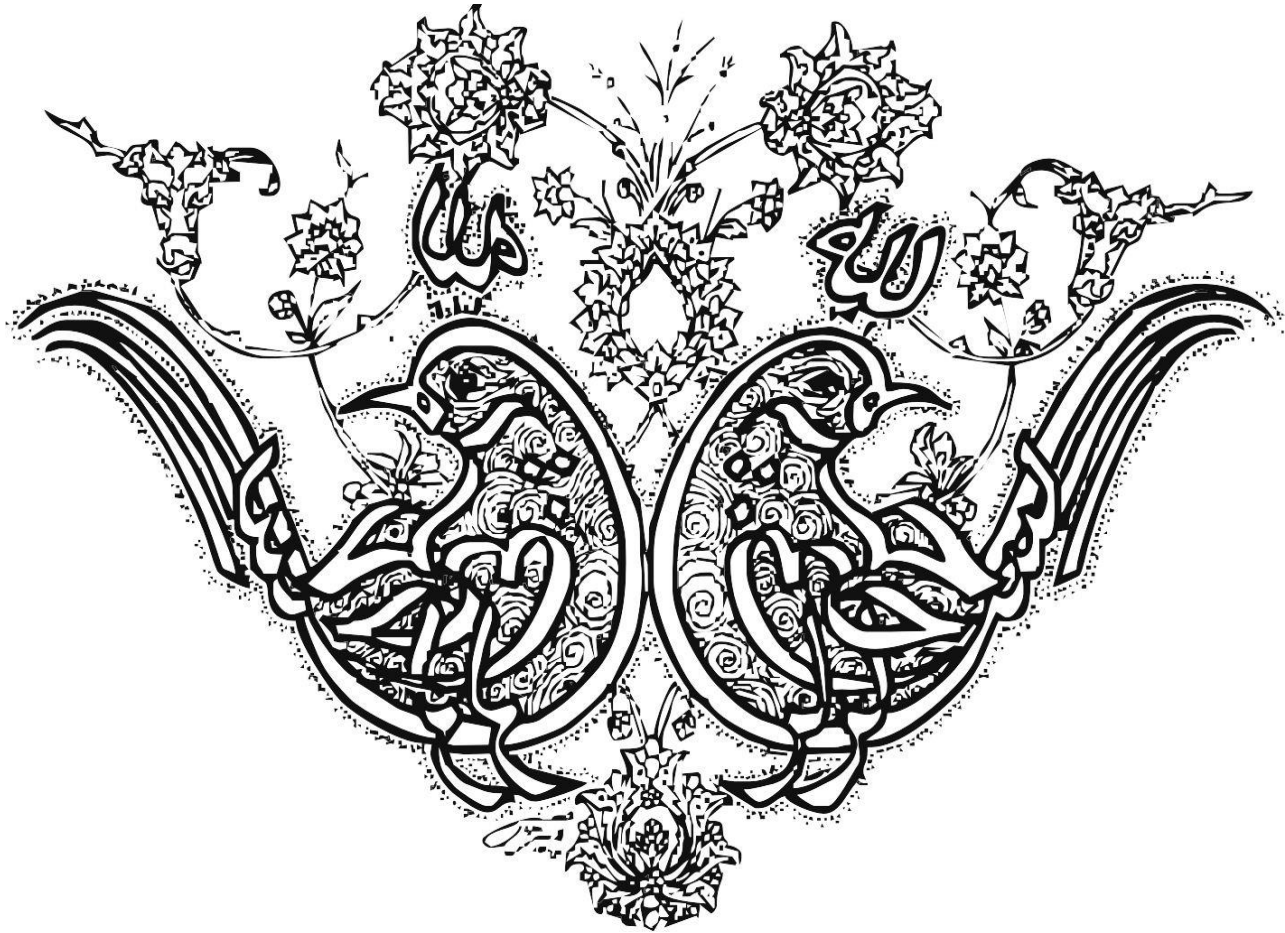


درمان چند بعدی افت و شکست تحصیلی

(علل، پیشگیری، تشخیص و درمان)

دکتر حمید رضادائی

روانشناس تربیتی



# هدف

- هدف هر چیزی است که فرد سعی دارد آن را به نتیجه برساند.
- هدف دشوار و روشن عملکرد را افزایش می دهد.
- هدف باید بازخورد داشته باشد.
- هدف پذیری زمانی بالاست که هدفها آسان یا قدری دشوار درک شده باشند، توسط خود فرد تعیین شده باشند، توسط افراد معتبر تعیین شده باشند، و منافع شخصی جالب در آینده داشته باشند.
- سه اشکال تعیین هدف: احتمال شکست، به خطر انداختن خلاقیت و انگیزش درونی.

