

آزمون ۵ سوالی

برای والدینی که نوجوان دارند

با پاسخ به سوالات این مطلب، میزان شناخت تان از اقتضات و الزامات دوره نوجوانی را محک بزنید



البه توانا | روزنامه نگار

منبع: psychcentral.com

هیچ چیز شبیه قبل نیست؛ بچه حرف گوش کن و شیرین زبانی که برای هر رفتار و عمل خود، نگاهش به تأیید و تشویق شما بود، حالا راه خودش را می‌رود. در برابر هر چیزی، چون و چرا می‌کند. سوالات و ابهاماتش بیشتر از آن که مثل سابق معطوف به محیط اطرافش باشد، متوجه شماست و از مخالفت دایم با شما ابایی ندارد. گاهی بحث و جدل های کلامی تان با لا می‌گیرد و گاهی کار به قهر می‌کشد. اگر در حال تجربه چنین موقعیتی هستید، یعنی فرزند تان پا به دوره نوجوانی گذاشته است. شما چقدر این دوره را می‌شناسید؟ چقدر خودتان را برایش آماده کرده‌اید؟ سوالات زیر به شما کمک می‌کند فرزند نوجوان تان و روش فرزند پروری تان را بهتر بشناسید.



- والد خوب بودن شبیه به فعل انجام شده در کدام یک از گزینه‌های زیر است؟**
(الف) ساختن مجسمه‌ای از خاک رس
(ب) پرورش یک گیاه
(پ) آموزش حیوان خانگی
(د) همه موارد
روش پیش فرض بسیاری از والدین در پرورش

فرزند، به گزینه «ساخت مجسمه» نزدیک است. والدین معمولاً یک تصویر ذهنی دارند که اغلب مدت‌ها پیش از تولد فرزندشان ساخته شده است و دوست دارند فرزندشان طبق آن تصویر پرورش یابد. در حالی که بچه‌ها در سست مثل بذر گیاهان در صورتی شکوفا می‌شوند که شرایط پرورش شان متناسب با نیازها و اقتضات خودشان باشد نه بر اساس

دخترم قبول نمی‌کند که ارتباط اشتباهش را تمام کند

چند ماه پیش متوجه شدم که دختر ۲۰ ساله‌ام با پسری آشنا شده است. در یک فرصت مناسب با او در این باره صحبت کردم اما قبول نمی‌کند که ارتباط اشتباهش را تمام کند. به نظرم، وابستگی اش در حال بیشتر شدن است و هر روز برای شان سخت‌تر می‌شود که از هم جدا شوند. راهنمایی‌ام کنید؟



بنفشه دولت آبادی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

یکی از در دسترس ترین واکنش تمام خانواده‌ها به بحران ارتباط فرزندشان با جنس مخالف مانند شما مخاطب عزیز این است که فرزند خود را منصرف کنند یا به طریقی جلوی این مسئله را هر چه سریع‌تر بگیرند. پس هر کاری می‌کنند که منصرفش کنند و مسلماً از سویی فرزندشان هم بدترین واکنش‌ها را دریافت می‌کنند زیرا او به هیچ طریقی قانع نمی‌شود. شما هم دچار همین مشکل شدید و در ادامه چند توصیه به شما دارم.



۶ راهکار طلایی تربیت کودک کتاب‌خوان

مارال مرادی | روزنامه نگار

بیشتر مادرها دغدغه این را دارند که در عصر فناوری، کودکان شان از مطالعه، فرهنگ کتاب خوانی و یادگیری چیزهای خوب از منابع معتبر عقب بمانند. برای همین هر مادری دوست دارد یک کودک کتاب خوان و علاقه‌مند به مطالعه تربیت کند تا خود کودک بتواند در لحظات حساس زندگی، بر اساس چیزهایی که یاد گرفته و بر اساس عادت خوب مطالعه که در او تثبیت شده است تصمیمات درستی بگیرد و گلیمش را از آب بیرون بکشد. به خصوص این که هر چه فضای مجازی گسترده‌تر می‌شود بازار شایعه، ادعاهای کذب، شبه علم و... داغ‌تر می‌شود. در این مطلب به شما در این زمینه کمک می‌کنیم که چگونه کودک کتاب‌خوان تربیت کنید.

