

برای غلبه بر ترس، ریشه هایش را پیدا کنید

دکتر علیرضا واقف
مشاور کودک و نوجوان

● **شهروند:** پسری ۵ساله دارم که بی نهایت ز رنگ است، ولی اصلا آرام و قرار ندارد و دائم در حال دویدن است. یکی از اخلاق هایش که به شدت اذیت می کند، التماس کردن های بیش از اندازه اش است. خیلی عذرخواهی می کند، حتی اگر کاری نکرده باشد. برای اینکه بچه ها با او بازی کنند کلی التماس و خواهش می کند. لطفاً اگر راه کاری دارید، بفرمایید.

سطح هیجان خواهی فرزندان بالاست. الان فقط روی تخلیه و هدایت انرژی او از طریق بازی و ورزش هایی مانند شنا کار کنید.

دوچرخه سواری روزانه به مدت نیم ساعت و پیاده روی روزی یک ساعت هم می تواند کمک کننده باشد. برای تشخیص دقیق تر مشکل پسرتان توصیه می کنم او را یک جلسه مشاوره ببرید، چون نشانه های بیش فعالی دارد.

● **شهروند:** پسر ۷ساله است و پدرش اصرار دارد که کم کم مستقل شود و خودش راه مدرسه را برود. اما من نگرانم. حتی یک اردوی معمولی هم که می رود من استرس می گیرم. لطفاً درباره اضطراب جدایی مادر از فرزند راهنمایی ام کنید.

این حس انتقال پذیر است و روی رفتارهای فرزندان تأثیر می گذارد. سعی کنید آرامش خودتان را حفظ کنید و مطمئن باشید قدرتی قوی تر از شما محافظ و پشتیبان اوست. در گام بعدی به مرور و در طول زمان، نقش خودتان را کم رنگ کنید و به او حس شجاعت و جسارت بدهید. اگر فرزندان را باور داشته باشید، به طور قطع او را به سمت استقلال سوق می دهید، مگر اینکه به توانایی های او شک داشته باشید.

● **شهروند:** پسر ۸ساله دارد. وقتی می خواهد دست شویی برود، می ترسد و از من می خواهد که همراهی اش کنم. هنوز شب ها داخل اتاق خودش نمی خوابد. باید پیشش بمانم و بخوابم تا خوابش ببرد. البته چند ساعت بعد دوباره می آید روی تخت من و پدرش می خوابد. تا صبح چندبار او را داخل اتاقش می برم و برمی گردد. لطفاً یک راه کار به من بدهید.

هر دو رفتار نشانه اضطراب ناشی از وابستگی است. نازمانی که با او مدارا کنید این رفتارها ادامه دارد و به سمت رفتارهای شبه زنا می رود. باید ریشه ترس هایش را شناسایی و به شکل غیرمستقیم حس شجاعت را به او القا کنید. همچنین به مرور او را به ترس هایش نزدیک تر کنید. نقش خودتان را هم کاهش دهید و ارتباطش را با پدرش بیشتر کنید. برای این گروه از کودکان بازی درمانی در کوتاه مدت خوب جواب می دهد.

نکته روز

حمام کردن هم برای خودش اصولی دارد



شادفر

حتماً وقتی می خوانید، نکاتی برای حمام رفتن، تعجب می کنید و یا خود می گوید مگر حمام رفتن هم توصیه دارد. واقعیتش این است که باید پوستی حساس یا موهایی ضعیف داشته باشید تا کسانی را که پیش از حمام رفتن، غصه شان می گیرد راد رک کنید. توجه به جنس پوست و مو از مهم ترین موضوعاتی است که ضروری است پیش از حمام رفتن در نظر بگیرید.

پوست چرب و خشک

از نظر کسانی که پوست چربی دارند، حمام کردن بهترین راه برای دستیابی به پوست مات است، ولی دقیقاً برعکس آن است. مواد شیمیایی مضر تشکیل دهنده صابون می تواند پوست را خشک کند. کاری که باعث می شود غدد چربی سیوم بیشتری تولید کنند و صورت در نهایت چرب تر و براق تر به نظر برسد. اگر پوست حساس و خشکی دارید یا از مشکلات پوستی ای همچون پسوریازیس رنج می برید، دوش گرفتن بیش از یک بار در روز می تواند سبب ملتهب شدن پوستتان شود. از این رو برخی متخصصان پوست توصیه می کنند برای جلوگیری از تحریک شدن پوست، بیشتر از دو تا سه بار در هفته حمام نکنید.

موی فرو صاف

رفتن به حمام و شستن موها با شامپوی دلخواه خود در هنگام صبح می تواند حس تمیزی به شما بدهد و کمک کند موهای خود را راحت تر مدل دهید. ولی شامپو زدن روزانه به موها آن ها را از شکل طبیعی خود می اندازد. کسانی که موهای فری دارند، یک بار شست و شوی موها در هفته کفایت می کند. چرا که موهای آن ها برای حفظ رطوبت در خود به سیوم نیاز دارد. فقط کسانی که موهای صافی دارند باید موهای خود را هر روز بشویند چرا که موهای صاف و کم حجم به راحتی و به سرعت چرب می شوند.