# اهداف مهارتی و عملکردی

- اهداف پیشرفت می تواند روشی که دانش آموزان تکالیف درسی شان را تجربه می کنند یا به آن نزدیک می شوند را تحت تأثیر قرار دهد.
- بعضی هدفها با انگیزش و عملکرد بهینه، ارتباط مثبت و بعضی اهداف با آنها رابطه منفی دارند.
- به همین دلیل محققان بین هدف عملکردی و هدف مهارتی تمایز قائل می شوند.
- افراد دارای هدف عملکردی تمایل دارند که توانایی خود را به دیگران نشان دهند و تأکید دارند که در نظر دیگران توانا باشند.
- ولی افراد دارای هدف مهارتی، تلاش می کنند که توانایی خود را افزایش دهند تأکید آنها بر درک، بینش و مهارت است.

## تفاوت دانش آموزان با هدف عملکردی و مهارتی

- شخص با هدف مهارتی از چالش استقبال می کند. چون می خواهد توانایی اش را از طریق تمرکز بیشتر و درک بالاتر از موضوعات، افزایش دهد.
- ولی فرد دارای هدف عملکردی، چون خود را با دیگران مقایسه می کند، از چالش و درگیر شدن با موضوعات جدید و پیچیده اجتناب می نماید.

# دنبال کردن هدف

- دنبال کردن هدف یعنی پایداری و تمام کردن آن هدف.
- خودگردانی یعنی کنترل و ارزیابی تلاش خود برای رسیدن به هدفی که آنها دنبال می کنند.

## خود گردانی

مثال:

هدف	اجرای تصمیم ها	کنترل	خودسنجی
یادگیری دو مفهوم فصل ۵	خواندن و یادداشت برداری این فصل از ساعت ۸ تا ۱۹مشب	مشخص کردن دو مفهوم در یادداشتهای خود	بررسی کیفیت یادداشتهای خود، تا معلوم شود که آیا کسی این مفاهیم را درک می کند

# تعلل ورزی یا اهمال کاری

- اهمال کاری یعنی به آینده محول کردن کاری که تصمیم به اجرای آن گرفته ایم.
- نکات مهم:
- هیچ کس کامل نیست و هیچ کس هم بدرد نخور نیست.
- نکات مثبت هر انسان را ببینید و آن را پررنگ کنید.

اهمال کاری تحصیلی



## مرحله اول :

- از مراجع بپرسیم که مزایای تغییر کردن برای شما چیست؟
- از کی می توانی تغییر دادن خود را شروع کنی؟
- اگر از همین فردا بخواهی تغییر دادن را شروع کنی چه امکانات و شرایطی لازم داری؟
- این سوالات مراجع را به فکر کردن ترغیب می کند(هر چه بیشتر در مرحله تأمل بماند بهتر است).

## نکته مهم در دادن تکلیف به مراجع

- تکالیف را طوری سازمان دهید که مراجع در انجام دادن آنها موفق شده و به خاطر تلاشش تقویت شود.

## مرحله دوم

- بعد از پرسشهای ابتدایی، تکلیف اول را به مراجع می دهیم:
- تهیه جدول یادداشت فعالیتهای روزانه با ذکر دقیق میزان ساعت.
- تهیه یک دفتر و درج تاریخ بالای هر صفحه آن.
- نوشتن همه کارها از زمان بیدار شدن از خواب تا آخر شب.
- اصلاً مهم نیست که چکار می کنی، مهم اینست که بینم این تکلیف ساده مرا انجام می دهی یا نه؟ من می خواهم اراده ات را امتحان کنم و بعد به تو برنامه بدهم.

- تأکید می کنیم که در یادداشتهایش صادق باشد.
- ساعاتی مطالعه را اگر صفر هم بود، در هر روز یادداشت کند.
- طرح سوال انگیزشی: در انتهای برنامه هر روز به این سوال پاسخ بدهد:
- «آیا امروز از نظر درس خواندن از خودم راضی بودم؟»
- اگر جوابش خیر بود علتش را بنویسد.

