

امروز نکته خوبی را که یاد گرفته‌ای و قطعا به آن عمل می کنی، با دیگران به اشتراک بگذار و از تجربه خودت در آن زمینه هم حرف بز.

پیشنهاد امروز

همکاری بچه‌ها در خانه



بعد اجازه بدهید خودش آن کار را به تنهایی انجام بدهد و فقط ناظر باشید. وقتی فرزندتان مهارت کافی در انجام کاری مشخص به دست آورد، می توانید مسئولیت انجام آن را بر عهده اش بگذارید. (۴) دستورالعمل هایی کاملا واضح به فرزندتان بدهید. «اتاقت رو تمیز کن» برای بچه ها مبهم است. در عوض می توانید بگویید: «لباس هات رو توی کمد، کتاب هارو توی قفسه و ظرف هارو توی آشپز خانه بگذار» . (۵) بچه ها به یادآوری روزانه نیاز دار ند تا بتوانند کارهایشان را به صورت منظم انجام بدهند؛ بنابراین به جای «چند بار باید بهت بگم فلان کاررو انجام بده؟»، وظایفش را با خونسردی به او یادآوری کنید. یک روش موثر این است که جدولی از کارهای روزمره خانه در دست کنید تا کودک بتواند کنار کارهای مربوط به خود علامت بزند.

• چه سنی، چه کاری؟

کارهایی متناسب با سن، روحیات و توانایی های فرزندتان به او محول کنید. اگر از کارهای فنی خوشش می آید، اجازه بدهید در کنار یک بزرگتر، تعمیر وسایل خانه را بر عهده بگیرد. اگر ترکیب مواد هیجان زده اش می کند، در آشپزی از او کمک بخواهید. انجام هر روزه کاری مشخص برای بچه ها بیشتر یکنواخت و خسته کننده است. گاهی به او اجازه بدهید وظایفش را تغییر بدهد. در ادامه فهرست تعدادی از کارهای متناسب با سن کودکان را می خوانید:

• بچه های ۲ تا ۳ ساله: جمع کردن اسباب بازی ها، گذاشتن لباس های کثیف در سبد مخصوص، روی هم چیدن کتاب ها و مجلات. • بچه های ۴ تا ۵ ساله: مرتب کردن رختخواب، تمیز کردن میز، آب دادن به گل ها، شستن ظرف های پلاستیکی. • بچه های ۶ تا ۷ ساله: تا کردن لباس ها، جارو کردن اتاق، چیدن و تمیز کردن میز، کمک به در دست کردن غذا. • بچه های ۸ تا ۹ ساله: جاروبرقی کشیدن، آماده کردن وعده صبحانه به تنهایی، شستن کف زمین.

• راهکارهایی برای جلب همکاری بچه ها

(۱) زمانی که شما و فرزندتان سر حال هستید، با او گفت و گو کنید. به او بگویید کمکش برای خانواده تا چه حد مهم است. توضیح دهید این کار باعث می شود تا خانواده به صورت یک تیم، امور خانه را اداره کند. (۲) روی یک برگه کاغذ، برای هر یک از اعضای خانواده ستونی بکشید و زیر اسم هر نفر، کارهایی را که مسئول انجامش است، فهرست کنید. اجازه بدهید بچه ها در انتخاب مسئولیت هایشان شریک باشند. وقتی فرزندتان فهرست طولانی کارهای شما را ببیند، احتمالا انجام یکی دو کار روزانه را منصفانه خواهد دانست. (۳) برای آموزش وقت بگذارید. فکر نکنید چون فرزندتان شما را در حال انجام کاری دیده است، خودش می تواند آن کار را انجام بدهد. بهترین شیوه آموزش این است که ابتدا از کودک بخواهید در انجام کاری مشخص به شما کمک کند.

الهیة توانا/ شیوہ تربیت فرزند، در طول سال‌ها دستخوش تغییراتی شده است. والدین نسل قدیم و جدید در بعضی اصول فرزندپروری، اختلاف نظرهای جدی با یکدیگر دارند؛ اما در این بین اصولی وجود دارد که پدران و مادران در هر دورهای، به آنها معتقدند؛ ضرورت مشارکت بچه‌ها در کارهای خانه، یکی از این باورهای مشترک است. والدین می‌دانند برای تربیت فرزندانی مسئولیت‌پذیر، مستقل، بااعتمادبه‌نفس و توانمند، لازم است آنها را از کودکی به کار کردن در خانه تشویق کنند؛ اما گاهی جلب همکاری بچه‌ها، برای والدین سخت و پُر درِ دسر می‌شود. چطور بچه‌ها را به کمک کردن در کارهای خانه ترغیب کنیم؟



همسر مقرر ص روانگردان استفاده می کند

۱۵ ساله ۸ ماه است که با پسری ۲۲ ساله ازدواج کرده‌ام. الان فهمیدم که قرص روان گردان استفاده می‌کند. باید چه کار کنم؟



سپیده سلطان محمدلو
دانشجوی دکتری
روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم پزشکی

