

سه شنبه ۱۰ تیر ۱۳۹۹ / شماره ۵۴۲۳ / سال بیست و ششم **نورخوزستان ۷**

فرزندان خود را چگونه به رفتار خوب عادت دهیم؟



یک متخصص روانشناسی گفت: والدین در زندگی روزمره باید رفتار خوب و درخواست‌های مودبانه فرزندان خود را تقویت کنند. حمید خاکیاز دکترای تخصص روانشناسی و مشاوره در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان گفت: بهترین روش برای تقویت و هدایت رفتار کودکان، رویکردی سازنده و مثبت است، یعنی والدین به جای توجه به رفتار نادرست کودکان و گوشزد کردن پیامدهای رفتار نادرست آنها، باید نسبت به کارهای مثبت کودک توجه کنند و به فعالیت‌های او اهمیت دهند.

او در ادامه افزود: توصیه می‌شود والدین برای شکل گیری رفتار مثبت در کودکان، نسبت به انجام موارد ذکر شده توجه کنند: - والدین باید الگوی رفتاری باشند: در واقع فرزندان رفتار والدین خود را تماشا می‌کنند و سرزنش‌هایی در مورد نحوه رفتار پدای می‌گیرند. برای مثال والدینی که تمایل دارند فرزندشان کلمه‌ی لظفا را در جملات خود به کار ببرد، باید ابتدا خودشان این کلمه را در صحبت‌های خود استفاده کنند. همچنین با اگر نمی‌خواهند فرزندشان با صدای بلند و پرخاشگرانه صحبت کند، باید در زندگی روزمره با ملایمت و آرامش صحبت کنند. - بیان و انتقال احساس از والدین به فرزندان: والدین اگر صادقانه با فرزندان خود صحبت کنند که رفتار فرزند چه تأثیری بر پدر و مادر می‌گذارد؛ در واقع فرزند آن لحظه احساس خود را می‌تواند در رفتار والدین مشاهده کند. توصیه می‌شود والدین جملات خود را با ضمیر من شروع کنند تا به کودک فرصت نگاه و حل مساله از دیدگاه والدین داده شود. برای مثال والدین جمله من ناراحتم را به کار ببرند تا بتوانند بعد از ضمیر من احساس خود را بیان و منتقل کنند. همچنین بعد از بیان احساس خود، دلیل را بگویند تا با قضاوت فرزند رو به رو نشوند. به عنوان مثال من ناراحتم؛ زیرا صدای زیاد در خانه باعث می‌شود که نتوانم تلویزیون تماشا یا با تلفن صحبت کنم.

- به خاطر سپردن رفتار مثبت فرزند و ارسال بازخورد: فرزند خود را با جملاتی مانند نحوه خوب بازی کردن او تشویق کنید. بیان جملات انگیزشی و تشویقی از نمونه‌هایی مانند خانه را کثیف و نامنظم نکنی، بهتر است.

- کاهش سطح انتظار از فرزند توسط والدین: پدر و مادر در صورت رابطه صمیمی با فرزند می‌توانند با احساس و عواطف فرزند خود هماهنگ شوند، بنابراین نقش کاهش انتظار والدین از فرزندان بسیار حائز اهمیت است.

- والدین فعالانه به صحبت‌های فرزند خود گوش دهند: به طور مثال اگر فرزند در بازی خود نتوانست پازل را حل کند، توصیه می‌شود والدین به کودک توجه و احساس ناراحتی او را درک کنند. - به قول و وعده‌هایتان عمل کنید: در صورتی که به فرزند خود قول می‌دهید در خصوص انجام کارهای خوب، حتما به وعده خود عمل کنید.

- ایجاد محیط امن و مناسب برای شکل گیری رفتار خوب فرزند: سعی کنید محیطی برای فرزند خود در نظر بگیرید که خطر آسیب دیدن کودک وجود نداشته باشد یا با وسایل خطرناک در ارتباط نباشد.

- ایجاد قاعده و قانون برای فرزند درباره رفتارهای مناسب و نامناسب: والدین در این قسمت سعی کنید آیین پذیرای خود را در رابطه با فرزند افزایش دهند.