# مرحله سوم

- تکلیف انجام داده شده را می گیریم تا بینیم میانگین ساعت‌های مطالعه اش چقدر است، اگر مطالعه اش صفر بود از نیم ساعت یا یک ساعت شروع می کنیم.
- درباره احساسش که منفی بوده با او حرف می زنیم.
- از این مرحله برای او برنامه مطالعه می ریزیم.

# برنامه مطالعه هفتگی آزمایشی

ساعات آزاد	ایام هفته
	شنبه
	یکشنبه
	دوشنبه
	سه شنبه
	چهارشنبه
	پنج شنبه
	جمعه

# ساعت مطالعه

- با کمک خود مراجع ساعات خالی اش را در هر روز مشخص می کنیم.
- ابتدا باید خط پایه را در بیاوریم. اگر خط پایه صفر بود یک ساعت به میانگین اضافه می کنیم.
- استثناء: اگر شب امتحان است باید بیشتر برنامه اش را پر کنیم، اما ممکن است این برنامه جواب ندهد.
- چون ممکن است روش مطالعه اش درست نباشد یا تمرکز نداشته باشد. اگر تمرکز و روش مطالعه اش مشکلی نداشت روی مقدار مطالعه اش تکیه می کنیم.

- ملاک ما خط پایه ای است که هر فرد در زندگی خود تعریف کرده است.
- اگر مراجع سوال کرد مقدار مطالعه چقدر باید باشد، باید گفت که در این خصوص قانون مشخصی نداریم (چون خط پایه تعیین می کند که مطالعه چقدر باید باشد و هدف اینست کهما او را از خط صفر بالا بیاوریم).
- اینکه چقدر بخواند و چقدر استراحت کند از خودش بپرسید (مگر دانش آموز ابتدایی که در این مورد فرق می کند).



- نکته بعد اینست که به دانش آموز اهمال کار نمی گوئیم که چه چیزی بخواند. به او بگوئید چه چیز خواندن دست خودت است. منتها باید این ساعت را با مطالعه پر کنی.
- زیر برنامه هرروز بنویسد : از اجرای برنامه امروز راضی بودم.
- اگر از برنامه امروز راضی نبود برایش محرومیت در نظر می گیریم.
- (اگر وقت مطالعه اش کم بود به او بگوئیم همین مقدار تلاش تو برایم ارزشمند است).

# محرومیت

- محرومیت برای تقویت اراده است. به خواسته های بچه ها نباید همیشه جواب مثبت داد (پاسخ قاطعانه والدین به خواسته های متنوع و غیر منطقی از کودکی باید شروع شود).

- جدول محرومیت های پیشنهادی را با همکاری خودش می نویسیم:

۱- محروم کردن خود از فعالیتهای لذت بخش و جالب (محرومیت از تبلت)

۲- اضافه کردن چند فعالیت پرزحمت به برنامه روزانه (ورزش اجباری)

- اگر خودش چیزی نگفت به او پیشنهاد می دهیم شما که ساعت شش برای نماز بیدار می شوی، می خواهی این تنبیه ات باشه که بعد از نماز صبح نخوابی؟
- یا اگر فرد به وایبر معتاد شده به عنوان تمرین این را نمی دهیم چون اصلاً گوش نمیدهد و ناکام می شود.
- در تعیین تنبیه خیلی خوبست که فرد نظر بدهد.
- محرومیت را نباید تحمیل بکنیم، بلکه به او پیشنهاد بدهیم.
- نهایتاً به فرد می گوییم از بین این همه محرومیت یکی را انتخاب کن، نه همه آنها را.
- این به فرد کمک می کند که حق انتخاب او بالاتر برود.

# مرحله Follow up (پیگیری کردن)

• در مرحله بعد برنامه روزانه مراجع را کنترل می کنیم:

۱- ببینیم برنامه را چگونه انجام داده است؟

۲- چیزهایی که برایش محرومیت است باید برای ما بنویسد، باید بنویسی که مثلاً اگر روز شنبه از خودت راضی نبودی، خودت را محروم کردی و این محرومیت چیست؟

این برنامه از این پس وارد مرحله Follow up می شود و مراجع برنامه مطالعه آزمایشی را می آورد.

اولین سوال این است که برنامه آزمایشی را انجام داده است؟

به او می گوئیم کدام روز این برنامه برایت مشکل بود؟ و آماده ایم که آن را تصحیح کنیم.

بعد می پرسیم این تمرینات را واقعاً انجام می دادی؟ اثرش خوب بود؟

- مرحله بعد اینست که وقتی برنامه را بررسی کردیم و ایرادات برنامه مشخص شد، آنگاه به او برنامه مطالعه دائمی می دهیم. این برنامه ادامه دار است، ولی دوباره بازنویسی می کنیم.

