وظایف اعضای خانواده های دانش آموزان، دانشجویان و کنکوری ها در فصل امتحانات

تلاش یک خانواده برای موفقیت یک نفر!

فرزانه عطاران | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی و مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

فصل امتحانات با دغدغه ها و استرس زیادی گره خورده است. این نگرانی ها محدود به دانش آموزان نمی شود بلکه فضای خانه و خانواده را نیز در بر می گیرد و گویی همه اعضای خانواده یک دانش آموز یا کنکوری، این روزها امتحان دارند و باید خودشان را برای کسب بهترین نتیجه آماده کنند. این سوال بسیاری از والدین است که وظیفه آن ها در فصل امتحانات چیست؟ آیا ضروری است والدین خود را درگیر مسائل درسی فرزندشان کنند یا بهتر است بی اعتنا و بی تفاوت فرزند خود را به حال خود رها کنند؟ اگر والدینی بخواهند فرزندشان بهترین نتیجه را بگیرد، باید در برنامه های روزانه شان تغییری ایجاد کنند یا به قول معروف، بچه باید روی پای خودش بایستد و ... در این مطلب سعی خواهیم کرد به مهم ترین نکاتی که لازم است خانواده ها در این ایام رعایت کنند، بپردازیم.

چیدمان خانه را تغییر دهید

فضای منزل را برای درس خواندن مهیا کنید. شاید در ماه های قبل، ساعت کمی فرزندتان در منزل حضور داشت و عمده زمان او در مدرسه سپری می شد اما در این روزها، بیشتر در منزل خواهد بود و زمان بیشتری را به مطالعه اختصاص خواهد داد. بنابراین تا حد امکان محیط خانه را برای فرزندان خود به گونه ای آماده کنید که او بتواند به راحتی درس بخواند. همچنین لازم است مکانی ثابت برای درس خواندن او در نظر بگیرید. در صورت نیاز چیدمان خانه را تا حدی تغییر دهید و اسباب و وسایلی که تمرکزش را از بین می برد، جمع کنید و در مکان دیگری قرار دهید. به طور مثال، اگر وسایل بازی را از اتاق او جمع کنید، کمک زیادی به فرزندتان کرده اید.

همه سریال های تلویزیون را نبینید

به دیگر اعضای خانواده که این ایام درگیر امتحان نیستند، هشدار بدهید تا مزاحمت کمتری برای دانش آموز داشته باشند. از نظر سر و صدا، رفت و آمد مهمان ها و مکالمه های تلفنی در خانه نباید مشکلی برای دانش آموز ایجاد شود. در این روزها، اعضای یک خانواده باید از درگیری های لفظی و رفتاری با یکدیگر خودداری کنند چون آرامش و تمرکز فردی که امتحان دارد از بین می رود. همچنین در زمانی که فرزند شما مشغول درس خواندن است، سر و صدای زیاد و تماشای برنامه های تلویزیونی را به حداقل برسانید. این روزها سریال های زیادی از صدا و سیما پخش می شود. تماشای همه آن ها توسط اعضای خانواده حتی اگر دانش آموز به اتاقش برود و آن ها را نبیند، ذهنش را درگیر و تمرکزش را کم می کند. بنابراین نقش خانواده ها در این زمینه مهم و قابل تامل است.

همزمان با او بخوابید

در فصل امتحانات و این روزهای کم باقی مانده تا کنکور، داشتن خواب و استراحت کافی نقش مهمی برای دانش آموزان دارد. بنابراین و در قدم اول به گونه ای برنامه ریزی کنید تا مهمانی ها و بیرون رفتن های شبانه تان تا دیر وقت طول نکشد. همچنین سعی کنید بعد از خوابیدن او، بیدار نمانید و با روشن گذاشتن چراغ و سر و صدا کردن آرامش اش را به هم نزنید.

