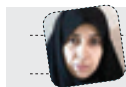




## دل نگرانی‌های مادران برای دانش‌آموزانشان

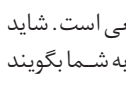
۵ نکته خطاب به مادرانی که به خاطر باز شدن مدارس، نگران سلامت و تحصیل فرزندانشان هستند



نگین عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره



امسال آغاز سال تحصیلی با همه سال‌های قبل متفاوت است. به واسطه شیوع کرونا و این که هنوز در تعداد قابل توجهی از استان‌ها با وضعیت قرمز روبه‌رو هستیم، والدین و به ویژه مادران نگران فرستادن فرزندانشان خود به مدرسه هستند. البته نگرانی مادران محدود به موضوع مدرسه رفتن یا نرفتن فرزندانشان نیست، موضوع دوم بحث کیفیت آموزشی است. بسیاری از مادران نگرانند که فرزندشان امسال نتواند دروس خود را به خوبی یاد بگیرد. اگر شما هم این روزها در دسته مادران نگران قرار می‌گیرید، با ما همراه باشید.



نگرانی خود را انکار نکنید

این که شما نگران وضعیت مدرسه رفتن فرزند خود باشید یا این که نگران وضعیت

## آقارضا پرهیجان و آقاسپهر مستقل

آن چه در نقاشی‌های آقارضا ۵ ساله و آقاسپهر ۱۱ ساله نمی‌بینید



دکتر فریده ناصری | روان‌شناس بالینی

یک نقاشی ساده می‌تواند نگاهی اجمالی به جهان بینی کودک، نقش او در خانواده و روابطش با دیگر اعضای خانواده و البته اعتماد به نفس او داشته باشد. نقاشی همچنین می‌تواند میزان استحکام خانواده را نشان دهد که بسیار مهم است. کودکان این نقاشی را به طور تصادفی انتخاب نمی‌کنند، این انتخاب خلق و خوی شخصیتی آن‌ها را نشان می‌دهد. تحلیل دو نقاشی را در ادامه بخوانید، شاید بعضی ویژگی‌های شبیه نقاشی‌های فرزند شما باشد. هر چند روانکاوی یک نقاشی کودکان نیاز به تخصص دارد اما مطالعه این مطالب خالی از لطف نیست. امیدواریم در فرصت‌های بعدی نقاشی فرزند شما را تحلیل کنیم.

آنالیز نقاشی آقارضا ۵ ساله



۱- اوپسری پرهیجان و پرانرژی و کمی لجباز است. فضای سبز، شهر بازی و پارک را خیلی دوست دارد و تا حدودی وابسته به یکی از والدین است. پدر و مادرش را خیلی دوست دارد و تلاش می‌کند تا بیشتر مورد تایید و توجه پدر قرار گیرد. ۲- در این نقاشی، کودک ۵ ساله اجزای خانه را به خوبی ترسیم کرده است اما باید توجه داشته باشیم که برخلاف عرف رایج که خانه معمولاً با سطوح عمودی و افقی و معمولاً سقف شیبدار مشخص می‌شوند، در نقاشی مذکور این سطوح جای خود را به خطوط بدون زاویه و نزدیک به دایره داده‌اند. البته شاید این مسئله را تا حدودی به تسلط نداشتن کودک بر استفاده از قلم برای رسم خطوط راست و مستقیم ارتباط دهیم اما از دید روان‌شناسی تا حدودی می‌توانیم به این نکته توجه کنیم که کشیدن دایره معمولاً نشان دهنده آن است که کودک، حداقل اصطکاک با محیط خارجی خود را دارد. در این جا شاید محیط امن و آرام خانه را بتوانیم از این شکل استنباط کنیم. این خانه تا حدود زیادی شباهت به سردر آرم‌ر نیز تداعی می‌کند. در همان بینی است و پنجره‌ها جای چشمان را گرفته‌اند. به عبارتی نگاه به جهان پیرامون از طریق پنجره و چشم اتفاق می‌افتد. وجود دو دکش و خروج دود از آن نشانه حیات، سبز زندگی و رونق درون خانه است.



روزانه آرامش بخش به شما کمک می‌کند تا برای بقیه روز، انرژی بهتری داشته باشید.