با سلام به شما دوست عزیز. برای من توضیح نداده‌اید که نوع قرصی که همسرتان استفاده می‌کند، چیست و میزان وابستگی ایشان به قرص چقدر است. در درجه اول این نکته را در نظر بگیرید که مسائل زندگی انسان‌ها به دو دسته «اتفاقات قابل کنترل» و «اتفاقات غیر قابل کنترل» تقسیم می‌شود. ازدواج در سن کم و نداشتن آشنایی کافی از همسرتان پیش از ازدواج از جمله اتفاقات قابل کنترلی بوده که در حال حاضر قابل کنترل نیست؛ ولی گفتن این مسئله در استای این نیست که شما تا امید شوید؛ بلکه بیشتر به این منظور است که اکنون موقعیت زندگی‌تان را بررسی کنید و ببینید چه اتفاقاتی در حال حاضر در زندگی شما قابل کنترل است که احیاناً توجه نردن به آن‌ها باعث می‌شود یکسری مسائل غیر قابل کنترل در آینده برای شما به وجود آید.

رابطه‌تان را قوی‌تر کنید

یکی از کارهایی که اکنون می‌توانید برای بهبود زندگی و پیشگیری از مشکلات بعدی انجام دهید این است که آگاهی از این موضوع باعث نشود که رابطه شما با همسرتان به هم بخورد بلکه به جای این که این مسئله به سوءمادی برای دعوتبدیل شود، سعی کنید رابطه‌تان را با وی قوی‌تر و با محبت و صحبت منطقی، وی را متقاعد کنید که در اولین فرصت به هم‌راه شما، به یک روانشناس مراجعه کند تا شما را برای آراجاع به موسسه مناسب برای ترک قرص روانگردان راهنمایی کند. هر چه سریع‌تر این کار را انجام دهید، آسیبی که به زندگی‌تان وارد می‌شود کمتر است. به جز مراجعه با همسرتان، خودتان هم به صورت انفرادی به یک روانشناس مراجعه کنید. پس در نظر داشته باشید ایجاد انگیزه در همسرتان برای ترک او، لین و مهم‌ترین کار شماست که مستلزم داشتن رابطه خوب با ایشان است.

کمک‌گیری

با توجه به این که سن شما کم است، ممکن است به تنهایی قادر به حل و فصل کردن همه جانبه این مسئله نباشید، بنابراین از فردی بزرگسال در بین اعضای خانواده که اعتماد کامل به وی دارید و آدم توانمندی است، به شما کمک کند.

این نکات را رعایت کنید: یک‌سری نکاتی هست که باید رعایت کنید و در شرایط کنونی نباید انجام دهید: جرو بحث مکرر و تهدید به طلاق، در میان گذاشتن این مسئله با هر کسی که پای در ددل شما می‌نشیند، بچه‌دار شدن، دوباره تکرار می‌کنم که رسیدگی سریع به مسئله، باعث می‌شود در جه آسیب کمتر شود و سریع‌تر به نتایج مطلوب برسید. برای شما دوست عزیز، زندگی پرباری را از روی کم.



چند سال است به خواستگاری ام جواب منفی می دهند

۳ سال و ۴ ماه است که با دختری آشنا شده‌ام، پس از توافق با یکدیگر چند ماه بعد از آشنایی مان از او خواستگاری کردم اما پدرش جواب رد داد بدون این که نظر دخترش یا سایر اعضای خانواده را بپرسد. من دوباره بعد از چند ماه به خواستگاری اش رفتم اما باز هم جواب رد دادند. چند بار دیگر این کار را انجام دادم. ما هر دو به هم علاقه داریم. نگفته‌نمائد که پدرش با برادر بزرگ او صحبت کرده اما چون همسر وی اعلام مخالفت کرده، برادرش هم به یکی از مخالفان شدید ازدواج ما تبدیل شده است. حالا بعد از گذشت چند سال و مدام جواب منفی شنیدم، چه راه حلی پیشنهاد می‌کنید؟



به طور معمول ازدواج یک فرایند دوطرفه است که میزان علاقه و خواست هر کدام از زوجین در نحوه شکل گیری آن موثر است. شما با هر بار اقدام برای خواستگاری، حسن نیت و میزان علاقه‌تان برای شروع یک زندگی مشترک را نشان داده‌اید، اما باید بدانید فرایند ازدواج غیر از تمایل دختر و پسر، در ایران آدابى دارد هر چند که این رسوم در نقاط مختلف کمی متفاوت است؛ اما یک اصل کلی در آن مشترک است. در ایران به طور معمول بزرگان برای امر خیر پیشقدم می‌شوند، می‌توانید کسی را که مورد اعتماد خانواده خانم است، واسطه قرار دهید تا این مخالفت زیاد، مشخص شود و بعد از دلایل این مخالفت زیاد، چاره‌اندیشی کنید. از طرف دیگر دختر مورد نظرتان هم باید با خانواده وارد مذاکره نشود و از علاقه خودش نسبت به شما و تصمیم‌اش برای زندگی صحبت کند.

