اعصاب و روان

ارتباط تروماهای دوران کودکی با خطر افزایش چاقی

یک مطالعه می‌گوید آسیب‌های دوران کودکی می‌تواند خطر چاقی کودک را افزایش دهد. محققان گزارش دادند که شاخص توده بدنی (BMI) کودکان با افزایش فهرست آسیب‌های شخصی آنها، از جمله سوءاستفاده، طلاق، فقر، بی‌توجهی یا قلدری، به طور پیوسته افزایش می یابد.

دکتر «ویکتوریا گلدمن»، محقق ارشد و عضو گروه غدد درون‌ریز کودکان در بیمارستان کودکان لس‌آنجلس، گفت: «زمانی که حداقل یک بزرگسال حامی و پایدار در کنارش باشد، می‌تواند تأثیر بسیار زیادی بر نحوه عملکرد کودک داشته باشد.»برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیش از ۵۴۰۰ کودک ۱۱ و ۱۲ ساله را تجزیه و تحلیل کردند. این داده‌ها از یک مطالعه طولانی‌مدت در مورد رشد مغز و سلامت کودک به دست آمد.نتایج نشان داد که از هر ۴ کودک، ۳ نفر حداقل یک تروما و رویداد نامطلوب در دوران کودکی داشته‌اند، رقمی بسیار بالاتر از آنچه محققان پیش‌بینی می‌کردند.با افزایش آسیب‌های روحی، وزن نیز افزایش یافت. محققان گفتند که هر دو تجربه آسیب‌زای اضافی باعث افزایش تقریباً نیم واحدی در شاخص توده بدنی (BMI) می‌شود. شاخص توده بدنی (BMI) تخمینی از چربی بدن بر اساس قد و وزن است.

«شانا آدیس»، محقق ارشد، در یک بیانیه خبری گفت: «این عوامل استرس‌زا می‌توانند بدن را از نظر بیولوژیکی و هورمونی به گونه‌ای تغییر دهند که خطر افزایش وزن را افزایش دهند.» محققان گفتند یکی از عوامل مؤثر می‌تواند این باشد که آنها به طور نامتناسبی تحت تأثیر آسیب‌های دوران کودکی قرار گرفته‌اند.آدیس گفت: «وقتی استرس دارید، ممکن است بخواهید یک تکه کیک را بخورید زیرا باعث می‌شود احساس بهتری داشته باشید؛ با این حال، یک مکانیسم بیولوژیکی نیز وجود دارد که این رفتار را هدایت می‌کند. به عنوان مثال، استرس باعث می‌شود بیشتر غذا بخورید، به خصوص غذاهای پرکالری‌تر.» با این حال، این مطالعه نشان داد کودکانی که گفتند حداقل یک بزرگسال دلسوز در زندگی خود داشته‌اند، حتی اگر سطح بالایی از آسیب را تجربه کرده باشند، شاخص توده بدنی پایین‌تری داشتند. آدیس گفت: ما نمی‌خواهیم این کودکان به بزرگسالانی تبدیل شوند که طیف وسیعی از مشکلات پزشکی را دارند که ما از آنها غافل بوده‌ایم. غربالگری‌های بالینی فرصتی را فراهم می‌کنند که می‌توانند از این امر جلوگیری کند.

دست‌خط می‌تواند میزان پیری مغز را نشان دهد

دست‌خط بیش از آنچه سعی در گفتن آن دارید؛ ممکن است سرنخ‌هایی در مورد چگونگی پیر شدن مغز را ارائه دهد.محققان در پرتغال ۵۸ بزرگسال، ۶۲ تا ۹۲ ساله، ساکن خانه‌های سالمندان را مورد مطالعه قرار دادند. ۳۸ نفر از آنها قبلاً به اختلال شناختی مبتلا بودند.از همه آنها خواسته شد تا از یک قلم دیجیتال و تبلت برای رسم خطوط، کپی کردن جملات و نوشتن عبارات دیکته شده- تحت محدودیت‌های زمانی دقیق- استفاده کنند.تمرین‌های ساده کنترل قلم، شرکت‌کنندگان دارای اختلال شناختی را از افراد بدون آن متمایز نکرد. اما وظایف دیکته نویسی این کار را انجام دادند.سالمندان دارای اختلال شناختی اغلب زمان بیشتری برای شروع نوشتن صرف می‌کردند، کندتر می‌نوشتند و الگوهای حرکتی تکه‌تکه‌تری داشتند- به خصوص در جملات طولانی‌تر و دشوارتر.محققان می‌گویند دیکته مغز را مجبور به انجام چند کار همزمان می‌کند- گوش دادن، پردازش زبان، تبدیل صداها به کلمات نوشتاری و هماهنگی حرکات. و با کاهش این سیستم‌ها، هماهنگی نوشتن کمتر می‌شود.«آنا ریتا ماتیاس»، نویسنده ارشد و استادیار گروه ورزش و سلامت دانشگاه اِوورا در پرتغال، گفت: «نوشتن فقط یک فعالیت حرکتی نیست، بلکه دریچه‌ای به درون مغز است. ما دریافتیم که افراد مسن مبتلا به اختلال شناختی، الگوهای متمایزی را در زمان‌بندی و سازماندهی حرکات دست‌خط خود نشان می‌دهند. وظایفی که به نیازهای شناختی بالاتری نیاز دارند، نشان می‌دهند که زوال شناختی در میزان سازماندهی کارآمد و منسجم حرکات دست‌خط در طول زمان منعکس می‌شود. ماتیاس گفت که وظایف نوشتاری ساده و ابزارهای دیجیتال کم‌هزینه می‌توانند روزی به نظارت بر زوال شناختی در محیط‌های مراقبت‌های بهداشتی معمول مانند مطب پزشکان کمک کنند.