او را با دیگران مقایسه نکنید

یکی از اشتباهاتی که والدین مرتکب می شوند، این است که در این روزهای پر استرس، دانش آموزشان را با افراد دیگر مقایسه می کنند که این مقایسه برای دانش آموز می تواند آسیب رسان باشد. فرزند شما در این ایام نگرانی های خاص خود را دارد و این مقایسه کردن شما باعث می شود او بیشتر احساس نگرانی و استرس کند. موضوع دیگری که باید به خاطر داشته باشید این است که سبک و نوع مطالعه، میزان یادگیری، نوع برنامه ریزی هر دانش آموز با دانش آموز دیگر فرق می کند. پس تلاش کنید به جای مقایسه، فرزندتان را تشویق کنید و به او نشان دهید که زحمت و تلاش اش را می بینید و برای آن ارزش قائل هستید.

رفتارهای تنش زا را درک کنید

به حساسیت های روحی دانش آموزان و داوطلبان توجه کنید. فرزند شما به دلیل شرایطی که در آن قرار دارد و فشاری که به او وارد می شود، گاهی ممکن است رفتارهای تنش زا از خود نشان دهد. بهانه گیری، نق زدن و ... از جمله رفتارهای تنش زا هستند پس شما که در شرایط متعادل تری قرار دارید بهتر می توانید هم به آرامش اوضاع و هم به آرام کردن فرزندتان کمک کنید. هم والدین و هم دانش آموزان باید بدانند که این وضعیت گذرا است.

زمینه ساز استرس نشوید

یکی از مسائلی که استرس را در دانش آموزان و به ویژه کنکوری ها بیشتر می کند نگرانی های والدین است. والدین به دلیل نگرانی خود، کارهایی را انجام می دهند که باعث استرس بیشتر کنکوری ها می شود. جملاتی مانند درس ات را خواندی؟ تست زدی؟ و ... بیشتر از آن که تاثیر مثبت داشته باشد سبب تنش و استرس می شود. اگر شما او را در حال کارهای متفرقه می بینید، شاید بخشی از برنامه استراحت اوست. پس تلاش کنید تا به جای استفاده از جملات توبیخی و جملاتی که باعث ناامیدی و استرس او می شود، از جمله های انگیزشی و مثبت استفاده کنید. این کار نه تنها استرس فرزند شما را کم می کند بلکه باعث می شود تا وی انگیزه و اعتماد به نفس خوبی پیدا کند و با جدیت بیشتری به درس خواندن ادامه دهد.

نگرفتن نمره لازم آخر دنیا نیست

به دانش آموز و کنکوری تان به صورت واضح و روشن بگویید که تمام تلاش اش را برای رسیدن به حد بالای یادگیری دروس و در نهایت نمره خوب به کار گیرد اما نباید هدف آن قدر مهم و پررنگ باشد که باعث به هم ریختگی روحی او شود.

بزرگ نمایی نکردن درباره امتحانات

والدینی که عادی (نه بی تفاوت) با دانش آموز خود برخورد می کنند و ضمن گفت و گو با وی به او امید می بخشند و امتحان را در نظر او عادی جلوه می دهند از حساسیت امتحان می کاهند و با کاربرد این روش، مطلوب ترین بهره را می برند. استفاده از هشدارهای مکرر برای دانش آموز از سوی والدین، اضطراب او را افزایش می دهد و موجب فراموشی دروس و نگرفتن نتیجه مناسب می شود.

[...]

در زمانی که فرزند شما مشغول درس خواندن است، سر و صدای زیاد و تماشای برنامه های تلویزیونی را به حداقل برسانید. این روزها سریال های زیادی از صدا و سیما پخش می شود. تماشای همه آن ها توسط اعضای خانواده حتی اگر دانش آموز به اتاقش برود و آن ها را نبیند، ذهنش را درگیر و تمرکزش را کم می کند.