- قاطعانه عمل کردن زمان شکایت کودک: زمانی که کودکان از کار و موردی شکایت می‌کنند توصیه می‌شود والدین قاطعانه عمل کنند. به عنوان مثال اگر کودک شکایت می‌کند که من فلان وسیله را می‌خواهم، در صورتی که جواب والدین نه است باید قاطعانه نظر خود را بگویند و فرزند را به جمله شاید بخرم رو به رو نکنند.

- ایجاد قواعد ساده و مثبت برای فرزند: برای مثال زمان عبور از خیابان به فرزند خود بگویید دست را به من بده و از بیان جمله‌هایی مانند وارد خیابان نشو پرهیز کنید. در کل توصیه می‌شود جملات را به فرزند خود به حالت مثبت بیان کنید.

- سپردن مسئولیت به فرزند: فعالیت‌هایی مانند تمیز کردن خانه و انجام قسمتی از کارهای پدر و مادر به حس مسئولیت و نقش‌پذیری کودک در زندگی کمک می‌کند.

- استفاده از کلمات همکاری به جای کلمات دستوری: برای فرزند خود توضیح دهید که به همکاری او نیاز دارید و توجه به کودک و صحبت با او بسیار مهم است.

- اهمیت دادن به فرزند توسط والدین: برخی از کارهایی که کودک می‌تواند انجام دهد را به او بسپارید تا عزت نفس فرزند خود را افزایش دهید.

- حس شوخ طبعی و طنز را در تمام زمینه‌های زندگی و روابط والدین با فرزند حفظ کنید: توصیه می‌شود در بازی کردن نقش‌های مختلف با کودک، بیان لطیفه و جملات طنز آمیز استفاده کنید؛ زیرا این موضوع به حفظ و شکل گیری رفتارهای مناسب کمک می‌کند.

جامعه

آغاز فعالیت ۳۰ هزار پایگاه تابستانی مجازی از ۱۵ تیر

اجرای هدایت تحصیلی بعد از انتقال نمرات به سامانه همگام



تابستانی امسال آموزش و پرورش اشاره کرد و افزود: در فعالیت‌های تابستانی، زیرساخت‌های لازم در بخش‌های فناوری و شبکه «شاده» ایجاد شد و فعالیت‌های اوقات فراغت را به این شکل طراحی کردیم و با محوریت کانون‌ها، مراکز دارالقرآن‌ها، مراکز ورزشی و تشکل‌های دانش آموزی است.

وی با بیان اینکه شعار اوقات فراغت «هر دانش آموز، یک مهارت» است، ادامه داد: ۳۰ هزار پایگاه مجازی اوقات تشکیل می‌شود که آغاز فعالیت آنها از ۱۵ تیر به مدت ۶ هفته است؛ همچنین میزان ساعت

معاون پرورشی و فرهنگی وزیر آموزش و پرورش به تشریح جزئیات برنامه‌های تابستانی مدارس و هدایت تحصیلی پرداخت و گفت: در ماه‌های گذشته و شرایط بحران کرونا، این معاونت ۲۰۰ اقدام انجام داده است. به گزارش فارس، علیرضا کاظمی معاون پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش در نشست خبری که امروز در ساختمان مرکزی وزارت آموزش و پرورش برگزار شد، اظهار کرد: آموزش و پرورش تهدید کرونا را تبدیل به فرصت کرد و به سرعت جایگاه خود را پیدا کرد و با جهاد آموزشی و سپس ایجاد شبکه «شاد»، فضای جدید آموزشی را رقم زد. وی ادامه داد: حضور آموزش و پرورش به فضای مجازی خوب بود اما نیاز به توسعه دارد و اینکه انشکالات شاد را برطرف کند.

کاظمی به اقدامات این معاونت در شرایط کرونا، گفت: در معاونت پرورشی بیش از ۲۰۰ اقدام انجام دادیم و روحیه‌جهادی شکل گرفت و تلاش برای آگاهی دانش آموزان و خانواده انجام شد. وی به فعالیت‌های تشکل‌های دانش آموزی اشاره کرد و افزود: در این دوره تشکل‌ها به ضدهقونی مدارس و مناطق و تولید ماسک پرداختند.

