

کتابخانه مدرسه را کافی شاپ خواهم کرد!

وعده‌های عجیب‌وغریب دانش‌آموزان برای انتخابات شورای دانش‌آموزی شاید خنده‌دار باشد اما نکات قابل تاملی هم دارد

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

سوزۀ روز

هر سال زمان برگزاری انتخابات شورای دانش‌آموزی، تصاویری عجیب و غریب از وعده‌های نامزدها و برگه‌های تبلیغاتی‌شان در فضای مجازی منتشر می‌شود که شاید در نگاه اول خنده‌دار به نظر برسد اما اگر دقیق‌تر به آن‌ها نگاه کنیم، بیشتر آن‌ها وعده تفریح و استراحت بیشتر می‌دهند و می‌خواهند از این طریق، رای جمع کنند. در جالب‌ترین و جدیدترین مورد، یک دانش‌آموز وعده داده در صورت رای آوردن، این کارها را خواهد کرد: «تبدیل کتابخانه به کافی‌شاپ، قرار دادن تخت‌خواب به جای صندلی و میز، زنگ استراحت یک ساعته و زنگ کلاس ربع ساعته، اضافه کردن چند زنگ ورزش و ...» وعده‌هایی که هیچ کدام‌شان در راستای بالابردن سطح علمی مدرسه و دانش‌آموزان نیست. سوال مهم و قابل تاملی که این‌جا وجود دارد، این است که در مدارس ما چه اتفاقی در حال وقوع است و چرا بعضی مدارس به جای جذب بچه‌ها، آن‌ها را از خود می‌رانند و درس خواندن را به عملی ناخوشایند تبدیل می‌کنند؟ در ادامه و بعد از واکاوی روان‌شناسانه این موضوع، چند توصیه به والدین برای مدیریت این ماجرا خواهیم داشت.

❶ اجبار به حضور در کلاس‌های فوق‌برنامه

واقعیت این است تاده، پانزده سال پیش، برنامه بیشتر مدارس آموزش دروس اصلی بود و بر دروس فوق برنامه و فعالیت‌های جانبی تاکید کمتری می‌شد و در نتیجه مدت حضور بچه‌ها در مدارس کمتر بود ولی با فراگیری مدارس غیر دولتی و حتی برنامه‌ریزی برای تشکیل کلاس‌های فوق‌برنامه و حضور اجباری در آن‌ها، دانش‌آموزان زمان بیشتری در مراکز آموزشی حضور دارند و در نتیجه با کلاس‌هایی مانند زبان انگلیسی و روباتیک دست و پنجه



نرم می‌کنند و گاهی علی‌رغم بی‌علاقگی، کودکان به دلیل پرداخت هزینه توسط والدین یا اصرار مدرسه، ناچار به حضور در این کلاس‌ها هستند.

❷ تدریس شفاهی دروس عملی

نکته بعدی تاکید بیش از اندازه بر تدریس مفاهیم آموزشی به صورت شفاهی است به طوری که دروسی مانند علوم، فیزیک و شیمی بیشتر از این که به صورت عملی و در محیط آزمایشگاهی آموزش داده شوند به کلاس‌های درسی محدود می‌شوند و به صورت خشک و انعطاف‌ناپذیر تدریس می‌شوند، در حالی که وقتی اشخاص به صورت فعالانه در فرایند یادگیری دخیل شوند، بازدهی کار بالاتر می‌رود و مطلب مدت بیشتری در ذهن دانش‌آموزان باقی می‌ماند.

❸ **اشاره نکردن به کار بردهای دروس در زندگی روزمره** علاوه بر این، یک واحد درسی مانند ریاضی را می‌توان طوری تدریس کرد که در زندگی روزمره هم قابل

ذهن خواهر ۳۱ساله‌ام را فقط افکار منفی پر کرده!

ذهن خواهر ۳۱ساله‌ام را انگار فقط با افکار منفی پر کرده‌اند. مدام به من می‌گوید در این زندگی به هیچ جایی نمی‌رسیم و بی‌الکی تلاش نکنیم. ما موفق نخواهیم شد و... خواستگار هم کم نداشت اما بدون دلیل همه را رد کرد. چطور می‌توانم به او کمک کنم؟ دوستش دارم ولی از لحاظ روانی شرایط خوبی ندارد.



