



وظایف اعضای خانواده‌های دانش آموزان، دانشجویان و کنکوری ها در فصل امتحانات

تلاش یک خانواده برای موفقیت یک نفر!



فرزانه عطاران | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی و مشاور تحصیلی



فصل امتحانات با دغدغه ها و استرس زیادی گره خورده است. این نگرانی ها محدود به دانش آموزان نمی شود بلکه فضای خانه و خانواده را نیز در بر می گیرد و گویی همه اعضای خانواده یک دانش آموز یا کنکوری، این روزها امتحان دارند و باید خودشان را برای کسب بهترین نتیجه آماده کنند. این سوال بسیاری از والدین است که وظیفه آن ها در فصل امتحانات چیست؟ آیا ضروری است والدین خود را درگیر مسائل درسی فرزندشان کنند یا بهتر است بی اعتنا و بی تفاوت فرزند خود را به حال خود رها کنند؟ اگر والدینی بخواهند فرزندشان بهترین نتیجه را بگیرد، باید در برنامه های روزانه شان تغییری ایجاد کنند یا به قول معروف، بچه باید روی پای خودش بایستد و.... در این مطلب سعی خواهیم کرد به مهم ترین نکاتی که لازم است خانواده ها در این ایام رعایت کنند، بپردازیم.

و در مکان دیگری قرار دهید. به طور مثال، اگر وسایل بازی را از اتاق او جمع کنید، کمک زیادی به فرزندتان کرده اید.

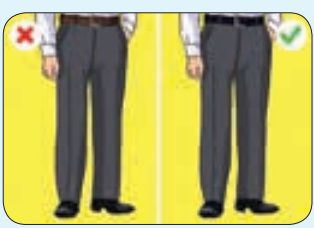
همه سرپال های تلویزیون را ببندید
به دیگر اعضای خانواده که این ایام درگیر امتحان نیستند، هشدار بدهید تا مزاحمت کمتری برای دانش آموز داشته باشند. از نظر سروصدا، رفت و آمد مهمان ها و مکالمه های تلفنی در خانه نباید مشکلی برای دانش آموز ایجاد شود. در این روزها، اعضای یک خانواده باید از درگیری های لفظی و رفتاری بایکدیگر خودداری کنند چون آرامش و تمرکز فردی که امتحان دارد از بین می رود. همچنین در زمانی که فرزند

چند نکته درباره نحوه کت و شلوار پوشیدن بازیکنان تیم ملی کشورمان

وقتی همه اشتباه می زنند!



منافات دارد. کار اشتباهی که «راضیان» در این تصویر انجام داده و بهتر بود مانند پور علی گنجی «فقط یک دکمه از بالای پیراهنش را باز می گذاشت تا زیباتر و چشم نوازتر شود.



ست کردن رنگ کفش و کمر بند

همرنگ بودن کمر بند و کفش هم از نیازهای خوش تیپ به نظر آمدن است. بنابراین پوشیدن کمر بند مشکی با کفش قهوه ای یا برعکس، کج سلیقه می شود و به زیبایی ظاهری آسیب می رساند.
ظاهر و خوشبختانه این مورد را همه بازیکنان مورد توجه قرار داده اند!



کوتاه نبودن جوراب

نکته کلی دیگری که باید در پوشیدن لباس های رسمی به آن توجه داشت، این است که جوراب باید به قدری بلند باشد که هنگام نشستن برهنگی یا مشخص نشود.

کردن شما باعث می شود او بیشتر احساس نگرانی و استرس کند. موضوع دیگری که باید به خاطر داشته باشید این است که سبک و نوع مطالعه، میزان یادگیری، نوع برنامه ریزی هر دانش آموز با دانش آموز دیگر فرق می کند. پس تلاش کنید به جای مقایسه، فرزندتان را تشویق کنید و به او نشان دهید که زحمت و تلاش اش را می ببیند و برای آن ارزش قائل هستید.

رفتارهای تنش زا را درک کنید

به حساسیت های روحی دانش آموزان و داوطلبان توجه کنید. فرزند شما به دلیل شرایطی که در آن قرار دارد و فشاری که به او وارد می شود، گاهی ممکن است رفتارهای تنش زا از خود نشان دهد. بهانه گیری، نق زدن و... از جمله رفتارهای تنش زا هستند پس شما که در شرایط متعادل تری قرار دارید بهتر می توانید هم به آرامش اوضاع و هم به آرام کردن فرزندتان کمک کنید. هم والدین و هم دانش آموزان باید بدانند که این وضعیت گذر است.

