

با تعطیلی مدارس، شادی را برای خانواده خود بسازید

❀ سرویس زندگی

با نزدیک شدن به زمان تعطیلی مدارس، خانواده‌ها می‌توانند فرصت‌های زیادی را برای گذراندن زمان با کیفیت در کنار هم به عنوان یک خانواده شاد فراهم کنند. به جای استفاده از این زمان برای تنبلی، فعالیت‌های مقرون به صرفه و مناسب خانواده وجود دارد که می‌توانید در روال تعطیلات مدرسه خود بگنجانید. تا چند روز آینده دبستان‌ها و تا چند هفته آینده سایر مدارس تعطیل می‌شوند. فقط فکر کلاس‌های تابستانی برای کودکان خود نباشید. شما می‌توانید لذت و شادی را به راحتی با در کنار خانواده بودن به فرزندان خود و سایر افراد خانواده هدیه دهید. می‌دانید از کجا شروع کنید؟ ما به شما لیستی از فعالیت‌های در دسترس و اقتصادی را معرفی می‌کنیم تا بتوانید تعطیلات شادی را برای خانواده خود بسازید.

❀ رفتن به گردش

بچه ها را در تهیه میان وعده‌های خوشمزه پیک نیک و بردن آنها به پارک مشارکت دهید. حتما نباید مسافت دوری طی کنید پارک سر کوجه هم مناسب است اما اگر می‌خواهید دورتر بگردید، پارکی متفاوت از پارکی که معمولاً بازدید می‌کنید را امتحان کنید. به یاد داشته باشد وسیله بازی مانند یک توپ، بدمینتون و.... همراه داشته باشید که بتوانید با هم بازی کنید.

❀ از فعالیت های آبی لذت ببرید

بچه ها همیشه عاشق آب بازی هستند حالا این آب بازی می‌تواند؛ استخر شنا، دریا، دریاچه یا حتی آپباش باشد. برای سرگرمی بیشتر، اسباب بازی‌های آبی، بادکنک‌های آبی یا تفنگ‌های آبپاش را در نظر بگیرید. اگر این خارج از بودجه شما است، به جای آن قایق‌های کاغذی بسازید و با آن‌ها در وان یا یک لگن آب در حمام مسابقه بدهید؟ به بچه‌ها اجازه دهید کتاب‌های مناسب سن

اینگونه معذرت خواهی کنید

❀ سرویس زندگی

وقتی متوجه شدید که به کسی صدمه زده‌اید و می‌خواهید آن را جبران کنید با یک عذرخواهی صمیمانه شروع کنید.
عذرخواهی می‌توانید راه ارتباطی را باز کنید و روند ترمیم رابطه خود با طرف مقابل را آغاز کنید. یک عذرخواهی واقعی نشان می‌دهد که شما برای کارهای خود متاسف و ناراحت هستید و می‌خواهید بهتر عمل کنید.
آدمیزاد است دیگر، بالاخره گاهی ممکن است چیزی بگوید یا انجام دهد که دیگران ناراحت کند، می‌تواند یک دوست و آشنا باشد یا یکی از اعضای خانواده؛ در این مواقع وجدان خفته بیدار می‌شود و به خود می‌پیچد و تا فرد عذرخواهی نکند آرام و قرار نمی‌گیرد. عذرخواهی برای جریحه‌دار کردن احساسات دیگران یا انجام کاری که او را عصبانی می‌کند می‌تواند دشوار باشد. آیا تا به حال شنیده‌اید که کسی بگوید متاسف است بدون اینکه واقعا به نظر برسد؟

معذرت‌خواهی به این معنی است که می‌تواند به التیام دردها کمک کند. این می‌تواند به ترمیم هرگونه آسیبی که ممکن است ایجاد کرده باشید، کمک کند.

❀ چرا باید عذرخواهی کنید؟

وقتی متوجه شدید که به کسی صدمه زده‌اید و می‌خواهید آن را جبران کنید بایک عذرخواهی صمیمانه شروع کنید. با عذرخواهی می‌توانید راه ارتباطی را باز کنید و روند ترمیم رابطه خود با طرف مقابل را آغاز کنید. یک عذرخواهی واقعی نشان می‌دهد که شما برای کارهای خود متاسف و ناراحت هستید و می‌خواهید بهتر عمل کنید. همچنین به طرف مقابل فرصتی می‌دهد تا احساسات خود را پردازش

خود را انتخاب کنند که برایشان جذاب باشد، سپس زمانی را برای خواندن با هم اختصاص دهید.

