



پربازدیدشدن ویدئویی از کودکانی که مورد بی توجهی بازیکنان محبوب شان برای عکس گرفتن قرار گرفتند و در حال گریه هستند، بهانه‌ای شد تا از زنگ خطر های چنین واکنش های هیجانی بگوییم

پرس‌تو عادل صدیق | روان‌شناس

محوری

در دنیای امروز، رسانه‌ها و فضای مجازی بیش از هر زمان دیگری کودکان را در معرض چهره‌های مشهور قرار داده‌اند. این نزدیکی گاهی به وابستگی عاطفی شدیدی منجر می‌شود، به گونه‌ای که برخی کودکان در مواجهه با بی توجهی شخصیت‌های محبوب‌شان، واکنش‌های احساسی شدیدی نشان می‌دهند. اخیراً ویدئویی در فضای مجازی منتشر شده که گروهی از کودکان را در حال گریه نشان می‌دهد؛ دلیل این ناراحتی، توجه نکردن بازیکنان فوتبال محبوب‌یشان و فرصت نیافتن برای گرفتن عکس یادگاری است. حضور والدین در کنار آن‌ها هم این پرسش را مطرح می‌کند که آیا چنین واکنشی طبیعی است یا زنگ خطری برای رشد هیجانی کودک محسوب می‌شود؟

واکنش‌های هیجانی کودکان؛ طبیعی یا نگران‌کننده؟
هیجان‌ات شدید در کودکان، به‌ویژه در سنین پایین، امری طبیعی است. اما زمانی که این واکنش‌ها بیش از حد شدید، مکرر یا همراه با علایم وابستگی افراطی باشد، والدین باید با دقت بیشتری رفتار فرزندشان را ارزیابی کنند. برخی نشانه‌های هشدار دهنده عبارت‌اند از:

۱ وابستگی افراطی به افراد مشهور
اگر کودک بیش از حد بر شخصیت‌های معروف تمرکز کند و زندگی روزمره‌اش را تحت تأثیر این علاقه قرار دهد، این موضوع می‌تواند نگران‌کننده باشد.

۲ ناتوانی در پذیرش ناگامی
برخی کودکان در مواجهه با ناامیدی، واکنش‌های شدیدی مانند گریه‌های طولانی، پرخاشگری یا کناره‌گیری نشان می‌دهند.

۳ تأثیر منفی بر روابط اجتماعی و تحصیلی
اگر علاقه به یک بازیکن یا سلبریتی باعث کاهش تمرکز کودک در

افراد مشهور، احساس تعلق به یک گروه خاص پیدا می‌کنند. برای برخی، بی توجهی یک سلبریتی نه تنها به معنی از دست دادن یک تجربه شخصی، بلکه نشانه‌ای از طرد شدن از گروهی است که خود را به آن وابسته می‌دانند.
نقش والدین
برخی والدین ناخواسته این پیام را به کودک منتقل می‌کنند که تأیید افراد مشهور، معیاری برای ارزشمندی اوست. این والدین ممکن است خودنیز به دنبال تأیید اجتماعی باشند و به صورت غیر مستقیم وابستگی هیجانی کودک را تشدید کنند.

