عکس تزیینی، از باشگاه خبرنگاران جوان

توصیه هایی به والدین برای نشان دادن واکنشی صحیح بعد از گرفتن کارنامه دانش آموزشان

کارنامه فقط نمره معدل نیست!

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

فصل امتحانات در بیشتر دوره های تحصیلی به پایان رسیده است و حالا به زمان اعلام نتایج و دریافت کارنامه ها نزدیک تر از هر زمان دیگر شده ایم. این روزها نتیجه تلاش دانش آموزان در قالب یک کارنامه به دست والدین شان داده می شود و معمولا پس از گرفتن همین برگه است که یکی از مهم ترین چالش ها بین والدین و فرزندان در دوران تحصیلی اتفاق می افتد. در ادامه این مطلب توصیه هایی به والدین برای مواجهه اصولی با نمرات ضعیف و خوب کارنامه تحصیلی فرزندشان داریم.

اگر نمراتش خوب است

در برخورد با دانش آموز موفق باید نتایج امتحانات را در درجه اول ناشی از تلاش و کوشش خودشان بدانیم و به صراحت گوشزد کنیم که فعالیت، توکل به خدا و تلاش او به نتیجه خوب در امتحان منجر شده است. با این حال والدین باید طوری عمل کنند تا دانش آموزان بدانند که با گرفتن نمرات درخشان و کارنامه قبولی، کار تمام نشده بلکه باید خود را برای مراحل بعدی آماده کنند. بنابراین بعد از دریافت کارنامه قبولی و استراحت و تفریح مختصر باید به آنان کمک کنیم تا برنامه ای برای خود تنظیم کنند و به فعالیت های خود در زمینه دانش افزایی ادامه دهند.

اگر نمراتش ضعیف است

نحوه برخورد والدین هنگام مواجه شدن با کارنامه ضعیف و نمرات پایین فرزندان نیز بسیار حائز اهمیت است. بسیاری از والدین موقعیت را مناسب می بینند که بر روی نقاط ضعف او دست بگذارند و او را ضعیف و نالایق بخوانند و پیاپی برای زحماتی که برای او کشیده اند و متحمل می شوند، اظهار پشیمانی کنند. این گونه برخوردهای آمرانه و خشن، اگرچه ممکن است مقداری از میزان عصبانیت والدین بکاهد اما یقینا فایده منطقی در پی نخواهد داشت. والدین به هنگام مواجه شدن با کارنامه ضعیف فرزندان، ضروری است بر اعصاب شان مسلط باشند و در وضعیت پریشانی و ناراحتی به بحث درباره کارنامه، وضعیت و نمرات تحصیلی نپردازند.

۵ توصیه به والدین بعد از گرفتن کارنامه دانش آموزشان

در ادامه نکاتی کلی مطرح می شود که والدین باید در مواجهه با کارنامه دانش آموز رعایت کنند تا شانس او را برای موفقیت در ادامه مسیر تحصیلی افزایش دهند.

۱ فقط به معدل کارنامه نگاه نکنید!

وقتی کارنامه دانش آموزتان را می بینید به اهمیت و ارزش آن واقف باشید. این کارنامه نشان دهنده عملکرد و تلاش، نقاط قوت و ضعف فرزند شماست. یادتان باشد کارنامه حرف های زیادی برای گفتن دارد بنابراین سعی کنید بر خودتان و احساسات تان مسلط باشید. وقتی کارنامه را دیدید با دقت و تامل به تک تک نمرات نگاه کنید. می توانید کارنامه را در حضور خود دانش آموز بررسی کنید. نباید فقط به معدلش نگاه کنید و تمام کارنامه را در یک نمره خلاصه کنید، بلکه باید با دقت و درس به درس جلو بروید و تمام نمرات را با دقت و تامل نگاه کنید. این کار شما باعث می شود فرزندتان احساس کند درس خواندن و نمره آوردن برای شما مهم است و شما درباره او و نتیجه کارش تامل نشان می دهید.

۲ دنبال مقصر نمرات ضعیف نباشید

هیچ گاه کارنامه فرزند خود را با دیگر دوستانش مقایسه نکنید چون توانایی هر دانش آموز متفاوت است. همچنین اگر نمرات او ضعیف است، دنبال مقصر نباشید. یک کارنامه با نمرات بد دلیل خوبی می شود برای مقصر کردن دیگران. دانش آموز می گوید «معلم خوب درس را توضیح نداده» و پدر و مادرها هم هر کدام سعی می کنند طرف مقابل را مقصر بدانند. این بهانه تراشی ها فایده ای ندارد. به جای آن سعی کنید ببینید علل واقعی نمرات پایین دانش آموز شما چیست؟ برای این کار می توانید با فرزندتان بنشینید و از او بخواهید علت و دلیل نمرات پایینش را برای شما توضیح دهد و علت واقعی را پیدا کنید و دنبال راهکار مناسب برای آن باشید.

