



۷ توصیه به پدر و مادرهای دانش آموزان کلاس اولی

افزایش هیجان کلاس اولی‌ها برای رفتن به مدرسه

فاطمه قاسمی | مترجم

فرزند ی هفت ساله دارید که تا چند روز دیگر برای اولین بار مدرسه رفتن را تجربه می کند؟ برای این روز بزرگ چه برنامه هایی را پیش بینی کرده اید؟ از آن جا که ورود به مدرسه مهم ترین گامی است که کودک در زندگی بر می دارد، پس برای قدم گذاشتن در این راه باید اطمینان کافی به او داده شود. راه های زیادی وجود دارد تا شما یک شروع موفق و یک خداحافظی بی دردسر را برای او ایجاد کنید. فقط در این روزهای باقی مانده، زمان را تلف نکنید و توصیه های ما را بخوانید تا آمادگی لازم برای روزهای اول مدرسه در شما و فرزندتان ایجاد شود.

هیجان‌ش را برای رفتن به مدرسه بیشتر کنید
کودک شما حتی با وجود گذراندن دوره پیش دبستانی، اکنون وارد دوره آموزشی جدی تری خواهد شد در حالی که او فقط هفت ساله است. او باید با یک مکان جدید، دوستان جدید، فعالیت های جدیدو معلم جدید هماهنگ شود. برای کودک رفتن به مدرسه یک گام کلیدی است که مدیریتش برای او چندان آسان نیست. برای کمک به کودک و سپری شدن این روز خاص، به آمادگی های ویژه ای نیازمند هستید. قبل از آغاز سال تحصیلی، مدرسه را به او نشان بدهیدو در صورت امکان چند بار مسیر خانه تا مدرسه را به اتفاق او طی کنید . با این کار به او احساس آرامش و اطمینان خواهید داد. از خاطرات مدرسه خود با شوق و ذوق فراوان تعریف یا با خرید نوشت افزار مورد نیازش، هیجان او را برای رفتن به مدرسه بیشتر کنید.

بزرگ شدن او را یادآوری و تحسین کنید
فرزند شما یک مر حله از زندگی را سپری کرده و دیگر کودک نیست. این جمله را امدام در برابرش تکرار کنید تا به او برای پذیرش شرایط جدید کمک کند. برایش روشن کنید که همه بچه های همسن او به مدرسه می روند. مهم تر از همه این که، به او نگویید در مدرسه قرار است با دوستانش خوش بگذراند، چرا که ممکن است در اولین روز مدرسه از این موضوع ناامید شود.

برنامه یک روز مدرسه را برایش شرح دهید
برنامه یک روز مدرسه را به صورت واضح برایش تشریح کنید؛ فعالیت ها، بازی ها، زنگ تفریح، محل و زمان خوردن چاشت، ساعت برگشت به خانه، چه کسی صبح او را به مدرسه

خواهد برد، چه کسی او را به خانه برمی گرداندو ... با این کار پاسخ گوی همه سوالات ذهن مشوش فرزند خود، قبل از رفتن به مدرسه خواهید بود. یادتان باشد که او نیاز به اطلاعات بسیار دقیق و روشن دارد.

ساعت خوابش را تنظیم کنید
از آن جا که کودک بین ۳ تا ۶ سال هنوز احتیاج به ۱۲ ساعت خواب دارد، پس خواب به اندازه و زود بیدار شدن او را تنظیم کنید. این تغییر ساعت در ابتدا برای فرزند شما سخت خواهد بودو حتی ممکن است برای

رفتن به مدرسه بهانه گیری کند اما صبور باشید.

جایگاه اش در مدرسه را توضیح دهید
هر چند کودک به تدریج یاد می گیرد که اگر در خانه، اوو خواسته هایش در مرکز توجه و اولویت خانواده است اما در مدرسه او جزئی از ۲۵ دانش آموز کلاس، آن هم فقط با یک معلم خواهد بود. با این حال به فرزند خود یادآور شوید که در مدرسه و کلاس، کارهای خواسته شده باید انجام شود، حتی اگر تمایل و علاقه ای به انجام آن ها نداشته باشد. او باید جایگاه خود به عنوان یک دانش آموز در مدرسه را بداند.

