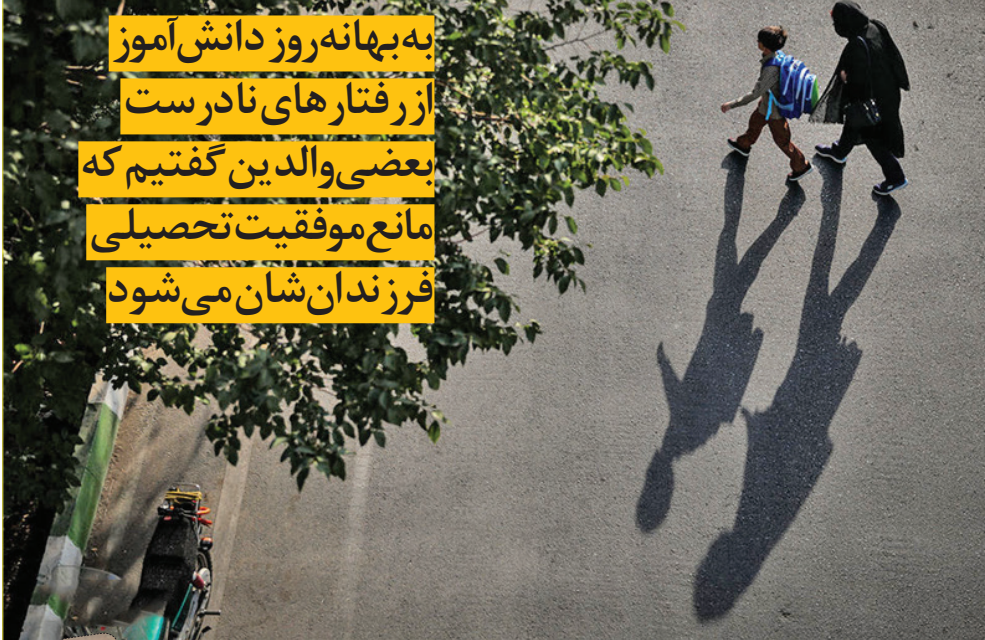


۶ اشتباه رایج والدین در قبال دانش آموزان



پرستو عادل صدیق | روان شناس

۱۳ آبان در تقویم به نام روز دانش آموز نام گذاری شده است. این روز فرصت خوبی برای یادآوری این نکته است که پدر و مادر بودن تنها به یک نقش و فراهم کردن نیازهای اولیه کودکان محدود نمی شود بلکه مسئولیتی عمیق تر و پر از دلسوزی و همراهی است که به رشد احساسی و شخصیتی فرزندان مان گره خورده است. ما با نیت های خیر و آرزوهای بزرگ، گاهی ناخواسته اشتباهاتی می کنیم که نه تنها یاری رسان نیست بلکه فشار و نگرانی آن ها را بیشتر می کند. به بهانه روز دانش آموز، این مطلب نگاهی دارد به برخی از این اشتباهات تا با شناخت آن ها و جایگزینی رفتارهای سازنده به فرزندان مان کمک کنیم تا در مسیری شاد و موفق تر رشد کنند. همچنین نقش موثرتر در موفقیت های تحصیلی شان داشته باشیم نه این که مواعی ایجاد کنیم.

۱ تاکید زیاد بر نمره و نتیجه

بسیاری از والدین با این امید که فرزندان به موفقیت های بزرگی برسند، توجه زیادی به نمرات و رتبه های او می کنند. اما این تاکید زیاد بر نتیجه و نمره، فشار زیادی ایجاد می کند و ممکن است باعث کاهش علاقه آن ها به یادگیری شود.
بیا یاد به جای تمرکز روی نمره ها، تلاش ها و یادگیری های واقعی آن ها را ببینیم و تشویق کنیم که در کنار سخت کوشی، از مسیری که طی می کنند لذت ببرند. این مسئله باعث می شود که فشار روانی کمتری در زمان

بهداشت خواب

چطور با کابوس شبانه سقوط آزاد کنار بیایم؟

از دست دادن دندان، سقوط از ارتفاع و هدف تعقیب قرار گرفتن از جمله کابوس های رایج اند که افراد از آن می دهند و ممکن است آن ها را به فکر وادارند که سروکله این کابوس ها از کجا پیدا شده است؟ به گزارش نیویورک پست،نظرسنجی آمری اسلیپ که در سال گذشته دوهزار نفر را بررسی کرد، حاکی از آن بود که شایع ترین کابوس زمین خوردن است و کمی بیش از ۶۴ درصد شرکت کنندگان این کابوس را دیده بودند.
تحت تعقیب قرار گرفتن، مرگ، گیم شدن، از دست دادن یک رویداد مهم، دیر از خواب بیدار شدن، فلج شدن، مرگ عزیزان، آتش سوزی خانه و افتادن دندان از دیگر کابوس های شایع اند که افراد گاه گاه دچارشان می شوند.

