

تکنیک هایی برای مدیریت حسادت فرزند اول!

مرکز رصد جمعیت کشور اعلام کرد که بیشترین تعداد ولادت‌ها در ۸ ماهه سال ۱۴۰۳ ۳۶.۸ درصد مربوط به تولد دومین فرزند خانواده‌هاست؛ از نحوه‌مدیریت حسادت فرزند اول به‌نوزاد تازه‌رسیده گفتیم



سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

بیشتر والدین نظرات رمانتیک و آرمانی در مورد لحظات زیبایی که کودکان‌شان بعد از تولد فرزند دوم و سوم با هم سپیری خواهند کرد، در ذهن می‌پرورانند. آن‌ها می‌اندیشند که کودکانشان بهترین دوستان یکدیگر خواهند بود، پشت‌به‌پشت هم می‌شوند و رازهایشان را به هم خواهند گفت؛ ولی حقیقت این است که خواهرها و برادرها حداقل در سال‌های اولیه زندگی همیشه با هم‌دیگر خوب نخواهند بود و زمان بسیاری را در حال جنگیدن و مشاجره سپری خواهند کرد. به‌تازگی مرکز رصد جمعیت کشور اعلام کرده که بیشترین تعداد ولادت‌ها در ۸ ماهه اول سال ۱۴۰۳ ۳۶.۸ درصد مربوط به تولد دومین فرزند خانواده‌هاست (منبع خبر: میزان). به همین بهانه از یک چالش مشترک والدین بعد از تولد فرزند دوم یعنی حسادت فرزند اول به نوزاد تازه‌رسیده خواهیم گفت.

این حسادت طبیعی است اما...

اختلاف بین خواهر و برادرها طبیعی است و از تفاوت سنی، شخصیت و علایق آن‌ها ناشی می‌شود ولی به این معنا نیست که نمی‌توانیم به کودک‌ان مان کمک کنیم تا با هم پیوند‌های محکمی پیدا کنند یا با همدیگر خوب‌تر باشند. حسادت فرزند اول به فرزند دوم، به‌ویژه زمانی که کودک دوم تازه به دنیا می‌آید، یکی از چالش‌های رایج والدین است. ورود یک عضو جدید به خانواده، می‌تواند حس امنیت و توجه فرزند اول را تحت تأثیر قرار دهد و گاهی منجر به بروز رفتارهایی مانند قهر، لجبازی یا حتی پرخاشگری شود. با این حال، والدین می‌توانند با اتخاذ روش‌های درست، به کاهش این حسادت کمک کرده و رابطه‌ای مثبت بین فرزندان برقرار کنند. اولین اقدام والدین برای این موضوع، آماده‌سازی فرزند اول پیش از تولد فرزند دوم است.

آماده‌سازی فرزند اول قبل از به دنیا آمدن فرزند دوم
پیشگیری از حسادت، از همان دوران بارداری آغاز می‌شود. ابتدا باید بدانیم چگونه فرزند اول را برای تغییرات آینده آماده کنیم:

از دنیای روان شناسی

ردپای آلودگی هوادر افزایش خطر افسردگی واضطراب

بر اساس یک بررسی روی مطالعات گسترده قبلی، افرادی که هوای آلوده تنفس می‌کنند، بیشتر از افرادی که در هوای پاک حضور دارند، در معرض ابتلا به مشکلات روانی هستند. به گزارش «همشهری آنلاین» محققان کشف کردند که ۹۰ درصد از مطالعاتی که اثرات مغز را بررسی می‌کردند، تغییرات فیزیکی و عملکردی قابل توجهی را در نواحی تنظیم احساسات مغز در مناطقی که در معرض افزایش سطح آلودگی هوا بودند، نشان دادند. افرادی که هوای آلوده تنفس می‌کنند، تغییراتی را در نواحی مغز که مرتبط با کنترل احساسات است، تجربه می‌کنند و در نتیجه، نسبت به افرادی که هوای پاک‌تری تنفس می‌کنند، بیشتر در معرض ابتلا به اضطراب و افسردگی هستند. این یافته‌های کلیدی یک مرور سیستماتیک است که در نشریه نورو توکسیکولوژی منتشر شده است.

