



مشورت با فرزند، چرا و چگونه؟

آن چه باید در باره ضرورت مشورت با فرزند، تاثیراتش بر رشد شخصیتی او

و اصول اجرای آن بر اساس سن فرزندتان بدانید

زهرا غنمی | کارشناس ارشد علوم تربیتی



پدر و مادرها، الگوی فرزندان شان هستند و مشورت کردن یکی از بهترین شیوه‌های تربیتی است و اگر والدین به آینده فرزندان اهمیت می‌دهند، باید آن را به صورت عملی، آموزش دهند. مشورت با فرزندنان در شکل ابتدایی و در قدم‌های ترین مراحل خود از زمانی آغاز می‌شود که شما به کودک‌تان اجازه می‌دهید در باره بخشی از امور خود اظهار نظر کند. نمی‌توان محدوده سنی دقیق و قطعی برای شروع این مرحله در نظر گرفت زیرا فرزندنان به فراخور جنسیت، میزان رشد هوش اجتماعی و رشد شناختی، قابلیت‌های متفاوتی دارند بنابراین ممکن است کودکی در سه سالگی بتواند بین چند گزینه، کفش مناسب با فصل و موقعیت قرار گرفته در آن را انتخاب کند ولی دیگری در همان سن حتی از انتخاب یک اسباب‌بازی مناسب برای خودش عاجز باشد. با این حال و در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

دیدگاه‌تان به مشورت را اصلاح کنید

در قدم اول باید بدانیم زمانی که صحبت از مشورت کردن به میان می‌آید، مقصودمان صرفا کمک گرفتن از یک فرد برای حل مشکل یا مسئله‌ای که خودمان به هر دلیلی از تصمیم‌گیری در ست در باره آن عاجزیم، نیست. در فرهنگ‌های علوم رفتاری، مشورت کردن به این ترتیب تعریف می‌شود: «استفاده از نظرات و آویه دید افراد در باره

موضوعی که قصد انجام کاری برای آن را داریم.» حال این بحث و بررسی، به طور قطع و الزاما به حل مسئله منجر نمی‌شود. گاهی این بحث و بررسی به فرد کمک می‌کند تا ابعاد مسئله خود را از دریچه نگاه فرد یا افرادی ببیند و در نتیجه در مقام تصمیم‌گیر اصلی که عواقب تصمیم‌هایش

متوجه خوداوست، بهترین عملکرد را از خود بروز دهد. حال که با نگاه دیگری با مقوله مشورت آشنا شدید، می‌توانید با دید منطقی‌تری به ابعاد و روش‌های مشورت با فرزندنان توجه کنید.

اصول مشورت با فرزند قبل از سن بلوغ

در نظر خواهی از کودکان پیش از سن بلوغ، نکاتی را باید مدنظر قرار داد که در ادامه مطرح می‌شود.

۱ سن کودک، شرایط و تجربیات گذشته کودک خود را شناسید و بعد از او نظر خواهی کنید.

۲ هرگز در موضوعی که امکان انعطاف در صلاحدید خودتان نیست، از کودک نظر خواهی نکنید. به

خیلی ناراحتم که اعتماد به نفسم پایین است

اعتماد به نفس کمی دارم. برای گفتن حرف دلم به دیگران، می‌ترسم. بعضی از دوستانم، من را ترسو خطاب می‌کنند و از این موضوع خیلی ناراحت می‌شوم. ۲۷ ساله هستم و متاهل. از همسر هم خوشم نمی‌آید. زیبا نیستم و به دلم نمی‌نشیند. چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



مخاطب گرامی، در پیامک خودتان به ترسو بودن‌تان اشاره کرده‌اید اما در نگرانی‌های‌تان، اعتماد به نفس پایین شما بیشتر قابل مشاهده است تا ترس. در ادامه مطلب توضیحاتی در باره مشکل‌تان ارائه می‌دهم و در خواستم این است که به دلیل در خطر بودن زندگی مشترک‌تان، با دقت بخوانید و در صورت نیاز به مشاور هم به صورت حضوری مراجعه کنید.

فکری به حال اعتماد به نفس‌تان کنید

اعتماد به نفس یکی از شرایط روحی است که شخص در آن به خاطر تجربه‌های قبلی، به توانایی‌ها و استعداد‌های خود در انجام کارها به طور موفقیت‌آمیز اعتماد و باور دارد. پایین بودن اعتماد به نفس می‌تواند یک ترس پنهانی همیشگی در فرد ایجاد کند که زندگی را در ابعاد مختلف حرفه‌ای و شغلی، زناشویی، فرزندپرووری، ارتباط در جمع، مواجهه با

شوهر معتاد به گوشی را سرزنش نکنید!