روی بخش‌هایی که کنترل دارید تمرکز کنید

در عوض نشخوارهای ذهنی بی‌فایده و تکرار این نگرانی که فرزندتان امسال چیزی یاد نخواهد گرفت، تمرکز خود را روی بخش‌هایی بگذارید که روی آن‌ها کنترل دارید. به عنوان مثال یک ماسک خوب و ژل ضد عفونی با استفاده راحت برایش تهیه کنید. اگر دبستانی است، به صورت فعال او را در گروه‌های مدرسه‌اش همراهی کنید و اگر دبیرستانی است موضوع آشنایی فرزندتان با برنامه‌ریزی روزانه را جدی بگیرید. وقتی شما برای موضوعاتی که روی آن‌ها کنترل دارید، انرژی صرف می‌کنید، نگرانی شما کاهش پیدا خواهد کرد.

با خودتان مهربان باشید

اگر یکی دو روز از شدت نگرانی نتوانستید کارهای خود را به خوبی قبل انجام دهید، خود را سرزنش نکنید. سرزنش خود در این شرایط تنها می‌تواند حالتان را بدتر و فشار روی شما را تشدید کند. در عوض، با ترتیب دادن فعالیت‌های آرامش بخش، سعی کنید میزان استرس خود را کاهش دهید.

کمال‌گرایی را کنار بگذارید

کارهای خانه، رسیدگی به امور مدرسه و آموزش بچه‌ها و اگر شاغل باشید، مسئولیت‌های سرکار، می‌تواند فشار زیادی را به شما به عنوان یک مادر وارد کند. در شرایطی که امکان کمک گرفتن از اطرافیان هم به واسطه شیوع کرونا کم شده، حداقل کاری که می‌توانید انجام دهید، کنار گذاشتن کمال‌گرایی است. اصرار به درست کردن غذای تازه برای هر وعده نداشته باشید، اگر خانه کمی به هم ریخته است، خود را سرزنش نکنید و از دیگر اعضای خانواده از جمله همسر و فرزندانش دعوت کنید تا در کارهای خانه، مشارکت مسئولانه‌تری داشته باشند تا این مشکل مدیریت شود.

آنالیز نقاشی آقاسپهر ۱۱ ساله



۱- اوپسری مهربان، شاد و مستقل، کنجکار، باهوش محیطی با لاهوش هیجانی بسیار بالاتر و پرانرژی است که پدر و مادرش را هم خیلی دوست دارد. ۲- آقاسپهر که دوران کودکی را به طور کامل سپری کرده و در آستانه ورود به نوجوانی قرار دارد، به دلیل بر خورداری از والدین تحصیل کرده (دکتر او کارشناسی ارشد، بنیادهای نظری شکل‌گیری شخصیت خویش را به طور مطلوبی کسب کرده است. اجزای به کار گرفته شده در نقاشی آقاسپهر شامل درختی تناور در سمت چپ تصویر با نمایش دادن ریشه‌ها، چند نکته دارد. درخت نشانه باروری و شکوفایی است، میوه و ثمردهی آن نماد پویایی و زندگی است، شاخه‌های سبز آن و شکوفه‌های روید به آن نشان دهنده زنده بودن بنیادهای خانوادگی و استحکام آن است. ۳- موضوع درخت در سمت چپ نقاشی نشان دهنده استقلال آقاسپهر و این که خواهان تصمیم‌های ایمنی است بدین معنا که به سوی آینده‌گام بر می‌دارد به شرط این که از حمایت مادرانه برخوردار شود.

همیشه برای شروع یک کار، مهم‌ترین موضوع امکانات لازم است که باید همراه خود داشته باشید؛ برای مثال وقتی می‌خواهید به سالن ورزشی بروید، حتماً با خود لباس و کفش ورزشی همراه می‌برید. برای این که بدانیم در آینده چه کارها و اقداماتی می‌توانیم انجام دهیم، ابتدا باید بدانیم چه کارهایی در توان ماست و قادر به انجام آن‌ها هستیم. حتی اگر در این فهرست هیچ گزینه‌ای هم وجود نداشت، باز هم نگران نشوید. فرصت برای آموختن همیشه وجود دارد به‌ویژه برای شما که هنوز در ابتدای دوره جوانی هستید. ۲- چه توانمندی‌هایی باید به دست آورم؟ بزرگ‌ترین اشتباه ما این است که برای آموختن محدودیت‌های قائل می‌شویم. حتی ممکن است



