



مجله الکترونیکی ویستا : تندرستی - شماره سی و یکم - روانشناسی کودکان تاریخ انتشار : چهارشنبه ۱۴ مهر ۱۳۸۹

فهرست مطالب این شماره

• ۱۰ قدم برای رفع لکنت زبان کودکان

• ADHD چیست؟

• آشنایی با توانایی‌های شناختی کودکان

• آغوشی کوچک برای تازه وارد

• آموختن اعتماد به نفس به کودک

• آموزش مهارت‌های اجتماعی در کودکان (CAST)

• آموزش و پرورش و اعتماد به نفس

• آیا کودک شما از دردی شکایت دارد که دلیل آشکاری برایش پیدا نشده است؟

• آیا کودکان به خطاهای ادراکی حافظه کاذب حساس هستند؟

• آیا کودک‌کم از نظر روانی، سالم است؟

• آیا لجبازی کودک شما یک اختلال است؟

• آیا می‌توان خلاقیت را آموزش داد؟

• آیا می‌خواهید فرزندان نابغه باشد؟

• احترام گذاشتن به کودک "گامی در جهت تامین سلامت روانی

• احترام و آسیب‌های پنهان

• احتیاط بیشتر، ترس کمتر

• اختلال بیش‌فعالی چیست؟

• اختلال خواندن در دانمارک

• اختلال کاهش تمرکز

• اختلال کم‌توجهی - بیش‌فعالی در کودکان (Hyperactive)

• ارتباط کلامی متناسب با سن کودک

• از خط خطی تا چهره‌های کمیک

• از روان‌فرزندان چه می‌دانید؟

• استرس در کودکان

• استرس در کودکان را جدی بگیریم

• استرس کودکان

• استرس‌های دوران بی‌خیالی

• اضطراب در کلاس درس

• اضطراب در کودکان

• اضطراب را در کودکان کنترل کنید

• اضطراب علت زیربنایی تیک عصبی است

• اضطراب کودکان خجالتی مانع برقراری روابط اجتماعی

• اضطراب مهمترین عامل بروز تیک در کودکان مدرسه‌ایست

• اظهارنظر کارشناسان درباره لباس‌های متحدالشکل دانش‌آموزان

• اعتماد به نفس بالاتر یعنی شادی بیشتر

• افت تحصیلی

• افزایش خلاقیت و نوآوری دانش‌آموزان در مراکز آموزشی

• افسانه بافی در کودکان

• افسردگی در کودکان

• افسردگی کودکان

• اکسیر شادی در مدرسه

• اگر تیزهوشی شناسایی نشود...

• اگر کودک‌تان بسترش را خیس می‌کند

• الگوی پسندیده و شایسته فرزندان

- الگویی برای تعلیم و تربیت
- امتحان، استرس، اضطراب
- انتخاب بهترین راه حل با احترام به رای دیگران
- انگشتان خوشمزه
- انگیزش تحصیلی
- اولین گام های اعتماد دوسویه
- اهمیت توجه به بهداشت روانی کودکان
- با اضطراب امتحان چه کنیم
- با روندگان در کوزه چه کنیم؟
- با کودک بدرفتار چه کنیم؟
- با کودک چگونه از مرگ صحبت کنیم؟
- با کودکان بد رفتار چه کنیم؟
- بازی درمانی
- بازی کودکان را جدی بگیریم
- بازی های کودکانه را بازی نگیرید
- بامن حرف بزن تا حرف بزنم، مادرا!
- بچه ها از چه چیزهایی می ترسند؟
- بچه ها را «بیخودی» نترسانید
- بچه های خجالتی
- بچه ها چگونه یاد می گیرند
- بچه ها کی مضطرب می شوند؟
- بد خلقی Temper tantrums
- بد رفتاری با کودکان
- برخوردهایی که اثر منفی بر کودکان دارد
- بررسی علل فرار کودکان از مدرسه
- بنویسیم دندان بخوانیم ناخن گیر!
- بهداشت روان در مدرسه
- بهداشت روانی کودکان در حوادث غیرمترقبه
- بیش فعالی در کودکان
- بیماری ترس از مدرسه
- بیش از خواب ، قصه ترسناک نگو!

- پیشگیری از رفتارهای ناهنجار کودکان
- پیوستگی و دلبستگی در کودکان ناسازگار
- تاثیر سلامت روان مادر بر کودک
- تاثیر ماه تولد بر رفتار کودکان شما
- تاثیر مهدکودک بر شخصیت کودک
- تأمین سلامت جسمی و روانی کودکان
- تحلیل روانکاوانه پرخاشگری در کودکان و نوجوانان
- ترس از مدرسه
- ترس در کودکان
- ترس در مراحل مختلف سنی
- ترس کودکان
- ترس کودکان از تاریکی
- ترس کودکان تا کجا طبیعی است؟
- ترس کودکان، پدیده ای قابل پیشگیری
- ترس مرضی در کودکان
- ترس و اضطراب در کودکان
- ترس‌های دوران کودکی
- ترس‌های کوچک فرزندانمان را جدی بگیریم
- تصویر زندگی کودک در قاب نقاشی
- تعریف افسردگی کودکان
- تعامل شایسته فرد و جهان پیرامون
- تغییر رفتار با روش های غیرکلامی
- تفاوت میان بچه‌های خجالتی و کودکان فاقد اعتمادبه‌نفس
- تفاوت‌های فردی در نظام آموزشی
- تقلید در کودکان
- تک فرزندها اجتماعی‌تر هستند
- تکنیک رویارویی با ناشناخته‌ها
- تیک (اسپاسم عادتی) Tic
- جلوگیری از خشم کودک
- چرا خود را باور نداریم؟
- چرا کودک کمرو و گوشه گیر میشود؟

• چرا کودکان از تاریکی می ترسند؟

• چرا کودکان افسرده می شوند؟

• چرا کودکان خجالت می کشند؟

• چقدر به فرزندان محبت کنیم؟

• چگونگی مطابقت با شرایط در بچه‌های تک والدینی در مقایسه با کودکان دو والدینی

• چگونه از اضطراب امتحان کم کنیم

• چگونه به فرزند خود کمک کنیم که بر ترس‌هایش غلبه کند؟

• چگونه به فرزندان اعتماد نفس بدهیم؟

• چگونه ترس کودکانمان را از بین ببریم...

• چگونه می توان فکر کردن را به کودکان آموخت؟

• چگونه هوش کودکان را بیازماییم؟

• چه کنیم تا بچه ها خودشان فکر کنند؟

• حالت تهاجمی در کودکان را چگونه مهار کنیم؟

• خداحافظ لولو

• خشم کودکان را کنترل کنیم

• خشونت کودکان

• خشونت و پرخاشگری در کودکان و راه های مقابله با آن

• خلاقیت چیست و چگونه می توان دانش آموزان را خلاق کرد؟

• خلاقیت در آموزش

• خلاقیت در آموزش و پرورش

• خلاقیت و کودکان

• خودم می‌تونم!

• داستان اضطراب در کلاسهای درس...

• دانش آموز، از خلاق و سر به راه تا افسرده و انتقامجو

• دانش‌آموز با تو می خندد و گریه می‌کند

• درد دل‌های کوچک

• درمان پرخاشگری در کودکان

• درمان ترس در کودکان

• دلهره در کودکان

• دنیای صورتی خطرناک

• راهکارهای بهبود رفتار کودکان بیش فعال

- راه‌های پرورش خلاقیت در دانش‌آموزان
- راه‌های کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان
- رشد شخصیت کودکان
- رشد شناختی و انسان شناسی پیازه
- رفتار ناپسند کودک در اثر تقلید از اطرافیان
- رنگ و کودک
- روان شناسی کودک (Child Psychology)
- روانشناسی کودک
- روانشناسی کودک
- روانشناسی کودک
- روزهای آغازین مدرسه
- ریشه لجبازی و پرخاشگری کودکان قدرت طلبی است
- زمانی برای مادر شدن
- سرشکسته، کم‌توان
- سلامت روانی در دوران کودکی
- شاید کودک بیش فعال شما یک نابغه باشد
- شب ادراری کودکان
- شب ادراری کودکان و درمان آن
- شیخی پشت دیوار
- شخصیت شناسی کودکان
- شخصیت کودک را به رسمیت بشناسید
- شخصیت کودک روی خطوط نقاشی
- شرایط بروز کنجکاوی های کودکان
- شناسایی اختلالات دوران کودکی
- شیوه های تقویت حواس بچه ۶ ماهه
- شیوه های مراقبت از سلامت روان فرزند دل‌بندتان
- صدای نقاشیش را می شنوی؟
- طرز شناسایی نوجوانان افسرده
- عقده حقارت
- عقده حقارت
- علل پرخاشگری، بددهنی و عصبانیت در کودکان و راه های کنترل آن

• علل ترس در کودکان

• غم غربت

• فرار از مدرسه و راه درمان آن

• فرزندان ناسازگار

• فرزندان و بیماری والدین

• فرزندپروری و بهداشت روانی کودک

• فشار در کودک

• فواید خوابیدن نوزادان در کنار والدین

• قدرت تصمیم‌گیری را در فرزندان خود افزایش دهیم

• قدرت عروسک

• کودکان خجالتی

• کودکان منزوی

• کاربرد اسباب بازی‌ها در سنین مختلف کودک

• کارکردهای اجتماعی و روانی نقاشی کودکان

• کم‌رویی در دانش‌آموزان

• کم‌روئی یکی از اشکال ترس

• کم‌رویی و سکوت در میان کودکان

• کمک به کودکان در غلبه بر کم‌رویی

• کمی به صدای نقاش کوچک درونتان گوش کنید

• کنار آمدن کودکان با فشارهای روحی

• کودک دو ساله چگونه فکر می‌کند

• کودک شما در کدام سطح تحولی قرار دارد؟

• کودک گوشه‌گیر از اجتماع

• کودک و امنیت عاطفی - روانی

• کودک، بازی، خلاقیت

• کودکان افسرده

• کودکان خجالتی

• کودکان خجالتی

• کودکان خشن

• کودکان دیرآموز را بهتر بشناسیم!

• کودکان و بازی

- کودکان و ترس از غریبه‌ها
- کودکان و داغدیدگی
- کودکان و راه‌های استدلال‌ورزی
- کودکان و رنگ‌ها
- کودکان و فجایع (Disasters)
- کودکان و لجاجت
- کودکانی که همسن خود نیستند!!
- کودکم افسرده است
- گذر از وابستگی
- گل‌های بی‌قرار
- لکنت، خط فاصله ای میان حروف
- مامان نقاشی منو نگاه کن
- مدرسه‌گریزی
- مدرسه و سلامت کمرویی یک معلولیت اجتماعی
- مراحل رسیدن به خودپنداری قوی
- مراحل رشد شناخت و اندیشه‌ی کودک از دیدگاه پیازه
- مشکلات بهداشت روان
- مشکلات در مدرسه برای کودکان خجالتی
- معجزه ای برای رشد ذهنی کودک
- معلم مهربان! حال مرا درک کن
- مقاومت‌سازی مدارس در برابر اعتیاد
- من بهترینم، همه کار می‌توانم انجام دهم
- مواجهه والدین با کمرویی دانش‌آموزان
- موسیقی کلاسیک و تأثیر آن بر کودکان
- نترس کوچولو، من اینجام
- نترس کوچولو!
- نترس کوچولو!
- نخستین مراحل نقاشی کودکان
- نشانه‌های استرس در کودکان
- نظریه‌های مختلف در مورد بازی کودکان
- نقاشی بچه‌ها را چگونه تفسیر کنیم

• نقاشی کودک بیانگر شخصیت درونی

• نقاشی کودکان

• نقاشی کودکان

• نقاشی کودکان و کارکردهای آن

• نقاشی کودکان، راهی برای ارتباط با جهان بزرگسالان

• نقاشی و شخصیت کودک

• نقاشی و ناسازگاری

• نقش بازی عروسکی در شخصیت کودکان و مقایسه این فرایند در کودکان ایرانی و ژاپنی

• نقش رنگ در دنیای کودکان

• نقش رنگها در آموزش

• نقش عروسک درمانی در بهداشت روانی کودک

• نقش محبت در فرآیند یاددهی و یادگیری

• نقش مدرسه در بهداشت روانی

• نقش مدرسه در سلامت روان دانش‌آموزان

• نقش، نقاش را معرفی می‌کند

• نگاه فلسفی کودک به جهان

• نگاهی به کارکردهای روانی نقاشی کودکان

• نگاهی به یک پژوهش علم‌آموزان خرابکار

• نگرشی نو به نقاشی کودکان

• نگرشی نو به نقاشی کودکان

• نمایش نقاط قوت و ضعف

• نوع موسیقی و تاثیر آن بر کودک

• نیم‌وجبی‌ها هم فراموش می‌کنند

• واکنش سوگ در کودکان

• واکنش کودکان در بحران

• والدین و هنجارهای گفتار و زبان کودکان

• وقتی از چیزی می‌ترسید

• وقتی بابا دروغ گفت...

• وقتی کودک صدا زد ماما

• وقتی کودکان مشوش است

• وقتی که بچه‌ها دروغ می‌گویند!

• ویژگی های رفتاری و روانی دانش آموزان در کلاس

• هدف کسب نتیجه بهتر است

• هر روز کودکان را هیپنوتیزم می کنید بدون آن که خودتان بفهمید

• هراس اجتماعی در نوجوانان

• هفت راهکار برای بهبود رفتار کودکان بیش فعال

• هویت، هدیه مدرسه به دانش آموز

لینک دانلود : <http://vista.ir/?view=pdf>

لینک ضمیمه : <http://vista.ir/?view=item&id=11>

۱۰ قدم برای رفع لکنت زبان کودکان

مهمترین و تاثیرگذارترین عاملی که باعث تداوم لکنت می شود، پایین بودن اعتماد به نفس است. برای حل این مشکل مسئولیت هایی را که می دانید فرزندتان از عهده آنها برمی آید، به او بسپارید. در صورتی که کودک شما ۵ سالش تمام شده و لکنت زبان دارد، موارد زیر می تواند در حل مسئله به شما کمک کند:

(۱) اولین نکته برخوردی صمیمانه، آرام و عادی با کودک است. هیچ وقت برای مشکلتش دلسوزی نکنید؛ با این کار به اعتماد به نفسش آسیب زده اید.

(۲) هرگز از نحوه صحبت کردن او تقلید نکنید؛ حتی زمانی که می خواهید مشکلتش را برایش توضیح دهید.



(۳) با او نحوه تنفس صحیح را تمرین کنید؛ ورود هوا از بینی و خروج آن از دهان.

(۴) به او آموزش دهید که شمرده و آرام صحبت کند و مراقب وضعیت تنفسی خودش باشد. این کار را با او تمرین کنید. در تمرینات از کلمات و جملات ساده شروع کنید و بعد به تدریج بر دشواری آن بیفزایید.

(۵) اگر فرصت کافی ای برای تمرین ندارید، از او بخواهید خودش هر روز روبه روی آینه تمرین هایی را انجام دهد.

(۶) به او یاد دهید که در زمان صحبت، ابتدا جملات را در ذهنش مرتب کند و بعد از نظم دادن، به آرامی آنها را بیان کند.

(۷) هیچ وقت به جای او صحبت نکنید؛ مشوق او برای حرف زدن باشید. از جمع بچه ها یا افراد آشنا شروع کنید و بعد در بیرون از خانه برای او موقعیت هایی را فراهم کنید که شروع کننده صحبت باشد تا ترس او از صحبت کردن نیز کاهش یابد.

(۸) حس مشارکت و همکاری را در او تقویت کرده و او را تشویق به شرکت در کارهای گروهی کنید.

(۹) مهمترین و تاثیرگذارترین عاملی که باعث تداوم لکنت می شود، پایین بودن اعتماد به نفس است. برای حل این مشکل مسئولیت هایی را که می دانید فرزندتان از عهده آنها برمی آید، به او بسپارید.

۱۰) توجه داشته باشید در صورتی که مشکل کودک شدید است، بهتر است از متخصصان گفتاردرمانی کمک بگیرید.

منبع : روزنامه هموطن سلام

<http://vista.ir/?view=article&id=121036>



ADHD چیست؟

ADHD اختلالی است که در آن پر تحرکی، بی توجهی و رفتارهای ناگهانی بیشتر و شدید تر از کودکان دیگر وجود دارد. ۳ تا ۵ درصد کودکان به این اختلال مبتلا هستند و در پسرها شایع تر است. ممکن است در بعضی بیشتر دیده شود. علائم این بیماری قبل از ۷ سالگی شروع می شود ولی اغلب در دوران مدرسه مشکلات جدی ایجاد می گردد.

• علت

این بیماری سالهاست که شناخته شده و عوامل متعددی در ایجاد آن نقش دارند. به نظر می رسد علت آن بیشتر به نقص در تکامل سیستم اعصاب باشد. کودکان مبتلا احتمالاً در قسمت هایی از مغز که مسئول توجه، تمرکز و تنظیم فعالیت های حرکتی می باشد دچار نقص جزئی هستند. توارث و ژنتیک در این اختلال نقش دارد. همچنین در بعضی موارد در جریان حاملگی یا زایمان یا پس از آن صدمات جزئی به ساختمان مغز وارد می شود که می تواند باعث این مشکل گردد.

• علائم

مشکل اصلی کودکان ADHD عدم توانایی آنها در حفظ و تنظیم رفتارشان است، در نتیجه اغلب نمی توانند رفتار مناسبی که لحظه به لحظه با شرایط محیط هماهنگ باشد نشان دهند. خوابیدن و غذا خوردن آنها منظم نیست به نظر می رسد در همه چیز دخالت می کنند و مراقبت دائمی نیاز دارند. از نظر هیجانی ثبات ندارند، ناگهانی می خندند یا گریه می کنند و رفتارشان غیر قابل پیش بینی یا ارزیابی است. سریع زان کوره در می روند و نمی توانند پیامد های رفتارشان را پیش بینی یا ارزیابی نمایند. در فعالیت های خطرناک شرکت میکنند و احتمال صدمه دیدن آنها زیاد است. قبل از فکر کردن عمل می کنند، قبل از پایان سوال جواب می دهند، اشیاء را پرتاب می کنند و ناخواسته به دیگران صدمه می زنند، پر فعالیت و پر تحرک هستند، هر لحظه در حال رفتن هستند، انگار موتوری درون بدن آنهاست که آنها را به حرکت دائمی مجبور می کند، نمی توانند آرام بنشینند و بی قرار هستند. اختلال تمرکز در این کودکان در کارهایی که فعالیت دائم و جدی مغزی را لازم دارد مشهودتر است. آنها ممکن است در تماشای تلویزیون، بازی با کامپیوتر و فعالیت های لذت بخش با کودکان دیگر تفاوتی نداشته باشند ولی در کارهایی که فعالیت مداوم مغزی و تمرکز لازم دارد (انجام تکلیف درسی) تفاوت آنها با کودکان دیگر نمایان می شود. به نظر می رسد مغز آنها اطلاعات محیطی را بیش از حد لازم می گیرد، یعنی در انتخاب توجه به اطلاعات ضروری و بی توجهی و حذف اطلاعات غیر ضروری ضعف دارد. رعایت قوانین منزل و مدرسه برای آنان مشکل است و برای پیروی از قوانین توجه بیشتری لازم دارند. در انجام تکلیف مدرسه، تمرکز روی درس، رعایت قوانین مدرسه و داشتن روابط اجتماعی مناسب با همکلاسی ها مشکل دارند. برای رسیدن به اهداف دراز مدت برنامه ریزی نمی کنند.

• عوارض

رفتار کودکان ADHD روی عملکرد آنها در خانواده، اجتماع مردم و مدرسه تاثیر سو می گذارد و باعث واکنش های منفی اطرافیان، خانواده کادر مدرسه و همسالان می شود. این رفتارها مشکلات جدی در مدرسه و اجتماع ایجاد می کند و باعث کاهش اعتماد به نفس و احساس بی

کفایتی در این کودکان می گردد . ممکن است آنها از مدرسه و اجتماع متنفر گردند. کودکان طبیعی به خاطر رفتارهای مناسب و موفقیت های تحصیلی و اجتماعی زمینه زیادی برای تشویق شدن دارند و همین تشویق ها موجب پرورش اعتماد به نفس و عزت نفس در آنها می شود ولی کودکان دچار ADHD کمتر به این موفقیت ها دسترسی پیدا می کنند . کودکان ADHD ممکن است به صورت ثانویه دچار اختلالات ارتباطی ، مشکلات تحصیلی ، اضطراب افسردگی و بزهکاری شوند.

• سیر

سیر ADHD متنوع است . بهبودی در صورت وقوع معمولا بین ۱۲ تا ۲۰ سالگی رخ می دهد و بهبودی قبل از ۱۲ سالگی نادر است . گاهی علائم در بلوغ بهبود یافته و گاهی نیز تا بزرگسالی ادامه می یابد.

با افزایش سن پر تحرکی کمتر شده ولی اختلال تمرکز و رفتارهای ناگهانی می تواند باقی بماند . در ۱۵ تا ۲۰ درصد موارد علائم همراه با افزایش سن ادامه می یابد . بدون درمان تنها یک سوم تا نصف کودکان دچار ADHD می توانند با علائم خود در زندگی سازگار و منطبق باشند و بقیه مستعد بروز مشکلات ثانویه خواهند بود.

• درمان

• درمان هایی که برای کودکان ADHD به کار می رود می توانند به چهار گروه تقسیم گردد :

- آموزش والدین

- آموزش آموزگاران

- استفاده از کلاسهای مخصوص

- درمان دارویی و درمانهای روان شناختی

• آموزش والدین و معلمین بخش مهمی از درمان را تشکیل می دهد و شامل دو بخش است.

- آموزش برای شناخت بیماری

- آموزش برای بکارگیری روشهای درمانی

والدین باید این بیماری را به عنوان یک نقص خفیف در مراحل اولیه رشد مغز دانسته و به کودک خود به دید کودکی تنبل ، نافرمان ، شرور و فضول که اگر بخواهد می تواند رفتاری طبیعی داشته باشد نگاه نکنند، بلکه او را کودکی بدانند که تلاش می کند با نا توانی خود که خارج از کنترلش است ، کنار بیاید.

والدین باید راههای دیگری برای تشویق ، تقویت اعتماد به نفس و ایجاد احساس موفقیت در کودکان بیابند . فعالیت های ورزشی ، هنری ، فنی ، اجتماعی می تواند فرصت هایی برای نمایان کردن توانایی های این کودکان ایجاد نماید. این فعالیت ها بالطبع تشویق بیشتری به دنبال داشته و می تواند آثار منفی حاصل از تجربه های بد قبلی (شکست ها ، طرد شدگی ، تنبیه ها و) را بکاهد و جایگزین آن گردد . البته والدین نباید تصور کنند که کودکانشان به دلیل این ناراحتی مسئول اعمال نامطلوب و خلاف خود نیستند ، بلکه کودک می باید اینگونه رفتارها را جبران کند.

برای اینکه کودکان ADHD قوانین را بیاموزند و از آن پیروی نمایند لازم است قوانین را برای آنها واضحتر، در فواصل کمتر و دفعات بیشتر بیان کنیم و سیستم تشویق و تنبیه قوی تری را با آن همراه نماییم .

برخورد مناسب با کودکان دچار ADHD به زمان ، پشتکار، کوشش ، مداومت و همکاری و هماهنگی زیادی نیاز دارد و به همین دلیل مربیان و والدین باید همواره روحیه ای با نشاط ، شاداب ، طنزپرداز و شوخ طبع را در خود حفظ نمایند.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=87882>

آشنایی با توانایی‌های شناختی کودکان



در طول مرحله دوم، از ۲ تا ۶ و ۷ سالگی، کودک با نمادها و سمبل‌ها آشنا می‌شود. به طور مثال وقتی کلمه درخت را می‌شنود، می‌تواند خود درخت را در ذهن خود مجسم کند. او می‌داند که کلمه مادر یعنی کسی که به طور دائم از او مواظبت می‌کند و نیازهایش را بر طرف می‌سازد. در این دوره، کودک می‌تواند به تقلید تأخیری دست بزند.

مثلاً وقتی بابا یا مامان حضور ندارند، ادای آنها را در آورد اما در این دوره کودک نمی‌تواند ابعاد مختلف شیء را در نظر بگیرد. مثلاً اگر دو مقدار آب مساوی را در دو لیوان مختلف بریزیم او نمی‌تواند بفهمد که مقدار آب فرق نکرده است. از ویژگی‌های مهم این مرحله، خود مداری است. به این صورت که کودک خیال می‌کند همه مردم مثل او فکر می‌کنند و نیازهای او، همان نیازهای مردم است. جاندار پنداری ویژگی دیگر این مرحله است. کودک خیال می‌کند که خورشید، ماه، قایق، باد و باران جان دارند. بنابراین داستان‌هایی که در این باره ساخته شوند، برای او جالب و واقعی خواهند

بود.

در مرحله عملیات عینی، کودک منطقی فکر کردن را آغاز می‌کند؛ حساب کردن، درک روابط میان طبقات، درک سلسله مراتب و... مثلاً اگر چند چوب با اندازه‌های مختلف به کودک بدهند، او می‌تواند آنها را به ترتیب اندازه بچیند یا اگر دو مقدار آب مساوی را در دو لیوان پهن و باریک بریزند، خواهد گفت که مقدار آب فرق نکرده است.

در مرحله عملیات صوری، از ۱۲ سالگی به بالا نوجوان می‌تواند از زمان حال فراتر رود و درباره رویدادهای فرضی و خیالی فکر کند. مثلاً نوجوان می‌تواند در باره عدالت، قضاوت، اخلاق، برابری، تعلیم و تربیت بیندیشد. در این دوره، نوجوان می‌تواند در ذهن خود مسائلی طرح و حل کند. روان‌شناسان رشد به این نتیجه رسیده‌اند که اگر کودکی در مرحله حسّی- حرکتی در انزوای اجتماعی قرار گیرد، علاقه او به اسباب‌بازی‌ها و مهارت‌های مربوط به اشیا کمتر رشد خواهد کرد. در واقع، والدین و بزرگسالانی که عهده‌دار تربیت کودک هستند از طریق بازی با او و نشان دادن آنچه باید انجام دهد و چگونه باید انجام دهد، موجب رشد توانایی‌های حسّی- حرکتی او می‌شوند.

والدین به کمک بازی، کودکان را در معرض تجربه‌هایی قرار می‌دهند که به تنهایی نمی‌توانند آنها را خلق کنند. آنها به رفتارهای فرزندان خود شکل می‌دهند تا بتوانند در رفتارهای اجتماعی، رفتار مناسب از خود بروز دهند. هر نوع سهل‌انگاری در ایجاد محرک‌های مناسب و در نظر نگرفتن مرحله رشد شناختی کودک، می‌تواند خطراتی به همراه داشته باشد.

خطر اول اینکه توانایی‌های شناختی کودک متناسب با سن او و متناسب با کودکان دیگر رشد نمی‌کند و کندی‌های شناختی مختلف را به همراه خواهد داشت. خطر دوم اینکه بی‌اطلاعی از رشد شناختی کودک و انتظارات بی‌مورد، می‌تواند اعتماد به نفس، عزت نفس، هویت و خویشتن‌پنداری کودک را تضعیف کرده و بهداشت روانی او را به خطر اندازد.

منبع : روزنامه سلامت

آغوشی کوچک برای تازه وارد

پیدایش تغییرات در زندگی افراد، پیامدهایی را به همراه دارد و تولد نوزاد کوچک در خانواده از این امر مستثنی نیست و ممکن است در روابط والدین با فرزند اول اختلال ایجاد کرده و باعث ایجاد تغییراتی در رفتار کودک شود. زمانی که فرزند دوم متولد می شود، میزان اقتدار و قدرت فرزند ارشد خانواده کمتر شده و او به اجبار برای جلب توجه والدین و ارضای نیاز وابستگی، با عضو جدید خانواده رقابت می کند. اکثر والدین نیز ناخواسته، به فرزند کوچک خود توجه بیشتری را معطوف می کنند.

فرزند اول تاکنون مرکز توجه والدین خود بوده و برای حفظ این جایگاه، بطور غیرارادی به خواهر یا برادر خود حسادت می کند. روان شناسان معتقدند، عدم توجه به تغییرات رفتاری کودکان پس از تولد فرزند دوم، می تواند به صدمه دیدن سلامت روان کودک منجر شود.

• تغییرات رفتاری کودکان

دکتر بهروز بیرک، روان شناس، در خصوص تغییرات رفتاری کودکان پس از به دنیا آمدن فرزند دوم می گوید: اکثر کودکان پس از به دنیا آمدن خواهر یا برادر کوچکشان، دچار تغییرات رفتاری می شوند، بسته به نوع شخصیت کودک و آماده سازی والدین، این تغییرات می تواند مثبت یا منفی باشد.

این کارشناس تصریح می کند: لجبازی، پرخاشگری، حسادت، ترس از جدایی از مادر، دیدن کابوس های شبانه از جمله واکنش های منفی است

که در فرزند اول پس از به دنیا آمدن فرزند دوم ایجاد می شود و در اکثر کودکان بروز چنین رفتارهایی طبیعی بوده و با عملکرد صحیح والدین رفع می شود.

دکتر حسین ابراهیمی مقدم، روان شناس نیز در این باره معتقد است، پذیرش عضو جدید خانواده از سوی تک فرزند ارشد خانواده که دچار اضطراب جدایی از مادر بوده و وابستگی شدید به والدین خود دارد، سخت تر است.

در برخی موارد، اختلال در عادات غذایی و خواب کودک، پرخاشگری های عصبی و آسیب رساندن به نوزاد مشاهده می شود.

• نقش والدین

تحقیقات نشان می دهد، آگاهی دادن و آماده سازی فرزند اول قبل از تولد فرزند دوم، بویژه در دوره بارداری از سوی والدین در پذیرش شرایط و افزایش تطبیق روانی کودک با فضای جدید، مؤثر است.

دکتر بیرک در این باره معتقد است: میزان توجه والدین به فرزند اول باید در مقایسه با گذشته بیشتر شود و این حس به او القا می شود که



همچنان مورد پذیرش خانواده است.

دکتر ابراهیمی مقدم تأکید می کند، آماده ساختن فرزند اول، بهتر است پیش از تولد فرزند دوم انجام گیرد. والدین بویژه مادر خانواده با بیان داستان ها و خاطرات زمان نوزادی فرزند بزرگ تر و اجرای نمایش های عروسکی برای تجسم روابط آتی کودک با خواهر یا برادر کوچکش، می توانند باعث ایجاد احساس مثبت در ذهنیت کودک و تطبیق پذیری او با شرایط جدید باشند.

این کارشناس اضافه می کند: در صورتی که اختلاف سنی میان فرزندان کمتر از سه سال باشد، آگاهی دادن به فرزند اول در قالب شعر یا داستان های کودکانه راهگشا خواهد بود.

همچنین توصیه می شود والدین بطور مکرر به فرزندانشان گوشزد کنند که علاقه آنها به همه فرزندان یکسان خواهد بود. مشارکت فرزند اول در انجام کارهایی که به تولد نوزاد مربوط است، در صورت تمایل کودک، در پذیرش شرایط از طرف فرزند ارشد خانواده مؤثر است.

تحقیقات نشان می دهد، روابط مادر با کودکان در بروز واکنش های متقابل در برابر یکدیگر تأثیر می گذارد. برای نمونه در صورتی که مادر با کودک بزرگ تر به نحوی صحبت کند که او مانند یک فرد بزرگسال به حساب آید و از او درباره تربیت یا نحوه غذا خوردن و لباس پوشیدن نوزاد، نظر بخواهد، روابط بین خواهران و برادران تسهیل می شود.

برای نمونه، مادر می تواند از کودک ارشد خود نظر بخواهد و از او بپرسد، به نظر تو بهتر است به او غذا بدهیم یا لباسش را عوض کنیم. فکر می کنی علت گریه کردن خواهر یا برادر کوچکتر چیست

دکتر ابراهیمی مقدم در این باره معتقد است: بهتر است از فرزند خود بخواهیم در آماده کردن شرایط برای به دنیا آمدن فرزند جدید با ما همکاری داشته باشد.

برای نمونه در خریدن وسایل نوزاد، آماده کردن اتاق نوزاد و اسباب بازی های او و ... با والدین خود همکاری کند.

خرید اسباب بازی های متنوع، لباس و یک اسباب بازی ویژه از طرف عضو جدید خانواده در بهبود روابط میان دو فرزند مؤثر است.

• رفتار با کودکان پرخاشگر

حسادت فرزند اول پس از به دنیا آمدن خواهر یا برادر کوچکتر خود ممکن است در قالب بروز رفتارهایی مانند پرخاشگری، لجبازی، گریه، صدمه زدن به نوزاد و ... ظهور کند.

دکتر بهروز بیرک، درخصوص نحوه پاسخ والدین به این گونه رفتارها می گوید: بهتر است والدین خود را برای پذیرش تغییرات رفتاری از جانب فرزند اولشان آماده کنند.

اگر فرزند بزرگ تر مرتکب خطایی شد یا بطور عمد یا غیرعمد به نوزاد آسیب رساند، او را مورد خطاب با لحن تند قرار نداده و هرگز از تنبیه بدنی استفاده نکنید.

بهتر است به کودک فرصت داده شود تا خود را برای پذیرش محیط جدید آماده ساخته و با شرایط هماهنگ شوند.

این کارشناس اضافه می کند: در صورتی که کودک از خواهر یا برادر خود شکایت کرده یا مثلاً عنوان کند که او را دوست ندارد برای تغییر نظر او تلاش نکنید و اجازه دهید کودک احساسات منفی خود را نسبت به خواهر یا برادر کوچک خود بروز دهد و هرگز او را به خاطر بیان احساساتش مورد سرزنش قرار ندهید.

روان شناسان به والدین توصیه می کنند زمان هایی که نوزاد تازه متولد شده در خواب به سر می برد، اوقات خود را با فرزند بزرگ تر سپری کرده و در صورت نیاز با او مانند نوزاد رفتار کنند، او را در آغوش گرفته و خاطرات دوران شیرخوارگی را بازگو کنند.

دکتر حسین ابراهیمی مقدم در این باره معتقد است: والدین نباید فرزندان خود را بویژه در سنین کودکی از لحاظ ویژگی های ظاهری یا رفتاری با یکدیگر مقایسه کنند.

از طرف دیگر نباید از این نکته غافل شد که فرزند تازه متولد شده از طرف دیگران بیشتر مورد توجه قرار می گیرد و این امر می تواند باعث افزایش حسادت، کناره گیری و پیدایش اضطراب و گوشه گیری در فرزند اول شود و ممکن است این ذهنیت در فرزند اول ایجاد شود که کسی او را دوست ندارد.

• فاصله سنی

دکتر ابراهیمی مقدم، جنسیت، فاصله سنی و ترتیب تولد فرزندان را در شدت بروز واکنش های منفی از طرف فرزند اول مؤثر می داند و در این باره می گوید: پذیرش عضو جدید خانواده از طرف فرزند که در دوره نوباوگی به سر می برد، راحت تر است. این روان شناس اضافه می کند بهترین فاصله سنی بین تولد فرزند اول و دوم چهار تا پنج سال است. کنار آمدن با موقعیت جدید در کودکان زیر چهار سال مشکل است و آنها از لحاظ رشد عقلی نمی توانند شرایط را درک کنند. از طرف دیگر هر چه سن کودک بالاتر می رود احساس اقتدار و فرمانروا بودن در او بیشتر می شود و ورود رقیب تازه وارد به نوعی از اقتدار آنها کاسته و این امر موجب تشدید حس رقابت جویی یا حسادت می شود. تحقیقات نشان می دهد جنسیت کودک متولد در پذیرش شرایط از سوی فرزند اول مؤثر است. احتمال پیدایش واکنش های منفی از قبیل پرخاشگری و حسادت در فرزندان هم جنس بیشتر است. توصیه روان شناسان به والدین، آماده ساختن فضای مناسب برای ورود نوزاد کوچک و جلوگیری از هرگونه بحث و جدل و مقایسه و ایجاد آرامش و به وجود آوردن رقابت سالم میان فرزندان است.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=345126>



آموختن اعتماد به نفس به کودک

وقتی فرزندان نوزاد است چطور می توانید به افزایش اعتماد به نفس در او کمک کنید تا از تلاش دوباره برای کاری نهراسد؟

- یک چرخه قابل پیش بینی بسازید

وقتی کودکی می داند که بعد از حمام کردن، به او غذا می دهند و سپس باید بخوابد، دیگر لازم نیست نگران اتفاقات بعدی باشد. در عوض ذهنش آزاد خواهد بود تا در فعالیتهای دیگر مهارت پیدا کند. مانده بلند کردن شکمش و سینه رفتن.



• به نیازهایش پاسخ دهید

مسلم است که شما اینکار را همواره انجام می دهید. هر بار که او بخاطر شیطنتش زمین می خورد و گریه می کند، سپس شما او را بغل می کنید، فقط به معنای آرامش دادن به او نیست. به او نشان می دهید که توجه دارید و نیازهایش را درک می کنید و او احساس اهمیت داشتن خواهد کرد.

• برای او محیط چالش ایجاد کنید

وقتی هدف ایجاد اعتماد به نفس باشد، سرو صدای کودک وقتی با هیجان می گوید: من اینکار را انجام دادم، ابزار قدرتمندی خواهد بود. یک نوزاد ۵ ماهه که تلاش می کند عروسک معلق اش در حلقه بازی را به چنگ بیاورد، وقتی این کار را انجام می دهد بسیار هیجان زده می شود. دفعه بعد او در زمین بازی اش او را طوری قرار دهید که به دست آوردن عروسک اش به سادگی دفعه قبل نباشد. شاید کودک در ابتدا ناامید شود ولی

تلاش می کند تا بالاخره در این مبارزه برنده شود. اینگونه است که اعتماد به نفس در کودک شکل می گیرد. شما راهی را جلوی پایش می گذارید که هر بار حس پیشرفت به او دست دهد.

• او را تشویق کنید

وقتی یک کودک دست از تلاش برای جای دادن شکل در قالبش دست نمی کشد یا زمانی که هر بار برای ایستادن تلاش می کند، به زمین می افتد. به او بگویید: تقریباً دیگه تمومه، دوباره تلاش کن، تو می تونی عزیزم. اینگونه کودک حس می کند که امنیت دارد و اعتماد به نفسی در او ایجاد می شود تا دوباره تلاش کند. او را در آغوش بگیرید و او حس می کند که ارزش پذیرفته شدن را دارد حتی اگر در کارش موفق نباشد.

• در ایجاد نظم و انضباط افراط نکنید

هدف نظم این است که کودک بیاموزد بدون شما هم می تواند درست عمل کند و از اشتباهاتش درس بگیرد. هر روش تربیتی نیاز به زمان آموزشی دارد که به کودک نشان دهید کار را چگونه می توان به شکل دیگری انجام داد.

هر بار که کودک شما می شنود شما به خود می گوئید: من خیلی چاقم یا من هرگز در ریاضی موفق نبودم، درباره توانایی ها و ظاهر خود دچار تردید می شود. وقتی والدین به خود اعتقاد داشته باشند، احتمال بیشتری وجود دارد تا کودکان نیز اعتماد به نفس بیابند.

ناامیدی، ضربه، شکست و اشتباهات به ما یاد می دهند تا چگونه در هنگام نیاز و سختی ها از خود انعطاف نشان بدهیم پس کودک را همواره زیر سپر خود نگه دارید تا تجربه کردن را بیاموزد.

• به او اجازه عصبانیت، غم و ناامید شدن بدهید

انتظار پسرقت در فعالیتهایش را داشته باشید برای مثال اگر کودک شما که می خواست همیشه کارهایش را خودش انجام دهد، اکنون می خواهد شما به او غذا دهید، شاید می خواهد احساس کودکی خود را برانگیزد. پس این مسئله را بزرگ نکنید.

lifestyle.msn.com

منبع : سایت فریا

<http://vista.ir/?view=article&id=130721>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آموزش مهارتهای اجتماعی در کودکان (CAST)

آموزش مهارتهای اجتماعی شکلی از رفتاردرمانی است که به وسیله مربیان و درمانگرها جهت کمک به افرادی که در روابطشان با دیگران مشکل دارند استفاده می شود.

هدف اصلی آموزش مهارتهای اجتماعی این است که افراد یاد بگیرند امکان اینکه مسایل هیجانی در مورد رفتارهای کلامی به همان اندازه رفتارهای غیر کلامی در روابط اجتماعی درگیر شود وجود دارد یا نه .

• تاریخچه ای مختصر :





CAST به وسیله دکتر " ادوارد ار کی " تهیه شده که پروفیسرای روان شناسی تربیتی در ایالت متحده هند است .
برنامه ی شناختی , آکادمیک و آموزش مهارت‌های اجتماعی در دانشگاه کشور هند در سال ۱۹۷۶ شروع شد . این برنامه طراحی شده بود تا خدماتی را برای نوجوانانی که مسائل و مشکلاتی در بخش های زیر دارند

فراهم کند.

- بی توجهی (بی اعتنایی):
 - مشکل در گوش دادن و دنبال کردن دستورات
 - به صورت تکانشی
 - تمایل به انجام یک کار بدون فکر کردن
 - بیش فعال
 - بی قرار
 - کمبود مهارت‌های اجتماعی
 - مشکل در دوست یابی و حفظ دوست یابی
- برای چندین سال برنامه متمرکز بر ۱۰ هفته برنامه ی درمانی تابستانی بود. در سال ۱۹۸۶ CAST برنامه بعد از مدرسه شد و در سال ۱۹۹۱ این برنامه از دانشگاه به مدارس عمومی انتقال پیدا کرد. CAST همچنین از برنامه بعد از مدرسه به برنامه ای که قبل از مدرسه و در طی دوران مدرسه بود تغییر یافت .

• اهداف :

اهداف اصلی CAST عبارتند از :

- بچه ها دقت بیشتر نسبت به دستورها و فرمانها را بیاموزند.
 - کودکان برای عکس العمل های بیشتر تشویق (تقویت) شوند.
 - فراهم کردن آموزش مهارت‌های اجتماعی به جهت افزایش پذیرش کودکان به وسیله ی به دقت نگرستن و نگاه کردن
 - کمک به کودکان جهت خودتنظیمی و بازبینی سطح فالیت و انگیزتگیشان
- روشها (فنون) :
- برنامه دربرگیرنده فنون ایجاد شده به وسیله ی روان شناسان رفتاری و شناختی رفتاری است که شامل :
- آموزش تدابیر (راهبردهای) معین در شناخت و تشخیص مسائل ؛
 - امکان تولید راه حل ها ,
 - باز بینی تلاش و موفقیتها و خودپاداشی برای تلاش ها و موفقیت ها.
 - آموزش مهارت‌های مقابله ای (سازشی) برای خشم و ناکامی
 - سرمشق گیری , نقش بازی کردن و تمرین در خطوط فکری و آموزش همدلی
 - فنون تصویر سازی ذهنی که به کودکان یاد می دهد آرام و با دقت باشند.
- واکنش نشان دادن (پاسخ دادن) به علائم خودکار , علائم دیگران و درنهایت پاسخهای با جنبه ی خود اشاره ای مربوط به برانگیختگی و سطح فعالیتشان روش های شبیه سازی مانند " تکنیک لاک پشت " که به کودکان یاد می دهد آرام و با دقت باشند.
- اعضا برای برنامه کار (روش کار) درجه پیشرفته دانشجویی در مکتب روان شناسی و روان شناسی مشاوره گرفته اند .

منبع : خانه روانشناسان امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=248265>

آموزش و پرورش و اعتماد به نفس



مقام معظم رهبری در اجتماع عظیم و پرشکوه مردم مؤمن و انقلابی یزد، بیانات ارزشمند و گره‌گشایی را ایراد فرمودند که مثل همیشه خطوط و محورهای مطرح شده در سخنان ایشان بر تارک بلند انقلاب و نظام مقدس جمهوری اسلامی ایران چون ستارگان پرفروغ، هدایت‌گر ره‌پویان مسیر کمال و تعالی جامعه اسلامی است فلذا لازم است این محورها از سوی آحاد جامعه به ویژه اندیشمندان و صاحب‌نظران و مسئولان حوزه اجتماع و سیاست به دقت و موشکافانه بیش از گذشته مورد عنایت قرار گیرد و در جهت عملیاتی ساختن فرمایشات ایشان سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی‌های

خود را قوت بخشند. از جمله نکات کلیدی و مهمی که معظم‌له اشاره فرمودند و بدان تأکید ویژه داشتند، موضوع اعتماد به نفس ملی است. نکته‌ای که پایه و اساس هر حرکت توسعه‌ای است و وجود و قوت آن هر مانعی را در مسیر پیشبرد برنامه‌ها از بین می‌برد. ایشان در سخنان هدایت‌گر خویش، اعتماد به نفس ملی را دارویی فکری و روحی دانستند و با تشریح نقش اعتماد به نفس ملت ایران در پیروزی انقلاب و میدان‌های مختلف افزودند، ملت بزرگ ایران در مسیر تحقق آرمان‌های اصلی خود یعنی ایجاد جامعه‌ای اسلامی قرار دارد و پیمودن این راه پرافتخار بدون حفظ و تقویت اعتماد به نفس ملی ممکن نیست.

این فرمایش مقام معظم رهبری که ریشه در کلام‌الله مجید و سیره گفتاری و رفتاری پیامبر عظیم‌الشأن اسلام (ص) و ائمه معصومین (ع) دارد و در جهت اصل مهم اتحاد ملی و انسجام اسلامی است اشاره به دردی دارد که جهان اسلام و بلکه همه ملت‌های مستضعف و تحت سیطره سیاسی، اقتصادی و فرهنگی استکبار به علت فقدان آن در رنج و مشکلات عیدیه هستند. نکته‌ای که بارها و بارها بنیانگذار جمهوری اسلامی حضرت امام خمینی (ره) برای رهایی جهان اسلام و کشورهای زیر سلطه به آن تأکید فرمودند و خلف صالح ایشان حضرت آیت‌الله خامنه‌ای نیز بدان عنایت ویژه دارند.

حال این سؤال مهم مطرح می‌شود که راه‌های بدست آوردن و حفظ و تقویت این گنج و کلید طلائی یعنی اعتماد به نفس ملی از کجا و از چه زمانی و با چه وسیله‌ای و توسط چه کسانی شروع می‌شود؟ در پاسخ به این سؤال از فرمایش خود مقام معظم رهبری استفاده می‌شود که اعتماد به نفس ملی از جنس داروی روحی و فکری است یعنی ماهیتی نرم‌افزاری دارد که ریشه در روح و روان جامعه دارد و متشکل از روح فردی و جمعی است و جنبه‌های مختلف و متنوع فردی و اجتماعی در پویایی و کمال این روح تأثیرگذار است و در این شکل‌گیری از فرهنگ اسلامی استفاده می‌شود که هم‌زمان و هم‌مکان و هم نوع سیاست‌ها و برنامه‌ها و روش‌های اجرایی و میزان انسجام و هماهنگی اقدامات، بسیار مؤثر است که فی‌المثل همانطور که مقام معظم رهبری به نقش اعتماد به نفس ملت ایران در پیروزی انقلاب اسلامی اشاره فرمودند دم عیسایی حضرت امام (ره) در زمانی که باور یک جوشش الهی عظیم در مکانی چون ایران بسیار سخت می‌نمود، ملت بزرگ ایران را به صحنه کشاند و انقلابی برپا شد که به درستی معجزه قرن نام گرفت و رمز موفقیت حضرت امام (ره) در جوشش یکپارچه مردم عزیز ایران، همان دادن اعتماد به نفس ملی به مردم بود که برخاسته از اتکا به خداوند متعال و احیاء عزت ملت در سایه اسلام بود.

حال که اعتماد به نفس از نوع روحی و فکری است و ریشه در باورها دارد و امروز عقیده به این است که یک موفقیت بزرگ سایه امتداد یافته یک

اندیشه بزرگ است، در مجموع دستگاههایی که متولی کار فرهنگ و آموزش هستند به نظر می‌رسد وزارت آموزش و پرورش به عنوان وزارتخانه‌ای زیربنایی و شخصیت ساز که هم به آموزش و هم مهمتر از آن به پرورش روح و پروراندن فکر نونهالان، نوجوانان به عنوان آینده‌سازان جامعه و کشور می‌پردازد از حساس‌ترین و مهمترین دستگاهها در عرصه ایجاد، حفظ و تقویت اعتمادبه‌نفس ملی است. وزارت آموزش و پرورش با توجه به خانواده عظیم آن که از یک طرف بدنه اداری و آموزشی گسترده و ارزشمندی دارد و از طرف دیگر نیز خیل عظیم دانش آموزان را زیرپوشش خود دارد، به عنوان یک وزارتخانه زیربنایی و ساختاری، هر حرکت تحولی در آن، موج عمیق و وسیعی را در گستره کشور بوجود می‌آورد و شاید به همین خاطر باشد که مقام معظم رهبری نیز در گذشته در باب اهمیت وزارت آموزش و پرورش بر ضرورت تقویت مدیریت تحول در آن تأکید فرمودند تا این وزارتخانه از حالت روزمرگی و درگیر شدن با کارهای سطحی که قدرت حرکت و تحول و پویایی را از این وزارتخانه سلب می‌کند خارج گردد و الحمدلله بدنال آن فرمایشات، حرکت‌های خوبی در این وزارتخانه شروع شده هرچند که هنوز تا تحقق همه منویات معظمله در ساختار آموزش و پرورش فاصله قابل توجهی وجود دارد و می‌طلبید که این وزارتخانه به سطحی از پویایی و تحول برسد که سکاندار مدیریت تحول در سطح کشور باشد و هر یک از مدارس آن الگویی از مدیریت تحول و پویایی باشد و این مهم محقق نمی‌شود مگر آن که در کنار اهتمام دولت و مجلس، همه عزیزان زحمتکش و خدمتگزار در این وزارتخانه در عرصه سیاستگذاری، برنامه‌ریزی و اجرا و آموزش در این وزارتخانه در تمام سطوح، حافظ و تقویت‌کننده اعتمادبه‌نفس هم در کادر اداری و آموزشی و هم در تک‌تک دانش‌آموزان عزیز باشند و مطمئناً با تقویت حس اعتمادبه‌نفس در دانش‌آموزان، تأثیرات شگرفی از آن را در میان اولیاء و از آنجا در سطوح گسترده جامعه شاهد خواهیم بود.

به عبارت دیگر اگر می‌خواهیم در حفظ و تقویت اعتمادبه‌نفس ملی کار ریشه‌ای بنماییم لازم است در کنار سایر دستگاهها و اهتمام آحاد جامعه، توجه ویژه‌ای به وزارت آموزش و پرورش نماییم و مطمئناً در پاسخ به سئوالات مهرماه سالجاری رئیس جمهوری نیز در باب عوامل پیشرفت و تعالی همه‌جانبه جامعه باید مهمترین عامل، همانا حفظ و تقویت اعتمادبه‌نفس ملی بدانیم که بسترساز و فراهم‌آورنده سایر عوامل است و در این راه سرمایه‌گذاری در وزارت آموزش و پرورش سرمایه‌گذاری برای تربیت نسل آینده ساز متکی به اعتمادبه‌نفس و دارای هویت دینی و ملی پایدار و منسجم و مسئولیت‌پذیر است و هر اندازه که این سرمایه‌گذاری عمیق‌تر و بالعکس اگر سرمایه‌گذاری در آموزش و پرورش را از نوع هزینه‌ای ببینیم و در نتیجه در اختصاص امکانات مادی و معنوی لازم و کافی به آن به انحاء مختلف غفلت ورزیم، تبعات حاصله نه تنها نسل حاضر را دچار آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیری می‌نماید بلکه تأثیرات منفی بر روی نسل‌های آینده نیز خواهد داشت که از جمله تبعات منفی آن کاهش اعتماد و عزت به نفس در نسل جوان خواهد بود چه نسل جوان با تیزبینی خاصی که دارد در کنار گفتارهای ما در باب اهمیت آموزش و پرورش به رفتارهای ما نیز در باب این اهمیت توجه ویژه دارد و وقتی خدای ناکرده میان گفتار و عمل فاصله بسیار بینند به باورهای ما و خود شک خواهند کرد که طبیعی است از جمله مضرات آن کاهش اعتماد به جایگاه خود خواهد بود.

البته خوشبختانه پس از انقلاب اسلامی از جمله حوزه‌هایی که از تحولات شگرفی برخاسته از فرهنگ اسلامی و ملی برخوردار شد، حوزه آموزش و پرورش بود و الحمدلله در سال‌های اخیر بواسطه اهتمام مسئولان به ویژه دولت این حوزه تقویت شده است و ما شاهد ابتکارات مبارکی در عرصه آموزش و پرورش بوده و هستیم.

ابتکاراتی چون واگذاری برخی از امور مدارس به دانش‌آموزان، اعمال شیوه‌های جدید مدیریت در اداره مدارس و اهتمام ویژه به ضرورت حفظ حرمت و حریم توان‌مندان معلمان و دانش‌آموزان و تأکیدات رئیس جمهوری به نخبگان و افتخارآفرینان علمی کشور که همه این اتفاقات میمون نویددهنده آینده روشنی در نظام آموزش و پرورش و نظام آموزش عالی است با این حال اهمیتهای حوزه می‌طلبید با تقویت این قبیل اقدامات و نیز با اهتمام بیشتر به متون درسی و شیوه‌های ارائه دروس که از جمله ضروریات آن پویایی و روح‌دار بودن هرچه بیشتر متون برای تقویت روح خلاقیت دانش‌آموزان است.

همچنین با تقویت عینی جایگاه ارزشی معلمان در سطوح مختلف جامعه و تلاش مستمر برای رفع دغدغه‌های آنان، باور ملی را به نقش آموزش و پرورش در تولید علم و در تعالی و رشد جامعه اسلامیمان ارتقاء ببخشیم و برخلاف انتظار و آرزوی باطل دشمنان که دلخوش داشته که نسل جوان جامعه از آرمان‌ها و ارزش‌های اسلام و انقلاب فاصله خواهد گرفت، مطمئناً فرزندان ما با آموزه‌های عمیقی که از دین و فرهنگ والای خود در کانون خانواده، مدارس و جامعه بدست می‌آورند نسلی با اعتماد به‌نفس قوی، عزت نفس والا و دارای هویت پایدار و صحیح دینی و ملی و مسئولیت‌پذیر و سازنده است و در جهت رشد و تعالی جامعه اسلامی و دستیابی به اهداف سند چشم‌انداز ۲۰ ساله و ما بعد آن، موفق‌تر، مؤثرتر، پویاتر، خلاق‌تر و منجسم‌تر پیش می‌رود.

آیا کودک شما از دردی شکایت دارد که دلیل آشکاری برایش پیدا نشده است؟

• اختلالات شبه جسمانی

آیا تاکنون برای شما یا نزدیکانتان پیش آمده است که از شدت ناراحتی، عصبانیت یا نگرانی سردرد بگیرید، احساس کنید دست چپتان تیر می‌کشد، یا حالت تهوع به شما دست بدهد، یا فکر کنید حتماً بیماری خاصی به سراغتان آمده است، به پزشک مراجعه کنید، معاینه شوید، مورد آزمایشات دقیق قرار بگیرید و تمام نتایج به دست آمده حاکی از طبیعی بودن کارکرد بدن شما باشد؟

وضعیت فوق برای برخی از مردم به صورت تکرار شونده و مزمن در می‌آید تا حدی که مراجعات مکرر به پزشک و آزمایشگاه و رادیولوژی و وقت، توان و سرمایه زیادی از آنان را به خود اختصاص می‌دهد. آنچه در این میان فراموش می‌شود وجود فشارهای روانی و تعارضاتی است که با بروز علائم جسمانی آزاردهنده رابطه مستقیم داشته‌اند اما ناخودآگاه بودن آنها باعث شده آخرین عاملی باشند که از نظر پزشک یا فرد مورد توجه قرار می‌گیرند. با آن که تاثیر



جسم بر روان و بالعکس امری ثابت شده است (بسیاری حالات روحی روانی باعث تشدید، ادامه یا عود بیماری‌های جسمانی میشوند و وقتی جسم بیمار است توانایی‌های ذهنی و فکری فرد نیز صدمه می‌خورد یا دچار اضطراب و بی‌حوصلگی میشود)، گاه برخی علائم جسمانی در فرد بروز می‌کند که با هیچ گونه علت بیماری‌زای جسمانی قابل توجیه نمی‌باشد. دلیل ایجاد چنین ناراحتی‌هایی تبدیل تنش‌ها و مشکلات روحی به تظاهراتی جسمانی است بدون اینکه فرد خود از وجود چنین تحولاتی آگاهی داشته باشد.

بنابراین طبیعی‌ترین واکنش او به این مشکلات اعتقاد به بروز یک عامل بیماری‌زا یا برهم خوردن نظام سلامت و کارکرد بدنش می‌باشد. چنین حالاتی را که در سنین مختلف دیده میشود اختلالات شبه جسمانی می‌نامند. شایع‌ترین علائم این اختلال در کودکان سردرد و دل درد می‌باشد. برای ۵۰ درصد کودکانی که با شکایت از درد ناحیه شکم یا سر به مراکز بهداشتی درمانی مراجعه می‌کنند عامل خاصی پیدا نمی‌شود. با این حال نگرانی خانواده از وجود عاملی ناشناخته در کودک که از چشم پزشک پنهان مانده است باعث میشود کودک تحت ارزیابی‌های متعدد و گاه آسیب زنده قرار گیرد، از مدرسه غیبت‌های مکرر داشته باشد، افت تحصیلی پیدا نماید و خانواده نیز در این میان بهای گزافی بپردازد. از طرفی ممکن است کودک از جانب خانواده مورد توجه فراوان قرار گیرد، از مسئولیت‌هایش معاف شود و گرفتن نقش بیمار در خانواده برایش محبت، مراقبت و امنیت به همراه آورد و ناخودآگاه از ماندن در این نقش احساس رضایت پیدا کند. در برخی خانواده‌ها نیز به دلیل دست پیدا نکردن به یک توجیه پزشکی و منطقی یا اعتقاد به یک باور غلط مبنی بر این که کودک بیمار نیست و عمداً دست به چنین رفتارهایی می‌زند واکنش ایجاد شده بدرفتاری یا تنبیه کودک است. این برخورد منجر به ایجاد احساس طرد شدگی در کودک، تشدید تعارضات درونی او و پیچیدگی و ازمان علائم بیماری خواهد شد.

بنابراین درك صحيح از علت ایجا ناراحتی در كودك، واقعی بودن درد و بیماری او، ارتباط مستقیم اما پنهان بروز این علائم با استرس‌های آزاردهنده كودك از جانب پزشك و اعضای خانواده برای اتخاذ رویکرد مناسب درمانی و توان‌بخشی، بازگرداندن كودك به سطح عملکرد قبلی و مورد انتظار، کاهش تألمات و شدت بیماری و برقراری نظام متعادل خانوادگی امری اساسی می‌باشد.

با پزشك و مشاور خانوادگی خویش همکاری داشته باشید، توضیحات آنان را بپذیرید. مراجعات منظم به پزشك خویش داشته باشید. برای مقابله با زمان‌هایی که كودكتان از درد و ناراحتی شکایت دارد توصیه‌های زیر را به کار برید.

- به رفتارهای مربوط به درد او توجه نکنید یا کمتر توجه کنید؛

وقتی كودك نزد شما از درد شکایت می‌کند به آرامی به او بگویید: عزیزم متأسفم که درد دوباره سراغت آمده است. بهتر است از آرام‌سازی (Relaxation) به معنای مهارت شل کردن عضلات بدن است که برای مقابله با اضطراب و فشار روانی آموخته و به کار برده میشود.) استفاده کنی.

اگر درباره علائم و مشکلاتش به بحث بپردازید و آن را ادامه دهید كودك نمی‌تواند توجهش را از درد بردارد و به کارهای دیگری بپردازد.

- مطمئن شوید که هر روز در مدرسه حاضر میشود؛

اگر شکایت خود را صبح موقع رفتن به مدرسه ابراز می‌کند، بحث خود را محدود کنید. به کارهای روزمره برای آماده شدن ادامه دهید. برایش توضیح دهید که او به مدرسه خواهد رفت. به مسئولین مدرسه توصیه کنید اگر در مدرسه شکایت خود را تکرار کرد مدت کوتاهی به او استراحت بدهند و سپس او را به کلاس بازگردانند و از او بخواهند تکالیف و آزمون‌های لازم را انجام دهد. اگر علائم كودك ناشی از بیماری جسمی باشد (تب، عفونت و ...) باید استراحت کند و مراقبتهای خاص درمانی در موردش صورت گیرد. هر علامت جدید را به پزشك اطلاع دهید.

- به كودك كمك کنید تا عواملی را که در خانه یا مدرسه برایش فشار روحی ایجاد می‌کنند تشخیص دهد.

مطمئن شوید می‌دانید که چه زمان‌هایی او این فشار را احساس می‌کند. راه‌های كمك و مقابله با زمان‌های پرفشار (استرس‌زا) را از درمانگر بیاموزید و همراه با كودك از آنها استفاده کنید.

- روزهایی که كودك درد و ناراحتی ندارد به او توجه کنید و فعالیتهای ویژه‌ای انجام دهید.

فهرستی را از امتیازات خاص برای روزهای کاملاً بدون درد از قبل آماده سازید و او را از این پاداش‌ها بهره‌مند سازید. احساس رضایت خود را از سلامتی او ابراز کنید و بگویید خوشحال هستید که مسئولیتها و تکالیفش را انجام داده است. به او كمك کنید با مشکلاتی که دارد مقابله کند. كمكش کنید تا با درد و ناراحتی‌اش کنار آید این کار را با توجه کردن به او و تحسین نمودن او زمانی که مشغول کامل کردن مسئولیتها و شرکت در فعالیتهای روزانه‌اش است انجام دهید.

- در زمان بیماری تعاملات و فعالیتهایش را محدود سازید.

روزهایی که به علت شدت علائم او را ناتوان می‌یابید و لازم می‌بینید در منزل بماند او موظف است توصیه‌های پزشکی را رعایت نماید و کارهای مدرسه‌اش را انجام دهد. بازی، سرگرمی و استفاده از تلویزیون و کامپیوتر و ... را ممنوع سازید. اگر مسئولین مدرسه موافق باشند اجازه دهید وقتی احساس کرد بهتر شده است به مدرسه باز گردد. از یکی از دوستانش كمك بگیرید تا از درس و تکلیف مدرسه عقب نماند.

- مراقب باشید درباره بیماری یا ناراحتی‌شدید خودتان در حضور بچه‌ها صحبت نکنید.

برخی بچه‌ها وقتی والدین بیمارند یاد می‌گیرند که می‌توانند مانند آنان در خانه بمانند و از کار معاف باشند. به خصوص در هفته‌های اول برنامه درمانی كودكتان مگر در موارد اضطرابی از مرخصی استعلاجی استفاده نکنید.

- كودك را تشویق کنید از تکنیکهای آرام‌سازی استفاده کند.

به او كمك کنید تا این مهارت را با تمرین بیشتر بهتر بیاموزد و از او بخواهید حداقل یکبار در روز آن را انجام دهد. پیشنهاد کنید تاثیر این تمرینات را با درمانگر خویش درمیان بگذارد.

- به افرادی که با كودك شما سروکار دارند مطالب فوق را آموزش دهید. از آنها بخواهید بر خوردشان با كودك مطابق آنچه شما صحیح می‌دانید باشد، برنامه‌ای را در پیش بگیرید تا اگر كوچك‌ترین غیبتی از مدرسه صورت گرفت كودك از آموزش عقب نیفتد.

منبع : پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=81763>

آیا کودکان به خطاهای ادراکی حافظه کاذب حساس هستند؟



وجود حافظه کاذب در طول دوران کودکی شایع‌تر از دوران نوجوانی و بزرگسالی می‌باشد. این که کودکان اغلب نسبت به حافظه کاذب آسیب‌پذیر هستند، شاید به این خاطر باشد که در آنها شکل‌گیری حافظه دقیق ۱ برای رویدادهای واقعی زندگی‌شان ناقص است؛

مثلاً زمانی که اطلاعات غلطی از یک موضوع به آنها داده می‌شود، بیشتر از کودکان بزرگتر و یا بزرگسالان این اطلاعات را به حافظه خود می‌سپارند. با وجود شواهد گسترده‌ای که حاکی از کاهش حافظه کاذب در طول دوره رشد و نمو است، فرضیاتی وجود دارند که بیانگر افزایش قابل توجه اشکالی از حافظه کاذب در این دوره می‌باشند. این انواع در کودکان کمتر از نوجوانان و بزرگسالان وجود دارند. چنین فرضیاتی راجع به فرآیند دوگانه حافظه کاذب مبتنی بر نظریه ردیابی مبهم ۲ بحث می‌کنند. نظریه ردیابی مبهم بیان می‌کند که تجارب دوگانه کودکان از واقعیت‌ها یعنی ردیابی دقیق ۳ و مفهوم

شخصی آن تجربه که ردیابی کلی ۴ است در حافظه‌شان ذخیره می‌شود. در نتیجه وقتی در آزمون‌های حافظه تجارب نقل می‌شوند، مخلوطی از اطلاعات دقیق و کلی بیان می‌شود. با توجه به نظریه ردیابی مبهم، حافظه کاذب دو نوع اصلی دارد:

۱) بازخوانی ۵ یا بازشناسی ۶ رویدادهای دروغی، به این علت که ردیابی‌های دقیق جایگزین بیش از ردیابی‌های دقیق تجربه واقعی به حافظه برگشته است.

۲) بازخوانی و بازشناسی رویدادهای کاذب به این علت که ردیابی‌های کلی از آن رویداد بیشتر از ردیابی‌های دقیق از رویداد به حافظه برگشته است. مطالعات نشان داده‌اند که کودکان و نوجوانان گاهی اوقات قادر به استخراج معنای شخصی رویدادها نیستند. در ضمن، کودکان برای خود محدوده‌های معنایی شخصی دارند. هرچند که نظریه ردیابی مبهم مطرح می‌سازد که حافظه‌های کاذب قدرتمند در بزرگسالان، در دوران طفولیت‌شان بسیار ضعیف بوده‌اند، اما مثال مهم دیگر، خطای ادراکی در آزمون لغات DRMV می‌باشد. به منظور تشخیص اینکه آیا کاهش حساسیت به خطای ادراکی در آزمون DRM می‌تواند در کودکان کم سن به اثبات برسد مطالعه‌ای سه مرحله‌ای ترتیب داده شد: آزمون اول یک طرح بازخوانی آزاد بود که در آن کودکان ۵ ساله فهرست‌هایی از واژه‌ها لغاتی را از نسخه اصلی رودیگر و مک درموت بازخوانی می‌کردند و میزان بازخوانی‌های غلط آنها با میزان‌های به دست آمده از آزمون بزرگسالان مقایسه می‌شد.

آزمون دوم نیز یک آزمون بازخوانی آزاد بود که در آن کودکان ۵ ساله و ۷ ساله از فهرست‌های DRM که از نظر توان ایجاد خطای ادراکی متفاوت بودند، واژه‌ها را بازخوانی می‌کردند و بالاخره آزمون سوم شامل یک طرح بازخوانی-بازشناسی بود که در آن کودکان ۵ ساله و نوجوانان ۱۱ ساله و بزرگسالان با تحصیلات دانشگاهی از فهرست‌های DRM بازخوانی آزاد را انجام می‌دادند و در آخر مورد آزمون بازشناسی فهرست‌های مشابه قرار می‌گرفتند. در این آزمون‌ها کودکان کم سن‌تر کاملاً نسبت به خطای ادراکی DRM از نظر وجود حافظه کاذب مقاوم بودند. نتایج نرمال بزرگسالان ۶۴ درصد برای واژه‌های مهم بیان نشده در فهرست‌های بازخوانی شده بود که این میزان در کودکان ۹ درصد بود. در سنین نوجوانی بازخوانی‌های

کاذب افزایش می‌یافت ولی همچنان نسبت به بزرگسالان کمتر بود. مهمترین نکته این پژوهش آن بود که در نظریه مبتنی بر ردیابی مبهم مربوط به خطای ادراکی حافظه کاذب مطرح شد. بر اساس این نظریه دو مورد از نشانه‌های کنترل کننده خطای ادراکی، قدرت آزمون شونده برای ذخیره‌سازی خاطرات کلی و تمایل وی به پردازش چنین خاطراتی در بازخوانی‌ها و بازشناسی‌ها می‌باشند. در این رابطه مطالعات فراوانی انجام شده است که نشان می‌دهند در کودکان توانایی درونی برای بیان خاطرات کلی با کلمات خاص خودشان محدود می‌باشد. لذا خطاهای ادراکی در آزمون DRM قابلیت آن را دارند که افزایش انواعی از حافظه کاذب همراه با رشد و نمو را نشان دهند. اطلاعات به‌دست آمده از مطالعه فوق نیز تصدیق کننده این گفتار است.

سحر میرشاهی

مدیر سایت / فارغ التحصیل مهندسی علوم و صنایع غذایی از دانشگاه شهید چمران اهواز

دکتر ماندانا صادقی

Brainerd, C. J., Reyna, V. F., & Forrest, T. J. (۲۰۰۲). Are Young children susceptible to the false - memory illusion? Child Development, ۷۲ (۵), ۱۲۶۳-۱۲۷۷

ترجمه و تلخیص: دکتر ماندانا صادقی

به نقل از <http://www.ircss.org/journal/selection۲-۸۲۲.html>

منبع: بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=123281>

 **vista.ir**
Online Classified Service

آیا کودکم از نظر روانی، سالم است؟

شما می‌دانید کودکان در خانه چگونه رفتار می‌کنند. اما آیا واقعاً از طرز رفتار او در مدرسه نیز آگاهی دارید. اکنون زمان خوبی برای فهمیدن این قضیه است که آیا کودک شما، برای یادگیری و آموختن، آمادگی لازم را دارد؟ سلامت روانی، عامل مهمی برای عملکرد خوب او در مدرسه است. سلامت روانی کودک، یعنی این که او چگونه فکر، احساس و رفتار می‌کند. سلامت روانی ناسالم ممکن است در هر کودکی دیده شود، حتی کودکان پیش دبستانی و دبستانی. مشکلات روانی، رایج تر از آن چیزی است که شما حتی فکرش را نکنید! از هر ۵ کودک، یک کودک دارای اختلال احساس، و مشکلات روانی رفتاری است که هر کدام از این عوامل می‌تواند به افت تحصیلی، خشونت و... منجر شود. کمک به این کودکان بسیار آسان است، اما دو سوم کودکانی که دارای این مشکلاتند، کمک‌هایی که نیازمند آن



هستند، دریافت نمی کنند.

ضروری به نظر می رسد که والدین و معلمان، در مورد سلامت روانی کودکان با یکدیگر گفت و گو کنند.

معلمان، می توانند به شما کمک کنند که تصمیم بگیرید آیا کودکان نیاز به کمک دارد یا خیر؟ در ادامه، تعدادی سؤال ذکر می شود که شما باید در مورد پاسخ آنها با معلمان کودک خود، به بحث و گفت و گو بپردازید.

۱ - آیا کودک من، اغلب اوقات عصبانی به نظر می رسد؟ زیاد گریه می کند؟ به مسایل، بیش از حد، واکنش نشان می دهد؟

۲ - آیا نظم مدرسه را به هم می ریزد؟ بچه های دیگر را در زمین بازی اذیت می کند؟ و یا قوانین را بارها و بارها، زیر پا می گذارد؟

۳ - آیا کودک من، اکثر اوقات، ناراحت و یا افسرده به نظر می رسد؟ و یا در مقابل آزمون ها، به طور غیرمعمول واکنش نشان می دهد؟

۴ - آیا او از این که چگونه به نظر می رسد، معذب است؟ و یا دائماً از سردرد، دل درد و مشکلات جسمی دیگر- بخصوص وقتی که باید امتحان بدهد یا در فعالیت های کلاسی شرکت کند- شکایت می کند؟

۵ - آیا کودک من قادر نیست بر روی صحبت های معلم خود تمرکز کند؟ تصمیم بگیرید؟ و یا به معلمش احترام بگذارد؟

۶ - آیا به چیزهایی که معمولاً لذت بخش است، مثلاً ورزش، موسیقی یا سایر فعالیت های کلاسی، علاقه ای نشان نمی دهد؟ و یا به طور ناگهانی از دوستانش فاصله می گیرد؟

اگر پاسخ شما و معلم کودکان، به تمامی این سؤالات آری است و مشکل، جدی و مدام به نظر می رسد، ضروری است که بفهمید، آیا مشکلی در زمینه سلامت روانی، مسبب این رفتارها است یا خیر؟

برای والدین آسان نیست که بپذیرند، کودکان ممکن است، مشکلی داشته باشد. هر رفتاری می تواند به موفقیت کودکان در کلاس درس کمک کند، اما مهم این است که شما به او کمک کنید.

در اینجا راهکارهایی برای عملکرد شما پیشنهاد می شود:

۱ - کتاب یا بر وشوری تهیه و اطلاعات بیشتری در مورد سلامت روانی کودک، کسب کنید.

۲ - با یک پزشک و روانشناس، مشورت کنید. آنها می توانند عوامل تأثیرگذار دیگر در یادگیری کودک را بررسی کنند. مثلاً مشکلاتی در بینایی یا شنوایی. در نهایت شما ممکن است تصمیم بگیرید که کودکان و همین طور اعضای خانواده برای داشتن سلامت روانی کامل، از سوی فردی متخصص آموزش ببینند.

۳ - نقش فعال برای کمک به بهتر شدن کودکان را خود برعهده بگیرید. هر کودکی، مانند هر والدینی، دارای توانایی هایی است. یاری کردن کودکان، زمانی که در حال انجام تکالیف درسی خود است، به شما نیز فرصتی می دهد که زمانی را با او سپری و تجربیات خود را به او منتقل کنید. این امر می تواند پیوندی محکم بین شما و کودک برقرار کند. علاوه براین، شما در این زمان می توانید، به علایق او نیز پی ببرید.

۴ - با دقت جست و جو کنید تا سرویس دهنده های خوب و خدمات مناسبی را در این رابطه برای کودک خود، تدارک ببینید. صورت باشید. هر خدمتی که ارابه می شود، برای همه کودکان مناسب نیست. تعداد زیادی سازمان های ملی و یا گروه های خصوصی در زمینه سلامت روانی، در جامعه وجود دارند که می توانند به شما کمک کنند.

۵ - کودکان به یکپارچگی بین خانه و مدرسه نیاز دارند. والدین و معلمان با همکاری در کنار یکدیگر، می توانند استعدادها و توانایی هایی چون، کنجکاوی، مراقبت از حیوانات، حس شوخ طبعی و... را در کودکان، تقویت کنند. این وظیفه، اگر انجام گیرد، بخش بزرگی از مراقبت کودکان را توسط والدین یا معلمان شامل می شود.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=235983>

آیا لجبازی کودک شما یک اختلال است؟



با شروع فصل پاییز کم‌کم هوا خنک و خنک‌تر می‌شود و با غروب آفتاب سرمای ملایمی بر فضا حاکم. مریم، دختر کوچولو پنج‌ساله‌ای است که قرار است در یکی از شامگاه‌های سرد پاییزی با مادرش برای خرید به خیابان برود. کنشوی لباسش را باز می‌کند و پیراهن صورتی‌اش را بیرون می‌آورد تا بپوشد. اما مادر با او مخالفت می‌کند و می‌گوید: «هوا سرد است».

مریم جواب می‌دهد: «نه من سردم نمی‌شود.»

پایان این ماجرا به اصرار پرخاش و گریه مریم و عصبانیت مادر ختم می‌شود. تقریباً در بسیاری از موارد چنین مشکلاتی بین مریم و مادرش به وجود می‌آیند و مادر مریم از لجبازی او سخت نگران و ناراحت است. اما چرا مریم

لجباز است؟

لجبازی در حدود سنین سه تا شش سالگی بروز می‌کند و از ویژگی‌های رشدی بچه‌ها محسوب شده و اختلال نیست. «پرستینه آرزومانیان» روانشناس بالینی می‌گوید: «این ویژگی رشدی همزمان با شکل‌گیری من در کودک به وجود می‌آید و به مرور زمان در سنین بعدی کم‌رنگ‌تر خواهد شد. کودک در این سنین شروع به کشف خود و محیط پیرامون می‌کند.»

«عاطفه فردوسی‌پور» روانشناس تربیتی هم در این مورد می‌گوید: «حدود سنی ۲ تا ۶ سالگی کودک را دوره پیش عملیاتی می‌نامند. توجه کودک در این مرحله فقط به خودش است و به دلیل ظرفیت‌شناختی محدود قادر نیست خودش را جای دیگران بگذارد. در واقع لجبازی برجسیبی است که دیگران به کودک می‌زنند و ناشی از عدم تحول شناختی اوست.» آنچه ما تحت عنوان لجبازی کودکان می‌شناسیم عبارت است از نافرمانی کودک از دستورات پدر و مادر، بی‌نظمی و...

دکتر «راشل بارلی»، نویسنده کتاب «کودک لجوج شما» و «هشت مرحله برای رفتار بهتر»، اظهار می‌کند: «کودکان در این سنین سرسختانه نسبت به آنچه می‌خواهند اصرار می‌کنند. اما والدین باید بدانند که اگرچه کودکان سرسختی می‌کنند و موجب ناراحتی آنها می‌شود اما او آماده تغییر عقیده نیست.»

اگرچه در این سنین مهارت‌های زبانی و گفتاری کودک خوب است اما او هنوز منطق بزرگسالان را درک نمی‌کند. بنابراین بحث و مجادله با او بی‌فایده خواهد بود. والدین باید از مقابله بی‌مورد با کودک خودداری کنند و فقط در مواردی که رفتار کودک مشکلی را ایجاد می‌کند با قاطعیت و به آرامی او را از انجام آن رفتار یا انتخاب باز دارند.

آرزومانیان معتقد است: مخالفت‌های زیاد و بی‌مورد باعث افزایش حالت مقابله و ستیزه‌جویی در کودک می‌شود و حتی ممکن است در آینده هم به صورت عادت‌هایی که تبدیل به اختلال لجبازی شده است در فرد بروز کند.

لجبازی اگر همراه با پرخاشگری شدید باشد و در سنین بالا هم همچنان در فرد وجود داشته باشد، می‌تواند یک اختلال محسوب شود و برای درمان آن باید از یک روانشناس کمک گرفت. پزشک با ارزیابی اینکه فرد در چه موقعیت‌هایی لجبازی می‌کند، دستورات لازم برای رفع این رفتار را به والدین خواهد داد.

یکی از راه‌های از بین بردن این رفتار بی‌توجهی نسبت به موقعیت لجبازی است به طور مثال کودکی که هنگام غذا خوردن لجبازی و از غذا خوردن امتناع می‌کند با کمی بی‌توجهی مادر و عدم اصرار او در این مورد اصلاح خواهد شد. البته هرگز نباید نقش تشویق را فراموش کرد با تشویق‌های به موقع و درست می‌توان رفتارهای صحیح را جایگزین رفتارهای نادرست کرد. تشویق باید بلافاصله بعد از انجام رفتار درست و به اندازه میزان

خوبی رفتار باشد. برای یک رفتار کوچک مثلا جمع کردن اسباب بازی‌ها نباید تشویق خیلی بزرگی در نظر گرفت در این مورد می‌توان ساعت بازی با دوستان را افزایش داد.

عاطفه فردوسی‌پور، روانشناس تربیتی در مورد علل تشدید لجبازی می‌گوید: امر و نهی‌های مکرر و فرمان‌های غیرعلمی به کودک باعث تشدید لجبازی در کودکان می‌شود، به طور مثال اینکه همیشه و تحت همه شرایط از کودک بخواهیم هر روز سر ساعت معینی بخوابد و بیدار شود. تعیض بین کودکان، دادن قول‌هایی که هرگز به آنها عمل نمی‌شود، بی‌توجهی و خشونت والدین، مخالفت‌های مکرر با رفتارهای کودک و استفاده نابجا از تنبیه و تشویق باعث افزایش لجبازی در کودکان خواهد شد. گاهی بر اثر عوامل یاد شده کودک دست به پرخاشگری می‌زند، اما والدین پرخاشگری او را با لجاجت اشتباه می‌گیرند. لجاجت پدیده‌ای طبیعی‌تر از پرخاشگری است و متعلق به کودک است. او در ادامه یادآور می‌شود: «گاهی علت پرخاشگری و لجاجت کودک در رفتار ما نهفته است، در واقع گاهی ما مقصر اصلی هستیم. در سنین بالاتر و بعد از ورود به پیش‌دبستانی و دبستان هم اولیای مدرسه و قوانین آنها در این زمینه نقش مهمی خواهند داشت.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=277575>

 Vista.ir
Online Classified Service

آیا می‌توان خلاقیت را آموزش داد؟

خلاقیت موضوع جالب و بحث‌انگیزی هست که تاثیر آن در موفقیت و پیشرفت افراد ثابت شده است. اما اینکه آیا می‌توان به آموزش خلاقیت پرداخت و آنرا به افراد آموزش داد تا بوسیله آن برنامه‌های دیگر آموزشی خود را پیش ببرند اکثر صاحب‌نظران امکان چنین آموزشی را تأیید کرده‌اند. اکثر روانشناسان آموزشی چه در مکتب شناختی و چه در مکاتب رفتاری معتقدند که خلاقیت و آفرینندگی قابل آموزش هستند. در زیر مراحل آموزش خلاقیت آمده است.

• طبقه بندی مسائل

مسائلی را که به یادگیرندگان می‌دهید طبقه بندی کنید. مسائل و موضوعات را بطور کلی می‌توان به دو دسته مسائلی که شناخته شده هستند ولی راه حل آنها معلوم نیست و مسائلی که در آن هم مساله و هم روش حل مساله برای دانش آموز و کل بشریت ناشناخته است، تصمیم بندی کرد. گفته می‌شود ابتدا مسائل را به دانش آموز داده شود که از



دسته اول هستند یعنی مساله شناخته شده است ولی روش حل مساله برای دانش آموز ناشناخته است. بتدریج می‌توان دانش آموز را در موقعیتهایی قرار داد که در آن هم مساله و هم روش حل مساله ناشناخته هستند. هر چه موقعیت برای یادگیرنده ناشناخته تر باشد میزان خلاقیت او بیشتر خواهد شد.

