



ششمین جلسه آموزش خانواده با حضور سرکار خانم فردوسی با عنوان «تعامل والدین و فرزندان در ایام کرونا»

ششمین جلسه آموزش خانواده روز یکشنبه ۱۴۰۰/۱۰/۲۶ با حضور سرکار خانم فردوسی با موضوع تعامل والدین و فرزندان در ایام کرونا به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید. خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

تعامل والدین با فرزندان در ایام کرونا

در ایام کرونا والدین بیشتر در کنار فرزندان هستند. از یک لحاظ کنار فرزندان بودن حسن هایی دارد. شاید قبلاً فرصت نمی کردیم با یکدیگر تعامل داشته باشیم و در کنار هم لذت ببریم. در این ایام چه کارهایی باید انجام دهیم تا این ارتباط مشکل ساز نشود. والدین نباید در کار فرزندان دخالت کنند و امر و نهی ها به فرزندان بیش از حد باشد و باعث مشکل در روابط شود.

مهارت های ارتباطی یکی از مهمترین مهارت های زندگی است که در دوران کرونا به دلیل غیرحضور شدن مدارس بسیار کم رنگ شده است. در مدرسه بچه ها این مهارت ها را با ارتباط پیدا کردن با دوستان و معلمان خود پیدا می کنند که ما باید چگونه رفتار کنیم. مدیریت خودمان را چگونه انجام دهیم. اگر ما روی بهداشت روانی خودمان کار کنیم مسلماً بچه ها نیز درست رفتار خواهند کرد. اگر در ایام کرونا بر روی این مسئله تمرکز کنیم، چه زمانی کرونا از بین می رود، چه زمانی داروی کرونا وارد بازار خواهد شد، اضطراب ما بیشتر خواهد شد.

بنابراین اولیا باید روی حالت روحی و روانی خودشان کار کنند.

اگر ما بتوانیم فکرمان را مدیریت کنیم که چگونه خودمان را از خطر کرونا حفظ کنیم بسیار منطقی تر خواهد بود.

مثلاً فاصله اجتماعی را رعایت کنیم، ماسک بزنیم. این امور مربوط به پیشگیری می شود که خیلی بهتر است. اگر به موضوعاتی که مربوط به آینده است فکر کنیم اضطراب ما بیشتر خواهد شد.

در خانواده رفتار، کردار و گفتار والدین بسیار مهم است. اگر مادر مضطرب باشد این اضطراب را به بچه منتقل خواهد کرد.

در دوران کرونا خانواده باید نظم و نظام خود را داشته باشد، بچه ها باید تکالیف خود را به موقع انجام دهند. بیش از اندازه از گوشی و بازیهای رایانه ای استفاده نکنند.

فرزندان شما در دوران نوجوانی بسر می برند و یکی از کارهایی که باید انجام بدهید تعامل کلامی است.

ساعاتی را به بچه ها اختصاص می دهید. برنامه گفتگو با خانواده تربیت بدهید. با هم صحبت کنید و به بچه ها اجازه گفتگو دهید. والدینی که با فرزندان تعامل کلامی خوبی داشته باشند بچه ها جرأت پیدا می کنند که احساساتشون را بیان کنند.

فرزندان شما در مدرسه تیزهوشان تحصیل می کنند ولی بعضی از والدین شاید کمی وسواس داشته باشند و کمال گرا هستند. و فرزندان را نیز کمال گرا بار می آورند و والدین تصور می کنند که همه نمرات بچه ها باید ۲۰ باشد.

بنابراین فشار زیادی را به بچه ها وارد می کنند و خانواده را به سمت خانواده مستبد پیش می برند. اضطراب سر منشا همه مشکلات است. اضطراب تبدیل به خشم و عصبانیت می شود. و منشأ دردهای جسمی مثل سردرد و ناراحتی های گوارشی خواهد شد. امید به زندگی باید به وجود بیاید در مورد کرونا همین اتفاق افتاد وضعیت کرونا نسبت به سالهای قبل بسیار تغییر کرد. واکسیناسیون انجام شد و اوضاع بسیار بهتر شد. والدین باید امیدواری را به فرزندان انتقال بدهند.

نوجوان امروز چه ویژگی هایی دارد؟

نوجوان امروز کم حوصله است. نباید او را با زمان گذشته یا حال مقایسه کنیم.

مثلاً بگوییم من سن شما بودم آدم مرتبی بودم.

بلکه باید بگویید من هم اینها را تجربه کردم.

نوجوان امروز تنوع طلب است، روحیه هیجان خواهی دارد.

نوجوانی به دورانی از سن ۱۱ تا ۱۵ سالگی اطلاق می شود.

تغییرات جسمی در قد، وزن و اندام ها صورت می گیرد و هورمون هایی ترشح می شود که ضامن رشد است.

و بر خلق و خوی و رفتار فرزندان تأثیر می گذارد.

نوجوان حس استقلال طلبی دارد و به دنبال کسب هویت است و به دنبال الگوهای است که از او پیروی کرده و با او همانندسازی کند.

از ویژگی های بارز نوجوان مخالفت ورزی است.

که البته قصد آزار و اذیت والدین را ندارند بلکه می خواهند ثابت کنند من مستقل هستم.

مسئله دیگر این است که چگونه می توانیم شاد باشیم.

چرا شاد نیستیم. چون چیزهایی را که در زندگی دوست داریم داشته باشیم، نداریم.

اگر همه چیز را داشته باشیم و شاد باشیم که هنر نیست. بلکه از داشته های خودمان در جهت شادی استفاده کنیم.

خیلی از دانش آموزان چون شاد نیستند نمی توانند درس بخوانند.

بنابراین باید به بهداشت روان فرزندان توجه کنیم.

کلرگاه آموزش خانواده

با موضوع

تعامل والدین و فرزندان در ایام کرونا



یکشنبه ۲۶ دی ماه ۱۴۰۰
ساعت ۱۸

کانون تخصصی خانواده‌درمانی
پیشگاه خانواده



با حضور سرکار خانم دکتر فردوسی

دکترای روانشناسی بالینی از دانشگاه لندن
عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

کارشناس برجسته حوزه روانشناسی
و مشاوره صدا و سیما

<http://webinarf4.tehranlms.ir/>

کلرگاه آموزش خانواده

با موضوع

تعامل والدین و فرزندان در ایام کرونا



یکشنبه ۲۶ دی ماه ۱۴۰۰
ساعت ۱۸

کانون تخصصی خانواده‌درمانی
پیشگاه خانواده

با حضور سرکار خانم دکتر فردوسی



دکترای روانشناسی بالینی از دانشگاه لندن
عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی

کارشناس برجسته حوزه روانشناسی
و مشاوره صدا و سیما

<http://webinarf4.tehranlms.ir/>



ختم دفتر فردوسی

Attendees (176)

Active Speakers

Hosts (4)

- مهری و پشتیبان فرزندان 4
- مهری و پشتیبان فرزندان 2
- مهری و پشتیبان فرزندان 3
- مهری و پشتیبان فرزندان 4

Presenters (1)

- ختم دفتر فردوسی

Participants (171)

- مژگان عبد
- 0251140229

Chat (Everyone)

فای صدا واقعا ضعیف بهمان همرا بزرگ بود

اولیای محترم با ایلکیشن وارد بشید بهمهری و پشتیبان فرزندان 4

نه با وب

شاید صدا قطع و وصل م ۵: ۱۰ اینها مهربوری یارم

و نمیدانم ادا صبیح سلام مادر و 3721192788:

salem: بهمدینه محمد نظر