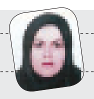
شکست غول کنکور در دوران کرونا

داوطلبان ورود به دانشگاه از اطلاعیه جدید سازمان سنجش درباره تغییرات منابع آزمون و زمان آن، چطور به عنوان یک سکوی پرش برای پیشرفت استفاده کنند؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

منابع کنکور سراسری هر ساله از ماه‌ها قبل از شروع این ماراتن نفس گیر مشخص می شد و زمان آن هم، نیمه اول تیرماه بود. بنابراین اگر دانش‌آموزان کمی اهل برنامه‌ریزی بودند، شانس زیادی برای موفقیت در این آزمون مهم داشتند. اما امسال به خاطر شیوع گسترده ویروس کرونا، شـرایط مطالعاتی دانش‌آموزان و کنکوری‌ها تغییرات زیادی کرده است. کنکور طبق جدیدترین اطلاعیه سازمان سنجش که روز گذشته اعلام شـد، ۳۰ و ۳۱ مرداد برگزار خواهد شد یعنی تقریبا سـه ماه تا زمان احتمالی برگزاری کنکور سراسری باقی مانده و این مدت کاملا متفاوت از وضعیت دانش‌آموزان در مدت مشابه سال‌های قبل است. در ادامه چند توصیه مهم به کنکوری‌ها برای این روزهایشان داریم.

◉ سردرگمی این روزهایتان طبیعی است

زمـان بعـد عیـد تـا کنکـور، مهم‌تریـن و حسـاس‌ترین دوران مطالعاتـی و بـه تعبیـری بهترین زمان بـرای رفع کـم کاری‌هاسـت ولی بـا توجه بـه حجم بـالای مطالب برای آزمون سراسـری و استرس بالای ناشـی از کنکور، کوچک‌ترین تغییر در زمان بنـدی کنکور می‌تواند فرد را دچار آشفتگی و سردرگمی کند. بنابراین اگر این روزها، احسـاس می‌کنید که برنامه‌ریزی درسی‌تان تا حدودی از دست در رفته اسـت، باید بدانید که با توجه به تغییر زمان آزمـون و منابع آن که به احتمال زیـاد از ۸۰ درصد کتاب‌هـای دوره دوازدهم خواهد بود، این احسـاس در شما طبیعی است. با این حال، همین مدت افزوده شده می‌تواند یک سـری فرصت‌ها را بـرای داوطلبان کنکور ایجاد کند. فراموش نکنید کسی برنده است که از همین روزهای باقی مانده کمال استفاده را ببرد و مدت تعویق کنکور را به یک سـکوی پرش برای پیشـرفت هرچه بهتر تبدیل کند.

◉ جمع‌بندی پایانی را شروع نکنید

زمان‌بندی شما متفاوت از داوطلبان کنکوری سال‌های قبل اسـت. سـال‌های قبـل و تقریبـا از همیـن روزها به داوطلبان توصیه می شـد کـه مطلب جدیدی را شـروع نکنند و بیشـتر به جمع‌بندی بپردازند اما شـما هنوز سه ماه تا شروع کنکور فرصت دارید. بنابراین زودتر از موعد، جمع‌بندی پایانی و جامع را شـروع نکنید که در روزهای پایانی، دچار بیکاری و فراموشی مطالب نشوید.

◉ از این فرصت برای جبران کم کاری‌ها استفاده کنید

مـدت زمان باقـی مانـده بهترین وقـت برای جبـران کم کاری‌هاسـت. کل مطالب پایه را بایـد در همین مدت به بهترین نحو جمع‌بندی کنید و به تثبیت دانسته‌ها و رفع نواقص بپردازید. در ضمن، برنامه‌ریزی روزتان را به صورت کلـی روی کاغذ یادداشـت کنید و خود را ملزم به انجـام آن کنید و تا برنامه یـک روز را به اتمام نرسـانده‌اید، مطالعه را رها نکنید.

◉ بـه امیـد یادگیـری بعـد از امتحانات نباشید

برای بعد از امتحان نهایی فقط مرور را نگـه داریـد زیرا بعـد از اتمام امتحانـات نهایی، وقت چندانی برای رفع اشـکال یـا خوانـدن مطالبـی کـه بـر آن‌ها مسـلط نیسـتید، نخواهیـد داشت. بنابراین سـعی کنید قبل امتحانات نهایی بخش اعظمی از رفع اشکال را انجام دهید و بعد امتحانات، فقط تمرین و مرور مطالب فرا گرفته شـده را انجام دهید. همچنین در بـازه امتحانات نهایی سعی کنید بهترین اسـتفاده را از آن ببرید و ارزیابی‌ها را یک توفیق اجباری به حساب بیاورید که شما را مجبور به مطالعه مجدد پایه دوازدهم کرده است.

