

پر خاشگری کودکانبازتابی از محیط خانه و مدرسه

گاهی والدین با صحنه‌ای آشناروبروبره می‌شوند؛ پسرشان به کوچک‌ترین محرک واکنش شدیدی نشان می‌دهد، داد و بیداد راه می‌ن‌دازد، بی‌احترامی می‌کند و تلاش می‌کند دیگران را با گریه و جیغ تسلیم کند. دخترشان کافی است کاری برخلاف میلش انجام شود، شروع به داد و فریاد می‌کند یا حتی وسیله‌ای را پرت می‌کند. بسیاری از والدین نگران هستند شدت و دفعات عصبانیت فرزندشان بیش از حد طبیعی باشد.

دکتر انسیه مجذوبی، روانشناس و بازی‌درمانگر کودک، می‌گوید این رفتار هانمو نه‌ای از پر خاشگری کودک‌ان است که ریشه‌های عمیقی در محیط و آموزش‌های دوران کودکی دارد.

پر خاشگری چیست؟

به گفته انسیه مجذوبی، پر خاشگری عبارت است از عدم کنترل رفتار در موقعیت‌هایی که به میل کودک نیست و به صورت رفتاری باکالامی می‌تواند به خود یا دیگران آسیب برساند. این رفتارها معمولاً زمانی بروز می‌کنند که کودک نمی‌تواند نیازها و احساسات خود را به زبان بیان کند و راه‌های سالم ابراز احساسات را نیاموخته است.

پر خاشگری تنها محدود به عصبانیت لحظه‌ای نیست؛ این رفتار می‌تواند به تدریج به الگوی پایداری تبدیل شود که روابط کودک با خانواده، مدرسه و جامعه را تحت تأثیر قرار دهد.

ریشه‌های رفتاری پر خاشگری

هیچ کودکی با پر خاشگری به دنیا نمی‌آید. محیط خانه نقش تعیین‌کننده‌ای در این روانشناس در ادامه توضیح داده محیط‌های مختلفی در پر خاشگری کودک تأثیر دارند:

محیط خانواده‌گی: وقتی پدر و مادر دائم در حال دعوا هستند، سلطه‌جو یا تنبیه‌کننده‌اند، کودک به مرور یاد می‌گیرد از پر خاشگری

برای رسیدن به اهداف خود استفاده کند.

محیط مدرسه: مدارس خشک، تنبیه‌کننده و سخت‌گیر که کودک را به عنوان یک شهر وند مستقل نمی‌بینند، زمینه‌ساز بروز پر خاشگری هستند

جامعه‌ورسانه‌ها: مشاهده مداوم رفتارهای پر خاشگرانه در تلویزیون، موبایل و شبکه‌های اجتماعی به کودک الگویی برای تقلید ارائه می‌دهد.

مجبوبی تأکید کرد که خانه، مدرسه و جامعه سه رکن تأثیر گذار هستند. وقتی نیازهای کودک به رسمیت شناخته نمی‌شود و هیچ آموزش موثری درباره شناخت احساسات و بیان نیازها به او داده نشده، پر خاشگری به شکل طبیعی راه بروز این ناکامی می‌شود.

سن و رشد کودک در پر خاشگری

سن کودک نقش مهمی در میزان ونوع پر خاشگری دارد. کودکان پیش از تکلم قادر به بیان خواسته‌ها و نیازهای خود نیستند و این محدودیت زبانی باعث بروز پر خاشگری می‌شود. با رشد زبان و مهارت‌های ارتباطی، کودک نیاز دارد آموزش ببیند چگونه احساسات خود را مدیریت کند و نیازهایش را به شکل مناسب بیان کند.

نقش رسانه‌ها

یکی از نکات مهمی که این روانشناس بر آن تأکید کرد، نقش رسانه‌ها و فضای مجازی در پر خاشگری کودکان است، تماشا می‌مادوم رفتارهای پر خاشگرانه در تلویزیون، موبایل و شبکه‌های اجتماعی، الگویی می‌شود که کودک از آن پیروی می‌کند. کودکانی که ساعات زیادی را در معرض رسانه هستند، به جای یادگیری مهارت‌های حل مسئله و ابراز احساس سالم، پر خاشگری را به عنوان راه حل می‌آموزند.