۱- **خودتان کتاب‌خوان باشید!** اگر می‌خواهید کودک کتاب‌خوان داشته باشید، نخست خودتان باید کتاب‌خوان باشید. کتاب‌خواندن در حضور بچه‌ها، به آن‌ها نشان می‌دهد که کتاب فقط برای یادگیری نیست و لذت‌بخش هم هست. اگر کتاب الکترونیکی می‌خوانید، حتماً این موضوع را برای کودک تان روشن کنید. این گونه او می‌داند که مادر حال پرسه‌زنی در شبکه‌های اجتماعی یا خواندن ایمیل نیستیم. اگر کودک تان هنوز در کی از این ابزارها ندارد، خواندن کتاب‌های کاغذی را در برنامه روزانه تان قرار دهید. همین که با کتابی در دست‌مان‌روی مبل بنشینیم، پیام‌روشنی به فرزندمان می‌دهد.

۲- **کتاب را دم‌دست کودک بگذارید!** در همه اتاق‌ها کتاب‌هایی را در دسترس کودکان قرار دهید. این که کودک به‌سادگی به کتاب دسترسی داشته باشد، گامی ضروری برای تقویت میل کتاب‌خوانی است. وجود کتاب‌های فراوان در گوشه و کنار خانه، در شکل‌گیری فرهنگ کتاب‌خوانی مؤثر است. هر چند ممکن است خانه نامرتب به نظر برسد، سخت نگریده بگذارید کتاب‌ها در گوشه و کنار خانه به چشم بیایند و در دسترس باشند. قد کودک تان را در نظر داشته باشید.

۳- **قفسه‌ای برای کودک در نظر بگیرید!** برای هر یک از بچه‌ها قفسه‌ای مخصوص کتاب‌های شان در نظر بگیرید. این

و در نتیجه باعث استرس و انعطاف‌ناپذیری در آن‌ها می‌شود. والدین باید با نشان دادن علاقه به افکار فرزند نوجوان شان، حوزه‌هایی را ایجاد کنند که انگیزه او را برای همراهی و هم‌فکری تحریک کنند یعنی به‌جای سخنرانی و بکن‌نکن، به خودمختاری و نیاز به استقلال او احترام بگذارند. پس جواب درست، گزینه «د» است.

۳- **کدام یک از گزینه‌های زیر روش موثری برای آموزش دادن به فرزند نوجوان تان نیست؟**
(الف) ترساندن او از عواقب کار
(ب) محافظت از او در برابر همه تجربیات دشوار زندگی
(پ) محدود کردن او رفتارهایی مثل گرفتن تلفن همراه
(د) همه موارد

ترساندن و فشار آوردن به نوجوانان آن‌ها را به سرکشی، دروغ گفتن و تظاهر کردن تشویق می‌کند. این کار باعث می‌شود نوجوان نگرانی‌ها و تعارضاتش را از چشم والدین پنهان کند. روش ترساندن حتی اگر به اطاعت و پذیرش در نوجوان‌ها منجر شود، در طولانی‌مدت محکوم به شکست است. روی دیگر سکه، محافظت بیش از حد از نوجوان در برابر همه دشواری‌هاست که نشان‌دهنده بی‌اعتمادی والدین به او است و مانع رشد اخلاقی و روانی اش می‌شود. پس جواب درست، گزینه «د» است.

۴- **برای حرف زدن با فرزند نوجوان تان از چه شیوه‌ای استفاده می‌کنید؟**
(الف) انتخاب یک زمان مناسب و وقت گرفتن از او برای حرف زدن
(ب) آرام ماندن در طول گفت‌وگو و بیشتر شنونده بودن
(پ) علاقه و توجه نشان دادن به حرف‌های او
(د) همه موارد

برخی والدین به انتخاب زمان مناسب برای گفت‌وگو اعتنایی نمی‌کنند مثلاً اگر می‌خواهند درباره مدت‌زمان مجاز بیرون ماندن از خانه صحبت

کنند، به محض این که فرزندشان تصمیم به بیرون رفتن می‌گیرد، شروع به بحث کردن می‌کنند یا وقتی فرزندشان دیرتر از حد معمول به خانه می‌آید، این موضوع را پیش می‌کشند اغلب هم نتیجه نمی‌گیرند. والدین باید زمانی را برای گفت‌وگو انتخاب کنند که فرزند نوجوان شان آمادگی داشته باشد و ترجیحاً او بخواهد یک وقت برای این کار تعیین کند. در طول گفت‌وگو نظر او را جویا شوند تا همکاری اش را بر انگیز اندو احساس مورد احترام بودن را به او منتقل کنند. خلق والدین مسری است، پس اگر هنگام صحبت کردن آرام بمانند و بیشتر شنونده باشند، می‌توانند امیدوار باشند که فرزندشان هم چنین رفتار کند. پس جواب درست، گزینه «د» است.

