



پنهان ترین ظلم به کودکان در خانه

ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که مدعی است اگر بچه‌هایتان در کارهای خانه

کمک‌تان نمی‌کنند، دارید به آن‌ها ظلم می‌کنید؛ اما اگر های آن گفتیم



ملیکا داودیان | روان‌درمانگر تحلیلی

محوری

بسیاری از والدین امروزی، تلاشی می‌کنند تا تمام کارهای خانه را خودشان انجام بدهند. از پهن کردن سفره بگیرند تا تمیزکاری خانه و مرتب کردن اتاق‌ها. این اتفاق ممکن است به دلایل مختلفی بیفتد. طبیعتاً کودکان تمایلی برای انجام چنین کارهایی ندارند و به قول معروف، تلاشی می‌کنند تا هر طور شده از زیر آن بارها دربروند. یک ویدئو چند وقتی است که در فضای مجازی دست به دست می‌شود با این مضمون که اگر کودک‌تان در کارهای خانه به شما کمک نمی‌کند یا شما به او مسئولیتی نمی‌دهید، در حق او ظلم کرده‌اید. در این مطلب به نکات مهمی در همین باره اشاره خواهد شد.

بررسی نکات مطرح شده در این ویدئوی پربازدید

در این ویدئو با عنوان «بهترین راه افزایش عزت‌نفس در کودکان، کار خانه است»، گفته می‌شود که: «اگر بچه‌هایتان در کارهای خانه کمک‌تان نمی‌کنند، دارید به بچه‌های‌تان ظلم می‌کنید چون در بزرگسالی، احساس مسئولیت نمی‌کنند. طبق یک پژوهش ۷۰ ساله، تنها عامل تعیین‌کننده میزان عزت‌نفس افراد در بزرگسالی این است که آیا در کودکی در خانه کار می‌کردند و مسئولیتی داشتند یا نه؟» حالا می‌خواهیم به بررسی نکات مطرح شده در این ویدئوی پربازدید بپردازیم.

دادن حکم قطعی اشتباه است

یکی از اصلی‌ترین مشکل یا اشتباهی که در این ویدئو

قابل بررسی و مشاهده است، دادن حکم قطعی است. به طور کلی در پژوهش‌های علمی، امکان دادن حکم قطعی به تمام جامعه مورد بررسی وجود ندارد. همچنین انجام تحقیقات طولی آن هم به مدت ۷۰ سال می‌تواند قابل بررسی دقیق‌تری باشد و باید منبع آن و این که در چه جامعه‌ای انجام شده، واکاوی شود. الغرض، این ادعا که اگر بچه‌ای در کودکی در خانه کار نکند، قطعاً در بزرگسالی مسئولیت‌پذیر نخواهد بود، اشتباه است.

نیاز کودکان به در جانی از استقلال و خودمختاری

در همین باره و در بررسی‌های روان‌شناسی رشد، نظریه پردازی به چشم می‌خورد که نگاه کردن به بخشی از نظریه‌اش خالی از لطف نیست. «اریک اریکسون» روان‌شناسی است

که به بررسی مراحل رشد از تا کودکی تا کهن سالی پرداخته است که در بخشی از نظریه‌اش به مفهوم «خودمختاری در مقابل شرم و تردید» برمی‌خوریم. این عنوان را برای مرحله ۲ تا ۳ سالگی در نظر گرفته است و بیان می‌کند، برای این که کودک بتواند رشد طبیعی داشته باشد و از این مرحله عبور کند به در جانی از استقلال و خودمختاری نیاز دارد که این بخش می‌تواند در توضیح موضوع مورد بررسی کمک‌کننده باشد. او بیان می‌کند که در این مرحله کودک باید بتواند کارهایی را که متناسب با شرایطش است، انجام دهد. اما مواردی وجود دارد که توجه به آن می‌تواند در همین زمینه کمک‌کننده باشد.

اما او اگرهای مسئولیت‌دادن به کودکان در خانه

تناسب کار با توانایی‌های کودکان باید توجه داشت که کارهایی را به کودک بسپاریم که توانایی انجام آن را داشته باشد و در انتها احساس رضایت را از انجام آن کار دریافت کند. برای مثال کارهایی نباشد که فشار جسمی و روانی زیادی به او وارد کند که از انجام آن خسته یا دلسرد شود.

