



تاریخ
۳۱
خرداد
۱۴۰۱
سه‌شنبه

آشنایی با گردشگاه میان کتل



این دره در تمام فصول سال مورد استقبال گردشگرها باشد. انواع حیوانات وحشی و اهلی و حتی خرس و در کنار آن پرنده‌های زیبا و کم یاب در این منطقه حفاظت شده با آرامش به زندگی خود ادامه می‌دهند به طوری که می‌توان صدای آنها را در محوطه شنید.

گردآوری: ستایش انصاری – کلاس هفت دو – دبیرستان هیئت امنایی

حقوق شهروندی در شهر



اگر به جای شهردار بودم به چنین اتفاقاتی نظارت می کردم و دردسرها را برطرف می کردم. هر فردی در این جامعه حق شهروندی دارد که به راحتی و بدون دردسر از پیاده‌رو خیابان استفاده کند. وظیفه ما در این جامعه این است که به هم نوع خود احترام بگذاریم تا بتوانیم جامعه خوبی داشته باشیم.

زهرا پارباب کلاس هفتم از مدرسه حجاب

همه آنچه باید درباره پسر یازسی و درمان آن بدانید



و بعد به چشمان او خیره نگاه کنید و او را در آغوش بگیرید و پس از آن به او بگویید که چقدر دوستش دارید. بعد کمی که فرزند شما آرام گرفت محترمانه درخواستن را به او بگویید و مطمئن باشید که بهتر با هم به تفاهم می‌رسید. در تربیت کودکان محیط خانواده و آموزشی و رفتقی بسیار مهم است.

گردآوری: زهرا همایونی – پایه هفتم

روانشناسی نوجوانان چیست؟

یک رژیم غذایی مفید و برنامه ورزشی نیز می تواند در این زمینه موثر باشد. یکی از راه های افزایش آگاهی والدین مراجعه به سایت روانشناسی کودک و نوجوان و مطالعه درباره روانشناسی نوجوانان است.

۲- تغییرات و مشکلات عاطفی
هورمون ها نه تنها موجب تغییرات جسمی نوجوانان می شوند بلکه از نظر عاطفی نیز روی آن ها تاثیر می گذارند. نوجوانان در مرحله انتقال بین کودکی و بزرگسالی هستند و گاهی نمی توانند بین مسئولیت پذیری بزرگسالانه و شور و اشتیاق کودکانه باید کلام را انتخاب کنند. برخی از این مشکلات عاطفی به شرح زیر است:
به راحتی و برای هر مسئله‌ای احساسات شدیدی از خود بروز می دهند. برای مثال سریع عصبانی می شوند، هیجان زده می شوند و یا ناراحت می شوند.

دختران نوجوان در این سن به راحتی گریه می کنند. نوسانات خلقی از جمله مشکلات رایج نوجوانان است. نوجوانانی که زودتر به سن بلوغ می رسند ممکن است تحت استرس قرار بگیرند.

نوجوانی سن آغاز احساسات جنسی در نوجوانان است. فکر کردن به احساسات و افکار جنسی ممکن است موجب ایجاد حس گناه در آنها شود.

راه حل این موضوع از نگاه روانشناسی در نوجوانان

نقش روانشناسی نوجوانان در این مرحله این است که والدین را در این خصوص آگاه کند و آن ها را تشویق کند تا با فرزندان خود صحبت کنند و بدون قضاوت کردن تنها به آن ها گوش دهند.

ممکن است در این مرحله، نوجوانان برای صحبت با والدین خود احساس راحتی نداشته باشند، در این صورت استفاده از مشاوره کودک و نوجوان می تواند ثمر بخش باشد.

۳- خطر استفاده از مواد مخدر

نوجوانی سن بسیار حساسی است و ممکن است نوجوانان در معرض استفاده از مواد مخدر و یا مشروبات الکلی قرار داشته باشند. از نقطه نظر روانشناسی در نوجوانان، این اتفاق ممکن است دلایل زیادی داشته باشد.

