

غفلت غم انگیز والدین از تمجید فرزندان

ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شده که از نوجوانان می پرسد: «آخرین باری که پدر و مادر ت ازت تعریف کردن، کی بوده؟» و همه آن ها پاسخ می دهند که یادم نیست



سما نه تعلیم دهنده | کار شناس ارشد مشاوره توان بخشی

محموری

«واقعاً این ویدئو درناک بود... لیاقت این بچه ها چنین چیزی نیست... بچه ها حتی وقتی بزرگ هم شدند، نیاز به محرک رشد یعنی عشق و محبت دارند. پس اگر فرزندی دارید، حتما سعی کنید در اولین فرصت بهش محبت و ازش تعریف کنید...»؛ این ها بخشی از توضیحات در باره یک ویدئوی پر باز دید در شبکه های اجتماعی است. در این ویدئو از نوجوانان می پرسند: «آخرین باری که پدر و مادر ت ازت تعریف کردن، کی بوده و چی گفتن بهت؟» و چندین نوجوان دختر و پسر پاسخ می دهند: «یادم نیست؛ یادم نیست؛ به خدا یادم نیست؛ فکر نکنم تا حالا تعریف کرده باشن؛ یادم نیما؛ راستش رو بخواین اهل تعریف از من نیستن و ...». به همین بهانه از اماواگرهای تعریف از فرزندان گفتیم.

فواید تعریف و تمجید از کودکان و نوجوان

تعریف و تمجید از کودکان و نوجوان یکی از مهم ترین و تأثیر گذار ترین شیوه های تربیتی است که می تواند تأثیرات مثبت بسیاری بر رشد روانی و اجتماعی فرزندان مان داشته باشد. اماوالدین باید بدانند که این تعریف و تمجید ها به چه میزان یاد ر چه شرایطی نامناسب یا مفید واقع می شود. از جمله فواید تعریف و تمجید کردن از کودکان و نوجوان که می توان به آن ها اشاره کرد، عبارت است از:

۱ تقویت اعتماد به نفس | تعریف و تمجید صحیح می تواند به افزایش اعتماد به نفس فرزند ما کمک کند. کودکان و نوجوانانی که تمجید می شوند، احساس ارزشمندی بیشتری دارند؛ به طوری که این احساس به آن ها کمک می کند تا با اطمینان بیشتری با چالش ها مواجه شوند. اعتماد به نفس بالا از مهم ترین عوامل موفقیت در زندگی است و می تواند به فرزندمان کمک کند تا در مواجهه با مشکلات، به خود ایمان داشته باشد و راه حل های مناسبی پیدا کند.

نابودی افسردگی در سالمندی با مصرف میوه

اگر به اصطلاح خوردن یک سیب در روز شما را از مراجعه به پزشک دور نگه می دارد، بر اساس یک مطالعه جدید، تبدیل آن به یک سالاد میوه ممکن است حتی بیشتر از این به شما کمک کند و با کاهش قابل توجهی در خطر بروز علایم افسردگی با افزایش سن همراه شود. به گزارش ایسنا، این مطالعه، جدیدترین پژوهشی است که مجموعه شواهدی ارائه می کند که به فواید طولانی مدت و گسترده استفاده از میوه در هر رژیم غذایی اشاره دارد.

بررسی ۱۳ هزار نفر در ۲ دهه

محققان دانشگاه ملی سنگاپور داده های ۱۳ هزار و ۷۳۸ شرکت کننده را طی تقریباً دو دهه بررسی کردند و دریافتند افرادی که حدود سه وعده میوه در روز یا بیشتر در دوران میان سالی می خوردند، ۲۱ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی در سال های بعد هستند. این علایم نه تنها شامل افسردگی، بلکه تاخیر در عملکرد شناختی، بی خوابی، تمرکز ضعیف و افزایش خستگی بود. اولین مرحله تحقیقات بین سال های ۱۹۹۳ و ۱۹۹۸ انجام شد؛ زمانی که شرکت کنندگان با میانگین سنی ۵۱ سال از نظر مصرف روزانه میوه ارزیابی شدند. سپس، در سال های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶، محققان سلامت روان شرکت کنندگان با میانگین سنی که در آن زمان ۷۳ سال بود را با استفاده از مقیاس افسردگی سالمندان بررسی کردند. حدود ۳۱۸۰ (۲۳.۱ درصد) شرکت کننده بیان کردند که پنج یا بیشتر از علایم مطرح شده در نظرسنجی را دارند. پس از تطبیق نتایج به دست آمده با فاکتورهای معمول سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، فعالیت بدنی، کیفیت خواب و سایر مشکلات مرتبط با افزایش سن، محققان دریافتند که سب و عده های بیشتر میوه در روز مصرف می کنند علایم افسردگی را به میزان قابل توجهی کمتر نشان می دهند.

