

هادیانه

۳ مرحله ۷ ساله در تربیت فرزند

قال الامام الصادق (عَلَيْهِ السَّلَام): «الْعَلَامُ يَلْعَبُ سَبْعَ سِنِينَ وَيَتَعَلَّمُ الْكِتَابَ سَبْعَ سِنِينَ وَيَتَعَلَّمُ الْخَلَالَ وَالْحَرَامَ سَبْعَ سِنِينَ» امام صادق (ع) فرمود: طفل هفت سال بازی کند، هفت سال خواندن و نوشتن بیاموزد، هفت سال حلال و حرام (احکام الهی) را یاد بگیرد.

«الکافی، ج ۶، ص ۴۶»

کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سرمدبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
حسن فرامرزی، محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

سبک تربیت



راه‌های مقابله با اضطراب کلاس اولی‌ها از نگاه آذر دخت داوری کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

خوش آمدی! کلاسی اولی عزیزم

محبوبه قربانی

آغاز سال تحصیلی با همه زبیبی‌ها و خاطرات خوب و به یادماندنی‌اش اما برای کودکان کلاس اولی به خصوص آنهايي که تجربه دوره پیش دبستانی را نداشته‌اند، گاهی با ترس و اضطراب همراه است و باید از سوی والدین و اولیای مدرسه مدیریت شود. والدین، مربیان مدارس و مشاوران کودک باید این استرس را از دغدغه‌های خود بدانند و برای حل و فصل و درمان آن برنامه‌ریزی کنند در غیر این صورت ممکن است با عواقبی چون فرایر شدن اضطراب در کودک و ترس و واهمه او از حضور در موقعیت‌های مختلف اجتماعی روبه‌رو شوند. آذر دخت داوری کارشناس ارشد روانشناسی بالینی در گفت‌وگو با «جوان» در این باره توضیحاتی ارائه داده است.



خلل در بخش دلبستگی

ایمن کودک آذر دخت داوری با اشاره به اینکه اضطراب کلاس اولی‌ها در اولین حضور در مدرسه تا حدی طبیعی است، اظهار کرد: «یکی از دلایل این استرس به دوران کودکی بر می‌گردد. دورانی که بخش دلبستگی ایمن کودک دچار مشکل شده است یعنی مادر نیازهای کودک را به موقع پاسخ ندهد و او را در آغوش نگرفته است، به همین دلیل کودک با فضاهای غریبه مثل مدرسه یا دوستان جدید کنار نمی‌آید. حال کودک‌هایی که دچار اضطراب جدایی هستند یعنی از خارج شدن از فضای امن خانواده ترس دارند و نمی‌توانند با فضای مدرسه کنار بیایند هم والدین و هم اولیای مدرسه را دچار مشکل می‌کنند و این مشکل ممکن است ماه‌ها طول بکشد.»

والدین در اضطراب جدایی نقش بسزایی دارند اما در کاهش اضطراب شروع مدرسه هم والدین و هم مسئولان مدرسه تاثیرگذار هستند و هر دو باید در کاستن اضطراب کودکان ایفای نقش کنند. کودکان را با فضای مدرسه و بخش‌های مختلف آن از جمله کلاس درس، سرویس‌های بهداشتی و دفتر مدرسه آشنا کنید تا محیط برای آنها غریبه نباشد. نکته بعدی اینکه دانش آموز با پدر یا مادر به مدرسه برود و والدین به او اطمینان بدهند که دنیایش خواهند رفت و یکدفعه از کودک جدا نشوند تا اضطراب او آرام آرام کاهش پیدا کند. همچنین رفتار والدین به گونه‌ای نباشد که دانش آموز فکر کند می‌تواند به مدرسه نرود.

برنامه‌ریزی برای حضور به موقع در مدرسه این روانشناس در ادامه گفت: «گاهی اضطراب کودکان به والدین منتقل می‌شود و آنها نیز دچار استرس می‌شوند. در این مورد والدین باید سعی کنند اضطراب پیش آمده را کاهش داده و به آرامش برسند. یکی دیگر از مواردی که باید به آن توجه ویژه شود خواب کودکان است. کودکانی که شب دیر می‌خوابند، صبح دیر بلند می‌شوند و همین برای والدین ایجاد اضطراب می‌کند و همین اضطراب به کودکان منتقل می‌شود. کودکان باید صبح زود از خواب بیدار شوند و با آرامش صبحانه بخورند و وسایلیشان را آماده کنند و بدون استرس از خانه خارج شوند. کودک کلاس مضطرب باید قبل از اینکه زنگ مدرسه زده شود همراه والدین در مدرسه حاضر شوند. با دوستان جدید صحبت کنند و کم‌کم وارد بازی شوند و با آنها نسر کلاس درس حاضر شوند. گاهی اوقات دیده می‌شود بعضی از کودکان دچار علائم جسمانی مانند تهوع و یا درد می‌شوند، والدین نباید نگران شوند و بدانند همه این علائم مربوط به اضطراب است.»

