

تکنیک هایی گره گشا برای والدینی که کودکانشان غلط های املایی زیادی دارند

# باز اشتباه نوشتی!

رضا یعقوبی، روان شناس بالینی

برخی از کودکان به خصوص در ماه ها و حتی سال های ابتدایی تحصیل شان، مشکلاتی در درس املاء داشته و به اصطلاح «غلط املایی» دارند. این مسئله بسیار شایع است و نشان دهنده هیچ نوع اختلالی در کودک نیست چون کودک هنوز در آستانه شناسایی و یادگیری حروف و لغات است؛ اما اگر شدت آن زیاد بوده و ادامه داشته باشد، به طور معمول جزو اختلالات یادگیری طبقه بندی می شود. ذکر این نکته هم مهم است که اختلالات یادگیری به هوش کودک ارتباطی ندارد و نمی توان به کودک که در یک درس ضعیف است، برچسب عقب ماندگی ذهنی زد.

**تکنیک های ساده برای حذف مشکل غلط املایی**

در حل مشکلات یادگیری تاکید بر «آموزش مستقیم» است یعنی باید به طور فعال و مستقیم با کودک تمرین کرد. به خصوص والدینی که فرصت بیشتری را با کودک سپری می کنند برای اجرای این آموزش نقش تعیین کننده ای دارند؛ البته اگر اختلالات یادگیری توسط فرد متخصص مورد درمان قرار گیرد، زودتر به نتیجه رسیده و راحت تر حل می شود. بسیاری از والدین توان پرداخت هزینه بر برای معلم خصوصی یا بردن کودک به مراکز مشاوره بر ای رفع مشکلات یادگیری را ندارند. همچنین از آن جا که هیچ فردی همچون والدین نمی تواند فرصت زیادی را به این کار اختصاص دهد لذا بر آن شدیم تا با آموزش والدین به حل این مسئله بپردازیم. در این نوشتار سعی داریم به چند تکنیک ساده اشاره کنیم که می تواند توسط والدین در حل این مشکل استفاده شود.

**از اشتباهاتی فهرست تهیه کنید**

سعی کنید بر روند تحصیلی فرزندتان نظارت

## خانمم بعد از زایمان خیلی گریه می کند

من ۲۵ سال دارم. همسر من بعد از زایمان دچار دگیری فکری شده و خیلی گریه می کند و احساس گناه دارد. چندین بار به روانپزشک مراجعه کردم؛ اما تاثیری نداشته است. الان نمی دانم مشکلس چیست و باید چه کنم؟ لطفا راهنمایی ام کنید.



افسردگی پس از زایمان یکی از شایع ترین مشکلات در بین خانم هاست که به دلیل تغییرات هورمونی به وجود می آید. ممکن است از قبل مشکلاتی در زندگی وجود داشته یا ویژگی های ژنی (عامل زمینه سازی بوده) که پس از زایمان (عامل آشکار ساز) بروز کرده است. این که فرموده اید پیش روانپزشک هم رفته اید، بسیار خوب است. این قابل تقدیر است که به همسر زندگی تان توجه می کنید؛ ولی به دلیل وجود شرایط خاص، خانم تان ممکن است نتواند بعضی از اذرواها را مصرف کند و بهتر است علاوه بر روانپزشک به روانشناس بالینی هم مراجعه کنید و یکی از رویکردهای موثر روانشناسی یعنی رفتار درمانی شناختی را که می تواند کمک شایانی بکند، امتحان کنید؛ اما چندانکه را بر ای اثر انهمایی بیشتر در ادامه آورده ایم.

**به نوع ارتباط با همسر تان توجه کنید**

سعی کنید همسر تان را در ک کنید و او را به دلیل خلق پایین، زودرنجی و حتی عصبانیت سرزنش نکنید و این حالات را به

## بعد از ترک اعتیاد دچار مشکل روحی شدم

جوانی ۲۷ ساله هستم. اعتیاد داشتم. ۷ ماه است که پاکم. مشکلات روحی، فکری و ذهنی ام شدید شده به طوری که با هیچ فردی صحبت نمی کنم. راهنمایی ام کنید.



از این که توانسته اید با موفقیت دوره ترک را سپری کنید، بسیار خرسندم و به شما تبریک می گویم اما متن پیام شما بسیار ناقص است و هیچ گونه توضیحاتی در باره اینکه دلیل درگیری های فکری شما چیست، نمرده ایم. با این حال چند نکته را باید خدمت تان عرض کنم.

