



درد بی انگیزگی کودکان امروزی

یکی از رایج ترین گلایه‌های پدر و مادر ها این است که فرزندشان برای انجام هر کاری می گوید «حوصله ندارم»، «دلم نمی خواهد»، و...؛ راهکار حل مشکل چیست؟

سمنانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی

محوری

این روزها، بسیاری از پدر و مادر ها وقتی از کودک یا نوجوان ششان می خواهند که یک کاری را انجام بدهد، با چنین جملاتی روبه می شوند که «حوصله ندارم»، «دلم نمی‌خواهد»، «انگیزه‌ای برای انجام این کار ندارم». اتفاقات و عوامل مختلفی در بی انگیزگی و کاهش روحیه کودکان نقش دارند. اتفاقاتی که باعث می شود در ظاهر هیچ چیزی برای شان ارزش تلاش نداشته باشد. در ادامه این مطلب می خواهیم بررسی کنیم که چه عواملی باعث بی انگیزگی کودکان امروزی شده و پدر و مادر ها باید چه واکنشی در برابر این رفتار رایج داشته باشند؟

❖ **مشکل حادثر از تنبلی است**

شنیدن جملاتی مانند «حوصله ندارم» از زبان کودکان و نوجوانان امروزی، شاید در نگاه اول نشانه‌ای از تنبلی به نظر برسد اما در حقیقت بیانگر یک چالش جدی تر است؛ کاهش انگیزه و روحیه برای تلاش و پیشرفت. انگیزه جریانی است که به رفتار انرژی و جهت می‌دهد که می‌تواند درونی یا بیرونی باشد. در صورت درونی بودن، احتمالا ما به آن علاقه مند هستیم یا یکی از نیاز های ما را برآورده می‌کنند یا باور ها و اعتقادات و انتظارات ما همسو است. در صورت بیرونی بودن نشان دهنده تشویق ها، تقویت ها و تنبیهاتی است که در نتیجه رفتار از محیط بیرون از خود دریافت می کنیم.

❖ **دلایل نبود انگیزه در کودکان و نوجوانان**

❶ **فشار بیش از حد برای موفقیت؛** انتظارات بالا از سوی والدین، معلمان و جامعه باعث می شود کودکان

مردان بیشتر حرف می‌زنند یا زنان؟

در فرهنگ های مختلف این باور کلیشه‌ای وجود دارد که زنان بیشتر از مردان صحبت می‌کنند، هر چند محققان در سال ۲۰۰۷ این موضوع را رد کردند اما پژوهش جدیدی با تعداد شرکت کنندگان خیلی بیشتر نشان داده است که زنان در دوران میان سالی بیشتر از مردان صحبت می‌کنند. براساس گزارش Phys، محققان دانشگاه آریزونا در یافتند که زنان ۳۵ تا ۶۵ ساله به‌طور میانگین روزانه ۳ هزار کلمه بیشتر از هم‌تایان مرد خود صحبت می‌کنند. تفاوت قابل توجهی در نوجوانان (۱۰ تا ۱۷ ساله)، جوانان (۱۸ تا ۲۴ ساله) و سالمندان (۶۵ به بالا) مشاهده نشد.

❖ **انتقادهای پژوهش سال ۲۰۰۷**

در سال ۲۰۰۷ پژوهشی نشان داد که مردان و زنان تقریباً تعداد کلمات یکسانی (حدود ۱۶ هزار کلمه) در روز صحبت می‌کنند. در آن پژوهش محققان صداهای ضبط شده ۵۰۰ شرکت کننده مرد و زن را تجزیه و تحلیل کردند و این فرض رایج رد شد که زنان بسیار پر حرف تر از مردان هستند. اما این مطالعه به دلیل محدودیت هایش انتقادهایی را هم به دنبال داشت: شرکت کنندگان تقریباً همه دانشجوی بودند و بیشتر آن‌ها در آستین تگزاس زندگی می‌کردند.

❖ **بررسی صدای ضبط شده ۶۳۰ هزار نفر**

اکنون، ۱۸ سال بعد، محققان دیگری به دنبال تکرار این پژوهش با نمونه بزرگ تر و متنوع‌تری بودند. آن‌ها ۶۳۰ هزار صدای ضبط شده از ۲۲ مطالعه جداگانه را که در ۴ کشور انجام شده بود، با شرکت کنندگانی در محدوده سنی ۱۰ تا ۹۴ تجزیه و تحلیل کردند. این مطالعه شامل ۲ هزار و ۱۹۷ نفر بود که ۴ برابر بیشتر از مطالعه سال ۲۰۰۷ است. پژوهشگران دریافتند که تعداد کلمات زنان نسبت به مردان در یک گروه سنی خاصی بیشتر است: ۲۵ تا ۶۴ سال، یعنی گروه سنی که معمولاً هیچ کدام دانشجوی نیستند (بر خلاف شرکت کنندگان مطالعه اول). زنان در

را تضعیف می‌کند.

