

تقصیرات مغفول والدین در تنبیه دانش آموزان توسط معلم

تصاویر ضرب و شتم و شکنجه دانش آموزان توسط معلم سبند جی به خاطر گم شدن شارژر تلفن همراهش در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شد؛ چرا والدین هم در این ماجرا ها مقصر هستند؟

دکتر ساحل گرامی | روان شناس

محوری

طی سال‌های گذشته هر چند ماه یک‌بار خبری از اعمال خشونت توسط معلم‌ها بر روی دانش آموزان به گوش می‌رسد. این موضوع برای چند وقت تبدیل به یک سوژه داغ خبری می‌شود و پس از آن همانند هر سوژه دیگری به فراموشی سپرده می‌شود، غافل از این که چه آسیب‌هایی به دانش آموزان می‌رسد که ممکن است سال‌ها تبدیل به بدترین خاطرات آن شخص شود. به تازگی، تصاویری از ضرب و شتم و شکنجه دانش‌آموزان توسط معلم به علت گم شدن شارژر تلفن همراهش در شبکه‌های اجتماعی پر باز دید شد. معلم یک دبستان در روستای کر جو سبندج به علت گم شدن شارژر موبایلش، دانش‌آموزان را در کلاس حبس کرد و مورد ضرب و شتم قرار داد که در پی آن، یکی از دانش‌آموزان به شدت زخمی و در بیمارستان بستری شد. اما این بار می‌خواهیم از یک زاویه متفاوت تر هم به ماجراهای تلخ و پراسیب نگاه کنیم.

❖ **ضرورت آموزش معلم‌ها برای برخورد با سر کشی دانش‌آموزان**

هیچ شکی در این نیست که سلامت روان کادر آموزشی باید در صدر اولویت‌های آموزش و پرورش کشور قرار گیرد و هر ساله پایش‌های منظم سلامت روان توسط روان‌شناس‌های ماهر اتفاق بیفتد تا کمتر شاهد چنین صحنه‌هایی باشیم. چرا که داشتن صبر و حوصله در مواجهه با دانش‌آموزان بدبیهی‌ترین خصوصیات یک معلم است به ویژه در سال‌های نوجوانی به دلیل شکل‌گیری شخصیت و بحران‌های بلوغ، شاهد پرچالش‌ترین سال‌های زندگی دانش‌آموزان در خانه و مدرسه هستیم. در نتیجه آموزش‌های کافی برای معلمان و کادر مدرسه برای مدیریت رفتارهای نافرمان و سر کشی دانش‌آموزان ضروری است.

مشاوره آقایان

۷ اشتباه رایج در استایل آقایان

شیک پوش بودن تنها به معنای پوشیدن لباس‌های گران قیمت نیست؛ مهم‌تر از آن، بلد بودن اصول درست لباس پوشیدن است. در ادامه با برخی از رایج ترین اشتباهات استایلی آقایان آشنا می‌شویم و راهکارهایی برای رفع آن‌ها ارائه می‌دهیم.

۱. زیر پیراهن دکمه دار، زیر پوش دیده نشود

نمایان بودن زیر پوش زیر پیراهن دکمه دار، ظاهر مرتب و رسمی‌تان را خراب می‌کند و باعث می‌شود استایل‌تان نامرتب و غیر حرفه‌ای به نظر برسد. به گزارش «روزیاتو»، از زیر پوش یقه هفت یا بدون آستین استفاده کنید که از زیر لباس قابل مشاهده نباشد؛ یا اگر پارچه پیراهن ضخیم است، اصلاً زیر پوش نپوشید. این کار باعث می‌شود تیپ شما یک دست، تمیز و مرتب دیده شود.

۲. داشتن یک خیاط خوب را دست کم نگیرید

لباس‌های آماده هم اگر کمی اصلاح شوند، می‌توانند دقیقاً اندازه شما شوند و ظاهری کاملاً شبیه به لباس سفارشی پیدا کنند. سرمایه گذاری روی تغییرات ساده مثل کوتاه کردن آستین یا تنگ کردن کمر، تفاوت زیادی در شیک بودن استایل شما ایجاد می‌کند.

