



سارا ساجدی

دیگه چه خبر؟



یک توصیه ساده برای بالا بردن «اعتماد به نفس» کودکان

سخت زندگی خجالتی می‌شوند اما اغلب کودکان خجالتی با این صفت متولد می‌شوند. برای برخی از کودکان در سنین میانی این دوره، موقعیت‌ها و تعامل‌های اجتماعی ترساننده است. هنگامی که این کودکان در تماس با کودکان جدید قرار می‌گیرند، احساس راحتی نمی‌کنند. آن‌ها نمی‌توانند یا نمی‌خواهند اولین گام را در دوستی بردارند و ترجیح می‌دهند یک دوستی بالقوه را رد کنند تا اینکه با فردی ناآشنا تماس برقرار کنند. گرچه اقلیتی از این کودکان ممکن است دچار مشکل عاطفی باشند، اغلب آن‌ها تنها به‌طور طبیعی انزواجو هستند و در

ارتقای اعتماد به نفس در او شکل بگیرد. والدین همچنین باید به کودکان خود کمک کنند تا اضطراب و نگرانی‌های خود را بیان کنند و نیز به آن‌ها بیاموزند که با چه روش‌هایی به‌خوبی می‌توانند خود را ابراز کنند.

چطور با کودک خجالتی برخورد کنیم؟

احساس خجالت در دوران کودکی شایع است اما بسیاری از والدین را نگران می‌کند؛ به‌خصوص آن‌هایی که به اجتماعی بودن کودک اهمیت می‌دهند. برخی از کودکان به علت تجربه‌های

مهم‌ترین و اساسی‌ترین نیاز یک موجود زنده، احساس امنیت است. در صورتی که این نیاز تشدید شود فرد دچار «اضطراب» می‌شود و اعتماد به نفسش کاهش می‌یابد. بررسی‌ها نشان می‌دهند که اولین و مهم‌ترین وظیفه والدین حفظ فرزندان‌شان از خطرهای بیرونی است. با ایجاد «امنیت» می‌توان از این خطرها پیشگیری کرد. گفتنی است والدین با بغل کردن کودکان خود، گفت‌وگو با آن‌ها و دلگرمی دادن، می‌توانند بهترین نوع امنیت را برایشان به‌وجود آورند. ایجاد امنیت در کودک باعث می‌شود تا او در بزرگسالی احساس خلأ نکند و



خوگرفتن به موقعیت‌های جدید، کُند عمل می‌کنند. بیشتر کودکان خجالتی پس از طی کردن دورهٔ ابتدایی تطبیق یافتن با موقعیت جدید می‌توانند با دیگران رابطه برقرار سازند و در یک موقعیت اجتماعی موفق عمل کنند اما اگر پس از این دورهٔ آشنایی تدریجی اولیه، باز هم کودک در ایجاد و حفظ رابطه دچار اشکال بود، باید توجه بیشتری به او کرد. نهایتاً بسیاری از کودکانی که خجالتی هستند، می‌آموزند که بر این گرایش خود غلبه کنند. آن‌ها به طریقی عمل می‌کنند که ظاهراً خجالتی و انزواجو به نظر نمی‌رسند؛ هر چند در درون‌شان ممکن است هنوز احساس شرم کنند. والدین می‌توانند با ملایمت این کودکان را به سوی موقعیت‌های اجتماعی هدایت کنند که در آن بتوانند ایجاد موفقیت‌آمیز رابطه با دیگران را بیاموزند.

کودکان طرد شده: اغلب کودکان می‌خواهند دوست پیدا کنند اما برخی از آن‌ها در یادگیری روش دوست پیدا کردن کند هستند. برخی از کودکان ممکن است به دنبال رفاقت با کودکان دیگر باشند اما ممکن است از یک گروه کودکان یا گروهی دیگر طرد شوند. این موضوع ممکن است به علل مختلف مانند نوع لباس پوشیدن، چاقی، بهداشت شخصی یا حتی زبان‌آور نبودن باشد. کودکان اغلب در صورتی که رفتار تهاجمی یا آشوبگرانه نشان دهند، به‌وسیلهٔ همسالانشان طرد می‌شوند. برخی از کودکان نیز ممکن است به حاشیه رانده شوند؛ بدون اینکه خودشان متوجه باشند.

