خانواده و مشاوره

ارزیابی پُرخطای آزمون‌های ورودی مدارس

با داغ‌شدن تب برگزاری آزمون برای ورود به بعضی مدرسه‌ها، درباره این نوع سنجش و میزان اعتبار آن گفتیم و چند توصیه

به‌والدینی داریم که فرزندشان نمره مطلوبی در آن نگرفته است

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

محوری

این روزها بسیاری از مدارس غیردولتی در حال ارزیابی دانش‌آموزان جدید برای ثبت‌نام در سال تحصیلی آینده هستند. این ارزیابی‌ها می‌تواند استرس زیادی را به خانواده‌هایی وارد کند که درخواست ثبت‌نام فرزندشان را در این مدارس دارند. در این مطلب به این موضوع می‌پردازیم که ردشدن فرزندمان در این آزمون‌ها را چقدر باید جدی بگیریم؟

۲ روش اصلی ارزیابی متقاضیان

ثبت‌نام در مقاطع مختلف مدارس غیردولتی به صورت معمول، ارزیابی‌های خاص خودرا دارد. این ارزیابی‌ها برای پیش‌دبستانی ۲ و پایه اول به‌صورت معمول در قالب بازی، نقاشی و تعدادی پرسش و پاسخ شفاهی است. اما از پایه دوم دبستان به بالا به صورت معمول تمرکز بر آزمون کتبی است. باتوجه به تفاوت‌هایی که در این زمینه وجود دارد، به صورت مجزا به این دو گروه می‌پردازیم.

روش‌هایی سلیقه‌ای با دامنه خطای بالا

ارزیابی نوآموزان برای ورود به پیش‌دبستانی ۲ و پایه اول روش استاندارد و مشخصی ندارد و هر مدرسه‌ای روش خودرا برای این کار دارد. روشی که در برخی مواقع ممکن است اصول ارزیابی کودکان در این سن در آن‌ها رعایت نشده باشد. به عنوان مثال کودکان ۶ و ۷ ساله غالبا تحت تاثیر استرس، کم‌حرف و خجالتی می‌شوند، در نتیجه ممکن است به رغم توانمندی‌هایشان نتوانند به سوالاتی که از آن‌ها پرسیده می‌شود، پاسخ دهند. در عین حال عملکرد این کودکان وابستگی زیادی به کیفیت ارتباط‌شان با کسی دارد که از آن‌ها آزمون می‌گیرد، در نتیجه اصلا عجیب نیست که کودک در برخورد اول عملکرد خوبی نداشته باشد. اما خب غالب مدارس تنها یک فرصت در اختیار نوآموز قرار می‌دهند و این یعنی ارزشیابی با خطای بسیار.

با توجه به این مسئله اگر فرزندتان برای پیش‌دبستانی ۲ یا اول دبستان توسط مدرسه‌ای رد شده است، به چند نکته توجه داشته باشید:

۱ احتمال بروز خطا در روش ارزیابی برای این گروه سنی بسیار بالاست، پس در قدم اول ایراد را متوجه فرزندتان ندانید.

۲ در صورت دریافت جواب رد، در آرامش با مدرسه صحبت کنید. نوع برخورد پخته والدین در چنین موقعیت‌هایی یکی از مهم‌ترین ابزارهایی است که می‌تواند به مدرسه انگیزه دهد تا فرصت دوباره‌ای در اختیار نوآموز قرار دهد.

۳ اگر قرار به حضور دوباره در مدرسه شد، با فرزندتان صحبت کنید و موقعیت را فرصتی برای آشنایی بیشتر، کمی بازی، پاسخ دادن به سوالات و... معرفی کنید. حرفی از امتحان و شانس آخر و... نزنید که این صحبت‌ها جز افزایش استرس نتیجه دیگری ندارد.

۴ در نهایت اگر امکان ثبت‌نام در مدرسه مطلوب شما فراهم نشد، باز هم به یاد داشته باشید که این ردشدن «هیچ» حرف جدی در خصوص توانمندی فرزندتان نمی‌زند. تنها وقتی باز خوردها درباره فرزندتان را جدی بگیرید که او توسط متخصص و طی چند جلسه ارزیابی شده باشد یا دست کم برای سه ماه در مدرسه یا مهد کودک به صورت مستمر حضور داشته و معلم ثابت او به شما باز خورد می‌دهد.

