

ریزنویسی می‌تواند نشانه‌ای از اضطراب باشد



دکتر علیرضا وافتق
مشاور کودک و نوجوان

● شهروند: د خترم کلاس چهارم درس می‌خواند. خطش نسبت به سال‌های گذشته خیلی ریزتر شده است. طوری‌که به سختی می‌شود خواند. کلاً هر سال ریزتر از قبل می‌نویسد. آیا این امر نشانه مشکلی است و باید اصلاحش کنیم؟

ریزنویسی در کودکان مدرسه‌ای می‌تواند همانند ترسیم ریز، نشانه‌هایی از اضطراب، افسردگی یا خجالت و انزوا در آن‌ها باشد که گاه جنبه وسواس هم به خودش می‌گیرد. باید روی افزایش اعتماد به نفسش و تغییر سبک نوشتاری‌اش با الگوهای از پیش تعیین‌شده و استاندارد بیشتر کار کنید.

● شهروند: پسر من شش سال دارد. خیلی با دقت و پرتلاش است و دوست دارد کارهایش را به شیوه عالی انجام بدهد. ولی ذات‌الجزا است. اگر کاری بر اساس خواسته‌اش باشد، کوتاه نمی‌آید. خیلی هم حساس است و خودش و ما را اذیت می‌کند. چه کار باید بکنیم که این خصوصیت اخلاقی‌اش را ترک کند؟ باید بررسی میدانی شود. مواردی مانند لجبازی، خودمحوری یا حساسیت می‌تواند علت‌های زیادی داشته باشد مانند بیش‌فعالی، مشکلات امواج مغزی، صرع یا مشکلات تربیتی و زنی‌که با توجه به تشخیص می‌توان راهکارهای لازم را انجام داد.

● شهروند: پسر من کلاس دوم دبستان است و یکی دوسالی می‌شود به من و پدرش بی‌احترامی می‌کند، حتی برای کوچک‌ترین مسئله‌ای که با ما اختلاف نظر داشته باشد. همچنین زمان‌هایی که چیزی بخواهد و برایش نخریم یا انجام ندهیم این بی‌احترامی‌ها شدیدتر می‌شود. هرکاری کردم نتوانستم این اخلاق ناپسند را از سرش بیندازیم. ممنون می‌شوم راهنمایی‌ام کنید. با توجه به سن کودکان هنوز انعطاف‌پذیری وجود دارد. مشکل همیشه هم تربیتی نیست و گاهی می‌تواند جسمی باشد که نیازمند بررسی است. به یاد داشته باشید برخی از کودکان به شدت تلقین‌پذیر هستند و متاثر از الگوهای منفی می‌شوند. برای همین ابتدا باید الگوهای منفی را کنترل و سپس الگوهای مثبت را جایگزین کنید. تشویق بموقع و بی‌توجهی به رفتارهای منفی کودک هم می‌تواند در درازمدت سبب خاموشی این نوع رفتارها شود.

دانستنی‌های مرکباتی



امیرمقدم

با آمدن پاییز و سردی هوا تمایل بدن به مصرف غذاهای چرب و سنگین برای کسب انرژی و گرما بیشتر می‌شود. از این رو طبیعت هم با بدن همراهی می‌کند و ما شاهد فراوانی میوه‌هایی هستیم که سرشار از ویتامین C و یک مصلح خوب برای غذاهای چرب و سنگین هستند. مانند مرکبات که مصرف متعادل آن‌ها برای بدن و پیشگیری از بیماری‌هایی مانند سرماخوردگی ضروری است. با این همه، نباید در مصرفشان زیاده روی کرد. همچنین باید در چگونگی مصرفشان نیز دقت لازم را داشت. در ادامه به توصیه‌هایی که مؤسسه پژوهشی علوم و صنایع غذایی در این باره دارد، اشاره‌گذاری داریم.

● خوردن زیاد مرکبات یا آب میوه آن به دلیل میزان بالای اسید موجود در آن می‌تواند خطر ابتلا به پوسیدگی دندان را افزایش دهد.

● آب میوه به اندازه میوه کامل سالم نیست، چون در آب میوه فروکتوز (قند موجود در آب میوه) بیشتری وجود دارد که به سرعت جذب جریان خون و در کبد به صورت چربی ذخیره و سبب بیماری کبد چرب می‌شود.

● در بین مرکبات، گریپ فروت یا برخی داروهای خل‌ا ایجاد می‌کند. مانند استاتین‌ها که برای کلسترول بالانجویز می‌شوند. در نتیجه باید با احتیاط مصرف شود.

● معمولاً زمان سم‌پاشی مرکبات اردیبهشت و در زمان گل‌دهی است که با توجه به دوره کارنس آن‌ها در زمان مصرف باقی‌مانده سموم آن‌ها ناچیز خواهد بود. (به فاصله بین لحظه پایان سم‌پاشی تا زمانی که سم بر روی محصول تا حد مطمئنی از بین می‌رود و محصول قابلیت برداشت پیدا می‌کند، دوره کارنس گفته می‌شود).