این کودکان فراموش شده اغلب اوقاتشان را به تنهایی می‌گذرانند. کودکان طرد شده به‌طور واضح مورد علاقهٔ همسالانشان نیستند و به‌طور مداوم احساس ناخوانده بودن دارند. این کودکان اغلب به پرخاشگری و آشوبگری تمایل دارند و نسبت به اینکه به حاشیه رانده شوند بسیار حساس‌اند. آن‌ها ممکن است به قلدری و قانون‌شکنی روی بیاورند یا اینکه آن‌قدر به خودشان نامطمئن

باشند که موجب طرد شدن به‌وسیلهٔ دیگران شوند. برخی از این کودکان ممکن است به اختلال کم‌توجهی بیش‌فعالی (ADHD) مبتلا باشند. **کودکان رها شده:** در مقابل، کودکان رها شده به‌طور آشکار طرد یا به حاشیه رانده نمی‌شوند اما اغلب صرفاً به امان

تحتسین کودکان دیگر باشند اما به سادگی در انجام فعالیت‌های انفرادی یا گذراندن وقت با والدین، خواهر و برادر، سایر بزرگسالان یا حتی حیوانات خانگی احساس راحتی بیشتری می‌کنند. این گروه کودکان نیز ممکن است فاقد مهارت‌های اجتماعی و اعتماد به نفس لازم برای ورود به حوزه‌های اجتماعی باشند. که این موضوع اغلب به دلیل کمبود تجربه اجتماعی آن‌هاست. یا اینکه خجالتی‌تر، آرام‌تر و خوددارتر از اغلب همسالانشان باشند. در این مورد، والدین چکار می‌توانند کنند؟

رابطهٔ موفق با همسالان به داشتن مهارت‌های گوناگون و شیوه‌های خاص تعامل با دیگران نیاز دارد. والدین باید این مهارت‌ها را به کودکانشان بیاموزند و به آن‌ها کمک کنند که بر آن‌ها مسلط شوند و خودشان الگوی



افراد بزرگسال مبتلا به اختلالات طیف اوتیسم نسبت به گروه کنترل، نشانه‌های اجتماعی متفاوت‌تری بروز می‌دهند و اختلال در اتصال مغزی این نقص در فرایندهای اجتماعی را توضیح می‌دهد.

تأثیر نور خورشید بر شیوع بیش‌فعالی

محققان مرکز کنترل و پیشگیری بیماری‌ها با همکاری سازمان انرژی آمریکا طی بررسی نتایج به‌دست آمده از پژوهش‌های ده کشور مبنی بر تأثیر نور خورشید بر بیماری بیش‌فعالی، متوجه رابطه‌ای بین میزان نور خورشید و کاهش شیوع بیش‌فعالی (ADHD) شدند.

براساس گزارش ایسنا: محققان پس از کنترل سایر مؤلفه‌های دخیل، دریافتند در مناطقی که در آن‌ها نور خورشید شدت بیشتری دارد شیوع ADHD کمتر است. برای نشان دادن صحت نتایج به‌دست آمده، پژوهشگران وجود رابطه بین شدت نور خورشید و بیماری‌های اوتیسم و اختلالات افسردگی شایع را نیز بررسی کردند و دریافتند که هیچ رابطه‌ای بین موارد ذکر شده وجود ندارد. نویسندگان این تحقیق، علاوه بر تأکید بر وجود «رابطه»، علت و معلول بودن نتایج به‌دست آمده را رد کردند.