چرا برخی کودکان در درک مطالب دچار اختلال یادگیری هستند؟

یک درمانگر اختلالات یادگیری با تاکید بر اینکه تمرکز صرفاً به معنای ساعت‌ها نشستن پشت میز مطالعه نیست، گفت: تمرکز مهارت شناختی قابل آموزش و تقویت است و اگر والدین و معلمان با ایجاد محیطی آرام، حمایتگر و برنامه‌ریزی‌شده در کنار کودک قرار گیرند، می‌توانند زمینه افزایش توجه، بهبود یادگیری و موفقیت تحصیلی او را فراهم کنند.

پریسا خسروتاش با اشاره به نقش بنیادین تمرکز در فرآیند یادگیری اظهار کرد: تمرکز یکی از مهم‌ترین مهارت‌های شناختی است که در یادگیری نقش دارد. زمانی که کودک بتواند توجه اولیه خود را برای مدت مناسبی روی یک فعالیت حفظ کند، این توجه به تدریج عمیق‌تر شده و به تمرکز تبدیل می‌شود؛ فرآیندی که فرصت پردازش اطلاعات، درک بهتر مفاهیم و ذخیره‌سازی مؤثرتر اطلاعات در حافظه را فراهم می‌کند و در نهایت به یادگیری بهتر دانش‌آموز منجر می‌شود. اگر توجه اولیه کودک به سرعت از موضوع منحرف شود و نتواند روی تکلیف باقی بماند، فرآیند طبیعی یادگیری با دشواری مواجه خواهد شد. بسیاری از کودکان دارای اختلال یادگیری، در فرآیندهای توجه و کنترل شناختی دچار مشکل هستند و همین مسئله آثار خود را در عملکرد تحصیلی آنان نشان می‌دهد.

این درمانگر اختلالات یادگیری با تأکید بر اینکه برداشت رایج از تمرکز نادرست است، گفت: تمرکز صرفاً به معنای نشستن طولانی‌مدت پشت میز مطالعه نیست، بلکه مهارتی چندبعدی است. کودک باید بتواند فعالیت را آغاز کند، در طول انجام آن توجه خود را حفظ کند و اگر عاملی موجب حواس‌پرتی شد، دوباره به فعالیت اصلی بازگردد. خسروتاش افزود: برخی کودکان در شروع تکالیف مشکل دارند، برخی دیگر هنگام انجام تکلیف با کوچک‌ترین محرک محیطی تمرکز خود را از دست می‌دهند و گروهی نیز در به پایان رساندن تکلیف دچار مشکل هستند. والدین و معلمان باید ابتدا تشخیص دهند کودک در کدام مرحله با مشکل مواجه است تا بتوانند حمایت متناسب با همان نیاز را ارائه دهند.

وی با اشاره به اهمیت محیط مطالعه گفت: محیطی که در آن صداهای مختلف، رفت‌وآمد یا تلویزیون وجود دارد، به‌راحتی زمینه حواس‌پرتی کودک را فراهم می‌کند. در مقابل، فضایی آرام، روشن، منظم و بدون وسایل غیرضروری روی میز مطالعه، به افزایش توجه اولیه و در نتیجه ارتقای کیفیت تمرکز کمک می‌کند. همچنین ارائه حجم زیادی از تکالیف بدون برنامه مشخص، کودک را دچار سردرگمی می‌کند و تمرکز او را کاهش می‌دهد. اگر تکالیف به بخش‌های کوچک‌تر تقسیم شوند، مدیریت آنها برای کودک آسان‌تر خواهد شد و موفقیت در هر مرحله، احساس پیشرفت، امید و انگیزه برای ادامه مسیر را افزایش می‌دهد. وی خاطرنشان کرد: این شیوه علاوه بر تقویت تمرکز، اعتماد به نفس کودک را نیز افزایش می‌دهد و انگیزه او برای ادامه یادگیری را تقویت می‌کند.