۱- باتوجه به اینکه دوره بعد از ترک بسیار سخت است، پیشنهاد می کنم حتما تحت در مان یا مشاوره با یک روانشناس باشید. ۲- به طور قطع، شما زمان مصرف یک سری از موقعیت های خوبتان را از دست داده اید و شاید در این بین روابط خانوادگی یا روابط با دوستان تان هم تضعیف شده و به خاطر اینکه زمان زیادی را تلف کردید و از بسیاری از اهدافتان دور مانده اید دچار تشویش شده اید و این یک امر طبیعی است چون بعد از ترک متوجه خطاهای گذشته می شوید. ۳- سعی کنید از خطاهای گذشته در س بگیری دو فشار ناشی از آن دوباره شما را به سوی مصرف مواد سوق ندهد. ۴- در خانه ماندن و مدام در فکر و خیال بودن نه تنها چیزی را

### پیامک های شما

برای آن که مشاوران و روان شناسان بتوانند پاسخ های مؤثرتری به سوالات و پیامک های شما بدهند نیاز به اطلاعات بیشتری داریم؛ بنابراین همراه با درج سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) بنویسید لطفاً ابتدای پیامک خود کلمه «مشاوره» را بنویسید.

@zendegiisalam ۲۰۰۹۹۹

✳ خانمی هستم ۳۶ ساله. چند سال است از همسر اولم طلاق گرفته ام، تا حالا مورد مناسبی به خواستگاری ام نیامده بود اما حالا که یک خواستگار ۵۶ ساله و فرهنگی دارم، خانواده ام اصلا راضی نیستند؛ ولی خودم و فرزند ۱۲ ساله ام بسیار راضی هستیم. نمی دانم چه کنم. لطفا راهنمایی ام کنید. مخالفت خانواده به این دلیل است که ایشان پس اندازی ندارد.

✳ دختری هستم که خیلی ناامیدم و فکر می کنم که در خواستگاری و انتخاب همسر طرف مقابلم من را قبول نمی کند. چه کار باید بکنم؟

متأسفیم که احساس ناامیدی دارید؛ مشکل شما ریشه در نبود عزت نفس و اعتماد به نفس دارد. به خاطر داشته باشید اگر مادر باره خودمان مثبت نیندیشیم و خودمان را دوست نداشته باشیم این احساس در رفتارمان تأثیر زیادی می گذارد و باعث می شود به گونه ای دوست نداشتنی و غیر قابل پذیرش ظاهر شویم! دیگران وقتی ما را می پذیرند که ما خودمان را بپذیریم، زیرا ما هستیم که به دیگران نشان می دهیم که چگونه ما را ببینند و در ک کنند. هیچ انسانی نیست که از خواستگارانی ما را پسندیدند نشانه بی عیبی و شایستگی های زیاد ما ست و اگر هم نپسندیدند، خلاف آن! رضایت از زندگی را به داوری و تأییدورد دیگران گره نزنید. امر دیگری که احیاناً شمارا آذیت می کند، ذهن خوانی و پیش داوری است، شما با خودتان فکر می کنید که ممکن است خواستگاران از شما خوششان نیاید. این فکر را به چالش بکشید. چه قرائن یا دلایل محکم، درست و قابل اعتنایی برای اثبات این فکر خود دارید؟ آیا دیگران هم آن ها را تأیید می کنند؟ شاید لازم باشد در شناختی که از خود دارید، تجدید نظر کنید.

## تا شوهرم رامی بینم از حرف زدن پشیمان می شوم!

دختری ۱۷ ساله هستم و همسر ۲۳ ساله است. هر دو در خانواده ای از نظر اقتصادی و اجتماعی در سطح پایین رشد کرده ایم. ۳ سال است که عقد کرده ایم، وقتی می خواهم درباره مسائل زندگی با او صحبت کنم، نمی دانم چرا پشیمان می شوم و حرف هایم را به او نمی گویم. از این مسئله رنج می برم. لطفا راهنمایی ام کنید.

اگر شما به طور معمول فردی کمر و هستید و در بیشتر موقعیت های اجتماعی که برایتان به نوعی مهم است، می ترسید دست به کاری بزنید که با قضاوت منفی دیگران، تمسخر یا ضایع کردن از جانب دیگران مواجه شوید؛ مشکل شما اختلال اضطراب اجتماعی است که ممکن است با کمروبی به عنوان یک صفت شخصیتی همراه باشد (که به طور معمول از کودکی با فردا است) یا مستقل از کمروبی و وجود داشته باشد. در حل این مشکل مواجهه مکرر با این گونه موقعیت های اجتماعی و عادی رفتار کردن در آن هاست، حتی اگر دچار علائم اضطراب شوید (مثل تپش قلب، تنگی نفس، احساس گر گر فتنگی یا لرز کردن، احساس لرزش در صدا یا وول خوردن پاها، سرخ شدن صورت و تمایل به فرار از آن موقعیت ها)، مضطرب شدن در این موقعیت ها نباید مجوزی برای انجام ندادن معاشرت های اجتماعی یا فعالیت های عادی اجتماعی شود؛ چرا که اساس این مشکل، ترس است و راه حل همه ترس های روانی روبره و شدن یا چیزی است که فرد فکر می کند از پس آن بر نمی آید تا جایی که به تدریج، مسائل عادی می شوند.