- مثلاً می خواهی شنبه ها یک ساعت مطالعه، دو ساعت بشود. اینجا ساعت را به سقفی رساندیم که فرد تا حدودی راضی است.

- این برنامه و محرومیت ها، اگر در بررسی خوب بود، از این جلسه به بعد، حضور مراجع یک نوع Follow up می شود و از جلسه بعد نوعی گزارش دهی است و می تواند هر دو یا سه هفته یک بار یا یک ماه یکبار به میزان یک ربع باشد.

- این روند بهتر است تا شش ماه ادامه پیدا کند.

# تعادل در مطالعه

- در برنامه ریزی یک نکته مهم این است که فرد خودش را خسته نکند (طبق نتایج تحقیقات خواندن با فاصله اثر بخشی بیشتری دارد تا یادگیری متراکم).
- داشتن تعادل در فعالیتهای درسی و غیر درسی.

رهرو آن نیست گهی تند گهی خسته رود

رهرو آنست که آهسته و پیوسته رود

- اگر دانش آموز در انجام برنامه پیشرفت نداشت موضوعات دیگر مانند اختلال یادگیری و موضوعات دیگر را هم می توانیم در نظر بگیریم، اگر نتیجه نگرفتیم در دو حوزه می توانیم وارد شویم:
- یکی روشهای مطالعه و دیگری کمبود توجه و تمرکز.

# ارزیابی حافظه

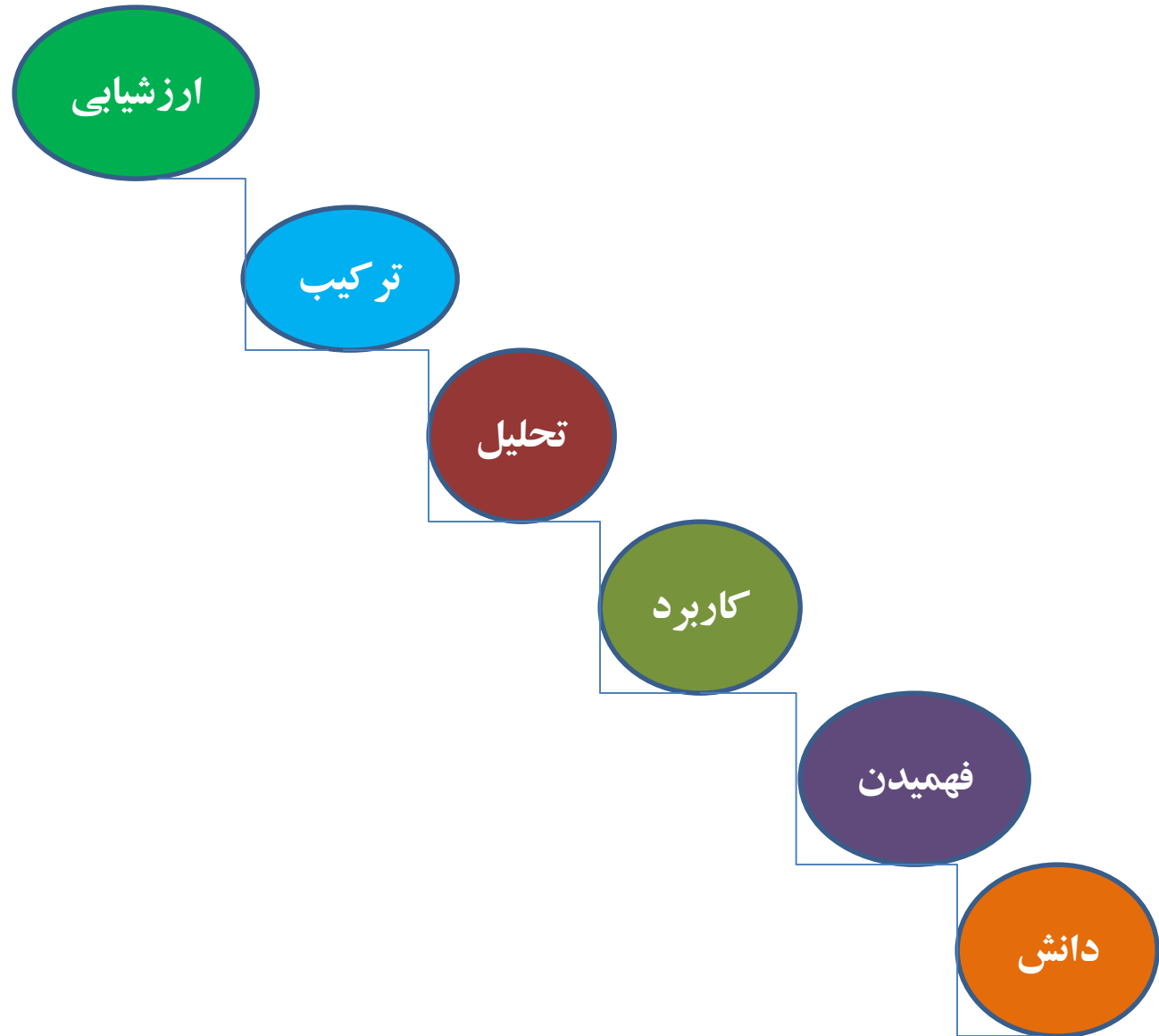
- برای سنجش حافظه آنی یا حسی می توانیم پنج عدد، رنگ یا اسم را به مراجع بگوییم که تکرار کند. معمولاً بچه های بیش فعال بیش از پنج تا را نمی توانند تکرار کنند.
- برای سنجش حافظه کوتاه مدت می پرسیم آخرین کتابی که شش ماه پیش خوانده را بگوید.
- برای سنجش حافظه دراز مدت می پرسیم از عدد ۵۳۰۰ پنج تا پنج تا به عقب برگردد.



