



اختلاف سنی با فرزندان یکی از مسائلی است که بر نحوه ی تربیت کودک و تعاملات خانوادگی تأثیر مستقیمی دارد؛ تأثیرات اختلاف سنی بر فرزندپروری از شخصی به شخص دیگر در خانواده ها متفاوت است . اما به طور کلی این اختلاف زیاد باعث می شود بین نحوه ی تفکر، رفتار والدین و فرزندان آنها اختلافات زیادی بوجود بیاید و شدیداً از اینکه والدینی دارند که ...

احتمال وقوع تگرگ و سیلابی شدن موقت رودخانه های فصلی هرمزگان وجود دارد

معاون فنی و شبکه ایستگاه های هواشناسی هرمزگان گفت: در برخی نقاط از شهرستان بشارگرد، وقوع تگرگ و سیلابی شدن موقت رودخانه های فصلی دور از انتظار نخواهد بود بنابراین، توصیه می شود از قرار گیری در حریم رودخانه های فصلی خودداری شود. کیانوش عارفی اظهار داشت: با ادامه ی فعالیت سامانه ی فصلی در روز جاری در ارتفاعات استان، وقوع ناپایداری های تابستانه را انتظار داریم که در ساعات های بعدازظهر در ارتفاع های هرمزگان رگبار موقتی باران و رعد و برق و افزایش لحظه ای سرعت باد پیش بینی می شود. وی ادامه داد: برای جزایر خلیج فارس در ساعات های صبح شاهد مه صبحگاهی و در طول روز غبار محلی پیش بینی شده و شرایط برای تردد های دریایی مساعد پیش بینی شده است. وی اضافه کرد: دریای عمان و شرق تنگه هرمز با وزش باد جنوب شرقی کمی موج پیش بینی شده و از روز جمعه (دهم تیرماه)، بر شدت وزش باد جنوب شرقی در این مناطق افزوده خواهد شد و دریا موج پیش بینی شده است. معاون فنی و شبکه ایستگاه های هواشناسی هرمزگان افزود: به لحاظ دمایی، تغییرات قابل ملاحظه ای نخواهیم داشت.

صبح ساحل رفتارهای مطلوب والدین در مورد اختلاف سنی زیاد با فرزندان را بررسی می کند

تفاوت نسل ها

با احساسات شدید چه کنیم؟

وقتی با موقعیت یا هیجانات ناراحت کننده مواجه می شویم، توصیه ای که از اکثر آدم ها می شنویم، این است که حواس خود را پرت کن، به کار دیگری مشغول شو، به این



محبیات کنده
روانشناس بالینی

چیزها فکر نکن و بقیه ی نصیحت هایی که عموماً از درستی یا کارآمدی آن ها بی اطلاع هستیم، این توصیه ها چقدر ممکن است برای ما مفید باشد؟ متخصصان گشتالت درمانی، معتقد هستند که پرت کردن حواس از تجربه ها و احساسات ناخوشایند، باعث می شوند پرورده ی آن ها همیشه برای ما باز بماند، احساس کنیم مساله ای هرگز حل نشده و برای رسیدن به آرامش، ناخودآگاه و مداوماً به دنبال حل و تمام کردن آن ها باشیم. دکتر پرلز، روانشناس گشتالت درمانی می گوید، همین کارهای ناتمام یا پرورده های هیجانی باز می تواند، موجب نشخوار فکری و وسواس شود. شاید شما هم در موقعیتی قرار گرفته باشید که ناگهان احساس کنید، دیگر نمی توانید جلوی احساسات را بگیرید، برای مثال در تنش کاری، ناگهان در مقابل همکاران یا رئیس بغضتان بتَرکد، یا آنقدر در رابطی عاطفی عصبانی شوید، که تمام پل های پشت سر را خراب کنید. مساله دقیقاً بر سر اندازه ی هیجانات است، اگر هیجانات ما به اندازه باشد، می تواند مفید و راهگشا هم باشد. اما چیزی که دردسرساز است، هیجانات بسیار شدید و البته بدتنظیمی آن ها است.

عموماً در مواقع مواجهه با بحران های بزرگ مانند جدایی، مرگ عزیزان، ورشکستگی مالی و غیره، همه ی ما به سطحی می رسیم، که حداقل تا مدتی نمی توانیم، راه موثر و آرامش بخشی برای مواجهه با هیجانات خود پیدا کنیم. اما زمانی که در برخورد با استرس های کوچک روزمره با همین شکل از بدتنظیمی هیجانات و واکنش های اغراق آمیز به مساله پاسخ دهیم، کار بیخ پیدا می کند و در زندگی فردی، شغلی و اجتماعی خود با مشکل مواجه خواهیم شد. اما چه باید کرد؟ ناتوانی در شناخت و تشخیص احساسات، یکی از مواردی است که منجر به بدتنظیمی هیجان می شود.