یک شنبه ها
یک داستان، یک بیماری

نداشتن توانایی گرفتن یک تصمیم ساده

سپیده پورحسین
روان شناس

شوهرم واقعا تکیه گاه محکمی برای خستگی های من نبود. او حتی برای جزئی ترین کارهای روزمره اش به کمک و راهنمایی های من احتیاج داشت. من یک نفر بودم اما باید همیشه جای دو نفر تصمیم می گرفتم و این برای من خسته کننده بود. اوایل فکر می کردم چه قدر خوب است که ناصر آن قدر به من و نظراتم اهمیت می دهد و حتی هر روز سر انتخاب پیراهنی که می پوشد از من مشورت می گیرد اما بعدها از این احساس زودگذر خودم حسابی پشیمان شدم. گاهی به خودم حسابی حق می دهم که درمانده شوم چرا که اگر هر کدام از شماها فقط یک روز به جای من بودید، حسابی خسته می شدید. هر روز صبح برنامه زندگی من از آماده کردن لباس های ناصر شروع می شود تا آماده کردن صبحانه اش، تهیه فهرست کارهای روزمره اش، نوشتن فهرست خریدهای خانه، یادآوری تاریخ چک های مغازه، قبض های پرداخت نشده، تلفن هایی که باید در آن روز بزند و .... من هر روز صبح تا شب، درست تمام کارهایی را که برای فرزندان دوقلویم می کردم باید برای ناصر هم انجام می دادم. با این وضعیت، ناصر نه گفتن هم بلد نبود و هر فردی هر کاری داشت، هر گرفتاری برایش پیش می آمد، ناصر جسارت این را نداشت که بگوید از دستش کاری بر نمی آید و واقعا هر روز به مشکلات مان اضافه می شد. بعضی روزها که از بچه ها می شنید من چقدر از دست وابسته بودنش به خودم خسته شدم از ترس این که با او قهر کنم و یک روز برای همیشه بگذارم و بروم، کمی سعی در مستقل شدن حداقل برای کارهای شخصی اش می کرد اما بعد از چند روز دوباره به حالت قبل برمی گشت. او اهل خشونت نبود و می ترسید حتی به دیگران کوچک ترین اعتراضی بکند تا مبادا آن فرد را از دست بدهد.

اختلال شخصیت وابسته

افرادی که به این اختلال دچار هستند در تصمیم گیری به تنهایی مشکل دارند، نیاز دارند بیشتر مسئولیت های زندگی خود را گردن دیگران بیندازند، در شروع یک کار یا انجام یک پروژه مستقل مشکل دارند و از مخالفت کردن و نه گفتن می ترسند.

خانمم تنهایی به مهمانی و حتی سفر می رود

۲۸ ساله هستم. حدود دو سال است که ازدواج کرده ام و عاشقانه همسر و زندگی ام را دوست دارم و هیچ چیز برایش کم نگذاشته ام، از هدیه گرفتن و محبت به ایشان و... ولی خانمم با خانواده اش تنها به مهمانی می رود، مسافرت می کند و تنها خیلی کارها را انجام می دهد و می گوید من درک نمی کنم که چرا من تنهایی این کارها را نباید انجام بدهم در صورتی که من هیچ کدام شان را بدون ایشان نمی توانم انجام بدهم. من با هم بودن را نشانه عشق و دوست داشتن می دانم.

