

حتما خیلی بدم که مامان سرم داد زد!

✿ سرویس زندگی

فریاد زدن سر کودک، مساوی است با این جمله که «تو هیچ حقی نداری و یکی از خصلت‌های بد برخی والدین تصمیم گیرنده نهایی من هستم» این است که در مواقعی که به هر دلیلی دچار خشم و عصبانیت می‌شوند، این خشم خود را بر سر کودک خالی می‌کنند. اصطلاحا بر سر او فریاد می‌زنند. شاید در نگاه اول مساله خاصی نباشد و به یک نگاه عادی تقلیل پیدا کند ولی براساس احکام روانشناسی جزء خطرناکترین رفتارهای والدین است که می‌تواند بر روان کودک تاثیر منفی بسیاری بگذارد. کودک در دنیای کودکی خودشان در حال فعالیت، بازی و لذت بردن از زندگی هستند که یک-دفعه صدایی بلند غافلگیرشان می‌کند. داد زدن سر کودک باعث آسیب‌های جبران‌ناپذیری به آن‌ها می‌شود و مانند تنبیه کودک هیچ تأثیری در اصلاح و بهبود رفتارشان ندارد. در این رابطه خانم آریتا دانشوری فرد روانشناس کودک و نوجوان در گفتگویی رسانه‌ای به بیان دیدگاهشان پرداختند:

✿ فریاد زدن بر سر کودک چه عوارضی می‌تواند برای آن‌ها داشته باشد؟

شکل‌گیری رفتارهای از هم گسیخته در کودکان یکی از این عوارض است، این رفتار والدین احتمال بروز رفتارهای دردرساز و مشکلاتی مانند اختلال سلوک در کودکان و نوجوانان را افزایش می‌دهد. فریاد زدن باعث می‌شود، کودک احساس بی‌ارزش بودن کند، تمام افراد در هر سن و سالی باشند دوست دارند که برای دیگران ارزشمند باشند. این احساس در کودکان، بسیار بیشتر است. وقتی سر کودک داد می‌زنید، توانایی‌ها، قابلیت‌ها و ارزش خود را زیر سوال می‌برد و عزت‌نفس خود را از دست می‌دهد. در واقع داد زدن سر کودک، سریع‌ترین راهی است که باعث می‌شود احساس بی‌ارزش بودن کند.شکل‌گیری افکار منفی و ناامیدی در کودک نیزاز عوارض دیگر فریاد زدن بر سر کودک است. افکار منفی کودکان بیشتر به نگاه بدبینانه آن‌ها نسبت به خود و توانایی‌های‌شان معطوف است. در واقع، کودکان منفی‌باف، مدام از خودشان به‌صورت بیرحمانه و غیرواقع‌بینانه‌ای انتقاد می‌کنند، مثلا با خودشان می‌گویند: «حتما خیلی بدم که مامان سرم داد زد، یا «اونقدر بد بازی کردم که همه خانواده ناراحت شدن» این افکار مثل خوره به جان کودک می‌افتد و کم‌کم او را به سمت هیجانات منفی و ناکارآمدی مانند افسردگی و اضطراب در کودکان سوق می‌دهد.

✿ مشکل در شکل‌گیری اعتماد به نفس

افزایش استرس، اضطراب و ابتلا به افسردگی در آینده هم می‌تواند ناشی این رفتار والدین باشد. فریاد زدن سر کودک، مساوی است با این جمله که «تو هیچ حقی نداری و تصمیم گیرنده نهایی من هستم». این سبک از فرزندپروری، شکل‌گیری اعتماد به نفس

داد زدن باعث می‌شود، کودک احساس بی‌ارزش بودن کند، تمام افراد در هر سن و سالی باشند دوست دارند که برای دیگران ارزشمند باشند. این احساس در کودکان، بسیار بیشتر است. وقتی سر کودک داد می‌زنید، توانایی‌ها، قابلیت‌ها و ارزش خود را زیر سوال می‌برد و عزت‌نفس خود را از دست می‌دهد