◉ تست محور جلو بروید

این روزهـا کتاب درسـی را به هیـچ وجه کنـار نگذارید، بهترین منبع مرور بسـیاری از دروس متن کتاب درسی است. تعداد زیادی تست در زمان‌های محدود و مشخص تمرین کنید و حتی الامکان در این دوران در خانه تسـت محور و آزمون محور جلو بروید و پاسخ تشریحی را به خوبی بررسی کنید تا مطالب را بهتر و کاربردی‌تر فرا بگیرید. در کنکور شما در مدت حدود ۴ ساعت به بیش از ۲۵۰ سوال پاسخ خواهید داد و این نیاز دارد که از مسئله زمان آزمون غافل نشـوید. پس سـعی کنید شـرایط را برای خودتان شبیه‌سازی کنید تا سر جلسه کنکور دچار مشکل نشوید.

◉ ساعت خواب‌تان را اصلاح کنید

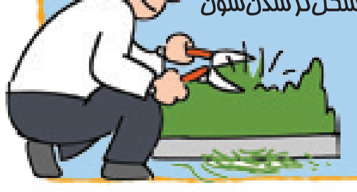
در این روزهای کرونایی و بهاری ساعت خواب و بیداری بسـیاری از دانش‌آموزان تغییر کرده و باعث شـده است تا پاسـی از شـب بیدار بمانند و از آن طرف سـاعت بیدار شدن‌شـان در صبح تغییر کند که این نـوع برنامه خواب برای کنکوری‌ها که قرار است رأس یک ساعت مشخص در آزمون شرکت کنند، مناسب نیست. پس سعی کنید از همین حالا خود را عادت دهید که سر سـاعت مشخصی بخوابید تا برای روز آزمون دچار مشکل نشوید.

◉ از رقابت خسته نشوید

ایـن روزهـا بیشـتر از گذشـته بـه فکـر رقابـت باشـید. در لحظه‌ای که شـما بـه دلایل مختلـف دسـت از درس خواندن کشیده‌اید، دانش‌آموزان بسیاری هستند که با وجود شـرایط مشـابه، سـختی‌ها را تحمـل و با جدیـت مطالعه می‌کنند. فکر کردن به این موضوع، عامل محرکی برای حرکت شـما بـه سـمت تـلاش بیشـتر و موفقیـت تحصیلی اسـت. بنابرایـن بـا این تصور که هنوز زمان زیادی تا کنکور مانده و ...، دست از تلاش برندارید.

قرار و مدار

روز سر زدن به باغچه



امروز سـری به باغچه تو حیاط خونه‌تون یا دم در بزنین و اگر لازمه، سبزه‌ها رو مرتب و کوتاه کنین، درخت‌هاش رو هرس کنین و کلا تلاشی برای خوشگل‌تر شدن‌شون انجـام بدین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* بابت چاپ مطلبی با موضوع ۷ اشـتباه رایج والدین در پاسـخ دادن به سـوالات مذهبی کودکان که باعث آشفته شدن ذهن آن‌ها خواهد شد، از شما ممنونم. به خصوص قسمت دلایل اصلی سوال پرسیدن کودکان که برایم جالب بود.

* درباره پرونده زندگی سلام باید بگم که این کرونا به اندازه جنگ‌های جهانی داره به زندگی مردم خسارت می‌زنه. هـم مالی و هـم روانی. تـازه محروم شـدن از تماشای مسابقات ورزشی هم هست.

* ضمن عذرخواهی از شـما و مخاطبان محترم، چند روزی اسـت که مزاجم به هـم ریخته. بعـد از خواندن مطلب «بیماری‌های گوارشـی نشـانه کووید-۱۹ در کودکان» می‌ترسـم که کرونا گرفته باشم هرچند ۴۱ ساله‌ام و کودک نیستم.

* لطفا در بخش کلاس زبان خانم قاسـمی در صفحه نوجوان، توضیح دهنـد که چه فرقی اسـت بین say و tell و این کـه هر کـدام را در چـه موقعیتی بایـد به کار ببریم. ممنون.

* برای دلخوشـی دختری که در سـتون اتاق مشاوره دیروز صفحه خانواده به سوالش پاسخ دادید که گفته: «پدرم بعد از هر تماسم می‌پرسد: که بود؟ چرا زنگ زد؟ چی گفت؟» باید بگم که بدون تنها نیستی.

