بیش از فرزندتان نگران درس خواندن او نباشید

سرویس زندگی

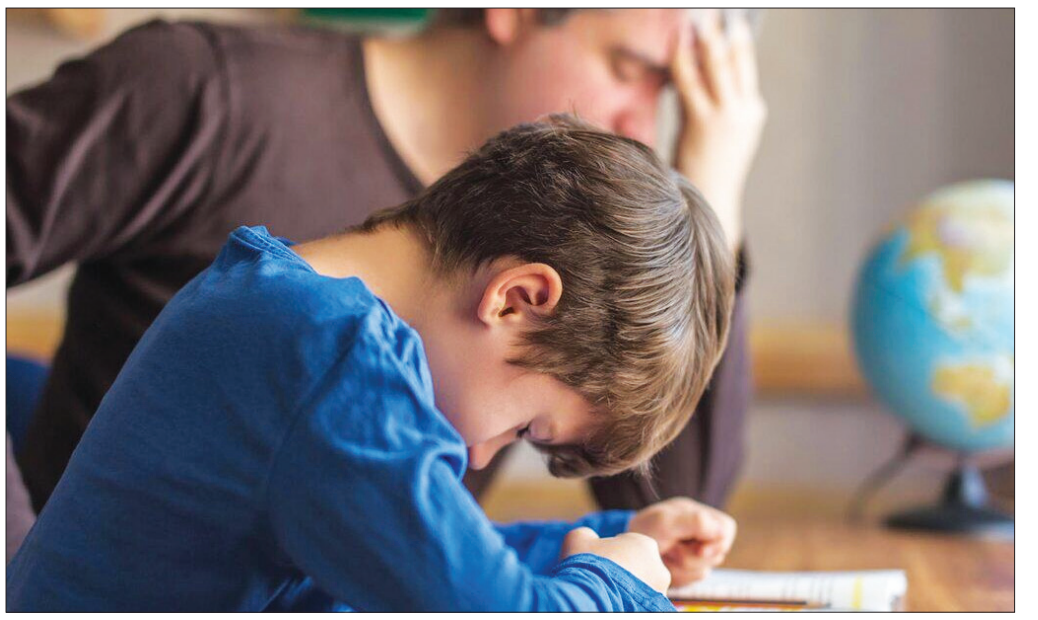
به گفته یک متخصص روانشناسی کودک و نوجوان، پیگیری بیش از اندازه والدین برای درس‌خواندن فرزندشان نه‌تنها تأثیر مثبتی ندارد؛ بلکه باعث بی‌انگیزگی و افت تحصیلی در کودک و نوجوان می‌شود.

به‌عنوان والدینی که بهترین‌ها را برای فرزندان خود می‌خواهند، بی‌تفاوتی بچه‌ها نسبت به درس‌خواندن می‌تواند نگران‌کننده باشد. در چنین شرایطی والدین سعی می‌کنند با پافشاری و پیگیری‌های پی‌درپی فرزندشان را وادار به درس‌خواندن کرده و از نگرانی‌های خود بکاهند؛ اما به گفته دکتر آسیه اناری، متخصص روانشناسی کودک و نوجوان پیگیری بیش از اندازه والدین برای درس‌خواندن فرزندشان نه‌تنها تأثیر مثبتی ندارد؛ بلکه باعث بی‌انگیزگی در کودک و نوجوان می‌شود.

اناری دررابطه‌با درست یا غلط‌بودن پیگیری درس‌خواندن بچه‌ها توسط والدین گفت: «پیگیری والدین بستگی به سن فرزند دارد؛ اما به‌طورکلی، پیگیری باید به‌صورت نظارت باشد، نه دخالت. نظارت به این معنا که ما از دور روی کارها و درس‌های فرزندمان نظارت داشته باشیم.»

او ادامه داد: «نظارت والدین باید متناسب با نیازهای سنی فرزند باشد؛ مثلاً وقتی فرزند کوچک است یک مقداری پیگیری باید بیشتر باشد و هرچه فرزند بزرگ‌تر شد باید بر اساس نتایج ارزیابی کنیم و کارها را به خود فرزندمان بسپاریم.»