خسروتاش با بیان اینکه دانش‌آموزان دارای اختلال یادگیری نباید برای مدت طولانی به مطالعه مداوم وادار شوند، گفت: بهتر است زمان مطالعه به چرخه‌های کوتاه تقسیم شود؛ برای مثال ۱۵ تا ۲۰ دقیقه مطالعه و سپس چند دقیقه استراحت. این روش عملکرد توجهی کودک را بهبود می‌بخشد و به افزایش تمرکز کمک می‌کند. وی یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر تمرکز را فضای عاطفی خانواده دانست و افزود: تعامل مثبت والدین، محیطی حمایتگر، صبر و پذیرش اشتباهات کودک، اضطراب او را کاهش می‌دهد. اگر کودک مدام نگران انتقاد، سرزنش یا احساس ناامنی باشد، انرژی ذهنی او به جای تمرکز بر درس، صرف مقابله با این نگرانی‌ها خواهد شد. به گفته این روانشناس، زمانی که کودک در فضایی امن، آرام و پذیرنده قرار بگیرد، ظرفیت ذهنی بیشتری برای تمرکز بر تکالیف خواهد داشت.

بهای پنهان هوش مصنوعی برای مغز کودکان

مترجم: سارا حاتمی sarahatami1@yahoo.com

تیموتی کوک (کارشناسی ارشد آموزش)

افزایش بهره وری، فوری و کاملاً قابل مشاهده است؛ اما هزینه آن با تأخیر ظاهر می‌شود و تا مدت‌ها از چشم پنهان می‌ماند؛ در این میان اتفاق عجیبی برای دانش‌آموزانی می‌افتد که در بلندمدت از هوش مصنوعی استفاده می‌کنند. کیفیت تکالیفشان بهتر می‌شود، اما توانایی فکر کردنشان همزمان افت می‌کند.

شفاف‌ترین تصویر از این روند را یک مطالعه ۳۰ ماهه که هنوز در مرحله پیش‌انتشار قرار دارد، ارائه می‌دهد. این پژوهش روی نزدیک به ۲۷ هزار دانش‌آموز دوره متوسطه انجام شده و سورن کاپلان، روان‌شناس، نیز به آن پرداخته است. نتایج نشان داد دانش‌آموزانی که از هوش مصنوعی استفاده می‌کردند، به طور متوسط نمرات تکالیفشان حدود ۱۸ درصد افزایش یافت و زمان انجام تکالیفشان تقریباً یک سوم کاهش پیدا کرد. یعنی تکالیف بهتر، در زمانی کمتر؛ اما تنها شش ماه بعد، نمرات همین دانش‌آموزان در آزمون‌های بدون کتاب و بدون کمک هوش مصنوعی، حدود ۲۰ درصد کاهش یافت. همچنین نمرات آزمون‌های ورودی آن‌ها بین ۱۸ تا ۲۴ درصد افت کرد و شدیدترین کاهش‌ها پس از حدود دو سال استفاده مداوم از هوش مصنوعی مشاهده شد. سود استفاده از این ابزار، از همان ابتدا و در هر تکلیف قابل مشاهده بود، اما زیان آن تا زمانی پنهان ماند که دیگر امکان استفاده از هوش مصنوعی وجود نداشت.

مطالعه دیگری که آن هم در مرحله پیش‌انتشار است و روی ۲۹۹ دانشجوی رشته‌های علوم، فناوری، مهندسی و ریاضیات در چند دانشگاه انجام شده، نشان می‌دهد این ابزارها دقیقاً چه کسانی را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهند؛ و نتیجه برخلاف انتظار است. شاید تصور کنید دانشجویان ضعیف‌تر بیشترین آسیب را می‌بینند، اما واقعیت دقیقاً برعکس بود. افرادی که بیشترین علاقه را به فناوری داشتند، در استفاده از آن راحت‌تر بودند و بیش از همه مطمئن بودند که بر هوش مصنوعی تسلط دارند، بیشترین استفاده را از آن کردند و در نهایت بیشترین افت را نیز تجربه کردند. اعتماد و اطمینان به توانایی خود، در اینجا نه یک مزیت، بلکه عاملی برای تشدید این روند بود. نگران‌کننده تر اینکه بیشترین افت در توانایی «تفکر تأملی» دیده شد؛ همان مهارتی که به فرد کمک می‌کند کار خودش را ارزیابی کند، اشتباهاتش را تشخیص دهد و متوجه شود در چه بخش‌هایی هنوز درک کاملی ندارد.

سال‌هاست که معلمان تصور می‌کنند دانش‌آموزان توانمند کمتر در معرض خطر هستند، اما به نظر می‌رسد این فرض دیگر چندان معتبر نیست. زیرا مهارت در استفاده از هوش مصنوعی و توانایی انجام همان کار بدون آن، به‌تدریج از یکدیگر جدا شده‌اند. ممکن است دانش‌آموزی در نوشتن دستورهای دقیق برای هوش مصنوعی بسیار ماهر شود، اما هم‌زمان توانایی انجام همان کاری را که هوش مصنوعی برایش انجام می‌دهد از دست بدهد. نمرات همچنان محصول نهایی را می‌سنجند، اما تقریباً هیچ چیز اندازه‌گیری نمی‌کند که آیا دانش‌آموز می‌تواند در یک آزمون، مصاحبه یا حل مسئله، بدون کمک هوش مصنوعی از پس کار برآید یا نه.