۳ دست از حمایت از دانش آموز برندارید

بعد از این که دلایل واقعی نمرات پایین را پیدا کردید، برای هر کدام برنامه مناسب داشته باشید. مثلا می توانید از یک مشاور متخصص برای برنامه ریزی تحصیلی کمک بگیرید، او را در کلاس تقویتی یک درس ثبت نام و کتاب کمک درسی برایش تهیه کنید، در زمان امتحانات جو خانه را آرام تر کنید یا ساعت استفاده از تلویزیون و اینترنت را محدود کنید. وقتی این تصمیم ها را گرفتید، سعی کنید هم شما و هم دانش آموزتان با مسئولیت پذیری این مراحل را انجام دهید. تمام مراحل را پیگیری و از دانش آموزتان حمایت کنید تا در امتحانات بعدی بتواند موفق شود.

۴ تشویق و پاداش نمرات خوب باید متناسب باشد

وقتی شما از نمره های دانش آموزتان بسیار راضی و خشنود هستید و کارنامه او را با نمرات درخشانش می پسندید، حتما باید او را برای تلاشش، تشویق و تایید کنید اما باید حواس تان باشد که تشویق و پاداشی که برای او در نظر می گیرید متناسب باشد و نباید اندازه تشویق بسیار بیشتر از حد کار او باشد زیرا باعث پرتوقعی فرزندتان می شود.

۵ انتظارات معقول داشته باشید

در پایان به یاد داشته باشید هر دانش آموز توانایی و استعدادهای متفاوتی دارد و نمی توانیم از همه انتظار نمره ۲۰ داشته باشیم. سعی کنید به شناخت واقع بینانه ای از توانایی ها و استعدادهای فرزندتان برسید و بیشتر از حد توانش از او انتظار نداشته باشید.

یک شنبه ها | کسب و کار

۱۲ کاسب ارزنده

مهندس حسین صادق فر
مشاور مدیریت

چند وقت پیش رئیس سازمان حمایت از تولید کنندگان و مصرف کنندگان گفته بود هم در شرع و هم در قانون تاکید شده که جنس فروخته شده پس گرفته می شود. بنابراین شعار جنس فروخته شده پس گرفته نمی شود یک منکر است و این مسئول این جمله را غیر قانونی خواند. البته این روزها و به دلیل رکود بازار و رونق نداشتن بیشتر کسب و کارها کمتر کاسبی را می توان یافت که از شعار جنس فروخته شده پس گرفته نمی شود، استفاده کند. با این حال هنوز هستند کاسب نمایانی که دیگر دوست خداوند نیستند و به عادت طمعی که دارند، همچنان مشتریان خود را پادشاه نمی دانند و تا برایشان امکان دارد به سود کوتاه مدت خود بیش از توسعه کسب و کارشان با راضی نگه داشتن مشتری و افزایش وفاداری وی می اندیشند. در این بازار نابسامان خوب است برای یادآوری هم که شده نمونه هایی ارزنده از کاسبانی که به جای استفاده از شعار غیر شرعی و غیر قانونی دست به ابتکار می زنند و بازار را برای خود و مشتریانشان رونق می دهند، ارائه کنیم. نمونه هایی که در چند وقت اخیر، خبرهایشان در شبکه های اجتماعی هم پربازدید شد و نباید به فراموشی سپرده شود.

۱- سوپر مارکتی مجهز که برخی اقلام مانند تخم مرغ را ندارد چرا که می خواهد صاحب مغازه روبه رویی که پیرمرد مسنی است نیز کاسبی کند.

۲- نانوایی که به مشتریانی که برای حمل نان، کیسه پلاستیکی نبرند، تکه ای نان اضافه می دهد.

۳- پزشکی که روز آخر هر ماه را رایگان معاینه می کند.

۴- بلال فروشی که به ازای جمع آوری هر کیسه کوچک از زباله ها در طبیعت، یک بلال کباب شده می دهد.

۵- فروشنده ای که به فرزندان شهدا کالای رایگان می دهد و دلیلش این است که حساب شان قبلا توسط پدرشان پرداخت شده است.