۳. به جوراب‌هایتان هم توجه کنید

جوراب‌ها بخش کوچکی از تیپ شما هستند که اغلب نادیده گرفته می‌شوند، اما می‌توانند شخصیت‌تان را نشان دهند. به جای پوشیدن جوراب‌های سفید ورزشی، سراغ طرح‌های ظریف یا رنگ‌های خاص بروید که با بقیه لباس‌ها هماهنگی دارند و در عین حال کمی تنوع ایجاد می‌کنند.

۴. هودی را بدون فرم رها نکنید

اگر هودی را بدون هیچ تغییری تن کنید، استایل‌تان شلخته و بی‌نظم به نظر می‌رسد. به جای آن که هودی را آزاد رها کنید، می‌توانید جلوی آن را کمی داخل شلوار بگذارید تا ظاهری مرتب‌تر داشته باشید. این کار ساده باعث می‌شود فرم اندام‌تان بهتر دیده شود و استایل‌تان همچنان راحت و شیک باقی بماند.

❖ **استراتژی اشتباه و طرفداری همیشگی از معلم‌ها**

متأسفانه استراتژی بر خور داولیای مدرسه با ناسازگاری‌های معلم و دانش‌آموز تنها نادیده گرفتن یا جانب‌داری از معلمان بوده، در نتیجه این مسئله بعضاً باعث پیشروی رفتارهای تند معلم شده و در انتها به خشونت‌های آشکار می‌انجامد. در حالی که موقعیت‌های پرچالش در مدارس باید فرصتی برای تمرین مذاکره و حل مسئله شود. شنیدن صحبت‌های هر دو طرف، ریشه‌یابی مشکل و در نتیجه رسیدن به یک راه‌حل معقول باعث رفع چالش و کمتر شدن ریسک خشونت در موقعیت‌های آتی است. در صورتی که نادیده گرفتن و جانبداری ناعادلانه از کادر مدرسه تنها باعث انباشته شدن خشم در دانش‌آموز می‌شود و او با ساختن تیم در کلاس به صورت مستقل اقدام به تلافی از معلم می‌کند.

اتاق مشاوره

متوجه ارتباط صمیمانه شوهرم با همکار خانمش شدم

چند وقت پیش به شوهرم شک کردم چون احساس کردم که در رابطه با من سرد شده است. من ۳۸ ساله هستم. گوشی‌اش را چک کردم و اتفاقی متوجه شدم که با یک خانم خیلی صمیمی شده و در ارتباط است. آن خانم، همکار اوست. وقتی موضوع را با شوهرم در میان گذاشتم، شوکه شد ولی عذرخواهی کرد و گفت ادامه نمی‌دهد. اما من بدجور به او شک کردم. راهنمایی کنید.

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبائی

مخاطب گرامی، رابطه‌های خارج از زندگی مشترک و پنهانی، به طور معمول به اعتمادزد و جین و روابط صمیمانه و زناشویی، علاقه‌مندی، محبت و... آسیب می‌زند و مدت‌ی زندگی مشترک را دستخوش تغییرات و نگرانی‌هایی می‌کند؛ البته نکته مثبت مسئله شما، اظهار پشیمانی و تعهد به ترک رابطه و تکرار نشدن مجدد آن از طرف همسرتان است که می‌تواند در رفع مشکلات ناشی از این مسئله مهم و قابل توجه باشد و به سرعت روند ترمیم و بهبود روابط شما منجر شود؛ بنابراین خوب است به چند نکته دقت کنید.

❖ **با ۳۲ تا ۶ ماه بگذرد**

در مقام فرد آسیب‌دیده بهتر است به این نکته توجه کنید که فرد برای ترمیم صدمه‌ای که دیده، بر اساس میزان آسیب و شدت آن باید زمان لازم را برای خود در نظر بگیرد و از شتاب در نتیجه‌گیری بپرهیزد. به طور معمول برای مسئله شما زمان ۳ تا ۶ ماه کافی است، البته اگر فرد خود زمینه‌های اضطراب و وسواس یا بدبینی را از قبل داشته باشد، ممکن است به راحتی اعتماد مجدد را ایجاد نکند، پس توصیه می‌شود که به درمان اضطراب، وسواس فکری یا بدبینی خود بپردازد.

