

امروز به معلمان و استادان قدیمی ات‌زنگ بزَن و هفته معلم را تبریک بگو.

پیشنهاد امروز

تاریکی واکنش شدیدی نشان ندهید. اگر مدام زیر تخت و توی کمد ها را بررسی کنید تا مطمئن شوید که هیچ چیز ترسناکی وجود ندارد، فرزندتان با خود فکر می کند که اگر واقعا مشکلی وجود ندارد، این همه بررسی برای چیست.

۳) بچه ها نمی توانند بین واقعیت و خیال مرزی قطعی قائل شوند؛ بنابراین به فرزندتان اجازه ندهید فیلم ترسناک ببیند و کتاب داستان ترسناک هم برایش نخوانید. البته بهتر است موضوعات مختلف را از دید فرزندتان بسنجید؛ چون آنچه بچه ها را می ترساند ممکن است از نظر شما اصلا ترسناک نباشد.



شیء ناشناسی که سایه ترسناک ایجاد کرده، چیست.

۲) حواستان باشد در برابر ترس کودک از

ترس از تاریکی

۱) احساس کودکتان را به رسمیت بشناسید: «می دانم که دوست نداری در تاریکی تنها باشی. شاید چون نمی توانی چیزی را در اتاق ببینی، ناراحتی». اگر خودتان قبلا از تاریکی می ترسیدید، برای فرزندتان توضیح بدهید که چطور به مرور، ترستان کمتر شد. بگذارید فرزندتان ببیند وقتی چراغ ها خاموش است، اتاق همان اتاق است؛ ابتدا وقتی همه چراغ ها روشن است در اتاق راه بروید و به اشیاء نگاه کنید؛ بعد به تدریج نور را کم کنید و در نهایت با نور ضعیف چراغ قوه این کار را انجام بدهید. سایه های شبیح مانند را در تاریکی انتخاب کنید، بعد همان نقطه را با چراغ قوه روشن کنید تا فرزندتان بداند

ترس از چیزهای واقعی

بدهید. صبور باشید و موفقیت در هر مرحله را تشویق کنید.

۲) کتاب هایی برای فرزندتان بخوانید که درباره موضوع ترسش، اطلاعاتی در اختیار او قرار بدهد. مثلا اگر فرزندتان از عنکبوت می ترسد بهتر است با انواع عنکبوت ها آشنا شود و بداند که تعداد بسیار کمی از عنکبوت ها برای

۱) بچه ها ممکن است از ارتفاع، حیوانات، آب و چیزهای واقعی دیگری بترسند. فرزندتان را مجبور نکنید با موضوع ترسش به طور مستقیم روبه رو شود، بلکه اجازه بدهید برای غلبه بر ترسش هر بار گام های کوچک بردارد. یعنی اگر از آب می ترسد، با قدم زدن کنار آب شروع کنید، با دست زدن به آب و راه رفتن در آب ادامه

ترس از بلایای طبیعی

۱) بلایای طبیعی مثل سیل و زلزله، می تواند ذهن بچه ها را تا مدت ها درگیر کند. با فرزندتان درباره ترسش صحبت کنید، البته مشخص است که گفتن جمله «هیچ وقت چنین اتفاقی برای ما نمی افتد»، کمکی به ترس او نمی کند. اگر ترس فرزندتان بی مورد است؛ مثلا از سیل می ترسد در حالی که امکان وقوع سیل در محل زندگی شما وجود ندارد، این مسئله را به زبان ساده برایش توضیح بدهید. اگر هم فرزندتان از اتفاقی محتمل می ترسد؛ چیزی مثل زلزله، برایش توضیح بدهید که با

راه هایی برای مقابله با ترس های فرزندان

ترس های کودکانه

- الهه توانا

چیزهای زیادی در دنیا وجود دارد که بچه ها را می ترساند؛ چیزهایی که احتمالا خود ما را هم در کودکی حسابی ترسانده اما با گذشت زمان فراموششان کرده ایم. شاید برای همین است که گاهی ممکن است ترس های فرزندمان را درک نکنیم و ندانیم در برابر شان چه واکنشی باید نشان بدهیم. تعدادی از رایج ترین ترس های کودک ان و راهکارهایی برای مواجهه با آن ها را بررسی می کنیم؛

پدرم گاهی شادو گاهی دنبال دعواست

دختری ۱۴ ساله و تنها فرزند خانواده ام. پدرم اگر دائم بداخلاق باشد، عادت می کنیم اما او گاهی بسیار شاد و خوش اخلاق است و چند ساعت بعد، با یک بهانه دعوا می کند و فحش می دهد. جرأت هم نمی کنیم ببریمش دکتر.