زمینه ساز استرس نشوید

یکی از مسائلی که استرس را در دانش آموزان و به ویژه کنکوری ها بیشتر می کند نگرانی های والدین است. والدین به دلیل نگرانی خود، کارهایی را انجام می دهند که باعث استرس بیشتر کنکوری ها می شود. جملاتی مانند درسات را خواندی؟ تست زدی؟ و... بیشتر از آن که تاثیر مثبت داشته باشد سبب تنش و استرس می شود. اگر شما او را در حال کارهای متفرقه می ببیند، شاید بخشی از برنامه استراحت اوست. پس تلاش کنید تا به جای استفاده از جملات توبیخی و جملاتی که باعث ناامیدی و استرس او می شود، از جمله های انگیزشی و مثبت استفاده کنید. این کار نه تنها استرس فرزند شما را کم می کند بلکه باعث می شود تا وی انگیزه و اعتماد به نفس خوبی پیدا کند و با جدیت بیشتری به درس خواندن ادامه دهد.

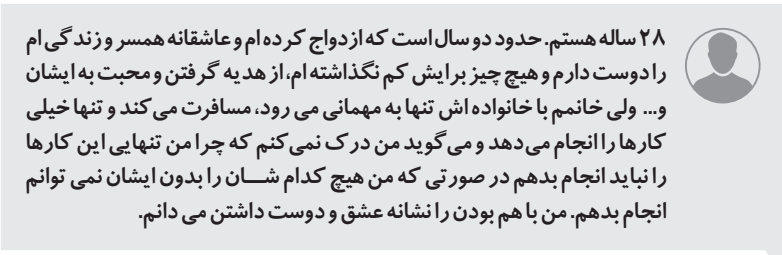
نگرفتن نمره لازم آخر دنیا نیست

به دانش آموز و کنکوری تان به صورت واضح و روشن بگویید که تمام تلاش اش را برای رسیدن به حد بالای یادگیری دروس و در نهایت نمره خوب به کار گیر داما نباید هدف آن قدر مهم و پررنگ باشد که باعث به هم ریختگی روحی او شود.

بزرگ نمایی نکردن درباره امتحانات

والدینی که عادی (نه بی تفاوت) با دانش آموز خود برخورد می کنند و ضمن گفت و گوبای به او امید می بخشند و امتحان را در نظر او عادی جلوه می دهند از حساسیت امتحان می کاهند و با کاربرد این روش، مطلوب ترین بهره را می برند. استفاده از هشدارهای مکرر برای دانش آموز از سوی والدین، اضطراب او را افزایش می دهد و موجب فراموشی دروس و نگرفتن نتیجه مناسب می شود.

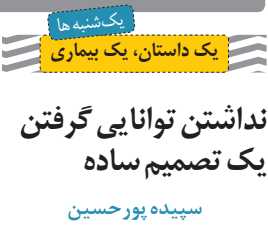
خانمم تنهایی به مهمانی و حتی سفر می رود



۲۸ ساله هستم. حدود دو سال است که ازدواج کرده ام و عاشقانه همسر و زندگی ام را دوست دارم و هیچ چیز برایش کم نگذاشته ام. از هذ به گرفتن و محبت به ایشان ... ولی خانمم با خانواده اش تنها به مهمانی می رود. مسافرت می کند و تنها خیلی کارها را انجام می دهد و می گوید من درک نمی کنم که چرا من تنهایی این کارها را نباید انجام بدهم در صورتی که من هیچ کدام شان را بدون ایشان نمی توانم انجام بدهم. من با هم بودن را نشانه عشق و دوست داشتن می دانم.

فر دیس از ازدواج به کلی نقش های قبلی خود را کنار بگذار د بلکه مسئله بر سر میزان زمان و انرژی است که فرد به خانواده مبدأ و دوستان خود اختصاص می دهد که لازم است پس از ازدواج این مسئله با توجه به نقش جدیدی که فرد به عنوان نقش اصلی خود انتخاب می کند تعدیل شود. از سوی دیگر نیز دوطرف لازم است از تمامیت خواهی در باره همسر خود پرهیز کنند. بدین صورت که بپذیر ند که همسر آنان همچنان فرزند والدین خود و دوستی برای دوستانش محسوب می شود و لازم است زمانی را نیز به آنان اختصاص دهد. بنابراین آن چه مهم است رعایت تعادل و داشتن اولویت بندی برای هریک از نقش های زناشویی، فرزندی و دیگر نقش هاست.