همراهی والدین در انجام کارها توجه به این نکته می‌تواند حائز اهمیت باشد چرا که سبب تقویت رابطه کودک و والدین می‌شود و می‌تواند لحظات خوشایندی هم برای کودک و هم برای والدین به ارمغان آورد و همچنین سبب تقویت روحیه همکاری و کار گروهی در کودک می‌شود.

توجه به حسی که به کودک منتقل می‌شود شاید بتوان گفت مهم‌ترین نکته در باره مسئولیت‌دادن به کودکان در خانه، همین مورد است که چه حسی را به کودک منتقل می‌کنیم. آیا حس ارزشمندی را به او منتقل می‌کنیم؟ یا این حس را که او نمی‌تواند کاری را تنها انجام دهد و همیشه نیاز به کمک شما دارد؟ آیا والدینی هستیم که مدام از جزئیات کار انجام شده توسط کودک ایراد می‌گیریم؟ فکر کردن به این سوالات می‌تواند در راستای افزایش عزت‌نفس کودکان برای انجام کارهای خانه کمک‌کننده باشد.

نکته پایانی

در نهایت باید به این نکات اشاره کنیم که انجام کاری در خانه و دادن مسئولیت به کودک باید متناسب با سن و شرایط فیزیکی و روانی او باشد و سعی شود تا حد امکان با همکاری والدین آن کار انجام شود. همچنین اگر در مواردی نیاز باشد به کودک آموزش داده شود یا یادآوری شود در شرایط و یا لحنی باشد که کودک کمتر احساس عدم توانایی را تجربه کند.

اتاق مشاوره

نگران شدم چون شوهرم در بچگی بیش‌فعال بوده‌است

مادری هستم که یک پسر دارم. به نظر می‌رسد که بیش‌فعال است. چند ماه بعد از ازدواجم، متوجه شدم که خانواده شوهرم در جلسات خواستگاری، از من پنهان کردند که همسرم در بچگی بیش‌فعال بوده است. نگرانم. خودم هم افسرده شدم. راهنمایی کنید.



بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده



مخاطب گرامی، باتوجه به توضیحات شما در پیامک‌تان باید بگویم که بیش‌فعالی یا اختلال کم‌توجهی علت ژنتیکی دارد. همچنین ممکن است در برخی موارد افسردگی، استرس و حالات روحی مادر در دوران بارداری یا پس از آن، صدمات جزئی به ساختمان مغز کودک وارد کند که می‌تواند باعث این مشکل شود که البته باید توسط یک متخصص ماهر تشخیص داده شود. ممکن است برخی والدین با دیدن پرتحرکی فرزندان خود به بیش‌فعالی آن‌ها مشکوک شوند اما باید دانست که جنب‌جوش زیاد نشانه قانع‌کننده‌ای برای این اختلال نیست. البته این که خانواده شوهرتان تأیید کرده‌اند که شوهرتان در کودکی بیش‌فعالی داشته، پیگیری این مسئله را ضروری‌تر می‌کند. در ادامه راهکارهایی را برای درمان به شما پیشنهاد می‌کنیم.

بیش‌فعالی فرزندان باید توسط متخصص تأیید شود

علت ایجاد بیش‌فعالی فرزندان اگر توسط متخصص تأیید شود، احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی است. کودک شما در بخش‌های مربوط به توجه و تمرکز در مغز، دچار نقص جزئی است که استرس و افسردگی شما با این موضوع ارتباط دارد. در ضمن ممکن است مسمومیت ناشی از سرب حاصل از دود خودروها و آلودگی هوا، غذاهای حاوی مواد افزودنی مثل شیرین‌کننده‌های مصنوعی یا رنگ‌دهنده‌های خوراکی و مواد جلوگیری‌کننده از فاسد شدن غذا که در بعضی غذاها وجود دارد، در بیش‌فعالی فرزندان نقش داشته باشد.

