

۷ توصیه برای ترغیب فرزندتان به انجام مشق شب

الیه توانا- «وادار کردن بچه ها به انجام تکالیف مدرسه شان، سخت ترین کاری است که این روزها باید انجام دهم و واقعا انرژی ام را می گیرد. وقتی کارنامه بچه ها را می گیرم، احساس می کنم باید در یک ستون هم به غرزدن، التماس کردن، ترغیب کردن و یادآوری های من نمره می دادند. مطمئناً اگر چنین ستونی وجود می داشت، برای تلاش هایم نمره ۲۰ و برای نتایج نمره تک می گرفتم». با شروع مدرسه، این جملات از زبان خیلی از پدر و مادرها (البته بیشتر مادرها) شنیده می شود. اگر فرزند شما هم تکالیفش را خیلی

۱) مسئولیت تکالیف شان را به خودشان بدهید

به بچه هایتان مسئولیت و مالکیت تکالیف شان را واگذار کنید. بچه ها باید کاملاً درک کنند که انجام تکالیف مدرسه، کار آن هاویکی از اولویت هایشان است. خودتان را در انجام کارهایشان زیاد درگیر نکنید؛ چون هرچه والدین احساس مسئولیت بیشتری داشته باشند، بچه ها مسئولیت کمتری احساس می کنند.

۲) اهمیت تکالیف را به او بگویید

بسیاری از بچه ها به تکالیف مدرسه به عنوان مانعی برای انجام کارهای جالبی که می خواهند پس از مدرسه انجام بدهند، نگاه می کنند؛ بعضی هایشان تکالیف را تکرار بی انتهای چیزهایی می دانند که در مدرسه انجام داده اند. فرزندتان باید دلیل و اهمیت انجام تکالیف مدرسه را بداند؛ بنابراین خیلی آرام و منطقی در این باره با او گفت وگو کنید ضمن این که تفریح و بازی را در دوران مدرسه از برنامه زندگی فرزندتان حذف نکنید اما یادتان باشد با کلاس های

فوق برنامه فراوان هم فرزندتان را آن قدر خسته نکنید که دیگر توانی برای انجام کارهای مدرسه نداشته باشد.

۳) جایزه و تنبیه برای تکلیف در نظر بگیرید

هیچ گاه برای انجام تکالیف مدرسه، جایزه و تنبیه در نظر نگیرید. این مسائل تمرکز او را از روند آموزش منحرف زیرآلایشش را به جلوگیری از تنبیه یا دریافت جایزه معطوف می کند. حتی بدتر از این، او ممکن است خیلی زود هم به این نتیجه برسد که تنبیه زیاد هم بد نیست و جایزه خیلی هم عالی نیست، پس همچنان به دلخواه خود عمل می کند.

۴) با معلم ارتباط برقرار کنید

با معلم فرزندتان ملاقات کنید تا درکی درست از تکالیفی که

باید انجام دهد و زمانی که باید صرف آن ها کند، داشته باشید. مطمئن شوید فرزندتان در کلاس و مدرسه، هیچ مشکلی ندارد و تنها مسئله انجام تکالیف اوست. گاهی اوقات بی میلی به انجام تکلیف، نشانه وجود مشکلی بزرگ تر در مدرسه است؛ بهترین کار این است که ابتدا این احتمال را در نظر بگیرید.

۵) با کاغذ سروکار داشته باشید

زمان انجام تکالیف را طوری تنظیم کنید تا شما هم در آن زمان کارهایی مانند خواندن کتاب و روزنامه یا حتی پرداخت قبضه ها را که با کاغذ سروکار دارد، انجام بدهید. اگر امکان دارد با فرزندتان پشت یک میز بنشینید، نزدیک او باشید تا به سوالاتش پاسخ دهید اما بیشتر روی کار خودتان متمرکز باشید. حضور شما، فرزندتان را به انجام تکالیفش تشویق می کند اما حواستان باشد که این حضور، جنبه نظارت پیدا نکند؛ یعنی مدام حواستان بی تکلیف او و دست خطش نباشد، به او ایراد نگیرید و نقش حل المسائل را برایش بازی نکنید تا خیالش از بابت جواب همه سوال هایش راحت باشد.