***کودکانی که از هوش مصنوعی استفاده می‌کنند، شاید دو بار بهای آن را بپردازند**

این میان‌بر برای یک کودک دو هزینه متفاوت دارد. نخستین هزینه، همان فرایند فکری است که قرار بود انجام تکلیف آن را در ذهن او بسازد. وقتی دانش‌آموز پاسخ را بدون طی کردن این مسیر ذهنی دریافت می‌کند، ممکن است نمره خوبی بگیرد، اما توانایی واقعی هرگز در او شکل نمی‌گیرد. مشکل اینجاست که این هزینه بلافاصله آشکار نمی‌شود و تا مدت‌ها هیچ نشانه‌ای وجود ندارد که نشان دهد اتفاق نگران‌کننده‌ای در حال رخ دادن است. هزینه دوم حتی پنهان‌تر است. استفاده درست از هوش مصنوعی تنها به گرفتن پاسخ محدود نمی‌شود؛ کاربر باید بتواند پاسخ‌های آن را نیز ارزیابی کند، چاپلوسی‌های آن را تشخیص دهد، متوجه ساده‌سازی‌های بیش از حد شود و پاسخ‌هایی را که ظاهری منطقی اما محتوایی تهی دارند، شناسایی کند. اما چنین ارزیابی فقط زمانی ممکن است که فرد دانش کافی در آن حوزه داشته باشد؛ دانشی که اگر همواره کار را به هوش مصنوعی واگذار کند، هرگز به دست نخواهد آورد. کودکی که فرایند یادگیری را پشت سر نگذاشته، چگونه می‌تواند درستی پاسخ ابزاری را بررسی کند که اکنون به آن وابسته شده است؟ پاسخ ساده است: نمی‌تواند. همین ناتوانی وابستگی او را بیشتر می‌کند و هرچه وابستگی بیشتر شود، فرصت شکل‌گیری توانایی‌های واقعی کمتر خواهد شد.

برای یک بزرگسال، بخش عمده این ماجرا همان هزینه نخست است و تا حد زیادی قابل جبران . اگر فردی که قبلاً مهارتی را آموخته، مدتی بیش از حد به هوش مصنوعی تکیه کند، ممکن است روانی و تسلط خود را از دست بدهد، اما معمولاً می‌تواند آن مهارت را دوباره بازیابی کند. این همان تحلیل رفتن یک توانایی است. اما برای یک کودک، مسئله متفاوت است. او مهارتی را از دست نمی‌دهد، بلکه در سال‌هایی که آن مهارت باید شکل بگیرد، اصلاً فرصت ساختنش را پیدا نمی‌کند. در اینجا دیگر با تحلیل رفتن توانایی روبه‌رو نیستیم، بلکه با شکل نگرفتن آن مواجهیم؛ و بازسازی چیزی که هرگز ساخته نشده، بسیار دشوارتر از بازیابی مهارتی است که قبلاً وجود داشته است. همان میان‌بری که برای یک بزرگسال فقط به تضعیف یک مهارت منجر می‌شود، برای کودک می‌تواند مانع شکل‌گیری ساختارهای ذهنی‌ای شود که آن مهارت بر پایه آن‌ها رشد می‌کند.

هدف این نیست که انگشت اتهام را به سوی افراد بی‌احتیاط بگیریم. مایکل کائوسون و سینان آرال، دو اقتصاددان، از مفهومی به نام «تله تقویت» صحبت می‌کنند. در این شرایط، کسی که استفاده از یک ابزار را آغاز می‌کند، سود فوری آن را به دست می‌آورد، اما هزینه بلندمدت فرسایش توانایی‌هایش را در همان لحظه احساس نمی‌کند. اگر این ایده را به کلاس درس تعمیم دهیم، نتیجه روشن است. تکالیف کامل می‌شوند، هفته‌ها آسان‌تر می‌گذرند و نمرات بالاتر می‌روند. اما هزینه واقعی سال‌ها بعد خود را نشان می‌دهد؛ زمانی که دانش‌آموزی که همیشه موفق به نظر می‌رسید، دیگر نمی‌تواند بدون مداخله مستقیم هوش مصنوعی از عهده همان کاری که به او سپرده شده برآید.