والدین چگونه باید واکنش نشان دهند؟
نخوه برخورد والدین در این شرایط بسیار مهم است. اگر آن‌ها بیش از حد با کودک همدردی کنند یا رفتار او را تأیید کنند، ممکن است وابستگی عاطفی کودک را تقویت کنند. در مقابل، نادیده گرفتن کامل احساسات او هم اشتباه است. راهبردهای مؤثر در این باره عبارت‌اند از:
همدلی، اما با کنترل هیجان
احساس کودک را بپذیرید اما همدلی، نه با او کمک کنید و ا قعیت را درک کنید. برای مثال، بگویید: «می‌دانم ناراحت شدی، اما بازیکن محبوبت هم برنامه‌های فشرده‌ای دارد. اونمی‌تواند با همه عکس بگیرد».
آموزش پذیرش ناگامی
به کودک بیاموزید که در زندگی همیشه همه چیز مطابق میل او پیش نمی‌رود.
تقویت عزت نفس
به کودک کمک کنید ارزش خود را مستقل از تأیید دیگران درک کند.
مدیریت میزان درگیری با دنیای سلبریتی‌ها
استفاده بیش از حد از شبکه‌های اجتماعی و دنبال کردن زندگی افراد مشهور باید تحت کنترل باشد.
تشویق به ایجاد روابط واقعی
ایجاد پیوندهای محکم با خانواده و دوستان به کاهش وابستگی کودک به شخصیت‌های معروف کمک می‌کند.
الگوی مناسب بودن
کودکان از رفتار والدین الگومی‌گیرند. اگر والدین خودنیز وابستگی زیادی به تأیید افراد مشهور داشته باشند، کودک نیز چنین رفتاری را تقلید خواهد کرد.

نکته پایانی
احساس ناراحتی کودکان در مواجهه با بی توجهی شخصیت‌های محبوب، تا حدی طبیعی است، اما اگر این واکنش‌ها شدید و مداوم باشند، والدین باید برای تقویت تنظیم هیجانی و عزت نفس کودک تلاش کنند. بهترین رویکرد، ایجاد تعادل میان همدلی و آموزش مهارت‌های هیجانی است تا کودک بیاموزد که ارزشمندی او وابسته به تأیید دیگران نیست، بلکه به شخصیت و توانایی‌های خودش بستگی دارد. با کنترل مناسب رسانه‌ها، تقویت عزت نفس و آموزش مهارت‌های هیجانی، والدین می‌توانند به کودک کمک کنند تا با موقعیت‌های مشابه در آینده بهتر کنار بیاید و وابستگی ناسالم به افراد مشهور نداشته باشد.

اتاق مشاوره

بقیه با من مشکل دارند چون احساساتی نیستم

پسری هستم که نمی‌توانم عکس‌العمل عاطفی مناسبی به اتفاقات پیرامونم داشته باشم، مثلاً در زمان شادی، سوراپرز نمی‌شوم یا از شنیدن خبر تلخ که برای دیگری اتفاق افتاده، احساس ناراحتی نمی‌کنم. به همین دلیل، بقیه با من مشکل دارند. چه کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی | روان‌درمانگر و مشاور خانواده

مخاطب گرامی، در ابتدا بگوییم که احتمالاً شما دچار بی‌حسی عاطفی یا فقدان عاطفه هستید. در کل این وضعیت می‌تواند در درازمدت باعث احساس انزوا یا قطع ارتباط‌های عاطفی با اطرافیان شود و درک بی‌حسی عاطفی برای اطرافیان غیرقابل تحمل است. دلایل مختلفی وجود دارد که باعث بی‌حسی عاطفی می‌شود. افسردگی و اضطراب، دو مورد از شایع‌ترین علل بروز این وضعیت است. با وجود احساسی که ممکن است تا به حال تجربه کرده باشید، باید بگوییم بی‌حسی عاطفی دایمی نیست و گزینه‌های درمانی برای تسکین فوری و بهبود طولانی‌مدت وجود دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره خواهیم کرد.