نائب رئیس هیئت‌مدیره انجمن روانشناسی بالینی کودک و نوجوان با تأکید بر اینکه ما نمی‌توانیم به‌عنوان والد بچه‌ها را رها کنیم، گفت: «در کنار اینکه ما نباید بچه‌ها را به حال خودشان رها کنیم و باید از دور بر آنها نظارت داشته باشیم، ولیکن اگر بیشتر از خودشان نگران باشیم و پیگیری کنیم، این مسئله انگیزه را در بچه‌ها از بین خواهد برد و باعث می‌شود بچه‌ها درس را رها کنند یا اصلاً آن را جدی نگیرند.»



پیگیری بیش از اندازه باعث افت تحصیلی فرزند می‌شود

اناری پیگیری بیش از اندازه را عاملی بر افت تحصیلی فرزند دانست و افزود: «والدین در اغلب موارد برای رفع نگرانی خود و پیشرفت تحصیلی فرزندشان پیگیر درس‌خواندن او هستند، غافل از اینکه با این کار باعث افت تحصیلی بچه‌ها می‌شوند.»

او تأکید کرد: «بچه‌ها با پیگیری زیاد نمی‌توانند انتظارات والدین خود را برآورده کنند؛ کمااینکه گاهی پیگیری‌ها آن‌قدر زیاد می‌شود که بچه انگیزه درونی‌اش را از دست می‌دهد و فکر می‌کند که کسی دیگر به‌جای او نگران درس و زندگی‌اش است. درحالی‌که در مورد هر چیزی ما باید انگیزه‌های درونی را در بچه‌ها بیشتر کنیم، نه انگیزه‌های بیرونی را.»

گیردادن بیش از اندازه، رابطه والد و نوجوان را خراب می‌کند

این روان‌شناس کودک و نوجوان مفهوم گیردادن را این‌گونه توضیح داد: «گیردادن در روانشناسی به این معناست که موضوعی را بارهاوبارها تکرار کنیم، بدون اینکه حدودش را معلوم کنیم. مدام به بچه بگوییم فلان کار را نکردی، درس کم خواندی و... .گیردادن یعنی من براساس اصول خودم تو را می‌سنجم.»

او گیردادن را باعث ازبین‌رفتن رابطه بین والد و نوجوان دانست و گفت: «گیردادن مخصوصاً در دوره نوجوانی می‌تواند باعث ازبین‌رفتن رابطه بین والد و نوجوان شود. چیزی که ما به آن نیاز داریم رابطه والد و نوجوان یا رابطه والد و کودک در هر سنی است؛ درحالی‌که گیردادن در هر مسئله‌ای رابطه را کاملاً از بین می‌برد و نقش والدین را به نقش معلم تقلیل می‌دهد. در واقع، با گیردادن ما دیگر والد نیستیم بلکه معلمی هستیم که فرزندمان را به سمت درس‌خواندن سوق می‌دهد.»

> **درس‌خواندن یک مسئله درونی است و اگر آن را بیرونی کنیم هیچ‌وقت به نتیجه نمی‌رسیم. ما دکتر و مهندس‌هایی داریم که پشیمان هستند و هیچ احساس رضایتی از زندگی‌شان ندارند. قطعا مسائل اقتصادی و آینده بچه‌ها بسیار مهم است و همه بچه‌ها باید حداقل تا دیپلم درس بخوانند**

بدون تذکر مکرر باعث پیشرفت تحصیلی فرزندتان شوید

اناری در پاسخ به این سؤال که "والدین چطور می‌توانند بدون تذکرهای مکرر، زمینه پیشرفت تحصیلی و انگیزه درونی در فرزندشان را ایجاد کنند" گفت: «این کار با شناخت درست فرزندمان محقق می‌شود. فرزند ما ممکن است در یک چیزی خوب باشد و در یک کاری موفق نباشد؛ در یک مهارتی خوب باشد و در یک مهارت آن‌چنان خوب عمل نکند، در یک درسی ضعیف باشد و در یک درس قوی. ما باید بدانیم که فرزندمان با دیگری فرق دارد؛ پس انتظار بیست و نمره کامل در همه درس‌ها انتظار بی‌جایی است.»

