

چگونه هزینه‌های بچه‌ها را کاهش دهیم؟

در این دور و زمانه با توجه به خواسته‌های فراوان بچه‌ها، هزینه زندگی روز به روز افزایش یافته و دخل پدر و مادرها بسیار بیشتر از خرج‌شان است. در این صورت والدین نمی‌توانند برای خود و جگر گوشه‌هایشان پولی را کنار بگذارند تا در آینده به کارشان بیاید. اما بدانید که همیشه یک راهی وجود دارد و در شرایط سخت نیز می‌توانید درست خرج و مقداری هم پس‌انداز کنید. از آن‌جا که خرج بچه‌ها بسیار زیاد و سرسام‌آور است، به راهکارهایی جهت کاهش هزینه کودکان پرداخته‌ام:
یکی از چیزهایی که هزینه زیادی روی دست‌تان می‌گذارد، لباس است؛ مخصوصا لباس کوچولوها که معمولا گران‌تر از برخی لباس‌های بزرگ‌ترهاست و به دلیل اینکه در حال رشد هستند، این لباس‌ها به سرعت برایشان کوچک می‌شود. شما می‌توانید برای اینکه هزینه پوشاک را کاهش دهید، از فروشگاه‌های



لباس کودکان که تخفیف زده‌اند خرید کنید یا لباس‌های بچه‌هایتان را با دوستان و آشنایانی که فرزند کوچک‌تر یا بزرگ‌تر دارند، مبادله کنید. حتی در مورد اسباب بازی هم می‌توانید همین کار را انجام دهید و آن دسته از اسباب بازی‌هایی را که دلبندتان از آن‌ها خسته شده است با اسباب‌بازی بچه‌های آشنایان‌تان مبادله کنید. علاوه بر این‌ها اگر کمتر به رستوران بروید یا کمتر فست فود و خوراکی‌های مضر بخورید و به جای آن خودتان غذاهای سالم و کم خرج درست کنید، هم هزینه زیادی را صرفه‌جویی کرده‌اید و هم به دلیل غذای سالمی که مصرف کردید خودتان و فرزندان‌تان کمتر مریض می‌شوید و دیگر لازم نیست هزینه زیادی را بابت رفتن به دکتر بپردازید. اگر این کارها را انجام دهید می‌بینید که دخل‌تان بیشتر از خرج‌تان است و می‌توانید مقداری پول هم پس‌انداز کنید.



بررسی مشاوره‌های کنکور

هزینه‌های مشورتی حیاتی برای آینده

حاینزه حتمکش

روزنامه نگار

توجه به استعداد یابی، یادگیری انواع مهارت ها، ورود استارت آپ ها و....فرایند کنکور کمی رنگ باخته است و افراد به مسیرهای دیگر موفقیت نیز می اندیشند. مسیرهایی که با قدم گذاشتن در آن علاوه بر تحصیلات دانشگاهی نیاز مبرمی به یادگیری انواع مهارت و از همه مهم تر علاقه و استعداد دارند. با همه اینها اما هنوز کنکور در رتبه اول مسیرهای منتهی به موفقیت است. هر کسی که در این مرحله قرار دارد با جدیت تمام می کوشد تا صحیح ترین و عاقلانه ترین انتخاب را داشته باشد.

اما چگونه می توان در فرایند کنکور موفق تر بود؟ و انتخاب های صحیحی را انجام داد؟ قطعاً نقش مشاوره کنکور در این زمینه پررنگ و غیرقابل حذف است. تاثیر تجربه در مشاوره کنکور در کنار علاقه ، استعداد و واقع بینی می تواند شما را در مسیر درست انتخاب هایتان قرار دهد.