* زندگی سـلام، کشـور ما پر از قومیت های گوناگونه که در هر کدوم‌شـون ظرفیت ساخته شـدن یک فیلم بر اساس سبک زندگی‌شـون وجود داره. کاش صداو سیما بی خیال پخش فیلم‌های تکراری بشه.

اعتراض «مهران مدیری» به فردی که او را نشناخت

خاطره جالب مجری برنامه دورهمی شاید بتواند بخشی از دلایل روان شناسانه جذابیت شهرت را برای ما عیان کند

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

چهره ها

«مهران مدیری» در برنامه دورهمی با حضور «سیما تیرانداز»، داستان سفرش به شهری در ایران را تعریف کرد که در شبکه‌های اجتماعی هم پربازدید شد. او گفت که چند سال قبل در شرایطی که انتظار داشته در هتل او را بشناسند و به واسطه این شناخت به او خدمات ارائه دهند اما هیچ فردی در هتل او را نشناخته بوده است. در بخشی از این برنامه، مدیری در توصیف آن خاطره می گوید: «فکر کردم خواب می‌بینم، یا ما از کره زمین آمدیم بیرون و این جا سیاره دیگری است... هنوز فکر می کنم چطور ممکنه اون‌ها من رو نشناسند؟» اما چرا باید مدیری از این که شناخته نشده بوده، تعجب کند؟ البته در بخش دیگری از این برنامه خانم «تیرانداز»، مهمان برنامه هم جمله‌ای مرتبط با همین موضوع به زبان آورد که قابل تامل است. او گفت: «نمی‌دونم چرا آدم این توقع را پیدا می کند که همه او را بشناسند؟». موضوع شهرت از موضوعات مورد علاقه روان‌شناسی است. تا به حال مطالعات زیادی در این حوزه انجام شده است. یکی از سوالاتی که روان‌شناسان در پی پاسخ آن بوده و هستند، دلایل علاقه مندی افراد عادی به کسب شهرت است. این که چرا بسیاری از افراد تلاش زیادی برای به دست آوردن شهرت می کنند؟ اصلا دلیل جذابیت شهرت چیست؟

◉ شهرت و منافعی که همراه آن می‌آید

یکـی از مطالعـات معتبر دربـاره دلایـل جذابیت شـهرت، مطالعـه‌ای اسـت کـه توسـط محققـان دانشگاه لستر در انگلستان انجام شده است. آن‌ها در این مطالعه به بخشی از دلایل جذابیت شهرت برای افراد عـادی اشـاره کرده‌اند. برخی از ایـن دلایـل عبارتند از: تمایـل به دیده شـدن، زرق و بـرق دنیـای افراد مشـهور، جاه‌طلبـی و دسترسـی آسـان پیدا کردن بـه خدمـات. در واقع طبق ایـن مطالعه و تعدادی دیگر از مطالعات، از دید بسـیاری از افراد، کسب شهرت راهی آسـان برای دست‌یابی به خدمات است. موضوعی که در پس خاطره مهران مدیری هم قابل ردیابی است.

با اسکن این کد می توانید این ویدئو را تماشا کنید

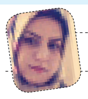
طبـق آن چه مهـران مدیـری تعریف می کند او تصور می کرده که می‌تواند از شهرت خود برای گرفتن اتاق در هتل (در شرایطی که پذیرش گفته بوده اتاق خالـی ندارند) اسـتفاده کند. اما تصور او درست از آب در نیامده و هیچ کس در هتل او را نشناخته است. این اتفاق ظاهرا آن قدر برای مهران مدیری دور از انتظار بوده است که طبق گفته خودش، بعد از آن سفر بیمار شده است! اما شاید با خود فکر کنید اگر از دلایل جذابیت شهرت، همین شـناخته شـدن و دریافت خدمـات اضافه است، پس داستان سلبریتی‌هایی که گاهی خود را پشت عینک آفتابی و ... پنهان می کنند، تا شناخته نشوند، چیست؟

◉ مسیر دشـوار کنار آمدن با شهرت

بـه دسـت آوردن شـهرت، شمشـیری دو لبـه اسـت. از سـویی بخش‌های لذت‌بخشی دارد و از سوی دیگر دردسـرهای خاص خودش را هم به دنبال دارد. به واسـطه همین مسـئله هـم رابطه افراد معروف با شهرتی که کسب می کنند، همیشه یکسان نیسـت. گاهی آن‌ها از آن استقبال می کنند و دوست دارند شناخته شوند اما در مقابل گاهی اوقات تمایلی به شناخته شدن ندارند و از دوربین‌ها فرار می کنند.