دنبال درمان سریع نباشید

درمان سریع برای بیش‌فعالی وجود ندارد اما علایم آن قابل شناسایی و کنترل است. بهتر است ابتدا شما برای کمک به خود و همسرتان درباره این اختلال اطلاعات بیشتری کسب کنید. همچنین برنامه‌ریزی و پیگیری با متخصصان برای کودکان خود طرح‌ریزی کنید. درست است که کنار آمدن با کودک بیش‌فعال، کار ساده‌ای نیست و همین موضوع باعث ناراحتی‌تان شده است اما باید بداند کودک شما ذاتاً بد نیست ولی بدون مصرف دارو و رفتار درمانی نمی‌تواند رفتار خود را کنترل کند. از تنبیه بدنی کودکان و پرخاشگری با او جداً خودداری کنید و با اورفتاری محبت آمیز داشته باشید.

زودتر موضوع را پیگیری کنید

کودکان بیش‌فعال بعد از درمان افسرده می‌شوند. اگر این مشکل در کودک شما تشخیص داده نشود یا حتی در صورت تشخیص، به‌طور مناسب درمان نشود، عملاً از این مشکل رنج می‌برد و در بین اطرافیان به عنوان کودک بی‌ادب و غیرقابل تحمل شناخته می‌شود. باید سعی کنید با مشاهده علایم افسردگی هر چه زودتر فرزندان را به متخصص نشان دهید و او را به زندگی خانوادگی و اجتماعی بازگردانید.

روان‌شناسی

چگونه با ترس از پرواز کنار بیاییم؟

اضطراب و ترس از پرواز پس از وقوع تصادفات مرگبار و حوادث ترسناک هوایی در سال میلادی جدید، طی چند هفته گذشته بیشتر شده است. هم‌اکنون تعداد هواپیماهای مسافری بسیار بیشتر از گذشته است و همین سبب شده تا خدمات خطوط هوایی و کنترل ترافیک در مقایسه با قبل با فشار بیشتری روبه‌رو باشد. نتیجه مطالعاتی در سال گذشته نشان داد که حدود ۴۹ درصد افراد نسل زد، ۳۹ درصد افراد نسل هزاره (متولدان ۱۹۸۱-۱۹۹۶)، ۳۸ درصد افراد نسل ایکس (متولدان میان نسل هزاره و نسل بومر) و همچنین ۴۰ درصد افراد نسل بومر (متولدان پس از جنگ جهانی دوم، ۱۹۴۶-۱۹۶۴) از پرواز می‌ترسند و با اطمینان می‌توان گفت که این اعداد در ماه‌های اخیر افزایش یافته است. نیویورک‌پست در گزارشی چند نکته مهم در پرواز را برشمرده است که با رعایت آن‌ها می‌توان سفر بهتری را پشت سر گذاشت.

وارد عمل شوید | آندریا بونیور، استاد روان‌شناسی دانشگاه جورج‌تاون، می‌گوید: «برای مغز مضطرب این که احتمال وقوع چیزی چه اندازه باشد، چندان اهمیتی ندارد. مغز مضطرب سراغ تبعات وحشتناک آن می‌رود.» اگر دانستن حقایق شما را آرام نمی‌کند، یکی از راه‌های مدیریت مغز مضطرب این است که آن چه نگران‌تان می‌کند را تجسم کنید. این وضعیت خطرناک را در ذهن به تصویر بکشید و درمورد احتمال واکنش به آن در واقعیت فکر کنید. اگر می‌دانید که ممکن است دچار وحشت شوید، با آگاهی از آن سوار هواپیما شوید و فکر کنید که برای ایمن و آرام ماندن‌تان چه کارهایی باید انجام دهید و یا این که چطور می‌توانید از اضطراب‌تان کم کنید. پس از این که بدترین وقایع را در ذهنتان مرور کردید، با هروروشی که برایتان مناسب است، از تنفس عمیق تا مراقبه، اضطراب‌تان را مدیریت کنید.

احساسات‌تان را بی‌دریغ | طبق مطالعاتی که انجام شده است برچسب‌گذاری روی

احساسات، اضطراب افراد را که از پرواز می‌ترسند کاهش می‌دهد. با این روش احساسات خود را بی‌دریغ و آن‌ها را نام‌گذاری کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا با آن احساسات روبه‌رو شوید و از اضطراب عبور کنید.