• آموزش مهارت‌های حل مساله

به یادگیرندگان مهارت‌های حل مساله را آموزش دهید و آنها را به استفاده از این مهارت‌ها ترغیب نمایید. پژوهش‌های انجام شده اثر بخشی تعدادی از فنون و مهارت‌های حل مساله را در یادگیری تفکر آفریننده نشان داده‌اند. معروفترین آنها روش بارش مغزی است. در این روش معلم مساله‌ای را به دانش آموزان کلاس می‌دهد و از آنها می‌خواهد تا هر چه راه حل به ذهنشان می‌رسد برای مساله بگویند. پیش از ارائه تمام راه حل‌ها بوسیله همه دانش آموزان کلاس، هیچگونه اظهار نظری درباره آنها از سوی معلم یا سایر دانش‌آموزان ابراز نمی‌شود این روش شبیه روش تداومی آزاد مورد استفاده روانکاوان است.

علاوه بر روش بارش مغزی، آموزش مهارت‌های پژوهشی نیز یادگیرنده را در یادگیری خلاقیت کمک می‌کند. آموزش‌های روش صحیح وضع کردن فرضیه و آزمودن آن تواناییهای تفکر خلاق را در یادگیرندگان افزایش می‌دهد. همچنین مطالعه خلاقانه را می‌توان به یادگیرنده آموزش داد. به عبارتی می‌توان به دانش‌آموز یاد داد تا مطالب را به صورت خلاقانه مطالعه کنند. مثلاً می‌توان به دانش‌آموزان گفت: وقتی به خواندن مطالب یک کتاب می‌پردازید به موارد استفاده مختلف اطلاعاتی که در آن کتاب به آنها برمی‌خورید بیندیشید.

خیلی اهمیت دارد که به راه‌هایی که می‌توانید اطلاعات خوانده شده را در زندگی شخصی و حرفه ای خود بکار ببرید فکر کنید. تنها به این سوال اکتفا نکنید که مولف چه می‌گوید از خود بپرسید که چگونه می‌توانم آنچه را که نویسنده نوشته است مورد استفاده قرار دهم. تنها به یک مورد استفاده اکتفا نکنید. تا آنجا که می‌توانید موارد استفاده‌های بیشتری را بیابید و بعضی از آنها را برای معارف آینده خود یادداشت کنید. ممکن است مدتی وقت لازم باشد تا این نوع مطالعه کردن را بیاموزید. با این حال مایوس نشوید بعد از دو سه روز خواهید دید که می‌توانید این روش مطالعه را به راحتی بکار ببرید.

• اهمیت دادن به دستاوردهای خلاقانه یادگیرنده

دستاوردهای خلاقانه یادگیرنده را مورد تشویق قرار دهید. تشویق و تقویت رفتارهای خلاقانه مانند تشویق هر نوع رفتار دیگر باعث نیرومندی و افزایش آن می‌شود. برای این منظور نسبت به سوالات غیر متعارف یادگیرنده با احترام برخورد کنید و به آنها توجه کنید و از سرکوب کردن چنین سوالاتی خودداری کنید. نسبت به اندیشه‌ها و راه‌حل‌های نامعقول او نیز توجه داشته باشید و با احترام برخورد کنید به کودکان نشان دهید که اندیشه‌های آنها با ارزش است. فرصتهایی به یادگیرندگان بدهید تا در آن به یادگیری‌های مورد علاقه خود بپردازند و یادگیری‌های خود انگیخته آنان را مورد تشویق قرار دهید. به آنها فرصت دهید تا بدون ترس از عواقب ارزشیابی شما از کارشان به یادگیری، تفکر و اکتشاف بپردازند.

• بگذارید کودکان تجربه کنند!

تجارب کودکان را به موارد بخصوصی محدود نکنید. علاوه بر شرایط معمول و موقعیتهای متداول آموزش رسمی برای دانش آموزان فرصتهای تازه و متنوعی را نیز فراهم آورید. برای مثال در درس علوم از دانش‌آموزان بپرسید، اگر نیروی جاذبه وجود نداشت چه اتفاقی برای انسان می‌افتاد؟ بیشتر سوالهایی را مطرح کنید که با چگونه و به چه طریق شروع می‌شوند. از دانش آموزان بخواهید تا به طرح فرضیه بپردازند، به استنباط دست بزنند و اطلاعات خود را برای تبیین پدیده‌های تازه به کار برند. سوالهایی را مطرح کنید که تعداد زیادی جواب داشته باشند.

• کشف استعدادها و ویژه هر دانش آموز

نسبت به اختلافات فردی یادگیرندگان با احترام برخورد کنید و در پرورش استعدادهای ویژه آنان بکوشید. در یادگیری هرگز دانش‌آموزان را به رقابت با یکدیگر وادار نکنید و از یکسان بار آوردن آنها بپرهیزید. هر دانش‌آموز دارای استعدادهای ویژه و خاص خود است که ممکن است از این لحاظ با سایر دانش آموزان فرق داشته باشد. در پرورش استعدادهای ویژه فرد دانش‌آموزان بکوشید. شواهد موجود نشان می‌دهد که برخوردهای والدین و معلمان با کودکان در سالهای پائین کودکی بر رشد استعدادهای آنها تاثیر فراوان دارد.

منبع: پژوهش‌سرای دانش آموزی دکتر عظیمی

<http://vista.ir/?view=article&id=334375>

آیا می‌خواهید فرزندتان نابغه باشد؟



شما هم شنیده‌اید که موز هوش را زیاد می‌کند؟ آیا شما هم به فرزندتان اصرار می‌کنید که موز بخورد یا اینکه به نظر شما هوش یک استعداد ذاتی و ژنتیک است که خداوند از بدو تولد به میزان متفاوت به افراد هدیه می‌کند؟

بهتر است نگوئید که دوست ندارید فرزند باهوشی داشته باشید چون باور نمی‌کنیم. آنها که معتقدند «هوش» علاوه بر زمینه ژنتیک، تا حدی هم اکتسابی است و در طول زندگی و به نسبت شرایط محیطی از آغاز تولد تا بزرگسالی و براساس آموزش‌های فرد در او شکل می‌گیرد، راه‌هایی را برای تقویت آن پیشنهاد می‌کنند. به نظر می‌رسد که هوش انسان، هم ارثی و

هم اکتسابی است. در واقع با اینکه هوش پدیده‌ای ژنتیک و استعدادی خدادادی است، توانایی‌های ذهنی افراد طی دوران زندگی و از دوران کودکی آنها کم‌کم شکل می‌گیرد. براساس تحقیقات علمی انجام شده، با به کار بردن روش‌ها و برنامه‌ریزی‌های خاصی در زندگی روزمره و در فضای آموزشی کودکان، می‌توان قدرت تفکر و هوش آنها را پرورش داد. شما هم می‌توانید از این ۹ روش برای باهوش‌تر کردن فرزندتان استفاده کنید.

• بازی برای هوش

شطرنج، جدول، پازل و دیگر بازی‌های فکری، همگی برای مغز کودک همچون ورزش هستند. بازی‌هایی مانند سودوکو (جدول اعداد) علاوه بر اینکه می‌توانند سرگرمی لذت‌بخشی برای کودک شما باشند، تقویت‌کننده توانایی تفکر استراتژیک، حل مشکلات و تصمیم‌گیری در وضعیت‌های پیچیده هستند. انواع بازی‌های فکری را در خانه داشته باشید و علاوه بر این، گاهی مسائلی را به طور خیالی طرح کنید و برای حل این مشکلات و مسائل ساختگی، از کودکان‌تان کمک بخواهید. بگذارید با وضعیت‌های دشوار و موقعیت‌های پیچیده تصمیم‌گیری مواجه شده و راه‌های پیشنهادی خود را برای حل مسائل به شما بازگو کنند.

• در جست‌وجوی دانش باش

محققین معتقدند که والدینی که کودکان خود را به ارائه نظرات و ایده‌های جدید تشویق کرده و کنجکاوی آنها را مورد توجه و احترام قرار می‌دهند، درس بزرگی به آنها داده‌اند؛ اینکه «جست‌وجوی دانش اهمیت زیادی دارد». از کودکان‌تان در زمینه سرگرمی‌ها و علایقشان سؤال‌اتی بپرسید و از کنجکاوی آنها حمایت کنید، نکات و موارد جدید مربوط به سرگرمی‌هایشان را به آنها یاد دهید و برای تشویق کنجکاوی‌هایشان، آنها را به گردش‌های آموزشی ببرید. گردش در موزه‌های تاریخی و طبیعی، رصدخانه و پارک‌های حیوانات از این جمله‌اند.

• ورزش، ورزش، ورزش!

مطالعات گروهی از دانشمندان آمریکایی نشان داده ارتباط مستقیمی بین فعالیت‌های ورزشی کودکان دبستانی و موفقیت تحصیلی آنها وجود دارد. بنابر تحقیقات این گروه، شرکت کردن کودکان در فعالیت‌های ورزشی، افزایش میزان اعتماد به نفس، مهارت در کارهای گروهی و توانایی‌های مدیریتی و رهبری را به دنبال دارد.

همچنین در مطالعات آنها ثابت شده بیشتر زنانی که در موقعیت کاری در نقش‌های مدیریتی و ریاست موفق بوده‌اند، در دوران کودکی و نوجوانی در فعالیت‌های گروهی و تیمی ورزشی شرکت داشته‌اند. پس به جای اینکه پس از خوردن شام، جلوی تلویزیون لم بدهید، بهتر است با کودکان توپ‌بازی کرده یا به پیاده‌روی بروید. بد نیست کودک خود را به شرکت در تیم‌های ورزشی مدرسه‌اش تشویق کنید.

• الفبای موسیقی، الفبای هوش!

شاید شنیدن سر و صدای ناهنجار کودکان در حالی که مشغول تمرین نوازندگی و آموختن موسیقی است اصلاً لذتبخش نباشد اما باید بدانید که این سرگرمی لذتبخش کودکان، یکی از مواردی است که نیمکره راست مغز آنها را پرورش می‌دهد.

بنابر تحقیقات دانشمندان دانشگاه تورنتو، برنامه‌ریزی دوره‌های آموزش موسیقی برای کودکان منجر به افزایش ضریب هوشی و توانایی‌های علمی آینده آنها خواهد شد. هر چه سال‌های آموزش موسیقی آنها بیشتر باشد، میزان این تاثیر و افزایش هوش در آنها بیشتر خواهد بود. مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که آموختن موسیقی در دوران کودکی باعث کسب نمره‌های بهتر در دوران دبیرستان و ضریب هوشی بالاتر در دوران بزرگسالی می‌شود؛ پس اجازه دهید موسیقی‌دان درونی کودکان خود را نشان دهد.

خیلی خوب است اگر او را برای دوره‌های عمومی یا خصوصی آموزش موسیقی ثبت‌نام کنید.

• شیر مادر، عصاره هوش

شیر مادر اولین غذای مغز کودک است. تحقیقات انجام‌شده نشان می‌دهد که شیر مادر از ۲ جهت برای کودک مفید است؛ یکی اینکه از خطر احتمالی ابتلای کودک به بیماری جلوگیری می‌کند و دیگر اینکه به تنهایی یک غذای کامل برای نوزاد است. دانشمندان دانمارکی به این نتیجه رسیده‌اند که تغذیه نوزاد از سینه مادر، کودک را هم سالم‌تر و هم باهوش‌تر می‌کند. مطالعات ایشان نشان داده کودکانی که در دوران نوزادی ۹ ماه از سینه مادرشان تغذیه شده‌اند، به نسبت آنهایی که یک ماه یا کمتر شیر مادرشان را خورده‌اند، بسیار باهوش‌ترند. پس اهمیت شیر مادر باید از ابتدا مورد توجه قرار گیرد چرا که علاوه بر تضمین سلامتی نوزاد، برای آینده او و رشد مهارت‌های ذهنی‌اش هم مفید خواهد بود.

• کامپیوتر در خدمت هوش

شاید تعجب کنید چون بازی‌های کامپیوتری شهرت بدی پیدا کرده‌اند و بسیار مورد انتقاد قرار می‌گیرند. بله، درست است که بسیاری از آنها وحشیانه، بی‌فایده و غیرفکری هستند اما ما در مورد انواعی از بازی‌های کامپیوتری صحبت می‌کنیم که مهارت‌های فکری و استراتژیک و قدرت تصمیم‌گیری و خلاقیت کودک را پرورش داده و کارگروهی را به او آموزش می‌دهند. امروزه در دنیا بعضی شرکت‌های معتبر ساخت بازی‌های کامپیوتری، در تلاش هستند تا بازی‌های آموزشی‌ای بسازند که پرورش‌دهنده حافظه و توانایی‌های ذهنی کودکان خردسال (حتی کودکان نوپا) باشند. تحقیقات اخیر نشان می‌دهد کودکانی که انواع بازی‌های کامپیوتری آموزشی را بازی می‌کنند، نسبت به آنهایی که این بازی‌ها را تجربه نکرده‌اند از قدرت درک و تجسم تصویری بیشتری برخوردارند.

جالب است بدانید معلمان بریتانیایی، امروزه در کلاس‌های درسشان از انواع بازی‌های کامپیوتری آموزشی استفاده می‌کنند.

• صبحانه یادت نره!

نتایج معتبر تحقیقات دقیقی که در دهه ۷۰ میلادی انجام شده، نشان داده است که خوردن صبحانه باعث تقویت حافظه، تمرکز و قدرت یادگیری می‌شود. کودکانی که صبحانه نمی‌خورند، معمولاً زودتر خسته شده و کم‌طاقت‌تر و زودرنج‌تر هستند. این دسته از کودکان نسبت به آنهایی که روز خود را با خوردن صبحانه شروع می‌کنند، از سرعت عمل کمتری برخوردارند. با وجود کمبود وقت و برنامه‌های روزانه شلوغ امروزی شاید، کمتر کسی فرصت پیدا کند که هر روز بنشیند و صبحانه مفصلی نوش جان کند. اما کودک خود را حتی فقط با خوردن یک لیوان شیر هم شده، صبحانه‌خورده، روانه مهد کودک یا مدرسه کنید تا تمرکز بیشتری داشته باشد.

• خوب بخور تا باهوش بشی

قند، چربی‌های اشباع و دیگر خوراکی‌های بی‌فایده را از برنامه غذایی کودکان حذف کنید و به جای آن، مواد مغذی و مفیدی که به رشد ذهنی آنها کمک می‌کند، جایگزین کنید. سال‌های اولیه دوران کودکی - به‌ویژه ۲ سال اول - بسیار اهمیت دارد و لازم است تمامی مواد لازم را در رژیم غذایی کودک قرار دهید.

برای مثال رشد شبکه مغزی کودک نیاز شدیدی به میزان کافی آهن دارد چرا که در کودکان دچار کمبود آهن، جریان اعصاب کند می‌شود. همچنین تحقیقات انجام شده نشان می‌دهد که میزان مقاومت در برابر بیماری‌ها در کودکانی که تغذیه سالمی ندارند بسیار کم است. بنابراین تغذیه نادرست باعث می‌شود کودکان از مدرسه و همسالان خود عقب بمانند و دچار افت تحصیلی شوند. پس اگر می‌خواهید کودکان در مدرسه نمره بهتری بگیرد، به تغذیه او هم توجه کنید.

• دوستی که هوش هدیه می‌دهد

کتاب یکی از روش‌های مفید قدیمی است که امتحان‌اش را پس داده اما بعضی مواقع در مقابل روش‌های تکنولوژیک امروزی برای تقویت هوش، دست‌کم گرفته می‌شود؛ در حالی که کتاب قابل دسترس‌ترین، کم‌هزینه‌ترین و در عین حال موفقیت‌آمیزترین روش برای آموزش و رشد ذهنی کودکان در تمامی سنین است. برای کودکان‌تان از سنین پایین‌تر کتاب خواندن را شروع کنید. آنها را برای عضویت در کتابخانه ثبت‌نام کنید و کتابخانه منزلتان را پر از کتاب کنید

منبع : پاراسات

<http://vista.ir/?view=article&id=307489>

 **vista.ir**
Online Classified Service

احترام گذاشتن به کودک "گامی در جهت تامین سلامت روانی

در شکل‌گیری شخصیت کودک به تاثیر عوامل متعددی مانند عوامل ارثی، خانواده، جامعه و مدرسه می‌توان اشاره کرد. اما در این میان به نظرمی رسد که خانواده بیشترین نقش را در شکل‌گیری شخصیت و تامین سلامت روانی کودک ایفا می‌کند. کودک اولین تجربه‌ها و رفتارهای خود را در درون خانواده و در ارتباط نزدیک با پدر و مادر می‌آموزد که همین تجربه‌ها و یادگیری‌های اولیه پایه و اساس شخصیت کودک را به وجود می‌آورند. آگاهی بر این که چگونه تجارب اولیه زندگی، شخصیت فرد را قالب‌ریزی می‌نماید می‌تواند از نظر علمی به ما کمک کند تا در تربیت کودکانمان عاقلانه‌تر گام برداریم. بسیاری از مسائلی که جامعه با آن دست‌به‌گریبان است از جمله پرخاشگری، از خود بیگانگی، خودکشی، بیماری‌های روانی و ... شاید از این طریق قابل پیشگیری باشد که ما در باره نحوه تاثیر



رفتار و نگرش‌های والدین بر کودکان و نقش خانواده بر سلامت روانی کودکان شناخت دقیق‌تری داشته باشیم. برای فراهم آوردن شرایط رشد طبیعی و سالم کودک علاوه بر توجه به نیازهای جسمی کودک از قبیل تغذیه، پوشاک، بهداشت و مراقبت‌های پزشکی و ... اهمیت توجه به نیازهای روانی و عاطفی کودک از سوی والدین، نقش بسیار مهم و تاثیرگذاری دارد. به عنوان نمونه در این زمینه می‌توان به وظیفه و نقش مهم پدر و مادر در بوجود آوردن احساس ارزشمندی، احترام به خود و به طور کلی عزت نفس در کودک و سوق دادن او در مسیر تبدیل شدن به یک بزرگسال متکی به خود اشاره نمود. احترام گذاشتن به کودک یکی از اساسی‌ترین مباحثی است که همواره مورد توجه روانشناسان و مربیان تربیتی و پرورشی بوده است. بعضی از والدین ممکن است کودک خود را دوست داشته باشند ولی به او احترام نگذارند. نکته مهمی که والدین باید به آن دقت کنند این است که داشتن کودک کافی نیست بلکه لازم است شما برای او احترام قائل باشید. احترام به کودک به همان اندازه اهمیت دارد که دوست داشتن او. اگر به کودک احترام بگذارید او به زودی تصویر مثبتی از خود پیدا خواهد نمود. به عبارت دیگر او خود را دوست خواهد داشت.

چنین طرز فکری در مورد خود اهمیت فوق العاده ای در بهداشت روانی کودک دارد. احترام مانند دوست داشتن هم از طریق بیان و هم از طریق عمل نشان داده می شود. شما می توانید با گوش دادن فعال به حرفهای کودک، برقراری تماس چشمی، توجه به گفته های کودک بدون آنکه برای اتمام سخنانش بی صبری نشان دهید، کمک کردن به کودک در یافتن کلمات مناسب برای توضیح دادن و به زبان آوردن هیجانانش و قطع نکردن حرفهای او همچنین پرسیدن سؤالاتی مانند " منظورت از این که گفتی، چیه؟ "

یا " راجع به این مسئله، چه فکری می کنی؟ " احترامی را که او بدان نیاز دارد برآورده سازید. شما همچنین می توانید با تحسین از کاری که او انجام می دهد حتی اگر کامل نباشد و با این امکان که او عقاید خود را بدون ترس از تمسخر و استهزا نمودن آن ها بیان کند احترام خود را نسبت به او نشان دهید. بطور خلاصه، شما می توانید احترام خود را هر زمان با بیان کلمات یا عمل مبنی بر اینکه او فرد با ارزش و مهمی است نشان دهید.

احترام به کودک اضطراب و تنش او را کاهش خواهد داد. این امر به ویژه هنگامی اهمیت دارد که کودک به محیط جدیدی نظیر کلاس آمادگی، مدرسه و غیره وارد می شود.

اگر کودک به خود اطمینان داشته باشد، یادگیری برای او راحت تر و لذت بخش تر خواهد بود.

احترام کیفیتی است که کودک باید آن را کسب کند. کودک نیاز به فرصت هایی دارد تا احترام را بر یک اساس فردی بدست آورد و اگر شما فردی حمایت کننده بوده و هرگز اجازه تصمیم گیری به کودک ندهید او هرگز احترامی که لازم است را بدست نخواهد آورد. از طرف دیگر اگر شما خیلی آسان گیر باشید و اجازه دهید کودک کلیه تصمیمات را اتخاذ نماید، او هرگز رفتار مسئولانه نسبت به دیگران را نخواهد آموخت و در نتیجه مورد احترام نیز واقع نخواهد شد.

کودکان به منظور نشان دادن توانایی ها و مهارت های زندگی نیاز به فرصت و گذشت زمان دارند. به هر حال به منظور فرصت دادن به کودک لازم است به خاطر داشته باشید که تواناییهای او را با فرد دیگری مانند خواهر، برادر یا سایر کودکان مقایسه نکنید. مقایسه کردن دلیل بر عدم احترام برای فردیت کودک بوده و به او امکان مورد تحسین واقع شدن به خاطر مهارتها و تواناییهایش را نمی دهد

منبع: سلامت نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=288129>

 **vista.ir**
Online Classified Service

احترام و آسیب های پنهان

در فرهنگ و بستر آسیب رسانی اینگونه معنی شده است: "ایجاد هرگونه درد جسمانی و یا آسیب جسمانی" وقتی یک عضو خانواده دیگری را مورد اذیت جسمانی (فیزیکی) قرار می دهد این مسئله کاملاً واضح است: قرمزشدگی، تورم، کوبیدگی و یا سیاه شدن، چون آزار جسمانی کاملاً مشخص است و برخورد با آن تا حدی آسانتر است.

• آسیب های پنهان

معنای دیگر آسیب و یا آزار دادن "ناراحتی ذهنی" می باشد. این یک



آسیب و آزار پنهان است. وقتی که یک عضو خانواده به طور دائم مورد اذیت و

یا نکوهش و سرزنش درباره وزن، قد، کک و مک، نمرات و یا هرگونه ضعفی قرار می‌گیرد، احساس اذیت شدن به او دست می‌دهد.

در موقعیت دیگری ممکن است، یک عضو خانواده را احساس آزار عاطفی نماید که تحقیر می‌گردد و یا کمبود عشق و حمایت بین اعضاء خانواده را احساس می‌کند. وقتی که این رفتار در طی زمان ادامه یابد، عضو آسیب‌دیده خانواده دچار رفتارهای نهاجمی، انزوا و گوشه‌گیری و داشتن حالتی انفعالی گردد.

• آسیب‌های پنهان کودکان را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد

اگر یک کودک چنین آسیب و ضربه‌ای را متحمل گردد، این ضربه می‌تواند موجب تأخیر در رشد جسمانی، عاطفی و شناختی او گردد. اغلب روح و ذهن کودکان بسیار ظریف و شکننده‌تر از جسم آنها است. آسیب به احساسات آنها می‌تواند تأثیری عمیق بر جای بگذارد.

این آسیب‌ها از بین نمی‌روند، آنها می‌مانند و به‌صورت عقده درمی‌آیند و بخشی از تصویر کودک از خود می‌شوند که او در طی زندگی آن را همراه خود خواهد داشت، اغلب کودکانی که چنین آسیب‌های احساسی را تجربه می‌کنند سیمپتوم‌های (علائم بیمارگونه) فیزیکی، عاطفی و گفتاری را نشان می‌دهند که در طی زندگی آنها تکرار شده، اعضاء خانواده باید در مورد آنچه به یکدیگر می‌گویند فکر کنند. کلمات می‌توانند به اندازه سیلی‌ها آسیب برسانند و می‌توانند برای افراد خانواده و برای خانواده به‌عنوان یک واحد خطرناکتر باشند.

منبع: www.urbanext.uiuc.edu

منبع : روزنامه آفتاب یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=82759>

 **vista.ir**
Online Classified Service

احتیاط بیشتر، ترس کمتر

امیر فکر می‌کند که تمام غریبه‌ها دزد هستند و می‌خواهند در خانه را بشکنند و وارد آن شوند. او هر شب خواب می‌بیند که یک مرد سیاهپوش با گذاشتن نردبان کنار پنجره اتاقش قصد دارد وارد شود و او را در حال خواب بدزدد. بنابراین از خواب می‌پرد، به اتاق پدر و مادرش می‌رود و پایین تختخواب آنها می‌خوابد. آموزش قوانین احتیاطی به کودکان ضروری است، اما وقتی ترس و اضطراب به حدی می‌رسد که روی خواب و فعالیت‌های کودک تأثیر می‌گذارد، باید روشی را به کار گیرد تا واقع‌گرایانه تر با خطرات و تهدیدها روبرو شوند. به کارگیری پیشنهادهای زیر از خطرات و ترس کودک شما می‌کاهد. کودکان امروزی، نه تنها از دزدانی که وارد خانه‌ها



می‌شوند وحشت بسیاری دارند، بلکه از غریبه‌ها هم می‌ترسند و نگران قفل نبودن در خانه می‌شوند. این ترس‌ها گاهی به قدری شدید هستند که جلوی فعالیت‌های روزمره کودک را نیز می‌گیرند. بین «احتیاط» و «حمایت بیش از حد» فاصله زیادی است و ممکن است شما از

پیامی که با رفتارشان به کودک می دهید بخوبی آگاه نباشید. برای مثال اگر فرزندان را حتی در حیاط خانه هم تنها نمی گذارید، دو پیام برایش دارید؛ یکی این که دنیا به قدری خطرناک است که من باید همیشه مراقبت باشم و دیگر این که تو نمی توانی به تنهایی بازی کنی یا کار کوچکی برای خودت انجام دهی. هیچ کدام از این پیام ها برای فرزندان مفید نخواهد بود.

• رویارویی کودک را با اخبار جنایی محدود کنید

برنامه های خبری تلویزیون حوادث جنایی روزمره را به تصویر می کشد. بزرگسالان به بیشتر این گونه خبرها عادت کرده اند، اما کودکان خیر. بکوشید هنگامی اخبار تلویزیون را تماشا کنید که کودک در اتاق نباشد و در حضور او درباره حوادث جنایی بحث نکنید.

• توضیح در صورت لزوم

حتی اگر شما مواجهه کودک را با اخبار جنایی کنترل کنید، او از برخی از آنها آگاه می شود. مریم وقتی روزنامه را برای شما می آورد چشمش به عناوین درشت آن می افتد و سؤالات زیادی برایش مطرح می شود. سؤالات کودک را با حداقل جزئیات پاسخ دهید، اما جز حقیقت نگویید. توضیح دهید که گم شدن یک کودک همیشه دلیل بر دزدیده شدن او نیست و دزدیدن کودکان به ندرت اتفاق می افتد.

• آموزش اقدامات احتیاطی

چگونگی رفتار کودک را در رویارویی با موقعیت های خاص در نظر بگیرید و آن را اصلاح کنید. کودک را نترسانید و به او بگویید که بیشتر مردم، مهربان و دوست داشتنی هستند و فقط عده کمی از آنها ممکن است به کودکان آسیب برسانند.

(۱) از کودک بخواهید مشخصاتش را به خاطر بسپارد. این مشخصات دربرگیرنده نام خانوادگی، نشانی منزل و شماره تلفن است.

(۲) استفاده از تلفن را به کودک بیاموزید. حفظ بودن تلفن یکی از همسایه ها، یکی از بستگان نزدیک مانند خاله، عمه و حتی اداره پلیس به کودک اطمینان بیشتری می دهد اما زمان های استفاده از تلفن را محدود کنید. طریقه پاسخگویی به تلفن را به کودک بیاموزید.

(۳) به او بگویید که هیچ گاه یک ناشناس را از تنها بودنش در خانه آگاه نکنند. بسیاری از والدین ترجیح می دهند کودک، نام خود را به یک ناشناس نگوید.

(۴) بنابراین به فرزندان بیاموزید که اگر کسی پشت تلفن از او پرسید شماره اونجا چنده، او در پاسخ چنین بگوید شما چه شماره ای رو گرفته اید؟ وقتی فرد غریبه شماره را گفت کودک می تواند بگوید بشماره رو اشتباه گرفته اید و سپس گوشی را قطع کند.

(۵) به کودکان بگویید که وقتی تنهاست هیچ گاه در خانه را به روی کسی باز نکند، او حداکثر می تواند پیغام آن شخص را به یاد بسپارد و به پدر و مادرش بگوید. به کودکان بیاموزید که اگر گم شد چه کار باید بکند. توضیح دهید که چگونه در فروشگاه ها یا مکان های عمومی رفتار کند تا مشکلی برایش پیش نیاید و اگر گم شد چه کار کند.

(۶) اگر به یک مکان شلوغ می روید به او بگویید که در صورت جدا شدن از یکدیگر کجا منتظر هم بمانید. راه دیگر این است که کودک از فروشندگان بخواهد تا اسم شما را پشت بلندگو بگویند.

(۷) به کودکان یادآوری کنید که هیچ گاه با یک شخص غریبه آن محل را ترک نکنند و اگر کسی به زور می خواهد او را ببرد، خود را روی زمین بیندازد و فریاد بزند «این مامان یا بابای من نیست».

(۸) به مدرسه کودک اطلاع دهید که چه کسی پس از تعطیل شدن مدرسه دنبال کودک می آید. یک اسم رمز به کودک یاد دهید تا احياناً اگر روزی مجبور شدید از فرد دیگری (یک همسایه یا یک دوست) خواهش کنید دنبال کودک برود، آن شخص با گفتن اسم رمز اطمینان کودک را جلب کند. به کودک بیاموزید چگونه به افراد غریبه «نه» بگوید.

(۹) اگر کسی کاری را از او می خواهد که نباید انجام دهد، بهترین راه گفتن «نه» و ترک آن محل است. این روش را با فرزندان تمرین کنید.

• مقابله با ترسهای بی اساس

شما نمی خواهید فرزندان در تمام طول زندگی اش نگران وقایعی که ممکن است رخ دهد باشد. وقتی کودک با اقدامات احتیاطی آشنا شد، به او بیاموزید چگونه مثبت نگر باشد و با اعتماد به نفس عمل کند. این رفتار او را خوشحال تر می کند و احساس قربانی بودن را از او دور خواهد کرد. برای نمونه کودک می تواند با خود بگوید اگر کسی بخواهد در را بشکند، مامان و بابام در خانه هستند و من آنها را صدا می زنم.

• روشهای امنیتی

راه های زیر برای جلب اطمینان کودکی که در داخل خانه هم از دزدان و جنایتکاران می ترسد به کار می روند :

- ۱) از قفل‌های بزرگ برای در و سیستم دزدگیر و حفاظ‌های پنجره استفاده کنید.
- ۲) گذاشتن کلیدی در اتاق کودک که بتواند شب هنگام پدر و مادرش را با صدای زنگ از خواب بیدار کند بسیار مفید است.
- ۳) در صورت امکان از دستگاه آیفون استفاده کنید تا بتواند از داخل هم با شما صحبت کند.

• روش‌های کسب آرامش

بیشتر اوقات ترس کودک از دزدها غیرمنطقی است، اما نگرانی او کاملاً واقعی است. به او یادآوری کنید تا هنگام بروز ترس، آرام نفس بکشد و کلمه «آرام» را زمزمه کند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87278>



اختلال بیش‌فعالی چیست؟

ADHD یا اختلال بیش‌فعالی و فقدان توجه، یک اختلال رفتاری شایع است که حدود ۸-۱۰ درصد کودکان را مبتلا می‌کند. احتمال تشخیص این اختلال در پسران سه برابر دختران است ولی علت این تفاوت هنوز مشخص نشده است. کودکان بیش‌فعال بدون فکر کردن عمل می‌کنند، بیش از اندازه فعالند و در تمرکز کردن مشکل دارند.

غالباً متوجه‌اند که والدین چه انتظاری از آنان دارند اما برای برآورده ساختن این انتظار برای آنان مشکل است چون نمی‌توانند آرام بنشینند، دقت کنند یا به جزئیات توجه کنند. البته بیشتر بچه‌ها در سنین خردسالی خصوصاً اگر مضطرب یا هیجان زده باشند چنین رفتارهایی می‌کنند. اما در کودکان بیش‌



فعال این علائم مدت زمان طولانی وجود دارند و در شرایط و محیط‌های مختلف روی می‌دهند.

این اختلال به عملکرد خانوادگی، اجتماعی و تحصیلی کودک آسیب می‌رساند. با درمان مناسب کودکان می‌توانند بیاموزند که چگونه با این مشکل کنار بیایند و علائم خود را کنترل کنند.

• علائم بیش‌فعالی کدامند؟

اختلال بیش‌فعالی و فقدان توجه سه نوع دارد که هر کدام الگوی رفتاری خود را دارند.

۱) علائم بیش‌فعالی در نوع بی‌توجه:

- ناتوانی در توجه به جزئیات و بی‌دقتی در تکالیف مدرسه یا سایر فعالیتها
- مشکل در ادامه دادن توجه و حفظ دقت در طی فعالیتها.
- مشکل آشکار در گوش دادن.
- مشکل در پیروی از دستورات.

- بی نظمی.
 - اجتناب از کارهایی که به تلاش ذهنی و تفکر نیاز دارد.
 - گم کردن اسباب بازیها کتابها و وسایل.
 - واکنش بیش از حد به محرکها.
 - فراموشی در فعالیتهای روزانه.
- ۲) علائم بیش فعالی در نوع بیش فعال- برانگیخته:
- بی قراری و ناآرامی.
 - مشکل در حفظ حالت نشسته.
 - دویدن بیش از حد و یا بالا و پایین پریدن.
 - ناتوانی از بازی کردن در سکوت.
 - به نظر می رسد که همیشه در حرکت و آماده‌ی رفتن هستند.
 - زیاد صحبت می‌کنند.
 - قبل از اینکه سوال تمام شود پاسخ می‌دهند.
 - منتظر ایستادن و در صف ایستادن برایشان سخت است.
 - حرف دیگران را قطع می‌کنند و فضولانه وارد بحث دیگران می‌شوند.
- ۳) نوع سوم بیش فعالی که شایعتر نیز هست شامل ترکیبی از علائم بیش فعالی نوع اول و دوم است.
- اگرچه بزرگ کردن کودک بیش فعال کار ساده‌ای نیست اما باید به خاطر داشت که این بچه‌ها بد نیستند و غرض ندارند. کودکان مبتلا به بیش فعالی بدون درمان دارویی و یا رفتار درمانی نمی‌توانند رفتار خود را کنترل کنند.

• بیش فعالی چگونه تشخیص داده می‌شود؟

بسیاری از موارد بیش فعالی توسط پزشک عمومی درمان می‌شود. آزمون یا آزمایشی که بیش فعالی را تشخیص دهد وجود ندارد. تشخیص، به یک ارزیابی کامل نیاز دارد. اگر تشخیص قطعی نشده باشد تشخیص‌های دیگر مانند سندرم تورت، ناتوانی در یادگیری یا افسردگی مطرح می‌شود. ممکن است کودک به متخصص اعصاب، روانپزشک و یا روانشناس ارجاع داده‌شود. در نهایت علائم و اطلاعات جمع‌آوری شده و تشخیص داده می‌شود و درمان آغاز می‌گردد.

• برای تشخیص بیش فعالی باید:

- ۱) کودک رفتارها و علائم گفته شده را قبل از سن ۷ سالگی نشان دهد.
 - ۲) این رفتارها در مقایسه با کودکان همسن و سال آنان شدیدتر باشد.
 - ۳) علائم حداقل باید ۶ ماه ادامه داشته باشند.
 - ۴) این علائم بر روی حداقل دو زمینه زندگی کودک مانند مدرسه، خانه، پرستار کودک، دوستان و... تاثیر منفی داشته باشد.
- علائم نباید در اثر فشار روانی و استرس ایجاد شده باشد. کودکانی که طلاق، جدایی، بیماری، تغییر مدرسه یا تغییر ناگهانی در زندگی را تجربه می‌کنند ممکن است بی توجه یا فراموشکار شوند. برای تشخیص اختلال باید این عوامل در نظر گرفته شود. همچنین زمان شروع علائم درست بعد از این وقایع در تشخیص درست کمک کننده است.
- سابقه‌ی پزشکی کودک و خانواده بسیار مهم است زیرا تحقیقات نشان داده است بیش فعالی زمینه‌ی ژنتیکی داشته و اغلب سابقه‌ی خانوادگی ابتلا دیده می‌شود. معاینه‌ی فیزیکی باید انجام شود و شنوایی، بینایی و سایر تواناییها بررسی شوند.
- برخی از بیماریهای دیگر مانند استرس، افسردگی و اضطراب می‌توانند مانند بیش فعالی تظاهر کنند. ممکن است از والدین سوالاتی در مورد این بیماریها و نیز در مورد سیر رشد و تکامل کودک، رفتار کودک در خانه، در مدرسه و در بین دوستان، پرسیده شود.
- از سایر افرادی که کودک شما را مرتب می‌بینند نیز باید در این موارد سوال شود. معلمان معمولا اولین کسانی هستند که متوجه علائم بیش فعالی می‌شوند. ارزیابی سیر آموزش کودک نیز باید انجام شود. اما این نکته نیز اهمیت دارد که این افراد باید صادق و مورد اعتماد باشند و از

نقاط قوت و ضعف کودک شما تا حد امکان آگاهی داشته باشند.

• علت ایجاد بیش‌فعالی چیست؟

علت ایجاد بیش‌فعالی این نیست که شما والدین خوبی نبوده‌اید. همچنین رابطه‌ی قطعی با مصرف زیاد مواد قندی ندارد. واکسنها نیز موجب ایجاد آن نمی‌شوند. علل ایجاد آن منشاء زیست‌شناختی دارد که هنوز به درستی شناخته نشده‌است. محققان بیان می‌کنند که احتمالاً ترکیبی از عوامل ژنتیکی و محیطی عامل به وجود آمدن این اختلال است.

• عوامل مستعد کننده برای ابتلا کدامند؟

مطالعاتی بر روی کودکان مبتلا انجام گرفته‌اند نشان می‌دهند که در بسیاری از موارد این اختلال در خویشاوندان نزدیک آنان نیز وجود داشته‌است. محققان بیان می‌کنند که نواحی خاصی از مغز در این کودکان در حدود ۱۰-۵ درصد کوچکتر و کم‌فعالیت‌تر از حد نرمال است. اگرچه آنان مطمئن نیستند که این مسئله علت ایجاد اختلال باشد. همچنین نشان داده شده که تغییرات شیمیایی در مغز این کودکان وجود دارد. مطالعات اخیر نشان دهنده‌ی این است که مصرف سیگار در دوران بارداری با ایجاد بیش‌فعالی در کودک مرتبط است. سایر عوامل خطر برای ایجاد این اختلال شامل تولد پیش از موعد، نوزاد با وزن بسیار کم، و آسیبهای مغزی حین تولد هستند. ممکن است تماشای بیش از حد تلویزیون در سنین کم موجب کم‌توجهی کودک شود. به گفته‌ی پزشکان کودکان زیر دو سال نباید تلویزیون نگاه کنند و یا به بازیهای ویدئویی و کامپیوتری بپردازند.

در کودکان دو ساله و بالاتر نیز باید زمان این فعالیتها به ۲-۱ ساعت و به برنامه‌های مناسب سن آنان محدود باشد.

در مورد مشکلات همراه بیش‌فعالی، درمانهای موجود، چگونگی برخورد با کودک در خانه و مدرسه و... در ادامه سخن خواهیم گفت.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=301911>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اختلال خواندن در دانمارک

• مقدمه:

این فصل تأکید دارد بر آنچه که ما برای نتیجه یک رویکرد متمر ثمر در رابطه با تحقیق اختلال خواندن در دانمارک که در دهه های گذشته افزایش چشم گیری پیدا کرده است . این رویکرد بر اساس یک تعریف عملیاتی از اختلال خواندن است و بر طبق گواهی چندین تحقیق به دست آمده از یک رسم الخط دانمارکی است . ابتدا، ما شرح اجمالی تاریخچه مختصری از اختلال خواندن در دانمارک را در نظر می گیریم.

• یک تاریخچه اجمالی :

در سر تاسر تاریخ محققان زیادی تلاش کرده اند در مشخص کردن اختلال خواندن در راه هایی که یک دیدگاه خاص از دلایل اختلال خواندن را منعکس می کنند . در بسیاری از



کشورهای دیگر ، در میان پزشکان یک محقق بود که تحقیق در رشته اختلالات خواندن دانمارکی را شروع کرده بود. پروفیسور هنینگ اسکاید

سگارد ، که او یک چشم پزشک بود و اولین رساله اش به عنوان «مبدأ اختلال خواندن فطری» در سال ۱۹۴۲ انتشار یافت.

او گفته است که آغاز هستی بر این موضوع است (نوری ۱۹۶۰ nori) . او اختلال خواندن را در غالب موروثی و رغبت زیاد به دست چپی، وعمدتاً تقلید مردان تعریف کرد. او همچنین اختلال را در وابسته بودن به هوش و لکنت در خواندن ، که عملکرد صحبت نرمال باشد تعریف کرد . در عملکردهای حسی مثل مشکلات دیداری و شنیداری . اسکاید سگارد همچنین اضافه کرد که اختلال خواندن به هنگام خواندن خیلی کند پیش می رود و ممکن است که هرگز پاسخ خواندن وابسته به سن مربوط نباشد. پروفیسور اسکاید سگارد اضافه کرد که اختلال خواندن یک مشکل زبان است . در سال ۱۹۵۵ رساله بعدی در خصوص اختلال خواندن به نام (درباره اختلال خواندن مادرزادی) توسط پروفیسور کنود هرمن منتشر شد. او یک نورولوژیست بود.

پروفیسور هرمن تأکید داشت بر اجزاء سازنده موروثی در کلمه کوری و همچنین حقیقتی که یک تعریف می تواند توصیفی باشد، به همان دلایل خاصی که هنوز پیدا نشده اند. هر چند که پروفیسور هرمن کارکرد مستقیم فاکتورهای زیر مجموعه کلی واژه ی کوری مادر زادی را پیدا کرد. این مشکلات دستوری بودند که سبب به وجود آمدن جنبه های عکس طولانی در املاء و دشواریهای صحبت کردن مثل جابجایی سیلابها شدند. بررسی همه این تعریفها در ابتدای تحقیق اختلال خواندن آمده اند ، و بنابراین هیچ کدام از آنها حاوی اطلاعات روز زیادی نیستند. در شگفتیم چگونه تعدادی از آنها را می خواهیم به مراقبت در تعریف ارائه شده خودمان از اختلال خواندن به حساب بیاوریم .

• آخرین شرح و تفسیر دانمارکی و تعریف اختلال خواندن

پروفیسور کارستن البرو یک تعریف از اختلال خواندن ارائه کرد اکنون در فرهنگ نامه ملی منتشر شده است .

• خواندن پریشی ، (اختلال خواندن) :

مشکلات نگران کننده در یادگیری خواندن و نوشتن سبب کندی و کد گذاری غلط در کلمات و الگوهای کلمه در صداهای گفتاری و الگوهای صدا می باشد . اختلالات خواندن مخصوصاً نادیده گرفته می شوند ، با کلمات نوشتاری که آنها قبلاً ندیده اند . اشتباه خواندن آنها و اشتباهات املایی آنها اغلب متناقض است با ارتباطات معمولی صدا و حرف . برای مثال tale (داستان) مثل table (میز) خوانده می شود . یا نوشتار his و her ، در یک قالب می باشد . در سال ۱۹۹۰ هفت درصد از افراد بزرگسال دانمارکی خود را دچار مشکل خواندن می دانستند ، علاوه بر اینکه سه درصد از آنها هر روز متن هایی را با داشتن اشکالات زیاد و خواندن ضعیف می خوانند. اختلال خواندن دلیل هوش پایین یا مسائل و مشکلات بصری یا مشکلات گفتاری قسمت چپ مغز نسبت به سمت راست مغز نیست.

اکثر افراد دارای اختلال خواندن ضعیفند. در قسمت بندی انسجام گفتاری به صداهای گفتاری مفرد (تک واژه ، واژگ)

که برابر است با حروف و اساس و بنیاد واحدهای زبان نوشتاری محاسب می شوند. از این رو اختلال خواندن معمولاً در ارتباط با دیگر مشکلات زبان به وجود می آید. تناسب بین قسمتهای سطحی چپ و راست مغز اساس و پایه استدر مورد وخامت و شدت اختلال در خواندن. در صورتی که نامتناسب بودن سمت چپ یک الگوی عادی و معمولی است . استعداد اختلال خواندن نیز موروثی می باشد ، این دلیلی است برای مشکلات با گفتگو صدا- حرف که مشخصه های از اختلال خواندن هستند و بارزتر و بهتر از سختها و مشکلات در بخش کردن و تقسیم بندی آواها می باشد . اکثر افراد خواندن پریش قادر به کسب کردن مقداری مهارت خواندن و نوشتن می باشند . اولین، زبان نظامند و آموزش خواندن اثبات شده است به خصوص به شکل مؤثر و کار آمدی (البرو ۱۹۹۹) .

این تعریف قابل مقایسه است با تعریف اساسی تحقیق که در بخش بعدی توسط رید لیون وانجمن بین المللی اختلال خواندن مطرح می شود. هر دوی آنها تأکید دارند که نقص اصلی هسته در اختلال خواندن مطابقت صدایی - رسمی یا همان آوایی- نموداری است. تمامی تفاسیر و تعاریف ذکر شده در بالا شامل اجزاء سازنده وراثت در اختلال خواندن می شود. اما این آخرین تعریف دانمارکی مرتبط است با تئوری که توسط هرمن مطرح شد. که یک نقص روان نژندی شناسنامه (نرولوژیکال) یا یک نقص روان رنجوری زمینه های اصلی اختلال خواندن می باشد. سردرگمی بین راست - چپ در قشر مغز سبب اختلال خواندن نیست.

• تحقیق در مشکل مرکزی اختلال خواندن :

با توجه به تعدادی از تحقیقات در دانمارک ، امروزه به راحتی شناخته شده است که خیلی از مشکلات در خواندن را می توانند ریشه یابی کرد در مشکلات ذهنی و اساسی در ساخت و استفاده اصل ها و قواعد الفبایی. (البرو ۱۹۹۰)

قاعده کلی آوایی یکی است که شامل همه سیستم های الفبایی نوشتاری می شود ، بر طبق این قاعده ، حروف تک ، ارائه دهنده اصوات

گفتاری در یک سطح برابری ضعیف با آنچه که در زبانشناسی ، آوا نامیده می شود.. این مشکلات در یک نوع از روشها به نظر می رسند. اما یکی از مشخص ترین و بهترین مدرک یا سند دشواری در خواندن بدون واژه می باشد . کمبودها در چنین یادشتهایی آوا شناسی به وجود می آیند در خوانندگان ضعیف از میان میزان وسیعی از توانایی های شناختی کلی وعمومی ومشخصه هایی از بزرگسالان هستند با یک تاریخچه آموزشی از مشکلات در یادگیری خواندن ، این شکست قدیمی طولانی می باشدودر خیلی موارد به راحتی وبه شکل بچه گانه ای قابل تشخیص وردیابی است.

• خرده الگوهای اختلال خواندن :

معلمان بکرات مشاهده می کنند که افراد دارای اختلال خواندن هر چند گاه یک بار استراتژیهای مختلفی را در خواندن به کار می برند . بیشتر اختلافات مشاهده شده اغلب بین برنامه وروش تنظیم شده بیشتر به شکل کلمه به کلمه است تا به یک برنامه دقیق ثبت شده حرف به حرف. البرو ۱۹۹۰ اثبات کرد که اکثر افراد دارای مشکل خواندن حاد نوجوانان می باشند و آنها اکثراً از روش تلفظ کلمه به کلمه استفاده می کنند. پس هیچ کدام از سطح خواندن نشان متناسب با کنترل عادی نیست. این یافته ها ممکن نیست ما را شگفت زده کندکه افرادی که مشکل اختلال خواندن دارند مشکلات زیادی دارند با پردازش آوایی در خواندن. بعد از سالها تلاش کردن با هم تراز بون صدا - حرف ، بعضی از افراد دارای مشکل ممکن است قطع امید کنند وسعی کنند به روش تشخیص کل یک کلمه متکی شوند.

افراد دارای اختلال خواندن ، کسانی که به روش خواندن حرف به حرف ادامه می دهند ، به نظر یکی می رسند مثل افرادی که استفاده می کنند از روش در خود بیمار در توانایی های خودشان . در حقیقت ۱۹۹۳ خودشان داد که این روش هجی واملایی کند می تواند یک مقصودی باشد از قبیل اقدام در اصلاح کلمات برای خواندن وآن افراد دارای مشکل اختلال خواندن روش خود را ارائه می کنند وتقریباً ارتباط کمی با اسامی تصاویر دارد . بعضی از محققان پیشنهاد کردند که افراد دارای اختلال خواندن با تلفظ حرف به حرف وروش غیر کد گذاری ممکن است مشکلاتی با حافظه بصری خود داشته باشند . هر چند که این فرضیه بصری هرگز هیچ حمایت تجربی را در دانمارک دریافت نکرد. علت بیشتر جنبه شفاهی دارد . ظاهراً به آرامی توسعه پیدا می کند، اختلال خواندن با میل توسعه یافتن استفاده روش ثبت شده حرف به حرف وجور کردن آن با دیدگاهی که آنها ممکن است داشته باشند. به اسم «نقص دوگانه» این فرضیه بر اساس پیداکردن بعضی افراد دارای اختلال خواندن که سرعت نامگذاری اتوماتیک خیلی هستند . برای مثال نامگذاری مجموعه ای از رنگها ، شکلها وحروف . آنها ممکن است مشکلات مضاعفی بر مشکلات اساسی خود با ثبت آوا شناسی در خواندن می باشند.

• تأکید بر دلایل زبانشناسی :

تحقیقات اختلال خواندن جهش زیادی کرد آنزمان در سال ۱۹۸۸ لنبرگ ، فورست وپیتر سون اولین تحقیق هشدار دهنده آواشناسی را مرتبط کردند. درجزیره شرقی دانمارکی برون هولم . هدف برنامه های آموزشی مستقیم جلب توجه بچه ها به سوی شکل زبان صحبت با شکل صحبت کردن است که خود این بیشتر رضایت بخش می باشد. این اقدامی است در شکل ساختاری بسیار خوب از مسابقات گوش کردن وفعالتهایی با تمام کلمات وفعالتهای هم تراز که جهت توجه بچه های قبل از مدرسه را به واحهای جداگانه جلب می کند. نتیجه این تحقیق نشان داد که برنامه یک اثر مثبت قابل رسیدگی دارد نه تنها بر هشدار آوا به بچه ها بلکه در بعد خواندن آنها . از این گذشته ، تحقیق نشان داد که این نوع از آموزش به شخص خاصی برای کودکان مفید واقع می شود .البته با مهارتهای هشدار دهنده آوایی ضعیف در شروع ، قبل از رفتن کودکان به مدرسه.

البرو ، نیلسنویپترسن در ۱۹۹۴ به این نتیجه رسیدند که اختلال خواندن نه تنها در ثبت خواندن با دقت آنها است رابطه نزدیکی با مهارتها دارد. مثل املاء ، نام گذاری حروف . همچنین آنها در پس توانایی های زیادی از زبان هستند ، که شامل پذیرش وتولید لغت ، حافظه کوتاه مدت شفاهی ، واگاهی از آواها ، هم تراز وواژک ها . هم تراز وواژک ها ونحو ، اما مشکل با همبستگی تحقیقها است که تفاوت بین دلایل وهمتراز بودن و مشکلات خواندن غیر ممکن است .

البرو وگروه محققانش راه اندازی کردند بررسی اختلال خواندن کوبین هاگن را از سال ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۷ که پیش بینی وفاصله تحقیق را به هم آمیختن . بررسی آنها تأکید داشت بر علامتهای شاخص قبلی اختلال خواندن که در بچه های در معرض خطر اختلال خواندن قرار داشت. بدین معنا که بچه هایی که پدر ومادر آنها دارای مشکل اختلال خواندن بودند . تقریباً ۸۰ درصد از بچه هایی با والدین دارای اختلال خواندن ، ۸۰ درصد از بچه هایی که والدین آنها خواندن معمولی دارند از پیش دبستانی تا شروع کلاس سوم ادامه دادند. نتیجه این تحقیق نشان داد که اقدام مؤثر پیام آور اصلی به نظر می رسد.

(۱) دانش و شناخت کافی اسامی و حروف

(۲) آگاهی آوایی کافی

(۳) کیفیت ارائه آوایی کلمات در صحبت کردن (البرو ۱۹۹۸) .

از هر پنج بچه چهار تای آنها نیاز توسعه دشواری خواندن دارند و باید قبل از ورود به پیش دبستانی آنها را شناسایی کرد.

بخش آموزشی بررسی اختلال خواندن کوپن ها گن نشان داد که آموزش آگاهی لازم از آواها نقش پیشگیرانه ای در گروهی از بچه ها در معرض خطر دارد. در این بررسی آموزشی ۲۶ بچه در معرض خطر در ۲۷ کلاس مختلف شرکت کردند و تعالیم و آموزشهای فشرده و غیر فشرده ای را در زمینه آگاهی کافی از آواها دیدند . بچه ها در طول ۱۷ هفته بالاترین آموزشها ساختار آوایی و آگاهی آوایی را دیدند زمانی که پیشرفت لازم را کسب کردند آنها را با ۵۲ بچه دیگری که در معرض خطر بودند و هنوز در ابتدای شروع کلاس دوم بودند مقایسه کردند. یک دستاورد مهم کاهش میزان اختلال خواندن از ۴۰ درصد گروه کنترل شده به ۱۷ درصد در گروه آزمایشی بود.

• پیامدهای اجتماعی :

دشواری با عملکرد آوایی در خواندن یک تعیین کننده قوی برای انتخاب بعد از دوره ابتدایی است. در بررسی طولی خواندن واضح و روشن برای نگارش و مهارتهای بدون رمز گذاری از یک گروه نوجوان دانمارکی که تنها آنها را قبل از ترک مدرسه بررسی کرده بودند . تحقیق به عمل آوردند . یک سال بعد آنها را مورد پرسش قرار دادند با آنها تماس گرفتند و بحث و گفتگو کردند ضعیف ترین افراد از لحاظ خواندن مقایسه شدن با یک گروه از خوانندگان متوسط و مهمترین تفاوتها در انتخاب تحصیلات بهتر و در رابطه با شاخص های اجتماعی وجود داشت . در حالی که بیشتر از نیمی از خوانندگان متوسط بودند. بهترین پیشگو انتخاب تحصیل آوایی خواندن افراد بود. افرادی که نمره ۹ کسب کردند خواندنش قابل فهم نبود.

این تفاوتها توسط تفاوت در پیشینه اقتصادی - اجتماعی نوجوانان شرح و بسط داده نمی شود. به عبارت دیگر سطح تحصیلات ، شغل ، موقعیت و وضعیت والدین آنها شرح داده می شود . در حقیقت، قوی ترین ارتباط بدست آمده بین انتخاب رشته تحصیل و تحصیل در میان نوجوانان و توانایی خواندن والدین آنها در دوره های حاضر در مشکلات و سختیهای خواندن بدست آمده است . حتی تا بعد از دوسال تنها ۲٪ از خوانندگان ضعیف بالاتر از تحصیلات متوسطه رفتند. (هاون ۱۹۹۸) .

پیامدهای اجتماعی مشکلات خواندن بیشتر در مطالعات سطح باسوادی اساس قرار گرفته بود (البرو ۱۹۹۱) که نشان دهنده این بود که افراد بزرگسال دارای مشکل خواندن یا افرادی که در خواندن بسیار ضعیف هستند آموزش کمی دیده اند اگر نسبت به افزایش آموزش به آنها اقدام شود نتیجه بهتری خواهد داشت و آنها خواندنشان بهتر می شود.

• روشهای ترمیمی :

اینها نیز تاکید کمتری بر نقش تشخیص و ازک همچون روش ترمیمی در افراد دارای اختلال خواندن دارند. یک بررسی جمع بندی شده توسط البرو و آرنیک در سال ۱۹۹۶ نشان داد که استفاده از تشخیص یک واژه ها اساساً وابسته است به آگاهی تک واژه در زبان گفتاری. این نتایج ممکن است نشان دهد که تشخیص تک واژه ممکن است روش ترمیمی مناسبی بر افراد دارای اختلال خواندن باشد. (البرو و آرنیک ۲۰۰۱)

• خواندن به کمک کامپیوتر :

در یک سری از تحقیقاتی که در مرکز پژوهشی خواندن در دانمارک صورت گرفتند ، پژوهش بر روی سیستم های بینایی PC ، که به افراد دارای مشکل خواندن فرصت شنیدن کلمات مشکل در خواندن آنها را با صدای بلند می دهد. همچنین توسط گفتار نحوی و دسته بندی حروف ، سیلابها یا تک واژه ها همه را به هم ربط می دهد.

اولین برنامه را سینتکست syntekst نامند. که افراد دارای اختلال خواندن باید هم خواندن وهم نوشتن را با پس زمینه قبلی گفتار خود فرا می گیرد . برنامه بعدی را سینورد synord نامیدند. که تلفیقی از برنامه ی خواندن و املاء در هر کجا که دانش آموزان با تک واژه ها و سیلابها کار می کردند، بود. امیدهای اصلی که آنها را قادر ساخت ؛ شامل تشخیص گفتار در برنامه سوم که آن را کامپیوتر اوها می نامیدند ، بود. پس افرادی که دارای اختلال خواندن هستند می توانند یک باز خورد فوری و حمایتی داشته باشند در آنچه که آنها به درستی یا غلط می خوانند (البرو ۱۹۹۱) .

• پژوهشهای آینده :

بیشتر مشکلات خواندن قابل پیشگیری می باشند ، اما این یک وظیفه عظیم و خطیر است که نیازمند بهره گیری از تمام دانش موجود می باشد . تا به حال سئوالهای زیادی همچنان بدون پاسخ مانده اند. در رابطه با پیشرفت خواندن و اختلال خواندن و اختلال خواندن . اما دانشمندان به شکل

مستمر کار می کنند واطلاعات چشمگیر در زمینه عملکرد خواندن خواندن به دست آورده اند واینکه چگونه معلمان و دیگران می توانند به بچه های دارای مشکل خواندن کمک کنند . مرکز پژوهش خواندن دانشگاه کپن هاگن با همکاری ۱۶ کشور دیگر شرکت کردند در پژوهش ارتباط روشن تنوع در الفبای املائی برای وقوع اختلال خواندن در افراد که دارای ارتباطات زبانی و مشخصه های زبانی هستند. هدف مشاهده شده در پژوهش اختلال در آینده ، نیز همچنان پیشگیری از مشکلات خواندن و برنامه های پیشگیرانه موفق که می توانند جزئی از برنامه های روزانه مدارس بشمار آیند. اما پیشرفت و تحقق برنامه های ذکر شده وابسته است به ارزش و کیفیت دانش و همچنین منابع مورد استفاده معلم .

ما فکر می کنیم که پژوهش می تواند بر توانایی رفع مشکلات میان افراد دارای اختلال خواندن تمرکز کند تا اینکه به جستجوی کلی توانایی ها بپردازد و آنها را دسته بندی کند.

پژوهش آینده همچنان می تواند مرتبط باشد با نیازهای خواندن در میان تعدادی از فعالیتهای روزمره در اطلاعات اجتماعی خود ما. سیستم آموزشی در آینده روشن می کند که چه نوعی از نیازهای خواندن را می توان در آموزشهای مختلف پذیرفت . وسایل آموزشی جدید و همچنین سنجش می تواند پیشرفت کند ، و بین ارتباط سطح خواندن شرکت کننده ها و نیازهای خواندن در آموزش سازگاری بوجود می آید . احتمالاً ما ارزشیابی های نظامندی را از تحصیل ویژه بچه ها ، نوجوانان و بزرگسالان ، شاهد خواهیم بود . امید داریم که تلاشهای بیشتر ما تأکید کند بر اهمیت توانایی خواندن و نوشتن ، و این اطلاعات به ما راه هایی را نشان می دهد که احساس گیرنده پیامی با احساسات شخصی او ربط دارد . راهنمایی ، دبستانی به زبانشناسی و وسعت این حیطه می تواند کلمات کلیدی باشند.

<http://vista.ir/?view=article&id=328256>



اختلال کاهش تمرکز

ممکن است یک کودک مبتلا به بیماری و اختلال کاهش تمرکز (ADHD) باشد. بدون آنکه علائم پیش فعالی در او مشاهده گردد. کودکانی که دچار اختلال کاهش تمرکز هستند به طور عمده تمایل به خیالپردازی داشته و برای تمرکز دچار مشکل می باشند.

نوع اختلال عدم تمرکز در بیماری ADHD چیست؟ آیا فرزند من می تواند بدون داشتن علائم پیش فعالی دچار آن باشد؟

در طی سالهای اخیر اصطلاحات بسیاری در مورد بیماری ADHD (بیماری اختلال تمرکز حواس و پیش فعالی) معرفی شده اند. به طور کلی سه نوع ADHD معرفی شده اند.

- نوع پیش فعالی بسیار بارز، نوع اختلال در تمرکز بسیار بارز، ترکیبی از دو نوع کودکانی که این عارضه در آنها عمدتاً به صورت اختلال در تمرکز است تمایل به خیالپردازی داشته و نمی توانند به راحتی تمرکز داشته باشند. معیارهای زیر برای تشخیص این گروه از کودکان کاربرد دارد. این علائم باید حداقل برای ۶ ماه وجود داشته و قبل از هفت سالگی شروع شده باشند.



- اغلب نمی‌تواند تمرکز دقیقی بر جزئیات داشته باشد و دچار اشتباهات ناشی از بی‌دقتی در کار، مدرسه و یا دیگر فعالیت‌ها می‌شود.

- در فعالیت‌هایی مانند بازی و کار میزان تمرکزش متغیر است.

- وقتی با او به‌طور مستقیم صحبت می‌شود اغلب به‌نظر می‌رسد که به شما گوش نمی‌دهد.

- اغلب آموزش‌ها و دستورالعمل‌ها را دنبال نکرده و نمی‌تواند کار مدرسه، کارهای معمولی خانه، وظایف در محل کار را به اتمام برساند (که علت آن به رفتار متضاد و یا عدم فهم آموزش‌ها مربوط نمی‌گردد)

- اغلب در سازماندهی کارها و فعالیت‌ها دچار مشکل است.

- اغلب از فعالیت‌هایی که مستلزم انجام کارهای مداوم ذهنی است خودداری کرده و کراهت داشته، راضی به انجام آنها نیست.

- اغلب ابزار و وسایل لازم برای کارها و فعالیت‌ها را گم می‌کند (مثلاً: اسباب‌بازی‌ها، تکالیف مدرسه، کتاب‌ها و مداد و دفتر).

- اغلب و به آسانی حواسش با محرک‌های خارجی پرت شده و تمرکزش را از دست می‌دهد.

- در انجام فعالیت‌های روزانه فراموشکار است.

منبع: <http://web4health.info>

منبع : روزنامه آفتاب یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=82762>



اختلال کم توجهی - بیش‌فعالی در کودکان (Hyperactive)

این اختلال در برگیرنده کودکانی است که از دستورها اطاعت نمی‌کنند، از لحاظ هیجانی تحریک پذیر و خشن هستند، پیوسته از یک فعالیت به کار دیگری می‌پردازند بدون اینکه هیچ یک را به سر انجام برسانند، تمرکز و توجه در کارها و یا فعالیتها و بازیها در این کودکان پایدار نیست، اغلب به نظر می‌رسد که حواسشان جای دیگری است و یا گوش نمی‌دهند و اینطور به نظر می‌رسد که آنچه را که گفته شده است نشنیده‌اند، اکثر این کودکان بد اخلاق، ستیزه‌جو، نافرمان و پرخاشگر هستند و با کودکان دیگر میانه خوبی ندارند و به‌طور کلی لجوج، ریاست طلب و بی‌انضباط هستند، رفتارهای غیر قابل پیش‌بینی انجام می‌دهند، مرتب در حرف دیگران می‌پرند، اشیاء را از دیگران می‌قاچند و به چیزهایی دست می‌زنند که اجازه آن را ندارند.

این کودکان وقتی که بزرگتر می‌شوند در کارهای گروهی مشکل دارند و در





مدرسه نمی توانند یکجا آرام بگیرند به طور مکرر از جای خود بلند می شوند و یا از میز آویزان می شوند. بیش فعالی ممکن است به صورت برقراری ،

ناآرامی در جای خود ، دویدن ، جهیدن و بالا و پایین پریدن در موقعیتهای نامربوط ، ناتوانی در ساکت ماندن و یا بیش از حد حرف زدن نیز نمود می یابد.

این کودکان معمولا در نوباوگی علائمی از خود نشان می دهند مانند : خواب کم و گریه زیاد دارند ، به نور و صدا و حرارت و سایر تغییرات محیطی به سرعت به گونه ای غیر عادی پاسخ می دهند ، مرتب در حال جلو و عقب کردن خودشان هستند ، معمولا در آغوش مادر آرام نمی گیرند و جیغ می زنند و لگد می اندازند و حتی در گرفتن پستان مادر هم مشکل دارند در این نوع اختلال ممکن است بر اثر بالا رفتن سن کودک ، مسئله خود به خود حل شود اما این کودکان اگر به حال خود گذاشته شوند در بزرگسالی رفتارهای ضد اجتماعی از خود نشان می دهند. اکثر این کودکان از هوش بالا برخوردارند و کارهایی که انجام می دهند غیر مترقبه و ناگهانی است و خطر را احساس نمی کنند.

به طور کلی می توان گفت الگوی پایدار این اختلال کمبود تمرکز و توجه ، بیش فعالی و پرخاشگری است ، البته باید این خصوصیات حداقل به مدت شش ماه در کودک ثابت باشد تا بتوانیم بگوییم که کودک دچار این اختلال شده است.

علل ایجاد این اختلال هنوز به طور قطعی ناشناخته است ، عوامل متعددی از قبیل وراثت ، مشکلات و مسائل در هنگام تولد ، عوامل عصب شناختی ، حساسیت غذایی و متغیرهای محیطی مطرح شده است اما هیچ يك تایید و یا رد نشده اند. پژوهشها حاکی از آن است که پسران بیشتر از دختران به این اختلال مبتلا می شوند.

در درمان این کودکان روشهای رفتار درمانی به همراه رژیم غذایی خاص و داروهایی که پزشک برای درمان این اختلال تجویز می کند بهترین نتایج را در کنترل علائم دارد.والدین چنین کودکانی باید با مراجعه به روانپزشک و یا روانشناس با شکیبایی و ثبات قدم در این مسیر به فرزندشان کمک کنند.

منبع : سایت کودکان

<http://vista.ir/?view=article&id=85022>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ارتباط کلامی متناسب با سن کودک

شیوه گفتگو با کودکان برحسب سن آنان متفاوت است. آگاهی از توان درک کلامی در کودکان که براساس مراحل رشدی ایشان صورت می پذیرد، باعث می شود انتظارات والدین از کودک منطقی تر باشد. از سوئی شناخت پیامهای نهفته در پرسشهای کودکان و ریشه یابی بحثها و مجادلات آنها، زمینه ارتباط کلامی مؤثرتری را در خانواده فراهم می نماید.

به این گفتگو توجه کنید:

- پدر: کدوم شلوارتو دوست داری، آبی یا قرمز؟

- کودک: هیچ کدوم، اصلاً امروز نمی خوام برم مدرسه!!





روشن است که هر شیوه ارتباطی، در زمان و مرحله خاصی کارکرد مثبت دارد. مشکل اینجاست که وقتی تازه درمی‌یابید چه‌طور باید با فرزندتان صحبت کنید او بزرگتر شده است و متأسفانه شیوه پیشین صحبت شما دیگر نتیجه نمی‌دهد. از این‌رو، شایسته است الگوهای گفتگوی والدین با

کودکان، متناسب با مراحل رشد و ویژگی‌های شخصیتی آنان تغییر یابد.

آنچه در پی می‌آید، شیوه‌های ارتباط کودکان با محیط از بدو تولد تا ۱۱ سالگی و الگوهای مناسب توجه شده برای ارتباط والدین با کودک براساس سنین موردنظر می‌باشد.

• بینش از سنی تا سن دیگر

شیرخواران و نوپایان (تولد - ۲ سالگی)

کودکان چگونه ارتباط برقرار می‌کنند:

(۱) گریه اولین شیوه برقراری ارتباط با پیرامون از طریق اصوات است.

از ۴ هفته‌گی گریه‌های نوزاد بنابر نوع نیاز او (مانند گرسنگی، درد، خیس بودن جا و دوری از مراقب) حالت‌های خاصی پیدا می‌کند. در عرض چند ماه کودک شروع به آغوش کردن همراه با شادی و تعجب می‌کند. طرف سه چهار ماه کودک هنگام صدا درآوردن از خود متوجه واکنش اطرافیان می‌شود، زمانی که مراقب شیرخوار به گریه او پاسخ نشان می‌دهد، کودک کم‌کم به ابزار ارتباطی خود اعتماد پیدا می‌کند چرا که نیازش برآورده شده است. در شش ماه دوم شیرخواران شروع به غان و غون کردن مطابق با زبان خانواده می‌کنند.

(۲) کودکان کلمات را خارج از بافت و زمینه آن متوجه نمی‌شوند. اطفال زیر ۲ سال کلمات را در همراهی با وضعیت بدنی، لحن صدا و حالت صورت شما متوجه می‌شوند.

(۳) در ۱۸-۲۴ ماهگی، کودکان شروع به استفاده از کلمتی می‌کنند که اعمال را نشان می‌دهند. این کلمات آنچه را آنها می‌بینند یا می‌خواهند بیان می‌کنند، و از صفات و سایر قوانین دستور زبان استفاده نمی‌کنند. آنها ممکن است عباراتی کوتاه را مانند: "مامان میره"، "کفش بپوشم" به کار ببرند. آنها در ضمن از طریق ژست‌ها و لحن صدا صحبت می‌کنند. آنچه آنها به صورت بدنی نشان می‌دهند به اندازه همان که بر زبان می‌آورند اهمیت دارد.

(۴) کودکان کلمات و جملات کوتاه را به کار می‌برند تا قاطعیت پیدا کنند. کودک از "نه" و "مال خودمه" استفاده می‌کند تا معنی محدوده خود باشد و دنیای جدید خود را در اختیار بگیرد. کاربرد این کلمات از نظر تکاملی برای یک شیرخوار اهمیت دارد. به دست آوردن عدم وابستگی، یک قدم نیمه‌ابتدائی به سمت "آدم خود شدن" می‌باشد. فردی مستقل از شما.

• شما چگونه ارتباط برقرار کنید

(۱) به‌عنوان اولین گام ارتباطی، آنها را لمس کنید، در آغوش بگیرید، نوازش کنید، برایشان زمزمه کنید. زمانی که بچه‌ها گریه می‌کنند شما می‌توانید آنها را با حضور خود و لحنی ملایم و آرامش‌بخش دلگرم سازید. نوزادان قادر هستند نسبت به عواطفی که شما نشان می‌دهید با نگرستن، گوش دادن یا حس کردن واکنش نشان دهند. آنان نسبت به غمگینی، عصبانیت، شادی یا رضایت شما والدین پاسخ نشان می‌دهند.

(۲) بدانید که لحن و پیام‌های بدنی شما روی شیرخواران تأثیر می‌گذارد. گاهی کودک وقتی می‌شنود که به او می‌گویند: "بسه!" گریه می‌کند، چرا که او به آمرانه و بلند بودن دستور شما واکنش نشان می‌دهد. به همین ترتیب یک "شب‌بخیر" نرم و عاشقانه وقتی که او را در بسترش می‌گذارید، کودک را به دلیل لحن آرام‌بخش آن خشنود خواهد کرد.

(۳) به‌عنوان راهی برای برقراری رابطه با کودک، با او تماس جسمانی داشته باشید. کودکان دوست دارند به والدین خود نزدیک باشند. کنار خود نگاه داشتن، آرامش و اطمینان را به آنان منتقل می‌کند، استفاده از یک آغوش گرم به شما کمک می‌کند تا ضمن نزدیک بودن با او به کارهای زندگی خود نیز برسید.

(۴) زیاد متعجب نشوید اگر وقتی با تلفن صحبت می‌کنید، کودک شما گریه سر می‌دهد. بچه‌ها به‌خوبی می‌دانند چه موقع به آنها توجه نمی‌کنید و اینکه چه‌طور توجه شما را به خود معطوف سازند. در شرایط غیرمعمول مثل مجالس و مهمانی‌ها معمولاً گریه و ناراحتی شیرخوار تشدید می‌شود. در این موقعیت‌ها با آگاه بودن از علتی که باعث واکنش کودک شده است، می‌توانید آرامش خود را حفظ کنید و به موقع با وضعیت فوق

مدارا کنید.

۵) کلام کودک را به سمت مکالمه دوطرفه سوق دهید. خواندن و زمزمه کردن ترانه‌های کودکانه او را تشویق می‌کند تا پاسخ دهد. او ترغیب می‌شود تا جریان خوشایندی از اصوات را تولید کند که نهایتاً به تکلم منتهی می‌گردد.

۶) گسترش و بسط صداها و کلمات مهارت‌های کلامی را تقویت می‌کند. اگر کودک می‌گوید: "بریم خونه!" بگوئید، "می‌خواهی بری خونه؟ چند دقیقه دیگه با هم می‌ریم".

۷) حتی اگر مطمئن نیستید کودک شما چقدر از حرف‌های شما را متوجه می‌شود با او صحبت کنید. حرف زدن به اندازه در آغوش گرفتن و بوسیدن برای حفظ ارتباط با کودک مهم است. صحبت با کودک کمک می‌کند تا او بتواند احساسات و افکارش را با اصوات پیوند بزند.

• سنین پیش از مدرسه (۵-۲ سالگی)

• کودکان چگونه ارتباط برقرار می‌کنند:

۱) در ۲-۳ سالگی بسیاری از کودکان شروع به استفاده از جملات پیچیده‌تر می‌کنند. البته این بدان معنی نیست که همه کلمات بزرگسالان با مفاهیم انتزاعی را متوجه می‌شوند. درک و فهمشان از افکار بسیار عینی می‌باشد. بسیاری تازه شروع می‌کنند تا به شیوه منطقی فکر کنند و ترتیب وقایع را متوجه شوند.

۲) کودکان به مرور کلام والدین و نفوذ آن را بر زندگی خویش دریافته‌اند و به تدریج این درک را پیدا می‌کنند که کلام خودشان نیز قابلیت تغییر دادن شرایط را دارد. آنان با استفاده از گنجینه کلامی رو به رشدی که دارند معانی غنی‌تری را خلق می‌کنند.

۳) "نه" و "چرا" در گفتار کودکان پیش از دبستان کلمات شایعی هستند. "نه" گفتن روشی است که کودک پیش‌دستانی به وسیله آن استقلال خود را طلب می‌کند. "چرا" گفتن نشان‌دهنده اشتیاق او برای فهم بهتر جهان پیرامون است. همچنین "چرا" کلمه‌ای است که اقتدار دیگران را زیر سؤال می‌برد. در پس این "چرا" آنان می‌پرسند: "چرا وقتی می‌خواهم خودم‌داری‌ام را به دست آورم جلوی مرا سد می‌کنی؟"

۴) کودکان علاقه‌مند به مشارکت در تصمیم‌گیری‌ها هستند. تصمیم‌گیری به کودکان احساس تسلط و استقلال می‌دهد. آنان ممکن است این‌طور فکر کنند: "اگر بگویم چه چیزی می‌خواهم دیگر بچه بزرگی می‌شوم" یا "من می‌توانم تکالیفم را از مادرم جدا کنم و دوست دارم که این‌طور باشد".

۵) کودکان پیش‌دستانی عاشق تقلید کلمات دیگران هستند. آنان اغلب توصیه‌ها، عبارات و جملات را تقلید می‌کنند. گاهی خصوصاً هنگام نقش بازی کردن عبارات را به صورت نادرست به کار می‌برند. مثلاً ممکن است کودک به عروسک خود بگوید: "این قدر بدی که باید ۱۰۰ سال تو زندون بمونی".

۶) کودکان دوست دارند یک قضیه را بارها و بارها بشنوند و توصیف کنند. با گفتن و شنیدن قصه‌ها، آنان باورهای خود را نسبت به جهان شکل می‌دهند و اینکه چگونه با آن انطباق حاصل کنند. آنها می‌گویند: "بازم تعریف کن"، چرا که شنیدن پیاپی یک داستان آنان را امن و آرام می‌سازد. و تصور یک داستان جدید را برای کودک ممکن می‌کند.

۷) کودکان دوست دارند بتوانند خودشان توضیح بدهند، این مسئله به معنی‌دار شدن آنچه تازه سعی در فهمیدنش کرده‌اند کمک می‌کند. برای مثال ممکن است یک کودک پیش‌دستانی اندوهش را از پایان یافتن زمستان این‌طور عنوان کند: "وقتی برف آب می‌شه، یعنی داره گریه می‌کنه".

۸) در محدوده ۲ تا ۵ سالگی درک کودکان از رابطه علت و معلولی تصحیح می‌شود.

پیش‌دستانی‌های بزرگتر، توضیحات ساده روابط علی را می‌فهمند، مانند: "دارو کمک می‌کنه تا بهتر بشی" یا "اگر غذای سالم بخوری، زودتر بزرگ و قوی می‌شوی".

۹) کودکان با استفاده از بدن، بازی و هنر خود صحبت می‌کنند. در واقع در این سن ارتباط کلامی هنوز شیوه غالب ادراک دنیا و ابزار خود نیست.

• شما چگونه ارتباط برقرار کنید

۱) به کودک خود توجه کامل داشته باشید. حتی یک رابطه سریع اما با توجه می‌تواند نیاز کودک شما را به ارتباط برآورده سازد. اگر او می‌گوید: "با من بازی کن" اما این کار در آن لحظه ممکن نیست. چراییش را برای او توضیح دهید یا بگوئید: "امروز کارم خیلی سخت بود، دو سه دقیقه صبر کن تا خستگی‌ام در بره. بعدش باهات بازی می‌کنم". آنها می‌توانند - به درجاتی - احساس شما را درک کنند پس صراحت شما را تحسین خواهند نمود.

۲) از لحن کلام خود خبر باشید. به دلیل تازه‌کار بودن کودکان در جمله‌سازی، آنها حساسیت زیادی به لحن صدا و پیام‌های بدنی شما دارند.

۳) عواطف ناگفتنی کودکان را منعکس کنید. بدین ترتیب به کودک کمک می‌کنید احساساتش را به کلام درآورد. اگر در پارک، نوبت تاب به کودک شما نرسیده می‌توانید بگوئید: "می‌خواستی سوار تاب بشی، مگه نه" یا "خیلی عصبانی به نظر می‌آی!"

۴) از کودک برای تبیین مشکلات کمک بخواهید برای مثال ممکن است بگوئید: "تو اون فیلم چیزی تو رو ترسوند؟" اگر کودک جواب نداد، می‌توانید این‌طور ادامه دهید: "شاید قیافه آقاه ترسناک بوده!"

۵) به کودک کمک کنید تا هشیاری عاطفی در او رشد پیدا کند. حتی اگر کودک بد رفتاری کرده است شما می‌توانید درباره کارش با او صحبت کنید. اکثر بچه‌های پیش‌دستانی توانایی درک چنین جملاتی را دارند، "من بعضی اوقات خیلی عصبانی می‌شم، اگه برم به اتاق دیگه و چند تا نفس عمیق بکشم خیلی آرام‌تر می‌شوم".

۶) انتخاب‌هایی را که توصیه می‌کنید محدود سازید. کودکان پیش از دبستان وقتی خودشان تصمیم می‌گیرند احساس تسلط بر اوضاع پیدا می‌کنند. می‌توانید بگوئید: "می‌خواهی اول لباس بپوشی یا اول صبحانه بخوری؟"

۷) جمله خود را با کلمه "باشه؟" تمام نکنید مگر اینکه آماده باشید نه گفتن کودک خود را بپذیرید اگر از کودک درخواستی بکنید که منوط به موافقت او باشد در دام بحث‌های طولانی و حتی جنگ قدرت گرفتار می‌شوید. مثلاً به جای "الان وقت خوابه، برو تو جات بخواب!" اگر بگوئید "برو بخواب عزیزم. باشه؟" کودک فرصتی برای چون و چرا کردن خواهد یافت. (۸) با استفاده از خیال‌پردازی کودک به آرزوهای او بهاء بدهید. اگر کودک شما از این غمگین است که باید عروسکش را با دیگری شریک شود، می‌توانید به او بگوئید: "دوست داشتنی این عروسک فقط مال خودت بود؟ فکر کن باهاش چه کار می‌کردی؟" با توصیف آرزوی کودک و صحبت در مورد آن. حتی در صورت عدم تحقق آرزو، کودک به تدریج آرام می‌گیرد.

۹) فرصت‌های امنی برای بیان احساسات شدید بچه‌ها فراهم کنید. به‌عنوان مثال، اگر کودک شما بی‌نهایت عصبانی است به‌جای گفتن "داد نزن دیگه!" بهتر است بگوئید: "برو تو حمام و به دقیقه هر چه قدر می‌تونی بلند داد بزنی!"

۱۰) زیادی توضیح ندهید. اثربخشی توضیحات ساده معمولاً بیش از بحث‌های طولانی است. وقتی کودک قشقرق راه انداخته است. او را نزدیک خود نگه داشت... یا حتی کنار او ماندن... می‌تواند بیش از هر کلام دیگری که می‌توانستید بگوئید مؤثر باشد.

• سنین مدرسه (۶-۱۱ سالگی)

کودکان چگونه ارتباط برقرار می‌کنند

۱) کودکان مدرسه رو شروع می‌کنند تا جهان را به شیوه‌های پیچیده‌تری نگاه کنند. در این مرحله. کودکان اغلب از تفکر عینی به سوی تفکر انعکاسی پیش می‌روند. نسبت به حوادث جهان منطقی‌تر می‌اندیشند، گرچه هنوز چشم‌اندازشان از محیط جنبه شخصی دارد. شروع می‌کنند تا دنبال دلایل بگردند و سؤالات چالش‌برانگیزی می‌پرسند.

۲) در سنین ۶-۱۱ سالگی کودکان هدفمند می‌شوند. آنها از پیش درباره چیزی که می‌خواهند فکر می‌کنند و یا اغلب برای رسیدن به آن نقشه می‌ریزند.

