



نگاهی روان شناختی به بی‌علاقگی بعضی دانش آموزان به مدرسه در پی انتشار یک نقاشی پر بازدید در شبکه‌های اجتماعی

عاقبت نا آشنایی دانش آموز با مهارت‌های زندگی

سپیده حسینی، دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی در دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

یکی از اصول موفقیت دانش آموزان در مدرسه، علاقه‌مندی آن‌ها به این مکان و افراد مرتبط با آن است. کم و بیش از بعضی دانش آموزان، جمله‌هایی شبیه به این که «به معلم‌هایم علاقه ندارم»، «از مدرسه متنفرم» و... شنیده می‌شود. در این بین یک سوال مهم مطرح می‌شود، منشأ این خشم و شاید نفرت تجربه شده در پاره پاره مدرسه در کودکان و نوجوانان ما چیست؟ بیایید به بهانه همین نقاشی که این روزها به صورت گسترده در شبکه‌های اجتماعی دست به دست می‌شود، نگاهی روان شناسانه به این ماجرا داشته باشیم تا قبل از دیر شدن، مانع ادامه این احساس منفی در دانش آموزان‌مان شویم.



پیامک‌های شما

لطفا در سؤالات 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

راه ارتباطی مادر تلگرام

@zendegiisalam
شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵
۲۰۰۹۹۹

زنی ۳۴ ساله ام. به سراغ هر شغل پر درآمدی می‌روم، سرمایه زیادی می‌خواهد. من سرمایه‌ای ندارم و می‌خواهم مغازه بزنم. هم سرمایه ندارم و هم تاکنون شاگردی نگردم و وقتی به عنوان شاگرد سراغ بعضی مشاغل می‌روم، می‌گویند که زنی و نمی‌شود مانند شغل قصایی.

دختری ۲۲ ساله ام. می‌خواهم با پسر خاله‌ام از دواج کنم و همدیگر را خیلی دوست داریم و خانواده‌هایمان هم راضی هستند ولی از نظر اخلاقی با هم تفاهم نداریم. اخلاق هر دو نفر مان‌تند است یعنی زود عصبی می‌شویم. سه ماه است که با هم فقط تلفنی در ارتباطیم چون او خارج از کشور زندگی می‌کند. من در این سه ماه اشتباهاتی هم کرده‌ام مانند این که حاضر به جواب بدم.

دختری ۱۶ ساله ام. تازگی ها خیلی زود عصبانی می‌شوم. درباره هر موضوع کوچکی با خانواده‌ام بحث می‌شودو می‌زنم زیر گریه. یکسره بی‌خود و بی‌جهت گریه می‌کنم. نمی‌دانم چرا این طوری شدم. می‌ترسم این زود عصبانی شدن‌ها، کار دستم بدهد یا از این که این قدر گریه می‌کنم، روز به روز لاغرتر و خیلی زود پیر شوم و از بین بروم. لطفا کمک کنید.

پسر ۱۰ ساله‌ام از دوستانش درباره مسائل جنسی چیزهایی شنیده و متأسفانه در اینترنت صحنه‌هایی را دیده که هم کنجکاوه شده است و هم احساس گناه می‌کند. لطفا راهنمایی ام کنید. بابت چاپ مطلب اصول همکاری اقتصادی با آشنایان ممنون. من بیش از ۱۰ سال است با باجناقم شریک شدیم و در مجموع راضی هستیم. راهنمایی‌های شما را هم به کار می‌گیریم تا شرایط‌مان بهتر شود.

● والدین و معلم‌ها، نقش خودشان را بپذیرند

عوامل بالقوه زیادی در ریشه‌یابی این موضوع به ذهن می‌رسد که تعداد زیاد آن‌ها دو نتیجه منفی در پی خواهد داشت:

۱- **پخش مسئولیت:** با نسبت دادن مسئولیت این موضوع به افراد و سطوح مختلف، شاید هر فرد نقش خود را کوچک‌شمرده و در قبال آن پاسخ‌گو نباشد.
۲- **دورنمایی ناامیدکننده:** در نظر داشتن عوامل متعدد در سطوح مختلف، حل یک موضوع را در نظر ما دشوار و مارا ناامید می‌سازد. با در نظر داشتن این دو اثر منفی، باید به عنوان یک انسان، یادمان باشد اگر هریک از ما سعی کنیم در جایگاه خود به عنوان والد، معلم، ناظم، مدیر و... تأثیر گذار باشیم و اگر در مسیر اشتباه قرار داریم آن را اصلاح کنیم، به طور قطع خواهیم توانست گامی به جلو برداریم.