بهداشت و سلامت

📌 گروه بهداشت و سلامت - وقتی

کودک نمی‌تواند خواسته‌ها و احساساتش را بیان کند، عصبانیت و داد زدن تبدیل به زبان او می‌شود. پر خاشگری او نه فقط یک رفتار ناپسند، بلکه نشانه‌ای از نیاز به درک شدن، آموزش مهارت‌های عاطفی و الگویی برای تعامل با جهان است. والدین و مدرسه با شناخت این ریشه‌ها و راهکارهای مدیریت خشم، می‌توانند مسیر رشد سالم کودک را هموار کنند.

وی در این مورد به بیان مثالی پرداخت و گفت: وقتی کودک می‌بیند افراد در رسانه‌ها سیگار می‌کشند، با دعوا و پر خاشگری مشکلات خود را حل می‌کنند، این رفتارها در ذهن کودک تثبیت می‌شود و احتمال تقلید آن افزایش می‌یابد.

استرس و فشار محیطی

علاوه بر محیط و رسانه، فشارهای روانی و اجتماعی بر بروز پر خاشگری تأثیر دارد. مجذوبی در این خصوص ادامه داد: وقتی فرد نمی‌تواند نیازهای خود را در زمان مناسب برآورده کند، یا در محیط اجتماعی پاسخگو نیست، پر خاشگری به شکلی طبیعی بروز می‌کند. این رفتار گاهی از والدین به کودک منتقل می‌شود و در خانواده تثبیت می‌شود.

به عبارت دیگر، کودکانی که در محیط‌های پر استرس رشد می‌کنند، برای جلب توجه یا رسیدن به خواسته‌هایشان از داد و بیداد، ضربه زدن یا سایر رفتارهای پر خاشگرانه استفاده می‌کنند.

نقش والدین در پیشگیری و مدیریت

این روانشناس بر اهمیت والدین و محیط خانواده تأکید کرد و به والدین توصیه‌های زیر را بیان نمود: ایجاد الگوهای مثبت، والدین باید با مهارت و به صورت آرام محدودیت‌ها و تنبیه‌ها را اعمال کنند.

۵ خوراکی سالم که نباید زیاد بخورید!

اگزالات کلسیم را افزایش دهد. این ترکیب با کلسیم موجود در ادرا ر ترکیب شده و سنگ ایجاد می‌کند. افرادی که سابقه سنگ کلیه داشته‌اند، باید مصرف اسفناج را کنترل کنند و برای کاهش جذب اگزالات، غذاهای غنی از کلسیم را در برنامه غذایی خود بگنجانند.

آجیل و کره آجیل: میان‌وعده‌ای سالم، اما سنگساز
آجیل‌ها مانند بادام، بادام هندي و بادام زمینی دارای مواد مغذی از جمله چربی‌های سالم، پروتئین و فیبر هستند و به‌عنوان میان‌وعده‌ای محبوب شناخته می‌شوند. اما از سوی دیگر، سطح بالای اگزالات موجود در آجیل‌ها می‌تواند برای افراد حساس خطر‌ساز باشد. مصرف بیش از حد آجیل‌ها و فرآورده‌ای مانند کره آجیل، احتمال سنگ کلیه را افزایش می‌دهد. افراد مبتلا به سنگ کلیه باید آجیل‌ها را با احتیاط مصرف کنند، هر چند مصرف معقول آن ضرری ندارد.

چغندر: گیاهی مفید با خطر مخفی

چغندر یا ریشه این گیاه، به دلیل داشتن خواص آنتی‌اکسیدانی مختلف، در ارتقا سلامت قلب و کبد موثر است. اما محتوای بالای

گروه بهداشت و سلامت – کلیه‌ها گاهی اوقات دچار انباشت رسوبات سخت معنایی به نام سنگ کلیه می‌شوند. این سنگ‌ها می‌توانند دردناک و در برخی موارد منجر به عوارض سلامتی جدی شوند.