تینا امیری | روان‌شناس بالینی

مخاطب گرامی، منفی‌بافی می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. گاهی حتی می‌توان آن را با برخی اختلالات روان‌شناختی مرتبط دانست که البته برای قطعیت در تشخیص آن، لازم است ملاک‌ها و علائم دیگر هم بررسی شود و یک علامت به تنهایی نمی‌تواند ملاکی برای تشخیص باشد. با این حال زمانی که حتی یک علامت، اختلالی جدی و دیرپا در زندگی فرد ایجاد کرده است، می‌توان آن را حائز اهمیت تلقی کرد و باید برای حل آن، هر چه زودتر دست به کار شد.

❶ سر رشته این منفی‌بافی کجاست؟

سعی کنید بفهمید دلایل او برای این



استفاده باشد مثلاً مفاهیمی مانند جمع و تفریق، ضرب و تقسیم در بوفه مدرسه به صورت خرید (عملی)، آموزش داده شود تا علاوه بر ایجاد تنوع برای دانش‌آموزان قابل انتقال به زندگی واقعی کودکان هم باشد. در دنیای امروز تاکید روان‌شناسان یادگیری بر مفاهیم عملی و کار بردی و تاکید فراوان بر انتقال‌پذیری دروس مدرسه به زندگی واقعی است. علاوه بر درس، نحوه برخورد اولیای مدارس با دانش‌آموزان نقش حیاتی در افزایش علاقه دانش‌آموزان به درس دارد. برگزاری امتحانات به صورت رقابتی و فشرده، برنامه‌های درسی متعدد و انعطاف‌ناپذیر، ایجاد حس ناامنی در دانش‌آموزان هنگام مشاهده رفتار نامناسب، تشویق نشدن به موقع و ضعف در استعدادیابی دانش‌آموزان، همه و همه در دلدزدگی دانش‌آموزان از مدارس نقش دارد. در صورتی که با رافع موانع گفته شده و برگزاری جشن‌های متنوع با توجه به مناسبات ملی و مذهبی و دخیل کردن دانش‌آموزان در تمامی مراحل آماده‌سازی آن می‌توان به افزایش شادی در مدارس کمک کرد.



بانوان

پیش‌رویتان ترسیم کرد. بدین صورت قادر هستید به او کمک کنید بر مبنای دلایل‌اش راهبردی را برای خروج از ناامیدی و نزدیک‌تر شدن به زندگی مطلوبش در نظر بگیرید و آن را دنبال کند.

❶ مراقب خودتان باشید

توجه داشته باشید گاهی ناامیدی و منفی‌نگری فرد اگر چه به ظاهر ساده به نظر می‌آید اما ریشه در مسائل عمیق درون‌روانی دارد و رفع و رجوع آن از توان یک فرد غیر متخصص خارج است. در این صورت اگر شما بخواهید به تنهایی و بدون کمک گرفتن از یک فرد متخصص به او کمک کنید، ممکن است پس از مدتی دچار فرسودگی روان‌شناختی، احساس ناامیدی یا احساس گناه ناشی از ناتوانی در کمک به او شوید. بنابراین مراقب حالات درون روانی خود باشید و در خصوص آن‌ها هوشیار باشید. در صورتی که احساس می‌کنید به دلیل مسائل خوارتان بیش از اندازه تحت فشار هستید، از یک متخصص کمک بگیرید. او بعد از تشخیص می‌گیرد. شناخت موثر دلایل ناامیدی خوارتان می‌تواند مسیر روشن‌تری را برای کمک به او در

پدرم اصرار دارد با دختر دوستش ازدواج کنم!