پیشنهادهایی برای خانم‌هایی که از گوشی به دست بودن دایمی همسرشان در منزل دلخورند



نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

این روزها ما عادت به استفاده از گوشی تلفن برای اهداف مختلف داریم، اما گاهی میزان استفاده از گوشی از حساب خارج و باعث می‌شود عوارض این استفاده بیش از حد یا استفاده اعتیاد گونه بر رابطه بین همسران هم تاثیر منفی بگذارد. در این مطلب سراغ نکاتی رفته‌ایم تا با کمک آن‌ها بتوانیم زمانی که همسرمان دچار این عادت شده است، به او کمک کنیم تا بتواند میزان استفاده از گوشی را کاهش دهد.

۱ بدون اشاره به موضوع تلفن، فعالیت جدید پیشنهاد دهید

احتمال دارد شما هم تجربه کرده باشید، به همسر‌تان می‌گویید «گوشی رو بذار کنار دیگه، خسته شدم» و او گوشی را کنار می‌گذارد، اما بعد از چند دقیقه می‌بینید دوباره گوشی به دست شده است. نوبت بعد به جای چنین جمله‌ای، بدون اشاره به موضوع گوشی، از او در خواست کنید تا با شما فعالیتی یا کاری را در خانه انجام دهد. در باره نوع فعالیت‌های

بدهید تا در آینده بتواند با دید عمیق‌تر و دقیق‌تری انتخاب کند. از طرفی، نگر آن شکست در این نظر خواهی نخواهد بود و می‌داند که شما باز هم به او فرصت انتخاب و نظر خواهی می‌دهید.

اصول مشورت با فرزند بعد از سن بلوغ

نظر خواهی و مشورت به ویژه با فرزند در آستانه سن بلوغ یا بعد از آن، با شروع تغییرات در ساختار فکری و اجتماعی فرزند شکل دیگری به خود می‌گیرد. کودکی که تا دیروز نظر خواهی در باره مسائل شخصی‌اش به او عزت نفس و حس ارزشمندی می‌داد، حال این اختیار عمل را حق خود می‌داند و به دنبال اثبات خویشتن در موقعیت‌های بهتر و حساس‌تر خانواده است. بنابراین وقت آن رسیده است که از فرزندتان در مسائل مهم‌تر مشورت بگیرید. نکاتی که در ادامه مطرح می‌شود، در رسیدن به نتیجه مطلوب شما را یاری خواهد کرد.

۱ همانند مر حله قبل، پیش از ورود به مقوله مشورت در امور با فرزندتان، قابلیت‌ها، توانایی‌ها، مهارت‌ها و استعداد‌های او را بشناسید. مشورت گرفتن در حوز‌های که نوجوان در آن مهارت یا اطلاعات کافی ندارد، تاثیر عکس دارد و شما را به نتیجه مطلوب که همان رشد و تعالی شخصیت فرزندنان است، نمی‌رساند.

۲ اگر نیاز است، پیش از شروع مشورت با فرزندتان، ابتدا از همسر‌تان کمک بخواهید و به قول خردمانی‌اش حرف‌هایتان را یکی کنید و موضوع را تا جایی که امکان دارد، خودتان حل و فصل و در ابعاد کوچک‌تر در باره آن با فرزندتان مشورت کنید. به این ترتیب هم والد مقتدری هستید و هم بار سنگینی را روی دوش فرزندتان نمی‌گذارید.

۳ به فرزندتان پیام‌وزید که در این مرحله، نظر خواهی از او به منزله اجرای تمام و کمال نظر و خواسته او برای حل مسئله پیش رو نیست. به تعریف دیگر به او یاد بدهید که قرار است مسئله را مانند شما بررسی و در باره آن اظهار نظر کند و راه‌حل‌های پیشنهادی خود را بدهد. در واقع او هنوز در جایگاهی نیست که برای امور خانواده تصمیم‌گیری کند اما می‌تواند شمارا در امور تصمیم‌گیری همراهی کند.

