

اگر هنوز دفتر مشخصی برای برنامه‌ریزی جدی برای رسیدن به اهداف سال جدید تعیین نکردی، همین امروز این کار را بکن و اولین برنامه جدی را در آن بنویس و به خود قول بده به آن پایبند باشی.

#### پیشنهاد امروز

#### تاکتور

برنامه ریزی برای کتکور

## این هفته: توصیه های کلی

صبا اشرفی - مشاور تحصیلی، دانش آموخته دانشگاه محقق اردبیلی

**در چشم برهم زدنِ تعطیلات عید نوروز به پایان رسید. در این چند روز عده‌ای از دانش آموزان از فرصت مطالعاتی به دست آمده، نهایت استفاده را کردند که باید به آن‌ها تبریک گفت. به این دلیل که یک گام بلند از سایر رقبا جلو هستند؛ اما عده دیگری که به هر دلیل موفق به استفاده از این فرصت نشدند ناراحت نباشند؛ در موارد بسیاری دیده‌شده که آن‌ها هم می‌توانند از دوستان خود پیشی گرفته و به رتبه‌های عالی دست پیدا کنند؛ اما چگونه؟ فقط با یک تکنیک :**

دروس عمومی و اختصاصی جای گرفته باشند و تست و مطالعه هم‌زمان در آن وجود داشته باشد. این اشتباه است که در طول هفته فقط مطالعه کنید یا فقط تست بزنید.

• خلاصه نویسی و نکته برداری را فراموش نکنید.

• استراحت، خواب و تفریح از ضروریات زندگی شما در زمان کنکور است، البته در صورتی که به اندازه باشد. به هیچ عنوان آن‌ها را حذف نکنید. ۶ ساعت خواب در شب داشته باشید و در طول هفته نیز، یک نصفه روز را به طور کامل به تفریح بپردازید، بدون هیچ گونه عذاب وجدانی!!

• در روز هایی که به مدرسه می‌روید، بعد از ظهر آن روز ها حتماً در س‌های پیش آن را که دبیر در س می‌دهد، کامل بخوانید و تست بزنید. در روز هایی که به مدرسه نمی‌روید، حتماً برنامه‌ای برای در س‌های پایه باقی مانده – آن‌هایی که قبلاً نخوانده‌اید – تهیه کنید، آن‌ها را به طور کامل بخوانید و تست بزنید.

• از هفته آینده به طور تخصصی تر در باره هر رشته و برنامه‌ریزی مختص آن صحبت خواهیم کرد. شاد و سر بلند باشید.

##### برنامه ریزی دقیق و منظم

دوره بعد از عید، دوره خیلی مهمی است؛ به این دلیل که هر چه به پایان یک پروژه نزدیک‌تر می‌شویم، اهمیت زمانی که در اختیار داریم بیشتر مشخص می‌شود.
• خلاصه نویسی و نکته برداری با یک موضوع در کنار تان هستیم و از تکنیک‌های کنکوری و برنامه‌ریزی خواهیم گفت.

#### توصیه‌هایی کلی برای دانش آموزان درباره برنامه‌ریزی

• دوستان عزیز باید توجه داشته باشید که در این ایام یاد می‌مانده، دروس عمومی خود را بیشتر در مرکز توجه قرار دهید. خواندن دروس عمومی به دلیل اینکه زودباز دهر هستند امکانی را فراهم می‌کند که در کنکور بتوانید نتایج بهتری بگیرید.

• بهترین حالت ممکن این است که ۵ موضوع را در یک روز، داخل برنامه مطالعاتی خود قرار دهید؛ ۳ درس عمومی و ۲ درس اختصاصی.

• در بین دروس عمومی و اختصاصی زمانی را برای استراحت خود قرار دهید تا بتوان بیشتری به مطالعه بپردازید. • حتما در برنامه هفتگی خود، تمامی

در کرباضی فرزندتان را بالا ببرید:
• از فرزندتان بخواهید عروسک بزرگ و عروسک کوچکش را پیدا کند؛ ماشین‌های اسباب بازی‌اش را از بزرگ‌ترین تا کوچک‌ترین، در یک خط قرار دهد. سبک، سنگین، کوتاه، باریک و مفاهیم مشابه را هم می‌توانید هنگام بازی با کودک کنار تمرین کنید.
• نام بردن از اشکال ریاضی به فهم فرزندتان از ریاضی کمک می‌کند؛ بازی‌هایی در داخل و خارج از خانه برای یاد کردن مربع‌ها (چهار گوش) و دایره‌ها (گردالی) انجام دهید؛ نشان دهید چگونه مثلث‌های می‌توانند باهم جور شوند تا یک مربع بسازند.

