

مشاوره

چگونه فرزندان شادتری تربیت کنیم؟

❖ سرویس زندگی

همه والدین دوست دارند فرزندانی شاد و پرنانژی تربیت کنند تا در سنین بزرگسالی در برابر اتفاقات تاب‌آورتر باشند و بتوانند به تنهایی از پس مشکلات خود برآیند.

با این حال گاهی والدین در رسیدن به این هدف با مشکل مواجه می‌شوند. ایجاد عادت‌ها و رفتارهای سالم برای پیشگیری از بیماری‌های مزمن در دوران کودکی و نوجوانی به مراتب آسان‌تر و موثرتر از تلاش برای تغییر رفتارهای ناسالم در سنین بالاتر و دوره بزرگسالی است.

ترغیب کردن فرزندانان برای تمرین یک سبک زندگی سالم از سنین پایین، سلامتی آنها را برای مدت طولانی تا بزرگسالی تضمین می‌کند. نکته مهمتر اینکه، حفظ سلامت فرزند صرفا به معنای عاری بودن او از بیماری‌ها نیست بلکه مجموعه‌ای از فاکتورهای مربوط به سلامت جسمی، اجتماعی و روانی کودک را شامل می‌شود.

متخصصان توصیه‌هایی را در این زمینه ارائه کرده‌اند که در ادامه به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس» به برخی از آنها خواهیم پرداخت.

❖ با یکدیگر غذاهای سالم بخورید

دهمه‌ها تحقیق نشان می‌دهد که صرف وعده‌های غذایی در کنار اعضای خانواده و همچنین مصرف غذاهای کمتر فراوری‌شده در این زمینه مفید است.

متخصصان می‌گویند: خوردن وعده های غذایی با هم به عنوان یک خانواده می‌تواند احتمال سیگار کشیدن، نوشیدن الکل و مصرف مواد مخدر را در نوجوانان کاهش دهد و همچنین میزان بروز رفتارهای پرخطر را نیز در آن‌ها کاهش دهد.

❖ مراجعه به دندانپزشک را زودتر شروع کنید

به گفته مراکز کنترل و پیشگیری از بیماری آمریکا، از هر پنج کودک در این کشور در سنین بین ۲ تا ۵ سال، حدود یک نفر حداقل یک حفره در دندان خود دارد و میزان پوسیدگی دندان‌ها با بزرگتر شدن کودکان بیشتر می‌شود. سلامت دهان و دندان ضعیف بر تغذیه، گفتار و توانایی یادگیری کودکان نیز تأثیری می‌گذارد.

متخصصان می‌گویند: خبر خوب این‌است که پوسیدگی دندان قابل پیشگیری است و شما می‌توانید به عنوان والدین مراجعه منظم به دندانپزشک را برای کودک خود در نظر بگیرید.

❖ به کودکان کمک کنید تا با استرس کنار بیایند

کودکان روزانه با عوامل استرس زای زیادی مواجه می‌شوند. در حالی که نمی‌توانید تمام این استرس‌ها را از بین ببرید، می‌توانید به فرزندان کمک کنید مکانیسم‌های مقابله‌ای را بیاموزد.

یک روانپزشک کودک در این باره توصیه کرد که یک استراتژی مفید، ارائه فرصت هایی برای ایجاد ارتباطات مثبت است. اجتماع، حمایت خانواده و احساس تعلق - چه از طریق ورزش، مدرسه یا گروه دیگر - به محافظت از سلامت روان جوانان کمک می‌کند.

❖ استفاده از وسایل الکترونیکی را مدیریت کنید

فرزندان شما ممکن است در مورد جدیدترین پلتفرم‌ها، برنامه‌ها و کانال‌های رسانه‌های اجتماعی بیشتر از شما بدانند. پس چگونه می‌توان استفاده از وسایل الکترونیکی آنها را مدیریت کرد؟

به گفته کارشناسان، مهمترین گام، الگوبرداری از رفتار خوب است. به این فکر کنید که می‌خواهید فرزندانان از تلفن و رسانه‌های اجتماعی خود چگونه استفاده کنند و خودتان این دستورالعمل‌ها را دنبال کنید.

❖ برای بازی در فضای باز وقت بگذارید

به فرزندان خود فرصت دهید تا در فضای باز کاوش کنند، حتی اگر فضای باز در دسترس شما یک پارک کوچک شهری باشد. اجازه دادن به کودکان برای بازی در طبیعت به آنها این فرصت را می‌دهد که دنیا را به عنوان منبع شگفتی و شبکه زندگی ببینند.