در کودکان را با مشکل مواجه می‌کند. آن‌ها با احساس گناه، استرس و ناراحتی بزرگ می‌شوند و پتانسیل بیشتری برای ابتلا به مشکلات روانی مختلف را دارند. این علائم، علاوه برافزایش رفتارهای مشکل ساز، احتمال وقوع اختلالات رفتاری تخریبی و رفتارهای خود ویرانگر، مانند مصرف مواد و ارتکاب جرم را افزایش می‌دهد.افزایش مشکلات جسمانی نیز از عوارض دیگر فریاد زدن بر سر کودکان است. امنیت روانی، برای رشد بهنجار مغز و دیگراندام‌های بدن، ارزشی هم‌پایه با تغذیه مناسب و امنیت فیزیکی دارد. استرس‌های ناشی از فریادزدن سر فرزندان، احتمال ابتلا به مشکلات جسمانی را در بزرگسالی افزایش می‌دهد.

✿ حتما خیلی بدم که مامان سرم داد زد!

داد زدن باعث می‌شود، کودک احساس بی‌ارزش بودن کند، تمام افراد در هر سن و سالی باشند دوست دارند که برای دیگران ارزشمند باشند. این احساس در کودکان، بسیار بیشتر است. وقتی سر کودک داد می‌زنید، توانایی‌ها، قابلیت‌ها و ارزش خود را زیر سوال می‌برد و عزت‌نفس خود را از دست می‌دهد. در واقع داد زدن سر کودک، سریع‌ترین راهی است که باعث می‌شود احساس بی‌ارزش بودن کند.

✿ ایجاد پنهان‌کاری در کودکان

داد زدن سر کودک رابطه‌ی والدین و کودکان راضعیف می‌کند. این رفتار، شما و کودک را در دو جبهه‌ی مخالف قرار می‌دهد. کودک دیگر مانند گذشته با شما احساس صمیمیت نمی‌کند. برای اینکه واکنش مشابهی از طرف شما دریافت نکند، ممکن است حتی به پنهان‌کاری روی بیاورد.

فریاد زدن سر کودک، آسیب‌زا است، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که این رفتار، به کودکان آسیب می‌رساند. براساس این مطالعات، فریاد زدن یا جیغ‌زدن به عنوان یکی از معیارهای «انضباط خشن» در خانه شناخته می‌شود و کودکانی که به این شیوه تنبیه می‌شوند، در آینده دچار مشکلاتی مثل عملکرد ضعیف در مدرسه، مشکلات رفتاری و حتی رفتارهای

بزهکارانه می‌شوند.افزایش دردهای مزمن نیز از عوارض دیگر داد زدن است. دردهای مزمن ترکیبی از مشکلات روانی و جسمانی پیچیده هستند که شناخت کمی از آن‌ها داریم و درمان قطعی و موثری در حال حاضر برایشان وجود ندارد. بر اساس مطالعات، کودکانی که تجربیات منفی بیشتری در زمینه سوء استفاده کلامی یا دیگر انواع کودک آزاری داشته‌اند، به احتمال بیشتری در بزرگسالی به دردهای مزمن دچار می‌شوند. مشکلاتی مانند دردهای ناشی از سیستم عصبی مثل سردرد، گردن درد و ناراحتی‌های روانی بلند مدت در آینده و بزرگسالی برایشان ایجاد می‌شود.یکی از بهترین کارهایی که در مواقع عصبانیت می‌توانید انجام دهید این است که محل را ترک کنید. حتی می‌توانید بروید جای دیگری و فریاد بزنید ولی هرگز سر کودک داد

نزنید

✿ چه توصیه‌هایی برای والدین با این شیوه رفتاری، دارید؟

والدین عوامل زمینه‌ساز را شناسایی کنند. شناسایی عوامل بیرونی فریاد زدن، در خودداری از انجام آن به والدین کمک می‌کند. هر موضوعی توان تبدیل شدن به عامل زمینه‌ساز برای داد زدن را دارد، مانند، خستگی، فشار کاری، درگیری با یک دوست و یا حتی حوصله نداشتن برای آشپزی. بنابراین خودآگاهی و شناخت عوامل زمینه ساز، باعث گسترش دامنه انتخاب‌های والدین می‌شود. یکی از راهکارها این است که والدین قبل از فریاد زدن هشدار بدهند. اگر رفتار کودک در حال کلافه کردن والدین است، به‌جای داد زدن یا قهر تربیتی، به او هشدار بدهند. مثلا بگویند: «رضا داری هلم میدی، الان دیگه اعصابم خورد میشه.» اغلب اوقات، همین کار ساده باعث آرام شدن فرزندان می‌شود. آرامش روان و تخلیه هیجانی والدین نیز از روش‌های دیگری است که والدین می‌توانند از آن استفاده کنند. اگر واقعا خیلی عصبی هستید و به تخلیه آن نیاز دارید، شرایطش را برای خودتان مهیا کنید. به‌عنوان مثال، به حمام بروید و با فشار آب فریادهایتان را بشویید. همچنین والدین می‌توانند از



