

نکاتی مهم خطاب به والدین به بهانه ماجرای دختر بچه ۹ ساله‌ای که به تقلید از یک فیلم هندی خود را دار زد

کودکان تفاوت واقعیت و خیال را نمی‌فهمند



دکتر ساحل گرامی | کارشناسی ارشد روان شناسی کودک

تربیت
فرزند

یکی از انواع یادگیری که «آلبرت بندورا» روان شناس کانادایی مطرح کرده است، یادگیری پنهان از راه مشاهده است. به این معنا که لزوماً کودک نباید به طور مستقیم چیزی را در مدرسه یا توسط اطرافیان بیاموزد بلکه تنها با مشاهده و تقلید، به خوبی آن را یاد گرفته و به ذهن می‌سپارد و در شرایط مناسب از آن استفاده می‌کند. طبق این اصل یکی از منابعی که کودک از آن یاد می‌گیرد، رسانه‌های جمعی به ویژه تلویزیون و فیلم هاست که در کنار مزایایی که به همراه دارد، هر از گاهی در دسر ساز شده و برای والدین ایجاد نگرانی می‌کند. ماجرای که در ادامه، روایتی بسیار کوتاه از آن را خواهید خواند، مصداقی از همین اصل است.



تقلید از قهرمان یک فیلم هندی!

چند روز پیش، خبر فوت مشکوک دختری ۹ ساله به نام ستاره به کلانتری اعلام شد. مادر ستاره در اولین اظهاراتش به کارآگاهان گفت: «به همراه ستاره و پسر کم که کوچک‌تر از ستاره است، یک فیلم سینمایی هندی تماشا کردیم. داستان فیلم به گونه‌ای بود که در یک قسمت از فیلم، قهرمان داستان حلق آویز شده و در ادامه فیلم مجدد زنده می‌شد. با پایان فیلم، برای آماده کردن شام به داخل آشپزخانه رفتم و بچه‌ها نیز در حال بازی بودند و متوجه نشدم که ستاره چه زمانی به داخل اتاق خوابش رفت. به دنبال ستاره از آشپزخانه بیرون آمدم و به سمت اتاق خواب بچه‌ها رفتم ناگهان ستاره را دیدم؛ رشته‌ای پلاستیکی که از در کمد دیواری آویزان شده بود، دور گردن دخترم قرار داشت؛ ستاره حرکت نمی‌کرد. (منبع خبر: فارس)

آسیب‌های تماشای فیلم‌های ترسناک و تخیلی

برای تعدادی از والدین نوع فیلمی که کودک مشاهده می‌کند، اهمیت چندانی ندارد. فقط کافست که صحنه اخلاقی نامناسبی نداشته باشد و کودک را سرگرم کند. همین و تمام! غافل از این که فیلم‌های سریالی که کودک به تماشای آن می‌نشیند، اهمیت فراوانی دارد و ذهن ناپخته کودک توانایی هضم بسیاری از صحنه‌ها را ندارد. قبل از هر چیز باید تاکید کنم ذهن کودک زیر ۱۰ سال تفاوت بین خیال و واقعیت را تشخیص نمی‌دهد. به همین خاطر تماشای فیلم‌های ترسناک و اضطراب‌آور تأثیر شدیدتری بر آن‌ها می‌گذارد. به همین دلیل قویا توصیه می‌شود کودک از دیدن فیلم و صحنه‌هایی که در آن خشونت، پر خاشگری، صحنه‌های غمگین و عزای، طلاق و اختلاف‌های بین والدین است دور نگه داشته شود؛ زیرا کودک آن‌ها را واقعی می‌پندارد و برایش اضطراب ایجاد می‌کند و ممکن است به کابوس، بی‌خوابی، وحشت یا شب‌ادراری منجر شود.

اگر فیلم نامناسب دید، چه کنیم؟

اگر صحنه غیرمنتظره ترسناکی در فیلم وجود داشت باید به کودک درباره آن توضیح داد. یکی از توضیحات می‌تواند این باشد که گرچه در فیلم، هنرپیشه‌ای که مورد خشونت واقع شده کشته شده یا صدمه دیده ولی در واقعیت چنین نبوده است. حتی اگر بر حسب اتفاق، کودک تان فیلم ترسناکی دید لازم است درباره نحوه گرم و غیر واقعی بودن چهره‌ها برای او توضیح دهید. درباره پشت صحنه فیلم‌ها اطلاعاتی به کودک تان بدهید تا کمتر بترسد و دچار کابوس یا اضطراب نشود.

