۸ نکته برای آموزش دوست‌یابی به بچه‌ها

کودکانه
الهام آزاد

بچه‌های این دوره و زمانه، تنهاتر و منزوی‌تر از بچه‌های قدیم هستند. آنها اغلب در خانواده‌های کم جمعیت زندگی می‌کنند و حتی اگر آنقدر خوش شانس باشند که خواهر و برادری نصیبشان شده باشد، باز هم به خاطر ارتباطات محدود با دوستان و همسالان، مهارت‌های ارتباطی، دوست‌یابی و رفتار اجتماعی‌شان دیرتر کامل می‌شود. اما شما به‌عنوان والد می‌توانید کمک کنید تا فرزندتان دوستانی پیدا کند و با آنها تعاملات اجتماعی را تمرین کند.

فرزندتان را به محیط‌هایی ببرید که امکان دوست شدن با دیگر کودکان برایش فراهم است. پارک‌ها، کلاس‌های ورزشی و هنری و... از این دست اماکن هستند.

به او یاد بدهید که چطور می‌تواند دوستانش را بیشتر کند. سؤالاتی را برای باز کردن سر صحبت به فرزندتان بیاموزید. مثل: «اسم شما چیه»، «کلاس چندمی»، «چه ورزشی می‌کنی» و...

در قالب قصه، نمایش و بازی به او بیاموزید که دوست‌ها چطور باید در حق یکدیگر کمک و فداکاری کنند و چطور باید گاهی از خودشان چشم بپوشند تا به دوستشان مهربانی کرده باشند.

گاهی بچه‌ها با کسی دوست نمی‌شوند چون از آدم‌های دیگر ترسانده شده‌اند. در حالی که هر کودکی باید در کنار همسالانش احساس شادی و امنیت کند. او را از ارتباط داشتن با همسالانش نترسانید فقط هشدارهای لازم را برای محافظت از خود و تحت تأثیر جو قرار نگرفتن به او بدهید و رابطه دوستی‌اش را از دور کنترل کنید.

به حرف‌های فرزندتان درباره ارتباطش با دوستان و همکلاسی‌ها، اتفاقاتی که در مدرسه می‌افتد یا اختلافاتی که با همبازی‌هایش پیدا می‌کند گوش دهید و به او یاد بدهید که چطور سازگاری بیشتری با جمع داشته باشد و ضمن در نظر گرفتن علایق خودش، به نظر جمع هم احترام بگذارد.

فضاهای متعددی برای دیدار فرزندتان با دوستانش فراهم کنید. مثلاً دوستان او را به خانه دعوت کنید. اجازه دهید در جشن تولدها شرکت کند یا با دوستانش به کتابخانه برود و درس بخواند. میهمانی‌های خانوادگی با حضور دوستان فرزندتان شکل دهید یا با مادر و پدر دوست فرزندتان دسته جمعی به کافه و رستوران بروید تا کودک حس کند که دوستانش بخشی از دنیای همه شما هستند.

خودتان الگوی خوبی باشید. با دوستانتان رفت و آمد کنید و هر از گاهی فرزندتان را در این رفت و آمدها شرکت دهید. عیب‌جو و عیب‌گوی دوستانتان نباشید و به فرزندتان آداب دوستی و همدلی و سازگاری را بیاموزید. اگر کودک با دوستش به مشکل خورد، او را به حال خود نگذارید. درباره مشکل صحبت کنید، راه حل‌ها را بگویید و اگر ادامه دوستی به صلاح فرزندتان نبود، سعی کنید دوستان جدیدی را جایگزین کنید.

روزهای بد کاری را مدیریت کنیم

موفقیت
یگانه خدامی

استرس، اشتباه، اختلاف با همکاران و درست انجام نشدن کارها. هرکدام از اینها می‌توانند باعث شوند یک روز کاری بد داشته باشیم. روزی که با ناراحتی طی می‌شود و البته ممکن است این ناراحتی را به خانه هم ببریم و روز بدمان بدتر شود!

نمی‌شود گفت می‌توانیم کاری کنیم که هیچ وقت روز بد نداشته باشیم چون چنین موقعیت‌هایی اجتناب‌ناپذیر است اما می‌توانیم کاری کنیم که با این روزهای بد کنار بیاییم و در نهایت کمترین آسیب را ببینیم و مشکلات را کمتر کنیم.

☐ وقتی کاری را اشتباه انجام داده‌اید و همه چیز آن‌طور که می‌خواستید پیش نرفته استرس پیدا می‌کنید. استرس در کار یکی از شایع‌ترین حس‌هایی است که در کار تجربه می‌کنیم و بارها در همین بخش خوانده‌اید که اثرات بسیار بدی روی ما می‌گذارد. در چنین شرایطی باید تلاش کنید استرس‌تان را کنترل کنید و دوباره اعتماد به نفس‌تان را به دست بیاورید. با خودتان بگویید که همه ممکن است اشتباه کنند و شما می‌توانید آنها را اصلاح کنید.

☐ درباره مشکلی که پیش آمده با رئیس‌تان صحبت کنید و شرایط را برای او توضیح دهید. فرار کردن از حرف زدن با او دردی را دوا نمی‌کند. صریح بگویید چه مشکلی پیش آمده، اشتباهی که از جانب شما بوده بپذیرید و راهکارهای حل مشکل را ارائه دهید. با این کار مسئولیت پذیر بودن خودتان را نشان می‌دهید و این باعث می‌شود اعتماد رئیس‌تان به شما و توانایی‌هایتان کم نشود. مشکلات ایجاد شده را گردن بقیه نیندازید یا آن را کوچک جلوه ندهید.

