



## آن چه در نقاشی کودکان می بینیم

نقاشی زبان کودکان است پس نقاشی کودکان را برای ما بفرستید تا به شما برای شناخت خلق و خوی شخصیتی آن ها کمک کنیم



**دکتر فریده ناصری** | روان شناس بالینی

محوری

اگر کودک شما به نقاشی کردن علاقه داشته باشد، از همین طریق می توان به درون او پی برد. از این هفته با سلسله مطالب «آنالیز روان شناسانه نقاشی کودکان» در همین صفحه خانواده و مشاوره در خدمت تان خواهیم بود. در ضمن، نقاشی های محمد صدرا، نرگس، زینب سادات، سیاهر، دینز، نیلوفر، محمد، ترنم، محسن و فاطمه هم به دستمان رسیده و به زودی تفسیرهای روان شناسانه شان را چاپ خواهیم کرد. شما هم می توانید همین امروز دست به کار بشوید و از بچه تان بخواهید که یک نقاشی برای ما بکشد و به شماره ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ بفرستید تا به شما برای شناخت روحیات او کمک کنیم. نقاشی از شما، تفسیر روان شناسانه اش از ما. منتظریم.

● آنالیز روان شناسانه نقاشی «علی» آقای ۶ ساله

۱ همان طور که می بینید، خورشید دقیقاً در وسط بر گه نقاشی ترسیم شده که بیانگر رابطه خوب این پسر با پدرش است. او پدر را خیلی دوست دارد. تصویر خورشید بیانگر امنیت، خوشحالی و قدرت

است و پدر را به صورت درونی الگوی خویش

قرار داده است.

۲ علی آقا خانه بزرگی ترسیم کرده. خانه امن ترین جایی است که کودکان احساس آرامش می کنند اما خانه ای که ما می بینیم، از رنگ های سیاه

پوشیده شده. به این معنا که محیط خانه، پرتنش، همراه با اضطراب، دلهره، نگرانی، دعوا و مشاجره است. در این خانه دود کش هم دیده می شود که نماد درگیری، پر خاشگری و... است. کودک در خانه از آرامش کافی بر خور دار نیست و به خاطر بد اخلاقی والدین یا تربیت سوء، کودک حالت تهاجمی به آن ها گرفته است.

۳ مادر از نظر کودک کسی است که حضورش بسیار کم رنگ است.

تشویش، سردرگمی و نگرانی که در این نقاشی دیده می شود، شاید ناشی از دوری مادر است.

۴ آدمک های کم رنگ نشانگر اعتماد به نفس پایین و خجالتی بودن در اجتماع و کمروبی فرزند است.

۵ ترسیم آدمک که هم قد در ختان است، حاکی از آن است که کودک دوست دارد زودتر بزرگ شود تا دیده شود و نیاز به این دارد که مورد تایید و توجه

### آنالیز روان شناسانه نقاشی این هفته: «علی» ۶ ساله

والدینش قرار گیرد.

۶ فضای سبزی که از نگاه کودک، دوست داشتن شهر بازی، پارک و فضایی برای دویدن و بازی کردن است، نشان می دهد که او دوست دارد گاهی به

تنهایی با یکی از والدین به این مکان ها برود و بیشتر حواس والد به کودک باشد نه چیز دیگری.

۷ «علی» آقاروی در ختان سیب کشیده که نماد عشق، محبت، دوست داشتن و دوست داشته شدن است و دوست دارد مورد تشویق، تایید، تقدیر، تعریف، تمجید و احترام قرار گیرد.

۸ رنگ نارنجی در جای جای نقاشی دیده می شود که نشان می دهد رابطه خوبی با خاله اش دارد و دوست دارد زمان های بیشتری را در کنارش باشد.

● چند توصیه به والدین «علی» آقا

به دلیل هوش محیطی بالایی که علی آقا دارد و حواسش به همه رفتارها، گفته ها، نگاه ها، حرف ها و احساسات اطرافانش است، ترجیحا با صدای بلند، مشاجره یا تنش (پر خاشگری)، سرزنش کردن و مقایسه با او صحبت نشود.

● مادر وقت بیشتری را به پسرش اختصاص دهد: در آغوش گرفتن، بوسیدن، نوازش کردن، حرف زدن در باره

● چند نکته درباره نقاشی هایی که می فرستید

● نقاشی هادر آرامش و بدون هر گونه دخالت اطرافیان کشیده شود.

