

# اضطراب ورود به مدرسه

## معضل جدید دانش آموزان



**رئیس سازمان**

**نظام روان شناسی**

**کشور گفته،**

**بررسی های ما**

**نشان می دهد که**

**آموزش حضوری**

**برای دانش آموزان**

**اضطراب آور شده؛**

**والدین چه کنند؟**

**دکتر ساحل گرامی** | روان شناس کودک

**محوری**

هر چند که دوری از مدارس و آموزش مجازی برای دانش آموزان با سختی های بسیاری همراه بوده اما باز گشایی مراکز آموزشی بعد از دو سال برای دانش آموزان نگرانی هایی را به وجود آورده است. رئیس سازمان نظام روان شناسی و مشاوره کشور هم با بیان این که با توجه به دو سال آموزش آنلاین و خو گرفتن دانش آموزان به این نوع آموزش هم اکنون آموزش حضوری و رفتن به مدرسه برای برخی اضطراب آور شده، گفته است: «بررسی های ما نشان می دهد که برخی از دانش آموزان با از سرگیری آموزش حضوری «اضطراب ورود به مدرسه» را تجربه می کنند و این موضوع نگران کننده است.» (منبع خبر: ایسنا) در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

❖ دلهره از پذیرفته نشدن توسط

همکلاسی ها

طی بیش از دو سال آموزش مجازی، بچه ها از دوستان و همکلاسی های خود جدا ماندند و گاهی حتی همکلاسی های خود را نمی شناختند. پس از باز شدن مدارس و رفتن به کلاس های حضوری این دلهره در دانش آموزان ایجاد شده است که ممکن است نتوانند ارتباط خوبی با همکلاسی ها بگیرند و توسط آن ها پذیرفته نشوند. دوستی و احساس تعلق در دانش آموزان امر بسیار مهمی است و همین طرد شدن و جدا ماندن از گروه همسالان می تواند برای آن ها اضطراب آور باشد.

❖ اضطراب اجتماعی و کاهش

عملکرد

مورد بسیار مهم بعدی مربوط به دانش آموزانی است که دچار اضطراب اجتماعی هستند و عملکرد آن ها در حضور افراد دیگر کاهش محسوسی پیدا می کند. برای مثال دیکته یا تخته ای، پاسخ دادن به سوال معلم، روخوانی در حضور همکلاسی ها یا ارائه درس ها در مقاطع بالاتر برای این افراد بسیار سخت است. در موقعیت های این چنینی فرد به شدت

مضطرب می شود، احساس تنگی نفس می کند و تمرکز او به شدت کاهش می یابد و با وجود مسلط بودن به موضوع نمی تواند عملکرد مناسبی داشته باشد. آموزش مجازی برای این افراد راحت تر بوده و در فضای امن منزل و در کنار افراد خانواده می توانستند بر اضطراب خود بهتر غلبه کنند.

❖ نگرانی بابت

امتحانات

نکته آخر به شیوه حضور در امتحانات و پاسخ دادن به سوالات معلم باز



## به شوهرم بگویم که دایرکت های غیر اخلاقی اش را دیده ام؟



چند روز پیش، گوشی شوهرم در خانه جا ماند و خودش به من زد که یک دایرکت را برایش بخوانم. بعد از تماسش، یادم رفت اینترنت گوشی را قطع کنم و خانمی به او دایرکت داد. آن خانم، کارش این بود که مورد برای ازدواج موقت و رابطه معرفی می کرد. از آن روز، خواب و خوراک ندارم و شوهرم هم مدام می پرسد اگر چیزی شده، به من بگو. بگویم دایرکت های غیر اخلاقی اش را دیده ام؟

زهره حسینی | مشاور و دانش آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

### مشاوره زوجین

مخاطب محترم، به نظر می رسد خودتان را در مقابل یک مسئله بزرگ و ناراحت کننده می بینید که نگران مطرح کردنش هستید. انگار یک راز مهم را متوجه شده اید که نمی دانید با آن چه کنید. هر چند همسران متوجه تغییرات روحی شما شده است اما هنوز اطلاعی از علت آن ندارد. آن چه در تمام نظریات زوج درمانی

**برگ سبز سند مالکیت (برگ کمپانی ) و کارت تراکتور**
کشاورزی ITM ۳۹۹ مدل ۱۳۹۴ به رنگ قرمز به شماره پلاک ایران ۴۵ - ۵۹۵ ک ۱۶ وش موتور NAW3533Cاوش شاسی NADASTA5DFHQ04957 به نام فراد شیروانی مفقود نام حسین اعظم پور مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱/۱۲/۱۴ش

کارت و برگ سبز خودرو ام وی ام H۳۱۵ مدل ۹۳ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۸۱ ص ۴۴ به شماره شاسی NATFBAMDXE1017145 به شماره موتور MVM477HJAE019938 بنام علی سعید غافلی پور مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۲۲ش

