



اشتباهات والدین کلاس اولی‌ها

در آستانه جشن شکوفه‌ها چند توصیه به پدر و مادر هایی داریم که فرزندشان قرار است برای اولین بار راهی مدرسه شود

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

محوری

هر ساله با فرا رسیدن اول مهرماه، همراه با کودکان، خانواده‌ها هم دچار هیجان می‌شوند. این هیجان در والدینی که کودکان کلاس اول دارند، بیشتر از سایر خانواده‌هاست. ترس از عدم تطبیق بچه‌ها با محیط آموزشی رسمی، اضطراب و ترس جدایی از والدین به این هیجانات منفی دامن می‌زند. مراسم آغاز ورود کلاس اولی‌ها به مدرسه در روز سه‌شنبه یا چهارشنبه این هفته بر گزار خواهد شد. به همین بهانه، از اشتباهاتی خواهیم گفت که نباید پدر و مادر های دارای فرزند کلاس اولی مرتکب شوند.

۱- جدایی یک‌بار ه از کودک

طبیعتا کودک کانی با پیش ز مینه ترس و اضطراب جدایی هنگام جدایی از والدین، سختی بیشتری را برای رفتن به مدرسه تجربه می‌کند. در این شرایط حضور والدین در مدرسه به مدت کوتاه(حداکثر یک هفته تا ۱۰ روز) می‌تواند برای کودک کاطمینان بخش باشد و بعد از دوستیابی و شناخت کامل معلم راحت‌تر از والدین جدا شود. جدایی یک‌بار ه از کودک کلاس اولی در این مواقع توصیه نمی‌شود. در صورت ادامه روند اضطراب جدایی مشورت با روان شناس کودک ضروری است تا کودک را دچار افت تحصیلی و عقب ماندن از سایر دانش آموزان نکند. باید تاکید کنیم که خلق بچه ها تا حدود هشت سالگی با خلق والدین به ویژه مادران تنظیم می‌شود،

روان شناسی

شخصیت شناسی

بر اساس طرز نشستن روی کاناپه

آیا می‌خواهید بدانید که با چه نوع آدمی در ارتباط هستید؟ به طرز نشستن او روی کاناپه دقت کنید. یک روان‌شناس می‌گوید که نحوه نشستن روی مبل نشانه‌های ظریفی درباره شخصیت افراداته می‌دهد. به گزارش نیویورک پست، «دکتر ریکا وانچ» طبعی از وضعیت‌های مختلف نشستن را تجزیه و تحلیل کرده و دریافته است که هر شیوه نشستن گویای چه نوع شخصیتی است. در ادامه به شش مورد از رایج‌ترین انواع نشستن روی کاناپه و تحلیل آن‌ها اشاره می‌کنیم.

بالش بغل کردن وانچ می‌گوید که این کار گویای این است که بایک درونگر امواجاید. کسانی که دوست دارند بالش یا کوسن را در آغوش بگیرند، اغلب نشان می‌دهند که تمایل دارند بخشی از پس‌زمینه یک موقعیت باشند و کمتر جلب نظر کنند. او افزود که این کار ممکن است راهی برای پوشاندن رفتار خجالتی یا معذب بودن فرد باشد.

چهارزانو نشستننشستن چهارزانو ممکن است معنای عمیق‌تری داشته باشد. دکتر وانچ می‌گوید که این مدل نشستن «اغلب نشان‌دهنده تمایل فرد به پیچیدگی و خونسردی است». او افزود: «این فرد می‌خواهد او را مبادی آداب و آرام تلقی کنند.»

لم دادندکتر وانچ می‌گوید کسانی که روی مبل لم می‌دهند و تمام فضای کاناپه را

مخاطب گرامی، ۱۵ سال زندگی مشترک وایستگی و علاقه‌مندی زیادی در زوجها ایجاد می‌کند؛

بنابراین فردپس از جدایی به راحتی قادر به فراموش کردن همسر خودو خاطرات زندگی مشترکشان نیستند. به‌خصوص افرادی که بایک اقدام هیجانی وبدون فکر با از سر خستگی و در ماندگی یا تنبیه و لجبازی با طرف مقابل تصمیم به جدایی می‌گیرند، مدت زیادیتری برای کنار آمدن وپذیرفتن شرایط طلاق سپری می‌کنند. در واقع باپایین آمدن میزان هیجان،ارزایی منطقی وعقلانی بیشتر می‌شودو اقدام به جدایی رازیر سوال می‌برود در سازگاری با شرایط طلاق،فردرا دچار مشکل می‌کند. بااین حال ودر ادامه چند توصیه به شمادارم.