حواستان را به چیزی پرت کنید | بعد از این که برای آرام‌روها شدن روی صندلی تلاش کردید، بکشید از سفر لذت ببرید. ریا کر، خلبان پرواز رایان ایر، چند نکته را به مسافران مضطرب پرواز توصیه می‌کند. او می‌گوید که از گوشی‌های حذف صداهای محیط استفاده کنید، زیرا برخی از صداهای هواپیما از اردهنده است. او همچنین می‌گوید شروع کنید به نوشتن فهرستی از کارهایی که بعد از پیاده شدن از هواپیما می‌خواهید انجام دهید تا حواستان حسابی پرت شود. تماشای فیلم در حین پرواز، خواندن چند فصل یک کتاب یا گوش دادن به موسیقی هم به شما کمک می‌کند تا از نگرانی‌ها دور شوید و بهترین بهره‌ر از زمان ببرید.

نکته‌ها

عویژگی افرادی که شکست‌ناپذیرند

- ارزش خود را می‌دانند
- مرزهای مشخصی دارند
- با احساسات ناراحتی کنار می‌آیند
- با خودشان مهربان هستند
- به پیشرفت اهمیت می‌دهند
- شکست را بخشی از مسیر می‌دانند

روان‌شناسی

بازگشت به زندگی بعد از شکست عشقی

هیچ فرمول واحدی برای گذر از شکست عشقی وجود ندارد. تقریباً بیشتر افراد در زندگی چنین تجربه‌ای را سر گذرانده‌اند؛ پس اگر اکنون درگیر آن هستید، بدانید که تنها نیستید. به گزارش «یورونیوز» و در ادامه، چند راهکار موثر که به بسیاری از افراد کمک کرده، آورده شده است.

به خودتان زمان بدهید

هیچ چیزی مانند گذر زمان به شما کمک نمی‌کند. «امیلی مشبرن»، روان‌شناس تأکید می‌کند که التیام از شکست عشقی به زمان نیاز دارد و باید به خودتان این فرصت را بدهید. هر فرد روند بهبود مخصوص به خود را دارد، بنابراین نباید برای کنار آمدن با جدایی عجله کرد. مهم این است که به احساسات‌تان اجازه دهید تا به مرور پردازش شوند و بهبود پیدا کنید.

یک سرگرمی جدید پیدا کنید

«سابرینارومانوف» توصیه می‌کند که هنگام کنار آمدن با شکست عشقی، یک سرگرمی جدید برای خودتان پیدا کنید. سرگرمی را قبلاً دوست داشتید، دوباره شروع کنید یا به سراغ فعالیت‌هایی بروید که همیشه می‌خواستید امتحان کنید و فعال بمانید.

زندگی اجتماعی‌تان را دوباره بسازید

در بسیاری از روابط عاطفی، فرد به‌طور ناخودآگاه از دوستان و دنیای اجتماعی خود فاصله می‌گیرد. پس از جدایی ممکن است این احساس در شما ایجاد شود که نه تنها

ما و شما

راه‌نمایی باز زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام

*نگاه‌آقای «سیف‌آبادی» به خوشنویسی، تأثیر هوش مصنوعی بر روی آن، کسب درآمد از این هنر و... برآیم جالب بود.

*در باره «طلب» قید این سیب‌زمینی‌ها را بزن!!، وقتی کیلویی ۵۰ هزار تومن شده، مگه به این راحتی‌ها همیشه اونارو دور ریخت؟

* این سریال فریب‌ارو، من چند قسمت دیدم. اصلاً خوب نیست. همیشه باهاش ارتباط برقرار کرد. خود فریبا هم مصنوعی بازی می‌کنه.

* خوشنویسی یک مهارت است که همه ما باید یاد بگیریم. داشتن خط خوش، یک ضرورت است و باعث محبوبیت و مقبولیت فرد می‌شود.

* زندگی سلام. تعطیلات یکپهویی اصلاً به درد نمی‌خوره چون همیشه برآش برنامه‌ریزی کرد. بیشتر روی اعصاب میره.



- زندگی سلام
- ساخته
- ۷ اسفند ۱۴۰۳
- ۲۶ تیر ۱۴۴۶
- ۲۵ فوریه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۳۵

خانواده و مشاوره