



راهش سوزاندن کتاب درسی نبود!

نکاتی مهم درباره نقش پدران در آموزش مجازی فرزندان

به‌بهانه رفتار نابالغانه یک پدر



دکتر ساحل گرامی روان‌شناس کودک

پربازدید شدن یک ویدئو در شبکه‌های اجتماعی از تصمیم عجیب یک پدر نسبت به فرزندش در خصوص کلاس‌های آنلاین، بهانه‌ای شد تا به یک موضوع کمتر پرداخته شده در همین باره اشاره کنیم. در این ویدئو، پدری که از آنلاین شدن مدرسه‌ها و افت تحصیلی فرزندش ناراحت است، در زمان فیلم گرفتن از سوزاندن کتاب‌های درسی فرزندش می‌گوید: «اینم از کتاب‌های من، امروز دیگه روز آخرشون بودن، آتیش گرفتن یعنی آتیش شون زدم. دیگه تموم شد. بچه هم بدبخت گناه داشت، خسته شد از درس خوندن. منم اعصاب ندارم وقتی از سر کار می‌آیم. این از آنلاین شون، طرف تو مدرسه یاد نمی‌گرفت، می‌خوان آنلاین یاد بدن.» نکته جالب این است که این پدر به خاطر فرزندش که از این شرایط آموزشی خسته شده و خودش هم حوصله همراهی با او را برای یادگیری نداشته است، دست به تصمیم عجیبی می‌زند و کتاب‌های درسی پسرش را می‌سوزاند. در ادامه نکاتی در همین باره خطاب به پدرهایی مطرح خواهد شد که در نقش‌شان در آموزش مجازی فرزندان‌شان آگاه نیستند.

پدرها خود را با آنلاین شدن آموزش وفق دهند

باور عمومی و فرهنگی بر این است که بیشتر نقش آموزش کودکان و رسیدگی به امور درسی بر عهده مادران است تا جایی که در نسل‌های قبل معمولاً پدرها از پایه تحصیلی فرزندان‌شان بی‌اطلاع بودند و هرگز پای‌شان به مدرسه بچه‌ها باز نشده بود! البته و خوشبختانه در نسل‌های جدید مشارکت و همکاری پدرها بهتر از نسل قبل شده است؛ اما با ظهور پدیده‌ای نوظهور مانند کرونا تمامی سیستم

آموزشی دستخوش تحول عظیمی شده و والدین به خصوص پدرها هنوز خود را آن‌طور که باید با شرایط وفق نداده‌اند. آن‌چه که باید بیشتر از قبل مورد توجه قرار بگیرد، نقش پدرها در آموزش آنلاین بچه‌هاست و راهکارهایی برای مشارکت بیشتر آن‌ها در آموزش مجازی که امکان اجرایی شدن‌شان وجود داشته باشد.

ضرورت همراهی پدرها در مسائل آموزشی

شاید باور نکنید اما به طرز جالبی حضور پدرها تأثیر

بسیاری در موفقیت فرزندان دارد. پژوهش‌های متعدد روان‌شناسی نشان داده است دانش‌آموزانی که دارای پدرانی هستند که در آموزش آن‌ها حضور فعال دارند، در طولانی‌مدت موفقیت‌های تحصیلی بیشتری کسب می‌کنند، نمره هوشی بالاتری دارند، در امتحانات نمره بهتری می‌گیرند و نگرش مثبت‌تری به درس و مدرسه دارند. این بچه‌ها به احتمال کمتری ترک تحصیل می‌کنند، مردود می‌شوند و مشکلات رفتاری از خود بروز می‌دهند. بنابراین و به طور کلی، همراهی پدران در موضوع مهمی مثل مسائل تحصیلی فرزندان نه تنها در موفقیت‌های آموزشی که در رشد اجتماعی‌شان هم تأثیرگذار خواهد بود.