از آنجائی که شیوه ارتباطی آنان تکانشی و منطبق با نیازهایشان است درون دوست‌داستانی عمیق و خردمند آنان را پوشیده نگاه می‌دارد.

۳) بچه‌های مدرسه رو به تناوب نسبت به والدین خود احساس استقلال، وابستگی، مقاومت یا حتی سرکشی دارند. این رفتار گیج‌کننده می‌تواند برای والدین کاملاً آزاردهنده باشد. کودکان گاهی روزها وابستگی خود را نشان می‌دهند و بعد ناگهان قشقرق راه می‌اندازند. اگر احساس کنند بچه‌گانه با آنان رفتار شده آزرده‌خاطر می‌شوند. با این حال آنها ترجیح می‌دهند همان دختر یا پسر کوچولوی مامان باشند.

۴) سؤالات بچه‌مدرسه‌ای‌ها والدین را به شک می‌اندازد و از آنها انتقاد می‌کند. آنها دیگر فکر نمی‌کنند والدین یگانه‌مظاهر قدرت هستند. این نوع پرسش کردن طبیعی و نشانه رشد تفکر نقادانه در آنها است. به نظر می‌رسد کسانی را که بیش از همه دوست می‌دارند طرد می‌کنند یا از آنان دور می‌شوند.

۵) کودکان الگوهای ارتباطی خود را در تعامل با محیط شکل می‌دهند. کودکان خردسالتر معمولاً به یک شیوه بحث می‌کنند بدون اینکه در نظر بگیرند کجا یا با که هستند. با بزرگتر شدن و دور شدن از خانه، الگوهای گفتاری آنها با تبعیت از دوستان، رسانه‌ها و مجامع عمومی تنوع می‌یابد.

۶) بچه‌های مدرسه رو افکارشان را خصوصی می‌دانند. در این دوره حتی وقتی روابط مثبتی میان کودک و والدین وجود داشته باشد، کودک تلاش می‌کند افکارش را برای خود نگاه دارد. اینک زمانی است که زندگی خارج از خانه با زندگی خانوادگی او رقابت می‌کند.

۷) حس شوخ‌طبعی در کودکان ۶۰۱۱ ساله بیشتر شکل می‌گیرد. آنها از گفتن مطالب خنده‌دار و سر به سر گذاشتن و بازی‌های پیچیده‌تر لذت می‌برند آنها می‌توانند مطالب پیچیده‌تر رسانه‌ها را درک کنند و قواعد و اصول بازی‌ها را تجلیل نمایند.

• شما چگونه ارتباط برقرار کنید

۱) وقتی را پیدا کنید تا با او حرف بزنید، در مقایسه با یک کودک پیش‌دبستانی شما فرصت زیادی برای صحبت کردن با کودک دبستانی خود ندارید. یا بزرگتر شدن کودک، او کمتر به سراغ شما می‌آید، بنابراین شما باید تلاش مخصوصی به عمل آورید تا بتوانید اوقاتی را با او بگذرانید.

۲) با کودکان سنین مدرسه بالغانه صحبت کنید. آنها دوست دارند بزرگ شدنشان را تأیید کنیم. به آنها برمی‌خورد اگر احساس کنند مانند بچه‌ها با آنها صحبت می‌شود (حتی اگر مانند کودکان رفتار کنند) به جای "چند بار باید بهت بگم مشقت را بنویس؟! " بگوئید: "فکر کنم مشق داشته باشی، کی می‌خواهی اونها را شروع کنی؟"

۳) با کودک خود محترمانه برخورد کنید. یک راه برای درک کودک و نیازهایش کمک گرفتن از خود اوست. اگر شما تصدیق کنید که فرزندتان اطلاعاتی دارد که شما ندارید، او خواهد فهمید که به او احترام می‌گذارید. یا اینکه تصمیم‌گیرنده نهائی شما هستید.

۴) از کودکان مدرسه رو به‌جای سؤالات کلی، پرسش‌های مشخصی بپرسید. به‌جای پرسیدن سؤالاتی مثل: "مدرسه چه‌طور بود؟" می‌توانید بپرسید: "معلمتون راجع به تحقیقت چیزی گفت؟" همچنین از پرسیدن سؤالات جهت‌دار بپرهیزید، به‌جای: "فکر می‌کنی این‌جوری صحبت کردن با یک بزرگتر درسته؟" بگوئید: "خیلی عصبانی می‌شم وقتی با این لحن با من حرف می‌زنی"

۵) به حرف‌های کودک گوش فرا دهید بدون آنکه آنها را تکذیب کنید. به‌جای اینکه بگوئید: "چه مسخره!" به سادگی می‌توانید بگوئید: "هوم!" یا "واقعاً" سپس سؤالات مشخصی را بر مبنای موقعیتی که کودک توصیف کرده است بپرسید.

۶) آنچه کودک می‌گوید تکرار کنید، اما بالغانه‌تر، شما می‌توانید جملات او را به شکل یک سؤال منعکس کنید. به این‌صورت که: "آیا من درست فهمیدم؟" با این روش شما به هوش و فهم کودکان احترام گذاشته و باعث شده‌اید احساس کند او را می‌فهمید و تشویقش می‌کنید تا بیشتر صحبت کند.

۷) کمی بخندید و اشتباهات خود را بپذیرید. گاهی، شوخ‌طبعی بهترین راه برای رفع یک درگیری، یا واکنش نشان دادن به خواسته یا ناراحتی کودک است همچنین می‌توانید از فرزند خود کمک بخواهید تا مشکل رفع شود. بچه‌ها عاشق این هستند که از والدین بشنوند که اشتباه کرده‌اند وقتی خطائی مرتکب می‌شوید اقرار کنید و بگوئید: "خرابکاری کردم، نه؟ می‌شه با هم کمک کنیم تا به جوری اوضاع را درست کنیم؟"

۸) برای قانونگذاری و تعیین محدودیت‌ها برای کودک از خود او کمک بگیرید. وقتی لازم است به او "نه" بگوئید از گفتن نهراسید اما با ذکر دلیل، او نیز می‌تواند قوانینی را وضع کند. برای مثال از کودک بخواهید تا ساعت موجهی را برای انجام تکالیف مدرسه مشخص کند. دکتر گیلیان مک نامی توصیه می‌کند از کودک بخواهید رئیس تصمیم‌گیری در این مورد باشد که (با توجه به دستورات آموزگار) چه کمکی باید به او شود، چه قدر و کی. به این ترتیب، کودک احساس می‌کند بر دنیای خود تسلط دارد.

۹) ارتباط کلامی خود را با فرزندتان حفظ کنید. حتی وقتی او تمایلی ندارد. دکتر مایکل تامپسون می‌گوید: "ممکن است گاهی شما احساس کنید نزد فرزندتان بی‌اعتبار هستید". در چنین شرایطی اگر سکوت کنید، یا شخصاً واکنش‌های تکانشی بروز بدهید اوضاع خیلی بدتر پیش می‌رود. اما به یاد داشته باشید آنها اغلب دارند سعی می‌کنند استقلال خود را تثبیت کنند.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=254538>

از خط خطی تا چهره های کمیک

آیا تا به حال به نقاشی يك كودك نگاه کرده و از بازتاب اندیشه و احساس این هنرمند كوچك شگفت زده شده اید؟ نقاشی های كودكان نوعی گیرایی آنی دارند:

آن ها ساده و جذاب و سرشار از زندگی و هویت اند. اما با نگاهی دقیق تر غالباً می توان در آن ها جنبه هایی عجیب و حتی آشفته را مشاهده کرد. به عنوان مثال شخصی که دست هایش از دو طرف سرش بیرون آمده یا آدمی که اصولاً دست و بدن ندارد به چه معناست؟

پیش از این روانشناسان برای پاسخگویی به این قبیل سوالات غالباً به گونه ای مبهم به مفاهیم یا حالات عاطفی نارس كودكان متوسل می شدند. بنابراین، مثلاً دستانی که از دو طرف سر بیرون آمده بود بازتابی از مفهوم نارس چهره انسان در ذهن كودك قلمداد می شد.

به طور کلی می توان گفت: هر چه که كودكان بزرگتر می شوند، نقاشی های آن ها دارای جزئیات بیشتر، متناسب تر و واقعگرایانه تر می شود. اما بعضی جنبه های شگفت آور و متمایز کننده وجود دارد که نقاشی هایی را که كودكان غالباً در هر يك از سنين تكامل نقاشی خود می کشند مشخص می کند.

• طبقه بندی مراحل تکاملی



• از هیجده ماهگی تا دو سال و نیم

خط خطی كودكان معمولاً کشیدن علایمی بر صفحه کاغذ را از حدود هیجده ماهگی به بعد آغاز می کنند. از دیدگاه بیشتر پژوهشگران، این خط خطی کردن ها حرکتی بی هدف و ناهماهنگ نیست بلکه نشاندهنده آگاهی نسبت به الگو و افزایش هماهنگی چشم و دست است.

نخستین شکل بسته ای که توسط كودكان کشیده می شود تقریباً می تواند جایگزین کلیه اشیای موجود در محیط كودك باشد. دایره ساده ترین طرح بصری برای كودكان خردسال است که نه تنها برای آن نوعی برتری ادراکی قائلند بلکه این طرح امکان تجربه های بی شماری را در اختیار آن ها می گذارد.

• از دو سال و نیم تا پنج سالگی

کله قورباغه ای- كودكان نقاشی های خود را بازنمایی چیزی تلقی می کنند گاهی اوقات بیش از آن که کشیدن نقاشی را آغاز کنند مقاصد خود را بیان می کنند و دیگر معنی نقاشی تا پایان تکمیل آن پوشیده نمی ماند. اما هنوز در تفسیر كودكان از نقاشی خود نوعی عنصر فرصت طلبی وجود دارد در واقع، تفسیری که این كودكان از نقاشی خود به دست می دهند هر لحظه ممکن است تغییر کند. پس از این خط خطی ها به تدریج اشکال بیشتر و متنوع تری در يك صفحه کشیده می شود.

نقاشی های كودكان عبارتند از خورشیدها، دایره ها و شعاع ها به عنوان مثال چهره انسان از دایره ناشی می شود که امکانات گرافیکی گسترده ای دارد.

از سه سال و نیمگی به بعد كودكان برقرار کردن رابطه میان جزئیات يك نقاشی را آغاز می کنند و به نظر می رسد که بسیاری از نقاشی های آن ها در این مرحله مبتنی بر قواعد یا طرح های ساده است توجه داشته باشید که در کشیدن این نقاشی ها از فرم های معدودی (عمدتاً دایره) استفاده می شود هر نوع شکلی را تقریباً می توان برای هر چیزی به کار گرفت. گاهی اوقات به نظر می رسد که این نقاشی های طرح وار پیش

از آن که بازنمایی دقیق موضوع نقاشی باشند جنبه ای نمادین دارند.

▪ پنج سالگی تا هشت سالگی

با اشعه ایکس- به طور کلی هر چه کودکان بزرگتر می شوند نقاشی های آن ها نیز واقعگراتر می شوند.

نقاشی کودکان در فاصله سنی ۵ تا ۷ سالگی هنوز شامل عناصری است که کودک بر وجود آن آگاهی دارد حتی اگر به طور طبیعی قابل رؤیت نباشند به این لحاظ حاصل کار آن ها نقاشی شفاف بینی یا اشعه ایکس نامیده می شود.

از جهات دیگر نقاشی های کودکان در این مرحله از نظر مقیاس و جزئیات بیش از پیش به سمت واقعگرایی بصری حرکت می کند.

▪ هشت سالگی تا نوجوانی

چهره های کارتونی و کمیک- کودکان هشت ساله به بالا غالباً سعی می کنند در نقاشی های خود عمق را نه تنها در اشیای منفرد بلکه در رابطه میان اشیا نیز نشان دهند. آن ها در این مرحله نقاشی کشیدن از يك زاویه دید خاص را آغاز می کنند.

در این مرحله چهره های کارتونی و چهره های سریال های کمیک مرتباً نقاشی می شوند و نقاشی ها تنوع و تشخیص کمتری پیدا می کنند. به نظر می رسد که کودکان در این سن غالباً از نقاشی های خود ناراضی اند و دیگر رغبتی به انجام این فعالیت ندارند گفته می شود آن ها قادر نیستند نتایج دلخواه خویش را از نقاشی های خود به دست آورند.

نقاشی های کودکان متعلق به فرهنگ های مختلف نه تنها در جزئیات روش بلکه در استفاده از استراتژی های اساسی شکل گیری نیز می توانند با یکدیگر متفاوت باشند.

در مورد نقاشی به نظر می رسد که میان سن يك کودک و مراحلی که در نقاشی های خود به آن رسیده است، رابطه ثابتی وجود داشته باشد. غالباً حتی هنگامی که کودک به استراتژی های تکامل یافته تری دست می یابد می توان استمرار نقاشی نمونه وار مراحل پیشین را نیز در کار او مشاهده کرد.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=248316>

 **vista.ir**
Online Classified Service

از روان فرزندتان چه می دانید؟

بعضی اوقات شناخت بهترین راه برای دوست داشتن و تربیت فرزندان دشوار است. گاهی متوجه رفتارهایی می شوید که شما را متحیر یا دلخور می کند و یا حتی می ترساند. برای آگاهی از نحوه عملکرد تربیتی و برخورد با کودکان باید اطلاعات مفیدی در زمینه بهداشت روان به دست آورد. سلامت یا بهداشت روان عبارت از نحوه تفکر، احساس و عملکرد ما به منظور روبرویی با موقعیت های زندگی است. بهداشت روان دربردارنده نوع نگاه ما به خودمان، زندگی مان و افرادی است که آنها را می شناسیم و به آنها علاقه مندیم. سلامت روان هم مانند سلامت جسم در هر مرحله ای از



زندگی حائز اهمیت است.

مشکلات بهداشت روان



تشخیص تب در کودک توسط والدین بسیار آسان است، اما شاید تشخیص مشکل روانی او به این سادگی نباشد. مشکلات مربوط به سلامت روان را همیشه نمی‌توان دید اما علائم قابل تشخیص‌اند. برخی از این بیماری‌ها

عبارتند از افسردگی، اضطراب، مشکلات خوردن، نقص توجه و اختلالات بیش‌فعالی. کودکان و نوجوانان زیادی هستند که از دوره‌های استرس هیجانی رنج می‌برند که با درمان کوتاه‌مدت رو به بهبود می‌گذارند اما آن مشکلات الزاما منجر به آنچه تحت عنوان مشکلات بهداشت روان نام دارند، نمی‌شوند. اندوه ناشی از دست دادن یک عزیز مثالی در این مورد است. بهداشت روانی یک کودک هیچ ارتباطی با بهره‌هوشی او ندارد، کودکان با یا بدون مشکلات بهداشت روانی، IQ (ضریب هوشی) متفاوتی دارند. آموزش خاص یکی از سرویس‌های حمایتی است که مدارس برای کمک به رویارویی با نیازهای منحصر به فرد کودکان و نوجوانانی که انواع مختلفی از مشکلات بهداشت روان را دارند، فراهم می‌کنند.

• اختلالات هیجانی جدی

عبارت اختلالات هیجانی جدی برای کودکان و نوجوانان به مشکلات سلامت روان اشاره می‌کند که به شدت زندگی روزانه و عملکرد آنها را در خانه، مدرسه و یا در اجتماع مختل می‌کند. بدون کمک، چنین مشکلاتی ممکن است منجر به افت تحصیلی، روی آوردن به مواد مخدر و الکل، ناسازگاری در خانواده، یا حتی خودکشی شود.

• اشاره‌ای به علل ایجاد اختلالات هیجانی در کودکان

ما همه علل مشکلات سلامت روان در جوانان را نمی‌شناسیم اما می‌دانیم که هم محیط و هم ساختار بیولوژیک فرد در این امر دخالت دارد. از جمله علل بیولوژیک می‌توان به ژنتیک، عدم تعادلات شیمیایی و صدمه به سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. این عوامل در علم پزشکی تحت عنوان اختلالات نوروبیولوژیک نامیده می‌شوند. بسیاری از عوامل محیطی می‌توانند کودکان را در معرض خطر قرار دهند. برای مثال کودکانی که با خشونت، سوءاستفاده، مسامحه، مرگ عزیزان، طلاق و یا روابط از هم گسیخته مواجه می‌شوند، بیشتر در معرض مشکلات سلامت روان قرار دارند. سایر فاکتورها شامل طرد شدن به علت نژاد، جنسیت، مذهب یا فقر است.

• پرورش سلامت روان در کودکان

شما به عنوان والدین، مسوول سلامت جسمی و روحی فرزندتان هستید. هرگز یک راه مشخص شده و ثابت برای تربیت فرزندان وجود ندارد. شیوه‌های تربیتی متفاوتند اما همه کسانی که مراقب فرزند شما هستند باید انتظارات فرزند شما را دریابند. کتاب‌های خوبی در این زمینه وجود دارد که می‌توانید از آنها برای بهبود تربیت فرزندانتان استفاده کنید.

• راهکارهای کلی در زمینه تعلیم و تربیت

- سعی کنید در کنار رسیدگی و تامین تغذیه مناسب، ایمن‌سازی بدن و فراهم کردن امکانات ورزشی و غیره، محیط امن و سالم خانوادگی و اجتماعی را برای فرزندانتان فراهم کنید.
- از مراحل رشد کودک آگاهی پیدا کنید تا بیش از حد و یا کمتر از حد لازم از او انتظار نداشته باشید.
- این نکته بسیار حائز اهمیت است که فرزندتان را تشویق کنید احساسات خود را ظاهر کند. اجازه دهید بداند که همه افراد، درد، ترس، خشم و اضطراب را تجربه می‌کنند. به او کمک کنید عصبانیت خود را به گونه‌ای مثبت ظاهر کند بدون آنکه متوسل به خشونت شود.
- احترام و اعتماد متقابل را ایجاد کنید. صدای خود را برای او بلند نکنید حتی زمانی که با او توافق ندارید. راه‌های ارتباطی را باز نگه دارید.
- به حرف‌های فرزندتان خوب گوش دهید. از کلمات و اصطلاحاتی استفاده کنید که برای او قابل فهم باشد. او را به سوال کردن ترغیب نمایید. کاری کنید با شما راحت باشد و مایه دلگرمی‌اش باشید. تمایل خود را برای صحبت درباره هر موضوعی با او نشان دهید.
- به مهارت‌های خودتان برای حل و کنار آمدن با مشکلات رجوع کنید. آیا شما مثال خوبی در این مورد هستید؟ اگر احساسات و عملکرد فرزندتان مایه دستپاچگی شما شده یا قادر به کنترل خشم و ناامیدی خودتان نیستید، کمک بجویید.
- مشوق او در زمینه رشد استعدادهایش باشید و به او کمک کنید محدودیت‌های موجود را بپذیرد. براساس توانایی‌ها و علایقش، در تعیین اهداف یاری‌اش کنید.

- موفقیت‌هایش را جدی بگیرید و به او گوشزد کنید.
- توانایی‌های او را با توانمندی‌های سایر کودکان مقایسه نکنید.
- منحصر به فرد بودن او را بستابید.
- از صرف وقت خود برای او کوتاهی نکنید.
- استقلال و خود ارزشی را در او پرورش دهید.
- در رویارویی با فراز و نشیب‌های زندگی او را یاری کنید.
- نشان دهید که به توانایی او در کنترل هنگام مشکلات، اعتماد دارید.
- اصول تربیتی را به‌طور مفید، دائم و مناسب به کار بندید، (بدانید که تربیت کردن به معنای تنبیه نیست)
- کودکان با یکدیگر متفاوتند. سعی کنید بفهمید چه روشی برای کودک شما مناسب است، بدون توجه به خواست‌های فرزندتان از رفتارهای تربیتی دیگران تقلید نکنید.
- برای کارهای مثبتی که انجام می‌دهد تاییدتان را ابراز کنید.
- به او کمک کنید از اشتباهاتش درس بگیرد.
- بدون قید و شرط او را دوست بدارید و محبت کنید.
- ارزش عذرخواهی برای اشتباه مرتکب شده، همکاری، صبر، بخشش و احترام به دیگران را به او بیاموزید.
- انتظار نداشته باشید بی‌نقص عمل کنید، تربیت فرزند، کار دشواری است. بهداشت روانی همه کودکان حائز اهمیت است. بسیاری از کودکان دچار مشکلات سلامت روان هستند. این مشکلات واقعی و دردناکند و ممکن است شدید باشند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=278771>



استرس در کودکان

• چه وقت و چرا کودکان دچار استرس می‌شوند؟
 بچه‌ها مدتها قبل از پا گذاشتن به دوران بزرگسالی فشار روانی را تجربه می‌کنند. برخی کودکان مجبورند با مشکلاتی چون کشمکش‌های خانوادگی، طلاق، تغییرات دائمی مدرسه، همسایه‌ها، توافقات مراقبت از کودک، فشار گروه‌های همسال و بعضی وقت‌ها حتی با خشونت در خانواده یا جامعه‌شان دست و پنجه نرم کنند.
 تأثیر فشار روانی روی کودک بستگی به شخصیت، میزان پختگی، و نوع سازگاری او دارد. با این حال، تشخیص اینکه چه وقت بچه‌ها زیر بار فشارها خم می‌شوند همیشه ساده نیست. برای کودکان اغلب توضیح دقیق





احساسشان سخت است. ممکن است به جای گفتن «من از پا افتادم» بگویند «معدم درد می‌کند». بعضی بچه‌ها وقتی تحت فشار روانی هستند گریه می‌کنند، پرخاشگر می‌شوند، گستاخ یا زودرنج می‌شوند. برخی دیگر

ممکن است خوب رفتار کنند اما نگران، ترسو و وحشت زده بشوند.

به همان نسبت استرس می‌تواند بر سلامت جسمی کودک تأثیر بگذارد؛ تنگی نفس (آسم)، تب یونجه، سردرد میگرنی و بیماری‌های معده مثل کولیت، سندرم روده تحریک‌پذیر و زخم گوارشی بیماری‌هایی هستند که در موقعیت‌های تنش‌زا وخیم‌تر می‌شوند.

• والدین چه کار می‌توانند انجام دهند؟

پدر و مادر می‌توانند به کودکانشان کمک کنند تأثیرات فشار روانی را در حداقل نگه دارند.

(۱) والدین باید سطوح فشار روانی خودشان را کنترل کنند. در تحقیقی پیرامون خانواده‌هایی که حوادث تلخ و ناگواری مانند زمین لرزه یا جنگ را تجربه کرده‌اند، بهترین مبنای پیش‌بینی چگونگی سازگاری کودکان با مشکلات، نحوه سازگاری والدینشان است. پدر و مادر باید به خصوص از زمانی که سطوح فشار روانی‌شان در روابط زناشویی تأثیر می‌گذارد آگاه باشند. دعوای مکرر بین والدین برای کودکان اضطراب‌آور است.

(۲) خطوط ارتباطی را باز بگذارید. کودکان وقتی با والدینشان ارتباط خوبی دارند احساس بهتری نسبت به خود پیدا می‌کنند.

(۳) کودکانی که دوستان نزدیک ندارند، در مورد احساس فشار روانی ناشی از مشکلات در خطر هستند. والدین باید با برنامه‌ریزی، قرارهای بازی و سایر تفریحات، از روابط دوستانه کودکانشان حمایت کنند.

(۴) والدین باید جدول زمانی برنامه روزانه را با توجه به خلق و خوی فرزندشان در ذهن خود پی‌ریزی کنند. اگرچه اغلب بچه‌ها در محیطی آشنا و کلیشه‌ای با امور روزمره ثابت و حد و مرزهای کاملاً امن رشد می‌کنند اما میزان تحملشان در مقابل تحریک متفاوت است.

(۵) مهم نیست جدول زمان‌بندی شده بچه‌ها چقدر شلوغ است؛ آنها در هر سنی به بازی و آرامش نیاز دارند. بچه‌ها از بازی برای شناخت دنیای اطراف، بررسی افکار و آرام کردن خودشان استفاده می‌کنند.

دکتر ساینه هاک

پریسا کاکانی

منبع : مطالب ارسال شده

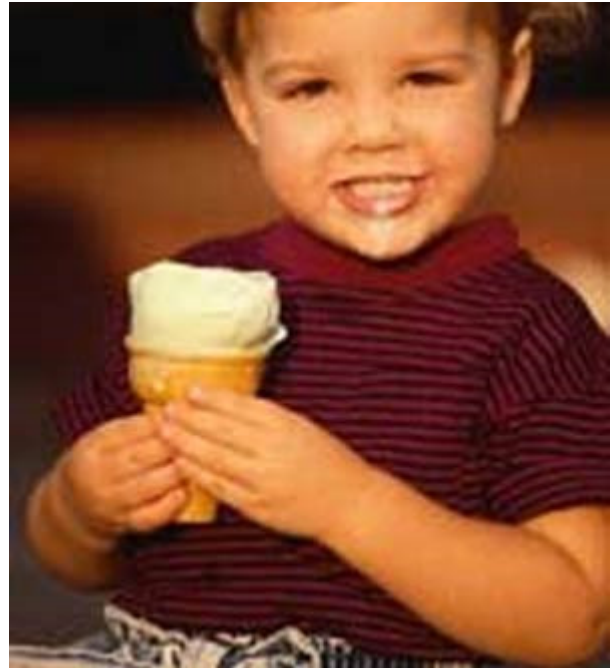
<http://vista.ir/?view=article&id=86924>

 **vista.ir**
Online Classified Service

استرس در کودکان را جدی بگیریم

گاهی اوقات ما والدین تصور می‌کنیم که استرس‌های درونی ما را کودکانمان به هیچ وجه ندارند. اما واقعیت این است که کودکان نیز احساسات مربوط به خود را دارند و به عبارتی مطابق با شرایط سنی‌شان از احساسات زیادی برخوردارند. آنها هم همانند بزرگسالان استرس را





احساس می کنند و چنانچه از نحوه برخورد با آن آگاهی کامل نداشته باشند، بدون شک دچار آسیبهایی خواهند شد. کارشناسان تحقیقات وسیعی را درباره کودکان، نوع استرس آنها، احساس آنها و برخورد با این حس و توقعات آنها از والدین و همراهی آنها در برخورد با این حس انجام دادند و مشخص شد که کودکان با استرس های سالم و ناسالمی درگیر هستند. آنها از والدین خود انتظار دارند که بدون اینکه راجع به این موضوع با آنها صحبت کنند، احساس آنها را درک و در برخورد با استرس به آنها کمک کنند.

نکته حائز اهمیت در این زمینه، داشتن آگاهی کافی برای والدین است. آنها باید به کودکان خود آموزش دهند که چگونه احساسات و عواطف خود را شناسایی و با والدین خود در میان بگذارند. با توجه به تجربیات پدر و مادر این امکان وجود دارد که از راه های سالم با این مشکل برخورد کنند. والدین با ارائه مهارت های سالم به فرزندان خود به آنها کمک می کنند تا در طول زندگی با هر نوع استرس و فشاری روبرو شده و بتوانند بر آن غلبه کنند. آنها

طی مصاحبه با کودکان متوجه شدند که چه چیزهایی بیشتر باعث تولید استرس در این سنین می شود. نمرات و تکالیف مدرسه ۳۶ درصد، مشکلات خانوادگی ۳۲ درصد، دوستان، همکلاسیها، اذیت و آزار و مورد تمسخر واقع شدن توسط آنها ۲۱ درصد، باعث ایجاد استرس در کودکان می شود.

• روشهایی که کودکان برای مقابله با استرس خود به کار می برند شامل این موارد است:

• بازی کردن و انجام کارهای فعال : ۵۲ درصد

• گوش کردن به موسیقی : ۴۴ درصد

• تماشای تلویزیون یا پرداختن به بازیهای کامپیوتری : ۴۲ درصد

• صحبت کردن با دوستان : ۳۰ درصد

• عده ای از کودکان سعی می کنند تا راجع به این موضوع اصلاً فکر نکنند : ۲۹ درصد

• با خوردن غذا : ۲۶ درصد

• خلق و خوی خود را از دست می دهند : ۲۳ درصد

• با والدین خود صحبت می کنند : ۲۲ درصد

• گریه می کنند : ۱۱ درصد

بیش از ۲۵ درصد کودکان مورد بررسی وقتی دچار استرس می شوند، برای رهایی از این حالت سر خود را با دستمالی بسته و راه می روند، یا سر خود را به در و دیوار می کوبند. این قبیل از کودکان از روشهای ناسالمی مثل غذا خوردن زیاد و یا مخفی کردن مشکلات نیز استفاده می کنند. گاهی بروز برخی رفتارهای ناشایست باعث شگفتی والدین می شود. بعضی وقتها ممکن است فرزند شما دچار خشم، استرس، ناراحتی و عصبانیت شود اما نمی تواند این احساس را برای شما بازگو کند و در نتیجه به یک کوه آتشفشان تبدیل می شود. در این شرایط دیگر نمی تواند آرام بنشیند و با بروز برخی رفتارهای ناراحت کننده شما را شوکه خواهد کرد.

برخی از کودکان وقتی کار نادرستی انجام می دهند، از خود شکایت می کنند و احساس شرمندگی و خجالت دارند و در نتیجه با آسیب رساندن به خود، ناراحتی خود را نشان می دهند. همه کودکان در مصاحبه با کارشناسان گفتند که در هنگام چنین احساسهایی نیاز به همراهی و مشورت والدین خود دارند و تنها با کمک آنها می توانند از مشکلات رهایی پیدا کنند. بنابراین ما به والدین توصیه می کنیم که با فرزندان خود صمیمی باشند و سعی کنند حتی الامکان زمانی را هم برای بودن در کنار فرزندان خود اختصاص دهند.

• چه کاری از دست والدین برمی آید ؟

والدین ممکن است نتوانند از بروز احساساتی مثل خشم، عصبانیت، ناراحتی در فرزندان خود جلوگیری کنند اما می توانند ابزار و راه کارهایی را که برای غلبه بر این احساسات وجود دارد، به فرزندان خود معرفی و یا در اختیار آنان قرار دهند.

• صدای خود را بالا نبرید

وقتی متوجه عصبانیت و ناراحتی فرزندتان شدید، سعی نکنید با صدای بلند از او سؤالی کنید یا با گفتن کلماتی مثل: خوب، حالا مگه چی شده؟ دنیا که به آخر نرسیده آن را متهم جلوه دهید.

• به سخنان فرزند خود خوب گوش دهید

به آرامی از فرزند خود سؤال کنید چه موضوعی باعث ناراحتی اش شده است و سعی کنید فقط شنونده باشید. با علاقه و صبر و حوصله به سخنان او گوش دهید و از هرگونه پیشنهاد، داوری، نصیحت و امر و نهی پرهیز کنید. با ادای کلمات و جملاتی سعی کنید به فرزندتان القا کنید که متوجه احساس اش شده اید و با او کاملاً هم عقیده هستید. به طور مثال وقتی کودکتان موضوعی را برای شما تعریف کرد با ادای جملاتی مثل: «من هم اگر جای تو بودم، ناراحت می شدم»، «تعجیبی نداره عصبانی شدی چون کار آنها زشت بوده است» و ارائه جملاتی مشابه به فرزند خود بفهمانید که او را درک می کنید و احساسش را متوجه می شوید. این رفتار باعث می شود تا کودکتان با شما رابطه خوبی برقرار کند و به شما نزدیکتر شود. این احساس برای زمان های ناراحتی، استرس و خشم برای او کاملاً خوب است. فرزند شما باید بداند والدینی دارد که حامی او هستند و او را درک می کنند.

• احساس آنها را نامگذاری کنید

اکثر کودکان هنوز نامی برای احساسات خود ندارند. اگر فرزند شما احساس خشم و ناراحتی کرد با استفاده از کلمات به تشخیص احساس او کمک و او را در نامگذاری احساسش یاری کنید. چنانچه آنها به احساس خود و نام آن آگاه باشند، نحوه بیان بهتری خواهند داشت و بهتر می توانند با شما رابطه برقرار کنند.

ترجمه: لی لی معین

منبع : سایت کودکان

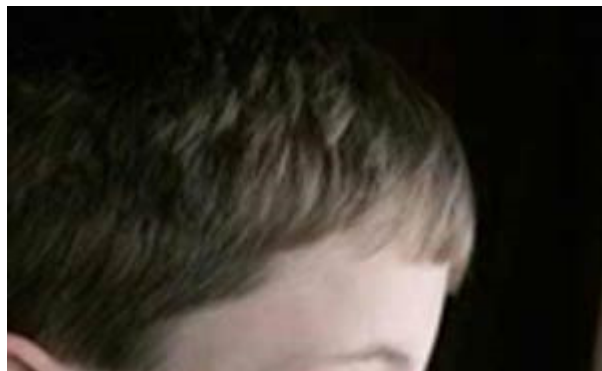
<http://vista.ir/?view=article&id=88090>

 **vista.ir**
Online Classified Service

استرس کودکان

مشکلات در مدرسه، خانه، یا ناکامی‌ها در روابط با دوستان، همگی می‌توانند به بروز استرس در کودکان منجر شوند
کودکان همانند بزرگسالان نیاز به آموختن تخلیه سالم استرس و چگونگی پرداختن با عواطف‌شان دارند.

• هنگامی که کودک‌تان تحت استرس قرار می‌گیرد این توصیه‌ها را به کار بیندید:





- او را وادارید که با افرادی که به آنها اعتماد دارد صحبت کند - این فرد غیر از شما، ممکن است یک معلم، یک مشاور یا یکی از بستگان باشد.

- به او کمک کنید تا استرس‌اش را با انجام کارهایی مانند دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی، گوش‌دادن به موسیقی یا نوشتن یادداشت‌های روزانه تسکین بدهد.

- نگذارید او به تنهایی بار استرس‌اش را به دوش بکشد.

- هنگامی که او آرام است، با او به صحبت بپردازید تا راه‌حلی را برای مشکلی پیدا شود که باعث استرس او شده است.

- سعی کنید که احساسات او را مثبت نگه دارید- مشکلات معدودی که نتوان آنها را حل کرد، و استرس تنها واکنشی موقتی است.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=86162>

 **vista.ir**
Online Classified Service

استرس های دوران بی خیالی

بسیاری از والدین زمانی که می بینند فرزندشان در حال جویدن ناخن هایش است ناراحت، آزرده و خشمگین می شوند و مدام به او تذکر می دهند که «ما نگران سلامتی و بهداشت تو هستیم و نمی خواهیم در آینده انگشتانی زشت داشته باشی.» بیشتر آنان بر این باورند که کودکانی که ناخن می جویند، دچار فشار عصبی و اضطراب شده اند و سعی دارند با این عمل خود تشویب و دلهره خود را کاهش دهند.

آنها همچنین نگران این موضوع هستند که این رفتار در کودکانشان به صورت عادت درآید که در آینده به سختی بتوانند آن را ترک کنند. منظور از عادت، رفتاری مقاوم شده است که بارها و بارها تکرار می شود. یک عادت ممکن است گاه به عنوان یک سرگرمی و گاه راهی برای رهایی از اضطراب های روزانه کودک انتخاب شود. اغلب کودکان و نوجوانان طی دوران رشد خود، عادات و رفتارهای گوناگونی را تجربه می کنند که مورد تایید والدین و اطرافیان شان نیست؛ مثل مکیدن شست، انگشت در بینی کردن، مو تاب دادن و چرخیدن های متوالی در اتاق. آنان این عادات را کاملاً غیر ارادی و





ناخودآگاهانه انجام می دهند و به هیچ وجه قصدشان آزدن و برانگیختن دیگران نیست. در این گونه موارد انتخاب شیوه مقابله و رویارویی با آن

مشکل از اهمیت ویژه یی برخوردار است زیرا می تواند تاثیر زیادی بر روند درمان یا وخیم تر شدن اوضاع بگذارد.

• زمینه ها و رشد

از آنجایی که والدین این کودکان هم در دوران کودکی خود چنین عادتی داشته اند و دوقلوها نیز گاهی به طور همزمان شروع به ناخن جویدن می کنند، می توان به این نتیجه رسید که این مشکل و عادت می تواند تا حدی ژنتیکی باشد. البته باید در نظر داشت کودکان مقلدان بسیار ماهری هستند و با مشاهده یکی از اطرافیان خود که ناخنش را می جود، ممکن است تصور کنند این کار خوشایند و لذت بخش است و آنان هم شروع به جویدن ناخن هایشان کنند، به همین دلیل عوامل محیطی هم می تواند در بروز این اختلال موثر باشد.

تحقیقات نشان می دهد تقریباً ۲۸ درصد کودکان چهار تا شش ساله ناخن هایشان را می جوند. این عادت تا ۱۰ سالگی به اوج خود می رسد و در مواردی تا ۶۰ درصد کودکان افزایش می یابد. همچنین بیشترین میزان ناخن جویدن در پسران ۱۳ تا ۱۴ ساله (۶۲ درصد) مشاهده می شود. ناخن جویدن در دختران حدود ۱۱ ساله به بیشترین حد خود (۵۱ درصد) می رسد. آمارها بیانگر این موضوع هستند که تقریباً ۲۰ درصد نوجوانان کماکان درگیر این مشکل هستند و ۱۰ تا ۲۰ درصد این عده نیز تا بزرگسالی عادت ناخن جویدن را در خود نگه داشته اند.

• علل ناخن جویدن

چرا دست کودکی به سمت دهانش بالا می رود؟ گروهی از پزشکان بر این باورند که همیشه علت خاصی برای عادات گوناگون وجود ندارد، بلکه گاهی آنها رفتارهای آموخته شده یی هستند که تنها پیامدهای مثبت و خوشایندی برای کودک (یا نوجوان) داشته اند. برای مثال، می توانید زمانی که دست فرزندتان به سوی دهانش بالا می رود، دقت کنید و محرک هایی را که موجب این عمل در کودک شده است بهتر ارزیابی کنید. شاید او در همان لحظه به کاری که باید انجام دهد و برایش مشکل است، فکر می کند. می توانید خیلی ملایم از او بپرسید آیا می داند دستش را به دهان برده است؟ از جمله دلایل رایجی که موجب ناخن جویدن در کودکان و نوجوانان می شود، آن است که درصدد کاستن از فشارهای عصبی و تنش های روزانه خود هستند. آنها از این طریق سعی می کنند با هیجانات و بحران های عاطفی درونی شان به مقابله برخیزند. از این رو گروهی از روانشناسان بر این باورند که نفس «جویدن ناخن» عادتی زشت و ناپسند نیست، بلکه تنها مفری برای رهایی از تنش و استرس در کودک است.

همه ما لحظات بحرانی و ناخوشایندی را در زندگی تجربه کرده ایم و شدیداً تحت تاثیر شرایط ناگوار قرار گرفته ایم. برای کاستن از تنش های روزانه به افراد بالغ توصیه می شود از روش های کاهش استرس و اضطراب، آرام سازی عضلانی، پیاده روی، یوگا و حرکات ورزشی آرام استفاده کنند. اما کودکان برای آرام سازی هیجانات تندشان روش های خاص خودشان را دارند.

گاهی والدین تصور می کنند یک کودک چرا باید فشار عصبی داشته باشد؟ آیا مگر دوران کودکی دوران فراغت، بازی و بی خیالی نیست؟ اگر کودکی بنا به دلایلی عصبی، تندخو و پریشان شود، این موضوع ناشی از خطا و اشتباه والدین و اطرافیان اوست؟ پاسخ هر دو سوال «منفی» است. دوران کودکی همچون بزرگسالی، توام با استرس ها و فشارهای روانی گوناگونی است. بزرگ شدن کاری بس دشوار و مشکل است. والدین نمی توانند و به عبارتی نباید جلوی تمامی فشارها و نگرانی های زندگی را برای کودک بگیرند. هر کودکی باید سعی کند روشی برای کاستن از بار هیجانات و عواطف تند خود انتخاب کند که هم موجب راحتی و آرامش خیال او شود و هم مورد قبول خانواده، اجتماع و شخصیت خود او باشد.

• کمک های والدین و مربیان

والدین و اعضای موثر خانواده کودک برای درمان و کمک به کودکانی که عادت به جویدن ناخن هایشان دارند، روش های گوناگونی برمی گزینند. گروهی از آنها با ساده ترین عادت ناخوشایند فرزندشان چنان عصبانی و خشمگین می شوند که با شدیدترین شیوه های تربیتی درصدد مقابله با آن برمی آیند. در حالی که گروهی دیگر صبورانه و با ملایمت آرامش خود را حفظ می کنند و سعی دارند روند تشخیص، درمان و بهبودی فرزندشان را پی بگیرند و با همکاری ها و حمایت های خود مانع از تشدید اوضاع شوند. در بسیاری از موارد اگر والدین و اعضای موثر خانواده عادت ناپسند فرزندشان را تا مدتی نادیده بگیرند، پس از مدتی آن عادت به کلی از بین خواهد رفت زیرا یا کودک نیازی به تکرار و استمرار آن ندارد یا اینکه به تدریج بر اثر آن رشد و تحول کودک کاهش خواهد یافت و به کلی از یاد خواهد رفت. به طور کلی چنانچه کودک عادتی دارد که مادر و پدر درصدد

کاهش آن هستند، می توانند با استفاده از روش های ساده زیر موجب کاهش و قطع آن شوند.

• به او بگویید اگر ناخن هایش را بجود، انگشتان نازیبایی خواهد داشت و نمی تواند آنها را به سایرین نشان دهد.

• از او بپرسید چه مواقعی شروع به جویدن ناخن می کند؟ شاید او دلیل به خصوصی را برای این کار توضیح دهد. به او بگویید زمانی که متوجه این عمل او شوید، با گفتن کلمه یا عبارت خاصی حاضرید به او یادآوری کنید که دست از جویدن ناخن بردارد.

• به او بگویید قصدتان آشوب به پا کردن و جر و بحث با او نیست بلکه تنها قصد دارید به او کمک کنید.

• فکر نکنید او عمداً شروع به جویدن ناخن می کند. این کار برای او به صورت عاداتی مستمر درآمده است که احتمالاً قادر نیست جلوی خودش را بگیرد. اگر او واقعاً دوست دارد عادتش را ترک کند، شما می توانید به او در این کار کمک کنید.

• آیا وقتی کودک شروع به جویدن ناخن می کند و شما به او تذکر می دهید، باز هم دستش را در دهان می گذارد یا دستش را با سر آستینش می پوشاند؟ به او بگویید زمانی که یکی از دست هایش را برای جویدن ناخن بالا می آورد، سعی کند با دست دیگرش آن را بگیرد و مانع از بالا رفتن آن شود.

از آنجایی که هر عاداتی برای اینکه کاملاً در کودک تثبیت شود، زمان می خواهد، طبیعی است که برای ترک آن هم، زمان لازم است. در بیشتر موارد، یک عادت چندان طول نمی کشد که عادت به حساب آید زیرا ممکن است حاصل یک مشکل یا بیماری جسمی باشد. برای مثال زمانی که کودکی مدام بینی اش را می مالد، شاید خشکی یا مجروح شدن مخاط بینی عامل اصلی این رفتار کودک است، یا کودکی که مدام شست خود را می مکد، شاید دچار اضطراب و پریشانی مفرط باشد.

- سعی کنید حواس کودک را پرت کنید. زمانی که درمی یابید کودک متماداً جویدن ناخنش شده است، با او صحبت کنید (بازی های کلامی بهترین روش به حرف گرفتن کودک است). اسباب بازی به دست های او بدهید تا دست هایش درگیر بازی با آن شود و فکر ناخن جویدن به سرش نزند. در مواردی این روش ها موثر واقع می شوند و در مواردی نیز کارایی چندانی ندارند؛ در این صورت بهتر است با کمی دقت و توجه محرک های گوناگونی را که می تواند مانع از عمل جویدن ناخن در کودک شود، پیدا کنید و آنها را به کار ببرید.

- در مواردی بهترین کاری که والدین در مقابل این عادت فرزندشان می توانند انجام دهند، آن است که هیچ عکس العملی نشان ندهند. انتقاد، اوقات تلخی، ریشخند کردن، تذکرها، ممتد (تو مثل نی نی کوچولوها مدام دستت در دهانت است)، یا تهدید و سرزنش کردن (مریض می شوی دست هایت زشت می شوند)، هیچ تاثیری در کاهش این عادت ندارند.

آنها باید از روش های حمایتی همه جانبه استفاده کنند زیرا والدین نزدیک ترین افراد زندگی کودک هستند که می توانند او را در این کار کمک و هدایت کنند. اگر آنها برای کاستن از عادات ناخوشایند فرزندشان از روش های تند و خشونت آمیز استفاده کنند، نه تنها موجب کاهش آن عادت نخواهند شد، بلکه فشار عصبی بیشتری هم به کودک وارد می آورند.

والدین و مربیان می توانند با الگو قرار دادن خود و آموزش روش های آرام سازی، ورزش های ساده و گوناگونی را به فرزندشان یاد بدهند. برای مثال همگی روی زمین بنشینند، نفس های طولانی بکشند، تصورات آرام بخشی در ذهن خود مرور کنند و با حفظ آرامش عضلانی خود سعی کنند شیوه های کاهش فشار عصبی را به فرزندانشان بیاموزند.

- بنشینید و خیلی آرام درباره ناخن های فرزندتان با او صحبت کنید. از آنجایی که کودکان مایلند توجه، محبت و حمایت مادر و پدر خود را هیچ گاه از دست ندهند، تلاش می کنند با انجام خواسته های آنان رضایت شان را جلب کنند.

- والدین می توانند از روش های رفتاردرمانی (دادن ستاره یا برجسب های عروسکی به کودک) استفاده کنند. طبق این روش ها، هر روزی که کودک ناخنش را نجود، ستاره پی به عنوان پاداش به او می دهند و چنانچه بتواند تعداد این ستاره ها را به ۱۰ برساند، جایزه و پاداشی دریافت خواهد کرد که موجب تقویت رفتار خوشایند او (یعنی نجویدن ناخن) می شود.

برای دختران خردسال، شاید بهترین پاداش مرتب کردن ناخن ها و لاک زدن یا ستاره زدن روی ناخن هایش باشد.

- یکی دیگر از روش های مقابله با ناخن جویدن کودکان، استفاده از دستکش های تزئینی است. گروهی از کودکان زمانی که انگشتان شان را می بینند، به این کار مشغول می شوند. در حالی که اگر انگشتان آنها در دستکش باشد، هم متوجه قول خود می شوند و هم محرکی خارجی آنان را از این کار باز می دارد.

- سعی کنید نگرش و دیدی مثبت، سازنده و شفاف نسبت به حل مشکل کودک داشته باشید. اگر هدف شما خاموش ساختن عاداتی ناخوشایند

در فرزندان است، بهتر است آن را ملایم و واضح برای او توضیح دهید. سرزنش کردن و تنبیه کودکی که عادت به جویدن ناخن هایش دارد، نه تنها روش مقابله مناسبی برای درمان آن نیست، بلکه کودک را عصبی تر و لجوج تر می کند و همین امر موجب تشدید این عمل در کودک می شود. بهتر است قبل از آنکه والدین درصدد درمان و بهبودی کودک برآیند، سعی کنند عوامل مختلفی را که می تواند در تشکیل و تثبیت این عادت در فرزندان موثر باشد، بررسی کنند.

برای مثال، چه مدت است کودک شروع به جویدن ناخن کرده است؟ آیا این رفتار او عکس العملی نسبت به فشارها و استرس های عصبی است؟ آیا والدین مشاجرات طولانی دارند؟ آیا اخیراً کودک بیمار بوده است؟ و... اگر چنین است، جای امیدواری است که با تغییرات و آرام سازی محیط این عادت خود را ترک کند. آیا مدت ها است که او این عادت را دارد و آیا تاثیری بر روند زندگی عادی روزانه او (روابط خانوادگی، دوستان، آموزگاران مدرسه، جمع همکلاسی ها و...) گذاشته است؟ آیا کودک در شرایطی خاص (مکان و زمان به خصوصی) مشغول ناخن جویدن می شود؟ برای مثال، هنگام تماشای تلویزیون، نشستن در اتومبیل، بازی با همسالان و... در نظر داشته باشید تشخیص زمانی که کودک ناخن می جود یا نمی جود، در انتخاب شیوه درمان می تواند نقش مهمی داشته باشد.

- زمانی که فرزندان رفتارهای خویشندارانه از خود نشان می دهد، حتماً او را مورد توجه، محبت و حمایت خود قرار دهید. برای مثال، اگر دخترتان سعی می کند کمتر ناخن هایش را بجود، برایش لاک یا انگشتری بگیریید که بتواند با نشان دادن آن به دیگران، تشویق شود عادت خود را کاملاً ترک کند یا هنگامی که پسران درصدد ترک عادت ناخن جویدنش برمی آید، حتماً او را با خواندن داستان های مورد علاقه اش، پارک بردن، نقاشی کشیدن و... سرگرم سازید و علت تشویق های خود را برایش توضیح دهید.

<http://vista.ir/?view=article&id=360837>



اضطراب در کلاس درس

کلمه استرس را نویسندگان مختلف به شیوه های مختلف استفاده می کنند. بعضی از این نویسندگان از استرس برای مراجعه به خواسته ها و فشارهایی استفاده می کنند که شخص با آن روبه روست و گرفتگی و تنش را واکنش شخصی در برابر آن موقعیت می دانند. برخی دیگر استرس را سطحی از حالات منفی که شخص با آن روبه روست می دانند و دسته سوم معتقدند اگر تقاضا از شخص بیش از توان او باشد، شخص دچار استرس می شود.

استرس آموزگار را می توان تجربه آموزگار از احساسات منفی ناخوشایند از قبیل خشم، ناراحتی، اضطراب و افسردگی ناشی از برخی از جنبه های



کاری وی تعریف کرد.

تدریس حرفه ای، پراسترس است و استرس زیاد در تدریس می تواند روحیه آموزگار را تضعیف کند و از شور و اشتیاق وی به تدریس بکاهد. در نتیجه باعث می شود کار تدریس نامطلوب شود و آموزگار زمان و نیروی کمتری را صرف تدریس کند. همچنین می توان گفت استرس روی کیفیت ارتباط آموزگار با دانش آموزان تاثیر منفی می گذارد و باعث عدم ارتباط موثر آموزگار با دانش آموزان و در نتیجه خراب شدن روحیه معلم در برابر دانش آموزان

می‌شود. با توجه به بررسی‌های به عمل آمده ۳ تیپ شخصیتی آموزگاران بیش از بقیه در برابر استرس، آسیب‌پذیر هستند.

(۱) تیپ شخصیتی «الف»

اصولاً آموزگاران با تیپ شخصیتی الف برای انجام کارها، ناشکیبا و پرخاشگرند و معمولاً سعی می‌کنند خودشان را با انواع کارها مشغول کنند. علت مستعد بودن شخصیت تیپ الف برای روبه‌رو شدن با استرس این است که پیوسته در تلاشند خود را تحت فشارهای شدید قرار دهند. این اشخاص با افراد تیپ شخصیتی ب تفاوت دارند. تیپ شخصیتی ب در مجموع در برخورد با زندگی نگرش ملایم‌تری دارد.

(۲) شخصیت‌هایی که معتقدند کنترل در دست عوامل بیرونی است

آموزگاران که معتقدند از آنها کاری ساخته نیست و همه چیز را عوامل بیرونی کنترل می‌کنند، معتقدند نمی‌توانند روی اتفاقات و امور مهم زندگی‌شان تاثیر بگذارند و تنها عوامل بیرونی است که همه چیز را کنترل می‌کند. اشخاصی با این ذهنیت وقتی با مشکلی جدی روبه‌رو می‌شوند، احساس یاس و درماندگی کرده و در نتیجه دچار استرس می‌شوند.

(۳) شخصیت روان رنجور

اغلب اشخاصی که دارای شخصیت روان رنجور هستند، انتظار بدترین حوادث را دارند و به بسیاری از حوادث احتمالی و فرضی فکر می‌کنند. در نتیجه بخش قابل ملاحظه‌ای از استرس آنها ناشی از فکر کردن به حوادثی است که ممکن است هیچ‌گاه اتفاق نیفتد و بنابراین آموزگاران با شخصیت روان رنجور آمادگی زیادی برای استرس دارند. سواک ویژگی‌های شخصیتی که با آسیب‌پذیری در برابر استرس ارتباط دارند، جنبه‌های دیگری نیز در کارند که می‌توانند به استرس در محیط کار اضافه شوند. یکی از مهم‌ترین آنها این است که آیا شخص (آموزگار) در سایر زمینه‌های زندگی خود نیز استرس را تجربه می‌کند یا خیر؟

برای مثال دوره‌ای که به طلاق منجر می‌شود یا وقتی که با مسائل جدی مالی روبه‌رو می‌شود، این گونه استرس‌ها سبب می‌شود حساسیت در قبال مسائلی که در مدرسه شکل می‌گیرند به مراتب بیشتر شود و امکان این که استرس محیط کار روی آنان اثر بگذارد افزایش می‌یابد. منابع استرس برای آموزگاران در رده‌های مختلف، متفاوت است. برای مثال آموزگاران که در مدارس درس می‌دهند که والدین دانش‌آموزان می‌خواهند فرزندانشان به موفقیت‌های سطح بالا برسند، اغلب تحت فشار شدید والدین هستند یا آموزگاران کودکانی که با اختلالات رفتاری و عاطفی مواجه هستند، اغلب با رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی روبه‌رو می‌گردند.

• عوامل کلیدی استرس

با توجه به مطالعات انجام شده در زمینه استرس آموزگاران ۱۰ منبع مهم برای ایجاد استرس شناسایی شده‌اند که عبارتند از:

(۱) تدریس به محصلان بی‌انگیزه

(۲) حفظ نظم و ترتیب

(۳) فشارهای زمانی و زیادی حجم کار

(۴) روبه‌رو شدن با تغییر

(۵) ارزیابی از سوی دیگران

(۶) روبه‌رو شدن با همکاران

(۷) عزت نفس و موقعیت شغلی

(۸) نقش مدیران و مسوولان مدرسه

(۹) تعارض‌های نقشی و ابهامات

(۱۰) شرایط کاری بد

• تدریس به محصلان بدون انگیزه

بسیاری از دانش‌آموزان، مودب و اجتماعی هستند و معمولاً آموزگاران در مورد آنها مشکلی ندارند. با این حال این دانش‌آموزان انگیزه کافی برای خوب درس خواندن ندارند و برعکس از هر فرصتی برای حرکت کندتر استفاده می‌کنند که این مساله یکی از عوامل عمده استرس بسیاری از آموزگاران است.

• حفظ نظم و انضباط

برای برخی از آموزگاران موضوع نظم و انضباط و توجه به آن ابعاد مساله‌ای نیست، این آموزگاران کسانی هستند که در زمینه حفظ نظم و انضباط در کلاس مهارت‌های لازم را آموخته‌اند. اما برای جمعی دیگر از آموزگاران کنترل کلاس، کار بسیار دشواری است و رویه‌رو شدن با مشکلات انضباطی سر کلاس استرس فراوانی برای آنان تولید می‌کند.

- فشارهای زمانی و زیادی کار

هر چند داشتن برنامه‌های منظم روزانه و استفاده از مهارت‌های موثر مدیریت زمان می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کند، اما بارها اتفاق می‌افتد که بار کاری زیاد و ضرب‌الاجل‌های موجود باعث استرس آموزگار شده و اگر سطح عملکرد وی از سطح توقعاتی که از او می‌رود پایین‌تر باشد، وی استرس قابل ملاحظه‌ای را تجربه می‌کند.

- رویه‌رو شدن با تغییر

کار تدریس به گونه‌ای است که پیوسته با تغییر رویه‌رو می‌شود. بسیاری از روش‌های موفق گذشته در مدتی کوتاه از دور خارج می‌شوند و آموزگاران بویژه وقتی مجبور شوند در روش‌های کاری خود تجدیدنظر نمایند، استرس پیدا می‌کنند.

- ارزیابی شدن از سوی دیگران

کار آموزگاران به طور غیررسمی و پیوسته از طرف محصلان، سایر آموزگاران و گاهی والدین ارزیابی می‌شود. سوازی این ارزیابی غیررسمی، انواعی از ارزیابی‌های رسمی هم هستند که به طور منظم انجام می‌شوند. تردیدی نیست که این ارزیابی‌ها، استرس شدیدی را برای آموزگاران ایجاد می‌کند، چراکه بسیاری از آنان انتقاد از کارشان را به حساب انتقاد از خود می‌گذارند و این امر روی عزت نفسشان اثرگذار است.

- رویه‌رو شدن با همکاران

کار تدریس به گونه‌ای است که پیوسته با تغییر رویه‌رو می‌شود و آموزگاران بویژه وقتی مجبور شوند در روش‌های کاری خود تجدیدنظر نمایند، استرس پیدا می‌کنند

گاهی اتفاق می‌افتد که اختلافاتی میان آموزگاران بروز می‌کند. برخی از آموزگاران می‌توانند به طرز حرفه‌ای و مثبت اختلاف سلیقه‌ها را از میان بردارند، اما در مواقعی ممکن است این اختلاف سلیقه‌ها بسیار شدید باشد و همچنان باقی بماند و در نتیجه برای طرفین تولید استرس کند.

- عزت نفس و موقعیت شغلی

حملات نهادها و اشخاص به کیفیت تدریس و پایین رفتن استانداردها در مدارس می‌تواند روحیه آموزگاران را ضعیف کند و از عزت نفسشان بکاهد و اغلب آنان به این نتیجه می‌رسند آن‌طور که لازم بوده و انصاف حکم می‌کرده، درباره کارشان قضاوت نشده است.

- نقش مدیران و مسوولان مدرسه

آموزگاران جدای تدریس در کلاس، وظایف اداری نیز به عهده دارند که از آن جمله می‌توان به ترتیب دادن برگزاری مراسم، کمک به تصمیم‌گیری‌های مقامات مدرسه و ... اشاره کرد. این موضوع در حالی است که بسیاری از آموزگاران معتقدند این فعالیت‌ها جزو کارشان محسوب نمی‌شود.

- تعارض‌های نقشی و ابهامات

آموزگاران اغلب مجبورند در نقش‌های مختلفی ظاهر شوند. برای مثال باید در برابر دانش‌آموز بدرفتار، قاطعیت به خرج دهند و از سوی دیگر ممکن است همین دانش‌آموز بشدت احتیاج به حمایت عاطفی داشته باشد. اینجاست که آموزگار تحت تاثیر این تعارض نمی‌تواند در برخورد با مشکل توفیق یابد و در نتیجه گرفتار استرس می‌شود.

- شرایط کاری بد

نبود منابع و مواد لازم، شرایط فیزیکی ضعیف ساختمان مدرسه، نبود حمایت کافی از طرف مدیر و کارکنان و عواملی از این قبیل جزو شرایط کاری بد برای آموزگاران است و از عوامل مهم استرس محسوب می‌شوند. افزون بر این کیفیت شرایط کاری بد موجب اثر ذهنی منفی آموزگار می‌شود و می‌تواند نتایج معکوس داشته باشد.

- پیشگیری از استرس

کارهای زیادی هست که آموزگاران برای مهار کردن عوامل استرس‌زا می‌توانند انجام دهند که این اقدامات پیشگیرانه را می‌توان به ۵ دسته

تقسیم کرد:

- مدیریت زمان

- داشتن قاطعیت
- مهارت‌های سازمانی
- سلامت جسمانی
- سلامت ذهنی
- مدیریت زمان

مهمترین اقدامی که آموزگار برای به حداقل رساندن منابع استرس خود می‌تواند انجام دهد، کسب مهارت‌های مدیریت زمان است. بدین معنا که آموزگار باید به این فکر کند که برای انجام دادن هر کاری چه زمانی را می‌خواهد صرف کند و چگونه می‌تواند از وقت خود به بهترین شکل استفاده نماید.

- داشتن قاطعیت

قاطعیت داشتن یک مهارت اجتماعی است و با پرخاشگری تفاوت دارد. آموزگار قاطع کمترین میزان استرس را تحمل می‌کند و کنترل بیشتری بر اعمال و رفتار خود دارد و در عین حال در برخورد با دیگران رفتار احترام‌آمیز دارد و اقداماتی به صلاح همه انجام می‌دهد.

- مهارت‌های سازمانی

مهارت‌های سازمانی مفید و موثر برای آموزگاران شامل دقت در برنامه‌ریزی، پیش‌بینی مسائل احتمالی، انتخاب روش‌های موثر برای انجام کارها و یادداشت‌برداری از کارهایی است که باید انجام شود.

- سلامت جسمانی

تدریس به جسم سالم نیاز دارد. مراقبت از صدا و طرز و حالت بدن و آمادگی جسمانی سه جنبه مهم و لازم سلامت جسمانی برای یک آموزگار است، چراکه نداشتن سلامت جسمانی خود به تنهایی باعث آسیب‌پذیری در برابر استرس می‌شود.

- سلامت ذهنی

مثبت باقی ماندن و احساس سلامت ذهنی داشتن اقدامی پیشگیرانه در برابر استرس است و عواملی چون داشتن شخصیت متعادل، نگرش مثبت برای حل مسائل و اعتماد به نفس زیاد می‌تواند در این زمینه نقش مهمی داشته باشد.

- نتیجه‌گیری

به طور کلی می‌توان گفت در تمام مشاغل استرس وجود دارد و هیچ اقدامی نیست که به کمک آن بتوان استرس را به طور کامل از میان برداشت. آنچه آموزگاران بدان نیازمندند، احاطه به روش‌هایی است که استرس را به حداقل برساند. سیاست‌های حمایتگرانه مدیران و بالا بردن روحیه آموزگاران به آنها برای مقابله با استرس کمک فراوانی می‌کند و آموزگاران که در مدرسه از شرایط روحی خوبی برخوردارند، براحتی می‌توانند با مشکلات کنار بیایند. همچنین ایجاد فضایی حمایتگرانه از طرف مدیران و سازمان‌های ذی‌ربط یکی از عوامل مهم کاهش استرس آموزگاران است.

منبع : روزنامه جام‌جم

<http://vista.ir/?view=article&id=363951>



اضطراب در کودکان



تمام کودکان اضطراب و بی‌قراری را تجربه می‌کنند. در بیشتر مواقع از یک کودک طبیعی انتظار می‌رود که زمان زیادی را در حال شور و شوق، بی‌قراری و کنجکاوی باشد. برای مثال کودکان، زمانی که ۹ ماه از سال را به خاطر رفتن به مدرسه از والدین خود جدا می‌شوند، دارای دلواپسی و اضطراب خاصی هستند. در مورد بچه‌های کوچکتر این حالت، گاهی اوقات به ترس نیز تبدیل می‌شود. (مثل ترس از تاریکی، از طوفان، از حیوانات و یا از چیزهای بزرگ و قوی). اگر قبل از شروع این هیجانات این نوع رفتارها مثل جدا شدن از والدین، نشاط در مدرسه و یافتن دوست در اعمال بچه‌ها گنجانده شود، والدین به راحتی می‌توانند ارزش‌های آنها را در زمان وقوع آن برای کودکان توضیح داده و آنها را متقاعد کنند. این روش توسط روانشناسان قدیمی پیشنهاد شده است. یک نوع از این اضطرابها و نگرانی

ها که ترس از جدایی نام دارد احتیاج به درمان و مراقبت دارد از علائم آن :

(۱) داشتن ترس همیشگی و دائم درباره سلامت و امنیت والدین خود

(۲) امتناع کردن از رفتن به مدرسه

(۳) دل‌دردهای دائم و مستمر و یا شکایت از دردهای جسمی دیگر

(۴) نگرانی‌های فوق‌العاده، زمان خوابیدن

(۵) متکی و وابسته بودن به دیگران

(۶) ترس و وحشت زیاد زمان جدا شدن از والدین

(۷) وحشت کردن یا کابوس دیدن در زمان خواب

نوع دیگری نگرانی و اضطراب زمانی است که کودک از چیز خاصی می‌ترسد مثلاً از سگ، حشرات و یا هر چیز خاص دیگری و این ترس باعث استرس و هیجانی در دورن کودک می‌گردد. گاهی، بعضی از این کودکان از دیدن و یا صحبت کردن با افراد جدید و ناشناس وحشت دارند. این بچه‌ها به سختی می‌توانند برای خود دوستان جدیدی پیدا کنند و یا با هر شخص دیگری به جز اعضای خانواده شان ارتباط برقرار سازند. بچه‌های دیگری که از این اضطرابها رنج می‌برند شاید :

(۱) نگرانی‌های زیادی در مورد هر چیزی قبل از وقوع اتفاق آن دارند .

(۲) درباره مدرسه رفتن، با کسی دوست شدن و ورزش کردن استرس دارند .

(۳) افکار مشوش و عکس‌العمل‌های عصبی دارند (مشغولیت ذهنی.)

(۴) از اینکه خطا و یا اشتباهی کنند، می‌ترسند .

(۵) از اعتماد به نفس فوق‌العاده کمی برخوردارند .

کودکانی که دارای استرس و اضطراب هستند دچار تنشها و دلواپسی‌های زیادی می‌شوند. نگرانی‌های آنها گاهی اوقات به اندازه‌ای می‌رسد که دیگر قادر به انجام دادن کاری و یا تصمیم گرفتن و حتی فکر کردن در مورد مسائل اطراف خود نمی‌باشند. کودکان مضطرب، اغلب کودکانی ساکت، عصبی، شاکی، ناراضی و کم‌طاقت هستند. و اغلب درباره همه چیز مشکل دارند. والدین این کودکان باید بسیار هوشیار بوده و به نشانه‌های عصبی بودن و اضطراب داشتن در کودکان خود دقت کنند، تا پس از شناخت سریع و به موقع، مانع از پیشرفت این حالتها شوند. این موضوع که باید به سرعت باعث کاهش ترس و اضطراب در کودکان شویم، اهمیت زیادی دارد.

اگر با متمرکز شدن بر روی رفتارهای کودک خود به وجود اضطراب و نگرانی در درون او پی‌بردید، به سرعت با یک روانشناس و بهترین‌ها باروانشناس کودک و نوجوان مشورت کنید. با مراقبت‌های ویژه؛ مشکلات اضطراب و استرس را در کودکان خود از بین ببرید. این مراقبت‌ها به زودی مانع از بوجود آمدن مشکلاتی، از قبیل نداشتن رابطه دوستی با دیگران، شکست‌ها و ضربه‌های اجتماعی و درونی، کمبود شدید اعتماد به نفس در آینده خواهد شد. این مراقبت‌ها متشکل از روان‌درمانی‌های انفرادی، معالجات و روان‌درمانی‌های خانوادگی، مراقبت‌های رفتاری و مشاوره در

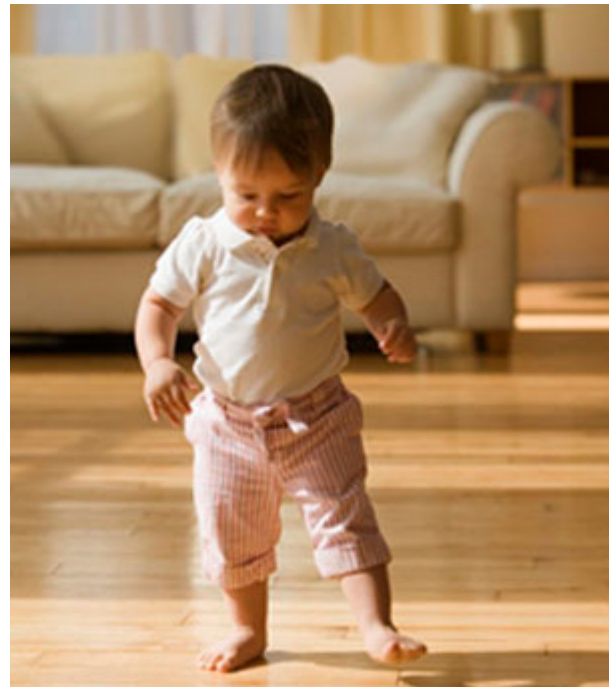
منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=91020>

اضطراب را در کودکان کنترل کنید

همه کودکان، اضطراب را تجربه می‌کنند اضطراب کودکان در دوره‌های خاصی از رشد، امری طبیعی و قابل انتظار است معمولا کودکان از ۸ ماهگی تا سنین پیش از دبستان هنگام جدا شدن از والدین یا آشنایان مورد علاقه‌شان دچار دل‌تنگی و ناراحتی‌های شدید (اضطراب می‌شوند ممکن است کودکان خردسال ترس‌های زودگذری مانند ترس از تاریکی، ترس از توفان، ترس از حیوانات و یا ترس از غریبه‌ها داشته باشند چنانچه میزان اضطراب آنها به حدی شدید است که به فعالیت‌های روزمره‌شان تاثیر می‌گذارد. والدین حتما باید به دنبال یافتن کمک‌های تخصصی باشند، روان‌پزشک کودکان و نوجوان می‌تواند با ارزیابی دقیق از وضعیت کودک راهنمای خوبی برای آنها باشد.

اضطراب جدایی نوعی از اختلال‌های اضطرابی کودکان است که در موارد شدید به مداخله و درمان تخصصی نیاز دارد برخی از نشانه‌های این اختلال عبارتند از: افکار و ترس‌های مکرر درباره سلامتی خود و والدین، امتناع از رفتن به مدرسه، دل‌دردهای مکرر و شکایت‌های بدنی دیگر (خاص)، دل‌هره‌های



شدید از خوابیدن در بیرون از منزل خود.

چسبندگی بیش از حد به دیگران، اوقات تلخی یا وحشت هنگام جدا شدن از والدین، خواب‌های آشفته یا کابوس‌شبهانه. نوع دیگر اضطراب (فوبیا) ترس کودک از چیزهای خاصی مانند: سگها، حشرات یا آمپول است این ترس‌ها کودک را به شدت رنج داده و باعث افسردگی او می‌شود. بعضی از کودکان مضطرب از ملاقات و گفت‌وگو با افراد جدید وحشت دارند این کودکان در خارج از منزل، دوستان بسیار کمی دارند سایر کودکانی که شدیداً مضطرب هستند ممکن است: قبل از وقوع واقعه‌ای، نگرانی‌های زیادی از آن داشته باشند، پیوسته نگران و دلوپس تکلیف‌های مدرسه، دوستان و بازی‌های ورزشی می‌باشند.

افکار و اعمال تکراری داشته باشند (وسواس)، از اشتباه کردن و دست‌پاچه شدن وحشت داشته، اعتماد به نفس پایینی دارند.

کودکان مضطرب اغلب بیش از حد عصبی و مقرراتی‌اند بعضی از آنها به دنبال یافتن قوت قلب و اطمینان خاطر دوباره‌ای هستند تا نگرانی‌هایشان

باعث بروز اختلال در فعالیت‌های روزمره‌شان نشود چون کودکان مضطرب اغلب آرام، مطیع و به دنبال جلب رضایت دیگران هستند، مشکلات آنها نادیده گرفته می‌شود. والدین همیشه باید نسبت به نشانه‌های اضطراب شدید در کودکانشان هشیار باشند تا بتوانند با مداخله به هنگام از عوارض آن جلوگیری کنند نادیده گرفتن و اهمیت ندادن به ترس‌های کودکان رفتار درستی نیست.

اگر فکر می‌کنید کودکان دچار مشکلات اضطرابی است و این موضوع شما را نگران می‌کند حتما با روان‌پزشک کودک و نوجوان یا هر فرد دیگری که در مسائل بهداشت و روانی کودکان تخصص دارد مشورت نمایید، مطمئن باشید که مشکلات اضطرابی شدید کودکان قابل درمان است، مداخله به هنگام می‌تواند از مشکلات آتی فرزندتان مانند: ناتوانی در برقراری ارتباط دوستانه با دیگران عدم دستیابی به توانایی‌های بالقوه تحصیلی و اجتماعی، احساس بی‌کفایتی و اعتماد به نفس پایین جلوگیری نماید درمان مشکلات اضطرابی کودکان ترکیبی از روش‌های مختلف روان‌درمانی فردی، خانواده درمانی، دارو درمانی، رفتار درمانی و مشاوره با اولیای مدرسه است.

مریم صانعی

منبع : روزنامه سیاست روز

<http://vista.ir/?view=article&id=132072>



اضطراب علت زیربنایی تیک عصبی است

“تیک‌های عصبی به شکل صوتی یا حالت‌های عملی یا هر دو در چهره برخی افراد نمایان می‌شوند”. مجید صالحی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، با بیان اینکه در بسیاری از موارد علت تیک‌های عصبی مشخص نشده است.

گفت: “برای جلوگیری از ایجاد این حالت‌ها باید مهارت‌های زندگی و اجتماعی را به کودکان آموخت”. وی با اشاره به اینکه تیک‌های عصبی در دوران کودکی بیشتر نمایان می‌شود، افزود: “اضطراب علت زیربنایی در بروز این حالت است. اکثر بچه‌هایی که اعتمادبه‌نفس ضعیفی دارند دچار تیک می‌شوند”. صالحی گفت: “در واقع بچه از پاداشی که از بابت انجام تیک‌ها به دست می‌آید تیک را ادامه می‌دهد البته این رفتارها باعث می‌شود اضطراب کم شود اما دوباره به خاطر آن رفتار در چرخه معکوس قرار گرفته و



اضطراب آنها افزایش یابد”.

وی افزود: “وقتی این حالت در دوران کودکی فردی شکل گرفت. بعدها به‌هنگام ناراحتی چون راه دیگری را برای کاهش اضطراب یاد نگرفته دچار تیک عصبی غیرارادی شده و مدام به خاطر انجام این حالت از خود می‌پرسد چرا چنین می‌کند و چرا اعتمادبه‌نفس او کم است”. این روانشناس با بیان اینکه بسیاری از استرس‌ها از طرف خانواده به کودکان وارد می‌شود. گفت “فرزند از پدر و مادر مضطرب ناخودآگاه تأثیر می‌گیرد.

همچنین سبک تربیتی خانواده، تحقیر، سرزنش و مقایسه کردن بین اعضاء خانواده منجر به فشار عصبی کودک و در نهایت بروز تیک عصبی می‌شود" صالحی از راه‌های درمانی، به از بین بردن محیط اضطراب‌زا اشاره کرد و توضیح داد: "بازی درمانی برای خردسالان، خانواده‌درمانی برای بچه‌هایی که به مدرسه می‌روند و روان‌درمانی برای افراد بزرگسال برای از رفع این عارضه بسیار مؤثر است".

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=81348>

vista.ir
Online Classified Service

اضطراب کودکان خجالتی مانع برقراری روابط اجتماعی

تعداد قابل توجهی از کودکان پیش دبستانی که در خانه پرحرف و مطمئن به خود هستند در اجتماع به صورت وابسته به دیگران و خجالتی ظاهر می‌شوند.

بسیاری از بچه‌های پیش دبستانی کم‌رو و خجالتی، به سختی خود را با محیط اجتماعی وفق می‌دهند، اینگونه کودکان در خانه کاملاً پرحرف و فعال هستند ولی در دنیای خارج از محیط خانه اعتماد به نفس ندارند. اگرچه کودکان خجالتی ممکن است به صورت غیراجتماعی خود را نشان دهند ولی در واقع اینطور نیستند. کارشناسان در این باره معتقدند: آنان به افراد و موقعیت‌های جدید علاقه دارند، اما اضطراب‌شان مانع از برقراری روابط اجتماعی می‌شود.

کودکان پیش دبستانی کم‌رو و خجالتی به تشویق زیادی نیاز دارند. البته می‌توان با ترتیب دادن و هماهنگ کردن برنامه‌های ساده‌ای مانند تعیین زمان مشخص برای بازی، آنها را بیشتر آماده کرد. به کمک چند روش می‌توان به کودکان خجالتی کمک کرد تا احساس راحتی بیشتری کنند.

(۱) مدرسه خوب انتخاب کنید.



کودکان خجالتی در محیطی مناسب می‌توانند شکوفا شوند. قبل از شروع کلاس‌ها، فرزندان را به مدت چند روز به مدرسه جدیدش ببرید تا با معلم‌ها و محیط مدرسه آشنا شود. به معلمش بگویید که او خجالتی است.

(۲) به فرزندان فرصت آمادگی دهید.

اگر کودکان بدانند که در تمام موقعیت‌ها چه اتفاقی می‌افتد، نگرانی او کم می‌شود. به نظر روانشناسان بهتر است کودک را از یک هفته قبل برای انجام کاری یا تجربه جدیدی آماده کرد. مثلاً اگر قرار است که فرزندان را به دندانپزشکی ببرید یک هفته زودتر او را به مطب برده تا محیط آنجا را ببیند و احساس راحتی بیشتری کند.

(۳) به حرف‌های او با صبر و حوصله گوش کنید.

کودکتان را تشویق کنید تا درباره آنچه که او از آن واهمه دارد، صحبت کند و سعی کنید بدون اینکه نگرانی اش را فراموش کند روی تجربیاتش تأکید کنید. باید بگویید: بعضی اوقات من هم این احساس را دارم.
۴) در خانه با او تمرین کنید.

بازی های مختلفی خارج از فعالیت های روزمره فرزندتان انجام دهید، مانند ملاقات با یک شاگرد جدید در مدرسه. کارها و بازی هایی را انجام دهید تا او بتواند بطور یکسان همه موقعیت های اجتماعی را تجربه کند.
۵) بدبینی او را از بین ببرید.

خجالتی بودن معمولاً از الگوها و تفکرهای منفی که موجب بدبینی می شود نشأت می گیرد (مانند بچه ها مرا دوست ندارند)/ با تقویت و جایگزین کردن افکار مثبت به فرزندتان به از بین بردن بدبینی و تفکرهای منفی ذهن او کمک کنید و او را تشویق کنید که خود را باور کند و بداند که او هم می تواند مثل دیگران خوب بازی کند و کاری را انجام دهد.

سیما میناوندچال

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=113962>



اضطراب مهمترین عامل بروز تیک در کودکان مدرسه‌ایست

با توجه به شیوع بالای تیک در کودکان مدرسه‌ای، مداخلات پزشکی ضروری است.

دکتر نسرين امیری فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان و عضو هیأت علمی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی مرکز تحقیقات توانبخشی اعصاب اطفال در این پژوهش آورده است: عوامل متعددی سبب بروز تیک در کودکان می شود، اما اضطراب یکی از تأثیرگذارترین این عوامل است. در این مقاله مروری بر آخرین دست آوردهای علمی در درمان این اختلالات پرداخته شده است و اولین روش، عدم توجه مستقیم به تیک‌هاست که توسط خانواده اعمال می گردد.



در روش‌های غیر دارویی می توان از آموزش معکوس کردن عادت که شامل

۵ مرحله است استفاده شود که این پنج مرحله عبارتند از: توصیف و تکرار تیک در آینه، پیدا کردن جزئیات تیک توسط درمانگر، تمرین شناسایی اولین علامت رخداد تیک، آنالیز موقعیتی که تیک در آن رخ می دهد، آموزش پاسخ فیزیکی عکس توسط بیمار به مدت یک تا ۳ دقیقه.

گفتنی است، روش‌های دارویی در صورت عدم پاسخ روش‌های غیر دارویی استفاده می شود.

منبع : روزنامه هموطن سلام

اظهار نظر کارشناسان درباره لباس‌های متحدالشکل دانش‌آموزان

چند سالی است که دانش‌آموزان با هر لباسی نمی‌توانند وارد مدرسه شوند و در بسیاری از مدارس لباس‌های فرم با رنگ‌های یکسان استفاده می‌شود، این در حالی است که این موضوع موافقان و مخالفانی دارد. از دیدگاه روان‌شناسان متعدد این یکسانی رنگ می‌تواند برای دانش‌آموزان هم مفید و هم مضر باشد. ضمن اینکه اعمال سلیقه مسوولان برخی مدارس، فرهنگ‌ها، سنت‌ها و باورهای خاص در انتخاب رنگ لباس دانش‌آموزان بدون توجه به روان‌شناسی رنگ مشکلاتی پنهان را در این زمینه به وجود می‌آورد...



از دیدگاه متخصصان تنوع رنگ بانشاط و شادابی رابطه مستقیم دارد و موجب می‌شود هیجانان کودکان، نوجوانان و جوانان به طور منطقی بروز کند. دکتر لیلیا حیدری‌نسب روان‌شناس، استادیار دانشگاه الزهراء، از رنگ به عنوان یک ابزار ارتباطی یاد می‌کند. از دیدگاه او ارتباط با دیگران از دو طریق مستقیم و غیرمستقیم صورت می‌گیرد. در نوع غیرمستقیم رنگ می‌تواند نقش مهمی داشته باشد. او می‌گوید: «رنگ معنی و مفهوم زیادی دارد که با رگه‌های شخصیتی افراد در آمیخته است.» او رنگ‌ها را به دو دسته گرم و سرد تقسیم‌بندی می‌کند و می‌گوید: «رنگ‌های گرم مانند، شکلاتی، گلبهی، زرد، قهوه‌ای، نارنجی هر قدر پررنگ‌تر شوند عواطف و هیجانان شدیدتری را نشان می‌دهند و رنگ‌های سرد مانند: سفید، سبز، آبی، طبیعت، احساس، شادابی و ره‌اشدگی را القا می‌کنند و رنگ‌های سفید و خاکستری در عین حال که در گروه رنگ‌های سرد طبقه‌بندی می‌شوند می‌توانند رنگ خنثی هم باشند.» به گفته وی رنگ لباس و محیط باید متناسب با نوع هدفی باشد که دنبال می‌کنیم. به‌عنوان مثال چون رنگ‌های نارنجی و قهوه‌ای اشتهاآور است رستوران‌ها عموماً با این رنگ‌ها تزئین می‌شوند، این در حالی است که رنگ‌های آبی و سرمه‌ای برعکس هستند. بنابراین از آنجا که مدرسه محل فعالیت است باید گستره رنگ‌های سبز، آبی و سرمه‌ای برای روپوش مدرسه انتخاب شود تا احساس شادابی را به همراه داشته باشد. این استادیار دانشگاه در ادامه می‌گوید: «از دیدگاه روان‌شناسی از آنجا که رنگ نارنجی و صورتی فعالیت را به ذهن منعکس نمی‌کنند برای لباس مدرسه در نظر گرفته نمی‌شوند. اما آبی کم‌رنگ، سبز چمنی، سبز لجنی، لاجوردی و سرمه‌ای پیشنهاد می‌شوند و رنگ‌های طوسی و خاکستری به دلیل خنثی بودن و عدم ایجاد احساس خاص توصیه نمی‌شوند.» آن‌طور که این استادیار دانشگاه می‌گوید استفاده از برخی رنگ‌ها مانند صورتی در دبستان مناسب نیست و باید رنگ‌هایی انتخاب شود که در شکل‌گیری حس مسوولیت‌پذیری و هویت کودک موثر باشد.