تکنیک‌های ریلکسیشن مانند تنفس عمیق استفاده کنند. به خیابان بروند و کمی پیاده‌روی کنند. به ورزش بروند، زیرا انقباض عضلانی در کاهش بار هیجانی مطالب بسیار موثر است. والدین باید رفتارهای متناسب با سن کودک را بشناسید. دانستن اینکه چه رفتارهایی در سنین خاصی از کودکی شایع هستند به کنترل عصبانیت‌تان کمک می‌کند. به‌عنوان مثال، در حدود ۳ سالگی، کودکان علاقه زیادی به «نه گفتن» دارند و تا حدودی لجبازی می‌کنند.یکی از بهترین کارهایی که در مواقع عصبانیت می‌توانید انجام دهید این است که محل را ترک کنید. حتی می‌توانید بروید جای دیگری و فریاد بزنید ولی هرگز سر کودک داد نزنید. برای کاهش اضطراب و عصبانیت علاوه بر ترک کردن محل می‌توانید کارهای دیگری هم انجام دهید، مثلا در فضای یاد قدم بزنید و هوا بخورید.

✿ کودک را تهدید نکنیم!

در حالت فریاد زدن نبایدکودک را تهدید کنیم، معمولا در موقع عصبانیت، حرف‌هایی می‌زنیم که غیرمنطقی هستند. ممکن است وقتی عصبانی می‌شوید، بچه‌ها را تهدید کنید و این تهدیدها، از نظر شما غیرواقعی و فقط برای ترساندن کودک باشد. اما بچه‌ها این تهدیدها را جدی می‌گیرند و در ذهن آن‌ها باقی می‌ماند، بنابراین کمی استراحت کنید تا ذهنتان آرام شود.عمل فریاد زدن ناشی از آگاهی نداشتن از هرگونه رفتار جایگزین در همان وضعیت توسط والدین است اما رفتارهایی وجود دارند که به جای به کار گیری از خشونت باید توسط والدین تمرین شوند. شرایط دشوار می‌تواند به طرز نامطلوبی منجر به خشونت شوند و بنابراین، والدینی که با این وضعیت رو به رو می‌شوند، می‌توانند با آگاهی پیدا کردن از عواقب خشونت، این شرایط را کنترل کنند و سعی در مهار کردن خشونت و عصبانیت خود کنند و به جای فریاد زدن، والدین می‌توانند با کلمات دقیق به کودک خود در جهت تصحیح رفتارشان هشدار دهند که این امر مستلزم صبور بودن در شرایط دشوار است و همچنین مهم است که والدین اجازه دهند کودکشان کودکی کند.

بالا بردن کیفیت زندگی با شفتت و مهربانی

✿ سرویس زندگی

شفقت و مهربانی از جمله ویژگی‌های انسانی هستند که نقش بسیار مهمی در بهبود روابط اجتماعی، سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کنند.

لیلا شقاقی روانشناس بالینی اظهار کرد: شفتت و مهربانی از جمله ویژگی‌های انسانی هستند که نقش بسیار مهمی در بهبود روابط اجتماعی، سلامت روانی و کیفیت زندگی افراد ایفا می‌کنند. شفتت و مهربانی به معنای همدردی و درک احساسات دیگران است. شفتت شامل احساس همدردی نسبت به درد و رنج دیگران و تلاش برای کاهش آن می‌شود. به معنای رفتار دوستانه، سخاوتمندانه و توجه به نیازهای دیگران است. مهربانی شامل اعمال کوچکی مانند لبخند زدن، کمک به دیگران و ارائه محبت است.