***در عصر هوش مصنوعی، چه چیزی واقعاً می‌تواند از کودکان محافظت کند؟**

این روزها بسیاری از والدین و معلمان خواهان ممنوع شدن هوش مصنوعی در مدارس هستند، اما به نظر من چنین رویکردی فقط این رفتار را از دید پنهان می‌کند. راهکار پایدارتر شاید این باشد که ماهیت تکالیف تغییر کند؛ به گونه‌ای که انجام آن‌ها مستلزم نوعی تفکر باشد که هوش مصنوعی قادر به جایگزین کردنش نیست. باید آگاهانه بخشی از سختی فرایند یادگیری را دوباره به آموزش بازگرداند. گاهی دانش‌آموزان با کمک هوش مصنوعی کار کنند و گاهی کاملاً بدون آن. از آن‌ها پرسیده شود چرا هوش مصنوعی در پاسخ به یک سؤال اشتباه کرده است؛ پرسشی که بدون درک واقعی موضوع، هیچ‌کس قادر به پاسخ دادن به آن نیست. نظام آموزشی نیز باید بیش از نتیجه نهایی، شیوه استدلال و فرایند فکر کردن را ارزش‌گذاری کند.

شاید ناخوشایندترین بخش ماجرا این باشد که کودکانی که بیشترین هزینه را می‌پردازند، در نگاه اول موفق‌ترین افراد به نظر می‌رسند. آن‌ها سریع هستند، روان کار می‌کنند، اعتمادبه‌نفس بالایی دارند و معمولاً از همسالان خود جلوترند.اما بهای این روانی و سرعت، دیرتر از راه می‌رسد. امروز بیش از هر زمان دیگری، وظیفه مدرسه این است که مطمئن شود وقتی آن روز فرا رسید، زیر این ظاهر موفق، توانایی واقعی و عمیقی وجود داشته باشد که بتواند از عهده آن هزینه برآید.

وقتی قانون در خانه پدربزرگ بی‌معنا می‌شود

بعض از والدین شاغل ناگزیرند برای نگهداری از فرزندان، از خانواده خود کمک بگیرند، اما به گفته یک روانشناس، برای جلوگیری از چند تربیتی شدن و یا تضاد تربیتی کودک لازم است مرز نقش‌ها و مسئولیت‌ها به‌روشنی مشخص شود؛ هرچند استفاده از تجربه پدربزرگ و مادربزرگ، در کنار حفظ مسئولیت نهایی والدین، در تصمیم‌های تربیتی، بهترین راه برای ایجاد محیطی امن، آرام و هماهنگ برای رشد کودک خواهد بود.

پگاه دوستی، با بیان این‌که می‌توانیم از تضاد تربیتی فرزند و به اصطلاح عامیانه چند تربیتی شدن کودکان به دلیل رفتارهای والدین از یک سو و پدربزرگ و مادربزرگ‌ها و یا خانواده والدین از سوی دیگر جلوگیری کنیم، گفت: نقش پدربزرگ و مادربزرگ در زندگی کودک می‌تواند بسیار ارزشمند و حمایت‌کننده باشد، اما برای اینکه این حضور به رشد سالم کودک کمک کند، لازم است مرز نقش‌ها و مسئولیت‌ها به‌روشنی مشخص باشد. به گفته وی، نخستین گام این است که خود والدین درباره اصول و شیوه‌های فرزندپروری به تفاهم برسند؛ زیرا اگر میان پدر و مادر اختلاف‌نظر وجود داشته باشد، هماهنگی با پدربزرگ و مادربزرگ نیز دشوارتر خواهد شد. پس از آن، بهتر است درباره موضوعات مهمی مانند ساعت خواب، تغذیه، استفاده از تلفن همراه، قوانین خانه و شیوه‌های تشویق و تنبیه و... با اعضای خانواده گفت‌وگو شود تا همه در چارچوبی مشترک حرکت کنند. البته انتظار اینکه همه افراد دقیقاً یکسان رفتار کنند، واقع‌بینانه نیست و تفاوت‌های جزئی، مانند زمان بیشتر برای بازی یا یک خوراکی اضافه، معمولا تا زمانی که اصول اساسی خانواده حفظ شود، آسیب‌زا نخواهد بود.

***وابستگی بیش از حد کودک به پدربزرگ و مادربزرگ‌ها خوب است یا بد؟**

این روانشناس درباره وابستگی بیش از حد کودک به پدربزرگ و مادربزرگ و تأثیر آن بر رابطه عاطفی فرزند با والدین در آینده، توضیح داد: رابطه صمیمی کودک با پدربزرگ و مادربزرگ نه‌تنها مضر نیست، بلکه می‌تواند به رشد هیجانی، احساس تعلق و دریافت حمایت عاطفی بیشتر کمک کند؛ با این حال، براساس نظریه دلبستگی، والدین باید همچنان پایگاه امن و مرجع اصلی کودک باقی بمانند و پدربزرگ و مادربزرگ نقش مکمل و حمایتگر داشته باشند، نه جایگزین والدین. بنابراین، محبت زمانی بیشترین اثر مثبت را خواهد داشت که تصمیم‌های اصلی تربیتی همچنان بر عهده والدین باشد و نقش هر یک از اعضای خانواده به‌روشنی مشخص شده باشد.