کاهش ۲۱ درصدی احتمال افسردگی با مصرف میوه
وون پوکی کوه محقق ارشد می گوید: «این مطالعه بر اهمیت مصرف میوه به عنوان یک اقدام پیشگیرانه در برابر افسردگی مرتبط با افزایش سن تأکید دارد. در جمعیت مطالعه ما، شرکت کنندگانی که حداقل سه وعده میوه مصرف کرده بودند در مقایسه با افرادی که کمتر از یک وعده در روز مصرف می کردند، احتمال افسردگی مرتبط با افزایش سن به میزان قابل توجه دست کم ۲۱ درصد کاهش یافت». به گفته محققان، به نظر می رسد که کلید حفظ مصرف میوه از سنین ۴۰ تا ۶۵ سالگی است و می تواند به عنوان راهی برای حفظ سلامت روان در دهه های آینده در نظر گرفته شود. این ارتباط هنوز مشخص نیست، اما آن ها بر این باورند که سطوح بالای آنتی اکسیدان ها و خواص ضد التهابی موجود در میوه ها، می تواند بر کاهش تنش اکسیداتیو و محافظت از مغز در برابر انحطاط نقش داشته باشد.

تمجیدهای ممنوعه

گاهی تمجیدهای ماممکن است نتیجه معکوس دهد؛ بنابراین باید بدانیم که چه نوع تعریف و تمجیدی آسیب زننده است.

۱ تعریف های غیر واقعی و اغراق آمیز | تعریف و تمجید باید واقعی و صادقانه باشد. تعریف های اغراق آمیز ممکن است باعث شود فرزندما انتظارات غیر واقعی از خود داشته باشد و در مواجهه با شکست ها دچار ناامیدی شود. مهم است که والدین تعریفی را ارائه دهند که با واقعیت مطابقت داشته باشد تا کودک به درک درستی از توانایی ها و محدودیت های خود برسد.

۲ تمجید صرف نظر از نتیجه | بهتر است والدین صرف نظر از نتیجه، از تلاش و فرایند کار و تلاش فرزندشان هم تعریف کنند. این کار به آن ها یادمی دهد که ارزش گذاری بر تلاش و پشتکار مهم تر از نتیجه نهایی است.

۳ مقایسه با دیگران | تعریف و تمجید نباید با مقایسه کردن فرزندمان با دیگران همراه باشد. این نوع مقایسه های تواند به حسادت و رقابت ناسالم منجر شود. بهتر است هر کودک با نوجوان را با خودش مقایسه کنیم و از پیشرفت های او نسبت به گذشته اش تمجید کنیم.

اصول تعریف و تمجید کردن از بچه ها

۱ صادقانه بودن | همیشه صادقانه و واقعی از آن ها تعریف کنید. تعریف های بی اساس می تواند به تدریج اعتماد آن ها را به والدین کاهش دهد.

۲ مشخص و دقیق بودن | تعریف ها باید مشخص و دقیق باشند. به جای گفتن «تو خیلی خوبی»، بگویید «من از این که در کار گروهی به دوستانت کمک کردی، خیلی خوشم آمد». این نوع تمجید ها به آن ها نشان می دهد که چه رفتار هایی مورد تایید والدین است و باعث تقویت آن رفتار ها می شود.

۳ تمرکز بر تلاش | تمرکز تعریف ها بر تلاش و پشتکار آن ها باشد نه فقط بر نتیجه. این کار به فرزند ما یادمی دهد که ارزش واقعی در تلاش و پشتکار است. به عنوان مثال، به جای تعریف کردن از نمره خوب، از تلاشی که برای رسیدن به آن نمره انجام داده است، تعریف کنید.

۴ متعادل بودن | تعریف و تمجید باید متعادل باشد. از یک سو نباید فرزندمان را بیش از حد مورد تمجید قرار دهیم تا به خود بینی و غرور کاذب دچار شود و از سوی دیگر نباید کمبود تمجید باعث شود که احساس بی ارزشی کند. تعادل در تمجید، کمک می کند تا کودک و نوجوان ما به درک صحیحی از خود برسد و به تعادل روانی دست یابند.

نکته پایانی

فراموش نکنیم با رعایت اصول صحیح تعریف و تمجید و اجتناب از اشتباهات رایج، والدین می توانند از این ابزار قدرتمند برای تقویت اعتماد به نفس، ترویج رفتار های مثبت، شد هویت و ایجاد رابطه ای مثبت و پایدار با فرزندان خود استفاده کنند.