شوهرم قدرشناس نیست و پول خوبی به من نمی‌دهد

خانمی ۴۵ ساله‌ام که از ۲۰ سالگی در خانه شـوهرم مشغول پخت‌وپز، بشور و بساب و رسیدگی به بچه‌ها هستم اما شوهرم قدر من و زحماتی که در زندگی مشترک برای او کشیده‌ام، نمی‌داند. به من رسیدگی نمی کند، نیازهای زناشویی‌ام را پاسخ نمی‌دهد، پول خوبی به من نمی‌دهد و .... کلا قدرشناس نیست. چه کنم؟



فهیمه ملکی | روان‌شناس بالینی

مشاوره زوجین

در پیام شما دو قسمت قابل توجه است، یکی احسـاس نادیـده گرفتن تلاش‌های شـما توسط همسر و دیگری احساس نارضایتی در زمینه نیازهای فردی و زناشویی که هر دوی این‌ها می‌تواند این معنی را بدهد که شما در رابطه احساس می کنید که دیده نمی‌شوید. علاوه بر این در سوال‌تان مطرح کردید که ۲۰ سـال از شـروع رابطه شـما می گـذرد. در این زمینه چند مسئله مهم وجود دارد. یکی این که آیا این احساس نارضایتی و نادیده گرفته شدن از اول ارتباط بوده؟ یا این که به تازگی این احساس ایجاد شـده یا حالت سوم این که همیشه بوده و حالا شـما بیشتر از گذشـته احساسش می کنید؟ فکر کردن به این سـوالات به شـما کمك می کند تا مشکل را بهتر بشناسید. ممکن است این احساس پس از تغییراتی در رابطه یا تغییراتی در شرایط زندگی ایجاد شده باشد یا این که تغییراتی در خود شما باعث توجه بیشتر به این مسئله شده باشد یا این یك الگوی همیشگی در رابطه شما بوده است.

◉ شاید کلا احساس نادیده گرفته شدن دارید

اگر این طور در نظر بگیریم که این مسئله همیشه در رابطه شما وجود داشته، سوال بعدی این است که ببینید در روابط دیگرتان با دوستان، فامیل، خانواده هم این احساس نادیده گرفته شدن نیازها و خواسته‌ها را داشـتید؟ در ادامه به مواردی که به بیان بهتر نیازها در زندگی مشترک منجر می‌شود، اشاره می‌شود.

◉ ۴ توصیه برای بیان نیازها در زندگی مشترک

۱ شـناخت خود فرد از نیازهایـش: در مرحلـه اول باید نیازهای خود را درسـت بشناسـید. این که خود شـما چقدر به نیازهایتان واقف هستید و آن‌ها را می شناسید و چقدر به خودتان درباره این نیازها حق می‌دهید، مسئله مهمی است.

۲ بیان خواسـته‌ها و نیازهـا: بیان خواسـته‌ها به صورت مبهم، با سرزنش یا کنایه یا تغییر شکل آن خیلی وقت‌ها طرف مقابل را دچار سردرگمی و فاصله بیشتر می کند.

۳ تقویت کردن موارد مثبت: توجه به مواقعی که نیازها و خواسـته‌هایتان توسط همسـر پاسـخ داده می‌شود، فیدبك دادن درباره آن‌ها و بیان حس خوب ناشی از آن می‌تواند به تکرار بیشتر این رفتار از طرف همسر منجر شود.

۴ شناخت باورهای اشتباه: باورهایی درباره این که زن و شوهر باید بدون بیان خواسته‌ها نیاز هم را بفهمند یا باور به کم ارزش شدن ارضای نیاز بعد از بیان آن، از جمله باورهای نادرستی هستند که ارتباط را دچار مشکل می کنند.

◉ احساسات‌تان را به شوهرتان بگویید

علاوه بر موارد ذکر شده، با توجه به این که ادامه یافتن احساس نارضایتی در دراز مدت باعث خستگی و احساس فرسودگی می‌شود، فرصت مناسبی را برای گفت‌وگو با همسرتان درباره این نارضایتی‌ها ایجاد کنید. این فرصت بهتر است در شرایطی باشد که هر دو در آرامش باشید و هنگام بیان نارضایتی‌ها مهم اسـت که سـرزنش، تحقیر و توهین را از گفت‌و‌گویتان حذف کنید. همچنین سـعی کنید بدون این موارد احسـاس‌تان را درباره نادیده گرفته شدن نیازهایتان به همسرتان بیان کنید.