تأثیرات نامناسب از کودکی تا بزرگسالی
مطالعات همچنین نشان داده‌اند که آلاینده‌های کوچک‌هوا مانند ذرات بسیار ریزی که از آگروز خودروها خارج می‌شوند، می‌توانند به‌طور مستقیم، با عبور از بینی و داخل مغز، یا به‌طور غیرمستقیم، با ایجاد التهاب و تغییر پاسخ‌های ایمنی بر مغز تأثیر بگذارند. متأسفانه، نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که آلودگی هوا با تشدید تغییرات آب و هوایی و کنترل نشدن انتشار کربن بدتر خواهد شد. از سویی دیگر شواهد فزاینده نشان می‌دهد که حتی سطوح آلودگی که مدت‌ها تصور می‌شد بی‌خطر است، می‌تواند خطر مشکلات سلامت از جمله در مغز را در سنین کودکی افزایش دهد. این مشکلات سلامت تا بزرگسالی پایدار می‌مانند.
بزرگ‌ترین مطالعه سراسری روی سلامت مغز جوانان
تحقیقات دانشکده پزشکی کک کالفر نیای جنوبی که منابع آن توسط مؤسسه ملی بهداشت آمریکا و ژانسن حفاظت از محیط زیست تأمین می‌شود، نشان داده که حتی سطوحی از آلاینده‌های خاص که توسط این ژانسن ایمن در نظر گرفته شده با تغییرات در عملکرد مغز در طول زمان مرتبط است. این

کاملأ مختص او باشد. حتی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه توجه کامل در روز می‌تواند او آرام کند.

ابراز محبت کلامی
به فرزند اول بگویید که چقدر برای شما ارزشمند است و عشق شما به او هیچ‌گاه کم نخواهد شد.

تقسیم وظایف
اگر یکی از والدین مشغول مراقبت از نوزاد است، دیگری باید وقت خود را بیشتر به فرزند اول اختصاص دهد.

👉 **توصیه‌هایی برای کاهش حسادت فرزند اول به فرزند دوم**
راهکارهای مؤثر برای کاهش حسادت، تشویق به مشارکت و ایجاد حس مسئولیت فرزند بزرگ‌تر در مراقبت از نوزاد عبارت‌اند از:

وظایف کوچک
از فرزند اول بخواهید در کارهای ساده مانند آوردن پوشک یا نکان دادن گهواره کمک کند.

تشویق و قدر دانی
هر بار که کودک در مراقبت از نوزاد مشارکت می‌کند، او را تشویق کنید و از تلاش‌هایش قدر دانی کنید.

پررنگ کردن نقش خواهر یا برادر بزرگ‌تر
به او بگویید که نقش مهمی در زندگی نوزاد دارد و نوزاد به او نیازمند است.
مدیریت انتظارات و رفتارهای فرزند اول
گاهی فرزند اول برای جلب توجه، رفتارهای نامناسبی نشان می‌دهد. والدین باید با صبر و مدیریت درست با این رفتارها برخورد کنند.

بی‌توجهی به رفتارهای او برای جلب توجه
اگر فرزند اول رفتارهایی مانند گریه بی‌دلیل یا پرخاشگری نشان می‌دهد، بهتر است آن رفتارها را نادیده بگیرید و به رفتارهای مثبت او توجه کنید.

بازگشت به کودکی
برخی کودکان ممکن است پس از تولد نوزاد، رفتارهایی مانند شیر خوردن از شیشه یا استفاده از پوشک را تقلید کنند. این رفتارها را با صبوری بپذیرید و به مرور زمان اصلاح کنید.

گوش دادن به احساسات
اگر کودک احساس ناراحتی یا حسادت می‌کند، به او گوش دهید و احساساتش را تأیید کنید. مثلاً بگویید: «می‌دانم که برایت سخت است که مامان مرتب به نوزاد رسیدگی می‌کند».

توضیح منطقی
به او یادآوری کنید که نوزاد نمی‌تواند کارهایی مثل بازی کردن را انجام دهد و به‌زودی وقتی بزرگ‌تر شد، می‌تواند با هم بازی کنند.

فعالیت‌های خارج از خانه
اگر امکانش وجود دارد، زمانی را برای تفریح و بازی در محیط‌های دیگر فراهم کنید تا کودک احساس کند همچنان مرکز توجه است.

زمان‌بندی مناسب برای تغییرات مهم
تغییرات بزرگ مانند جابه‌جایی اتاق کودک یا شروع مهد کودک را بهتر است چندماه قبل یا بعد از تولد نوزاد برنامه‌ریزی کنید. این کار از ایجاد استرس مضاعف برای فرزند اول جلوگیری می‌کند.