۶- میوه فروشی که هندوانه هایش را شب یلدا تا ۲۴ ساعت گارانتی می کند.

۷- پزشکی که روی نسخه بیماران کم بضاعت یادداشت می کند تا داروخانه هزینه دارو را به حساب وی بگذارد.

۸- مغازه داری که فقط اجناس ایرانی می فروشد.

۹- تعمیرکاری که به دلیل لانه سازی یک پرنده ۱۰ روز کرکره مغازه اش را پایین نمی کشد.

۱۰- پلیسی که یک عروسک به همراه خود دارد تا در صورت حضور کودکان در سانحه رانندگی، به کمک این عروسک آن ها را آرام کند.

۱۱- مدیر شرکتی که یک روز در ماه به کارکنان اجازه می دهد که فرزندشان را برای دقایقی به محل کار بیاورند.

۱۲- راننده تاکسی که از سربازها و سالمندان کرایه دریافت نمی کند.

خانمم ۴۰ ساله است و دچار روزمرگی شده!

من ۴۵ ساله و خانمم ۴۰ ساله است. بعد از ۲۰ سال زندگی مشترک، خیلی برای یکدیگر تکراری شده ایم. مشکل حادی با یکدیگر نداریم ولی من از بودن در کنارش مثل سال های قبل، لذت نمی برم. نظر او را در این باره نمی دانم. وضعیت اقتصادی مان معمولی است و من دوست دارم که او شاداب تر باشد اما انگار دچار روزمرگی شده است. آشپزی، بچه داری، خانه داری، شستن لباس ها و... تمام کارهای روزانه اش شده است و حواسش به من نیست.

دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

زن و مرد بعد از گذشت مدت زمانی از شروع زندگی مشترک شان به دلیل تفکر اشتباه و فراموش کردن نقش های یکدیگر دچار بی تفاوتی و عادی شدن روابط شان می شوند. بی حوصلگی، کسلی و بی اهمیت شدن راجع به همه موضوعات می تواند در نتیجه عادی شدن روابط ایجاد شود که در موارد حادتر به افسردگی یا جدایی همسران از یکدیگر یا طلاق عاطفی منجر می شود. بعد از مدتی زندگی زیر یک سقف، خیلی وقت ها فرصت ایجاد خلوت، تفکر و تأمل درباره خود و طرف مقابل و اقداماتی مثل سورپرایز کردن یا تجزیه و تحلیل رفتارها کمتر و تقریبا همه کارها و اقدامات افراد روتین و تکراری می شود. دیگر آن شوق قبل از دیدار و آن سرخوشی و انرژی بعد از ملاقات وجود ندارد. با این حال شما باید چند کار را انجام دهید که در ادامه مطرح می شود.

زندگی مشترک را احیا کنید

درست ترین عملکرد انسان زندگی کردن است نه وجود داشتن. هرگز نباید اجازه دهیم زندگی هر طور که می خواهد پیش برود. ما هستیم که به زندگی ریتم و روال می دهیم. برای آن که زندگی تان سرد نشود، سعی کنید مثل روزهای اول ازدواج، رابطه تان را گرم نگه دارید. به طور مثال تیپ زدن، پوشیدن لباس های متنوع در خانه یا دادن پیام های عاشقانه و از این قبیل کارها که امروز آن را لوس بازی (!) خطاب می کنید، لازمه متحول کردن زندگی مشترک تان است.

سراغ سرگرمی های هیجان انگیز بروید

هیجان و سرگرمی، برآورده کردن نیازهای دوطرف در زندگی مشترک مثل سفر رفتن، خرید کردن و حتی صحبت کردن با یکدیگر می تواند از عواملی باشد که نبودشان منجر به تضعیف رابطه می انجامد و سبب می شود تا هر کدام از همسران برای خودشان زندگی کنند و به نحوی دیگر نیاز خود را برطرف سازند.

در مشغله های روزمره غرق نشوید

همچنین غرق شدن در مشغله های روزمره می تواند یکی دیگر از این عوامل باشد. باید در زندگی زناشویی بین کار و زندگی تعادل را رعایت کرد و نگذاشت پرکاری باعث دوری و فاصله میان ما و همسرمان شود که همین موضوع یک روز باعث دور شدن زوجین از یکدیگر می شود.