❖ خواب را برای نوجوانان در اولویت قرار دهید

بیشتر نوجوانان به هشت تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند اما به مراتب کمتر می‌خوابند. نخوابیدن کافی می‌تواند سلامت روانی، عملکرد تحصیلی و سلامت جسمانی آنها را تهدید کند. به فرزندان خود کمک کنید تا هر شب در زمان معینی به رختخواب بروند و هر صبح نیز در ساعت مشخصی ب برخیزند.

❖ با فرزند خود صحبت کنید و به او گوش دهید

گاهی اوقات صحبت کردن با فرزندان در مورد موضوعاتی مانند قلدری همسالان یا مسائل مرتبط با بالغ شدن می‌تواند یکی از سخت‌ترین وظایف والدین به نظر برسد.

بهتر است والدین در ابتدا تنها به فرزند خود گوش دهند و سخنان آن‌ها را دنبال کنند و سپس با توجه به گفته‌های آنها مطالب خود را نیز بیان کنند. همچنین توصیه می‌شود که با توجه به علایق فرزندان با او صحبت کنید.



تشخیص اختلالات شخصیتی در مشاوره ازدواج



چرخش‌های ناگهانی در خلق و تفکرات و رفتار و روابط بین فردی را نیز تجربه می‌کنند.

وی به اختلال شخصیت ضد اجتماعی که جز ممنوعیت‌های ازدواج نیز عنوان می‌شود اشاره کرد و افزود: در این دسته از اختلالات نیز الگوی فراگیری به‌عتمادی و تجاوز به حقوق دیگران وجود دارد. این اختلال از نوجوانی شکل می‌گیرد و تا اوایل بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند. این افراد تکانشی هستند و حقوق دیگران را زیر پا می‌گذارند و کتک کاری و احتمال قتل در آنها وجود دارد. به گفته وی، علاوه بر

برخی اختلالات شخصیت، برخی اختلالات روان‌پریشی مانند اسکیزوفرنی، اسکیزوافکتیو و اختلالات هذیان بددلی یا هذیان گزند و آسیب نیز از ممنوعیت‌های ازدواج است. این استاد دانشگاه با بیان اینکه سایر اختلالات شخصیت جز ممنوعیت‌های ازدواج نیستند بلکه جز محدودیت‌های ازدواج هستند، یادآور شد: به طور مثال اختلال شخصیت خودشیفته و اختلال شخصیت نمایشی، وسواسی، جبری و منفعل، مهاجم نیز اختلال شخصیتی هستند که ازدواج با آنها ممنوع نیست، بلکه جز محدودیت‌های ازدواج به شمار می‌روند، به طوری‌که باید در مرحله مشاوره پیش از ازدواج تشخیص داده شوند و سپس فرایند درمان شخص جهت آمادگی او برای ازدواج شروع شود. این نکته مورد اهمیت است که همسر آینده فرد نیز باید از مشکلاتی که ممکن است با آن مواجه شود، آگاه باشد.

پورسیدآقایی ادامه داد: یکی از محدودیت‌های ازدواج، اختلال دو قطبی است که فرد دو دوره شیدایی و افسردگی را می‌گذراند؛ ازدواج با افرادی که دارای این نوع اختلال هستند محدودیت دارد. به این معنی که می‌شود

وی در ادامه به اختلال شخصیت اسکیزوتایپی اشاره کرد و گفت: افراد دارای این اختلال نیز الگوی فراگیر کاستی‌های اجتماعی و میان فردی را دارند که افزون بر تعریف‌های شناختی و ادراکی، ناراحتی شدید یا کاهش توانایی در برقراری روابط صمیمانه نیز در آنها وجود دارد؛ این اختلال نیز از اوایل بزرگسالی آغاز می‌شود. این دسته از افراد نیز مانند افراد دارای اختلال پارانوئید خصوصیتی مانند بدبینی، روابط عاطفی سرد و انزوا و گوشه‌گیری، تفکرات عجیب جادویی و تجربه‌های ادراکی غیرمعمول و انحراف را دارند.