برگ سبز خودرو نisan پيخاالدان مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۶۸۱ ص ۱۲ به شماره موتور ۶۱۱۳۹ به شماره شاسی NAZPL۱۴۰BE۳۷۲۰۱۰ بنام شرکت بازار گستر پگاه منطقه ۲ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۱۶ش

**سند کمپانی کامیون کشنده ولوو** به شماره انتظامی ۴۸۸۸۳-۳۲ به شماره موتور D133060113A2A وشماره NADASTA5DFHQ04957 به نام فراد شیروانی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱/۱۲/۲۶ش

**پلاک و برگ سبز خودرو نيسان آبی مدل ۸۲**
به شماره انتظامی ایران ۴۲-۳۷۸ ط ۷۹ به شماره موتور D۲۷۱۵۳ به شماره شاسی D۲۷۱۵۳ بنام عباس غلامی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۵۸ش

برگ سبز خودرو پراید مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۱۲-۷۴۷ الف ۱۲ به شماره موتور ۱۳۵۹۵۷۰ به شماره شاسی ۴۸۳۱۰۴۲۷۸۱۲۲۸۵۱۲ بنام اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی خراسان رضوی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۵۲ش

**برگ سبز خودرو کامیونت -ون مدل ۱۴۰۰** سیستم شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۵۹ ه ۸۱ به شماره موتور M24866079M به شماره شاسی NAZFPI۱04PM0643458 بنام زهره زاهدی بمی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۲۴ش

برگ سبز خودرو ۲۰۶ دی وی ۱ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۵۹ ه ۸۱ به شماره موتور ۱۵۰۹۰۰۰۶۴۰۸ به شماره شاسی NAAP41FD6BJ322538 بنام امیر صادقی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۵۷ش

برگ سبز، سند کمپانی، کارت ماشین و کارت سوخت خودرو سوناتا مشکي مدل ۱۹۹۷ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۱۴ ف ۷۶ به شماره موتور ۰۹۱۴۲۰۰ به شماره شاسی KMHC۳۱۷PVU۶۸۷۶۴۴ بنام سعید دماوندی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۲۷ش

می گردد. در این شرایط دانش آموزان فرصت بیشتری برای پیدا کردن جواب سوالات داشتند و والدین در هنگام امتحانات حضور داشتند و دانش آموز را در پاسخ گویی به سوالات کمک می کردند. امتحان دادن به تنهایی در شرایط رسمی مدرسه و حضور معلمان و همکلاسی ها فشار بیشتری به دانش آموزان می آورد و احساس تنهایی و نبود کمک دیگران سطح اضطراب را بالا می برد.

❖ والدین چه کنند؟

حال برای بهبود شرایط گفته شده، چه می توان کرد؟ قبل از هر چیزی صبور باشید و به دانش آموزتان فرصت تطبیق با شرایط موجود را بدهید. دو سال و نیم زمان زیادی برای عادت کردن به یک شرایط خاص است. برای خو گرفتن به شرایط تازه به زمان نیاز است. با گذشت زمان، فرد توانمندی لازم برای پذیرش شرایط جدید را به دست می آورد. همچنین تکنیک های تن آرامی را با دانش آموزان تمرین کنید. روزانه قبل از ورود به مدرسه یا شروع کلاس ها باید ۱۰ نفس عمیق بکشید. به آهستگی با بینی دم و با دهان باز دم انجام دهد تا بدن در شرایط آرامش قرار بگیرد و اضطراب کاهش پیدا کند. ورزش روزانه و انجام فعالیت های مورد علاقه می تواند در کنترل اضطراب ها مفید واقع شود. در صورتی که سطح اضطراب بیشتر از حدی است که قابل کنترل باشد و عملکرد دروزانه و تحصیلی دانش آموز راتحت تاثیر قرار داده است، حتما باید از جلسات مشاوره فردی کمک گرفته شود تا فرد بار اهرکاب های داده شده با افکار منفی مبارزه و افکار کارآمد را جایگزین آن ها کند.

### فتونکته

**بسیاری از ما، در جوانی**

**می توانیم تغییر کنیم**

**ولی نمی خواهیم اما**

**در پیری که می خواهیم**

**دیگر نمی توانیم**



# ۷ علامت تبدیل شدن خانه تان

## به لانه حشرات

جای نیش روی بدن تان، لکه زرد روی چیزهای کاغذی، صداهای عجیب و...