🔍 **توقع تان برای فراموش کردن همسر غیر منطقی است**

در صورت تمایل نداشتن به زندگی قبلی، بهتر است برای مدیریت اوضاع فعلی خود

مدرسه برای کودک مطرح کنید تا فرزندتان تصویر منطقی‌تری از مدرسه داشته باشد و از طرف دیگر دقت داشته باشید که با تاکید بیش از حد بر قوانین، نظم و انجام تکالیف، کودک آن را دچار ترس نکند.

۳- کمک نکردن به دانش آموز برای تکالیف

با شروع کلاس اول تعدادی از والدین عزم خود را جزم می‌کنند تا بنای استقلال در انجام تکالیف را از همان ابتدای کار بگذارند؛ بنابراین تمام تکالیف را بر عهده دانش آموز می‌گذارند و خود را تا حد زیادی کنار می‌کشند. باتوجه به مرحله رشدی کودکان هفت ساله، آن‌ها همچنان به مهارت لازم برای برنامه‌ریزی نرسیده‌اند و نیاز به حمایت یک شخص بزرگ‌تر برای زمان‌بندی تکالیف دارند. بهتر است برای آموزش بهتر، از سیستم رفت‌وبرگشتی استفاده کنید. مقدار مشخصی از تکلیف را برای کودک نشانه‌گذاری کنید و از او بخواهید تا موقع برگشت شما انجام دهد. در این میان می‌توانید یک بار هم وسط کار او را کنترل کنید تا حواسش به کار دیگری پرت نشده باشد. دقت داشته باشید در مورد کودکانی که مشکل توجه و تمرکز دارند، بهتر است کنترل والدین بیشتر باشد و مدت زمان بیشتری را در هنگام انجام تکالیف در کنار کودک بمانند.

۴- عادت دادن کودک به سیستم تشویق

علاوه بر این، والدین دارای دانش آموز کلاس اولی باید از سیستم تشویق و گرفتن هدیه به اندازه‌ای استفاده کنند که کودک به آن عادت نکند؛ چرا که عادت به این کار باعث ایجاد نوعی انتظار در کودک می‌شود که با جلوتر رفتن سال تحصیلی، کودک دچار بی‌انگیزگی خواهد شد.

۵- قربانی کردن نقش والد فرزند ی

به عنوان نکته آخر، قرار نیست با شروع مدارس، والدین فقط نقش معلم را داشته باشند و رابطه والد فرزند ی خود را قربانی درس‌ها و تکالیف کودک کنند. سعی کنید در کنار رسیدگی به دروس همچنان تعامل مثبت، بازی و حرف‌زدن با کودک را داشته باشید. این کار علاوه بر کاهش اضطراب باعث افزایش حرف‌شنوی و انجام بهتر و زودتر تکالیف می‌شود. در صورت تمایل، کودک می‌تواند تعدادی از کلاس‌های روتین خود مانند کلاس‌های ورزشی و آموزشی را در سال تحصیلی ادامه دهد تا اوقات مفرح‌تری را داشته باشد و فقط درگیر درس و مدرسه نباشد.

اتاق مشاوره

نمی توانم پیچ همسر سابقم را آنفالو کنم!

۱۵ سال با همسر سابقم زندگی مشترک داشتم. بعدش تصمیم به جدایی گرفتم. حالا هرچه قدر می‌خواهم دیگر به او فکر نکنم، نمی‌توانم. حتی از صفحه شخصی‌اش در اینستا هم نتوانستم لفت بدهم. راهنمایی کنید.



زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره
طلاق

از محدود کردن روابط با همسر سابق‌تان استفاده کنید. انتظار از خود برای فراموشی همسر سابق‌تان یک انتظار غیر منطقی است. زندگی قبلی شما و همسر‌تان بخش زیادی از زندگی‌نامو حافظه بلندمدت شما را تشکیل می‌دهد که امکان پاک شدنش نیست و تنها می‌توانید آن را کم‌رنگ کنید. مسیری که برای رسیدن به هدف‌تان دنبال می‌کنید، اشتباه است. شمای خواهید‌اورا فراموش کنید اما زمان زیادی را با حواشی او می‌گذرانید. در فضای مجازی فالوئرش هستید و بعد هم انتظار فراموش کردنش را دارید!