این مشاور خانواده در ادامه به سومین شخصیت اختلال زیرمجموعه گروه اول تحت عنوان اختلال شخصیت اسکیزوئید اشاره و بیان کرد: ویژگی اصلی این اختلال وجود الگوی کناره‌جویی از روابط اجتماعی و محدود بودن دامنه تظاهرات هیجانی در موقعیت‌های بین فردی در فرد است. این الگو نیز در اوایل بزرگسالی شکل می‌گیرد و افراد مبتلا به این اختلال، مشابه به دو گروه اختلال شخصیت اسکیزوتایپی و پارانوئید هستند با این تفاوت که افکار بدبینانه در آنها کم‌تر است. در واقع این دسته از افراد به چهره سنگی معروفند و به هیچ وجه توانایی لذت بردن از زندگی را ندارند.

این مشاور خانواده با اشاره به گروه دوم از اختلال شخصیت که به آنها خوشه ب گفته می‌شود، افزود: اختلال شخصیت مرزی نیز در گروه دوم اختلالات شخصیتی قرار دارند که ویژگی اصلی آنها نیز، الگوی فراگیر از بی‌ثباتی در روابط بین فردی، خودانگاره و عواطف در این افراد است. به همراه تکانش‌گری آشکاری که در اوایل بزرگسالی آغاز می‌شود و در زمینه های مختلف به چشم می‌خورد، این افراد

❖ سرویس زندگی

یک مشاور خانواده محدودیت‌ها و ممنوعیت‌های ازدواج با افراد دارای اختلالات شخصیتی مختلف را تشریح کرد.

زهرالسادات پورسیدآقایی، در گفت و گو با یک رسانه ضمن بیان اینکه یکی از موارد بسیار حائز اهمیت در ازدواج تناسب تیپ‌های شخصیتی زوجین است، اظهار کرد: زمانی که از تیپ‌های شخصیت سخن به میان می‌آید، در واقع از نقشه جغرافیای دورنی، نوع واکنش‌ها و رفتارهای بیرونی فرد صحبت می‌شود. نوع ادراک، احساس و رفتار مخصوص هر تیپ شخصیتی متفاوت است و از همین رو براساس تیپ‌های شخصیتی می‌توان چگونگی کنش و واکنش فرد، حل مسائل و میزان سازگاری و سایر مسائل پیش‌بینی شود. وی با تأکید بر اینکه شخصیت، تأثیرات پایداری بر کیفیت روابط زن‌شویی دارد که برخی از ویژگی‌های شخصیتی می‌توانند عامل تشدیدکننده تنش‌ها و تعارضات میان زوجین باشند، گفت: ممکن است تعارضات به بزرگترین عامل تهدیدکننده تداوم روابط زوجین تبدیل شود.

این استاد دانشگاه با اشاره به اینکه انواع متفاوتی از تیپ‌های شخصیتی وجود دارد که برخی از آنها برای ازدواج تناسب بیشتری با یکدیگر دارند، یادآور شد: در مقابل تیپ‌های هنجار شخصیتی متفاوت، اختلالات شخصیتی متفاوتی نیز وجود دارند. اختلالات شخصیتی یعنی صفات شخصیتی افراد، انعطاف‌ناپذیر و ناسازگار است به طوری‌که موجب اختلال قابل ملاحظه ذهنی فرد خواهد شد. به همین دلیل در مشاوره ازدواج حتما باید اختلالات شخصیتی طرفین مورد بررسی قرار گیرد.

به گفته پورسیدآقایی، به طور کلی اختلالات شخصیتی به سه گروه تقسیم می‌شود که اختلالات شخصیتی گروه اول نیز شامل سه نوع اختلال شخصیت پارانوئید، اختلال شخصیت اسکیزوتایپی و اختلال شخصیت اسکیزوئید است و ازدواج با گروه اول جز ممنوعیت‌هاست؛ به عبارتی اگر در مشاوره مشخص شود که یکی از طرفین ازدواج، مبتلا به یکی از اختلالات شخصیتی این گروه هستند، ممنوعیت این ازدواج به آنها توصیه می‌شود.

این استاد دانشگاه با اشاره به اختلال شخصیت پارانوئید توضیح داد: افراد دارای اختلالات شخصیت پارانوئید، الگویی از بی‌اعتمادی و سوءظن فراگیر نسبت به دیگران را دارند که سبب می‌شود فرد تمام انگیزه‌های دیگران را بدخواهانه تعبیر کند. این اختلال معمولا در بزرگسالی افراد شکل می‌گیرد و نمایان می‌شود.