از همسرتان بخواهید به شما نمره بدهد

از همسرتان بخواهید به زندگی تان نمره بدهد و اگر ضعف و کاستی در رابطه تان و نحوه برخوردتان با او وجود دارد آن را بیان کند. کاستی ها و کمبودهایی را که همسرتان نام می برد به خاطر بسپارید و در جهت برطرف کردن آن ها تلاش کنید.

به فکر ساختن خاطرات شیرین باشید

بهترین چیزهای زندگی رایگان هستند. می توانید از ساده ترین لحظات زندگی نهایت لذت و شادی را ببرید. تماشای غروب آفتاب یا وقت گذراندن با اعضای خانواده و هزاران لذت کوچک دیگر رایگان در اختیار شماست. از آن ها لذت ببرید چون ممکن است یک روز که به عقب نگاه کنید متوجه شوید که هر کدام از آن ها در عین سادگی، فرصت های بی نظیری برای ساختن خاطرات شیرین بوده اند.

دانشجوی پزشکی ام و خیلی در خواب صحبت می کنم!

دختری ۲۵ ساله و دانشجوی پزشکی هستم که ظاهرا خیلی در خواب صحبت می کنم. چون دانشجوی بومی نیستم، در خوابگاه زندگی می کنم و بیشتر دانشجوها از هم اتاق شدن با من فرار می کنند! آیا این مشکل، ریشه روان شناسانه دارد و قابل درمان است یا خیر؟

نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی بالینی

مشاوره فردی

حرف زدن در خواب در شکل کلاسیک آن به صورت ناخودآگاه در خلال خواب اتفاق می افتد. این حالت به ندرت شناسایی می شود، مگر این که موجب آزار هم اتاقی ها شود که درباره شما این اتفاق پیش آمده و موجب نگرانی شما شده است. در این زمینه و در ادامه به بررسی علل این مشکل می پردازیم و همچنین راه های درمانی را بررسی می کنیم اما یادتان باشد موارد مطرح شده به صورت کلی است و برای ارزیابی دقیق تر و رسیدن به تشخیص درست به یک روان شناس مراجعه کنید.

دلایل حرف زدن در خواب

این حالت می تواند در هر مرحله از خواب رخ دهد نه تنها زمانی که فرد در حال خواب دیدن است و ممکن است دلایل آن عبارت باشد از: اختلالات روانی مانند اختلالات اضطرابی و افسردگی یا وجود تروما یا مشکلی در گذشته فرد، اختلالات پزشکی مانند بیماری همراه با تب، اختلالات خواب از جمله سندروم آینه انسدادی خواب (وقفه تنفسی هنگام خواب)، راه رفتن در خواب یا اختلال رفتاری آر ای ام (حرکات سریع چشم) در خواب؛ همچنین عوامل دیگری نیز رفتار فردی را که در خواب حرف می زند تحت تأثیر قرار می دهد، از جمله استرس، تب، برخی داروها و حتی ممکن است به علت سوء مصرف مواد باشد.

چند توصیه برای بهداشت خواب

تا آن جا که امکان دارد استرس خود را کم کنید و از روش های مدیریت استرس کمک بگیرید. برای راهنمایی بیشتر از یک روان شناس کمک بگیرید یا از کتاب هایی که در این زمینه موجود است استفاده کنید. همچنین پیش از رسیدن ساعت خواب از خوردن وعده غذایی سنگین خودداری کنید. از یک روال صحیح خواب پیروی کنید و استراحت مناسب داشته باشید زیرا کمبود خواب، عارضه خواب گفتاری را افزایش می دهد.

درمان به شیوه رفتار درمانی شناختی

در این شیوه درمانی به بیمار راهکارهای موثر و درازمدتی ارائه می شود تا بر اضطراب یا استرس غلبه کند. همچنین در آن برای غلبه بر رفتارهای معیوب خواب، سوء برداشت ها و افکار مخرب و تحریف شده درباره خواب روش های شناختی و رفتاری آموزش داده می شود. با کمک درمانگری که در این زمینه کار می کند، می توانید از روش هایی مانند آموزش بهداشت خواب، درمان کنترل محرک، درمان های آرام سازی و پس خوراند زیستی با توجه به نوع و میزان مشکل تان استفاده کنید. در ضمن روش دارودرمانی شامل آموزش بیمار در خصوص استفاده از داروهای ضد افسردگی یا قرص های خواب آور برای بهبود خواب است که زیر نظر روان پزشک انجام می شود.

ارتباط
با صفحه خانواده و مشاوره
سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباطی ما در پیام رسان های داخلی به شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.