***چه واکنشی به لوس کردن کودکان توسط پدربزرگ و مادربزرگ داشته باشیم؟**

وی در خصوص این که اگر پدربزرگ و مادر بزرگ در تربیت کودک با والدین اختلاف‌نظر داشته باشند، بهترین برخورد چیست؟ گفت: در نهایت، اختلاف نظر میان نسل‌ها تا حد زیادی طبیعی است، زیرا هر نسل با باورها و تجربه‌های متفاوتی فرزندپروری کرده است. آنچه اهمیت دارد این است که این اختلاف‌ها در حضور کودک مطرح نشود؛ زیرا مشاهده تعارض میان بزرگ‌ترها می‌تواند احساس امنیت او را کاهش دهد.

این روانشناس در این باره که اگر پدربزرگ و مادربزرگ کودک را لوس کنند، واکنش والدین باید چه باشد؟ گفت: اگر پدربزرگ و مادربزرگ گاهی کودک را بیش از حد نازپرورده کنند، واکنش مناسب والدین، سرزنش یا برخورد هیجانی نیست، بلکه گفت‌وگویی محترمانه، شفاف و همراه با تعیین مرزهای روشن است. استفاده از تجربه ارزشمند پدربزرگ و مادربزرگ، در کنار حفظ مسئولیت نهایی والدین در تصمیم‌های تربیتی، بهترین راه برای ایجاد محیطی امن، آرام و هماهنگ برای رشد کودک خواهد بود.

دوستی اظهار کرد: زمانی که میان والدین با پدربزرگ و مادربزرگ تعارض یا پیام‌های متناقض وجود داشته باشد، نخستین فردی که آسیب می‌بیند کودک است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد دریافت پیام‌های متناقض می‌تواند موجب سردرگمی، کاهش احساس امنیت، دشواری در پذیرش قوانین و حتی افزایش رفتارهای مقابله‌ای یا لجبازانه شود.

وی ادامه داد: اگر والدین نقش پدربزرگ و مادربزرگ را نادیده بگیرند یا برعکس، پدربزرگ و مادربزرگ به‌طور مداوم در تصمیم‌های تربیتی والدین دخالت کنند، روابط خانوادگی نیز دچار تنش خواهد شد؛ به همین دلیل، احترام متقابل، گفت‌وگوی سازنده و تعیین مرزهای روشن، مهم‌ترین عوامل پیشگیری از این مشکلات هستند. این موضوع در خانواده‌هایی که والدین شاغل هستند و از پدربزرگ و مادربزرگ برای مراقبت از کودک کمک می‌گیرند، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. پیش از آغاز این همکاری، بهتر است درباره قوانین اصلی و انتظارات دو طرف توافق شود. این روانشناس ادامه داد: در عین حال، والدین نباید تمام مسئولیت تربیت را به دیگران واگذار کنند. حتی اگر فرصت محدودی داشته باشند، اختصاص زمانی برای تعامل باکیفیت با کودک اهمیت زیادی دارد؛ زیرا پژوهش‌ها نشان می‌دهد کیفیت رابطه والد و کودک، از صرف مدت زمانی که در کنار یکدیگر هستند، نقش تعیین‌کننده‌تری در رشد کودک دارد.

دوستی در خصوص تفاوت کودکانی که کنار پدربزرگ و مادربزرگ زندگی می کنند با کودکانی که در مهدکودک هستند، گفت: نمی‌توان گفت کودکانی که بیشتر کنار پدربزرگ و مادربزرگ بزرگ می‌شوند، یا کودکانی که به مهدکودک می‌روند، ذاتاً وضعیت بهتری یا بدتری دارند. اگر پدربزرگ و مادربزرگ رابطه‌ای گرم، حمایتگر و هماهنگ با والدین داشته باشند، می‌توانند نقش بسیار مثبتی در رشد کودک ایفا کنند. در مقابل، مهدکودک نیز فرصت مناسبی برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی، استقلال و تعامل با همسالان فراهم می‌کند. آنچه بیش از محل نگهداری اهمیت دارد، کیفیت روابط، ثبات قوانین و پاسخ‌گویی مناسب به نیازهای عاطفی کودک است.

این روانشناس تاکید کرد: در برخورد با کودکانی که توانایی شناختی بالاتری دارند نیز باید توجه داشت که آن‌ها معمولاً زودتر متوجه تفاوت رفتار بزرگ‌ترها و تناقض‌های موجود می‌شوند و پرسش‌های بیشتری مطرح می‌کنند. بهترین شیوه برخورد، گفت‌وگوی صادقانه، متناسب با سن کودک و پرهیز از فریب یا پنهان‌کاری است. البته نباید به دلیل هوش بالاتر، از این کودکان انتظار رفتار کاملاً بزرگسالانه داشت؛ زیرا از نظر هیجانی، همچنان کودک هستند و به محبت، امنیت و مرزبندی روشن نیاز دارند.