نتایج این آزمون‌ها چقدر جدی است؟

از پایه دوم دبستان به بعد و با باسواد شدن دانش‌آموزان، مدارس به صورت معمول آزمون‌های مکتوب از متقاضیان می‌گیرند. این روش هر چند ایده‌آل نیست اما تا حدی می‌تواند وضعیت درسی دانش‌آموز را نشان دهد. البته برای این که ببینید چقدر باید نتیجه این آزمون‌ها را جدی بگیرید، بهتر است چند نکته را در نظر داشته باشید:

۱ هر چه بین زمان آزمون با اتمام سال تحصیلی فاصله بیشتری باشد، اعتبار نتیجه به‌دست‌آمده، کمتر خواهد بود. به این معنا که اگر آزمونی اوایل خرداد از فرزندتان گرفته شده، نتیجه آن بیشتر می‌تواند نشانگر وضعیت درسی او باشد تا آزمونی که در نیمه تیرماه گرفته شده است. چرا که تنها یکی دو هفته تمرین نکردن، حتی در قوی‌ترین دانش‌آموزان هم می‌تواند باعث فراموشی دروس شود.

۲ اگر فرزند شما در زمان آزمون مضطرب بوده و حالا نتیجه از نظر مدرسه مطلوب نیست، فرزندتان را سرزنش نکنید و توانمندی درسی یا ذهنی او را زیر سوال نبرید. وقتی بچه‌ها برای دادن آزمون به جای جدیدی می‌روند، عملکرد آن‌ها می‌تواند افت کند، به‌ویژه اگر پیش از آزمون، والدین روی اهمیت نتیجه این آزمون تاکید زیادی کرده باشند!

۳ گاهی اوقات مدارس تمایلی به گرفتن دانش‌آموز جدید ندارند یا جای خالی بسیار محدودی در حد یکی دو نفر دارند. اگر بعد از اصرار فراوان از فرزندتان آزمون گرفته و حالا گفته‌اند که قبول نشده، این احتمال را در نظر بگیرید که فرزندتان نه به‌واسطه توانمندی پایین که به خاطر محدودیت مدرسه جواب رد گرفته است، پس او را سرزنش نکنید.

در چه حالتی باید نتیجه را جدی بگیرید؟

در صورتی که فرزندتان برای آزمون ورودی درس خوانده و پیش از امتحان با پاسخ دادن به نمونه سوالات مشابه، تمرین خوبی داشته است و در صورتی که بیش از یک مدرسه به او جواب رد داده‌اند، بهتر است روی وضعیت فرزندتان تامل کنید.

در این شرایط هم البته در نظر داشته باشید که بیش از این که توانمندی فرزندتان زیر سوال برود، باید به دنبال یافتن مشکلات درسی او در سال تحصیلی قبل، نحوه درس خواندنش و البته میزان اضطراب او باشید. موضوعاتی که غالبا با مشورت گرفتن از متخصصان می‌توانند تا حدی زیادی رفع شود و به فرزندتان کمک کند تا متناسب با توانمندی‌هایش مسیر رشد و پیشرفت را طی کند.

از دنیای روان شناسی

عاملان افزایش افسردگی کارمندان تا ۳۰۰ درصد!

مهسا کسنوی | مترجم

منبع: eurekalert.org

حتما شما هم درباره ارتباط مستقیم ساعات کاری زیاد و احتمال بروز بیماری‌های قلبی عروقی و سکته مغزی شنیده‌اید. اما بیماری‌های قلبی عروقی تمام ماجرا نیست و خطر افسردگی هم، چنین کارمندانی را تهدید می‌کند. فشار ناشی از افسردگی، در جهان غیر قابل انکار است و حدود ۳۰۰ میلیون نفر در سراسر دنیا را تحت تأثیر قرار داده است. به رغم درمان‌های موجود، هیچ نشانه‌ای از کاهش افسردگی وجود ندارد. به همین دلیل اکنون، توجه بیشتری به محیط‌های کاری شده است چرا که در بروز این مشکل نقش داشته‌اند و جامعه روان‌شناسی جهانی، سعی در بهبود وضعیت سلامت کارمندان دارد. در تحقیقاتی که به تازگی در یک دانشگاه استرالیایی انجام‌شده، نتایج جالبی در خصوص ضعف مدیریت و خطر ابتلا به افسردگی در میان کارکنان یک مجموعه گزارش شده است.