هنوز ۲۰ سال بیشتر ندارم اما پدرم، دختر یکی از صمیمی‌ترین دوستانش را برایم نشان کرده و می‌گوید باید هر چه زودتر با او ازدواج کنم تا او را عروس نکرده‌اند. به نظرم آن دختر هم به من علاقه دارد اما من هیچ حسی به او ندارم. نمی‌توانم ببینم پدرم این تصمیم مهم را برای من بگیرد. چه کنم؟



دکتر حسین محرابی | روان‌شناس

مشاوره ازدواج

قبل از هر چیز لازم است معیارهای خود را برای انتخاب همسر مشخص کنید و هر وقت آمادگی‌های لازم را برای ازدواج کسب کردید، دختر دوست پدرتان را نیز به عنوان یکی از گزینه‌ها مد نظر داشته باشید و اگر او با معیارهای شما مطابقت نداشت، با دلایل منطقی پدرتان را متقاعد کنید که وی گزینه مناسبی برای شما نیست. توجه داشته باشید اگر دلایل کافی برای تصمیم خود داشته باشید پدرتان نیز متقاعد خواهد شد، منتها لزماً است توجه شما را به چند نکته

توصیه‌هایی به والدین برای دلپذیر کردن مدارس

هرچند مدیران، معلم‌ها و مسئولان آموزش و پرورش برای حل مسائل گفته شده باید راهکاری بیندیشند اما والدین در ایجاد انگیزه و دلپذیر کردن مدارس چه نقشی می‌توانند داشته باشند؟

❶ رفتن به مدرسه، اهرم فشار نیست

مهم‌ترین اصل، استفاده نکردن از مدرسه به عنوان اهرم فشار است یعنی به محض مشاهده رفتار نامناسب، کودک را تهدید نکنید که فردا به معلم یا ناظم مدرسه می‌گویم. با این جمله‌ها شما چهره‌ای مستبد و تنبیه‌گر از معلم و مدرسه می‌سازید و کودک به جای اشتیاق، با ترس و اضطراب وارد محیط آموزشی می‌شود.

❷ توقع‌تان از کودک منطقی باشد

از کودک توقع منطقی داشته باشید، به ندرت کودک در تمام دروس عملکرد بدون نقصی دارد و به همه آن‌ها علاقه نشان می‌دهد. پس سطح توقع خود را با استعداد کودک هماهنگ کنید و برای عملکرد پایین‌تر در ریاضی، انشا یا فارسی کودک را سرزنش و تنبیه نکنید.

❸ خاطرات بدی از مدرسه تعریف نکنید

با نفرت و احساس منفی از خاطرات دوران مدرسه خود تعریف نکنید. اجازه ندهید این احساس منفی به فرزندتان هم منتقل شود.

❹ به فعالیت‌های مورد علاقه فرزندتان توجه کنید

کودک را برای فعالیت‌های جانبی در مدرسه، حمایت و تشویق کنید مثلاً اجازه بدهید عضو گروه تئاتر و سرود مدرسه شود، در فعالیت‌های ورزشی مدرسه شرکت کند یا با همراهی شما کار دست‌های متنوع برای درس‌ها درست کند. توصیه پایانی هم این‌که مانع انجام فعالیت‌های مورد علاقه‌اش نشوید تا احساس بهتری به مدرسه و سپس در س خواندن پیدا کند.

قرار و مدار

روز سر زدن به بیماران

سلامتی یکی از بهترین نعمت‌هایی‌ه که بیشترمون توی زندگی‌هامون داریم اما اصلا مواسمون بهش نیست. امروز به یکی از بیمارستان‌های نزدیک فونه‌تون سر برزین و از چند بیمار که همراهی ندارن، عیادت کنین. هم ثواب داره و هم دل اون‌ها را شاد کردین...

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* در باره پرونده وقف در زندگی سلام باید بگم هر قدر مردم عزیز ایران، وقف و صدقه رو بیشتر جدی بگیرن تا مشکلات قشر ضعیف جامعه حل بشه، مشکلات و آسیب‌های اجتماعی هم کمتر خواهد شد.

* بهترین زمان برای چربی سوزی، سر صبحه؟ اونم تو زمستان؟ عمراً، من که با چاقی خودم رفیق شدم! برسد به دست صفحه سلامت.

* پدر طبیعت ایران، واقعا مرد جالبی بوده که تقریباً همه زندگیش رو هم وقف کرده. هنوز آدم‌های عجیب پیدا میشن و باورم نمیشه تو این دوره روزمانه، کسی پیدا بشه که حتی ماشینش رو وقف کنه.

* در باره مطلب «تیر خلاص بر صمیمیت زوج‌ها!» در صفحه خانواده، می‌خواستم بگم این موارد دییشتر تو خانواده‌هایی پیش میاد که به مسائل اعتقادی، توجه کمتری دارن. حدود شرعی اگر رعایت بشه، در این زمینه نیازی به مشاوره نیست.