استرس و دیدن خواب تحت تعقیب بودن کارشناسان می گویند که حس افتادن ناگهانی یا افتادن در خواب در واقع واکنش بدن به آرام شدن و به خواب رفتن است و افراد معمولاً پس از این حس ناگهان از خواب می پرند. دکتر «الیس» نویسنده و مدرس می گویند: «این یکی از شایع ترین موضوعات کابوس است». به گفته «الیس»، رویای تحت تعقیب بودن به نوعی مبارزه درونی در فرد مربوط است و نشان می دهد که سطح استرس فرد بالا است و چیزی او را تهدید می کند. برخی متخصصان دیگر می گویند کابوس تحت تعقیب بودن بیشتر به این دلیل است که ما از چیزی فرار می کنیم و نمی خواهیم با آن روبرو شویم. این مسئله می تواند دلایل مختلفی داشته باشد، مانند از سر گذاردن گفت وگویی سخت و از دره ندهن، یا انجام کاری که فوریت زمانی دارد، یا حتی شستن ظرف ها یا هر چیز دیگر.

ترس و دیدن خواب افتادن دندان کارشناسان پیش از این در مورد افتادن دندان در خواب گفته بودند که این رویا

تمرکز بر نقاط ضعف به جای نقاط قوت بسیاری از والدین بی آنکه متوجه باشند، بیشتر بر کمبودهای فرزندان تاکید می کنند تا نقاط قوتش. این کار در طولانی مدت، اعتماد به نفس و خودباوری کودک را تضعیف می کند. بهتر است به دستاوردهایشان توجه کرده و از موفقیت های کوچک و بزرگ آن ها حمایت کنیم. وقتی فرزند انمان احساس کنند که تلاش هایشان به چشم می آید، با انگیزه بیشتری به سمت اهدافشان حرکت می کنند.

بی توجهی به استراحت و تفریح درس خواندن مهم است اما فرزندان مان برای داشتن انرژی و خلاقیت به بازی و استراحت هم نیاز دارند. اگر تمام زمان شان را به درس اختصاص دهیم، ممکن است از درس دل زده و خسته شوند. ایجاد تعادل بین درس و بازی به آن ها این امکان را می دهد که دوران تحصیل را با شادابی و تجربه هایی دلنشین بگذرانند و به یاد بیاورند که دوران مدرسه، بخشی شیرین از زندگی شان است.

نادیده گرفتن استرس دانش آموز فرزندان مان از چالش های درسی و فشار امتحانات دچار استرس می شوند. اگر احساسات شان را نادیده بگیریم، احتمال دارد حس کنند که تنها هستند و کسی آن ها را درک نمی کند. فضایی امن برای گفت وگو ایجاد کنیم و بگذاریم احساسات و نگرانی هایشان را با ما در میان بگذارند. همدلی ما می تواند بهترین تکیه گاه برای آن ها در لحظات دشوار باشد.

تصمیم گیری درباره امور درسی بدون مشارکت فرزند فرزندان دوست دارند در تصمیم های مربوط به خودشان نقش داشته باشند. وقتی نظرشان را جویا می شویم، احساس ارزشمندی و مسئولیت پذیری می کنند. به آن ها اجازه دهیم در تصمیمات درسی خود مشارکت کنند تا به علاقه و انگیزه بیشتری مسیرشان را دنبال کنند.

نکته پایانی نقش مادر زندگی فرزندان، فراتر از آموزش تحصیلی و علمی است. ما می توانیم با مهربانی، همدلی و ایجاد فضای امن، پناهگاهی برای رشد و آرامش آن ها باشیم. تربیت فرزندان فرصتی بی نظیر برای ایجاد حس ارزشمندی و شادی در آن هاست. بیایید این هدیه را با رویکردی مثبت و درک عمیق تر به آن ها ببخشیم و بگذاریم هر روز با اعتماد به نفس بیشتری برای رسیدن به بهترین نسخه از خودشان تلاش کنند.