۵- **هنگام تشویق و تحسین فرزندتان چگونه عمل می‌کنید؟**
(الف) تمجید از هوش و ذکاوت او
(ب) تحسین موفقیت‌هایش
(پ) تعریف از یک عملکرد مشخص
(د) همه موارد

والدینی که هوش و موفقیت‌های فرزندشان را تحسین می‌کنند، ناخواسته باعث شکل‌گیری درک و بردافتی غیرواقعی از خود در فرزندشان می‌شوند و کنجاوی، میل به یادگیری و انگیزه را در او کمرنگ می‌کنند. در مقابل پدر و مادرانی که یک عملکرد به‌خصوص فرزندشان را تشویق می‌کنند، نه استعداد و دستاوردهای کلی اش را، باعث تقویت یادگیری و سخت‌کوشی او می‌شوند. والدین روزگار ما گرفتار برداشت نادرستی از مفهوم عزت‌نفس شده و در نتیجه آن، روش ستایش بی‌فیدو شرط را در فرزندپروری برگزیده‌اند. در این شیوه بچه‌ها و به‌ویژه

نوجوانان درک درستی از نقاط قوت و ضعف شان نخواهند داشت و برای ورود به دنیای واقعی که همه کارهای آن‌ها را تأیید نمی‌کند، آماده نمی‌شوند. پس جواب درست، گزینه «پ» است.



قرار و مدار

روز مرتب کردن اتاق‌ها

معمولاً به مرتب کردن اتاق‌های فونه، توبه کمتری میشه. حالا ممکنه اتاق کار باشه، اتاق بازی بچه‌ها، اتاق خواب یا ... امروز سری به اتاق‌های فونه‌تون بزنین و اگر نیاز به مرتب کردن داره، دست به کار بشین...



ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۹۹۲۰۰۰
و تلگرام ۰۹۳۵۳۹۴۵۷۶

*من عاشق موسیقی پاپ هستم و کلاً با موسیقی سنتی، ارتباط خوبی ندارم اما پرورنده زندگی سلام در باره سبک زندگی استادان موسیقی مقامی برام خیلی جالب بود. در زندگی‌شون برعکس بعضی خواننده‌های معروف که کمتر به این مسائل توجه می‌کنند، دغدغه‌های جالبی داشتن. *چنیک آسان‌پز خانگی رویک کم‌بهرترزین می‌کردین و بعد از عکس می‌گرفتین، تأدم ترغیب بشه که در سرتش کنه.

*توصیه اکید می‌کنم همه والدین و اطرافیان داوطلبان کنکوری، مطلب صفحه خانواده در باره «سرزنش کنکوری‌های ناموفق ممنوع» رو بخونن. باور کنین بچه‌ها گناه دارن. طرف تو درس خوندن استعداد نداره، بیچاره‌اش نکنین.

*آقا کمال، پنج‌شنبه رو برای خودت تعطیل کردی، کجا رفتی و چه کارها کردی؟ توضیح بده.

*در ستون «ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن» مورخ ۱۳ مرداد، بچه در هیچ کدام از دو حالت، قصد پرتاب کردن لوگور انداز دو تصویر بامتن، هم‌خوانی ندارد. *موسیقی سنتی ایران با این پیشینه و قدمت نیاز به حمایت‌های مادی و معنوی بسیاری دارد. آوردن چند نفر مستعد بر نامه‌هایی مانند عصر جدید کافی نیست. *در باره مطلب «چرا به تازگی اخبار زیادی در باره وقوع سیل در جهان می‌شنویم؟» در صفحه جوانه، می‌خواستم بگم که به تازگی خبرهای بد زیادی در حوزه‌های مختلف می‌شنویم، اینم روش!