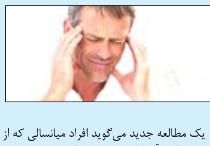
تازه های درمان

مکمل ملاتونین می تواند یک مُسکن ایمن و ارزان باشد

بررسی شواهد جدید می‌گوید که مکمل خواب ملاتونین ممکن است در درمان درد مزمن هم مفید باشد. محققان گزارش دادند که به نظر می‌رسد ملاتونین درد مزمن عضلات و مفاصل را به اندازه مسکن‌هایی مانند آسپرین، ناپروکسن و استامینوفن کاهش می‌دهد.

«کانگچائو وو»، محقق ارشد و دانشجوی دکترا در دانشگاه سیدنی استرالیا، در یک بیانیه خبری گفت: «ملاتونین در حال حاضر به عنوان یک مکمل ارزان و ایمن در دسترس است.»آنچه هیجان‌انگیز است این است که ملاتونین همچنین ممکن است به مدیریت درد مزمن کمک کند و دری را برای کاهش وابستگی به داروهایی که خطرات بیشتری دارند، بگشاید. برای مطالعه جدید، محققان داده‌های بیش از ۲ هزار نفر را که در ۲۳ کارآزمایی بالینی در سراسر جهان شرکت کرده بودند، تجزیه و تحلیل کردند.شرکت‌کنندگان دچار بیماری‌هایی مانند کمردرد، آرتروز ناشی از ساییدگی و پارگی و فیبرومیالژیا بودند یا در حال بهبودی از جراحی‌هایی مانند تعویض مفصل و ترمیم ستون فقرات بودند.نتایج نشان داد که ملاتونین به طور متوسط درد را تا ۱۰ امتیاز در مقیاس ۰ تا ۱۰۰ کاهش می‌دهد. محققان گفتند که این میزان مشابه داروهای مسکن رایج است؛ همچنین دریافتند که این مکمل خواب افراد را بهبود بخشیده است.وو گفت: «برای بسیاری از بیماران، درد به تنهایی وجود ندارد و ارتباط نزدیکی با خواب ضعیف دارد. به نظر می‌رسد ملاتونین هر دو را هدف قرار می‌دهد، که این امر آن را به ویژه برای افرادی که درد مزمن را مدیریت می‌کنند، مفید می‌کند.»

ارتباط میگرن و خطر سکته مغزی در میانسالی

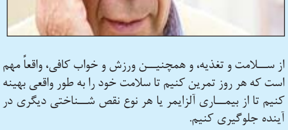


یک مطالعه جدید می‌گوید افراد میانسالی که از میگرن همراه با آئورا (تشعشع نورانی) رنج می‌برند، بیشتر در معرض سکته مغزی قرار دارند. محققان گزارش دادند که به طور کلی، افرادی که میگرن همراه با آئورا دارند، ۷۳ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی قرار دارند. در مقایسه، محققان دریافتند افرادی که میگرن دارند و حالت آئورا را تجربه نمی‌کنند، افزایش خطر سکته مغزی در آنها بالا نیست.محققان در یادداشت‌های پیش‌زمینه گفتند: آئورا اختلالات بینایی یا ادراکی است که قبل از میگرن رخ می‌دهد.به گفته کلینیک مایو، آئورا ممکن است شامل جرقه‌های نور، نقاط کور، خطوط زیگزاگ یا نقاط سوسو زننده باشد.

دکتر «آدام اسپروس بلوم»، محقق ارشد و استادیار مغز و اعصاب در دانشگاه ورمونت در برلینگتون، گفت: تحقیقات قبلی نشان داده است که میگرن همراه با آئورا با افزایش خطر سکته مغزی در افراد جوان‌تر مرتبط است، اما اطلاعات کمتری در مورد افراد ۴۵ سال به بالا وجود دارد.

اسپروس بلوم در یک بیانیه خبری گفت: مطالعه ما نشان داد که مشابه افراد جوان‌تر، میگرن همراه با آئورا با افزایش خطر سکته مغزی ایسکمیک در بزرگسالان میانسال و مسن‌تر مرتبط است.برای مطالعه جدید، محققان تقریباً ۱۱۴۰۰ فرد ۴۵ سال به بالا را به طور متوسط شش سال پیگیری کردند. این افراد در یک مطالعه بزرگتر در مورد سکته مغزی شرکت داشتند. محققان گفتند از بین شرکت‌کنندگان، ۱۱۳۰ نفر از حملات میگرنی رنج می‌بردند، از جمله ۴۹۱ نفر با آئورا و ۶۳۹ نفر بدون آئورا.در طول مطالعه، تقریباً ۳ درصد از افراد بدون میگرن در مقایسه با حدود ۴ درصد مبتلا به میگرن، دچار سکته مغزی شدند.حدود ۵ درصد از مبتلایان به میگرن همراه با آئورا دچار سکته مغزی شدند، در مقایسه با ۳ درصد از مبتلایان به میگرن بدون آئورا. هنگامی که محققان بیماران میگرنی را به دو گروه تقسیم کردند، دریافتند افرادی که دچار آئورا بودند، ۷۳ درصد بیشتر در معرض خطر سکته مغزی قرار داشتند.محققان همچنین دریافتند که مردان زیر۷۲ سال، بیش از ۳.۵ برابر بیشتر در معرض خطر سکته مغزی ناشی از هر نوع میگرن، با یا بدون آئورا، قرار دارند. اسپروس بلوم گفت: نتیجه ما مبنی بر اینکه شرکت‌کنندگان مرد میانسال و مسن‌تر زیر ۷۲ سال، خطر سکته مغزی بسیار بالاتری داشتند، غیرمنتظره بود، زیرا تحقیقات قبلی در افراد جوان نشان داده است که سکته مغزی به طور نامتناسبی بر زنان تأثیر می‌گذارد.وی افزود: در صورت تأیید یافته‌ها، ممکن است لازم باشد مشاوره پیشگیری از سکته مغزی هدفمند برای افراد در این گروه سنی ارائه شود.