برنامه ورزشی

اگر زیاد باشگاه می روید، طبیعی است که بیشتر هم حمام بروید. دوش گرفتن بعد از ورزش می تواند کمک کند عضلات فوری التیام یابند. جلوگیری از زدن پوست را می گیرد و حتی دستگاه ایمنی بدن را تقویت می کند. این موضوع در مورد کسانی که در محیط بیرون یا در معرض مواد شیمیایی قوی کاری می کنند هم صدق می کند و دوش روزانه به طور حتم برای این افراد مفید است.

وضعیت آب و هوا

در ماه های گرم سال طبیعی است که برای پاک کردن عرق تن خود به دوش روزانه نیاز داشته باشید، ولی در ماه های سرد سال، بدن تعریق کمتری دارد. از طرفی پوست در فصل های پاییز و زمستان ممکن است خشک و حساس شود و دوش روزانه می تواند آن را بیشتر تحریک و حتی خشک کند.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۲۰۰۷۲۸۹۰۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶



پارک نشینی با اعمال شاقه

درباره استفاده درست از پارک های شهر

ملیحه ابراهیمی یزدی اعوض
شدن حال و هوا حتماً به این معنایست که چمدان ببندید و راهی جاده های شمال شوید. گاهی بستن سبد پیک نیک و هماهنگی با آدم های همدل و همراه. خاطرات یک سفر چند ساعته را بیشتر از یک مسافرت چند روزه در ذهن ها به یادگار می گذارد. اتراق در پارک های محلی یا حتی آن دسته از پارک ها که جزو تفرجگاه های اصلی شهرها به شمار می آیند باید با برنامه ریزی باشد. زیرا در این محل ها افراد زیادی رفت و آمد می کنند و همه برای استفاده از این مکان از حقوق مساوی برخوردار هستند. برابر قانون، پارک نشینی یک فرهنگ است که اگر ابعاد بهره مندی از آن از سوی هر شهروندی نادیده گرفته شود، استفاده از آن برای خیلی ها محدود و شاید دست نیافتنی شود.

کاربرد ی فکر کنید

برای خیلی ها مهم است که روزشان را با ورزش صبحگاهی آغاز کنند و با انرژی روزشان را سپری کنند. پارک ها فضای مناسبی برای فعالیت های ورزشی هستند به ویژه حضور در فعالیت های گروهی و ورزش های همگانی. اگر در نزدیکی محل زندگی و محیط کارتان پارکی موجود است که می توانید نیم ساعتی در آن ورزش کنید خود را از این نعمت محروم نکنید. در این بین آن دسته از افراد که با توجه به مسافت طولانی خود را با وسیله نقلیه عمومی یا شخصی به پارک ها می رسانند تا ساعتی فعالیت و تمرین ورزشی داشته باشند نیز قابل احترام هستند.

شوخی های کلامی، ممنوع!

آن چنان با صدای بلند با تلفن همراهش صحبت می کند که آسایش پیرمرد و پیرزنی را که ساعتی به پارک آمده اند تا هواپیما به سرشان بخورد را می گیرد. تلفنش را قطع می کند و با الفاظ رکیک، اما به شوخی، اظهار اینش را مورد خطاب قرار می دهد. بساط بازی های غیرشرعی را پهن کرده و معرکه راه انداخته است. در پاسخ به اعتراض دیگر کاربران پارک صدایش را به سرش می اندازد که یک ساعت از خانه زده ایم بیرون تانفسی تازه کنیم نه آنکه نفسمان را حبس کنیم.

در چنین شرایطی بهتر است طوری تذکر دهید که باعث فحاشی، ناسزا گفتن و سرانجام نزاع های فیزیکی نشود. در بسیاری از موارد یک تذکره مؤدبانه همراه با عذرخواهی کوتاه از طرف مقابل، از اتفاقات ناگوار جلوگیری می کند.

پارک ها محل ترویج فرهنگ

مدت ها است به لطف فرهنگ سراهایی که در برخی پارک ها ایجاد شده پای افرادی زیادی به پارک ها باز شده است. بازدید از نگارخانه ها یا صحنه های تئاترهای خیابانی در پارک ها باعث شده است تا فرهنگ تماشا و بهره مندی از امکانات فرهنگی در فرهنگ سراهادر بین عموم ارتقا پیدا کند و کاربری پارک ها تنها از هواخوری به تعامل شهر و ندان با فرهنگ تغییر کند.

