



مطلع عشق

حضرت زهرا سلام الله علیها فرموده اند:
بهترین شما کسی است که در برخورد با مردم نرم تر و مهربان تر باشد و ارزشمندترین مردم
کسانی هستند که با همسرانشان مهربان و بخشنده‌اند.

(کنز العمال، ج ۷، ص ۲۲۵)

روستاها احتیاج به صناعی دارند که متناسب با وضع زندگی روستایی است؛ ما در این زمینه کوتاهی کرده‌ایم.
باید صنایع روستایی مورد توجه قرار بگیرد و امکاناتی که برای روستاها لازم است [فراهم شود].

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌الله خامنه‌ای Khamenei.ir

چه موضوعی باعث ناراحتی و دلخوری اش شده است. از کودک در باره آنچه احساس بد و ناخوشایند نامیده می‌شود و اغلب باعث اذیت و آزار او می‌شود مثل دل درد، معده درد، سردرد، تپش قلب و... سوال کنید. به عنوان مثال از کودک بپرسید آیا این درد هنگام احساس خجالت و شرمندگی است، یا زمانی است که قصد دارد با کسی سخن بگوید، یا وقتی است که معلمش از او سوال می‌کند و او بلد نیست یا وقتی است که در جمع دوستانش مورد تمسخر قرار می‌گیرد و... با حرکات بدن و ادای کلمات و جملاتی به کودک تان القا کنید متوجه احساسات ناخوشایندش شده‌اید و کاملاً او را درک می‌کنید و هم عقیده‌اش هستید. پس از جلب نظر و توجه کودک، به او کمک کنید زمان شروع احساسات و هیجانات منفی خود را تشخیص دهد، سپس با توجه به زمینه بروز آنها، راهکارهایی را به او یاد دهید تا با توسل به آنها بتواند استرس و نگرانی‌اش را مهار کند. یادتان باشد حمایت، پشتیبانی و حفاظت والدین، کاری ارزشمند و بسیار مفید است که با القای حس اعتماد و توانستن باعث ایجاد حس امنیت و شادی در کودک می‌شود.

به کودک خود توهین نکنید

به نیت کشف علت استرس کودک، هرگز مانند یک باز پرس رفتار نکنید یا اصرار به تغییر رفتار کودک نداشته باشید. در فضایی امن و صمیمی، کودک را دعوت به گفت‌وگو کنید و هنگام گفت‌وگو نیز، توجه ویژه‌ای به کلمات و جملات خود داشته باشید. یادتان باشد از به کار بردن اصطلاحات و جملاتی به ظاهر مثبتی که بار هیجانی منفی دارند اما در حقیقت به معنای تحقیر، سرزنش، توبیخ و انتقاد کودک هستند، به شدت اجتناب کنید. جملاتی چون «از تو بعید»، «انتظارم از تو بالاست»، «تو دیگه بزرگ شدی، مرد/خانم خونه شدی»، «واقعا این چه رفتاره؟»، «حالا مگه چی شده؟ دنیا که به آخر نرسیده» و... باعث ایجاد حس منفی در کودک می‌شود و از همه مهم‌تر او را در دام در این اندیشه منفی غوطه ورمی کند که توسط هیچ کس حتی والدینش هم درک نمی‌شود.

به حریم شخصی کودک احترام بگذارید

نه تنها بزرگ‌ترها حتی کودکان نیز به تنهایی‌های گاه به گاه و به حریم و فضای شخصی که کاملاً متعلق به آنهاست، نیاز مبرمی دارند؛ سعی کنید در فضای خانه، حدود اختصاصی مشخصی را برای کودک در نظر بگیرید تا او در این فضا تنها باشد و اندکی با خودش خلوت کند.

اوقات فراغت را جدی بگیرید

زمانی را برای ورزش کردن فعالیت‌هایی چون راه رفتن، دویدن، شنا کردن یا خندیدن، بازی کردن، خاطره‌گویی و... اختصاص دهید. انجام همین کارهای به ظاهر ساده به فرزندتان آرامش می‌دهد و میزان استرس او را کاهش می‌دهد.



کودکان در برابر مشکلات، بیشتر از
بزرگ‌ترها مضطرب می‌شوند

نگرانی‌ات را به من بگو

بلکه با تغییر متابولیسم‌های روان شناختی او، سیستم دفاعی روانی کودک را به هم بریزد. استرس در کودکان اغلب با علائم جسمانی چون تنگی نفس، تیر کشیدن قفسه سینه، دل درد و تپش قلب همراه است و با علائم روان شناختی چون پر خاشگیری، بد زبانی، اذیت کردن دیگران، گوشه‌گیری، گنجی، تمرکز نداشتن، بیچاندن موهای خود، انگشت در بینی کردن، مکیدن انگشت، ناخن جویدن، شب‌ادراری، دروغ گفتن، تغییر در الگوهای خواب، کابوس دیدن، بی‌نظمی، بی‌علاقگی به بازی یا صحبت کردن با دیگران، نداشتن اعتماد به دیگران، افت تحصیلی و... بروز می‌یابد.