• بازی‌هایی را که نیاز دارد کودک شما مفهوم دور و نزدیک یا بالا و پایین را بداند، انجام دهید. اجازه دهید یادگیری مفاهیمی مانند حجم و مقدار را با پر کردن کاسه‌ها و فجان‌ها با آب و شستن و انتقال محتویات آن از یک ظرف به ظرف دیگر، تمرین کند.

#### پیش‌داوری منفی

اثر «پینگمالیون» توضیح می‌دهد که بر داشت وقضاوت دیگران نسبت به ما، در عملکردمان موثر است.
با این توضیح می‌شود نتیجه گرفت که نگرش مثبت نسبت به عملکرد پسران در ریاضیات، باعث باور پسران به توانایی‌های ذاتی خود در ریاضیات می‌شود و به آن‌ها اعتماد به نفس می‌دهد؛ در حالی که نگرش و برداشت منفی و تحقیر آمیز نسبت به عملکرد دختران در ریاضی، باعث می‌شود دختران به‌طور ناخودآگاه از همان دوران کودکی وسال‌های ابتدایی تحصیل، نسبت به توانایی و استعداد خود در کو محاسبات ریاضی شک کنند و اعتماد به نفس کافی برای عملکرد قوی در در س‌ریاضیات نداشته باشند.
**منابع:** اسپنسا، شسپر وند، مهر، آفتاب، آی‌هوش

زوج و عدد فرد) را در ک کند.

• هنگامی که در خودر هستید، از فرزندتان بخواهید در ختان را بشمارد. از او بپرسید چند تا خودروی قرمز رنگ می‌بیند یا چند چراغ راهنما را پشت سر گذاشته‌اید. شمارش معکوس هم مهارت مهمی است که بچه‌ها را برای عمل تفریق آماده می‌کند.

• از فرزندتان بخواهید یک کیک را به چند تکه مساوی تقسیم کند. اگر در پایان کار قطعه‌ای از کیک می‌ماند از او بپرسید چگونه می‌توان آن را تقسیم کرد تا به هر یک از اعضای خانواده مقدار مساوی برسد.

• چیدن وسایل خانه فرصت خوبی برای آموزش الگوهاست. چیدن میز و صندلی‌ها را شروع کنید و از کودک‌تان بخواهید بر پایه الگویی که شما آغاز کردید، کار را پی‌گیرد.

#### اخطرات تلخ والدین

بعضی از ما، تلخ‌ترین خاطرات دوران تحصیلمان مربوط می‌شود به اضطراب ناشی از یادنگرفتن ریاضی و در پی آن تنبیه شدن. مطالعات نشان داده‌است که صحبت کردن والدین درباره این تجربیات می‌تواند کیفیت آموزش ریاضیات را در کودک‌کاشان کاهش دهد. در واقع نظر والدین درباره درس ریاضیات می‌تواند تا حد زیادی بر نگرش کودک‌کاشان نسبت به این در س تأثیر بگذارد؛ به این ترتیب برداشت بچه‌ها از این شاخه از علم دچار اختلال می‌شود و کارایی تحصیلی آن‌ها در ریاضیات کاهش می‌یابد.

#### ا بازی ریاضی

در کتاب‌های درسی قدیم، بخشی بود به نام «بازی و ریاضی» که خیلی هم ارتباطی به بازی نداشت؛ بنابراین بر عکس هدش، نه همه جور اب‌ها خواهد بود، به کودک کمک اما شمامی‌توانید با انجام بازی‌های ساده‌ای

توصیه‌هایی برای افزایش مهارت در ک ریاضیات کودک

# چرا فرزندم ریاضی یاد نمی‌گیرد؟

پدر و مادرها به طور معمول بیش از هر درسی، نگران نمره ریاضی فرزندشان هستند؛ بعضی‌ها معتقدند ر یاضی درس مهمی است و اگر فرزندشان در این درس، عملکرد خوبی نداشته باشد در در س‌های دیگر هم ضعیف خواهد بود؛ بعضی‌ها هم عملکرد ضعیف در در س ریاضی را با اختلالات یادگیری مرتبط می‌دانند.
اشکال در در ک ریاضی می‌تواند علل مختلفی داشته باشد؛ از جمله عوامل مربوط به خود دانش آموز، روش‌های آموزش، معلمان، محتوای کتاب‌های درسی و نگرش والدین. اما راهکارهایی وجود دارد که به والدین کمک می‌کند پیش از ورود فرزندشان به مدرسه، از ضعف او در در س ریاضی پیشگیری کنند.