دختر عزیزم سلام، کاملا قابل درک است که رفتار دوگانه پدرت یعنی ناهمخوانی اخلاقی او، باعث بلاتکلیفی ورنجش اعضای خانواده می شود. تشخیص اینکه این امر، مشکلی است که باید تحت نظر پزشک متخصص درمان شود یا با تغییر رفتار اطرافیانش قابل کنترل و قابل تغییر است، بدون مراجعه به متخصص امکان پذیر نیست اما شکی نیست که اعضای خانواده می توانند با به کار بردن چند روش، در بهبود روابط با پدرتان تاثیر گذار باشند.

•تا حد ممکن از رفتارهایی که تخریب کننده روابط و احتمالا تشدید کننده پر خاشگری پدرتان هستند اجتناب کنید: انتقاد، سرزنش، شکایت، نق زدن، غرغر کردن، تهدید کردن و ر شوه دادن به امید رفتار بهتر.

•تلاش کنید تا آنجا که می توانید به خصوص زمانی که پدر در شرایط آرام و مطلوبی است، این رفتار ها را در مقابلش به کار ببرید: احترام، توجه و حمایت به ویژه در زمان خوش اخلاقی، پذیرش، گوش سپردن و اعتماد.

•از مقایسه او با دیگران و بیان خوبی ها یا برتری های دیگران نسبت به وی اجتناب کنید.

•رفتار او را به خصوص در زمانی که خوش اخلاق است، تحسین کنید.

•دقت کنید که در چه زمان هایی، با وقوع چه اتفاقاتی یا چه رفتار هایی از سوی شما، پر خاشگری او افزایش پیدا می کند. در صورت امکان از وقوع شرایط زمینه ساز جلوگیری کنید. •به طور قطع کمک و راهنمایی مشاور ی که توسط شما با جزئیات رفتار های پدر آشنا شده، بسیار موثر خواهد بود؛ بنابراین اگر نمی توانید او را به پزشک متخصص معرفی کنید، از یک مشاور در این زمینه کمک بگیرید.



شوهرم در تلگرام با خانمی در ارتباط بوده است

خانمی ۴۰ ساله و دارای ۲ دختر هستم. همسرم مردی متعهد به زن و زندگی است؛ اما از وقتی که گوشی هوشمندم گرفته، اخلاق و رفتارش فرق کرده است. مشکوک شدم و بی خبر گوشی اش را چک کردم. فهمیدم در تلگرام با خانمی ارتباط دارد. وقتی متوجه شد که فهمیدم، عذرخواهی کرد و گفت اشتباه کردم و دیگر تکرار نمی شود ولی شک و دودلی من را رها نمی کند. وسواس فکری گرفتم چون محل شغل شوهرم با آن خانم یکجاست. فکر و خیال دارد من را د یوانه می کند. شما را به خدا من را راهنمایی کنید.



خواهر گرامی، رابطه های خارج از زندگی مشترک و پنهانی، به طور معمول به اعتماد زوجین، روابط صمیمانه و زناشویی، علاقه مندی، محبت و ... آسیب می زند تا مدتی زندگی مشترک را دستخوش تغییرات و نگرانی هایی می کند؛ البته نکته مثبت مسئله شما، اظهار پشیمانی و تعهد به ترک رابطه و تکرار نشدن مجدد آن از طرف همسر تان است که می تواند در رفع مشکلات ناشی از این مسئله مهم و قابل توجه باشد و به سرعت ترمیم و بهبود روابط شما منجر شود؛ بنابراین این خوب است به چند نکته دقت کنید.

باید تا ۳ ماه بگذرد

در مقام فرد آسیب دیده بهتر است به این نکته توجه کنید که فرد برای ترمیم صدمه ای که دیده، بر اساس میزان آسیب و شدت آن باید زمان لازم را برای خود در نظر بگیرد و از شتاب در نتیجه گیری بپرهیزد. به طور معمول برای مسئله شما زمان ۳ تا ۶ ماه کافی است، البته اگر فرد خود زمینه های اضطراب و وسواس یا بدبینی را از قبل داشته باشد، ممکن است به راحتی اعتماد مجدد را ایجاد نکند پس توصیه می شود که به در مان اضطراب، وسواس فکری یا بدبینی خود بپردازد.

این قدر به کنشاش هم نپردازید

در مقابل وسواس فکری خود مقاومت کنید. بیشتر افراد وسواسی پس از وسوسه فکری دست به رفتار وسواسی برای کنترل اضطراب می زنند یعنی به فکر وسواسی خود توجه نشان داده و برای خنثی کردن

تاکتیکور

نکات کنکور ی برای دانش آموزان رشته تجربی

صبا اشرفی ورجوی؛ مشاور تحصیلی، دانش آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

در سال های اخیر رقابت در کنکور تجربی سخت تر و مشکل تر از گروه های آزمایشی دیگر بوده است؛ بنابراین برنامه ریزی برای این رشته نیز حساس تر و پراهمیت تر از سایر رشته هاست.