او یکی دیگر از راه‌های ایجاد انگیزه درونی در فرزند را شناسایی نقاط ضعف فرزند دانست و افزود: «والدین باید نقاط ضعف فرزندشان را بشناسند و از دیگران کمک بگیرند. دنیا دنیایی است که افراد بر روی نقطه‌ضعفشان کار می‌کنند، برنامه‌ریزی می‌کنند، معلم می‌گیرند، و از دیگران کمک می‌گیرند.»

مطمئن شوید که بی‌تفاوتی فرزندتان ناشی از اختلال نیست

این روان‌شناس کودک و نوجوان تأکید کرد: «باید مطمئن شویم که بی‌تفاوتی فرزندمان به درس‌ومشق ناشی از مشکلات زمینه‌ای مثل بیش‌فعالی، نقص توجه، تمرکز، افسردگی و اضطراب وجود نیست.»

او ادامه داد: «چنانچه مطمئن شدیم که فرزندمان دچار مشکلات زمینه‌ای نیست، باید با شناخت از او به این باور دست یابیم که فرزندمان حتی با ما فرق دارد و ممکن است انتظارات متفاوت و جهان متفاوتی داشته باشد.»

این متخصص روانشناسی تأکید کرد: «شاید فرزند ما نخواهد دکتری که ما آرزویش را داریم بشود و دوست دارد آرزوهای خودش را دنبال کند؛ لذا ما باید نقاط ضعف فرزندمان را بشناسیم، برای پیشرفت تحصیلی از معلم خصوصی کمک بگیریم، به‌موقع از او تقدیر کنیم و مقایسه نکنیم. توجه داشته باشید که مقایسه‌کردن می‌تواند فرزند ما را از همه چیز زده کند.»

او به اهمیت کمک‌گرفتن از روان‌شناس در دوران نوجوانی اشاره کرد و گفت: «یک مشاور و روان‌شناس همیشه باید در کنار بچه‌ها باشد. این مسئله به‌خصوص در نوجوانی می‌تواند بسیار کمک کند به اینکه نوجوان خودش و اهدافش را بشناسد و بر اساس شناختی که از خود دارد، پیش برود.»

محرومیت استفاده از تلفن همراه، غلط‌ترین روش

به گفته اناری، مطالعات نشان داده که به‌طورکلی محرومیت اثرگذار نیست. محرومیت ممکن است در کوتاه‌مدت اثر بگذارد؛ ولی در بلندمدت اصلاً نتیجه ندارد. بچه‌ها بر اساس شناخت و انگیزه پیش می‌روند، نه براساس محرومیت.

او تأکید کرد: «دررابطه‌با استفاده از تلفن همراه در دروان امتحانات شاید بتوانیم قوانین داشته باشیم؛ اما محرومیت از تلفن همراه مخصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی نه‌تنها اثر ندارد بلکه باعث خشم و عصبانیت فرزند ما می‌شود.»

این روان‌شناس کودک و نوجوان خاطرنشان کرد: «ما باید روی ارتباط مثبت با فرزندمان پیش برویم؛ ارتباط مثبت از طریق محرومیت به دست نمی‌آید بلکه با قانون‌گذاری درست حاصل می‌شود. به‌جای محرومیت ما باید دنبال تقویت‌کردن رفتارهای مثبت باشیم. تقویت با پاداش برای آن رفتاری که می‌خواهیم تقویت شود، حاصل خواهد شد؛ مثل استقلال، تلاش و نه لزوماً نمره.»

بچه‌ها با گیر دادن و تهدید درس‌خوان نمی‌شوند

اناری با بیان اینکه بی‌تفاوتی بچه‌ها نسبت به درس‌خواندن ممکن است دلایل بسیار مختلفی داشته باشد، گفت: «همان‌طور که اشاره کردم بی‌تفاوتی بچه‌ها نسبت به درس‌خواندن ممکن است به دلیل عدم توجه و تمرکز، افسردگی و اضطراب باشد؛ بنابراین ابتدا باید یک روانشناس کودک و نوجوان تشخیص دهد که مسئله چیست.»

