



بچه های خجالتی



آیا کودک شما هم در میهمانی‌ها از کنار شما تکان نمی‌خورد و حالت‌هایی از گوشه‌گیری و سستی در او مشاهده می‌کنید؟ آیا رنگ چهره اش هنگام حرف زدن در جمع، سرخ می‌شود و به راحتی صحبت نمی‌کند؟

اگر پاسخ شما مثبت است ، ممکن است کودک شما کمرو باشد. کمرویی حس بی‌اعتمادی به خویشین است که در اجتماع و هنگام برقراری ارتباط فرد با دیگران به وجود می‌آید ، کودک کمرو واهمه دارد که میبادا دیگران درباره او عقیده خوبی نداشته باشند یا او را دست کم بگیرند ؛ به همین علت در میهمانی‌ها گوشه گیر و اغلب سر به زیر است ؛ از غذا خوردن طفره می‌رود، معمولاً مردد است و از حضور در جمع لذت نمی‌برد . برای حل این مشکل سعی کنید علت یا عوامل کمرویی کودکان را بیابید . معمولاً قضاوت دیگران ، مهم ترین عامل خجالت کودک است ، او می‌ترسد که میبادا مورد تمسخر بزرگ تر‌ها یا حتی همسالان خود قرار بگیرد.

بنابراین از سرزنش دائمی او بپرهیزید. اگر کودکان کاری ناشایانه انجام داد یا هنگام ادای بعضی از کلمات اشتباه کرد، به هیچ وجه به او نخندید واورا مسخره نکنید سعی کنید به او بیاموزید که نباید همیشه در این فکر باشد که دیگران درباره او چگونه قضاوت می‌کنند. کودک خجالتی از ترس اینکه کاری را اشتباه انجام دهد یا سخنانش نادرست و ناچجا باشد ، معمولاً کاری را انجام نمی‌دهد و از سخن گفتن هم امتناع می‌کند . از سخن گفتن به او بگویید که همه ما ممکن است اشتباه کنیم مهم این است که از تمام توانایی‌های خود برای درست انجام دادن کارها بهره بگیریم.

سخن گفتن با صدای بلند ، ولی سرمده ربه کودکان آموزش دهید ویا او تمرین کنید . اورا تشویق کنید که هنگام سخن گفتن به مخاطب‌ها نگاه کند .کودک خود را تشویق کنید که دراجتماع حضور بیشتری داشته باشد . شرکت در بازی‌های گروهی و فعالیت‌های تیمی همسالان، حس اعتماد به نفس را در او تقویت خواهد کرد و مانع گوشه گیری کودک می‌شود .

با صمیمیت با او برخورد کنید و با سخنانش از جمله شادی ، غم ، مصیبتان و تنهایی در برایتان بازگو کند واگر از لحاظ عاطفی لطمه دیده یا ترسیده بود ، به او کمک کنید ، هرگز ازبیران احساساتش درباره ترسیدن لطمه دیدن ، جلوگیری نکنید .

اهمیت قدرت تصمیم گیری

انسان در مسیر زندگی خود با انواع مسائل و مراحل مواجه میشود که ناگزیر از تصمیم گیری است. تصمیم گیری نقش گسترده ای در زندگی آدمی دارد. از تصمیم گیریهای جزئی در امور کوچک گرفته، تا تصمیم گیریهای بسیار بزرگ و پراهمیت. برخی از تصمیم گیریها چنان به راحتی صورت می گیرند که شاید ما چندان توجهی به آنها نمی کنیم. اما در مقابل مسائلی نیز در زندگی وجود دارند که اقدام به تصمیم گیری در مورد آنها شاید مدت زمان طولانی وقت لازم داشته باشد.