را در فضای خانه باید جدی بگیرید

**ترفندها**

تحقیقات نشان داده در هر خانه معمولی بیش از ۱۰۰ نوع حشره زندگی می کنند. البته جای نگرانی نیست چون بیشتر آن هایی ضرر هستند و به قدری کوچک اند که محال است اصلا از حضورشان باخبر شوید! اما حشراتی هم هستند که خرابی به بار می آورند یا ناقل بیماری هستند و ممکن است تشخیص شان سخت باشد. در ادامه به هفت علامت خطر که نشان می دهد خانه تان تبدیل به لانه حشرات شده است، اشاره خواهد شد.

❶ **گاهی جای نیش روی بدن تان می بینید!**

گرچه پیدا کردن چند جای نیش روی بدن در فصل تابستان طبیعی است اما اگر در مواقع دیگری هم با چنین چیزی روبه رو شوید، مثلا اگر با جای نیش از خواب بیدار شدید، باید نگران شوید. این موضوع ممکن است نشان دهنده هجوم ساس های تختخوابی به خانه شما باشد. برای حل این مشکل همه وسایل اتاق خواب را خوب جاروبرقی بکشید.

❷ **بوی بدی به مشام می رسد!** در مکان هایی

که سوسک ها زندگی می کنند، یک بوی روغنی و مشک مانند به مشام می رسد. آن ها یک رد قهوه ای قرمز مانند هم از خود باقی می گذارند. برای مقابله با این حشرات می توانید از جوش شیرین، بوریک اسید، نعنای فلفلی یا روغن علف لیمو هم استفاده کنید.

❸ **صداهای عجیبی به گوش می رسد!** از دیوار ها یا کف زمین به ویژه هنگام شب،

صداهای عجیبی به گوش می رسد؟ این صداها ممکن است از موریا نه ها باشد. این حشرات صدایی با ضربات آهسته و پیوسته تولید می کنند. یک نشانه دیگر حضور موریا نه ها این است که وقتی به سطوح چوبی ضربه می زنید، صدای پوکی می دهند. اگر متوجه وجود موریا نه در خانه خود شدید، سریع دست به کار شوید چون این حشرات بسیار مخرب هستند.

❹ **وسایل پارچهای تان صدمه**

**دیده اند!** اگر در لباس هایتان سوراخ دیده اید، ممکن است کار پیدا باشد. این

حشرات درون کمدها زندگی می کنند، چون منبع تغذیه آن ها الیاف طبیعی (پشم، ابریشم وغیره) است. برای خلاص شدن از این حشرات، همه

\* آمار چاقی دانش آموزان واقعات ترسنا که چون چاقی، عامل اصلی بسیاری از بیماری هاست و اگر زودتر برای مدیریت این مشکل چاره ای اندیشیده نشه، در آینده مشکلات جسمانی زیادی برای این افراد پیش خواهد آمد.

\* من که دیگه از دیدن بیانی های باشگاه های استقلال و پرسپولیس حال بد می شه. واقعا دارم از فوتبال زده می شم. هر دو تیم می گن نتیجه بازی ها بیرون زمین مشخص می شه! پس چرا ۹۰ دقیقه وقت مارو می گیرن؟ \*پدیده شوهر فراری که در صفحه خانواده در باره اش نوشتین، داره ثابت می کنه که فشار زیادی روی مردهای امروزیه. تنها دلیلش هم شرایط اقتصادی و گر نه چرا یک مرد باید زن و بچه اش رو که پاره تنش هستن ترک کنه؟

\*ببر در ستون بگرد و پیدا کن در صفحه سرگرمی جوری خودش رو استتار کرده بود که واقعا پیدا کردنش سخت بود.

\* اگر والدین، یک کمی با بچه هاشون بازی های

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۵۹۷ ه ۷۸ به شماره موتور ۲۹۰۶۸۳۸۲۰۶۸۳۸۲ به شماره شاسی ۸۲۹۰۷۲۱۱ بنام علی رفعتی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۵۳ش

اینجاب: ابراهیم مصصامی مالک خودرو پژو پارس مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۲۲-۵۲۲ ه ۸۲ به شماره موتور 124K0173399 و شماره شاسی NAANO1CA3DR645757 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد نظر مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۵۲ش

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تینیا ۲ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۴۶ ه ۹۲ به شماره شاسی NASA۲۱۱۰۰H۲۵۶۶۲ بنام نسرين علیزاده کریم آباد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۴۰۱/۱۲/۲۴ش

اینجاب به رضیه مصمتی مالک خودرو ۲۰۶TU3 به شماره انتظامی ۷۴-۲۲۵ د ۴۳ به شماره موتور 182A0162569 و شماره شاسی NAAP03EE1M476237 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۰۶ش



زندگی سلام •  
دوشنبه •  
۲۲ فوردين ۱۴۰۱ •  
شماره ۲۱۳۱ •

### خانواده و مشاوره



لباس های خود را بشویید، سپس تمام خانه به خصوص فرش ها را هم خوب جاروبرقی بکشید.