• از همسانی رنگ لباس تا قانون‌پذیری

اما دکتر روشنک خدابخشی، عضو هیات علمی دانشگاه الزهراء از رنگ لباس به عنوان عاملی در تکامل شخصیت کودک یاد کرد و درباره فواید دیگر این امر گفت: «مدرسه اولین مکان رسمی است که بچه وارد آن می‌شود و یکسری تجربیات را می‌آموزد. همسانی رنگ لباس دانش‌آموزان یک کلاس قانون‌پذیری، تبعیت‌پذیری، اجتماعی شدن، را در کودکان پرورش می‌دهد. باوجود این‌که بچه‌ها در طبقات اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی مختلفی هستند سادگی و برابری را درک می‌کنند. در واقع وقتی بچه‌ها خود را برابر با هم می‌یابند ارتباط‌گیری اجتماعی‌شان تسهیل می‌شود.»

هر چند که لباس‌های یک رنگ و متحدالشکل از دیدگاه روان‌شناسی فوایدی دارد ولی از دید هیچ بیننده‌ای دور نیست که این قضیه در طولانی مدت کسالت‌آور هم می‌تواند باشد برای یکسال حداقل ۱۰ بچه یک رنگ لباس بپوشند به نظر می‌آید کمی خسته‌کننده باشد. در این رابطه دکتر خدابخش می‌گوید: «طبعاً وقتی بچه‌ای طبق رنگ دلخواه خود لباس می‌پوشد آزادی عمل بیشتری دارد، اما نمی‌توان گفت، تنها با یک رنگ کردن لباس، شادابی از بچه‌ها دریغ می‌شود، چرا که علاوه بر رنگ لباس، مسایلی چون رنگ در و دیوار مدرسه، رنگ لوازم‌التحریر، رنگ لباس معلم و... همه و همه می‌توانند در نشاط و شادابی بچه موثر باشند.» اما دکتر محمدمراد بیات جامعه‌شناس معتقد است هیجانانگیز کودکان، نوجوانان و جوانان در غالب پوشش ظاهری بروز می‌کند و تنوع رنگ در لباس، این امکان را سریع‌تر فراهم می‌کند. استفاده از لباس‌های یک رنگ در یک محیط مقداری کسالت‌آور است این در حالی است که تنوع رنگ لباس موجب شادابی روان می‌شود.» وی معتقد است مسوولان باید آثار مطلوب و نامطلوب پوشش‌های یکسان را در محیط‌های دانش‌آموزی کشورهای متعدد مطالعه کنند. این جامعه‌شناس در ادامه به مقایسه محیط مدرسه با محیط کارگری و نظامی پرداخت و گفت: «در محیط‌های کارگری و نظامی ممکن است از لباس‌های متحدالشکل استفاده کنیم و مشکلی هم ایجاد نشود، اما محیط، روحیات و شغل آنها با محیط مدرسه متفاوت است. ما باید ببینیم دنیای امروز بر اساس قواعد روان‌شناختی و اجتماعی چه مسیری را طی کرده است و از تجربیات آنها استفاده کنیم.» به اعتقاد دکتر بیات باید اجازه به کارگیری سلیقه‌های متعدد را به دانش‌آموزان داد و در فضاهای آموزشی از ورود برخی سلیقه‌ها پیشگیری کرد.

• رنگ و جنسیت

به هر حال، در حال حاضر در برخی مدارس ایران لباس‌های هم‌رنگ و متحدالشکل جزو قوانین آن مدرسه محسوب می‌شود، اما اینکه آیا باید رنگ لباس در مدارس دخترانه و پسرانه متفاوت باشد و اینکه آیا رنگ مخصوص دختران و رنگ مخصوص پسران وجود دارد یا نه، دکتر حیدری‌نسب چنین پاسخ می‌دهد: «طبق تحقیقات انجام شده بین دو جنس پسر و دختر تفاوت‌های زیست‌شناختی، فرهنگی، اجتماعی، روانی وجود دارد. اما در رابطه با انحصار رنگ به یک جنس هنوز تحقیقات ثابت شده‌ای وجود ندارد. به نظر نمی‌رسد این انحصار رنگ به یک جنس (دختر یا پسر) ژنی باشد، بلکه با تغییرات فرهنگی طی زمان این قضیه رخ داده است. به عنوان مثال اینکه رنگ آبی مختص پسران و رنگ صورتی مختص دختران است بیشتر ریشه فرهنگی دارد تا جنسیتی و ژنی.»

• رنگ‌هایی که مدیر می‌پسندد

اما در مدارس رنگ روپوش را چه کسی انتخاب می‌کند؟ یک مشاور؟ روان‌شناس یا مسوولان مدرسه؟ دکتر حیدری‌نسب در این باره می‌گوید: «در ایران به‌طور معمول رنگ لباس به سلیقه مدیر مدرسه انتخاب می‌شود. اگر سلیقه خوبی داشته باشد می‌تواند رنگ درستی انتخاب کند. ولی متأسفانه در ایران، انتخاب رنگ بر اساس تحقیقات انجام نمی‌شود.»

• چه باید کرد؟

در مدرسه رنگ لباس را کودک انتخاب نمی‌کند بلکه مسوولان مدرسه در این انتخاب نقش دارند حال اگر کودکی به رنگ پیشنهادی مدرسه علاقه نداشته باشد تا جایی که خانواده را با مشکل روبرو سازد چه باید کرد؟ در پاسخ عضو هیات علمی دانشگاه الزهراء اظهار کرد: «در این موارد بچه‌ها باید روان‌شناسی شوند، شاید اعتراض به رنگ لباس، در واقع اعتراض به والدین و یا مسایلی دیگر باشد که به این صورت بروز کرده است. در این مواقع باید سنجیده و معنی‌دار رفتار کرد. باید با برخورد صحیح از درون بچه مطلع شویم. این مشکل به طور فردی قابل حل است. می‌توان با روش‌های رفتاری و کمک از روان‌شناسان و روان‌پزشکان فکر کودک را به سمت آن رنگی که می‌خواهیم جهت‌دهی کنیم.»

<http://vista.ir/?view=article&id=344715>

اعتماد به نفس بالاتر یعنی شادی بیشتر



اعتماد به نفس برای کودک مثل سپری است در برابر چالش های زندگی. کودکان که نگاه مثبت به خود دارند راحت تر می توانند از پس ناسازگاری ها و تضادها برآیند و در مقابل فشارهای منفی مقاومت کنند. آنان به راحتی لبخند می زنند، از زندگی لذت می برند و واقع گرا و به طور کلی خوش بین هستند. برخلاف آنان، برای کودکانی که اعتماد به نفس پائینی دارند، چالش های زندگی تبدیل به منبعی برای اضطراب ها و تشویش ها می شود. کودکانی که درباره خود بد فکر می کنند به سختی می توانند راه حلی برای مشکلاتشان بیابند. اگر آنها دچار افکار خود انتقادی شده و جملاتی چون «من خوب نیستم»، «من هیچ کاری را درست نمی توانم

انجام دهم» را تکرار کنند، منفعل، انزواطلب و افسرده می شوند و هنگام رویه رو شدن با یک چالش جدید، پاسخ و عکس العمل سریعی که نشان می دهند این است: «نمی توانم.»

• نشانه های اعتماد به نفس سالم و ناسالم

اعتماد به نفس با رشد کودک نوسان پیدا می کند. این حس به طور مرتب تغییر می کند و دوباره تنظیم می شود چرا که متأثر از تجربیات و ادراکات جدید اوست. این مسئله به والدین کمک می کند تا از سلامت یا ناسالم بودن اعتماد به نفس کودک آگاه شوند.

کودکی که اعتماد به نفس پائینی دارد، معمولاً تمایلی به انجام کارهای جدید ندارد. او به طور مرتب با دید منفی درباره خودش صحبت می کند و جملاتی چون «من کودک هستم»، «هیچ وقت یاد نمی گیرم کاری را درست انجام دهم» و یا «چه اهمیتی دارد هیچکس توجهی به من نمی کند.» به کار می برد. این گروه از کودکان معمولاً در برابر فشارها و اضطراب ها صبوری کمتری از خود نشان می دهند. آنها به شدت خود را نقد کرده و در مورد خود ناامید هستند. این کودکان اگر در موفقیت شان وقفه ای ایجاد شود آن را دائمی و غیرقابل تحمل می پندارند و معمولاً یک نوع احساس بدبینی بر آنها غالب است.

کودک با اعتماد به نفس بالا از ارتباط و تعامل با دیگران لذت می برد. او در محیط اجتماع راحت است و همانطوری که از سرگرمی و بازی های فردی لذت می برد، فعالیت های گروهی نیز برایش لذت بخش است. وقتی مشکلی ایجاد می شود به دنبال راه حل می گردد و به جای این که خود یا دیگران را تحقیر کند، نارضایتی خود را از این وضع بیان می کند. برای مثال به جای این که بگوید: «من یک احمق هستم» می گوید: «من این مسئله را متوجه نمی شوم.» او توانایی ها و ضعف هایش را می شناسد و آنها را قبول کرده است. در واقع یک نوع خوش بینی بر او حاکم است.

• کمک والدین به رشد اعتماد به نفس

آنچه را که می بینید بگویید - کودکان در برابر کلماتی که والدین شان به کار می برند بسیار حساس هستند. فراموش نکنید فرزندان را فقط به خاطر انجام دادن فعالیت اش تحسین نکنید، بلکه سعی و تلاش او را نیز مدنظر قرار دهید. صادق باشید؛ برای مثال اگر کودکان در مسابقه تیم اش بازنده شد به او نگویید «خب، دفعه بعد اگر سخت تر تلاش کنی حتماً برنده خواهی شد.» به جای آن بگویید: «تو بازی را بردی اما من به سعی و تلاشی که انجام دادی افتخار می کنم.» به جای پاداش دادن به نتیجه کار به سعی و تلاش صورت گرفته پاداش بدهید.

الگوی مثبتی باشید - اگر شما با خود با بی رحمی رفتار کرده و درباره توانایی های خود بدبین و غیرواقع گرا هستید، کودک شما کم کم آینه شما خواهد شد، اعتماد به نفس خود را پرورش دهید تا کودکان سرمشق خوبی داشته باشد.

باورهای غلط کودکان را شناخته و به آن جهت دهید - مسئله مهمی است که والدین، باورهای غیرمنطقی و غیرعقلانی چون کمال، خوبی، جذابیت، توانایی یا هر چیز دیگر کودک خود را بشناسند. به کودکان خود کمک کنید معیارهای درستی داشته و در ارزیابی خود واقع گرا باشند تا به خود ادراکی بهتری دست یابند. ادراک غلط از خود می تواند ریشه دوانده و به واقعیتی برای کودک تبدیل شود. به عنوان مثال کودکی که در مدرسه شاگرد خوبی است اما در درس ریاضی مشکل دارد شاید با خود بگوید «من نمی توانم مسائل ریاضی را حل کنم. من دانش آموز خوبی

نیستیم.» این مسئله نه تنها تعمیم دادن و کلی گویی غلط و اشتباهی است، بلکه سرآغاز اشتباهات دیگر کودک نیز می شود. فرزند خود را تشویق کنید تا نگاه درستی به موقعیت خودش داشته باشد. کمک شما می تواند به این صورت باشد: «تو یک دانش آموز خوب هستی. ریاضی یک درس است و تو باید زمان بیشتری را به آن اختصاص دهی. با همدیگر تمرین می کنیم.»

با کودکان مهربان و پرمحبت باشید - محبت شما راه طولانی ای را باید طی کند تا اعتماد به نفس فرزندان بالا برود. او را در آغوش بگیرید و به او بگویید که به وجودش افتخار می کنید. برای او یادداشتی بگذارید، برای مثال: «تو فوق العاده هستی!» به فرزندان صادقانه هدیه بدهید اما در این کار زیاده روی نکنید.

واکنش مثبت و صحیح از خود نشان دهید - بیان جمله ای مانند: «وقتی عصبانی هستی مثل دیوانه ها می شوی!» بر کودک تأثیر می گذارد و او احساس می کند توانایی کنترل رفتار و عصبانیتش را ندارد. بهتر است بگویید: «تو واقعاً از دست برادرت عصبانی بودی اما من تشکر می کنم که سر او داد نکشیدی و یا او را کتک نزدی!» این تشکر و قدردانی از انتخاب درست کودک موجب می شود او تشویق شود و دفعه بعد راه صحیح تر را انتخاب کند.

محیط امنی در خانه ایجاد کنید - کودکی که در خانه احساس امنیت نکند و مورد بدرفتاری واقع شود، دچار کمی اعتماد به نفس می شود، کودکی که شاهد دعوا و مشاجره والدین است، افسرده و گوشه گیر می شود. همیشه به یاد داشته باشید که به کودکان احترام بگذارید.

خانه را به پناهگاه امنی برای خانواده تبدیل کنید - به مشکلات کودک خود مانند مشکلات مدرسه، درگیری با همسالان و مسائل بالقوه دیگر که می تواند بر اعتماد به نفس کودک شما تأثیر گذارد توجه کنید و آنها را با حساسیت و ظرافت اما به سرعت حل نمایید.

به کودکان کمک کنید تا در تجربیات سازنده شرکت کنند - فعالیت هایی که همکاری و نه رقابت را تشویق می کند در کمک به پرورش اعتماد به نفس نقش مؤثری دارد. مثلاً از کودکان بزرگتر بخواهید تا به کودکان کوچکتر کتابخوانی را یاد بدهند. این کار برای هر دوی آنها جالب خواهد بود.

از حرفه ای ها کمک بخواهید - اگر شما احساس می کنید فرزندان اعتماد به نفس پائینی دارد، می توانید از متخصصان کمک بگیرید. آنها می توانند علت ناخشنود بودن کودکان را کشف کنند و دید او را نسبت به دنیا و زندگی تغییر دهند. این مسئله به کودک کمک می کند تا بیشتر واقع گرا باشد و خود را به درستی قبول کند. با کمک های کوچک می شود اعتماد به نفس کودک را افزایش داد تا احساس شادی بیشتری کند.

منبع : روزنامه ایران

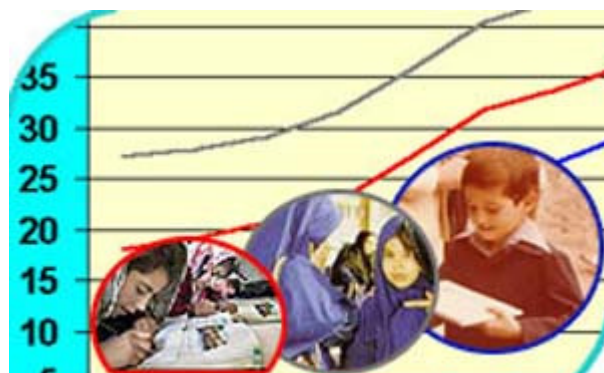
<http://vista.ir/?view=article&id=309389>

 Vista.ir
Online Classified Service

افت تحصیلی

افت تحصیلی به معنای نزول از یک سطح بالاتر به سطحی پایینتر است. افت تحصیلی یکی از مشکلات عمده ی نظام های آموزشی در دنیای کنونی است و هر سال مقادیر زیادی از امکانات مالی و نیروهای انسانی، آموزشی و پرورشی به این معضل اختصاص می یابد.

- علل افت تحصیلی
- عدم تامین نیازهای کودک ، چه نیازهای جسمانی مثل خوراک و پوشاک و





چه نیازهای روانی مانند امنیت، تعلق و احترام، ضربه ی شدیدی بر جسم و روان کودک وارد می سازد و در نهایت باعث افت هوشی و تحصیلی می

شود.

- یکی از علل افت تحصیلی ممکن است از اختلال در سیستم بینایی و شنوایی ناشی شود که خود کودک و اطرافیان از آن اطلاع نداشته باشند.
- فراموشی می تواند معلول عوامل متعددی از قبیل عدم انگیزه ، هدفمند نبودن فرایند تحصیل برای دانش آموز، عدم احساس نیاز به درس خواندن، عدم تمرکز حواس و یا رقابت طلبی شدید و تاکید بیش از حد بر ممتاز شدن باشد.
- تکالیف زیاد لزوماً سطح تحصیلی دانش آموز را بالا نمی برد ، و معمولاً نتیجه ای معکوس به دنبال دارد.
- راههای مقابله با افت تحصیلی

▪ یکی از کارآمدترین راههای مقابله با افت تحصیلی ، رابطه ی نزدیک اولیای مدرسه با خانواده ی دانش آموز است. تبادل اطلاعات خانواده و معلم و مسئولین مدرسه می تواند موجب شناخت هر چه بیشتر مشکلات و موانع موجود در راه تحصیل کودک که منجر به افت تحصیلی وی می شوند گردد.

▪ دانش آموزان را با یکدیگر مقایسه نکنیم ، بلکه رفتار آنها را با گذشته ی خودشان مقایسه کنیم. برای مثال معدل ۱۴ در ترم دوم پس از معدل ۱۲ در ترم اول دانش آموز باید تشویق گردد ، نه لزوماً مقایسه ی معدل ۱۴ او با معدل ۱۸ دوست و همکلاسیش.

▪ یکی از علل افت تحصیلی می تواند عدم وجود الگوی مناسب در خانواده باشد و چه بسا در اغلب خانواده ها هرگز راجع به ارزشهای علمی صحبتی به میان نمی آید ، بلکه همراه بحث در مورد مسائل اقتصادی ، مهمانی ها، خوراک و پوشاک است. به طور مثال والدین حتی برای مدت کوتاهی در حضور فرزندانشان به مطالعه (روزنامه، مجله و کتاب) نمی پردازند تا بدین وسیله انگیزه ی مطالعه و تحصیل و علم آموزی را در کودکان خود تقویت کنند.

• نکته ی مهم:

طبق الگوی یادگیری شناختی-اجتماعی آلبرت بندورا ، افراد رفتارهای دیگران را می بینند و یاد می گیرند و این در حالی است که اگر آن رفتارها با تقویت و تشویق همراه بوده باشند افراد آن رفتارها را انجام می دهند. پس ما نباید هیچگاه رفتارهایی را که نمی خواهیم در فرزندمان ایجاد شود تشویق کنیم. (این لزوماً بدین معنا نیست که آن رفتارها تنبیه شود). به عنوان مثال اگر شما می خواهید فرزندتان رفتار خوب درس خواندن را یاد بگیرد ، باید نکات زیر را مد نظر قرار دهید:

(۱) اگر یکی از افراد نزدیک کودک ، به عنوان مثال برادر یا خواهر یا یک دوست او ، درس نمی خواند شما نباید به گونه ای رفتار کنید که فرزندتان گمان بردد که شما از رفتار درس نخواندن برادر یا خواهر یا دوست او خوشتان می آید.

(۲) ما می توانیم با ارائه ی الگوهای مناسبی که با درس خواندن موفق شده اند و به جایی رسیده اند فرزندمان را به انجام این کار تشویق کنیم. مثلاً به او بگوییم که این سینا هم با درس خواندن و روحیه ی علمی و به این درجات رسیده. (توجه: مطلب اخیر به معنای مقایسه ی فرزندمان با همسالان یا دوستان موفق تر از خودش نیست که هی ما بر سر فرزندمان بگوییم که بین مثلاً پسر داییت یا دختر همسایه که هم سنته اله و بله. چرا که این نوع کارها شاید صدمات گاهای جبران ناپذیری را به برخی از افراد وارد سازد.)

(۳) علایق ، استعدادها و توانایی های فرزندانتان را بشناسید و به آنها اجازه دهید تا در راستای علایق و تواناییهایشان حرکت کنند. اگر فرزند با استعدادی دارید که به رشته ای خاص علاقه مند است و شما از آن رشته خوشتان نمی آید ، او را مجبور به تحصیل در رشته ای که شما آنرا دوست دارید و فرزندتان نمی پسندد نکنید.

(۴) انتظارات شما از فرزندانتان باید به اندازه ی تواناییهای او باشد نه بیشتر.

<http://vista.ir/?view=article&id=264170>

افزایش خلاقیت و نوآوری دانش آموزان در مراکز آموزشی



پیشرفت‌های روزافزون جوامع امروزی مرزهای سازمانی را برداشته و نوآوری‌ها و خلاقیت‌ها دیگر از بالا به پایین دیکته نمی شوند بلکه با طراحی ساختارهای نوین بر پایه همکاری و اشتراک، مشارکت به عنوان رایج ترین موضوع و لازمه کار با گروه‌های انسانی مطرح گردیده است.

هر سازمان مجموعه ای از عوامل انسانی، ساختاری، فنی، تکنولوژی، فرهنگی و سایر عناصر محیطی است که جهت تحقق هدفهای از پیش تعیین شده بصورت مشترک در تلاش و تعامل هستند. رشد سازمان و تداوم آن، ارتباط نزدیکی با نیازها و خواسته های انسانی و چگونگی برآورده شدن آنها دارد. از وظایف مدیر است که ازمیان نیروهای انسانی، گروهی

توانا بسازد، کارکنانی که بتوانند تصمیم بگیرند، راه حل‌های تازه برای مسایل پیدا کنند، خلاقیت داشته باشند و در مقابل کار مسئول باشند. پیشرفت‌های روزافزون جوامع امروزی مرزهای سازمانی را برداشته و نوآوری‌ها و خلاقیت‌ها دیگر از بالا به پایین دیکته نمی شوند بلکه با طراحی ساختارهای نوین بر پایه همکاری و اشتراک، مشارکت به عنوان رایج ترین موضوع و لازمه کار با گروه‌های انسانی مطرح گردیده است.

با ورود به عرصه مدیریت نوین شاهد این واقعیت هستیم که تکنولوژی همه چیز را تحت تاثیر خود قرار داده است و نظام تعلیم و تربیت نیز از این امر مستثنی نمی باشد. نظام آموزشی کنونی تنها بر پایه تئوریا و نظریاتی است که دانش آموز با تلاش متعلم و پشتکار خویش آنها را خوب به اذهان می سپارد ولی آنگاه که پای عمل به میان می آید تربیتی صورت نگرفته و مهارتی کسب نشده است و از آنجایی که قالب بسیاری از کتابهای درسی و سایر مواد آموزشی با روشهای سنتی انجام پذیرفته سیستم آموزش و پرورش تا حصول نتایج، آرمان و اهداف مورد انتظار فاصله بسیار دارد. که این خود همانند دیگر سازمانهای سنتی مستلزم تغییرات سازمانی اساسی و بنیادینی است که با برنامه ریزی، شناخت و آگاهی همراه باشد.

نیروی انسانی به عنوان محور تحول و عنصر اساسی هر سازمان که خود متأثر از اطلاعات و ارتباطات می باشد عمل می کند، اندیشه توانمند کردن، برانگیختن و مشارکت همه بیش از پیش محسوس تر می شود و به عنوان سه عامل اساسی ارتقاء بهره‌وری کارکنان تاثیر قابل ملاحظه ای در تفکر و اندیشه مدیران خواهد داشت.

• مراکز آموزشی خلاق

هر نوع کاری به سازماندهی و سیاست‌های خاص احتیاج دارد. نظام تعلیم و تربیت یک کار ویژه به حساب می آید و نگاه به آموزش و پرورش برای دستیابی به سطح بالای اثر بخشی و کارآمدی و باروری نیروی انسانی می بایست با آگاهی از میزان خلاقیت و تقویت آن بدنبال تعالی مراکز آموزشی از حالت سنتی به مراکزی با عملکرد عالی صورت گیرد به گونه ای که در آن بهبود مستمر یادگیری توسط همگان اجرا شده و به عنوان یک فرهنگ در بین دانش آموزان در آید و آنچه که در تفکر یک سازمان بایستی گنجانده شود آینده سازی و فراهم آوری شرایط آن است با این اندیشه که به بهبود و تغییر به عنوان یک برنامه درازمدت و مستمر بهره وری پرداخته شود.

در نظامهای آموزشی تاکید عمده بر پرورش خلاقیت دانش آموزان است و معیار اساسی موفقیت این نظامها نیز در این است که چقدر افراد با فکر و خلاق تربیت می کنند و به تعبیری دیگر معلم خوب را کسی می دانند که تفکر و چگونگی استفاده از اطلاعات را به دانش آموزان یاد دهد و آنان را خلاق بار آورد. خلاقیت و نوآوری امری است که وجود آن دائما در هر سازمانی احساس می شود. در واقع وجود محققان تعلیم دیده، توانا، با انگیزه و همچنین آزمایشگاه‌های تخصصی مجهز لازمه پیشرفت، نوآوری و خلاقیت می باشند.

خلاقیت را به کارگیری تواناییهای ذهنی برای انجام یک فکر یا مفهوم جدید دانسته اند که از مسایل کوچک برای انجام یک کار خاص شروع می شود و قبل از اینکه حاکمی از نبوغ باشد حاصل انجام کار است. بنابراین در راستای به کارگیری فنون پرورش خلاقیت، بایستی ابتدا از بارش افکار (طوفان مغزی) به عنوان بهترین ابزار استفاده کرد که در این راستا توجه به این مطلب که هیچ انتقادی نباید بر هیچ نظریه ای صورت پذیرد، برای دستیابی به حداکثر نظرات تلاش گردد. حتی نظرات تکراری نیز یادداشت شود و در عین حال زمان مطلوب اجرا می بایست کوتاه باشد.

در مراکز آموزشی با فرهنگ خلاقیت پذیری، ارتباطات مدیر با کارکنان و دانش آموزان دوطرفه و متقابل خواهد بود، ایده های نو قابل قبول و از فرهنگ سؤال پرسیدن حمایت می شود، در این مراکز از توانمندیهای تمام کارکنان استفاده شده و افراد بصورت خود انگیخته تلاش می کنند و در نهایت بطور مستمر نیازهای مشتریان توسط مرکز آموزشی پیش بینی شده و مشتریان با خود انگیختگی به این مراکز روی می آورند .

و آنچه که در راستای فرصت و استفاده از نظرات و پیشنهادات سایرین و ایجاد جو مناسب در محیط کار برای بروز خلاقیتها و شکوفایی استعدادها مفید واقع می شود برقراری سیستمی جهت پذیرش و بررسی پیشنهادات است بگونه ای که به عنوان باور و ارزش در حفظ و بالا بردن حرمت و ارزش وجودی نیروی انسانی در فرهنگ سازمانی و اعماق اندیشه و تفکر افراد نهادینه شود البته نباید انتظار داشته باشیم که همگان در این کار مشارکت داشته باشند چون برخی از افراد به دلیل کار در سیستمهای سنتی، در مقابل تغییرات کمتر واکنش نشان داده و دوست می دارند بیشتر فرمانبر باشند و کمتر مسئولیتها را بپذیرند. بنابر این بایستی برای تامین مشارکت آن دسته از افرادی که مشتاق و مایل به مشارکت هستند زمینه لازم نظیر فضای آزاد و سالم جهت طرح و نقد اندیشه و وسعت دادن به دامنه آگاهی ها و توانایی افراد در جهت بالا بردن کیفیت خدمات و ایجاد فضای شوق انگیز مسئولیت پذیری در راستای آشکار کردن توانمندیهای آنان و ابداع روشهای تازه و ابتکاری برای بالا بردن قدرت یادگیری و پرورش استعدادهای نهفته فراهم آورده شود.

در یک نظام آموزشی معمولاً افراد ذهنی تحلیلگر، کنجکاو، مستقل و متفکر دارند و به فعالیتهای علمی و ریاضی علاقمندند. چنین افرادی معمولاً نیاز شدید به استقلال عمل و تحول در محیط کار و احترام دارند.

فعالیت افراد خلاق مستلزم کار مشترک است که در این راستا نیز داشتن مهارتهای ارتباطی امری بسیار ضروری می باشد البته افرادی که برای کار خاصی انتخاب می شوند می بایست توانایی انجام آن را داشته باشند چه در غیر اینصورت احساس ناتوانی باعث ناراضی و کسالت آنان می شود همچنین در تشکیل تیم های خلاق باید افراد را در پیدا کردن هم تیمان جدیدی که ارتباط مناسبی با آنان دارند آزاد گذاشت چون در این مورد آنان نسبت به موقعیت احساس مسئولیت و پابندی زیادهتری خواهند داشت.

آنچه در همبستگی و تداوم این تیمها مهم است، اعتماد متقابل و همکاری صمیمانه بین اعضا و مدیریت همچنین هماهنگی بین خواسته ها و هدفهاست.

• نتیجه گیری

همیشه این باور وجود دارد که هر فرد در حالت عادی دارای استعدادها، قابلیتها و ظرفیتهایی از قبیل خلاقیت، نوع آوری، ابتکار و اختراع است که بر اثر پرورش و آموزش صحیح و مناسب می توان این استعدادها را به مرحله ظهور رساند.

از آنجایی که فرایندهای مدیریتی، فرایندی مستمر، پیوسته و پایدار می باشد می بایست به بهبود بهره وری نیز به عنوان یک فرایند مدیریتی نگاه کرد که بطور مداوم جزء لاینفک عملکرد سازمانی را تشکیل داده و به یک دوره زمانی خاص نیز محدود نمی گردد و برای ماندگاری و بقای آن می بایست به عنوان یک اندیشه و فرهنگ به بهره وری نگاه کرد. بنابراین از جمله مهمترین ابزارهای رشد و بهره وری توجه به آموزش و پرورش هدفمند نیروی انسانی است و از آنجایی که بهره وری استفاده بهینه و مطلوب از امکانات در دسترس می باشد، بدون توجه به برنامه های مدیریت مشارکتی که در واقع همکاری فکری و عملی کلیه افرادی است که درباره روشهای حل مسائل و ارتقاء بهره وری فعالانه اندیشیده و حاصل آن را در قالب طرح و پیشنهاد ارائه می دهند، همچنین با تکیه بر خلاقیت و نوآوری عناصر اصلی که همانا توانمندی و بهره گیری از توانایی نیروی انسانی به عنوان مهمترین عوامل سازمانی است عملی نخواهد شد.

منبع : خبرگزاری فارس

<http://vista.ir/?view=article&id=305459>

افسانه بافی در کودکان

• معرفی این حالت

افسانه بافی را عبارت می دانیم از حالتی که در آن فرد با سر هم کردن مقداری از مسائل بی سر و ته و روی هم کردن توهمات و خیالات سعی دارد چیزهایی را که واقعیت ندارند ساخته و به صورت قصه و داستانی آن را مطرح نماید. آنچه را که او می گوید زائیده تخیل و اوهام و حتی شبیه نوعی هذیاناست. ولی او آنها را به عنوان امور واقعی و جدی عرضه داشته و به خورد دیگران می دهد. او گاهی خود را در ورای محیط و منطقه خود می بیند و زمانی در حال پرواز در آسمانهاست و هر چه که به صورت غیر عقلانی و غیر ارادی در ذهنش خطور کند عرضه می دارد. آنها در وضع و شرایطی هستند که بین واقعیت و خیال را فرق نمی گذارند و در صورت های حاد چنان به نظر می رسند که گوئی دیوانگانی هستند که هذیان گوئی عادتشان شده است. کسانی که برای اولین بار با آنها برخورد دارند شاید متوجه حالات شان نشوند ولی در همان دقایق و ساعات اول برخورد متوجه این امر می شوند که با فردی غیر عادی تماس دارند.



• جلوه های آن

افسانه بافی در کودکان جلوه هایی دارد که جنبه های مشهود آن به فرار زیر است:

- پرحرفند و پرسخن و دائمًا در حال قصه سازی و شرح آن هستند. برای هر مسئله ای که بشنوند شروع به خیالبافی کرده و سعی دارند آن را با شرح و بسط عرضه بدارند.
- تحریک پذیرند به گونه ای که هر پدیده موجود در دور و بر می تواند آنها را به راه اندازد و خیالبافی شان را تقویت کند. بر اساس آن سعی دارند مسئله ای را در ذهن پرورده و با الفاظ و در قالب های خاص آن را بیان دارند و نمونه این تحریک روحی در دیوانگان مشاهده می شود و حاصل آن بی اختیاری در سخن است.
- کوششی در آنها ملاحظه می شود که گفته های خود را منطقی نشان می دهند و این در جدی نشان دادن داستان کوئی های او کاملاً به چشم می خورد.
- اگر صحنه ای را ببینند برای آن شاخ و بالی درست کرده و بزرگش می سازند و شروع به بافتن کرده و می کوشند آن را به گونه ای که فرد در ماهیت صدقش تردیدی روا ندارد عرضه دارند و در این کار برخی از کودکان ماهرند.
- در عالم خیال می سازند، ویران می کنند، انرژی مصرف می کنند و همین امر و حالت را با لذت عرضه دارند و به آن دلخوش می شوند.
- تفسیرهایشان به زندگی و مباحث آن فانتزی است، اسنادی را که او عرضه می دارد مخدوش است ولی افراد ظاهریین و ساده اندیش کمتر از آن سر در می آورند.

- در عالم خیال گاهی بر خود دوستانی تصور کرده و با نقش جن و پری را برای خود تصور می نمایند و آنگاه در آن خیالات غرق شده و شروع به بیان و معرفی آن می کنند و زمانی هم ممکن است در ضمن شرح آن در میان افسانه ها گیر کنند و نیاز به بافتنی جدید داشته باشند.

- قضاوت و داوری آنها هم شدیداً تخیلی است به جای حقیقت گوئی خیالبافی دارند تا حدی که ممکن است به دروغ و اتهام متهم گردند و حقایق را وارونه نشان دهند.

- در لایه لای افسانه سازی خود می کوشند دلاوری خویش را نشان دهند و چنان وانمود کنند که فردی مهم هستند و غرق در شاهکارها و ابداعات خود گردند.

- در کل اینان به دور خود خط غیر قابل تغییری می کشند و بر اساس آن شروع به بافتن می کنند و تا جایی در این راه به پیش می روند که به اختلال در نظم نظام فکری منجر گردد.

• در جنبه فکری

کودکان افسانه باف و هم بزرگتران تعادل فکری ندارند، فعالیت فکری شان بی ثمر و انباشته از آرزوها و اهواء است. تصورشان این است که بر آنها ستم رفته و مظلوم واقع شده اند، حق خود را بسی فراتر از آن می دانند که در اختیار آنهاست. بی توجهی ممتد، محرومیت های شدید، وجود تضادها و تعارض ها در زندگی سبب شده اند که او نتواند درست بیندیشد و یا او هرگز وقت اندیشیدن و تمرکز فکری را نداشته. هر آنگاه که گرفتاری و مشکلی برای او پدید آمده برای خود آسان تر آن دیده است که به خیالبافی پناه برده و برای عقده گشائی افسانه بیافد. خرد و اندیشه شان زیر سؤال رفته و تعادل عقلی هم برایشان نیست زیرا بین تخیل اختراعی با خیالبافی و بین حقیقت و مجاز فرقی قائل نیستند. در شرایطی نیستند که دریابند نامتعادلانه می اندیشند و یا نیازهای ارضاء نشده آنان چنان وضعیتی را برایشان پدید آورده است. دقت کافی ندارند و نوع توجه شان از گونه توجهات غیر ارادی است. به همین نظر هر لحظه از این شاخ به آن شاخ می پرند و نظم و انسجامی در گفته ها و افسانه های آنان نیست. به زحمت می توانند بین اول و آخر فضا ای را که مطرح می کنند پیوند ایجاد کنند.

• ماهیت افسانه بافی

همان گونه که ذکر شد اساس آن خیالبافی است، ولی آن گونه خیالبافی که در آن میل به عرضه و ارائه هم مطرح باشد به عبارت دیگر بیمار آنچه را که در درون دارد، از هذیانها و توهمات، سعی دارد آنها را بیرون بریزد و بر این اساس برای خود آرامشی پدید آورد. ماهیت آن عملی دفاعی برای پرکردن خلأهای حافظه است و آدمی در سایه آن تجربه و خیالات واهی خود را که اغلب پیچیده و مبهم است طوری با آب و تاب بیان می دارد که گوئی مقرون به حقیقت است. برخی آن را نوعی مکانیسم روانی برای جبران کمبودها و نارسائی ها می دانند و می گویند گرسنگی، فقر، تهیدستی عامل و منشأ آن است. گروهی آن را صورت مرضی خیالپردازی می دانند که در کودکان شایع است و نمونه آن را در افرادی می بینیم که دچار اختلالات حافظه اند. برخی آن را عبارت از نوعی جنون می دانند که زمینه ساز آن دوری از واقعیت های جامعه است. افسانه بافی بر اساس تحلیل روانپزشکان ماهیت جنون و حتی اضطراب و نابهنجاری ندارد گویانکه گروهی آن را از نوع بیماری روانی از نوع میتومانی ذکر کرده اند. می گویند عبارت از نوع تکاپو برای گریز از واقعیت های تلخ است. او با افسانه سازی و تصویر رؤیاهای شیرین سعی دارد فکر و وقت خویش را مصروف اموری دیگر سازد و از اصل مسئله خود را دور و برکنار دارد.

• اساس آن

اساس و معنای آنرا عقاید نادرست و مهمی می دانند که در فرد تشدید شده و ریشه دوانده است. آن ریشه ها که منشأ نامرادی و محرومیت دارند صورتهای ذهنی برای او ایجاد می کنند که از ارضای تایملات حاصل می شود و هوسهائی که با بن بست و محرومیت ایجاد شده اند آنرا حدت می بخشند. و نیز گفته اند اساس آن تداخل و اشتباه در خاطرات و توهم پدیده های گوناگون است. بیماران در طول مدت زمان مشکلات و دشواری هائی داشته اند که برایشان غیر قابل حل و تبیین بوده و اینک سعی دارند شرح حال شخصی خود را به صورت تحریف شده ای به صورت افسانه درآورند و بیان کنند. احساس گناهدانی که به نظر ناخوشودنی هستند ممکن است جنجالهائی را در ذهن پدید آورد و موجب نگرانی ها و وحشت هائی شود و آدمی را بیقرار سازد. فرد برای رهائی از این حالات دست به دامن افسانه بافی ها شود و از این طریق برای خویش آرامش نسبی پدید آورد.

• انواع افسانه بافی

برای افسانه بافی انسان انواعی ذکر کرده اند که هر نوع آن در تپیی خاص ملاحظه می شود. دانشمندی به نام دوپره در تحقیق عمیقی که راجع

به این مسئله کرده چهار نوع افسانه بافی را ذکر می کند:

۱) افسانه باف خودنما که سعی دارد از راه لاف زدن، ریا کردن، فریبکاری و ... مباحثی را مطرح کرده و توجهاتی را به سوی خود معطوف دارد.
۲) افسانه باف مودی که سعی دارد از راه افسانه بافی و داستان سرانی موجباتی برای آزار دیگران فراهم کرده از این طریق خود را مقصی المرام بیابد.

۳) افسانه باف فسادانگیز که همه داستان ها و افسانه هایش در زمینه ارضای تمایلات شهوانی و خواسته ها و اهوائی است که در جامعه پذیرفته شده نیست و به فساد و آلودگی از آنها تعبیر می شود.

۴) افسانه باف هذیانی که در سخنان او نظم و رابطه ای به چشم نمی خورد و مجموعه ای از خیالات و توقعات خود را به صورت داستانی عرضه داشته و به جلب نظر دیگران و آرامش خود می پردازد. صورت شدید و خطرناک آن همین قسم اخیر است که نشانه ای از انحطاط فکری و عقلانی است و آدمی در سایه چنان حالی تعادل و اعتدال خود را از دست داده و در وضع و شرایط نابهنجاری قرار می گیرد. در بین جمع به چنین حالتی مشهور شده و همگان درباره او به جنون و دیوانگی، پرت و پلا گوئی قضاوت می کنند و این خود از عوامل تشدید مرض و نابهنجاری است.

• موارد بروز آن

ممکن است این حالت سالها در آدمی باشد ولی بروز نکند و یا بروزش در حد و سطحی باشد که چندان چشمگیر و دشواری آفرین نیست. ولی مواردی هستند که اگر بروز کنند آن حالت هم خود را بروز داده و متجلی می شود آن موارد بسیار و از آن جمله اند:

- غلبه احساسات و هیجانات بر فرد بر اثر تحریک در برابر یک جریان یا واقعه.

- لطمه دیدن عواطف در جریان یک شوخی یا مسخرگی که برای فرد پیش آمده و او قادر به طرد آن نیست.

- به هنگامی که کودک در شرایط موجود هیچ مایه دلخوشی برای خود ندارد، همه راههای امید را به روی خود بسته می بیند و شدیداً ناراحت است.

- زمانی که خاطرات فرد دچار فراموشی شوند که در آن صورت توهم نیرو گرفته و او را به خیالیافی و افسانه بافی می کشاند.

- در مواردی که طفل به عللی به یاد یادگارهای گذشته زندگی بیفتد و به پناه آن بخواهد تلخی های کنونی زندگی را طرد کند.

- زمانی که احساسات او در زمینه ای مفرط بوده و اندیشه و عقل او را تحت الشعاع قرار دهد.

- و بالاخره هنگامی که تحت هر شرایطی او تصورات را به جای ادراکات حسی بنشاند و این راه و شیوه را ادامه دهد.

• افسانه بافی در سنین کودکی

افسانه بافی در کودکان بیش یا کم وجود دارد ولی در سنین نوجوانی و بلوغ ممکن است حالت شدیدتری پیدا کند و گاهی هم به صورت اختلال روانی در بزرگسالان هم به چشم می خورد. این حالت در کودکان مختلف وجود دارد ولی با شدت و ضعف، اصولاً کمتر کودکی را می شناسیم که میتون نباشد و از این بابت این حالت عمومی به حساب می آید. ولی به تدریج که با واقعیت ارتباط پیدا می کند از خطای آن در امان می ماند. کودکان از سنین چهار سالگی تدریجاً این توان را می یابند که در ذهن خود چیزهای خارق العاده ای بسازند. شروع به قصه سازی و پرداختن داستانهای ساختگی می پردازند و البته آنچه را که می گویند حقیقت پنداشته و جدا" از آن دفاع می کنند و این امری عادی و طبیعی در آنهاست. در سنین ۶ کودکان به شنیدن افسانه ها بیشتر رغبت نشان می دهند تا گفتن آن ولی باز هم در سر همان حال و هوا را دارند. ولی معمولاً داستانهای را می پذیرند که با محتوایش با شرایط او و با اوضاع شخصی او قابل مقایسه و تطبیق باشد. در سنین ۸ - ۱۲ اگر مخصوصاً مشکلاتی در زندگی خانوادگی داشته باشند افسانه سازی را دوست پیدا کرده و تدریجاً می کوشند خود را با افکار مجرد هم پرواز سازند. هر آنچه ناکامی و محرومیت در ذهن خود دارند آن را در قالب افسانه عرضه می کنند.

• در سنین نوجوانی و بلوغ

در سنین نوجوانی و بلوغ فرد وارد دنیای جدیدی می شود، دنیای رؤیاهای و تخیلات، تحولات جسمی و روانی که در فرد پدید می آید خود کشاننده فرد است به سوئی که در آن واقعیت ها همه گاه در ذهن او متجلی نیستند. نوجوان در مرحله سنی خود بلندپرواز، جاه طلب، مقام دوست و خواستار نام و عنوان است طبیعی است که شرایط آن برای او مهیا نباشد و ناچار از خیالیافی و در اثر تداوم و کثرت از افسانه سازی سر در می آورد. آنها ممکن است به خاطر شرایط سنی خوابی لذتبخش ببینند و محتوای خواب هم بسیار اندک و همچون جرقه ای باشد در ذهن، ولی کثرت شوق به تکرار صحنه های آن سبب می شود که او در این رابطه داستانهای ساختگی تهیه کرده و مدتها خود را با آن سرخوش دارد. کلاً افراد

نوجوان و بلوغ اگر سالم و عادی باشند باز رؤیائی و تخیلاتی هستند تا چه رسد که عامل تحریکی هم برای عواطف و احساس آنها پدید آید. در آن صورت خواهیم دید او در وادی و ورطه ای خواهد افتاد که برای او بین حقیقت و مجاز فاصله ای وجود ندارد و او هم مانند کودک نمی تواند مرزی برای این دو قائل شود.

• تیپ آنها

این هم سؤالی است که مبتلایان به افسانه بافی، از کودک و نوجوان و بالغ از چه تیپ و گروهی و از چه تیپ و سنخی هستند؟ در پاسخ ناگزیریم که افراد را به پاسخ همین سؤال در بحث خیالیبافی ارجاع دهیم. زیرا یادآور شدیم که افسانه بافی جلوه ای دیگر از خیالیبافی است. در عین حال باز هم برای تکمیل بحث جنبه هائی را به شرح زیر عرضه می داریم:

- افسانه بافان اغلب از تیپ درونگرا هستند و یونگ درباره آنها گفته است کسانی هستند که دائماً در خود فرو رفته اند و سر در لاک خویش دارند. زندگی شان در انزوا و عزلت و برخی از آنها گرفتار افسردگی می باشند.

- برخلاف خیالیباغان اغلب آنها کسانی هستند که از درجه هوش پائین تری برخوردارند و در دسته بندی های هوشی آنها را کوتاه خرد و یا باهوش ضعیف می خوانند.

- اغلب قریب به اتفاق آنان کسانی هستند که در زندگی شخصی مسئله دارند و از این بابت مورد توجه والدین و مربیان خویش قرار نمی گیرند. - زندگی شان آشفته و درهم است. نگرانی های عاطفی، حساسیت ها و زودرنجی های به همراه ناکامی ها و محرومیت ها دمار از روزگارشان برآورده است.

- بسیاری از اینان اختلال روانی دارند و به هذیان های تخیل گرفتارند و به همین نظر به جعل دروغ و اکاذیب پرداخته و آن را حقیقت می پندارند (البته گروهی از روانپزشکان بر پای این نظریه صحه نمی گذارند).

- از کسانی هستند که در حل مسائل و دشواری ها ضعیف به نظر می رسند، ره به جائی ندارند تا در آن زمینه برای خود پناهی بیابند، از پدر و مادر و مربی سرخورده اند و تصورشان این است هر چه جفت بزنند طاق به عمل می آید.

- این حالت در تیپ زنان و دختران بیشتر وجود دارد و ظاهراً وضع عاطفی آنان چنین حالتی را ایجاب کرده و یا لاقبل بر و بال می دهد.

- در عالم بزرگسالان بیشتر رواج دارد تا در کودکان، و در نوجوانان و نوبالغان بیشتر است تا در جوانان و دیگر گروههای سنی.

- تپیی هستند رازدار که نمی خواهند اسرارشان کشف و برملا شود. و در این راه حتی ممکن است خود را نیز متهم سازند مثلاً " زنی متهم به نازائی ممکن است مدعی شود بچه اش را سقط کرد و یا کشته و دفن کرده است. حتی حاضر است عقوبت سقط را تحمل کند تا این اتهام را از خود بردارد.

- و بد نیست یادآور شویم این حالت در تیپ معتادان (به همه اشکال و انواعش بیشتر وجود دارد تا دیگر گروهها و دستجات).

• عوارض همراه

افسانه بافی با عوارضی همراه است از جمله ناپختگی های عاطفی است. مثلاً " ممکن است در عالم خیال فردی را بسازد و او را در ذهن خود مجسم کرده و نامزد خویش به حساب آورد و برای او نامه ای عاشقانه تنظیم کرده و درباره عشق و عاشقی برایتان قصه بسازد بدون اینکه او اصلاً در سن و سالی باشد که لایق چنین وضع و سخنی باشد. گاهی به همراه آن حسادت است و بدخواهی آنها از اینکه دیگران آبرونی دارند و برایشان حساسی باز می شود ناراحتند و بدون اینکه چیزی از آنها کمو کسر شده باشد بدخواهی و حسادت دارند. در جنب آن گاهی دروغگوئی است که البته در مواردی خود فرد بدان هشیار است و میدانند چه می گوید و چه میکند ولی در حین سخن در روالی افتاده است که به نظر او چاره ای جزء سر هم کردن دروغ ساختن ندارد. اینان بی اراده دروغ می گویند ولی برخی از آنها در حین بیان بدان آگاهند. آنچه در ذهن دارند بیان می کنند. به هر میزان که آرزوها بیشتر باشند دروغها بزرگتر و به اصطلاح عوام شادتر است.

• خطر و عارضه دیگر

افسانه بافی اگر شدید شود و صورت مزمن به خود بگیرد ممکن است فرد را به هذیان بکشاند این حالت مخصوصاً برای آنها که بر احساسات خود غلبه ای ندارند بیشتر ملاحظه می شود. این حالت خود موجب صدمه بر قوه تخیل است. عدم تعادل روانی، گرفتاری در توهم، نابسامانی کیفیات نفسانی از دیگر عوارضی است که خطر آن را کمتر از خطر افسانه بافی هذیانی نیست، پایه های حیات و شخصیت افراد بر اساس چنین وضع و حالتی لرزان شده و زندگی در خلاف مسیر واقعیت می افتد. همچنین به این نکته باید توجه داشت که افسانه بافی به کودک قدرت گریز از حقایق

می دهد و این حالت آدمی را به دنیای نامطلوبی می کشاند و قدرت تحمل را از آدمی سلب کرده و کار به جایی می رسد که گاهی از شدت پرت و پلاگوئی خود را رسوا می سازد. گاهی این چنین افراد دچار وسوسه ایذاء و آزار رسانی می شوند. افسانه هائی می بافند که دیگران را به دام اندازند و خود را به تماشای آن پردازند و این خود زمینه ساز نگرانی های بسیاری است زیرا در آن تنها خود را خوب و مهم نشان دادن مهم نیست بلکه صدمه زدن به دیگران هم مطرح است.

• ریشه ها و منبع آن

قبلاً هم گفتیم که ریشه و منشأ اصلی افسانه بافی همانهایی هستند که در مبحث خیالیبافی از آن سخن به میان آمده است. آنچه در این مبحث به عنوان تکمیل و تشریح می توان افزود مواردی است که بخشی از آنها بدین قرارند:

- عدم رشد روانی و عدم توان تجربه و عقل توسط فرد جبری پدید می آورد که جلوه آن به صورت افسانه بافی است.

- عده ای از روانشناسان بخش مهمی از علل افسانه بافی را به عواطف و خواسته ها و آرزوهای کودکان می دانند که ناشی از عدم توجه والدین به آن امر بوده و زندگی او را نابسامان کرده است.

- وجود بیماریها و مخصوصاً بیماریهای مربوط به ادراکات حسی ممکن است زمینه ساز توهمات گوناگون شده و بیمار را به صورت جنون افسانه باف و میتومن درآورد.

- افسانه سازی در مواردی ناشی از مشاهده فیلم ها، پرونده ها، مطالعه کتبی است که توان تخیل افراد را بالا برده و او را در شرایط نامساعدی قرار می دهد و در کل امری بی ریشه و بی اصالت است.

- وضع پریشان و نابسامان خانواده ها تا حدودی در این امر مؤثرند و نیز گرایش به عدم تشخیص نتایج تخیل اختراعی از تخیل حضوری در این رابطه مؤثر است. کودکانی که احساس وابستگی شان به خانه بسیار است در اثر دیدن کمترین دگرگونی و درهمی در محیط خانواده خود را در معرض خطر دیده و بی پناه احساس می کنند. چنین احساسی است که او را به خیالیبافی و هذیان و جلوه ای از آن که افسانه بافی است می کشاند. زن و شوهر در حین درگیری ممکن است از قبل برای خود اندیشه ای و برنامه ریزی خاصی در زمینه بی پناهی داشته اند این کودک است که در این رابطه خود را بی پناه تر از هر کس احساس خواهد کرد.

• شیوه های درمان

مجدداً در بحث درمان متذکر می شویم که به مبحث خیالیبافی مراجعه ای شود و در عین حال یادآوری می کنیم که: ریشه شناسی از مسائل مهم و از نکات اساسی است که باید مورد نظر باشد و می دانیم مادام که ریشه ها شناخته نشوند امکان درمان نخواهد بود. در طریق درمان ضروری است:

(۱) افسانه باف را به واقعیت ها نزدیک کنیم آنچنان که پدیده ها را بشناسد و لمس کند.

(۲) قدرت مشاهده را در افراد تقویت کنیم تا حقایق و پدیده ها را به چشم باز ببینند.

(۳) گاهی از او بخواهیم که نتیجه لمس ها و مشاهدات خود را روی کاغذ آورده و به صورت گزارشی عرضه کرده و آن را در حضور دیگران به مرحله تطبیق برساند. و یا در مواردی آنچه را که دیده اند بیان نمایند.

(۴) نیروی منطق و استدلال آنها را تقویت کنید تا هر چیزی را به گونه ای مستدل بیان نمایند و نیز از استدلال خود دفاع کنند.

(۵) واداشتن به تفریح و گردش و بازی دست جمعی، اصولاً فعالیت های گروهی، سرگرم کردن به بازیهای پرشور و نشاط، مخصوصاً بازیهای که در آن رعایت نظم و تربیت و مقررات مطرح است در این رابطه می تواند بسیار مفید و مؤثر باشد.

(۶) سرگرم داشتن به کارهای هنری و فعالیت هائی که در آن توجه به ریزه کاری و ظرافت مطرح است بسیار مؤثر است و در این رابطه اوقات فراغت او را پر کرد، البته با تلاش و فعالیتی سازنده.

(۷) سرچشمه احساس حقارت ها، ضعف ها و زبونی ها، بی اعتمادی های او را بخشکانید و نیازهای او را تا حدود امکان برآورده سازید.

(۸) اختلافات خانوادگی و نابسامانی های مربوط به آن را رفع کرده و برای کودک محیط امن و اعتماد پدید آورید در کل شرایط زندگی برای او عادی باشد.

(۹) او را وادارید آنچه را که خیال می کند و برای آن افسانه می بافد به صحنه عمل درآورده و یا نشان دهد و از این طریق او را به تطابق با واقعیت بکشانید.

۱۰) در مواردی اگر سخن او را دروغ و ناروا یافتید به او تفهیم کنید که از مرز واقع خارج شده ولی او را مورد تمسخر و سرزنش و اتهام قرار ندهید.

• پیشگیری

علتها برای بروز چنین حالاتی روشن اند به ناچار باید به دنبال ایجاد شرایطی در پیشگیری رفت که باعث بروز چنان واقعه ای نگردد. طبیعی است که برای رسیدن به چنان مقصدی باید: در سلامت جسم و روان کودک بکوشیم، او را از عوارض ترس و اضطراب و احساس ناامنی دور داریم، محیط زندگی او را شادابی متعادل بخشیم، نیازهای مختلف او را به صورتی عادی و متعارف برآوریم، در تقویت فکر و اراده و اعتماد به نفس او بکوشیم، حقوق کودک را مورد تعدی و دستبرد قرار ندهیم، از حساسیتها پرهیزناحالیها، ریاکاری و دلگیری او را بی نیاز سازیم، محبت و پذیرش او را به گونه ای متعادل ساخته و احساس کمبود را در او بردانیم و ...

منبع : ماهنامه شهرزاد

<http://vista.ir/?view=article&id=303237>



افسردگی در کودکان

والدین باید رفتارهای کودکان به ویژه گوشه گیری بیش از حد ، کاهش اعتماد به نفس و افزایش میزان تحریک پذیری آنان را جدی بگیرند ، زیرا این موارد از بارزترین علائم افسردگی در کودکان است. مطالعات و بررسیهای انجام شده نشان داده است که افسردگی در کودکان و نوجوانان نیز با افسردگی در بزرگسالان شباهت بسیاری دارد. بالا بودن میزان تحریک پذیری، کاهش اعتماد به نفس، بی تفاوتی، سطح پایین انرژی، گوشه گیری اجتماعی، اختلال در خوردن و خوابیدن از بارزترین علائم و نشانه های افسردگی در این گروه سنی است.



عوامل ژنتیک و فیزیولوژیک زمینه ایجاد افسردگی را فراهم میکنند ولی عوامل استرس زای محیطی از جمله مشکلات و آشفتگیهای خانواده، طلاق، آزار کودک، بی توجهی به کودک، شکست تحصیلی، مشکلات اقتصادی و از دست دادن یکی از نزدیکان میتواند بر خلق کودک و ابتلای وی به افسردگی تاثیر گذارد.

اختلال افسردگی در کودکانی که قبل از سن مدرسه هستند بسیار نادر است. آمار نشان میدهند که ۲ درصد بچه های دبستانی اختلال افسردگی شدید دارند.

مطالعات معدودی وجود دارند که نشان میدهند داروهای ضد افسردگی در کودکان و نوجوانان تاثیر مفیدی داشته اند. مصرف داروهای ضد افسردگی در این گروه سنی می بایست بر پایه استانداردهای درمانی بالینی استوار باشد. در این زمینه درمان دارویی همراه با روش های مخصوص روان درمانی در کودکان و نوجوانان نظیر بازی درمانی ارزش بسیاری داشته و پیشگیری مؤثرتری در خودکشی آنان در سنین بعدی دارد

منبع : ترانه ها

<http://vista.ir/?view=article&id=96318>

افسردگی کودکان

کودک واقعا از افسردگی رنج می برد و این مسئله با ناراحتی های عادی و هیجانات روزمره که در جهت پیشرفت و رشد کودک روی می دهند، متفاوت است. تنها فقط به این دلیل که کودکی افسرده یا ناراحت به نظر می آید، لزوما به این معنی نیست که او مبتلا به افسردگی شده است، اما اگر این نشانه ها باعث گسیختگی، انزوا، جدایی و ممانعت از فعالیت های اجتماعی او و کاهش علائق او به زندگی خانوادگی و تکالیف مدرسه شوند، ممکن است دلالت بر بیماری داشته باشند که افسردگی نامیده می شود. به خاطر داشته باشید با وجود اینکه افسردگی بیماری جدی و سختی است، ولی قابل درمان است.

چطور می توانم بگویم که فرزندم افسرده است؟

نشانه های افسردگی در کودکان متفاوت است و اغلب در طول دوران رشد آن قابل تشخیص نیست، بنابراین درمان هم نمی شود، زیرا این نشانه ها نیز مانند هیجان های عادی و تغییرات روانشناختی که طی دوران رشد روی می دهد، نادیده گرفته می شوند. مطالعات اولیه پزشکی بر افسردگی نهفته متمرکز شده، یعنی هنگامی که خلق افسرده کودک شاهدهی بر رفتار عصبی و فعالیت های خارج از کنترل کودک است، خیلی از کودکان رفتاری شبیه به بزرگسالانی که دچار افسردگی هستند، از خود نشان می دهند. نشانه های اولیه افسردگی، ناراحتی، غم، احساس ناامیدی و خلق و خوی متغیر است.



• علائم و نشانه های افسردگی در کودکان

- ۱ - تندی مزاجی یا عصبانیت
- ۲ - ناراحتی های مداوم و احساس غم و اندوه
- ۳ - کناره گیری از جمع
- ۴ - افزایش حساسیت نسبت به عدم پذیرش
- ۵ - تغییر در اشتها (پرخوری یا کم خوری)
- ۶ - تغییر در خواب (پر خوابی یا بی خوابی)
- ۷ - صداهای ناهنجار یا گریه های مداوم
- ۸ - اشکال در تمرکز

البته همه بچه ها تمام این علایم را ندارند. در حقیقت بیشتر آنها نشانه های مختلفی را با توجه به شرایط موجود بروز می دهند. اگرچه بعضی از کودکان افسرده ممکن است به کارهای کاملاً منطقی و عقلانی خود ادامه دهند، ولی هنگام بروز افسردگی شدید دچار تغییرات قابل ملاحظه ای در رفتارهای اجتماعی خود می شوند و اغلب از علاقه نداشتن به مدرسه، ضعف در انجام تکالیف و عملکرد تحصیلی و یا تغییر در ظاهر... رنج می برند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=71444>

اکسیر شادی در مدرسه

دانش‌آموزان مهم‌ترین رکن نظام آموزش و پرورش هر کشوری محسوب می‌شوند.

عواملی که می‌تواند این سرمایه ملی را برای رشد بهینه و کیفی آماده سازد، مهارت‌های رفتاری است که در محیط آموخته می‌شود نه فقط محفوظات علمی.

مدارس تامین‌کننده نیروی کیفی جامعه‌اند و نه فقط تامین‌کننده کمیتی از خیل عظیم نیروی انسانی که به‌عنوان تحصیل کرده روانه جامعه می‌شوند. پس شناسایی و ایجاد زمینه برای رشد خصایل ممتاز بشری، اولین دغدغه دست اندرکاران تعلیم و تربیت در کلیه فعالیت‌های علمی یا فرهنگی است که باید با تمام وجود خود را وقف ایفای این وظیفه سنگین کنند.

نشاط و شادابی در مدرسه باعث رشد و تکامل همه ابعاد وجودی یک دانش‌آموز در بعد جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی و معنوی می‌شود.

چنانچه یک بعد از این ابعاد دچار صدمه شود و یا مورد غفلت و فراموشی قرار گیرد، دانش‌آموز به توانایی‌ها و شایستگی‌های کامل دست نخواهد یافت.

این وظیفه مسئولین تعلیم و تربیت است که شرایطی را فراهم آورند تا تمام نیازهای او تامین شود. شاد زیستن برای کودک به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت کردن و حفاظت از او اهمیت دارد، زیرا سلامت روحی و روانی و فیزیکی و جسمانی او را تامین می‌کند.

رنج شادی و خنده در مدارس ما بسیار پایین است. میزان شیوع خنده و توسعه فضای فرح بخش در آموزشگاه‌ها مورد بی‌مهری قرار گرفته است. در جامعه و مدرسه فاقد شادی، سخن‌گفتن از شادی قدری مشکل خواهد بود. یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط و در نتیجه افزایش بیماری‌های مختلف روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادی و نشاط زندگی معنا پیدا می‌کند و در پرتو آن دانش‌آموزان خصوصاً



در دوران نوجوانی و جوانی می‌توانند خود را ساخته و قله‌های سلوک و پله‌های ترقی را چالاکانه ببیمایند. جامعه زنده و پویا جامعه‌ای است که عناصر شادی‌آفرین در آن فراوان باشد.

در گذشته به نظر می‌رسید که وظیفه آموزش و پرورش تولید عده‌ای فارغ التحصیل است که فقط بتوانند امرار معاش کنند اما چنین می‌نماید که در قرن جدید نظام‌های آموزش و پرورش این مرحله را پشت سر گذاشته و سرلوحه تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است: « شوق زندگی کردن را به دانش‌آموزان بیاموزیم». پس باید معتقد باشیم که درحقیقت رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است.

در بند ۱۲ آیین نامه اجرایی مدارس مصوب ۱۳۷۹ شورای عالی آموزش و پرورش در تبیین وظایف مدیران مدارس چنین آمده است: یکی از وظایف مدیران مدارس فراهم کردن شرایط لازم برای جلوگیری از خستگی مفرط دانش‌آموزان از طریق:

(۱) نظارت مستقیم بر فعالیت‌های آموزشی و پرورشی مدرسه

(۲) نشاط آور ساختن محیط مدرسه و استفاده از روش‌های مناسب تشویق

همچنین در اعلامیه جهانی داکار آمده است:

« معلمین می‌بایست توان خوشایند کردن، سالم‌تر کردن و بارورتر کردن محیط‌های آموزشی را کسب کنند». پس باید بکوشیم تا عشق، جرأت، ایمان، امید و اعتماد، اعتدال در کارها و نشاط و پویایی در کار و رفتار و... را در خویشتن، همکاران، خانواده‌ها و کودکان و نوجوانان گسترش دهیم و با هم شادی و سلامت به ارمغان آوریم و برای سعادت بشر تلاش کنیم و این شعار حیات بخش را سر دهیم که:

نوبت کهنه فروشان درگذشت

نو فروشانیم و این بازار ماست.

• چگونه مدرسه‌ها با نشاط می‌شوند

(۱) باید در کیفیت کار مؤسسات آموزشی تجدید نظر کرد و به شاخص‌های نشاط در چارچوب آن مفهوم بخشید.

(۲) اگر قرار است پیشرفتی در جامعه حاصل شود باید از مدرسه شروع شود. مدیر مدرسه عامل بسیار مهمی است که می‌تواند جمعیت کثیری را تحت تأثیر قرار دهد. مدیر می‌تواند مدرسه را به یک جایگاه ارزشی مبدل ساخته و با راهکارهای مختلف با ایجاد شادی و نشاط مدرسه را جایگاه رشد و بالندگی دانش‌آموزان سازد و به آنها احساس اعتماد، سربلندی، توانایی و غرور هدیه کند.

(۳) با نشاط‌سازی فضای فیزیکی مدرسه

نسل جوان به محرک‌هایی که نشانه‌های زیبایی و سرزندگی و شادابی در آنهاست تمایل و علاقه بیشتری نشان می‌دهند. تامین نشاط و شادابی در محیط ابتدا از مدرسه شروع می‌شود. لذا ایجاد نشاط و شادابی در مدرسه از ورودی مدرسه تا داخل کلاس‌های درس، شایان توجه است.

با نشاط‌سازی فضای فیزیکی مدرسه، موجب افزایش کارایی و یادگیری در دانش‌آموزان می‌شود.

(۴) ایجاد روابط انسانی مطلوب بین ارکان مدرسه

شرایط مطلوب کار موجب تقویت روحیه معلمان و افزایش میل و رغبت و علاقه آنان به کار و غرور و افتخارشان در مدرسه خواهد شد (واپلز ۱۹۸۹) معلم، دانش‌آموز و مدیری که از کار خود لذت نمی‌برند در حقیقت کاری نمی‌کنند. هرکس زمانی بهتر کار می‌کند که از آن احساس لذت می‌کند.

(۵) استفاده از روش‌های فعال تدریس

معلمانی که از روش‌های فعال استفاده می‌کنند، کلاس‌های شادتری دارند. مشارکت دانش‌آموزان در کلاس و آموختن آنها را از کسالت و بی‌حالی رها ساخته، شادابی و نشاط را تقویت می‌کند.

(۶) کار آموزش و پرورش آموزش ارزش‌های انسانی همچون، ایمان، عشق، امید، جوانمردی و... به کودکان و دانش‌آموزان است.

(۷) آموزش ارزش‌های انسانی با سادگی و جذابیت با استفاده از کتاب‌ها، فیلم‌ها، نمایش‌ها و... همراه است.

(۸) ایجاد رابطه دوستانه با نوجوانان و کودکان

(۹) معرفی الگوهای مناسب

(۱۰) تشویق کردن و ارزش‌گذاری برای ایجاد حس عزت و اعتماد به نفس و در نتیجه احساس لذت و شادی از فعالیت

(۱۱) آموزش روابط اجتماعی مناسب به دانش‌آموزان

۱۲) توجه به معیارها و ملاکها و عوامل شادی‌آفرین در سنین مختلف

در دوران کودکی، برآورده شدن احتیاجات اساسی جسمی و روانی عامل وجد و سرور است.

در دوران نوجوانی پذیرش از طرف اعضای خانواده و گروه همسالان و نیز ابراز موفقیت در کارهای شخصی و امور تحصیلی شادی‌آفرین است. در جوانی و بزرگسالی، کسب مهارت‌های لازم برای تصدی شغلی، پیشرفت در کار و تحصیل، موفقیت در کارهای هنری و ورزشی احساس وجد و مسرت را به وجود می‌آورد.

۱۳) دولت نیز برای افزایش شادی میان افراد جامعه، خصوصاً کودکان و دانش‌آموزان بهتر است:

الف) از پخش برنامه‌هایی که مروج خشونت‌اند، جلوگیری کند.

ب) به رسانه‌های جمعی کمک کند تا محبت را ترویج کنند و مبلغ زندگی متعادل باشند.

ج) تکریم و سپاس از طبیعت را آموزش دهند و روش زندگی افرادی را تبلیغ کنند که الگوی خدمت ایثارگرانه بوده‌اند.

د) شغل، بهداشت، درمان و هزینه‌های معیشت مردم را تامین کند تا نگرانی آنان در این زمینه از بین برود.

۱۴) آموزش این نکته که تلاش در ذات خود ارزشمند است و کار و کوشش باعث برخورداری از بهداشت روانی مناسب می‌شود.

۱۵) تشویق دانش‌آموزان به خلاقیت و نوآوری و ایجاد زمینه‌هایی برای بروز استعداد آنها

• زنگ تفریح

شادی، حاصل ارتباطی سازنده بین فرد و خدایش، بین فرد و هم‌نوعانش، بین فرد و وظایفش در جامعه است. کسانی که احساس عشق و امنیت می‌کنند، بسیار کمتر از دیگران دچار بیماری و سانحه می‌شوند.

شادی مقوله‌ای درونی است که با عشق و امنیت همراه است و جز با تلاش‌های فردی به دست نمی‌آید و برای اینکه شادی عمر را به برترین پایه برسانیم به سرمایه‌گذاری نیازمندیم.

باید برای افزایش عناصر مثبت شادی و کاستن از عناصر منفی آن با امیدواری تا وقتی که کوشش‌هایمان به شکوفه بنشینند بردبار و صبور باشیم.

باید ایمان داشته باشیم که با صرف وقت و کوشش مجدانه در پرورش فرزندان شاد، سلامت جامعه انسانی فراهم خواهد شد. بنابراین برای افزایش شادی تمام عمر، باید وقت کنیم و شکیباً باشیم تا به هدف برسیم و با توجه به اینکه آسایش و شادی انسان‌ها و سلامت محیط زیست به‌طور غیرمستقیم بر شادی ما و فرزندانمان اثر دارد، پس با محبت و خدمت به دیگران، فرصت شاد زیستن را برایشان فراهم کنیم.

منبع: روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=313823>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اگر تیزهوشی شناسایی نشود...

اگر پرداختن به موضوع کودکان معلول ذهنی مفید و تحسین‌آمیز است، از یاد بردن گروه دیگری از کودکان، یعنی کودکان پراستعداد (tifted – children) یا سرآمد (super gifted – children) که غالباً آنان را در پریشان حالی کامل





وا می‌نهد، تا جایی که دچار نومیدی شوند، خطاست. شاید گفته شود که کودکانی که از قرایح استثنایی برخوردارند، نیاز چندانی به کمک ندارند. قطعاً سرآمد در بسیاری از موارد به راحتی از جمع سر در بر می‌آورد و راه خود را در جامعه می‌گشاید، ولی همیشه چنین نیست. هیچ چیز تأسف‌بارتر از این نمی‌تواند باشد که یک نابغه بالقوه، درست همانند یک معلول بر اثر خفقان محیط بهنجار به انحطاط کشیده شود. ملالت‌بار بودن کلاسهای درسی که در آن به تکرار بیهودگی مفاهیم اجمالی می‌پردازد، برای سرآمد و تیزهوش که بی‌درنگ آنها را درون‌سازی می‌کند، کشنده است. اقرار نیست اگر بگویم که تیزهوش از نبوغش می‌گذرد، چون نبوغ بار بسیار سنگینی بر دوشش می‌نهد، باری که هیچ‌کس طرز حملش را به وی نیاموخته است و خود نیز به تنهایی و بدون کمک اطرافیان، در این راه ناتوان است.

پس مسلم است که کودک سرآمد در برخی از موارد نمی‌تواند سر بر آورد و راه خود را در جامعه بگشاید. چیزی را که معمولاً مانع درک این واقعیت مسلم می‌شود، پیشداوری یا سوءتفاهم دموکراتیک می‌نامند. در بادی امر،

تصور می‌شود - و اشتباه ه نیست - که محیط سهم بسزایی در تحول سرآمدها دارد و از آن نتیجه می‌شود و حقیقت هم دارد که سرآمدها به خانواده‌های بسیار روشن‌فکر تعلق دارند، یعنی به خانواده‌هایی که برای برانگیختن کودکان خود به انتخاب مشاغلی که با استعدادهايشان وفق می‌کند، واجد همه‌گونه تسهیلات هستند، لکن در این استدلال خطایی وجود دارد که معلول فراموشی است: چه نسبتی از نوابغ بالقوه به طبقات مرحوم تعلق دارند؟

در سال ۱۹۶۴، محققى به نام جنکینز (Jenkins) در میان کودکان نابغه‌های شیکاگو به نسبت ارزنده‌ای از کودکان سرآمد دست یافت. به نظر جنکینز برای یافتن کودکان سرآمد، کافی است معتقد باشیم وجود دارند و بخواهیم پیدایشان کنیم... انجام دادن این تحقیق در میان اقوام غیر اروپایی و انگلیسی، آمریکایی مشکل است، زیرا آزمون‌های هوشی با این جوامع تطبیق نمی‌کند.

برهمن اساس است که در گذشته برخی از روان‌شناسان ادعا کرده‌اند که کودکان مایا (maya) واجد پایین‌ترین تراز هوشی‌اند. در واقع نتایجی که از آزمون این کودکان به دست آمده است، حاکی از آن است که تراز هوشی آنان از متوسط هم پایین‌تر است، لکن این نتایج زایدۀ عواملی نظیر ترکیب رقابت‌آمیز آزمونها نیز هست. در این آزمونها باید با سرعت عمل کرد.

چه در داوری، سرعتی که آزمودنی در هنگام آزمون نسبت به نزدیکان خود دارد بسیار مؤثر است. بنابراین، نگرانی در مورد وقت تلف شده یا روحیه رقابت که برای ما عادی به نظر می‌رسد، ظاهراً برای مایاها و بسیاری دیگر از رنگین پوستان کاملاً عجیب است.

(شوون، ۱۳۶۸)

زینت رحیمی

منبع: روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=121703>

اگر کودکتان بسترش را خیس می‌کند



گرچه برخی از موارد شب‌ادراری ناشی از بیماریهای زمینه‌ای است، در اغلب موارد این مشکل در دوره‌ای که کودک در حال یادگرفتن کنترل مثانه است، بروز می‌کند.

• والدین با به کار بستن این توصیه‌ها می‌توانند به پیشگیری از شب‌ادراری کودک کمک کنند:

- شب‌ها در فواصل منظم کودکتان را برای رفتن به توالت بیدار کنید.
- این فواصل را به تدریج افزایش دهید تا زمانیکه کودک شب را بدون خیس کردن بستر بگذراند.
- نگذارید کودک در شب بیش از حد مایع بنوشد، به خصوص نوشابه‌هایی که محتوی کافئین باشند.
- البته ترتیبی دهید که کودکتان در طول روز به اندازه کافی مایع دریافت کند تا از کم‌آبی بدن او جلوگیری شود.
- از زنگ‌های مخصوص شب‌ادراری استفاده کنید، که به رطوبت واکنش

نشان می‌دهند دو کودک را بیدار می‌کنند تا به توالت برود.

- کودک را وا دارید تا مثانه‌اش را تمرین دهد، مثلا با متوقف کردن و نگاه‌داشتن ادرار.

- برای شب‌ادراری که با گذشت زمان و تمرین بهبود پیدا نکند، دارودرمانی و روان‌درمانی ممکن است به کار رود.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=89686>

 **vista.ir**
Online Classified Service

الگوی پسندیده و شایسته فرزندان

کودکان و نوجوانان نیز همچون سایر افراد جامعه به بهداشت روانی، سلامت فکر کردن، احساس کردن، عمل کردن و رویارو شدن با مشکلات روزمره زندگی شان نیاز دارند. از آنجایی که آنان با تغییرات شدید رشدی روبه‌رو هستند، به توجه، حمایت و امنیت کافی نیاز دارند تا بتوانند دوران خردسالی، بلوغ و نوجوانی خود را با حداقل ناراحتی‌های روحی-روانی





پشت سر گذارند. رعایت بهداشت روانی کودک و برآوردن احتیاج های روحی -روانی او همچون بهداشت جسمانی کودک، بخش مهمی از رشد، پرورش و اساس رفتارهای آینده آنان محسوب می شود. بهداشت روانی بر

چگونگی روابط خانوادگی- اجتماعی، قدرت تصمیم گیری و کاهش تنش های هیجانی -رفتاری افراد تاثیر دارد.

اغلب مشکلات و ناراحتی های گوناگونی که کودکان و نوجوانان در زمینه بهداشت روانی دچار آن می شوند، خود را به صورت شکست های تحصیلی، تعارض های خانوادگی، بزهکاری، خشونت و حتی اقدام به خودکشی بروز می دهد. پژوهش ها و تحقیقات مختلف حاکی از آن است که حداقل ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان دارای زمینه بی در این گونه ناراحتی ها هستند و حداقل در ۱۰ درصد این تعداد، اختلال به صورت جدی و مشکل ساز در آنان پایدار می ماند. عوامل گوناگونی موجب بروز این اختلال ها می شود که مهم ترین آنها عبارتند از عوامل زیستی و عوامل محیطی. عوامل زیستی ممکن است ناشی از بیماری های ارثی (ژنتیک) یا عدم تعادل شیمیایی بدن یا خرابی سیستم اعصاب (مثل آسیب های مغزی) باشد. عوامل محیطی نیز ممکن است ناشی از رفتارهای خشونت آمیز، فشارها و استرس های روزانه، شکست های تحصیلی، عدم ارتباط با دوستان و اعضای خانواده و... باشد. به طور کلی از اختلالات روانی رایج در دوران کودکی می توان به موارد ذیل اشاره کرد.

• افسردگی

افسردگی در کودکان به دو صورت حاد و مزمن مشاهده می شود. نوع حاد آن در کودکانی مشاهده می شود که قبلاً هیچ گونه سابقه افسردگی نداشته اند و بر اثر یک رویداد ناگهانی ناخوشایند مثل از دست دادن پدر، مادر یا یکی دیگر از نزدیکان در آنان به وجود می آید. در حالی که افسردگی مزمن در کودکانی پدید می آید که بارها تحت محرومیت ها، ناکامی ها و شکست های پیاپی در طول دوره های متوالی واقع شده اند. میزان شیوع افسردگی در بین کودکان ۳ و در بین نوجوانان ۸ درصد است. افسردگی کودکان موجب کاهش انرژی، خلق وخو، اشتها، فعالیت، عملکرد تحصیلی و خواب می شود. عدم رسیدگی و درمان این اختلال موجب ماندگار شدن علائم افسردگی و تغییرات پایدار خلقی در کودکان و نوجوانان می شود. شواهد بسیاری نشان می دهد که در اغلب موارد، افسردگی دوران کودکی قابل انتقال به دوران بزرگسالی است، لذا توجه به علائم خاص این اختلال موجب پیشگیری از بسیاری ناراحتی های روحی -روانی در آینده می شود.

• اختلال های اضطرابی

بیشتر مشکلات مربوط به عدم بهداشت روانی کودکان، ناشی از اختلال های اضطرابی رایج بین آنهاست. براساس تحقیقات گسترده پی که روی کودکان و نوجوانان ۹ تا ۱۷ سال صورت گرفته است، تقریباً ۱۳ درصد از آنان با چنین مشکلاتی در حدود یک سال روبه رو هستند. اضطراب و نگرانی در کودکان جلوه های متعددی دارد، از جمله دلواپسی مداوم، کناره گیری از اعضای خانواده و دوستان، ترس های غیرواقعی، رفتارهای وسواسی، کمرویی و خجالت بیش از اندازه، اضطراب از جدایی والدین و... علت آن هم ممکن است نداشتن روابط خانوادگی صمیمانه و گرم، شکست های مکرر در زندگی، ناکامی در روابط گروهی، افت تحصیلی و الگوپذیری از اطرافیان باشد.

• اختلال بیش فعالی و کمبود توجه

اختلال بیش فعالی با کاهش توجه، توأم با مجموعه پی از نشانه ها و علائم ناشی از کاهش دقت و تمرکز، ضعف توجه، حواس پرتی، رفتارهای هیجانی، ناتوانی در تکمیل کارها و وظایف گوناگون، بی قراری و تحرک بیش از اندازه همراه است. این گروه از کودکان نسبت به محرک های محیطی بسیار حساس هستند و به شدت تحت تاثیر سر و صدا، نور و تغییرات محیطی قرار می گیرند. تقریباً ۲ تا ۵ درصد کودکان مدرسه پی دارای اختلال بیش فعالی همراه با کمبود توجه هستند.

• اوتیسم

اوتیسم یا درخودماندگی، زمانی است که کودک در برقراری ارتباط با اعضای خانواده، همسالان و موقعیت های مختلف ناتوان و درمانده است. در مواردی کودکان اوتیستیک را با کودکان آرام و مطیع اشتباه می گیرند و والدین به تصور اینکه فرزندشان عادت دارد در سکوت و بی تحرکی به سر برد، درصدد درمان و رفع این اختلال برنمی آیند. کودکان درخودمانده به بازی کردن، صحبت کردن، غذا خوردن، پویایی و ایجاد تغییراتی در محیط شان هیچ علاقه پی نشان نمی دهند. اغلب پشت خود را به جمع می کنند و در سکوت شروع به خیال پردازی و رویابافی می کنند. طبق تحقیق های انجام شده، تقریباً از هزار کودک خردسال، دو نفر به این اختلال مبتلا می شوند.

• اختلال های مربوط به غذا خوردن

این اختلال‌ها با آشفتگی‌های بارزی در عادت و رفتارهای مربوط به غذا خوردن از جمله کم‌خوری، بی‌اشتهایی، پرخوری، مشکلات جویدن، بلعیدن، خوردن تنها برخی از غذاها، رفتارهای ناراحت‌کننده ضمن غذا خوردن و... شناخته می‌شود. علائم این اختلال‌ها متناسب با نوع اختلال فرق می‌کند.

• اختلالات مربوط به دفع

اختلالات مربوط به دفع دربرگیرنده مشکلاتی در زمینه کنترل روده و مثانه کودک است. علائم آن عبارتند از؛ بی‌اختیاری در دفع مکرر مدفوع در طول شب و به تدریج در روز، شب ادراری و به تدریج ناتوانی در کنترل ادرار در طول روز. حدود یک درصد از بچه‌های زیر پنج سال دچار این اختلال‌ها می‌شوند و درصد ابتلای پسر بچه‌ها سه تا چهار برابر دختر بچه‌هاست. در مواردی این اختلال ناشی از پریشان‌خوابی، کابوس دیدن‌های مکرر و ضعف نیروی جسمانی است. در مواردی نیز ناشی از استرس‌های روانی (مثل تولد کودکی دیگر در خانواده، جابه‌جایی منزل و تغییرات محیطی) یا ناراحتی‌های عاطفی - هیجانی (مثل احساس حسادت، ناامنی و اضطراب‌های بی‌مورد) است.

• اصول اولیه بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

الف) محبت بدون قید و شرط؛ منظور محبتی است که بدون هیچ‌گونه چشمداشتی نثار کودکان می‌شود و آنها را به لحاظ عاطفی غنی می‌سازد. زمانی که طفلی تازه متولد می‌شود، پدر و مادر می‌توانند با ابراز محبت و علاقه خود به او بفهمانند که او را به عنوان عضوی از اعضای خانواده پذیرفته‌اند. به تدریج که کودک بزرگ می‌شود و درمی‌یابد که این محبت نسبت به او بی‌قید و شرط است، احساس غرور و ارزشمندی می‌کند و درصدد برمی‌آید که با انجام رفتار پسندیده خود، رضایت والدین و دیگر اطرافیان را جلب کند.