نگاهی به دومین جلد از «مجموعه نق نزن، بچنب» نوشته پیل مک‌گی، ترجمه پروین قائمی

بادیگران کنار بیا!

همه ما دوست داریم فکر کنیم بهترین دوست دیگران هستیم، ولی حقیقت چیست؟ آیا ما واقعاً خود را همانگونه می‌بینیم که دیگران ما را می‌بینند؟ چگونه می‌توانیم حرف آدم‌های مهم زندگی خود را بهتر درک کنیم؟ آیا برای تقویت، اصلاح و تداوم روابط خود با دیگران وقت کافی می‌گذاریم؟ آیا توازن و تعادل را در روابط خود حفظ می‌کنیم؟ آیا می‌توانیم عادات مغرب خود در ارتباط با دیگران را تغییر بدهیم؟ پرسش‌هایی که آمد در دومین جلد از مجموعه «نق نزن، بچنب» از کتاب‌های انتشارات دادیه مطرح شده است. جلد دوم این مجموعه با عنوان «با دیگران کنار بیا» در پی پاسخ به این پرسش مهم است که چگونه در ارتباط با دیگران فضای حیاتی‌شان را تنگ نکنیم.



این کارشناس افزود: «توصیه می‌شود والدین به دوران کودکی فرزندان توجه ویژه داشته و به نیازهای هنجاری آنها پاسخ صحیح داده و آنها را برطرف کنند. با محبت به کودکان، ترس و اضطراب فرزندان نشان را کاهش داده و مشکلات آنها را در مراحل بعدی کمتر کنند.»

رفع اضطراب مدرسه وی در باره برخورد صحیح والدین می‌گوید: «اگر اضطراب کودکان زیاد و در مواردی غیر از مدرسه رفتن است، والدین باید آنها را نرسد در مانگر برده و تحت درمان قرار دهند اما اگر تنها در ارتباط با رفتن به مدرسه باشد، باید یک برنامه‌ریزی ساختارمند برای شروع دوران مدرسه در نظر گرفته شود. آنها کودکان را با فضای مدرسه و بخش‌های مختلف آن از جمله کلاس درس، سرویس‌های بهداشتی و دفتر مدرسه آشنا کنند تا محیط برای آنها غریبه نباشد. نکته بعدی اینکه دانش آموز با پدر یا مادر به مدرسه برود و والدین به او اطمینان بدهند که دنیایش خواهند رفت و یکدفعه از کودک جدا نشوند تا اضطراب او آرام آرام کاهش پیدا کند. همچنین رفتار والدین به گونه‌ای نباشد که دانش آموز فکر کند می‌تواند به مدرسه نرود.»

روانشناس در ادامه گفت: «گاهی اضطراب کودکان به والدین منتقل می‌شود و آنها نیز دچار اضطراب پیش آمده را کاهش داده و به آرامش برسند. یکی دیگر از مواردی که باید به آن توجه ویژه شود خواب کودکان است. کودکانی که شب دیر می‌خوابند، صبح دیر بلند می‌شوند و همین برای والدین ایجاد اضطراب می‌کند و همین اضطراب به کودکان منتقل می‌شود. کودکان باید صبح زود از خواب بیدار شوند و با آرامش صبحانه بخورند و وسایلیشان را آماده کنند و بدون استرس از خانه خارج شوند. کودک کلاس مضطرب باید قبل از اینکه زنگ مدرسه زده شود همراه والدین در مدرسه حاضر شوند. با دوستان جدید صحبت کنند و کم‌کم وارد بازی شوند و با آنها نسر کلاس درس حاضر شوند. گاهی اوقات دیده می‌شود بعضی از کودکان دچار علائم جسمانی مانند تهوع و یا درد می‌شوند، والدین نباید نگران شوند و بدانند همه این علائم مربوط به اضطراب است.»

برهیز از سخت‌گیری و سرزنش داوری درباره رفتار سختگیرانه بعضی از والدین نیز اظهار کرد: «تنبیه، سرزنش و تهدید کودک‌ها هیچ اثری ندارد و حتی اضطراب را شدیدتر می‌کند. والدین باید احساسات فرزندان را در نظر بگیرند و با درک اضطراب و احساسات کودکان، اجازه دهند و درباره احساسات صحبت کنند و با او همدل و همراه شوند. اجازه دهند بچه در شرایط خودش صحبت کند و از اضطراب او درک متقابلی داشته باشند. اگر کودک درباره مدرسه ناراحت بود و می‌خواست در این باره صحبت کند، او را سرکوب نکنند و اجازه دهند احساساتش را بیان کند چرا که همین همدلی باعث آرامش فرزند می‌شود.»