تاثیر رژیم‌های غذایی در کاهش خطر ابتلا به زوال عقل



مطالعه‌ای جدید نشان می‌دهد، یک رژیم غذایی غنی از غذاهای ضدالتهاب می‌تواند به افراد کمک کند تا از زوال عقل جلوگیری کنند، به خصوص اگر خطر ابتلا به آلزایمر در فرد بالا باشد.، محققان گزارش دادند افرادی که نشانگرهای اولیه آلزایمر را در خون داشتند و رژیم غذایی طراحی شده برای سرکوب التهاب را دنبال می‌کردند، خطر زوال عقل تا ۲۹ درصد در آنها کاهش یافت.

تیم تحقیقاتی به رهبری «آنجا مرهار»، محقق دانشگاه لیوبلیانا در اسلوونی، نتیجه گرفتند: این مطالعه ۱۵ ساله روی بزرگسالان مسن نشان داد که پایبندی بیشتر به الگوهای غذایی سالم‌تر با کاهش خطر ابتلا به زوال عقل، از جمله در بین شرکت‌کنندگانی که دارای آسیب‌شناسی مرتبط با بیماری آلزایمر و خطر نوروبیولوژیکی گسترده‌تر بودند، مرتبط است. برای این مطالعه، محققان داده‌های تقریباً ۱۹۰۰ نفر شرکت‌کننده در یک پروژه تحقیقاتی سوئدی در مورد پیری را تجزیه و تحلیل کردند.شرکت‌کنندگان ۶۰ سال به بالا بودند و بین مارس ۲۰۰۱ تا آگوست ۲۰۰۴ بدون هیچ نشانه‌ای از زوال عقل وارد این پروژه شدند.در طول ۱۵ سال پیگیری، شرکت‌کنندگان تا شش بار معاینه شدند، از آنها نمونه خون گرفته شد و پرسشنامه‌های رژیم غذایی پر شد.تیم تحقیقاتی سطح خون سه نشانگر مرتبط با آلزایمر و زوال عقل را بررسی کردند:

- پروتئین تاو، پروتئینی که می‌تواند در مغز بیماران آلزایمری گره‌های سمی ایجاد کند.

- قطعات پروتئینی زنجیره سبک نوروفیلامنت (NfL)، که از سلول‌های مغزی آسیب‌دیده یا در حال مرگ آزاد می‌شوند.

- پروتئین اسیدی فیبریلاری گلیال (GFAP)، پروتئینی که توسط سلول‌هایی تولید می‌شود که نورون‌ها را در مغز و نخاع التیام بخشیده و محافظت می‌کنند.

نتایج نشان داد که یک الگوی غذایی که التهاب را کاهش می‌دهد، خطر زوال عقل را در بین افرادی که سطح تاو بالایی دارند ۲۹ درصد؛ برای افرادی که سطح NfL بالاتری دارند ۲۱ درصد؛ و در بین افرادی که سطح GFAP بالایی دارند ۲۷ درصد کاهش می‌دهد.

تیم تحقیق نتیجه گرفت: « این یافته‌ها اهمیت استراتژی‌های هدفمند پیشگیری از زوال عقل با رژیم غذایی را نه تنها برای عموم مردم، بلکه برای افرادی که در معرض خطر بالایی هستند نیز تقویت می‌کند.»

«امیلی کیس» متخصص تغذیه در نورث‌ول هلث در شهر نیویورک، یافته‌ها را بررسی کرد. وی گفت: شواهد محکمی وجود دارد که نشان می‌دهد رژیم غذایی ضدالتهاب برای پیشگیری و کند کردن پیشرفت بیماری آلزایمر عالی است. بنابراین، مراقبت از سلامت و تغذیه، و همچنین ورزش و خواب کافی، واقعاً مهم است که هر روز تمرین کنیم تا سلامت خود را به طور واقعی بهینه کنیم تا از بیماری آلزایمر یا هر نوع نقص شناختی دیگری در آینده جلوگیری کنیم.