❀ طبیعت را کاوش کنید

این کاوش می‌تواند شامل؛ کاشت گل در باغ، جمع‌آوری سنگ‌ها برای نقاشی، ساخت هتل حشرات، بالا رفتن از درختان یا برنامه‌ریزی برای یک پیاده‌روی در یک مسیر طبیعی باشد. پیشنهاد «پیاده‌روی» راه مناسبی برای هیجان‌انگیز نگه داشتن بچه‌های کوچکتر و مشتاق کردن آن‌ها نیست.

❀ حيله گر شويد

انجام کارهای هنری و صنایع دستی با هم یک راه سرگرم کننده برای بچه ها است تا خلاقیت خود را به جریان ببانندازند. بسته به سن آنها و لوازم هنری که در دسترس دارید، می‌توانید از چیزهایی که معمولا دور می‌ریزید، مانند جعبه تخم مرغ یا جارول توالت، برای ساختن اسباب بازی های جدید استفاده کنید.

❀ مسابقات بازی های رومیزی

بازی‌های رومیزی یک راه عالی برای سرگرم کردن بچه ها است! بازی‌هایی را انتخاب کنید که همه می‌توانند بازی کنند و سرگرمی را به یک مسابقات تبدیل کنید. می‌توانید یک برگه مسابقات بکشید و آن را به دیوار آویزان کنید تا بازی‌های هفتگی و اینکه چه کسی برنده است را پیگیری کنید!



❀ تماشای فیلم

اگر می‌خواهید در تعطیلات بچه‌ها را به فضای باز ببرید اما هوا خیلی گرم است، آن‌ها را به سینما ببرید. و اگر خارج از بودجه شما است، یکی از فیلم‌های مورد علاقه همه اعضا را انتخاب کنید، کمی ذرت بو دهید و یک روز سینما در خانه داشته باشید.

❀ کمپ در حیاط

چادر بریزید و شب را در حیاط بگذرانید. برای افزودن به لذت، کنار چادر آتش کوچکی درست کنید و سیب زمینی و قارچ تنوری به عنوان شام میل کنید.

❀ گنج یابی داشته باشید

لیستی از اشیاء (چوب، برگ، گل و غیره) ایجاد کنید که بسته به سن فرزندانان می‌توانید آن‌ها را بنویسید یا به شکل تصویر ارائه دهید. از طرف دیگر، یک گنج یابی با سرخس های جهت دار ترتیب دهید. گزینه دیگر این است که جستجوی گنج خود را در اطراف اقلام یا اشیاء رنگی مختلف با حروف خاصی شروع کنید.

❀ از ساحل دیدن کنید

اگر در نزدیکی ساحل زندگی می‌کنید، برنامه‌ای برای گذراندن یک روز در ساحل ترتیب دهید. قلعه های شنی بسازید، در دریا شنا کنید، بادبادک هوا کنید و دزدان دریایی بازی کنید. اگر ساحل خیلی دور است، در یک سینی با ماسه و آب برای کودک خود ساحل

بسازید و از ساحل کوچک دست‌ساز خود لذت ببرید.

❀ ورزش کنید

فعالیت‌های ورزشی زیادی وجود دارد که شما و بچه‌هایتان می‌توانید در حیاط یا پارک محلی از آن لذت ببرید؛ زمین‌هایی با موانع ایجاد کنید، ورزش‌های پرشی انجام دهید، پرش، هولاهوپ، توپ بازی و ...

❀ پیتهای رنگارنگ درست کنید

چه کسی پیته را دوست ندارد؟ مجموعه ای از سبزیجات رنگارنگ را خرد کنید و به فرزندان خود اجازه دهید پیته‌های خود را درست کنند. سپس از خوردن آن‌ها سر میز شام لذت ببرید.

