

کودک با آزمون و خطا تنبل می شود

دکتر غیاث‌رضا ولیف
مشاور کودک و نوجوان

● شهرنود: پسر هشت ساله است و کلاس دوم درس می خواند. امسال در مدرسه خیلی تنش دارد؛ در صورتی که سال گذشته این طور نبود. درس هایش خوب است، ولی با دوستانش کنار نمی آید. بچه ها در مدرسه دائم با هم دعوا و کتک کاری می کنند. چگونه به پسرم بفهمانم خشم خودش را کنترل کند؟ کودکی که زمینه پرخاشگری یا خشم را داشته باشد با عوامل زمینه ساز آن را آشکار می کند و توانایی کنترل خودش را ندارد. کودکان عادی با آموزش و فرهنگ سازی به راحتی با این نوع مشکلات کنار می آیند و تکانه های کلامی و جسمی خود را کنترل می کنند. از طرفی از دیدگاه برخی پسر بچه ها، این زد و خورد ها و حرف ها فقط نوعی بازی است. بازی که متأثر از فیلم های جنگی و خشن مانند جومونگ است و سبب می شود این گونه خشم درونی خود را تخلیه کنند. در حالی که قادر به سنجیدن عواقب کاری خود نیستند. اگر با صحبت های شما تغییری در رفتار کودکان ایجاد نشد، از مشاور برای او کمک بگیرید.

● شهرنود: پسر کلاس اولی دارم که شیفیت ثابت صبح مدرسه می رود. از مدرسه که برمی گردد بسیار بداخلاقی می کند و می گوید خیلی خسته ام. هیچ کاری به من نگویید. این رفتارش تا ساعت ۷ شب ادامه دارد و مدام بهانه گیری می کند. بعد از ظهر ها تمایلی به خواب ندارد. من هم اجبارش نمی کنم که بخوابد. تا شب راحت تر بخوابد. خوابش منظم شده است. مشکل کم با بد خلقی ها و بهانه گیری های بعد مدرسه اش است. لطفا راهنمایی ام کنید. کودکان با آزمون و خطا افعال کار و تنبل می شوند. اینکه از مدرسه می آید و خسته است، پذیرفتنی است. ولی اینکه بگوید تا شب کاری با من نداشته باشید، او را خود محور می کند. سعی کنید با برنامه ریزی دقیق ساعت استراحت، بازی و درسش را از همین پایه اول منظم کنید و گرنه جبران پذیر نیست. او شما را شرطی خواهد کرد.

● شهرنود: پسرم تقریباً دو هفته ای می شود که تغییر کرده است. برای نمونه اسم برادر کوچکش را با لکنت می گوید یا چند روز پیش که موضوعی هیجانی برایش اتفاق افتاد، باز هم دچار لکنت شد. پسر ۶ سال دارد و برادرش ۲ سال از او کوچک تر است. آیا این تغییر می تواند به خاطر حساس شدن من باشد یا دارد ادا درمی آورد.

اضطراب شدید که در اصطلاح شوک اضطرابی نامیده می شود می تواند سبب بروز مشکلات بدنی و روانی در کودکان شود که یکی از اشکال آن، لکنت زبان است. چون علت اصلی این اتفاق را نمی دانیم و مشکلش می تواند ادامه دار باشد، نیاز است که حتما بررسی تخصصی شود. برای این منظور او را به یک روان شناس کودک نشان دهید.

رژیم بدون غلات، ممنوع!



امیرمقدم

بیشتر افرادی که به دنبال لاغری هستند، به نخستین گزینه ای که برای حذف فکر می کنند، غلات و کربوهیدرات هایی مانند نان و برنج است. در حالی که غلات به ویژه غلات کامل مانند نان و برنج، منابع سرشاری از فیبر هستند که نقش بسیار مهمی در سلامت دستگاه گوارش دارند. واقعیت این است که فیبر به حرکت غذا در روده ها کمک و از بروز مشکلاتی مانند یبوست جلوگیری می کند. هنگامی که افراد تصمیم می گیرند این مواد غذایی را از رژیم خود حذف کنند، به ویژه اگر نتوانند منابع دیگری برای تأمین فیبر مورد نیاز بدن خود پیدا کنند، احتمال بروز یبوست و دیگر مشکلات گوارشی در آن ها به شدت افزایش می یابد.