❶ **از بین رفتن حس کنجکاوی طبیعی** | سیستم‌های آموزشی سخت گیرانه و نبود آزادی خلاقیت، کنجکاوی طبیعی کودکان را سرکوب می‌کند.

❷ **چه کنیم تا انگیزه کودکان و نوجوانان را افزایش دهیم ؟**

❶ **تمرکز بر تلاش.** نه نتیجه! به جای تمرکز بر نمرات، تلاش کودک را تشویق کنید. شکست را بخشی طبیعی از یادگیری بدانید.

❷ **ایجاد ارتباط بین فعالیت و هدف** | توضیح دهید چگونه فعالیت ها به رشد آینده‌شان کمک می‌کند. اهدافی مرتبط با علایق و توانایی هایشان تعیین کنید.

❸ **تنظیم استفاده از فناوری** | محدودیت های زمانی برای سرگرمی های دیجیتال بگذارید و آن‌ها را به فعالیت های جایگزین مثل ورزش و هنر تشویق کنید.

❹ **تقویت روابط عاطفی** | وقت بیشتری با کودکان بگذرانید، در باره احساساتشان صحبت کنید و آن‌ها را جدی بگیرید.

❺ **انتقاد سازنده** | به جای سرزنش، دستاوردهای کوچکشان را تحسین و فضایی ایجاد کنید که بدون ترس از انتقاد اشتباهاتشان را بیان کنند.

❻ **ترویج خلاقیت** | فعالیت های خلاقانه مانند یادگیری ساز، نقاشی یا مهارت های جدید را تشویق کنید. افزایش خلاقیت کودک باعث می‌شود تا او نتیجه تلاش هایش را ببیند و انگیزه بیشتری پیدا کند.

❼ **زمان بندی مناسب** | برنامه ای متعادل بین درس، استراحت و سرگرمی تنظیم و فرزندتان را به داشتن خواب کافی و اولویت بندی بین کارها تشویق کنید.

❸ **نمایش اشتیاق** | وقتی خودتان نسبت به کارهای روزمره اشتیاق دارید، فرزندانتان از شما تاثیر می‌گیرند. داستان های الهام بخش از زندگی افرادی که با تلاش به موفقیت رسیده‌اند برای آن‌ها تعریف کنید. به آن‌ها اجازه دهید در تصمیم گیری های کوچک نقش داشته باشند تا حس مالکیت و انگیزه بیشتری پیدا کنند.

❹ **کمک از متخصص** | در صورت لزوم، اگر از راهکارهای مطرح شده کمک گرفتید اما تغییری در رفتار فرزندتان حاصل نشد، از مشاور یا روان شناس کودک کمک بگیرید.

❖ **نکته پایانی**

بی انگیزگی می‌تواند بر آینده تحصیلی و شغلی کودکان تاثیر منفی بگذارد. به یاد داشته باشیم والدین و معلمان با فراهم کردن فرصت هایی برای رشد و حمایت عاطفی می‌توانند انگیزه آن‌ها را احیا کرده و مسیر موفقیتشان را هموار کنند.

اتاق مشاوره

شوهر سابقم دوباره از دواج کرد اما دلم پیش اوست

بعد از ۵ سال زندگی مشترک از شوهرم طلاق گرفتم. خودم برای جدایی، اصرار داشتم. شوهر سابقم چند ماه پیش، از دواج کرد اما من هنوز در فکر او هستم. باور نمی‌کنم این قدر زود، من را فراموش کرده باشند. هنوز دلم پیش اوست، می‌خواهم احساسم را به او بگویم.