نتایج این پژوهش

این مطالعه در دانشگاه استرالیای جنوبی انجام و پنج روز پیش در مجله پزشکی انگلیس منتشر شده است. پژوهشگر اصلی این تحقیق، دکتر امی زادو درباره سلامت روان در محیط کار می‌گوید: «شواهد نشان می‌دهد شرکت‌هایی که به کارمندان خود برای کار سخت پاداش نمی‌دهند، مطالبات غیرمعقولانه‌ای را به کارکنان خود تحمیل می‌کنند و به آن‌ها استقلال کاری نمی‌دهند، کارکنان خود را در معرض خطر افسردگی بسیار شدیدی قرار می‌دهند.» این مطالعه همچنین نشان داد که اگرچه شما برای کارمندان مشتاق و متعهد ارزش قائل هستید، اما ساعت‌های کاری طولانی می‌تواند به افزایش افسردگی منجر شود. البته احتمال ابتلای مردان به افسردگی در محیط‌های کار نسبت به زنان بیشتر است. در یک تحقیق دیگر در بین کارمندان یک مجموعه، ارتباط بین میزان تنش افراد و میزان افسردگی بررسی شد و نشان داد که گاهی اوقات استرس در محیط کار، محرک قلدری و تنش در جامعه است. پروفسور دولارد در این باره می‌گوید: «زورگویی و تنش در محل کار و ساعت کاری زیاد با فرسودگی کارکنان یک مجموعه و میزان افسردگی ارتباط مستقیم دارد و می‌تواند خطر ابتلا به افسردگی در آن‌ها را تا سه برابر یعنی بیش از ۳۰۰ درصد افزایش دهد.»

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن

چطور دختر ۶ ساله‌ام را برای مراجعه به روان‌شناس آماده کنم؟

دختری ۶ ساله دارم که چند مشکل روان‌شناختی دارد و می‌خواهم او را پیش روان‌شناس برای درمان ببرم. آیا لازم است قبل از رفتن به جلسه مشاوره، با او در این باره صحبت کنم یا نه؟ به او چه بگویم که نگران نشود و آماده این جلسه شود؟

رمیسا ایزدپناه | کارشناس ارشد روان‌شناسی

اولین خواهش من است که به هیچ‌وجه درباره مسئله مهمی مثل اختلالات روان‌شناسی و برای درمانش، شخصا تصمیم نگیرید. در ادامه چند توصیه مهم به شما دارم.

چه کسی گفته دخترتان اختلال دارد؟

شما چطور و از کجا مطمئن هستید که دخترتان مشکل روان‌شناختی دارد، آن هم چندین مشکل روان‌شناختی؟ این مسئله مهمی است و لازم است حتما از یک متخصص کمک بگیرید چرا که خیلی وقت‌ها والدین، رفتارهایی را از سوی فرزندشان می‌بینند مثل لجبازی در سن ۴ تا ۶ سالگی و برداشت اشتباه درباره آن می‌کنند و بعد از مراجعه به متخصص، متوجه می‌شوند که این رفتار جزو مراحل رشدی است و اصلا مشکل یا اختلال خاصی نیست.

با دخترتان در این باره صحبت کرده‌اید؟

نکته بعدی این که تا حالا درباره این مشکلات و اختلالاتی که درباره فرزندتان گفتید، با دخترتان گفت‌وگو کرده‌اید یا نه؟ در یک فرصت مناسب از دخترتان بپرسید که با آمدن پیش مشاور مشکل دارد یا نه؟ البته مهم است که بی‌دلیل به فرزندخود برچسب نزنید. با این حال، اگر صحبت کرده‌اید و او واکنش غیرقابل انتظاری نداشته، یعنی آمادگی دارد و می‌توانید مسیر درمان را هرچه زودتر طی کنید. لطفا کاری را بدون رضایت و اطلاع فرزندتان برای پیگیری در این مسیر درمانی انجام ندهید چون باعث بی‌اعتمادی او به شما و احساس ناامنی در او می‌شود. مثلا می‌توانید با او صحبت کنید و اتفاقاتی را که قرار است در آن جا بیفتد برایش توصیف کنید. به او بگویید: «با هم قرار بریم یک جایی که اون جا می‌تونی بازی کنی، نقاشی بکشی و صحبت کنی با خانم دکتر، حتی می‌تونی از چیزهایی که دوست نداری و اذیتت می‌کنه بگی، منم پیشت هستم و تنها نیستی.» نکته آخر هم این که این موضوع را جدی بگیرید و هرچه زودتر برای شفاف شدن وضعیت فرزندتان برای خودتان، دست به کار شوید.

ارتباط با دوست

وقتی دوست‌تان در شرایط دشواری قرار می‌گیرد، به جای سرزنش او و خودستایی، حمایتش کنید

متن: الهه توانا
تصویرساز: نگین علیرضازاده

بانوان

۳ تکنیک برای از بین بردن لکه آستین و یقه لباس

مارال مرادی | روزنامه‌نگار

لکه یقه و آستین لباس یکی از مشکلاتی است که خانم‌ها هنگام شستن لباس‌ها با آن‌ها مواجه می‌شوند. بسیار مهم است که به آستین و یقه لباس اهمیت و قبل از قرار دادن پیراهن در ماشین لباس شویی، کارهایی را انجام دهید. در این زمینه چند نکته وجود دارد. در ابتدا باید دقت کنید که کدام یک راحت‌تر و مناسب‌تر است، آن را انتخاب کنید.

