

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۳	▲ ۲۵	▲ ۲۴	▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۲	▲ ۲۴	▲ ۲۲
▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۸	▼ ۱۶	▼ ۱۶	▼ ۹	▼ ۱۵	▼ ۱۲

کودک و نوجوان

در این مسائل نوجوانان را کنترل نکند



نگران کننده است: «والدین اغلب از تغییرات سستی فرزندشان احساس نگرانی می کنند و به همین خاطر همگام و همراه با فرزندانشان رشد نمی کنند. این دسته والدین، برخی تغییرات در نوجوانان را تساب نمی آورند و به همین دلیل، شیوه کنترل گری را در پیش می گیرند.» این روانشناس ادامه می دهد:

«والدین کنترل گری چون نمی توانند رفتار نوجوانان را کنترل کنند، تلاش می کنند هیجانات خودشان را کنترل نمایند؛ در واقع والدین با پنهان کاری نوجوان، احساس ناخوشایندی پیدا می کنند و تلاش می کنند تا با کنترل گری از شسر احساسات ناخوشایند خودشان رها شوند»

بهرامی تأکید می کند: «باید توجه داشت که ما هیچ گاه نمی توانیم افکار و هیجانات خود دیگران را کنترل نماییم و کنترل در این موارد به نتایجی باعث ایجاد مشکلات خواهد شد.»

بافتار کار کردی بر نوجوانان نظارت کنید

بهرامی در تعریف نظارت می گوید: «نظارت به معنای این است که والدین در ابتدا نسبت به هیجانات و ارزش های خودشان آگاهی داشته باشند. والدین باید «تحلیل کار کردی» شامل پیشامد، رفتار و پیامد را بدانند و در برخورد با نوجوانان از خودشان پرسند: «دارند چه کار می کنند، چسرا دارند این کار را می کنند در چه موقعیتی این کار را انجام می دهند.»

این روانشناس می گوید رفتار والدین بر اساس ساختار روانی شکل می گیرد: «زمانی که والدین به نوجوانان نسبت به خودمختاری، دروغ گویی، پنهان کاری و... می دهند، با این کار رفتارشان را بر اساس ساختار روانی شکل می دهند و فقط می خواهند از شر هیجانات منفی خودشان رها شوند؛ در حالی که این امر منجر به رفتارهای کنترل گری شده و باعث می شود که والدین فراموش کنند که چه پدر و مادری هستند، بایم خواهند باشند.»

بهرامی تأکید می کند: «کودکان علاوه بر نیاز به مدرسه، رفاه و تفریح خوب، به یاد گرفتن روابط نیاز دارند و این امر با الگو برداری از والدین محقق خواهد شد لذا والدین در عمل و رفتار باید به کودکان جهت دهند و با آگاهی و کنترل هیجانات خود، بستر یک ارتباط

همان طور که کودکان در سنین نوجوانی رشد می کنند، طبیعی است که آن ها احساس استقلال کنند و بخواهند خودشان تصمیم بگیرند. نوجوانان فکر کنند اما اغلب والدین وقتی فرزندشان به سن نوجوانی می رسد در مورد مسائل مختلف ابراز نگرانی می کنند و به همین خاطر سعی می کنند تا مثل یک کودک بر اعمال و رفتار نوجوانان نظارت کنند. در این میان، والدین متوجه تغییراتی نیز می شوند؛ به طور مثال، کودکی که تا چند وقت پیش مطیع بود و همه چیز را بسا والدینش در میان می گذاشت، امروز با رسیدن به سن نوجوانی خیلی از مسائل را از والدینش پنهان می کند؛ به همین خاطر، والدین به خودشان اجازه می دهند تا در کوچک ترین مسائل نوجوانان نظارت کنند تا از زیربوم کارهای او سر در بیارند و او را مثل دوران کودکی به فرزند مطیع و حرف گوش کن تبدیل کنند اما سؤال اساسی این است که چرا ارتباط نوجوان با والدینش به پنهان کاری ختم می شود؟ آیا والدین این حق را دارند که بر همه امور نوجوانان از جمله تنها ماندن، ارتباط با دوستان، ساعت رفت و آمد به منزل، درس و نماز خواندن نظارت داشته باشند؟

دکتر سجاده بهرامی، روانشناس نوجوان، استاد دانشگاه و عضو هیئت مدیره بنیاد رشد و پلنگی کودک و نوجوان به این سؤالات پاسخ می دهد.

