

قدم اول: فرمان ندهید، مشارکت او را بخواهید

برای شروع، یک کار مشترک بسیار سبک را که مورد علاقه کودک باشد و در کوتاه مدت انجام شود انتخاب کنید و اگر کودک تنها یک درصد کار را انجام داد ابراز رضایت کنید.



قدم دوم: به مرور مشارکت او را افزایش دهید

فعالیت های مشترک را بیشتر کنید. در فعالیت هایی مانند قدم قبلی باید مشارکت بیشتر شود. فعالیت ها باید طوری باشد که کودک قبلا در آن تجربه کسب کرده باشد.



قدم سوم: پاداش های غیرمستقیم برای رفتارهای مسئولانه در نظر بگیرید

در این مرحله شما یک پاداش غیر مستقیم برای رفتار کودک در نظر می گیرید. پاداش غیر مستقیم باعث می شود تا یک رفتار در کودک نهادینه شود و خاطرات خوبی از انجام آن کار در ذهنش شکل بگیرد.



۶ گام برای تربیت فرزندان مسئولیت پذیر



الهام یوسفی | روزنامه نگار



همه ما دوست داریم فرزندانمان مسئولیت پذیر بار بیاید و بیشتر ما از این که دختری یا پسرمان حتی کارهای روزمره و وظایف اصلی خودش را انجام نمی دهد، شکایت داریم. در این بین هم معمولاً فراموش می کنیم! این ما بودیم که باید حس مسئولیت پذیری را در سنین کم و با روشی ساده، در او ایجاد و تقویت می کردیم. کار سختی نیست! کودکان بسیار زود می آموزند و عادت می کنند. امروز به شما شش گام ساده اما هوشیارانه را آموزش می دهیم که اگر صبور باشید و آن را اجرایی کنید، شاهد نتایج درخشانی از سوی فرزندتان خواهید بود. در نظر داشته باشید ایجاد این الگوی رفتاری از دو سالگی تا شش سالگی موثرتر است و نتایج بهتری دارد.

نکته

انجام این سه مرحله ابتدایی به دو ماه زمان نیاز دارد و باید مدام تکرار شود. بعد از آن می توانید وارد مرحله چهارم شوید.

برای نوشتن این مطلب، راهنمای مختصری از کتاب مسئولیت پذیری کودکان نوشته «عباس کشاورز» گرفته ایم. تصویر ساز: سعید مرادی

قدم چهارم: وظایفش را قاطعانه و بدون پاداش به او گوشزد کنید

انجام وظایف نیاز به پاداش ندارد. دچار اشتباه نشوید، پیامد انجام ندادن وظایف تنبیه است اما برای انجام وظیفه به او فرصت دهید. در ضمن چون کودک آن ساعت را متوجه نمی شوند، از شمردن استفاده کنید.



کیان! دست و صورت را بشور، لباس را عوض کن تا با هم کارتون تماشا کنیم.

قدم پنجم: فقط وظیفه را یادآوری کنید

در این مرحله توصیه می شود که فقط وظیفه کودک را به او یادآوری کنید. همچنین می توانید نتیجه را که یک پاداش مناسب است، اعلام کنید.

قدم ششم: وظیفه را با یک یا چند کلمه کوتاه به او یادآوری کنید

به والدین توصیه می شود که به جای فرمان دادن، وظیفه کودک را با یک یا چند کلمه کوتاه به او یادآوری کنند.



پیامک های شما

لطفا در سئوالات خود «سن میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را در باره فرد مقابل خود) درج کنید
ایمیل یا نامک کلمه مشاوره را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام: پیام رسان های داخلی
شماره: ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
۲۰۰۰۹۹۹

- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۱۲ اسفند ۱۳۹۷
- شماره ۱۲۳۴

خانواده مشاوره



دختری ۲۳ ساله و به شدت احساساتی و استرسی هستیم. کارمند یک بانک خصوصی ام و کارم هم استر با لایه دارد. یک عدد در این طرف و آن طرف بزنم، در درس ساز می شود. به تازگی کمی حواس پرت هم شدم و کارهایی که باید انجام دهم، یاد می رود. چه کنم؟

