

۱۰ پیشنهاد برای سرگرم کردن کودکان در روزهای بحرانی کرونا
سپهرغرب، گروه خانواده: در این روزهای بحرانی تا می‌توانید پای صحبت‌های بچه‌ها بنشینید، به آنها توجه کرده و برایشان وقت بگذارید و با فراهم کردن فرصت بازی با آنها آرامش را به وجودشان بازگردانید و اطمینان دهید که همه چیز به زودی مرتب خواهد شد.

این روزها با درگیر شدن مرز عزیز کشورمان با ویروس کرونا و خانه‌نشینی، کودکان بیش از مواقع دیگر نیازمند عشق و محبت و توجه والدینشان هستند، پس سعی کنید کج خلق‌ها، گوشه‌گیری‌ها و آشفته‌حالی آن‌ها را که ناشی از استرس و اضطرابی است که این روزها ناخواسته تجربه می‌کنند را جدی بگیرید تا آن‌شالله این بحران را با سلامت روان طی کنید.

■ چند پیشنهاد برای سرگرم کردن کودکان

در خانه

۱. ساخت کاردستی

انجام کارهای هنری و ساخت کاردستی برای ساعت‌ها می‌تواند بچه‌ها را مشغول نگه دارد. از ساده‌ترین فعالیت‌ها شروع کنید مثلا برای بچه‌های کوچک‌تر نقاشی بکشید و از آن‌ها بخواهید تا قسمت‌هایی از نقاشی را رنگ آمیزی کرده و در بعضی از قسمت‌ها از پولک و خرده کامواهای رنگارنگ استفاده کنند. برای بچه‌های بزرگ‌تر هم ساخت کاردستی باسنگو نیستند و وسایل دورریختنی و با ساخت اوریگami بهترین گزینه است چون نیاز به مواد اولیه آچنانی ندارد که برای تهیه آن مجبور باشید منزل را ترک کنید.

۲. گوش دادن به کتاب صوتی

با گوش دادن به کتاب‌های صوتی بچه‌ها قبل از خواندن کتاب با هنر مصغوبی آشنا می‌شوند. گوش دادن به کتاب‌های صوتی برای بچه‌ها که عاشق شنیدن قصه هستند، بسیار لذت‌بخش است. کتاب‌های صوتی زیادی وجود دارد که با جستجو در اینترنت می‌توانید به آن‌ها دسترسی پیدا کنید. همچنین می‌توانید در "پادکست‌های کودکان هم جستجو کنید.

۳. خواندن کتاب

اگر چه خواندن کتاب برای بچه‌های کوچکتر از ۸ سال مشکل است و ممکن است نتوانند بخوانند اما با این حال کتاب‌های بسیاری هستند که فقط با استفاده از تصاویر داستان را روایت می‌کنند و کودکان را در هر سنی که باشند جذب خود می‌کنند. این شروع خوبی برای مهارت خواندن در کودکان است. اگر به این کتاب‌ها دسترسی ندارید می‌توانید خودتان نقاشی بکشید و با بچه‌ها بخواهید برای نقاشی شما داستان‌سازی کنند. بچه‌های بزرگ‌تر را هم تشویق به کتابخوانی کنید. در تمام خانه‌ها چند کتاب برای مطالعه پیدا می‌شود، بنابراین کتابی مناسب با سن و سال کودکان انتخاب و برای مطالعه در اختیارشان قرار دهید. شاید شرایط پیش آمده می‌تواند بهترین زمان برای کتابخوان کردن کودکان باشد.

۴. بازی‌های آموزشی رایانه‌ای

اگر فرزندان‌به "تیل" یا "لب تاب" دسترسی دارد با در نظر گرفتن محدودیت زمانی، آن‌ها را تشویق به بازی‌های رایانه‌ای آموزشی کنید. البته بازی‌هایی را انتخاب کنید که علاوه بر جنبه آموزشی سرگرم‌کننده هم باشند. بچه‌ها با بازی از کسالت و بی حوصلگی رها شده و سرگرم می‌شوند، فقط حواستان باشد که زمان زیادی نباید برای این کار در نظر گرفته شود.