والدین مقصر اصلی پنهان کاری نوجوانان هستند

دکتر بهرامی درباره علت اصلی پنهان کاری در نوجوانان می گوید: «پنهان کاری و در میان گذاشتن برخی مسائل برای خود نوجوان در آبر است اما والدین اغلب ماجی گیری و رفتارهای تحقیر آمیز و سرزنشگر نوجوانان را مجبور به پنهان کاری می کنند زیرا والدین تصورشان بر این است که نوجوانانشان هنوز کودک است.» به گفته بهرامی، از آنجایی که مرز بین تغییرات دوران کودکی و نوجوانی بسیار باریک و بهم پیوسته است، والدین اغلب متوجه تغییرات نمی شوند و همچنان انتظارشان این است که نوجوانانشان مانند دوران کودکی همه مسائل را با آن ها در میان بگذارد؛ در این میان زمانی که نوجوان مسئله ای را با والدینش مطرح می کند و با واکنش منفی مواجه می شود، در دفعات بعدی برای اجتناب از هیجانات ناخوشایند والدینش از صحبت کردن و بیان واقعیت اجتناب می کند و کم کم به نوجوانی پنهان کار و دروغ گوی ماهر تبدیل خواهد شد.

والدین کنترل را با نظارت اشتباه می گیرند

بهرامی می گوید تغییرات دوران نوجوانی برای برخی والدین

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۴۹۶۹۶ - ۴۴۴۴۹۶۹۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۴۹۶۹۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۰۲۱۶۵۵۸۶۸۰۱
eghtesadekesh@yahoo.com

املاک کارا

بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، قطعه ۷۱۱
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۰۸۵
Kara Real Estate Agency
به مدیریت: امیرحسین صادقی
۰۷۶ - ۴۴۴۲۲۴۹۹۹

دوشنبه ۵ دی ۱۴۰۱، جمادی الثانی ۱۴۴۴، ۲۶ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۱۶ (۱۵۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

روزهایت را نه با آنچه برداشت کرده ای، بلکه با آنچه کاشته ای بسنج
«رابرت لوییس استیونسون»