#### ا فعالیت بدنی

شرایط زندگی مدرن، امکان تحرک بدنی را از بچه‌ها گرفته‌است؛ مدارس هم به‌طور معمول با اختصاص دادن رنگ‌ورزش به در س‌های دیگر، همین فرصت محدود فعالیت را از بچه‌ها دریغ می‌کنند. این‌ها در حالی است که تأثیر مثبت ورزش در یادگیری ریاضی، اثبات شده‌است. دپارتمان تغذیه دانشگاه کینهاگ در پژوهشی نشان داده، ورزش و تحرک

بدنی باعث می‌شود دانش آموزان ریاضی را بهتر یاد بگیرند. پژوهش دیگری مشخص کرده‌است کودک‌کان ۹ تا ۱۰ ساله‌ای که آمادگی ورزش‌های هوازی بیشتری دارند، قسمت خاکستری مغز شان باریک‌تر است. باریک‌تر بودن قسمت خاکستری مغز، باعث افزایش توانایی ریاضی در افراد می‌شود.

#### ا ریاضی و زندگی

خیلی از بچه‌ها درباره دلیل یادگرفتن

#### پیامک‌های شما

برای آن که مشاوران و روان‌شناسان بتوانند پاسخ‌های مؤثرتری به سوالات و پیامک‌های 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

• باتشکر و سپاس از دست‌اندر کاران زحمت‌کش روزنامه، بخش از ندگی سلام «صفحه «خانواده و مشاوره» در تاریخ پنج‌شنبه ۲۶ اسفند که این‌همه مطالب مثبت داشت. هر روز تان مثبت. ر امین، تربت حیدریه

• پسر ی ۳۳ ساله هستم، چند سال است که با دختری رابطه دارم، خانواده‌ها یمن هم می‌دانند. قرار از دواج داریم. اوایل خیلی به من توجه می‌کرد و نسبت به من حساس بود؛ ولی چند وقت است که توجه ندارد و سرد شده‌است. آیا علتش توجه بیش از حد من به ایشان نیست؟

ارتباطی چند ساله با خانمی در این سن و سال چر باید تا این اندازه طول بکشد؟ اگر قصد شما از دواج بوده و با قصد آشناشدن با یکدیگر، قرار بوده با اطلاع خانواده‌ها مدتی با هم ارتباط داشته باشید، چرا مدت آن طولانی شده‌است؟ آیا نسبت به از دواج با یکدیگر تردید داشته‌اید؟ آیا با مسأله‌ی در یکدیگر روبه‌رو شده‌اید که احساس کردید هنوز به قدر کافی طرف مقابل‌تان را نشناخته‌اید؟ و سوالات دیگری که می‌توان در این زمینه مطرح کرد. اگر چه سوال شما بر علت سرد شدن رابطه خانم مورد نظر تان متمرکز شده‌است؛ ولی جلب توجه شما به این نکات نیز اهمیت دارد. طبیعی است که در چنین ارتباطی به دلیل وجود هیجان‌های اولیه آشنایی و پر شور بودن احساسات، توجهات نسبت به یکدیگر بسیار قوی و همراه با حساسیت‌ها و تمایلات بیشتری باشد و بعد از عبور از مرحله هیجانی، دیگر شدت و حرارت اولیه در احساسات و رفتارهای افراد دیده‌نشود، شاید بگویید چرا در شما این اتفاق نیفتاده‌است که باید گفت شدت و ضعف این امر تا حدودی به ویژگی‌ها و تفاوت‌های فردی مربوط می‌شود. حال که به این مرحله از ارتباط رسیده‌اید و فضا دست‌کم تا حدی برای یکی از شما دو نفر از مرحله هیجانی خارج شده‌است، فرصت مناسب‌تری است که شناخت واقعی‌تری از یکدیگر به دست‌آورید و تصمیم‌عقلانه‌ای بگیرید. این که آیاتوجه بیش از حد شما به‌وی‌موجب چنین حالتی شده‌است، الزاماً پاسخ مثبتی ندارد و چون از ویژگی‌های شخصیتی شما و ایشان اطلاعی نداریم، نمی‌توانیم راهنمایی بیشتری بکنیم. باز هم تأکید می‌کنیم رابطه‌ای چند ساله که به قصد از دواج آغاز شده، ولی هنوز به این امر منجر نشده‌است، با علامت سوال همراه است.