ب) تقویت عزت نفس، خویشتنداری و اعتماد به نفس کودک

- کودکان را در مقابل انجام کارهای شایسته تشویق و تمجید کنید.

- خواسته‌های منطقی و معقولی از آنها انتظار داشته باشید.

- با کودکان صادق و روراست باشید.

- کاستی‌ها و ناتوانی کودک را بپذیرید و به او کمک کنید برای رفع آنها بکوشد.

- زمانی را برای بودن با کودکان اختصاص دهید.

پ) ارتباط با دوستان و همسالان

- کودکان را به بازی با یکدیگر تشویق کنید. بازی، بچه‌ها را شاد، اجتماعی، خلاق، خویشتن‌دار، فعال و پویا نگه می‌دارد.

- کودکان به دوست و همبازی نیاز دارند.

- والدین بهترین همبازی‌های فرزندان‌شان هستند.

- درس، کلاس و مدرسه را با شادی و ورزش توأم کنید.

ت) تشویق و حمایت آموزگاران و مراقبان نزدیک کودک

- جدی، اما مهربان و واقع‌گرا باشید.

- الگویی پسندیده و شایسته برای کودکان باشید.

- هنگام انتقاد از کودک، عمل او را مدنظر داشته باشید، نه شخصیت او را.

- درباره احساسات و عواطف درونی خود با کودک صحبت کنید.

- به خاطر داشته باشید هدف آموزگار نباید کنترل کودکان باشد، بلکه هدف آن است که کودکان، خود کنترل باشند.

ث) ایجاد محیطی امن و عاری از فشار روانی و استرس

- به نشانه‌های ترس و اضطراب کودک، حساس و هوشیار باشید.

- زمانی که کودک به کمک احتیاج دارد، در کنار او باشید.

- علائم و نشانه‌های اختلال‌های هیجانی در کودکان را بشناسید. این علائم عبارتند از؛

- بی‌حوصلگی، بی‌انگیزگی و ناامیدی بی‌دلیل و طولانی مدت

- عصبانیت‌های مکرر و داد و فریاد زدن‌های شدید و مستمر

- احساس گناه و بی ارزشی
 - نگرانی و اضطراب مداوم
 - عدم توانایی در حل مشکلات روزمره
 - ترس های بی مورد و غیرقابل توجیه.
 - ناتوانی در مواجه شدن با مرگ اطرافیان (در درازمدت)
 - اهمیت دادن بیش از اندازه به بیماری های جسمی
 - عدم توانایی در کنترل هیجان های شدید خود
 - افت و کاهش عملکرد تحصیلی.
 - از دست دادن علاقه و انگیزه از انجام کارهایی که سابقاً از انجام آنها لذت می برد.
 - بروز اختلال های مربوط به خواب (مثل پرخوابی، کم خوابی و خواب آلودگی)
 - بروز اختلال های مربوط به خوراک (مثل پرخوری، کم خوری یا بی اشتهاپی)
 - انزوایطلبی و گوشه گیری از دوستان و اعضای خانواده
 - خیال پردازی و رویابافی های بیش از اندازه
 - عدم انجام کارها و وظایف روزانه درسی
 - توهم های شنیداری و دیداری که توضیحی برای آنها وجود ندارد.
 - فکر کردن به خودکشی و اقدام به آن
 - عدم تمرکز بر انجام تکالیف و فعالیت های عادی
 - کابوس دیدن های مکرر.
- کودکان و نوجوانان شیوه ها و روش های گوناگونی برای مقابله و رویارویی با این گونه تجارب و رویدادهای سخت زندگی برمی گزینند. از جمله این شیوه ها می توان به موارد زیر اشاره کرد.
- ۱) روی آوردن به سیگار یا استفاده از مواد مخدر
 - ۲) پرخوری های بیش از اندازه یا بی اشتهاپی شدید
 - ۳) رژیم های سخت غذایی یا ورزش کردن بیش از اندازه
 - ۴) زیر پا گذاشتن حقوق دیگران، قانون شکنی و بی احترامی نسبت به اخلاقیات
 - ۵) عصبانیت های شدید و پرخاشگری های مکرر
 - ۶) انجام کارهای مخاطره آمیز
 - ۷) آسیب رساندن به دیگران، کشتن حیوانات و اذیت و آزار دوستان.
- نکات مهم در زمینه بهداشت روانی کودکان و نوجوانان
 - ۱) داشتن مشکلات عاطفی- احساسی در کودکان طبیعی است.
 - ۲) اختلال های روانی کودکان واقعی است و نیاز به رسیدگی کافی دارد.
 - ۳) در صورت عدم رسیدگی به موقع، اختلال های دوران کودکی می تواند به صورت ماندگار و دائمی در بچه ها باقی بماند.
 - ۴) اختلال های روانی کودکان را باید سریع تشخیص داد و درمان کرد.
 - ۵) برای حل مشکلات روانی کودکان نیاز به کمک و همکاری تمام اعضای خانواده، متخصصان و مشاوران روانی است.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=361456>

الگویی برای تعلیم و تربیت

• آیا بچه ها می توانند فکر کنند؟

وقتی می گویم بچه ، منظورم سنین ۹ تا ۱۸ سال است. روان شناسان معتقدند شخصیت کودک تا ۴ سالگی شکل می گیرد. آیا شخصیت را می توان بدون طرز تفکر کودک تصور کرد. شکل گیری شخصیت بر پایه نحوه تفکر کودک قابل تصور است. یعنی کودک مفاهیم پایه زندگی فردی و اجتماعی همچون محبت ، خشونت ، اعتماد، ترس و دوستی را درک می کند و بر اساس آن ، رفتارهای او در میان اطرافیان و همبازی هایش آشکار می شود. کودکی را فرض کنیم که طرز تلقی او از این مفاهیم پایه در تمام دوره های زندگی بعدی اش مورد نقد و بررسی دیگران قرار نگیرد. رفتارهای فردی و اجتماعی این کودک فرضی در تمام دوره ها بر اساس همان مفاهیم پایه شکل گرفته است.



فرض دیگر این است که کودک نه با نقد و بررسی دیگران ، بلکه طی تعامل با دیگران و تقابل با چالش ها و مشکلات ، مجبور به انعطاف و تجدید نظر در رفتار خود می شود. ولی در عین حال ممکن است مفاهیم پایه او تغییری نکند و همچنان با کودکی نابالغ رویه رو باشیم. به تامل در سوالی که در ابتدا مطرح کردم باز می گردیم. آیا بچه ها می توانند فکر کنند؟ به نظر می رسد بر اساس نوع تربیت سنتی ما، نفس طرح این سوال با تغییر الگو و آغاز پارادایم نوینی از نگرش به کودکان مواجه است که البته کمی هراس انگیز می نماید. مواجهه با این سوال برابر با پاک شدن بسیاری از طرز تلقی های سنتی به کودکان است. در پیش زمینه ذهنی و فکری بسیاری از ما، بی آن که بدانیم یا درباره آن بیندیشیم نسبت تفکر و کودکان هیچ اشتراکی ندارند و تفکر تنها در بزرگسالی معنا دارد. رویکرد فلسفه برای کودکان و نوجوانان (philosophy for children) یا p4c در مواجهه با این سوال ، تفاوتی در این نسبت چه در کودکی و چه در بزرگسالی قائل نیست. p4c به معنای کند و کاو فکری برای کودکان به طور دسته جمعی و در کلاس درسی و با به کارگیری داستان و نقاشی و ابزار آموزشی دیگر و با هدایت مربی به جلسات نقد و بررسی مفاهیم پایه ای که شخصیت کودک را شکل می دهند تبدیل می شود. مربی تلاش می کند تا سوال و تفکر درباره این مفاهیم را به سوالاتی درونی برای کودک تبدیل کند به طوری که در برابر نقد و بررسی دوستان و همکلاسی هایش ، او قادر به اصلاح و تامل درباره آنها می شود.

در این مرحله بر خلاف نگرش سنتی تعلیم و تربیت ، مربی پاسخی آماده و زود هنگام برای کودکان ندارد، بلکه خود آنها هستند که گام به گام به پاسخ کامل تر دست می یابند. با درونی شدن سوالات اساسی برای کودکان آنها را قادر می کنیم تا مسائل خود را شناسایی و در حل آن کوشش کنند و در این میان بزرگترها فقط نقش هدایت کننده را دارند. نگرش سنتی ، بر حافظه کودکان و حفظ پاسخهای آماده به وسیله آنان تاکید دارد و در نتیجه دور از انتظار نیست که تربیت و تعلیم با چنین رویکردی ، بدون توجه به مفاهیم پایه ای که متضمن شخصیت کودک است ، بدون درونی کردن سوالات اساسی ، مسوولیت اندیشه و تصمیم کودک را به عوامل و نهادهای بیرون از او واگذار می کند. در حالی که نگرش p4c تلاش می کند تا با درونی کردن سوالات اساسی مسوولیت پذیرش آنها را به کودک واگذار کند. این مسوولیت پذیری به همراه یادگیری گوش فرادادن به دیگران و تحمل نقد و بررسی دیگران ، و بیان اندیشه و احساس خود علاوه بر ایجاد عادت به فکر در کودک ، او را برای زندگی اثر بخش در جوامع

مدرن و پیچیده کنونی آماده می کند. P۴C نگرشی نوین است که امروزه به کارگیری و گسترش آن به ضرورتی انکار ناپذیر در امر تعلیم و تربیت تبدیل شده است که البته مانند تمامی تغییر پارادایم ها در طول تاریخ علم و فلسفه مواجه با تقابل و مقاومت خواهیم بود. در این برنامه (P۴C) کتاب های درسی به کلی متحول می شوند و به صورت داستان های مورد علاقه کودکان در می آیند. داستان «پرسش گل» که ترجمه حدیث السادات میرزایی است ، یکی از داستان هایی است که در کلاسهای فلسفه برای کودکان و نوجوانان مورد استفاده قرار می گیرد.

این داستان ها با صدای بلند در کلاس خوانده می شوند و پس از اتمام هر پاراگراف شاگردان کلاس که حلقه وار دور هم نشسته اند به پرسش و گفتگو درباره موضوعات و مسائل مبهم مورد علاقه شان در این پاراگراف می پردازند. معلم نیز از این فرصت استفاده می کند و به آنها کمک می کند تا مهارت های فکری همچون صورتبندی سوالات ، بیان نظر و عقیده ، نقد آرای دوستان ، ارائه دلیل برای گفته ها و غیره را در خودشان تقویت کنند. داستان های فلسفه برای کودکان و نوجوانان (P۴C) ویژگی های خاصی دارند که آنها را از سایر داستان ها متمایز می سازد.

این داستان ها به نحوی تهیه می شوند که در هر پاراگراف موضوعات و کلمات مبهمی که مربوط به اخلاقیات ، علوم یا سایر مطالب مورد نیاز کودکان و نوجوانان است در آنها نهفته است و بسرعت کنجکاوی آنها را برمی انگیزد که در این باره به سوال و ارائه نظر بپردازند و این خود فراهم آورنده اولین مرحله سفر به سوی معرفت ، یعنی حیرت و پرسش است که در حلقه تشکیل شده در کلاس یعنی حلقه کندوکاو شکل می گیرد. داستان پرسش گل فیلیپ همان طوری که داشت از کنار میز داخل راهرو می گذشت فریاد زد: عمه گرتی این گلها خم شده اند. آنها به سجده افتاده اند یا در حال مرگند؟ فیلیپ و خانواده اش تازه از سفر چهار روزه خود برگشته بودند. مادر و پدر و خواهرش آلیس هنوز داشتند چمدان ها را از ماشین بیرون می آوردند. به محض این که فیلیپ وارد خانه شد، گلهای داوودی روی میز توجه او را به خود جلب کرد. فیلیپ وقتی گلها را ترک کرده بود آنها زرد و درخشان بودند، اما حالا گلها کاملا خم شده بودند.

عمه گرتی با مهربانی به فیلیپ گفت : نگران نباش آنها حسابی در نبود ما تشنه شده اند. نوشیدن آب خنک تنها چیزی است که آنها می خواهند. عمه گرتی که متخصص گل و گیاه در خانواده بود، چمدانش را زمین گذاشت و مستقیم به طرف آشپزخانه رفت و یک آبپاش کوچک قرمز را پر از آب کرد و برگشت که به گلها آب بدهد. فیلیپ که متفکرانه نگاه می کرد، گفت: من نمی دانستم که گلها هم تشنه می شوند. عمه گرتی با اطمینان گفت : درست مثل تو اما آب خوردن آنها مدت زیادی طول می کشد تا وقتی که تشنگیشان رفع شود و دوباره شاداب شوند. در باز شد و آلیس با پتو و خرت و پرت و اسباب بازی دنبال پدر و مادر می آمد. پدر گفت : با این که دریاچه خیلی قشنگتر بود، اما خیلی خوب است که الان خانه هستیم حتی اگر گلهای عمه گرتی هم خشک شده باشند. فیلیپ گفت : گلها خشک نشده اند آنها فقط تشنه اند. عمه گرتی هم می خواست به آنها آب بدهد. آلیس زیر لب گفت گلها تشنه نمی شوند. آنها زبان و گلو ندارند. اما هیچ کس صدای آلیس را نشنید.

فیلیپ و آلیس به تختخواب رفتند و بزرگترها مشغول نوشیدن چای شدند تا خستگی شان برطرف شود. صبح روز بعد فیلیپ با صدای پارس سگی از خواب پرید. اول متوجه نشد که کجاست اما کمی بعد فهمید که در خانه است و این صدای سگش پیر است که پشت در پارس می کند تا کسی در را به رویش باز کند. در غیاب فیلیپ و خانواده اش همسایه آنها از پیر مواظبت کرده بود. فیلیپ هنوز خواب آلود بود و داشت خودش راکش می داد. بالاخره بیدار شد و لباس پوشید و برای خوردن صبحانه به طبقه پایین رفت. پایش را که روی پله ها گذاشت ، متوجه گلهای داوودی شد. عمه گرتی راست گفته بود. آنها خندان و شاداب شده بودند همان طور که عمه گفته بود، سرهای گلها دیگر خم نبود و صورتهای روشن و زردشان به هر کس که آنها را نگاه می کرد لبخند می زد. فیلیپ به مادرش که داشت تخم مرغ ها را در قابلمه آب جوش روی اجاق می انداخت صبح بخیر گفت. بعد پیر را که هیجان زده پارس می کرد با محبت نوازش کرد. فیلیپ بلند گفت که گلهای عمه گرتی دوباره خوشحالند. آلیس که مشغول صبحانه خوردن بود، اخم کرد و گفت : گلها خوشحال نمی شوند، عمه گرتی دوست دارد راجع به گلها طوری حرف بزند که انگار آنها انسان اند، اما گلها واقعا هیچ احساسی ندارند و نمی توانند تشنه، ناراحت یا خوشحال شوند. فیلیپ با ناامیدی از مادرش پرسید: آیا درست است مادر؟ مادرش گفت : بهتر است از عمه گرتی که راجع به گلها بیشتر می داند بپرسی.

منبع : مردمان پورتال جوانان

<http://vista.ir/?view=article&id=301381>

امتحان، استرس، اضطراب



امتحان یا آزمایش فرایندی است که بوسیله آن در عرصه تعلیم و تربیت می‌توان آموخته‌های یک فرد را در طول سال تحصیلی ویا در یک ترم سنجید و سپس با مقیاس نمره‌ای که برای این منظور قانون شده و به سطح دانش دانش آموز از نظر کمی و کیفی پی برد.

با تعریفی که از امتحان به میان آمد می‌توان گفت: پی بردن به سطح آگاهی و دانش دانش آموزان از مهم‌ترین اهداف امتحان است. اما آیا براستی چنین است؟

متاسفانه باکمی تأمل در این خصوص در می‌یابیم که سیستم آموزشی سنتی ما که محدود به کتاب محوری و معلم محوری است این فرصت را از دانش آموزان گرفته است تا فراتر از چهار جوب کتاب فکر کنند و فقط به حفظ نمودن این مطالب اکتفا می‌نمایند و این خود بزرگترین نقص در نظام آموزشی ما محسوب می‌شود و دانش آموز این محفوظات را در زمانی معین و در قالب امتحان باید ارائه دهد تا سطح دانش و آگاهی وی معلوم

گردد. بسیاری از دانش آموزان ازدادن امتحان هراس دارند و وقتی که اسم امتحان به میان می‌آید آنها دچار استرس و به دنبال آن اضطراب می‌شوند. آن زمان است که دانش آموز در مقابله با این پدیده به دنبال راه حل و مکانیسم دفاعی می‌گردد هرچند که هر فرد در مسئله استرس با ۳ مقوله روبرو می‌باشد:

(۱) منبع استرس

(۲) چگونگی مقابله با استرس

(۳) واکنش وی درمقابل استرس: که یکی از راه‌های مقابله با استرس همان اضطراب است.

• اضطراب:

اضطراب را می‌توان به زبان ساده اینگونه تعریف نمود که پدیده‌ای احساسی معمولاً تمامی افراد در سطح وسیع با آن مواجه می‌باشند هرچند که در تعریف سازمان جهانی در مورد اضطراب چنین بیان شده. مجموعه‌ای از تظاهرات عضوی و روانی که نتوان به فرد مشخصی نسبت داد و علائم آن به صورت حمله یا حالت مداومی ادامه یابد و اضطراب امتحان یکی از اضطراب‌های موقعیتی و موقتی است که با پیشرفت ویا عدم پیشرفت دانش آموز رابطه مستقیم و انکار ناپذیر دارد.

اضطراب یک حالت احساسی و هیجانی است که باعث بی‌قراری و نوعی ترس خفیف در فرد میگردد که این امر ممکن است نسبت به واکنشی در برابر شرایط مکان و زمان باشد دیر رسیدن به مدرسه و از همه مهمتر موفق نشدن در امتحان و.... که همه‌ی این دلواپسی‌ها و دلهره‌ها پیامد اضطراب می‌باشد که تنها مخرب نیست بلکه سازنده هم می‌تواند باشد.

و اما اضطراب: می‌توان اینگونه بیان نمود هر گونه نیروی که ثبات و تعادل روانی فرد را بر هم زند و در فرد ایجاد فشار نماید اضطراب نامیده میشود و اضطراب امتحان یکی از آنهاست.

بنابراین در یک طبقه بندی کلی عوامل موثر در ایجاد اضطراب را به سه دسته میتوان تقسیم کرد:

(۱) عوامل شخصیتی

۲) عوامل آموزشگاهی

۳) خانوادگی عوامل شخصیتی مربوط به هوش عدم آمادگی وعدم توجه و تمرکز می باشد و فرد مضطرب در این خصوص هیچ گونه توجهی نسبت به برگه ای امتحانی ندارد و...و همچنین عوامل آموزشگاهی نحوه برخورد معلمان ونحوه برگزاری امتحان و...و خانوادگی میتوان به مقایسه نمودن دانش آموز با سایر دانش آموزان دیگر از سوی خانواده ها بیان نمود و این خود از عوامل ایجاد اضطراب می باشد .

• راههای پیشگیری از اضطراب :

۱) حذف عوامل مخل

۲) تغییر نگرش خانواده و معلمان در مورد دانش آموزان

۳) مهیا نمودن محیطی آرام برای درس خواندن دانش آموز در خانواده و همچنین محیطی آرام برای برگزاری امتحان و پی بردن به استعداد وتوان دانش آموزان و.....

با امید اینکه در آینده شاهد به بار نشستن تلاش شما همکاران ارجمند باشیم ونسلی متخصص وکار آمد را به جامعه ارزانی داریم و این میسر نمی شود چز با همت بلند شما همکاران بلند همت....

<http://vista.ir/?view=article&id=340663>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انتخاب بهترین راه حل با احترام به رای دیگران

بسیاری از پدر و مادرها زمانی که فرزندان شان با خواسته های آنها مخالفت می کنند و دست به خشونت و پرخاشگری می زنند بی نهایت می رنجند و دچار احساس ناامیدی و یأس می شوند. پرسش این است که چگونه می توان روش های مشارکت، همکاری و حل اختلاف را به کودکان و نوجوانان آموخت؟

اگر هدف والدین آن است که فرزندان شان دست از دعوا و کشمکش بردارند، باید به آنها شیوه ها و مهارت های جدید حل اختلاف را بیاموزند تا بتوانند در صورت لزوم با به کار بستن این روش ها، مسائل و اختلاف هایشان را حل کنند. کودکان و نوجوانان برای ورود به اجتماع و آغاز زندگی



جمعی خود به دانستن روش های متعارف و پذیرفته شده پی برای گفت وگو و حل مسائل شان نیاز دارند تا بتوانند بدون خشونت و پرخاشگری، افکار و عقاید خود را بیان کنند و از آن نتیجه پی درست و منطقی بگیرند. آنها همچنین باید بتوانند در غیاب والدین و بزرگ ترهایشان، رفتاری مسوولانه، مستقلانه و اجتماع پسند داشته باشند.

یافته های مختلف نشان می دهد میزان توانایی کودکان در پذیرش اصول قراردادی اجتماع، ارتباط مستقیمی با تجربه های اولیه کودک و شیوه نگرش او به شرایط مختلف زندگی دارد. کودکی که بتواند به چند راه حل برای رفع مشکلیش فکر کند، به طور حتم نسبت به کودکی که تنها به یک راه حل فکر می کند، رفتارهای اجتماعی قابل قبول تری از خود نشان خواهد داد. در اینجا به مراحل کلی آموزش مهارت های حل اختلاف به کودکان اشاره می کنیم.

- درک احساس ها و هیجان ها

خوب است پدر و مادر درباره تمامی احساس ها و هیجان های مختلف با فرزندشان صحبت کنند و علائم و نشانگان آنها را به او یاد بدهند. برای مثال «خنده و نشاط او ناشی از احساس شادی است یا گریه او نشانه ناراحتی و درد اوست یا خشم او نشانه ناکامی او در رسیدن به خواسته اش است.» سپس به او بیاموزند زمانی که از مساله یی احساس افسردگی یا ناراحتی می کند، ابتدا بکوشد علت اصلی آن را پیدا کند. برای مثال از خودش بپرسد؛ «چه اتفاقی موجب ناراحتی من شده است؟» او باید سعی کند بدون هیچ گونه قضاوت و پیشداوری و در کمال آرامش پاسخ این پرسش را پیدا کند.

- تمرکز بر نوع احساس خود

کودکان همیشه همه چیز را از دید خودشان می نگرند. آنها ممکن است کاملاً نسبت به رفتارهایشان و تأثیری که بر دیگران می گذارند، بی تفاوت باشند. ولی زمانی که خواسته ها و نیازهای آنها با خواسته ها و نیازهای کودکان دیگر تداخل پیدا می کند، برای اینکه بتوانند احساس های آنها را هم در نظر بگیرند، باید رفتارهای منصفانه و همدلانه را به آنها آموخت تا بتوانند در شرایط مختلف خودشان را جای دیگران قرار دهند.

- هدف یابی

هنگامی که کودک بتواند مشکلش را درست تشخیص دهد، بهتر می تواند راه حل آن را پیدا کند. زمانی که پدر و مادر شاهد دعوا و کشمکش دو فرزندشان با یکدیگر هستند، خوب است به آن دو کمک کنند تا با شناخت علت اصلی اختلاف شان، با استفاده از روش های مسالمت آمیز گفت و گو و صحبت، درصد حل و رفع آن برآیند. برای مثال از آن دو بخواهند درباره احساس خود و احساس دیگری صحبت کنند. زمانی که توانستند یکدیگر را درک کنند، آنگاه فکر کنند چه راه حلی برگزینند که هر دو راضی و خرسند باشند.

- بررسی راه حل های جایگزین

برای اینکه به کودکان کمک کنید تا مشکل شان را خود حل کنند، ابتدا باید یاد بگیرند خوب به آن فکر کنند. پدر یا مادر می تواند در این شرایط نقش تخته سیاه را بازی کند یعنی می تواند زمانی که بچه ها راه حلی پیشنهاد می کنند، گفته و نظر آنها را بلند برایشان تکرار کند و بپرسد که آیا راه حل دیگری می توانند پیدا کنند یا خیر؟

- کنترل احساس و هیجان

از آنجایی که بیشتر کودکان ممکن است فکر کنند ایده و راه حل خوبی ندارند، بزرگ ترها می توانند به آنها کمک کنند. اگر کودکی به یافتن راه حل جدیدی نیاز دارد، پیشنهاد کنید در فرصت بهتری درباره اش فکر کند.

- بررسی و ارزیابی پیامدها

پس از آنکه بچه ها تمام نظرها و ایده هایشان را مطرح کردند، خوب است نتایج و پیامدهای تصمیم هایشان را یکی یکی بررسی کنیم. از آنها بپرسید؛ «اگر تو این کار را انجام دهی، چه اتفاقی می افتد؟» یا «اگر تو این کار را انجام دهی، دوستت چه احساسی خواهد داشت؟»

- قضاوت بدون رفتارهای هیجانی

بدیهی است بزرگ ترها همیشه در کنار کودکان نیستند تا به آنها بگویند چه رفتاری داشته باشند و چه کار کنند یا حتی راه حل دیگری به آنها پیشنهاد کنند. به همین دلیل بهتر است والدین و مراقبان، کودکان را تشویق کنند تا خودشان راه حل ها و نظرات خودشان را بررسی و ارزیابی کنند و دریابند که کدام قابل قبول و کدام غیرقابل قبول است.

- تصمیم گیری

هنگامی که کودکان خوب درباره ایده ها و راه حل های پیشنهادی شان فکر کردند، باید بهترین راه حل را برگزینند و با احترام گذاشتن به رای یکدیگر آن را بپذیرند.

فرآیند آموزش حل مساله و اختلاف بین کودکان ممکن است خسته کننده به نظر بیاید و والدین ترجیح دهند خودشان به جای کودکان شان تصمیم بگیرند اما باید بدانند روش آنها کودکان را تشویق به فکر کردن و یافتن راه حل نمی کند. کودکان باید خود یاد بگیرند که در شرایط مختلف چگونه اختلاف هایشان را با استفاده از روش های مسالمت آمیز حل کنند.

انگشتان خوشمزه

مکیدن انگشت یا پستانک در نوزادان و کودک کوچک یک واکنش طبیعی است: زیرا مکیدن در کودکان یک رفلکس طبیعی است که از زمانی که در رحم مادر بوده اند، شروع شده است و به صورت عادت به مکیدن از ۳-۴ ماهگی شکل می گیرد.

مکیدن شست یا انگشت یکی از اعمال سازشی اولیه است که کودک به وسیله آن خود را خوشحال می کند این عادت یک احساس عمیق امنیت به کودک می بخشد که او به آن احتیاج دارد.

مکیدن و جویدن، یکی از روشهایی است که نوزادان و کودکان کوچک به وسیله آن می توانند محیط اطراف خود را لمس کنند. کودک در سنین شیرخوارگی اغلب بعد از غذا خوردن، انگشت خود را می مکد. برخی دیگر از کودکان به محض اینکه پستانک را از دهانشان بیرون بیاورند این کار را می کنند.

اگر کودک نتواند در دوره شیرخوارگی غریزه مکیدن را از طریق مکیدن شیر و از پستان مادر و پستانک ارضا کند، به شیوه هایی مانند مکیدن شست و غیره جبران می کند.



اگر نوزاد یا بچه کوچک شما چیزی در دهان می کند یا انگشت خود را می مکد، وادارش نکنید که از این کار خودداری کند زیرا اگر این کودکان در محیطهای طبیعی و شرایط عادی رشد کنند و محبت ها و توجه لازم والدین وجود داشته باشد موجب می شود که کودک به محیط اطراف توجه داشته باشد و با امکانات تازه ای که او را با دنیای جدید پیوند می دهد آشنا شود و به تدریج کمتر به مکیدن انگشت روی می آورد و کم کم آن را به طور طبیعی تا قبل از ۳-۴ سالگی کنار می گذارد.

همین طور ممکن است کودک بدون علت و طبق عادت می که در او تقویت شده است این کار را انجام دهد. اگر مکیدن انگشت در سنین بالا مخصوصا در سالهای قبل از مدرسه رفتن مشاهده شود، اختلال است و باید این مسئله را جدی گرفت.

اگر این اختلال در سنین مدرسه وجود داشته باشد باعث می شود که کودک از طرف دیگر همسالان مورد تمسخر قرار گیرد و باعث کاهش اعتماد به نفس در وی می شود.

از دیگر مشکلات این است که هنگامی که کودک انگشت خود را می مکد باعث می شود دهانش باز بماند و عادت کند همیشه از طریق دهان تنفس کند. همچنین مکیدن انگشت در بعضی مواقع باعث می شود کودک به علت اینکه زبانش در حالت عادی نمی ماند سرزبانی صحبت کند.

همین طور مکیدن انگشت می تواند یک کودک را آنقدر آرام کند که دیگر توجه ای به اطراف نداشته باشد مثل مدرسه و معلم. کودک خیال پرداز شده و نمی تواند به چیزی توجه و تمرکز کند.

توصیه می شود والدین این مشکل را در این مواقع جدی بگیرند:

۱) کودکان از ۳ سال به بالا که اکثر مواقع انگشت می مکند.

۲) کودکانی که زبانشان را موقع صحبت به پشت دندانها می گذارند و تلفظ خوب انجام نمی دهند.

۳) مواقعی که رشد دندانها آغاز شده و مکیدن انگشت می تواند تاثیری در رشد دندانها داشته باشد.

۴) زمانی که کودک به درجه درک مسائل رسیده باشد و بتواند مفهوم حرفهای شما را درک کند.

مکیدن انگشت در سنین بالا، معمولا شبها قبل از خواب، موقع گرسنگی، هنگام تماشای تلویزیون، بی خوابی و بیماری و استرس مشاهده می شود.

کودکان معمولا با روشهای مختلفی با استرس برخورد می کنند یکی از روشهای برخورد کودکان با استرس به دست آوردن امنیت از طریق مکیدن انگشت می باشد. برای از بین بردن این عادت معمولا بعد از دوران شیرخوارگی استفاده از تنبیه، تلخ کردن یا بستن شست یا سرزنش و بی حرکت کردن آرنج بی فایده است و حتی موجب تشدید می شود.

• توصیه هایی برای از بین بردن عادت مکیدن انگشت:

با بچه ها صحبت کنید و بگویید که چرا باید این عادت را ترک کنند این ترک عادت به یکباره برای کودک مشکل است.

در ابتدا سعی کنید قرارهائی برای کودک بگذارید. برای مثال فقط هنگام تماشای تلویزیون انگشتش را به دهان نبرد و به مرور زمان موقعیتها و زمانها را زیادتر کنید.

با کودک قرار اشاره ای بگذارید و در نزد دیگران با آن اشاره ها به او بفهمانید که این کار را نکند.

مکیدن انگشت برای کودکان بیشتر در مواقعی پیش می آید که بی کار هستند و یا عدم اطمینان دارند در این مواقع وسیله ای به دست او دهید تا حواسش پرت شود. از بین رفتن این عادت یک روزه امکان پذیر نیست. حداقل روی ۳ ماه وقت فکر کنید. با کودکان مثبت برخورد کنید او را تنبیه نکنید. وقتی انگشت خود را می مکد به او بی محلی کنید و وقتی این کار را انجام نمی دهد با او مثبت برخورد کنید و توجه تان را به او بیشتر کنید. هر روزی که انگشتش را نمی مکد روی کارت ستاره ای بچسبانید و در ازای تعداد معینی از ستاره ها به او هدیه دهید. اگر کودک خودش مایل است برای یادآوری بصری یک نوار چسب به انگشتش بچسبانید این مسئله می تواند به او کمک و یادآوری کند.

هنگامی که کودک خواب است و انگشتش در دهانش است دستش را از دهانش خارج کنید.

در بعضی مواقع یک دندانپزشک می تواند به این قضیه کمک کند.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=290568>

 **vista.ir**
Online Classified Service

انگیزش تحصیلی

آیا تاکنون از خود سوال کرده اید که چرا بعضی ها انگیزش پیشرفت سطح بالایی دارند و در رقابت با دیگران برای کسب موفقیت به سختی تلاش می کنند ، درحالی که عده ای دیگر انگیزه ی چندانی برای پیشرفت ندارند و





برای کسب موفقیت از خود تلاشی نشان نمی دهند؟؟؟

• انگیزش تحصیلی (academic motivation) چیست؟

کودکان به طور طبیعی با انگیزه برای یادگیری متولد می شوند. دست زدن کودک به اشیا، غذا خوردن بدون کمک دیگران، راه رفتن و... از جمله ی اولین انگیزش ها برای یادگیری است که بعدها پاسخگوی فعالیت های وابسته به مدرسه مانند خواندن و نوشتن است.

زمانیکه کودکان انگیزه ای برای یادگیری ندارند، یعنی مانعی در راه انگیزش طبیعی آنها وجود دارد، احساس می کنند که به خوبی نمی توانند وظایف مربوط به مدرسه را انجام دهند و در نتیجه تلاششان را متوقف می کنند، یا به اندازه ی کافی تلاش جدی از خود نشان نمی دهند. این قبیل کودکان، براحتهی سرخورده (frustrated) می شوند واز آنجا که تلاششان را متوقف می کنند و یادگیری آنها با موفقیت همراه نمی شود، تجربه ی شوروهیجان (thrill) ناشی از یادگیری مباحث جدید را کسب نمی کنند و معتقد می شوند همه ی موفقیتها به شانس و تصادف یا اوضاع و احوال (circumstance) مربوط است.

برخی عوامل اثر گذار بر یادگیری، مثل: یاد نگرفتن، وجود مشکلاتی در خلق و خو (temperament)، به تاخیر انداختن امور، فشارهای روانی و افسردگی (depression)، یادگیری در مدرسه را سخت تر می کنند.

سه عامل ابتدایی در مدرسه ممکن است باعث انگیزش تحصیلی پایین در دانش آموزان شود:

(۱) کودکانی که والدین یا همسالان آنها، فکر می کنند مدرسه مهم نیست و اهمیت مدرسه را تشخیص نمی دهند و دائم این مسئله را درگوش کودک می خوانند.

(۲) رقابت در مدرسه، برای کودکانی که ممکن است هرگز بهترین نباشند. گرچه آنها می توانند مطالب آموزشی فراوانی یاد بگیرند ولی موفقیت را تجربه نمی کنند یا موفقیت آنها تشخیص داده نمی شود.

(۳) در برخی موارد، والدین انتظاراتی غیرواقع بینانه دارند که می تواند موجب مایوس شدن فرزندانشان شود.

• افزایش انگیزش تحصیلی

آموختن عادات مطالعه ی صحیح و مفید و فراهم آوردن فرصت کسب موفقیت برای خود، دارای اهمیت فراوان است.

(۱) وقتی برای خود مقرراتی در درس خواندن یا تفریح کردن، در نظر می گیرید، در برابر خود، قاطع و منصف باشید.

(۲) برای مطالعه ی خود هدف های کوتاه مدت در نظر بگیرید و در صورت رسیدن به آن هدف، پاداش و در غیر این صورت خود را تنبیه کنید.

(مثلاً) اگر فردا برنامه ی خود را به موقع انجام دادم، حق دارم نیم ساعت از اینترنت استفاده کنم. اگر ۳ روز متوالی از برنامه ام عقب ماندم، یک هفته حق استفاده از اینترنت را نخواهم داشت.)

(۳) تلاش کنید با اعضای خانواده روابط نزدیک و صمیمی داشته باشید، چون در هنگام درس خواندن به حمایت و کمک و آرامش نیاز خواهید داشت. سعی کنید در کنار خانواده ی خود، اوقات خوش و مرفحی داشته باشید.

(۴) سعی کنید خیلی خوب و دقیق و منطقی (به دور از حرف و سخن دیگران) به علایق و استعدادها و تواناییها و اهداف خود فکر کنید تا جایی که برای خودتان، قانع کننده و آشکار باشد.

(۵) وقتی موفقیتی بدست می آورید هر چند هم که کوچک باشد، معتقد باشید که آن در نتیجه ی سعی و تلاش شما بوده، نه شانس و اتفاق و...

(۶) شما برای کسب انرژی لازم برای رسیدن به یک هدف (قبولی در کنکور) باید انگیزه ی قوی داشته باشید. انگیزه هم وقتی قوی می شود که درونی و خودجوش باشد نه بیرونی و با زور!

یعنی اینکه شما معتقد به ادامه تحصیل و داشتن زمینه ی شغلی مناسب باشید، نسبت به مطالعه، سطح سواد، موقعیت اجتماعی و... احساس نیاز کنید، از خواندن مطالب مورد علاقه ی خود لذت ببرید و نسبت به عملکرد خود احساس رضایت داشته باشید. نه اینکه به خاطر ترس از حرف دروهمسایه و فامیل، به خاطر اینکه پدر و مادر از من خواستند و چنین انتظاری دارند، درس بخوانید، این دلایل شاید برای ایجاد انگیزه خوب باشند ولی برای پایدار نگه داشتن انگیزه به دلایل و عوامل درونی نیازمندیم.

(مثل کسانی که دائم می گویند: "خوب ، این همه لیسانس بیکار، اصلا" واسه چی آدم باید درس بخونه؟! "خوب چنین کسی ، هیچ اعتقادی به ذات ادامه تحصیل ندارد ، تنها هدفش شغل بوده ، که آنها به خاطر دیدن چند تجربه ی اتفاقی ، به سرعت زیر سوال رفته، پس نمی توان از این شخص انتظار انگیزه ی بالا برای درس خواندن و قبولی داشته باشیم ، مگر اینکه نگرش و دید خود را نسبت به مسائل تغییر دهد.)

• نکاتی در زمینه ی افزایش یادگیری

(۱) شما باید با برنامه درس بخوانید ، اگر برنامه ریزی زمان بندی شده برای خود نداشته باشید، هرچقدر هم که درس بخوانید و نمره ی خوب بگیرید، هیچگاه متوجه ی جایگاه خود نمی شوید. متوجه نمی شوید در چه اوقاتی، چه درسی را بهتر می فهمید و یاد می گیرید ، متوجه نمی شوید چه زمانهایی را بی خود از دست داده اید . اصلا" تشخیص نمی دهید که برای چه درسی چقدر باید وقت بگذارید و چه درسی را به چه روشی بخوانید.

پس یک برنامه ریزی زمان بندی شده ، هرچقدر هم که ساده باشد ، خیلی چیزها را مشخص می کند.

(۲) سعی کنید مکانی که در آن درس می خوانید ساده و آرام (نه سکوت محض)، حتی المقدور در منزل خودتان باشد . در غیر این صورت می توانید از کتابخانه ی نزدیک محل سکونت خود استفاده کنید.

(۳) سعی کنید همیشه به کارهای مدرسه و درس خواندن ، الویت دهید و بعد از انجام آنها به فعالیتهای دیگر(تماشای تلویزیون ، استفاده از کامپیوتر، تفریح ، مهمانی و...) بپردازید.

برای تفریحات خود هم برنامه ی زمان بندی شده داشته باشید. حتما" برایتان پیش آمده که در طول روز ۸ ساعت می خوابید و مثلا" ۴ ساعت درس می خوانید ، ولی هرچقدر فکر می کنید ، نمی دانید ۱۲ ساعت بقیه را چه کار کرده اید!!!

این همان وقت تلف شده است ، شما چون نمی دانید در آن زمان طولانی ، چه کار خاصی انجام داده اید، پس به نظرتان می آید که با اینکه هیچ تفریحی نداشتید ، باز هم نتوانستید درس بخوانید و ساعات مطالعه اتان بسیار کم است ولی خسته اید و نتیجه ی مطلوبی هم نمی گیرید.

• چرا؟

چون برای آن ۱۲ ساعت برنامه ای نبوده و خیلی راحت به هدر رفته بدون اینکه احساس کنید کار خاصی انجام داده اید.

اما اگر دیروز برای این ۱۲ ساعت برنامه می ریختید(۱۰ تا ۱۱ شب ، استفاده از اینترنت- ۱ تا ۲ ظهر، دیدن فیلم سینمایی کمدی - ۵/۵ تا ۶ عصر، حرف زدن با تلفن - ۵/۸ تا ۹ شب، کمک به مادر با شستن ظروف شام و...) آخر شب فردا با رضایت خاطر و بدون احساس بطلالت ، به کارهایتان نگاه می کردید.

• اگر قبلا" مشکلاتی در زمینه ی پیشرفت تحصیلی داشته اید:

(۱) درباره ی آن مشکل خوب فکر کنید و با معلمها و مشاورین و پدر و مادر خود ، مشکل را در میان بگذارید تا بتوانید نقاط ضعف را شناسایی کنید و قبل از اینکه مزمن و کهنه شود ، راه حلی برایشان پیدا کنید.(مثلا" دوست نداشتن درس خاصی ، احساس یاد نگرفتن درس خاصی، اضطراب امتحان ، خوب درس نخواندن و...)

(۲) در حین رفع نقاط ضعف ، روی نقاط قوت و تواناییهای خود نیز تاکید کنید و برای پروراندن آنها هم برنامه بریزید . دانستن نقاط ضعف نباید باعث شود که شما کل تواناییهایتان را زیر سوال ببرید.

(۳) به تناسب پیشرفتها ، پاداشهایی را برای خودتان در نظر بگیرید.

هرچند وقت یکبار به عنوان پاداش به کارهای بسیار مورد علاقه ای که برایتان لذت بخش است ، بپردازید. مثلا" به خودتان قول بدهید که اگر یک هفته ی کامل از شنبه تا پنج شنبه ، برنامه اتان را به موقع به انجام برسانید و از برنامه عقب نیفتید ، جمعه ی آن هفته را به کوه بروید.

(۴) عوامل مخل یادگیری را محدود کنید .

(زیاده روی در تماشای فیلم و تلویزیون ، انجام بازی های کامپیوتری یا استفاده ی بیش از حد از اینترنت ، بیرون رفتن از خانه به منظورهای مختلف و مکالمه ی بیش از حد با تلفن و خواب بیش از اندازه و...)

(۵) ساعات مطالعه ی خود را کم کم (حتی اگر شده روزی ۱۰ دقیقه) ولی پیوسته افزایش دهید .مثلا" یک روز ۷ ساعت مفید درس بخوانید و ۳ روز بعد روزی ۲ ساعت ، مگر اینکه اتفاق غیر مترقبه ای افتاده باشد.

چون ۵۰% کارآیی مدت مطالعه بستگی به عادت مطالعاتی شما دارد.

- ۶) از هدف هایی که نیازمند تلاش ، ولی قابل دسترسی اند، استفاده کنید . برای خود ، هدفهای بسیار سطح بالا که امکان دسترسی به آنها بسیارمشکل یا غیر ممکن است ، در نظر نگیرید.
- ۷) مراقب تاثیر مخرب رقابت بیش از حد باشید . به جای اینکه خود را با دیگران مقایسه کنید ،همیشه خود را با دیروز خودتان مقایسه کنید.
- ۸) برای خود علایق و یادگیری های جدید بوجود آورید ، چون لذت یادگیری های قبلی ، یادگیری های آتی را تشویق می کند.

منبع : مدرسه اینترنتی تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=290164>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اولین گام های اعتماد دوسویه

خانواده نخستین و اساسی ترین نهاد هر جامعه است زیرا تولد هر فردی در آنجا صورت می گیرد. هر فردی زندگی اجتماعی خود را از بطن خانواده شروع می کند و سپس با طی دوره های رشد وارد سایر نهادهای اجتماعی می شود. ساختار اولیه شخصیت هر فرد در خانواده شکل می گیرد.

اگر خانواده کارکردهای خود را در زمینه های مختلف زیستی، فرهنگی، تربیتی، روانی و اجتماعی به شیوه درستی انجام دهد می تواند افرادی با شخصیت سالم و متعادل به جامعه تحویل دهد در غیر این صورت اختلالات روانی و تعارضات شخصیتی در جامعه نمودار خواهد شد. کودکی که متولد می شود کامل ترین امکانات رشد را دارد. آمادگی آن را دارد که به کامل



ترین و شایسته ترین وجهی پرورش یابد، فقط کافی است عادی به دنیا بیاید و خانواده و محیطی مناسب در اختیار داشته باشد. مشکلات جسمی، عاطفی و رفتاری کودکان از نتایج اجتناب ناپذیر فقر، بیماری، جهل، بدرفتاری، نابسامانی های خانوادگی، کاستی های آموزشی، فرهنگی و اجتماعی است. بسیاری از خانواده ها آشنایی کافی در زمینه رشد و پرورش فرزندان شان ندارند و به این ترتیب گروه بزرگی از کودکان در معرض مخاطرات جسمی، عاطفی و اجتماعی قرار می گیرند. در این سلسله مقالات سعی بر آن است تا نیازهای روانی کودک در مراحل سنی مختلف رشد (شیرخوارگی، نوپایی، خردسالی، دوران قبل از بلوغ- نوجوانی) طبق اصول روانشناسی بررسی شود تا با شناخت و پاسخ متعادل و مناسب به نیازهای روانی به عنوان عامل اساسی در بهداشت روان و آموزش و پرورش انسان، خانواده رسالت خود را در تربیت کودکان سالم و پیشبرد جامعه به بهترین نحو ممکن ایفا کند. لازم به تذکر است که نیازهای رشد روانی و عاطفی کودک در مراحل سنی نامبرده متفاوت است و موفقیت در هر مرحله پایه یی برای موفقیت در مراحل بعدی و ایجاد شخصیت سالم است. طبق طبقه بندی مراحل سنی، تکامل کودک از بدو تولد یا یک سالگی مرحله شیرخوارگی نامیده می شود.

طبق تئوری اریکسون از تولد تا یک سالگی در ارتباط با کسب اعتماد با غلبه بر عدم اعتماد است. اولین و مهم ترین نشانه برای ظهور یک شخصیت سالم یک اعتماد بنیادی است. برقراری اعتماد اساسی در سال اول ظهور می یابد و موفقیت در کسب این پدیده پایه یی برای موفقیت های بعدی رشد و تکامل است. اعتماد به معنی اعتماد به خود، دیگران و دنیای پیرامون است. عامل مهم در رسیدن به این پدیده کفایت ارتباط والد

(شخص مراقبت کننده) و کودک و مراقبتی است که دریافت می کند. تنها تامین غذا، گرما و سرپناه برای پیدایش این حس قوی کافی نیست. در واقع ماهیت کلی ارتباط بین فردی بین والد و شیرخوار مهم است و هر دو باید یاد بگیرند که نیازهای خود را به طور رضایتبخش برآورده کنند. عدم اعتماد می تواند در رابطه با یأس ایجاد شود.

مثلاً اگر والدین نیازهای کودک را قبل از بیان آنها تامین کنند باعث می شود شیرخواران توانایی کنترل محیط را یاد بگیرند و اگر برطرف کردن نیاز آنها همراه با تاخیری طولانی باشد، شیرخوار به طور دائم یأس را تجربه می کند که باعث عدم اعتماد به دیگران می شود. پس ثبات در مراقبت او اساسی است. تحریک حس لمس در جریان اعتماد بسیار مهم است. اریکسون سال اول را به دو مرحله دهانی- اجتماعی تقسیم می کند. مرحله دهانی سه، چهار ماه اول است که مهم ترین فعالیت اجتماعی کودک در آن دوره مصرف غذا است. به مرور با کنترل بهتر بدن مثل تولید صدا، حرکات ارادی دست ها و... شیرخوار برای ارتباط با دیگران از رفتارهای پیچیده تر استفاده می کند مثل بالا بردن دست ها برای بغل کردن به جای گریه کردن.

در مرحله دوم شیوه فعال و تهاجمی به شکل گاز گرفتن پدیدار می شود. در واقع شیرخواران یاد می گیرند چیزهایی متعلق به خودشان است لذا می توانند آنها را تصرف کرده و کنترل نسبتاً کاملی روی محیط داشته باشند. شیرخوار در این مرحله با اولین کشمکش ها روبه رو می شود. چنانچه از شیر مادر تغذیه می کند خیلی زود یاد می گیرد گاز گرفتن باعث می شود مادر ناراحت شده و پستان خود را بکشد. گاز گرفتن می تواند سبب تسکین درد ناشی از رویش دندان شود یا حس قوی قدرت یا کنترل باشد. حل رضایتبخش این کشمکش ارتباط مادر- کودک را تقویت می کند. (مثل استفاده از پستانک به عنوان راه حل) بنابراین اعتماد تنها در ارتباط با یک شخص یا یک چیز به وجود می آید و در بروز این اعتماد مراقبت ثابت و حاکی از عشق و محبت به وسیله مراقبت کننده وی اساسی است. عدم اعتماد زمانی ایجاد می شود که تجارب کسب اعتماد ناقص باشد، وجود نداشته باشد یا نیازهای اساسی به طور متناقض برآورده شود.

به هر حال به مرور که شیرخوار بزرگ تر می شود و تحرک او افزایش می یابد والدین نیاز به برقراری محدودیت هایی دارند تا بتوانند از ایجاد صدمات برای شیرخوار جلوگیری کنند و هم اینکه از وقوع مسائلی مانند کج خلقی و رفتارهای آشوبگر جلوگیری کنند. شیوه های انضباطی مناسب برای این سن صدای تحکم آمیز یا یک نگاه اخم آلود است. تاکید بر این نکته دومی ضروری است که توجه و رسیدگی زیاد در چهار، شش ماه اول سبب لوس شدن نمی شود و دانستن اینکه کودکان نیازهای خود را با گریه نشان می دهند و پاسخ والدین نسبت به گریه در بدو شیرخوارگی نمی تواند پیامد لوس شدن را به همراه داشته باشد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=368219>

 **vista.ir**
Online Classified Service

اهمیت توجه به بهداشت روانی کودکان

اگر به مطالعه این مطلب پرداخته اید ، به احتمال زیاد از جمله افرادی هستید که به زندگی و سلامت کودکان اهمیت می دهید. گاهی اوقات شناخت بهترین راه برای دوست داشتن و تربیت فرزندان دشوار است. گاهی متوجه رفتارهایی می شوید که شما را متحیر یا دلخور می کند و یا





حتی می ترسانند. برای آگاهی از نحوه عملکرد تربیتی و برخورد با کودکان باید اطلاعات مفیدی در زمینه بهداشت روان بدست آورد. سلامت یا بهداشت روان عبارت از نحوه تفکر، احساس و عملکرد ما به منظور رویارویی با موقعیت های زندگی است. بهداشت روان در بردارنده نوع نگاه ما به خودمان، زندگی مان و افرادی است که آنها را می شناسیم و به آنها علاقمندیم. همچنین به تعیین اینکه چطور استرس را کنترل کنیم، با دیگران ارتباط برقرار سازیم، گزینه های خود را ارزیابی کنیم و انتخاب نماییم کمک می کند. سلامت روان هم مانند سلامت جسم در هر مرحله ای از زندگی حائز اهمیت است.

• مشکلات بهداشت روان

تشخیص تب در مکرودک توسط والدین بسیار آسان است اما شاید تشخیص مشکل روانی او به این سادگی ها نباشد. مشکلات مربوط به سلامت روان را همیشه نمی توان دید اما علائم قابل تشخیص اند. این مشکلات را می توان تشخیص داد بدلیل اینکه متخصصین بهداشت روان با این علائم و بیماری های مربوط به آنها آشنایی دارند. برخی از این بیماری ها عبارتند از

• افسردگی

• اضطراب

• مشکلات خوردن

• نقص توجه

• اختلالات بیش فعالی.

متأسفانه بسیاری از جوانان مبتلا به مشکلات روحی روانی هیچ کمی دریافت نمی کنند. کودکان و نوجوانان زیادی هستند که از دوره های استرس هیجانی رنج می برند که با درمان کوتاه مدت رو به بهبود می گذارند اما آن مشکلات الزاماً منجر به آنچه تحت عنوان مشکلات بهداشت روان نام دارند، نمی شوند. اندوه ناشی از ازدست دادن یک عزیز مثالی در این مورد است. بهداشت روانی یک کودک هیچ ارتباطی با بهره هوشی او ندارد. کودکان یا بدون مشکلات بهداشت روانی IQ متفاوتی دارند. آموزش خاص یکی از سرویس های حمایتی است که مدارس برای کمک به رویارویی با نیاز های منحصر به فرد کودکان و نوجوانانی که انواع مختلفی از مشکلات بهداشت روان را دارند، فراهم می کنند. نه هر فردی که تحت آموزش خاص قرار دارد مشکل سلامت روان دارد و نه اینکه هر کودک و نوجوان دارای یک مشکلا سلامت روان از آموزش ویژه برخوردار است.

• اختلالات هیجانی جدی

عبارت اختلالات هیجانی جدی برای کودکان و نوجوانان به مشکلات سلامت روان اشاره م یکنند که بشدت زندگی روزانه و عملکرد آنها را در خانه، مدرسه و یا در اجتماع مختل می کند. بدون کمک، چنین مشکلاتی ممکن است منجر به افت تحصیلی، روی آوردن به مواد مخدر و الکل، ناسازگاری در خانواده، یا حتی خودکشی شود.

• عوامل

ما همه علل مشکلات سلامت روان در جوانان را نمی شناسیم. اما می دانیم که هم محیط و هم ساختار بیولوژیک فرد در این امر دخالت دارد. از جمله علل بیولوژیک می توان به ژنتیک، عدم تعادلات شیمیایی و صدمه به سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. این عوامل در علم پزشکی تحت عنوان اختلالات نوروبیولوژیک نامیده می شوند. بسیاری از عوامل محیطی می توانند کودکان را در معرض خطر قرار دهند. برای مثال کودکانی که با خشونت، سوء استفاده، مسامحه، یا مرگ عزیزان، طلاق و یا روابط از هم گسیخته مواجه می شوند، بیشتر در معرض مشکلات سلامت روان قرار دارند. سایر ریسک فاکتورها شامل طرد شدن بعلت نژاد، جنسیت، مذهب یا فقر است.

• پرورش سلامت روان در کودکان

شما بعنوان والدین، مسئول سلامت جسمی و روحی فرزندتان هستید. هرگز یک راه مشخص شده و ثابت برای تربیت فرزندان وجود ندارد.

شیوه‌های تربیتی متفاوتند اما همه کسانی که مراقب فرزند شما هستند باید انتظارات فرزند شما را دریابند. کتابهای خوبی در این زمینه وجود دارد که می‌توانید از آنها برای بهبود تربیت فرزندانتان استفاده کنید.

در اینجا به برخی از راهکارهای کلی در زمینه تعلیم و تربیت اشاره شده است :

- سعی کنید در کنار رسیدگی و تامین تغذیه مناسب ، ایمن سازی بدن ، و فراهم کردن امکانات ورزشی و غیره ، محیط امن و سالم خانوادگی و اجتماعی را برای فرزندتان فراهم کنید.
- از مراحل رشد کودک آگاهی پیدا کنید تا بیش از حد و یا کمتر از حد لازم از او انتظار نداشته باشید.
- این نکته بساير حائز اهميت است که فرزندتان را تشویق کنید احساسات خود را ظاهر کند.
- اجازه دهید بدانند که همه افراد ، درد ، ترس ، خشم و اضطراب را تجربه می‌کنند. به او کمک کنید عصبانیت خود را بگونه‌ای مثبت ظاهر کند بدون آنکه متوسل به خشونت شود.
- احترام و اعتماد متقابل را ایجاد کنید. صدای خود را برای او بلند نکنید حتی زمانی که با او توافق ندارید. راههای ارتباطی را باز نگه دارید.
- به حرفهای فرزندتان خوب گوش دهید. از کلمات و اصطلاحاتی استفاده کنید که برای او قابل فهم باشد.
- او را به سوال کردن ترغیب نمایید. کاری کنید با شما راحت باشد و مایه دلگرمی اش باشید. تمایل خود را برای صحبت در باره هر موضوعی با او ، نشان دهید.
- به مهارت های خودتان برای حل وکنار آمدن با مشکلات رجوع کنید. آیا شما مثال خوبی در این مورد هستید؟ اگر احساسات و عملکرد فرزندتان مایه دستپاچگی شما شده یا قادر به کنترل خشم و ناامیدی خودتان نیستید ، کمک بجوئید.
- مشوق او در زمینه رشد استعدادهايش باشید و به او کمک کنید محدودیت های موجود را بپذیرد. براساس توانای ها و علائقش ، در تعیین اهداف یاریش کنید.
- موفقیت هایش را جشن بگیرید.
- توانایی های او را با توانمندی های سایر کودکان مقایسه نکنید.
- منحصر بفرد بودن او را بستابید.
- از اینکه وقت خود را صرف او کنید دریغ ننمایید.
- استقلال و خود ارزشی را در او پرورش دهید.
- در رویارویی با فراز و نشیب های زندگی او را یاری کنید.
- نشان دهید که به توانایی های او در کنترل اوضاع بهنگام مشکلات ، او اعتماد دارید.
- اصول تربیتی را بطور مفید ، دائم و مناسب بکار بندید. (بدانید که تربیت کردن به معنای تنبیه نیست).
- کودکان با یکدیگر متفاوتند.
- سعی کنید بفهمید چه روشی برای کودک شما مناسب است. بدون توجه به خواست های فرزندتان از رفتار های تربیتی دیگران تقلید نکنید.
- برای کارهای مثبتی که انجام می دهد تاییدتان را ابراز کنید.
- به او کمک کنید از اشتباهاتش درس بگیرد.
- بدون قید و شرط او را دوست بدارید و محبت کنید.
- ارزش عذرخواهی برای اشتباه مرتکب شده ، همکاری ، صبر ، بخشش و احترام به دیگران را به او بیاموزید.
- انتظار نداشته باشید بی نقص عمل کنید ، تربیت فرزند ، کار دشواری است.

بهداشت روانی همه کودکان حائز اهمیت است. بسیاری از کودکان دچار مشکلات سلامت روان هستند. این مشکلات واقعی و دردناکند و ممکن است شدید باشند. با این حال مشکلات فوق قابل تشخیص و درمانند. توجه خانواده ها و عملکرد اجتماع به همراه هم می تواند به رفع این مشکلات کمک کند.

با اضطراب امتحان چه کنیم

منظور از اضطراب نوعی حالت هیجانی ناخوشایند و مبهم است که با پریشانی، هراس، تپش قلب، تعرق، سردرد، بی قراری و تکرر ادرار همراه است. هنگامی که فرد نسبت به کارآمدی، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان دچار نگرانی و تردید می شود می توان از اضطراب امتحان سخن گفت. در هنگام امتحان به ویژه امتحانات سرنوشت (کنکور و امتحان نهایی) بیشتر دانشآموزان اضطراب امتحان را تجربه می کنند. وجود اندکی اضطراب در انسان طبیعی و مطلوب است و موجب افزایش تلاش و تکاپو می شود، اما اگر از حد اعتدال تجاوز کند موجب کاهش پیشرفت تحصیلی خواهد شد. به عبارت دیگر یکی از دلایل اساسی افت تحصیلی، اضطراب امتحان است که ۱۵ تا ۳۰ درصد از موارد تجدیدی و مردودی را به آن نسبت می دهند. دانشآموزی که اضطراب امتحان دارد احساس می کند که ذهنش خالی شده و هر چه را که آموخته فراموش کرده است، چنین دانشآموزی



معمولاً به پرسش ها پاسخ های بی ربط، نادرست یا ناقص می دهد و با افکاری نامربوط و ناخواسته در مورد پیامدهای امتحان درگیر است.

• علل اضطراب امتحان

علل و عوامل اضطراب امتحان در دانشآموزان بسیار مختلف و متفاوت است، اما آنها را می توان به سه دسته کلی تقسیم کرد: الف) عوامل فردی و شخصیتی دانشآموز مانند اضطراب عمومی، پایین بودن اعتماد به نفس، هوش، تمرکز و به ویژه روش های نادرست مطالعه و انتظارات نادرست از خود.

ب) عوامل آموزشی و اجتماعی همچون انتظارات معلمان، رقابت، سیستم آموزشی حاکم بر مدارس، نوع درس و مدرک گرایی. ج) عوامل خانوادگی چون شیوه تربیتی والدین، انتظارات سطح بالای والدین، جو عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگی های شخصیتی والدین و طبقه اقتصادی و اجتماعی والدین.

• پیشگیری از اضطراب امتحان

اضطراب امتحان به میزان زیادی قابل پیشگیری است. در این جا به برخی از روش های پیشگیری از آن اشاره می شود.

۱) ارزیابی واقع بینانه و بدون اغراق از امتحان:

اگر دانشآموزان امتحان را امری عادی تلقی کنند و از قوانین و سوالات ترسانده نشوند، کمتر دچار اضطراب می شوند.

۲) اجتناب از توجه بیش از حد به اضطراب امتحان:

هر اندازه که دانشآموزان اضطراب امتحان را بیشتر در معرض توجه قرار دهند، دلهره و نگرانی آنها بیشتر خواهد شد. بهتر است به جای توجه بیش از حد به اضطراب امتحان، به تجارب موفقیتآمیز قبلی خود توجه کنند.

۳) رفتارهای سازنده مانند مشورت و تمرین:

پاسخ ها و رفتارهای سازنده از قبیل مطالعه بیشتر، مشورت با دیگران، تمرین سوالات امتحانی قبلی یا سوالات احتمالی فعلی می تواند مفید باشد.

۴) ایجاد شایستگی برای غلبه بر امتحان:

باید در دانشآموزان این احساس ایجاد شود که امتحان مشکلی ندارد و می توان بر آن مسلط شد برای این منظور می توان موقعیت هایی مشابه امتحان واقعی ایجاد کرد تا اضطراب آنان در اثر تجربه این موقعیت های بی خطر کاهش یابد.

۵) برطرف کردن محرک های نامطلوب:

محرک های نامطلوبی مانند احساس گناه، ناامنی و ترس از گرفتن نمره پایین و هم چنین برجسب های منفی مانند گفتن کلمات تنبلی، خرفت، کودن و ... باید از ذهن دانشآموزان برطرف شود.

۶) خودرهنمون بودن:

دانش آموزان را باید در طول سال های تحصیلی، خود رهنمون بار آورد. دانشآموز خود رهنمون، دانشآموزی است که می تواند خود را با دگرگونی ها و شرایط دشوار تطبیق دهد. چنین دانشآموزی چون برای حل مشکلات خود به دیگران متکی نیست احساس اعتماد به نفس می کند و کمتر دچار اضطراب می شود.

• روش های کنترل اضطراب

• آرمیدگی:

یکی از روش های موثر در کنترل اضطراب روش آرمیدگی است. در این روش فرد به حالت نشسته یا دراز کش قرار می گیرد، سپس چشم ها را بسته و به صورت عمیق و آرام تنفس می کند.

بین دم و بازدم برای مدت کوتاهی نفس را در سینه حبس می کند و در هنگام بازدم عضلات بدن و چهره را آرام و شل می کند. چنانچه این تمرین یک یا دو بار و هر بار به مدت ۱۵ دقیقه انجام گیرد تاثیر زیادی در کاهش اضطراب و افزایش تمرکز خواهد داشت.

• ورزش:

انجام ورزش به طور منظم و مداوم موجب سلامت جسمانی، کاهش اضطراب و فشار روانی و افزایش عزت نفس می شود. اگر برنامه ورزشی ندارید، لا اقل به پیاده روی در صبح زود بپردازید و این کار را سه بار در هفته انجام دهید. نوع ورزشی که انتخاب می کنید باید متناسب با علاقه و توانایی شما باشد. ورزش هایی مانند دویدن، شنا کردن و به ویژه یوگا در کاهش اضطراب و افزایش تمرکز تاثیر چشمگیری دارند.

• تغذیه:

مصرف ویتامین ها به ویژه ویتامین های گروه B در کاهش اضطراب تاثیر بسزایی دارند و می توانید برای تامین آنها در بدن از میوه و سبزی تازه استفاده کنید. یکی از عواملی که موجب کاهش تمرکز در انسان می شود، هایپوگلیسمی (کاهش قند خون) است، برای جلوگیری از آن از قندهای طبیعی مانند خرما، کشمش، انجیر، عسل و مانند آن استفاده کنید واز پرخوری بپرهیزید، زیرا باعث تجمع خون در اطراف دستگاه گوارش می شود و تمرکز را کاهش می دهد.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=303323>

با روندگان در کوزه چه کنیم؟



سال گذشته ۴۰۰ هزار دانش آموز دوره راهنمایی مردود شدند. تعداد دانش آموزان مردودی دوره ابتدایی، قریب ۵۰ هزار نفر و مردودی های دوره متوسطه نیز چیزی حدود ۴۵۰ هزار نفر، یعنی مجموع مردودی های ابتدایی و راهنمایی بود.

گذشته از خسارت های جبران ناپذیر اقتصادی که مردودی دانش آموزان، نصیب کشور می کند، خسارت های روحی و روانی و آسیب های اجتماعی این پدیده نیز فراوان و غیرقابل باور است. راستی با دانش آموزی که مردود می شود، چه باید کرد؟

آنچه در پی می آید نوشته ای است که از نشریه اینترنتی TESL (جلد پنجم، شماره ۴) که نوشته مارتی داوولی است به فارسی ترجمه شده و تقدیم خوانندگان می شود. لازم به تذکر است که در برخی از قسمت های مقاله، متناسب با فرهنگ ایرانی، تغییراتی داده شده است. همچنین چون مارتی داوولی، نویسنده مطلب، سال ها معلم بوده در متن نوشته، جابه جا به این مسئله اشاره می کند.

چرا مردود شدن دانش آموزان، معلمان و خانواده ها را بسیار رنج می دهد؟ وقتی دانش آموزی مردود می شود بسیاری از معلمان احساس می کنند که خودشان مردود شده اند.

در طول سالیان دراز کار خویش، متوجه شده ام که یکی از بزرگترین معضلات معلمان، احساس شکستی است که ناشی از بی نتیجه بودن تدریس آنهاست، در هنگامی که بعضی از دانش آموزان چیزی یاد نمی گیرند.

همیشه به همکارانم می گویم به جای بی توجهی به این مسئله، وظیفه خود بدانند و تلاش کنند برای دانش آموزان مردود راهی برای موفقیت پیدا کنند. موفقیت همیشه به معنای قبول شدن در کلاس و یا حتی یاد گرفتن درس نیست. گاهی اوقات موفقیت یعنی آنکه دانش آموزان درس هایی در مورد خودشان بگیرند و یاد بگیرند که در مدرسه و در دنیا چگونه زندگی کنند.

گاهی اوقات نتایج کار شما بسیار اندک و حتی منفی به نظر می رسد، اما کمک کردن وظیفه خطیر ماست. سعی ما در کمک کردن به دانش آموزان در یادگیری، راه رسیدن به اهدافشان و یا انتخاب اهدافشان بخش اصلی دیگری از شغل ماست. شکست چیست؟ شکست یعنی، دانش آموز در حالی کلاس را ترک کند که در مقایسه با قبل از کلاس چیزی به دانش او افزوده نشود. گروه ها و تیپ های بسیاری از دانش آموزان مردود وجود دارند و همه آنها شایسته کمک ما هستند.

• برنامه ۱۲ مرحله ای برای کمک به موفق شدن دانش آموزان مردود

(۱) دانش آموزان ضعیف را به سرعت شناسایی و برای حل مشکل آنها اقدام کنید. این مرحله شامل تعیین سطح علمی و توانایی های دانش آموزان است که باید در هفته اول کلاس ها از طریق آزمون کتبی، تکالیف کلاسی و آزمون شفاهی انجام شود.

(۲) ضعف دانش آموزان را به طور خصوصی و با ارائه دلایل و مدارکی نظیر نمره آزمون کتبی، چگونگی انجام تکالیف کلاسی و... با آنها در میان بگذارید. بسیاری از دانش آموزان از مواجه شدن با واقعیت می ترسند و با گفتن جملاتی نظیر «نگران نباشید، استاد مشکلی نیست» ضعف خویش را انکار می کنند. در برابر این دسته از دانش آموزان قاطع و صریح باشید. بگویید: «حتی یک جمله صحیح در انشای شما وجود ندارد». البته از قضاوت خوب و عادلانه خود نیز بهره ببرید. بعضی از دانش آموزان بیش از سایر دانش آموزان به قضاوت خوب شما نیازمندند.

(۳) دانش آموزان را وادار کنید مشکلات خود، علل و راه حل های آن را بیان کنند. اجازه ندهید مشکلات خود را کوچک و بی اهمیت بدانند. مشکل را

با خود دانش آموزان بررسی کنید. تشخیص مشکل توسط خود دانش آموزان کلید کمک کردن آنها به خودشان است. آنها می بایست خودشان مشکل را تشخیص دهند و تصمیم به برطرف کردن قطعی آن بگیرند.

۴) ابتدا به مشکل آنها خوب گوش کنید. سپس صادقانه، مستقیم و بدون تعارف پاسخ دهید. به آنها احترام بگذارید و آنها را تشویق کنید. خوب گوش کنید و خوب ببینید. زمانی که دانش آموز مشغول خواندن است، دقت کنید کتاب را در چه فاصله ای از چشمانش قرار می دهد. ببینید زمان مطالعه اش چگونه است. با صرف وقت برایشان حقایق را کشف کنید. ممکن است فقط نشانه های مشکل را ببینید، اما از دلیل و منشأ آن آگاه نباشید.

۵) کمک کنید تا دانش آموزان مردود برنامه درسی شان را خودشان براساس اهداف واقع بینانه تنظیم کنند. به آنها کمک کنید تا عاقلانه و منطقی برخورد کرده و مجدداً از اول شروع کنند و مرحله به مرحله به اهدافشان برسند. هرگز قول نمره قبولی به آنها ندهید، بلکه به آنها فرصتی برای پیشرفت بدهید.

۶) اطمینان حاصل کنید که برنامه ریزی دانش آموزان منطبق با اهداف و وظایف آنهاست. اجازه دهید خود آنها برنامه هایشان را تنظیم کرده و آنها را توضیح دهند. این برنامه باید مورد تایید شما نیز باشد.

۷) در هر جلسه روند پیشرفت کار را با دانش آموزان بررسی و پیگیری کنید.

به دانش آموزان نشان دهید که به موفقیت آنها علاقه مند هستید. موفقیت های روزانه آنها را در حضور سایر دانش آموزان و با جملاتی نظیر «دستور زبانت خیلی بهتر از قبل شده است» و یا «این بهترین نمره تو در این ترم است» تبریک بگویید. هر چه پیشرفت این قبیل دانش آموزان بهتر می شود، تشویق های شما می باید با فاصله بیشتری انجام گیرد.

۸) اهداف دانش آموزان را به آنها یادآوری کنید. مثبت اما قاطع باشید. دانش آموزان را در هنگام گرفتن نمره بد و یا مطالعه ناکافی تشویق نکنید. هرگز آنها را در حضور سایر دانش آموزان سرزنش و توبیخ نکنید، اما از آنها بخواهید بعد از کلاس شما را ملاقات کنند، چرا که امکان دارد به کمک شما نیاز داشته باشند. به افت دانش آموزان خوب دقت کنید. ترک عادات قدیمی سخت است.

۹) منبع باشید. کتاب ها و دستورالعمل های اضافی را در فایل های معینی نگهداری کنید تا دسترسی به آنها آسان بوده و بتوانید به هنگام نیاز از آنها استفاده کنید و آنها را به دانش آموزان نیز معرفی کنید. معلمان دقیق و باریک بین نیز می توانند کمک های ارزشمندی کنند. ببینید چه کلاس ها و مجموعه منابع دیگری می توانند در رفع نیاز دانش آموزان موثر باشند.

۱۰) به نظریات و روش های خود تنوع ببخشید تا هم دانش آموزان علاقه مند بمانند و هم روش های یادگیری مختلف و استعدادهای مختلف با این شیوه ها منطبق شوند. به مردودین شانس درخشیدن بدهید. استانداردهای خود را به خاطر یک دانش آموز حتی اگر سختکوش باشد، پایین نیاورید، این کار به نفع همه کلاس است.

۱۱) حتی اگر دانش آموز شما نمره قبولی نگرفت، پیشرفت او را یادآور شوید. قبل از آنکه دانش آموز شما عبارت «مردود» را روی کارنامه، برگه امتحانی و یا در کلاس دریافت کند با او صحبت کنید (زمانی را به دانش آموز اختصاص دهید).

مثلاً یک دقیقه قبل از شروع کلاس بگویید: «درست است که افعال مجهول هنوز هم برای شما مشکل است، اما می بینم که آنها را به خوبی مطالعه کرده ای، بیا دوباره امتحان کنیم. این کار فرصت دیگری به دانش آموز می دهد تا پیشرفت خود را باور کند». آیا خواندن تو نسبت به هفته قبل بهتر نشده است؟ «البته که بهتر شده. حالا کلمات بیشتری را می دانم و بهتر می خوانم». هرگز به دانش آموزان صرفاً به علت تلاش فراوان آنها نمره ندهید.

این کار فقط باعث می شود گذراندن کلاسی بالاتر که دروس نیز سخت هستند، غیرممکن به نظر آید.

۱۲) نگرش شما می بایست حرفه ای باشد. در صورتی که این طرح را مورد استفاده قرار دهید، مطمئن باشید آنچه را که از دستتان برمی آمده، انجام داده اید و دانش آموزان خود مسئول موفقیت و شکستشان هستند.

منبع: وزارت آموزش و پرورش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=293249>

با کودک بدرفتار چه کنیم؟

بدرفتاری‌های کودکان دلایل مختلفی می‌تواند داشته باشد. باید ابتدا شناسایی کنید که دلیل بدرفتاری کودک شما چیست و سپس اقدام به رفع آن کنید. ممکن است یک ناراحتی جسمی موجب این بدرفتاری باشد، یا یک مساله تربیتی در کار باشد و دلیل بدرفتاری آنها در شیوه برخورد و تربیت شما نهفته باشد. با بررسی این عمل می‌توانید راهکارهای مفیدی را به کار بیندید تا رفتار او را تعدیل کنید و به او و به خودتان کمک اساسی بکنید.

- به وضعیت جسمانی کودک خود توجه کنید.

گاهی اوقات دلیل بدرفتاری کودک یک ناراحتی جسمی است. برخی از کودکان در شرایطی که دردی دارند یا بیمار هستند یا بی‌تحرك می‌شوند، خیلی زود عصبانی می‌شوند و جیغ راه می‌اندازند و شاید آرام کردن آنها در این شرایط کار دشواری باشد. با بررسی احتمال وجود یک دلیل جسمی و



شناسایی آن اقدام به رفع آن مشکل می‌کنید و بدرفتاری کودک شما نیز از بین می‌رود.

- به وضعیت تغذیه کودک خود توجه کنید.

کودکان در حال رشد هستند و باید نیازهای تغذیه‌ای آنها به خوبی برآورده شود. کمبود برخی موارد در بدن تحرك‌پذیری کودک را افزایش می‌دهد و در این صورت ما ممکن است تعجب کنیم که چرا با وجود اعمال شیوه‌های تربیتی خوب و مناسب، نتیجه خوبی نمی‌گیریم. برای این کار حتما از متخصصین کمک بگیرید.

- خواب کودک را تنظیم کنید.

اغلب کودکان زمانی که احساس خواب می‌کنند، بی‌قرار و تحريك‌پذیر می‌شود. پدران و مادران باید به این نکته آگاه باشند و اینگونه رفتارهای کودک خود را حمل بر عصبانیت و خشم و بی‌قراری نکنند. در چنین مواقعی، طرح یک برنامه خوب خواب و ترغیب او به استراحت و خواب رفتن به شیوه‌های خوب، مشکل را حل خواهد کرد و لازم نیست شما زیاد نگران شده و سخت بگیرید.

- الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشید.

کودکان بسیاری از رفتارهایی را که دارند از بزرگترها یاد می‌گیرند، حتی رفتاری را که به نظر ما چندان مهم نبوده و باور کردنی نمی‌رسد که کودک با این سرعت آن را فرا گرفته باشد. کودکان از ما یاد می‌گیرند که در مواقع ناراحتی چگونه مساله خود را مطرح کنند. والدینی که ناراحتی خود با هیجان منفی و ناراحتی زیاد نشان می‌دهند، همین الگو را به فرزندان خود منتقل می‌کنند. برای جلوگیری از خشونت و بدرفتاری کودکان خود باید پدر و مادری آرام باشیم.

- فیلمها، کارتونها و بازیهای خشن، عامل بدرفتاری کودکان است.

تماشای فیلم‌های خشن، کارتونهای نامناسب و بازیهای کامپیوتری با تاثیری که در فعالیت بخش‌هایی از مغز می‌گذارند، بدرفتاری را در کودکان سبب می‌شوند. کودکان را از تماشای فیلم‌های بزرگسالان منع کنیم و اگر قرار است دیگر اعضا خانواده چنین فیلم‌هایی را تماشا کنند، در

ساعاتی باشد که یا کودک در منزل نیست یا در خواب است. حضور کودک در خانه در حالی که دیگر اعضا مشغول تماشای یک فیلم هیجانی هستند و او را از تماشای آن منع می‌کنند راهکار مناسبی نیست.

• روش‌های تنبیهی مناسبی داشته باشید.

زمانی که کودک شما عصبانی است و شما با اعمال یک تنبیه بدنی یا تنبیه سخت دیگری می‌خواهید او را آرام کنید، نه تنها به او کمک نکرده‌اید بلکه مشکل او را بیشتر نیز کرده‌اید و به این ترتیب کار شما در دفعات بعدی که او عصبانی می‌شود سخت‌تر شده است. برای آرام کردن کودک لازم نیست همان اول از روش تنبیه استفاده کنید. با امتحان کردن سایر روش‌ها اگر به نتیجه نرسیدند تنبیه مناسبی را در نظر بگیرید و اجرا کنید. این تنبیه نباید زیاد شدید باشد، نباید بدنی باشد و نباید خیلی طولانی باشد. چنانکه حضرت علی علیه‌السلام به مردی که از رفتار ناپسند فرزند خود شکایت کرد فرمودند: او را زن بلکه از او قهر کن و قهر را طول نده.

• زبان کودک خود یاد بگیرید

کودکان از لحاظ زبانی نیز در حال رشد هستند و درک آنها از زبان و گفتار به اندازه درکی نیست که ما بزرگترها داریم. برای اینکه بتوانیم ارتباط خوبی با کودک خود داشته باشیم، باید شیوه صحبت کردن خود را با او عوض کنیم و در سطح فهم و درک او صحبت کنیم. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرمایند: کسی که کودکی نزد اوست باید در برخورد با او کودکانه رفتار کند. زمانی که واضح، کوتاه و دلنشین صحبت می‌کنیم، تن صدای ما آرام است و از کلمات مناسبی استفاده می‌کنیم راحت‌تر می‌توانیم کودک خود را آرام کنیم. البته منظور استفاده از الفاظ کودکانه که اغلب کودکان به طور نادرست کلمات را به کار می‌برند نیست. والدین باید کلمات را درست، ولی واضح، آرام و دلنشین ادا کنند.

• عزت نفس کودک را افزایش دهید.

افرادی که عزت نفس بالایی دارند، بهتر می‌توانند رفتارهای خود را کنترل کنند. حتی وقتی در شرایط هیجانی شدیدی هستند. آنها به لحاظ ارزش و کرامتی که به خود قائل هستند در تمامی لحظات، مراقب رفتار و گفتار خود هستند تا ارزش و احترام آنها را زیر سوال نبرد. علی علیه‌السلام می‌فرمایند: کسی که عزت نفس خود را بزرگ و باکرامت بداند، زشتی‌ها در مقابل او کوچک و حقیر می‌شوند. ارزش نهادن به خود و احترام گذاشتن به خود را به کودکان خود یاد دهیم و به این ترتیب به آنها کمک کنیم رفتار خود را تحت کنترل خود داشته باشند.

• حقه لاک پشتی را به کودک خود یاد بدهید.

برای کودک خود توضیح دهید یک لاک پشت زمانی که احساس خطر می‌کند، چه می‌کند. او به راحتی سر خود را در لاک خود فرو می‌برد و به این ترتیب از خود محافظت می‌کند. او در لاک خود آرام و امن است. به کودک خود کمک کنید از یک تصویر سازی لاک پشتی استفاده کند. می‌توانید این کار را در شرایط عادی چندین بار تمرین کنید تا در مواقع ناراحتی کودک، به راحتی بتوانید آنها یادآوری کنید و از آن استفاده نمایید. این روش به ویژه برای کودکان کم سن و سال مفید است.

• به او کمک کنید در شرایط هیجانی، صحبت کند.

صحبت کردن باعث تخلیه هیجانی می‌شود. این کار را با آرامش انجام دهید و او را تقویت کنید با کنترل بیشتری روی رفتار خود ناراحتی خود و علت آنرا توضیح دهید. کمک کنید از جملات مناسبی استفاده کند تا تخلیه شود و دیگر لزومی برای انجام رفتارهای خشن نباشد. در واقع بدرفتاری کودک برای تخلیه هیجانات منفی او صورت می‌گیرد و اگر با روش درست به او کمک کنیم این کار را انجام دهد دیگر لزومی به رفتارهای خشن نخواهد بود.

منبع: شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=238424>

با کودک چگونه از مرگ صحبت کنیم؟



توضیح مرگ به کودکان یکی از سخت ترین کارها برای اولیاست، بخصوص هنگامی که خود آنها با غم مرگ عزیزی دست به گریبان هستند. اما مرگ يك بخش غير قابل انكار از زندگی است و چه بخواهیم و چه نخواهیم، از خیلی خردسالی، کودکان نسبت به آن کنجکاو می شوند و به فهمیدن و پرسیدن درباره روشهایی که احساس غم مربوط به آن را به طور طبیعی نشان بدهد، علاقه مند هستند، روشهایی که بزرگترها عزاداری می نامند. شاید باعث تعجب باشد که بدانید حتی کودکان ۲ ساله از مرگ آگاه هستند. کودکان در فسه هایشان یا برنامه های تلویزیون از مرگ می شنوند، یا در اطراف خود حیوانات خانگی یا خیابانی مرده را می بینند. علی

رغم این موارد، هیچ کدام از کودکان مفهوم مرگ را نمی دانند. آنها نمی توانند مفهوم همیشگی بودن مرگ را درک کنند و در عوض، آن را به عنوان يك اتفاق موقت و قابل برگشت در نظر می گیرند.