❺ **گل ها و گیاهان تان آسیب دیده اند!** در باره

گیاهان ابتدا باید چیزی را که به آن ها صدمه می زند، پیدا کنید چون حشرات زیادی هستند که می توانند به گل ها و گیاهان آسیب بزنند. نحوه مقابله با این حشرات به نوع آن ها بستگی دارد، از استفاده از حشره کش های شیمیایی گرفته تا آوردن کشدوز ک به خانه.

❻ **کفشدوزک و عنکبوت در خانه تان زیاد**

**می بینید!** حضور کفشدوزک ها اگر به خواست خودتان نبوده باشد، ممکن است نشانه هجوم حشرات به خانه شما باشد. این مسئله در باره عنکبوت ها هم صدق می کند. هم کفشدوزک ها و هم عنکبوت ها در دسته حشرات شکارچی قرار می گیرند، بنابراین مشاهده آن ها در خانه به معنای فراوانی غذا برای آن هاست. آن ها از مگس های سفید و شپشک ها تغذیه می کنند. اگر خود این حشرات را نمی بینید، به این معناست که کفشدوزک ها و عنکبوت ها خود فعلا کنترل اوضاع را در دست گرفته اند اما احتمالا این وضع دوام نخواهد آورد!

❼ **روی چیزهای کاغذی لکه های زرد**

**می بینید!** این موضوع ممکن است نشانه هجوم حشره ماهی نقره ای باشد. این حشرات کوچک از قند و نشاسته درون کاغذ تغذیه می کنند، به همین دلیل لکه های زردی را می بینید که داخل کتاب ها، اسناد، روی کاغذ دیواری و... از خود به جا می گذارند. جدا از گزینه های شیمیایی، می توانید از مواد طبیعی هم برای دفع این حشرات استفاده کنید، مانند خرده های برگ سدر، روغن سدر و آب و همچنین دارچین.

### ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

فیزیکی داشته باشن یا حداقل ببرن شون پارک یا... اضافه وزن بسیاری از کودکان کم می شه.

\*فوتبال ما سال هاست مریضه و فقط یک پول هنگفت می ریزه تو جیب یک عده. این وسط، بعضی مردم با کل کل هاشون، این تنور رو داغ تر می کنن. از لحاظ فنی لیگ مون، شما ببینین، همه بازیکن های تیم ملی به جز وحید امیری در خارج از کشور بازی می کنن. فاجعه نیست؟

\*وقتی مامان باباها به بچه ها می گن فقط درس بخون و هیچ کار دیگه ای نکن، طبیعیه که چاق بشن دیگه.

### آگهی مزایده

**آگهی مزایده اموال منقول کلاسه ۹۹۰۰۰۹۷**
به موجب پرونده اجرائی کلاسه فوق له خاتم کلثومه شاهوردی پور جلفا و علیه آقای رضا قاسم ززاد مدلول سند تاریخ ۱۷۲۲۵ شماره ۱۳۹۸/۰۸/۰۸ دفتر خانه ازدواج ۲۱ و طلاق ۱۲ شهر درگز استان خراسان ر ضوی مطالبه یکصدو چهارده عدسکه تمام بهار آزادی طلا یک دستگاه خودروی سواری پراید ۱۲۲ مدل ۱۳۸۹ سفید رنگ به شماره انتظامی ۶۵۳۸۰۶۸۳۸۲۰۶۸۳۸۲ متعلق به مدیون با مشخصات سیستم بنفشه داره، لاستیک چرخ ها صاف است، و رکتی سندیلی فابریک کارخانه است ماشین دورزنک و سقف آن تعویض است تینه برف پاک کن معیوب است و با توجه به توقیف خودرو دربارتنگ امکان بار کردن دربهای ماشین و روشن کردن آن همچنن بررسی فنی وزیربندی آن ممکن نگردید که طبق نظر کارشناس رسمی به مبلغ پانصد و پنجاه میلیون ریال معادل ۵۵/۰۰۰/۰۰۰ تومان ارزیابی شده از ساعت ۱۲ الی ۱۲ مورخ سه شنبه ۵۵/۰۰۰/۰۰۰ در اداره ثبت اسناد و املاک در کوه داغ و در درگز شهر فرهنگیان قیمت پیشنهادی نقدا در هفتاد و یک میلیون ریال (ع) از طریق مزایده به فروش می رسد مزایده از مبلغ پانصد و پنجاه میلیون ریال ۵۵/۰۰۰/۰۰۰ (شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود و هزینه های قانونی به عهده برنده مزایده است و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول خواهد شد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی اعلام گردد مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد. ۱۴۰۱/۱۲/۶۶ش

**حسن زاده رئیس اداره ثبت اسنادو املاک در گز**