✿ اهمیت شفتت و مهربانی در زندگی فردی

او ادامه داد: مطالعات نشان می‌دهند که افراد شفتت‌ورز و

✿ دانستنی

خانه‌هایی برای تربیت نسلی درونگرا

✿ سرویس زندگی

بازی موجب افزایش خلاقیت کودکان می‌شود و تأثیر بسزایی بر هوش هیجانی و عاطفی و حتی منطقی آنان دارد. اما معماری آپارتمانی، امکان چنین رشدی را از کودکان می‌گیرد. این روزها که از پس حقوق بخور و نمیر بسیاری از کارمندا که زن و شوهر شاغلند و برای هر اقدام هزینه سازی باید کلی برنامه ریزی کنند تا بتوانند این مرحله را نیز بگذرانند. حالا تصور را ببریم سمت انتخاب محل سکونت و اجاره یا خرید خانه. در این شرایط اقتصادی باید چه کنند؟ «خبرگزاری فارس» گزارشی از این موضوع داشته که می‌خوانیم.

«بچه، بشین!»، «به اون دست نزن، جیزه»، «اون طرف نرو، خطرناکه»، «نیر، همسایه‌ها شاکی میشن» همه با این عبارات را شنیده یا گفته‌ایم. عباراتی که نتیجه‌ای جز پرخاش، لجبازی یا سرخوردگی کودک ندارد.در این گزارش به ریشه‌شناسی و بررسی عواقب این مسائل می‌پردازیم. مهندس «حسین کریمی» پژوهشگر، طراح و مدرس معماری و شهرسازی ایرانی اسلامی در این باره برایمان می‌گوید.

✿ معماری وارداتی مانع خلاقیت کودک

با ورود معماری وارداتی و غربی مثل آپارتمان‌های کوچک‌مقیاس شاهد افزایش پرخاش و کاهش فعالیت کودکان، و در پی آن عدم رشد روحی و فیزیکی و عدم رشد خلاقیت آنان بوده‌ایم. حتی بخشی از میل کودکان به بازی‌های مجازی به علت نبود فضای بازی است.در این گزارش به برخی تأثیرات مخرب این نوع معماری بر کودکان می‌پردازیم. در قسمت‌های بعدی نحوه تأثیر «هنردرمانی معماری» (آرت‌تراپی) را شرح می‌دهیم تا با ذکر برخی مصادیق و راهکارهای کارآمد، اندکی از اثرات مخرب معماری‌های وارداتی بر کودکان بکاهیم.

✿ معماری آپارتمانی مانع رشد کودک می‌شود

در اسلام توصیه اکید بر بازی کودکان شده است. امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند «بگذار فرزندت تا هفت سال به بازی بپردازد، در هفت سال دوم به او ادب بیاموز و در هفت سال سوم مراقب او باش.»حضرت محمد (ص) نیز وجود حالات هیجانی و جوشش در طفل خردسال را نشانه مثبتی دانسته و فرموده‌اند «شیطنت و ستیزه‌جویی کودک نشان‌دهنده افزایش عقل و اندیشه او در بزرگسالی است.»واقعیتی که امروزه پزشکان و روانشناسان هم آن را تأیید می‌کنند؛ آنها می‌گویند بازی موجب افزایش خلاقیت کودکان می‌شود و تأثیر بسزایی بر هوش هیجانی و عاطفی و حتی منطقی کودکان دارد.کریمی با این مقدمه می‌گوید: «دانشمندان معتقدند ۹۰درصد مغز انسان تا ۶سالگی رشد می‌کند. این امر اهمیت و ضرورت فراهم کردن بستر فیزیکی رشد و تعالی کودکان را نشان می‌دهد. مغز به طور باورنکردنی، در سال اول ۲ برابر می‌شود. تا ۳سالگی تا حدود ۸۰ درصد اندازه مغز بزرگسالان و تا ۶سالگی تا ۹۰ درصد رشد می‌کند. اما معماری وارداتی خصوصا آپارتمان‌های کوچک‌مقیاس بستر مناسبی برای رشد کودکان نیست.»