آنها تصور می کنند که اجساد هنوز می خورند و می خوابند و کارهای همیشگی خود را انجام می دهند، فقط با این فرق که این کارها را یا در آسمانها و یا در زیر خاک انجام می دهند. حتی وقتی یکی از اولیا یا خواهران و برادران کودک درگذشته است، او نمی تواند این اتفاق را برای آنها در نظر بگیرد.

• کودکان به روشهای مختلف نسبت به مرگ واکنش نشان می دهند:

اصلاً تعجب نکنید اگر کودک ۲ ساله ای در آموزش مهارت توالی رفتن پسرقت کند یا کودک ۵ ساله ای نخواهد به مهد کودک همیشگی اش برود، چرا که کودک در جست و جوی علت پریشانی و غمگینی بزرگترها است و می خواهد بداند چرا برنامه روزمره اش تغییر کرده است. او با خودش فکر می کند چرا به ناگهان جهان اطرافش این همه نگران کننده شده است.

از سوی دیگر، ممکن است کودکی هم باشد که اصلاً واکنشی به مرگ نشان ندهد یا گاه گاهی در بین شادی و خوشحالی های کودکانه اش به یاد آن بیفتد که این هم کاملاً طبیعی است و دلیل سنگدلی کودک نیست!

اصولاً کودکان این مفهوم را کم کم و به آهستگی درک می کنند و نباید انتظار داشت که همه موضوع را در يك لحظه یا يك روز بفهمند و حتی بسیاری از آنها تا وقتی که کاملاً احساس امنیت نکنند، به احساس غم خود اجازه ظهور نمی دهند، یعنی فرایندی که ممکن است ماهها تا سالها به طول بینجامد، بخصوص اگر مرگ عزیزی را شاهد بوده باشند. بعضی از کودکان رفتارهایی انجام می دهند که به نظر عجیب می رسد. مثل بازیهای تشییع جنازه یا ادای مردن کسی را درآوردن. این هم امری طبیعی است، حتی اگر به نظر بزرگترها غیر معقول باشد. بنابراین، این روش ابراز احساسات در مورد مرگ را نباید از کودک گرفت.

احساسات خود را در مورد مرگ توضیح بدهید. سوگواری يك قسمت بسیار مهم برای التیام غم مرگ عزیزان است و این هم در مورد بزرگسالان و هم در مورد خردسالان صادق است کودک را نباید با سوگواری شدید، وحشت زده کرد، ولی از طرفی هم نباید مسأله را بی اهمیت جلوه داد. به کودک باید توضیح داد که بزرگترها هم نیاز به گریه کردن دارند و اینکه ما به خاطر از دست دادن کسی ناراحت هستیم. در غیر این صورت، کودک کنجکاوانه تغییرات خلقی شما را درک می کند و بخصوص وقتی حس کند مسأله ای وجود دارد، ولی شما سعی در مخفی کردن آن دارید، نگران تر می شود.

به سؤالات کودک پاسخ دهید. کنجکاوای کودکان درباره مرگ يك امر عادی است و نباید از سؤالات آنها فرار کرد، بلکه بهتر است از فرصت پیش آمده استفاده کرده و به کودک کمک کنیم تا بتواند با مسأله از دست دادن دیگران روبرو بشود.

جوابهای آسان و کوتاه عرضه کنید. کودکان قدرت درک اطلاعات پیچیده و سنگین را ندارند. بنابراین سعی کنید برای توضیح مرگ وارد جزئیات و بحثهای پیچیده آن نشوید. آنچه برای کودکان بخصوص زیر ۵ سال درک بهتری دارد، توضیح مرگ به عنوان توقف تمام کارهای جسمانی است. مثلاً

به او گفته شود مردن این گریه یعنی اینکه او دیگر راه نمی رود یا غذا نمی خورد و چیزی را نمی بیند و هیچ دردی را احساس نمی کند و جسم آن دیگر کار نمی کند.

کودکان نیاز دارند در مورد خودشان اطلاعاتی داشته باشند. ممکن است بپرسند که «من کی می میرم؟» که در جواب بهتر است گفته شود «هیچ کس نمی داند که کی کسی می میرد، ولی بیشتر ما زمان خیلی خیلی زیادی زندگی می کنیم.

من مطمئنم که تو تا وقتی که خیلی پیر بشوی، زندگی می کنی.» یا ممکن است کودک بپرسد: «مامان، تو کی می میری؟» این سؤال معمولاً برای اولیا خیلی نکان دهنده است. عملاً منظور کودک از این نوع سؤال این است که آیا تو از من مراقبت می کنی و یا چه کسی بعد از این از من مراقبت می کند، بنابراین بهتر است به کودک گفته شود «مامان قوی و سالم است و خیلی خیلی وقت زیادی، پیش تو خواهد ماند.» حتی به کودکان زیر ۵ سال توصیه می شود اولیا بگویند «مامان نمی میرد»، «بابا نمی میرد». بنابراین اگر اینگونه جواب بدهیم که «فرزند عزیزم همه ما یک روزی می میریم» برای کودک مانند این است که بگوییم ما همین امروز می میریم.

• واژه های مسأله ساز

در بخش نخست مقاله، به چگونگی نگاه کودکان به مقوله مرگ و اینکه آنها نمی توانند مفهوم همیشگی بودن مرگ را درک کنند و در عوض، آن را به عنوان یک اتفاق موقت و قابل برگشت در نظر می گیرند، اشاره شد. و همچنین نکته هایی برای ایجاد ارتباط مناسب با کودکان مطرح شد. در بخش پایانی، سایر نکات مهم در این زمینه مورد بررسی قرار می گیرد. از عبارات هایی که به یک امر خوب اشاره می کند، پرهیز کنید.

عبارت های معمول بزرگترها در مورد مرگ مثل «درآرامش استراحت کردن» یا «خواب ابدی» یا «رفتن به یک جای دور» برای خردسالان بسیار گیج کننده است. پس نگوید که «پدر بزرگ خوابیده است» یا «به یک جای دور رفته است». کودک ممکن است با این توضیحات از رفتن به تخت خواب نگران بشود و فکر کند که او هم ممکن است بخوابد و دیگر برنگردد، یا اگر شما به خرید و کار بروید، فکر کند که شما هم بر نمی گردید. مرگ را هرچه قابل لمس تر برای او توضیح بدهید مثلاً بگویید: «پدر بزرگ خیلی خیلی پیر شده بود و بدن اش قادر به کار کردن نبود» اگر پدر بزرگ قبل از مرگ مریض بوده اطمینان حاصل کنید که کودک بفهمد مریض شدن مثل سرما خوردن معنی مردن نمی دهد. به او توضیح بدهید که این مریضی ها نمی تواند کسی را بکشد.

در مورد کاربرد واژه های خداوند و بهشت با احتیاط کامل رفتار کنید. دقت کنید این مفاهیم را برای یک کودک ۵ ساله یا حتی کوچکتر به کار می برید و هدف شما این است که او را آرام کنید. پس مراقب باشید او را بیشتر گیج و مضطرب نکنید.

برای مثال اگر بگویید «مادر بزرگ الآن خیلی خوشحال است چون توی بهشت است» کودک فکرمی کند «چطور مادر بزرگ واقعاً خوشحال است اگر همه کسانی که دور و بر من هستند، این همه ناراحتند؟!» یا مثلاً بگویید که «عمو آنقدر خوب بود که خداوند او را پیش خودش برد.» کودک فکرمی کند اگر خدا عمو را پیش خودش برده چون خوب بوده پس ممکن است مامان، من یا هر کس خوب دیگری را نیز پیش خودش ببرد!!» یا «اگر من هم خیلی خوب باشم می توانم برم پیش خداوند و بابا بزرگ را ببینم» یا اینکه «سعی کنم که بچه بدی باشم تا بتوانم بیشتر پیش بابا و مامان بمانم!» بنابراین عبارتی به کار ببرید که او را نگران تر نسازد. مثلاً بگویید: «ما خیلی ناراحتیم که بابا بزرگ دیگر پیش ما نیست و ما خیلی دلتنگ او می شویم ولی این خوب است که بدانی او الآن پیش خداوند است.»

منتظر واکنش های مختلفی از سوی کودک باشید. کودکان علاوه بر احساس غم درباره مرگ، احساس گناه یا خشم نیز پیدامی کنند. بخصوص اگر متوفی یک فرد نزدیک خانواده باشد.

مثلاً کودک ممکن است فکر کند خواهرش به خاطر حسادت های او مرده است یا چون او خواهرش را کتک می زده و اذیت می کرده، مرده است و از این احساس به احساس گناه شدید برسد.

گاهی ممکن است کودک نسبت به متوفی خشمگین بشود که چرا او را ترک کرده و رفته، یا حتی نسبت به شما، پزشکان و پرستاران احساس خشم کند.

از سوی دیگر کودک ممکن است با بروز رفتاری کاملاً بی تفاوت شما را متعجب کند مثلاً بگوید «حالا که بابا پیش ما نیست، من راحت تر می توانم بازی کنم!» از اینگونه عبارات تعجب نکنید و آنها را به حساب ناتوانی کودک از درک مفهوم پیچیده مرگ بگذارید.

کودکان نمی توانند آنطور که بزرگترها معنی و اثر مرگ را درک می کنند، این موضوع را درک کنند، بنابراین چنین کودکانی سنگدل و بی احساس نیستند. انتظار تکرار سؤالات کودک را داشته باشید. سؤالات تکراری در مورد مرگ و توضیح علائم غم و ناراحتی برای کودک ممکن است مدت ها به

طور بینجامد. حتی با بزرگتر شدن وی و رشد مهارت های شناختی او، سؤالات تازه تری مطرح می شود.

نگران نباشید که توضیحات شما ناقص بوده، چرا که سؤالات تکراری کودکان يك امر طبیعی است. تنها کاری که باید بکنید این است که با صبر هرچه تمامتر به آنها پاسخ دهید. به کودک کمک کنید خاطرات خوب فرد فوت شده را به یاد بیاورد. صحبت از شیرینی با او بودن و اجازه تعریف از گذشته دادن به کودک خیلی آرامش می دهد. کودکان به روش های قابل لمس برای سوگواری نیازمند هستند، بنابراین به جای شرکت در مراسم تدفین، کودک زیر ۵ سال می تواند در خانه شمع روشن کند یا يك آواز برای فرد درگذشته بخواند، تصویر او را بکشد یا در مراسم دیگر سوگواری شرکت داده شود. دادن يك وسیله از فرد فوت شده به کودک، برای ایجاد احساس آرامش در او بسیار مؤثر است؛ مثلاً می توان يك گردنبند از مادربزرگ را در ناقش گذاشت.

گاهی اوقات مادر به علت سقط جنین بیمار، دچار سوگ می شود. در این موارد کودک نیز نگران مادر می شود حتی بدون اینکه بداند حاملگی و تولد چه معنی می دهد. او ممکن است احساس گناه کند و یا به سوگ ازدست رفتن نقش خواهر یا برادر بزرگتر شدن خودش بنشیند که شما از قبل به او وعده داده بودید. در این مواقع، کودک احتیاج دارد مطمئن بشود اینگونه مرگ و میر خیلی نادر است، بخصوص اگر شما قصد بارداری دیگری دارید. به کودک باید توضیح داد «بچه فوت شده به اندازه کافی بزرگ نشده بود که بتواند به دنیا بیاید و بیرون شکم مامان زندگی کند». به کودک خود اجازه بدهید با کشیدن يك نقاشی یا درست کردن يك کاردستی در این باره سوگواری خود را نشان بدهد.

در مواقعی که از تلویزیون يك حادثه را مشاهده می کنید، کودک شما اضطراب و نگرانی شما را درك می کند. بنابراین به او بگویید «از اینکه مردم ناراحت شده اند و با سختی روبه رو هستند من هم ناراحت هستم. ولی در کنار تو، کودکم، خواهم بود و از تو مراقبت خواهم کرد.» سعی کنید که کودک هرچه زودتر به زندگی همیشگی و روزمره اش برگردد، فعالیت ها و برنامه های همیشگی به کودک کمک می کند که زودتر احساس امنیت و آرامش کند. در شرایط دشواری که خود شما از يك غم بزرگ در رنج هستید، انتظار رفتار کامل و بدون اشکال از خود نداشته باشید. در این مواقع، ممکن است شما جلوی کودک گریه کنید یا جواب سؤالات او را در وهله اول نداشته باشید که اینها همه طبیعی است. بنابراین از دوستان و اقوام کمک بخواهید و به یاد داشته باشید هرچه شما به خودتان بیشتر کمک کنید تا با مسأله سوگ کنار بیایید، به کودکان نیز بیشتر می توانید یاری برسانید.

منبع : بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=244417>

 **vista.ir**
Online Classified Service

با کودکان بد رفتار چه کنیم؟

کودکان از بدو تولد بی تربیت، گستاخ، زورگو یا خودخواه نیستند. این خصوصیات رفتاری، اکتسابی اند زیرا کودکان با بروز این حرکات به آن چه که می خواهند می رسند، مگر این که به موقع مداخله کرده و به کودک نشان دهید که این رفتارهای عجیب و غریب، فایده ای ندارد و تنها باعث بدتر شدن شرایط می شود و سعی کنید او را به رفتار قابل قبول تری تشویق نمایید. مطالب زیر راهکارهایی را به صورت مرحله به مرحله برای رویارویی با ۱۰





مشکل عمده کودکان ارائه می دهد.

• مشکل اول: مسایل مادی

با گفتن کلمه نمی خرم، هرگز احساس گناه نکنید. مشاخره های بین والدین و فرزندان معمولاً خوشایند نیست ممکن است بارها پیش آمده باشد که فرزندان از تصمیم گیری شما خوشش نیامده است.

▪ رعایت حق تقدم و اولویت را به او یاد دهید

در تعطیلات و جشن تولدها، از کودکان بخواهید لیستی از آن چه را که دوست دارد تهیه کرده و آن چیزهایی را که بیشتر دوست دارد در اولویت قرار

دهد. خردسالان را تشویق کنید آن چیزی را که دوست دارند با نقاشی برایتان بکشند. موقع پخش پیام های بازرگانی، تلویزیون را خاموش کنید. تحقیقات نشان داده است که هر چه کودکان کمتر پیام های بازرگانی تلویزیون را ببینند کمتر برای خرید چیزهای جدید بهانه گیری می کنند. به همین دلیل تلویزیون را در زمان پخش آگهی ها خاموش کرده و یا برای آنها توضیح دهید همه چیزهایی را در این آگهی ها تبلیغ می شود واقعیت نداشته و صرفاً شگردی برای فروش بیشتر محصولات شرکت های تجاری است.

به کودک خود یاد بدهید آن چه دارد به دیگران نیز ببخشد. می توانید از او بخواهید که بخشی از هزینه هایی را که برای خرید لوازم مورد نیاز او کنار گذاشته اید با کمال رضایت به یک مؤسسه خیریه ببخشد.

• مشکل دوم: حاضر جوابی

هرگاه فرزندان رفتار بی ادبانه ای از خود نشان داد بلافاصله او را از این کار منع کنید. به طور مثال می توانید بگویید: «وقتی با تو صحبت می کنم، مدام به این طرف و آن طرف نگاه می کنی. این کار بی ادبانه است و باید از این کار دست برداری.»

به او اعتنا نکنید، آه نکشید، شانه هایتان را بالا نیندازید یا خشمگین نگاه نکنید، صحبت خود را قطع کنید تا زمانی که او از حاضر جوابی دست بردارد.

او را به رفتارهای مؤدبانه تشویق کنید. هر زمان متوجه شدید که فرزندان رفتار مؤدبانه ای از خود نشان داد این موضوع را به او یادآوری کنید.

به طور مثال به او بگویید: از این که مؤدبانه به حرف های من گوش دادی متشکرم. این کار تو واقعاً قابل تقدیر است.

• مشکل سوم: ناسزا گفتن

به زبان آوردن کلمات غیرمجاز را ممنوع کنید. این قانون را برای او شرح دهید: «وقتی از چیزی مطمئن نیستی آن را به زبان نیاور». هر زمان که فرزندان ناسزایی را به زبان آورد، بلافاصله آن را به لیست کلمات غیرمجاز اضافه کنید.

توضیح دهید که چرا ناسزاگویی کاری زشت و غیرقابل قبول است و بسیاری از مردم به زبان آوردن این کلمات را نادرست می دانند. اگر یک بار این کلمه را به زبان آورد، ممکن است تکرار آن، به صورت عادت در آید و این کلمات زشت را در برابر پدر بزرگ و مادر بزرگ، معلمان یا والدین دوستان شان هم تکرار کنند.

کلمه مورد قبول را جانشین آن کنید. کلمات خنده داری که اصلاً ناخوشایند نیستند را انتخاب کنید تا به جای کلمات نامناسب استفاده شود و یا این که فرزندان خودش از کلماتی استفاده کند که بار منفی ندارد. مثل: بی ادب

احساساتی نشوید. وقتی که فرزند خردسال تان برای اولین بار کلمه نادرستی را تلفظ کرد به او بگویید: «در خانواده ما از این کلمات استفاده نمی شود» و به کودکان بزرگتر گوشزد نمایید که «شما به خوبی با قوانین این خانه آشنا هستید، دیگر نمی خواهم این کلمه را بشنوم.»

• مشکل چهارم: دروغ گویی

از او بخواهید که در گفته هایش صادق باشد. به فرزندان بگویید: «همه افراد خانواده ما مایلند همیشه نسبت به دیگران صادق باشند.» وقتی در صحبت هایش صداقت را حفظ می کند از او به دلیل کاری که انجام داده قدردانی کنید. برای او شرح دهید که چرا دروغ گویی کار بدی است. توضیح دهید که وقتی حقیقت را نمی گوید دیگران را به دردسر انداخته، احساسات آنها را جریحه دار کرده و هیچ کس به او اعتماد نمی کند و اینکار به شکل عادت در می آید که ترک کردنش بسیار مشکل است. به کودکان یاد دهید که راستگویی سبب اطمینان می شود. اگر متوجه شدید که کودکان دروغ می گوید از او این سؤالات را بپرسید تا وجدان او را بیدار کنید: آیا کاری که انجام داده ای درست بود؟ چرا فکر می کنی که با گفتن

اصل ماجرا مرا نگران می کنی؟ آیا می دانی اگر همه اعضای یک خانواده همیشه به یکدیگر دروغ بگویند، چه اتفاقی می افتد؟

• مشکل پنجم: سرپیچی و نافرمانی

توضیح دهید که از او چه انتظاراتی دارید. به او بگویید: «خوب به حرف هایم توجه کن. وقتی دارم با تو جدی صحبت می کنم و تأکید می کنم که در گفته هایم جدی هستم، پس بدان واقعاً جدی هستم. «همچنین ممکن است بگویید: «اگر واقعاً دلیل خوبی برای انجام ندادن کاری داری می توانی با لحن مؤدبانه ای آن را به من بگویی.» سعی کنید برای هر کاری زمان مشخصی تعیین نمایید. هر گاه او با شما بحث می کند، خواسته خود را کلمه به کلمه برای او تکرار کنید. به طور مثال بگویید: «شام ساعت ۷ حاضر است، تو باید دقیقاً در همان ساعت سرشام حاضر شوی.» به او حق انتخاب بدهید، تا کمی آزادی عمل داشته باشد. از او بپرسید: «هنوز بعضی از کارهای مربوط به خودت را انجام نداده ای آیا مایلی آنها را الان انجام دهی یا بعد از شام؟» گاهی اوقات با او کنار بیایید مثلاً بگویید: «الان وقت انجام تکالیفت است ولی تو در حال حاضر داری بسکتبال بازی می کنی. آیا بهتر نیست بازی بسکتبال را تا نیم ساعت دیگر تمام کنی و پس از آن به تکالیفت بررسی؟» با او اتمام حجت کنید. به او توضیح دهید که اگر آن چه را که شما از او می خواهید انجام ندهد، باید منتظر عکس العمل شما و نتیجه عمل خود باشد.

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=239877>

 Vista.ir
Online Classified Service

بازی درمانی

این تکنیک براساس انعکاس رفتار کودک است. باید احساسات کودک را طوری شناسایی کرد و آن را به کودک منتقل کرد که کودک نسبت به اعمال و رفتار خود آگاه شود.

• کاربرد:

برای درمان کودکان ناسازگار و کسانی که نسبت به حل مسایل مربوط به سازگاری مشکل دارند استفاده می شود.

• محیط بازی درمانی:

محیط بازی باید ثابت باشد و در واقع شامل يك محدوده بسته که اغلب يك اتاق مخصوص است که از لحاظ روشنایی و دما در جای مناسبی از ساختمان قرار داشته باشد. بچه ها باید در محدوده اتاق بازی کنند و هیچ يك از اسباب بازیها را نباید از اتاق خارج کنند.

برای هر جلسه درمان یکسری اسباب بازی از قبل تهیه می شود و در نظر گرفته می شود که بیشتر شامل نوزاد عروسکی، بطری شیر نوزاد، مداد رنگی، سربازان عروسکی، تفنگ عروسکی، تعدادی عروسکهای کاغذی که



بیانگر اعضای خانواده باشد، خانه عروسکی، خمیرهای بازی و توپ است که در اختیار بچه ها قرار داده می شود و می گوییم: "هر بازی که دوست

داری انجام بده".

• اصول بازی درمانی:

▪ ترغیب نمی کنیم:

برای مثال نمی گوییم "اطمینان دارم که تو این کار را انجام می دهی".

▪ حمایت نمی کنیم:

برای مثال نمی گوییم "من به تو کمک خواهم کرد تا تو این کار را انجام دهی".

▪ فشار وارد نمی کنیم:

برای مثال نمی گوییم "سعی کن مثل دیگران این کار را انجام دهی".

در اتاق بازی بچه آزاد است تا هر کاری که خواست انجام بدهد و هر بازی که انتخاب کرد انجام دهد. اولین مکالمه از سوی بچه شروع می شود و درمانگر، گفتار بچه را عیناً فقط با تغییر ضمائر و افعال به خودش برمی گرداند.

اگر مکالماتی بین مربی و کودک در اتاق بازی انجام می شود، نباید جلوتر از احساس کودک باشد، چون این دخالت در تبیین احساس درونی کودک است، مثلاً کودک می گوید من در اینجا از انجام هیچ کاری نمی ترسم و هر کاری که می خواهم انجام می دهم. مربی برمی گردد و به کودک می گوید تو اینجا از انجام هیچ کاری نمی ترسی و هر کاری که دوست داری انجام می دهی (ولی در بیرون، مقررات به تو اجازه چنین کاری را نمی دهند). این جمله واپسین در واقع دخالت در تبیین احساسات کودک است و نباید در اتاق بازی درمانی گفته شود.

در مواقعی هم درمانگر نباید سکوت کند؛ برای مثال زمانی که کودک در شخصیت خود شک ایجاد کرد و سؤالی برایش ایجاد شد، برای مثال پسری در حالی که با اسباب بازیهای دخترانه بازی می کند می گوید: من دوست داشتم که دختر باشم. در چنین لحظه ای مربی باید شخصیت و هویت بچه را برایش قطعی کند و بگوید تو دوست داشتی دختر باشی در حالی که یک پسری.

حالا ممکن است کودک در محیط بازی کاری انجام بدهد که عملی تخریبی و غلط باشد. اصولاً بچه ها در چنین شرایطی به صورت مربی یا درمانگر نگاه می کنند. جمله ای که درمانگر باید بگوید این است که تو فکر می کردی که من برای این کار تو را سرزنش کنم، مگر نه؟ مددجو می فهمد که شما در اینجا این کار را انجام نمی دهید و اصولاً یک پوزخندی تحویل شما می دهد و به کارش در آن زمان ادامه می دهد و شما نباید در آن مقطع مانع او شوید.

• بازی درمانی انفرادی:

به علت داخل نشدن عناصر انتقاد و تشویق در محیط درمان، درمان فردی به مراتب آسانتر و کاراتر از درمان گروهی است.

• بازی درمانی گروهی:

در بازی درمانی گروهی ترجیحاً دختر و پسر را از هم جدا می کنند. در ضمن اصل بازتاب احساسات و نقطه نظرهای کودک با دقت بیشتری باید حفظ شود تا کودک احساس نکند با سایر بچه های گروه مقایسه می شود؛ چه لفظ تحسین و چه لفظ انتقاد، چنین احساسی را ایجاد می کند. برای مثال اگر کودکی کار مثبتی انجام داد نباید از کلمات "آن می داند چه کاری انجام بدهد" استفاده کرد و اگر کودکی بی هدف به گذراندن وقت خود مشغول بود، نباید گفت "تو مثل اینکه نمی دانی چه کار بکنی؟". درمانگر باید احتیاط کافی بکار ببرد تا مبادا تمرکز واکنشهایی بر روی یک کودک به بهای بی توجهی به کودکان دیگر تمام شود. درمانگر باید کوشش کند تا عقب ترین کودک عضو گروه وارد جرگه ارتباط شود؛ حتی اگر آن فقط یک لبخند دوستانه باشد.

بازی درمانی گروهی از لحاظ اینکه حضور کودکان دیگر در اتاق، تنشهای درونی کودک را کاهش می دهد و نسبت به درمانگر واکنش طبیعی تر خواهد داشت و بطور کلی دامنه گسترش ارتباط بین درمانگر و کودک را افزایش می دهد مفید است.

• چگونه کودک را وارد اتاق بازی کنیم؟

ارتباط با کودک را از طریق سلام و احوالپرسی شروع می کنیم. ما به کودک می گوییم "آن عروسکی که روی میز است دوست داری؟" در اینجا اکثر بچه ها با خنده جواب مثبت می دهند و وارد اتاق بازی می شوند، ولی تعدادی از بچه ها ممکن است برخورد دیگری داشته باشند برای مثال می

گریزند یا می گویند نه!

احتمال چنین امری هست. احتمال فراوان وجود دارد که کودک در پاسخ به سلام يك درمانگر پشت خود را به او بکند؛ در چنین شرایطی اصلاً نباید از زور استفاده کرد. حتی نباید جملاتی مثل این که "ای وای چه اسباب بازیهای قشنگی، آنجا پر از عروسک و ماشینه. تو که آنها را دوست داری، مگر نه؟" را گفت؛ زیرا با این سؤال آخر در واقع شما مسؤولیت تصمیم گیری داشتید نه کودک.

در چنین شرایطی درمانگر باید از خطاب سوم شخص استفاده کند و بگوید: "بچه های زیادی اینجا می آیند و از اتاق ما خوششان می آید". اگر کودک باز قیافه ای منفی گرفت و علاقه ای به اتاق بازی نداشت، درمانگر باید بگوید "تو از این عصبانی هستی که تو را اینجا آورده اند"، "تو دوست نداری کسی با تو اینجوری رفتار کند" یا بگوید "مثل اینکه تو دوست نداری با من صحبت کنی چون تو من را نمی شناسی؟". بین این سؤالات پرسشی کمی هم توقف می کنیم تا کودک احساسات خود را نمایان کند. "تو می خواهی برگردی خانه (کلاس)، بهرحال اتاق بازی آنجاست"، "می خواهی قبل از اینکه به خانه برگردی (یا به کلاس برگردی) سری به آنجا بزنی؟". اگر باز هم متمر ثمر نشد می گوئیم قبل از اینکه به خانه برگردی باید در دفتر منتظر باشی، حالا خودت انتخاب کن! می خواهی در دفتر باشی یا در اتاق بازی؟ اگر باز هم نتیجه نداد هرگز از زور استفاده نمی کنیم و به گروه درمانی رو می آوریم تا از تنشهای بچه کاسته شود. بعد از وارد شدن در اتاق بازی کودک را کاملاً در انتخاب بازی آزاد می گذاریم و هرگز کارهای انجام شده توسط کودک را تحسین نمی کنیم، چون این عمل از سوی کودک به عنوان مراقبت تلقی می شود و بعدها جملاتی شبیه اینکه معلم مواظبمان هست را بیان می کند.

• گزارش يك نمونه عملی:

جیمز کودکی است پنج ساله که توسط درمان گرش اینگونه توصیف می شود:

او کودکی است سرگردان، جیغ جیغو، فردی که به اصطلاح قدرت تشخیص و شناسایی اش صفر است و گفتار هم ندارد.

در درجه اول این کودک در ورود به اتاق بازی واکنشهای منفی نشان می دهد و به هر طریق ممکن وارد اتاق بازی می شود.

در مرحله اول این کودک اسباب بازیها را برداشته و به کف اتاق پرت می کند و نیم نگاهی به درمانگر می کند و هر آنچه به دست می گیرد به وسط اتاق پرت می کند.

در جلسه دوم دوباره اسباب بازیها را برمی دارد و به وسط اتاق پرتاب می کند، ماشینها را روی زمین هل می دهد و واگنها را جابجا می کند، گهگاهی صدای خنده و گاهی هم صدای ناله از خودش تولید می کند در چنین شرایطی به محض خنده کودک درمانگر می گوید "جیمی این کار را دوست داره" یا "جیمی فکر می کنه این کار جالبه" و در هنگام ناله کودک درمانگر می گوید "جیمی این کار را دوست نداره، جیمی ناراحت شده".

در جلسه سوم جیمی فعالیتهايش را معطوف این کار می کند. این بار درمانگر به محضی که کودک اسباب بازی را از زمین برمی دارد، اسم آن را می گوید. در مراحل بعدی کودک از این کار خوشش می آید به دفعات این کار را انجام می دهد و منتظر می ماند که درمانگر نام آن وسیله را بگوید. درمانگر در ضمن باید حالات کودک را بیان کند. برای مثال جیمی داره واگن را هل می ده. جیمی داره تیراندازی می کنه.

در جلسات بعدی، درمانگر به همان ترتیب عمل می کند؛ منتها این بار جیمی منتظر شنیدن نام وسیله ها می ماند و در صورت توانایی خودش هم با درمانگر تکرار می کند. بعد از گذشتن چند جلسه جیمی دارای گفتار دو کلمه ای است. او وقتی وارد اتاق بازی می شود سلام می کند و به آرامی به سمت اسباب بازیها می رود و شروع به بازی می کند و هر وقت اسباب بازی از زمین برمی دارد، به صورت مربی نگاه می کند و نام آن را می گوید رفتار پرخاشی او بسیار کم شده است و می توان گفت در بسیاری از موارد قطع شده است و هر روز به ذخیره واژگانی او افزوده می شود و در واقع کار درمانی ما مناسب پایه ریزی و انجام شده است.

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=251472>

بازی کودکان را جدی بگیریم



بازی همه چیز کودکان است. کودکان در بازی یاد می گیرند، به یاد می آورند و از یاد می برند. بازی عرصه زندگی کودک است لذا تا می توانید موقعیت ها وامکانات بازی را برای کودکان فراهم کنید و از همراهی با آن ها لذت ببرید و از آن ها انرژی بگیرید.

بازی کودکان حد و مرزی ندارد و وسایل خاصی نمی خواهد هر چند داشتن وسایل، سرگرم شدن بیشتری را به همراه می آورد. بازی های انفرادی یا دسته جمعی، بازی های ایستاده با دامنه جابه جایی اندک، بازی های پویا به همراه تحرک و جابه جایی زیاد و بازی های خیالی و ... همه و همه می تواند کودکان را در برقراری ارتباط با شما یاری دهد. البته وجود برخی وسایل برای طراحی بازی و ایجاد ساعاتی برای آرامش و لذت بردن و گاهی کسب تجربه بیشتر می تواند کمک کند.

لازم نیست که شما یک متخصص بازی درمانگر باشید بلکه گاه بهتر است از تفسیر و تعبیر و مداخله های غیرضروری در بازی کودکان بپرهیزید.

سعی کنید متناسب با فرهنگ کودکان و اهداف بازی وسایلی از قبیل تکه های چوب، چسب، قیچی، کاغذها و نوارهای رنگی، خمیربازی، انواع

عروسک، وسایل پزشکی و ... را در اختیار کودک قرار دهید.

در جای جای کار با کودکان، خلاقیت بسیار به کار می آید با کمی خلاقیت می توان از هر موقعیتی و از همه مهم تر بدون هیچ وسیله ای بازی های هدفمندی را طراحی و اجرا کرد.

با حداقل امکانات می توان بازی های متنوع و فرح بخشی را طراحی کرد و چاشنی کار فقط کمی خلاقیت است. البته وجود خود کودکان منبع بسیار مناسبی برای طراحی بازی هاست. از بچه ها بخواهید بازی هایی را که آموخته اند به شما بگویند و به یکدیگر هم یاد بدهند.

پیاده روی روی خاک و ماسه، آب بازی، درست کردن انواع کاردستی، کار با گل، درست کردن و نقاشی روی بادبادک و فرفره... همه و همه فعالیت هایی است که می تواند با خلق لحظات فرح بخش، ارتباط ملموس تر و قوی تری بین اعضای گروه هم سالان برقرار کند.

هم چنین می توان برای بالا بردن اعتماد به نفس، ایجاد روحیه سرزندگی و امید و یاری دادن گروه هم سالان و همکاری با دیگران، در جای جای بازی، گفت و گو و بحث و طرح سوال و هم فکری هایی را گنجانند که افراد آشنا با علم روان شناسی کودک می توانند به طور هدفمند و مفید از این فعالیت ها بهره بگیرند.

فریده محمددوست

کارشناس پیش گیری از آسیب های اجتماعی مدیریت آموزش و پرورش شهرستان بجنورد

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=123401>

بازی های کودکانه را بازی نگیرید



گرچه مفهوم «بازی» مدت‌هاست که استفاده می شود، اما هنوز تعریفی از آن ارائه نشده که مورد قبول همه باشد. کودکان در بازی نقش‌آفرینی می کنند؛ مثلاً پلیس می شوند و یا مهمان بازی می کنند. به علاوه، آنها از شیوه‌های عمومی بازی پیروی می کنند. به این معنا که کودک بازی را از دست زدن به وسایل اطراف خود شروع می کند و با رشد سنی، به بازی‌های پیچیده‌تری می پردازد.

همین که کودک به نحوی بازی با اشیا را شروع کرد، واکنش او نسبت به کودکان دیگر تغییر می کند. گفته می شود بازی رشد هوشی کودک را افزایش می دهد و کودکان فاقد اسباب بازی از لحاظ شناختی از همسالان خود عقب ترند. شخصیت کودک در ضمن بازی شکل می گیرد،

دگرگونی‌های زیادی در روحیات و خلیقات او روی می دهد و همه این‌ها تکامل و پیشرفت را برای کودک مهیا می کند. در میان انواع بازی، بازی‌های ابتکاری که آفریده خود کودکان هستند، اهمیت ویژه‌ای دارند؛ زیرا به شخصیت کودک شکل می دهند و وسیله خوبی برای تربیت او محسوب می شوند.

بازی راه را برای دوستی و مراوده میان کودکان همسال می گشاید و کودک کم‌کم خود را عضوی از یک جمع احساس می کند و به ارزیابی منصفانه رفتار و کردار خویش و همبازی‌هایش می پردازد. در حین بازی، شخصیت کودک به سوی اتحاد و همکاری با همبازی‌ها شکل می گیرد و شور و شوق و احساس مسئولیت در او به وجود می آید.

در جریان بازی، نیروهای مختلف کودک از قبیل حافظه، دقت و چالاک‌ی پرورش می یابد. همچنین بازی پرورش عقلی کودک را موجب می شود. به علاوه، کودک به هنگام بازی می آموزد که چگونه در مقابل ناکامی و شکست ایستادگی و اعتماد به نفس خود را حفظ کند. بازی می تواند حس احترام به دیگران، مهربانی و خلوص را در کودک پرورش دهد و حس نوآوری را در او شکوفا کند. کودک هر رفتاری که در بازی در پیش می گیرد، در بزرگسالی نیز از بسیاری جهات همان رفتار را خواهد داشت. به‌علاوه، از طریق بازی اعضای بدن و عضلات کودک سالم و ورزیده می شوند و او از رکود و خمودگی دور می گردد.

محتوای بازی کودکان متفاوت و گوناگون است. زندگی پدر و مادر می تواند برای آنها مهم و جالب باشد؛ به گونه ای که از رفتار کودک ضمن بازی، می توان به مناسبات بزرگسالان پی برد. مثلاً مشکلات و سوءرفتار پدر و مادر را می توان در بازی کودکان مشاهده کرد. از سوی دیگر، گاهی مشکلات رفتاری و ذهنی کودک را می توان در قالب بازی برطرف ساخت. به طور کلی بازی فرصت مناسبی است برای شناخت رفتارهای ناهنجار کودک. در حین بازی می توان ترس‌ها و آرزوها و همین طور نوع تربیت کودک را شناخت و براساس شناخت به دست آمده، اقدامات لازم و ضروری برای تربیت کودک را انجام داد.

اسباب بازی مناسب به کودکان کمک می کند تا رفتار اجتماعی مطلوب و پذیرفتنی را بیاموزند، بنابراین وظیفه والدین و مربیان کودک است که چنین امکانی را برای او مهیا کنند.

به طور کلی پیش از مدرسه، بازی‌های انفرادی مورد توجه کودک است و هر چه بزرگتر می شود به سمت بازی‌های اجتماعی گرایش می یابد. از سوی دیگر در اوایل کودکی، پسرها بازی‌های پرجنب و جوش و دخترها بازی‌های ساکت و کم تحرک را انتخاب می کنند و هر چه بر سن آنها افزوده می شود، می توان این تفاوت را واضح تر مشاهده کرد.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که کودکان باهوش و کندذهن به یک نسبت در بازی شرکت می کنند، با این اختلاف که بازی‌های کودکان باهوش بیشتر متشکل و متغیر است و به بازی‌های انفرادی و فکری گرایش بیشتری دارند.

محیط نیز در شکل و نوع بازی دخالت دارد؛ بازی کودکان متناسب با زمان، مکان، فصل، آداب و سنن، شرایط اجتماعی و... با هم فرق دارد. مثلاً بازی کودکان ساکن کنار دریا با بازی بچه‌های مناطق کوهستانی متفاوت است و همین طور بازی کودکان شهری و روستایی.

ایجاد محیطی مطلوب برای بازی کودکان از مهمترین وظایف پدر و مادر است. محیط نباید خارج از دنیای واقعی کودکان باشد. گاهی دیدن فیلم‌های خشن و غیر واقعی اثری نامطلوب بر کودکان می گذارد. کودک خود را در دنیای دیگری می بیند و با خیالبافی و تقلید حرکات ستاره فیلم دست به کارهای نامعقولی می زند.

▪ نکاتی که در بازی کودکان باید مورد توجه قرار گیرد:

- در بازی، کودکان را غیرمستقیم به رعایت مسائل اخلاقی و توجه به حق و عدالت تشویق کنید.
- بازی‌هایی به کودکان پیشنهاد کنید که مطابق ذوق و سلیقه آنها باشد.
- بازی باید برای کودک متنوع باشد؛ تکیه بر یک نوع بازی درست نیست.
- هرگز در بازی‌های کودکان دخالت مستقیم نکنید.
- در بازی از تربیت اجتماعی کودک نباید غفلت کرد.
- باید کاری کنید که بازی به صورت تجربه ای لذت بخش برای کودک درآید.
- اگر کودک میل به بازی ندارد، باید علت آن را جستجو کرد و در صورت لزوم به رفع آن پرداخت.
- گاهی لازم است والدین نیز همبازی کودکان شوند.
- بگذارید کودک در بازی برای خود فکر کند و هرگز پاسخ را به کودک نگویند، مگر در موارد استثنایی.
- اسباب‌بازی باید متناسب با سن و جنس کودک باشد.
- اسباب‌بازی باید ارزان قیمت باشد تا کودک بتواند آن را دستکاری کند.
- اسباب‌بازی باید برای کودک تازگی داشته باشد.
- وسایل بازی باید متنوع باشند تا کودک را در رشد و تکامل یاری کنند.
- در خرید اسباب‌بازی بایستی به نیاز و سلیقه کودک کاملاً توجه کرد و از هرگونه اجبار و یا القای نظر خودداری نمود.
- اسباب‌بازی باید بی‌خطر باشد.
- از خوردنی‌ها به عنوان اسباب‌بازی نباید استفاده کرد.

<http://vista.ir/?view=article&id=264298>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بامن حرف بزن تا حرف بزنم، مادر!



هر زبانی الفاظ و صداهای خاص خود را دارد. پس از تولد کودک این توانایی را دارد که صداهای موجود در زبانهای مختلف را تشخیص دهد.

منشا گفتار به ۳۰۰ هزار سال پیش باز می‌گردد. البته تاریخ پیدایش زبان بشری آن‌گونه که امروز ما با آن آشناییم - تنها ۱۰۰ هزار سال قدمت دارد. دانشمندان در حال حاضر توانسته‌اند مراکزی را در مغز که هنگام بیان زبان مادری فعال می‌شوند، شناسایی کنند.

یکی از این مراکز، (محوطه بروکا) نام دارد که وظیفه آن ساخت و تلفظ لغات است و برخلاف آنچه مدت‌ها تصور می‌شد، این بخش از مغز وظیفه نظم‌دادن به کلمات و ساختن جملات را نیز برعهده دارد. (محوطه ورنیک) بخش دیگری است که به کلمات معنی می‌بخشد.

اخیرا دانشمندان کشف کرده‌اند که قابلیت گفتار مختص به این دو مرکز نیست و بخش جلویی لب گیجگاهی نیز در این میان نقش مهمی ایفا می‌کند.

از آن گذشته، در صورتی می‌توانیم درست حرف بزنیم که درست بشنویم. صداها به صورت امواج وارد گوش می‌شوند و در گوش داخلی تبدیل به تحریکات عصبی شده، به اعصاب شنوایی منتقل و به مغز فرستاده می‌شوند. تحلیل صداها از این پس برعهده منطقه مربوط به شنوایی در مغز است که این منطقه نیز در آموختن زبان نقش مهمی ایفا می‌کند.

• مراحل آموختن زبان

کودکان، معمولا در پنج سال اول زندگی، زبان مادری را به خوبی می‌آموزند. با این حال در تمام طول عمر آن را کامل‌تر کرده و دایره لغاتشان را غنی می‌کنند. کودک تا یک‌سالگی صدا می‌سازد و کم‌کم یاد می‌گیرد به صداها ریتم دهد و در نهایت تلفظ کلمات ساده را آغاز می‌کند.

در سال دوم کودک کم‌کم می‌تواند دو، سه یا چهار کلمه را کنار هم بگذارد و در سه، چهار سالگی نیز جملات را بلندتر و کامل‌تر بسازد. البته لازم به ذکر است تئوری‌های بسیاری درباره مراحل آموختن زبان در انسان وجود دارد. آناتومی بدن و کامل شدن مغز در این میان بسیار مهم است. هرچه مغز کامل‌تر می‌شود حنجره و حفره حلق نیز گسترده‌تر می‌شود و زبان به راحتی می‌تواند حرکاتی را که برای گفتار لازم است انجام دهد. تمامی این عوامل در کنار هم اجازه می‌دهد آواها درست در کنار هم قرار گرفته و صدا خلق شود.

از سوی دیگر، دانشمندان کشف کرده‌اند که برخی ژن‌ها در آموختن زبان نقش دارند و جهش بعضی از آنها باعث می‌شود فرد زبان را راحت‌تر یا سخت‌تر بیاموزد.

• آموختن زبان‌های خارجی

هر زبانی الفاظ و صداهای خاص خود را دارد. پس از تولد کودک این توانایی را دارد که صداهای موجود در زبان‌های مختلف را تشخیص دهد. از یک سالگی این توانایی به مرور کاهش می‌یابد. کاملا طبیعی است، چون الفاظ مربوط به زبان مادری در ذهن او ثبت می‌شوند.

یادگیری زبان در بزرگسالی معمولا دشوار است. چون وقتی در یک زبان تبحر پیدا می‌کنید، مغز به سیستم فهم، بیان و املاک آن عادت می‌کند. تنها راه یادگیری یک زبان بیگانه، کنار گذاشتن سیستم زبان مادری و پذیرش سیستمی جدید است.

گاهی سدهای فرهنگی مانع از آموختن یک زبان می‌شوند. معمولا افرادی که با ملتی دشمنی دارند، زبان آنها را هم دیرتر می‌آموزند. در حقیقت پیش از آنکه زبانی را بیاموزید باید در صورت وجود موانع روانی، آنها را حل کنید.

در حال حاضر تعداد فراوانی موسسه آموزش زبان در سراسر دنیا وجود دارد و هر یک روش‌های خاص خود را آموزش می‌دهند. حتی بسیاری از آنها از هیپنوتیزم هم استفاده می‌کنند. متأسفانه در حال حاضر در بسیاری از کشورهای اروپایی، به‌ویژه فرانسه به نقش شنوایی در آموختن زبان توجهی نمی‌شود.

۵۰ سال پیش، آلفرد نوماتیس، روشی برای آموختن زبان ارائه داد که روی کارکردهای شنوایی استوار بود. هرگز این روش به صورت علمی مورد آزمایش قرار نگرفت. با این حال، هشت دانشگاه بزرگ جهان هم‌اکنون از آن برای آموزش زبان‌های خارجی استفاده می‌کنند.

• آموختن زبان مادری به کودک در جامعه‌ای بیگانه

در صورتی که در جامعه‌ای بیگانه زندگی می‌کنید، لازم است بدانید آموختن زبان مادری به کودک بسیار مهم است. کودک نیاز دارد زبان اعضای خانواده را بیاموزد تا همانند آنها با خودشان رابطه برقرار کند. در غیر این صورت به راحتی هویت خود را فراموش خواهد کرد. همواره در اوقات فراغت با کودکان صحبت کنید. وقتی کتاب می‌خوانید، درباره عکس‌ها توضیح دهید و از او نیز بخواهید حرف بزند. اجازه ندهید وقت خود را جلوی تلویزیون بگذرانند. از همه مهم‌تر هرگز جملات و ساختار دو زبان را با هم یکی نکنید. تفکیک کردن زبان‌ها به کودک شما کمک می‌کند هر دو زبان را کامل و صحیح بیاموزد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=250744>



بچه ها از چه چیزهایی می ترسند؟

فرض کنید بچه یک ساله شما دور زمین بازی با خوشحالی می چرخد که ناگهان با چشمی اشکبار رو به سوی شما می آورد. گویا سگی به او نزدیک شده و وی را ترسانده است. دوره رفتار ترسناک در میان کودکان این روزگار عمومیت دارد. دلیلش چیست؟ با وجودی که کودکان نوپا خود راه رفتن، حرف زدن و رسیدن به خواسته‌ها را فرا می‌گیرند، ولی پیوسته به آنان گوشزد می‌شود که چقدر کوچک و آسیب پذیرند. یک دکتر روان شناس کودک می‌گوید: "شاخص‌های فراوان دومین سال، حس شوره و شوق و قدرت را به کودکان می‌بخشد، اما رها ساختن کودک یا تنها ماندن او هشدار واقعی است. کودک با خود می‌گوید: اگر بیفتم، دردم می‌گیرد یا چنانچه مامان ترکم کند، شاید در امان نمانم." وی می‌افزاید: "اما تمامی این اخبار ناخوشایند نیستند. مثلاً ترس از غریبه‌ها، جانوران، صداهای بلند



یا محیط‌های جدید، جنبه پیشگیرانه دارد. نگرانی کودک، او را از خطر کردن غیر ضروری باز می‌دارد." باید به خاطر داشت که این دلهره‌های معمولی، نشانه‌ی آنند که وی از لحاظ رشد شناختی، گامی به جلو نهاده و تفاوت بین موارد مشخص و جدید را تشخیص می‌دهد.

• شناخت من و شما

در چنین سنی است که "حس خود بودن" یا درک این مورد که او آدمی متمایز و بی‌نیاز از دیگران است در وی هویدا می‌گردد. اگر فرزند یک ساله شما با دیدن چهره‌ای ناشناس می‌گرید و زمانی که از اتاق بیرون می‌آید، اشک در چشمانش حلقه می‌زند، نشانه دل‌بستگی بیش از حدش به شماست. به گفته روان‌پزشکان کودک: "دلهره جدایی" بزرگترین ترس نوپایان است که بیشتر اوقات، شالوده سایر نگرانی‌های مربوط به افراد و جاهای جدید را تشکیل می‌دهد. این گونه دل‌نگرانی در دو سال اول زندگی کودک، گذراست و در مورد برخی کودکان حتی بیشتر هم طول می‌کشد. هرچند تا ۱۸ ماهگی اکثر بچه‌های نوپا بر ترس‌های ناشی از جدایی، بهتر چیره می‌گردند. علاوه بر این، ممکن است فرزندتان دریابد ولو این

که گهگاه از او دور می شوید (مثلاً موقعی که به مهد کودک تحویلش می دهید) بی شک برای بردنش برمی گردید. اگر مایلید به کودکان یاری کنید که از این وضع رهایی یابد، دلسوزی نشان دهید. با این که برای کودک، جدایی از شما دردآور است، ولی امیدواری و خوش بینی در این حالت اهمیت دارد. بهتر است به او بگویید: می دانم که با همیازی ات به تو خوش می گذرد و مجدداً به او قوت قلب بدهید که به زودی برمی گردید.

• هراس های شبانگه‌ها

بیم از جدایی نیز خواب کودک را برهم میزند. بیشتر بچه ها، شبها وحشت میکنند. امکان دارد کودکان از خوابیدن به این خاطر سرباز زند که نخواهد از بیداری و تمام چیزهایی که به وی اطمینان خاطر میبخشد، همچون اسباب بازیها، حیوانات دست آموز و یا بابا و مامانش دست بکشد. برخی اعمال آرامش بخش مانند شستشو با آب گرم و یا مهربانانه روی پا نشاندن و قصه گفتن باعث میشود که کودک پیش از رفتن به بستر، اطمینان خاطر (دوباره) زیادی بیابد. در واقع آگاهی از رخداد بعدی، برای او تسکین دهنده است. چنانچه کودک یک ساله شما نیمه شب بیدار شود و به دنبالتان بگردد، بهتر آن است که خود را به اتاقش برسانید و به او قوت قلب بدهید. دقایقی چند آرامش کنید، لیکن او را از بستر خارج نکنید. باین که تخیل کودکان، احتمالاً سبب می شود که اتفاق تاریک، ترسناک جلوه نماید، لازم است او این اعتماد به نفس را پیدا کند که به کمک پشتیبانی اندکتان می تواند یک تنه بریم و هراسش فایز آید. چنانچه شبانگه صدایش را می شنوید که با خودش حرف می زند، شاید خویشتن را آرام می کند تا بخوابد. مبادا با نگاه زیر چشمی و دزدانه به سراغش بروید.

• با ترس مقابله کنید

خلق و خوی کودک، نشانگر انواع بیم و هراس هایی است که به آنها مبتلا میشود. ممکن است پیوسته به سر و صدا حساسیت داشته باشد، مثلاً رعد و برق او را بترساند. گاهی تجربه ای ناخوشایند، آغازگر هراسی ناگهانی است. مادری می گفت: " دخترم از حمام می ترسید. نمی دانستم چرا. " شبی او را در وان گذاشتیم، جیغ می کشید و در این حال خودش را به من و پدرش چسبانده بود و سعی می کرد بدنش با آب تماس نداشته باشد. چند شب قبل از آن، شیر آب وان را تصادفاً باز کردم، صدای بلندی برخاست که بچه زهره ترک شد. تا چند ماه تنها راه شستشوی وی بردنش زیر دوش آب بود. " کودکان خاطرات خوشی دارند که احتمالاً بیانگر علت رویارویی آنان با انبوهی از هراس های این سن و سال است. کودکی که در عین معاینه به وی آمپول تزریق می شود، امکان دارد بعدها از مطب پزشک بترسد. " شما می توانید از همین توانایی استفاده کنید تا کودکان بر هراس هایش چیره گردد. پاره ای از تداعی های مثبت را جایگزین ادراکات منفی کنید. به طور مثال، بعد از تزریق آمپول، عکس برگردانی به او بدهید یا او را به پارک ببرید.

هرچند وقتی که کودکان ترسان است، باید پشتیبانی اش کنید، ولی هدف نهایی تان باید این باشد که یاریش کنید تا در موقعیت های جدید توانا تر شود.

• شیوه های آرامش جویی

(۱) اعتدال را رعایت کنید.

همچنان که کودکان را در آغوش گرفته اید، دوستان و بستگان ناآشنا را وادارید که با او "بگو و بخند" کنند.

(۲) بنگرید و بیاموزید.

مثلاً ترس بچه از اصلاح سر، با دیدن بچه های بزرگتر که آرام در صندلی آرایشگر می نشینند و دست آخر جایزه ای هم می گیرند، از بین می رود.

(۳) راستگوش باشید.

نگویید که آمپول درد نمی آورد، چرا که درست نیست. در عوض به وی اطمینان بدهید که این درد، موقتی است و به زودی حالش بهتر می شود. به این ترتیب پیام می دهید که او می تواند با عوامل نگرانی زا به مقابله برخیزد.

(۴) دست به آزمایشی بزنید.

شیئی آرام بخش همچون عروسک یا پتوی دلخواه، می تواند در لحظات تنش زا، خاطر کودک را جمع کند.

(۵) بگذارید بچه خوس باشد.

منظور کودکان از بازی این است که براوضاع ترسناک غلبه کنند. وسایل پزشکی به فرزندتان کمک می کند تا بدانند موقع معاینه، چه چیزهایی را خواهد دید.

• آخرین نکته

اینکه، اسباب بازی به شکل حیوان (سگ ، گربه و ...) باعث می شود که کودک زیاد از این حیوانات نترسد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87279>



بچه ها را «بیخودی» نترسانید

ترس هیجانی است که هنگام احساس خطر در شخص به وجود می آید و او را به فرار از آن موقعیت ترس آور وامی دارد. فردی که بشدت ترسیده باشد، از ارضای نیازهایش باز می ماند، تعادل روانی اش به هم می خورد و نمی تواند از فرصت ها و توانایی هایش به طور مناسب استفاده کند. مقدار معینی از ترس نه تنها برای کودکان، بلکه برای بزرگسالان نیز شرط بقا و ادامه زندگی و حیات و دور داشتن انسان از حوادث و خطرهایست، اما در صورتی که ترس از حد معینی تجاوز کند، فرد را از انجام امور روزمره باز می دارد و باید به درمان آن اقدام شود.



ترس های نابجا بر خیال و توهم استوار است و آسیب های فراوانی بجا می

گذارد. ترس های طبیعی پایه و اساس عقلانی دارند و در صورت نبود آن، فرد در معرض خطر قرار می گیرد. نخستین ترس در کودکان، صداهای ناگهانی، بلند، فریاد تند و قوی و احساس افتادن از جای بلند است. این انگیزه ها به تدریج برحسب مراحل رشد دگرگون می شود. کودک در دوره طفولیت، از اشخاص بیگانه و جاهای ناآشنا و احساس از دست دادن شخص معین، مثلاً مادر، می ترسد. او در دوره نوجوانی و بلوغ به مفهوم مرگ پی می برد و از آن می ترسد. نوع و میزان ترس کودک از پدیده های مختلف، به عواملی چون سن، جنس، تجارب گذشته، میزان رشد ذهنی، ارزش های اجتماعی و فرهنگی که کودک از والدین و همسالان خویش آموخته و بالاخره درجه امنیتی که کودک از آن برخوردار است، بستگی دارد. میزان و شدت ترس در سه سالگی به اوج خود می رسد. در سه سالگی ترس جنبه موقعیتی دارد. یعنی افراد، اشیا و حیوانات موجود در محیط و تاریکی، موارد ترس بچه را تشکیل می دهند. تا سال های نوجوانی، ترس بیشتر جنبه تعمیمی دارد. یعنی کودک زمانی از چیزی ترسیده است و از آن به بعد آن را تعمیم می دهد. این نوع ترس غالباً با اضطراب و نگرانی همراه است. گفته شده است ترس هایی که بیش از دو سال دوام یابد، از نظر بالینی نیاز به توجه دارد.

• انواع ترس در کودکان

مطالعات نشان می دهد که کودکان دو تا شش سال به طور متوسط دچار چهار تا پنج نوع ترس مختلف هستند و به طور میانگین هر چهار و نیم روز یک بار واکنش های ناشی از ترس در آنان مشاهده می شود. همچنین پژوهش های مختلف مشخص می کند که ترس در دختران بیشتر از پسران وجود دارد و نوع ترس دختران بیشتر از حیواناتی مانند مار، موش و سوسک است، در حالی که پسران بیشتر از این که مورد سرزنش و انتقاد دیگران واقع شوند، می ترسند. همچنین میزان و شدت ترس در دختران بیشتر از پسران است. معمولاً با افزایش سن، میزان و شدت ترس ها کاهش می یابد، اما بعضی از ترس ها در سنین خاصی تظاهر می کند. با این حال، امکان دارد ترس های دوران کودکی پیامدهای درازمدت داشته

باشد. به نظر می‌رسد با افزایش سن، به جای از بین رفتن ترس، سبک ابراز آن تغییر می‌کند.

• اثرات منفی ترس بر کودکان

ترس موجب بعضی رفتارهای نامناسب می‌شود، مانند: لکنت و گرفتگی زبان، ادرار غیرارادی، خواب پریشان و با حرکات عصبی، حسودی و کمرویی.

• علل ترس در کودکان

(۱) به طفل آموخته می‌شود که محتاط و بیمناک باشد. زیرا ناچاریم در موارد مختلف طفل را با ترس آشنا سازیم. برای مثال او باید از آتش یا از حرکت اتومبیل‌ها بترسد. اما برخی از مادران اطفال را از اشیاء یا اشخاصی که نباید بترسند، بر حذر می‌دارند. این مادران ممکن است به خاطر آسودگی خویش و انصراف بچه از خیره سری او را از پلیس یا دکتر بترسانند یا مادری ممکن است به طفل بگوید: باشد تا وقتی که مدرسه بروی و ببینی که اگر حرف بزرگتران را نشنوی، چه بلایی به سرت می‌آورد. به این طریق است که اطفال غالباً از مردم یا مکان‌هایی می‌ترسند که باید مورد محبت و علاقه آنان باشد و در حقیقت یک نوع ترس بیهوده به آنان تلقین می‌شود.

(۲) طفل بر اثر تجربیات خود با ترس آشنا می‌شود. اگر طفل در موقعیت خاصی ترسیده یا صدمه دیده باشد، احتمالاً در آینده نیز از همان موقعیت و وضع دچار ترس و دلهره خواهد شد. اگر طفلی در حالی که سوار اتومبیل بوده تصادف کرده باشد، ممکن است از سوار شدن مجدد به اتومبیل بترسد. اگر بخاری داغی دستش را سوزانده باشد، ممکن است دیگر نگذارد که او را نزدیک بخاری ببرند.

(۳) ترس طفل ممکن است در نتیجه تقلید از چیزی باشد. کودک کم سن برای اطفال بزرگتر و افراد بالغ اهمیتی زیاد قائل است و آنان را بسیار دانا و قوی تصور می‌کند. بنابراین، اگر یکی از آنان از چیزی بترسد، کودک کم سن تر فکر می‌کند که آن چیز باید خیلی وحشتناک باشد و به ناچار او نیز دچار ترس می‌شود. به این علت است که افراد بالغ هرگز نباید حتی به عنوان شوخی خود را ترسان نشان دهند. ترس‌های بی‌شماری وجود دارد که به این روش آموخته می‌شود. کودکان معمولاً از سگ، رعد و برق یا بیگانگان می‌ترسند، زیرا پدر و مادرشان این ترس را به آنان تلقین کرده‌اند.

(۴) گاهی ترس طفل به علت شرایط خاصی است که در زمان معین برای او به وجود آمده است. برای مثال می‌توان از ترسی که به اطفال از دیدن اشخاص سفیدپوش عارض می‌شود، یاد کرد، زیرا خاطره دردآور آمپولی که به وسیله طبیب سفیدپوشی به او تزریق شده، این ترس را به وجود آورده است یا اگر طفل از رفتن به خیابان معینی می‌ترسد، برای آن است که در آنجا صدمه‌ای دیده است. این ترسی است که بر اثر تجربه در طفل رشد یافته است، اما این ترس خود را به چیزی وابسته می‌کند که به هیچ عنوان علت اصلی ترس نیست. بسیاری از ترس‌های برطرف نشدنی و تغییرناپذیر اطفال به این ترتیب رشد می‌کند و ادامه می‌یابد.

(۵) خیال و تصور طفل کم سن مستعد ترسیدن از اشیایی بخصوص است که حرکت یا تولید صدا می‌کنند؛ زیرا طفل تصور می‌کند که آنها زنده‌اند و ممکن است او را اذیت کنند.

• پیشگیری آسان تر است

پیشگیری از ترس به مراتب آسان تر و عملی تر از درمان آن است، بنابراین تا حد ممکن با حذف علل از بروز ترس جلوگیری کنید. همچنین برای درمان ترس باید علل آن شناخته شود و درمان، با توجه به علل بروز آن انجام گیرد. برای درمان ترس کودکان باید به والدین و اطرافیان کودک کمک شود، از طریق استدلال و عمل به کودک نشان داده شود که ترس او بی‌مورد و بیجاست، به کودک جرأت و مهارت مبارزه با ترس آموخته شود و تا حد ممکن با موقعیت‌های ترس آور عملاً آشنا شود. از ترساندن کودکان از چیزهایی نظیر تاریکی، دیو و لولو به طور جدی خودداری کنید. با کودکان با نهایت محبت و مهربانی رفتار و در زمینه افزایش اعتماد به نفس آنان به طور جدی اقدام کنید. باید از قدرت و نیروی محرک ترس آور کاسته و آن محرک را با یک محرک نشاط آور توأم کنید. از مشاهده فیلم‌های ترسناک و گوش دادن به داستان‌های ترس آور جلوگیری کنید.

• نکاتی درباره ترس‌ها

• در کمک به کودکی که سعی دارد بر ترس خود غلبه کند، شتاب زده عمل نکنید. اگر فشار وارده بیش از حد باشد، نه تنها ترس اولیه را حفظ می‌کند، بلکه از جانب پدر و مادر هم که او را بی‌محابا به کار خطرناک وادار می‌کنند، ترس جدیدی به وجود می‌آید.

• تحسین و تشویق در کمک به کودک برای غلبه بر ترس‌هایش، بسیار مؤثر است و باید مورد استفاده قرار گیرد. او باید بیاموزد که شکست‌ها و عدم موفقیت‌ها را به عنوان حقیقت زندگی و بدون ناامیدی و یأس بپذیرد.

- یکی از آسان ترین شیوه هایی که کودکان با استفاده از آن، نگرش ها و طرز فکرهای خود را می آموزند، تقلید از والدین یا بزرگسالان دیگر است. وقتی کودکی با ترس و هراس واکنش نشان می دهد، در واقع درس هایی را که از جامعه خود آموخته است، جواب می دهد. والدین و معلمان باید تا آنجا که می توانند الگوی مناسبی برای کودکان باشند.
- غلبه بر ترس از شکست و به دست نیاموردن موفقیت، باید در مدارس بیشتر مورد توجه قرار گیرد. بحث و گفت و گو سر کلاس، سخنرانی های از پیش تهیه شده و بیان تجارب شخصی، در سرکوب این تصور دانش آموزان که شکست یا موفق نبودن یک مصیبت یا فاجعه است، نقش بسیار مهمی ایفا می کند.
- درباره آن دسته از کودکانی که از تمسخر و طرد شدن می ترسند، این نکته بسیار مهم است که مشاور، در همان ابتدا، افراد طردکننده را برای کودک زیر سؤال ببرد.
- اگر شخص طردکننده برای کودک ارزش زیادی داشته باشد، او احساس پستی و حقارت می کند، بنابراین مشاور باید این احترام بیش از حد را تضعیف کند.
- استدلال و منطق، اسلحه نیرومندی برای مقابله با تمامی ترس هاست، به شرط آن که واضح و روشن و مطابق با سطح درک و فهم کودک باشد.
- برای آرام کردن کودکان مان هیچ وقت آنها را از موقعیت ها، اشخاص و حیوانات نترسانیم.
- با ایجاد امنیت خاطر در محیط خانواده، کودکان خود را آرامش دهیم، تا آنان از درون دچار اضطراب و ترس نشوند.
- با محبت کافی، نیاز به محبت آنها را ارضا کنیم و مدت طولانی از آنها دور نشویم.
- کودکان را از مشاهده، شنیدن و خواندن داستان های ترس آور منع کنیم.
- به هیچ وجه کودکان مان را نترسانیم.
- وقتی کودک از چیزی می ترسد، با توضیح و استدلال که آن چیز به او آسیبی نمی رساند، ترس او را برطرف کنیم.
- ترسو نباشیم یا اگر از موقعیت یا چیزی ترس داریم، پیش کودکان مان آشکار نکنیم.
- زمانی که کودک خود را از بعضی چیزها بر حذر می کنیم، طوری عمل کنیم که آنها برای همیشه از آن ترس نداشته باشند.
- اگر کودک شما از چیزی ترسید، به هیچ وجه این موضوع را به استهزا نگیرید و به او نخندید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=295137>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بچه های خجالتی

آیا کودک شما هم در میهمانی ها از کنار شما تکان نمی خورد و حالتی از گوشه گیری و سستی در او مشاهده می کنید آیا رنگ چهره اش هنگام حرف زدن در جمع، سرخ می شود و به راحتی صحبت نمی کند اگر پاسخ شما مثبت است، ممکن است کودک شما کمرو باشد. کمرویی





حس بی اعتمادی به خویشتن است که در اجتماع و هنگام برقراری ارتباط فرد با دیگران به وجود می آید. کودک کمرو واهمه دارد که مبادا دیگران درباره او عقیده خوبی نداشته باشند یا او را دست کم بگیرند. به همین علت در میهمانی ها گوشه گیر و اغلب سر به زیر است، از غذا خوردن طفره می رود، معمولاً مردد است و از حضور در جمع لذت نمی برد. برای حل این

مشکل سعی کنید علت یا عوامل کمرویی کودکان را بیابید. معمولاً قضاوت دیگران مهمترین عامل خجالت کودک است؛ او می ترسد مبادا مورد تمسخر بزرگترها یا حتی همسالان خود قرار گیرد. بنابراین از سرزنش دائمی او بپرهیزید. اگر کودکان کاری را ناشیانه انجام داد یا در ادای بعضی از کلمات اشتباه کرد، به هیچ وجه به او نخندید و او را مسخره نکنید. سعی کنید به او بیاموزید که نباید همیشه در این فکر باشد که دیگران درباره او چگونه قضاوت می کنند.

کودک خجالتی از ترس این که کاری را اشتباه انجام دهد، یا سخنانش نادرست و نابجا باشد، معمولاً کاری را انجام نمی دهد و از سخن گفتن هم امتناع می کند. به او بگویید که همه ما ممکن است اشتباه کنیم، مهم این است که از تمام توانایی های خود برای درست انجام دادن کارها بهره بگیریم.

سخن گفتن با صدای بلند، ولی شمرده را به کودکان آموزش دهید و با او تمرین کنید. او را تشویق کنید هنگام سخن گفتن به مخاطبش نگاه کند. کودک خود را تشویق کنید در اجتماع حضور بیشتری داشته باشد. شرکت در بازی های گروهی و فعالیت های تیمی همسالانش، حس اعتماد به نفس را در او تقویت خواهد کرد و مانع گوشه گیری کودک می شود. با صمیمیت از او بخواهید احساساتش از جمله شادی، غم، عصبانیت و تنهایی را برایتان بازگو کند و اگر از لحاظ عاطفی لطمه دیده بود یا ترسیده بود، به او کمک کنید. هرگز از بیان احساساتش درباره ترسیدن و لطمه دیدن جلوگیری نکنید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=102891>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بچه ها چگونه یاد می گیرند

اگر کودکان مقابل حرفها و دستورها پستان پاسخ دهد نه، نمیخواهم، نمیکنم و ... نشان دهنده این است که دستورات شما برای کودک خسته کننده است و او خواهان استقلال بیشتری است. به نظر شما چگونه می شود با این مسئله کنار آمد؟ شما در یک دوراهی قرار گرفته اید؛ از طرفی گستاخی کودک شما را برآشفته می کند و درضمن نمیخواهید که کودکان نخستین قدمهای خودمختاری را بردارد. در این صورت او را در کنار خود قرار دهید و به طور جدی با او صحبت کنید. با او گپی کدکانه بزنید و بگویید عزیزم این لحن صحبت درست نیست، اگر



نمی‌خواهی کاری را انجام دهی آرام و مؤدبانه بگو که من موافق نیستم.

مطمئن باشید اگر به او توجه بیشتری نکنید، به عقیده او احترام بیشتری بگذارید و در عمل واقعا برایش احترام قائل شوید او بسیاری از رفتارهای پرخاشگرانه و منفی را دیگر انجام نمی‌دهد. به او یاد دهید که احساس و فکریش را در مورد مسائل مختلف بیان کند؛ همین که فرزندان بتوانند خودش را کنترل کند و یاد بگیرد که با مسائل روبه‌رو شود و نیاز و خواسته‌هایش را با زبان خوش به شما توضیح دهد، دیگر از دست او نمی‌رنجید و او را «بچه» بد خطاب نمی‌کنید.

امروز هدف‌های آموزش و پرورش واقع‌بینانه‌تر شده و به ۳ زمینه خاص و قابل‌توجه معطوف می‌شود. از آنجایی که نمی‌توان حجم اطلاعات تازه را به کتاب‌های درسی وارد کرد، لذا بهتر آن است که معلمان در کلاس‌های خود به دانش‌آموزانشان چگونه یاد گرفتن، حل مسئله و خلاقیت را بیاموزند تا دانش‌آموز خود به‌اندازه توان، امکانات و استعدادهایش یاد بگیرد و پیشرفت کند و معلم نیز وظیفه راهنمایی و هدایت و طبقه‌بندی اطلاعات را به‌عهده داشته باشد.

از میان این ۳ عامل، چگونه یاد گرفتن و حل مسئله در میان کارشناسان و معلمان بسیار مورد بحث قرار گرفته و روش‌های مناسبی نیز ارائه شده است و اعتقاد نیز بر این بوده که کودکان باهوش و عادی قادر به یادگیری این روش‌ها هستند. اما بسیاری از والدین و حتی مربیان بر این اعتقادند که خلاقیت از ویژگی‌های دانش‌آموزان تیزهوش است و قابل آموختن نیست، لکن روان‌شناسان به این باور عقیده‌ای ندارند و اظهار می‌کنند که میان هوش و خلاقیت رابطه معناداری وجود ندارد؛ حتی یکی از پژوهشگران نشان داد که بسیاری از مخترعان و مبتکران مشهور دنیا بهره‌هوشی ۱۳۰ و کمتر داشته‌اند و لذا مدعی هستند که خلاقیت را می‌توان آموزش داد. به نظر روان‌شناسان آنچه تفکر خلاق را از تفکر عادی جدا می‌کند، اصالت و تازگی نظر یا فرضیه‌ای است که فرد متفکر عرضه می‌دارد.

در تفکر عادی فرد از تجربیات گذشته خود استفاده می‌کند، اما در تفکر خلاق راه‌های غیرعادی نظر فرد را به خود جلب می‌کند و ممکن است مسائل تازه‌ای را مطرح کند، یا فرضیه‌ای کاملا غیرعادی با آنچه مورد قبول دیگران است ارائه کند. از این‌رو شاید بتوان خلاقیت را تشکیل ترکیب‌های نو از عناصر به هم مرتبط برای رفع ضرورت‌های خاص یا مقصودی سودمند تعریف کرد و یا اظهار داشت که خلاقیت عبارت است از ایجاد ارتباط میان موضوعات و نظراتی که پیش از این بی‌ارتباط بوده‌اند.

• آموزش خلاقیت

آموزش خلاقیت می‌تواند فضای تازه‌ای را برای فعالیت‌های کلاس به‌وجود آورد تا با استفاده از روش‌های مناسب، حداکثر توانایی دانش‌آموزان را شکوفا کنند. در این زمینه یکی از روان‌شناسان به‌نام تورانش چند توصیه جالب و جذاب برای معلمان دارد ولی در نخستین قدم به معلمان توصیه می‌کند که بدانند تفکر خلاق چیست و از عناصر آن آگاهی یابند. سپس با بهره‌گیری از این دانش، ارائه اندیشه‌های تازه یا اعمال ابتکاری را پاداش دهند، کار با اجسام اندیشه‌ها را قدر نهند و کودکان را تشویق کنند تا اندیشه‌هایشان را به‌طور نظام‌دار آزمایش کنند.

وی معتقد است که معلمان نباید راه‌حل‌های خود را به شاگردان تحمیل کنند و در عین حال لازم است تا الگویی برای شیوه تفکر باز برایشان ایجاد کنند و علاقه‌مندی به آزمایش را در آنها تقویت کنند. آنگاه معلم می‌تواند شرایطی را به‌وجود آورد که خلاقیت پدیدار شود؛ یعنی دانش‌آموزان را با اندیشه‌های ناهم‌آنگ و آنچه متناقض به نظر می‌آید، به واکنش وادار کند و به کودکان تکالیفی بحث‌انگیز بدهد. آنها را طوری تربیت کند که تحت تأثیر هیبت مخترعان و دانشمندان قرار نگیرند و اندیشه و افکار خود را در کتابچه، یا فیش‌های مخصوص دنبال کنند تا به این شیوه بتوانند کنج‌کاوی، توانایی و هوش خود را جهت بدهند و حداکثر استعدادهایشان را آشکار کنند و این به‌عهده معلم و دیدگاه او نسبت به تدریس و خلاقیت است.

• اضطراب، دشمن یادگیری

مسئله‌ای که در سال‌های اخیر بیشتر با آن در کلاس برخورد کرده‌ام، اضطراب بیش از حد تعدادی از شاگردان کلاس است. این امر فکر مرا مشغول کرد تا عواملی که باعث این اضطراب می‌شود را جست‌وجو کنم. متأسفانه رفتار ناآگاهانه‌ای به‌وجود آمده که همه دانش‌آموزان باید شاگردان اول شوند و نمره ۲۰ بگیرند و این خودخواهی والدین است که این مسئله باعث از دست‌رفتن سلامت جسم و روان بچه‌ها می‌شود.

حال به تعریف اضطراب می‌پردازیم و پاسخ به این پرسش که آیا مقداری استرس و اضطراب در زندگی تحصیلی و یا شغلی خوب است یا نه؟ گرچه اضطراب، خود نگران‌کننده است اما وجود آن در حد متعادل و معقول خوب است.

برای مثال دانش‌آموزی که می‌خواهد سر وقت به مدرسه برود کمی اضطراب باعث می‌شود که به موقع حاضر شود یا اگر از درس دور شود، احساس می‌کند وقت او تلف شده؛ در نتیجه زود به سراغ درس می‌رود، اما اگر این مسئله موجب نگرانی شود این اضطراب منفی است و اگر به

آن دچار شده باید با واقع‌بینی سعی شود که به نحوی از آن دوری کند مثلاً درس را به خاطر خود درس بخواند. وجود میزان معینی از اضطراب در زندگی امروزی طبیعی است. درواقع استرس غالباً به ما انرژی و انگیزه می‌دهد و به ما کمک می‌کند در زندگی و رقابت، خودمان را در سطح بالاتری نشان دهیم. این مسئله را والدین گرامی و مربیان دلسوز و مهربان، باید توجه داشته باشند که چه عواملی باعث شکست فرزندانمان در رشته تحصیلی و همچنین در زندگی می‌شود.

بیا بید ساده‌تر صحبت کنیم. ما هر روز با والدینی روبرو می‌شویم که می‌خواهند با زور معلم خصوصی، پارتی‌بازی و یا ارفاق، فرزندانمان را که ضریب هوشی کمی دارند یا در حد مرز هستند از تحصیلات متوسطه گذرانده و یا به زور و برخلاف میل دانش‌آموز او را وارد دانشگاه کنند. آنها فرزندان خود را قربانی خودخواهی خود می‌نمایند که اگر به استعداد و توانایی فرزندانمان کمی توجه کنند، می‌توانند از آنها یک تکنیسین خوب، یک مغازه‌دار و یا یک تاجر، یک خیاط، یک نقاش و... که قابل پیشرفت باشند بسازند که آنها هم احساس خوشبختی کنند و بیشتر به درد جامعه و خودشان بخورند.

متأسفانه در بعضی مواقع به مراکز خصوصی‌ای برمی‌خوریم که بدون هیچگونه مدرک علمی چنین کودکان ضعیفی را در شمار کودکان بااستعداد درخشان قرار می‌دهند و به والدین آنها می‌قبولانند که دیگران اشتباه کرده و فرزندانمان شایستگی و توانایی ورود به دانشگاه را دارند. چرا هنوز در اجتماع ما جا نیفتاده که یک تکنیسین باتجربه به‌اندازه یک استاد دانشگاه قابل‌احترام است.

در نتیجه همین تفکر نادرست است که ما سعی می‌کنیم به هر قیمت، فرزند خود را راهی دانشگاه کنیم و به نتیجه آن هم کاری نداریم. متأسفانه این افراد در دانشگاه یک انسان مضطرب خواهند شد که تمام مدت دچار دلهره و اضطراب است. شبها خوابش نمی‌برد. احساس سردرد و سرگیجه می‌کند، پس از مدتی احساس می‌کند که چیزی که خوانده بی‌ارزش است و ...

اضطراب علاوه بر جنبه ذاتی و ژنتیکی، در درون خانواده و از رفتار و کردار خود والدین به فرزندان می‌تواند القاء شود. یک مادر که با زمین خوردن فرزندش، دچار دلهره و دلشوره می‌شود. چطور می‌تواند الگوی صبر و مقاومت باشد؟

وظیفه پدران، مادران و مربیان این است که در همان سال‌های کودکی به آنها بیاموزند که دبستان جای خوبی است. در این مکان، انسان درس می‌خواند و دوستان زیادی پیدا می‌کند و باید آنها را اجتماعی بار بیاورند و نباید از کودکان، موجودات قالبی بسازند که نهایت موفقیت را در شاگرد اول شدن بدانند و به آنها یاد بدهند که از تو تلاش و پشتکار می‌خواهم.

به آنها بیاموزند که افراد موفق کسانی نیستند که بیشتر درس می‌خوانند بلکه کسانی هستند که در حد توانایی خود و البته عمیق‌تر درس می‌خوانند و در رفع اشتباهات خود می‌کوشند. باید به کودکان انگیزه مثبت داده شود به‌طوری که احساس کنند درس را به خاطر خود درس و به خاطر آموختن مهارت زندگی بخوانند و نه به خاطر نمره و شاگرد اول شدن.

به آنها آموخته شود که با والدین و مربیان دلسوز مشورت نمایند. باید باورهای مذهبی و اعتقادی کودکان را تقویت کنیم و قوت قلب بدهیم و به آنها بگوییم که خداوند از نیت خوب او باخبر است و حامی و حافظ اوست. با یک چهره خونسرد اضطراب را از او دور کنیم و امید به زندگی و آرامش را در دل او بکاریم.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=352796>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بچه‌ها کی مضطرب می‌شوند؟



گاهی اوقات والدین تصور می‌کنند که استرس‌های درونی آنها را کودکان به هیچ وجه ندارند. اما واقعیت این است که کودکان نیز احساسات مربوط به خود را دارند و به عبارتی مطابق با شرایط سنی‌شان از احساسات زیادی برخوردارند.

آنها هم مانند بزرگسالان استرس را احساس می‌کنند و چنانچه از نحوه برخورد با آن آگاهی کامل نداشته باشند، بدون شك دچار آسیب‌هایی خواهند شد.

کودکان با استرس‌های سالم و ناسالمی درگیر هستند. آنها از والدین خود انتظار دارند که بدون اینکه راجع به این موضوع با آنها صحبت کنند، احساس آنها را درک و در برخورد با استرس به آنها کمک کنند.

والدین باید به کودکان خود آموزش دهند که چگونه احساسات و عواطف خود را شناسایی و با والدین خود در میان بگذارند.

نمرات و تکالیف مدرسه ۲۶ درصد، مشکلات خانوادگی ۳۲ درصد، دوستان، همکلاسی‌ها، اذیت و آزار و مورد تمسخر واقع شدن توسط آنها ۲۱ درصد باعث ایجاد استرس در کودکان می‌شود. روش‌هایی که کودکان برای مقابله با استرس خود به کار می‌برند شامل موارد زیر است:

- بازی کردن و انجام کارهای فعال (۵۲ درصد)
- گوش کردن به موسیقی (۴۴ درصد)
- تماشای تلویزیون یا پرداختن به بازی‌های کامپیوتری (۴۲ درصد)
- صحبت کردن با دوستان (۲۵ درصد)
- عده‌ای از کودکان سعی می‌کنند تا راجع به این موضوع اصلا فکر نکنند (۲۹ درصد)
- خوردن غذا (۲۶ درصد)
- خلق و خوی خود را از دست می‌دهند (۲۲ درصد)
- با والدین خود صحبت می‌کنند (۲۲ درصد)
- گریه می‌کنند (۱۱ درصد)

بیش از ۲۵ درصد کودکان مورد بررسی وقتی دچار استرس می‌شوند، برای رهایی از این حالت سرخود را با دستمالی بسته و راه می‌روند، یا سر خود را به در و دیوار می‌کوبند. این قبیل از کودکان از روش‌های ناسالمی مثل غذا خوردن زیاد و مخفی کردن مشکلات نیز استفاده می‌کنند. بعضی اوقات ممکن است فرزند شما دچار خشم، استرس، ناراحتی و عصبانیت شود اما نمی‌تواند این احساس را برای والدین بازگو کند و در نتیجه به يك کوه آتشفشان تبدیل می‌شود. کارشناسان به والدین توصیه می‌کنند که با فرزندان خود صمیمی باشند و سعی کنند حتی‌الامکان زمانی را برای بودن در کنار فرزندان خود اختصاص دهند.

• توصیه به والدین:

- صدای خود را بالا نبرید، وقتی متوجه عصبانیت و ناراحتی فرزندتان شدید، سعی نکنید با صدای بلند از او سوال کنید و آنها را متهم جلوه دهید.
- به سخنان فرزند خود خوب گوش دهید. به آرامی از فرزند خود سوال کنید که چه موضوعی باعث ناراحتی‌اش شده است. از هرگونه پیشنهاد، داوری، نصیحت و امر و نهی پرهیز کنید.
- احساس آنها را نامگذاری کنید. اکثر کودکان هنوز نامی برای احساسات خود ندارند. اگر فرزند شما احساس خشم و ناراحتی کرد با استفاده از کلمات به تشخیص احساس او کمک و او را در نامگذاری احساسش یاری کنید.