☐ ممکن است با همکاران اختلاف پیدا کنید و این باعث شود روز بدی را پشت سر بگذارید. برای اینکه این روز بدتر نشود و بتوانید آن را کنترل کنید نباید کشمکش را ادامه دهید. افزایش تنش، کشاندن اختلاف به سطح بالای مجموعه، یادآوری مشکلات گذشته، به رخ کشیدن کارهایی که برای دیگران کرده‌اید و... باعث می‌شود تنش بیشتر شود. اگر هنوز عصبانی هستید برای پاسخ دادن صبر کنید تا رفتار تهاجمی نداشته باشید. بعد از فروکش کردن عصبانیت‌تان می‌توانید به صورت منطقی و آرام در مورد اینکه رفتار منفی‌اش چگونه روی کار شما تأثیر می‌گذارد با او صحبت کنید.

☐ روز کاری‌تان بد پیش رفته و ممکن است یک تلفن از خانه یا خبر بد از افراد خانواده باعث شود مشکلات بیشتر شوند. اگر شرایطش را دارید مرخصی بگیرید و به خانه بروید چون مشکلات کاری با این مشکلات شخصی جدید قطعاً باعث می‌شود حال‌تان بدتر شود و واکنش‌ها و رفتار بدتری سرکار داشته باشید و کارهایتان را درست انجام ندهید. اگر هم امکان مرخصی گرفتن ندارید به صورت تلفنی و با کمک گرفتن از اعضای خانواده یا دوستان نزدیک‌تان به صورت موقتی مسأله را حل کنید تا خیال‌تان کمی بابت آن راحت شود.

تأثیر شغل مشترک در زندگی مشترک

همسرانه
ریحانه دوستدار

داشتن شغل و همکاری مشترک در رابطه تأثیرگذار است. نوع ارتباط کاری شما با همسرتان می‌تواند در بهبود یا تخریب رابطه اثر بگذارد. اما اگر می‌خواهید تأثیرات منفی این نوع ارتباط و همکاری را کم کنید باید چند نکته را در نظر بگیرید:

خانه و کار را جدا کنید/ ارتباط شما باهم در محیط کار و در زندگی خانوادگی دو چیز متفاوت از هم هستند. آنچه در خانه میان شما وجود دارد نباید در محیط کار تأثیری داشته باشد. اگر در خانه سر هر موضوع مشترک زناشویی اختلاف و جروبحثی داشته‌اید، نباید آن را وارد مسائل کاری‌تان بکنید. اختلافات خانوادگی ربطی به مسائل کاری ندارند و به همین ترتیب مسائل کاری ویا اختلافات مالی در محیط کار را نباید وارد مسائل خانوادگی‌تان بکنید.

مستقل بمانید/ زمانی که زن وشوهر همکاری نزدیکی در محیط کار دارند بسختی می‌توانند هویت و شخصیت مستقل خود را حفظ کنند. راهکارهای زیادی برای حفظ استقلال هرکدام از شما وجود دارد. این شما هستید که باید با توجه به نوع کارتان راه حفظ استقلال شخصی را پیدا کنید. جدا رفتن به سرکار و تصمیم‌های شخصی گرفتن و ایده‌های مجزا داشتن و حذف وابستگی در تصمیم‌گیری‌ها می‌تواند راهکاری برای شما باشد. برای حفظ فردیت و آزادی عمل‌تان باید حداقل ساعت‌های مشخصی را تنها و مستقل سپری کنید.

فضای کار را از هم جدا کنید/ یکی از راه‌های حفظ هویت و حریم خصوصی جداکردن محیط کار است. حتی اگرهردو در خانه کار می‌کنید زمان و مکان کار را تا جایی که برایتان امکان دارد از هم جدا کنید. زمانی که هردو روی یک موضوع کار می‌کنید نیز باید فضای کاری هرکدام از شما جدا باشد. مدارک، اسناد و وسایل مورد نیاز برای کار را از هم جدا کنید. حتی اگر لازم است برنامه‌ها کاری را با نامه به هم اطلاع بدهید و واسطه برای کار مشترک داشته باشید.

آیا شما می‌توانید باهم کار کنید؟/ این نکته‌ای است که باید به آن توجه کنید. آیا اصلاً شما می‌توانید باهم همکار باشید و رابطه زناشویی خوبی را پیش ببرید؟ از خودتان بپرسید و صادقانه به این سؤال جواب بدهید که «آیا من می‌توانم همسرم را همکار، رئیس یا زیردست ببینم بدون اینکه در رابطه مشترک ما تأثیری داشته باشد؟»

باوجود اختلاف نظرها باهم کار کنید/ همکاری با شریک زندگی و احساس صمیمیت و نزدیکی همیشه هم خوب نیست. همسرتان ممکن است نقص‌ها و ناتوانی‌تان را نادیده بگیرد یا جبران کند. درحالی‌که همکاران دیگر می‌توانند صراحتاً و بدون احساس دلسوزی یا ترحم ضعف‌هایتان را نشان بدهند. از همسرتان بخواهید صرفنظر از اینکه چقدر شما را دوست دارد بگوید ایراد کارتان کجاست و به‌جای جبران، شما را برای بهبود مهارت‌هایتان تشویق کند.