کاظمی به ایجاد صدای مشاور اشاره کرد و گفت: ۶۵ هزار نفر از این امکان استفاده کردند.

معاون پرورشی و فرهنگی وزیر آموزش و پرورش به برنامه

چرا در فضای مجازی به دنبال لایک و فالوئر هستیم؟



هستند. در نوجوانان به جز نیاز به تایید همسالان که لازمه رشد و تکاملشان است، اضطراب طرد شدن و تنها ماندن هم نقش مؤثری در تلاش برای افزایش لایک‌ها و نظرات دیگران درباره آشکارسازی افکار و تجربه‌های ذهنی دارد. به عبارت دیگر، نوجوان با دیدن پست دوستش که لایک زیادی دارد، دچار این نگرانی می‌شود که اگر پست‌های من زیاد لایک نگیرند (افراد کمتری توجه و تایید نشان دهند)، تنها می‌مانم و طرد می‌شوم. البته با رشد و تکامل او، این نگرانی باید کمتر شود.

وی ادامه داد: در واقع، نوجوان ارزش و موفقیت خود را بر اساس پذیرفته شدن از سوی دیگران می‌سنجد و لایک کمتر برای او معنای پذیرفته شدن و شکست است که تهدیدی برای اعتماد به‌نفس او محسوب می‌شود. از آنجا که لایک و کامنت گرفتن احساس خوشایندی در افراد ایجاد می‌کند، از نظر علوم رفتاری «پاداش» محسوب می‌شود و می‌دانیم که پاداش باعث تقویت انجام یک رفتار می‌شود.

فریدی باید نشان کرد: پاداش‌هایی که به‌صورت متناوب و گهگاه (یعنی با فاصله غیرقابل پیش‌بینی) داده می‌شوند، بیشترین افزایش را در احتمال رخداد مجدد رفتار به دنبال دارند. پس از این منظر لایک‌های دوستان که غیرقابل پیش‌بینی داده می‌شوند، باعث تداوم رفتارهای لایک گیرنده می‌شوند.

مصادیق تعارض منافع در تألیف کتاب‌های کمک درسی را اطلاع دهید



ضوابط موجود در سازمان پژوهش تمام مولفان کتاب‌های درسی به این موضوع واقف هستند که در زمینه تألیف کتاب‌های کمک درسی ورود نکنند او ادامه داد: با توجه به وجود ضوابطی که در سازمان داریم چنانچه مصادیقی از نقض این قانون وجود دارد، اطلاع رسانی شود، به آن رسیدگی می‌کنیم چراکه مولفان ما شناخته شده هستند و عملکرد آن‌ها را پیگیری می‌کنیم. معاون پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی تصریح کرد: در مواردی مافای کتاب‌های کمک درسی و کاسیان تربیتی با هدف رونق بازارشان محصولانشان را به مولفان کتاب‌های کمک درسی می‌سپارد و در حالی واقعیت به گونه‌ای دیگر است، مرتضایی در پاسخ به پرسشی مبنی بر اینکه با توجه به مجازی شدن آموزش‌ها استقبال برای استفاده از محتوای کمک درسی افزایش یافته است، چه تبدیری برای آن در نظر گرفته شده است، گفت: محتوای کتاب‌های درسی برای دلش آموزش کفایت می‌کند، اما تبلیغات متعدد کاسیان تربیتی خانواده و دلش آموزان را به سمت استفاده از محتوای کمک درسی سوق می‌دهد.او بیان کرد: البته با توجه به شرایط موجود توسعه شبکه رشد و پلتفرم آن را در دستور کار قرار دادیم تا از لول مهر در کنار شبکه شاد که به عنوان یک کلاس مجازی حوزه آموزش و پرورش درباره توجه به محتوای غنی آموزشی در اختیار دانش آموزان قرار دهیم.

معاون سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی گفت: مواردی از تعارض منافع درباره مولفان برای تهیه کتاب‌های کمک درسی نداریم در صورت وجود مصادیق آن را اطلاع رسانی کنید.

