

# بلاى بى میلی به مدرسه



**يکي از دغدغه‌های رایج والدین، بی‌انگیزه شدن فرزندان شان در اواسط سال تحصیلی به مدرسه و یادگیری است؛ این علاقه را چطور به آن‌ها برگردانیم؟**

پرسو عادل صدیق | روان شناس

محوری

چندین ماه از شروع سال تحصیلی گذشته است و بعضی والدین بای بی‌انگیزگی فرزندشان برای رفتن به مدرسه و یادگیری دروس مواجه شدند. چنین دانش‌آموزانی به خصوص حالا که در آستانه فصل امتحانات هستند، قطعاً نمرات خوبی کسب نخواهند کرد. اما این مسئله یعنی بی‌انگیزگی دانش‌آموز به مدرسه دلایل متعددی دارد؛ از مشکلات فردی و اجتماعی گرفته تا اثرات دوران کرونا. شناخت این علل و برخورد درست با آن‌ها می‌تواند مسیر بازگشت کودک به علاقه‌مندی و موفقیت را هموار کند.

❖ چرا کودکان از مدرسه دوری می‌کنند؟

**۱ مشکلات یادگیری**؛ گاهی مشکلاتی مانند اختلال در خواندن، تمرکز یا یادگیری باعث می‌شود کودک در مدرسه احساس ناتوانی و ناامکی داشته باشد. بنابراین برای رفتن به آن‌جا، مقاومت می‌کند.

**۲ ترس از شکست**؛ نگرانی از گرفتن نمره پایین، انجام ندادن تکالیف یا مقایسه با همکلاسی‌ها، اضطراب و ناامیدی را در کودک ایجاد می‌کند.

**۳ مشکلات اجتماعی**؛ کودکانی که در روابط خود با دیگران مشکل دارند، ممکن است به دلیل احساس تنهایی، طرد شدن یا حتی تجربه قلدری، از رفتن به مدرسه اجتناب کنند.

از دنیای روان شناسی

## رابطه استفاده زیاد از ایموجی و هوش هیجانی بالا

محققان می‌گویند کسانی که زیاد از ایموجی استفاده می‌کنند، از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند و در درک، دریافت و مدیریت احساسات خود و دیگران بهتر عمل می‌کنند. براساس گزارش نیوپورک پست، روزانه بیش از ۱۰ میلیارد ایموجی در سرتاسر جهان ارسال می‌شود و عمدتاً هم زنان در مکالمه با دوستان و خانواده خود از آن‌ها استفاده می‌کنند. اکنون محققان دانشگاه آیندانا در پژوهش جدیدی در یافتند افرادی که هوش هیجانی بالاتر و حالت وابستگی ایمن دارند، بیش‌تر ایموجی می‌فرستند. در واقع محققان می‌گویند: «افراد با EI (هوش هیجانی) بالاتر در تفسیر نشانه‌های احساسی در ایموجی‌ها بهتر عمل می‌کنند».

❖ ارتباط شکل ایموجی و نوع وابستگی

در پژوهش حاضر ۳۲۰ بزرگ سال، اکثراً اواسط ۳۰ سالگی، در نظرسنجی آنلاینی شرکت کردند و از آن‌ها درباره نوع وابستگی شان، هوش هیجانی و استفاده از ایموجی سؤال شد. همچنین شرکت‌کنندگان بیشتر سفیدپوست، تحصیل کرده، متأهل، ساکن ایالات متحده و انگلیسی‌زبان بودند. به گفته محققان ارسال ایموجی با شکل وابستگی ارتباط دارد؛ در کل ۳ نوع اصلی از وابستگی وجود دارد: اضطرابی، اجتنابی و ایمن. افرادی از وابستگی اضطرابی اغلب در روابط خود احساس ناامنی می‌کنند و از طردشدن بیزارها شدن می‌ترسند اما در وابستگی ایمن فرد به دنبال ایجاد روابط سالم و برپایه اعتماد، عشق، محبت و احترام است. نظریه وابستگی در اصل از تجربه‌های کودک با والدینش سرچشمه می‌گیرد سپس در بزرگسالی آن‌را افراد دیگر فرافکنی می‌کند، سپس این وابستگی در ارتباطات مجازی هم نمودی می‌یابد. به گفته محققان، مردان و زنانی که میزان وابستگی اجتنابی بالایی دارند، کمتر برای دوستان و شریک