بد خلقی Temper tantrums

• علائم :

بد خلقی در کودکان بین ۲ تا ۴ ساله امری طبیعی است و به این علت بوجود می‌آید که کودک هنوز بینش آنرا بدست نیاورده است که خواسته‌های خود را با وضعیت بیرون هماهنگ کند و به خاطر نداشتن مهارت‌های گفتاری نمی‌تواند آنچه را که می‌خواهد بزبان آورده و یا توصیف کند. برخورد با والدین بتدریج در اواخر دومین سال زندگی پیش می‌آید که این دوره را غالباً دوره وحشت آور دو ساله می‌نامند بد خلقی شکل‌های مختلفی بخود می‌گیرد اما کودک معمولاً خود را بزمین می‌اندازد، لگد پراکنی می‌کند، جیغ می‌زند، پاهایش را محکم به زمین و دیوار می‌کوبد و یا



نفس خود را حبس می‌کند بی احتیاطی انجام می‌دهد و از امنیت خود تصویری ندارد در نتیجه به سادگی در برخورد با اشیاء سخت به خود آسیب می‌رساند.

• آیا خطرناک است؟

بد خلقی به خودی خود خطرناک نیست اگر چه در مواقع نامناسب دیده میشود و لحظات اضطراب برانگیزی بوجود می‌آید حتی اگر کودک نفس خود را آنقدر حبس کند که صورتش کبود شود اما نمی‌تواند به خودش آسیب برساند زیرا واکنش‌های خود کار بهنگام کمبود اکسیژن بدن را مجبور به تنفس می‌کنند و با اراده نمی‌توان بر این عمل غلبه کرد.

• ابتدا چه کار باید بکنیم؟

(۱) خونسرد باشید حتی اگر خشک کودک بر شما تأثیر بگذارد به او وانمود نکنید که ناراحت شده‌اید کودک خیلی سریع می‌تواند رفتار شما را به خود بگیرد.

(۲) تا حد امکان نسبت به کارهای کودک دقت نکنید و در حالی که بی‌خیال از کنار او می‌گذرید واقعاً متوجه او باشید اگر کسی به کارهای خشن کودک توجه نکند بد خلقی او کاسته میشود البته وسایل اثاثیه تیز و محکم و اشیاء شکستنی را از طرف او دور کنید تا آسیبی به کودک وارد نیاید.

(۳) اگر این اقدامات موثر واقع نشدند کودک خود را هنگامی که آرام است بغل کنید او ممکن است بخوابد از آغوش شما بگریزد و یا اینکه پی ببرد که اسایش و صمیمیت همان چیزهایی هستند که واقعاً خواهان آن است.

• دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

دکتر از شما درباره دفعات و ماهیت بد خلقی کودکان سوال می‌کند و رفتارهای دیگری را که با آن همراه هستند از شما جویا میشود. ممکن است شما را به یک روانپزشک جهت بررسی‌های بیشتر معرفی کند.

• شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

به خاطر داشته باشید که بدخلقی متوجه شما است کودک سعی می‌کند توجه شما را بدست آورد برخورد با بدخلقی‌ها در انظار عمومی زمانیکه کودک احساس می‌کند می‌تواند موفق شود کاری دشوار است اما اگر شما نشان دهید که بدخلقی هیچ وقت کاری از پیش نمی‌برد ممکن است برطرف شود.

سعی کنید مشکلات را پیش بینی کنید و با شیوه‌های حواس پرت کن، جلو برخوردها و بدخلقی را بگیرید. هنگامیکه کودک بزرگ شود شکیبایی بیشتری پیدا می‌کند و بهتر می‌تواند سازگاری یابد.

از کودک خود هنگامیکه بدخلقی می‌کند علت آنرا نپرسید او نمی‌تواند دلیلی به شما ارائه دهد.

اگر کودک نفسش را حبس کرد برای آزاد شدن آن به پشت او نزنید او را به حال خود رها کنید تا خودش به این کار پایان دهد.

منبع : وب سایت کودکانه

<http://vista.ir/?view=article&id=106072>



بدرفتاری با کودکان

مواردی که کودکان نیاز به کمک دارند، گاهی ساده و قابل حل و گاهی پیچیده و نیازمند مدیریت ماهرانه است. سوء رفتار با کودک، سوء مصرف مواد از سوی کودکان و نوجوانان و قلدری، جزو موارد پیچیده‌اند.

سوء رفتار، رفتاری است که برخلاف میل دربارہ او انجام می‌شود. درواقع نوعی سوء استفاده از قدرت است که به طور معمول روی کودکان یعنی آنهایی که ضعیف و بی‌دفاع هستند، انجام می‌گیرد. سوءرفتار به انواع زیر تقسیم می‌شود:

▪ سوءرفتار جسمی: مانند کتک زدن که شناخت این نوع به دلیل علائمی که می‌تواند بر جسم فرد بگذارد، آسان است.

▪ سوءرفتار عاطفی یا روانی: مانند توهین کردن یا بی‌اعتنایی، این نوع سوءرفتار ممکن است در طولانی مدت بیشتر از نوع جسمانی آسیب زننده باشد ولی اثبات آن مشکل است. البته بیشتر سوءرفتارهای جسمانی با سوء رفتار عاطفی نیز همراه است.

▪ سوءرفتار جنسی: این نوع سوءرفتار می‌تواند پیامدهای فاجعه‌آمیزی داشته باشد.

▪ قلدری: قلدری نیز نوعی سوء رفتار است که می‌تواند به تمامی اشکال یاد شده صورت گیرد. سوء رفتار و قلدری می‌تواند از سوی هر فرد اعم از کودک، نوجوان یا بزرگسال صورت گیرد و وسعت و شدت‌های گوناگون دارد. مهم است بدانیم که همه افراد قابلیت سوء رفتار دارند و هر چه زودتر مانع سوء رفتار شویم، احتمال تکرار آن در آینده نیز کمتر خواهد شد. نکته بسیار مهم این است که سوء رفتار و قلدری بر پایه پنهان کاری استوار می‌شود و ادامه می‌یابد بنابراین شکستن سکوت و قطع پنهان کاری، گام اساسی در پیشگیری از ادامه سوء رفتار و قلدری است.

سوءرفتار علائمی شبیه اضطراب در کودکان ایجاد می‌کند. هر وقت در کودکی چند علامت به طور همزمان دیده شود، بررسی سوءرفتار و قلدری ضرورت پیدا می‌کند. به یاد داشته باشیم که پنهان کاری در سوءرفتار و قلدری موجب تشدید آن می‌شود، بنابراین شکستن سکوت و قطع



پنهان‌کاری گام اساسی در پیشگیری از ادامه سوءرفتار و قلدری است. هر چند رازداری از صفاتی است که سبب اعتماد دیگران به فرد می‌شود اما باید به کودکان آموخت که برخی رازها را نمی‌توان پنهان کرد چون بعضی از رازها خوب و بعضی دیگر جزو رازهای بد هستند. رازهای بد ممکن است به آسیب یا خطر برای فرد و یا دیگران منجر شود و یا عواقب ناراحت کننده دیگری به همراه داشته باشد. برای اینکه کودکان و نوجوانان بتوانند این نوع رازها را فاش کنند، باید حس اعتماد و اطمینان به آنها دست دهد و به آنها اطمینان داده شود که از آنها حمایت می‌شود و حرف‌های آنها جدی گرفته می‌شود. نباید برای کودک پیامد ناخوشایندی در برداشته باشد یا اینکه احساس گناه کند. به همین دلیل هم مدرسه و هم خانواده باید در جریان موضوع قرار گیرند و کار کنند. در مدرسه نیز باید فرد یا گروهی غیر از معلم مستقیم کلاس مسوول پیگیری این‌گونه امور باشد که مشاوران مدرسه می‌توانند به خوبی از عهده این مشکلات برآیند.

دکتر افشین بداللهی

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=87374>

 **vista.ir**
Online Classified Service

برخوردهایی که اثر منفی بر کودکان دارد

- گذاشتن اسم روی بچه ها " لال " یا " بچه بد "

اگر کودکان را نامهایی مانند احمق و تبیل و... بنامید باور می کنند که دارای این صفات و خصوصیات است. به علت آسیبی که به کاربرد این نامهای منفی به شخصیت بچه ها وارد می کند اعتماد به نفس او از بین می برد. اگر کودکی به صفت « زشت » نامیده شود ممکن است از حضور در جمع و بازی با دیگران خودداری کند اگر بگویید: « کمرو» از ارتباط با همسالان و بزرگترها پرهیز می کند. چه باید گفت: با جمله ای مثبت توجه بچه را به رفتاری معطوف کنید که باید تغییر دهد. « این اتاق نامرتب و به هم ریخته است » یا « کاغذ و مدادهایت روی زمین پخش شده و باید جمع شود.»

- طرد کردن بچه ها " ای کاش به دنیا نمی آمدی " یا " هیچکس ترا دوست ندارد "

طرد کردن بچه ها نشان دادن نفرت یا تمایل به جدایی از آنهاست. برای یک کودک دوست داشته نشدن از طرف فردی که او را به دنیا آورده به معنی دوست نداشتن از طرف همه افراد است. آنچه که یک کودک باید بداند این است که پدر و مادر بدون هیچ قید و شرطی دوستش دارند. چه باید گفت: هر روز با او گفتگو کنید و بگویید « دوستش دارید » و در آغوشش بگیرید.





• منفی بافی " لیاقت چیزی را نداری یا جات تو زندونه "

بچه ها با کلمات و جمله هایی که به آنها می گوئیم، بزرگ می شوند یک

پژوهشگر با عده ای زندانی گفتگو و مصاحبه کرد، از آنها پرسید که به چند نفر از آنها هنگام بچگی گفته شده که زندانی خواهند شد؟ با کمال تعجب دریافت که تقریباً با پاسخ همه آنها به این سوال مثبت بود. والدین باید آینده خوبی را برای بچه ها ترسیم و پیش بینی کنند.

• مقصر داشتن بچه ها هنگام بروز مشکلات " تو دلیل دعوای من و پدرت هستی "

مقصدانستن کودک هنگام مشکلات به این معنی است که او به دلیل کاری که به دیگران انجام داده اند سرزنش می شود بچه ها هدف آسان و در دسترس برای به گردن گرفتن تقصیر دیگر اعضای خانواده هستند. اگر بچه ها باید یاد بگیرند که مسئولیت کارهایشان را به عهده بگیرند ما باید نمونه ای از مسسولیت پذیری در برابر اشتباهات و ضعف هایمان باشیم. چه باید گفت: اگر عصبانی شدید به محض بدست آوردن خونسردی، از کودک معذرت بخواهید و مثلاً بگوئید: «بخشید دعوات کردم امروز خسته بودم.»

• انتظارات نابجا " نمره ات ۱۷ شده پس ۳ نمره دیگر چه شده است تو فقط باید ۲۰ بگیری."

پدر و مادری که از فرزندان خود انتظارات بی جادارند آنها را مجبور می کنند که بهترین بازیکن باشند یا در مدرسه نمره ۲۰ بگیرند.

پیامی که پشت این عمل پنهان شده این است که تو در مدرسه به اندازه کافی خوب نیستی. داشتن انتظار بی جا تنها اعتماد به نفس کودک را از بین می برد. چه باید گفت؟ با تاکید به نکات مثبت بگوئید: خیلی عالی است که نمره های ۲۰ زیادی در کارنامه ات داری اشکالی ندارد نمره ۱۷ گرفتی چون تو تمام سعی خود را کردی و هر انسانی ممکن است اشتباه کند سعی کن اشتباهات در آینده کمتر شود لزومی ندارد همیشه و همه کس نمره ۲۰ بگیرند.

• مقایسه کردن " چرا مثل پسرخاله ات نیستی ؟ وقتی به سن تو بروم، دو کیلومتر پیاده به مدرسه می رفتم. وقتی به کودک می گوئید که رفتارش مثل خواهرش خوب نیست.

تخم حسادت و بددلی را بین فرزندان خود می کارید. بچه ها نباید در خانواده و فامیل مقایسه شوند چون در مقابل خواهران و برادران خود احساس بی ارزشی و بد بودن را خواهند داشت. حتی تعریف مثبتی هم می تواند همین نتیجه را داشته باشد. وقتی می گوید: « تو در بازی فوتبال از برادرت بهتری » همان احساس مقایسه و ناسازگاری را بین آنها به وجود می آورد. بهتر است بگوئید: تو در بازی فوتبال به اندازه برادرت هنگامی که به سن تو بود خوب هستی. از سال گذشته تا به حال در زبان پیشرفت کرده ای.

• شرم زدگی " باید از خودت خجالت بکشی. درست مانند یک بچه رفتار می کنی. نمی توانم باور کنم از این گریه کوچک می ترسی."

هنگام خجالت، کودک، احساس می کند نقص دارد یا بی لیاقت است. خجالت کشیدن بیشتر از این که رفتار او را درست کند موجب از دست رفتن روحیه و تحقیر او می شود. برخی پدرها و مادرها با انگشت گذاشتن روی نقاط ضعف کودک، مانند شب ادراری او را تحقیر می کنند. خجالت زده کردن کودک موجب می شود که او عوامل تحقیرش را پنهان کند. بهتر است بگوئید: گریه نکن، تو دیگر بزرگ شده ای. گریه آنقدرها هم ترسناک نیست.

• تهدید کردن " اگر نیایی می روم و اینجا تنها می مانی. اگر دوباره این کار را انجام دهی، به پلیس می گویم ترا ببرد."

تهدید گفتن جمله یا کلمه اغراق آمیزی است که پدر و مادر به کار می برند تا کودک را بترسانند مانند این جملات: « اگر درست رفتار نکنی تمام استخوانهایت را می شکم » تهدید موجب ترس در کودک می شود و او احساس می کند که در محیطی ناامن و پر از دشمن زندگی می کند. تهدید به تنها گذاشتن کودک برایش بسیار دردناک و سخت است چون او بسیار حساس است و برای نیازهای اساسی و اولیه زندگی با پدر و مادرش نیاز دارد. آنچه باید گفت: به بچه ها باید هشدار داد نه تهدید برخلاف تهدید، هشدار واقعی و معقول است. با گفتن جمله « اگر در نتیجه ...» به او هشدار می دهید که نباید به رفتار بد خود ادامه دهد. مانند « اگر دوباره خواهرت را بزنی، دیگر نباید با او بازی کنی.»

منبع : پاراسات

<http://vista.ir/?view=article&id=307484>

بررسی علل فرار کودکان از مدرسه



نوجوانی دوره ای است که در آن دانش آموز بیش از هر زمان دیگر نیاز به راهنمایی و مشاوره دارد. نوجوان ضمن مشورت با اولیا و مربیان، دست کم باید بداند که چگونه خود را بهتر بشناسد و از برخوردهای زیان بخش در محیط خانه و مدرسه پرهیز کند. بدیهی است که خلاقیت و ابتکار فردی معلمان و اولیای خانه، با توجه به تفاوت های فردی کودکان و نوجوانان، نقش سازنده ای در امر مشاوره خواهد داشت، حال سوالی که پیش می آید این است که فرار از مدرسه چیست؟ به دانش آموزانی که به شکل های مختلف از مدرسه فرار می کنند و با غیبت های غیرموجه و بدون اطلاع والدین و اولیای مدرسه، به مکان های موردنظر خود پناه می برند، مدرسه گریز نیز می گویند. علت گریزان بودن و فرار از مدرسه در این دانش آموزان

حضور در مکان هایی است که به نسبت به مقتضیات سنی آنها برایشان محرک های جذابتری ایجاد می کنند.

• علل فرار از مدرسه

- ۱) ضعیف بودن زمینه درسی دانش آموز نسبت به محتوای آموزشی کلاسی
- ۲) طرفداری مدیر مدرسه از معلم در مواردی که حق با دانش آموز است و در نتیجه به وجود آمدن عقده در دانش آموز
- ۳) عدم ثبات عاطفی در محیط خانواده و نبودن کنترل مناسب در مورد رفت و آمد های فرزندان و ایجاد یاس نسبت به مطلوب بودن محیط خانه و مدرسه در دانش آموزان مدرسه گریز
- ۴) مخاطب قرار دادن دانش آموز با القاب ناشایست و در نتیجه ایجاد زمینه تحقیر و گریز از مدرسه در آنها
- ۵) وجود فشارهای تحصیلی آموزشی و پایین بودن توانایی های جسمی و ذهنی دانش آموزان برای آماده کردن خود در جهت اجرای برنامه های آموزشی
- ۶) شرطی شدن دانش آموز با تجربه های ناخوشایند تحصیلی، اجتماعی و عاطفی در محیط مدرسه
- ۷) نبود زمینه های تفریحی در محیط خانواده، مانند رفتن به پارک و سینما و انجام گردش های دسته جمعی
- ۸) ترس از مدرسه و اولیای آن در مورد غیبت های غیرموجه گذشته و احساس عدم توانایی برای انجام تکالیف درسی و جبران عقب ماندگی تحصیلی (روان شناسی کودکان محروم از پدر، مترجم خسرو باقری، محمد عطاران(۱۳۷۰)).

• روش های پیشگیری و درمان

- ۱) برقراری ارتباط عاطفی بیشتر با دانش آموزان گریزان از مدرسه در جهت کسب شناخت بیشتر از مشکلات ذهنی، روانی خانوادگی و تحصیلی آنها بدون توسل بستن به توبیخ، سرزنش و تنبیه (بررسی سوابق تحصیلی، معدل و ریزنمرات سال های گذشته)
- ۲) تهیه حداقل امکانات رفاهی لازم در مدرسه و سازمان دهی فعالیت های متنوع ورزشی، هنری و فرهنگی تا محیطی شاد و پرتلاش فراهم آید
- ۳) گفت و گو و مشاوره با والدین اینگونه دانش آموزان در جهت بررسی و ریشه یابی علل غیبت ها و مشارکت والدین در جهت پیگیری و نظارت بیشتر بر مناسبات و ارتباطات فرزندشان با دوستان و همسالان خود
- ۴) تغییر نگرش و برداشت نوجوان از مدرسه و ایجاد زمینه های امید، اعتماد به نفس و دلگرمی او نسبت به مدرسه از طریق انجام گفت و گو و فعالیت های مناسب (لانیدن، نظریه ها و نظام های روان شناسی، ترجمه یحیی سید محمدی(۱۳۷۸)).

اصطلاح فرار از مدرسه پس از اجباری شدن آموزش و پرورش در اواخر قرن ۱۹ متداول شد. در آن هنگام، اصطلاح مزبور احتمالا تمام اشکال غیبت بدون اجازه از مدرسه را شامل می شد و تنها در این اواخر بود که کار بررسی غیبت در اشکال گوناگون و محتمل آن به تدریج آغاز شد، این امر بدان علت است که غیبت از مدرسه نشانه ای از یک اختلال است که نمی توان آن را به صورتی که ممکن است ترس های شبانه، خیس کردن بستر یا هوس غذایی را در خانه پنهان نگهداشت و از انظار مخفی کرد. احتمال می رود که علت دیگر این باشد که جامعه به طور کلی در این مساله شریک است و نه تنها والدین نسبت به طرح مساله در جامعه حساسیت دارند بلکه قانون هم در این زمینه اقداماتی اجرا کرده که ممکن است با شکست مواجه باشند. از اینها گذشته اصطلاح هراس از مدرسه بدین علت به کار می رود که اینک به طور گسترده ای مورد پذیرش قرار گرفت است، ولی اصطلاح روگردانی از مدرسه درجه شمول بیشتری دارد زیرا تمام مواردی که دارای عوامل روانی - اجتماعی باشند را در بر می گیرد. کودکی که از مدرسه رفتن خودداری می کند به تابه کردن آینده خود پرداخته است. از تماس های خارج از خانواده پرهیز می کند و شغل او به خطر می افتد و آینده اش به نحوی رقم می خورد که می توان آن را خودکشی اجتماعی توصیف کرد. مدرسه گریز کودکی است که بدون اجازه والدینش یا اولیای مدرسه از مدرسه غایب می شود، گرچه نوع دیگری مدرسه گریز وجود دارد و آن کودکی است که والدینش او را در خانه نگاه می دارند، زیرا حضور او در خانه می تواند منشا کمک به والدین باشد، بنابراین کودک یا خانواده می توانند منشا غیبت از مدرسه باشند و به عبارتی اگر کودک بدون اطلاع پدر یا مادر از مدرسه غیبت کند این را می توان مدرسه گریزی نامید و اگر پدر و مادر آشکارا کودک را ترغیب می کنند که به مدرسه نرود آن را می توان کناره گیری از مدرسه نامید. کودکی که از مدرسه می هراسد ممکن است بخواهد که به مدرسه برود ولی در می یابد که نمی توان این کار را انجام دهد، در نتیجه این امر نشان دهنده این است که کودک از یک مساله عاطفی رنج می برد که از اضطراب شدید ناشی از ترک خانه ریشه می گیرد و او بدین علت نمی تواند به مدرسه برود که می ترسد خانه را پشت سر بگذراند.

• مدرسه گریزی

اگر بررسی را با دانش آموزی آغاز کنیم که شدیداً مدرسه گریز است می توان ملاحظه کرد که هنگامی که والدین از مدرسه گریزی کودک اطلاعی ندارند، معمولاً چنین پیش می آمد که کودک به همان مدتی که در خانه نبوده، در مدرسه هم غیبت داشته است. تصور والدین از اینکه کودک هر روز بعد از ظهر در موقع مناسب به خانه باز می گردد این است که او مدرسه بوده است. این نوع مدرسه گریزی غالباً یک واکنش نسبتاً طبیعی نسبت به محیط هایی است که از نظر عاطفی خنثی و فاقد محرک های لازم است. به عنوان مثال عواملی که می توانند برپایه شرایط طبیعی نامطلوب به مدرسه گریزی منجر شوند و موقعیت هایی را در بر می گیرند که در آنها فشارهای آموزشی بیش از آن است که یک کودک کودن بتواند تحمل کند یا در موارد نادرتر آموزش در سطحی قرار دارد که برای یک کودک زیرک قابل اعتنا نیست یا اینکه محیط خانه از نظر نداشتن ثبات و حالت عادی غیرقابل اعتماد و بسیار ضعیف است. مدرسه گریزانی از این نوع علیه ناکامی و یاسی که در خانه یا مدرسه احساس می کنند می شوند. زیرا نیازهای یک فرد یا یک کودک ناپایده گرفته شده است. گرچه مدرسه گریزها بیشتر کودکانی کودن هستند، ولی آنها معمولاً تئومند و ماجراجو به نظر می رسند و خواهان تغییر مداوم هستند آنها فاقد علایق استوارند و در خردسالی از روابط گرم و صمیمی بی بهره بوده اند، خانواده آنها اغلب از هم پاشیده است و معمولاً برای والدین نیرویی باقی نمی ماند که علاقه ای به رفاه کودک نشان دهند و قدرت آن را ندارند که انضباط کاملی برقرار کنند و کودکان غالباً دستخوش فقر مادی عاطفی هستند. امکان دارد نشانه ای در نظر اول روان نژادانه به نظر برسد ولی غالباً آشکار می شود که ناشی از فقدان تربیت اولیه و عدم توفیق در ایجاد عادات صحیح بوده است. خطرهایی که در این گونه مدرسه گریزی وجود دارند همان اشکال مختلف رفتار ضداجتماعی هستند که این رفتارها تقریباً به طور اجتناب ناپذیری در زندگی روزمره کودک منعکس می شود. ملایمترین صورت این عارضه، دروغگویی به والدین و معلم است و این هنگامی است که آنها به غیبت او پی می برند و اگر کودک تصمیم بگیرد که به مدرسه باز گردد امکان داشت یادداشت های جعلی از خانه به مدرسه ارائه دهد یا اینکه سعی کند با تقلید صدای دکتر از طریق تلفن خود رامعذور بداند. خطرهای جدی تر از مقدار وقت آزادی ناشی می شود که کودک در خارج از سازمان مدرسه در اختیار دارد. پسران غالباً به عنوان نخستین اقدام به درون خانه ای خالی هجوم می برند و دختران ممکن است به سوی رفتار افسارگسیخته سوق داده شوند. مسوول رفاه آموزشی در مدرسه گریزی و کناره گیری از مدرسه دارای رسالت مهمی است، زیرا اوست که بعد از مصاحبه با معلم مسوول از خانه افراد بازدید می کند در نتیجه مصاحبه های بعدی با کودک و والدینش، ممکن است مساله حل شود و کودک به مدرسه باز گردد و امکان دارد خانواده هنوز نیاز به معاضدت داشته باشد. مسوول رفاه آموزشی می تواند به عنوان یک رابط میان خانواده و موسسات خدمات اجتماعی عمل کند. تهیدستی را می توان با تهیه غذا و لباس از سوی اداره آموزش و پرورش تا حدودی کاهش داد، ممکن است نقایص آموزشی و جسمی مشخص شوند و کودک به بخش

خدمات پزشکی مدرسه فرستاده شود، مسائل مربوط به تراکم جمعیت را می توان به اداره مسکن ارجاع داد، کودک برآشفته و ناراحت را به درمانگاه راهنمایی کودک هدایت کرد و... و در نتیجه مدرسه گریزی ممکن است عملی پایدار باشد ولی این امکان هست که مسوول رفاه آموزشی با پشتکار از مزمن شدن آن جلوگیری کند. در پاره ای از حادترین موارد که معمولا از نظر تاریخی در مدارس ابتدایی و فنی پیش می آیند، تماس های روزمره کمتری میان معلمان مدرسه و بخش رفاه ادارات آموزش و پرورش برقرار بوده است در نتیجه باید سعی کرد که با اجرای برنامه های رفاهی سالم و سازنده کودک را از معرض خطر قرار گرفتن نجات داد و روش های مثبت زندگی و بودن در جامعه را به این کودکان نشان داد.

• هراس از مدرسه

یک کودک مدرسه هراس به خانه ای تعلق دارد که وضع مالی آن رضایتبخش و به احتمال زیاد به جای آنکه فاقد جو عاطفی باشد، از آن سرشار است، هوش اینگونه کودکان از حد متوسط بالاتر است. نتیجه ای که تاکنون به دست آمده است حاکی از آن است که ممکن است کودکان با هر سطح هوشی، با هر زمینه اجتماعی و از هر خانواده ای و با هرگونه آرمایی، به مدرسه گریزی یا هراس از مدرسه دچار شوند. اصطلاح هراس از مدرسه اصطلاحی جامع و فراگیر است، ریشه بیشتر این حالات همان ترس از ترک خانه است و اگر کودک را وادار به این کار بکنیم، اضطراب او به هراس مبدل می شود. مدرسه نماینده دنیای خارج و نوعی واقعیت است که با واقعیتی که کودک در خانه تجربه کرده متفاوت است، بعضی از کودکان مواجهه با این واقعیت را نمی توانند تحمل کنند و از این رو به آن چیزی روی می آورند که برای آنها مانوس تر است. مدرسه غالبا نخستین مکانی است که کودک ناگزیر است که بدون حمایت مادرش در آن روزگار بگذراند. بیشتر کودکان این تغییر را بدون اینکه به روان نژندی مبتلا شوند می توانند تحمل کنند و رفتن به مدرسه برایشان مملو از هیجان است ولی حتی با این وصف اکثر ما می توانیم پاره ای از مساعدت هایی را که برای دفع ترس های ناشی از خرافات به کار می افتند به خاطر آوریم و اگر ما می توانیم چنین پدیده هایی را در طی زندگانی خودمان به خاطر آوریم و آنها را بپذیریم، می توانیم درک کنیم که هر یک از ما، ترس هایمان را به جهان خارج منعکس و روش های خاص خودمان را در برخورد با آنها پیدا کرده ایم. در مورد به وجود آمدن عارضه «مدرسه هراسی» کشمکش از درون کودک به موقعیت مدرسه جابه جا یا منتقل می شود، بعضی از جنبه ها می توانند کودک را بسیار بترسانند، ولی اگر با آن ظاهرا به طریقی منطقی برخورد شود و مثلا مدرسه کودک را تغییر دهند یا او را از درسی که از آن متنفر است معذور دارند، کانون دیگری به زودی جایگزین آنها می شود، کودک برآشفته ممکن است نگرانی ای نشان دهد که بسیاری از کودکان دیگر به درجات کمتری آن را تجربه کرده باشند. آنها ممکن است به طریقی غیرمعمول، چیزهایی را خاطرنشان کنند که مشکل بسیاری از مردم باشد.

بعضی از کودکان ترس خودشان را به صورت ترس از لخت شدن برای ورزش و حمام گرفتن و شنا نشان می دهند و بسیاری از کودکان بهنجار هم در این مورد اکراه دارند. این بی میلی به خصوص در مدارس متوسطه و به خصوص هنگامی که کودکان خود در حال سازگار شدن با تغییرات بدنیشان هستند بارزتر است. بسیاری از کودکان مدرسه هراس نشانه های روان تنی مشابهی از خود نشان می دهند. آنها مخصوصا ممکن است در مورد غذا بهانه گیر شوند و از صرف صبحانه خودداری کنند، اینها لا غر می شوند و در واقع ممکن است حتی نتوانند بر روی پا بایستند، اگر فشار وارد بر آنها برای رفتن به مدرسه برطرف شوند، بیشتر این علا یم ناپدید می شوند. گرچه ممکن است این کودکان ناسازگار باقی بمانند امکان دارد که دیگران درصدد آن باشند که از زندگی بیشتر از این کناره گیری کنند و مدرسه تنها یکی از فعالیت های بسیاری است که آنها از آن کناره می گیرند، اینها ممکن است خود را در اتاقشان محبوس کنند و از دیدار مسوولان، دوستان یا بستگان خودداری کنند. یکی از عوامل عمده هراس از مدرسه عبارت است از آن آشفتگی ای که کودکان در صورت تغییر مدرسه احساس می کنند، به ویژه اگر این تغییر مربوط به انتقال از دوره اول به دوره دوم متوسطه باشد. برای آنها که سازش یافتن با محیط جدید هنگامی که برای نخستین بار به مدرسه ای پذیرفته می شوند کاری دشوار است، مدرسه موقعیت ویژه تنش زایی می شود، چنین نیست که آنها نمی توانند فشار تحصیلی را تحمل کنند بلکه در مجموع این همان موقعیت جدید است که تحمل آن برایشان مشکل است. کودکانی که پدر یا مادرشان در خانه مریض است. در این موقعیت زمانی مخصوصا مستعد شکست هستند. چنین به نظر می رسد که پسرانی که مادرانشان مریض هستند بیشتر از دیگران آسیب پذیرند، ظاهرا آنها به گونه ای غیرعادی به مادرانشان متکی هستند و بیش از آن اندازه نگران حال آنها می باشند. در بسیاری موارد این کودکان مستعد پاره ای ناراحتی های عاطفی هستند و هراس از مدرسه تنها یکی از اشکال متعددی است که حالت رکود و شکست را منعکس می سازد. این شکل به واسطه عوامل تصادفی بروز می کند. بسیاری از این کودکان الگوهای اولیه وابستگی هایشان را در سالهای نوپایی با موفقیت به پایان نرسانده اند.

در نخستین فشرهای مدرسه هراسی که شناسایی شده اند خانواده نوعا دارای پدری کارگر و مادری است که فعالیت هایشان تقریبا به طور

کامل در خانه متمرکز بوده است. در اینجا کشمکش را به مثابه نتیجه حاصل از تعامل میان کودک و مادر می توان دید در این کودکان ظاهراً هراس از مدرسه در صورتی پدید می آید که دو عامل مهم زیر با هم تلاقی کنند: ۱- در اثر کشمکش اضطراب شدید عارض شود ۲- در همین زمان ایمنی مادر در اثر پدیده هایی مانند: بیماری، زناشویی ناموفق، مضیقه مالی یا خواسته هایی که او از آنها در رنج است مورد تهدید قرار گیرد. مادر در این موقعیت یاس آورش تا اندازه ای نیاز به آن دارد که کودک در خانه باشد. مادر و کودک هر دو به یکی از مراحل پیشین ارضای متقابل رجعت می کنند ولی در این مرحله ممکن است رابطه آنها از حالت عادی خارج شود و دشمنی و خواسته های کودک می تواند خاطر مادر را پریشان کند. نشانه یا عارضه هراس از مدرسه گرچه فقط یکی از شیوه های بروز درد است، به اختلال رابطه میان کودک و یکی از والدین اشاره دارد. در بسیاری از موارد بالینی کودکان نوجوانند و در هر کودکی در هر خانواده در این هنگام نوعی کشمکش وجود دارد و نوجوان معمولاً می کوشد که خود را از وابستگی به والدین و از قیدها رها کند و به تدریج مسوولیتی را در قبال اعمال و افکارش بپذیرد. او هنوز به محیطی امن و قابل تحمل نیاز دارد که وجود مختلف شخصیت خود را در آن بیازماید. کودکان مدرسه هراس در این مرحله بیشتر هم به خانه و هم به مادر متکی می شوند و به علاوه با امتناع از رفتن به مدرسه در شیوه تصدی و حل مسائل زندگی خود سرسخت تر می شوند آنها می خواهند رشد کنند ولی از امکان شکستشان در راه ایفای وظایف اشخاص بالغ بیم دارند، آنها از رشد زیاد بدنی و نیروی خود و نیز بیداری بلوغ جنسی می ترسند، از این رو ترجیح می دهند که به رفتاری که در مرحله اولیه رشد مناسب بود بازگشت کنند تا در دسرهای رشد بیشتر نداشتن باشند و در این حین والدین هم با نظرات کودک مخالف هستند و تصورات آنها این است که دوران نوجوانی دورانی است که در آنها کودک یا نوجوانشان را از دست می دهند بنابراین با هم در کشمکش و تعارض هستند. کودک مدرسه هراس را به درمانگاه های راهنمایی کودک می فرستند که این خود اقدامی به جا است زیرا در این زمینه به معاضدت کل گروه که خود متشکل از روان شناس، روان پزشک و مددکار اجتماعی است نیاز است. در این موارد فرض بر این است که غیبت از مدرسه مبنایی عاطفی دارد، بنابراین معیارها به شرح زیر هستند: ۱) پدر یا مادر می کوشد که کودک را به مدرسه بفرستد ولی در این کار موفق نمی شود

۲) کودک در شماری از مسائل دارای اضطرابی ناموجه است و حال آنکه دیگر کودکان نسبتاً به خوبی با آنها سازگاری دارند و به علاوه چنین است که اضطراب با دادن اطمینان مجدد برطرف نمی شود بلکه از کانونی به کانون دیگر منتقل می شود

۳) کودک عوارض جسمی عود کننده ای دارد که برای آنها علت مناسبی نمی توان یافت و این عوارض هر بار کانون خود را عوض می کنند.

• درمان به منزله روندی در جهت منشا کشمکش

هدف روان درمانی از پرداختن به کشمکش های اصلی یا آن آسیب های روانی که این هدف «دوگانگی عاطفی» را به عنوان بخشی از زندگی روزمره دربر می گیرد. باید به والدین کمک کرد تا با واقعیت های مربوط به احساسات خودشان و کودکان روبه رو شوند. برخی از والدین از واقعیت های مربوط به مرگ می رسند و کودکان آنها نیز جرات نمی کنند که به مدرسه بروند آن هم نه به این علت که نمی دانند به هنگام حضور در مدرسه چه پیش خواهد آمد، بلکه از آن جهت که نگرانند در غیاب آنها در منزل چه اتفاقی ممکن است روی دهد. با وجود این انتقاد از والدین به این علت که در آماده کردن کودک از لحاظ عاطفی کوتاهی کرده اند همانند تادیب خود کودک کاری عبث است.

• جنبه های فرهنگی

آسیب شناسی و نیز درمان با فرهنگ ارتباط دارد از آنجا که مسائل از لحاظ نحوه ارائه متفاوتند، متخصصانی که آموزش دیده، واجد شرایط و با تجربه هستند، از خودشان توقع دارند که بتوانند گونه جدیدی از مساله را که برای آن هیچ گونه آمادگی کسب نکرده اند مورد بررسی قرار دهند. در این مرحله آنها باید از نشان دادن واکنش نسبت به مساله با آن بخش از شخصیتشان که آموزش ندیده است اجتناب کنند. آنها همچنین باید این را بدانند که هنگامی که یک متخصص نسخه ای برای عملی تجویز می کند که از قلمرو تخصص او خارج است، نحوه عملکرد او غیرعلمی و گاهی هم غیرمعقول است.

گزارش های مربوط به درمان به طور عمده به دو دسته تقسیم می شوند: یکی آنها که از یک بازگشت برنامه ریزی شده احتمالی کودک به مدرسه حمایت می کنند و دیگر آنها که طرفدار بازگشت هر چه زودتر کودک به مدرسه هستند. در موارد نخستین فشاری بر کودک اعمال نمی شود و مسائل او پیش از آنکه برنامه مشترکی برای پذیرش مجددش به مدرسه طرح شود مورد بررسی قرار می گیرد. در موارد دوم از آنجا که درمانگر هر چند به طور محدود اصرار دارد که کودک هر چه زودتر به مدرسه بازگردد گاهی اقدامی که به عمل می آید با بصیرت کافی همراه نیست. در این نوع درمان هنگامی که به کودک کمک می شود که او به طور مداوم گرچه هر روز به مدت چند دقیقه در موقعیت مدرسه با مساله

خود مواجه می شود. عیب این روش این است که وقتی کودک از مدرسه به خانه بر می گردد انگیزه ادامه درمان از بین می رود

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=331071>

 **vista.ir**
Online Classified Service

بنویسیم دندان بخوانیم ناخن گیر!

جویدن ناخن به عنوان يك واكنش روانی در کودکان معمولاً در سنين ۴-۵ سالگی آغاز می شود. کارشناسان علل مختلفی برای جویدن ناخن مطرح می کنند، آنان معتقدند علت عمده جویدن ناخن در این سن ناشی از ترس و اضطراب است .

البته ممکن است روشی برای ابراز دلگیری ها، دلخوری ها، دلوپسی و یا جلب توجه هم باشد. هنگامی که کودک نمی تواند خشم خود را در مقابل ناکامی و محرومیت نشان دهد با جویدن ناخن آرامش پیدا می کند.

در هر صورت این رفتار به خود فرد و یا کودک آسیب وارد می کند و غالباً از دوران کودکی شروع می شود و شدت خود را در دوران ابتدایی و راهنمایی نشان می دهد و در نتیجه آثاری نظیر افت تحصیلی و یا عقب ماندگی اجتماعی برای کودک به همراه دارد و لازم است والدین و اولیای مدرسه بیشتر به آن توجه کنند.

با این همه ، ناخن جویدن يك اختلال محسوب می شود و از بین بردن آن در دوران کودکی آسانتر است، این مسأله ممکن است در بزرگسالی ادامه داشته باشد و به صورت عادت درآید. کارشناسان توصیه هایی برای جلوگیری از ناخن جویدن کودکان دارند که در زیر می آید.

• به دنبال علت ناخن جویدن کودک باشید

هیچ گاه منتظر پاسخ کودکان که چرا ناخن هایش را می جود نباشید و او را به خاطر انجام این عمل سرزنش نکنید، سعی کنید همیشه به دنبال علت باشید. توجه کنید کودکان درچه موقعیت هایی این عمل را انجام می دهد. جست وجو کنید که چه مسأله ای باعث شده است آرامش و امنیت

کودکتان را به هم بزند. آن را دریابید، این تلاش شما برای پی بردن به مشکل کودک و توجه به حل آن می تواند بزرگترین گام برای از بین بردن اختلال ناخن جویدن باشد.

• کوتاه کردن ناخن



کوتاه کردن ناخن های بلند به کودکان در زمینه ترك این عادت بسیار كمك می کند. ناخن های کوتاه شده کمتر جویده می شوند، سعی کنید هرچند روز يك بار ناخن های كودك را بگیریید و سوهان بزینید.

• تنبیه نکنید

توجه كودك را از جویدن ناخن دور کنید. كودك باید احساس خوبی نسبت به خود پیدا کند و یا در واقع به او اعتماد به نفس بدهید. تنبیه و شرمنده کردن كودك نه تنها به هیچ وجه اثری در ترك این عادت نخواهد داشت، بلکه می تواند مشكل را تشدید کند. بویژه بچه های كوچكتر كه نمی توانند دلیل این كه انگشتانش بدمزه است را بفهمند و این راه حل نمی تواند به آنها كمك كند.

• انگشتان كودك را به كار بگیریید

سعی کنید حواس كودك را هنگام این عمل پرت کنید، از او کارهایی بخواهید كه مجبور شود از انگشتانش استفاده كند مثل درست کردن يك كاردستی و یا كشیدن يك نقاشی .

تبسم هاشمی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=74854>

 Vista.ir
Online Classified Service

بهداشت روان در مدرسه

كودكان ایرانی در سن ۶ سالگی وارد مدرسه می‌شوند و اكثر آنها وقتی از مدرسه بیرون می‌آیند به سن بزرگسالی رسیده‌اند . بنابراین طبیعی است كه انتظار داشته باشیم این مدت طولانی بر تك تك آنها اثر عمیقی داشته است.مخصوصا اولین سال ورود به مدرسه كه در آن واقعیت‌ها و رویدادهای زیادی اتفاق می‌افتد غم دوری از مادر ،وابستگی به معلم و... چنان در ذهن كودك نقش می‌بندد كه تا آخر عمر به یادش می‌ماند. مدرسه از نظر عاطفی ختنی است. به رغم تلاش‌های خانواده، مدرسه ، معلم و حتی خود شاگرد به منظور هرچه بهتر اداره شدن مدرسه ، مفید بودن كلاس مدرسه وسالم بودن روابط اجتماعی كودكان با یكدیگر وكودكان با مدرسه،



گاهی مشكلات زیادی در این عرصه دیده می‌شود.دلایل عدم سازگاری دانش‌آموز با مدرسه بسیار زیاد است .

برخی از آنها از وجود خودشاگرد نشات می‌گیرد،برخی دیگر ریشه در خانواده ومسائل اقتصادی واجتماعی دارد وبالاخره بعضی دیگر از مدرسه ناشی می‌شود. پژوهشگران دشواری‌های دانش‌آموزان را از دید معلمان تحقیق کرده‌اند: براساس یافته‌های این محققان بیشترین دشواری‌های دانش‌آموزان از نگرش منفی آنها سرچشمه می‌گیرد.

در این میان نقش معلم در ایجاد نگرش مثبت در كودكان نسبت به مدرسه وكلاس درس از اهمیت خاصی برخوردار است كه كودك در آنجا

شایستگی، شکست، موفقیت، محبوبیت، انزوا و... را تجربه می‌کند او با راهنمایی‌های معلم می‌فهمد که برای ارزش داشتن باید موفق شود. کودک به کمک معلم به موفقیت‌هایی دست می‌یابد که اعتماد به نفس در او ایجاد می‌نماید.

• دشواری‌های رفتار دانش‌آموز در کلاس:

الف) دانش‌آموز نمی‌داند که چه کار باید بکند.

ب) دانش‌آموز نمی‌داند که چگونه عمل کند.

ج) دانش‌آموز نمی‌داند که چرا باید آنچه از او می‌خواهند انجام دهد.

د) دانش‌آموز بیکار است.

ه) درس خیلی دشوار است.

و) درس خیلی آسان است.

ز) از درس عقب افتاده است.

ح) درس جالب نیست.

ط) درس به درد نمی‌خورد.

ی) مورد توجه همکلاسی‌ها قرار می‌گیرد.

ک) مورد توجه معلم قرار می‌گیرد.

ل) تلاش برای حذف رفتارهای ناخوشایند اغلب از نوع تنبیه.

کلید موارد ذکر شده هرکدام به تنهایی می‌تواند عامل به وجود آمدن دشواری‌های رفتاری در دانش‌آموزان گردد. لذا با شناسایی سریع هر یک از علایم می‌توان از بروز آن‌ها در دانش‌آموزان جلوگیری کرد و در صد رفع آن برآمد. بدین منظور مراقبت از سلامت روان دانش‌آموزان همانند مراقبت از بهداشت و سلامت جسمانی آنها اهمیت دارد که والدین باید مسئولیت آن را شخصا برعهده بگیرند و با کسب شیوه‌ها و مهارت‌های مناسبی که پایداری عاطفی و رشد شخصیت را امکان‌پذیر می‌سازد بتوانند تعارض‌ها و فشارهای زندگی را شناسایی و دانش‌آموزان را حمایت نمایند به طوری که امکان تداوم زندگی برای آنان سهل گردد.

دوره نوجوانی درعین حال که به‌عنوان یک دوره گذرای تدریجی از کودکی به بزرگسالی امتیازات زیادی را برعهده دارد زمان طولانی‌تری را برای کسب مهارت‌ها و آماده شدن برای آینده در اختیار نوجوانان و جوانان می‌گذارد اما دوره‌ای آکنده از تعارض و نوسان بین وابستگی و استقلال است. برای از بین بردن دشواری‌های رفتاری دانش‌آموزان چه اصولی باید در نظر گرفته شود.

۱) حفظ خونسردی در تمام مدت دخالت در رفتار دانش‌آموز

۲) اقدام موثر

۳) اقدام که فعالیت یادگیری را کمتر مختل سازد.

۴) اقدامی که یادگیری رفتار سازگار را ممکن می‌سازد.

۵) اقدامی که مسئولیت رفتار را به خود دانش‌آموز واگذار می‌کند.

توصیه و تلاش روانشناسان بر این است که مدیر، ناظم و مخصوصا معلم طوری اقدام کنند که کودکان و نوجوانان آسیب روانی نبینند. آنها به این نکته تاکید دارند که هرگونه تصمیم‌گیری آنها بر دانش‌آموزان اثر عمیقی دارد.

منبع: روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=284331>

بهداشت روانی کودکان در حوادث غیرمترقبه



طی شدن مراحل طبیعی دوران کودکی برای رشد و تکامل شخصیت هر فرد ضروری است. بنابراین محروم کردن اطفال از نیازهای روانی این دوران، به اندازه محروم کردن آنان از غذا و پوشاک، مهم و زیان بار خواهد بود. بدیهی است در جامعه‌ای که دستخوش یک حادثه غیرمترقبه شده، کودکان بازمانده که عزیزان خود را از دست داده اند مجبورند در شرایط جدیدی متفاوت از شرایط قبلی زندگی کنند و اگر نیازهای خاص این قربانیان فوراً و بطور جدی برطرف نشود، قطعاً روند تکاملی رشد آنان بطور صحیح طی نشده و در آینده نزدیک یا آتی به دور منجر به بروز عوارض روحی، جسمی جدی در آنها خواهد شد. کمک به کودکان و نوجوانان زلزله زده برای غلبه بر مشکلات روانی ناشی از مواجهه با صحنه‌های حادثه، یکی از مهمترین چالش‌هایی است که والدین، مربیان یا متخصصان بهداشت روانی با آن رو به رو هستند. تحقیقات نشان داده اند که واکنش‌های افراد در مواجهه با حوادث بسیار متفاوت است برخی کودکان تنها دچار نگرانی می‌شوند و خاطرات تلخی در ذهن آنان ایجاد می‌شود، این گروه با کمی حمایت‌های روانی به مرور زمان بهبود می‌یابند، اما گروهی بطور عمیق دچار مشکل می‌شوند. واکنش به حادثه ممکن است بلافاصله و یا روزها و حتی هفته‌ها پس از سانحه بروز کند.

• علائم آسیب‌های روانی در اطفال کمتر از ۲ سال

در کودکان کمتر از ۲ سال که در حوادث، والدین و عزیزان خود را از دست داده اند، رفتارهای روحی ذیل بروز می‌نماید:

▪ گریه و بی‌قراری

▪ بی‌علاقگی به آنچه که در اطرافش اتفاق می‌افتد یا ترس از محیط اطراف

▪ اختلال در خواب و اشتها

▪ وقفه یا تأخیر در سیر رشد رفتاری آنان مانند زمان شروع خندیدن، زمان شروع نشستن، راه رفتن و تکلم و...

▪ فقدان عکس‌العمل نسبت به محرک‌های طبیعی

▪ پس رفت تکاملی، مانند توقف در راه رفتن و تکلم

• اختلالات روانی در اطفال ۲ تا ۴ سال

استرس و اختلالات روحی کودکان سنین ۲ تا ۴ سال، در مواجهه با حوادثی که منجر به از دست دادن والدین و دیگر اعضای خانواده آنها شده باشد، با علائم زیر بروز می‌نماید.

▪ بازگشت به مراحل اولیه رشد، مثلاً تکلم به شیوه ابتدایی (کودکانه)

▪ مکیدن شست دست

▪ شب‌ادراری

▪ بی‌اختیاری دفع مدفوع

- کابوس های شبانه
- ترس از اشیاء خیالی
- پرخاشگری نسبت به دیگران
- ترس و بی اعتمادی نسبت به دیگران
- عدم تمرکز حواس و اختلال در یادگیری
- عدم عکس العمل مناسب به محرک های محیطی
- علائم آسیب های روحی در اطفال سنین مدرسه عموماً علائم روانی در این سنین به اشکال ذیل می باشد.
- گریستن و بی قراری
- اختلالات خواب (بی خوابی - پرخوابی - کابوس های شبانه)
- شب ادراری
- شکایات جسمی متعدد
- پرخاشگری و تهاجم
- عدم تمرکز حواس و مشکلات تحصیلی
- ترس از اتفاقات قریب الوقوع
- تقلید صحنه های ناراحت کننده

نشانه های معمول در نوجوانان ۱۲ تا ۱۷ ساله احتمالاً واکنش هایی نظیر بزرگسالان شامل یادآوری مکرر سانحه ، کابوس، کرختی عواطف، اجتناب از هر چیزی که یادآور سانحه است، افسردگی ، استفاده ناپجا از دارو، ناسازگاری با همسالان ، پس رفت های آموزشی ، رفتار غیراجتماعی، همچنین گوشه گیری و انزوا، ناراحتی های جسمانی، تصمیم به خودکشی، امتناع از رفتن به مدرسه ، ناراحتی در خوابیدن و سردرگمی از خود بروز می دهند. بدیهی است درمان این اختلالات یک امر تخصصی است که بوسیله پزشک و در صورت لزوم بوسیله روان پزشک یا روان شناس بالینی انجام خواهد شد ولی آنچه به امدادگران مربوط می شود. شناخت این کسالت هاست تا بتوانند ضمن بیماریابی و ارجاع به مراکز تخصصی، استرس آسیب دیدگان را کاهش دهند و از بروز شدت اختلالات روانی آنان پیشگیری به عمل آورند.

• توصیه های بهداشت روانی

برای آنکه افراد بازمانده از حوادث ، کمتر در معرض آسیب های روحی قرار گیرند و از بروز اختلالات روانی دائم در آنان ، پیشگیری به عمل آید توصیه می گردد:

- ۱- هرگز کودکان را از والدینشان جدا نکنید مثلاً:
- ۱-۱- اگر کودک مجروح است ،الزاماً باید مادر یا پدر یا یکی از بستگان بسیار صمیمی اش همراه او اعزام شود.
- ۱-۲- اگر مادر مصدوم است هنگام ارجاع مادر به مراکز درمانی تخصصی تر ، سعی شود کودکان زیر ۴ ساله اش نیز همراه او یا پدرش اعزام گردد.
- ۱-۳- اگر کودک شیرخوار است و مادر فوت کرده است ؛
- اولاً - سعی شود برای کودک شیرخوار مادر رضاعی (یعنی کسی که بتواند به او شیر بدهد) پیدا کنید .
- ثانیاً - کودک را به بستگان درجه اول مانند پدر یا مادربزرگ ، خاله یا عمه و عمو بسپارید و سفارش شود که مرتب او را نوازش نمایند و هرگز کودک را ترک ننمایند.
- ۱-۴- اگر کودک ۴-۱ ساله است و مادرش فوت کرده است حتماً پدر یا سایر بستگان درجه اول او بطور دائم همراه کودک باشند.
- ۲- در صورتی که اشیاء یا لباس قابل استفاده از پدر و مادر متوفی ، باقی مانده است مثلاً روسری یا تسبیح ، آنها را در اختیار فرزندش قرار دهید.
- ۳- امکانات بازی و سرگرمی برای کودکان فراهم گردد . زیرا بازی باعث انحراف توجه کودک از استرس می شود و به او آرامش می دهد.
- ۴- سعی کنید کودکان را با لطیفه های جالب بخندانید ولی این کار را در موقعیت هایی انجام دهید که باعث رنجش بزرگترها نشود.

بیش فعالی در کودکان

تمرکز کم، فعالیت زیاد و یادگیری اندک از نشانه های بیش فعال بودن کودک شماسست.

بی توجهی و نداشتن نظم و ترتیب یکی از مهمترین مسائل رفتاری کودک شماسست. این خود باعث کاهش توانایی در مرکز و عدم کنترل گفتار و عملکردها در مواقع مناسب می شود. (بی قراری و عدم آرامش). بیش فعالی به بیش فعالی و بی نظمی هم معروف است. این را نباید با فعالیت های طبیعی کودک اشتباه گرفت.

* چگونه بیش فعالی و بی نظمی، کودک را تحت تأثیر قرار می دهد؟
- بیش فعالی از ۱۸ ماهگی شروع می شود اگر چه تا قبل از ۳ تا ۵ سالگی



متوجه آن نمی شویم. در پسران این مورد بیشتر است. نشانه های آن داشتن بیش از حد یا پایدار یا اختیاری موارد زیر است: به آسانی دچار حواس پرتی می شوند.

* چه کسانی در معرض خطر هستند؟

- این نشانه ها در سنین بین ۳ تا ۷ سالگی و در پسران سه برابر دختران بروز می کند. اگرچه کودکان بیش فعال دارای سابقه ارثی هستند، اما این نشان از بد بودن والدین نیست. در هر حال شرایط تحت تأثیر عوامل مادرزادی و توانایی پدر و مادر است.

* علل به وجود آمدن آن چیست؟

- می تواند به دلیل ناهنجاری ارثی در انتقال دهنده های عصبی (بخش شیمیایی که انتقال دهنده پیام های عصبی به مغز) باشد. یکی از مهمترین مشکلات در بیش فعال ها حجم زیاد اطلاعات و محرک هایی است که مغز آنها دریافت می کند و قادر به فیلتر کردن آنها نیست. کودک به راحتی تمرکز خود را از دست می دهد و نمی تواند اطلاعات را به طور معمول پردازش کند. قسمت های جلویی مغز آن طور که باید در بخش هایی نظیر تصمیم گیری فعالیت نمی کنند و ممکن است ناهنجاری هایی در

نروآدرنالین و دوپامین مغز وجود داشته باشد. این يك قانون کلی است و هر فرد رفتار خاص خودش را دارد.

تشخیص درمان

از آنجایی که هنوز مشخص نیست، چرا این عارضه در کودکان گسترش می یابد، بسیار مشکل است تا از آن پیشگیری کنیم. اگرچه هیچ مراقبت و یا تشخیص پیش از موعد نمی تواند به آن کمک جدی کند، اما آزمایش های تشخیصی خاص باید توسط افراد آگاه نظیر روانشناسان انجام گیرد. درمان می تواند شامل کمک های رفتاری، مدیریت بحران و حمایت های تحصیلی باشد. تجویز دارو هم می تواند در بهبود این کودکان مؤثر باشد. مؤثرترین آنها متیل فنیدات (رتالین) که باعث تمرکز فکری کودک می شود، است. ایجاد رژیم های خاص هم در بعضی کودکان مؤثر است؛ نظیر استفاده از مکمل های اسیدهای چرب. حمایت خانواده هم بسیار مهم است.

منبع: بی بی سی

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=70034>

بیماری ترس از مدرسه

هنگامی که فصل مدرسه نزدیک می شود، بسیاری از کودکان خردسال برای بار اول در عمرشان راهی مدرسه می شوند. مدرسه است و محیطی نامانوس، زندگی الزامی با افرادی جدید و محیطی با قوانین و قواعد انضباطی تازه. کودک در می یابد که دوران بازی به صورت آزاد گذشت. خواستهها را باید محدود کرد و دیگر لوسی و نری او را نمی خرنند و در برخی موارد ممکن است در برابر او موضع بگیرند. این مجموعه سبب خواهد شد که ترسی مبهم و پیچیده سراسر وجود او را فرا گیرد و اضطراب براو غالب گردد. این باختن ها خود سبب نوعی بیماری بی ریشه خواهد شد که از آن به عنوان فوبیای مدرسه یا د می کنیم.

• معرفی حالت فوبیای مدرسه :



فوبیای مدرسه ترس شدیدی است که ریشه در جان آدمی دارد و او را ناخودآگاه تحت سلطه و سیطره خود قرار می دهد و مایه اصلی آن هراس از مدرسه است. علت جسمانی و فیزیولوژیکی ندارد و فقط ناشی از بهم خوردگی وضع درون است. اینان به محض جدایی از والدین و ورود به مدرسه ناراحت شده و گریه و زاری سر می دهند. در روز اول مدرسه و گاهی هم اوایل هفته و زمانی هم در ایام امتحان و یا در روزهای بازخواست و تکلیف دچار بیماری می شوند که در بعضی موارد نیاز دارند تا به پزشک مراجعه کنند.

• جلوه ها و علائم :

شما فرزندان را می بینید که هنگام صبح ، در موقع رفتن به مدرسه دلش درد می گیرد ، قی و استفراغ می کند ، شب امتحان بیمار می شود ، در جلسه امتحان غش می کند. هنگامی که او را به خانه برمی گردانید پس از اندک مدتی حالش خوب می شود . این نشانه ای از همان فوبیای مدرسه است . این بیماری به صورت های مختلف خود را نشان می دهد از جمله به صورت: اختلال در هضم غذا ، بی اشتهاپی، دردهای شکمی، مشکلات خواب ، تب ، سردرد ، گوش درد و گاهی هم بیماری های بدنی و... است. در مواردی هم به صورت فرار از مدرسه ، غیبت از مدرسه ، اختلال در روابط ، تعارض با والدین خود را نشان می دهد .

• حالات و رفتار :

ترس از مدرسه سبب می شود که بچه ها در مواردی از تمارض سر در می آورند و تن به اعمال و اقداماتی دهند که برای والدین موجب وحشت است تا به این نتیجه برسند که او را نباید به مدرسه فرستاد ، بگذارند امروز را در خانه بماند . این حالت مخصوص مدرسه است زیرا دیده شده برخی از این کودکان وقتی به خانه بستگان می روند با اینکه از مادر و پدر جدا هستند ترس و وحشتی ندارند .

• تیپ افراد :

ممکن است این کودکان از خانواده های کثیرالاولاد باشند و برادر و خواهر بسیاری داشته باشند. در محیط زندگی آنها تبعیض است و برخی را به برخی دیگر به دلایلی برتر می شمردند. سطح فرهنگی خانواده پایین است و پدر و مادر نقش سازندگی چندانی درباره فرزندان ندارند. در خانواده فقر و نابسامانی است و برخی کودکان غایب از بهره خود و محروم می مانند. وابستگی به مادر در برخی موارد شدید است و دائما همچون دنباله ای به پای مادر آویزان بوده اند. ممکن است این کودکان افرادی ترسو و خجالتی باشند. اغلب آنها تصور نادرستی از قدرت و لیاقت خود دارند و خود را فروتر و گاهی زیادتز از آنچه که هستند می دانند.

• سنین و عوارض همراه :

ترس از مدرسه در سنین کلاسهای اول تا سوم شدید است ولی در سنین ۱۱ و ۱۲ هم شیوع دارد. با بالا رفتن سن کودک این ترس کاهش می یابد تا جاییکه فرد کاملا عادی می شود. عوارض آن در افراد عصبی زیادتز می شود آنان برای جلب توجه و عاطفه آمادگی بیشتری دارند. نگرانی و اضطراب، میل به دروغ بافتن و کلک سوار کردن، مظلوم نمایی ها، عادت به فریبکاری از مسایلی است که در این افراد تدریجا شکل گرفته و اخلاق او را فاسد خواهد کرد.

• اقدام به درمان در خانه

پذیرش و محبت به کودک و نشان دادن این امر که تو مورد علاقه و احترام خانواده ای، ما تو را دوست داریم و به همین نظر می خواهیم به مدرسه بروی، آقا شوی، خانم باشی و...

همدردی با او که آری، ما هم که چون تو روزی کودک بوده ایم گاهی دچار چنین وضع و حالتی می شدیم ولی خیلی زود خوب می شدیم. اما این همدردی را نباید زیاد ادامه داد.

خواستن از او که مساله و مطلب خود را بدون هیچگونه خجالتی بیان نماید و درد دل کند که چه امری او را در مدرسه رنج می دهد و رفع آن. دادن جرات که او هم می تواند بر مشکل غلبه کند و ایجاد اطمینان در او.

القا به کودک که مدرسه ترس ندارد، امتحان هم نیست تو تلاش خود را بکن اگر نمره کم آوردی ما ناراحت نمی شویم.

ذکر داستانهایی سازنده از زندگی خود و دیگران در دوران کودکی و نشان دادن این مساله که نگرانی از مدرسه بی معنی است.

القا به کودک به این صورت که: تو حالت از چند روز پیش بهتر شده است و فردا هنوز بهتر خواهد شد.

حل مشکلات مدرسه ای او و کمک و راهنمایی برای انجام تکالیف تا برنامه بر دوش او سنگینی نکند.

• اقدامات درمانی در مدرسه :

در مواردی که لازم می شود که مادر به همراه کودک به مدرسه برود، صبحانه ساده ای به کودک بدهید و لباس او را بپوشانید. در بین راه لازم نیست بپرسید که حالش چگونه است و یا چرا مدرسه را دوست ندارد.

در راه برای او از مدرسه تعریف کنید، از بازی های مدرسه، از دوستانی که آنجا پیدا خواهد کرد، از مزایای درس خواندن و با سواد شدن حرف بزنید تا شوقی در کودک نسبت به مدرسه پدید آید.

در مدرسه حاضر شوید، با معلم فرزندان عادی و صمیمانه صحبت کنید. در حضور او از بچه تعریف کنید و متذکر شوید که او هم می خواهد درس بخواند و چیزهای خوب یاد بگیرد و به اشاره تفهیم کنید که نیاز به دلسوزی و محبت و حمایت شما ندارد.

رابطه بیند خانه و مدرسه را بیشتر کنید، حتی در صورت امکان گاهی معلم او را به خانه دعوت کنید که مهمان شما باشد.

• اقدامات درمانی مدرسه و معلم:

مدرسه و معلم باید اقداماتی را در قبال همه کودکان و از جمله این گونه اطفال داشته باشند. معلم کلاس اول نسبت به دیگر معلمان ورزیده تر، خوش اخلاق تر، شاداب تر و با نشاط تر و زود جوش باید باشد. زیرا برخورد روزها و ماههای اول زندگی تحصیلی سرنوشت ساز است.

پذیرش کودک و استقبال از او و احترام به او و تقویت حضور او به گونه ای که طفل حساب کند در مدرسه برای او جایی باز کرده اند.

اعلام محبت به کودک و نشان دادن نرمش و ملایمت خود به او، انس و سازگاری بیشتر مدرسه، او را در معرض حمایت قرار دهد و محیط را برای

او گرم کند .

سهل و آسان جلوه دادن ضوابط و مقررات مدرسه و سعی به اینکه شرایط آن با شرایط خانه نزدیک و همسان گردد .
راهنمایی برای حل مسایل و تکالیف آنها و تحسین و تمجید او به هنگام انجام وظیفه. و داشتن او به تماشای بازی دیگران بدون اینکه فعلا خود حق بازی داشته باشد .

گوش دادن به حرفهای او و توضیح خواستن از مسائل و مشکلات او .
سهل گیری به او مخصوصا در سال اول و مته برخشخاش نگذاشتن .

• اقدامات درمانی در صورت ترک مدرسه :

او را در بستر بخوابانید و بگویید که مریض است و باید در بستر بماند و نباید از آن بیرون آید . اگر گفت خوب شدم . از بستر بیرون آمد پیشنهاد مدرسه را به او بدهید اگر چه وقت مدرسه دیر شده باشد .

در آن روز به او غذای ساده بدهید . به این بهانه که او مریض است و نباید هر غذایی را بخورد و غذای خودتان برای او خوب نیست . مخصوصا اگر طفل به بعضی از غذاها بی علاقه است باید به او همان غذا را داد تا دریابد در محیط خانه چیزی نصیب او نمی شود . ضروری است در آن روزی که او به مدرسه نرفته در بستر بماند و تنها باشد . شما به بهانه ای از خانه بیرون بروید و برادران و خواهران را به حساب اینکه او بیمار است از وی جدا کنید تا به بازی با آنان مشغول نگردد.

مدرسه را نیز در جریان بگذارید تا آنها هم بدانند درچه شرایطی است و برای روزهای بعد چه باید کرد . و خود بچه هم بداند که مدرسه در جریان قرار گرفته است تا شور و اضطراب او را فرا نگیرد .

در کل با شیوه ای که اتخاذ می کنید باید کودک را به این محاسبه وادارید که ماندن در خانه به نفع او نیست اگر به مدرسه می رفت لافل بازی می کرد و جنبشی داشت ، با دیگران گفت و شنود می کرد و آزادتر بود .

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=348025>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پیش از خواب ، قصه ترسناک نگو!

کودک نیازمند یک خواب راحت و اصولی است برای اینکه دلبندتان خواب آرامش بخشی را داشته باشد باید به سفارش هایی در این زمینه عمل کنید.
توصیه های زیر می تواند شما را در این باره یاری دهد:

- اگر عادت دارید هر شب، کودکتان را ۲۰ تا ۳۰ دقیقه روی پا، تکان دهید و برایش لالائی بخوانید تا خوابش ببرد و حتی نیمه شب هم که او یکی دوبار از خواب بیدار می شود، مجبور هستید با همین روش، دوباره او را بخوابانید؛ باید گفت که شما در عادت خواب او مداخله کرده و یادگیری شروع خوابش را به تعویق انداخته اید.





▪ اگر کودک را در تخت خوابش بگذارید و اجازه دهید که بدون لالائی و تکان

دادن، خودش به تنهایی بخوابد و در طول شب نیز، به خواب ادامه دهد، به طور مطمئن برای شما و فرزندتان، بهتر خواهد بود. در هر حال، به نفع کودک است که خوابی پیوسته و متبسم داشته باشد.

▪ از شوخی‌ها و بازی‌های پرتحرک، تعریف قصه‌های ترسناک و یا هر عملی که به هنگام خواب، هیجان کودک را برمی‌انگیزد، اجتناب کنید.

▪ آخرین کاری که قبل از خوابیدن، انجام می‌شود، خیلی مهم است. کودکان از لحاظ توانائی خوابیدن با یکدیگر متفاوتند. برخی از نوزادان، از بدو تولد، خوش‌خواب هستند. در محیط‌های پرسروصدا، تاریک یا روشن، آرام یا شلوغ و بی‌حرکت یا در حال تکان خوردن، خوابشان می‌برد و حتی در شرایط فشارهای عاطفی هم، خوب می‌خوابند؛ ولی برخی دیگر از کودکان، برای برهم خوردن الگوی خوابشان به طور ذاتی، مستعدتر هستند و هرگونه تغییر در برنامه روزمره خواب از قبیل بیماری و یا حضور مهمان در خانه، الگوی خواب آنان را از بین می‌برد. با وجود این، اگر خواب کودک شما با توجه به سنش، چندساعت کمتر یا بیشتر است؛ باید این احتمال را بدهید که خواب او با مشکل‌هایی روبه‌روست و شما باید بکوشید تا مشکل او را برطرف سازید. بی‌نظمی در برنامه خواب، کودک را گرفتار تنش‌های عصبی می‌سازد.

دکتر «راسکایا» معتقد است که اثرهای اولیه عصبی بودن در کودکان، اغلب از علت‌های زیر، سرچشمه می‌گیرد:

(۱) نداشتن برنامه منظم در خواب و بیداری

(۲) فعالیت و استراحت

(۳) آموزش‌های خالی از لذت

(۴) ماندن زیاد در خانه

تأسف‌آور است که هنوز مادران و پدران زیادی، اهمیت برنامه ثابت و منظم خواب و بیداری کودکان خود را درک نکرده‌اند. کودک نوپا، انرژی زیاد مصرف می‌کند و بدون این‌که حس کند، ساعت‌ها می‌دود و بازی می‌کند تا به طور کامل خسته شود. صداهای تند و هیجان‌ها، روی نظام عصبی او اثر دارد. تجدید قوای کامل، تنها از طریق خواب کافی و سنگین، امکان‌پذیر است. هیجان‌پذیری نظام عصبی کودک و فشاری که بر اثر فعالیت مداوم به قلب وارد می‌آید، خواب بعدازظهر را اجباری می‌سازد. به همین دلیل درمهدکودک‌ها، کودکان را ظهرها می‌خوابانند.

ساعت خواب در شب، باید با قاطعیت اجرا شود. ساعت ۸ در زمستان و ۹ در تابستان، مناسب است. اگر کودک را هرشب، سراساعت معینی بخوابانیم؛ هوای اتاق، تازه و مناسب باشد و سروصدا نباشد؛ کودک به این برنامه عادت می‌کند و هرشب، خودش به خواب می‌رود. هرگونه دعوا، درگیری و تنش، سبب می‌شود که کودک، خواب آرام و راحتی نداشته باشد.

▪ بهتر است که کودک را با افراد دیگر، در یک جا نخوابانیم. تنها خوابیدن، بخش مهمی از یادگیری کسب استقلال، بدون اضطراب با آرامش و اطمینان است. این روند، در رشد روانی به‌موقع او، اهمیت به‌سزائی دارد. خوابیدن کودک در بستر شما، به‌جای آن‌که باعث آرامش و اطمینان او شود، برای او اضطراب و سردرگمی به‌همراه می‌آورد.

▪ اگر کودکان از تنها خوابیدن، خیلی می‌ترسد و شما اجازه می‌دهید کنارتان بخوابد، مشکل او را حل نکرده‌اید. ترس او، باید دلیل داشته باشد. شما باید به او کمک کنید تا علت ترس خود را بیابد. نباید برای خاتمه دادن به ترس و ناراحتی، او را به بستر خود دعوت کنید. این کار به صبر، درک و استقامت قابل ملاحظه شما نیاز دارد.

▪ به‌جای آن‌که هر شب، کنار کودک نوپا یا خردسالتان بخوابید تا خوابش ببرد، بهتر است از عروسک نرم پارچه‌ای و یا اسباب‌بازی و حتی پتوی مخصوص به او استفاده کنید. اسباب‌بازی به‌طور معمول، کودک را متقاعد می‌کند تا شب را به تنهایی بخوابد.

▪ باید به کودکمان کمک کنیم که از زمان نوزادی تا کودکی و بزرگسالی به برنامه ثابتی عادت کند.

▪ زمانی‌که کودک، الگوی قابل پیش‌بینی مناسبی را در خود پرورش می‌دهد، نهایت سعی خود را به عمل آورید تا او روزبه‌روز با پیروی مداوم از این الگو، به نظم موردنظر دست یابد. اگر غذا خوردن، بازی کردن، حمام کردن و سایر فعالیت کودک، مرتب تغییر کند، به احتمال زیاد، خواب او نیز به‌هم می‌خورد.

▪ این‌طور نیست که بگوئیم تکان دادن کودک برای خواب، امری غلط و یا مشکل‌زاست. اگر کودک شما خیلی سریع با این شیوه می‌خوابد و شما نیز از این برنامه همیشگی راضی هستید؛ پس در این‌صورت، به‌طور واقعی مشکلی وجود ندارد.

تنها دلیل شما برای تغییر وضع، به‌خاطر این موضوع است که اگر شما او را در سن پائین، آموزش دهید که چگونه به تنهایی بخوابد، از بد عادت

شدن او در سن‌های بالاتر جلوگیری کرده‌اید.

• ممکن است خواب کم یا بی‌نظمی خواب کودک، به علت اشتباه‌ها یا کوتاهی شما در اجرای برنامه نباشد و گریه‌های بی‌هنگام و شبانه او، شما را خسته کرده باشد. در این صورت، ممکن است کودک شما به قولنج (درد روده‌ای)، بیماری گوش میانی (جمع شدن مایع پشت پرده گوش) و ... گرفتار شده باشد. در این هنگام، تنها پزشک و دارو، کارساز خواهند بود.

• قصه‌سرانی

بهتر است در آغاز خواب برای کودکان، قصه نگوئیم؛ ممکن است او دچار هیجان شود و خواب از سرش بیفتد. به‌ویژه از گفتن داستان‌های ترسناک، به‌طور جدی در هر زمانی باید خودداری ورزید. کودکان، حساس و عاطفی هستند و قصه‌های کوتاه و ویژه کودکان، تأثیر شگرفی در روح و ذهنشان دارد. گردآوری کتاب‌های مناسب کودکان و بیان قصه‌ها، ظرافت و آگاهی خاصی لازم دارد.

پدر و مادر، برادران و خواهران بزرگ‌تر، وابستگان علاقه‌مند به کودک، با همه گرفتاری‌های روزمره باید برای قصه‌گوئی و آشنا ساختن کودکان با کتاب و تصویرهای زیبا و آموزنده، وقتی را در نظر بگیرند. قصه‌های مناسب و گزیده، هم باید برای کودک جذاب باشد، هم رابطه مهرآمیز با افراد اطرافش را افزون سازد و هم ریشه خرافات را بخشکاند. قصه‌های مناسب، افق دید کودک و قوه تخیل او را گسترش می‌دهد و ساعت‌ها او را سرگرم می‌سازد. بهترین زمان قصه‌سرانی برای کودک، زمان بیداری روزانه اوست.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=296679>

 **vista.ir**
Online Classified Service

پیشگیری از رفتارهای ناهنجار کودکان

عمومی‌ترین مشکلات رفتاری در کودکان سنین دبستان عبارتند از: عدم اطاعت عمومی و مقاومت در مقابل قدرت بزرگسالان، حملات پرخاشگرانه خواهر و برادر، عصبانیت، شانه خالی کردن از زیر بار مسئولیت، کار دزدانه انجام دادن، شکست و خرد کردن اشیا، گستاخی نسبت به فامیل یا دوستان خانواده، دزدی‌های کوچک و ...

هر چند شدت و فراوانی این رفتارها در بین کودکان مختلف و در سنین گوناگون يك کودک فرق می‌کند، ولی به طور کلی می‌توان مشکلات رفتاری متداول بین کودکان سنین دبستان را به شرح ذیل عنوان کرد: زودرنجی و حساسیت خیلی زیاد زودرنجی یکی از مشکلات رفتاری رایج بین کودکان دبستانی است.

روانشناسان نقطه اوج حساسیت پسران را سن ۱۱ سالگی و دختران را دوره بلوغ می‌دانند. زودرنجی شیوه‌ای موثر برای جلب موافقت و تسلیم والدین است که از طرف کودک اتخاذ می‌شود. مادام که کودک بتواند از این





شیوه در مواجهه با موفقیت‌های تعارض‌انگیز سود جوید، زودرنجی باقی خواهد بود.

دروغگویی در بین کودکان کم‌سن‌تر، دروغگویی بیشتر جنبه خیال‌بافی و رویانندیشی دارد و کمتر به منظور صرف فریب دیگران به کار می‌رود. پاره‌ای

از دروغ‌های کودکان به دقیق نبودن آنان به جزئیات بزرگ جلوه دادن موضوعات و نادرستی بزرگسالان مربوط می‌شود.

فشار به گفتن جزئیات دقیق يك امر، غالباً کودک را تشویق به دروغگویی می‌کند. علاوه بر این بسیاری از کودکان دروغ گفتن را یاد می‌گیرند، چون آنان را از تنبیه و یا تهدید مواظبت می‌کند. تقلب کودکی که تقلب می‌کند معمولاً تحت فشار شدید برای گرفتن نمره خوب، یا ترس از زندگی است، معلمی که مطالب درسی و یادگیری را متناسب با توانایی‌ها و رغبت‌های کودکان تنظیم می‌کند، بدون تردید از تعداد و فراوانی تقلب در کلاس خود به طرز قابل ملاحظه‌ای می‌کاهد. دزدی برای عمل دزدی همیشه علت یا انگیزه‌ای وجود دارد.

معلمان و مربیان باید تلاش کنند تا دریابند که کدام نیاز یا نیازهای کودکان با عمل دزدی برآورده می‌شود. از این رو کمک و درمان در مورد کودکی که دست به دزدی می‌کند، بستگی نام به شناخت انگیزه‌های حاکم بر رفتار او دارد.

از نظر روان‌شناختی اعتراف خواستن از کودکی که دزدی می‌کند و یا تهمت زدن به او در نزد دیگران، بسیار غیرعقلانه است، زیرا با این گونه روش‌ها، به ندرت به ریشه اصلی و علت بنیادین می‌توان پی برد و این کار موجب ریختن آبروی او می‌شود. کم‌رویی و انزواطلبی تلاش معلمان در اجتماعی کردن هرچه بیشتر کودکان کم‌رو از اهمیت زیادی برخوردار است.

معلم آگاه باید توجه داشته باشد که کودکان کم‌رو نیز دارای توانایی‌ها و شایستگی‌های ویژه‌ای هستند که با راهنمایی و تشویق و به کارگیری آنها در فعالیت‌های گروهی تا حد زیادی می‌توان اعتماد به نفس آنها را افزایش داد. حسادت و اکنش هنجاری است که کودک نسبت به از دست دادن محبت واقعی، فرضی و یا تهدید به آن از خود نشان می‌دهد. حسادت اغلب محصول موقعیت خانوادگی است به ویژه نگرش مادر و روش‌های انضباطی اوست.

لذا مادران باید از توجه بیش از حد (زیاد یا کم) نسبت به فرزندان خود دوری کنند و از به کار گرفتن شیوه‌های انضباطی ناهماهنگ و ناهمخوان که هر دو از عوامل تشدیدکننده حسادت هستند، بپرهیزند.

ترس به طور کلی بیشتر ترس‌های کودکان در سنین مختلف، ناشی از یادگیری است. می‌توان گفت بسیاری از ترس‌ها براساس «شرطی شدن عامل» ایجاد می‌شوند. معلم یا والدین باید از شیوه‌ها و وسایل مختلف، جهت کمک به کودکان در غلبه بر ترس خود استفاده کنند. نگرانی در سالهای دبستان، نگرانی درباره تکالیف درسی و امتحانات در بین کودکان بسیار رایج است و به طور کلی نگرانی‌ها، معمولاً آن است که کودک آنچه را که احتمال دارد رخ دهد به طور غیرمنطقی و اغراق‌آمیز بزرگ کند.

اضطراب اضطراب در خلال سالهای کودکی مخصوصاً از ۴ تا ۶ سالگی افزایش می‌یابد و از لحاظ کمی و کیفی در کودکان مختلف و حتی يك کودک در زمان‌های مختلف، متفاوت است. اضطراب بی‌شک نشانه مقدماتی عدم سازگاری در کودک است. خشم نوع انضباط و روش‌های تربیت کودک نیز، در چگونگی، شدت و فراوانی ابراز خشم تاثیر دارد.

محیط خانه و مدرسه نقش مهمی در تعیین شدت و فراوانی خشم کودک دارد و با شیوه‌های تربیتی مناسب می‌توان خشم کودکان را کاهش داد. پرخاشگری هر اندازه والدین در خانه پرخاشگرانه‌تر عمل کنند، کودکان آنان نیز پرخاشگر خواهند شد. پرخاشگری در خانواده‌هایی که تنبیه بدنی را در کودک ضروری می‌دانند بیشتر دیده می‌شود.

پرخاشگری معمولاً در زمان خستگی کودک و یا قبل از غذا خوردن و یا خوابیدن او شدیدتر می‌شود. به طور خلاصه می‌توان گفت که در مورد تمامی موارد ذکر شده باید موجبات ناسازگاری را شناخت و درصدد رفع آنها برآییم.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=233121>

پیوستگی و دلبستگی در کودکان ناسازگار



مهمترین دارائی انسان ظرفیت شکل‌دهی و نگهداری ارتباطات است. که این ارتباطات به‌طور قطعی برای بقاء یادگیری، کار، عشق و ... لازم هستند. ارتباطات انسان اشکال گوناگونی دارند که شدیدترین، لذت‌بخش‌ترین و دردناکترین آنها ارتباط با خانواده، دوستان و افرادی است که دوستشان داریم.

در موارد خاص یک فرد ممکن است هیچ ارتباط هیجانی با دیگران نداشته باشد. این افراد در خود فرو رفته منزوی یا با نشانه‌های عصب و روانشناختی اسکیزوئید با اوتیسم ظاهر می‌شوند.

ظرفیت شکل‌دهی ارتباطات هیجانی، با ارگانیزم و عملکرد قسمت‌های مختلف مغز انسان مرتب طاست. همان مغزی که فرمان بوئیدن، دیدن، چشیدن، فکر کردن، صحبت کردن و حرکت کردن می‌دهد. به ما فرمان عشق ورزیدن یا متنفر شدن (عشق نوزیدن) را نیز می‌دهد. این مراکز از ارتباطات هیجانی دوران نوزادی و سال‌های اول زندگی شکل گرفته و باقی

مانده است.

تجربیات این دوره حساس زندگی در شکل‌گیری ظرفیت بنیادی ارتباطات سالم هیجانی نقش اصلی را دارد. همدلی، مهربانی، سهیم شدن (مشترک شدن)، پرخاشگری کردن، دوست داشتن و انبوهی از ویژگی‌های یک فرد سالم و شاد و مبتکر، با ظرفیت‌های دلبستگی و در دوران نوزادی و اوایل کودکی مرتبط است.

• و اما دلبستگی چیست؟

این اصطلاح در متون مختلف معانی متفاوتی دارد. در متون روانشناسی، دلبستگی ارتباطی است بین یک شخص و شخصی دیگر. در زمینه تحول کودک (نوزاد)، دلبستگی به یک ویژگی پیوستگی منحصربه‌فرد در رابطه مادر - نوزاد با مراقب نوزاد گفته می‌شود.

• دلبستگی چندین خصیصه اصلی دارد:

۱) یک ارتباط هیجانی پایدار با شخص خاصی است.

۲) این ارتباط سالم، راحت، آرامبخش و لذت‌بخش است.

۳) در صورت فقدان با تهدید فقدان فرد خاص، استرس شدیدی ایجاد می‌شود.

• پیوستگی چیست؟

پیوستگی فرآیند شکل‌گیری دلبستگی است. مجموعه‌ای از رفتارهایی که منجر به یک ارتباط هیجانی (دلبستگی) می‌شود.