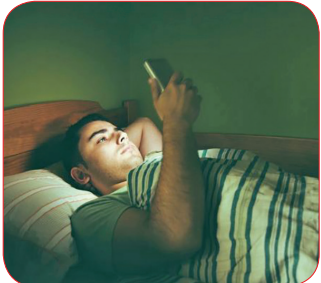
🔍 راه‌های ارتباطی را مسدود کنید

در پایان توصیه می‌شود تمام راه‌هایی را که به مرور خاطر ات و یادآوری‌شان منجر می‌شود اعم از شماره تلفن، چک کردن تلگرام، پروفایل اینستاگرام و... مسدود کنید. کنج‌کاو ی خود را در ساعات بیکاری با سرگرمی‌های مناسب‌تر مثل ورزش، مطالعه، روابط با دوستان و... مدیریت کنید.

از دنیای روان شناسی

تلفن همراه در رختخواب، دشمن خواب باکیفیت

پژوهشی در دانشگاه او تاگو که به بررسی تاثیر استفاده از صفحه‌نمایش (مانند گوشی، تبلت یا تلویزیون) بر کیفیت خواب جوانان پرداخته است، برخلاف تصورات رایج که گفته می‌شود استفاده از صفحه‌نمایش در ساعات پایانی شب به‌طور کلی برای خواب مضر است، نشان می‌دهد که استفاده از صفحه‌نمایش در رختخواب عامل اصلی تاثیر منفی آن بر خواب است، نه صرفا استفاده از آن در ساعات قبل از خواب.



🔍 پژوهشی بر روی ۸۵ نوجوان

دکتر بردلی برازنان، نویسنده اصلی این پژوهش، تاکید می‌کند از آن‌جا که استفاده از صفحه‌نمایش‌ها بخشی از زندگی روزمره نوجوانان شده است، باید در راهنمایی‌های فعلی برای خواب بازنگری شود تا با واقعیت‌های زندگی مدرن بیشتر هماهنگ باشند. به گزارش «ایندپیندنت»، در این مطالعه که در مجله «جاما اطفال» منتشر شد، ۸۵ نوجوان ۱۱ تا ۱۴ ساله به مدت یک هفته از سه ساعت قبل از خواب تا زمان رفتن به رختخواب، به سینه‌شان یک دوربین قابل نصب به بدن وصل کردند. این دوربین‌ها زمان، نوع و نحوه استفاده نوجوانان از صفحه‌نمایش‌ها را ثبت می‌کرد. یک دوربین مادون قرمز دوم هم در اتاق خواب آن‌ها نصب شد تا زمان استفاده از صفحه‌نمایش در تخت را ثبت کند. علاوه بر این، آن‌ها از دستگاهی به نام اکتی‌گراف استفاده کردند که خواب را اندازه‌گیری می‌کند. این دستگاه کوچک به اندازه یک ساعت مچی است. دکتر برازنان می‌گوید: «خیلی سریع مشخص شد که بخش زیادی از زمان استفاده نوجوانان از صفحه‌نمایش در رختخواب سپری می‌شود.»

🔍 استفاده ۹۹ درصد شرکت‌کنندگان از گوشی قبل از خواب

محققان دریافتند ۹۹ درصد شرکت‌کنندگان در دو ساعت قبل از خواب از صفحه‌نمایش استفاده می‌کردند، بیش از نیمی از آن‌ها در تخت از صفحه‌نمایش

نکته‌ها

۷ نشانه که طرف مقابل تان دلخوری پنهان دارد



- ۱- نادیده‌تان می‌گیرد
- ۲- مدام انتقاد می‌کند
- ۳- تغییر ناگهانی در رفتارش دارد
- ۴- از شکست تان خوشحال می‌شود
- ۵- با شما همدلی ندارد
- ۶- نسبت به موفقیت شما بی‌اعتناست
- ۷- مدام مسائل گذشته را مطرح می‌کند

ما و شما

راه ارتباطی بازندگی سلام
پیامک ۲۰۰۹۹۹۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۴۵۷۶۵۷۶۰۰

❖ چند سالی است دیگر تماشای فوتبال داخلی برایم جذابیت ندارد. یک دل‌پیش، همین است که اخلاق در آن مرده. تیم‌ها می‌خواهند پیروز شوند به هر قیمتی.

❖ وقتی یک نفر بهش خیانت میشه، خودش می‌شکنه، دیگه وسایل چه اهمیتی داره که بشکنه یا سالم بمونه. ❖ زندگی سلام. در باره راه‌های افزایش عمر هم مقاله بنویس.

❖ ناظر این بازی که درباره جان‌یک انسان و قطع نکردن بازی گفته: «آن‌جا اسپانیاست و این‌جا ایران!؛ باید مادام العمر محروم شود.

❖ درباره مطلب «خوراکی‌های سالمی که نباید بیش از اندازه مصرف‌شان کرد»، می‌خواستم بگم موز کیلویی ۱۰۰ هزار تومنه، مگه میشه در مصرفش زیاده‌روی کرد ؟