● مشورت چیست و چه فوایدی دارد؟

در تعریف اصطلاحی کلمه «مشاور»، «مشاورت» و «مشورت» به معنای استخراج رأی صحیح است. لازم است افراد، در مواقعی که خودشان درباره کاری رأی و نظر صحیح ندارند، به دیگران مراجعه و از عقل و تجارب آنان استفاده کنند. اسلام مشورت کردن را در جایگاهی بالا و ویژه ای از اهمیت قرار داده است. تا آنجا که در قرآن کریم یک سوره تحت عنوان «شوری» وجود دارد و در آیاتی نیز به طور واضح به مسئله مشاوره اشاره و به انجام آن دستور داده شده است. همواره کمک گرفتن از افکار دیگران و مشورت کردن به انسان کمک می کند تا، با قرار دادن افکار و اندیشه‌های آنان در کنار فکر و نظر خود، بر قدرت، وسعت، عمق اندیشه و بینش خود بیفزاید. نکته دیگر در باب مشورت اینکه با مشورت کردن احتمال خطا و اشتباه شما کمتر می شود و مجبور به پرداخت انواع زیان ها و صدمات ناشی از آن نخواهید بود. قطعاً ایجاد پوشیده ای در هر موضوع با مسئله وجود دارد که با مشاوره و هم اندیشی بر شما آشکار خواهد شد. یکی از عوامل شکست در مسیر موفقیت و رسیدن به یک هدف استبداد رای است، معمولاً کسانی که تنها حرف و نظر خود را قبول دارند با شکست مواجه می شوند.

یکی از تاثیرات مثبت مشورت کردن پیشگیری از استبداد رای و پیشروی در مسیر رسیدن به اهداف است. اکنون که در حال ه وای کنکور و نتایج اولیه آن به سر می بریم، اولویت تمام خانواده های کنکوری، مشاوره کنکور است. در چندانال اخیر با رشد انواع مراکز مشاوره تحصیلی، مشاورین کنکور و راهکارهای آن ها طرفداران زیادی پیدا کرده است تا جایی که در تلویزیون نیز شاهد حضور گسترده و تاثیر گذار مشاوره ها هستیم.

● مشاور کنکور یا مشاور تحصیلی، چه وظایفی دارد؟

به صورت کلی مشاور تحصیلی یا مشاور کنکور، باید بااستفاده از دانش و درایت خود و همچنین توجه به استعداد و توانایی دانش آموز او را در بهترین و مناسب ترین مسیر تحصیلی قرار بدهد. مشاور تحصیلی با شناسایی نقاط ضعف و قوت دانش آموزان به آنها برای استفاده هرچه بهتر از توانایی های بالقوه شان کمک می کند. او همچنین با آموزش مهارت های مطالعه و یادگیری روش های برنامه ریزی درسی، ارائه راهکارهایی برای غلبه بر افت تحصیلی، استرس و اضطراب امتحانات و حتی کمک به انجام یک انتخاب رشته صحیح و منطقی؛ زمینه لازم برای موفقیت تحصیلی و شغلی دانش آموزان و حتی دانشجویان را فراهم می

سازد. بنابراین نمی توان از نقش پررنگ و انگیزشی یک مشاور تحصیلی یا کنکور در این مقطع چشم پوشی کرد. جملات یا کلمات مورد استفاده یک مشاوره تحصیلی باید بار مثبت زیادی داشته باشد تا انگیزه و اعتماد را در دانش آموز تقویت کند.از دیگر وظایف مشاوره کنکور می توان به افزایش قدرت تمرکز، کاهش میزان بی دقتی، تقویت حافظه دانش آموزان و دانشجویان، آموزش انواع مهارت های آزمون دادن شامل شیوه صحیح آمادگی برای هر آزمون، مدیریت استرس و اضطراب امتحان، نحوه مدیریت زمان و..اشاره کرد. بسیاری از مشاورین تحصیلی و کنکور، با دارای تحصیلات مرتبط بوده یا خودشان جزو رتبه های برتر کنکورهای سال‌های قبل بوده اند.