تینا امیری | روان شناس بالینی از انستیتو روان پزشکی

مشاوره زوجین

یکی از مهم ترین مسائلی که لازم است در زندگی مشترک توسط زوج ها مورد توافق قرار گیرد، مسئله دوگانه استقلال- وابستگی است. منظور از دوگانه استقلال-وابستگی این است که دو طرف تا چه اندازه تمایل دارند اهداف، علایق و برنامه های مستقل از یکدیگر را در برنامه خود دنبال کنند و تا چه میزان می خواهند که اهداف و سرگرمی های دونفره و مشترک را در برنامه های روزمره و زندگی خود قرار دهند. این مسئله با شخصیت و الگوهای ارتباطی هر یک از زوج ها نیز بی ارتباط نیست. در واقع برخی از افراد تمایل بیشتری به برنامه ریزی های شخصی و فردی دارند و برخی دیگر نیز ترجیح می دهند تا برنامه های مشترک بیشتری را با همسر خود تنظیم کنند. این تفاوت ها گاه می تواند مشکلات بسیاری در روابط زوج ها به وجود آورد و لازم است تا دو طرف درباره آن مذاکره و توافق کنند. بدون شک در صورتی که زوج ها درباره این مسئله به توافق برسند و نگاه یکسان و مورد توافقی داشته باشند، قادر خواهند بود زندگی مشترک با پایه هایی مستحکم تر را تجربه کنند و از آرامش و صمیمیت بیشتری برخوردار باشند.

می دانید مشکل تان کجاست؟

درباره سوال شما، دو مشکل ممکن است وجود داشته باشد. گاه افراد به دلیل نداشتن آمادگی روانی برای جدایی از خانواده مبدأ خویش، پس از ازدواج قادر به پذیرش نقش جدید همسری نیستند. بدین صورت که فرد نمی تواند با چارچوب جدید و الزامات تغییر نقش خود کنار بیاید و همچنان در صدد است به گونه ای رفتار کند که پیش از ازدواج و دادن تعهد زناشویی رفتار می کرده است. مانند این که همچنان تمایل دارد که درخواست های خانواده مبدأ خود را به الزامات زندگی مشترک ترجیح دهد یا وقت بیشتری را با دوستان خود بگذراند. البته منظور از آن چه گفته شد، این نیست که فرد پس از ازدواج به کلی نقش های قبلی خود را کنار بگذارد بلکه مسئله بر سر میزان زمان و انرژی است که فرد به خانواده مبدأ و دوستان خود اختصاص می دهد که لازم است پس از ازدواج این مسئله با توجه به نقش جدیدی که فرد به عنوان نقش اصلی خود انتخاب می کند تعدیل شود. از سوی دیگر نیز دو طرف لازم است از تمامیت خواهی درباره همسر خود پرهیز کنند. بدین صورت که بپذیرند که همسر آنان همچنان فرزند والدین خود و دوستی برای دوستانش محسوب می شود و لازم است زمانی را نیز به آنان اختصاص دهد. بنابراین آن چه مهم است رعایت تعادل و داشتن اولویت بندی برای هر یک از نقش های زناشویی، فرزندی و دیگر نقش هاست.

سرگرمی های دونفره را جدی بگیرید

بکوشید دریابید مشکل از کجا ناشی می شود؟ آیا همسر شما قادر نیست با نقش جدید همسر بودنش کنار بیاید و الزامات آن را رعایت کند یا شما نمی توانید نقش های سابق او را در کنار نقش همسری اش به رسمیت بشناسید. ممکن است هر دو مسئله در بین باشد بنابراین با همسر خود صحبت کنید. اگر اولویت های ایشان همواره بودن با خانواده و دوستانش است، به او یادآوری کنید که در نظر نگرفتن نقش جدیدی که برای آن متعهد شده است ممکن است صدماتی را در بلند مدت در روابط شما ایجاد کند. احساسات خود و همین طور افکارتان را با او در میان بگذارید و از او بخواهید در مقابل احساسات و افکار خود را بیان کند. به خاطر داشته باشید که شما باید به راه حلی دست یابید که هر دوی شما بر سر آن توافق داشته باشید. تنظیم برنامه ها و سرگرمی هایی که هر دوی شما را خوشحال کند و مورد علاقه تان باشد، می تواند راهگشا باشد. از سوی دیگر دلایل منطقی تان و آن چه را که در این پاسخ برای شما مطرح شد نیز با او در میان بگذارید. در صورتی که به تنهایی نتوانستید به یک راه حل مشترک دست یابید از یک زوج درمانگر یا خانواده درمانگر کمک بگیرید.