کارهایی که باید روز اول مدرسه انجام دهید
برای صبح اولین روز مدرسه طوری برنامه ریزی کنید تا از یک صبحانه غیر عجولانه به همراه خانواده لذت ببرد. لباس، نقش، کیف و ظرف چاشمتی را تهیه کنید که استفاده از آن ساده و دلپذیر باشد. خداحافظی شیرین و خوبی با او داشته باشیدو به او بگویید: «امروز، اولین روز مدرسه توست، به محض این که وارد کلاس شدی من مدرسه را ترک خواهم کرد اما بعد از مدرسه منتظرت خواهم بود.» گفتن این حرف آسان نیست اما لازم است. به معلمش سلام و خیلی زود محل را ترک کنید تا به در دسر نیفتید. در صورت گریه و بی تابی او نگران نباشید، مریبان و مسئولان مدرسه به خوبی از پس این ماجراهای کوچک وعادی هر ساله بر می آیند. مطمئن باشید او خیلی زود همبازی های خود را پیداو به شرایط جدید عادت خواهد کرد. استثنا تا برای روز اول مدرسه، خودتان شخصا و با روی خوش و کمی زودتر از پایان ساعت مدرسه به دنبال او بروید.

در روزهای اول، این طور رفتار کنید
درباره آن چه در مدرسه انجام داده، زیاد سوال نکنید؛ فرزند کوچک شما اکنون زندگی جدید خود را داردو شما باید قبول کنید که قرار نیست همه جزئیات را بدانید اما در عوض، به آن چه که در مدرسه آموزش می بیند، علاقه زیادی نشان دهید. با معلم در تماس باشیدو به تکالیفش توجه کنید اما مراقب باشید که سعی نکنید از آموزش معلم و تمرینات او فراتر روید. آن چه اهمیت دارد این است که او در کنار یادگیری درس، زندگی در اجتماع، دوست یابی و مهارت های زندگی را یادی می گیرد؛ در عوض در خانه به آرامش نیاز دارد.

آشنایی با طرخی جالب برای کمک به سالمندان با همکاری رایگان جوانان که در چند کشور اجرایی شده است

بانک زمان!

فرنیگیس یاقوتی | مترجم

یک دانشجوی آمریکایی که برای ادامه تحصیل به سوئیس رفته، می نویسد: در زمان تحصیل، نزدیک دانشگاه یک خانه اجاره کردم. صاحبخانه یک خانم ۶۷ ساله بود که با شغل معلمی بازنشسته شده بود. طرح های بازنشستگی در سوئیس آن قدر قوی هستند که بازنشستگان هیچ نگرانی برای خورد و خوراک ندارند. به این خاطر، یک روز از این که متوجه شدم او کار پیدا کرده، متعجب شدم! کار او مراقبت از یک پیرمرد ۸۷ ساله بود! از او پرسیدم آیا برای نیاز به پول این کار را می کند؟ پاسخش من را متحیر کرد، او گفت: من برای پول کار نمی کنم، بلکه «زمان» خودم را در «بانک زمان» سپرده می کنم تا در زمانی که (مثل این پیرمرد) توان حرکت ندارم، آن را از بانک بیرون بکشم! این اولین بار بود که درباره مفهوم «بانک زمان» می شنیدم!

بانک زمان چیست؟

وقتی بیشتر درباره آن تحقیق کردم، متوجه شدم «بانک زمان» یک طرح بازنشستگی برای مراقبت از سالمندان است که توسطوزارت تأمین اجتماعی فدرال سوئیس تدوین و توسعه داده شده است.