❖ **در مقابل وسواس فکری خود مقاومت کنید**

بیشتر افراد وسواسی پس از وسوسه فکری دست به رفتار وسواسی برای کنترل اضطراب می‌زنند یعنی به فکر وسواسی خود توجه نشان می‌دهند و برای خنثی



❖ **ضرورت تاکید والدین به دانش‌آموزان برای رعایت قوانین مدرسه**

مسئله مهم دیگر که این روزها کمتر شاهد آن هستیم، تاکید والدین به رعایت قوانین مدرسه و احترام به اولیای مدارس است. متأسفانه در سال‌های اخیر کم‌کاری‌زبادی در این زمینه صورت گرفته است و با بیشتر شدن مدارس غیر دولتی، خانواده‌ها و دانش‌آموزان به دلیل پرداخت هزینه بیشتر به مدرسه، خود را محق می‌دانند تا کادر مدرسه را زیر سوال ببرند و احترام کافی به آن‌ها نگذارند. همین مسئله، قاطعیت و اقتدار معلم در کلاس را زیر سوال می‌برد و دانش‌آموزان خود را مجاز می‌دانند تا به راحتی نافرمانی کنند یا سر به سر معلم بگذارند و او را باز یچه قرار دهند.

❖ **قوانین مدرسه را زیر سوال نبرید**

طبیعتاً معلم‌ها در دفعات اول صبوری می‌کنند ولی به تدریج دچار خشم و عدم کنترل رفتار می‌شوند. در این جاست که کنترل بجای به موقع کادر مدرسه می‌تواند چاره‌ساز شود و جلوی رفتارهای ناگهانی گرفته شود. در نتیجه بهتر است در بستر خانواده‌ها از همان سال‌های اولیه مدرسه، به رعایت قوانین توسط دانش‌آموز تاکید شود و در حضور کودک از زیر سوال بردن کادر مدرسه و قوانین موجود خودداری شود؛ چرا که بچه‌ها برای حضور موثر و کارآمد در اجتماع ناچار به پذیرش یک سری قوانین مشخص هستند و سر کشی و زیر سوال بردن قوانین تنها آن‌ها را دچار در دسر می‌کند و در طولانی مدت باعث افت عملکرد در آن‌ها می‌شود.

از هوش مصنوعی بی‌رس

بعد از باخت تیم محبوب کسی طرفم نמידاد!

بعد از باخت تیم محبوب تا چند ساعت با همه بد اخلاق هستم و هیچ کسی هم جرئت نداره بیاد نزدیکم. چه کار کنم؟

علاقه به فوتبال و تیم محبوب معمولاً فراتر از یک سرگرمی ساده است؛ برای خیلی‌ها، فوتبال جزئی جدانشدنی از زندگی روزمره محسوب می‌شود. مسابقات مهم، به‌خصوص دربی‌ها یا بازی‌های سرنوشت‌ساز، آن‌قدر اهمیت دارند که نتیجه آن‌ها می‌تواند تا ساعت‌ها یا حتی روزها بر حال و هوای طرفداران تأثیر بگذارد. یکی از شایع‌ترین واکنش‌ها، احساس ناراحتی، عصبانیت یا کم‌حوصله شدن با دیگران است؛ چیزی که ممکن است روابطمان را هم تحت تأثیر قرار دهد.

۱. **ریشه مشکل را پیدا کنیم!** اول باید قبول کنیم که این احساسات طبیعی‌اند. تعهد و علاقه زیاد به تیم باعث می‌شود که بردهایش احساس خوشحالی و باخت‌هایش احساس شکست را به دنبال داشته باشد. این موضوع به معنای وابستگی عاطفی شدید به یک گروه پایدیده است که معمولاً در همه طرفداران واقعی دیده می‌شود.