۵. آشپزی کردن

کدام کودک است که بازی با وسایل آشپزخانه را دوست نداشته باشد؟ تقریبا تمام بچه‌ها از آشپزی و بازی با وسایل آشپزخانه لذت می‌برند. با توجه به سن فرزندان با آن‌ها به آشپزی کردن برادید. برای بچه‌های کوچک‌تر پیمانه کردن و اندازه گیری را در نظر بگیرید و با در اختیار قرار دادن پیمانه از آن‌ها بخواهید تا حیوانات و برج و یا ماکارونی‌ها را اندازه گیری کنند. این تجربه‌ای لذت‌بخش برای آن‌ها خواهد بود. برای بچه‌های بزرگ‌تر هم پخت کیک و یا شیرینی پزی و درست کردن ژله‌های رنگارنگ مناسب است.

۶. باغبانی کردن

از ساده‌ترین راه‌ها برای آموزش طبیعت و کاشت بذر و چرخه زندگی گیاهان به کودکان است. مقداری خاک، گلدان و تعدادی بذر در اختیار فرزندان قرار دهید و طریقه کاشت تا به او آموزش دهید. همچنین با توجه به نزدیک شدن ایام دید نوروز و شروع سال نو بسیاری از خانواده‌ها خود به سبز کردن سبزه برای سفره هفت سین اقدام می‌کنند، فرصت خوبی است تا شما هم به همراه کودکان برای هفت سین سبزه بگذارید.

بازی با اسباب بازی برای بچه‌ها در یک بازه زمانی کوتاه مناسب است چون زود خسته شده و آن‌ها را رها می‌کنند. برای این منظور خودتان دست به کار شوید و مانند دوران کودکتان با آنها اسم فامیل، نقطه بازی، دوز، منچ و شطرنج بازی کنید.

۷. خانه تکانی

در این روزهای پایانی سال بیشتر خانواده‌ها مشغول خانه‌تکانی و نظافت خانه‌های خود هستند. یکی از بهترین کارها برای مشغول نگه داشتن کودکان سپیم کردن آن‌ها در انجام کارهای خانه است. کارهای سبک مانند گردگیری، تمیز کردن کمد اسباب‌بازی‌ها و لباس‌ها، شستن و تمیز کردن اسباب‌بازی‌ها و... را به کودکان بسپارید تا علاوه بر سرگرم کردن، حس مسئولیت‌پذیری را نیز در آن‌ها افزایش دهید.

۸. ورزش کردن

کودکان خود را وادار به تحرک کنید اجازه دهید که از صبح تا شب بی حرکت جلوی تلویزیون نشسته و کارتون تماشا کنند. از طریق بازی‌های مختلف بچه‌ها را به فعالیت وادار کنید مثلا از بازی "قایم باشک" که از بازی‌های مورد علاقه تمام بچه‌هاست شروع کنید، یا "لی لی" کشیده و با بچه‌ها بازی کنید، بازی "دارت" هم برای بالا بردن تمرکز کودکان مناسب است، "فوتبال داخل سالن" برای ابتکار از توپ‌های سبک و پارچه‌ای استفاده کنید، انجام حرکات "ژیمناستیک" و هر حرکت ورزشی دیگری که کودکان را وادار به تحرک و فعالیت کند.

۹. بازی کردن

بازی با اسباب بازی برای بچه‌ها در یک بازه زمانی کوتاه مناسب است چون زود خسته شده و آن‌ها را رها می‌کنند. برای این منظور خودتان دست به کار شوید و مانند دوران کودکتان با آنها اسم فامیل، نقطه بازی، دوز، منچ و شطرنج بازی کنید و یا به کمک هم جابج‌های شگفت انگیز بسازید و...