در این طرح داوطلبان، زمان مراقبت از سالمندان را در حساب شخصی شان در «سیستم امنیت اجتماعی» پس انداز می کنند تا وقتی خودشان پیر و ناتوان می شوند یا نیاز به مراقبت دارند، از آن بر داشت کنند. طبق قرارداد، یک سال بعد از انقضای خدمات متقاضی (سپرده گذاری زمان)، بانک زمان میزان ساعات خدمات را محاسبه می کندو به او یک کارت بانک زمان می دهد.

وقتی او هم نیاز به کمک یک نفر دیگر دارد، می تواند با استفاده از آن کارت، زمان و بهره آن را برداشت کند. بعد از تایید، بانک زمان داوطلبانی را برای مراقبت از او در بیمارستان یا منزل تعیین می کند.



...

در این طرح داوطلبان،

زمان مراقبت از

سالمندان را در حساب

شخصی شان در «سیستم

امنیت اجتماعی» پس

نداز می کنند تا وقتی

خودشان پیر و ناتوان

می شوند یا نیاز به

مراقبت دارند، از آن

برداشت کنند



گوشه ما

خاطرات یک مشاور

هنرمندان گمنام زندگی ما!

دکتر امیرالایق

روان پزشک

این هفته از فحش نبودن «روانی» برای تان خواهیم گفت و این که باید حواس مان بیشتر به افرادی باشد که لحظه‌های خوبی برای مان خلق می کنند.

کلمه «روانی» فحش نیست!

خودروام را جای بدی پارک کرده‌ام. راننده پشت سرم که خانم میان‌سالی است و دستش را روی بوق گذاشته، سرش را از خودرو بیرون می‌آورد و رو به من می‌گوید: «روانی! این‌جا جای پارک کرده‌» از خودروام پیاده می‌شوم. فکر کنم گمان کرد قصد دعوادارم و سریع و خشمگین پیاده شد. گفتم: کار من آشنایه بود و این باب‌تد عذر خواهی می‌کنم و امیدوارم تکرارش نکنم اما از شما خواهشی دارم. متعجب نگاهم کرد. گفتم: «بیماری روانی عیب نیست. روان آدم با بخشی از وجود آن هاست که گاهی دچار بیماری می‌شود. مگر شما کسی را به خاطر مشکل قلبی یا کلیوی متهم می‌کنید؟» همچنان متعجب بودم من گفتم: «من یک روان پزشکم. کار من آشنایه بوده اما بیماران من اشتباه نمی‌کنند. آن‌ها از یک بیماری رنج می‌برند.» دیگر متعجب نیست. آرام می‌گوید: «حق با شماست. من سال‌ها فاسر ده‌بodem. هر بار که شوهرم به من می‌گفت روانی بدترین حس هار اتجربه می‌کردم.» لطفا کلمه «روانی» را از فهرست فحش های تان پاک کنید. آدم‌ها بیماری‌شان را انتخاب نمی‌کنند.

هنرمندان خلق لحظه‌های خوب

هر هنرمندی سبک خاص خودش را دارد. بعضی هانفاشی‌ها می‌کشند، بعضی‌ها فیلم می‌سازند، برخی خطاطند، برخی می‌نویسندو ... بعضی هاهم در خلق لحظه های خوب هنر دارند. از این قبیل هنرمندان در اطراف همه ما یازند. همان‌ها که باخبردی شیرینی مورد علاقه تان سعی می‌کنند خوشحالت کنند. آن‌ها که با یک سلام گرم صبحگاهی، هیجان یک‌روز خوب را به‌تو منتقل می‌کنند. همان‌هایی که با گفتن یک «چه‌خوب که هستی» شطارت می‌کنند. آدم‌های ساده‌ای که وقتی با زنگ تلفنت بیدارشان می‌کنی با خوش‌رویی می‌گویند: «خوب‌شدن‌نگ‌زدی. بیدار می‌باشم.» همان‌دوستند که با فرستادن یک استیکر یا پیامک به‌تو یادآوری می‌کنند، به‌یادت هستند. من شیفته همین آدم‌هایی هستم که لحظه‌های خوب برام خلق می‌کنند. این هانرمندان گمنام زندگی من هستند. اسم ندارند اما رسم‌شان به جاست.