● مرکبات رسیده را می‌توان بیش از دو هفته نگهداری کرد.

● لیموی نارس را باید تا زمان رسیده شدن در آشپزخانه نگهداری و سپس به یخچال منتقل کرد.

● برای حذف باقی‌مانده قارچ‌کش‌ها و موم‌ها از روی مرکبات نگهداری شده در سردخانه می‌توان آن‌ها را در محلول سرکه سفید غوطه ور کرد. برای این منظور سرکه باید با ۱۰ برابر آب رقیق شود و میوه را به مدت پانزده دقیقه در آن قرار داد.

● پس از شست و شوی میوه باید آن را کاملاً خشک و سپس در یخچال نگهداری کرد.

پرسش از شما، پاسخ از ما



همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.



شهرار
۱۳۴۳
۱۳۴۳
۱۳۴۳

۱۲



همراه

همراه اضطراب‌های کودکان با شیم

درباره ممنوعیت بزرگ‌نمایی پیشامدها در حضور کودکان

ملیحه ابراهیمی | خیلی مواقع برای تعریف واقعه‌ای که ممکن است در آینده نزدیک برای خودمان یادگیری اتفاق بیفتد، احساساتمان دستخوش رفتارهایی همراه با هیجان‌های کاذب، نگرانی و اضطراب، ناامیدی و یاس و... می‌شود. در چنین موقعیت‌های مشابهی آن‌هایی که کنترل رفتار خود را به دست ندارند به جای آنکه واقع‌بینانه شرایط را پیش ببرند به برخی اقدامات اشتباه از جمله از گاه‌گاه ساختن، انتقال نگرانی به افراد دیگر حالا با صحبت کردن، نشان دادن مستنداتی چون عکس و فیلم، شایعه پراکنی و... دست می‌زنند. خانواده را به عنوان یک اجتماع کوچک در نظر بگیرید. خیلی مواقع غافل از حضور کودکان در اطرافمان هستیم. گروهی که بیشتر از بزرگسالان در معرض آسیب هستند. در این شماره بنا داریم در مورد بزرگ‌نمایی و نظرات غیر اصولی و کارشناسی نشده قبل از هر پیشامدی و تأثیرات منفی که ممکن است در ذهن کودکان برجای بگذارد بیشتر بگوئیم.

دروغ‌گویی ممنوع!

هرگاه واقعه‌ای ناگوار پیشامد به کودکان دروغ نگوئید. موقعیت را طوری توصیف نکنید که به ادراک و فهم کودکان توهین شود.

ممکن است یک بیماری بزرگ در بین عموم شیوع پیدا کند، به هیچ عنوان از جملاتی مثل «همه این حرف‌ها دروغ است»، «کی گشته این بیماری به کشور ما می‌رسد؟»، «اصلاً بچه‌ها این بیماری را نمی‌گیرند»، و... استفاده نکنید.

به عنوان نمونه

توضیح اضافه بدهید

بهر است شرایط گفت و گویا کودک را به گونه‌ای رقم بزنید که احساس کند اوضاع در هر شرایطی نمی‌تواند مثل قبل باشد و طبیعی است که ترسیده است. باید طوری وانمود کنیم که احساس کند در هر شرایطی از او محافظت می‌کنیم.

ممکن است از آوارگی کودکان زلزله زده نگران شود و تصور کند اگر خودش در این شرایط قرار بگیرد چه کاری باید انجام دهد. جوری با او صحبت کنید که تصور کند نقطه امن او هست و مثل همیشه می‌تواند روی شما حساب کند.

به عنوان نمونه

آینده را پیش بینی نکنید

وقتی خواسته یا ناخواسته کودکی ذهنش درگیر اتفاقات ناگوار می‌شود که حل و فصلش از حوزه خانواده خارج است، مثل گشتار زنان و بچه‌های غزه این گونه، او را آرام کنید که نگران نباش، کسانی هستند که از حق مظلومان دفاع کنند.

وقتی تصاویر جنگ را در تلویزیون می‌بیند، اجازه بدهید احساس ترسش را به کشور ظالم به زبان بیاورد. وقتی می‌گوید قادر است آن‌ها را از صفحه زمین محو کند او را تأیید کنید. اگر این سؤال برایش پیش آمده که کی این ماجرا تمام می‌شود در پاسخ جواب قطعی ندهید. اما او را مطمئن کنید که دست اندکاران کشور و تمام مردم و اعضای خانواده تمام تلاش خود را می‌کنند که اوضاع بهتر شود.

