

آنچه باید والدین درباره شناخت احساسات و راه های کنترلش به کودکان آموزش دهند

حس و حالت رو بشناس کوچولو!



فاطمه قاسمی مترجم منبع: سایت فرانسوی تولد ورشد

تربیت فرزند احساسات، پیام های ارسالی از مغز هستند و به ما می گویند، شرايطی که در آن هستیم، آیا مطابق با میل ما هست یا خیر؟ اگر بر خلاف میل

نتایج آموزش کنترل احساسات به کودک

وقتی یک هیجان در کودک از حد و مرز خود خارج می شود، کودک برای داشتن یک واکنش منطقی مایوس می شود، این جاست که در شناسایی احساسات کودک و آموزش کنترل آن به وی، والدین نقش مهمی خواهند داشت. به منظور جلوگیری از مشکلات جدی در سنین بالاتر، بهتر است آموزش را از کودکی آغاز کنیم. فراموش نکنیم احساسات منفی در کودک نباید انکار شود بلکه راه های درست برای کنترل آن ها باید آموزش داده شود. وقتی او در کنترل عواطف و هیجانات خود موفق شود، در شرایط مختلف زندگی، بهترین واکنش ها را خواهد داشت. نتیجه این مدیریت، برقراری ارتباط خوب با دیگران و موفقیت تحصیلی خواهد بود. در ادامه دو گام اصلی برای شناخت و کنترل احساسات توضیح داده می شود.

گام اول: احساسات را بشناسد

احساسات اصلی مانند شادی، غم و اندوه، خشم، ترس و خستگی را آموزش دهید و بدانید که احساسات پیچیده تر از قبیل ناامیدی، گناه یا غم باید بعد آموزش داده شود. زبان بدن مرتبط با هر احساس را به آن ها آموزش بدیم به این شکل که وقتی خوشحالیم می خندیم، وقتی ناراحتیم گریه می کنیم و... در این بین از آینه کمک بگیرید، مقابل آن بایستید و این احساسات را با هم تمرین یا با استفاده از مجلات و روزنامه ها و برش صورت ها، آلبومی از احساسات تهیه کنید. گراز کودک خود بپرسید که چه چیزی باعث فوران هیجانات او شده، احتمالا پاسخ درستی دریافت نخواهید کرد. از او بخواهید که برای تان تعریف کند که در قلبش یا راتشخیص دهدوآن هارا بپذیرد.

توصیه ای به مجردان قطعی به بهانه از دواج «امیر حسین صدیق» که در ۴۶ سالگی زندگی مشترک خود را آغاز کرد

از دواج دیر هنگام بهتر از از دواج نکردن!



نرگس عزیزی | مشاوره خانواده

در جمعیت شناسی، افرادی که تا به حال از دواج نکرده و دیگر شانس از دواج ندارند، به عنوان «مجرد قطعی» شناخته می شوند. هم اکنون سن تجرد قطعی برای خانم ها در ایران از ۴۰ سالگی و برای آقایان از ۴۵ سالگی محاسبه می شود. طبق آخرین سرشماری در سال ۹۵ حدود ۸۱ هزار مرد مجرد بالای ۴۵ سال و ۴۲۶ هزار زن مجرد بالای ۴۰ سال داریم که شانس زیادی برای از دواج ندارند و تصور می شود که تا پایان عمر

مجرد خواهند ماند. هر چند واقعیت این است که مجرد ماندن به خودی خود نقص نیست اما زمانی که فردی تمایل به از دواج دارد و امکان آن را پیدا نمی شود، این مسئله می تواند آزار دهنده و مشکل ساز باشد. با افزایش سن، بخشی از موانع از دواج مانند مسائل اقتصادی می توانند بر طرف شوند اما به نظر می رسد با افزایش سن، مسائل دیگری می توانند مانع از دواج افراد شوند. در ادامه و به بهانه این که به تازگی

از شما نگذشته است!

یکی از مواردی که در راه از دواج افراد بالای ۴۰ سال مانع ایجاد می کند، مسائل فرهنگی است. این که فرد تصور می کند حالا که سن اش بالا رفته، زشت است که به دنبال از دواج باشد یا اصلا به این موضوع

۲

گام دوم: احساسات را کنترل کند

وقتی کودک در بیان احساساتش، چیزی را می شکند، کودکی را می زند یا وسیله ای را پرت می کند، در واقع هیجان زده و عصبانی است. البته برای کودکی به سن او این رفتار و کنترل نکردن آن کاملا طبیعی است بنابراین او برای مدیریت احساسات و عواطف اش، به حمایت شما نیاز دارد.

گریه یک روش کاملا طبیعی برای بیان و کنترل احساس غم و ناراحتی از چیزی در آن هاست.