۴ باز خوردهای شما به شیوه حل مسئله و اظهارات فرزندتان در باره مسئله مورد مشورت، بر اعتماد به نفس و مهارت‌های فردی فرزندتان تأثیر فوق العاده‌ای خواهد گذاشت. اگر پیشنهادها و راهکار‌هایی مناسب و قابل تأمل ارائه می‌دهد، وی را تشویق کنید و اگر موضوع را به درستی متوجه نشده یا راهکار‌هایش عملی نیست، با ادبیات مناسب او را قانع کنید که نمی‌توانید به راهکار‌هایش فکر کنید.

کرد. پیام‌وزید که با پشتکار و سماجت قادر خواهید بود به موفقیت دست یابید. خود را بر اساس یک سری استاندارد‌های منطقی و دور از دسترس قضاوت کنید.

هرم ترس را ترسیم کنید

بپذیرید که همه ما استعداد‌های خاص خودمان را داریم و باید به آن افتخار کنیم تا به این باور برسیم که فرد ارزشمندی هستیم. اگر بعضی نسبت به شما یک سری توانایی‌های خاص خود را دارند به معنی بی‌عرضگی و نالایق بودن شما نیست. برای این که اعتماد به نفس‌تان بیشتر شود با ترس‌هایتان روبه‌رو شوید. هرم ترس را ترسیم کنید. بزرگ‌ترین ترس‌ها را در بالا و کوچک‌ترین را در پایین هرم قرار دهید. سپس از پایین هرم به بالای آن حرکت کنید و در باره هر کدام از ترس‌ها باور به توانایی‌هایتان را افزایش دهید.

تنها مشکل‌تان با خانم‌تان زیبا نبودن اوست؟

در پیام خود از زیبا نبودن همسر‌تان، ابراز ناراضیتی کردید. هم اکنون و به دلیل پایین بودن اعتماد به نفس‌تان، احتمالا این موضوع بهانه‌ای است که نشان از ماجرای جدی‌تری می‌دهد. اصلا آیا و به تازگی جذابیت ظاهری‌اش را از دست داده یا از ابتدای ازدواج، همین نظر را در باره او داشته‌اید؟ آیا تنها مشکل شما با خانم‌تان، زیبا نبودن اوست؟ به نظر نمی‌رسد که این گونه باشد بنابراین اگر مشکلات دیگری هم در این رابطه وجود دارد باید از یک مشاوره حضوری کمک بگیرید.

کنار توجه به شرایط زمانی و مکانی و البته شرایط روانی خود و همسر‌تان البته لازم است در انتخاب کلمات هم دقت داشته باشید.

از احساسات خود صحبت کنید

درست است که استفاده کنترل نشده از گوشی، عادت مطلوبی نیست اما سرزنش همسر بابت آن، هیچ فایده‌ای نخواهد داشت. پس در عوض سرزنش او، می‌توانید برای طرح موضوع، از احساسات خودتان استفاده کنید. مثلا این که «من این اواخر احساس می‌کنم بین ما فاصله‌ای ایجاد شده» و بعد پیشنهاد خود را در این زمینه به او بدهید؛ «نظرت چیه به ر نامه مشخص برای چند فعالیت مشترک داشته باشیم؟» و در نهایت اشاره مختصری هم به موضوع تلفن داشته باشید؛ و «این که نظرت چیه زمان استفاده از گوشی رو محدود کنیم و مثلا در خانه هر روز بیشتر از دو ساعت از گوشی هامون استفاده نکنیم؟» توجه داشته باشید که افعال استفاده شده، بهتر است جمع باشد. محدودیت‌ها بر ای هر دو نفر شما پیشنهاد شود و البته نظر همسر هم حتما پرسیده شود.

قرار و مدار

روز فکر کردن به تصمیم‌های اشتباه

همه مادر زندگی‌مون، یک سری تصمیم‌های اشتباه گرفتیم که باید از شون درس بگیریم تا تکرار نشن. امروز به تصمیم‌های اشتباهتون فکر کنیم و بهتره که اون‌ها رو بنویسین و بررسی کنیم که چه درس‌هایی باید از شون بگیرین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

«در پرونده» نقاشی‌های محرمی در موزه‌های بین‌المللی، هنر استاد فرحچیان در تابلوی بی‌ظنیر عصر عاشورا، انسان را مسحور خودش می‌کند. نمی‌دانم چرا این اثر بر ایام تکراری نمی‌شود یا هر بار دیدنش، دلم می‌لرزد. «سندروم خستگی پس از ابتلا به کرونا که در صفحه خانواده در باره‌اش نوشتید، نشون میده که هر چه قدر بیشتر به مسائل بهداشتی توجه کنیم، به نفع‌مونه چون ظاهر اخط پایانی برای درمان این بیماری وجود نداره. «قصه «عاشورا ی متفاوت» و کودکی که نوحه‌خوان امام حسین (ع) شد، اشکم را جاری کرد. یاد پدرم افتادم که هر سال روز عاشورا می‌گفت باید یک شعر در باره امام حسین (ع) حفظ کنم و برایش بخوانم. روح‌ش شاد.