فشار هم سن و سالان برای مصرف سیگار یا نوشیدنی های غیر مجاز ویا تشویق آن ها برای افزایش اعتماد به نفس و اعلام استقلال می تواند از جمله این دلایل باشد.

ضرب‌المثل‌های جهان

آب ممکن است به خواب رود ولی دشمن

بخواب نمی رود

بلغارستانی

صفحه
۶
شماره
۳۳۸۴
سال
یست و هشتم

گوناگون



راز مثلث برمودا



راز مثلث برمودا

مثلث برمودا که به عنوان مثلث شیطانی مشخص شده است در قسمت غرب اقیانوس اطلس شمالی واقع شده در این نقطه از اقیانوس که ابعاد آن به شکل مثلث است جاذبه زمین بسیار زیاد است هر هواپیمای، کشتی و هلی کوپتر که از آن نزدیکی گذشته در اعماق اقیانوس فرو رفته و حتی اجساد هم نتوانستند پیدا کنند به همین علت این قسمت از اقیانوس مثلث شیطانی نام گرفته است.

میبنا فیهیمی فر – پایه هفتم مدرسه حجاب

مشکلات خانوادگی



مشکلات خانوادگی

بروز اختلاف‌نظر و ناراحتی میان اعضای خانواده یکی از موضوعاتی است که هرگز نمی‌توان به طور کامل از ایجاد آن جلوگیری کنید. اما با مدیریت صحیح شرایط پیش آمده می‌توان از بروز اختلافات بعدی در محیط خانواده جلوگیری کنید. اختلافات خانوادگی و ناآگاهی از راه‌های روبه رو شدن با آنها از جمله مسائلی است که می‌تواند آسیب‌های جدی را در روابط اعضای خانواده ایجاد کند و شاید تأثیرات منفی آن برای مدت طولانی باقی بماند.

مشکلات خانوادگی می‌تواند به دلایل زیر باشد

-اختلاف‌نظر در مسائل مختلف

-اختلاف خانوادگی به دلیل فشارهای روانی

-مسائل مالی

-غم و اندوه

-صرف مواد در خانواده

-مسائل رفتاری و نگرانی‌های تحصیلی در کودکان و نوجوانان

-بدایه‌ی، طلاق در خانواده

-بیماری مزمن

دلیل این مشکلات هر چیزی که باشد باعث اختلال در فعالیت‌های خانواده شده و می‌تواند عملکرد هر یک از اعضای خانواده حد زیادی مختل کند. رفتار اعضای خانواده به شدت بر دیگر اعضا اثر می‌گذارد وقتی اعضای خانواده با هم کنار نمی‌آیند این تنش می‌تواند بر سلامت روحی و جسمی، روابط و حتی توانایی هریک از اعضای خانواده در انجام کارهای معمول نیز تأثیر بگذارد. تحقیقات نشان می‌دهند که مشکلات خانوادگی می‌تواند از طریق درگیری‌های مکرر خانوادگی، تغییر رفتار چشمگیر در کودکان و نوجوانان تغییرات خلقی و افسردگی تشخیص داده شوند. حل و فصل مسائل خانوادگی به همکاری همه افراد در خانواده نیاز دارد و این موضوع فرصت خوبی برای تقویت روابط خانوادگی و تعاملات فراهم می‌کند.

اختلاف بین والدین

به قول قدیمی‌ترها دعوا نمک زندگی هر زن و شوهری است. همانطور که گفته شد شاید تا حدی این اختلافات طبیعی است اما اگر از حد طبیعی فراتر برود شوری آن دل را می‌زند بزرگترین آسیبی که از این اختلافات به جا می‌ماند آسیب به سلامت روان فرزندان است درگیری‌های مداوم بین پدر و مادرا به خصوص بر فرزندان کوچکتر تأثیرات منفی شدیدی می‌گذارد. اختلالات هیجانی، پرخاشگری، افسردگی، انزواطلبی، اضطراب و مشکلات رفتاری تنها بخشی از این آسیب‌هاست. کودکان در سن پایین از بزرگ‌ترها

چه چیزی نوجوانان را متفاوت می‌کند

دکتر کامیار سینایی

مهمترین فاکتور در روانشناسی نوجوان رشد جسمی و جنسی او است. علائم جسمی نوجوانی واضح است. موی زائد دختران و پسران در این مدت شروع به رشد می‌کند و قدشان بلندتر می‌شود. به طور کلی دختران در ۱۶ سالگی و پسران در ۱۸ سالگی به رشد قندی می‌رسند. به علاوه دختران پرپود می‌شوند و سینه‌های آنها رشد می‌کند. پسران دچار ترشحات شبانه می‌شوند و صدایشان پتر می‌شود.