# بررسی مشکل هوش IQ

- برای اطمینان از اینکه مشکل هوشی ندارد، انجام تست و کسلر یا بینه ضروری است (احتمال اختلال یادگیری هم مشخص می گردد).
- بعد از اطمینان از اینکه مراجع مشکل هوشی ندارد، روش مطالعه مورد بررسی قرار می گیرد.

# مراحل یادگیری بلوم



# تمرین خواندن و درک مطلب

- دادن یک متن به مراجع که آن را بخواند و سوال می کنیم که آیا جملات متن را فهمیدی؟
- سپس جملاتی را که فهمیده است بنویسد.
- بعد جملات را به زبان ساده معنی کند و سپس آن متن را خلاصه نماید.

# فنون یادگیری

- گام اول خلاصه نویسی است.
- خلاصه نویسی هر درس در دفتر جداگانه انجام شود.
- استفاده از روش پس ختام (پیش خوانی، سوال کردن، خواندن، تفکر، از حفظ گفتن، مرور کردن).
- روش آموزش دوجانبه (سوال کردن، خلاصه کردن، توضیح دادن و روشن کردن نکات پیچیده و پیش بینی رویداد های آینده).

# ماندگاری بیشتر آموخته ها

- استفاده از چند رنگ در نوشتن خلاصه ها
- درست کردن پاورپوینت از مطالب
- مرور ذهنی مطالب در اوقات بیکاری
- نوشتن مرورهای ذهنی در یک دفترچه

# مکان و زمان مطالعه

- اولویت انتخاب مکان و زمان مطالعه با خود فرد است.
- بهتر است مکان ساکت و با محرکات کمتر دیداری و شنیداری باشد.
- اگر فرد عادات غلط مطالعه دارد، چون وقت کمی به امتحان باقی مانده، عادات غلط را بعداً با توافق مراجع تغییر می دهیم.
- طرز نشستن بهتر است از میز و صندلی یا میز کوتاه استفاده شود. هرچه هشیار تر و آماده تر باشد بهتر است.
- زمان مطالعه هم بستگی خود فرد دارد. هر کس بهتر است ساعت مطالعه خودش را بشناسد.
- در مطالعه دروس فرار مثل زبان یک ساعت در هر روز مناسب است.

# توجه و تمرکز

- فنون بالابردن توجه: این فنون در تقویت حواس پنجگانه موثر است.
- تقویت حس شنوایی:
- با چشم بسته به صداهای اطراف گوش کردن و بعد با چشم باز گفتن صداها
- اولویت بندی صداها از لحاظ دوری و نزدیکی
- گوش کردن به یک صدای انتخابی از بین صداهای دیگر.
- تقویت حس بینایی:
- نگاه کردن به تمام اشیاء یک اتاق در دو دقیقه، بعد پرسیدن تعداد هر شیء و جای قرار گرفتن هریک از اشیاء.

• تقویت حس لامسه:

• دادن یک شیء ناشناخته به دست فرد برای تشخیص آن.