خشونت‌آمیز آن‌ها نسبت به زنان در سنین بزرگسالی است. گزارشی که اخیراً سازمان جهانی بهداشت منتشر کرده است نشان

www.psych.ir

می‌دهد که یک‌سوم زنان جهان قربانی خشونت خانگی و جنسی هستند.

اولین همایش سراسری «روان‌شناسی سلامت ایران» و پنجمین همایش کشوری سایکوفارماکولوژی از ۲۳ تا ۲۵ اردیبهشت‌ماه سال ۱۳۹۳ در اصفهان برگزار می‌شود.

جزئیات برگزاری این همایش در سایت www.psych.ir آمده است. برای کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به این سایت مراجعه فرمایید.

تشخیص بیماری اوتیسم با اسکن مغزی

محققان مرکز تحقیقات MRI دانشگاه آبرن در مطالعه‌ای، اسکن مغزی ۱۵ نوجوان با عملکرد بالا و چند بزرگسال مبتلا به اوتیسم را بررسی کرده و از یک گروه ۱۵ نفری در محدوده سنی ۱۶ تا ۳۴ سال به‌عنوان گروه کنترل استفاده کردند. از داوطلبان خواسته شد که منطقی‌ترین پایان را در زمان مشاهده سه داستان کمیک استریپ انتخاب کنند و در طول این زمان، فعالیت مغز آنان به‌وسیله تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fMRI) بررسی شد.

محققان به کمک اسکن مغزی موفق به شناسایی اطلاعات منتقل شده بین مناطق مغزی شدند که در شرایط بیماری اوتیسم ضعیف‌تر است. بیشتر مبتلایان به اختلالات اوتیسم در تشخیص پایان منطقی، که نیازمند درک حالات روحی و احساسی بود، دچار مشکل بودند.

«راجیش کانا» از نویسندگان این تحقیق می‌گوید: «نتایج به‌دست آمده نشان می‌دهد که اتصال مغزی یکی از نشانه‌های بیماری اوتیسم تلقی می‌شود و می‌تواند به‌عنوان تست بالینی تشخیص این بیماری مورد استفاده قرار بگیرد.

کودکان باشند. از جمله این مهارت‌ها می‌توان به این موارد اشاره کرد: کنار آمدن با شکست و نوبت‌دهی، کنار آمدن با موفقیت، کنار آمدن با تغییر و دوران گذار کنار آمدن با طرد شدن و به حاشیه رانده شدن، مهار خشم، بخشش دیگران، معذرت‌خواهی، پرهیز از پذیرفتن کارهای خطرناک به‌ظاهر شجاعانه، فکر کردن به انجام دادن کارهای سرگرم‌کننده، بیان عواطف، اجتناب از موقعیت‌های خطرناک، دفاع از خود، آرام‌بخشی به شخصی دیگر، سهیم کردن دیگران در احساسات خود، تقاضا کردن از دیگران، افشای احساسات شخصی، تعارف کردن بیان احترام به دیگران، کنار آمدن با فقدان، تلاش برای پیدا کردن دوست، لطف کردن به دیگران، کمک خواستن، کمک به دیگران.

خشونت‌های خانگی و جنسی علیه زنان

یک بررسی جدید بر مبنای محاسبه مردان نشان می‌دهد از هر ۴ مرد مورد پرسش، یک مرد می‌پذیرد یک بار مرتکب



خشونت جنسی نسبت به زنان شده است. پژوهشگران می‌گویند باتوجه به نتایج تکان‌دهنده، در این زمینه برنامه‌هایی برای پیشگیری از این نوع خشونت‌ها به اجرا در آمده است.

پژوهشگران معتقدند که تبعیض جنسیتی نقش اساسی در بروز خشونت‌های خانگی و جنسی دارد اما فقر یا آزار دیدن جسمی یا عاطفی مردان در دوران کودکی هم از عوامل زمینه‌ساز اصلی بروز رفتارهای