زهره حسینی | مشاور و دانش آموزته دانشگاه علامه طباطبائی

مشاوره طلاق

مخاطب گرامی، درگیر بودن احساسات زوج‌ها پس از جدایی به یکدیگر، سازگاری با شرایط پس از طلاق را دشوار می‌کند و باعث آشفتگی روانی هر دو نفر می‌شود. این که پس از یک سال از طلاق، علاقه شدیدی به شوهر سابق‌تان دارید در حالی که نمی‌دانید با این احساس چه کنید، از آزاردهنده است. در چنین شرایطی تصمیم‌گیری واقعاً سخت می‌شود که آیا به سراغ شوهر سابقم بروم یا وجود این که از دواج کرده؟ یا با فرد دیگری از دواج کنم و قید همسر قبلی ام را بزنم؟ یا ... پس با احساسم چه کنم؟

❖ **جدایی‌تان تصمیم شتاب‌زده بوده‌است**

آن‌چه از سوال شما فهمیده می‌شود، جدایی شما احتمالاً بر اساس یک هیجان شدید و تصمیم شتاب‌زده بوده است. در این مواقع پس از چندی که احساساتی چون خشم، انتقام‌گیری و ... فروکش می‌کند احساس علاقه و ... دوباره خود را نشان می‌دهد. بنابراین این بار بهتر است با تصمیم‌گیری‌های احساسی و شتاب‌زده مقابله کنید. هم‌اینک از دواج شما با شخص دیگری برای فراموشی همسر قبلی‌تان توصیه نمی‌شود. بهتر است قبل از هر اقدامی به بازسازی شرایط روحی روانی و شخصی خود بپردازید تا بتوانید بهتر تصمیم بگیرید.

❖ **شاید علاقه‌تان یک تفکر وسواسی است**

با اطلاعات محدودی که از شما داریم، نمی‌توانیم رابطه شما را درست تحلیل کنیم. بهتر است خودتان به این سوالات پاسخ دهید تا شاید راه‌حلی به ذهن‌تان خطور کند: علاقه شما به همسرتان قبلاً هم با همین شدت بوده یا به تازگی این احساسات را تجربه می‌کنید؟ گاهی این می‌تواند نشانه یک فکر وسواس گونه باشد که قابل درمان است.

علت فکر کردن شما به همسرتان پس از جدایی با وجود از دواج شوهرتان چه بوده؟ اگر شوهر سابق‌تان هم به شما علاقه داشته، چطور در این مدت یک سال اقدام به برگشت نکرد و با فرد دیگری از دواج کرده است؟ در هر صورت تناقض و تعارضات زیادی در ادامه ارتباط شما با شوهر سابق‌تان وجود دارد که حتماً قبل از هر تصمیم‌گیری باید آن‌ها حل شود. در نهایت توصیه می‌شود قبل از شفاف شدن موضوعات بالا از هر گونه ارتباط مخفیانه با وی خودداری کنید و از تصمیم‌گیری شتاب‌زده بپرهیزید.

روان شناسی

تاثیر لباس های مان بر احساسات مان

دنیا گاه مکانی پر از استرس است و این فشارهای روحی غیرقابل کنترل، به طور ناخواسته بر ذهن و زندگی انسان تاثیر می‌گذارد. با این حال یک چیز وجود دارد که می‌توان بر آن «کنترل» داشت و به بهبود حال روحی خود کمک کرد: کنترل بر لباس‌هایمان. به گزارش «یورونیوز»، کارن پین، روان‌شناس بریتانیایی و از نظریه پردازان «روان‌شناسی مد» می‌گوید: «آن‌چه می‌پوشیم بر احساسات ما تاثیر می‌گذارد؛ به طوری که می‌تواند افکار و قضاوت‌های ما را تغییر دهد». علاوه بر این، لباس‌هایی که می‌پوشید می‌تواند به طور قابل توجهی بر ذهنیت، عزت نفس و اعتماد به نفس کلی شما تاثیر بگذارد.

❖ **با اصلاح رنگ شروع کنید**

در گذشته از رنگ‌ها برای درمان استفاده می‌کردند و اکنون هم همچنان این باور وجود دارد که رنگ‌هایی که اطراف ما را احاطه کردند، می‌توانند تاثیر زیادی بر روان ما داشته باشند. «الن آلبرتسون»، روان‌شناس می‌گوید: «رنگ سبز آرامش بخش است، بنابراین پوشیدن رنگ سبز ممکن است باعث شود احساس آرامش بیشتری کنید و کمتر مضطرب شوید. آبی تمایل به آرامش دارد، بنابراین پوشیدن آن هم ممکن است به شما کمک کند کمتر استرس داشته باشید. در مقابل قرمز محرک است و زرد می‌تواند انرژی را افزایش دهد». البته برای انتخاب رنگ لباس باید به باورهای فرهنگی هم توجه کرد تا در جامعه دچار مشکلات دیگری نشد. مثلاً رنگ قرمز در چین نشانه خوش‌شانسی است اما در نیجریه کاملاً برعکس آن است.