• نوشتن یک عدد یا کلمه با انگشت بر روی بازو، پیشانی یا پشت فرد و تشخیص آن توسط فرد.

• این تمرینات برای بچه های بیش فعال ، برای تمرکز درسی و درمان هم کاربرد دارد.

• تقویت حس چشایی و بویایی:

• چشیدن مزه ها و بویدن با چشم بسته در منزل.



# تمرین برای تمرکز

- تمرکز بر روی یک نقطه که روی صفحه سفید A4 که در فاصله ۱/۵ متری مراجع که روی زمین به صورت یوگا نشسته، قرار دارد، نکته اینست که ارتفاع صفحه در مقابل صورت فرد باشد و بخاطر اینکه فقط به نقطه توجه کند، به او می‌گوییم که به این فکر کند که می‌خواهد نقطه را با نگاهش پاک کند. هدف اینست که به چیز دیگری فکر نکند. مثل اینست که بین او و این نقطه کانالی است که نگاهش به اطراف نمی‌رود و دیگر اینکه کمتر پلک بزند. ۵ دقیقه این تمرین را انجام دهد و پس از آن به سراغ مطالعه برود.

- طبق تحقیقات، تمرکز بدن مستقیماً روی تمرکز فکر تأثیر می‌گذارد.

# تأخیر انداختن نگرانی

- موقع درس خواندن نگرانی یا فکر مزاحم، مراجع را مشغول می کند.
- بجای سرکوبی فرد باید سعی کند هرگونه نگرانی را به تعویق بیندازد.
- به خود بگوید: این یک فکر نگران کننده است، حالا نمی خواهم به آن فکر کنم، می خواهم امروز، زمانی را برای نگرانی ام، بگذارم.
- مثلاً فرد این فکر که «حتماً مردود می شوم»، را به تأخیر می اندازد و بعد آن را به چالش می کشد. من که درسم را خواندم و... .
- استفاده از زمان نگرانی اجباری نیست، اکثر افراد انجام آن را فراموش می کنند، پس پیشنهاد نمی شود که باید از این زمان استفاده کنید.
- (خیال بافی قابل کنترل است).

## تمرینات آرام بخشی (RELAXATION) برای دانش آموزان افت تحصیلی

- تمرینات آرام بخشی در چهار بخش انسان اثر می گذارد: رفتار، بدن، احساس و فکر.
  - اگر آرام بخشی موثر نبود، علتش اینست که بدن را آرام کردیم ولی احساس، رفتار و افکار فرد آشفته است.
  - اولاً آرام بخشی باید درست انجام شود و ثانیاً باید خودتان اثرش را ببینید.
- ۱- آموزش تنفس شکمی، جذب هوا از بینی (دم) ۵ ثانیه و نگه داشتن ۳ ثانیه و خروج هوا از دهان (بازدم) ۵ ثانیه و سفت کردن و شل کردن عضلات با دم و بازدم ۱۰ بار.

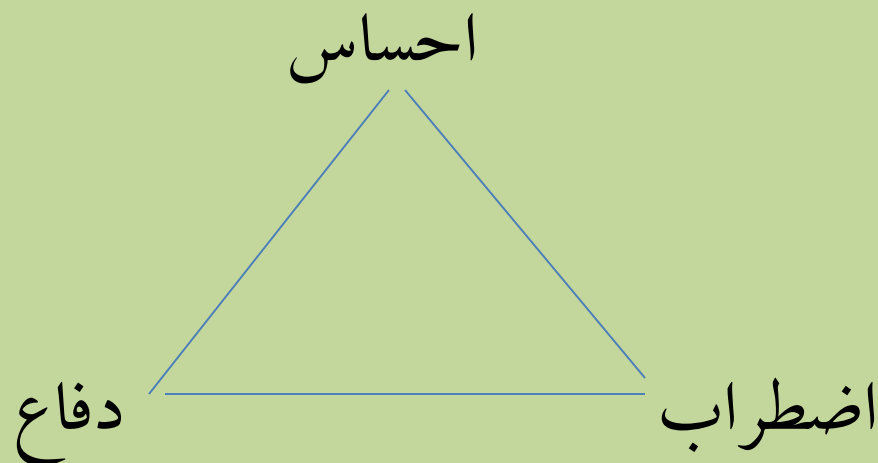
۳- بدن‌تان در حالت شل و راحت قرار گیرد و با چشم‌های بسته به تلقینات مشاور توجه کنید، تجسم کنید مایع بی‌حسی از نوک انگشتان پا وارد دوار بدن‌تان می‌شود و آرام آرام به سمت بالا حرکت می‌کند.