۱ سرکه سفید

اثر سفید کنندگی سرکه سفید روی لباس‌ها به خوبی شناخته شده است و این محصول در خیلی از منازل استفاده می‌شود. در واقع، عملکرد ماده شوینده را افزایش می‌دهد و روی لکه‌های ناشی از تعریق به خوبی اثر می‌گذارد. این روش خانگی بسیار مقرون به صرفه است. برای سفید کردن پیراهن با این ماده کافی است دستور العمل زیر را دنبال کنید:

ابتدا، قبل از قرار دادن لباس‌ها در ماشین لباس شویی، دو قاشق غذاخوری سرکه سفید را در یک لیوان آب حل کنید. سپس این مخلوط را با مسواک روی لکه‌ها بریزید. پس از آن، به مدت ۳۰ دقیقه بگذارید محلول روی لباس بماند. سپس لباس‌ها را با آب بشویید. در نهایت آن‌ها را در لباس شویی قرار دهید.

۲ جوش شیرین

درست مانند سرکه سفید، جوش شیرین هم خاصیت سفید کنندگی دارد. ابتدا چهار قاشق غذاخوری جوش شیرین را در آب حل کنید. سپس مشابه دستور العمل قبلی، مخلوط را روی لکه‌ها بریزید. بعد از آب کشیدن آن‌ها را در ماشین لباس شویی قرار دهید و بشویید.

۳ صابون ظرف شویی

صابون ظرف شویی می‌تواند به از بین بردن لکه‌ها از روی یقه و آستین کمک کند. ابتدا صابون را با آب روی لکه بمالید. سپس کف صابون بسازید و به خوبی پارچه را به آن آغشته کنید. علاوه بر آن می‌توانید لباس لکه‌دار را در محلول صابون و آب بگذارید تا حسابی خیس بخورد تا آن جا که لکه از بین برود. در آخر لباس را در ماشین لباس شویی قرار دهید.

حواس‌تان به این نکته مهم باشد

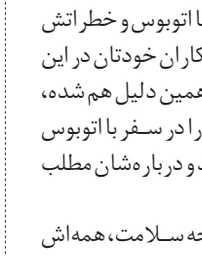
صابون ظرف شویی، جوش شیرین و سرکه سفید، هر یک از این گزینه‌ها برای زدودن لکه‌های زرد از روی آستین و یقه لباس مناسب است. با این حال همیشه مراقب باشید که در صورت تماس لباس‌های ظریف (مانند پوشاک ابریشمی) با مواد نام برده شده این امکان وجود دارد که خراب شوند. در نتیجه بهتر است ابتدا روی قسمتی از لباس که قابل رویت نیست امتحان و سپس روی قسمت مدنظر از آن استفاده کنید.

برای نوشتن این مطلب از سایت نمناک کمک گرفته شده است

قرار و مدار

روز دمبل‌زدن تو خونه

هیچ چیزی مثل ورزش‌کردن باعث افزایش سلامتی افراد نمی‌شه. از امروز تصمیم بگیرین که بیشتر به ورزش کردن اهمیت بدین. مثلا دو تا دمبل بخرین و هر روز، چند دقیقه دمبل بزنین. هم تفریحه و هم باعث تقویت عضلات دست‌تون می‌شه.



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*بعضی بخش‌های پرونده «ناگفته‌ها از اپل»، تکراری و چند بار در همین صفحه چاپ شده بود. مثل ماجرای این که یکی از سهامدارهایش، سهمش را مفت فروخت.

*مطلب صفحه خانواده درباره این که چرا شوهرها به حرف خانم‌شان گوش نمی‌دهند، بیشتر تقصیر را گردن مردها انداخته بود. اگر برعکس این ماجرا بود، خانم‌ها کاری می‌کردن تا امروز در همین صفحه از همه‌شان عذرخواهی کنید.

*در زندگی سلام از سفر با اتوبوس و خطراتش هم بنویسید. دو نفر از همکاران خودتان در این راه فوت کردند، حداقل به همین دلیل هم شده، از افرادی که عزیزان‌شان را در سفر با اتوبوس از دست داده‌اند، یاد کنید و درباره‌شان مطلب بنویسید.

*چند وقتی است که صفحه سلامت، همه‌اش شده مطالبی درباره این که چی بخوریم و چی نخوریم؟ چی بخوریم لاغر بشیم، قدمون بلند بشه، خستگی‌مون در بره و.... حواس‌تون هست؟

*اپل چرا از مایاد نمی‌گیره؟ آخه چرا سه هزار محصولش رو که نهایتا یک عیب جزئی داشته، دفن کرده؟ فروشش رو ثبت نامی می‌کرد، همه صف می‌کشیدن براش. والا.

*در ستون ما و شما، نظرات مخالف را هم چاپ کنین. مطالبش بیشتر شده تعریف از خودتون.