● ویژگی های یک مشاور کنکور خوب چیست؟

واقع بینی:

مشاور کنکور در درجه اول باید واقع بین باشد و به رتبه ای که به دست آمده به دقت توجه کند. دانش آموز را با حقیقت رو به رو و سعی کند تا در حیطه انتخاب های ممکن، او را به سمت بهترین انتخاب سوق دهد. خیلی بد جلوه دادن شرایط و یا خارق العاده جلوه دادن آن، تنها

دخل و خرج

شنبه ۱۹ مرداد ۱۳۹۸ - شماره ۲۸

شماره ۲۰۱۶۸ *خرسان*

آموزش



باعث دور شدن از اصل مطلب می شود. بنابراین قبل از انتخاب مشاوره، به واقع بینی مشاور توجه کنید تا برای انتخاب سرنوشت ساز خود در شرایط واقعی قرار بگیرید.

تجربه:

تاثیر تجربه برای مشاوران در هر زمینه ای بر کسی پوشیده نیست .

تجربه داشتن و حضور چندین باره در شرایط باعث می شود تا احتمال خطا و اشتباه کمتر شود. صاحبان تجربه می توانند مشاورین خوبی در تمام زمینه ها باشند. به مشاور تحصیلی که بارها و بارها در مسیر انتخاب رشته و کنکور قدم برداشته و نتایج مفیدی را کسب کرده‌است اعتماد کنید. نکته مهم اینکه، قبل از انتخاب مشاور تحصیلی از مراجعه کنندگان و میزان رضایت آن ها پرس و جو کنید.

ایجاد اعتماد به نفس:

اعتماد به نفس برای هر کسی در برهه های مهم زندگی اش، اگر کارساز نباشد، کارشکن نیست! بنابراین ایجاد انگیزه، نشاط و تقویت اعتماد به نفس تاثیر بسزایی در تغییر شرایط خواهد داشت. دانش آموزی که سرشار از انگیزه است، در برابر مشکلات درسی، روحی و روانی تاب و تحمل بیشتری دارد. بنابراین با انتخاب مشاور ی آگاه،خودتان را از داشتن این گزینه مهم محروم نکنید.

تحلیل درست شرایط:

مهم ترین ویژگی یک مشاور کنکور یا مشاور تحصیلی، تحلیل درست شرایط است. شرایط تحصیلی، خانوادگی، استعداها و توانایی هیچ دو دانش آموزی باهم برابر نیست و رتبه های آن ها نیز باهم تفاوت دارد. بنابراین مشاور ی می تواند شما را در جهت انتخاب صحیح یاری کند که بتواند برآیند مناسبی را از تحلیل شرایط شما، ارائه دهد.

شناخت گام های اشتباه:

مشاور مطلوب تحصیلی باید مسیرهای نادرست را از مسیرهای درست تشخیص دهد. شناخت مسیرهای نادرست، شما را به سمت انتخاب‌های صحیح نزدیک‌تر می کند. توجه ویژه به علاقمندی ها، استعدادها و روحیات فرد، از جمله موارد مهمی است که باید مشاوران تحصیلی آن را در نظر بگیرند. مشاوران کنکور باتوجه به رتبه‌ای که به دست آمده است و شرایط مربوط به آن دانش آموز را در مسیر انتخاب کدهای رشته مورد علاقه و متناسب، یاری می کنند. اما مهم ترین نکته در این مسیر، حفظ ویژگی علاقمندی است.

● اما ویژگی یک جلسه مشاوره مفید، چیست؟

تنها عامل موثر و مهم در جلسه مشاوره کنکور، حفظ آرامش است.مشاوره و مراجعه کننده باید این نکته را در نظر بگیرند که مهم ترین تصمیم گیری ها در آرامش اتفاق می افتد و قبول شرایط کنونی یکی از رموز آرامش است.

● انواع مشاوره کنکور

برای مشاوره در زمینه کنکور و تحصیلی با انواع مراکز مشاوره مواجه هستیم. مراکز دولتی مانند آموزش و پرورش و مراکز خصوصی که هر یک بنا به شرایط، سابقه مشاور، مدرک تحصیلی وی ، خدمات ارائه شده در مرکز ، تعداد جلسات، و نیاز مراجعه کننده خدمات متفاوتی را ارائه می دهند.به تازگی فعالیت مشاورین پروازی و مشاوره های برتر نیز در جای جای کشور به وفور دیده می شود. مشاوره های تلفنی نیز از گزینه هایی هستند که برخی روی آن حساب باز نموده اند.