لطفا نکاتی را درباره تیک عصبی بگویید. من ۱۹ ساله ام و بعضی اوقات ناخودآگاه پایم می لرزد. اصلا نمی دانم خوب است یا بد و این که چطور می توانم این موضوع را مدیریت و حل کنم؟

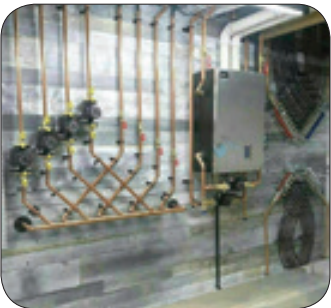
پدر بزرگی ۸۰ ساله دارم که هفت فرزند دارد و هر هفته، خانه یکی از آن ها می رود. وضع مالی اش متوسط به بالاست اما می گوید که خانه بچه هایم راحت ترم. البته بچه هایش هم احترام او را حفظ می کنند اما خسته شده اند. از لحاظ روان شناسی چرا به فکر خودش و آرامش اش نیست و با پول هایش از زندگی لذت نمی برد؟ آیا کپولت سن در این مسئله تاثیر گذار است؟ خودش هم از این وضعیت خیلی راضی به نظر نمی رسد.

مردی ۴۰ ساله ام و همسرم ۳۸ ساله. بعد از دعوی مفصلی که با خانمم داشتیم، دیگر با من حرف نمی زند. موضوع دعوی مان هم چیز مهمی نبود اما چون اشتباهش را قبول نمی کرد، هر چه از دهنم درآمد به او گفتم. چه کار کنم که زندگی مان به روال عادی برگردد؟

یکشنبه ها

کسب و کار

انجام کارها با چاشنی لذت!



مهندس حسین صادق فر مشاور مدیریت

پژوهشی که به تازگی توسط موسسه تحقیقاتی BrightHR صورت گرفته، نشان می دهد کارمندانی که ساعات خوشی را در محل کار می گذرانند، کمتر به بیماری دچار می شوند، سختکوش تر هستند و بهره وری بالایی دارند. همچنین ۷۹ درصد افرادی که به تازگی تحصیلاتشان را به پایان رسانده اند

و می خواهند وارد بازار کار شوند، معتقدند کمی تفریح کردن در محل کار واقعاً ضروری است و ۴۴ درصد این افراد بر این باور هستند که تفریح در محل کار باعث افزایش بهره وری آن ها می شود. تفریح کردن به معنای وقت کشی یا هدر دادن بودجه نیست. خندیدن با همکاران، جشن گرفتن تولد همکاران و لذت بردن از وظایف کاری نیز نوعی تفریح در محل کار به شمار می آید.

● احساس خوبی از کار کردن دارید؟

اکنون این سوال را از خودتان بپرسید که آیا وقتی سر کارتان حاضر می شوید، احساس خوبی پیدا می کنید؟ یا شاید هم برعکس، کار کردن در محل کار برای تان عذاب آور است و دل تان نمی خواهد صبح ها از خواب ناز دل بکنید و در دفتر کار خود حاضر شوید. زمانی که وقت مان را با کسانی سپری می کنیم که دوست شان داریم، موجی از اشتیاق و انرژی درون مان جاری می شود. وقتی با به شرکت می گذارید، به همان اندازه که از جای نشیدن و وقت گذراندن با دوستان تان لذت می برید، حس خوب پیدای می کنید؟ معمولاً دوستان ما می توانند خوشحال مان کنند اما آیا جایی که در آن کار می کنیم نیز همانند یک دوست می تواند سبب خوشحالی ما بشود؟

● شادی را در سادگی پیدا کنید

در زمان هایی که احساس می کنید

● انتظارات تان را با محدودیت های فرزندتان منطبق کنید برای افزایش اعتماد به نفس فرزندتان لازم است که شناخت کافی از شرایط ویژه او و توانایی ها و محدودیت هایش داشته باشید. اگر توانایی ها، استعدادها و علاقه مندی های خاصی در فرزندتان می بینید، امکان رشد آن را برای او فراهم کنید و فرصت بروز این توانایی ها و علاقه ها را در جمع های خانوادگی و دوستانه به او دهید. همچنین انتظاراتی را که از او دارید با محدودیت ها و توانایی های خاص فرزندتان منطبق کنید.