او افزود: «اگر اختلال وجود نداشت و باز هم بچه بی‌انگیزه بود، به سراغ کوچیگ می‌رویم. در این مرحله با بررسی چشم‌اندازهای بچه، نگاه او را نسبت به آینده تغییر می‌دهیم و برای او هدف‌گذاری می‌کنیم.»

این روانشناس کودک و نوجوان تصریح کرد: «اگر مشخص شود که کودک و نوجوان دچار اختلال است، اختلال باید زیربنایی از بین برود. اگر هم پدر و مادر با گیردادن، وسواس و مقایسه به دنبال این هستند که فرزندشان زندگی نزیسته خودشان را زندگی کنند، در چنین شرایطی این والدین هستند که باید به دنبال حل مسئله و درمان اختلالات خود باشند.»

او در پایان به والدین توصیه کرد: «درس‌خواندن یک مسئله درونی است و اگر آن را بیرونی کنیم هیچ‌وقت به نتیجه نمی‌رسیم. ما دکتر و مهندس‌هایی داریم که پشیمان هستند و هیچ احساس رضایتی از زندگی‌شان ندارند. قطعا مسائل اقتصادی و آینده بچه‌ها بسیار مهم است و همه بچه‌ها باید حداقل تا دیپلم درس بخوانند؛ ولی این‌ها با رابطه درست و با شناخت نقاط قوت و ضعف بچه به دست می‌آید، نه با تهدید، توهین و مقایسه.»/ایرنا

شکل گیری اعتمادبه‌نفس از دوران کودکی

سرویس زندگی

یک روانشناس بالینی کودک و نوجوان گفت: مهم‌ترین بخش زندگی افراد که از دوران کودکی شکل می‌گیرد داشتن اعتماد به نفس است.

لیلا شقاقی رواشناس بالینی کود و نوجوان در گفتگو با باشگاه خبرنگاران جوان اظهار کرد: یکی از مهم ترین پایه های زندگی افراد که از کودکی شکل می گیرد اعتماد به نفس است. این موضوع نقش مهم و به سزایی در شکل گیری سلامت اجتماعی،روحی،روانی،ذهنی دارد.پدر و مادر باید همه جوره بدون چشم داشتی به کودک خود محبت کرده تا به اندازه کافی اعتماد به نفس را درون خود تقویت کند.

او گفت: البته ناگفته نماند نادیده گرفتن، انتقاد، تمسخر، سرزنش کردن و کوچک شمردن احساسات کودکان، پیام های ویرانگری برای کودکان خواهد داشت.زمانی که کودکان احساساتشان به رسمیت شناخته نمی‌شود، کودک باور می‌کند که فرد مهمی نیست و باورهای ناکارآمدی در ذهن او ساخته خواهد شد.به همین صورت اعتماد به نفس کودک روز به روز کاهش پیدا می کند و در نوجوانی و بزرگسالی هم بر اساس آن باورها روابط و زندگی خود را پیش خواهد برد.شقاقی تصریح کرد: این موقعیت‌های آشنا زمانی شکل می‌گیرند که یک فرد با اعتماد به نفس و عزت نفس پایین تحت تاثیر باورهای ناسالم دوران کودکی دچار طرحواره‌های ناسازگار شود.طرحواره‌ها باورهای عمیق هر فردی هستند که پایه تصمیم‌گیری‌ها و انتخاب‌های او را تعیین می‌کنند الگوها و چهارچوب‌هایی که یک فرد بر اساس آن رفتار می‌کند.او گفت: طرحواره‌های ناسازگار باعث آسیب‌های متوالی در زندگی یک فرد خواهد شد.این موضوع موجب ایجاد احساس ناکافی بودن در فرد خواهد شد.بی اعتمادی باعث نگاه منفی نسبت به دیگران می شود و فرد احساس می کند از دیگران ضربه خواهد خورد.طرحواره وابستگی باعث نیاز دائمی یک فرد به دیگران می شود.طرحواره آسیب پذیری باعث احساس عدم امنیت فرد نسبت به خود و پیرامونش می شود. طرحواره های ناسازگار مختلفی وجود دارد که تله‌هایی محسوب می شوند که زندگی افراد را تحت تاثیر قرار داده و با زخم‌های عمیق موجب عدم رضایت و خوشبختی در افراد می‌شوند.این طرحواره‌ها عمدتا با سبک تربیتی پدر و مادر و تجربه‌های ناخوشایند شکل می‌گیرند./ باشگاه خبرنگاران جوان