❀ چیز جدیدی یاد بگیرید

تعطیلات مدارس بهترین زمان برای یادگیری چیزهای جدید است! خواه یاد گرفتن شنا، دوچرخه سواری، اسکیت برد، نوشتن، نقاشی یا آشپزی و.... هیچ وقت برای یادگیری دیر نیست حال می‌تواند یادگیری، یادگیری یک زبان جدید باشد خواه یک دستور غذای جدید

❀ زمانی را برای استراحت اختصاص دهید

مهم نیست که در تعطیلات مدرسه چه کاری انجام می‌دهید، مطمئن شوید که زمانی را برای استراحت اختصاص داده اید. با هم بخوانید، فیلم تماشا کنید یا در آغوش بگیرید و از اوقات با کیفیتی با هم لذت ببرید.

❀ یک دفتر خاطرات عکس بسازید

این آخرین مورد در لیست ما است زیرا مهم نیست که کدام فعالیت را در تعطیلات مدارس خود انجام دهید، مهم آن است که از این زمان لذت ببرید و به خاطر بسپارید. یک دفترچه خاطرات عکس، چه چاپی و چه دیجیتال، راهی ویژه برای پیگیری تمام فعالیت‌های سرگرم کننده‌ای است که شما و خانواده با هم انجام داده‌اید.

❀ مشاوره

چگونه اعتماد به نفس کودکان

را از بین می‌بریم؟

❀ سرویس زندگی

یه جاتو کتاب "رشد و افزایش عزت نفس"، دکتر متیو مک‌کی (McKay) می‌پرسه؛ چطور از همون بچگی عزت نفس بچه رو داغون می‌کنیم؟! و بعد جواب میده. به سادگی و با ارسال پیغام "یه روز ولت می‌کنم و میرم..." دکتر مک‌کی میگه؛ مهم‌ترین اتفاقی که حس ارزشمندی یه بچه رو می‌تونه نابود کنه اینه که بچه احساس کنه یه روز قراره ترکش کنن. رها شدن انقدر واسه یه بچه وحشتناکه که به معنای تهدید زندگیشه. واسه همین از همون بچگی و با منطق بچه‌گانه‌ش همه اتفاقات رو بر علیه خودش تفسیر می‌کنه. مثلا؛

وقتی بچه‌ای رو خیلی سخت و بی‌دلیل و بدون توضیح دادن تنبیه می‌کنن، منطق هیجانی بچه بهش میگه: " حتما من خیلی بدم که اون‌ها اینطور من رو زدن!"...

وقتی بچه محرومیت رو تجربه می‌کنه یا ازش سواستفاده میشه، نسبت به والدینش احساس خشم می‌کنه ولی بعد از احساس خشم، احساس گناه می‌گیره و با خودش میگه: "من باید عاشق پدر و مادرم باشم، حالا که از اون‌ها متنفرم، پس من آدم خوبی نیستم و بدم."

به دنبال طلاق وقتی تماس بچه با والدی که قرار نیست پیش اون بمونه قطع میشه، منطق هیجانی بچه بهش میگه: "من اون رو از خودم روندم، اون چون از من متنفره ما رو ترک کرد. پس من آدم بدی هستم."

وقتی بچه به خاطر رفتارها یا ظاهرش به شدت توسط اطرافیان مورد انتقاد قرار می‌گیره با خودش میگه: "بابا همیشه میگه من چاقم، پس من حتما زشتم!؛" "مامان همیشه میگه من تنبلم و آدم‌های تنبل بی‌ارزشن، پس من یه آدم تنبل بی‌ارزشم."

وقتی والدین از روی خشم بچه رو تهدید می‌کنن که؛ "از دست تو یه روز سر به بیابون می‌ذارم و یه روز بلند میشی میبینی من نیستم!" بچه با خودش به این نتیجه می‌رسه که لابد من خوب نیستم که می‌خوان من رو ول کنن و برن و این ماجرا یه احساسی رو در اون‌ها می‌سازه به نام؛ احساس عمیق بد بودن. احساس عمیق بد بودن یه یادگاری از دوران بچگیه که یه خاطره کهنه رو با خودش حمل می‌کنه و همون بچه وقتی بزرگ شد با پیغام منفی اطرافیان به خودش میگه؛ لابد من خوب نیستم که اون‌ها این مدلی با من رفتار می‌کنن. حرفهای امروز ما و احساسی که به بچه‌هامون میدیم تبدیل به صدای درونی اون‌ها خواهد شد.

مراقب باشیم چه پیامی رو برای همه عمر به بچه‌هامون هدیه میدیم.