● اگر نقاشی به صورت رنگی است، تمام رنگ ها به یک اندازه در اختیار کودک

قرار گیرد اما هرگز نگویید چرا این رنگی کردی، اون رنگی کن و...

● به کودک بگویید هر چه دوست دارد بکشد و هر طور دوست دارد، بکشد. هر گونه دخالت اطرافیان در تفسیر نقاشی خلل ایجاد می کند.

● از تمام بر گه نقاشی به صورت عمودی و بدون ایجاد سایه دست عکس بگیرید و ا سال کنید. سعی کنید هر گونه مزاحمت مثل صدای موزیک یا برنامه تلویزیونی و... بر طرف شود.

● این اطلاعات را همراه نقاشی ارسال کنید

نام کودک (می تواند مستعار باشد)، سن و جنسیت کودک، شغل پدر و مادر (اختیاری)، تحصیلات پدر و مادر (اختیاری)، کودک فرزند چندم خانواده است؟ جملات یاد استان خاصی که کودک هنگام نقاشی کشیدن، بیان کرده است (اختیاری).

آرزوها، اهداف، بازی ها و حتی کتاب خواندن، کار دستی درست کردن و... کار هایی است که باید مادر علی آقا انجام دهد. همان طور که در نقاشی دیدید، او دست هایش را باز کشیده که نیاز به در آغوش گرفتن و توجه دارد.

● به پسر تان مسئولیت بد هید: به فرزند تان مسئولیت دهید. از مسئولیت کوچک که در توانش باشد شروع کنید تا اعتماد به نفس و استقلال بالاتری به دست آورد و بعد از انجام آن کار، تشویش کنید تا انگیزه بیشتری برای انجام دادن بهتر کار هایش از خودش بروز دهد.

● انرژی اش را تخلیه کنید: علی آقا انرژی بسیار بالایی دارد که حتما باید این انرژی تخلیه هیجانی شود. با ثبت نام در کلاس های ورزشی و... باید برایش از قبل وقت بگذارید و با او بازی کنید.

● مقایسه اش نکنید: او را با خواهر، برادر و همسالانش مقایسه نکنید. ظاهر از این مسئله رنج می برد.

● نکته: در خور ذکر است که تاثیرات بعضی اتفاقات لحظه ای می تواند در نقاشی کودک و طبیعتاً تفسیر آن تاثیر داشته باشد بنابراین

مراجعه به یک مشاور

کودک متخصص

در این حوزه برای

کسب اطلاعات

دقیق تر توصیه

می شود.

### نقاشی از شما

### روان شناسانه اش از ما

#### قرار و مدار

روز قدم زدن در پارک با ماسک

بعد از ظهر امروز که هوا کمی فکتر میشه، می تونین با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی و به خصوص زدن ماسک به یک پارکی که شلوغ نباشه، سر بزنین و از قدم زدن در فضای باز لذت ببرین



ما و شما

راه از تباطی بازی زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰  
و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

● در باره پرونده زندگی سلام که به اشتباهات املایی و دستوری سلبی رتی ها پر داخته، یک دست مریزاد جانانه خدمت تان عرض می کنم که این قدر به فکر زبان فارسی هستید. در این روز هایی که بعضی ها در حال ضربه زدن و نابود کردن زبان مادری شان هستند، ممنونم از زندگی سلام بابت این مطلب.

● کارتون صفحه دار کوب درباره موج دوم سفرها و اون خانواده ای که دارن روی اون موج اسکی میرن و به استقبال مرگ میرن، عالی بود.

● در پرونده «سلبی رتی ها در پوشش غلط بنویسیم» اگر کمی عادل بودید، می پذیرفتید که بعضی از اشتباهاتی که گرفتید، اصلا به جا نیست. شاید غلط تایپی بوده و این قدر موشکافی در رفتار های بازیگران اصلا خوب نیست.

● مطلب مر موز ترین سایت های دنیا در صفحه نوجوان جذاب و خواندنی بود. بیشتر درباره سایت ها و پیج های خاص در این صفحه: بنویسید.