۱۰. آموزش مجازی از طریق شبکه آموزش
از روز ۱۰ اسفند ماه شبکه آموزش از طریق آنتن زنده ساعتی را به آموزش دانش‌آموزان با زمان بندی مشخص اختصاص داده تا در ایام تعطیلات دانش‌آموزان سراسر کشور از این طریق روزهای تعطیل سال تحصیلی را جبران کنند.

خانواده

sepehrgharb.news@gmail.com

بررسی تأثیر سبک زندگی غربی بر افزایش طلاق

چرا آمار طلاق در کشور ما بالاست؟

بخش اول

نامناسب، اختلاف طبقاتی، پایین بودن

درآمدهای خانوار، گرانی ناتوانی مالی، تورم، فقر اقتصادی، از دست دادن شغل، بیکاری شوهر، کاهش قدرت خرید، کاهش رفاه، بالا رفتن هزینه‌ی زندگی و پایین آمدن استاندارد زندگی و تأثیر آن بر سهک‌های پایین درآمدی، اشتغال زنان در خارج از منزل، عدم پرداخت نفقه، مشاغل پایین مرد، مشخص نبودن شغل زوج، عدم رضایت از شغل همسر، عدم مدیریت امور مالی خانواده، عدم حمایت اقتصادی والدین و عدم تأمین معاش خانواده از سوی شوهر اشاره کرد.

۳- عوامل اخلاقی

فلسف اخلاقی زن یا شوهر، عدم توافق اخلاقی، سوءمعاشرت و سوءرفتار، اعمال منفای عفت، عدم توافقی اخلاقی، رها کردن زندگی خانوادگی، ترک خانواده، عدم مسئولیت‌پذیری مردان، هوس‌رانی، اعتیاد، می‌گساری، لالابی گری، انحرافات اخلاقی زن، عدم توافق و سازگاری زوجین، فحاشی، بدبینی نسبت به شوهر، بدبینی شوهر نسبت به زن، سوااخلاق و سوءرفتار زوجین، عدم اعتماد زوج به همسر، خودخواهی همسر، عدم توافق اخلاقی بین زن و شوهر، مشکل زوجین در حل مسئله، کاهش رضایت‌مندی زناشویی، ضعف در کارایی خانواده، کاهش حمایت‌های خانوادگی از زوجین، ضعف در ایفای نقش‌های همسری و انگیزه‌های واهی در ازدواج.

۴- عوامل روان‌شناختی

عوامل روان‌شناختی و فردی شامل عوامل ارثی و فیزیولوژیک، ویژگی‌های شخصیتی، روانی و مانند آن است که از مهم‌ترین این عوامل می‌توان به وجود اختلالات و ناهنجاری‌های روانی در خانواده و زندگی زناشویی، احساس تنفر و پایان عشق و علاقه‌ی طرفین به یکدیگر، ویژگی‌های روانی و عصبی غیرقابل تحمل، خلق بی‌ثبات، عصبی بودن همسر، دلواپسی مزمن و بدبینی مفرط همسر، احساس افسردگی، ترس مرضی، تصورات پارانوئیدی، روان‌پریشی، حساسیت‌های خاص برای مشکلات زناشویی اضطراب، خصومت یا یکدیگر، عدم علاقه، تنکر غیرمعمول و باورهای غیرمنطقی اشاره نمود.

۵- عوامل جنسی

عدم دادجات جنسی ناپسند در مردان، انحرافات جنسی مرد، عدم تمکین زن، ضعف عملکرد جنسی، کوتاهی در انجام

ویروس کرونا و مرگ عزیزان؛

با خانواده‌های داغ‌دیده چگونه رفتار کنیم؟



می‌خواهند تنها باشند، با توجه و نظارت‌های غیرمستقیم آن‌ها را تنها گذاشتن و اگر می‌خواهند حرف بزنند با او همراهی و همدلی کنید. آنها با گذشت زمان با غم و سوگ خود کنار می‌آیند ولی در روزهای اول بیشتر نیاز دارند محدودی مراسم عزاداری به‌صورت بسیار

