

آزمون سازگاری داوطلبان با اطرافیان (همکلاسی ها و خانواده)

شماره	گویه	موافقم	مخالفم
۱	اغلب با هم کلاسی ها یا خانواده ام درگیر می شوم.		
۲	در میان همکلاسی ها یا خانواده ام محبوبیت زیادی ندارم.		
۳	سرگرمی های من معمولا انفرادی هستند.		
۴	زود عصبانی می شوم.		
۵	غالبا غمگین هستم و به آسانی گریه می کنم.		
۶	غالبا توجهم به آنچه در کلاس یا خانه می گذرد نیست.		
۷	در موقع حرف زدن یا درس پس دادن معمولا دستپاچگی زیادی از خود نشان می دهد.		
۸	معمولا در مدرسه و خانه از هر چیزی ایراد می گیرم.		
۹	از روبرو شدن با چیزهای تازه می ترسم.		
۱۰	کوچکترین سروصدایی باعث بهم خوردن تمرکز و پرت شدن حواسم می شود.		

**نمره دهی:**

از سوال ۱ تا ۱۰ به ازای هر پاسخ موافقم، یک نمره خواهید گرفت،

**تحلیل آزمون:**

- نمره ۱ تا ۳: میزان سازگاری شما مناسب می باشد،
- نمره ۴ تا ۶: میزان سازگاری شما متوسط است، برای بهبود وضعیت خود بهتر است تحلیل تست را مطالعه نمایید.
- نمره ۷ تا ۱۰: میزان سازگاری شما نا مناسب می باشد. شما در وضعیت مناسبی قرار ندارید. علاوه بر مطالعه تفسیر تست، برای بررسی بیشتر به روانشناس مراجعه نمایید.

## علل و انگیزه های ناسازگاری فرزندان چیست؟

- ۱- علل ارثی: گروهی معتقدند بسیاری از ناسازگاری های کودکان ریشه در سرشت و طینت آن ها دارد که به همراه ژن از طریق والدین به آنها منتقل می شود.
  - ۲- علل زیستی: مانند نقص عضو، اختلال در بینایی و شنوایی و اختلال در مغز و دستگاه های عصبی در قبل یا حین یا بعد از تولد می تواند از دیگر عوامل باشد.
  - ۳- علل روانی: مانند وجود فشارهای درونی، میل به استقلال، وجود تعارض و کشمکش در زندگی روزمره خصوصاً زمانی که کودک خود را بی پناه و بدون پشتوانه احساس کند، عادات عصبی مانند ناخن جویدن و انگشت مکیدن در او مشاهده می شود.
  - ۴- علل عاطفی: مانند احساس محرومیت از محبت والدین، ناکامی از دستیابی به اهداف مورد علاقه، ولادت کودک جدید در خانواده، عدم امنیت عاطفی به هر دلیل ممکن.
  - ۵- علل اجتماعی: مانند ناسامانی و اختلاف و درگیری بین اعضای خانواده متارکه ی والدین، بدآموزی از الگوهای خانه و مدرسه و جامعه، عدم مقبولیت در بین دیگران، یادگیری رفتارهای نامطلوب از گروه همسالان، عدم نظارت کافی والدین، عدم وجود قانون منصفانه و قاطع در خانه و مدرسه، مشکلات اقتصادی و...
  - ۶- علل تربیتی: مانند عدم یا افراط محبت، ناهماهنگی بین عاملان تربیتی در خانه و مدرسه و جامعه، برآورده کردن تمام خواسته های کودک بدون چون و چرا و یا بالعکس، تنبیه بدنی و آزارهای روانی، مقایسه و تحقیر و سرزنش کودک و...
- روشهای زیر می تواند در برخورد با فرزندان ناسازگار مفید و کارآمد باشد:
- ۱- اگر خود تحت فشارهای روانی ناشی از زندگی و کار قرار داریم و نمی توانیم رفتار و گفتار خود را کنترل کنیم، بهتر است قبل از انجام هر کاری در مورد فرزند به فکر روشی برای کنترل فشارهای خود باشیم که تحقیقات نشان داده است اگر والدین بتوانند برخی رفتارهای خود را تغییر دهند فرمانبری کودک بیشتر خواهد شد.