آموزش آشپزی

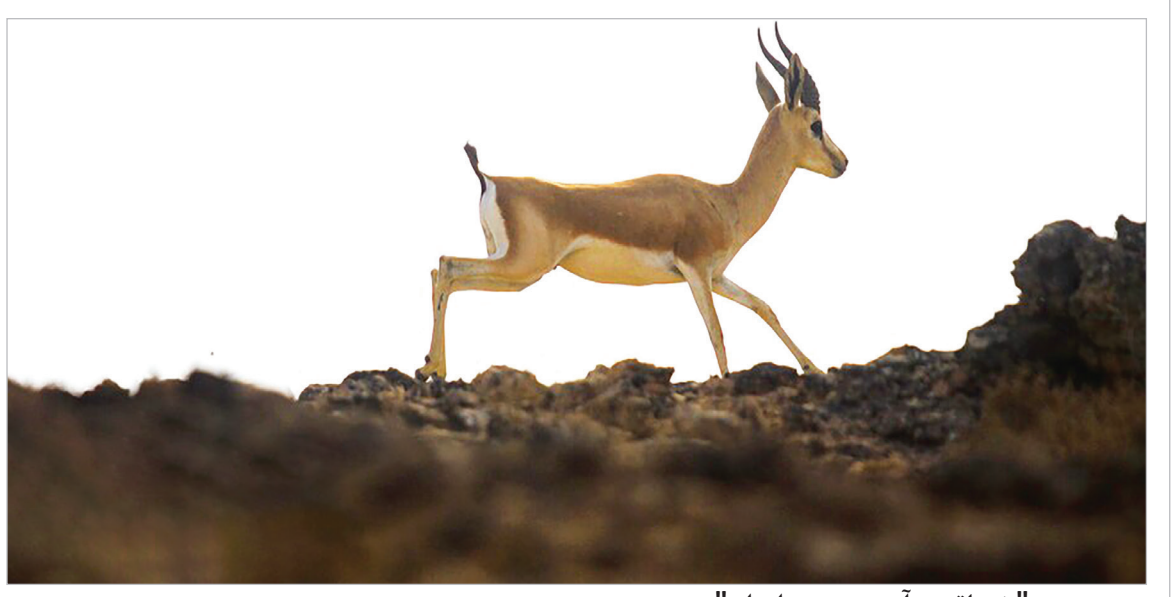
خورش به آلو



اجازه می دهیم تا داغ شود. سپس، پیازهای خرد شده را به آن اضافه می کنیم. بعد از طلایی شدن رنگ پیازها، گوشت را داخل قابلمه ریخته و کاملاً سرخش می کنیم. در این زمان می توانید کمی شعله اجاق را زیاد کنید تا گوشت سریع تر سرخ شود. لپه را که از قبل شسته و آبش کشیده شده را به بقیه مواد اضافه می کنیم. در این مرحله، لپه را کمی تغت دقیقه، نمک، فلفل، زردچوبه و رب گوجه فرنگی را به مواد زده و کاملاً با یکدیگر مخلوط می کنیم. در انتها کمی آب داخل خورش ریخته و می گذاریم تا تا نیمه پز شود. بعد از مدت کوتاهی، آلوهایی که از قبل خیسی کرده ایم را به همراه آب آن داخل خورش می ریزیم. نوش جان.

- مواد اولیه:**
- به ۳۵۰ گرم
 - گوشت خورشتی ۵۰۰ گرم
 - آلو خورشتی ۲۰۰ گرم
 - پیاز ۲ عدد
 - لپه ۱۰۰ گرم
 - رب گوجه فرنگی یک قاشق غذاخوری
 - زعفران ساییده نصف قاشق غذاخوری
 - نمک، فلفل، زردچوبه، شکر به میزان لازم
- دستور تهیه:**
برای شروع، کار را ابتدا در قابلمه کمی روغن ریخته و

عکس روز



جیبر "زیباترین آهوی بومی ایران"

تنها تولید کننده موتور سیکلت برقی با قطعات ایرانی

موتور برقی مادو موتور

شرایط فروش نقد و اقساط (۴ تا ۳۶ ماه)
استعلام قیمت و شرایط فروش فقط حضوری

آغاز فروش مادو ۲۳۰ با باتری لیتیوم و گارانتی در جزیره زیبای کیش در فروشگاه رادو موتور کیش
بازار دیپلمات مرکز شهر، طبقه همکف، داخل بازار غرفه ۹
۰۹۳۴۷۶۸۰۶۷۰

نرخ ارز (تومان) - روز گذشته

دلار	۳۹,۷۹۲
یورو	۴۳,۳۱۵
درهم	۱۱,۰۴۵
سکه امامی	۲۰,۴۴۶,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۹,۳۴۶,۰۰۰
نیم سکه	۱۲,۴۵۰,۰۰۰
ربع سکه	۹,۴۵۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱,۸۴۶,۵۰۰

همام تبریزی

داشتم روزی نگاری یاد می آید مرا
هر زمان از یاد او فریادمی آید مرا
مجمع اصحاب و وصل یار و ایام شباب
همچو برق تیزرو با یاد می آید مرا
هر دو چشم اشک ریزم در فراق دوستان
نیل مصر و دجله بغداد می آید مرا
با خیال قامت او عشق بازی می کنم
چون نظر بر سر و بر شمشاد می آید مرا
آن چنان بر روز گاری وفا منکر شدم
کز توهم داد هم بیداد می آید مرا
نقش های چرخ رابی اصل می بینم تمام
کارهای دهر بی بنیاد می آید مرا