رابطه‌ای پایدار میان فرزندنان

در پایان باید گفت حسادت فرزند اول به دوم یک واکنش طبیعی است اما با مدیریت صحیح والدین می‌توان از شدت آن کاست و فضایی مثبت برای ارتباط میان فرزندان ایجاد کرد. به یاد داشته باشیم که صبر، ثبات و عشق بی‌قید و شرط، کلید موفقیت در این مسیر هستند و به کمک آن‌هاست که می‌توان رابطه‌ای سالم و پایدار میان فرزندان ایجاد کرد.

اتاق مشاوره

پسر مبه‌دروغ به دخترها می‌گوید پولدار است تا عاشقش شوند!

مادری هستم که یک پسر و دو دختر دارم. اخیراً متوجه شدم که پسر م به دنبال دختر مناسب برای ازدواج است. اول خوشحال شدم اما بعداً فهمیدم که هدفش پیدا کردن یک دختر پولدار است. به‌دروغ به دخترهایی که خانواده پولدار دارند، می‌گوید ما وضع مالی‌مان خیلی خوب است! می‌گوید اگر دختری عاشقم شود، بعداً به او می‌گویم پول مهم نیست و با همان ازدواج می‌کنم. اصلاً نمی‌فهمم می‌خواهد چه کار کند.

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

خودتان هم می‌توانید تاحدودی با او دربارۀ این مسئله صحبت کنید تا نگاه‌درست‌تری به زندگی داشته‌باشد.

دروغ‌گویی اشتباه بزرگی است

از پیش‌نیازهای تشکیل زندگی مشترک موفق، صداقت دوطرف است. پسر شما گفته به دخترها به‌دروغ می‌گویم که پولدارم، بعد که عاشقم شدند، می‌گویم پول مهم نیست و با همان ازدواج می‌کنم! آشنایی با چنین شیوه‌ای و همسریابی در خیابان، پراسیب است و اگر با دروغ‌گویی همراه باشد، احتمال پیدا کردن همسر مناسب محال خواهد شد. با او در این باره صحبت کنید و بگویید که در مراحل آشنایی، وقتی یکی از دوطرف دروغ می‌گوید، اعتماد دیگری را از دست می‌دهد و این اعتماد قابل‌بازایی نیست.

از مشاوره کمک بگیرید

قبل از این که پسرتان را این مسیر اشتباه به تصمیم‌نهایی و انتخاب همسر برسد، توصیه می‌کنم او را متقاعد کنید که برای ازدواج آگاهانه‌تر و کم‌آسیب‌تر به مشاور ازدواج مراجعه کند. وقتی می‌شود با شناخت شخصیت دوطرف و تب‌پ شخصیتی‌شان، تناسب خانوادگی و طبقاتی و... ازدواج صورت گیرد، بهتر است مشاوره پیش از ازدواج را جدی گرفت.

روان شناسی

چرا از عکس‌های خودمان خوش‌مان نمی‌آید؟

این سناریو بسیار آشناست. ساعت‌ها وقت صرف کرده‌اید تا برای یک شب خاص یا مهمانی آماده شوید و فکر می‌کنید که ظاهر تان تقریباً خوب است. شاید حتی بهتر از خوب! اما روز بعد، وقتی از دوستان تان می‌خواهید که عکس‌هایی را که گرفته‌اند برایتان بفرستند، از چیزی که دریافت می‌کنید منزجر می‌شوید. در تک‌تک عکس‌ها تمام عیب‌و ایرادهای شما بر جسته می‌شوند. چهره‌تان به طرز عجیبی دفرمه به نظر می‌رسد. حالت‌های صورت تان، بی‌رو در بایستی، کاملاً آزاردهنده‌اند. از همه بدتر این است که دوست به اصطلاح صمیمی تان اضافه کرده که «این یکی (عکس) تو رو خیلی دوست دارم» و این جمله در باره عکسی است که در آن مشخصاً بسیار زشت به نظر می‌رسید. آیا او شما را دست انداخته است؟

پدیده‌ای روان‌شناختی

به نام «اثر مواجهه صرف»

اما چرا این قدر رایج است که هنگام دیدن خودمان در عکس‌ها احساس ناراحتی کنیم؟ این ناراحتی ریشه در پدیده‌ای روان‌شناختی به نام «اثر مواجهه صرف» دارد. دکتر مت جانسون، عصب‌شناس و استاد روان‌شناسی (رفتار) مصرف‌کننده در دانشکده کسب و کار بین‌المللی هالت، توضیح می‌دهد: «افراد چیزهایی را که مکرر می‌بینند ترجیح می‌دهند.» جانسون می‌گوید: «از آن‌جا که بازتاب خودمان را در آینه خیلی بیشتر از عکس‌های بینیم، با آن راحت‌تر کنار می‌آییم.» بنابراین، اگر هر روز صبح قبل از خروج از خانه بازتاب خود را در آینه بر س می‌کنید، احتمالاً به آن تصویر خاص از خودتان عادت می‌کنید.