ایالتی اورگان، به‌یاهولایف می‌گوید که ویژگی‌های بازیگوشی احتمالاً مانند «جعبه ابزار روان‌شناختی» عمل می‌کنند و به افراد بازیگوش امکان می‌دهند تا با هدایت افکار و اعمالشان به سمت راه‌حل‌های خلاقانه، با مشکلات بهتر کنار بیایند. شن توضیح می‌دهد: «آن همکاران را تصور کنید که در دل کارهای روزمره و کسل‌کننده اداری، لحظه‌هایی لذت‌بخش پیدا می‌کنند، یا آن دوستان که وقتی پروازش تاخیر دارد، خود را با تماشای مسافران مشغول می‌کند. افراد بازیگوش به‌طور ذاتی در نحوه مدیریت موقعیت‌های چالش‌برانگیز مهارت دارند» و تأکید می‌کند که این به معنای نادیده گرفتن مشکلات نیست. «تحقیقات مان‌شان می‌دهد اتفاقاً افراد بازیگوش در مواجهه با چالش‌ها کاملاً واقع‌بین‌اند. موضوع این است که آن‌ها این توانایی را در خود تقویت کرده‌اند که کردودر صورت لزوم با بررسی وضعیت دقیق، شمارا به روان‌پزشک ارجاع خواهد داد تا در صورت نیاز روان‌درمانی همراه با دارو آغاز شود. برای شما که

چندین گزینه درمانی وجود دارد
گفته‌اید نمی‌توانم عکس‌العمل عاطفی مناسبی به اتفاقات پیرامونم داشته باشم. برای‌هایی از بی‌حسی عاطفی چندین گزینه درمانی وجود دارد از جمله شناسایی و درمان علت اصلی آن، گام‌دوم مراجعه حضوری به یک درمانگر که تمام علائم شمارا بررسی خواهد کرد و در صورت لزوم با بررسی وضعیت دقیق، شمارا به روان‌پزشک ارجاع خواهد داد تا در صورت نیاز روان‌درمانی همراه با دارو آغاز شود. برای شما که

روان‌شناسی

شکست عشقی با روان‌مان چه می‌کند؟

خیلی از ما شکست عشقی را تجربه کرده‌ایم. لحظه‌ای که دنیا بر ایمان تاریک می‌شود، غمگین هستیم و دیگر هیچ چیز مثل قبل نیست. شاید از بیرون هیچ تغییری در ما دیده نشود، با این حال درونمان غوغایی برپاست. اما چه اتفاقی در بدن ما افتد که جدایی این قدر بر ایمان درنک می‌شود؟

طرد شدن، اندوه و آسیب‌پذیری
به گزارش «یورونیوز»، امیلی مشبرن، متخصص روان‌درمانی و آسیب‌های عاطفی، توضیح می‌دهد که شکست عشقی نه تنها از نظر احساسی، بلکه از نظر روانی و حتی جسمی هم بر ما تأثیر می‌گذارد. او می‌گوید: «وقتی یک رابطه تمام می‌شود، احساساتی مثل طرد شدن، اندوه و آسیب‌پذیری بروز می‌کند. این احساسات طبیعی هستند، اما کنار آمدن با آن‌ها در جریان زندگی روزمره، کار آسانی نیست».
مشابه با از دست دادن یک عزیز
به گفته دکتر سابرینا رومانوف، روان‌شناس بالینی و استاد دانشگاه، شکست عشقی از نظر ذهنی و جسمی تأثیری مشابه با از دست دادن یک عزیز دارد. از لحاظ تکاملی، انسان‌ها برای بقا به ایجاد پیوندهای عاطفی قوی نیاز دارند. در گذشته، بودن در کنار دیگران تضمین‌کننده امنیت بود، زیرا آنها ماندن می‌توانست به معنای خطر و حتی مرگ باشد. رومانوف می‌گوید: «وقتی یک رابطه عاطفی عمیق به پایان می‌رسد، سیستم عصبی ما دچار اختلال می‌شود و ما احساس تنهایی، طرد شدن و رهاشدگی می‌کنیم. در دوران باستان این احساسات می‌توانستند حکم مرگ داشته باشند».
چالش بزرگ پیدا کردن تعادل جدید
کنار آمدن با این غم عاطفی از نظر ذهنی به سادگی «فراموش کردن» نیست، بلکه لایه‌های مختلفی از غم و اندوه را شامل می‌شود. فرد نه تنها شریک عاطفی خود، بلکه آینده‌ای را که برای خود تصور کرده بود، از دست می‌دهد. بازگشت به زندگی مجردی هم می‌تواند یک چالش باشد، زیرا فرد حالا باید با بخشی از زندگی‌اش که شاید قبلاً از آن‌ها فرار می‌کرد، مواجه شود. او توضیح می‌دهد که افراد هنگام شکست عشقی از مراحل مختلفی مثل انکار، خشم، چانه‌زنی، افسردگی و در نهایت پذیرش عبور می‌کنند. همچنین، برخی افراد بارها خاطرات رابطه را در ذهنشان مرور می‌کنند که باعث می‌شود حس کنند در گذشته گیر افتاده‌اند و قادر به ادامه زندگی نیستند.