● باز هم ثابت شد که سلبی رتی ها اطلاعات کمی دارند و فقط خیلی غرور دارند و خودشان را بهترین می ببیند. ● توهین صفحه دار کوب به احسان علیخانی عزیز و دوست داشتنی را که در قلب همه ماست، هیچ وقت فراموش نخواهم کرد. هیچ آدمی را تا به امروز این قدر بد نکشیده بودید که علیخانی را کشیدید. با طر فدار های او در افتادید و برای تان گران تمام خواهد شد.



## ۶ قانون برای گفت و گو با همسر

### در پایان روز

خانم های شاغل و خانه دار می توانند برای رهایی از فشار فعالیت های روزانه و

مشغله هایشان به یک مکالمه آرام کننده پناه ببرند



عطیه تقوی بجنوردی | روان شناس

به عنوان یک خانم شاغل یا خانه دار برای رهایی از اخبار نا امید کننده این روزها، فشار فعالیت های روزانه و مشغله های ریز و درشت بهتر است به یک مکالمه صحیح و آرام کننده، پناه بیاورید. شما و شریک زندگی تان هر دو نیاز دارید تا ساعتی در روز را بدون مزاحمت و تنها با هدف آرامش بخشی به دغدغه های یکدیگر خلوت کنید. برای اثربخشی این مکالمه چند قانون ساده و کلیدی باید رعایت شوند که در ادامه به آن می پردازیم.

#### ۱ قانون نوبت دادن

برای یکدیگر بین ۱۵ تا ۲۰ دقیقه زمان تعیین کنید. هر فرد در زمان خودش مجاز است تا در جایگاه شاکی از هر چیزی که در طول روز او را تحت فشار قرار داده یا نا امید و خسته کرده است، صحبت کند.

#### ۲ قانون نمایش همدردی

تلاش کنید احساس همدردی تان را به همسرتان نشان دهید (حتی اگر واقعی نیست!) کاملاً به او توجه کنید و با طرح سوالاتی از میان صحبت هایش نشان دهید که متوجه دغدغه های او هستید و با دقت گوش می دهید. در تمام مدت گفت و گو حواس تان باشد که ارتباط چشمی تان را قطع نکنید.

#### ۳ قانون کمک کردن در صورت درخواست

از ابتدا ی مکالمه به فکر پیدا کردن راه حل برای مشکلی که توسط همسرتان مطرح می شود، نباشید. تلاش نکنید که مسئله را به سرعت حل و فصل کنید یا احساسات منفی اش را کم کنید. فقط تلاش کنید در همان لحظه کنارش باشید، مگر این که به صورت شفاف از شما درخواست کمک و ارائه پیشنهاد داشته باشد.

#### ۴ قانون بیان احساسات

احساسات و در کتان درباره موضوع

هم بالاتر خواهد رفت و بالطبع آرامش بیشتری را از دست خواهید داد چرا که این احتمال وجود دارد همسر تان با هدف مسخره کردن شما این اقدام را انجام نمی دهد و از تبعات و آثار مخرب آن بر روحیه شما نیز آگاهی کافی ندارد. حتی ممکن است ناراحتی شمارا نیز جدی نگیرد و صرفاً برای ابراز نوعی صمیمیت اقدام به این نوع از رفتار می کند.

● از ادبیات مناسب استفاده کنید

این که گفته ایم باید به وی تذکر داده اید ولی بی فایده بوده، ممکن است به دلیل مناسب نبودن ادبیات تان یا جدی نگرفتن این درخواست شما و شاید هم با هدف حفظ برتری ضمنی خود و ترس از دست دادن جایگاه مدیریتی اش یا دلایل دیگری باشد که نیاز به بررسی و مداخله روان شناختی دارد. بهتر است به جای این که حرف های قبلی خود را تکرار کنید، همسر تان را متقاعد سازید که به همراه شما برای مشاوره حضوری مراجعه کند. یادتان باشد برای این کار نباید به طور مستقیم به وی القا کنید که او مشکل دارد، بلکه در خواست شما برای مشاوره به منظور بهبود روابط و ارتقای مهارت های ارتباطی و زندگی باشد.

سر نوشت ساز بیشتر خواهد کرد.