● به نیازهای دوره نوجوانی توجه کنید

علاوه بر این چون فرزند شما در سن نوجوانی به سر می برد باید به نیازهای مخصوص این سن هم توجه کنید، در سن نوجوانی ارتباط با دوستان و هم سالان در ایجاد اعتماد به نفس نقش مهمی دارد، امکانی فراهم کنید که فرزندتان با افراد هم سن خود که شرایط مشابهی دارند تعامل و ارتباط دوستانه برقرار کند و تفریحات و فعالیت های مشترکی با آن ها داشته باشد.

● چه باید کرد؟

به هر حال رابطه شما با پسر تان به هر شکلی که در گذشته بوده، قابل درک است که علاقه و احساس مادرانه اثر خود را می گذارد. شما ۲۴ سال او را در کنار خود داشته اید و لحظه لحظه نظاره گر رشد و شکوفایی او بوده اید. فکر نبودن و از جمع خانواده جدا شدنش برای شما درد دارد. اما از طرف دیگر باید واقع بین بود. او قرار نیست تا ابد در خانه پدری اش سکونت داشته باشد. این را بداند که اگر از دواج هم بکند، قرار نیست رابطه اش با شما قطع شود. با همسرش به شما سر می زند.

حتماً به عنوان یک مادر، خوشبختی و شادی پسر تان در اولویت شما قرار دارد اما باید هم کاملاً پذیرش این را داشته باشید که روابطش با شما مانند دوران مجردی اش نخواهد بود. می توانید برای خودتان به عنوان یک زن، سرگرمی های تازه ایجاد کنید مانند کتاب خواندن، رفتن به فرهنگسراها، شرکت در کارهای دسته جمعی مانند خیریه، کلاس ورزش، سرگرمی های سالم و مفید، ارتباط بیشتر با دوستان و اقوام و... این طوری با ازدواج فرزندتان آسیب خیلی کمتری خواهید دید.



پسری دارم ۱۷ ساله. بعد از به دنیا آمدن دچار آپسه مغزی و به دنبال این بیماری، شنوایی اش ضعیف شد و باید از سمک استفاده کند ولی نمی زند. سطح درک و فهمش نسبت به هم سن و سال هایش کمتر است. اعتماد به نفس پایینی دارد. حل ریاضی خیلی برایش مشکل است و حتی جمع و تفریق ساده را هم مشکل حل می کند. آیا راهی برای درمان هست. لطفاً راهنمایی کنید چون تا ششم ابتدایی، بیشتر توانست ادامه تحصیل بدهد.



فهمیه ملکی | روان شناس بالینی دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی



با توجه به این که فرزند شما سابقه آپسه مغزی دارد و دچار افت شنوایی شده و بعد از آن از سمک استفاده نکرده، به نظر می رسد این مواردی که در پیامک به آن اشاره کردید، می تواند از آثار افت شنوایی باشد. البته خود آپسه مغزی هم با تاثیراتی که بر مغز دارد، می تواند این مسائل را ایجاد کند. با این حال، چند توصیه به شما داریم.

● به مراکز ویژه کم شنوایی مراجعه کنید



پسر م ۲۴ سال و یک شغل پاره وقت هم دارد. وضع مالی خود مان هم متوسط است. مانند هر مادر دیگری، آرزویم دیدن پسر م در لباس دامادی است اما نمی توانم از او دل بکنم! تصور این که از پیش مان برود هم برام سخت است و هر وقت به آن فکر می کنم، بغض گلویم را می گیرد. چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

ای کاش توضیحات بیشتری را درباره خودتان بیان کرده بودید. مثلاً این که چند فرزند دارید، رابطه تان با همسر تان به چه شکل است و... مهم است که بدانید در خانواده هایی که طلاق عاطفی وجود دارد، یعنی زن و شوهر عاطفه ای رد و بدل نمی کنند و زندگی عاطفی شان گسسته است و تنها بر اساس قرار داد ازدواج در کنار یکدیگر زندگی می کنند، زن از قدرت مادری خود بیشترین استفاده را می کند و مثلاً تیم عاطفی محکم با فرزندان به خصوص پسر ها ایجاد می کند تا پدر منزوی تر شود.

● وابستگی مادر به پسر

یکی از آسیب های جدی در رابطه بین مادر و پسر، وابستگی