سرگرمی های دونفره را جدی بگیرد
بکوشید دریا بید مشکل از کجا ناشی می شود؟ آیا همسر شما قادر نیست با نقش جدید همسر بودنش کنار بیاید و الزامات آن را رعایت کند یا شما نمی توانید نقش های سابق او را در کنار نقش همسری اش بهر سمت بشناسید. ممکن است هر دو مسئله در بین باشد بنابراین با همسر خود صحبت کنید. اگر اولویت های ایشان همواره بودن با خانواده و دوستانش است، به او یادآوری کنید که در نظر نگرفتن نقش جدیدی که برای آن متعهد شده است ممکن است صدماتی را در بلند مدت در روابط شما ایجاد کند. احساسات خود و همین طور افکار تان را با او در میان بگذارید و از او بخواهید در مقابل احساسات و افکار خود را بیان کند. به خاطر داشته باشید که شما باید به راه حلی دست یابید که هر دوی شما بر سر آن توافق داشته باشید. تنظیم برنامه ها و سرگرمی هایی که هر دوی شما را خوشحال کند و مورد علاقه تان باشد، می تواند راهگشا باشد. از سوی دیگر دلایل منطقی تان و آن چه را که در این پاسخ برای شما مطرح شد نیز با او در میان بگذارید. در صورتی که به تنهایی نتوانستید به یک راه حل مشترک دست یابید از یک زوج درمانگر یا خانواده درمانگر کمک بگیرید.



شوهرم واقعا تکیه گاه محکمی برای خستگی های من نبود. او حتی برای جرتی ترین کارهای روزمره اش به کمک و راهنمایی های من احتیاج داشت. من یک نفر بودم اما باید همیشه جای دو نفر تصمیم می گرفتم و این برای من خسته کننده بود. اوایل فکر می کردم چه قدر خوب است که ناصر آن قدر به من و نظر اتم اهمیت می دهد و حتی هر روز سر انتخاب پیراهنی که می پوشد از من مشورت می گیرد اما بعدها از این احساس زودگذر خودم حسایی پشیمان شدم. گاهی به خودم حسایی حق می دهم که درمانده شوم چرا که اگر هر کدام از شماها فقط یک

روز به جای من بودید، حسایی خسته می شدید. هر روز صبح برنامه زندگی من از آماده کردن لباس های ناصر شروع می شود تا آماده کردن صبحانه اش، تهیه فهرست کارهای روزمره اش، نوشتن فهرست خریدهای خانه، یادآوری تاریخ چک های مغازه، قبض های پرداخت شده، تلفن هایی که باید در آن روز بزند و من هر روز صبح تا شب، درست تمام کارهایی را که برای فرزندان دوقلویم می کردم باید برای ناصر هم انجام می دادم. با این وضعیت، ناصر نه گفتن هم بلد نبود و هر فردی هر کاری داشت، هر گرفتاری برایش پیش می آمد، ناصر جسارت این را نداشت که بگوید از دستش کاری بر نمی آید و واقعا هر روز به مشکلات مان اضافه می شد. بعضی روزها که از بچه ها می شنید من چقدر از دست وابسته بودنش به خودم خسته شدم از ترس این که با او قهر کنم و یک روز برای همیشه بگذارم و بروم، کمی سعی در مستقل شدن حداقل برای کارهای شخصی اش می کرد اما بعد از چند روز دوباره به حالت قبل برمی گشت. او اهل خشونت نبود و می رسید حتی به دیگران کوچک ترین اعتراضی بکند تا مبادا آن فرد را از دست بدهد.

اختلال شخصیت وابسته افرادی که به این اختلال دچار هستند در تصمیم گیری به تنهایی مشکل دارند، نیاز دارند بیشتر مسئولیت های زندگی خود را گردن دیگران بیندازند، در شروع یک کار یا انجام یک پروژه مستقل مشکل دارند و از مخالفت کردن و نه گفتن می ترسند.



زندگی سلام
یک شنبه
۲۰ خرداد ۱۳۹۷
شماره ۱۰۶۰

خانواده مشاوره