در هر حال اهمیت این تصمیم گیری ها به لحاظ اهمیتی که اکثر آنها در سرنوشت فرد دارند، بسیار زیاد است و چه بسا تغل در شناخت راههای تصمیم گیری بهتر، عوامل عوارف جریان ناپذیری را برای فرد به بار آورد . عوامل موثر در قدرت تصمیم گیری نوع مشکل در مورد سهولت تصمیم گیری ، نوع مشکل نقش اساسی دارد. مشکلات کوچکتر معمولاً خیلی راحتتر حل می شوند، چون تصمیم گیری در مورد آنها راحتتر صورت می گیرد. اما مشکلات پیچیده تر به لحاظ نیازی که به اطلاعات تخصصی تر دارند و اغلب چند جنبه مختلف از زندگی فرد را شامل می شوند، یا روند کند تصمیم گیری مواجه هستند . علاوه بر این مشکلاتی نیز وجود دارند که زمانی که تصمیم گیری برای آنها بسیار اهمیت دارد، بطوری که ترک مدت زمان کوتاه ، باید تصمیم گیری مهمی را انجام دهد. در مورد این نوع موارد توجه به قدرت تصمیم گیری و بالا بردن توان آن حائز اهمیت است . آشنائی فرد با موضوع مورد تصمیم گیری هرچه فرد اطلاعات و آگاهیهایی بیشتری در زمینه موضوع مورد تصمیم گیری داشته باشد، قدرت تصمیم گیری فرد بالاتر خواهد بود. آنچه که در اکثر موارد فرد را با شکست در تصمیم گیری یا تصمیم گیری اشتباه مواجه می سازد، نداشتن اطلاعات و تخصص کافی میباشد. به عنوان مثال مساله تصمیم گیری در مورد انتخاب رشته تحصیلی نمونه ای از مواردی است که نیاز به داشتن اطلاعات از شرایط رشته ها دارد. اگر فرد شناخت کاملی از زمینه ای که رشته تحصیلی مورد نظر به آن می پردازد، نداشته باشد، به احتمال قوی انتخاب درستی که با زمینه علائق و استعدادهای او همخوانی داشته باشد، نخواهد داشت . اعتماد به نفس و قدرت تصمیم گیری افرادی که دارای اعتماد به نفس بالایی هستند، از قدرت تصمیم گیری بالاتری برخوردار هستند و در شرایط بحرانی قادر به تصمیم گیریهای مناسب می باشند . در حالی که افراد دارای اعتماد به نفس پائین ، اغلب در تصمیم گیریهای خود دچار مشکل هستند. آنها شاید برای امور خیلی جزئی، زمان خیلی زیادی صرف کنند تا تصمیم گیری لازم را انجام دهند و برخی از آنها حتی از شرايطی که آنها را ناگزیر از تصمیم گیری می کند، فرار می کنند. به همین علت است که این افراد ریسک پذیری کمتری از خود نشان می دهند.

فنار روانی چیست ؟

پاسخ بدن به محرکهای درونی و بیرونی فشار روانی نامیده می شود . محرکهای بیرونی فشار روانی شامل تغییر شغل ، نقل مکان به یک شهر جدید، ازدواج ، مرگ شخص محبوب و وجود یک بیماری در خانواده می باشد.حوادث شادی آورهم به همان اندازه حوادث غمبار می تواند فشارزا باشد . محرکهای درونی شامل ناراحتی جسمانی ویا روانی است.

ویژگی شخصیتی :

از قبیل نیاز به بی نقص گزایی پایدست آوردن رضایت دیگران ، نیز می تواند فشار آفرین باشد فشار روانی می تواند هم واکنشهای مثبت وهم واکنشهای منفی را ایجاد کند به عنوان نمونه، شاید به دلیل احساس بی کفایتی ، میل به بی نقص بودن داشته اید ودر نتیجه فشار دائمی که بر خود وارد می کنیددر نهایت به ضرر خودتان تمام می شود و از سوی دیگر ، ممکن است شما فشار راه صورت مثبت تحریه کنید ودر نتیجه به شدت برانگیخته شده مولد باشید وبنوانید بیش از آنچه که درشرایط معمولی می توانستید ، موفقیت بدست آورید.

چرا فشار روانی آسیب رسان است ؟

فشار چه مثبت باشد چه منفی ، واکنش های جسمانی ایجاد می کند . بدن هورمون ها ومواد شیمیایی که کارکرد قلب وریه ها وعضلات وسایر اندامها را تشدید می کنند، ترشح می کند . این پاسخ ممکن است حالت دفاعی داشته باشد وشما را

۱- جلوی گریه خود را نگیرید و گه گاهی گریه کنید.
۲- دست کم روزی ۱۵ دقیقه را در سکوت بگذرانید و به نیازهای واقعی خود و نیز چیزهایی که دارید فکر کنید. سکوت عصاره ی آرامش است. با زور نمی توان آن را ایجاد کرد. باید زمانی که فرا رسید آن را بپذیرید. اگر برایتان امکان دارد دست کم روزی یک ساعت، تنها به اتاقی بروید و در را به روی خود ببندید.

۳- افراد آرام به خود می گویند که برای تغییر گذشته کاری نمی توان کرد. آنگاه از فکر ادامه زندگی لذت می برند.

۴- وقتی احساس می کنید که سرتان پر از فکرها ی جور واجور است و جای خالی در آن نیست، با قدم زدن، آنها را پاک کنید.