مواد غذایی موجود در غلات کامل

فیبر
ویتامین های گروه B
آهن
منیزیم
فسفر
منگنز
سلنیوم

کمبود این مواد مغذی می تواند به بروز مشکلات مختلفی مانند ضعف سیستم ایمنی، کم خونی و مشکلات قلبی منجر شود. به همین علت حذف غلات کامل از رژیم غذایی خطرناک است.

تخم مرغ برای هیچ کس منع مصرف ندارد

تخم مرغ فقط سرشار از پروتئین نیست. این غذا دارای انواع ویتامین ها و مواد معدنی نیز هست و چربی ای هم که دارد، برای افراد سالم هیچ مشکلی ایجاد نمی کند. با این همه، افرادی که مبتلا به بیماری ای مانند کدچرب یا فشارخون بالا هستند، اگر رژیم غذایی خود را زیر نظر یک مشاور تغذیه پیش ببرند، مشکلی در مصرف آن ندارند. برای نمونه افرادی که کدچرب دارند، در مصرف سفیده آن که پروتئین خالص است، صد درصد آزاد هستند. افراد دیابتی و فشارخونی هم باید به صورت کنترل شده و زیر نظر یک متخصص این ماده غذایی را مصرف کنند. در میان همه بیماران، مبتلایان به چربی خون بالا و بیماران نارسایی کلیه بیشترین محدودیت را برای مصرف دارند. ولی آن ها هم منع مصرف ندارند. با همه این ها باید بدانیم، سفیده تخم مرغ یک منبع خوب پروتئین است، ولی جایگزین گوشت قرمز نیست و باید از منابع پروتئین گیاهی دیگری مانند سویا، حبوبات، شیر و لبنیات نیز در کنار آن استفاده کرد.

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.

پیامک: ۰۲۸۹۷۳۰۰ پیام رسان: ۰۶۴۶۵۸۰۶

هنوز تبعیض، همچنان خشونت و ترس

درباره خشونت هایی که زنان را در معرض آسیب های جسمی و روحی زیادی قرار داده است

مترجم: عادل نجفی | هر ۱۰ دقیقه یک زن در جهان کشته می شود! این آمار تکان دهنده جمله آغازین آخرین گزارش سازمان ملل در روز جهانی منع خشونت علیه زنان است. بدون تردید هیچ بهانه ای برای خشونت علیه انسان ها پذیرفته نیست. اما ۲۵ نوامبر هر ساله روزی برای تأکید بر ممانعت از خشونت علیه زنان است. سازمان ملل شعار محوری این روز را در سال جاری میلادی با هشتگ #NoExcuse به معنای بدون عذر و بهانه تعیین کرده است که بر ضرورت اتحاد برای پایان دادن به خشونت علیه زنان تأکید دارد. موضوعی که در مطلب پیش رو به آن می پردازیم مصادیقی از خشونت علیه زنان در دیگر کشورهاست.

یک جهان خشم

دولت ها و حکومت های مختلف از هر طیف و رویکرد سیاسی که باشند که برنامه ها و فعالیت های ویژه ای برای پیشرفت، صلح و دستیابی به عدالت دارند. اما گزارش های سازمان ملل نشان می دهد تحقق اهداف اسناد معروف به توسعه پایدار (SDG) مشروط به برنامه ریزی و شمولیت همه گروه ها و افراد در مسیر پیشرفت و صلح است. جهان تنها نظاره گر خشونت علیه زنان است و شاید حتی بتوان گفت وضعیت در حال بدتر شدن است.

سازمان ملل چه می گوید؟

بر اساس اعلامیه مبارزه با خشونت علیه زنان که در مجمع عمومی سازمان ملل متحد در سال ۱۹۹۳ میلادی منتشر شده است، خشونت علیه زنان عبارت است از، «هرگونه خشونت مبتنی بر جنسیت که منجر به آسیب فیزیکی، جنسی یا روانی زنان شود می تواند شامل تهدید به چنین اعمالی، اجبار یا سلب خود سرانه آزادی های فرد شده و امکان وقوع آن در ابعاد عمومی و خصوصی زندگی فرد نیز وجود دارد». این تعریف در تمامی شئون زندگی زنان در دوران تحصیل، اشتغال یا ازدواج قابل تعمیم است. در این میان زنانی که در مناطق پرخطر (مانند مناطق جنگی یا تحت تأثیر بلایای طبیعی) زندگی می کنند، دچار ناتوانی های جسمی یا ذهنی هستند یا در زمره گروه های قومی و اقلیت های دینی قرار می گیرند در معرض مخاطرات بیشتری نیز هستند.