هنگام عصبانیت می تواند نفس عمیق بکشد، به بالشتی ضربه بزند یا گلوله های کاغذی و بی خطر پرت کند.

برای ابراز شادی خود می تواند فریاد بزند، بدود یا با پدر بزرگ و مادر بزرگش تماس بگیرد و خوشحالی خود را برای آن ها تعریف کند.

کتاب های داستانی، ابزار خوبی برای آموزش کنترل احساسات به کودکان هستند. از او بخواهید اگر به جای شخصیت داستان بود، چه تصمیمی می گرفت؟ از او بخواهید برای این که شخصیت داستان کمتر عصبانی باشد یا کمتر بترسد چه راهی ارائه می دهد؟

به روش خودتان و با زبان کودکان به او اطمینان بدهید که شما کاملا احساسات مختلف او را درک خواهید کرد و در کنار او خواهید بود.

در شرایطی که کودک واکنش شدیدی نشان می دهد و طوری گریه می کند که گویا عزیزی را از دست داده است، در برابرش خود را نیازید، با آرامش و فقط یک بار بگویید که رفتارش اذیت کننده است، این بر خورد قاطعانه و سریع به کودک می فهماند که با داد و فریاد نمی تواند به خواسته های غیر منطقی اش برسد.

با رفتار تان الگوی خوبی برای او باشید. پدر یا مادری که در شرایط عصبانیت و بحران، پر خاش و توهین می کند و به دیگران صدمه می زند، قطعاً نمی تواند راهنمای خوبی در این زمینه برای کودک خود باشد.

نکاتی درباره شیوه متفاوت تنبیه دانش آموزان درس نخوان توسط یک معلم

فرار از مسئولیت



دکتر ساحل گرامی | روان شناس کودک



از چند روز گذشته ویدئویی در دنیای مجازی دست به دست می شود که در آن یک معلم، شاگردان خود را که خوب درس نخوانده اند وادار می کند تا وی را با چوب تنبیه کنند. این که چه انگیزه ای پشت این کار است، بر ما پوشیده است ولی ظاهرا هدف نهایی معلم مجبور کردن دانش آموزان به درس خواندن است. در ادامه نگاهی روان شناسانه به درست یا غلط بودن این شیوه تنبیهی خواهیم داشت.

۱- وادار کردن دانش آموز به تجربه ای در دناک: در این ویدئو دانش آموزان گریه و از چوب زدن معلم امتناع می کنند ولی معلم همچنان به این کار اصرار دارد. حال بیایید این مسئله را از چند منظر بررسی کنیم. با این که هدف نهایی معلم بسیار شایسته است و او قصد دارد شاگردانی درس خوان بار بیار و دلی باید گفت به چه قیمتی؟ در س خواندن خوب است ولی داشتن سلامت روان خوب تر است و در سیستم آموزش و پرورش باید در اولویت قرار بگیرد. مشاهده تنبیه معلم یا انجام آن عمل برای دانش آموزان، تجربه ای در دناک است و آن ها را وادار به کاری می کند که مایل به انجام آن نیستند.

۲- درگیر کردن کودک با عذاب وجدان: مسئله فراگیری علم باید درونی و خود فرد رغبت به این کار داشته باشد و در دانش آموزان درس نخوان باید این کار با روش های انگیزشی و تشویقی صورت بگیرد. با روش این معلم تنها احساس گناه و عذاب وجدان به کودک القاء می شود و کودک به جای این که از درس خواندن و علم آموزی لذت ببرد، برای اجتناب از تنبیه معلم این کار را می کند. علاوه بر این هر بار که شاگردی معلم را چوب می زند از طرف دیگر دانش آموزان تقبیح می شود و همین بر احساس گناه او می افزاید.

۳- نقض مسئولیت پذیری با این نوع تنبیه: مسئله دیگر یادگیری، مسئولیت پذیری در سیستم آموزشی است. همیشه ما تاکید داریم که باید به کودکان آموزش داد تا مسئولیت اعمال شان را به

عهده بگیرند و آن را به گردن دیگری نیندازند. با این کار معلم از دانش آموز سلب مسئولیت می شود و او کاملا معلم را مقصر می داند که خوب درس نداده و او نمره کم گرفته است در نتیجه مسئله تنبلی خود را نادیده می گیرد و هیچ تقصیری را متوجه خود نمی داند. در دنیای امروز باید بیشتر تمرکز سیستم آموزشی بر مهارت آموزی و آموختن مسائلی باشد که کودک در آینده با آن ها مواجه می شود. صرف آموختن درس های روتین مدارس اهمیت خود را از دست داده است. حال به این توجه کنید که چقدر یادگیری چنین اعمالی در مدارس سلامت روان جامعه را به مخاطره می اندازد و باعث شکل گیری احساس گناه و بی مسئولیتی در این فشر جامعه می شود.