حداقل تکالیفش را هر شب نگاه کنید

در این بین با توجه به آموزش مجازی و برگزاری کلاس‌ها به صورت آنلاین تا اطلاع ثانوی، پدران در صورت حضور در منزل زمان برگزاری کلاس‌ها به علت دور کاری یا ... می‌توانند طبق برنامه مشخصی مسئولیت نظارت بر کلاس‌های دانش‌آموز را بر عهده بگیرند. در غیر این صورت، حداقل هر شب باید تکالیفش را نگاه کنند یا دقایقی از روز، فرزندشان را به انجام تکالیف همراهی کنند. این کار علاوه بر تقسیم وظایف و کمک به مادران باعث ایجاد نوعی رابطه نزدیک بین دانش‌آموز و پدر می‌شود و آثار مثبتی بر روابط آن‌ها خواهد گذاشت. در ضمن، به پدرها توصیه می‌شود بعد از دیدن تکالیف فرزندشان نقاط قوت آن‌ها را بیش از نقاط ضعف مورد توجه قرار دهند و پسر یا دخترشان را تشویق کنند تا با انگیزه بیشتری این دوران پرچالش تحصیلی را طی کنند.

دنبال مقصر افت تحصیلی نباشید

ویدئوی اخیر منتشر شده در فضای مجازی از تصمیم اشتباه یک پدر، می‌تواند یک درس مهم هم داشته باشد. پدران در صورت بروز مشکلات تحصیلی یا پایین آمدن سطح یادگیری فرزندشان

در این دوران، دنبال مقصر نباشند و تمامی تقصیرات را به گردن مادر، معلم، آموزش‌اتلایین و ... نیندازند. توجه داشته باشید که آموزش به شکل کنونی بسیار تازه و طبیعتاً شامل آزمون و خطای زیادی است. زمان نسبتاً زیادی لازم است تا دانش‌آموزان و معلمان بتوانند خود را با این نوع آموزش تطبیق دهند و این ممکن است ناخواسته به افت تحصیلی دانش‌آموزان منجر شود. دنبال مقصر بودن راهکار ساده‌ای است اما واکنش بالغانه این است که حل مسئله کنید و با کمک یکدیگر برای بهبود وضعیت آموزشی فرزندتان چاره‌ای بی‌یابید. بنابراین بدون شک، راه‌حل این مشکل سوزاندن کتاب‌های درسی فرزندتان نیست.

در این دوران کمال گرایی را کنار بگذارید

مناسفانه سخت‌گیری و تمایلی به بی‌نقص بودن مشق‌ها و نوشته‌های دانش‌آموزان باعث می‌شود که آن‌ها بی‌حوصله شوند و برای ادامه راه انگیزه کافی نداشته باشند. این موضوع باعث تخریب رابطه والد فرزند می‌شود و محیط خانه را متشنج می‌کند که تبعات آن دامن‌گیر خانواده خواهد شد.

کلاس‌های مجازی دقیقاً به اندازه کلاس‌های

حضوری مهم هستند به عنوان نکته آخر هم این که بدانید کلاس‌های مجازی دقیقاً به اندازه کلاس‌های حضوری حائز اهمیت هستند. بنابراین از این دوران برای فیلم دیدن، دورهمی‌های غیر ضروری با دیگر اعضای خانواده، تغییر برنامه متداول روزانه و ... استفاده نکنید. جدیت و قاطعیت شما برای شرکت در کلاس‌ها، حمایت از کادر آموزشی مدرسه و پرهیز از تغییر برنامه‌های آموزشی فرزندان باعث می‌شود دانش‌آموزان مصمم‌تر سال تحصیلی را ادامه دهند و به این نوع آموزش احترام بگذارند. فراموش نکنید که در آینده این مشکل حل خواهد شد اما اگر پایه تحصیلی فرزندتان، لطمه جدی ببیند، کار سختی در ادامه برای موفق شدن در زمینه تحصیلی خواهد داشت.



از دنیای روان‌شناسی

رابطه معکوس مثبت‌اندیشی با کاهش حافظه

این روزها با توجه به شرایط خاص اقتصادی، اجتماعی، مشغله‌های زیاد کاری، زندگی در شرایط خاص به دلیل شیوع ویروس کووید ۱۹ و ... بعضی از ما در زندگی احساس خستگی، کلافگی و استرس زیادی می‌کنیم و در نتیجه خیلی راحت به مسائل منفی توجه می‌کنیم و افکار منفی به درون مغز راه می‌یابند. در این بین، نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد آن‌چه روان‌شناسان «نگرش مثبت» می‌نامند، افرادی که احساس اشتیاق و نشاط می‌کنند با افزایش سن، کمتر دچار کاهش حافظه می‌شوند. به گزارش پایگاه اینترنتی ساینس دلی، نتایج این مطالعه در واقع به مجموعه در حال افزایش از تحقیقات در زمینه نقش نگرش مثبت در پیری سالم می‌افزاید.