کودکان را در یابید

بسیاری از پدرها و مادرها بر این باورند همین که کودکان را به پارک آورده اند کار شاقی انجام داده اند. حال دیگر می توانند بارها کردن فرزندان در محل بازی کودکان به کارهای شخصی خود برسند. به عنوان نمونه با تلفن همراه خود به مدت طولانی صحبت کنند. سرگرم فضای مجازی شوند. با کنار دستی خود روی نیمکت پارک گرم صحبت شوند و... غافل از آنکه یک لحظه چشم برداشتن از کودک خطرات زیادی را به همراه دارد. به عنوان نمونه ممکن است در زمان استفاده از لوازم بازی دچار حادثه شود یا در اثر بی توجهی همراهان خود سرگردان و گم شود یا مورد آدم ربایی قرار بگیرد. آمارهای زیادی در این باره موجود است که شلوغی در فضاها بی چون پارک ها باعث بروز سوء استفاده های جنسی از کودکان از سوی هم جنسانشان شده است که آثار روانی و منفی زیادی را تا بزرگسالی برای کودکان به همراه دارد. جواستان به صحنه های غیر متعارفی که در بوستان ها شاهد آن هستیم باشد. به عنوان نمونه تماشای کودکان به مصرف دخانیات دیگر افرادی که ممکن است در نزدیکی شما باشند.

شهر ما، خانه ما

حتماً یک سر اصلی پارک رفتن کودکان هستند. باید به این نکته توجه ویژه داشته باشید که فرزندان از رفتارهای شما الگو برداری می کنند. بزرگ ترها حتماً باید حواسشان به نکاتی باشد. به عنوان نمونه زباله های تولید شده را حتماً در پلاستیک های زباله بریزند و آن ها را بعد از پایان تفریح در سطل های زباله بیندازند. روشن کردن آتش حتی در حد جوش آوردن یک کتری آب برای درست کردن چای در محل پارک ها کار کاملاً اشتباهی است. همچنین از خوردن و آشامیدن برخی خوراکی ها و نوشیدنی ها و درست کردن غذاهایی که ممکن است بوی آن ها دیگران را به هوس بیندازد باید جلوگیری کنید. از نشستن روی چمن ها یا کندن گل و گیاه پرهیز کنید و با افراد همراهتان که قصد چنین کاری را دارند نیز باید مقابله کنید.

لطفاً عفاف را رعایت کنید

در این روزهای گرم تابستان که هیچ چیز بیشتر از یک قاچ هندوانه یخچالی در زیر سایه درختان توهمند پارک ها نمی چسبد شاهد نمایش بی عفتی در بین خیلی از مراجعه کنندگان به پارک ها هستیم مثل برخی از آقایانی که شلوارک و رکابی پوشیده اند و همان طور که روی بالشت یک طرفه لم داده اند، بی توجه به فرزندشان که در آب بازی با هم سن و سالانش خیس شده و غریبان در به در دنبال شلوار از پاس می گردد، دود قلیان را هوا می دهند. یا دامن نرود که رعایت آداب حجاب و عفاف در پارک ها تنها مختص به خانم ها نیست بلکه شامل حال آقایان نیز می شود و پیرو قوانینی است که برای دیگر مکان های عمومی شهر تعریف شده است.

اصولی پارک کنید!

اصولی و با برنامه ساعتی را به تفریح در پارک ها بگذرانید. امکان دارد شانس با شما یار نباشد که در ساعتی که با دوستانتان قرار گذاشته اید جای پارک مناسب پیدا کنید و وارد پارک شوید. باید حواستان به ترافیک باشد و اینکه اگر قرار است ساعت های طولانی در پارک باشید حتماً خود روتان را در مکان مناسبی مثل پارکینگ های عمومی پارک کنید. از راه کردن خودرو و خود روی پل خانه های شخصی، پیاده رو، مسیر دوچرخه، مورب یا دوبله پارک کردن پرهیز کنید. فکر نکنید یک شماره تماس پشت نشیسه خودروتان گذاشتن، از مزاحمت شمار برای دیگران کم می کند.

هواخوری با چاشنی تخریب!

برای خیلی ها فرقی نمی کند روی نیمکت ایستگاه اتوبوس شلوغ بنشینند یا نیمکت یک پارک خوش آب و هوا. اگر شیء تمیزی حتی کلید دستشان باشد بیکار نمی نشینند و دست به تولید آثار فخر می زنند. یا شاید اسپری روی تابلوها یا پشت در سرویس های بهداشتی و کنده کاری روی بدنه درختان، نمونه هایی از تخریب اموال عمومی از سوی برخی شهروندان است که بر اثر فشارها، سرکوب ها و کینه توزی های درونی نمود پیدا می کند.

سد معبر، ممنوع!

خیلی ها بی توجه به توصیه ها و هشدارهای تابلویی و بصری که در سرتاسر پارک ها نصب شده است به دنبال بهترین نقطه از دیدگاه خود برای اتراق می گردند و اصلاً به این نکته توجهی ندارند که ممکن است پهن کردن بساطشان برای دیگران مشکلاتی را به وجود بیاورد. به عنوان نمونه حضورشان سد معبری باشد برای عابران پیاده ای که قصد قدم زدن، پیاده روی کردن و دویدن دارند یا سالمندان و معلولانی که با ویلچر تردد می کنند. بهتر است هر کجا که به نظرتان بهترین جاست اسکان نکنید. به عنوان نمونه نزدیک ترین نقطه به خودرو و شخصی دلیل مناسبی برای اتراق کردن نیست. حیوانات خانگی خود را در محیط های عمومی همراه نکنید و از زدن چادرهای مسافرتی پرهیز کنید.