رژیم غذایی نقش بسیار مهمی در مدیریت خطر سنگ کلیه دارد، اما جالب است بدانید که برخی از غذاهایی که به طور معمول برای سلامتی مفید تلقی می‌شوند، ممکن است خطر سنگ کلیه را افزایش دهند. این غذاها حاوی ترکیباتی نظیر اگزالات، پورین و کلسیم هستند که سنگ‌سازی را تحریک می‌کنند. در ادامه به معرفی پنج خوراکی سالم می‌پردازیم که ممکن است باعث ایجاد سنگ کلیه شوند.

اسفناج: سبزی‌ای مقوی، اما خطرناک برای کلیه!

اسفناج یکی از سبزیجات پرخاصیت و حاوی مواد مغذی همچون آهن، ویتامین‌ها و آنتی‌اکسیدان‌ها است. این سبزی اغلب در تهیه سوپ با آنش مورد استفاده قرار می‌گیرد. با این حال، میزان بالای اگزالات موجود در اسفناج می‌تواند خطر ابتلا به سنگ کلیه

اخبار حوادث

بینی شکسته ؛ تنبیه دانش آموز توسط مدیر به خاطر یک شوخی

گروه حوادث – پدر این دانش آموز گفت: گویا مدیر مدرسه این صحنه را از دوربین یا پنجره دفتر مدیریت مشاهده کرده و پسر من و دوستش را به دفتری که هیچ دوربینی در آن وجود ندارد برده و مورد ضرب و شتم قرار داده است.

هفته گذشته در یکی از مدارس استان قزوین، بر خورد عجیب مدیر یک مدرسه با دو دانش آموز، اتفاقی تلخ را رقم زده است. آقای «ه» پدر یکی از این دانش آموزان درباره حادثه‌ای که منجر به جراحات شدید پسر ۱۳ ساله‌اش شده است گفت: سشنه هفته گذشته همسر من با من تماس گرفت و گفت؛ "سریع خودت را به خانه برسان!" وقتی از او پرسیدم؛ "چه اتفاقی افتاده است؟"، گفت که پسر ما بینی شکسته از مدرسه به خانه آمده است.

وی ادامه داد: به‌سرعت به خانه رفتم و با ظاهر به‌هم‌ریخته و حال پریشان پسر من مواجه شدم؛ به‌سرعت و بدون اینکه از او بپرسم چه اتفاقی افتاده است، او را به بیمارستان قدس قزوین بردیم و پس از عکس برداری، گفتند بینی او شکسته است و ما را به مطب دکتر رحمانی، پزشک معتمد پزشکی قانونی ارجاع دادند، وقتی به مطب رفتم، دکتر رحمانی پس از معاینه گفت که غیر از شکستگی بینی، پرده گوش پسر من پاره شده است. دکتر رحمانی در همان مطب بینی پسر ما را آتل بانسمن کرد و بعد از دریافت جواب نوار گوش، تأیید کرد که پرده گوش هم پاره شده‌است و شرح و وضعیت را خطاب به پزشکی قانونی نوشت.

پدر این دانش آموز پایه هفتم گفت: شبانه به کلاتری رفتم اما گفتند؛ "قبیل از آملن به کلاتری باید شکایت خود را در دفتر خدمات قضائی ثبت می‌کردید."! پرسه ثبت شکایت در دفتر خدمات قضائی تا عصر روز بعد طول کشید و با کمک و پیگیری مدیر دفتر خدمات قضائی، پیامک مربوطه را زودتر دریافت کردیم و به کلاتری رفتم، کلاتری هم پس از ثبت اظهارات ما، نامه‌ای به پزشکی قانونی زد تا پیگیری را ادامه دهیم؛ هم‌زمان از حر است آموزش و پرورش منطقه ۲ استان هم شکایت از مدیر مدرسه را پیگیری می‌کردیم. بعد از رفتن به پزشکی قانونی و معاینات اولیه، ۱۰ روز استراحت پزشکی به پسرم داند و گفتند؛ "تا دو ماه آینده برای معاینات تکمیلی دوباره به اینجا بیایید." وی گفت: این اتفاق برای شوخی من و خانواده وارد کرده‌است که از شدت ناراحتی و عصبانیت، برای اینکه اتفاق بدتری رخ ندهد و حضور مادر مدرسه و مواجهه با مسئولان مدرسه، اصل ماجرا را به حاشیه نبرد، اصلا به مدرسه نرفتم، اتفاق هم این‌طور رخ داده‌است که پسر من و یکی از دوستانش در آخرین زنگ تفریح (حدود ساعت ۴ عصر) به حیاط مدرسه مشغول بازی و شیطنت بودند و گویا پشت یکی از ناظم‌های مدرسه راه افتاده و ادای او را درآوردند، در این حین، یکی از بچه‌ها، پسر من را هل می‌دهد و او به ناظم بر خورد می‌کند.