یادآوری کارهایی که پیش از این باید انجام می‌شد؛ تحت هیچ شرایطی سعی نکنید کارهایی را که فرد سوگوار در زمان زنده بودن فرد متوفی باید انجام می‌داد و انجام نداده یا کوتاهی‌هایی که کرده یا اختلافاتی را که با متوفی داشته یادآوری کنید. یادآوری این نکات باعث حالتی از خسران و درماندگی در فرد می‌شود که وضعیت روانی او را به شدت به هم خواهد ریخت.

اگر امکان حضور فیزیکی در کنار این افراد را ندارید، از فناوری روز استفاده کرده و طی تماس تصویری همدلی و همراهی‌تان را به آن‌ها نشان دهید.

سختن بگویند. روانشناس کودک و نوجوان سوگ و غم را برای هر فرد مختص خود او دانسته که باید محترم دانسته‌شود. او در گفتگویی خود با تین تین پذیرش فرد سوگوار از ناحیه اطرافیان را بسیار مهم دانسته و در این رابطه می‌گوید:

«حال بد و افکار فرد را بپذیرید، سوگ او را محترم دانسته و سوگواری کردن را حق او بدانید. او را سرزنش نکنید. به فرد یا افراد سوگوار اجازه دهید در مورد غم و اندوهشان سخن بگویند.

در چنین شرایطی به آن‌ها پند و اندرز نداده و با جملات اشتباهی مثل "قوی باش، خودت را جمع کن، مریض بود مرد راحت شد، این همه مردن و دارن می‌میرن، خودتو ناراحت نکن..." آن‌ها را دل‌داری ندیده، این دلداری دادن نیست. به احساسات فرد که ناشی از اضطراب، نگرانی و با غم است بها داده و او را تایید کنید».

سپهرغرب، گروه خانواده: خانواده در ایران در مرحله‌ای دشوار از حیات خود به سر می‌برد. این دشواری از آن جاست که به دلیل تغییر سبک زندگی هنجارهای قدیمی تنظیم‌کننده خانواده، در ازدواج و تنظیم مناسبات خویشاوندی دیگر پاسخگو نیستند و از سویی رویه‌های نوپدید درعرصه مناسبات خانواده نیز آنچنان نشده‌اند که به تولید هنجارهای انظام بخش در جامعه منجر شوند.

نفوذ مدرنیته با گسترش آزادی‌های فردی و اجتماعی، سکولاریسم و دنیاگروی، تغییر ارزش‌های اجتماعی، تقوی ارزش‌های فردگرایانه، تنوع روزافزون سبک زندگی و تأثیرات ناهمگون بر عادات، ارزش‌ها، تصورات و شیوه‌های فکر و اندیشه، به فاصله گرفتن بیشتر افراد از کدهای رفتاری مبتنی بر مذهب و تعهد ختم شده است. خانواده نیز از فرایند بازنگری روند مدرنیته مستثنا نبوده و الگوی خانوادگی سنتنی و متعارف با اولویت حفظ نهاد خانواده، با چالش‌های جدی مواجه شده است. نقش‌های جنسیتی با هجوم اندیشه‌ی برابری‌طلبی جابه‌جا گردیده و تضادهای جنسیتی در خانواده، با شکستن مرز تفاوت‌های حقوقی منیعت از تکوین متفاوت زن و مرد، به فردی شدن بیشتر افراد در خانواده، ذره‌ای شدن خانواده و از دست رفتن روابط عاطفی آن منجرشده است.