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* در باره پرونده «جاه طلب مثل گویگل»، نمی‌دونم چرا تصویری که به پیشرفت کردن فقط در گذشته امکان‌پذیر بوده. مثلاً اگر الان گویگل شروع به کار می‌کرد، به این همه موفقیت می‌رسید؟ از نظر من، نه. امکان نداشت. \* مطمئن بودم که موضوع ستون آق کمال در صفحه دار کوب برای این هفته، در باره شله‌خوردن خواهد بود! کاش قبلش پیامک می‌دادم تا به عنوان پیشگوی بزرگ، بامن مصاحبه می‌کردین! حیف شد. \* یکی از رموز موفقیت گویگل، همین‌که به‌نخیه‌ها اهمیت میده. شما فقط ببین، ۹ تا ایرانی دارن اون جا کار می‌کنن، قطعاً از بقیه کشورها هم هستن. پسر عمومی من نخیه مکانیک بود، دو سال پیش رفت، چون این جا به سلامش هم جواب نمی‌دادن، چه برسه که طر حشر و بررسی کنن. \* آموزش ساخت آلونکی برای موبایل‌های در حال شارژ در صفحه جوانه اصلاً جالب نبود چون برای بعضی موبایل‌ها که سنگین هستند، آویزان کردن آن‌ها به شارژر فشار می‌آورد و احتمال جدا شدن شارژر از پریز برق و آتش سوزی یا برق‌گرفتگی وجود دارد. به علاوه بعضی شارژرها هنگام شارژ داغ می‌شوند و احتمال داغ شدن قطعی پلاستیکی و انتقال گرما به گوشی وجود دارد. لطفاً ابتدا کیفیت و ایمنی آموزش‌های خانم مه‌سافارس‌سی را بررسی و سپس در صفحه جوانه چاپ کنید. \* دختر عزیز و زیبا، «ویانی» مهربان ۱۳ شهریور روز تولدت را تبریک می‌گویم و امیدواریم سلامت و تندرست باشی. **مaman سمانه و بابا علی**

## ارسال نقاشی‌ها

تلگرام: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

۴- برخلاف دیگر نقاشی‌ها که خورشید معمولاً از بین دو ستیغ کوهستان طلوع می‌کند، در این نقاشی خورشید به‌طور کامل آشکار می‌شود و وسط آسمان خودنمایی می‌کند. این نشانه منشأ انرژی و زندگی به عبارتی مبین بلوغ اجتماعی-فکری و شخصیتی نقاش است. اگر چه وجود برخی عوامل خارجی مانع از استمرار سبز زندگی شده، منظور همان ابرهاست که تا حدودی بر نقش اثر گذار خورشید سایه افکند اما باید توجه داشته باشیم که ابرها به سرعت در حال گذر هستند و مانعی مستحکم بر سر راه این منبع تمام‌نشدنی نخواهند بود. ۵- نکته حائز اهمیت اگر چه به لحاظ فرم، رعایت مقیاس بین اندازه قامت کودکان با اجزای محیطی انجام گرفته است ولی کودک بودن کودک در نقاشی به مقدار زیادی می‌تواند حسن تاثیر قرار گرفتن از عوامل بیرون شخصیت کودک را به ذهن متبادر سازد. در این حال آن چه در رفتار کودک مشاهده می‌شود، نیاز به بازی و داشتن یک همبازی همسن و سال کاملاً مشهود است. شاید به صورت نمادین، یکی از آسیب‌های فاصله‌سنی موجود بین سپهر ۱۱ ساله با برادر چهار ساله‌اش در این قسمت به‌مانشان داده می‌شود. **توصیه‌هایی به والدین آقاسپهر** یکی از اجزای پر تکرار نقاشی‌ها در این سننن نماد خانه با اجزای آن است اما در این نقاشی چیزی در این باره نمی‌بینیم. این یک پیام مهم برای والدین آقاسپهر دارد. سطح تحصیلات بالای مادر و پدر آقاسپهر زمینه‌های شغلی را برایشان ایجاد کرده است. شاید حضور نداشتن پرنرنگ آن‌ها در خانه که در این نقاشی مشهود است، آقاسپهر را ملزم کرده تا خانه را به هیچ شکل در نقاشی‌اش نکشد.

خود را صرف کاری که در آن استعدادی ندارید، نکنید. مراکز می‌مانند مراکز فنی و حرفه‌ای به ارائه آموزش‌های کوتاه مدت علمی و عملی در زمینه‌های مختلف می‌پردازند. می‌توانید از آن‌ها بهره‌مند شوید. **عجله نکنید** باغداری را در نظر بگیرید که باغ سیب دارد. به نظر شما آیا منطقی است که این باغدار در زمستان که هنوز در خنایش شکوفه هم نداده است، انتظار محصول داشته باشد. دوباره تأکید می‌کنم که شما هنوز در ابتدای راه هستید. بلندپروازی‌های بی‌پایه و زندگی در آینده فقط موجب می‌شود زمان حال را از دست بدهید و از تلاش و کوشش برای ساختن آینده دست‌بکشید. برای ساختن آینده به تلاش و پشتکار احتیاج دارید، به تخیل و تصور.