وی ادامه داد: گویا مدیر مدرسه، این صحنه را از دوربین یا پنجره

شوهرم تغییر کرده است، طلاق می‌خواهم

گروه حوادث – ژیلامدتی است که تصمیم به طلاق گرفته است. شوهرش با این کار مخالف

است و آنها در رفت و آمد طلاق هستند. ژیلازا

دلایل طلاق می‌گوید.

❖چه مدتی است با همسر زندگی می‌کنی؟

ما ۹ سال قبل وقتی که من ۱۸ ساله بودم با هم ازدواج کردیم.

❖خیلی جوان بودی.

بله. شوهرم رضام خیلی جوان بود. او هم ۳ سال از من بزرگتر است.

❖چطور شد که تصمیم گرفتید ازدواج کنید؟
ما خیلی سستی با هم ازدواج کردیم. خانواده‌رضا من را در یک مهمانی دیده بودند. به رضا پیشنهاد دادند و بعد هم من را از پدر و مادرم خواستگاری کردند. من هم تازه دبیلیم گرفته بودم. قبول کردم و ازدواج کردیم.

❖با اینکه شوهرت جوان بود، وضع مالی خوبی داشت؟

بله. شوهرم رضام از کجا شروع شد ولی آن اوایل خیلی اهل زندگی و زن و بچه بود. همیشه با هم بیرون می‌رفتیم. برای ما خرید می‌کرد هر چا قرار بود برویم، خانواده‌گی می‌رفتیم اما یکهو همه چیز داند و بعد هم من را از پدر و مادرم خواستگاری کردند. من هم رفت داروهای هورمونی خرید و از آنها می‌خورد. مدل ریش و مویش عوض شد. همیشه با دوستان تازمایش بیرون می‌رفت و... خلاصه که اصلا دیگر او را نمی‌شناسم.

❖گروه حوادث – پسر جوان متهم به قتل و سوزاندن اجساد سه عضو خانواده‌اش دربروز در جریان تحقیقات قضایی جزئیات این جنایت هولناک را تشریح کرد.

شهرام دامپزشکی است که به عنوان راننده در شهر تهران مشغول کار بود، در آخرین روز از شهریور امسال پدر ۹۰ساله و دو خواهر ۴۲و ۴۵ ساله‌اش را کشت و اجسادشان را به آتش کشید. او که بعد از جنایت گریخته بود دو دزد هم‌ره وقتی برای درمان سرطان خود به بیمارستانی در تهران مراجعه کرد، بوده، بازداشت شد. او در تحقیقات اظهارات متناقضی را در ارتباط با قتل سه عضو خانواده‌اش اعلام کرد. روز بعد مأموران اسکلت سوخته دو خواهر و پدر گمشده‌اش را در اطراف دریاچه آهنگ شکست‌سازان فیروزکوه یافتند. متهم همچنان منکر جنایت بود تا این‌که دیروز به قتل سه عضو خانواده‌اش اعتراف کرد و گفت: پدرم



پر خاشگری کودکان نه یک ویژگی ذاتی، بلکه محصول محیط، آموزش و الگوهای رفتاری است. خانه، مدرسه و رسانه‌ها باید شرایطی فراهم کنند که کودک بتواند احساسات و نیازهای خود را به شکل سالم بیان کند.