نکته‌ها

۷ عادت هفتگی افراد موفق

- آن‌ها هر هفته پیشرفت‌شان را ارزیابی می‌کنند
- روی عمق کارها تمرکز می‌کنند
- زمانی را به استراحت واقعی اختصاص می‌دهند
- شکرگزاری را تمرین می‌کنند
- با افراد موفق برای یادگیری در ارتباط هستند
- شجاع و بی‌باک هستند
- زمانی را به غیرمولد بودن اختصاص می‌دهند

تازه‌ها

چرا خواب می‌بینیم؟

می‌توانند در بسیاری از مراحل خواب اتفاق بیفتند و حتی افرادی که دچار آسیب‌های مغزی اند یا داروهایی مصرف می‌کنند که خواب REM را تقریباً از بین می‌برد، همچنان رویا می‌بینند. اگر چه الگوهای خاصی از فعالیت الکتریکی در مغز با خواب دیدن یا خواب ندیدن مرتبط شده‌اند، هنوز هیچ نشانگر زستی وجود ندارد که به طور قطع نشان دهد فرد در حال رویا دیدن است. بسیاری از افراد مبتلا به اختلالات خلقی مانند افسردگی، اضطراب، اختلال اضطراب پس از سانحه (PTSD) هم الگوهای متفاوتی از رویا دیدن را گزارش می‌کنند، زیرا مرحله خواب REM که بیشتر رویاها آن زمان رخ می‌دهد، در افرادی که این اختلال را دارند، طولانی‌تر از حالت معمول است و به تبع آن تعداد رویاها و نوع آن‌ها نیز تغییر می‌کند. به این ترتیب، اگر فردی مبتلا به اختلال اضطراب پس از سانحه گرفتار کابوس‌های مکرر باشد، هشداری در باره وخامت شرایط است و می‌تواند به عنوان نشانه‌ای برای لزوم درمان جدی‌تر در نظر گرفته شود.

❖ تحقیقات نشان داده که صبح‌ها وضعیت سلامت روان بهتره. به نظر هر چی دیرتر بیدار بشیم، برامون مفیدتره و دیرتر روان‌مون آسیب می‌بینه!

❖ فهرست مواد غذایی که باید پخته شوند، خیلی تابلو بود. کسی هست که تخم‌مرغ و لوبیا و سیب‌زمینی رو خام بخوره؟ مربوط به صفحه سلامت.

❖ از معرفی کتاب برای تیپ‌های شخصیتی ممنونم. پیشنهادهای خوبی داشت.

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۰۰ و تلگرام ۹۴۵۷۶۲۹۴۵۴۰۹۳۵

❖ اهدای کتاب، رسم جالبی است که یک روز در جهان به آن اختصاص یافته. اگر می‌خواهیم جامعه‌مان پیشرفت کند، باید سرنانه مطالعه افزایش یابد.

❖ با مطالعه پرونده «طغیان علیه سلطان» یادبایک معصومی کاپیتان پیشین تیم ملی فوتسال کشورمان افتادم. روحش شاد.



- زندگی‌سلام
- شنبه
- ۲۷ بهمن ۱۴۰۳
- شماره ۱۶ شیمان ۱۴۴۶
- ۱۵ فوریه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۲۶

خانواده و مشاوره