برای مدیریت و برخورد صحیح با هیجانات، در ابتدای امر باید آن ها را بشناسیم و بتوانیم هیجانات مختلف را از یکدیگر تشخیص دهیم. مساله ای که در دو مطلب مدیریت خشم، کامل به آن پرداخته ایم. ممکن است، از ابتدای زندگی حالانی را خشم بنامید، اما بعد از تحقیق، متهم کردن بر احساس و یا بهره گیری از فرایند درمان متوجه شوید، احساسی که مدت ها به عنوان خشم می شناختید و واکنشی در مقابل خشم برای آن در چنته داشتید، اضطراب بوده است! کار دیگری که بعد از شناخت احساسات باید انجام دهید، اعتبار دادن به آن ها است. به یاد داشته باشید که هیجانات، خوب یا بد، درست یا نادرست و ارزش و ضد ارزش نیستند، بلکه ملزومات زندگی هستند.

اگر قرار باشد مواقعی که غمگین هستید، خودتان را برای ضعیف بودن، غمگین بودن و ناتوان بودن سرزنش کنید، علاوه برغم احساس شرم خواهید کرد، و در نهایت حجم احساسات منفی شما چند برابر خواهد شد. پس بدون آنکه کمر به قضاوت و سرزنش ببندید، صرفاً بپذیرید که در آن لحظه احساس غم، خشم یا ترس می کنید. مرحله ی بعدی، این است که خلاف هیجانات فعلی عمل کنید. هیجانات معمولاً ما را وادار می کنند، در جهت آن ها عمل کنیم و به این ترتیب مدام تقویت می شوند.

اما اگر شناخت مناسبی از هیجان خود داشته باشید، می توانید در جهت معکوس حرکت کنید و همین مساله باعث کاهش شدت هیجان می شود و در نهایت می بینیم که مقداری فروکش کرده است. به طور کلی اگر فکر می کنید، بسیار حساس هستید، هیجانات خیلی زود بر شما غلبه می کنند و همین مساله مدت هاست، که منجر به اختلال در کارکرد شما شده است، حتماً یک رواندرمانگر حاذق پیدا کنید و راه درمان را پیش بگیرید.

را برای یک برنامه تئاتر دعوت کند، امکان دارد کودک از همراه شدن والدین با خود در این برنامه امتناع کند و دوست نداشته باشد. دوستانش، او را به همراه پدر و مادرش ببینند. گاهی نیز این خلاء موجب رویاپردازی و قصه گویی هایی در جمع دوستانه می شود. به طوریکه او والدین خود را به نحوی که دوست دارد جلوه می دهد. در نتیجه ترس از برملا شدن واقعیت و روشن شدن حقیقت، آنها را از بودن در کنار پدر یا مادر منع می کند.

توصیه شما به والدینی که دغدغه اختلاف سنی زیاد با فرزندانیشان را دارند چیست؟
و چه راهکارهایی را برای بهبود روابط پیشنهاد می کنید؟



کودکان در هر سنی نیاز به محبت والدینشان دارد. اختلاف سنی زیاد والدین و کودک و عدم توجه و محبت والدین به کودک منجر به شکل گیری شخصیت وابسته و مهربلطلب در بزرگسالی می شود. والدین باید این محبت را به صورت کلامی و غیرکلامی به فرزندشان ابراز کنند. امکان دارد افزایش سن، حوصله ی پدر و مادر را کم کند اما کودک شما نیاز به محبت دارد و باید نیاز کودکان را در اولویت قرار دهید و بدانید که در هر حال صمیمیت بین شما و کودکان از محبت کردن و توجه شما حاصل می شود. سعی کنید علائق و برنامه های مشترک با فرزند خود خلق کنید، شمایید که باید تلاش کنید و همگام با کودکان کودکی کنید و به دنیای او وارد شوید. در مقابل کودکان صبور باشید و اجازه دهید از حضور و انرژی شما بهره مند شوند. کودکان مقصر خستگی و مشکلات ریز و درشت زندگی نیستند. علاوه بر محبت، قانونمندی و نظم را به کودکان آموزش دهید و توصیه آخر اینکه برای اینکه رابطه ی خوبی با کودکان داشته باشید از یک مشاور، کمک و راهنمایی بگیرید و به نقل از حدیث حضرت علی (ع) می فرماید: «کودک را به زمانه ی خودش تربیت کن» قدم در این راه پرمسئولیت بگذارید و با انرژی به کودکان مهرورزی کنید.