دانستنی

چند برنامه کاربردی برای کنترل فرزندان در فضای مجازی

سرویس زندگی

گستردگی فضای مجازی و تهدیدهای آن برای کودکان و نوجوانان، برنامه نویسان را بر آن داشته تا برنامه های کنترلی برای کاربران زیرسن قانونی تهیه کنند تا خیال والدین از گشت و گذار آنها در دنیای اینترنت کمتر شود.

تصور کنید که کودک هفت یا هشت ساله تان از شما بخواهد که عصر روز بهاری با دوستانش به یک پارک یا مرکز تفریحی برود و صد البته شما نباشید! در این شرایط حتما پاسخ شما به این درخواست آنها منفی است چون می دانید بدون مراقب نمی توان کودک را در بیرون از خانه تنها گذاشت. دنیای مجازی هم همینطور است؛ آیا حاضر هستید که کودکتان بدون نظارت شما پای خود را به این دنیای ناشناخته بگذارد ؛ مسلما در فضای مجازی هم تهدیدهای بیشماری دلبندتان را تهدید می کند.همین دغدغه سبب شده تا برنامه نویسان دست به کار شوند به طوری که امروز بسیاری از برنامه‌های کنترل والدین در دسترس هستند، بنابراین مهم است که تحقیق کنید و بدانید که کدام یک به بهترین وجه با نیازهای خانواده شما مطابقت دارد.برنامه کنترل والدین یک برنامه نرم‌افزاری است که والدین می‌توانند از آن برای نظارت بر فعالیت‌های فرزندان خود در تلفن‌های هوشمند خود استفاده کنند. اس‌ام‌اس یا سرویس پیام کوتاه راهی است که والدین می‌توانند پیامک‌های فرزندان خود را ردیابی کنند و ببینند با چه کسانی در ارتباط هستند. برنامه‌های کنترل والدین گوشی‌های هوشمند همچنین می‌توانند موقعیت مکانی کودک را ردیابی کنند، دسترسی به وب‌سایت‌های خاصی را محدود کنند و محدودیت‌های زمانی برای استفاده از برنامه تعیین کنند.در اینجا لیستی از برخی از برنامه‌های کنترل والدین که در بین کاربران در سراسر جهان محبوب هستند آورده شده است:

mSpy

وقتی نوبت به مراقبت از فرزندان می‌رسد، این روزها والدین گزینه‌های زیادی دارند. یکی از این گزینه‌ها برنامه کنترل والدین mSpy است. این برنامه به والدین اجازه می‌دهد تا پیامک‌ها، تماس‌های تلفنی و موقعیت مکانی فرزندشان را ردیابی کنند. همچنین می‌توان از آن برای مسدود کردن برنامه‌ها و وب‌سایت‌های خاص استفاده کرد.

mSpy یک گزینه قابل اعتماد و مقرون به صرفه برای والدینی است که می‌خواهند فعالیت‌های فرزندان خود را زیر نظر داشته باشند. استفاده از این اپلیکیشن آسان است و می‌توان آن را روی بیشتر گوشی‌های هوشمند نصب کرد. والدین همچنین می‌توانند هشدارهایی را تنظیم کنند تا در صورت تلاش فرزندشان برای دسترسی به چیزی که قرار نیست به آنها اطلاع داده شود.