## دل‌م می‌خواهد کمی مستقل باشم

**۱۸ سال دارم و دل‌م می‌خواهد کمی مستقل باشم؛ اما متأسفانه هر چه بزرگ‌تر می‌شوم پدرم بیشتر روی من حساس می‌شود، خسته شده‌ام. الان هم با اطلاعاتی که به‌دست آورده‌ام، فهمیده‌ام که افسر د‌ام.**



سلام. متأسفانه اطلاعاتی که درباره خودتان داده‌اید، بسیار کم است. من نمی‌دانم جنسیت شما پسر است یا دختر. چون تعریف رفتارهای مستقلانه در این دوران برای دو جنس متفاوت است. اصلاً تعریف‌تان از رفتار مستقل چیست؟ درباره این که پدرتان دقیقاً به کدام یک از کارهای شما حساس شده‌است هم توضیح زیادی ندادید. تعریف‌تان از حساس بودن پدرتان چیست؟ دقیقاً به کدام یک از رفتارهای پدرتان، حساسیت بیشتری از حد می‌گویید؟ دوست عزیز! به شما حق می‌دهم که در ۱۸ سالگی به دنبال استقلال باشید، چون این دوران، دوران نوجوانی شما به حساب می‌آید و یکی از کارهایی که نوجوانان در این سنین به دنبال آن هستند، استقلال‌یابی و دنبال هویت مستقل گشتن است. به‌طور معمول در این دوره سنی، نوجوانان پیام‌های متناقضی از والدین دریافت می‌کنند یعنی گاهی پیامی که والدین به فرزندانشان می‌دهند این است که «تو دیگر بزرگ شده‌ای و بچه نیستی» و گاهی



سعی کنید در زمان‌های آرامش با او درباره نگرانی‌هایش صحبت کنید و نظرش را بشنوید و نظر تان را متعابلاً بگویید. گاهی با صحبتی دوفره، خیلی از مسائل حل و سوءتفاهم‌ها رفع و رجوع می‌شود. به پدرتان فرصت دهید تا تغییر نقش شما را از کودکی به نوجوانی بپذیرد. این امر، مستلزم آن است که تغییرات شما هم تدریجی باشد و حتی گاهی خودتان از وی درباره تغییرات‌تان مشورت بخواهید. طی صحبت‌ها با هم یک سری قرار دادهای دوجانبه بگذارید؛ مثلاً در مقابل تغییر فلان رفتار افرای پدر، شما هم فلان رفتار تان را که مورد حساسیت پدر است، کم می‌کنید.

دوست عزیز! دوباره عرض می‌کنم که اطلاعاتم درباره شما کم است و کمک زیادی نمی‌توانم بکنم، ولی یادتان باشد که برای این که انتظار داشته باشید رفتارهای سختگیرانه پدرتان کم شود، ابتدا باید تغییراتی در خود ایجاد کنید تا اعتماد پدرتان را جلب کنید و از نگرانی‌های وی بکاهید. درباره این که مطرح کرده‌اید داشتن اطلاعاتی متوجه شده‌اید که افسرده هستید، سوالم این است که این اطلاعات را از کجا به‌دست آورده‌اید؛ به‌طور معمول بهترین منبع در ک وضعیت روانی، مراجعه به روان‌پزشک یا روان‌شناس بوده و دیگر منابع معتبر نیست؛ بنابراین سعی کنید به یک روان‌شناس یا روان‌پزشک مراجعه کنید و درباره وضعیت روانی خود، آگاه شوید. ضمن این که افسردگی یک حالت روانی است که بیشتر افراد در طول عمر خود آن را طی زمان‌هایی تجربه می‌کنند و مسئله در دوران نوجوانی بیشتر به چشم می‌خورد، بنابراین جای نگرانی وجود ندارد و اصرار من به مراجعه به یک متخصص، به این دلیل است که در صورت افسرده بودن، اگر درمان مناسبی صورت نگیرد، ممکن است این دوران افسردگی طولانی‌تری انجام دهد.