از دیدگاه روانشناسی نوجوان، رشد مغز در این دوره از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. مناطقی از مغز که به نوجوانان اجازه می‌دهد رفتارها و احساسات را کنترل کنند و همچنین مناطقی که تنبیه و پاداش در آنها محاسبه می‌شود، در این مرحله رشد قابل‌توجهی را تجربه می‌کنند. نوجوانان همچنین به دلیل تغییر در میلین و سیناپس‌های مغز توانایی تفکر کارآمدتری را به دست می‌آورند.

رشد شناختی نوجوان

علاوه بر رشد جسمی، روانشناسی نوجوان به شیوه‌های جدیدی از تفکر در نوجوان تمرکز می‌کند. نوجوانان با رشد شناختی توانایی تفکر انتزاعی را پیدا می‌کنند. تخیل و استدلال پیچیده در این مرحله رشد می‌کند. به همین دلیل، نوجوانان توانایی درک مفاهیم انتزاعی موجود در ریاضیات پیشرفته را پیدا می‌کنند و شروع به تفکر بیشتر در مورد ایده‌هایی مانند معنویت و عشق می‌کنند.

تفکر انتزاعی همچنین باعث می‌شود نوجوانان خطرپذیرتر شوند؛ زیرا آنها فکر می‌کنند در برابر آسیب شکست‌ناپذیر هستند. با بالغ شدن، مهارت‌های استدلال قوی‌تری پیدا می‌کنند و می‌توانند منطقی فکر کنند. آنها توانایی قضاوت درباره مسائل را در خود دارند و در نتیجه می‌توانند از قبل درباره عواقب احتمالی یک عمل فکر کنند.

این رشد شناختی به سرعت اتفاق نمی‌افتد. در اوایل نوجوانی، کودکان عمدتاً از استدلال انتزاعی تازه کشف شده خود برای کارهای مدرسه و خانه استفاده می‌کنند. آنها شروع به بیان دیدگاه‌های خود در مورد اینکه می‌خواهند چه فعالیت‌هایی انجام دهند و انتخاب اهداف خود می‌کنند. آنها پیامدهای کوتاه‌مدت را می‌بینند، اما همیشه نمی‌توانند نتایج بلندمدت را تصور کنند.

در دوره نوجوانی، تفکر آنها پیچیده‌تر می‌شود. آنها می‌توانند تصور کنند آینده‌شان چگونه خواهد بود، اما به سختی می‌توانند این افکار را در روند تصمیم‌گیری خود به کار گیرند. علاوه بر این آنها مسائل را بیشتر زیر سوال می‌برند. در اواخر این دوره، نوجوانان شروع به تفکر خارج از خود به روشی جدید می‌کنند. آنها ممکن است بیشتر در مورد آنچه در جهان اتفاق می‌افتد و چالش‌های اساسی جامعه روبرو شوند. همچنین ممکن است نگران انتخاب‌های شغلی و کارهایی که پس از ترک خانه باید انجام دهند، باشند.

^[1] نوجوانان در این سن به راحتی گریه می کنند

^[2] نوسانات خلقی از جمله مشکلات رایج نوجوانان است

^[3] نوجوانانی که زودتر به سن بلوغ می رسند ممکن است تحت استرس قرار بگیرند

^[4] نوجوانی سن آغاز احساسات جنسی در نوجوانان است

^[5] فکر کردن به احساسات و افکار جنسی ممکن است موجب ایجاد حس گناه در آنها شود