اگر نگران امنیت فرزندتان هستید یا می‌خواهید مطمئن شوید که او زمان زیادی را برای تلفن خود صرف نمی‌کند، برنامه کنترل والدین mSpy قطعاً ارزش بررسی دارد.

Google Family Link

آیا می‌دانستید یک برنامه کنترل والدین توسط Google ارائه شده است؟ بله، Google Family Link برنامه‌ای است که به والدین کمک می‌کند فعالیت آنلاین فرزندانشان را مدیریت کنند.این برنامه به والدین اجازه می‌دهد محدودیت‌هایی را برای برنامه‌ها و وب‌سایت‌هایی که فرزندانشان می‌توانند استفاده کنند تعیین کنند و همچنین به آن‌ها اجازه می‌دهد ببینند که فرزندانشان چقدر زمان صرف دستگاه‌هایشان می‌کنند.Google Family Link می‌تواند ابزار مفیدی برای والدینی باشد که می‌خواهند مطمئن شوند فرزندانشان در فضای آنلاین ایمن هستند. این برنامه برای دستگاه‌های اندروید و iOS در دسترس است. والدین همچنین می‌توانند برنامه را در مرورگر وب خود کنترل کنند.

Kidslox

Kidslox یک برنامه کنترل والدین است که به والدین کمک می‌کند تا زمان نمایش صفحه نمایش فرزندان خود را مدیریت کنند. این به والدین اجازه می‌دهد محدودیت‌هایی را برای مدت زمانی که فرزندانشان می‌توانند در دستگاه‌ها صرف کنند و همچنین به برنامه‌ها و وب‌سایت‌هایی که می‌توانند دسترسی داشته باشند، تعیین کنند. Kidslox همچنین دارای ویژگی‌هایی است که به والدین اجازه می‌دهد تا بر فعالیت و مکان فرزندان خود نظارت کنند.Kidslox برای دستگاه‌های اندروید و iOS در دسترس است.

بومرنگ

Boomerang یک برنامه کنترل والدین است که به والدین کمک می‌کند تا زمان نمایش صفحه نمایش فرزندان خود را مدیریت کنند. بومرنگ به والدین این امکان را می‌دهد که محدودیت‌هایی را برای مدت زمانی که فرزندانشان می‌توانند در دستگاه‌های خود صرف کنند و همچنین فعالیت فرزندشان و استفاده از اینترنت را ردیابی کنند.بومرنگ همچنین بینشی در مورد فعالیت آنلاین فرزندشان به والدین ارائه می‌دهد و به آنها کمک می‌کند تا درک بهتری از آنچه فرزندشان در اینترنت انجام می‌دهد، داشته باشند. این برنامه در App Store برای دستگاه‌های iOS، در Google Play Store برای دستگاه‌های Android و همچنین در فروشگاه Galaxy در دسترس است.

eyeZy

برنامه والدین eyeZy یک راه عالی برای والدین است تا مکان و فعالیت‌های فرزندان خود را پیگیری کنند. استفاده از این برنامه ساده است و به راحتی می‌توان آن را پیمایش کرد و برای افرادی که می‌خواهند در زمانی که از خانه دور هستند سازماندهی شده بمانند، آن را به یک انتخاب عالی تبدیل می‌کند. این برنامه شامل ویژگی‌هایی مانند گزارش فعالیت، تاریخچه موقعیت مکانی و یک صفحه پیام است که والدین می‌توانند با یکدیگر ارتباط برقرار کنند.

XNSPY

تمرکز برنامه XNSPY عمدتا بر کنترل والدین یا نظارت بر گروهی از کارمندان است. دارای یک کنترل پنل طراحی شده برای نظارت آسان بر دستگاه‌های مختلف. با دیدن کارایی این اپلیکیشن، تصور عمومی این است که توسعه دهندگان آن را طوری طراحی کرده‌اند که کاربر بتواند به طور همزمان بر دستگاه‌های شرکت خود نظارت داشته باشد. علاوه بر این، کنترل پنل آن به شما امکان می‌دهد به راحتی بین تمام دستگاه‌های اضافه شده به حساب کاربری سوئیچ کنید./ایرنا