خشونت علیه زنان یعنی...؟

سال هاست پویش های اطلاع رسانی مختلفی در فضای مجازی و حقیقی برای آگاهی زنان از حقوق خود و محافظت از آن ها در برابر خشونت اجرامی شوند. اما همچنان بخش زیادی از این رفتارها به دلیل شرم، کمبود آگاهی، معافیت از مجازات و... مسکوت باقی می ماند.

خشونت علیه زنان با فرم های مختلف فیزیکی، جنسی و روانی رخ می دهند که برخی از رایج ترین موارد آن عبارت هستند از: خشونت همسر (شریک جنسی) کتک زدن، آزار روانی، تجاوز زنشویی، همسرکشی خشونت و آزار جنسی (تجاوز جنسی، اعمال جنسی اجباری، اعمال جنسی ناخواسته، سوء استفاده جنسی از کودکان، ازدواج اجباری، آزار و اذیت خیابانی، تعقیب، آزار و اذیت سایبری) قاچاق انسان (بهره کشی جنسی) ختنه زنان کودک همسری

بریتانیا

در بریتانیا، خشونت علیه زنان به سطوحی رسیده است که مقامات آن را همگیر توصیف می کنند. بررسی های رسانه انگلیسی زبان الجزیره نشان می دهند که از هر ۱۲ زن، یک زن سالانه خشونت مبتنی بر جنسیت، از جمله تجاوز و تعقیب را تجربه می کند. در سال ۲۰۲۲-۲۰۲۳، چنین جنایاتی با بیش از یک میلیون حادثه، ۲۰ درصد از کل جرائم گزارش شده در انگلیس و ولز را تشکیل می دهند. دولت بریتانیا این موضوع را به عنوان یک تهدید مهم امنیت عمومی به رسمیت شناخته و نیروهای پلیس را موظف کرده است که این موارد را مشابه تروریسم در اولویت قرار دهند. ابتکارات آموزشی جدید برای مجریان قانون با هدف بهبود پاسخ به جرائم جنسی در جریان است. اما تغییرات اجتماعی گسترده و فراتر از پلیس مورد نیاز است.

کره جنوبی

در کره جنوبی، زن سیتی عمیقاً در جامعه ریشه دوانده است و به تدریج بالای خشونت علیه زنان کمک می کند. بیش از ۹۰ درصد قربانیان جنایات خشونت آمیز زن هستند. گزارش ها حاکی از آن است که نزدیک به ۸۰ درصد زنان آزار و اذیت در محل کار را تجربه کرده اند. دولت برای رفع این مسائل با جرم زدایی از سقط جنین و به رسمیت شناختن حقوق زنان کام برداشته است. با این حال، نگرش ها و رویکردهای اجتماعی همچنان یک مانع مهم باقی مانده اند.

خشونت همیشه جسمی نیست

معمولاً آنچه ما از خشونت در ذهن داریم، رفتارهایی مانند کتک زدن و آسیب های جسمی است. در حالی که خشونت را می توان با کلام یا حتی زبان بدن هم علیه دیگران به کار برد و به همان اندازه و حتی بیشتر به آن ها آسیب زد. از این رو به کارگیری هرگونه جمله، عبارت یا حتی واژه که با قصدی مشخص و برای آزار دیگری استفاده شود، نوعی خشونت کلامی است و از آنجایی که اعمال آن هم نیاز به قدرت بدنی یا ابزار خاصی ندارد، به کارگیری اش بسیار شایع است. در ادامه چند نمونه از این نوع خشونت را در محیط های خانوادگی با هم بررسی می کنیم.