● آسیب‌های انتظارات زیاد والدین

اولین دلیلی که باعث خشم بعضی دانش آموزان از مدرسه می‌شود، انتظارات زیاد والدین از فرزند خود در باب تکالیف مدرسه است. تقریباً همه دوست دارند فرزندشان در مدرسه بهترین باشد و آینده تحصیلی و شغلی درخشانی داشته باشد. چنین میلی طبیعی و خیرخواهانه است اما سوال این جاست که آیا لایق و توانایی‌های فرزندمانیز در این راستا قرار می‌گیرد؟ مجبور ساختن فرزندمان برای ارائه تصویری از خود که برای آن ساخته نشده، چه بهایی دارد؟ تمرکز بیش از حد بر انتظارات بالای تحصیلی، «وقت‌وانروزی برای رسیدگی به دیگر نیازهای فرزندمان به عنوان یک انسان را از ما می‌گیرد؛ نیازهایی مانند نیاز به توجه، محبت، دریافت احساس ارزشمندبودن از سوی والدین و...»
آیا مشروط ساختن برآورده کردن این نیازها به عملکرد تحصیلی فوق العاده، عادلانه است؟ نیازهایی از این قبیل، غذای روان فرزند شماست و محروم‌سازی و مشروط‌سازی آن‌ها چیزی جز بیماری را در آینده به دنبال نخواهد داشت.
آیامی خواهیم فرزندیشادوسالم داشته باشیم که در زمینه‌های مختلف شغلی، اجتماعی، ارتباطی و... عملکردی متوسط داشته باشد یا فرزندکی که از لحاظ تحصیلی و شغلی، فوق العاده‌امادر دیگر جوانب ارتباطی واجتماعی زندگی خودناپخته‌است و در نهایت اختلالات روانی را تجربه خواهد کرد؟ درپیش گرفتن مسیر توجهو محبت نامشروط به فرزندندان‌مان و اختیار دادن به آن‌ها برای انتخاب مسیر، علاوه بر این که گامی در راستای تضمین سلامت روان آن‌هاست، باعث می‌شود آن‌ها استعدادها و توانایی‌های خود را کشف کنند و در آن زمینه موفق شوند و چه بسا، آن‌ها این توانایی و آینده را در مسیر تحصیل دنبال کنند.

● نقش برنامه‌های آموزشی در این ماجرا

قبل از هر چیز اذعان می‌کنم تکلیف بزرگ آموزش و پرورش در قبال فرزندان‌مان دشوار است و بسیار بیشتر از دست‌مزد دریافتی آن‌ها ارزش دارد. با نگاهی واقع بینانه، تأثیر پایین بودن حقوق کارکنان مدرسه بر انگیزه شغلی آن‌ها انکارناپذیر است. از سوی دیگر نبود آموزش مهارت‌های زندگی در سرفصل‌های آموزش مدارس کشور ما کمبود عظیمی است که به ناچار بهای سنگینی را در برابرش خواهیم پرداخت. وقتی در مدرسه به کودکان‌مان همدلی کردن را نمی‌آموزیم، راه‌گریزی از افزایش سوء رفتار جسمی، روانی و قربانی قلدری شدن در مدارس نیست. وقتی خودآگاهی و دوست داشتن خود را یاد نمی‌دهیم، باید عواقبی چون اضطراب، افسردگی، آسیب به خود و... را نیز بپذیریم. وقتی تفکر انتقادی و تحلیلی را جزئی از برنامه آموزش قرار نمی‌دهیم، باید بزرگ سالانی ساده لوح را انتظار داشته باشیم که به آسانی در دام اعتیاد، بزهکاری و... گرفتار خواهند شد. وقتی گفت و گو کردن و حل تعارض را به کودکان‌مان آموزش نمی‌دهیم، نتیجه‌ای جز ابراز خشم و نفرت به صورت منفعلانه و فعالانه نصیبمان نخواهد شد. کودکی که حل کردن مسئله را نیاموخته، جز آشفته شدن هنگام بروز یک مشکل چه کار دیگری می‌تواند بکند؟

● دانش آموزهای بازنده این نقاشی رامی‌کشند

دانش آموزان در قبال انتظاراتی که از آن‌ها در ارتباط با مدرسه می‌رود، چه چیزی به دست خواهند آورد؟ مدرسه برای خیلی از دانش آموزان، تبدیل به قمار سنگینی شده که محبت و توجه والدین و معلمان و مسئولان مدرسه را لاجرم بروی آن شرط بسته‌اند. قمار کی ناگزیر، برندگان محدودی دارد و آنچه به جا می‌ماند، تعدادی بازنده خشمگین است که چنین نقاشی‌هایی خواهند کشید.