۵- اگر نتوانید کسی را بخشید، افکار خشمگین تان شما را برای همیشه با این افراد مرتبط خواهد کرد. شاد کردن دیگران، باعث آرامش می شود.

راه های به دست آوردن آرامش

۶- آرامش را از کودکان بیاموزید، ببینید که چگونه در همان لحظه ای که هستند، زندگی می کنند و لذت می برند.

۷- از همان که هستید راضی باشید، در این صورت احساس آرامش بیشتری می کنید.

۸- هرچه آسئون بیشتری به شما برسد، آرام تر خواهید شد، خوب است در محل کار و زندگی خود گیاهی نگه دارید.

۹- مهم نیست که با شما مودبانه برخورد کنند یا نه، برخورد مودبانه شما، باعث ایجاد آرامی و احساس خوبی در شما خواهد شد.

۱۰- سرعت حرکت شما با احساسات رابطه ای مستقیم دارد، آرام راه بروید و حرکات بدن خود را آرام تر کنید، طولی نمی کشد که آرام خواهید شد.

روانشناسی

فشار روانی یا استرس

قادر کند که مثلا از یک ماشين

سوار بی احتياط فرار کند.
وقتي دوباره احساس ايمنی کرديد ، تغييرات بدني مذکور ناپديد می شوند و بهر حال اگر فشار روانی برای یک مدت طولانی ادامه يابد، هرمون ها نیز به طور مرتب ترشح کرده و بدن شما را تحريك خواهد کرد. در نهايت این تبادل بين روان و بدن موجب فرسایش معمولی می توانستيد ، موفقیت بدست آورید.

اگر در حال فشار روانی

زیادباشم بدینم چگونه

آزرا به من اطلاع

می دهده؟

وقتي بدتان برای یک دوره زمانی تحت فشار روانی



حسن علی شهاددی- کارشناس مشاوره

وتحرک باشد ،

با استفاده از نشانه های

پرشانی که در زیر می آید

به شما هشدار داده خواهد

شد: تنش ، افزایش ضربان قلب ،

تحريك پذیری ، بی خوابی ،

درد کردن یا پشت، خستگی،

سر درد ، ناراحتی عمده ،

بیوست، تکرار ادراک، افزایش

یا کاهش اشتها ، افزایش

مصرف مواد از قبیل (سیگار

الکل ، کافئین ودایو ها)

این علائم نشان می دهند که

شما باید سبک زندگی

و علائق فشار آلود خود را

ارزشیابی کنید ، فشار روانی طولانی لذت بردن شما

از زندگی را مختل کرده وبیماری جسمانی یا عاطفی ایجاد می کند .
بیماریهایی که با فشار روانی در ارتباط هستند (اما ضرورت ناشی از آن نیستند) عبارتند از: زخم معده اختلال روده ، تحريك پذیری ، فشار خون بالا ، سردردهای میگرنی و درد پشت یا گردن اگر علائم هشدار یا بیماریهای مرتبط با فشار روانی تداوم یافتنند با یک متخصص طبی یا بهداشت روانی مشورت کنید .
همچنین با استفاده از خطوط راهنمای زیر می توانيد تا حدی پیروز گردید .

چگونه می توانم سطح فشار روانی خود را

ارزیابی کنم؟

خطی از مردم نمی دانند که تغییرات عاطفی کوچک ناشی از فشار روانی هستند . سوالات خود آزمایی زیر کمک می کند تا نشانه های فشار روانی را در

زندگی خود پیدا کنید .

آیا آرام بودن شوخی کردن برایتان ممکن است ؟

آیا به راحتی تحريك پذیری می گردید؟

آیا خوابیدن در شب برایتان مشکل زاست ؟

آیا احساس می کنید که مسئولیت هایتان سنگین است؟

آیا علائم جسمانی فشار روانی را تجربه می کنید(از قبیل معده تحريك پذیر)

آیا علاقه خود به روابط اجتماعی را از دست داده اید؟

آیا در تمرکز بر تکالیف دانشگاهی یا انجام با کفایت کارها دچار ناتوانی هستید؟

فشردن یک توپ کوچک، تنش های عصبی را که در انگشتان و دست های شما متمرکز شده اند، خالی می کند.

لباس های گشاد و راحت، باعث ایجاد راحتی و احساس آرامش می شود.

۱۴- لحظه های زیبای زندگی تان را بنویسید و از آنها عکس و فیلم بگیرید، سپس بیشتر وقت ها آنها را به یاد آورید و درباره شان فکر کنید و لذت ببرید.