۴- تمرکز روی تنفس‌تان باشد و هر بار دم و بازدم از ۱ تا ۲۰ بشمارید و به چیز دیگر فکر نکنید.

۵- حالا تصور کنید در وان آب گرم دراز کشیده‌اید و احساس خوبی دارید، حواستان به چکه‌های شیروان باشد و با این ریتمی که می‌گویم تا ۲۰ بشمارید ۱ و ۲ و ۳ و... و آرام چشمان‌تان را باز کنید. شمارش تنفس، تمرکز حواس روی تنفس است.

# مراجعات مقاوم (پیش تأملی)

- دانش آموزان مقاوم در مرحله انکار هستند.
- مقاومت یعنی دفاع از دفاع.
- گام اول شناسایی مکانیسم های دفاعی است.
- شناخت مثلث دفاع:



# شیوه برخورد با مراجع مقاوم

- احساس بد (مثلاً شما در علامه حلی قبول نشدید)، دوست می پرسد قبول نشدی؟ (اضطراب)، شما می گویی اینها که قبول شدند کار مهمی نکردند (دفاع).
- دفاع ها دو نوع هستند:
- پخته (انکار، سرکوب، فرافکنی، جابجایی و بازگشت)
- ناپخته (والایش، نوع دوستی و شوخ طبعی).
- مراجعی که پدرش به زور او را برای مشاوره آورده، از همان روزنه برای باز کردن مراجع استفاده کنید (بررسی رابطه مراجع با پدرش).

- در مشاوره بجای قضاوت برای باز کردن او، رفتارش را توصیف کنید.

- مثال: مراجع نشسته و با انگشتانش بازی می کنه.

- مشاور:

۱- از چیزی ناراحتی که با انگشتهایت بازی می کنی؟ (قضاوت)

۲- می توانی بگویی این بازی با انگشتهایت چیه؟ (توصیف)

- فردی که خودش قفل کرده، مشاور به ساعت نگاه می کند و می گوید:

- یک ربع است که من دارم حرف می زنم و شما به زمین نگاه می کنی و جوابی به من ندادی، میشود درباره این حالت که نشستی و زمین را نگاه می کنی، برایم توضیحی بدهی؟

# فن اتمام حجت

- اگر روزنه پیدا نکردید از فن اتمام حجت (سرشاخ شدن) استفاده کنید. می گوئیم پدرت تو را آورده و درهر حال تو آمدی، می خواهی چکار کنی. الآن نیم ساعت گذشته و تو هیچی نگفتی، من اگر جای تو بودم در این یک ربع وقت باقیمانده کاری می کردم.

- من نه ادعا دارم مشاور خوبی هستم و نه ادعا دارم آدم خوبی هستم، ولی جای تو بودم امتحانی می کردم، چیزی که از تو کم نمی شه، این همه راه را آمدی، تو همینطوری دست خالی داری خانه برمی گردی، شاید یک درصد من همانی بودم که تو می خواستی! شاید یک درصد مشکلاتت حل شد.



- تمرکز ما در مراجعان پیش تأملی بر روی انگیزش اولیه آنهاست.
- یعنی اصلاً نباید به حل مشکلش پردازیم.
- باید برویم به سراغ اینکه، دقیقاً این موضوعی که تو برایش آمده‌ای، اگر حل شود، خیلی به نفع توست (یعنی انگیزه‌اش را برای حضور تقویت کنیم).
- اگر مراجع پیش تأملی را بتوانید به مرحله تأمل بیاورید که خودش بگوید: من قبول دارم که مشکل دارم و می‌خواهم که تغییر کنم، ولی نمی‌توانم؛ کار خیلی بزرگی کرده‌اید.
- اگر نتوانستید احساس بی‌کفایتی نکنید، زیرا مشاوران بین‌بد و بدتر قرار می‌گیرند
- (مثال: خودکشی و خرید موتور برای معدل ۱۵ ← خرید موتور).