۲. **خودآگاهی و مدیریت احساسات!** نکته مهم این است که بتوانیم این احساسات را شناسایی و مدیریت کنیم. اگر بعد از باخت نه تنها خودمان ناراحت می‌شویم بلکه با اطرافیانمان هم بد اخلاق می‌شویم، باید راهی پیدا کنیم تا خسارت این موضوع به حداقل برسد. گاهی دور شدن موقتی از دیگران و تنها بودن برای مدت کوتاهی می‌تواند کمک‌کننده باشد تا قبل از گفتن یا انجام دادن کاری که پشیمان می‌شویم، فرصتی برای آرام شدن داشته باشیم.

۳. **یادآوری ارزش روابط انسانی!** هیچ برد و باختی ارزش از دست دادن روابط و دوستی‌ها را ندارد. باید به اطرافیان اعلام کنیم که به خاطر باخت تیم مورد علاقه حالمان خوب نیست و قدری زمان نیاز داریم. آدم‌هایی که دوستمان دارند، در کم می‌کنند و فرصت می‌دهند تا خودمان را پیدا کنیم.

۴. **نگاه فلسفی به فوتبال!** در نهایت بد نیست گاهی یادمان بیفتد که فوتبال فقط یک بازی است. تیم مورد علاقه ما همیشه برنده نخواهد بود و این چالش‌هایش جدایی‌ناپذیر زندگی فوتبالی هستند. برد لذت‌بخش است، اما باخت می‌تواند فرصتی برای رشد و تحمل و حتی شوخ‌طبعی بیشتر باشد.

داده تصویری



از دنیای روان شناسی

افزایش ۴۰ درصدی افسردگی به‌خاطر نمک

مطالعه جدیدی نشان داده افزودن بیش از حد نمک به غذا نه فقط برای سلامت جسمانی مضر است، بلکه می‌تواند تأثیر را می‌کردند، با افزایش خطر ۵ تا ۱۶ درصدی مواجه بودند.

❖ **راهکار ساده‌ولی مؤثر در پیشگیری از اختلالات روانی**

افسردگی و اضطراب از شایع‌ترین اختلالات روانی در جهان محسوب می‌شوند که به ترتیب بیش از ۲۸۰ و ۳۰۱ میلیون نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهند و از دلایل اصلی ناتوانی در سین جیانگ چین در این مطالعه که بیش از ۴۲۹ هزار بزرگ‌سال بریتانیایی را طی ۱۲ سال بررسی کرد، شرکت کنندگان نمک به غذا، نه فقط برای قلب و کلیه‌ها مضر است، بلکه می‌تواند مستقیم و غیرمستقیم بر سلامت روان نیز اثر بگذارد. پژوهشگران تأکید کرده‌اند کنترل مصرف نمک می‌تواند یکی از راهکارهای ساده‌ولی مؤثر در پیشگیری از اختلالات روانی باشد.

سرماخوردگی، باید یک بار مسواک‌مون رو عوض کنیم؟ بیشتر شبیه شوخیه. ما هر دو سال یک‌بار، مسواک‌مون رو عوض می‌کنیم. ❖ جالبه که استفاده سالمندان از گوشی برای روان‌شون خوبه اما حوصله‌اش رو ندارن. از اون طرف، استفاده کودکان از گوشی خوب نیست ولی روزی ۱۰ ساعت باهاش کار می‌کنن. ❖ در زندگی سلام از فواید استخر رفتن به خصوص در فصل بهار و تابستان هم بنویسید.

ما و شما
<p>راه ارتباطی با زندگی‌سلام</p> <p>پیامک ۰۰۹۹۹۹۹۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶</p>

❖ وقتی یک آهنگ رو ۱۰۰ بار گوش بدی، منطقه که بره تو ناخودآگاهت و به قول شما تبدیل بشه به کرم مغز! ❖ مطلب «دلایل غیرمنتظره جدایی بر اساس یک نظر سنجی جهانی» با فرهنگ و جامعه ایرانی فاصله زیادی داشت. دلایلی قابل درک نبود برام. ❖ در صفحه سلامت نوشتن که بعد از هر



- زندگی‌سلام
- یک‌شنبه
- ۳۱ فروردین ۱۴۰۴
- ۲۱ تیر ۱۴۴۶
- ۲۰ آوریل ۲۰۲۵
- شماره ۲۶۹۶

خانواده و مشاوره