می‌تواند از نزدیک‌ترین فرد که با او صمیمی و راحت است کمک بگیرد؛ مثل خواهر یا مادر و یا مستقیم وارد گفت‌وگو با پدر شود. به هر جهت خانواده‌ها برای مخالفتشان دلایلی دارند مانند شرایط شغلی، سنی، خانوادگی و... اگر بتوانید نگرانی‌هایشان را مبنی بر خوشبختی



مانده نیازی فر
دانشجوی دکتری
روانشناسی بالینی
دانشگاه علوم
بهریستی و توانبخشی

تا کنکور



در یک ماه باقیمانده چگونه درس بخوانیم؟

صبا اشرفی؛ مشاور تحصیلی، دانش‌آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

دوستان عزیز، وظیفه شما در ۴۵ روز مانده به کنکور، دوره و مرور مطالبی است که قبلاً مطالعه کرده‌و آن‌ها را فراموش کرده‌اید. در این زمان از مطالعه کتاب یا میحتی برای نخستین بار پرهیز کنید. دیگر زمان فراگیری سپری شده است، چرا که برای تسلط کامل بر یک درس یا مبحث، چند مرحله یادگیری و آموزش، رفع اشکال، تست‌زدن، دوره و در نهایت حافظه‌ای کردن مطالب آن درس را باید طی کرد که در مدت کوتاه باقی‌مانده مجال چنین کاری نیست، حتی چنین اقدامی در دروس ریاضیات و فیزیک برای داوطلب خطرناک است و می‌تواند موجب توقف کامل برنامه مرور سایر دروس و برهم‌زدن آرامش و تعادل روحی داوطلب شود. بسیاری از داوطلبان نمی‌دانند بهترین روش برای مطالعه در یک ماه آخر چگونه است. در واقع شیوه مطالعه در ماه آخر باید متفاوت باشد؛ چون این دوره، دوره جمع‌بندی است؛ مطالعه در دوران جمع‌بندی با مطالعه در دوره یادگیری متفاوت است. در این مدت، مطالعه خود را حول محور یک مجموعه تست سازمان دهید. بهتر است هر یک روز در میان یک مجموعه تست را در ست در زمان تعیین شده در دفتر چه کنکور پاسخ دهید؛ برای مثال شنبه مجموعه تست سال ۹۳ را در ۳ ساعت بزنی، دوشنبه مجموعه تست سال ۹۴ را در ۳ ساعت بزنی و... مزیت این روش در این است که با تمام دروس و مباحث هر درس روبه‌رو شده و همچنین وقت خود را به صورت بهینه تنظیم کرده‌و در کنکور وقت کم نمی‌آورید. پس از پایان آزمون به شناسایی اشکالات و ضعف‌های خود در مباحث مختلف بپردازید و در یک روز و نیم باقی‌مانده با برنامه‌ای که تنظیم می‌کنید به مطالعه و جبران ضعف‌ها و مطالبی که فراموش کرده‌اید، بپردازید. در مرحله دوم پس از امتحان و تشخیص ضعف‌های خود می‌توانید تصمیم بگیرید کدام مباحث را بخوانید و کدام مباحث را کنار بگذارید، بعضی مطالب برایتان بیش از حد دشوار است؛ بنابراین نباید آن‌ها را بخوانید، از سوی دیگر برخی از مطالبی که خوانده‌اید و فراموش شده، با یک مطالعه و مرور سریع می‌توانید بر آن‌ها مسلط شوید. مباحثی هم وجود خواهد داشت که اگر چه آن‌ها را خوانده‌اید؛ ولی می‌توانید در زمانی محدود آن‌ها را هم یاد بگیرید. نتیجه این می‌شود که هر دوروز یک بار تمام دروس دوره می‌شوئند و هیچ درسی جای درس دیگر را نمی‌گیرد، در ضمن با این روش شما حداقل ۱۵ بار مباحث را دوره می‌کنید. در کنار این کار می‌توانید برخی از دروس را که در کنکور دارای ضرایب بالاتری هستند یادگیری و به خاطر سپاری آن‌ها سریع‌تر است، به طور مفصل‌تر مطالعه کنید. یادتان باشد اگر بخواهید همه دروس را به طور کامل بخوانید وقت کافی نخواهید داشت؛ بنابراین در بیشتر درس‌ها به‌گزیده خوانی در باره نکات آزمون‌های مجموعه‌ای اکتفا کنید و فقط در یکی، دو درس مطالعه را کامل انجام دهید.

منابع مطالعاتی در دوران جمع‌بندی:

• تست‌های سال گذشته کنکور سراسری و تست‌های طبقه‌بندی شده از مون‌های طبقه‌بندی شده بر گزیده یکی از موسسات

• خلاصه نکات و یادداشت‌هایی که در طول سال برداشته‌اید.

• جزوه‌های درسی (البته به عنوان مرجع به منظور مراجعه انتخابی و رفع اشکال – اما مطالعه کامل جزوه‌ها به علت کمبود وقت توصیه نمی‌شود).

• تست‌هایی که قبلاً به آن‌ها پاسخ داده‌اید و نکات آموزشی آن‌ها را یادداشت کرده‌اید.