معمولاً والدین دنیای کودکانه را عاری از هر گونه استرس و نگرانی می‌دانند غافل از آن که بداند عوامل گوناگونی مانند محیط پر استرس خانواده، نگرانی‌های والدین، بیماری یا مرگ یکی از افراد خانواده، جدایی والدین، جابه‌جایی و نقل مکان به خانه جدید، تغییر مقطع تحصیلی، تنبیه‌های بدنی و آزار و اذیت و... باعث ایجاد استرس و نگرانی در کودکان می‌شوند و از همه مهم‌تر آن که عدم تجهیز کودکان به ساز و کارهای تطابقی و دفاعی باعث می‌شود آنها هنگام مواجهه با استرس و فشار روانی بیش از بزرگسالان تحت فشار قرار گیرند و مضطرب شوند. استرس و نگرانی نه تنها بر جسم کودک تأثیر گذار است

نسرین صفری / روان‌شناس بالینی

محیط خانه را برای کودک شاد کنید

روابط دوستانه و صمیمی بین افراد خانواده به خصوص پدر و مادر، باعث ایجاد حس امنیت و آرامش در کودک می‌شود. اگر کودک در فضایی متشنج زندگی کند؛ در محیط خانه احساس آرامش نکند و دلتان شاهد جر و بحث‌ها باشد یا احياناً متوجه عدم حمایت والدینش شود، بی‌تردید اندک‌اندک به لحاظ روحی و اعتماد به نفس آسیب‌پذیر شده و دچار استرس و نگرانی می‌شود. اگر می‌خواهید فرزندتان دچار استرس نشود، باید برای داشتن خانه‌ای امن، آرام و پر مهر تلاش کنید و حتی المقدور از مشاجرات خانوادگی، بزرگ‌نمایی مشکلات و بازگویی مسائل ناخوشایند شخصی در خانه پرهیز کنید.

عامل استرس را حذف کنید

شناسایی علت اصلی استرس و نگرانی بسیار حائز اهمیت است، اگر اشخاص، موقعیت‌ها یا برنامه‌های ویژه‌ای چون دوری از پدر، رفتن به مهد کودک، کلاس‌های فوق برنامه و... کودک را تحت فشار می‌گذارد و او را مضطرب و نگران می‌کند، در صورت امکان بهتر

است رفتارهای ناموجه فرد مورد نظر را اصلاح، موقعیت‌ها را کنترل یا انجام فعالیت‌های فوق برنامه را محدود کنید تا کودک انرژی و فراغ خاطر بیشتری داشته باشد.

به کودک حق انتخاب بدهید

عدم احساس کنترل و عدم تسلط بر خود و زندگی یکی از مهم‌ترین عوامل استرس و نگرانی است، پس به عنوان یک پدر و مادر آگاه سعی کنید کودک را به انجام فعالیت‌هایی ترغیب کنید که احتمال موفقیت در آنها بالاست، با واگذاری مدیریت و کنترل برخی از امور زندگی به کودک و دادن حق انتخاب به او، کمکش کنید بیشتر از همیشه احساس توانایی و قدرت کند. کودک شما هر چه بیشتر احساس کنترل بر شرایط را داشته باشد، به همان میزان نیز در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی و استرس‌های اجتناب‌ناپذیر آن مقاوم بوده و بهتر عمل خواهد کرد.

گفت‌وگوی مدبرانه؛ با زبان کودک

زمان بیشتری را برای بازی و گفت‌وگو با کودک اختصاص دهید و هرگز برای کشف علت استرس و اضطراب او عجله نکنید یا کودک را تحت فشار نگذارید. پرسش مستقیم، اصرار به بیان علت استرس یا بررسی

علت موضوع با حالت تحکم و بازپرسی از جمله تدابیر اشتباه والدین برای حل این مساله است که معمولاً به دلیل ناتوانی کودک در ابراز صحیح احساسات خود، نتیجه مساعدی نیز به همراه ندارد.

اما از آنجا که تجارب بالینی متعددی نشان داده است که درصد بیشتری از مشکلات کودک، با گفت‌وگو و بیان استرس بر طرف می‌شود، به همین منظور برای مواجهه و مدیریت درست استرس کودک توصیه می‌کنیم با روش‌های کودکانه به دنیای درون فرزندتان راه پیدا کنید و به زبان خودش یعنی «زبان کودکی» با او شروع به صحبت کنید تا با ایجاد حس دوستی، صمیمیت و همدلی راهی برای شناسایی و شناخت انتظارات، خواسته‌ها و مشکلات کودک بیابید. بهتر است به جای کنجکاوی یا پرسش مستقیم از اوضاع و احوال درونی کودک، به شکلی غیر مستقیم، مثلاً با استفاده از اسباب بازی‌ها، داستان‌پردازی و قصه‌گویی و... از او بخواهید درباره مشکلاتش با شما گفت‌وگو کند.

ابراز درست احساسات را به کودک یاد دهید

با علاقه، صبر و حوصله و به دور از هر گونه پیش‌نهاد، دآوری، نصیحت و امر و نهی به سخنان کودک خود، خوب گوش دهید و به آرامی و با مهربانی از او بپرسید