لوییژ اسکینر، روان‌درمانگر و مدل تجاری که از کودکی در این حرفه بوده است، با این موضوع موافق است: «شما معمولاً خودتان را در همان آینه، با همان نور، همان زاویه و پرسپکتیو می‌بینید. سپس وقتی عکسی گرفته می‌شود، ممکن است لحظه‌ای را ثبت کند که هرگز چهره یا بدن تان را از آن زاویه ندیده‌اید، بنابراین ممکن است کمی احساس گسست ایجاد شود.» تصویر ی از چهره تان را که در آینه می‌بینید، از جلوه عقب وارونه شده است و عدم تقارن‌های

نکته‌ها

۶ راهکار مؤثر برای غلبه بر تعلل در اقدام

- ۱- با لقمه‌های کوچک شروع کنید**
- ۲- کلک سخت‌ترین کار را همان اول بکنید**
- ۳- به خودتان جایزه بدهید**
- ۴- تعداد تصمیم‌گیری‌ها را کمتر کنید**
- ۵- محیط خود را بهینه کنید**
- ۶- امید به آینده را افزایش دهید**

مشاوره اعتیاد

گفتن خطرات سیگار کشیدن به نوجوان کافی است؟

اگر چه خانواده نقش مهمی در جلوگیری از تمایل فرزندان به استفاده از موادمخدر و سیگار دارند، اما والدین باید بپذیرند که نمی‌توانند به‌طور کامل نوجوانان‌شان را آن‌قدر کنترل کنند که سمت سیگار و مواد مخدر نروند؛ چرا که هسلاان و جامعه هم به‌ر افراد اثرگذار هستند. به گزارش «ایسنا»، اما راهکار پیشگیرانه والدین در زمینه سیگار کشیدن نوجوانان باید چطور باشد؟

نفوذ فیلم‌ها و جو غالب بر نوجوانان

شرکت‌های تولیدکننده سیگار به دلایل متعددی جامعه هدف‌شان نوجوانان و سپس جوانان است. حال اگر فردی، سیگار را در نوجوانی شروع کند، احتمالاً در بزرگسالی به مصرف سیگار ادامه می‌دهد که این موضوع به سود این شرکت‌هاست و هر شرکتی در تلاش برای افزایش سودآوری است. پس شرکت‌ها بسیار خلاقانه در تلاش‌اند تا نوجوانان را به سمت سیگار ترغیب کنند. همچنین در دنیای امروز نفوذ فیلم‌ها، خواننده‌ها و جو غالب جامعه بر نوجوانان بیشتر از نفوذ والدین است.

تأثیر گذاری روی انتخاب‌ها و تصمیم‌گیری‌ها

والدین در این زمینه باید واقعیت را ببینند

ما و شما

راه‌نمایی باز زندگی سلام

پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

• من یکی از این درخت‌های خشکیده را که تبدیل به یک پرند زبیا شده بود، در خیابان دیدم. تأثیر روانی مثبتی بر عابران دارد.

• چستان‌های صفحه سر گرمی، بیشتر به در درچه‌ها می‌خوره. چندان چيست‌ان

• سخت‌تر هم کار کنید.

• ریزش موبه‌شامویی هم که افراد استفاده

می‌کنند، ارتباط دارد اما در مطلب صفحه سلامت به این موضوع اشاره نکرد دید.
• می‌خواستیم از زندگی‌سلام، از این که باعث می‌شود تا ما با این هنرمندهای جوان آشنا بشویم، تشکر کنم. در کشور ما به هنر و هنرمند توجهی نمی‌شود.

• سروش صحت ۳ تا تجدیدآورده‌تو دبیرستان؟ از این تعجب می‌کنم که این روزها بیشتر در برنامه‌های مرتبط با کتاب خوانی می‌بینمش. این نشون میده که مدرسه و مدرک، الزام‌ناشان دهنده سواد افراد نیست.



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۱۱ دی ۱۴۰۳
- ۳۹ چمنی‌آلفی ۱۴۴۶
- ۲۳ دسامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۹۱

خانواده و مشاوره