به گزارش باشگاه خبرنگاران جوان، اواخر خرداد امسال بود که محسن حاجی‌میرزایی وزیر آموزش و پرورش از اجرای قانون تعارض منافع در این وزارتخانه خبر داد و آن را راستای ارتقای سلامت اداری و مقابله با فساد دانست.

از جمله مصادیق که برای اجرای قانون مورد توجه قرار گرفته است انعقاد قرارداد اجرای طرح‌های پژوهشی و تحقیقاتی، قرارداد تألیف ترجمه کتب یا خرید اثر، توزیع و فروش اجباری کتب کمک آموزشی به دانش آموزان از طریق مدارس، قرارداد همکاری با مهندسين مشاور (شاغل در سازمان نوسازی مدارس و ادارات کل تابعه) در زمینه ایفای وظایف حاکمیتی و نظارت فنی بر استقرار مدارس و مراکز غیردولتی و مولاردی دیگر از این قبیل است.

اسدل. مرتضایی معاون پشتیبانی سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزش در گفت‌وگو با خبرنگار حوزه آموزش و پرورش درباره توجه به مصادیق تعارض منافع برلئ مولفان کتاب‌های درسی اظهار کرد: براساس

یک روانشناس گفت: همه ما در همه عمر از مورد توجه قرار گرفتن احساس خوشایندی پیدا می‌کنیم وقتی دیگران پست ما را لایک می‌کنند، احساس خوبی داریم.

رضا فریدی روانشناس بالینی و فعال آسیب‌های اجتماعی در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، درباره علت گرایش جوانان و نوجوانان برای جذب لایک و فالوئر، اظهار کرد: کمتر کسی است که این روزها در شبکه‌های مجازی، صفحه‌ای نداشته باشد و ساعتی را در آن نگذراند.

این روانشناس بیان کرد: بیشتر هنرمندان، ورزشکاران و حتی سیاستمداران به دنیای هزار رنگ و جذاب مجازی پیوسته‌اند و در آن با طر‌فداران‌شان در ارتباطند؛ دنیایی که بازتاب اتفاقات و پدیده‌های جامعه را می‌توان در آن دید و گاهی حتی می‌توان در آن جامعه را بیشتر و بهتر شناخت. گاهی اوقات اتفاقاتی در این فضا رخ می‌دهد که جالب توجه است؛ یکی از این پدیده‌های تقریباً نوظهور در اینستاگرام درج لایک و فالو شدن توسط بازیگران، خواننده‌ها یا ورزشکاران در صفحه‌های شخصی افراد است. پدیده‌ای که این روزها در بین نوجوانان و جوانان مد شده و حساسی طرفدار پیدا کرده است.

وی تصریح کرد: حال سوال اینجاست که چرا لایک‌ها را دوست داریم؟ چه دلایلی برای این موضوع می‌تواند وجود داشته باشد؟ طبق نظریه اریک برن یکی از روان درمانگران برجسته و مبدع تئوری تحلیل رفتار متقابل، انسان‌ها در تمام زندگی به «نوازش» نیاز دارند. اریک برن، نوازش را «قرار گرفتن در حیطه آگاهی انسانی دیگر» تعریف می‌کند، بنابراین وقتی به کسی لبخند می‌زنیم، صحبت می‌کنیم، سر تکان می‌دهیم و حتی دعوا می‌کنیم، به او نشان می‌دهیم که از حضور او آگاه هستیم و نیاز روانی وی را تأمین می‌کنیم.

فریدی با بیان اینکه بر این اساس، همه ما در همه عمر از مورد توجه قرار گرفتن احساس خوشایندی پیدا می‌کنیم، بیان کرد: این «بدن» و «آگاهی از حضور دیگری» در رسانه‌های اجتماعی با نمادهای خاص این فضاها مثل «لایک» کردن بیان می‌شود بنابراین لایک بدیهی است وقتی دیگران پست ما را لایک می‌کنند، همزمان اعتراف و نوازشمان می‌کنند، احساس خوبی پیدا می‌کنیم.