نحوه انجام این پژوهش

ممکن است دوست داشته باشیم که به برخی خاطرات از ذهن ما پاک نشود و یک عمر باقی بماند اما عوامل فیزیکی و احساسی می‌تواند بر توانایی ما برای حفظ اطلاعات در طول عمر تأثیر منفی بگذارد. اکنون گروهی از محققان دانشگاه «نورت وسترن» در آمریکا در این مطالعه جدید، داده‌های ۹۹۱ بزرگسال آمریکایی، میان سال و مسن را که در یک مطالعه ملی شرکت کرده بودند، در سه دوره زمانی بین سال‌های ۱۹۹۵ و ۱۹۹۶، ۲۰۰۴ و ۲۰۱۷، ۲۰۰۶ و ۲۰۱۸، تجزیه و تحلیل کردند. در هر ارزیابی، شرکت‌کنندگان در باره طیف وسیعی از احساسات مثبتی که طی ۳۰ روز گذشته تجربه کرده‌اند، گزارش دادند. در ارزیابی نهایی، شرکت‌کنندگان همچنین تست‌های عملکرد حافظه را به پایان رساندند. این آزمون‌ها شامل یادآوری کلمات بلافاصله پس از ارائه آن‌ها و دوباره ۱۵ دقیقه بعد بود.

یک توصیه برای مثبت‌اندیش شدن

طبق نتایج این تحقیق، افکار مازندگی مارا درگون می‌سازد پس اجازه ندهید اتفاقات منفی تمام‌نگاه‌شمار این زندگی در برگیرد و بعد از شناسایی اندیشه‌های منفی خود، یک قدم به عقب بردارید و از خود بپرسید: آیا شرط به همان اندازه بد است که من فکرم می‌کنم؟ آیا می‌توان به شیوه دیگری به قضایا نگاه کرد؟ از اتفاق‌های پیش‌آمده چه تجربه‌ای کسب کرده‌ام که در آینده آن را به کار ببرم؟ سپس بعد از مطرح کردن این سوال‌ها جمله‌های تاکیدی مثبت را تکرار کنید و جمله‌های منفی را به کار نبرید. در خود ذکر است که مشروح این مطالعه جدید در مجله Psychological Science منتشر شده است.

نتیجه این تحقیق

در این پژوهش، محققان ارتباط بین نگرش مثبت و کاهش حافظه، سن، جنس، تحصیلات، افسردگی، تأثیر منفی و برون‌گرایی را بررسی کردند. یکی از محققان این پژوهش در همین

می‌کند. در واقع میزان آستانه تحمل به شرایط محیط و نوع تربیت افراد در کودکی بستگی دارد. یک نکته مهم این است که شاید همسر شما از نگاه و دید شما آستانه تحمل پایین‌تری دارد و در واقع ریشه اصلی این مشکل در جای دیگری است. پس در مرحله اول دلیل وریشه رفتار همسرتان را پیدا کنید.

به احساسات همسرتان اهمیت دهید

زمانی که همسر شما طاقش تمام می‌شود، تنها کاری که باید انجام دهید، این است که او را درک کنید و به احساساتش اهمیت دهید. از او بخوانید تا با خونسردی تمام در باره تمام مواردی که باعث آزار او شده است، با شما صحبت کند. او را در آغوش بگیرید و تمام خاطرات خوبی را که با هم داشتید مرور کنید. سعی کنید با یادآوری خاطرات خوب زندگی و جایگزین کردن آن‌ها با اتفاقات تلخی که همسر شما آزاردهنده است، شرایط را تغییر دهید. به همراه همسرتان به پیادمری بروید و قدم‌زنان

۳۰ دقیقه)، بهترین نتیجه زمانی حاصل می‌شود که پس از گذشت این مدت زمان، مدتی نیز سر شعله‌ها در محلول آب و سرکه غوطه‌ور شوند. به این شکل، هر گونه گرفتگی در مجراهای آن‌ها باز خواهد شد و کاملاً تمیز می‌شوند.

خودداری از ریختن مستقیم آب روی اجاق گاز

آبی که روی اجاق گاز ریخته می‌شود ممکن است به مجراها و لوله‌های داخل اجاق گاز نفوذ کند و در کارکرد سیستم برق‌رسانی و قسمت‌های دیگر خلل وارد کند. برای تمیز کردن اجاق گاز، اسفنج نرمی را بردارید، آن را به ترکیب آب و مایع شوینده یا محلول نصف آب و نصف سرکه آغشته کنید و روی اجاق گاز بکشید. این هم نکته دیگری است که برای مراقبت از اجاق گاز و افزایش طول عمر آن باید مدنظر داشته باشید.