مسئولان مدرسه صبور باشند این روانشناس رفتار مربیان مدرسه را نیز بسیار تأثیرگذار دانسته و اظهار داشت: «فقط رفتار صبورانه و ملایمت‌آمیز مربیان مدرسه در آرامش این دسته از کودکان بسیار مؤثر است. آنها نباید این قبیل دانش‌آموزان را سرزنش کنند و بگویند هنوز بزرگ نشده‌ای، چرا که این رفتار باعث می‌شود حال آنها بدتر شود. از ارتباط مسئولان مدرسه با کلاس اولی‌ها باید زده نشوند و استرس آنها کاهش یابد.»

ایجاد مشکل و اختلال نقش دارند. اگر باور کنیم که در فضه‌ای کاملاً بی‌گناه هستیم، فقط خود را قربان داده‌ایم. هرگز هیچ مشکلی تقصیر من یا او نیست، بلکه تقصیر ماست. اگر می‌خواهیم با آدم‌ها در نیتیم و تمام مدت گرفتار بحث و جدل نباشیم باید بپذیریم: همه آدم‌ها در روابط خود با دیگران از عقل سلیم و قضاوت صحیح پیروی نمی‌کنند. این احتمال وجود دارد که افرادی بی‌آنکه ذره‌ای احساس ناراحتی کنند، به ما در دیگران همان عیبی را می‌بینیم که دوست نداریم در خودمان ببینیم. هر دعوا دو طرف دارد. سه‌سهم خود را از یک مسئله یا مناقشه بپذیریم.

نویسنده در این کتاب تحت عنوان واقعیت‌ها، عوامل تقویت و تخریب روابط ما با دیگران را بررسی می‌کند. او در واقعیت شماره یک به این نکته اشاره می‌کند: «تاکتیک خود را در اختیار خود نگذار. با مخاطبان خود همیشه هم‌حلقه‌ایمان نیست. او از مخاطبان خود می‌پرسد: «تاکتیک چند نفر را دیده‌اید که از دوستان خود بریده و از دیگران دوری‌گزیده باشند و حالشان هم خوب باشد؟»

سبک سلامت

استفاده از قدرت حرکت برای ارتقای سلامت قلب و عروق حرکت به سوی قلب سالم



سلامت قلب و حفظ فشار خون سالم برای بهزیستی بسیار مهم است. فعالیت بدنی منظم به مدت طولانی به عنوان یک عامل کلیدی در ارتقای سلامت قلب و عروق شناخته شده است. در سال‌های اخیر، حرکت درمانی به عنوان یک رویکرد لذت‌بخش برای بهبود سلامت قلب و مدیریت فشار خون ظاهر شده است. حرکت درمانی با درگیر شدن در حرکات ریتمیک و حرکت بیانی، مسیری جامع و جذاب برای تقویت عملکرد قلب و عروق ارائه می‌دهد. در این مقاله ما به بررسی اثرات حرکت درمانی بر سلامت قلب و فشار خون می‌پردازیم و پتانسیل آن را به عنوان یک رویکرد قدرتمند برای ارتقای سلامت قلبی عروقی بررسی می‌کنیم.

درک سلامت قلب و فشار خون

سلامت قلب نقش حیاتی در حفظ سلامت کلی ایفا می‌کند. قلب مسئول پمپاژ خون مملو از اکسیژن و مواد غذایی در سراسر بدن است و اطمینان حاصل می‌کند که تمام اندام‌ها و بافت‌ها مواد مغذی و اکسیژن لازم را دریافت می‌کنند. فشار خون، نیرویی که از طریق گردش خون به دیواره رگ‌های خونی وارد می‌شود، یک شاخص حیاتی برای سلامت قلب و عروق است. فشار خون بالا می‌تواند قلب را تحت فشار قرار دهد و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی را افزایش دهد. در حالی که حفظ سطح فشار خون سالم برای داشتن رفاه طولانی مدت حیاتی است.

نقش حرکت درمانی در ارتقای سلامت قلب و مدیریت فشار خون

حرکت درمانی با ترکیبی از مزایای فعالیت بدنی، حرکات ریتمیک و بیان عاطفی، رویکردی چندوجهی به سلامت قلب و عروق ارائه می‌دهد. با درگیر شدن در حرکت درمانی، افراد می‌توانند سازگاری‌های قلبی عروقی مختلفی از جمله بهبود عملکرد قلب، افزایش گردش خون و تنظیم بهتر فشار خون را تجربه کنند. علاوه بر این، حرکت درمانی راهی برای کاهش استرس، راه‌های عاطفی و بهزیستی کلی فراهم می‌کند که همگی به داشتن یک سیستم قلبی عروقی سالم‌تر کمک می‌کنند.