این روانشناس گفت: به نظر می‌رسد این مورد توجه گرفتن از طرف دیگران برای بعضی افراد اهمیتی حیاتی دارد. در ارتباط چهره به چهره نیز افرادی را می‌بینیم که به هر روشی متوسل می‌شوند تا بیشتر دیده شوند. این روش‌ها از طرز پوشش و آراستگی ظاهری گرفته تا نمایش اموال، رفتارهای خاص، ابراز ناراحتی و توقعات بیش از حد و... است و همه آن‌ها یک پیام پنهان دارد: «لطفا مرا ببینید!» وی در پاسخ به این سوال مبنی بر اینکه آیا میل به لایک‌گیری اختلال است؟، اظهار کرد: مانند هر ویژگی انسانی، این رفتار نیز یک طیف طبیعی دارد که اکثر افراد جامعه، کم یا زیاد در این طیف قرار می‌گیرند و افرادی که در دو سر خیلی کم و خیلی زیاد طیف قرار

جرائم مبارزه با عرضه قلیان

در قهوه خانه کافی نیست

دبیر ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت گفت: بازرسی برای عدم عرضه قلیان در سفره‌خانه‌ها ادامه دارد اما میزان جرائم بازدارنده، کافی نیست.

بهزاد ولی‌زاده دبیر ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت، در گفت‌وگو با باشگاه خبرنگاران جوان، اظهار کرد: با شیوع ویروس کرونا در کشور، قهوه‌خانه‌ها و سفره‌خانه‌ها تعطیل شدند. اکنون بر اساس مصوبات ستاد ملی مقابله با کرونا مقرر شد این اماکن بازگشایی شوند اما به دلیل ازدحام جمعیت در آنها، بازگشایی بدون حق عرضه قلیان باشد. او ادامه داد: طبق تبصره یک ماده ۱۳ قانون جامع کنترل و مبارزه ملی با مصرف دخانیات، عرضه قلیان و دخانیات در اماکن عمومی مانند قهوه‌خانه‌ها ممنوع است اما متأسفانه در کلان شهری مثل تهران جرائم بازدارنده خوبی، جهت اجرای قوانین وجود ندارد.

دبیر ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت افزود: بازرسی برای عدم عرضه قلیان در واحدهای پذیرایی و سفره‌خانه‌ها به خوبی انجام می‌شود و ادامه دارد اما میزان جرائم بازدارنده، کافی نیست.

او گفت: به گفته سازمان جهانی بهداشت، مصرف دخانیات سبب تضعیف سیستم دفاعی بدن افراد می‌شود و مصرف کنندگان در صورت ابتلا به بیماری کرونا بیشتر از سایرین در معرض خطر قرار می‌گیرند.

دبیر ستاد کشوری کنترل دخانیات وزارت بهداشت افزود: مستندات مراکز مختلف به دادستان مختلف ارسال و این نهاد با تأکید بر اجرای منع استعمال دخانیات در اماکن عمومی اقدامات لازم را انجام می‌دهد.

او در پایان گفت: با پیشنهاد معاونت بهداشت، تیم‌های گشت به همراه تعزیرات برای بازرسی تشکیل شده است و برابر دستور قضایی با متخلفان برخورد خواهند کرد.

نورخوزستان آن‌لاین
www.NoorDaily.ir
نورخوزستان عمومی
NoorDaily@yahoo.com



اگر می‌خواهید به خودآگاهی برسید

احساسات خود را بشناسید

نورخوزستان- همانگونه که در مقاله قبلی گفتیم خودآگاهی یعنی اینکه با تکیه بر نقاط قوت خود، برای بهبود نقاط ضعفمان تلاش کنیم، زیرا آگاهی از نقاط ضعف باعث می‌شود که فرد با استفاده از این آگاهی بتواند تسلط بیشتری بر خود داشته باشد.یکی از اجزای مهم مهارت خودآگاهی «شناخت احساسات» است چون فردی که از احساسات خود آگاه می‌شود می‌تواند بهتر آنها را کنترل و مدیریت کند. معمولاً ناآگاهی و ناتوانی در کنترل و مهار احساسات می‌تواند به مواردی مانند اعتیاد، خشم، خشونت، افسردگی، اضطراب، استرس و ... بیانجامد.

خودآگاهی و شناخت احساسات و عواطف خودمان باعث ارزشمندی ما می‌شود و کمک می‌کند تا ما به جای ارزشهای کاذب بدنیال ارزشهای واقعی باشیم و در نتیجه هم رضایت کافی از زندگی داشته باشیم و هم احساس خوشبختی کنیم.