چند نکته درباره نحوه کت و شلوار پوشیدن بازیکنان تیم ملی کشورمان

وقتی همه اشتباه می زنند!

انتشار عکس هایی از بازیکنان تیم ملی فوتبال کشورمان با لباس رسمی برای حضور در جام جهانی ۲۰۱۸ از پربازدیدترین عکس های چند روز اخیر در سایت ها و شبکه های اجتماعی بوده است. شاید جالب ترین واکنش به این کت و شلوارها را صفحه ورزشی روزنامه «دیلی میل» داشت که در خبری کوتاه به همراه انتشار عکس اصلی بازیکنان تیم ملی کشورمان نوشت: «پرواز به مسکو به عنوان اولین تیم با ۲۳ شیک پوش». این روزنامه در ادامه نوشته که عکس های بازیکنان خوش تیپ ایرانی در توئیتر خیلی ها را به تیم ملی ایران علاقه مند کرده است و همه منتظر شروع بازی های جام جهانی و رقابت ایران با غول هایی به نام اسپانیا و پرتغال هستند. با این حال یکی از این عکس ها را به صورت اتفاقی انتخاب کرده ایم تا چند نکته جالب را درباره نحوه کت و شلوار پوشیدن بازیکنان تیم ملی کشورمان که در این عکس مشاهده می شود با یکدیگر بررسی کنیم. همان طور که می دانید، قوانینی در لباس پوشیدن است که به شما کمک می کند تا همیشه ظاهری پسندیده داشته باشید. به بهانه این عکس، به چند مورد از این قوانین اشاره خواهیم کرد تا متوجه اشتباهات چهار نفر اصلی این عکس در نوع پوشش یعنی «علیرضا بیرانوند»، «مرتضی پورعلی گنجی»، «سردار آزمون» و «رامین رضائیان» بشوید؛ بازیکنانی که به احتمال زیاد در ترکیب فیکس تیم ملی کشورمان حضور خواهند داشت.

دکمه های کت

همان طور که در تصویر هم می بینید، دکمه میانی کت یا ژاکت همیشه باید بسته باشد. دکمه بالایی بسته به سلیقه خودتان دارد و دکمه پایینی را هرگز نباید بست. در ضمن فراموش نکنید که هنگام نشستن باید همه دکمه های کت تان را باز کنید.

لزوم بستن کمربند

اگر مردی تصمیم بگیرد که برای حضور در یک مراسم، کت و شلوار بپوشد باید بداند که بستن کمربند هم برای وی ضروری است. در ضمن و حتما باید پیراهنش را هم داخل شلوارش قرار بدهد نه مانند «بیرانوند» که پیراهنش از زیر کتش بیرون زده است.

دکمه های پیراهن

باز گذاشتن بیش از یک دکمه از بالای پیراهن با پوشیدن لباس رسمی، منافات دارد. کار اشتباهی که «رضائیان» در این تصویر انجام داده و بهتر بودمانند «پورعلی گنجی» فقط یک دکمه از بالای پیراهنش را باز می گذاشت تا زیباتر و چشم نوازتر شود.

ست کردن رنگ کفش و کمربند

همرنگ بودن کمربند و کفش هم از نیازهای خوش تیپ به نظر آمدن است. بنابراین پوشیدن کمربند مشکی با کفش قهوه ای یا برعکس، کج سلیقگی محسوب می شود و به زیبایی ظاهری آسیب می رساند. ظاهرا و خوشبختانه این مورد را همه بازیکنان مورد توجه قرار داده اند!

کوتاه نبودن جوراب

نکته کلی دیگری که باید در پوشیدن لباس های رسمی به آن توجه داشت، این است که جوراب باید به قدری بلند باشد که هنگام نشستن برهنگی پا مشخص نشود.

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.