اما اگر فقط با همسر تان این مشکل را دارید، ممکن است به این دلیل باشد که در باره رابطه تان نگرانی افراطی دارید و می ترسید که پیش کشیدن مشکلات تأثیر منفی بر روی رابطه تان بگذارد. به دلایل مختلف این مسئله متفاوت است: اول این که اگر حرف تان را به موقع نزنید، این حرف ها و احساسات روی هم تلنبار می شود و ممکن است روزی یک دفعه همه آن ها را با خشم بیرون بریزید که این شیوه به مراتب تأثیرات بدتری دارد. دوم این که ممکن است حتی همسر تان از این مسئله استقبال کند و آن را دلیلی بر تفاوت و اهمیت قائل شدن برای رابطه تان بداند. سوم این که ممکن است خود همسر تان هم این مسئله را حس کرده باشد ولی از طر ح آن و تأثیر آن بر شما نگران است. این را هم یادتان باشد که بیشتر مشکلات رابطه ناشویی را زنان پیش می کشند، هر چند هر دو طرف، مشکل را احساس می کنند؛ بنابراین تردید زیاد به خود راه ندهید و در فرصتی مناسب، یک یا دو مورد از مشکلات را به آرامی مطرح کنید و از او بخواهید تا برای حل و فصل آن با شما چاره اندیشی کند.

چند کلمه را در قالب یک داستان به کودک آموزش دهید و اگر تصویری از آن کلمه موجود است به او نشان دهید. برای مثال کودک که کلمه «سنتور» را اشتباه می نویسد، در اینترنت جست و جو کنید و عکس آن را به کودک نشان دهید. اگر کلمه ای در کنار تصویر آن قرار گیرد، فرآیند یادگیری و سپس یادآوری آن را افزایش می دهد.

**این مشکل یک شبه حل نمی شود**

در هر نوبت فقط یک یا دو کلمه با کودک تمرین کنید نه بیشتر چون این کار باعث می شود کودک خسته شود و تمرکزش را از دست بدهد؛ برای مثال اگر هر روز می خواهید یک ساعت با کودک کار کنید، آن را به ۳ وقت بیست دقیقه ای تقسیم کنید و در هر نوبت فقط یک کلمه آموزش دهید. این باعث می شود کودک یک کلمه را به خوبی به خاطر بسپارد و تصویری از آن در ذهنش ایجاد کند و موقع نوشتن مشکلی نداشته باشد.

**تأثیر تشویق در ازای هر موفقیت**

تلاش های موفقیت آمیز کودک را تشویق کنید. این تشویق می تواند به شکل های مختلف انجام شود. به طور مثال تشویق کلامی یا گفتن جملاتی مانند: آفرین، احسنت، چقدر خوب و... یا تشویق فیزیکی مانند: نوازش کردن، دست روی شانه اش گذاشتن، بوسیدن، در آغوش گرفتن و... در این زمینه متمر ثمر است. گاهی هم می توان از طریق ژتون یا استفاده از جدول ستاره ها کودک را تشویق کرد که این نوع تشویق ها برای کودکانی که دچار مشکلات شدیدتر و اختلال یادگیری می باشند استفاده می شود. تمامی این روش ها باعث می شود تا کودک از کانال های مختلفی برای یادگیری کلمات استفاده کند و همین اتفاق باعث می شود تا یادگیری و نوشتن برای او راحت تر شود.



منابع میزایی  
روانشناس بالینی از  
انستیتوروان پزشکی



حساب افسردگی ایشان بگذارید و با او همدلی کنید و محبت و توجه خود را دریغ نکنید.

**برای همسر تان وقت بگذارید**

سعی کنید فضایی را ایجاد کنید که همسر تان با شما صحبت کند. همه ما به فردی نیاز داریم که بدون قضاوت به صحبت هایمان گوش دهد. نیاز به ارائه راهکار نیست فقط گوش شنوا باشید.

**این نکته مهم را مدنظر قرار دهید**

شرایط زندگی همسر تان و حتی خود شما با حضور نوزاد تغییر کرده است و تا مدتی مادر و کودک به اصطلاح با هم یکی می شوند چون نوزاد به مر اقب و ویژه نیاز دارد بنابراین ساعات خواب و بیداری مادر که باید به او رسیدگی کند به هم می ریزد و این خود عاملی است که بر خلق و خوی مادر تأثیر می گذارد اما با مرور زمان شرایط بهتر می شود.

عوض نمی کند بلکه روحیات شما را به سوی افسردگی می برد پس سعی کنید از خانه بیرون آمده و با مردم، خانواده و دوستان بیشتر مر او ده داشته باشید. به طور کلی بیشتر با خانواده در ارتباط باشید. همیشه یک خانواده صمیمی و همراه می تواند انگیزه فرد را برای فرار از مشکلات بالا برد چه بسا که در بسیاری از موارد می توانند حلال مشکلات باشند.

۵- برای خودتان سرگرمی و تفریح ایجاد کنید یعنی چیزهایی که به شما حس خوب می دهد. ورزش در این زمینه بسیار گره گشاست. ۶- نگفته اید سر کار می روید یا نه. سر کار رفتن موجب مشغول شدن ذهن تان می شود و جای برای درگیری روحی نمی گذارد.