۶) فرزندتان را درگیر رقابت کنید

اگر احتمال می دهید میزان تکالیف فرزندتان بیشتر از توان بچه ای به سن و سال او ست،

حتماً با معلمش در این باره مشورت کنید. ضمن این که خودتان تکلیف بیشتری برای او تعیین نکنید و خانه را به مدرسه دومی که مدام باید نگران درس پس دادن در آن باشد، تبدیل نکنید. فرزندتان را درگیر رقابت بی پایان با هم کلاسی ها و فرزندان دوست و آشنا نکنید. بچه ها هرچه بیشتر احساس فشار کنند، میزان اطمینان شان به توانایی های خود و در نتیجه انگیزه شان بر ای تلاش کمتر خواهد شد.

۷) توقعات تان واقعی باشد

نه رویایی

در آخر یادتان باشد که بچه ها شخصیت های متفاوتی دارند. نگرانی شما درباره نحوه عملکرد تحصیلی فرزندتان طبیعی است اما بعضی از بچه ها پرشور و هیجان تر و دارای انگیزه شخصی بیشتری هستند و بعضی ها، کمتر. مراقب باشید توقعات تان منطقی باشد نه رویایی. اهداف خود را برای موفقیت های فرزندتان بر اساس توانایی های واقعی او پایه گذاری کنید نه بر اساس آنچه می خواهید باشد.

منبع: برگرفته از کتاب «رهنمای کامل تربیت کودک»، نوشته «الیزابت پنتلی»، و ترجمه «اکرم قیطاسی»

با اختلاف سنی ۱۰ سال، در خواستگاری چه پیرسم؟

۲۸ ساله ام. می خواهم به خواستگاری خانمی ۱۸ ساله بروم. به نظر شما اختلاف سنی مان زیاد نیست؟ بیشتر درباره چه موضوعاتی با ایشان صحبت کنم؟

در ابتدا باید بگویم قبل از پاسخ به سوال تان باید شناخت و آشنایی بیشتری در باره این ازدواج پیدا کنید و بفهمید آیا ملاک ها، ارزش ها و خط قرمزها (باید ها و نبایدها) در زندگی مشترک برای هر دو نفر شباهتی است یا خیر. بهتر است این کار تحت نظر روان شناس و متخصص انجام شود.

۲ نکته درباره دختر مد نظر تان

در کل نگاه روان شناسی به ازدواج در دهه سنی ۱۸ و ۲۸ نگاه و چشم انداز مثبتی برای آینده نیست مگر با ملاحظات خاص. این ملاحظات خاص از قبیل این است که آیا خانم ۱۸ ساله پختگی کافی دارد؟ آیا تا حدودی مستقل بزرگ شده یا هنوز به خانواده اش وابسته است؟ پاسخ این دو سوال ، تا حدودی به شما در تصمیم گیری بهتر کمک خواهد کرد.

سوالاتی که باید پیرسید

گفت و گوی قبل از ازدواج این که چه سوالاتی باید پیرسید، بحث دقیق و مفصلی است اما به صورت مختصر و در ادامه چند موضوع را مطرح می کنیم و باید هم کفو بودن تان ثابت شود.

چقدر اهل تفریح هستید؟ داشتن اشتراکات در تفریح و سرگرمی یا توجه به اختلاف سنی تان مهم است. اگر دختر خانم با نشاط و سرزنده است، شما هم باید پسری فعال و پر شور باشید و برعکس.

پیشرفت را در چه می بینید؟ این که می خواهید در زندگی مشترک به چه چیزی که آیا خانم ۱۸ ساله پختگی کافی دارد؟ آیا تا حدودی مستقل بزرگ شده یا هنوز به خانواده اش وابسته است؟ پاسخ این دو سوال ، تا حدودی به شما در تصمیم گیری بهتر کمک خواهد کرد.

رابطه ات با دوستانت چگونه است؟ این که با چه دوستانی اوقات خوش را می گذرانند و کیفیت و کمیت رابطه با آن ها به چه صورت است و آیا تمایل دارد بعد از ازدواج هم با آن ها معاشرت خانوادگی داشته باشد یا نه، مهم است.

وظایف در خانواده چیست؟ از نظر مردسالاری و زن سالاری و نگاه به تاریخچه روابط خانواده دو طرف، باید به شناخت کافی برسید.