برای نوشتن این مطلب از سایت «چطور» کمک گرفته شده است



خانم بی اعصاب‌ترین همسر دنیا است!

۳ سال و ۴ ماه پیش بود که از دواج کردم. از همان موقع عاشق خانم بودم و هنوز هم هستم و او هم می‌گوید که دوستم دارم اما مشکلم این است که او به دلیل سن کم، تحمل مقابله با هیچ مشکلی را در زندگی مشترک ندارد. آستانه تحملش پایین است و به خاطر مسائلی با من بداخلاقی می‌کند که اگر به شما بگویم، خنده‌تان می‌گیرد. خانم بی اعصاب‌ترین همسر دنیا است و نمی‌دانم چطور این مشکل را حل کنم که در آینده زندگی مشترکمان در دسر ساز نشود.



دکتر سید علی ظریفی | مشاور خانواده



دلیل پایین بودن آستانه تحمل همسرتان چیست؟

زمانی که همسر شما آستانه تحمل پایین‌تری دارد، گاهی کوچک‌ترین و بی‌اهمیت‌ترین مشکلات برای او تبدیل به یک مشکل بزرگ و غیر قابل حل می‌شود. در بعضی از موقعیت‌های خاص زندگی، آستانه تحمل افراد به صورت طبیعی پایین می‌آید مانند بیماری، امتحان داشتن، مکان‌های استرس‌آزومانی که منتظر شنیدن خبری هستیم. پس نمی‌توان آستانه تحمل هر فرد را مشخص کرد زیرا در موقعیت‌های حساس آستانه تحمل افراد تغییر

این برداشت شماست؟ با این حال، بعضی افراد در طول زندگی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری که بر آن‌ها غالب است، او هم می‌گوید که دوستم سریع برانگیخته می‌شوند. در واقع آن‌ها آستانه تحمل پایین‌تری دارند. آستانه تحمل به عوامل زیادی بستگی دارد. زمانی که آستانه تحمل افراد بیش از حد پایین باشد، عواقب بدی می‌تواند گریبان‌گیر خود فرد و اطرافیان او شود. بنابراین چند توصیه به شما می‌کنیم.

در ابتدای پیامک‌تان گفتید که عاشق خانم بودم و هنوز هم هستم و او هم می‌گوید که دوستم سریع برانگیخته می‌شوند. در واقع آن‌ها آستانه تحمل پایین‌تری دارند. آستانه تحمل به عوامل زیادی بستگی دارد. زمانی که آستانه تحمل افراد بیش از حد پایین باشد، عواقب بدی می‌تواند گریبان‌گیر خود فرد و اطرافیان او شود. بنابراین چند توصیه به شما می‌کنیم.



۶ ترفند برای افزایش عمر اجاق گاز

مازل مرادی

اجاق گاز از وسایل پر استفاده در آشپزخانه است. اگر شما هم از آن دسته خانم‌هایی هستید که نگران اجاق گازتان هستید، خواندن ادامه مطلب را به هیچ وجه از دست ندهید. با ترفندهایی که در ادامه مطرح خواهد شد، افزایش عمر اجاق گازتان قطعی خواهد بود.

جلوگیری از سرریز شدن مواد غذایی و خوراکی‌ها

بهتر است به شکلی از اجاق گاز خود مراقبت کنید که تا حد امکان کمتر به تمیزکاری نیاز پیدا کند. برای محقق کردن این هدف باید از سرریز شدن مواد غذایی و خوراکی و پاشیدن آن‌ها روی اجاق گاز جلوگیری کنید اما چگونه؟ با تهیه قابلمه‌ها و ماهیتابه‌هایی که عمق بیشتری دارند و مواد غذایی و خوراکی به سادگی از آن‌ها خارج نمی‌شود.

تمیز کردن سریع آثار لکه و چربی اگر به سرعت اقدام به تمیز کردن لکه‌ها از روی اجاق گاز کنید، کارتان خیلی راحت‌تر خواهد شد؛ یعنی به محض لک شدن اجاق گاز، اسفنج



زندگی‌سالم
سه‌شنبه
۱۱ آذر ۱۳۹۹
شماره ۱۷۵۷