اتاق مشاوره

خانمم فقط به علایق خودش می پردازد

مردی ۳۹ ساله، خانمم ۳۵ ساله، او زمان خیلی کمی را در خانه هست. تمام طول روز یا سر کار است یا با دوستانش بیرون می رود یا به علایقش می پردازد. می ترسم چیزی بگویم، ناراحت شود. راهنمایی کنید.

فریالبرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرمی، بهتر بود توضیحات بیشتری از خودتان می دادید. این که چند سال است ازدواج کرده اید؟ رابطه تان با همسر تان چگونه است؟ اصلاً تا به حال گفت وگویی موثری بین شما دو نفر صورت گرفته؟ به هر حال با توجه به مشکل شما این طور به نظر می رسد که همسر شما وقت خاصی برای شما وزنگی نمی گذارد. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

چرا از گفت وگو و انتقاد می ترسید؟

ظاهر شما از گفت وگو و انتقاد می ترسید که مبادا و احتمالاً یک مشکلی به مشکل شما اضافه شود. اما باید بدانید که گفت وگو و انتقاد، مهم است و البته راه های خاص خودش را دارد. در قدم اول، یک زمان مناسب ا برای صحبت کردن انتخاب کنید. در زمانی که زن و شوهر، روز شلوغ و سختی داشتند اصلاً فرصت خوبی برای صحبت نیست.

با من می و ملایمت سر صحبت را باز کنید

قطعاً شروع بحث و انتقاد از همسر تان که چرا بیشتر از شما به دوستان اهمیت می دهد و با آن بیرون می رود، سخت است. پس با نرمی و ملایمت سر حرف را باز نگه دارید احساس واقعی تان را بگویید. شما هم شنونده حرف های او باشید. همچنین در انتقاد به دنبال راه حل باشید. در بیشتر افراد، شنیدن

از دنیای روان شناسی

افزایش ۳۰درصدی ابتلا به آلزایمر با تنهایی در میان سالی

پژوهشی بروی ۶۰۰هزار نفر

با وجود تحقیقات متعدد، تاکنون هیچ درمانی برای زوال عقل یا همان آلزایمر کشف نشده است. در مقابل، ریسک فاکتورهایی وجود دارند که احتمال ابتلا به این عارضه را به طور معمول افزایش می دهند؛ از جمله: عوامل ژنتیکی، سبک زندگی – مانند رژیم غذایی، فعالیت بدنی، سیگار کشیدن و حتی کیفیت ارتباطات اجتماعی. برای به تعویق انداختن این مسئله یا پیشگیری از زوال عقل زودرس، کافی است از بین این عوامل، مواردی که تحت کنترل ما هستند را مدیریت کنیم. به گزارش خبر آنلاین، مطالعه جدیدی که در مجله Nature Mental Health منتشر شده، صحبت از یک ریسک فاکتور دیگر به میان آورده است؛ طبق نتایج این تحقیق، «تنهایی» احتمال ابتلا به زوال عقل و بیماری آلزایمر را بیش از ۳۰ درصد افزایش می دهد. در این بین، افراد مسن مبتلا به دیابت یا جاقی بیشتر در معرض خطر هستند.

«تنهایی» خطر ابتلا به اختلالات شناختی را نیز تا ۱۵ درصد افزایش می دهد. اختلالات شناختی یک مشکل کلی است که از دست دادن حافظه و مشکل در تصمیم گیری، با حضور بیش ۶۰۰ هزار شرکت کننده از سراسر جهان، صورت گرفته است. همچنین مطالعات پیشین نیز رابطه ای بین تنهایی و مشکلات سلامتی مانند سکته مغزی و بیماری پارکینسون پیدا کرده بودند. فاکتور

نکته ها

۷ هدف برای ازدواج که پر خطر به شمار می رود

- فقط به خاطر آرزوهای پدر و مادر
- برای فرار از خانه و تنهایی
- برای انداختن مسئولیت ها به دوش دیگری
- برای رسیدن به اهداف شخصی
- فقط به علت عاشق شدن
- فرار از دعوای والدین و سخت گیری آن ها
- برای اکتیام شکست عاطفی