مشاوره فردی

## تفاوت شنیدن با گوش دادن

اگرچه برخی افراد واژه‌های «شنیدن» و «گوش دادن» را همچون مترادف و هم‌معنی استفاده می‌کنند، تفاوت‌های ظریفی بین شنیدن و گوش دادن هست. شنیدن عملی غیرآرادی و طبیعی است، در حالی که گوش دادن فعالانه است و به تلاش نیاز دارد. موفقیت در هر حوزه بین فردی مانند آموزش، یادگیری، کار، تعامل اجتماعی، تفریح دسته جمعی و بسیاری از موارد دیگر نیازمند هردو قابلیت شنیدن و گوش دادن است. بنابراین بهتر است تفاوت‌های این دو عمل را درک کنیم تا ابزارهایی کاربردی برای زندگی بهتر در اختیار داشته باشیم.

❖ تعریف شنیدن و گوش دادن و تفاوت آن‌ها

فرایند شنیدن غیرآرادی و حسی است. شنیدن در واقع پاسخی فیزیولوژیک است که باعث می‌شود صداها را درک کنیم. این

برخی کودکان باعث کاهش انگیزه تحصیلی شد؛ نزدیکی مداوم به والدین، باعث شده است جدایی از آن‌ها و حضور در مدرسه برای کودکان سخت‌تر شود؛ تغییر در ساعات خواب، تغذیه و فعالیت بدنی، آمادگی ذهنی و جسمی کودکان برای مدرسه را مختل کرده است.

❖ چگونه می‌توان به کودک کمک کرد؟

در این مواقع، والدین باید گفت‌وگویی موثر با دانش‌آموز داشته باشند تا این مشکل حل شود.

**شنیدن و درک احساسات کودک**؛ بدون قضاوت، به کودک اجازه دهید درباره نگرانی‌ها و احساساتش صحبت کند. فهمیدن علت بی‌میلی او، اولین گام در حل مشکل است. ریشه‌یابی مشکل؛ اگر کودک دچار مشکلات یادگیری یا اضطراب است، با کمک معلمان یا مشاوران برای رفع این چالش‌ها اقدام کنید.

**تقویت اعتماد به نفس**؛ موفقیت‌های کوچک کودک را تحسین و تلاش‌هایش را تشویق کنید. احساس توانایی، او را به یادگیری علاقه‌مند می‌کند.

**تشویق به دیدن جنبه‌های مثبت مدرسه**؛ درباره دوستان، بازی‌ها و مهارت‌های جدیدی که در مدرسه یاد می‌گیرد، صحبت کنید. می‌توانید پاداش‌های کوچکی برای حضور فعال در مدرسه تعیین کنید.

**بازگرداندن نظم به زندگی**؛ با تنظیم ساعت خواب، تغذیه مناسب و فعالیت بدنی، کودک را برای حضور در مدرسه آماده کنید.

**همکاری با مدرسه**؛ با معلمان و مشاوران در ارتباط باشید و برای ایجاد محیطی امن و حمایتگر برای فرزندان، از آن‌ها کمک بخواهید.

**مشاوره تخصصی**؛ اگر مشکل ادامه پیدا کرد، از یک روان‌شناس کودک کمک بگیرید. گاهی اوقات، مشکلات عمیق‌تری وجود دارد که نیاز به مداخله حرفه‌ای است.

❖ صبوری، کلید موفقیت

یادمان باشد که تغییر نگرش و رفتار کودک، نیازمند زمان و تلاش مداوم است. با همدلی و حمایت عاطفی، می‌توان علاقه او به مدرسه و یادگیری را بازگرداند. به‌ویژه پس از دوران کرونا، که تغییرات عمیقی در زندگی کودکان ایجاد کرده، بازسازی نظم و عادت‌های آموزشی نیازمند همراهی و توجه والدین است. این مسیر با صبر و حمایت شما، می‌تواند به تجربه‌ای مثبت برای کودک تبدیل شود.