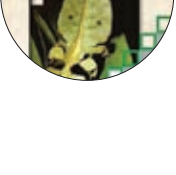
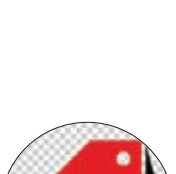
در برنامه ریزی کنکور تجربی در کنار این که به ضرایب و بزگی و کوچکی آن نگاه می کنیم، باید حتما به ضعف و قوت رقیب هم توجه داشته باشیم. میانگین در صد کنکور در آن درس، ملاکی است که نشان می دهد که در کدام درس ها، سایر داوطلبان کنکور تجربی قوی و در کدام یک ضعیف هستند. بیشتر دانش آموزان در درسیست شناسی در صد های متوسط به بالایی می زنند و در درس ریاضی در صد های پایین، این که به ریاضی یا عربی که به طور میانگین در صد پایینی در کنکور تجربی دارد اهمیت بدھیم و آن ها را به نقطه قوت تبدیل کنیم، ارزش بسیار بالایی دارد. یادتان باشد وقتی همه، نقاط قوت مشترک ی دارند، شما باید از نقطه ضعف دیگران استفاده کنید تا پیروز شوید.

اگر قصد شما زیر گروه یک است (رشته های پزشکی و پیراپزشکی به جز داروسازی) باید بدانید که ضریب زمین شناسی صفر است، پس وقت خود را به آن اختصاص ندهید اما در صورتی که قصد شما رشته داروسازی است باید برای در س زمین شناسی هم برنامه ریزی کنید؛ چرا که ضریب ۳ دارد.

زیست شناسی باید هر روز در برنامه مطالعاتی شما قرار گیرد (بسته به زیر گروه و د نظر و ضریب آن). نکته مهمی که در هنگام مطالعه این درس باید به آن توجه داشته باشید، مرور است. این درس، درسی نیست که بایک بار خواندن بتوانید در آن در صد بالایی کسب کنید، بنابراین مرور های متوالی از این درس را در برنامه خود قرار دهید. در هنگام مطالعه این درس، کتاب درسی به عنوان بهترین مرجع مطالعه است. از هیچ قسمت کتاب غافل نشوید و به نمودار ها و شکل ها دقت کافی داشته باشید. در این درس بررسی تست های سال های قبل کنکور سراسری و دانشگاه از اد بسیار مهم است؛ تقریبا نیمی از پرسش ها در این درس در سال های قبل به نحوی آمده است (مثلا به صورت پرسش های مشابه).

در س زمین شناسی در برخی رشته ها مانند داروسازی، زمین شناسی و شیمی دارای ضریب است و برای بقیه رشته ها ضریب آن صفر است. به این دلیل بیشتر دانش آموزان از مطالعه این درس و پاسخ به سوالات زمین شناسی صرف نظر می کنند. اما باید توجه داشته باشید که کسب یک نمره متوسط یا بالاتر تاثیر زیادی در رتبه کشوری شما می گذارد و قبول شدن در رشته هایی که به صورت کشوری در آن ها گزینش انجام می گیرد، از رتبه کشوری شما متأثر خواهد بود.

شما می توانید با گنجاندن مطالعه این درس در برنامه درسی خود و پاسخ دادن به پرسش های آن، رتبه کشوری بهتری کسب کنید. کلید موفقیت در این درس همانند در س زیست شناسی، مرور است و پاسخ گویی به تست های سال های قبل. اگر وقت کافی برای مطالعه این درس ندارید می توانید تنها تست های سال های گذشته را مرور کنید یا از خلاصه ها استفاده کنید.



شوهر تان را ببخشید

از سرزنش و مطرح کردن این مسئله و تحقیر همسر تان به بهانه های مختلف بپرهیزد تا هم رابطه خود و همسر تان زودتر بهبود یابد و هم ایشان فرصت جبران خطای خود را داشته باشند. زمانی را برای بخشیدن ایشان در نظر بگیرید و از خطای ایشان به صورت کامل چشم پوشی کنید. به نظر می آید که شما هنوز با توجه به عذر خواهی همسر تان ایشان را نبخشیده اید بنابراین بهتر است زمانی را که احتمال می دهید زمان مناسبی است در ذهن خود تعیین کنید و با توجه به خطا کار بودن همه انسان ها ایشان را هم از این مسئله مستثنا نکرده و از خطای ایشان گذشت کنید.