قبل از سه سالگی کودکان بازی کامپیوتری در اختیارش نگذارید

❖ سرویس زندگی

یک متخصص روانشناسی کودک و نوجوان ضمن تشریح تأثیر بازی بر رشد کودکان، بیان کرد: والدین باید وقت بیشتری برای نوع بازی کودکانشان اختصاص دهند.

گوهریسان انزانی، با بیان اینکه بازی فعالیت فکری و ذهنی است که برای کودکان به صورت فردی و گروهی اتفاق می‌افتد، اظهار کرد: بازی برای رشد عاطفی، اجتماعی، ذهنی، تربیتی و آموزشی مورد

اهمیت است چراکه موجب پرورش استعداد کودکان، یادگیری و خلاقیت، افزایش تجارب زندگی بزرگسالی، افزایش شناخت نسبت به محیط و کاهش ترس از شکست در کودکان خواهد شد و از همین رو کودکان زندگی را با بازی یاد می‌گیرند.

وی با اشاره به اینکه در سال‌های گذشته به دلیل نوع معماری و شرایط متفاوت زندگی اجتماعی کودکان بیشتر در حیاط با همسالان خود بازی می‌کردند، گفت: امروزه باتوجه به شرایط اجتماعی و شرایط زندگی جدید،

کودکان به بازی‌های کامپیوتری تمایل دارند. آنها به دلیل داشتن جایزه‌های مجازی، گرافیکی و ورود به دنیای عجیب و پیچیده و در عین حال جذاب، علاقه‌مندی بیشتری به این بازی‌ها دارند و از همین رو این بازی‌ها را به راحتی یاد می‌گیرند و از این طریق اوقات فراغتشان را پر می‌کنند.

این متخصص روانشناسی کودک و نوجوان با بیان اینکه بازی نقش مهمی در رشد و تربیت کودکان دارد، تصریح کرد: بازی دومین سرگرمی پس از تلویزیون است و اگر والدین سواد

رسانه‌ای و سواد بازی داشته باشد و بداند که می‌تواند الگوی مناسبی برای کودکان باشد، نسبت به کودکان کنترل خود را بالا نبرند، می‌توانند از این طریق آگاهی فرزندانشان را با کمک بازی ارتقاء دهند، مفاهیم علمی را یاد بگیرند، کارکرد اجرایی کودکان را افزایش دهند و عملکرد حافظه برایشان بهبود پیدا کند.

انزانی یادآور شد: اما از آنجایی که پیش از سه سالگی کودکان نیاز دارند در کنار مادرشان باشند، والدین سعی کنند حتی الامکان بازی‌های کامپیوتری را در این بازه سنی در اختیار کودکان قرار ندهند و از سه سالگی به بعد براساس فرایند رشد بازی‌های هیجان‌انگیزی که می‌توانند در خانه یا مهد کودک تجربه کنند رابه کودکان پیشنهاد دهند. وی با اشاره به معایب بازی‌های کامپیوتری، گفت: بازی‌های کامپیوتری مزایای خاص خودشان را دارد اما استفاده بیش از حد از آن‌ها موجب افت تحصیلی و افزایش اختلالات

رفتاری، انزوا گرینی، افزایش اعتیاد به بازی‌ها و سوء استفاده قرار گرفتن کودکان، در برخی مواقع خشم، استرس و چاقی شود و گاهی آنها را به سمت بزهکاری سوق دهد.

این روانشناس کودک با تأکید بر لزوم شناسایی بازی‌ها توسط والدین، خاطرنشان کرد: والدین باید وقت بیشتری برای نوع بازی با کودکانشان اختصاص دهند این درحالیست که بازی‌هایی که این روزها در اختیار کودکان قرار می‌گیرد چندان توسط والدین بررسی نمی‌شود.

انزانی با بیان اینکه بازی‌های که در خانه انجام می‌شود به اندازه بازی‌های کامپیوتری جذابیت ندارند، به والدین توصیه کرد که در بازی با کودکان خلاقیت خود را افزایش دهند، استعداد کودکان را شناسایی و در راستای ارتقاء این استعدادها گام بردارند. هر چقدر هویت کودکان بیشتر شود تمایلات آنها به استفاده از بازی‌های کامپیوتری کاهش می‌یابد. به عبارتی دیگر، اگر والدین بتوانند کودکان را در راستای پرورش استعدادهای خود سوق دهند در این حالت کودکان بازی‌های کمتری می‌کنند و بیشتر زمان خود را به انجام فعالیت‌های موردعلاقه خود صرف خواهند کرد. /ایسنا