اتاق مشاوره

## ۵۰ ساله‌ام و پسر ۲۱ ساله عاشق دل‌باخته‌ام شده‌است

خانمی ۵۰ ساله‌ام که چند سال پیش طلاق گرفتم. پسر ۲۱ ساله عاشقم شده و هر روز به من در شبکه‌های اجتماعی پیام می‌دهد. می‌گوید خانواده‌اش را هم به این ازدواج راضی کرده‌است. چه کنم؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، این روزها نسبت به گذشته ازدواج پسران مجرد با زنان مطلقه و حتی بسیار بزرگ‌تر از خودشان رایج‌تر شده است. شما باید قبل از هر کاری ریشه‌های این عشق را واکاوی کنید تا با شناخت بهتری از پسر مورد علاقه‌تان، تصمیم‌نهایی را بگیرید.

❖ چرا این پسر عاشق‌تان شده؟

یکی از دلایل انتخاب شدن شما که ۵۰ سال دارید توسط پسر ۲۱ ساله، باتجربه بودن‌تان در اداره زندگی است. به‌طور کلی، علت دیگر داشتن چنین انتخاب‌هایی را می‌توان این‌گونه بیان کرد که اگر مرد در خانه‌ای بزرگ شده که مهر و محبت بیش از حد مادر وجود داشته، ممکن است با انتخاب زن‌های بزرگ‌تر و پخته‌تر به دنبال مادر دوم باشد. شاید خودشان متوجه نباشند و این تصمیم‌ریشه در ناخودآگاه آنان داشته باشد، همچنین برخی زنان مطلقه سن بالاتر از پسر، ممکن است موقعیت اقتصادی بهتری داشته باشند و همین پسر را مجذب خود می‌کند. زنان مطلقه سن بالا معمولاً آزادی بیشتری برای شوهر خود در نظر می‌گیرند

و مثل یک دختر خیلی کم سن دایم شوهر خود را کنترل نمی‌کنند. شما باید ببینید که مخاطب گرامی، این روزها نسبت به گذشته ازدواج پسران مجرد با زنان مطلقه و حتی بسیار بزرگ‌تر از خودشان رایج‌تر شده است. شما باید قبل از هر کاری ریشه‌های این عشق را واکاوی کنید تا با شناخت بهتری از پسر مورد علاقه‌تان، تصمیم‌نهایی را بگیرید.

❖ مدیریت بهتر روابط با دیگران

از سوی دیگر، شرکت‌کنندگانی که ایموجی‌های بیشتری می‌فرستند و هوش هیجانی بالاتری هم دارند، ترکیبی از خودآگاهی و آگاهی اجتماعی بیشتری داشتند و می‌توانستند روابط و فری‌های کلامی خود با دیگران را هم بهتر مدیریت کنند. در کل محققان می‌گویند روش تعامل و مکالمات مادر ارتباطات مجازی می‌تواند نکات زیادی را درباره ما آشکار کند. محققان امیدوارند در تحقیقات آینده جامعه‌آماری بزرگ‌تر و متنوع‌تری داشته باشم و نوع ایموجی‌های ردوبدل شده، محتوای پیام و نوع روابط برررسی کنند. پژوهش حاضر در مجله علمی PlosOne منتشر شده است.

موفقیت

## چطور فریب می‌خوریم که تا ابد وقت داریم؟

باید با این حقیقت مواجه شویم که ما احتمالاً نمی‌توانیم همه کارهایی را که زمانی فرض می‌کردیم برای انجام‌شان وقت کافی خواهیم داشت. انجام دهیم؛ چه یادگیری زبان باشد، چه شروع یک پروژه کاری، چه سفر به دور جهان یا نوشتن رمان ۱۰۰ صفحه‌ای! به گزارش «اوهنماتو»، یکی از جذابیت‌های دوران جوانی آن است که حس می‌کنیم ظرفیت و وقت مای‌پایان است. زندگی در مقابل چشم‌مان وسیع و منبسط جلوه می‌کند، درست مثل یک ناشناخته بزرگ، مثل یک بوم نقاشی که امیدواریم با درخشان‌ترین رنگ‌هایمان، رویش نقاشی کنیم.