● نقد کردن رفتار دیگران با کلمات تلخی و تند.
● عبور از نقد و تحقیر و تخریب شخصیت فرد.
● استفاده از کلمه های جدی زشت و زننده مانند فحش.
● سکوت بیمارگونه یا انتخابی که با قفل کردن مغزو اجازه ندادن به ورود هرگونه اصلاحات یا آگاهی همراه است. رفتاری که در واقع نوعی مشکل روانی با بالاترین سطح اضطراب و پریشانی روانی است و فرد را به سمت رفتارهای جنون آمیز می کشاند.
* در این نوع از خشونت با فرد با گذر از هر مرحله یک قدم به سمت خشونت جسمی نزدیک تر می شود. واقعیت این است که خشونت ابتدا در ذهن شکل می گیرد. سپس بر زبان جاری می شود و بعد هم خودش را به شکل رفتاری خشن نشان می دهد.
* خشونت کلامی نشانه ای از اضطراب حل نشده، ناکامی، ناتوانی، درماندگی و عزت نفس پایین است. به عبارت دیگر هراندازه فرد ضعیف تر باشد، استفاده از خشونت کلامی هم در او بیشتر می شود.
* در واقع، وقتی مرد ها از عباراتی استفاده می کنند که امنیت عاطفی زنان را از بین می برد، بیشترین خشونت را علیه زنان به کار گرفته اند.

برزیل

در برزیل آمار کلی جرم قتل نزولی شده اما این کشور با افزایش نگران کننده خشونت علیه زنان رویه رو ست. تنها در نیمه اول سال ۲۰۲۳ گزارش های تجاوز به عنف با ثبت ۲۲۲ مورد زن کشی شاهد افزایش ۱۵ درصدی است؛ رقمی که نشان دهنده سهم قابل توجه زنان از مقتولان است. دولت برزیل از زمان تعریف زن کشی به عنوان جرم در سال ۲۰۱۵، گام هایی برداشته است، اما در اجرا با کمبود منابع دست و پنجه نرم می کند. در سراسر این کشور تنها هفت محل برای ارائه خدمات حمایتی یکپارچه برای قربانیان وجود دارد.

ترکیه

وضعیت ترکیه در حوزه خشونت علیه زنان از جمله موارد ویژه است. بیش از ۱.۴ میلیون زن از سال ۲۰۱۳ خشونت خانگی را گزارش کرده اند. خروج از کنوانسیون استانبول در سال ۲۰۲۱ بحران را تشدید کرده و منتقدان بر این باورند که منجر به افزایش مصونیت از مجازات برای مجرمان شده است. تنها در سال ۲۰۲۳، ۲۷۳ هزار و ۲۲۲ گزارش خشونت خانگی و حداقل ۲۰۵ زن کشی تنها در شش ماه گزارش شده است.

آیا می دانید...؟

● بر اساس برآورد هادر سراسر جهان ۷۳۶ میلیون زن به نوعی خشونت فیزیکی یا جنسی را تجربه کرده اند. زنان جوان تر به طور خاص (از هر ۴ نفر، یک نفر) در معرض خشونت فیزیکی، جنسی یا هر دو از سوی شریک زندگی خود هستند.
● در سال ۲۰۲۳ گزارش ها حاکی از قتل ۵۱ هزار و ۱۰ زن به دست شریک زندگی، اعضای خانواده یا دوستان بوده که این سال را به یکی از مرگ بارترین سال های قرن اخیر برای زنان تبدیل کرده است.
● گزارش کاربران فضای مجازی نشان می دهد در حدود ۶۰ درصد از زنان به شکلی تحت تأثیر خشونت های جنسیتی مبتنی بر فناوری بوده اند. در این میان بدون تردید گروه سنی مشهور به نسل Z بیشتر تحت تأثیر بوده است.
● ۷۰ درصد از زنانی که در مناطق جنگی و دارای شرایط بحرانی هستند به نوعی دچار تبعیض های جنسیتی شده اند.
● برخلاف روند های مورد انتظار با افزایش آگاهی و اطلاع رسانی درباره عواقب ختنه زنان، این عمل به عنوان نمونه در کشورهای آفریقایی در ۸ سال گذشته با افزایش ۱۵ درصدی رویه رو بوده است.

تذکر: خشونت های جنسیتی به تبعیض ها و نابرابری های حقوقی و امکاناتی اشاره دارند که در کشورها و فرهنگ های مختلف به صورت سیستماتیک بر زنان تحمل می شوند.