● نرخ هزینه های جلسات مشاوره کنکوری

نرخ جلسات ۴۵دقیقه تا یک ساعت و نیم باتوجه به در نظر گرفتن شرایط ذکر شده متفاوت است و محدوده آن برای مشاوره‌های فردی و گروهی متغیر است

نرخ جلسه مشاوره کنکور (۴۵دقیقه تا یک ساعت ونیم)	مراکز مشاوره دولتی (تحت نظرآموزش و پرورش /وزارت علوم)	مراکز مشاوره خصوصی
فردی	۲۰ تا ۴۰هزار تومان	۵۰ تا ۲۵۰هزار تومان
گروهی (هزینه بنا به تعداد تقسیم می شود)	۲۰ تا ۶۰هزار تومان	۵۰ تا ۳۰۰هزار تومان

کودک را با «کمیابی» و «تصمیم گیری» آشنا کنید



دهید. اینگونه جگر گوشه‌تان با مفهوم کمیابی چیزهای مختلف و لزوم انتخاب کردن بین آن‌ها آشنا می‌شود.

● تصمیم‌گیری برای خرید

بعداز اینکه فرزندان با محدودیت پول آشنا شد، می‌توانید به او یاد دهید زمانی که می‌خواهد خرید کند، با فکر و بررسی این کار را انجام دهد. برای این کار می‌توانید هنگامی که کودک‌تان را با خود به خرید می‌برید به او توضیح دهید که چرا بعضی از چیزها را می‌خرید و چرا از بعضی اماکن خاص خرید می‌کنید. همچنین می‌توانید مبلغی پول را به دلبندتان بدهید و به او بگویید فلان خوراکی‌ها را بخرد؛ البته باید با دقت کیفیت و قیمت آن‌ها را بررسی کند و با توجه به مقدار پولش چیزهایی را که از او خواستید بخرد. شما هم می‌توانید بیرون فروشگاه بایستید تا کودک‌تان به تنهایی با خود حساب و کتاب کند و یاد بگیرد که چگونه خرید کند، البته دوداودر حواس‌تان به او باشد. با انجام این کارها دلبندتان یاد می‌گیرد که پول علف خرس نیست و می‌آموزد که چگونه باید آن را مدیریت کند؛ همچنین اعتمادبه‌نفس او نیز افزایش می‌یابد.

چند روز پیش کودکی را دیدم که همراه خانواده‌اش به پارک آمده بودند. این کودک دلش می‌خواست به شهربازی برود، چند نوع خوراکی

بخرد و برای شام به رستوران برود. پای صحبت مادر کودک که نشستم متوجه شدم که دلبندشان همیشه خواسته‌های زیاد و دور از توان خانواده‌اش دارد و علاوه‌براین نمی‌تواند خواسته‌هایش را اولویت‌بندی و از بین آن‌ها بهترینش را انتخاب کند؛ همچنین متوجه محدودیت بودجه خانواده‌اش نبود چون این چیزها را یاد نگرفته بود. بنده نیز برای اینکه کمکی کرده باشم چند راهکار درمورد آموزش مفاهیم کمیابی، انتخاب و تصمیم‌گیری به آن‌ها ارائه دادم و در مقاله امروز نیز به این مفاهیم پرداخته‌ام؛ اگر شما نیز می‌خواهید دلبندتان با توجه به محدودیت‌های مختلف یاد بگیرد که چگونه به بهترین شکل تصمیم‌گیری کند، این روش‌ها را اجرا کنید.

یکی از مفاهیم مهم اقتصادی، کمیابی است و همه ما باید با توجه به محدودیت پول، زمان، منابع و ... تصمیم‌گیری کنیم. کودک‌ان نیز قادر به درک این مفهوم هستند و شما باید از همین سنین