توانا کردن فرزندان‌مان به عنوان یک انسان در رویارویی با جهان مستلزم سیاست‌گذاری‌های کلانی است که تمام سطوح جامعه را در رسیدن به چنین هدفی متحد می‌سازد. اما آیا اگر چنین نشد دست روی دست بگذاریم؟ آیا منتظر معجزه بهمانیم؟ آیا اگر چنین کنیم گرفتار همان دو اثر منفی که در ابتدای مطلب ذکر کردیم، نشده ایم؟

ارتباط کلامی غلط و جایگزین صحیح آن



سوال از شما؛ پاسخ از مشاوران

دلیل تراشی روابط فعلی خود با دخترها باشد.

● اعتماد شوهرتان را کسب کنید

توصیه می‌شود آرامش خود را حفظ کنید و برای رابطه‌ای که قبل از دواج داشته‌اید، خود را سرزنش نکنید. برای ایجاد اعتماد در همسرتان تلاش کنید البته برخی افرادی که خودشان در زندگی مشترک متعهد نیستند و ارد رابطه با جنس مخالف می‌شوند، این رفتار را به راحتی به همسر خود نیز تعمیم می‌دهند تا از احساس گناه خود بکاهند. بنابراین ممکن است خیلی به رفتار شما ربطی نداشته باشند اما در عین حال، شما بنا پایبندی به اصول اخلاقی در زندگی مشترک به مرور اعتماد ایشان را جلب خواهید کرد.

● دلایل روابط شوهرتان با دختران را بپرسید

در صورت اصرار ایشان به کنجکاوی در روابط قبل از دواج شما، بهتر است به ایشان اطمینان خاطر بدهید که هم اکنون تنها فرد محبوب و مورد علاقه من، تو هستی و این رابطه توابت‌خواهم کردو هر فردی در دوران مجردی ممکن است وارد رابطه‌ای اشتباه بشود یا مزاحم داشته باشد اما اکنون دانستن آن‌ها غیر از ایجاد بدبینی فایده‌اند ندارد و آن‌ها در ذهن‌زدندگی فعلی من تمام شده‌اند و دوست ندارم آن‌ها را یادآوری کنم. در نهایت برای ارتباط بهتر در زندگی مشترک پیشنهاد می‌شود هر دوی شما متعهد به حفظ زندگی مشترک باشید و در صورتی که هنوز ایشان با جنس مخالف ارتباط دارد، از ایشان بخواهید از این به بعد این روابط را ترک و برای بهبود روابط زناشویی خود تلاش کند. از او درباره دلایل روابط نامناسبش بپرسید تا با آگاهی بیشتر به منظور بهتر کردن زندگی مشترک‌تان قدم بردارید.

حضرت محمد (ص) می‌فرماید:
از نفرین گرفتار بر حذر باشید.

بر گرفته از منافع الحیاة، فصل شهروندان

ترفند

رازهای خوش پوشی بهترین بازیگر مرد گلدن گلوب ۲۰۱۷

انتخاب لباس به شیوه «گاسلینگ»!

منبع: psychologytoday

«ایان گاسلینگ»، بازیگر هالیوودی که برای بازی در فیلم «لالاند» برنده جایزه بهترین بازیگر نقش اول مرد در مراسم گلدن گلوب سال ۲۰۱۷ شدو حالا هم شانس این را دارد که تا چند روز دیگر، فیلمش برنده اسکار شود، در دنیای خارج از پرده نقره‌ای هم به خوش تیپی شهرت دارد. برترین‌های نویسندفرقی نمی‌کند او یک تئ شرت به تن داشته باشد یا کت و شلوار، چر اکه او در هر شرایطی زیبا و خوش پوش به نظر می‌رسد. اما از این همه جذابیت چیست؟

پیراهن/زمانی که صحبت از پیراهن می‌شود، رایان پیراهن‌های سفید را به پیراهن‌های رنگی ترجیح می‌دهد. فرقی نمی‌کند او پیراهن‌اش را با چه لباس دیگری به تن کند، می‌خواهد شلوار جین باشد یا حتی کت و شلوار ی رسمی، در هر شرایطی پیراهن سفید انتخاب اوست. در واقع او با انتخاب پیراهن سفید، جابجایی پوشیدن لباس‌های رنگی دیگر با می‌گذارد. کت و شلوار/برای مناسبت‌های رسمی مانند فرش قرمز یا مهمانی‌های مجلل، رایان کت و شلوار را به لباس‌های دیگر ترجیح می‌دهد. البته سعی می‌کند که در این سبک لباس پوشیدن نیز با دیگران متفاوت باشد. اگر چه بیشتر آقایان کت و شلوار مشکی را با پیراهن آبی ست می‌کنند اما او کاری با استانداردهای معمول ندارد و سبک خاص خود را دنبال می‌کند. به عنوان مثال، او کت و شلوار ی به رنگ‌های سبز یا آبی نیز و پیراهنی به رنگ سفید را برای مراسم رسمی می‌پسندد.