- ۲- افکار غلط و انحرافی درباره ی فرزند خود نداشته باشیم. مثلاً فرزندم این کار را می کند تا حرص مرا در بیاورد یا «او باعث تمام مشکلات در خانه است» چنین افکاری زمینه بوجود آمدن احساس بسیار بد را نسبت به فرزند مهیا می کند و یقیناً بر رفتارها و او اثر منفی می گذارد.
- ۳- از ارائه دستورات مبهم، کلی و تکراری اجتناب کنیم، مثلاً به جای این که بگوییم «خودت را جمع و جور کن» شفاف و مشخص بگوییم که از او چه می خواهیم مثلاً «دوست دارم تا ۱۰ دقیقه دیگر دفتر و کتاب هایت را از وسط اتاق جمع کنی»
- ۴- به جای سخنرانی و بحث و جدل، کوتاه و مؤثر با لحنی محکم ولی در کمال آرامش به او گوشزد کنیم که رفتارش در ما چه تأثیری گذاشته و اگر از این رفتار خود دست بردارد چه عاقبتی در انتظار اوست.
- ۵- به یاد داشته باشیم عاقبتی را برای او مشخص کنیم که شدنی و کوتاه مدت باشد. مثلاً نگوییم «برای همیشه از این خانه خواهیم رفت» با حق نداری از این به بعد تلویزین تماشا کنی» بهتر است بگوییم امروز از دیدن این برنامه محروم هستی و یا این هفته تو را به پارک نمی برم.
- ۶- انجام دادن خواسته هایمان را وظیفه او ندانیم بلکه بعد از انجام دادن دستوراتمان او را با کلام و هدایای مورد علاقه تشویق نماییم.
- ۷- عوامل مشکل ساز را شناسایی و در جهت رفع آنها اقدام نماییم.
- ۸- با مشارکت فرزندمان لیستی از مهمترین قوانین درخانه به ترتیب اهمیت و همراه با روش انجام دقیق آنها تهیه کرده و پس از مشخص کردن نوع محرومیت برای انجام ندادنشان با قاطعیت اجرا کنیم.
- ۹- به نیازهای جسمی، عاطفی، روانی، اجتماعی، اقتصادی و... فرزندان بیشتر توجه کنیم.
- ۱۰- سعی کنیم فرصتی را ایجاد کنیم تا کودکان بتوانند نسبت به رفتارهای نامناسب خود فکر کنند.
- ۱۱- ارتباط خود را با مدرسه و مسؤلان بیش از پیش تقویت کنیم.
- ۱۲- از تنبیه بدنی اکیداً خودداری کنیم زیرا تنبیه بدنی جنبه انتقام دارد نه اصلاح و در صورت نیاز از محروم سازی های کوتاه مدت استفاده کنیم.

۱۳- برای شنیدن مسائل و مشکلات فرزندان وقت گذاری کنیم.

۱۴- از سرزنش و تحقیر کردن و مقایسه فرزندان جداً خودداری کنیم.

۱۵- ضمن تقویت ابعاد معنوی در فرزندان، روش های آرامش دهی دینی را به آنها آموزش دهیم:

ذکر و یاد خداوند که آرامش بخش دلهاست. توکل به خدا جهت خاموش کردن خشم و داشتن امید، صلوات بلند، نماز خواندن

۱۶- علائم هشدار دهنده خشم را به فرزندان آموزش دهیم تا بتوانند خشم خود را بهتر کنترل کنند از جمله علائم:

علائم جسمی: مانند افزایش ضربان قلب، سریع شدن تنفس، عرق کردن،

علائم فکری: مثل ازش متنفرم، می خوام بزشم، داره به من زور می گه

علائم رفتاری: مثل دادزدن، تهدید کردن، لرزیدن، لگزدن، کتک کاری

۱۷- روش های کسب آرامش و آرامش دهی را به آنها آموزش دهیم از جمله:

الف: تنفس عمیق: یعنی دم عمیق با یک شماره و نگهداری هوا در شش ها تا چهار شماره و بعد بازدم آهسته با دو شماره

ب: تجسم: یک تصویر آرامش بخش مثلاً خود را شناور داخل یک قایق که به آرامی همراه امواج تکان می خورد تجسم کنید یا تصور یک ساعت شنی که عصبانیت مثل دانه های شن به آرامی از بدنش خارج می شود.

ج: روش آدم آهنی و عروسک پارچه ای: از او می خواهیم مثل یک آدم آهنی عضلات خود را سفت کند و بعد از پانزده ثانیه عضلات خود را مثل یک عروسک پارچه ای شل کند.

د: حرف زدن های مثبت با خود: ولش کن، بی خیال، خونسرد باش

۱۸- یکی از دلایل عصبانیت و ناراحتی فرزندان این است که نمی توانند احساسات خود را به درستی بیان کنند با کمک عکس و فیلم و نقاشی یا صورتک های کارتونی انواع احساسات مثل (خشم، ترس، شادی، غم و...) را به آنها آموزش دهیم.

۱۹- چون بسیاری از ناسازگاری های کودکان به دلیل عدم آشنایی والدین با مهارت های زندگی است توصیه می شود مهارت های ارتباطی مثل گوش دادن، ابراز وجود، حل مسأله، تصمیم گیری، تفکر خلاق و دیگر مهارت های زندگی را خود بیاموزیم و به فرزندمان نیز آموزش دهیم.

۲۰- در مورد کودکان بیش فعال علاوه بر موارد فوق رعایت موارد زیر تأکید می شود:

الف: دارو درمانی مستمر زیر نظر روانپزشک که ممکن است تا چند سال طول بکشد چرا که با تشخیص و مراقبت درست اکثریت قریب به اتفاق آنان تا پایان دوره ی نوجوانی درمان می شود.

ب: تأمین خواب مناسب شبانه به هر طریق ممکن حتی با اعلام خاموشی برای تمامی اعضای خانواده، مثل ساعت ۹ شب

ج: پرهیز از خوردن قند و شکر و نوشابه های گازدار، کاکائو، چیپس، پفک

د: آموزش والدین در زمینه شیوه برخورد با آنها و به نحوی کمک کردن به فرزند بیش فعالشان در انجام کارهای روزانه