۱۵- هوای دریا، آب شور و صدای امواج، همگی باعث آرامش می شوند، مسافرت به سواحل دریا را فراموش نکنید. تماشا ی ماهی ها مثل خیره شدن به دریا، در شما ایجاد آرامش می کند، زیرا ماهی ها آرام شنا می کنند و آرام تنفس می کنند.

۱۶- آهسته غذا خوردن و جویدن، باعث تجدید قوای فکری و احساس آرامش خواهد شد.
۱۷- برای تأثیر بیشتر و رسیدن به آرامش، در خود متمرکز شوید و آرام نفس بکشید

۱۸- تمرین کنید که آرامتر از حد معمول صحبت کنید، این کار خود به خود ضربان قلب و تنفس تان را کم می کند و به شما اجازه می دهد، ذهن و فکرتان را از بسیاری مسائل پاک کنید.

۱۹- اگر به عقاید مذهبی و معنوی پایبند باشید، به یکی از با افتخارترین روش های رسیدن به آرامش خاطر رسید، آید. آنگاه می توانید بگویید، ایلاذکر الله مطمئن القلوب . اگر از خدا دور افتاده اید، اکنون زمان آشنی است. داشتن یک تکیه گاه معنوی در حد تعادل موجب آرامش می شود.
۲۰- احساسات خود را به دیگران بگویید و آرامش بیشتری احساس کنید.

۲۱- یکی از مهم ترین مهارت ها در آرام بودن، فکر نکردن به مسائل کوچک است، دومین مهارت، کوچک شمردن تمام مسایل است.

۲۲- شاد کردن دیگران، موجب آرامش می شود. نمی دانید چه لذتی دارد پول سرتوربان امشب را با توافقی سایرین به یک کارتن خواب هدیه دهید. قدراتی کنید. دیگران را برای لطف کردن به خود تحت فشار قرار- ندهید، لطف که وظیفه نیست!

وخشکبار به ویژه بسته به کودکانتان بدهید . توجه داشته باشید که علائم فقر عبارتند از: رنگ پریدگی، بی حالی ، خستگی مزمن ، کم خونی یا کمزنگ بودن غشای داخلی پلگ پایین که وقتی آن را برمی گردانید مشخص می شود ، کمزنگ بودن رنگ گوشت قرمز زیر ناخن ها و در نهایت خوابیدن بیش از حد کودک. دانستن این نکته هم بسیار حائز اهمیت است که مصرف ویتامین ث به همراه آهن جذب آن را افزایش می دهد و به طور مثال بهتر است در کنار مواد حاوی آهن که قبلا ذکر شد ، یک لیوان آب پرتقال تازه ، چند تکه کیوی ، چند تکه فلفل دلمه ای قرمز یا سبز شیرین یا گل کلم که همگی دارای ویتامین ث هستند به کودک داده شود .

با مخلوط کردن چند غذای آهن دار به یکدیگر ، می توانید مقدار بیشتری آهن به بدن کودک برسانید.

نکاتی در مورد دندان در آوردن کودکان



بدین منظور می توانید گوشت ماهی رابا گوشت قرمز با مرغ وسبزیجات برگ دار سبز یا عدس مخلوط کنید و در کنار این غذای بی نظیر، یک لیوان آب پرتقال تازه هم بگذارید .
دانستن این نکته که آهن موجود در غذاهای حیاتی مثل گوشت قرمز، جگر و ماهی های روغنی راحتتر از آهن منابع گیاهی جذب می شود نیز بسیار مهم است.

مرکز مشاوره نرالیم مشاوران گروه صنعتی
لوازم خاندهمکاران
دفتر مرکزی:
بندر عباس - خیابان سید جمال الدین اسد آبادی - ساختمان مارال طبقه هفتم واحد ۳۳ - تلفنکس: ۰۲۲۳۷۴۴ و ۰۲۲۳۸۵۶ (۰۷۶۱)
E- mail. info@kfi- Group. com info@kfi- Geoup.ir
website.http://www.kfi- group.com http://www.kfi- Group.ir

با بکار گیری مدرن ترین تکنولوژی روز دنیا
بالاترین دقت و صحت اندازه گیری
دستگاه
norland XR-۶۰۰ DEXA
مدل ۲۰۰۸ ساخت کشور آمریکا
آدرس : بیمارستان شهید محمدی ، ساختمان اورژانس
تلفن تماس : ۰۹۱۶۹۱۴۲۱

میل فرهنگ
عرضه ۱۰ مدل مبلمان
با اقساط روزانه ۳۰۰۰ تومان
مخرب ببالا ی یک میلیون تومان - هدیه سیم کارت و گوشی