با اسکن این کد می توانید این مطلب را آسانا کنید

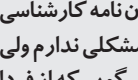
هر روز می گویم که فردا پروژه دانشگاهی ام را شروع می کنم!

واقع بینانه به مسئله نگاه کنید

افراد کمال گرا غالبا به دلیل این که تمایل دارند همه امور محول شده را کامل و بدون عیب و نقص انجام دهند، این ترس را در خود تقویت می کنند که مبادا از پس کار بر نیایند، مبادا اشتباه کنند و... بنابراین آگاه باشید در صورتی که این طرحواره در شما وجود داشته باشد، انجام امور محول شده برای تان بسیار مشکل می شود و سعی می کنید تا به تعویق انداختن کارها با احساس غم، یاس و ناامیدی حاصل از فعال شدن این طرحواره مقابله کنید. در نظر داشته باشید که کار خوب، الزاما به معنای انجام کار بدون عیب و نقص نیست و می توانید با نگاه واقع بینانه و رفع معیار های سختگیرانه، با کمال گرایی تان مقابله کنید.

اعتماد به نفس خود را باز یابی کنید

اعتماد به نفس در باور به توانایی خود در خصوص انجام امور محوله خلاصه می شود. تازمانی که اعتماد به نفس خود را تقویت نکنید، هرگز زمان مناسب برای انجام کارهای تان فراهم نمی شود. پیشنهاد می شود، ضمن ارزیابی منصفانه از خودتان، با به کار بردن راهکار های افزایش اعتماد به نفس (مثل پاداش دادن به خودتان در قبال موفقیت های هر چند کوچک، استفاده از جملات تاکیدی مثبت، خودآگاهی، استفاده از راهنمای متخصص و...) در باز یابی اعتماد به نفس تان قدم بردارید.



مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

مقداری استرس برای پیشبرد اهداف ضروری است ولی به نظر می رسد که این میزان از استرس در شما بسیار بالاست و احتمالا یکی از دلایل به تعویق انداختن کار هایتان، ترس از مواجهه با این پدیده است. بنابراین پیشنهاد می شود که ضمن داشتن خودآگاهی هیجانی بیشتر با به کار بردن راهبردهای مقابله با استرس (راهبردهای مسئله مدار و هیجانی) و فنون تنظیم هیجان با کمک یک متخصص روان در مانگر، استرس ها و هیجان های خود را مدیریت کنید.

تقسیم کار تان به بخش های کوچک تر

یکی از دلایلی که باعث می شود کارها را به زمان دیگری موکول کنیم، این است که به صورت ناخودآگاه تصور می کنیم که کار برای ما بیش از اندازه حجیم است. پیشنهاد می کنیم کار اصلی را به بخش های کوچک تر تقسیم و به صورت مجزای هر مرحله تمرکز کنید.



دانشجوی مهندسی کامپیوتر هستم و باید هر چه زودتر پایان نامه کارشناسی ارشدم را تحویل دهم اما دست و دلم به کار نمی رود! مشکلی ندارم ولی حوصله انجام دادن این کار را ندارم و هر روز به خودم می گویم که از فردا شروع می کنم ولی باز مسئله ای پیش می آید و این موضوع عقب می افتد. کمتر از یک ماه دیگر موعد تحویلم فرا می رسد. چه کار کنم؟



شاید بارها و بارها به خودمان گفته ایم که از فردا شروع می کنم یا از شنبه شروع می کنم ولی همه افراد این فردها و شنبه ها، همچنان احساس می کنیم که از کارهای خود عقب مانده ایم، به همین دلیل به شدت مستاصل می شویم. تاخیر در انجام امور محوله و به تعویق انداختن کارهای تان دلت غمناک می کند و باعث می شود که کارهای مشخصی به منظور غلبه بر این مشکل وجود دارد. در ادامه توصیه هایی به شما مخاطب گرامی برای حل مشکل تان دارم.

شما استرسی شده اید

همه افراد برای انجام دادن اموری که از منظرشان با اهمیت تلقی می شود، مقداری استرس را تجربه می کنند. انجام پایان نامه با توجه به این که حاصل زحمات چندین ساله تحصیل است برای بسیاری از دانشجویان، استرس زا است. پر واضح است که داشتن

ویژه نامه دستاوردهای خدمت به مناسبت

چهلمین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی

تلفن هماهنگی: ۰۹۱۵۵۱۷۵۲۸۸ - ۳۷۶۶۷۱۷۲