زمان به دفعات بیشتری، سراغ شما بیاید؛ بنابراین امر اجهه به متخصص را جزو برنامه‌هایتان قرار دهید. برای شما دوست عزیز آرزوی بهترین‌ها را دارم.

# با دختر مورد علاقه‌ام اختلاف طبقاتی شدید داریم

**۲۱ ساله و دانشجو هستم و مغازه پوشاک دارم. از خانواده‌ای تحصیل کرده دانشگاهی و با وضعیت خیلی خوب به لحاظ مالی و اجتماعی. عاشق دختری هستم دانشجو و از یک خانواده پایین به لحاظ مالی، اجتماعی و تحصیلی، حتی در یک روستا زندگی می‌کنند. خانواده‌ام به دلیل تبعات ناشی از اختلاف طبقاتی، با این ازدواج مخالفت می‌کنند و نگران بعد از ازدواج هستند. لطفاً من را راهنمایی کنید.**



فریبا البرز

مشاور خانواده

هم لازم است.

#### ارزش‌های اخلاقی و مذهبی

چار چوب اعتقادی و ایدئولوژیک دختر و پسر برای تجربه یک زندگی موفق، باید مشابه باشد.

#### مخالفت والدین

به‌طور معمول مخالفت والدین با فرد انتخابی فرزند به دلیل نبود تطابق ملاک‌ها و هم‌نشانی فرد با خانواده است. البته درصد بسیار پایینی از والدین از روی تعصب و بدون دلیل با انتخاب فرزندشان مخالفت می‌کنند. اولین قدم در دفاع ما از فرد مورد نظر این است که انتخاب ما قابلیت دفاع عقلانی داشته باشد. اگر هم‌نشانی اقتصادی، فرهنگی، مذهبی، سنتی، تحصیلات، ظاهر و... رعایت شده باشد، می‌توان انتظار داشت یک گزینه مناسب و قابل‌بهره در حضور خانواده را انتخاب کرده‌اید.

#### چه باید کرد؟

در وهله اول، با توجه به مطالب مطرح‌شده و اهمیت تناسب در ازدواج به این فکر کنید که واقعا چه جایگاهی برای انتخاب خودتان در نظر گرفته‌اید. بهتر است کاملاً منطقی به مسئله از دواج نگاه کنید و اجازه ندهید که احساس عشق و علاقه‌ای که در سن جوانی تان در شما شکل گرفته، جلوی نگاه منطقی را بگیرد. نکته جدی اینجاست که هیچ فردی قرار نیست بعد از ازدواج با خانواده‌اش قطع ارتباط کند و هر کدام‌تان پرورد خانواد خود هستید. پس اگر دقت کرده باشید تفاوت‌های خانوادگی بسیار مسئله جدی است. باز هم فرصت به‌دید و چنانچه توانستید خانواده خود را راضی کنید که حداقل دیداری با خود ایشان و خانواده‌اش داشته‌باشند، شاید کمک مناسبی برای شما باشد که تصمیم‌نهایی و عقلانی خود را بگیرید.

#### تناسب اجتماعی

در این تناسب باید ارتباطات و رفت و آمدهای خانوادگی، شهرت اجتماعی، رفتارهای اجتماعی و... خانواده مدنظر قرار گیرد. اگر در این زمینه میان دو خانواده تفاوت زیادی وجود داشته باشد، بروز اختلاف و ناپایداری در ازدواج قابل پیش‌بینی است. پس منطقی است که باید با فردی که ازدواج کرد که از نظر طبقه و پایگاه اجتماعی تقریباً در یک سطح باشیم.

#### تناسب مالی و اقتصادی

بدون شک تفاوت در اقتصاد خانواده در نوع نگرش، رفتار و چگونگی عملکرد افراد تأثیر بسزایی می‌گذارد. افراد هم‌نیاید تنها به دلیل شرایط اقتصادی ضعیف و نامناسب شخصی، او را رد یا به دلیل وضعیت اقتصادی خوش با او ازدواج کنند بلکه توجه به موارد دیگر