بندرعباس. سه راه گمرک .کوجه روبروی نمابندی ایران خودرو . مرکز مشاوره آرامش تلفن ۳۳۳۴۰۶۲۴

❀ میز خبر

عوارض روانی سقط جنین روی مادر

❀ سرویس زندگی

سقط جنین اتفاق دردناکی است که بنابر دلیل انجام آن، حالات روحی‌روانی متفاوتی را برای مادر رقم می‌زند. سقط جنین غیرعمدی بیشتر، حس از دست‌دادن و ناامیدی را شدت می‌بخشد و سقط جنین عمدی عذاب وجدان را. تفاوت است بین کسی که از هیچ تلاشی دریغ نمی‌کند تا سلول در حال رشدی را در وجودش حفظ و مراقبت کند به امید اینکه قرار است انسانی کامل شود با کسی که هنگام آگاهی از بارداری، به فکر خلاص شدن از فرزندش احتمالی است. کسانی که بدون هیچ دلیلی به سقط جنین اقدام می‌کنند، بخشی از انسانیت را درون خود می‌کشند. سقط جنین عمدی قتل نفس است و تبعات خود را دارد. عجیب است اگر فرد را به عذاب وجدان و احساس گناه دچار نکند. چه چیزی جز خودخواهی می‌تواند کسی را به بهانه بی‌حوصلگی برای بچه‌داری و فرزندپروری یا حتی از روی نگرانی اقتصادی به سقط جنین مرتکب کند؟ رفتاری که جبران آن ناممکن باشد یا به‌سختی امکان‌پذیر باشد. پس مادری که اقدام به سقط عمدی بدون دلیل موجه شرعی و پزشکی می‌کند، باید از عذاب وجدان و احساس گناه رنج ببرد. در هر حال، هر سقطی عواقب روحی و روانی خود را دارد و زمانی که پای سقط عمدی در میان باشد، مسائل جدیدی رقم خواهد زد. شواهد علمی نشان می‌دهد عوارض سقط جنین عمدی فقط محدود به مسائل سلامت جسمی نمی‌شود. احتمال سالم‌نبودن روند سقط و عوارض جسمی بعدی در سقط‌های زیرزمینی بیشتر از بقیه وجود دارد. در نتیجه، برای کسی که با فرزندآوری به‌طور کلی مخالف نباشد، این مسئله جدی‌تر است. برای کسانی که در دوران عقد دست به سقط می‌زنند یا در اثر روابط نامشروع مرتکب سقط می‌شوند، این ترس بیشتر خواهد بود. از طرفی هیجان‌های منفی چنان پرقدرت می‌توانند بر زندگی پس از سقط سایه بیندازند که تا ماه‌ها و سال‌ها ادامه پیدا کنند. این واکنش‌های روحی را به‌نوعی شبیه اختلال استرس پس از سانحه می‌دانند. این واکنش‌ها عبارت‌اند از: افسردگی، تغییرات در خلق‌وخو و بی‌انگیزگی، کاهش سطح انرژی، کاهش میزان تمرکز، تغییرات وزن، اختلال در خواب و کابوس دیدن، یادآوری صحنه‌های سقط جنین، افزایش استرس و اضطراب، احساس گناه، اختلال در روابط زناشویی، رروآوردن به مواد مخدر و الکل و در موارد شدیدتر تصمیمات خودکشی!

واکنش‌های روحی پس از سقط را به‌نوعی شبیه اختلال استرس پس از سانحه می‌دانند که برخی از این واکنش‌ها افسردگی، تغییرات در خلق‌وخو و بی‌انگیزگی، کاهش سطح انرژی و میزان تمرکز ،کابوس دیدن، یادآوری صحنه‌های سقط، احساس گناه، اختلال در روابط زناشویی، رروآوردن به مواد مخدر و الکل و در موارد شدیدتر تصمیمات خودکشی است. البته رابطه بین سقط جنین و سلامت روانی، به‌ویژه خطر خودکشی، موضوعی است که تحقیقات و بحث‌های زیادی را به خود اختصاص داده است. در یک مطالعه بلندمدت که در نیوزیلند انجام شد، گروهی از زنان از بدو تولد تا سن ۳۰ سالگی تحت نظر بودند تا تاریخچه بارداری و نتایج سلامت روانی آنها بررسی شود.