در باره محتوای فیلم‌ها بحث کنید

نکته کلی تر این است که بعد از دیدن فیلم و حتی کارتون راجع به آن مفصل بحث کنید، نظر کودک را بپرسید و اگر اشتباهی در تفکر او وجود دارد اصلاح کنید تا کودک از پذیرش بدون قید و شرط فیلم‌ها اجتناب کند. هرگز کودک به تنهایی فیلم یا سریال نبیند و اگر در میانه فیلم متوجه اضطراب و ترس کودک ک شدید فیلم را متوقف کنید، برای کودک توضیح دهید تا آرامش خود را مجدد به دست بیاورد و حتی الامکان از دیدن ادامه‌اش، منصرف‌اش کنید.

سوالات خود را به شماره ۳۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی زیر ارسال کنید (@ZendegiSalamAdmin) یا شماره ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶ ارسال کنید.

باصفحه خانواده و مشاوره

نگاهی روان شناسانه به سوال نظر سنجی ۹۰ درباره خوشحالی

به خاطر موفقیت تیم محبوب یا نا کامی تیم رقیب

«حسادت» بد اما «غبطه» خوب است!



مسلم رومیانی | کارشناس ارشد روان شناس بالینی

محوری

دلیل این نظر سنجی برنامه پر بیننده ۹۰، اتفاقات چند بازی اخیر لیگ برتر است که با تشویق خریف ژاپنی پرسپولیس قبل از بازی فینال لیگ قهرمانان آسیا توسط دو تیم طرفدار کشور شروع شد و با انتشار پست‌هایی در شبکه‌های اجتماعی و آوردن پرچم ژاپن به ورزشگاه‌ها بعد از نایب قهرمانی پرسپولیس، ادامه یافت. قبل از نگاهی روان شناسانه به این نظر سنجی، یک سوال کاملاً فوتبالی از شما خوانندگان محترم دارم.

این خوشحالی در دنیا مرسوم است؟

آیا خوشحالی کردن طرفداران استقلال و تراکتور از باخت تیم هومطن‌شان در یک قدمی کسب یک افتخار مهم، اتفاقی غیر طبیعی است؟ پاسخ برای آن‌هایی که هوادار حرفه‌ای و سابقه دار فوتبال اند، این است که نه تنها نامتعارف نیست بلکه تقریباً در تمام دنیا هم این موضوع جریان دارد. معمولاً هواداران پروپاقرص باشگاهی اصلاً نگاه ملی به رقابت‌های بین‌المللی باشگاهی ندارند. مثال در این باره زیاد است. به طور مثال در سال ۱۹۹۸ و در فینال لیگ قهرمانان اروپا، رئال مادرید با تک گل پدراک میاتوویچ، یوونتوس را شکست داد و قهرمان شد. میاتوویچ با نا کام گذاشتن یووه به قهرمان دیگر هواداران باشگاه‌های ایتالیایی مخصوصاً اینترمیلان تبدیل شد و برخی هواداران به مدیران پیشنهاد می‌دادند که این بازیکن

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه‌ها - چهارشنبه‌ها)



شوهرم در آستانه خیانت کردن است!



برای شوهرم هر چند ماه یک بار، پیام عاشقانه‌ای از طرف یک خانم می‌آید و او هم پاسخ می‌دهد. من ۲۸ ساله و شوهرم ۳۱ ساله است. به نظر شوهرم در آستانه خیانت کردن است. سوالم این است که باید این اتفاق را به روش بیاورم و درباره‌اش با او بحث کنم؟ یا صبر کنم تا این ماجرا جدی تر شود یا اگر اقدام جدی تری دیدم، اقدام کنم؟



راهله فارسی | مشاور

مشاوره
زوجین

شماره پیامک تان چند سوال مطرح کردید که مهم ترین این‌ها این بود که چگونه با همسر تان درباره نگرانی تان از احتمال خیانتش صحبت کنید. این که گفته‌اید «صبر کنم تا رابطه‌شان جدی تر شود»، اگر منظور تان این است که وابستگی عاطفی اتفاق بیفتد و میزان ارتباط‌شان بیشتر شود و بعد به او بگویید که کار اشتباهی کرده که منطقی به نظر می‌رسد. در ادامه به نکاتی توجه کنید.