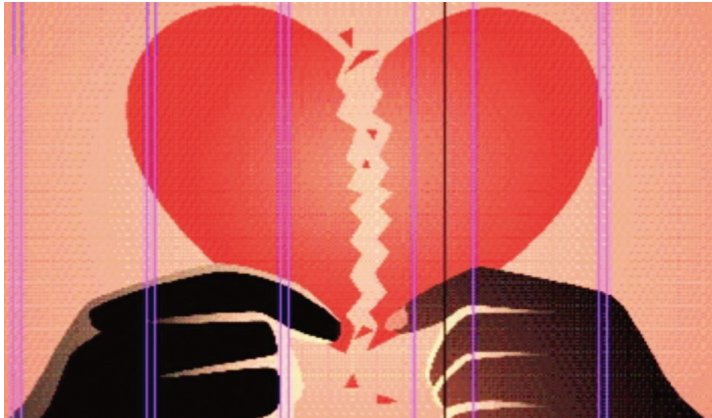
مجبوبی توصیه کرده والدین با ایجاد محیطی امن و گرم و آموزش مهارت‌های شناخت و مدیریت احساسات، می‌توانند کودک را از مسیر پر خاشگری دور کنند. رسانه‌ها باید با آگاهی از تأثیرات رفتاری محتوا تولید کنند و ساعات استفاده کودک محدود و کنترل‌شده باشد. آموزش‌های مهارتی و روانشناسی به والدین و مربیان می‌تواند ابزار موثری برای پیشگیری و کاهش پر خاشگری در کودکان باشد. پر خاشگری اگر مدیریت نشود، می‌تواند فرصتی برای آموزش مهارت‌های حل مسئله، کنترل خشم و رشد عاطفی کودک باشد؛ اما اگر نادیده گرفته شود، می‌تواند به افت تحصیلی، مشکلات ارتباطی و ناهنجاری‌های رفتاری در آینده منجر شود.

توصیه‌های پانی



سنگ کلیه را دچار چالش می‌کند. توصیه می‌شود کسانی که دچار این مشکل هستند از مصرف بیش از حد چای سیاه پرهیز کرده و گزینه‌هایی مانند چای سبز یا گیاهی را جایگزین کنند.

چای سیاه حاوی آنتی‌اکسیدان‌هایی است که به عملکرد قلب و مغز کمک می‌کند. اما میزان بالای اگزالات در چای سیاه می‌تواند سبب افزایش دفع اگزالات در ادرا شود. این قضیه افراد دارای سابقه



البته می‌دانم شوهرم قبول می‌کند مگر اینکه پدر خودش بله اما از ترس پدر و مادارش می‌گوید سرش باز کند و با دوستانش بیرون برود.

❖یعنی رفیق باز شده؟

بله. همیشه با دوستانش به تفریح می‌رود. دیگر مثل سابق نیست که ما را هم ببرد و من اصلا نمی‌دانم با چه کسانی می‌رود و چه می‌کند.

❖بعد از طلاق چه می‌کنی؟

مدتی است در خانه پدرم هستم. اگر دختر هم باشد که پدرم از ما نگهداری می‌کند. اگر دخترم را اما اگر شوهرم قبول نکند بچه را به خودش می‌دهم.

❖شوهرت هم به طلاق راضی است؟

خودش بله اما از ترس پدر و مادارش می‌گوید مخالف است.

❖خانواده‌اش مخالف هستند؟

بله. پدر و مادارش می‌گویند تحمل کنید. چند سال

دیگر دوباره همه چیز مثل سابق می‌شود اما من قبول نکردم. در این مدت من صدمه می‌بینم. حاضر نیستم این وضعیت را تحمل کنم.

❖تکلیف بچه چه می‌شود؟

من حاضر از بچه نگهداری کنم. این را اعلام کردم اما اگر شوهرم قبول نکند بچه را به خودش می‌دهم.

پسر جوان درباره انگیزه‌اش از قتل پدر و خواهرانش گفت



از بین برود و راز قتل‌هایم فاش نشود.

احسان شکبخت‌زاد، باز پرس شعبه دهم بازپرسی دادسرای جنایی تهران با تأیید این خبر گفت: با اعتراف متهم به قتل او برای بررسی سلامت روانی به پزشکی قانونی معرفی شد.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل کیش‌نوشت

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