پدرشوهرم مرا به خانه‌اش راه نمی‌دهد

خانمی ۲۳ ساله هستم. پس از یک سال ارتباط با پسری ۲۴ ساله با او ازدواج کردم. الان یک ماه از عقدمان می‌گذرد اما خانواده ما مخالف ازدواج ما بودند. باین که در عقد هستیم اما پدرشوهرم رفتن من به خانه شان را نمی‌دهد در صورتی که قبل از عقد اجازه می‌داد به خانه شان بروم اما حالا که زن پسرش شده ام اجازه نمی‌دهد. برای همین پدر من هم لج کرده است و اجازه نمی‌دهد شوهرم به خانه ما بیاید. ما بیشتر در خیابان همدیگر را می‌بینم و این موضوع خیلی ناراحت کننده است!

فریبالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

دختر و پسر قبل از ازدواج تمام سعی خود را بکنند تا رضایت خانواده هایشان را جلب کنند و دل آن‌ها را به دست بیاورند چرا که در غیر این صورت، چنان چه از دواجی هم سرگردد، مشکلات بعدی دست برادر زندگی زوج جوان نخواهد بود.

مدیریت رفت و آمدها پیش از ازدواج
شما در پیامک خود بیان کرده بودید که در زمان ارتباط با همسر فعلی تان قبل از ازدواج حتی به خانه آن‌ها هم رفته بودید و خانواده اش اصلا مشکلی با این قضیه نداشتند. نکته مهمی که آن موقع به آن بی‌توجه بوده اید، این است که در آن روزها، خانواده همسر فعلی تان شما را فقط به عنوان یک فرد مورد علاقه پسرشان نگاه می‌کردند نه عروس آینده! به عنوان دختری که شاید در این ارتباط‌ها پسندیدند و شاید هم اصلا نپسندیدند و پسرشان را از این ازدواج منع کردند. تعدادی از خانواده‌ها اصلا نمی‌توانند بپذیرند دختری که با پسرشان ارتباط عاطفی داشته، عروس‌شان شود. در این مطلب قصد تحلیل و موشکافی این طرز تفکر را ندارم اما باید پذیرفت که از خانواده همسر شما جزو این دسته افراد

هستند. مخالفت جدی خانواده با این وصلت از همان اول نشانه محکم این طرز تفکر است.

چه باید کرد؟

با این حال و با توجه به مشکلات پیش‌آمده، شما دو نفر لازم است که به شدت دنبال حفظ زندگی تان باشید یعنی اجازه ندهید این مسائل با تمام دشواری‌هایی که درست کرده، باعث فروپاشی ازدواج شما شود. الان ازدواج شما مثل یک نهال کوچک و سباز جوان است، از آن در برابر تند با‌ها مراقبت کنید.

هر کدام از شما باید با خانواده خود وارد گفت‌وگویی منطقی شودو با ادب و متانت، خواستار شکل‌گیری ارتباط شود. دقت کنید که با بحث و جدل از هدف اصلی دور می‌شوید. چنان چه حتی به صورت تلفنی امکانش را داشته باشید، هر یک با پدر همسر خود گفت‌وگو کنید مبنی بر این که نیاز به هر حال ما با یکدیگر ازدواج کرده ایم و تمام سعی خود را داریم که عروس یا داماد خوبی برای شما باشیم.

الان به حضور و وجود شما دلگرم هستیم و احتیاج داریم که در کنار تان باشیم. همچنین در خانواده‌های خود جست‌وجو کنید و اگر فرد قابل اعتماد و مطمئنی سراغ دارید، حتما ایشان را واسطه گفت‌وگو با خانواده خود کنید تا بلکه از طریق آن فرد، خانواده‌ها کمی نرم‌تر و آرام‌تر

تر با این قضیه برخورد کنند. در ضمن اگر تمام‌راه‌های منطقی پیش‌رو را انجام‌و صبر کافی هم به خرج دادید اما نتیجه مطلوب نگرفتید چنان چه مقداری پول یا پس‌انداز داشته باشید، می‌توانید یک مسکن کوچک تهیه‌و زندگی خودتان را شروع کنید.