بانوان

مادران و آشنایی با فواید بازی با کودکان

تاثیرات بازی با کودک فقط بر تقویت مغز، مهارت‌های زبانی و توانمندی فیزیکی نیست

رفعت رحیم‌زاده | مترجم

منابع: singhealth.com، parentingscience.com

کودکان نیازی فطری به بازی دارند؛ درواقع بازی بخشی از فرایند رشد آن‌هاست. بازی کردن یک دنیای جدید است که کودکان را برای مواجهه با دنیای واقعی آماده می‌کند. در ادامه به برخی از فواید بازی کودکان اشاره می‌شود.

◉ **تأثیر بازی بر مغز:** کودکانی که بین انجام تکالیف مدرسـه وقفه‌هایی برای بازی آزاد داشته باشند، عملکـرد بهتـری خواهنـد داشـت. همچنین تحقیقات نشـان می‌دهد که میزان پیچیدگی بازی بچه‌ها در کودکی مثلا در لگو بازی، می‌تواند پیش‌بینی کننده دستاوردهای ریاضیاتی آن‌ها در آینده باشد. به‌طور کلی بازی کردن یک روش مفرح برای یادگیری است و در تضاد با فعالیت‌هایی که برای کودک به‌عنوان وظیفه تعریف شده‌اند.

◉ **تأثیر بازی بر مهارت‌های زبانی:** گسترش مهارت زبانـی از ابتـدای تولد آغاز می‌شـود و بازی وسیله‌ای است برای مستحکم کردن این مهارت؛ چرا که بازی شـامل ارتباط چشـمی، مهارت‌های شنیداری، مهارت‌های اجتماعی، رعایت نوبت و حقـوق دیگران و ... اسـت که با مهارت‌های زبانی در ارتباط هستند.

◉ **تأثیر بـازی بر توانمنـدی فیزیکی:** بازی شـامل حرکات فیزیکی اسـت و این بـه ایجاد هماهنگی میـان اعضای بدن کـودک کمک می‌کند؛ مثل شکلی از هماهنگی میان دست‌ها و پاها که در هنگام «دو» در بدن ایجاد می‌شود.

◉ **تأثیر بازی بر مهارت‌هـای اجتماعی:** کودکان از طریق بازی کردن با جهان اطراف خود آشنا می‌شوند و می‌آموزند در این جهان قوانینـی وجـود دارد که باید رعایت شـوند؛ مثل رعایت نوبت در سر سره سواری، تبادل اسباب‌بازی‌ها، دوست‌یابی، خوش‌رفتاری و برخورد صمیمانه با دیگران و ... که هنگام بـازی بـا آن‌هـا مواجـه می‌شـوند و هریـک لزوم رعایـت قوانینـی را به کـودکان یادآور می‌شوند. این درست اسـت که بچه‌ها ابتدا در بازی با دیگـر کودکان خودمحـور به نظر می‌رسـند؛ اما نظارت مؤثر والدیـن بر بازی بچه‌ها، به تدریج باعث انعطاف‌پذیری کودک و بهبود برخورد او و بـا دیگران حین بازی و در نتیجـه گسـترش مهارت‌هـای اجتماعی او می‌شود.

◉ **تأثیر بازی بـر جنبه‌های روان شـناختی:** کودک اعتمـاد بـه نفس‌اش را از طریق بازی و تجربیات لذت‌بخش به دسـت مـی‌آورد. ایـن اعتماد به نفس به نوبه خود باعث تشویق کودک به تجربه چالش‌های بیشـتر خواهد شـد و این چرخه از یک طرف به تقویت اعتماد بـه نفس کودک و از طرف دیگر به اتخاذ روش‌های بهتر در مواجهه با چالش‌ها توسط کودک کمک می‌کند.

◉ **تأثیر بـازی بـر جنبه‌هـای حسـی و عاطفی:** ارتباط کودک و والدین، نخسـتین گام در گسـترش جنبه‌هـای عاطفـی وجـود کودک اسـت که جایگزینی ندارد و این پیوند هرچه بیشـتر از طریق بازی ایجاد می‌شـود. ارتباط کـودک و والدین در بسـتر بـازی این اطمینان را بـه کودک می‌دهد کـه او همواره از محیطی امن و افرادی قابل اطمینان برای حرکت به‌سوی کشف خود و توانمندی‌هایش برخوردار است.