* شوهرم هر روز روزنامه خراسان می‌خره، من و بچه‌هام بیشتر زندگی‌سلاو صفحه مربوط به بازیگر هارومی خونیم.

* چرا مطلبی با تیتیر: عوارض مصرف جگر خام، چاپ کردید؟ مگر کسی هست که جگر را خام بخورد؟ من که باورم نمی‌شود.

* کلام ائمه(ع) نور است و اگر کمی، فقط کمی به آن عمل کنیم، دنیا و آخرت‌مان آباد خواهد شد. مطلب صفحه خانواده در باره تنها دوست انسان از نظر امام(ضاع)، نیاز به فکر در انسان ایجاد می‌کند. کاش بیشتر در باره همین مطلب کوتاه اما بسیار پر مغز فکر کنیم.

خوشحالی اشتباهی در زمان نیاز به تلاش بیشتر!

عجیب‌ترین گل سال که در لیگ کرواسی زده شد، در باره زمانی است که به اشتباه دست‌از تلاش برمی‌داریم و بعدش هم شکست می‌خوریم



نگین غزینی | کارشناس ارشد مشاوره

در لیگ کرواسی و در حالی که بازیکنان حریف تیم «هاپدوک» در حال شادی به دلیل گلی بودند که در واقع گل نشده بود، هاپدوکی‌ها در یک ضربه دروازه‌شان را باز کردند تا یکی از عجیب‌ترین گل‌های فوتبال زده شود! خطای دید و عجله در شادی برای گلی که در واقع به ثمر نرسیده بود، صحنه‌های عجیبی خلق کرد و شاهد به ثمر رسیدن یکی از عجیب‌ترین گل‌های فوتبال بودیم. اشتباهی که اگر از لحاظ روان‌شناسی به آن نگاه کنیم باید اعتراف کنیم بعضی از ما در لحظه‌های حساس زندگی‌مان، چیزی شبیه به آن را مرتکب شده‌ایم و در آستانه رسیدن به هدف‌مان، شکست را تجربه کرده‌ایم. بگذارید به بهانه عجیب‌ترین گل سال، کمی بیشتر در این باره صحبت کنیم.



سوزۀ روز

این خطا می‌شود. از آن‌جا که در زندگی واقعی سرعت وقوع رویدادها غالباً کمتر از بازی فوتبال است! یکی از کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم، ایجاد وقفه‌ای کوتاه در کار و بازبینی و مرور شرایط است. این کار به‌ویژه در موضوعاتی که به روابط عاطفی ما مربوط است، می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. مغز همه ما نقطه ضعف مشترکی دارد؛ در زمان خستگی دقت‌اش کاهش می‌یابد و بیشتر در معرض خطا خواهد بود. بر این مبنا استراحت و تغذیه سالم را حتی در سخت‌ترین روزها فراموش نکنید. شاید در اوج کار نتوانید ۹،۸ ساعت خواب با کیفیت داشته باشید اما توجه به این محدودیت می‌تواند به شما انگیزه دهد تا در طول روز، زمانی هر چند کوتاه را برای استراحت دست و پا کنید.

❶ مهم‌ترین راهبر، مشورت کردن است

اما نکته آخر که مهم‌ترین آن نیز هست، نظر خواستن از دیگران و مشورت است. مشورت با دیگران در واقع نگاه کردن به موقعیت خود از زاویه‌ای جدید است. این کار در عین حال می‌تواند ما را در معرض اطلاعات جدیدی قرار دهد تا بتوانیم تصمیم بهتری بگیریم. اما شاید مزیت دیگری که مشورت دارد و کمتر به آن توجه داریم، مربوط به زمانی است که با وجود مشورت نتیجه مطلوبی حاصل نمی‌شود. تجربه نشان می‌دهد سرزنش خود و احساس تقصیر در افرادی که بعد از مشورت با دیگران، به نتیجه مطلوب نرسیده‌اند، کمتر است و در نتیجه این افراد از نظر روانی زودتر آمادگی لازم برای تلاش دوباره را می‌توانند کسب کنند.



با اسکن این کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید



زندگی‌سلام
چهارشنبه
۱۸ آبان ۱۳۹۸
شماره ۱۴۵۱

مشاوره