دلایل روانی کم تحرکی

رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی گفته که کم تحرکی، عامل اصلی ۸۲ درصد

مرگ‌ومیرها در ایران است؛ چرا ورزش نمی‌کنیم؟

اسما صابری | نورو تراپیست و روان شناس

با این که همه ما از معایب کم تحرکی آگاه هستیم، حاضر به ورزش کردن و فعالیت‌های خارج از چهار چوب روزمره خود نیستیم. جالب است بدانید جنبه‌های روانی وجود دارد که در باره این موضوع نقش ایفا می‌کند. در این بین، رئیس فدراسیون ورزش‌های همگانی با اشاره به این که میانگین شیوع کم تحرکی در کشور به ۵۶ درصد رسیده، گفته است: «کم تحرکی عامل ۸۲ درصد از مرگ و میرها در ایران است» (منبع خبر: ایسنا). در این مطلب در تلاشیم تا به این ماجرا از جنبه روان‌شناختی بپردازیم. البته که بخشی از افراد فعالیت ورزشی دارند اما فعالیت آن‌ها هم به دو گروه تقسیم می‌شود. افرادی برای سلامت جسم و روان ورزش می‌کنند و عده‌ای برای زیبایی اندام که تکنیک این دو روش هم قابل گفت‌وگو و تأمل است اما علت‌های روانی تحرک نداشتن عبارت‌اند از:

۱- **عادت‌ها و تکرارها** خیلی وقت‌ها ما به شریایی که داریم عادت می‌کنیم و تلاشی برای بیرون آمدن از شرایط نمی‌کنیم چون تکرار همان روال زندگی را خیلی امن تر احساس می‌کنیم. در چنین مواقعی که خیلی وقت‌ها در حال تکرار ش هستیم اما به آن آگاهی نداریم، تغییر تر سناک خواهد بود. فرد ترجیح می‌دهد زوال آسیب‌زای زندگی اش را تکرار کند اما تغییر نکند چون تغییر اتفاقات جدیدی را رقم می‌زند که برای ما ایجاد ترس می‌کند.

۲- **ما فکر می‌کنیم همیشه وقت داریم!** از آن جایی که انسان تمایل به ناامیریایی دارد، هیچ وقت به مرگ خود فکر نمی‌کند و ناخودآگاه در تلاش است این پدیده را نادیده بگیرد برای همین همیشه فکر می‌کنیم برای شروع ورزش وقت هست.

۳- **ناآگاهی** خیلی وقت‌ها ناآگاهی باعث ساختار اشتباه زندگی خواهد شد مثلاً ما به طور کامل از مزایای ورزش کردن بر جسم و روان آگاه نیستیم. نمی‌دانیم که با تحرک سالم میزان زیادی دوپامین در بدن ساخته می‌شود که دقیقاً در بیماری افسردگی نبود دوپامین ما را گرفتار خلق و خوی پایین می‌کند.



پس با توجه به کم تحرک شدن افراد جامعه به احتمال زیاد افسردگی هم افزایش خواهد داشت که این نشان دهنده آسیب بزرگی به جامعه است. با فعالیت بیشتر و دوپامین بیشتر می‌توان شادابی را احس کرد و فرد شاداب خلاقیت بیشتری دارد و احتمالاً در برابر مشکلات تصمیم‌گیری بهتری هم دارد.

۴- **ناامیدی** خیلی وقت‌ها آن قدر خودمان را در مقابل شرایط کم‌توان احساس می‌کنیم که حاضر نیستیم تحرکی را شروع کنیم و ترجیح می‌دهیم اوضاع با همان روال قبی طی شود. مثلاً وقتی خودمان را در مقابل پدیده مرگ ناتوان احساس می‌کنیم و معتقدیم بالاخره اتفاق خواهد افتاد پس می‌گوییم تلاش نکنم، فعالیت نکنم و ... این ناامیدی به ما اجازه ه فعالیت نمی‌دهد اما آاز خودمان پر سیده ایم مرگ اتفاق خواهد افتاد، اما چه موقع و چطور؟

۵- **هدف گذاری اشتباه** خیلی وقت‌ها تا لحظه آخر برای داشتن پول و اعتبار بیشتر تلاش می‌کنیم تا بتوانیم مشکلات مان را در آینده حل کنیم. شاید این گونه از هدف گذاری نشان دهنده نابلدی و نداشتن الگوی مناسب در زندگی است. شاید فراموش کردیم که عقل سالم در بدن سالم است.



زندگی سلام
شنبه
۱۶ مرداد ۱۴۰۰
شماره ۱۹۴۵

خانواده و مشاوره