به شوهر تان بگویید که گوشی‌اش را چک می‌کنید

خیانت، علت‌های مختلفی دارد و بهتر است که قبل از هر کاری علت رابطه خارج از خانه شوهر تان، مشخص و رفع علت شود اما یک نکته مهم این است که شما احتمالاً پنهانی به حریم خصوصی همسر تان که گوشی‌اش است، سر می‌زنید که این رفتار نامناسبی است و بیان کردن این مشاهده شما باعث بی اعتمادی بین شما و همسر تان هم خواهد شد.

در یک جای دیگر پیامک تان هم مطرح کردید که به روی همسرم بیاورم

شود چند سوال دیگر را که دغدغه ذهن تان است هم از او بپرسید. مثلاً چه می‌شود که یک فرد در رابطه دیگری می‌شود؟ ... (ب) شیوه مستقیم: به او بگویید که چند دفعه که برای دیدن یک عکس در گالری گوشی‌ات یا مثلاً سرچ کردن از گوشی‌ات استفاده کردم، پیام‌های ناآشنایی دیدم که خیلی نگرانم کرد و بهتر دانستم که با هم درباره‌اش صحبت کنیم. توجه داشته باشید که برای صحبت کردن مستقیم چند مورد خیلی مهم است که به آن‌ها توجه شود. اولاً فضا و زمانی که قرار است درباره این مسئله صحبت کنید، نباید زمان خستگی یا بی‌حوصلگی طرف مقابل باشد. ثانیاً، خود شما هم عصبانی، غمگین یا مضطرب نباشید. سوماً خود شما بهتر است که قبل از صحبت کردن با همسر تان، چندین بار در زمان‌های مختلف داده‌های ذهنی و حرف‌های تان را بنویسید و روز بعد بخوانید تا ببینید چه چیزهایی می‌خواهید مطرح کنید که کاملاً آمادگی داشته باشید. می‌توانید در همه این مراحل بایک مشاور در ارتباط باشید تا بهتر بتواند شما را قدم به قدم همراهی و کمک کند.

احساسات تان را بگویید نه ترس‌های تان را

خیلی مهم است که شما در گفت و گوهای تان، احساس‌های تان را مطرح کنید نه افکار و ترس‌های تان را. حتماً در پایان گفت و گو از او بخواهید که تصمیم‌اش برای تغییر رفتار ش را به شما بگوید و شما هم خواسته‌های تان را با ایشان مطرح کنید و بهتر است با هم نزد مشاور بروید تا اگر در رابطه تان مسئله‌ای هست، رفع شود.

و با او بحث کنم یا نه؟ باید خدمت شما بگویم که در مکالمه و صحبت کردن، استفاده مناسب از کلمات خیلی مهم هستند. این که از کلماتی استفاده کنید که کمترین بار منفی را دارد، مهم است. مثلاً به جای بحث کردن از کلمه صحبت کردن استفاده کنید.

چگونگی مطرح کردن این موضوع

در اولین قدم به شما می‌گویم که بهترین کار حفظ آرامش خود تان است و مطرح نکردن این موضوع با دیگران. وقتی این موضوع را به اطرافیان تان بگویید، احتمال دارد در اهکارهای نامناسب احساسی به شما بگویند که اولاً آسیب‌زا باشد و دوماً، این که نگاه‌شان به همسر شما منفی شود. بهتر است که با شوهر تان این موضوع را مطرح کنید چون اگر بخواهید این چک کردن را ادامه دهید، باعث اضطراب و ناآرامی بیشتر شما می‌شود. در خور ذکر است که به چند شیوه می‌توانید این موضوع را با همسر تان مطرح کنید. (الف) شیوه غیر مستقیم: مثلاً بگویید: «امروز در آرایشگاه با بازار یا مهمونی بودم و چند تا از افرادی که اون جا بودن را روابط خارج از عرف شوهران‌شان گفتن. خیلی برام ناراحت کننده بود». به همین بهانه می‌