باید گفت: فردی که احساس خوبی نسبت به خود دارد از برخی ویژگی‌های درونی برخوردار است، که تعدادی از این ویژگی‌ها به شرح ذیل می‌باشد:

۱- فردی که احساسات خود را می‌شناسد نه تنها خصوصیات مثبت، توانایی‌ها و استعدادهای خود را می‌شناسد، بلکه به آن‌ها افتخار هم می‌کند.

۲- چنین فردی خصوصیات و ویژگی‌های منفی و نقاط ضعف خود را نیز می‌شناسد. آنها را می‌پذیرد و سعی می‌کند این ضعف‌ها را اصلاح نماید.

۳- چنین فردی موفقیتها و شکستهای خود را می‌شناسد و می‌پذیرد.

۴- به خود و دیگران احترام می‌گذارد.

۵- برای رسیدن به اهداف خود برنامه ریزی و تلاش می‌کند.

در این رابطه باید به این نکته توجه داشت که علاوه بر شناخت خصوصیات مثبت شناخت نقاط ضعف خودمان نیز در آگاهی ما نقش مؤثری ایفا می‌کند. خصوصاً شناخت نقاط منفی خود، پذیرش آنها و تلاش برای اصلاح آنها می‌تواند احساس خوبی در ما بوجود آورد. همه ما ممکن است یکسری خصوصیات منفی داشته باشیم و یا در انجام بعضی از کارها ضعیف باشیم، پس اگر به جای اینکه به خاطر این نقاط ضعف خود را سرزنش کنیم ویا خود را آدم بد و بی‌استعدادی بدانیم سعی کنیم آن‌ها را تغییر داده و یا اصلاح کنیم، آن وقت این نقاط ضعف تبدیل به خصوصیات مثبت و نقاط قوت می‌شود و احساس خیلی خوبی نسبت به خود پیدا می‌کنیم. آنگاه از کسی که هستیم شاد و راضی می‌شویم.

براستی شما چه احساسی در مورد خود دارید؟ آیا از کسی که هستید، شاد و راضی هستید و احساس خوبی در مورد خود دارید؟ برای اینکه بهتر بتوانید به خودآگاهی دست یافته و احساسات خود را بهتر بشناسید می‌توانید چند مورد از خصوصیات مثبت و خصوصیات منفی و یا کارهایی که در آن‌ها ضعیف هستید را بنویسید. سپس فکر کنید و ببینید چطور می‌توانید آن‌ها را تغییر دهید و یا اصلاح کنید. سعی کنید خصوصیات مثبت خود را تقویت و خصوصیات منفی را نیز اصلاح نمایید و آن وقت اگر چنین کاری را انجام دادید احساس بهتری پیدا خواهید کرد. اساساً تغییرات را در خود ببینید و خود را مورد ارزیابی قرار دهید.

محمد حسن آلالة

کارشناس ارشد مشاور خانواده

نکته: خوانندگان محترم در صورت تمایل می‌توانند سوالات خود را پیرامون مسائل و مشکلات در گفت‌وگو به آدرس این روزنامه اعلام نمایند تا مشاور مربوطه پاسخگوی سوالات شما عزیزان باشند.

امکان دریافت برگ هدایت

تحصیلی از ۲۳ تیر فراهم است

مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش گفت:امسال برای دریافت برگ‌های ۶ و ۷ نیاز به حضور دانش آموزان در مدرسه نیست و می‌توانند از سامانه همگام دریافت کنند.

به گزارش فارس، مسعود شکوهی مدیرکل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش در نشست خبری که در ساختمان مرکزی وزارت آموزش و پرورش برگزار شد اظهار کرد: امسال برای دریافت برگ‌های ۶ و ۷ نیاز به حضور دانش آموزان در مدرسه نیست و می‌توانند از سامانه همگام دریافت کنند.

وی ادامه داد: از هفته آخر تیر یعنی از ۲۳ تیر دانش آموزان می‌توانند برگ‌های ۶ و ۷ خود را از سامانه همگام دریافت کنند.