نکته‌ها

۶ ویژگی شخصیتی مادرهای موفق

- **برخور داری از هوش هیجانی**
- **صبِر زیاد**
- **سازگاری**
- **آشنایی خود با بینی**
- **حس شوخ طبعی**
- **اِبراز عشق بی‌قید و شرط**

شبکه های اجتماعی

آسیب باور نکردنی استفاده زیاد والدین از گوشی

در حالی که والدین بخش زیادی از زمانی را که کنار فرزندانشان هستند، با گوشی خود مشغول‌اند یک مطالعه جدید نشان می‌دهد عادت والدین در استفاده از گوشی در حضور کودکان با دسترسی آن‌ها به محتوای نامناسب برای سن‌شان ارتباط دارد. این مطالعه نویسنده اصلی آن دکتر جیسون ناگاتا، استادیار رشته اطفال دانشکده پزشکی دانشگاه کالیفرنیاست و در مجله «بی‌ام‌سی پزشکی اطفال» منتشر شده، دریافته است که بین مدت زمان استفاده والدین از تلفن همراه و تبلت و تمایل و دسترسی کودکان به محتوای مخصوص بزرگسالان و تماشای فیلم‌های نامناسب و بازی‌های ویدئویی بزرگسالان، ارتباط وجود دارد.

❖ **بررسی ۱۰ هزار نوجوان ۱۲ ساله**

به گفته دکتر ناگاتا، «ما می‌خواستیم بررسی کنیم قوانین والدین درباره استفاده از رسانه‌ها و مواجهه نوجوانان با محتوای مناسب برای بزرگسالان چه ارتباطی دارد، زیرا تحقیقاتی که بتواند والدین نوجوانان را در زمینه استفاده از رسانه‌ها راهنمایی کند، کم است و توصیه‌ها به صورت کلی برای سنین پنج تا ۱۸ سال ارائه می‌شود؛ در حالی که نوجوانی مرحله‌ای منحصر به فرد از رشد است و آن‌ها نه کودک به‌شمار می‌روند و نه بالغ». به گزارش سسی آن‌ان، ناگاتا و سایر محققان داده‌های مطالعه «توسعه شناختی مغز نوجوانان» (ABCD)، روی بیش از ۱۰ هزار نوجوان ۱۲ تا ۱۳ ساله را بررسی کردند. نوجوانان در این مطالعه به دو سوال پاسخ دادند؛ این که «چندوقت یک‌بار فیلم‌های با درجه سنی ویژه بزرگسالان (غیر اخلاقی) تماشا می‌کنید؟» و «چندوقت یک‌بار بازی‌های ویدئویی با درجه سنی بزرگسال بازی می‌کنید؟» محققان پاسخ‌ها را در مقیاسی از صفر (هرگز) تا ۳

ما و شما

راه ارتباطی: زندگی‌سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹۰۰ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من صاحب یک کارگاه تولیدی هستم. درباره مطلب «کلینیک ترک اعتیاد به کار»، تا جایی که من دیدم، این مشکل را بیشتر دهه‌شصتی‌ها و تا حد کمی دهه‌هفتادی‌ها دارند. نسل جدید مبتلا به چنین اختلالی نیست و به آرامش اهمیت زیادی می‌دهد. * درباره نوجوانی ۴ مرد معروف در صفحه جوانه‌نوشتید که برایم جالب بود.

* من احساس می‌کنم که بدنم

کار تازدهای سیستم ایمنی رو بهم دادو علایم خطر رو دارم. ولی هنوز سراپا هستم و نگران نیستم!

* در دنیای فوتبال، چه کسی نیمار را با کریس رونالدو مقایسه می‌کند که شما یک صفحه درباره‌شان نوشتید؟ مشخص است که رونالدو، بسیار حرفه‌ای‌تر از نیمار بود. نیمار فقط یک مدت کوتاه در بارسا درخشید.

* زندگی سلام. خیلی حالم گرفته شد که پرسپولیس به الهلال باخت. یک نیمه رو برد ولی یک نیمه رو باخت. کی فوتبال ما می‌خواد پیشرفت کنه؟

- زندگی‌سلام
- شنبه
- ۲۰ بهمن ۱۴۰۳
- ۹ تیر ۱۴۴۶
- ۸ فروردیه ۲۰۲۵
- شماره ۲۹۲۲

خانواده و مشاوره

۳