✿ یوکی استخوان در کمین کودکان آپارتمانی

کریمی با اشاره به آسیب‌های معماری وارداتی می‌گوید: «کودکان آپارتمانی در وهله اول به کم‌تحركی و سپس افزایش وزن مبتلا می‌شوند. به‌دلیل دریافت ناکافی نور آفتاب دچار کمبود ویتامین D و یوکی استخوان می‌شوند. کم‌کم کبد آنها چرب می‌شود و میزان کلسترل و چربی خون‌شان بالا می‌رود. بیماری‌های قلبی و عروقی حتی در سنین خردسالی گریبان‌شان را می‌گیرد. آنها در آپارتمان از بازی هیجانی محروم هستند و اگر بخواهند برخلاف قواعد آپارتمان‌نشینی قدمی بردارند و بازی کنند، با مخالفت و ملامت جدی همسایگان روبه‌رو خواهند شد.»

✿ معماری نامناسب خانه و خشم کودکان

آپارتمان‌های کوچک با جلوگیری از تخلیه هیجانات کودکان، این هیجانات را به عصبانیت و بیش‌فعالی تبدیل می‌کنند. در برخی مطالعات دانشگاه‌های اروپایی حتی به ناامیدی کودکان در بزرگسالی نیز اشاره شده است.کودکان آپارتمانی همیشه متهم به پرخاشگری بوده‌اند. «درحالی‌که کودکان فطرتا شاد و بازیگوش هستند و این بازیگوشی باعث فزونی عقل آنان خواهد شد. به اعتقاد کریمی «جلوگیری از بازیگوشی کودکان درواقع جلوگیری از رشد طبیعی و فطری آنان خواهد بود. پس متهم ردیف اول خشم کودکان، بزرگسالان هستند که با بی‌تدبیری و انتخاب ناصحیح معماری و خانه‌هایشان، بستر نامناسبی برای رشد کودکان انتخاب کرده‌اند.»

✿ کودکان آپارتمانی، نسل درونگرا

جلوگیری از بازی کودکان در آپارتمان‌های قوطی‌کبریتی در واقع موجب تخلیه نشدن هیجانات کودکان، رشد نکردن هوش هیجانی و عاطفی و منطقی، رشد نکردن قوه تخیل، رشد نکردن مهارت و قدرت فیزیکی و چاقی آنان شده است. کریمی با بیان این موضوع می‌گوید: «کودکان پرورش یافته در آپارتمان‌های کوچک به‌دلیل فعالیت فیزیکی کم، بیشتر به سمت درونگرا، حساس و زودرنج شدن و کاهش تنآز صدا می‌روند. برخلاف کودکان شهری، کودکان روستانشین به‌دلیل داشتن فضای بازی طبیعی، بسیار پویا، فعال، پرقوت و سرشار از انرژی هستند. تخلیه انرژی کودکان در روستا موجب خواب و خوراک بهتر آنان نیز می‌شود.»

✿ تبلیغات، عامل تمایل روستاییان به آپارتمان‌نشینی

کریمی متهمان این خطری که آینده کشور را تهدید می‌کند، معماران و شهرسازان غیرگرا، مسئولان وزارت راه و شهرسازی و در نهایت مردم می‌داند. اما به اعتقاد او «مردمی که به اجبار آپارتمان‌های کوچک را انتخاب می‌کنند با افرادی که به‌دلیل غرب‌زدگی، عاشق آپارتمان می‌شوند، فرق دارند.»این پژوهشگر معماری ایرانی اسلامی با اشاره به اینکه امروز در روستاها هم با اینکه کمبود زمین نداریم، شاهد آپارتمان‌نشینی هستیم می‌گوید «یکی از دلایل گرایش روستانشینان به آپارتمان‌نشینی و فرهنگ غربی صداوسیما است. مثلا در فیلم‌ها همیشه صاحبان زندگی‌های شاد، زیبا و لاکچری ساکن ساختمان‌های غربی با نمای رومی و... هستند. اما برای نمایش زندگی ضعیف و سطح فرهنگی پایین، از لوکیشن خانه‌های قدیمی ایرانی استفاده می‌شود. این شرطی‌سازی در ذهن مردم تأثیر بسزایی دارد.»با توجه به نکات گفته‌شده باز هم می‌توان به طراحی اسلامی در همین آپارتمان‌هایی که مانع رشد صحیح کودکان هستند، پرداخت. نکاتی وجود دارد که می‌توان بخشی از آنها را در هر خانه‌ای و با هر ظرفیتی ایجاد کرد..//ایسنا