«روی بخش‌هایی از نقاشی آقای روح‌الامین، مطلب نوشته‌اید که تصویر را مخدوش کرده است. این کار از لحاظ حرفه‌ای در ست نیست.

سهراب زاده، یک نقاش

«در باره مطلب صفحه سلامت با موضوع علایم ۴ سر درد شایع باید بگم که استامینوفن، هر ۴ نوحش رو خوب می‌کند. جالب نیست؟

«پاسخ مشاور صفحه خانواده به م‌دی که گفته: «خانمم آستانه تحمل پایینی داره»، بسیار جامع بود. به ویژه که به مرد هم گفته بود باید رفتار‌هایش را بررسی کند. ما عادت کرده‌ایم که همیشه طرف مقابل را مقصر بدانیم، نه خودمان را.

بیا بید یک آزمایش فکری

انجام دهیم!



دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

برای ۵ دقیقه به هر چیزی که دل‌تان می‌خواهد فکر کنید به جز «خرس سفید». به خودتان بگویید که فقط برای ۵ دقیقه به خرس سفید فکر نمی‌کنم. نتیجه چه شد؟ آیا موفق شدید؟ حدود سی سال پیش پرفسور دنیل و آگنر در یک آزمایش ذهنی، به شرکت‌کننده‌هایش گفت که برای پنج دقیقه اکیدا به خرس سفید فکر نکنند و اگر در این مدت فکر خرس سفید وارد ذهن‌شان شد، زندگی را به صد آور دهند. نتیجه جالب بود. شرکت‌کننده‌ها به طور متوسط در هر دقیقه یک بار زنگ را به صد آور دند. این که افراد نتوانستند مانع ورود یک فکری به اهمیت مانند خرس سفید به ذهن‌شان شوند شگفت‌آور است اما شگفت‌آور تر آن بود که هنگامی که به شرکت‌کننده‌ها گفته شد در پنج دقیقه دوم اجازه دارند به خرس سفید فکر کنند، زنگ‌ها بارها بارها در هر دقیقه به صد آمدند که ثابت می‌کرد شرکت‌کننده‌ها هم به دقیقه یا د خرس سفید می‌افند و از خیالش‌رهایی نداشتند! این نتایج یک واقعیت مهم را در باره ذهن و سرکوبی افکار به ما یاد داد و این واقعیت سال‌هاست که یکی از پایه‌های مهم روان‌درمانی است؛ اجتناب از افکار و سرکوب آن‌ها نه تنها بی‌فایده است بلکه باعث می‌شود بیشتر و بیشتر به آن موضوع فکر کنیم!

اما به جای اجتناب و سرکوبی افکار چه کار کنیم؟ اگر شما بیش از حد درگیر این مسئله هستید به روان‌شناس مراجعه کنید تا به شما آموزش دهد چطور این الگوی ذهنی ناکارآمد را تغییر دهد. من هم یک تمرین ساده اما بسیار موثر ذهن‌آگاهی را به شما توصیه می‌کنم. هر روز، برای دقایقی بنشینید و افکار‌تان را تماشا کنید. تصور کنید ذهن شما یک آسمان است و افکار ابرهایی هستند که وارد آسمان می‌شوند. بدون قضاوت، بدون تلاش برای تغییر دادن افکار یا اجتناب کردن از آن‌ها، بدون درگیر شدن و جنگیدن با افکار، فقط آن‌ها را تماشا کنید. توجه کنید که چطور افکار از یک طرف آسمان ذهن شما وارد می‌شوند و از سمت دیگر خارج می‌شوند و نیازی نیست شما آن‌ها را بیرون کنید. در این دیدگاه افکار پدیده‌های گذرای هستند و بدون دخالت ما می‌آیند و می‌روند. این تمرین را بارها و بارها انجام دهید تا جایی که جایگزین الگوی ناکارآمد اجتناب فکری شما شود.

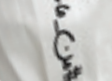


زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲

خانواده و مشاوره



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۰ شهریور ۱۳۹۹
شماره ۱۶۸۲