بوت/اگر رایان از چیزی خوشش آید، آن را به هیچ وجه کنار نمی‌گذارد به عنوان مثال او عاشق بوت است که معمولاً آن را برای مناسبت‌های غیر رسمی و دوستانه به پامی‌کند. بوت‌های مشکی و قهوه‌ای چرم با طرح‌های ساده، در انتخاب او اولویت دارند.

عینک/یکی از لوازمی که رایان علاقه زیادی به آن دارد، عینک است. اگر چه او عینک‌های متنوع و زیادی را به چشم می‌گذارد اما نوع مورد علاقه او، عینکی ساده با فریم D شکل و گره‌ای است.

کت چرم/یکی از لباس‌هایی که در تن او جلب توجه می‌کند، کت چرم است. او کت چرم مشکی را هم برای مراسم رسمی و هم دوستانه و غیر رسمی به تن می‌کند. در واقع او اعتقاد دارد که کت چرم را می‌توان هم به همراه شلوار جین و هم با شلوار های رسمی ترست کرد.

پنج شنبه‌ها: مشاوره تحصیلی

یک روش یادداشت برداری مخصوص سر کلاس

د کتر شکلیا یوسفی، متخصص روان‌شناسی سلامت

روش جدول بندی در مقایسه با روش‌های دیگر یادداشت برداری که تا این هفته برای‌تان مطرح کرده‌ایم، به آماده‌سازی بیشتری نیاز دارد. بهترین زمان برای استفاده از این شیوه، یادداشت برداری سر کلاس است که نیاز به مرور درس را در خانه به میزان قابل توجهی کاهش می‌دهد. برای شروع، ابتدا چند ستون بکشید. معمولاً چهار ردیف ستون کافی است اما به طور کلی تعداد ستون‌ها به موضوع یادداشت برداری بستگی دارد یعنی خودتان با توجه به موضوع کتاب‌مطلبی که می‌خواهید خلاصه‌اش کنید، باید در باره آن تصمیم بگیرید. برای هر ستون یک عنوان مناسب انتخاب کنید. برای درسی مانند تاریخ، می‌توانید از این عناوین استفاده کنید: «تاریخ‌ها»، «شخصیت‌های معروف»، «رویدادهای مهم» و «اهمیت».
تأین قسمت از جدول را باید پیش از آغاز در اس آماده کنید تا بتوانید در طول کلاس، نکاتی که مطرح می‌شوند در ستون مربوط یادداشت کنید. نیازی نیست بنویسید «جنگ جهانی دوم»، یک رویداد تاریخی مهم محسوب می‌شود. بلکه فقط کافی است عبارت «جنگ جهانی دوم» را در ستون «رویدادهای مهم» وارد کنید. این روش از زیاده نویسی و تکرار بی‌مورد اطلاعات جلوگیری می‌کند و به همین دلیل، اجازه می‌دهد هنگام یادگینده مطلب، یادداشت برداری کنید و عقب نینفتید. همچنین، می‌توانید بین اطلاعات مختلف ارتباط برقرار کنید. در درسی مانند تاریخ، اگر اطلاعات را به ترتیب وقوع بنویسید، راحت‌تر می‌توانید سیستم و وارد رابطه با جنس مخالف عیب یادداشت برداری به روش جدول بندی این است که باید جدول‌تان را قبل از شروع کلاس آماده و عناوین هریک از ستون‌ها را مشخص کنید. این در حالی است که تاسر کلاس نشنیدید و با محتوای در این آشنا نشوید، نمی‌توانید بر ای ستون‌ها عناوین مناسب انتخاب کنید. همچنین ممکن است هنگام گوش دادن به درس با اطلاعاتی مواجه شوید که به هیچ یک از ستون‌هایی که آماده کرده‌اید، مربوط نیستند. از این‌رو، توصیه می‌شود همیشه یک برگ کاغذ سفید، کنار دست‌تان داشته باشید تا بتوانید اطلاعاتی را که برای‌شان هیچ ستون مشخصی ندارید، در جایی دیگر یادداشت و سپس در ستونی جدید وارد کنید. با استفاده از این روش می‌توانید مطالبی را که یادداشت کرده‌اید، با سرعت بیشتری مرور کنید. جدولی که به دقت تهیه شده باشد، اطلاعات را به صورت منسجم و نظام‌مند نشان می‌دهد و کمک می‌کند، راحت‌تر نکات مهم را به خاطر بسپارید.

تاریخ	عنوان	موضوع	اهمیت

در پنج شنبه آینده می‌خوانید

یادداشت برداری به روش تحت‌اللفظی