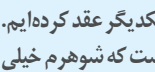
● از خلاصه ها بتان بهره ببرید

فعلاً بهترین منبعی که می توانید برای مرور مباحث مختلف از هر درسی استفاده کنید، همان خلاصه ها و یادداشت هایی هستند که هنگام مطالعه در طول سال تحصیلی برداشته اید. علاوه بر مطالعه روزه دروس عمومی حتماً اقدام به زدن تست های زمان دار کنید. بررسی آزمون های زمان دار برای دروس عمومی سرعت عمل شمارا افزایش می دهد و باعث افزایش دقت شما در مواجهه با تست های دروس عمومی در کنکور سراسری خواهد شد. در این زمان باقی مانده سرآغ تست های تالیفی نروید و اولویت اول شما تست های ۱۰ سال اخیر باشد.

● توصیه آخر، شبیه سازی محیط کنکور است

روز در میان در قالب آزمون رسمی از خود امتحان بگیرید. دقت داشته باشید که در این آزمون ها شما باید خود را سر جلسه کنکور سراسری تصور کنید و با لباس رسمی به آزمون پاسخ دهید و بعد از برگزاری آزمون با دقت جواب ها بتان را بررسی کنید تا نقاط ضعف تان را شناسایی و برطرف کنید.

### شوهرم دکتر است و من را خیلی مسخره می کند



دکتر حسین محرابی | روان شناس

چند جنبه قابل بررسی است که به طور خلاصه و با هدف کمک به شما به آن می پردازیم.

● مشکل تان غیر قابل حل نیست

این موضوع یک مشکل بزرگ و لاینحل در زندگی شما نیست ولی توجه داشته باشید که اگر به عنوان یک نقطه ضعف برای شما نهاده شده، آن گاه رسیدن به راه حل برایتان مشکل تر خواهد بود. بنابراین بهتر است با رفتار هایی که مطابق سلیقه و خواست شما نیست، برخورد احساسی و هیجانی نکنید.

● دچار منفی نگری نشوید

این که شوهر تان زیاد شوخی می کند، ممکن



خانمی ۲۵ ساله هستم و شوهرم ۲۹ ساله. ۸ ماه است که با یکدیگر عقد کرده ایم. هر دو نفر مان دانشجوی دکتری عمومی هستیم. مشکلم این است که شوهرم خیلی با من شوخی می کند و بیشتر اوقات به شوخی دست روی نقاط ضعف من می گذارد و مسخره ام می کند! با این که دایم به او می گویم که از دست این کارش ناراحت می شوم ولی بی فایده است. چه کنم؟

#### مشاوره زوجین



به طور طبیعی در ابتدای ازدواج، شناخت کافی بین زن و شوهر وجود ندارد و معمولاً آن ها به مرور زمان از جنبه های مختلف شخصیتی، سلاقی و انتظارات یکدیگر آگاهی پیدا می کنند. تنها هشت ماه از عقد شما گذشته است بنابراین زود نا امید نشوید و برای رسیدن به توافق و درک تفاوت های فردی و جنسیتی موجود بین خودتان و همسر تان، سعی کنید دانش خود را در زمینه مهارت های زندگی افزایش دهید تا احیاناً دچار سوء تفاهم نشوید. موضوعی که در پیامک تان به آن اشاره کرده اید از



دختر هستم و کنکوری. از اوایل سال گذشته برنامه ریزی کرده بودم که تا آخر خرداد امسال، برای کنکور به آمادگی کافی دست یابم. الان هم تست زده ام و هم تمام مطالب را خوانده ام اما ۲ ماه تا زمان برگزاری کنکور مانده است. کنکور عقب افتاده و دیگر حوصله درس خواندن ندارم و کمی خسته شده ام. اما می ترسم رقیابم از همین غفلتم استفاده کنند و نتیجه خوبی در کنکور نگیرم. چه کنم؟



فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

قسمت زیادی از راه را با موفقیت گذرانده اید. در این روزها به دلیل شرایط پیش آمده و تاخیر در زمان برگزاری کنکور، افت زیادی در ساعت مطالعه بیشتر داوطلبان به وجود آمده است و این تنها مختص شما نیست. ابتدا قرار بود که کنکور در اوایل مرداد برگزار شود تا این لحظه اعلام شده که در آخرین روز های مرداد این مارا تن نفس گیر شروع خواهد شد. چندانکه خدمت شما پیشنهاد می شود تا این مدت باقی مانده را هم با انگیزه به درس خواندن بپردازید.

#### مشاوره تحصیلی



زندگی سلام ●  
شنبه ●  
۲۴ خرداد ۱۳۹۹ ●  
شماره ۱۶۱۹ ●

#### خانواده و مشاوره