روند رو به رشد نوگرایی در خانواده‌ی ایرانی به صورت تغییر شکل در حمایت‌های اجتماعی خانواده، دسترسی به انواع شبکه‌های ارتباطی، افزایش حضور زنان در حوزه‌ی عمومی، کاهش فرزندآوری، کم‌رنگ شدن باورهای مذهبی خانوادگی، تغییر در نگرش‌های جنسیتی، تغییر در شیوه‌ی گذران اوقات فراغت خانواده‌ها، افزایش میزان استفاده از رسانه‌ها، تغییردر ارتباطات دختران و پسران، به وجود آمدن شکل‌های جدیدی از خانواده‌ها، تغییر در چگونگی حیات عاطفی خانواده‌ها و... است که می‌تواند به تغییر شکل یا فرایش سرمایه‌ی فرهنگی و اجتماعی خانواده‌ها و افزایش طلاق ختم شود.

اکنون خانواده در ایران در مرحله‌ای دشوار از حیات خود به سر می‌برد. این دشواری از آنجاست که به دلیل تغییر سبک زندگی، هنجارهای قدیمی تنظیم‌کننده‌ی خانواده،

سپهرغرب، گروه خانواده: در این روزهای سختی که ویروس کرونا بالای جان مردم شده است، متأسفانه حال عده‌ای به‌مراتب بدتر است؛ کسانی که عزیزانشان را به‌واسطه بیماری کرونا

از دست داده‌اند، آن هم در شرایطی که حتی نمی‌توانند در مراسم تدفین که خود می‌توانست تسکینی برای دردهایشان باشد، شرکت کنند. باید بپذیریم که این‌حقیقت اتفاق افتاده و انکار نشدنی است. مهم این است که در چنین شرایطی در قبال افرادی که عزیز خود را از دست‌داده‌اند بی تفاوت نبوده و کمک کنیم تا از این مشکل بیرون بیاییم.

تخلیه هیجانی و روانی افراد زمانی که عزیزی را از دست می‌دهند یکی از مهم‌ترین راه‌ها برای تسکین درد و غم است. قسمت عمده این اتفاق از طریق حاضر شدن در مراسم خاک سپاری و تدفین صورت می‌گیرد. متأسفانه با وجود ویروس کرونا عملاً امکان برگزاری مراسم تدفین و همچنین برگزاری مراسم عزاداری به شکل قبل، حذف‌شده و این اتفاق تحمل فقدان عزیز را برای بازماندگان سخت‌تر کرده است. به توصیه روانشناسان افراد برای تحمل مشکلات و تسکین هیازمند حمایت و همدردی هستند، بنابراین تا جایی که امکان دارد با در نظر گرفتن نکات بهداشتنی و ایمنی اعضای درجه یک پیش هم بوده و در محیط خانه هر چند با تعداد محدودی مراسم عزاداری به‌صورت بسیار خلاصه برگزار شود.

اگر امکان حضور فیزیکی در کنار این افراد را ندارید، از فناوری روز استفاده کرده و طی تماس تصویری همدلی و همراهی‌تان را به آن‌ها نشان دهید.

همدلی کنید؛ «لیورا سعید!» روانشناس کودک و نوجوان سوگ و غم را برای هر فرد مختص خود او دانسته که باید محترم دانسته‌شود. او در گفتگویی خود با تین تین پذیرش فرد سوگوار از ناحیه اطرافیان را بسیار مهم دانسته و در این رابطه می‌گوید: «حال بد و افکار فرد را بپذیرید، سوگ او را محترم دانسته و سوگواری کردن را حق او بدانید. او را سرزنش نکنید. به فرد یا افراد سوگوار اجازه دهید در مورد غم و اندوهشان سخن بگویند.

در چنین شرایطی به آن‌ها پند و اندرز نداده و با جملات اشتباهی مثل "قوی باش، خودت را جمع کن، مریض بود مرد راحت شد، این همه مردن و دارن می‌میرن، خودتو ناراحت نکن..." آن‌ها را دل‌داری ندیده، این دلداری دادن نیست. به احساسات فرد که ناشی از اضطراب، نگرانی و با غم است بها داده و او را تایید کنید».

فرصت دهید؛ اگر فرد سوگوار