سه راه دلگشا - رویروی فروشگاه سونی
۲۲۲۳۲۵۷

آزمایشگاه های
دکتر محسن دهقانی استاد یار دانشکده پزشکی
تشخیص طبی ■ پاتولوژی ■ سیتولوژی ■ مغز استخوان
میچیز به دستاهای تمام اتوماتیک نظیر
cell counter , Auto Analyzer , Nephrometer , Eliza , vidas immuno Analyze
انجام اورژانسی کلیه آزمایشات
بندرعباس /خیابان اسد آبادی /انضای خیابان شهید کاررونی ساختمان پزشکان خیلا /طبقه هفتم تلفن تماس: ۲۲۳۴۵۷۷-۲۲۳۱۸۲۲

■ عوامل خانوادگی : توجه زیاد می تواند عامل ایجاد اضطراب امتحان باشد بنابراین انتظارات نامعقول و بیش از حد توان افراد می تواند در آنان ایجاد اضطراب کند . طبق اصل "بینر" افراد تا حدی که صلاحیت دارند می توانند از پیشرفت های اجتماعی بهره جویند .

علائم و نشانه های اضطراب در امتحان

علائم و نشانه های اضطراب شامل:
۱- آشفتگی معده به هم خوردن ساعت های خواب و آرامش- تغییراتی در میل به غذا ، ضعف ، سرگیجه ، تغییر در فشار خون، میزان نبض و افزایش هورمون های آندار لین و نوآندارلین در افرادی اضطراب امتحان در ایام امتحانات و نتیجه امتحان در کودکان مستمر به اضطراب افزایش می یابد.همچنین در دانش آموزان دارای اضطراب امتحان درامحانات شفاهی تیش قلب -رنگ پریدگی صورت، لکنت زبان ، حرکت های غیر ارادی دست و پاها ، تغییر صدا ، لرزش بدن ،تغییردمای بدن ،خشکی دهان تا عرق کردن بازز است همچنین اضطراب امتحان باعث ضعف ایمنی بدن می شود. در نتیجه در ایام امتحانات عقونت دستگاه گوارشی در دانشجویان و دانش آموزان افزایش می یابد .

سبب شناسی اضطراب امتحان

در سبب شناسی اضطراب امتحان می توان به نقش سه عامل شخصیتی، خانواده ، آموزشگاهی در ایجاد شدت اضطراب اشاره کرد.
۱-عوامل شخصیتی : در بین این عوامل می توان به اضطراب عمومی ، عزت نفس پایین ، مکان کنترل کننده بیرونی اسناد درونی شکست ها ، خود کفایتی پایین، الگوی رفتاری هوش متوسط و کم بودن انگیزه موفقیت اشاره کرد.
۲-عوامل خانوادگی : توجه زیاد می تواند عامل ایجاد اضطراب امتحان باشد بنابراین انتظارات نامعقول و بیش از حد توان افراد تا حدی که صلاحیت دارند می توانند از پیشرفت های اجتماعی بهره جویند .

۳-عوامل آموزشیگاهی : این عوامل مربوط به محیط مدرسه و موفقیت های امتحان است که در این رابطه می توان به انتظارات نا به جای معلم ، دروس و امتحانات دشوار ، مراقبین امتحان، محدودیت زمانی در جلسه امتحان و محیط نامناسب امتحان وجود عوامل مزاحم مثل سرو صدا، نور تیره نامناسب اشاره نمود .

روش های درمانی اضطراب امتحان

معمولا عمده شیوه هایی که در سال اخیر در مورد درمان اضطراب امتحان بکار برده شده است شیوه های شناختی و رفتاری است . البته پژوهش های آموزش شیوه های مطالعه و یادگیری نیز به تکنیک های فوق اضافه شده است علاوه بر آن یکی از شیوه هایی که در واقع تکنیک های شناختی - رفتاری را ترکیب می کند شیوه ایمن سازی در مقابل استرس است در این شیوه در مانی - آموزشی با استفاده از کنترل برانگیختگی فیزیولوژیکی تمرین رفتاری و راهبردهای تعداد مقابله ای شناختی می توان به درمان و پیشگیری تعداد زیادی از مشکلات وابسته به استرس پرداخت.نتایج مطلوبی از به کار بردن این شیوه در مطالعات پایلینی گزارش شده است مثلا مالکن بوم (۱۹۷۷) از این شیوه برای درمان اضطراب استفاده کرده است.

ایمنی ضامن سلامتی شماست

● روابط عمومی سازمان
آتش نشانی
و خدمات ایمنی
بندرعباس