به عنوان نمونه

خاطره‌گویی کنید

برای کم شدن از شدت ترس و نگرانی در کودکان گریزی بزنید به خاطرات کودکی تان، اینکه زمانی که شما هم خردسال بودید از خیلی چیزهای ترسیدید.

خاطره‌گم شدن تان در بازار محله‌ای نزدیک خانه را بازگو کنید که همسایه مهربان تان شما را دیده و به خانه تان آورده بود. در طول راه برایتان خوراکی خریده بود. یادتان باشد کودکان عاشق شنیدن خاطرات داستان گونه پدر و مادرهایشان هستند. با این کار طی چند دقیقه آن‌ها را از جهان ترسناک دور می‌کنید.

به عنوان نمونه

پیگیر اخبار نباشید

به خاطر آرامش روحی و حتی جسمی کودکان پیگیر اخبار پیش روی او نباشید. به بهانه مطالعه یا استراحت به داخل یک اتاق دیگر بروید و با هدف فون اخبار را گوش کنید یا در فضای مجازی بچرخید. با این کار به او می‌فهمانید که تو مخاطب اخبار نیستی.

اگر در مدرسه‌ای تعدادی کودک بر اثر آتش سوزی سوخته‌اند، این نگرانی را که ممکن است در مدرسه آن‌ها نیز این اتفاق بیفتد به آن‌ها منتقل نکنید. البته در این راه مدارس باید به کمک خانواده‌ها بیایند و مانع از انتشار اخبار بدر بین دانش‌آموزان شوند.

به عنوان نمونه

برای فرار از اضطراب در زمان حال زندگی کنیم

کنید. وقتی در چنین شرایطی قرار می‌گیرند چون از قبل اعضا نسبت به یکدیگر بی‌اعتماد هستند و آموزش‌های لازم را ندیده‌اند اوضاع حادثه‌تر می‌شود.

برای رویارویی با پیشامدها و آماده کردن افراد یک خانواده برای شنیدن و درک یک حادثه باید از رویکرد نصیحت‌گرانه، تکه پرانی، برچک زدن و... فاصله گرفت. اگر شرایطی مشابه آنچه گفتیم دارید بهتر است درمان را آغاز کنید.

البته این نکته را هم گوشزد کنیم که علم روان‌شناسی ثابت کرده است مشکلات تغذیه‌ای مثل فقر آهن، بیماری‌هایی مثل تیروئید یا دیابت، دوران قاعدگی و... بر خلق و خوی افراد تأثیر می‌گذارند و باعث می‌شوند ناخواسته هیجاناتی را به دیگران منتقل کنند.

توصیه این است که چنین افرادی در زمان حال زندگی کنند. سیر در گذشته باعث



دکتر حسین سلیمیان زبور
روان‌شناس

می‌شو که مدام خود را سرزنش کنند که چرا خیلی از راه‌ها را امتحان نکرده‌اند و اگر در آینده غرق شوند دچار اضطراب شدید می‌شوند.

شرایط کنونی را در نظر بگیرید، خیلی‌ها نگرانی از جنگ را در سر می‌پروراند و از شدت نگرانی سعی دارند این اضطراب را به دیگران منتقل کنند. به عنوان نمونه

پدیری از محل کار به خانه می‌آید و بی‌ملاحظه به کانون گرم خانواده، در مقابل اعضای آن به خصوص کودکان درباره اخبار خوانده و شنیده شده اظهار نظر می‌کند و نگرانی‌هایش را به اعضا منتقل می‌کند. در حالی که این رفتار کاملاً اشتباه است زیرا ممکن است باعث جالش ذهنی منفی در کودکان شود.

پدر و مادر به عنوان بزرگ‌تره خانواده‌ای باید در شرایط غیرعادی و خطرناک همراه خانواده باشند نه اینکه روبه‌روی اعضای خانواده بایستند. اوضاع باید

به گونه‌ای پیش برود که کودک در محیط خانه احساس راحتی کند و به جای پنهان کردن ترس‌هایش، راحت در مورد آن‌ها صحبت کند.

به عنوان نمونه از اینکه در مورد بحث داغ روز چه حسی دارد؟ اندازه نگرانی‌اش چقدر است؟ و... نظرش را جویا شویم و بسیار مهم است که در تمام لحظاتی که با او صحبت می‌کنیم احساس درک

متقابل به او بدهیم. برای خیلی‌ها عادی است که در هر شرایطی دیگران را مجاب کنند. در حالی که این رفتار جواب نمی‌دهد. وقتی به اشتباه یک پیشامد را بر و بال داده ایم و اثرات منفی آن را در اعضای خانواده مشاهده کرده ایم، نصیحت را پیش بگیریم، شنونده خوبی باشیم و با الفاظ و اشاره‌هایی به معنای تأیید و درک کردن آن‌ها را همراهی کنیم و در لایه‌های حرف‌هایشان بیان کنیم که ما هم این نگرانی را داریم.