سخنی با والدین

باید در این زمینه، سخنی کوتاه با این والدین هم داشته باشیم. پدر و مادر گرامی، فرزندان شما جرم نکرده‌اند بلکه فقط ازدواج کردند. امری که در شرع، دین، قانون، عرف و ... بسیار پسندیده است. اگر شما بنا به دلایلی این ازدواج را نمی‌پسندید، باید قبول کنید که الان زن و شوهر هستند. این الان زوج جوان نیاز به حضور شما دارند. نیاز دارند که نزد خانواده همسر سهمی از محبت و توجه را دریافت کنند.

این حق هر عروس و دامادی است. این حق را از آنان نگیرید. به یاد داشته باشید که الان یک عروس و داماد جدید دارید با یک عالم آرزوهایی که در سر دارند. سقف آرزوهای آنان را با خودخواهی، لجبازی و انتقام خراب نکنید. به یاد داشته باشید این خودخواهی‌ها قبل از این که به عروس یا داماد خود ضرر به‌زیند، دختر و پسر خود را نابود کرده‌اید. اگر والدین خوبی هستید و دلسوز، فرزند خود را دچار مشکلات بیشتر نکنید.

...

برای ازدواج رضایت

خانواده دو طرف موضوع

بسیار مهمی است. بهتر

است که دختر و پسر قبل

از ازدواج تمام سعی خود

را بکنند تا رضایت

خانواده هایشان را جلب

کنند و دل آن‌ها را به

دست بیاورند



پسری ۲۱ ساله‌ام. فرد سالمی از لحاظ اخلاقی و عرفی هستم اما هر وقت موبایلم زنگ می‌خورد یا فردی صدایم می‌زند، دچار استرس می‌شوم. مشکل روان‌شناسی دارم یا چیز خاصی نیست؟

دکتر سید علی ظریفی | روان‌شناس

مشاوره فردی

همه افراد در طول زندگی با استرس

روبه‌رو می‌شوند که موضوعی مهم و غیر قابل‌کتمان است. اما قبل از پاسخ دادن به سوال شما درباره شکل استرس تان، چند نکته را در باره آن باید بخوانید.

تأثیرات استرس بر زندگی

استرس در به‌وجود آمدن بیماری‌های قلبی و عروقی، سرطان و بیماری‌هایی مثل زخم معده، دردهای عضلانی و ... دخیل است. امروزه کمتر بیماری است که استرس روی او تأثیر گذار نباشد. علاوه بر بیماری‌ها، استرس باعث جلوگیری از شوفا شدن استعدادها و توانایی‌ها هم می‌شود. همچنین استرس باعث تغییر فیزیولوژیکی در بدن انسان، ترشح آدرنالین و افزایش ضربان قلب و تنفس تند می‌شود.

استرس شما از نوع منفی است

ما دو نوع استرس داریم: یکی استرس مثبت و دیگری استرس منفی. شاید فکر کنید همه استرس‌ها منفی هستند و باید همیشه از بین بروند اما این طور نیست. گاهی استرس برای انسان لازم است که در علم روان‌شناسی، استرس مثبت نام‌گذاری شده است. این نوع استرس‌ها باعث تحریک انسان برای انجام یک عمل خاص می‌شودو انسان را به جهت‌های مثبت سوق می‌دهد اما استرس‌های منفی، استرس‌هایی هستند که به سیستم‌های ایمنی بدن آسیب‌وارد می‌کنند، مدام وجود دارند و به انسان اصلا احساس خوب و مساعدی دست نمی‌دهد. استرس شما دقیقا از نوع دوم است.



زندگی‌سلام
دوشنبه
۱۹ شهریور ۱۳۹۷
شماره ۱۱۳۴

خانواده‌مشاوره