روش حل اختلاف در خانواده چیست؟ این که از چه شیوه ای بعد از به مشکل خوردن در زندگی کمک خواهد گرفت، مهم است. قهر، سکوت، صحبت کردن و گفت و گو، داد و بیداد، زد و خورد، ترک منزل، میانجی کردن یک نفر یا هر چیز دیگری. باید این را هم مشخص کنید.

ارتباط

با صفحه

خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرمی ماه آدرس (@ZendegiSalam) یا شماره ۲۰۹۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.

لطفا در سوالات خود، سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک، کلمه «مشاوره» را بنویسید.

از دنیای روان شناسی



سندروم «طولانی بود، نخوندم»!

«طولانی بود؛ نخوندم» جمله آشنایی است که این روزها از زبان خیلی های می شنویم و در کامنت های صفحات مجازی زیاد می بینیم. «سندروم Toolong;didn't read یا TLDR» بلای جان کسانی است که اعتقاد دارند متون طولانی، دارای جملات حاشیه ای و اضافی است و اگر ز میان بیشتری روی متن و باز خوانی آن گذاشته می شد، تعدادی از جملات قابل حذف بودن متن هم کوتاه تر می شد. در این یادداشت به صورت علمی و با توجه به پژوهش های مختلف، دلایل این سندروم را به نقل از «میگنا» به بررسی می کنیم. یکی از موضوعات مرتبط با این سندروم، بحث فراخوانی توجه «است؛ به مدت زمانی که یک فرد بدون حواس پرتی می تواند روی فعالیتی تمرکز کند، «فراخوانی توجه» گفته می شود. طبق این فرضیه، برخی افراد نمی توانند مدت زمان طولانی روی یک موضوع تمرکز کنند و به همین دلیل تمایلی به خواندن متون طولانی ندارند. خبر خوب این است که بر اساس مطالعات پژوهشگران دانشگاه «ملبورن»، «فراخوانی توجه در طول سال ها تقریباً ثابت بوده است. به عبارت دیگر فراخوانی توجه که توسط سیم کشی عصبی قسمتی از مغز هدایت می شود، به طول نسل هم متغلف تغییر نکرده است؛ به همین دلیل فراخوانی توجه یک فرد ۲۰ ساله در سال ۲۰۱۵ تقریباً به همان اندازه یک فرد ۲۰ ساله در سال ۱۹۳۵ است. چیزی که تغییر کرده، میزان بسیار زیاد اطلاعاتی است که افراد در معرض آن ها قرار دارند. به ویژه این که فناوری های امروزی به صورت پیوسته باعث حواس پرتی افراد می شوند. موضوع دوم بحث «لذت فوری» است که به تمایل به دریافت فوری و بدون تأخیر پاداش اطلاق می شود. در واقع تمایل به دریافت لذت فوری است که باعث می شود بعد از امتحانات دوست داشته باشیم تا نمرات بلافاصله اعلام شود؛ بعد از گذاشتن یک پیام در یک گروه تلگرمی، بی درنگ منتظر واکنش دیگران باشیم و تحمل خواندن یک متن طولانی را نداشته باشیم؛ چون دوست داریم هر چه زودتر به لذت بعد از خواندن متن دست باییم؛ اگر طنز است زودتر بخندیم، اگر مهیج است، زودتر سورپرایز شویم و اگر علمی است، لذت گفتن «چه جالب» و احساس رضایت را زودتر تجربه کنیم. اما باید توجه داشته باشیم این سندروم با تمام این توضیحات علمی، به دلایل مختلف خیلی به نفع مان نیست؛ برخی از مطالب کوتاه که فاقد استدلال، تفسیر و تحلیل های اضافه هستند، باعث می شوند گستره دانش افراد افزایش یابد ولی دانش آن ها کم عمق باقی بماند. از طرف دیگر عادت کردن به اصل لذت فوری» می تواند ما را در برابر بعضی ترندهای تبلیغاتی آسیب پذیر کند؛ نظیر تبلیغاتی که حتماً برایتان آشناست؛ کاهش وزن در یک هفته، یادگیری زبان انگلیسی در یک ماه و...!