# انگیزش و نسبت دادن

- دانش آموزانی که دارای مفهوم خود سطح پایینی هستند، این مفهوم خود ضعیف ناشی از شکستهای پیاپی آنان در یادگیری است. این دانش آموزان بین موفقیتها و اعمال خود رابطه ای نمی بینند و شکست خود را به فقدان توانایی نسبت می دهند. این اعتقاد به درماندگی آموخته شده آنان منجر می شود. این اسنادها ناسازگارند و باید آنها را تغییر داد:

شکست ← فقدان توانایی ← احساس عدم شایستگی ← کاهش عملکرد  
به روند زیر تبدیل شود:

شکست ← فقدان کوشش ← احساس گناه یا شرمساری ← افزایش عملکرد

# راهکارها

- تأکید بر یادگیری نه بر پیشرفت
- تأکید بر یادگیری مشوق تلاشهای دانش آموز است و از طریق تأکید بر فعالیت فرد، بجای تأکید بر درست بودن یا غلط بودن پاسخ او، بازخوردهای لازم را می دهد و اشتباهات اصلاح می شوند.
- کاهش رقابت بین دانش آموزان برای نمره باعث می شود که دانش آموزان دارای مفهوم خود سطح بالا هم، با شکست روبرو شوند و تصورات فرد به توانایی شخصی اش کاهش یابد.
- استفاده از روش در حد تسلط (اگر شرایط مناسب آموزشی فراهم شوند و زمان کافی داده شود، همه دانش آموزان می توانند همه یا بیشتر اهداف آموزشی یک درس را بیاموزند، یعنی بر آن تسلط یابند).

## برآوردن نیازهای اساسی دانش آموزان

- توجه به نیازهای اساسی (یا نیازهای کمبود شامل نیازهای فیزیولوژیک، امنیت، عشق و تعلق و عزت نفس یا احترام به خود) و نیازهای ماوراء جسمی (یا نیازهای رشد و بالندگی شامل نیازهای خودشکوفایی، دانستن و فهمیدن و زیبایی شناختی).
- دانش آموز گرسنه و دانش آموزی که احساس امنیت نمی کند یا مورد توجه معلم و والدین قرار ندارد و احساس عزت نفس پایینی دارد، با هیچ تدبیری نمی توان به درس و بحث معلم گوش فرا دهد.
- دانش آموز باید به این اطمینان برسد که تحصیلات می تواند نیازهای اساسی اش را بطور مطلوب برآورده نماید.

# برخی از راههای ایجاد انگیزه در دانش آموزان

- نشان دادن علاقه به هر یک از دانش آموزان و تعلق داشتن آنان به کلاس
- ایجاد رابطه متقابل با هر یک از دانش آموزان
- پرهیز از رقابت و مقایسه دانش آموزان با یکدیگر
- تشویق رقابت با خویشان در جهت اهداف فردی
- کمک به دانش آموزان کندآموز
- ترتیب دادن جلسات «در میان گذاشتن جالب» برای تشویق روحیه همکاری
- بیان انتظاراتی که معلم از آنها دارد بطور مشخص و واضح
- ایجاد محیط امن از لحاظ روانی در کلاس برای همه دانش آموزان
- اهمیت دادن به هر یک از دانش آموزان
- رابطه متقابل مستمر و ترتیب دادن جلسات مکرر خصوصی بایکایک آنها

- فراهم کردن فرصت برای کسب موفقیت برای دانش آموزان در یک یا چند زمینه
- توجه به نقش اولیاء در ایجاد انگیزه
- ترغیب به تلاش برای یادگیری و ایجاد انگیزه یادگیری در دانش آموزان
- ارائه الگوهای در دسترس موفق به دانش آموزان
- اعتقاد به توانمندی دانش آموزان و انتقال این باور به آنان
- پرهیز از زدن برچسب های نامناسب
- تحریک حس کنجکاوی آنان با ارائه محرکهای بدیع و جالب
- دادن فرصت برای یادگیری اکتشافی
-

# سایر عوامل موثر بر افت تحصیلی

- اختلاف فرد با خانواده مانند لجبازی با والدین
- متکی نمودن فرزندان به والدین در امور درسی و انجام تکالیف منزل
- مقایسه نادرست فرزندان با همسالان موفق و در نتیجه پایین آوردن اعتماد به نفس آنان
- اختلاف خانوادگی و خانواده آشفته ، طلاق فیزیکی یا روانی والدین
- رفتارهای نامناسب عوامل اجرایی مدرسه مانند مدیر ، معاونین ، دبیران و مشاوران
- سخت گیری بیش از حد دبیران در دادن نمره
- گذراندن وقت زیاد افراد در خارج از منزل
- اعتیاد به فضای مجازی

موفق و پیروز باشید  
خدایار و نگهدار تان