ترفندهای خانه داری

ترفندهای صاف کردن لباس هابدون اتو

آبیا از چروک شدن لباس های خود پس از شست و شو خسته شده اید؟ به گزارش «ایرنا» در ادامه با ترفندهای کاربردی آشنایی شویم که نه تنها لباس ها را مرتب تر و بدون چروک نگه می دارد بلکه زمان و هزینه صرف شده برای اتو کردن را هم کاهش می دهد.
تنظیمات ماشین لباسشویی | دمای بالا باعث نرم شدن الیاف لباس ها و در نتیجه چروک شدن آن ها می شود. بهترین کار این است که دما را در حد پایین تنظیم کنید، به خصوص برای لباس هایی که به سرعت چروک می شوند.
استفاده از نرم کننده ها | مواد نرم کننده می توانند باعث کاهش چروک ها شوند. این مواد الیاف پارچه را نرم کرده و بهم فشرده شدن آن ها جلوگیری می کنند. حتی برخی از نرم کننده ها مخصوص پارچه های خاص طراحی شده اند که برای لباس های حساس و نازک بسیار مناسب هستند.
بلافاصله پهن کردن لباس ها | قرار دادن لباس ها در ماشین لباسشویی پس از اتمام شست و شو باعث چروک شدن آن ها نمی شود. بنابراین به محض پایان یافتن شست و شو، لباس ها را خارج کنید و بلافاصله پهن کنید. همچنین لباس ها را در محیط باز و در حالتی که هوا جریان داشته باشد پهن کنید.
استفاده از تکنیک های آویزان کردن | برای لباس هایی مانند پیراهن و شلوار، آن ها را به صورت مستقیم و با استفاده از چوب لباسی پهن کنید تا جایی برای چروک شدن نماند. لباس ها را به گونه ای پهن کنید که چین و چروکی روی پارچه نبینند. برای شلوار ها و دامن ها هم استفاده از گیره های مخصوص لباس می تواند به حفظ ظاهر آن ها کمک کند. این گیره ها مانع چروک شدن در ناحیه کمر بند و زانو می شوند.
آبکشی با آب سرد | استفاده از آب سرد در مرحله پایانی شست و شوی تواند به کاهش چروک ها کمک کند. آب سرد باعث می شود که الیاف پارچه ها به صورت یکنواخت و بدون چروک به حالت اصلی خود برگردند.
توجه به نوع پارچه | برخی پارچه ها مانند پنبه و کتان به راحتی چروک می شوند، در حالی که برخی پارچه های مصنوعی کمتر دچار چروک می شوند. با شناخت بهتر جنس پارچه و توجه به نکات شست و شو، می توانید از چروک شدن آن ها جلوگیری کنید.

شایعات درباره میوه ها را شنیده بودیم.
*من هرچی تلاش می کنم، معماهای شطرنج صفحه سرگرمی رو نمی تونم حل کنم! آسون تر شون کنین که آماتور ها هم بتونن حل کنن.
*بعیده اماره افسردگی در زنان ۲ برابر مردان آسه چون خانمم حاد اقل در باره مشکلات شون با هم حرف میزن و تخلیه روانی می شن ولی مردها، حتی در این باره حرف هم نمی زنن. به نظر م، مردها سه یا چهار برابر بیشتر افسرده هستند.

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن جامعه سر دختران و دختران و پرسنل دفاتر اسناد رسمی خراسان

به شماره ثبت ۲۴۶۹۷ به نشانه ملی ۰۳۸۰۴۰۱۱۱۴ (متعلقه در حال تصفیه)

جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن جامعه سر دختران و دختران و پرسنل دفاتر اسناد رسمی خراسان (متعلقه در حال تصفیه)از روز پنجشنبه ۱۲ مرداد تا روز یکشنبه ۱۴ مرداد ساعت ۱۰ تا ۱۲ در محل دفتر شرکت واقع در: بلوار نماز نماز ۲۸ مجتمع مسکونی نگارش دفتر مجمع تشکیل می گردد. از کلیه اعضای محترم دعوت می شود با همراه داشتن مدارک عضویت و کارت شناسایی معتبر راس ساعت مقرر در جلسه حضور بهم رسانند. ضمناً چنانچه حضور عضو در جلسه مذکور میسر نباشد می تواند حق رای خود را به عضو دیگر یا نماینده تام الاختیار خود واگذار نماید. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود و غیر عضو فقط یک رای واگتانی می تواند داشته باشد. عضو متقاضی اعطای واگت می بایست در محبت وکیل و یا همراه داشتن کارت شناسایی معتبر و مدرک عضویت در روز سه شنبه ۱۳۸۰/۰۴/۰۹

هیئت تصفیه شرکت

۹۳۴۱۱

- زندگی سلام
- یک شنبه
- ۱۳ آبان ۱۴۰۲
- اول جمادی الاول ۱۴۴۶
- ۲۰ آبان ۲۰۲۴
- شماره ۲۸۴۳

خانواده و مشاوره

۳