❖ وقتی وقت‌مان تمام می‌شود

اما همیشه بین رویاپردازی‌های ابتدایی و رسیدن به خط پایان اتفاقات خیلی زیادی ممکن است رخ دهد. بعضی از ما همان طور که به خط پایان این رویاها نزدیک می‌شویم، به پشت سرمان نگاه می‌کنیم، به تصمیماتی که در این مسیر گرفتیم. ما به اشتباهات و خطاهای گذشته‌مان نگاه می‌کنیم، به شکست‌هایمان و به اوقاتی که به بیهودگی و سرگردانی سپری‌شدو به مسیرهایی که طی نکردیم. در این بین سعی می‌کنیم موفقیت‌ها و زمان‌هایی را که در آن‌ها احساس می‌کنیم به دست‌ترین شکل ممکن عمل کردیم، ارج‌بنهیم و تحسین کنیم. با در نظر داشتن همه این‌ها، یک حقیقت را نباید فراموش کنید و آن این که پیش از آن‌که رویاها و خواسته‌هایمان در زندگی تمام شود، وقت‌مان تمام خواهد شد.

❖ می‌دانید مشکل کجاست؟

این که ما به تصور این که فهرست کارهایی را که باید انجام دهیم، می‌توانیم به فردا موکل می‌کنیم، فکر می‌کنیم رویا‌هایمان هم اگر همین روز محقق نشوند، فردایی برای تحقق‌شان وجود دارد. ما همیشه فکر می‌کنیم فردایی وجود دارد. تازه وقتی به خط پایان نزدیک می‌شویم، با این حقیقت مواجه می‌شویم که فرداهای کمی باقی‌مانده‌اند و آن‌جا متوجه می‌شویم که ما حقیقتاً نمی‌توانستیم در زندگی‌مان همه چیز و همه فرد باشیم، ما نمی‌توانستیم و نمی‌توانیم همه کارهای عالم را انجام دهیم، همه غذاها را بجشیم، همه سرگرمی‌ها را امتحان کنیم، همه مهارت‌های جذاب را بیاد بگیریم. این حقیقت هوشیارکننده و تلخ است اما اگر بتوانیم همضم کنیم، به مراتب موفق‌تر خواهیم بود.

❖ چرا این حقیقت را باید بپذیریم؟

هدف از پذیرفتن این حقیقت دشوار چه می‌تواند باشد؟ پذیرش این حقیقت چه کمکی به پیشرفت ما می‌کند؟ حقیقت آن است که هر کسی باید در زندگی‌اش

نکته‌ها



## ۶ نشانه رایج ابتلا به اختلال اضطراب فراگیر

- بیش از حد کار کردن و عدم تمایل به استراحت**
- مشکل داشتن در آرام‌انجام دادن کارها یا تعطیل کردن چندروزه کارها**
- نداشتن تمایل سیردن کارها و وظایف به دیگران**
- انتقاد شدید از خود و هرگز از خود راضی نبودن**
- اختلال در به خواب رفتن**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی‌سلام پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۰۹۹۹۹

❖ واقعا کاپیتان یارسلونا که این روزها خیلی هم‌روی دورگل‌زنی است، کودکی تلخی داشته و نان برای خوردن نداشته؟ به نظر می‌آمد جزو خانواده‌های متمول و پولدار باشد. مربوط به مطلب صفحه خانواده.

❖ کاش من از زمان مراسم تشییع پیکر شهید شجاعی پورخبر داشتم و در مراسم او شرکت می‌کردم. مسئولان ما هم باید حواس‌شان باشد که مدیون این شهدا هستند و در تصمیم‌شان، این موضوع را باید مدنظر قرار دهند.



- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- ۱۳۰۳ آذر ۲۱
- ۹ جمادی‌الثانی ۱۴۴۶
- ۱۱ دسامبر ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۷۵

خانواده و مشاوره