فواید حرکت درمانی بر سلامت قلب و فشار خون

تئوپه هواری: حرکت درمانی شامل حرکات ریتمیک پایدار و متوالی است که باعث تقویت شرایط هواری می‌شود. شرکت در این برنامه‌ها می‌تواند ضربان قلب و تنفس را افزایش دهد، استقامت قلبی عروقی را بهبود بخشد و عضله قلب را تقویت کند. بهبود گردش خون: ماهیت ریتمیک و پویای حرکت درمانی باعث تحریک جریان خون در سراسر بدن می‌شود. گردش خون تقویت شده و کیفیت مواد مغذی را به بافت‌ها می‌رساند و از سلامت قلب و عروق حمایت می‌کند و عملکرد اندام‌ها را بهبود می‌بخشد. کاهش استرس: حرکت درمانی به عنوان یک ابزار قدرتمند برای کاهش استرس عمل می‌کند. استرس اثرات نامطلوبی بر سیستم قلبی عروقی دارد و به فشار خون کمک می‌کند. با شرکت در جلسات حرکت درمانی، افراد می‌توانند تنش‌های بیرونی و ناشی از کار را از طریق تنفس عمیق، تمرینات تنفس عمیق، تمرینات ریتم و مدیتیشن مدیریت کنند. این جلسات یک محیط حمایتی و شاد را به وجود می‌آورد و مشارکت و سلامت قلبی عروقی را برای افراد در هر سنی تشویق می‌کند. برنامه‌های سلامتی در محل کار: حرکت درمانی را می‌توان در برنامه‌های سلامتی محل کار استفاده کرد و به کارمندان راهی لذت‌بخش و مؤثر برای شرکت در ورزش‌های قلبی عروقی ارائه کرد. فعالیت‌های مبتنی بر حرکت در طول استراحت یا جلسات حرکت سازمان‌یافته به داشتن محیط کاری سالم‌تر کمک می‌کند و سلامت قلب را در بین کارکنان ارتقا می‌دهد.

حرکت درمانی به عنوان یک ابزار قدرتمند برای کاهش استرس عمل می‌کند. استرس اثرات نامطلوبی بر سیستم قلبی عروقی دارد و به فشار خون کمک می‌کند. با شرکت در جلسات حرکت درمانی، افراد می‌توانند تنش‌های بیرونی و ناشی از کار را از طریق تنفس عمیق، تمرینات تنفس عمیق، تمرینات ریتم و مدیتیشن مدیریت کنند. این جلسات یک محیط حمایتی و شاد را به وجود می‌آورد و مشارکت و سلامت قلبی عروقی را برای افراد در هر سنی تشویق می‌کند. برنامه‌های سلامتی در محل کار: حرکت درمانی را می‌توان در برنامه‌های سلامتی محل کار استفاده کرد و به کارمندان راهی لذت‌بخش و مؤثر برای شرکت در ورزش‌های قلبی عروقی ارائه کرد. فعالیت‌های مبتنی بر حرکت در طول استراحت یا جلسات حرکت سازمان‌یافته به داشتن محیط کاری سالم‌تر کمک می‌کند و سلامت قلب را در بین کارکنان ارتقا می‌دهد.

حرکت، راهی به سوی یک قلب سالم حرکت درمانی یک مسیر جذاب، پرتحرک، سالم و فریبنده برای ارتقای سلامت قلب و مدیریت فشار خون فراهم می‌کند. حرکت درمانی از طریق ترکیبی از فعالیت بدنی، حرکات ریتمیک و بیان عاطفی، فواید زیادی برای سلامت قلب و عروق ارائه می‌دهد. شرکت در حرکت درمانی شرایط هواری بدن را بهبود می‌بخشد، گردش خون را تقویت کرده، استرس را کاهش می‌دهد، به مدیریت وزن کمک می‌کند و بهزیستی عاطفی را ارتقا می‌دهد.

تکنیک‌های حرکت درمانی برای سلامت قلب و فشار خون

حرکت‌های روئین قلبی عروقی: حرکت درمانگران روال‌های حرکتی قلبی عروقی را ترکیب می‌کنند که ضربان قلب را بالا می‌برد و حالت هواری

حرکت، راهی به سوی یک قلب سالم

حرکت درمانی یک مسیر جذاب، پرتحرک، سالم و فریبنده برای ارتقای سلامت قلب و مدیریت فشار خون فراهم می‌کند. حرکت درمانی از طریق ترکیبی از فعالیت بدنی، حرکات ریتمیک و بیان عاطفی، فواید زیادی برای سلامت قلب و عروق ارائه می‌دهد. شرکت در حرکت درمانی شرایط هواری بدن را بهبود می‌بخشد، گردش خون را تقویت کرده، استرس را کاهش می‌دهد، به مدیریت وزن کمک می‌کند و بهزیستی عاطفی را ارتقا می‌دهد.

« پژوهشگر و متخصص حرکت درمانی