جوانی فرزندانیشان را با نوجوانی و جوانی خود مقایسه می کند و انتظار دارند فرزندانیشان نیز

مانند خودشان رفتار کنند؛ اما فرزندان دوست دارند مطابق با جامعه امروزی رفتار کنند و این مسئله سبب بروز اختلاف میان آنها می شود. والدینی که در سن بالا بچه دار می شوند باید در نظر بگیرند که برای همگامی با کودکان نیاز به انرژی بیشتری دارند و باید تلاش بیشتری کنند. رابطه متناسب بین والدین و فرزندان در بسیاری از زمینه های زندگی اثر گذار است. کودکی که از همان ابتدا مورد توجه زیادی از سوی والدین خود قرار نگرفته و به نوعی دچار کمبود محبت است ممکن است در آینده به سمت گرایش های احساسی نادرست و مسائل اجتماعی ناپهناجر سوق داده شود. گاهی اختلال شخصیت زمینه ساز بروز عواقب ناخوشایندی در آینده کودکان خواهد شد.

گاهی فرزندان مبادرت به مقایسه ی والدین خود و همسالانشان می کنند. این مقایسه چه تأثیری بر رفتار کودک در جامعه می گذارد؟

فرزند آوری در سنین بالا مسئولیت مضاعفی برای پدر و مادر دارد. گاهی فرزندان به مقایسه والدین خود و همسالانشان می پردازند. بعضی از آنها از اینکه والدینشان سن بالایی دارند، خجالت می کشند و ترجیح می دهند که در اجتماعات همراه با والدین خود حاضر نشوند. به عنوان مثال: اگر مدرسه، والدین

شرایط اجتماعی و اقتصادی تأثیر بسزایی در ایجاد انگیزه و اقدام جهت تشکیل خانواده ایفا می کند. یکی از معیارهای انسان های بالغ برای تشکیل خانواده، داشتن امکانات اولیه جهت تأمین هزینه های زندگی است. گاهی ترس از عدم توانایی در تأمین مخارج زندگی و یا ادامه دادن تحصیلات در مراتب بالاتر موجب به تعویق افتادن پدیده ی ازدواج و به دنبال آن فرزندآوری است.



راضیه نیرومند

عده ای نیز علیرغم داشتن شرایط موجود به دلیل اینکه نمی خواهند بار سنگین مسئولیت فرزند را عهده دار شوند، فرزندآوری را به تعویق می اندازند که نتیجه ی ازدواج دیر هنگام، منجر به اختلاف سنی زیاد والدین و کودکان می شود. مقایسه ای گذرا بین سن ازدواج جوانان امروز و دهه های پیشین به خوبی نمایانگر اختلافات سنی قابل توجه ای میان آنهاست. از این رو می توان گفت مهمترین پیامدی که در اختلاف سنی زیاد والدین با فرزندان رقم می خورد، تفاوت سبک زندگی نسل ها و دیدگاه های متفاوت آنهاست. به همین منظور به سراغ یکی از مشاوران در زمینه روانشناسی کودک رفتم تا تبعات اختلاف سنی زیاد بر رفتار، کنش کودکان و سطح توقعات فرزندان را از والدین شنوا باشیم و به دنبال آن راهکارها و رفتارهای روانشناختی والدین در مواجه شدن با سطح انتظارات کودکان و ارائه رفتار مطلوب را مورد بررسی قرار دهیم .

مصاحبه اختصاصی با روانشناس بالینی کودکان و نوجوانان؛

عدم تعامل با کودک، زمینه ساز رفتارهای ناپهناجر در آینده می شود

«زهرا عاشوری زاده» کارشناس ارشد روانشناسی بالینی در زمینه روانشناسی کودک و نوجوان و عضو نظام روانشناسی کشوری است. او که سالهای زیادی از نزدیک شاهد مشکلات مختلف مراجعین در رده های سنی گوناگون بوده است، با ارائه راهکارهای روانشناسی به حل مشکلات آنها پرداخته است. با او به گفت و گو نشستیم تا در مورد تبعات اختلاف سنی زیاد والدین و کودکان و همچنین روش های صحیح برخورد با چنین مشکلی را بیشتر بدانیم.

جدول کلمات مشتاطع دوره چندی به شماره ۱۳۳۷

افقی

۱- اشاره به آرزوی ترقی و زیاده خواهی ومهم بودن - برجیده شده ۲- سوره یازدهم از قرآن کریم - نوعی از علوفه که به مصرف خوراک دام می رسد - زاغ وکلاغ ۳- یار وهمدم - تازه دست نخورده - پیدا و آشکار ۴- رنگی برای چشم - از ظروف آشپزخانه - حرف بیست وهشتم الفبای فارسی ۵- رفوزه شده - امر به نواختن - بی بی وبانو - حرف فاصله رسان ۶- دیلم - جاسوس وسخن چین - کرک ویلدرچین ۷- آش رقیق - خاندان - به صورت گرمایشی ۸- نوا و نغمه - نوشابه گازدار قدیمی - دست ابزار بخار

حل جدول شماره ۱۹۳۱

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۲	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۳	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۴	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۵	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۷	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۹	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۰	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۱	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۲	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۴	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱۵	۱	۴	۱۳	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱

طراح : مهدی سنگی