اتاق مشاوره

به هیچ کدام از خواستگار ها ایم اعتماد ندارم

دختری ۲۳ ساله و دانشجوی هستم. از طرفی می رسم تا آخر عمر تنها بمانم و نتوانم ازدواج کنم. از طرف دیگر، به هیچ کدام از خواستگار ها ایم اعتماد ندارم و احساس می کنم که در آینده، در کنارم نخواهند ماند. چه کنم؟

دکتر نجمه عابدی شرق | روان شناس بالینی

در ازدواج، اعتماد حرف اول را می زند. به صورت ساده، اعتماد یعنی باور و اتکا به کسی که بر اساس آن چه از او انتظار می رود، عمل کند. بدون مقدار کم پایاد اعتماد، ماشین روابط اجتماعی از کار می افتد. یک رابطه با اعتماد از همان ابتدای کودکی بین کودک و والدین، به خصوص با مادر شکل می گیرد و هر قدر این رابطه مستحکم تر و با اطمینان تر باشد، به همان اندازه در ساختار شخصیت کودک و استحکام رابطه خانوادگی و اجتماعی موثرتر است. کودکانی که رابطه همراه با اطمینان و محکمی با والدین خود دارند، ممکن است در بزرگسالی در اعتماد کردن به دیگران مشکل داشته باشند.

افزایش اطلاعات در باره خواستگار ها

توصیه می کنم که اطلاعات خود را در باره خواستگار هایی که ملاک های شمارا دارند، کامل تر کنید. به طور مثال در باره عادت های شخصی او تحقیق کنید که آیا تا به حال به آن چه گفته، عمل کرده است؟ رفتارش مطابق گفتارش است؟ وقتی وعده می دهد، به وعده خود وفا می کنی یا نه؟ بهانه می آورد؟ و.... دانستن پاسخ این سوال ها، کمک زیادی به شما می کند تا بتوانید به دیگران اعتماد

داده تصویری



روان شناسی

چطور جلوی فراموشکاری را بگیریم؟

در حالی که فراموش کردن برخی موارد یک موضوع طبیعی در زندگی روزمره است، با کمی تلاش می توانید از این اتفاق پیشگیری و حافظه خود را مدیریت کنید. به گزارش خبرآنلاین، مهارت ها و عاداتی وجود دارد که می توانید برای تقویت توانایی خود در به خاطر سپردن اطلاعات آن ها را اتخاذ کنید:

۱ ذهن تان را پویا نگه دارید

فعالیت های ذهنی و فکری سبب جلوگیری از کاهش حافظه می شوند. می توانید جدول کلمات حل کنید، بازی های فکری انجام دهید، نواختن ساز را یاد بگیرید یا در فعالیت های اجتماعی و گروه های جمعی مشارکت کنید.

۲ با دیگران وقت بگذرانید

تعامل اجتماعی به دفع افسردگی و استرس کمک می کند. افسردگی و استرس نیز دو مورد از عوامل تحلیل و زوال حافظه به شمار می آیند. به دنبال فرصت هایی برای دور هم جمع شدن با عزیزان و دوستان خود باشید، به خصوص اگر تنها زندگی می کنید.

۳ خوب بخوابید

نداشتن خواب کافی و باکیفیت، ذهن تان را پویا نگه دارد

نکته ها

عزتنگ خطر که خانواده همسر تان با شما مشکل دارند

۱- انتقاد غیر ضروری

۲- تلاش برای شناخت شما نمی کنند

۳- نداشتن همدلی

۴- شما را از رویدادهای خانوادگی حذف می کنند

۵- به مرزهای شما احترام نمی گذارند

۶- هرگز از موفقیت های شما خوشحال به نظر نمی رسند

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* عکسی که از غذای ورزشکار ها در المپیک پاریس گذاشتین، واقعه؟ اون پیتزاها که کاملاً سوخته است. آب هم پید نمیشه؟ باورش خرابه سخته.

* مطلبی چه کار کنیم در شب های گرم خوب بخوابیم؟ خوب بود. من که هر شب از بس عرق می کنم، ۱۰ بار از خواب بیدار میشم.

* زندگی سلام، همین الان مسابقه خانم فلاح رو دیدم که چند روز پیش باهاش مصاحبه کر دین. رفت مرحله بعد و تاریخ ساز شد.



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۹ مرداد ۱۴۰۳
- محرّم ۱۴۴۶
- ۳۰ جولای ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۶۷

خانواده و مشاوره