• آیا پیوستگی و دلبستگی ژنتیکی هستند؟

ظرفیت زیستی که دلبستگی را شکل داده و تعیین می‌کند اکثراً ژنتیکی هستند. کشاننده بقا برای همه انواع جانداران اساسی است. نوزادان بی‌دفاع هستند و باید وابسته به مراقبی برای زنده ماندن باشند، محتوای این وابستگی اولیه و پاسخ مراقب (مادر) به این وابستگی رابطه‌ای را گسترش می‌دهد که برای بقا حیاتی است. مادری با سلامت فیزیکی و هیجانی نوزاد را به سمت خود جذب خواهد کرد. وی تعلق فیزیکی به بوئیدن، در آغوش گرفتن، تکان دادن، قربان صدقه رفتن و زل زدن به نوزادش را حس می‌کند. در مقابل، نوزاد با به آغوش وی پناه بردن، زمزمه کردن

(آغون آغون کردن)، لیخند زدن، مکیدن و در آغوش مادر ماندن پاسخ می‌دهد.

• تجربیات پیوستگی چیست؟

اعمال نگهداری، تکان دادن، بچه آواز خواندن (لالائی)، غذا دادن به نوزاد، زل زدن، بوسیدن نوزاد و دیگر رفتارهای پرورشی در ارتباط برقرار کردن با نوزادان و کودکان، تجربیات دلبستگی است.

عوامل حیاتی برای دلبستگی شامل زمان با هم بودن (در دوره کودکی، کمیت مهم نیست) تعامل رودررو تماس چشمی، مجاورت بدنی، لمس کردن و دیگر تجربیات حسی اولیه چون بوئیدن، صدا زدن و چشیدن است. دانشمندان معتقدند که مهمترین عامل در ایجاد دلبستگی تماس مثبت بدنی است (در آغوش گرفتن، نگه داشتن و تکان دادن بچه)

جای شگفتی نیست که نگاه داشتن، تکان دادن بچه، لیخند زدن، بوسیدن، لالائی خواندن (زمزمه کردن) و خندیدن، همه باعث فعالیت‌های نوروشیمیایی خاصی در مغز می‌شود. این فعالیت‌های نوروشیمیایی به ارگان‌های نرمالی از سیستم‌های مغزی که مسئول دلبستگی هستند ختم می‌شود. در طول سه سال اول زندگی مغز انسان به اندازه ۹۰ درصد مغز یک بزرگسال رشد می‌کند و اکثر سیستم‌ها و ساختارها در جاهایی که در آینده مسئول زیربنای هیجانی، رفتاری، اجتماعی و فیزیولوژیکی او است قرار می‌یرد.

• اگر این زمان بدون نتیجه از دست برود چه اتفاقی می‌افتد؟

دلبستگی ناقص در دوره کودکی با غفلت‌های هیجانی شدید از کودک ظاهر شده و خرابی به بار می‌آورد. کودک بدون لمس شدن، تحریک شدن و تربیت شدن نمی‌تواند ارتباط معناداری برای ادامه زندگی پی‌ریزی کند. خوشبختانه اکثر بچه‌ها این درجه از غفلت شدید را تجربه نکرده و رنج نمی‌برند. هر چند میلیون‌ها کودک وجود دارند که تنها برخی درجات از دلبستگی و پیوستگی را در طول دوران کودکی تجربه می‌کنند.

مشکلاتی که از منزوی بودن سطحی تا مسائل هیجانی و اجتماعی عمیق می‌تواند متغیر باشد. در اصل شدت مسائل با چگونگی رخ دادن زمینه‌های غفلت هیجانی در دوران کودکی مرتبط است. البته به این معنی نیست که برای کودکی با این تجربیات امیدی به رشد نرمال ارتباط نباشد. تجربیات کلینیکی و مطالعات نشان داده‌اند که بهبود اتفاق می‌افتد ولی طولانی‌مدت و به‌سختی به‌گونه‌ای که فرآیندی ناکام‌کننده برای خانواده و کودکان است به این معنی که سال‌ها تلاش سخت ممکن است منجر به جبران فقط چند ماه غفلت مادر گردد.

• آیا شیوه‌ای برای طبقه‌بندی دلبستگی وجود دارد؟

۴ مقوله دلبستگی مطرح است:

(۱) ایمن

(۲) تأمین مقاوم (دوسوگرا)

(۳) نایمن اجتنابی

(۴) نایمن سازمان‌یافته (آشفته).

کودکی با دلبستگی ایمن، یک هماهنگی، مسئولیت‌پذیری و ارتباط حمایت‌شده‌ای با مادرش حتی در طول زمان استرس و فشار زیاد احساس می‌کند.

دکتر "ماری اینث ورت" یک فرآیند ساده دلبستگی کودک را آزمایش کرد. این روش "موقعیت ناآشنا" نامیده می‌شود به این ترتیب مادر و نوزاد در یک بعد از موقعیت والد - نوزاد تنها در یک اتاق بازی مشاهده می‌شوند. ورود غریبه به اتاق، ترک والد در حالی که غریبه در اتاق مانده و تلاش می‌کند با کودک بازی کند. مادر برمی‌گردد و به سمت کودک رفته با وی ارتباط برقرار می‌کند، غریبه اتاق را ترک می‌کند. مادر نوزاد را تنها می‌گذارد. غریبه باز می‌گردد و با نوزاد بازی می‌کند. مادر برمی‌گردد و تلاش می‌کند با کودک ارتباط برقرار کرده وی را درگیر کند. این رفتارها در طول هر کدام از این موقعیت‌ها مشاهده شده و اندازه‌گیری می‌شود، رفتارهای کودک در این آزمون الگوی خاص دارد.

• چه عواملی بر دلبستگی و پیوستگی مؤثر است؟

نوزاد شخصیت نوزاد یا رفتارهایی که دلبستگی را افزایش می‌دهد. اگر کودکی به‌سختی آرام می‌گیرد. زودرنج یا بدون پاسخ است با کودکی آرام و آسوده مقایسه شود. به‌سختی دلبستگی ایمن را نشان خواهد داد. توانایی درک در تعامل نوزاد - مادر ممکن است بر اثر شرایط طبی چون پیش از تولد، کاستی‌های تولد یا بیماری خاصی تحت‌تأثیر قرار گیرد.

• مراقب

رفتارهای مراقب می‌تواند دلبستگی را ناقص کند. انتقاد رد کردن (نپذیرفتن) دخارت والدین باعث با وجود آمدن کودک با خصوصیت هیجانی اجتنابی می‌شود. سوءاستفاده والدین سبب وجود کودکی با خصوصیت ناآرام و واپس‌رانده می‌شود.

مادر کودک ممکن است به دلیل افسردگی روانی، سوءاستفاده جسمی، مسائل شخصیتی در هم به کودک پاسخ ندهد و یا برای تربیت وی تلاشی نکند.

• محیط

بزرگترین مانع دلبستگی سالم ترس است. اگر یک کودک مضطرب شود به هر دلیل، ترس در او نفوذ می‌کند و یا اگر محیط درهم و برهمی داشته باشد. به‌سختی محیط را تحمل می‌کند. تحول دلبستگی نوزادان یا کودکان در خشونت‌های خانوادگی، فرار، خشونت‌های جمعی یا جنگ آسیب‌پذیر است.

• هیجان

هیجان میان رفتار و ظرفیت‌های نوزاد و مادر حیاتی است. برخی مراقبین می‌توانند فقط با کودکی آرام خوب باشند، اما با کودکی تحریک‌پذیر و زودرنج درهم می‌شکنند.

گاهی اوقات یک سبک ارتباطی و پاسخ‌های آشنای مادر به یکی از کودکانش با دیگر فرزندان مطابقت ندارد.

• سوءاستفاده و غفلت نیز بر دلبستگی اثر می‌گذارد

در خانواده‌های غافل، کودکان به‌طور کلی مورد توجه قرار نگرفته‌اند. کودکانی که توسط والدینشان طرد می‌شوند، مسائل بسیاری دارند.

در خانواده‌های آزارنده این طرد و سوءاستفاده به صورت انتقال بین نسلی رایج است. والدینی که غافل هستند ممکن است خود زمان کودکی مورد غفلت قرار گرفته باشند. آنها نیز این را یافته‌اند و اکنون در نقش والدین ظاهر شده‌اند.

عامل دیگر نقش والدین برای این کودکان است که اشکال متفاوتی به خود می‌گیرد. یک شکل رایج هنگامی است که دختری نابالغ، والدی جوان شود. نوزاد برای وی همچون همبازی است و خیلی زود به شکل دوستی در زندگی درمی‌آید. در موارد دیگر، بزرگسالان به‌قدری نابالغ و شکل‌نیافته‌اند که با کودک شبیه یک بزرگسال رفتار می‌کنند.

• آیا همیشه مسائل دلبستگی به دلیل سوءاستفاده شدن است؟

نه، در حقیقت اکثریت مسائل دلبستگی ناشی از نادیده گرفتن‌های والدین است تا سوءاستفاده بسیاری از والدین هیچ آموزشی در مورد تجربیات سه سال اول زندگی ندارند.

تحقیقات نشان می‌دهد که از هر ۲ نفر مورد غفلت واقع شده یک نفر دلبستگی "دوسوگرا" (اجتنابی) با مراقبشان دارند.

علی‌رغم دلبستگی نایمن، این افراد می‌توانند ارتباط را نگهداری و شکل دهند. البته نه به آسانی دیگران.

• کودکان ناسازگار چه خصوصیتی دارند؟

• تأخیرات رشدی

• غفلت‌های هیجانی تجربی کودکان در دوره کودکی اغلب تأخیرات رشد در محیطشان را در پی دارد.

• فقدان تجربیات غنی و پایدار در دوران کودکی می‌تواند باعث تأخیر در حرکت، زبان و رشدشناختی اجتماعی شود.

• خوردن

در کودکان با غفلت شدید و مشکلات دلبستگی، رفتارهای خوردن عجیب و غریبی رایج است.

آنها اندوخته غذایی دارند، غذایی پنهان شده در اتاقشان که آن را می‌خورند. در حالی‌که هیچ وعده بیشتری ندارند حتی اگر برای سال‌ها در برابر غذاهائی در دسترس مقاومت کنند!

آنها ممکن است مشکلاتی در هضم (نشخوار، استفراغ غذا)، مشکلات بلعیدن و در آینده رفتارهای عجیب و غریب خوردن که اغلب به‌نویان نوزاد انورکسیا (بی‌اشتهائی مرضی) مطرح است.

• رفتارهای عجیب و غریب

این کودکان رفتارهای عجیب بسیار ابتدائی، نابالغ و خیالی از خود نشان می‌دهند. آنها ممکن است خودشان را گاز بگیرند، خود را تکان دهند، فریاد بکشند و به خراشیدن یا بریدن خود پردازند. این نشانه‌ها در طول دوره استرس یا ترس افزایش خواهد داشت.

• عملکرد هیجانی

تا حدودی مسائل هیجانی رایج در این کودکان سمینوم (نشانه‌های) اضطراب و افسردگی است. رفتار رایج در میان این کودکان، عدم تشخیص دلبستگی است. همه کودکان امنیت را جستجو می‌کنند و به دنبال دلبستگی برای بقای خویش‌اند.

کودکان دلبستگی‌هائی را برای امنیت خود (هر دلبستگی) جستجو می‌کنند.

افراد غیرآگاه در این زمینه ممکن است حتی متوجه عشق ورزیدن و در آغوش گرفتن افراد غریبه مجازی توسط کودک مورد غفلت و سوءاستفاده قرار گرفته نشوند. • مدل (الگوهای) نامناسب

کودکان از رفتار بزرگسال الگوبرداری می‌کنن حتی اگر الگوی سوءاستفاده باشد، آنها یاد می‌گیرند که رفتار سوءاستفاده شیوه صحیحی برای ارتباط برقرار کردن با دیگران است. این علت‌های بنیادی مسائل در تعادل‌های اجتماعی بزرگسال با کودکان است مثلاً کودکان پسری که مورد سوءاستفاده جنسی واقع شده‌اند، ممکن است در آینده خود از افراد سوءاستفاده جنسی بکنند.

• پرخاشگری

یکی از مسائل اصلی با این کودکان، پرخاشگری و ظلم و ستم است. که با ۲ عالم در کودک مورد غفلت واقع شده مرتبط است.

(۱) فقدان همدلی

یکی از بیشترین عناصر مخرب این پرخاشگری، فقدان همدلی و جدائی است. آنها ممکن است پشیمانی و حسرت (یک پاسخ هیجانی) یا غم و ناراحتی هنگام مواجهه با پرخاشگری و یا رفتارهای ظالمانه از خود نشان دهند.

(۲) فقدان کنترل تکانه

در عوض این کودکان اغلب احساس اجبار در آسیب زدن به دیگران دارند و اکثر اوقات قدرت آنها غلبه دارد. آنها به حیوانات، کودکان کوچکتر، جفت دوقلوهاشان یا خواهر و برادرشان آسیب می‌رسانند.

• برای بهبود این کودکان چه کمی می‌توان کرد؟

این کودکان نیاز به نگهداشته شدن، تکان داده شدن، در آغوش گرفتن دارند. به کودکانی با مشکلات دلبستگی، عشق بورزید. آگاه باشید که موقع لمس کردن این کودکان در زره کودکان شکنجه دیده و یا مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته نباشند. خود را با پاسخ‌هایشان هماهنگ و موافق کنید.

توجه کنید که این روش‌هائی که به‌کار می‌برید تجربیاتی است که می‌بایست در طول نوزادی داشته باشند و شما آنها را هنگامی انجام می‌دهید که مغزشان برای اصلاح، تغییرناپذیرتر است. بنابراین، آنها نیاز به تجربیات دلبستگی بیشتری برای کمک به رشد دلبستگی خواهند داشت.

• برای فهمیدن علت رفتار، قبل از تنبیه تلاش کنید

شما می‌توانید در مورد مشکلات دلبستگی، تحول نرمال و غیرنرمال بیشتر بدانید. به این ترتیب شما قادر خواهید بود مداخلات اجتماعی و رفتارهای کارآمد خود را گسترش دهید.

این دانسته‌ها به شما کمک می‌کند که رفتارهای کودک را بفهمید مثلاً هنگامی که کودک غذائی ذخیره کرد. نباید آن را به‌عنوان دردی در نظر گرفت بلکه یک دلیل قابل پیش‌بینی و رایج موجود برای محروم بودن وی در طول دوره کودکی (نوزادی) بدانید.

یک رویکرد تنبیهی به این مشکل و دیگر مشکلات، به رشد کودک کمکی نخواهد کرد. چرا که تنبیه ممکن است حس ناامین، استرس و نیاز به ذخیره غذا را در وی افزایش دهد.

این کودکان را مطابق سن هیجانی‌شان تربیت کنید.

کودکان مورد سوءاستفاده قرار گرفته و مورد غفلت واقع شده اغلب از نظر هیجانی و اجتماعی تأخیر دارند.

آنها ناکام، ترسو و واپس‌رانده هستند. به این معنی که یک کودک ۱۰ ساله ممکن است از نظر هیجانی مانند کودک ۲ ساله باشد و علی‌رغم توقع ما از سنشان آنها ظرفیت انجام کارها را نخواهند داشت.

شما می‌بایست با آنها همانند سطح هیجانی‌شان تعامل برقرار کنید و در برابر حالت‌هایشان مانند گریه، ناکامی - تعامل غیرکلامی تسکین‌دهنده را به‌کار ببرید. آنها را نکه دارید، تکان دهید، به آرامی لالائی بخوانید. فراموش نکنید این زمانی برای بحث کلامی در مورد اثرات نامناسب رفتارشان نیست.

• باثبات، پیش‌بینی‌پذیر (قابل پیش‌بینی) و تکرارپذیر باشید

کودکان بدرفتار با مشکلات دل‌بستگی، بسیار حساس به تغییرات برنامه زمانی موقعیت اجتماعی و به‌طور کلی موقعیت جدید هستند. مهمانی تولد، تعطیلات سفرهای خانوادگی و آغاز سال مدرسه و پایان سال تحصیلی همه می‌توانند برای این کودکان سازمان‌یافته باشند. بنابراین تلاش‌هایی که باعث ثبات، قابلیت پیش‌بینی و تکرارپذیری شود در ایجاد احساس امنیت و ایمنی در این کودکان بسیار مهم است. آنها هنگامی که احساس امنیت و آرامش می‌کنند و می‌توانند از تربیت و تجربیات اجتماعی و هیجانی غنی که شما فراهم کرده‌اید سود ببرند. اما اگر مضطرب و هراسان باشید خیر.

• رفتارهای اجتماعی مناسب را الگو و آموزش بدهید

بسیاری از کودکان مورد غفلت و سوءاستفاده واقع شده نمی‌دانند چگونه ارتباط برقرار کنند، از بهترین شیوه‌های آموزش نشان دادن، رفتار آن الگو توسط خود ما است (قدم به قدم) "من قصد دارم دست‌ها را قبل از خوردن شام بشویم زیرا..." کودک می‌بیند، می‌شنود و تقلید می‌کند. یا می‌توانید موقع بازی با بچه‌های دیگر آنها را راهنمایی کنید: "وقتی تو اسباب‌بازی را از فلانی می‌گیری ممکن است او ناراحت بشه اگر تو بخواهی آنها هم بازی کردن با تو سرگرم می‌شوند."

با اثرگذاری بیشتر بازی با دیگر بچه‌ها آنها حرکت خود را نیز رشد می‌دهند و بهبود می‌بخشند و اعتماد می‌کنند. همچنین با دیگر کودکان رفتار پرخاشگرانه کمتری خواهند داشت. کودکان ناسازگار اغلب بی‌نظمند به خاطر تأخیرهای اجتماعی‌شان، کودک را به خاطر لباس‌هایش یا ظاهرش دست نیندازد.

یکی از مشکلاتی که این کودکان دارند تماس بدنی با نوسان مناسب است. آنها نمی‌دانند به چه حالتی نزدیک شوند. چه حالت بدنی داشته باشند. هنگامی که در آغوش گرفته می‌شوند، تماس چشمی از بین می‌رود نمی‌دانند نباید دست توی بینیشان کرده یا آلت تناسلیشان را لمس کنند.

این کودکان اغلب تماس بدنی ابدائی دارند (در آغوش گرفتن، نگهداشتن دست‌ها، خندیدن در آغوش غریبه‌ها) بزرگسالان به غلط این رفتار را نوعی خونگرمی یا عدم غریبی کودک می‌دانند که اینگونه نیست بلکه رفتار التماس‌آمیز (ملتمسانه) از نظر اجتماعی نامناسب است. ما می‌توانیم به تدریج کودکان را به چگونگی ارتباط برقرار کردن صحیح همانند کودکان رشد یافته و سالم برسانیم. شیوه توضیح به قدری مهم است که در کودک احساس گناه یا احساس بدی خلق نکند.

• گوش بدهید و با آنها صحبت کنید

یکی از لذت‌بخش‌ترین اعمال، نشستن، گوش دادن و بازی کردن، با این کودکان است. وقتی شما آرام و ساکت نشست‌اید و به آنها گوش می‌دهید، می‌فهمید که آنها تلاش می‌کنند که به شما نشان دهند که در کنار شما واقعاً وجود دارند از ناراحت‌کننده‌ترین کارهای شما توقف این جریان و لحظه‌ای استراحت است؟

• در طی این مدت شما می‌توانید وی را آموزش دهید

(۱) همه احساس‌ها خوب هستند. احساس غم، شادی، آشفتگی.

(۲) آموزش شیوه‌های درست عمل کردن هنگامی که ناراحت، شاد یا آشفتنه است.

(۳) این را به کودک نشان دهید که افراد دیگر احساس می‌کنند و اینکه چگونه این احساس را ابراز می‌کنند.

(۴) وقتی شما حس می‌کنید کودک شاد، ناراحت یا آشفتنه است از او بخواهید که احساسش را بگوید.

• استثناءهایی هم از این کودکان داریم

کودکان مورد سوءاستفاده و غفلت قرار گرفته‌ای که بر مشکل خود غلبه کرده‌اند، ما نمی‌دانیم چگونه توانائی اولیه افراد را پیش‌بینی کنیم اما می‌دانیم که چگونه هیجان، نقاط قوت و ضعف اجتماعی، رفتاری وی را اندازه بگیریم.

یک ارزیابی مقایسه‌ای توسط یک گروه متخصص ماهر می‌تواند شروعی برای کمک به پیشرفت سریع‌تر مهارت‌های کودک باشد.

• در برابر پیشرفت‌های کند کودک صبور باشید

پیشرفت ممکن است کند باشد و گاهی ناکام‌کننده بسیاری از والدین حمایت‌کننده احساس می‌کنند. این کافی نیست زیرا همه عشق، زمان و تلاش خود را برای این کودکان گذاشته‌اند که به نظر می‌رسد هیچ تأثیری نگذاشته‌اند اما آن را ادامه دهید و امیدوار باشید.

• مراقب خودتان باشید

مراقبت از کودک ناسازگار می‌تواند شما را خسته و ضعیف کند، اگر شما خسته شوید این مراقبت غنی، پیش‌بینی‌پذیر و پایدار به‌گونه‌ای که کودک نیاز دارد نخواهد بود.

مطمئن باشید شما از جانب خانواده، گروه‌ها و دوستان حمایت می‌شوید. شما قادرید به خود کمک کنید حتی اگر خسته، افسرده و بی‌میل شده‌اید.

• از منابع دیگر استفاده کنید

بسیاری از گروه‌ها (سازمان‌ها) از خانواده‌های این کودکان حمایت می‌کنند. افراد حرفه‌ای و باتجربه در مسائل دل‌بستگی می‌توانند کمک خوبی باشند.

اکثر بچه‌ها انعطاف‌پذیرند که البته در سنین بالا تغییر، قدری سخت است ولی شدنی است.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=259133>



تاثیر سلامت روان مادر بر کودک

مادران به طور کلی در دو مرحله روی شخصیت کودک اثر گذار هستند :

(۱) دوره جنینی :

دوره ای که کودک هنوز به دنیا نیامده است . مطالعات اخیر حاکی از آن است که تمام احساسات مادر به جنین منتقل می شود به عبارت دیگر هرگاه مادر دچار هیجان ، اضطراب ، استرس ، ترس و عصبانیت شود تمام این حالات و احساسات به جنین نیز انتقال خواهد یافت .

(۲) دوره بعد از تولد :

این دوران توجه بسیار زیاد مادران را نسبت به رفع نیازهای کودکان ، می‌طلبد و هر گونه سهل انگاری در تربیت آنها پیامدهای جبران ناپذیری برای



کودکان ، خانواده آنها و در نهایت جامعه خواهد داشت .

مادران علاوه بر وظیفه تامین نیازهای جسمی و زیستی موظفند روح کودک را سرشار از لطف و محبت سازند و سلامت روانی آنها را تامین کنند . پس باید بدانیم که:

- کودک در داخل رحم به طور محسوس نیاز خود را به ارتباط به جهان خارج از رحم و به خصوص مادر ، نشان می دهد .
- اولین و مهمترین نمایش عاطفی مادر و کودک هنگام شیر دادن است .
- در آغوش گرفتن کودک همزمان با رفع نیازهای زیستی ، نیازهای عاطفی و روحی او را نیز ارضاء می نماید .
- دوری کودک از مادر به خاطر شاغل بودن مادر و یا به علل دیگر ، سبب محرومیت کودک از محبت می شود .

- کودکی که در دوران کودکیش مورد لطف ، احترام و توجه مادر قرار نگرفته باشد ، برای جبران این نقصان به هر موجود و مکانی پناه می برد .
- شاخصه های کودکان محروم از محبت سرشار مادر : شلوغ کردن های بیش از حد ، بدبین بودن ، مزاحم و ... می باشد .
- با کودکان ارتباط کلامی برقرار کنید چرا که ارتباط کلامی در رشد هوش و سازش روانی - اجتماعی کودکان تاثیر قابل توجهی دارد .
- مادرانی که صبر و بردباری کمی نسبت به کودکان خود دارند و با بی حوصلگی و استفاده از تنبیه زیاد به جای تشویق با آنها برخورد می کنند احتمالاً از افسردگی رنج می برند .
- بی مسؤلیتی والدین نسبت به کودکان منجر به بی بند و باری اجتماعی و خشونت خانوادگی می شود .
- برای حفظ آرامش روانی کودک به توصیه های زیر توجه کنید :
- حفظ آرامش در محیط خانواده
- ایجاد رابطه ای آرام و دلنشین بین پدر و مادر و سایر اعضای خانواده
- دوری از هر گونه بحث و جدال و استفاده از گفتگوی صمیمانه یا یکدیگر جهت رفع مشکلات
- پرهیز از هر گونه واکنشهای شدید هیجانی نسبت به کودکان
- مادر نخستین گذرگاه کودک به زندگی است .
- نوزاد قبل از تولد با صدای مادر آشنا است و نسبت به احساسات و حالات مادر واکنش نشان می دهد .
- با احترام گذاشتن به شخصیت و هویت کودکانمان ، سلامت روحی - روانی آنها را تامین کنیم .

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=298263>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تاثیر ماه تولد بر رفتار کودکان شما

اگر شما هم جزو پدر و مادرهایی هستید که به تازگی بچه دار شده‌اید، و دلتان می‌خواهد بدانید که این نوزاد کوچولوی شما در روزهای آینده چه رفتاری از خودش نشان می‌دهد.

• فروردین (برج حمل)

▪ قوچ: کودک شما یک متحرک بی‌توقف است. او طرفدار فعالیت و تخلیه انرژی خود است. بنابراین بایستی به او اجازه دهید که در سالن‌های ورزشی کودکان بازی کند و حتی از فنرهای پرشی نیز استفاده کند و لذت ببرد. به دفعات او را به پارک ببرید یا در فضای باز خانه، او را برای فعالیت‌های هدایت کنید. از رنگ‌های روشن برای دکور اتاق خوابش استفاده کنید. بدانید که کوچولوی تندخوی شما، کودکی مستقل است که حتی دوست دارد شیشه شیر را بدون کمک مادر بردست بگیرد، دور میز





بدود و شیرش را نوش جان کند. پس این رفتار او را تشویق کنید ولی هیچ وقت از سرپرستی و مراقبت از او آن هم در نزدیکی اش غافل نشوید.

• اردیبهشت (برج ثور)

• گاو نر: تا به حال با این بچه‌ها مواجه شده‌اید؟ آنها واقعا کله شق هستند. کودکان این ماه احتمالا در برابر هرگونه تغییری مقاومت می‌کنند و امنیت متدوال روابط را ترجیح می‌دهند. البته شما با درپیش گرفتن تدابیری می‌توانید برای تغییراتی او را آماده کنید. مثلا شمارش معکوس تا اینکه زمان کتاب خواندن به وقت خوابیدن برسد یا تغییر در برنامه‌های معمول مثل دیدار سرزده از مادر بزرگ، مطمئن باشید که کودک شما در همه این موارد آرام خواهد بود. او جای خواب و خوراک دنج را دوست دارد. حتی ممکن است روی نوع پوشش تخت خوابش با مهربانی پافشاری کند. در ضمن فراموش نکنید کودکان متولد این ماه واقعا شیفته حیوانات هستند، بنابراین تعجب نکنید اگر او طالب این است که مدام با سگ و گربه‌ها بازی کند.

• خرداد (برج جوزا)

• دو پیکر: کودک این ماه بی‌درنگ متبرک خوانده می‌شود. او برای درگیری فکری اش معمولا نیاز به انگیزه‌ای برای ادامه کارها دارد. چندین مرتبه در روز برایش کتاب بخوانید و حتما اشیا کوچکی مثل جغجغه و اسباب بازی‌های پرسروصدای زیادی برای بازیش تدارک ببینید. از کنجکاو طبیعی او راضی باشید. بدانید که عروسک بازی یا خیمه‌شب بازی و خواندن داستان در کتاب خانه و گردش‌های پی در پی به سوپرمارکت یا ماهی فروشی تا آرامی را از او دور می‌کند. این کوچولو پر حرف شما ممکن است در بین بچه‌های گروه سنی خودش زودتر حرف زدن را شروع کند. پس اگر حرف‌های نامفهوم از او می‌شنوید به آنها هم توجه کنید! کودک شما همیشه چیزهای سخت و جالبی برای گفتن دارد که شما را غافلگیر خواهد کرد.

• تیر (برج سرطان)

• خرچنگ: فرزند شیرین، دلریا و حساس شما پیوند محکمی با مادرش برقرار می‌کند و حتی ممکن است در اولین نشانه‌های جدایی با اشک‌هایش این پیوند را محکم‌تر کند. در حالیکه آغوشی گرم و نوازش‌هایی آرام، تشویب و نگرانی او را از بین می‌برد. تا جایی که می‌توانید از نورهای آرام و رنگی در اتاقش استفاده کنید تا آنجا را به راستی محلی آرام بداند.

او طبیعتا موجدی خانه‌دار است و از بازی کردن در خانه با شما لذت می‌برد. برایش اسباب‌بازی‌هایی تهیه کنید که بتواند با آنها در کار خانه به شما یاری رساند مثل جاروی کوچک یا خاک‌انداز و سری لوازم آشپزخانه، مهربانی ذاتی‌اش را پرورش دهید و به او نشان دهید که چطور با هم‌سالانش مهربان باشد و در سن‌های بالاتر آداب معاشرت به او بیاموزید.

• مرداد (برج اسد)

• شیر: فرزند دلریای شما سرشار از سرور و شادی است. اوسعی می‌کند مرکز توجه باشد. بنابراین انتظار وراجی زیاد، احمقانه خندیدن و سرصدا را از او داشته باشید. در این کارها او تشویق کنید، اما مراقب باشید که بیش از حد تحسینش نکنید. فرزند شما برای اینکه بداند چطور بایستی در کارهای جمعی سهیم باشد نیاز به آموزش دارد (بخصوص با خواهر و برادرانش) پس به او کمک کنید تا مشارکت را یاد بگیرد. بدانید که بیشتر مواقع شیرهای کوچک هنرمند هستند. بنابراین این ذوق و استعدادش را کشف کنید، به او مدادهای رنگی بدهید یا اینکه نقاشی با انگشتان، ساخت قالب‌های سفال را در سنین پایین آموزش دهید. برایش داستانی بسازید و آن را بازی کنید تا تصویر واضحی در ذهن داشته باشد.

• شهریور (برج سنبله)

• خوشه: کودک مضمم، مبتکر و کوشای شما همیشه درزندگی خواهان و البته نگران پیشرفت کردن است بنابراین اسباب بازی‌هایی به او بدهید که حسی از پیشرفت و به کمال رسیدن را تلقین می‌کند، شما با این کار هدف گرایی‌اش را از سر خود وا می‌کنید. کودکان این ماه ذاتا عاشق ناخنک زدن به غذا هستند پس ذائقه او را با دادن غذاهای متنوع و سالم گسترش دهید. کودکانی که زیر این علامت به دنیا آمده‌اند، از بی‌نظمی بیزارند. پس اتاق و محیط بازی‌اش را مرتب نگهدارید. با تعویض به موقع پوشکش نق نقبودن را از او دور کنید و همیشه برای تعویض لباسهای او آماده باشید.

• مهر (برج میزان)

• ترازو: چه موجود دلریایی به این دنیا آورده‌اید!!! کودکان ماه میزان به لطف خدا و قدرت ذاتیشان در جذب اطرافیان‌شان، به راستی فوق‌العاده هستند. به کودکان اجتماعی این ماه فرصت‌های زیادی بدهید تا در جمع همسالان خود حضور داشته باشند و فعالیت کنند مثل کلاسهای کودکان. آنها قبل از اینکه پیش دبستان را آغاز کنند افرادی معروف و اجتماعی می‌شوند. جشن بزرگی برای اولین سال تولدشان برگزار کنید، اما بدانید

احتمالا لباس مناسب پوشیدن را پس می‌زنند! فراموش نکنید که متولدین این ماه شیفته این هستند که دوستشان داشته باشند.

• آبان (برج عقرب)

▪ عقرب: کودک تیزبین، زیرک و پرهیجان شما موجودی بی‌کم و کاست و جدی است. گاهی فوق‌العاده هیجان‌انگیز است. حتی در زمان کودکی او احساس شما را می‌خواند و پاسخ می‌دهد، بنابراین عصبانیت و ناامیدیتان را کنترل کنید. چون او کودکی باهوش و مصمم است و راه خود را ادامه خواهد داد. پس شما بایستی در این مسیر صبور باشید. کودکان عقرب در جمع‌های بزرگ بسیار خجالتی هستند، سعی کنید که با او تماس‌های چشمی برقرار کنید، تا بدانند در حمایت شما قرار دارد. برای ارضای حس کاوشگری ذاتی‌اش خانه را با وسایل جالب و جذاب بیاراییید. او عاشق اسباب بازیهای با ساختار متفاوت و قفسه‌هایی پر از کتاب است؛ آنها را فراموش نکنید.

• آذر (برج کماندار)

▪ کماندار: کمانداران کوچک، به‌درستی کاوشگرانی خوشبین، خون‌گرم و راضی هستند. برای دلشادکردنشان آنها را در کالسکه بگذارید و به گردش بروید. بعضی وقتها در حیات خلوت خانه با هم پرسه بزنید یا از همسایه‌ها دیداری داشته باشید. آنها برای سلامتی فکرو جسم نیازمند تمریناتی هستند؛ اما خیلی زود هم خسته می‌شوند. برای جلب توجه‌شان داستان‌های زیادی درباره ماجراهای هیجان‌انگیز در سرزمین‌های دور تعریف کنید و قول دهید که روزی همه آنها را خواهند دید.

• دی (برج جدی)

▪ بز: متولدین این ماه با وجدان، مسئولیت‌پذیر و حساس هستند. برای آنها آنچه دیگران درباره‌شان فکر می‌کنند خیلی اهمیت دارد. آنها از ابتدا به علاقه و اطمینانی مضاعف نیازمند هستند. قبل از اینکه با او در جمع دوستان خودنمایی کنید، او را در محیط خصوصی خانه برای کاری جدید آماده کنید. اگر در برداشتن گام‌های اولیه سکندری خورد پادتان نرود بایستی با آموزش ضرب‌المثل‌های قدیمی او را از سرخوردگی دور کنید، اگر موفق شوید دوباره و دوباره سعی کنید. وقتی در حال یادگیری کاری است مثل صحبت کردن یا شعر گفتن بی‌هیچ تردیدی او را تشویق کنید.

• بهمن (برج دلو)

▪ دلو: فرزندان دلو طبیعتا سرکش هستند. آنها آنچه را که دوست دارند انجام خواهند داد. در وقت غذا برای اینکه آرامش داشته باشد، اسباب بازی‌های زیادی فراهم آورده و خیلی زود کابینت‌ها را قفل کنید. اگر کودک شما متولد این ماه است اجازه دهید آزادانه در محوطه چمن و زمین بازی گردش کند. بدانید که وقتی کشفیاتش را دریغ گرفته است، یعنی او اجازه می‌خواهد، مجموعه سنگها و دیگر گنجینه‌های کوچکش را که پیدا کرده است داشته باشد. بدانید که با پیروی از تصمیم او در پوشیدن لباس یا کجا و با چی و چه جور خوابیدنش، یعنی از فردیت او حمایت کردن. آنها مرتبا بازی‌ها و کتاب‌ها و اسباب بازی جدید را طلب می‌کنند. کودکانی که در زیر این علامت متولد شده‌اند اغلب زودتر از برنامه زمان بندی شده پیش می‌روند.

• اسفند (برج حوت)

▪ ماهی: فرزندان برج حوت احساساتی و مهیج هستند. آنها عمیقا نکات ریز پیرامون خود را احساس می‌کنند. برای شکوفایی آنها خانه‌ای امن و گرم و راحت کافی است. در زمان گردش در اطراف یا تمیز کردن خانه، او را از خود دور نکنید در واقع او را به قلب خود بچسبانید. برای آرامش او کافی است که موزیک کلاسیک پخش کنید یا لالایی آرام با محتوایی آرام‌بخش بخوانید. از صداها بلند و مزاحم پرهیز کنید. آنها عاشق بازی‌هایی چون دالی بازی هستند. اگر تعجب نمی‌کنید باید بگوییم که آنها حمام کردن را می‌پرستند پس باید دستانی پر از اسباب بازی‌های آبی داشته باشید.

منبع : مرکز خدمات مشاوره‌ای صنعت نفت

<http://vista.ir/?view=article&id=299466>

تأثیر مهدکودک بر شخصیت کودک



این، سوال خیلی از همراهان سلامت (از جمله آقای محمدی و خانم حمیدزاده) است که آیا باید بچه‌ها را به مهد کودک بفرستند یا خیر و چه سنی مناسب است؟ در پاسخ به ایشان باید عرض کنم، با وجود اینکه مهد کودک، اولین قدم ورود به جامعه است، تا پیش از سه سالگی خیلی مناسب نیست و توصیه هم نمی‌شود که بچه را پیش از سه سالگی به مهد بفرستید. چون بچه‌های زیر سه سال نیازمند توجه متمرکزتر در خانواده هستند. اگر به مهد کودک بروند مربی آنها باید توجه خودش را بین همه تقسیم کند. پس تا سه سالگی بهتر است نزد مادر یا مادر بزرگ پرستاری شوند مادران شاغل که نگران هستند مبدا این محدوده زمانی که از بچه‌ها

دور هستند موجب شود فاصله‌ای بین آنها بیفتد یا دلبستگی و عاطفه آنها کمتر شود باید دقت کنند، آنچه تعیین‌کننده این میزان دلبستگی است به هیچ وجه ربطی به مهدکودک رفتن یا نرفتن و اینکه فرزند شما به دلیل شغل‌تان نزد اقوام یا مادر بزرگ است ندارد. این موضوع مربوط به آرامشی است که بچه‌ها در کنار مادرشان به دست می‌آورند....

بعضی از بچه‌ها تا مادرشان از راه می‌رسد و با اینکه هنوز به آنها شیر نداده است، آرام می‌شوند و در آغوش مادر آرامش عجیبی می‌گیرند. بعضی دیگر هم بی‌قرار شده و ترجیح می‌دهند به آغوش پرستار، مادر بزرگ یا مربی مهد بروند. این عادات به‌طور دقیق متاثر از حالت‌های درونی شماست.

اگر عصبی و پرتنش هستید، خستگی کار را به خانه آوردید، با همسران درگیری دارید و یا بدون آنکه متوجه باشید دچار افسردگی پس از زایمان و تحریک‌پذیر شده‌اید، بدانید بچه‌های شیرخوار و نوپا ترازویشان برای درک این مطلب قوی است. آنها نه ماه تمام صدای قلب شما را در استرس و در آرامش شنیده و نیاز آنها به شما برای کسب آرامش است. بچه‌ها بسیار ناتوان‌اند و چون می‌ترسند آسیب ببینند دنبال مامن آرام می‌گردند. پس مادرها نباید از این موضوع مهم غافل شوند و گمان کنند به دلیل مهد رفتن یا سپردن کودک‌شان به دیگری، چنین اتفاقی افتاده است. نکته بعدی اینکه برای کمک به بچه‌ها در سنینی که شروع به کسب مهارت‌های اجتماعی می‌کنند و از مادر و پدر و دیگران همانندسازی کرده تا بخش سوم شخصیت، یعنی قسمت والد را بسازند بهتر است از سه، چهار سالگی به مهد کودک بروند و یا با گروه همسالان در مرادده باشند. این با هم بودن آنهاست که موجب می‌شود ارزش‌های اجتماعی را یاد بگیرند و در واقع شخصیت آنها ساخته می‌شود. بهتر است در این خصوص دوستان و خانواده‌هایی را برگزینید که آنها هم به تربیت و سلامت بچه‌هایشان اهمیت می‌دهند.

دکتر بدری‌السادات بهرامی - مشاوره خانواده - مدرس دانشگاه

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=123644>

تأمین سلامت جسمی و روانی کودکان



نخستین روزهای مهدکودک، دبستان یا دبیرستان یا حتی یک مدرسه جدید، کودکان دچار اضطراب می شوند. این روزها، روزهای حساسی در زندگی کودک شما بوده و چگونگی برخورد او با این روزها ممکن است تعیین کننده این باشد که در آینده با نخستین های خود در زندگی چگونه برخورد کند. محققین معتقدند کودکانی که از این اولین ها دچار ترس هستند ممکن است همان هایی باشند که در سایر جنبه های زندگی نیز سازگاری سخت تری دارند. بعضی از کودکان منعطف تر و دارای قابلیت تطابق بالاتری بوده و این اولین ها برای آنان مساله مهمی نیست. برای سایر اطفال این تغییرات ممکن است بسیار دشوار باشد و در نتیجه زمان بیشتری طول بکشد تا به این تغییرات عادت کنند.

مسلماً هیچ پدری به هنگام صبح بیدار نمی شود تا زندگی فرزندش را تیره سازد. هیچ مادری هم با خود نمی گوید: «امروز اگر فرصتی پیش بیاید بر فرزندم داد خواهیم زد و یا او را تحقیر خواهیم کرد.» با این وجود باز هم جنگ و جدال در می گیرد.

• صبح بخیر، رییس خودت باش!

کودک از این که مادر هر روز صبح به اتاق او بیاید و پتو را از روی او بکشد و بگوید: «یاالله بلند شو مگر نمی بینی که دیرت شده» نفرت دارد. اگر کودک با صدای ساعت زنگدار بیدار شود بهتر است تا با صدای مادر زنگدار بیدار شود.

بهترین هدیه برای فرزند محصلان يك ساعت زنگدار است که روی آن با حروف درشت نوشته شده باشد: «رییس خودت باش!»

• صبحانه بدون استرس

هنگام سرو صبحانه موقع مناسبی برای آموزش اصول اخلاقی و آداب معاشرت و فلسفه بافی در باب تربیت نیست. بهتر است صبحانه در يك جو خوشایند صرف شود.

هر گونه بگو مگو با کودک که اغلب خواب آلوده و بدخلق است، معمولاً نتیجه ای جز اوقات تلخی در بر ندارد.

استفاده از سخنان نیشدار و طعنه آمیز تهدیدی جدی برای سلامت روانی کودک به حساب می آید و تحت تمام شرایط تا حد ممکن باید مودبانه با کودک صحبت کرد.

• پول توجیبی

پول توجیبی، مخارج روزانه کودک است نه اهرم فشار علیه او پدر و مادر نباید هنگام عصبانیت پول توجیبی کودک را قطع کنند و هنگام خوشحالی بی جهت مقدار آن را زیاد کنند.

• لباس پوشیدن

کودک باید آزاد باشد تا بدود، بپرد، نوپ بازی کند و این موارد بر تمیز ماندن لباس های او ارجحیت دارد. به جای ایراد موعظه در مورد پاکیزگی، بهتر است چند دست لباس ارزان قیمت و بادوام برای فرزندمان تهیه کنیم تا از این طریق سلامت روانی اش را نیز بیشتر تامین نماییم.

• عجله نکنید

وقتی به کودک فشار می آورید که عجله کند، او بیش از پیش وقت را هدر می دهد. ضمن این که عجله معمولاً سبب می شود تا کودک وسایل شخصی خود را در منزل جا بگذارد.

بهترین کار در این گونه مواقع این است که اشیای فراموش شده را بدون متهم کردن کودک به فراموشکاری و عدم مسوولیت به او بدهیم. همیشه باید محدودیت زمانی را به اطلاع کودک برسانیم و او را تنها بگذاریم تا خودش تلاش کند و کارهایش را به موقع انجام دهد.

- خسته نباشی

هنگام بازگشت کودک از مدرسه بهتر است مادر در خانه باشد و به محض ورود کودک به او خوشامد بگوید. جملاتی که حاکی از درک والدین از مشقت هایی است که کودک در مدرسه متحمل شده، می تواند بسیار ارزشمند باشد. از جمله «قیافه ات نشان می دهد که روز سختی را پشت سر گذاشته ای، خوب حالا بیا کمی استراحت کن.»

- تکالیف مدرسه

انجام تکالیف مدرسه صرفاً در قلمرو مسوولیت کودک است. پدر و مادر نباید تکالیف را مورد رسیدگی قرار دهند، مگر زمانی که خود کودک تقاضا کند چنانچه والدین درگیر در تکالیف مدرسه کودک شوند، هرگز نخواهند توانست خود را از این مخمصه نجات دهند. ارزش اصلی تکالیف مدرسه در این است که تجربه مستقل کار کردن را به کودک می دهد.

در ضمن کودک باید اول تکالیفش را انجام دهد و بعد بازی کند، نه آن که به او اجازه دهند اول بازی کند و قول بدهد که تکالیفش را بعداً انجام دهد.

- تعریف و تمجید

تعریف و تمجید از کودک فقط باید با تلاش ها و کارهای موفقیت آمیز او سر و کار داشته باشد، نه با صفات شخصی او.

مثلاً وقتی کودک تکلیف مدرسه خود را با خطی زیبا می نویسد، باید بگوییم: «خط تو چقدر زیبا به نظر می رسد.» نه این که بگوییم: «تو چقدر بچه خوبی هستی!»

در حقیقت گفتار تمجیدآمیز بایستی تصویری واقعی از اعمال خوب و پسندیده کودک ارایه دهد.

- وقت خواب

در بسیاری از خانواده ها موقع خواب زمان جدال بین والدین و فرزندان است.

کودکان می خواهند بیشتر بیدار بمانند و والدین خواستار خوابیدن هر چه زودتر آن ها هستند. کودکان قبل از خواب نیاز دارند که والدین در کنار آن ها باشند و به نحوی محبت آمیز با آن ها سخن بگویند این تماس های صمیمانه کودک را از اضطراب رها می سازد و او را به خواب خوشی فرو می برد.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=241603>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تحلیل روانکاوانه پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

پرخاشگری یکی از رایج ترین و جدی ترین مشکلات سلامت روانی است که انسان ها امروزه با آن مواجهند. این نوشتار را با بررسی تحلیلی پرخاشگری





از دید نظریه‌پردازان علم روانشناسی آغاز نموده و در ادامه بازتاب عملکرد اولیا و مربیان در ایجاد و رشد این کردار و کنش روانشناسی در کودکان و نوجوانان را پی گرفته و در پایان راهکارهای رفع این بحران رفتاری را ادامه خواهیم داد؛

از نظر روانشناسی، خصلت دگرآزاری یا پرخاشگری Aggressiveness رفتاری نابهنجار محسوب می‌شود که طی آن شخص به جای اینکه به خویشتن آسیب برساند دیگران را مورد تعدی قرار می‌دهد.

این گفته فروید معروف است که "هدف هر زندگی، مرگ است" (۱) و نیز این گفته دیگر او که "زندگی فقط راهی است غیرمستقیم به سوی مرگ"، غریزه زندگی و غریزه مرگ پیوسته با یکدیگر در پیکارند. غریزه زندگی می‌کوشد از آثار تخریبی غریزه مرگ بکاهد و آدمی را زنده و شادکام نگاه دارد. این غریزه غالباً بر غریزه مرگ فائق می‌آید و آن را به عقب می‌راند. در این صورت غریزه مرگ تحت‌الشعاع واقع می‌شود، ولی از بین نمی‌رود و برای تسکین خود آدمی را متجاوز و پرخاشگر می‌کند یعنی سبب می‌شود که او به جای اینکه به خویشتن صدمه بزند، دیگران را معروض عمل خود قرار دهد. از شکستن و آسیب رساندن به اشیا و شکار حیوانات و مشت‌زنی و شتم ضرب‌همنوع تا مبادرت به تهمت و افترا و جنگ و خونریزی و آدم‌کشی و... خصلت دگرآزاری، یعنی پرخاشگری که نوعی سادیسم است کمابیش در همه کس موجود است و با فراهم شدن مقدمات و شرایط و سست شدن قید و بندهای دینی و اخلاقی و اجتماعی به وجهی شدید (جنگ‌ها و آدم‌کشی‌ها) یا خفیف ظهور و بروز می‌کند. حاصل اینکه غریزه مرگ چه به وسیله خودآزاری و چه به وسیله دگرآزاری به تبهکاری و تخریب می‌پردازد، یعنی کمک می‌کند به اینکه امر عارضی که نامش جان است زودتر از میان برخیزد و ماده به حکم:

هرکسی کو دور ماند از اصل خویش

بازجوید روزگار وصل خویش

به اصل خود که سکون و آرامش مرگ است بازگردد.

فروید برای پرخاشگری همان قدرت و اهمیت را قائل است که برای غریزه جنسی قائل است و این دو انگیزه را بیش از انگیزه‌های دیگر حاکم بر رفتار آدمیان می‌داند.

البته به نظر بسیاری از صاحب‌نظران، "پرخاشگری" که مورد توجه فروید است در عین اینکه تجاوز و تعدی نسبت به دیگری است، برای مقابله با مشکلات زندگی و چیرگی بر طبیعت نیز به کار می‌رود و منشا کارهای مهم و عامل بزرگ ترقی و تعالی واقع می‌شود.

البته اثبات وجود غریزه مرگ که در برابر غریزه زندگی عنوان گردیده است خالی از اشکال نیست و هیچ ضرورت ندارد که پرخاشگری را به آن نسبت داد و ناشی از آن دانست. (۲)

آدلر، انگیزه اصلی پرخاشجویی را قدرت‌طلبی انسان می‌داند و معتقد است برتری‌جویی از احساس حقارت ریشه می‌گیرد و این دو از یکدیگر تفکیک‌ناشدنی هستند، نکته مهم این است که مقصود آدلر از برتری‌جویی تسلط بر دیگران یا ریاست‌طلبی و کسب امتیازات اجتماعی و نظایر آن نیست، بلکه وحدت بخشیدن به شخصیت است. چیزی است نظیر تحقق پذیرفتن "خود" که در نظریه یونگ کوششی است برای آنکه شخص از آنچه هست بهتر و کامل‌تر شود، استعدادهای ذاتی و بالقوه خود را بالفعل سازد.

کودکان به خود رها شده یعنی کودکانی که بر اثر جدایی پدر و مادر از یکدیگر، یا بر اثر غفلت و بی‌اعتنایی نسبت به تربیت آنها از راهنمایی و تشویق محروم بوده‌اند، نمی‌توانند شیوه زندگی خود را گسترش دهند و این برای آنها عواقبی بسیار ناخوشایند به بار می‌آورد. افرادی که در کودکی مورد بی‌مهری و بدرفتاری بوده‌اند در بزرگسالی دشمنان اجتماع می‌شوند و شیوه زندگی آنها زیر سلطه نیاز به انتقام‌جویی در می‌آید.

آدلر معتقد است که شخص بهنجار می‌تواند خود را از زیر تاثیر هدف‌های خیالی و موهوم برهاند و با واقعیت روبرو شود و به‌طور کلی این هدف‌ها یا اصول و افکار را تا زمانی که سودمند می‌داند دنبال کند و همین که آنها یا یکی از آنها را دیگر سودمند ندید از آن چشم‌پوشد و خود را از قید و بند آن خلاص کند. این کاری است که اشخاص بهنجار به آسانی انجام می‌دهند ولی از عهده نابهنجاران خارج است. یکی از روانشناسان برجسته و نظریه‌پرداز خانم کارن هورنای است. به اعتقاد هورنای پرخاشگری کودک ناشی از غریزه جنسی و رقابت نیست، بلکه ناشی از دلواپسی و از بیم آن است که مورد بی‌مهری قرارش دهند و از حمایت و مراقبت محروم‌ش بدارند. شدت مسامحه و نازپروری که نسبت به او روا می‌دارند در

دوگانگی روانی بی‌اثر نیست. با این وضع، این دوگانگی روانی عمومیت ندارد و چه بسا کودکانی که این صفت در آنها به وجود نیامده است. صفت پرخاشگری که در نظر فروید فطری و ناشی از غریزه مرگ Thanatos است به عقیده هورنای عارضی است و فقط وسیله‌ای است که آدمی برای حفظ و حراست و امنیت خود به کار می‌برد. کودک اگر در خانواده‌ای بار بیاید که در آن امنیت و اعتماد و احترام و تسامح و محبت حکمفرما باشند دچار کشمکش روانی و پرخاشگری نخواهد گردید.

اریک فروم اندیشمند آلمانی ناهنجاریهای رفتاری انسانی را زاینده مکانیسم فرار از تضادها می‌داند. فروم برای رهایی از تضادها چهار طریق در نظر می‌آورد: دگرآزاری، آزاردوستی و خرابکاری.

الف) دگرآزاری را شخص نسبت به زبردستان و به کسانی که از قبل زندگی می‌کنند روا و معمول می‌دارد.

ب) آزاردوستی ویژه کسی است که شخصیت خود را نادیده می‌گیرد، یا خود را به شخصیت یا گروه نیرومندی می‌بندد و در آن مستغرق می‌شود تا بدین طریق خود را از تنهایی برهاند هرچند آن شخصیت یا آن گروه فاسد و فاجر باشد و در این جریان او آزار و صدمه ببیند.

ج) خرابکاری مخصوص شخصیتی است که احساس ضعف و ناتوانی می‌کند و برای جبران این نقص به قدرت‌نمایی و تبهکاری و از میان برداشتن نیروی خارجی می‌پردازد. نوجوانان بزهکار که نفهمیده به خرابکاری دست می‌زنند این نوع مکانیسم فرار را به کار می‌برند.

هدف از تنبیه کاهش دادن احتمال تکرار رفتاری است که شخص به خاطرش تنبیه می‌شود. تصور بر این است که تنبیه در واقع تادیبی است از جانب والدین که به شکلهای گوناگونی از قبیل تنبیه بدنی، محروم کردن کودک از چیزهای موردعلاقه‌اش مانند تماشای تلویزیون و یا اجازه ندادن به او برای ترک اتاق، اعمال می‌شود. بیشتر والدین و مربیان با این امید روشهای گوناگون تنبیه را به کار می‌گیرند که رفتارهای نامطلوب کودک دوباره تکرار نشوند. در واقع روشهای تنبیه کردن از تنبیه معتدل گرفته تا شدید اگر به‌طور مداوم اعمال شوند و دلیل آنها برای تنبیه شونده روشن باشد، در کاهش رفتارهای نامطلوب او موثرند. برعکس تنبیه‌های خیلی ملایم، ممکن است تکرار رفتارهای نامطلوب را شدت بخشند؛ بخصوص اگر کودک احساس کند تنها از این راه است که می‌تواند مورد توجه والدین قرار گیرد.

تنبیه در عین حال می‌تواند به وجودآورنده عارضه‌های جانبی نیز باشد که برای تنبیه‌کننده قابل پیش‌بینی نیستند؛

• اولین عارضه این است؛ کسانی که تنبیه‌های شدید اعمال می‌کنند پرخاشگری و سایر رفتارهای هیجانی از جمله گریه کردن، انواع کج خلقی‌ها و کوبیدن سر به زمین را در کودک رشد می‌دهند.

• دوم اینکه وجود تنبیه‌کننده گاهی چنان با خاطره بد تنبیه تداعی می‌شود که تنبیه شونده به‌طور کلی از تعامل با او خودداری می‌کند.

• سوم اینکه تنبیه می‌تواند باعث کاهش رفتارهای مطلوبی شود که در اصل با همان رفتار ناهنجاری که کودک مرتکب شده است، در این گروه قرار دارند. برای مثال کودکی که در کلاس به خاطر بیجا و بی‌موقع صحبت کردن تنبیه می‌شود، ممکن است در واکنش به تنبیه همه نوع تعامل کلامی خود را در کلاس به حداقل برساند.

• چهارم اینکه والدینی که از تنبیه استفاده می‌کنند، در عمل خود را الگوی فرزندان قرار می‌دهند؛ در حالی که واقعا دوست ندارند این رفتار آنها مورد تقلید فرزندانشان قرار گیرد. این حقیقت که بسیاری از بزرگاران در کودکی تنبیه بدنی شده‌اند منعکس کننده این واقعیت است که کودکان رفتارهای تجاوزکارانه والدین را الگو قرار می‌دهند.

• پنجم اینکه تنبیه ابزار خوبی برای تربیت نیست؛ زیرا به شخص فقط اشتباهاتش را گوشزد می‌کند و رفتارهای نامطلوبی را که باید به جای آنها انجام گیرد، نشان نمی‌دهد.

• سرانجام اینکه تنبیه ایجاد عادت می‌کند. بدین‌صورت که استفاده از تنبیه به‌طور موقت رفتار نامطلوب کودک را متوقف می‌سازد اما رفتار والدین را به‌طور منفی تقویت می‌کند و باعث می‌شود آنها به احتمال زیاد در موقعیتهای مشابه دوباره از تنبیه استفاده کنند.

تنبیه باید پیوسته همراه با تقویت رفتار مطلوبی باشد که انتظارش را از کودک داریم و حتی در چنین مواقعی نیز باید به ندرت از این وسیله استفاده کرد. بهترین روش تنبیه، محروم کردن تنبیه شونده از امتیازات و چیزهایی است که او به آنها علاقه دارد. او باید بداند که این محرومیت پیامد رفتار نامطلوب خود اوست. ترجیح دارد والدین و مربیان از تنبیه بدنی مانند کشیده زدن به کودک و بر پشت دست زدن او جدا خودداری کنند.

اختلالاتی که در گستره مشکلات رفتاری دانش‌آموزان کودک و نوجوان طبقه‌بندی شده از مشکلات کرداری هستند، بیشتر از آنکه حاصل اخلاق و رفتار فردی کودک و نوجوان باشند، بازتاب رفتار والدین و مربیان آنها هستند. الگوبرداری و یا به عبارت دیگر روی آوردن به کردار نادرست دیگران و مشاهده رفتارهای غلط بزرگسالان می‌تواند در توسعه این اختلالات نقش اساسی داشته باشد.

مهمترین مشکلات خانوادگی قابل شناسایی را که در بروز این اختلالات نقش دارند می‌توان به صورت زیر خلاصه کرد: چگونگی رابطه فرزند با خانواده (بی‌توجهی والدین به کودک یا حمایت افراطی از او)، نامین مخارج خانواده توسط افرادی غیر از والدین (اقوام مادر، اقوام پدر و یا کسانی دیگر)، بی‌سرپرستی، سکونت کودک و نوجوان در محلی غیر از محل زندگی خانواده اصلی (خانواده مادر، خانواده پدر و سایرین)، بیماری‌های سخت افراد خانواده، فوت نزدیکان (پدر، مادر و سایرین)، عضویت در خانواده ۷ نفر به بالا، اختلافات فامیلی، اختلافات والدین، طلاق والدین، فساد اخلاقی افراد خانواده (پدر، مادر و سایرین)، بهره‌کشی از کودکان (توسط پدر، مادر و سایرین)، اعتیاد اعضای خانواده به مواد مخدر و الکل، بیماری‌های عصبی یا روانی اعضای خانواده، فقر مالی و سایر موارد مانند آن.

کاهش مشکلات کرداری قبل از آنکه به مشاوره کلینیکی و آزمایش‌های روانشناسانه نیاز داشته باشند به تصحیح کردار والدین و مربیان احتیاج دارند. توصیه می‌شود والدینی که فرزندان آنها مشکلات کرداری دارند، کتاب‌های ویژه این اختلالات و سایر منابع آموزشی مرتبط با آنها را مطالعه کنند.

مشکلات کرداری عمدتاً موارد زیر را شامل می‌شوند: دروغ‌گویی، پرخاشگری در کلاس و در منزل، دزدی، فرار از مدرسه، لجاجت یا بی‌اعتنایی متقابل، اختلال در منش، اختلال در شخصیت، اختلال در دقت و تمرکز حواس، پوشش و آرایش نامناسب، فرار از منزل، تمارض، فحاشی، توهین به اولیای مدرسه، مبادله وسایل و اشیای مبتذل مانند کتاب، مجله، نوار ویدئو، عکس، اسلاید، نوار صوتی، سی‌دی و... البته رشد و توسعه سرگرمی‌های رایانه‌ای خشونت‌بار، نمایش فیلم‌ها و سریال‌های خشن در تلویزیون و سینما و حتی بروز برخوردهای پرخاشگرانه در مسابقات ورزشی که عمدتاً چهره‌های شاخص ورزشی و سینمایی با تاثیرگذاری قوی روی شخصیت روانی کودکان و نوجوانان مرتکب می‌شوند، از جمله عوامل اجتماعی بروز این پدیده در بین دانش‌آموزان می‌باشند. (۳)

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=305725>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ترس از مدرسه

• مقدمه

با شروع فصل بازگشایی مدارس بسیاری از مادرانی که فرزندان‌شان برای اولین بار به مدرسه می‌روند، با مساله وجود ترس از مدرسه در کودکان‌شان مواجه هستند. اگر چه ترس از مدرسه ممکن است در کودکان دوره‌های مختلف تحصیلی وجود داشته باشد، ولی کودکان کلاس اول نوع ترس‌شان با کودکان دوره‌های دیگر متفاوت است. بعضی از آنان تقریباً دچار اختلال اضطراب جدایی از والدین بخصوص مادرشان هستند.

• اختلال اضطراب جدایی

اختلال اضطراب جدایی در هر سنی در کودکان ممکن است وجود داشته باشد. ولی کودکان در سنین مدرسه بیشتر آن را تجربه می‌کنند. همه





کودکان کم و بیش نسبت به والدین خود وابستگی عاطفی پیدا می‌کنند و این وابستگی در حد تعادل هیچ‌گونه مشکلی را نه برای والدین و نه برای کودک بوجود نمی‌آورد. ولی بیشتر مادرها و به خصوص مادرانی که بیش از حد کودک را به خود وابسته کرده و مراقب رفتار و حرکات او هستند، از کودک خود شخصیتی منفعل می‌سازند که حتی قادر نیست زمانی کوتاه دوری از مادر را تحمل کند.

معمولا مادران کودکانی که دچار اضطراب جدایی هستند، دارای ویژگی‌هایی مثل افراطی بودن، مضطرب بودن، بیش از حد اندازه حمایت کننده، مردد،

غیرمنطقی، حساس و عاطفی را دارند و این اضطراب خود را با بیان افکار منفی و استرس‌زا به بچه‌ها منتقل می‌کنند. آنها افرادی وسواسی، کم تحمل، نکته‌سنج و موشکاف هستند که احتمالا خود یا یکی از اطرافیان‌شان در کودکی دچار همین مشکل بوده‌اند.

• علل ترس از مدرسه

ترس یا امتناع از رفتن به مدرسه بیش از آنکه علت شخصیتی و عاطفی داشته باشد، ناشی از یادگیری است. مادر یا پدری که در ارتباط خود با کودکان مفاهیم و نکته‌های منفی از محرک‌ها و مکان‌هایی مثل مدرسه یا درس خواندن می‌دهند، وقتی تجربه‌های منفی توأم با وحشت و ترس و اضطراب خود را از دوران تحصیل و مدرسه، تنبیه و توبیخ‌ها به بچه‌ها انتقال می‌دهند و از آنها می‌خواهند که مواظب رفتارهایشان باشند، خواه ناخواه، بذر امتناع و ترس از مدرسه را در افکار آنها می‌کارند.

البته وابستگی بیش از حد به پدر و مادر و ترس از جدا شدن از آنها برای رفتن به مدرسه ممکن است علل دیگری هم داشته باشد. والدینی که یکی از کودکان خود را در نتیجه بسیاری و یا عوامل دیگر از دست می‌دهند، حساسیت خود را در مراقبت و نگهداری از کودکان دیگر بیشتر می‌کنند و همین باعث می‌شود که کودکان ناخودآگاه اضطراب ناشی از جدایی از پدر و مادر را تجربه کنند. این ترس غیرمنطقی از جدایی و رفتن به مدرسه در هر سنی و در بین دختران و پسران دیده می‌شود و در بین خانواده‌هایی که کودکان با فاصله‌های زیاد از یکدیگر متولد می‌شوند بیشتر است. شدت این اضطراب تا اندازه‌ای است که کودکان در هنگام مدرسه رفتن مشکلات فراوانی را برای والدین ایجاد می‌کنند. آوردن بهانه‌های مختلف مثل شکایت ناشی از دل درد، سردرد و... از جمله آنها است. والدین ممکن است این بهانه‌ها را جدی گرفته و از رفتن کودک به مدرسه ممانعت کنند و همین باعث می‌شود که ترس کودک هر روز بیشتر شود.

• برای از بین بردن این اضطراب در کودکان چه باید کرد؟

قدم اول به عهده والدین است. پرهیز از وابسته کردن کودک به خود و عدم ایجاد تلقین‌های روحی مضر در کودکان زیر شش سال که ناشی از اضطراب جدا شدن از پدر و مادر است و ایجاد یک روحیه مستقل برای ایجاد آمادگی در کودک در مواجهه با کودکان و مدرسه و... از اقدامات اولیه‌ای هستند که باید توسط والدین اجرا شوند. همچنین والدین نباید تجارب و بازخوردهای منفی خود را به کودک انتقال دهند. در سنین ابتدایی از ترساندن بچه‌ها، ایجاد رعب و وحشت از معلم، تشبیهات (اگر بچه خوبی نباشی به معلمت می‌گویم که تو را در کلاس حبس کند) خودداری کنند.

خاطرات، یادواره‌ها و تجارب مثبت، شاد و جالب خود را با معلمان دوره ابتدایی با کودکان در میان بگذارند، از معلم‌ها با القاب خوب یاد کنند، پیش از آغاز مدرسه آنها را با مسئولین، معلمان و جو مدرسه آشنا کنند و به هیچ وجه به خاطر ضعف در فهم یا انجام تکالیف، آنها را توبیخ نکنند. همچنین والدین نباید بچه‌ها را در دوران ابتدایی به خود وابسته کنند و برای جلوگیری از انزواطلبی و دوری‌گزینی سعی کنند از معلمان در منزل استفاده نکنند و آنها را تا می‌توانند در محیط‌های آموزشی و حضور در جمع قرار دهند.

برای هر چه بیشتر کاهش ترس از مدرسه در کودکان باید سعی شود در هر مقطع از وجود کارشناسان روانشناسی و مشاوره بطور دائم در مدرسه ابتدایی و راهنمایی استفاده شود. مشاور با ایجاد روابط عاطفی پایدار می‌تواند کودکان را جهت ورود به مقاطع مختلف آماده کند و شیوه برخورد با مسائل و مشکلات عاطفی و آموزشی را به آنها بیاموزد و در آخر این که ایجاد یک محیط آموزشی سالم و شاد نیز از دیگر عوامل ایجاد اشتیاق به مدرسه رفتن در کودکان است.

ترس در کودکان

• ترس چیست؟

ترس واکنشی است طبیعی لازم، مهم و مفید در صورتی که به طور کامل کنترل و به طور منطقی تعبیر شود باعث می‌شود که شخص در مواجهه با مشکلات بیشتر احتیاط کند. واتسون پایه گذار مکتب رفتار گرایی عقیده دارد که ترس یکی از صد غریزه یا انگیزه‌ای است که انسان با آن به دنیا می‌آید.

ترس یکی از پدیده‌هایی است که نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای در تکامل انسان ابتدایی داشته است همچنین در شکل‌گیری و توضیح شخصیت انسان و در روابط اجتماعی ترس جزء یکی از فاکتورهای اساسی محسوب می‌شود.

هنگامی که ما ترس را تجربه می‌کنیم دستخوش تغییرات بدنی و هیجانی گوناگونی می‌شویم که پاسخ ترس را تشکیل می‌دهند. پاسخ ترس دارای



چهار عنصر است:

۱) عناصر شناختی (انتظار آسیب قریب‌الوقوع)

۲) عناصر بدنی (واکنش اضطراری بدن به خطر به‌علاوه تغییرات موجود در ظاهر ما)

۳) عناصر هیجانی (احساس دلهره و وحشت‌زدگی)

۴) عناصر رفتاری (گریه، جنگ، گریز، درجای خود خشک شدن)

ترس‌های معمول کودکانی با بالا رفتن سن تغییر می‌کند. این ترس‌ها شامل ترس از غریبه‌ها، ترس از بلندی، تاریکی، ترس از حیوانات و حشرات، ترس از خون یا تنها ماندن در خانه می‌باشد. کودکان معمولاً پس از گذراندن یک تجربه ناخوشایند با یک شیء خاص، ترس از آن را در ذهن خود پرورش می‌دهند مثل گاز گرفتگی از سگ یا تصادف. اضطراب از جدایی نیز معمولاً موقع آغاز مدرسه رفتن کودکان شروع می‌شود. ترس نوجوانان نیز معمولاً در مورد پذیرش اجتماع قرار گرفتن یا موفقیت‌های درسی است. اگر این احساسات بیمناک و اضطراب‌آور پایدار باشند ممکن است باعث صدمه زدن به سلامتی کودک شود. اضطراب‌های ناشی از اجتناب‌ها و کناره‌گیری‌های اجتماعی تأثیرات طولانی مدتی در برخواهد داشت. مثلاً کودکی که می‌ترسد از سوی اطرافیان طرد شود ممکن است در آینده نیز نتواند مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی را یاد بگیرد و اجتماع‌گریز شود. بسیاری از نوجوانان به خاطر ترس‌هایی که ریشه در تجربیات کودکی بوده دچار رنج و عذاب هستند. ترس یک نوجوان از صحبت در جمع ممکن است به خاطر خجالتی بوده که از کودکی گریبانگیرش بوده است.

• فوبی Phobia چیست؟

وقتی ترس‌ها و اضطراب‌ها پایدار باشند و در فرد باقی بمانند مشکلات زیادی ایجاد می‌شود. هرچه والدین تصور کنند که با بزرگ شدن کودک این ترس‌ها را فراموش می‌کند اما ممکن است این ترس‌ها بزرگتر و جدی‌تر شده و غیرقابل کنترل گردند. این ترس‌ها دیگر به فوبی تبدیل می‌شوند که اصطلاح رایج برای ترس بسیار زیاد جدی و ماندگار است.

تحمل فوبی هم برای خود کودک و هم برای اطرافیان او بسیار دشوار است بخصوص اگر انگیزه این ترس غیرقابل اجتناب و کنترل باشد (مثل ترس از رعد و برق)

فوبی یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه کودکان به متخصصان ذهنی است. اما خوشبختانه با اینکه این ترس‌های کودک او را از عملکردهای روزانه باز می‌دارد اما گاهی حتی بدون مراجعه به پزشک متخصص با گذر زمان خود به خود از بین می‌روند.

دقت به ترس‌ها، اضطراب‌ها و تشویش‌های کودک

سعی کنید با صداقت هرچه تمام‌تر به سوالات زیر پاسخ دهید :

آیا ترس کودک شما و نحوه برخورد او با آن برای سن او طبیعی است؟

اگر پاسخ به این سوال مثبت است مطمئن باشید که با گذر اندکی زمان این مشکل حل خواهد شد و مسئله مهمی نیست. البته این به آن معنا نیست که باید این ترس و اضطراب را به کلی نادیده بگیرید اما باید آن را عاملی برای رشد طبیعی کودک بشمارید.

اما برخی کودکان ترس‌هایی را تجربه می‌کنند که با سن آنها متناسب نیست مثل ترس از تاریکی. اکثر کودکان با کمی دلگرمی از طرف والدین یا چراغ خواب قادر به مقابله با این ترس هستند اما اگر به طور مداوم این ترس با آنها بماند یا در مورد سایر مسائل اضطراب داشته باشند والدین باید بیشتر مراقب باشند.

علائم این ترس چیست و چگونه بر عملکرد فردی اجتماعی و تحصیلی او تاثیر می‌گذارد؟ اگر این علائم مشخص باشند و بتوان آنها را در فعالیتهای روزانه کودک شما آشکارا مشاهده کرد می‌توان برای کاهش برخی فاکتورهای اضطراب انگیز کارهایی انجام داد. آیا آن ترس با توجه به واقعیت محیط طبیعی است یا ممکن است این ترس علامت مشکلی جدی‌تر و بزرگتر باشد؟

اگر ترس کودک نسبت به منشا استرس‌زای آن بیش از اندازه باشد نشانه دقت و توجه بیشتر است و باید به مشاور یا روانشناس مراجعه شود. مسئله این است که والدین نباید یک مشکل را بیش از حد بزرگ یا کوچک در نظر گیرند. باید با دقت به علائم و نشانه‌های ترس و اضطراب کودکشان توجه کنند و در صورت تداوم یافتن آن در مسئله دخالت کنند. اگر این کار را نکنند این ترس ممکن است به شدت بر زندگی فرزندشان تاثیر بگذارد.

• راه‌های کمک کردن به کودکان

والدین می‌توانند به فرزندانشان کمک کنند تا با تقویت حس اعتماد به نفس و کسب مهارت‌های لازم با ترس‌های خود مقابله کنند. در این قسمت می‌خواهیم شما را با راه‌های کمک به فرزندان برای مقابله با ترس‌ها و اضطراب‌های خود آشنا کنیم:

۱) تشخیص دهید که این ترس واقعی است. هرچند که به نظر شما مسئله‌ای بسیار کوچک و پیش پا افتاده باشد، برای فرزندان حقیقت دارد و باعث اضطراب و ترس او می‌شود. صحبت کردن در مورد آن ترس بسیار کمک کننده است. کلمات گاهی قادرند احساسات منفی را از چیزی بیرون بکشند. اگر در مورد ترس‌ها صحبت کنید قدرت آنها کمتر خواهد شد.

۲) هیچ وقت با کوچک و ناچیز کردن آن مورد سعی نکنید کودکان را وادار به مقابله با آن کنید. گفتن مسخره بازی در نیار! هیچ دیوی تو کمد تو قایم نشده! ممکن است باعث شود فرزندان بتواند بخوابد اما ترس را از بین نخواهد برد.

۳) اسباب ترس را برای فرزندان فراهم نکنید. اگر می‌دانید فرزندان از سگ‌ها خوشش نمی‌آید طوری از خیابان رد نشوید که با آن سگ روبرو نشوید. این کار فقط باعث می‌شود که فرزندان یقین کند که سگ‌ها موجوداتی ترسناک و وحشت آور هستند. در این گونه مواقع فقط باید با مراقبت و توجه به کودکان رفتار کنید تا بتواند با آن موقعیت ترس آور روبرو شود.

۴) به فرزندان یاد بدهید که چگونه میزان یک ترس را اندازه گیری کند. اگر کودک بتواند شدت یک ترس را با میزان ۱ تا ۱۰ بسنجد ممکن است بتواند به ترس با شدت کمتری نسبت به قبل نگاه کند.

۵) تکنیک‌های کنار آمدن و برخورد با ترس‌ها را به کودکان بیاموزید. می‌توانید این تکنیک‌ها را امتحان کنید: خودتان را "صاحب خانه" به کودک معرفی کنید و این باعث خواهد شد که کودک نسبت به شی ترسناک جرات و جسارت بیشتری پیدا کند و برای فرار از آن به شما پناه بیاورد. به

فرزندانتان یاد بدهید که در چنین مواقعی به خود بگویند " من می‌توانم...". یا "هیچی نیست می‌تونم با اون کنار پیام...". تکنیک‌های تمدد اعصاب نیز کمک کننده هستند مثل تجسم فکری (تصور غوطه خوردن روی ابرها یا دراز کشیدن لب ساحل دریا) و تنفس عمیق .
راه برطرف کردن ترسها و اضطرابها مقابله با آنهاست. با استفاده از پیشنهاداتی که در این مقاله ارائه شد می‌توانید به فرزندتان کمک کنید تا بهتر با موقعیت‌های زندگی کنار بیایند.

• ترس و اضطراب در کودک

آیا ماهیت ترس و اضطراب در کودکان همانند بزرگسالان است؟ آیا ترسی که در بزرگسالی باقی مانده ترس حل نشده در دوران کودکی است؟ و...
جواب این سوالات را با هم در مروری بر ترس و اضطراب خواهیم داد.

• انواع ترس در کودکان

به طور کلی ترس در کودکان را می‌توان به دو گروه عمده تقسیم کرد: ترس‌های طبیعی و لازمه دوران رشد

و ترس‌های نابهنجار (اضطراب)

الف) ترس‌های طبیعی و لازمه دوران رشد

۱) ترس اولیه: ترسی است که فروید (پدر روان تحلیلیگری) آن را به زمان تولد کودک و جدایی وی از رحم مادر نسبت می‌دهد. (این ترس قابل مشاهده نیست)

۲) غریبی کردن: اولین ترس قابل مشاهده‌ای که کودک با آن روبرو می‌گردد ناشی از دوره‌ای از رشد کودک است که کودک به لحاظ روانی هنوز فوق‌العاده ضعیف است و ما آن را با نام غریبی کردن می‌شناسیم. این ترس بسیار معمول در نیمه دوم سال اول زندگی به صورت ترس از روبرویی با غریبه‌ها است . کودک هشت ماهه وقتی که به غریبه‌ها می‌رسد بغض می‌کند، نگاهی به مادرش و نگاهی به غریبه می‌اندازد و بعد گریه سر می‌دهد.

این احساس که ناشی از محدود بودن محیط حس کودک است، درعین حال زاده دوره تکاملی است که در کودک قابلیت شکل می‌گیرد که توسط آن قابلیت کودک فرد مورد اعتماد خود را که غالباً مادر است می‌شناسد و از این رو حضور افراد غریبه در کودک ایجاد ترس می‌کند. چرا که آنها با فرد مورد اعتماد کودک فرق دارند.

کودکان همیشه با ترس با غریبه‌ها برخورد نمی‌کنند. اگر غریبه‌ای برخورد آرامی با او داشته باشد آرام حرف بزند و کم کم با او شروع به بازی کند کمتر احتمال دارد که کودک بترسد. تقریباً همه کودکان بین ۷ تا ۱۲ ماهگی از غریبه‌ها می‌ترسند.

۳) ترس از جدایی : در طی دوران رشد شاهد شکل‌گیری احساس ترس دیگری در کودک هستیم. در این حالت کودک از اینکه از فرد مورد اعتماد خود جدا شود احساس ترس می‌کند و ما از آن با نام "ترس جدایی" یاد می‌کنیم. کودک در این دوره از رشد برای اولین بار جدایی را به مثابه یک درد تجربه می‌کند و انتظار دوباره قرار گرفتن در کنار فرد مورد اعتماد خود را دارد . در این دوره از رشد بر طبق تحقیقات پیازه کودک هنوز توانایی درک زمان و پایداری اشیا را ندارد و اگر برای مثال مادر کودک وی را نزد شخص دیگری بگذارد تا به خرید برود و کودک ببیند که مادر وی دیگر نیست، این طور تصور می‌کند که وی دیگر باز نخواهد گشت. این حالت در کودک تولید ترس می‌کند. کودک در این حالت چند لحظه به در خیره نگاه می‌کند و بعد گریه سر می‌دهد. کودکان یک ساله‌ای که نابینا هستند و نمی‌توانند مادرشان را ببینند هنگامی گریه را سر می‌دهند که بشنوند مادر اتاق را ترک کرده است . ترس از جدایی معمولاً بین هفت تا دوازده ماهگی ظاهر می‌شود و اوج آن در ۱۵ ماهگی و ۱۸ ماهگی است و به تدریج کاهش می‌یابد.

۴) ترس از تاریکی: احساس ترس دیگری که بیشتر در سنین بالای ۲ سالگی بروز می‌کند ترس از تاریکی است. کودکان در این سن توانایی تشخیص تاریکی- روشنایی ،شب-روز و بیداری-خواب را تازه کسب کرده است و این قابلیت هنوز در بعد فوق ابتدایی آن عمل می‌کند. برای مثال اگر از کودکی در این سن بپرسید که روز تولدت کی است خواهد گفت که : " من باید هنوز سه بار دیگر بخوابم و بعد روز تولدم است" بنابراین ترس از تاریکی با درک کودک از تاریکی- روشنایی آغاز می‌شود و به علاوه در این سن کودک قادر نیست تا ترس خود را آگاهانه دریافت کند. همه ما این را تجربه کرده‌ایم که کودک به هنگام آماده شدن برای خواب در این سن احساس ترس از تاریکی را ابراز می‌کند.

۵) ترس از شبه حیوانات: در حوالی ۳ سالگی کودک از شبه حیوانات می‌ترسد . در این سن ناگهان محیط کودک که هنوز برایش مرموز است توام می‌شود با ترس از اشیا ... دلیل آن هم این است که کودک در این سن از قوه تخیل خود بهره می‌گیرد و برای اینکه بتواند با محیط خود رابطه

برقرار سازد به اشیای پیرامون خود زندگی می‌دهد. بدین معنی که تصور می‌کند اشیای پیرامون وی جان دارند و عمل می‌کنند برای همین هم اگر مثلا سر کودک به گوشه در بخورد گریه کنان می‌گوید: "این در بد جنس سرم را درد آورد." با تصور جان دار بودن اشیای کودک از خطری که آنها برای وی دارند احساس ترس می‌کند و اگر توجه کنیم فلسفه وجودی افسانه‌های کودکان غلبه بر این ترس کودک در این دوره از رشد است. برای همین هم کودک خواهان آن است که یک افسانه را دائم برایش بازگو کنند و هر دفعه نیز می‌خواهد آن افسانه معین را (که با آن احساس آرامش می‌کند) کلمه به کلمه و مثل دفعه قبل بشنود و اگر با جملات دیگر برایش بازگو کنیم اعتراض خواهد کرد.

۶) ترس‌های انطباقی: در سن چهار تا پنج سالگی دوره انواع ترس‌های ناشی از انطباق بر محیط شروع می‌شود. هر کدام از این انواع احساس ترس نیاز آن را دارند که بی‌تاثیر شوند (بدین معنی که درست است این نوع از ترس طبیعی و وابسته به رشد است اما در جهت گذر سالم کودک از این مرحله ترس بیشتر از مراحل دیگر کودک احتیاج به توجه و همراهی دارد) این ترس‌ها (ترس از مهد کودک، دبستان و...) یکی پس از دیگری می‌آیند و می‌روند و کودک را آماده آن می‌سازند تا ترس‌های جدید را تجربه کند. همان طور که از نام این نوع از ترس پیداست کودک بیم دارد از اینکه آیا می‌تواند الفت و صمیمیت را در محیط جدید همانند محیط قبلی خود داشته باشد یا خیر؟

• نکته: ترس‌های دیگری هم که وابسته به دوران رشد هستند مانند ترس‌های دوران بلوغ، شخصیت یا ترس وجودی، ترس از مرگ وجود دارند ولی به دلیل مربوط نبودن به حوزه کودک از پرداختن به آن صرف‌نظر می‌کنیم.

- آیا ترس‌های طبیعی و لازمه دوران رشد را باید نادیده گرفت؟ نادیده گرفتن هر کدام از صور ترس‌های مربوط به دوره‌های رشد و یا به گفته دیگر عدم آگاهی از این ترس‌ها در دوره‌های خاص تظاهر آنها (بخصوص از سمت والدین) واز سوی دیگر وقفه‌های طولانی و غیرطبیعی در گذر از یکی و رسیدن به دیگری و حتی جابه‌جایی آنها همگی می‌توانند نشان دهنده رشد غیرطبیعی فرد به لحاظ روانی باشند.

- برخورد با کودک در هنگام ترس چگونه باید باشد؟ تربیت کاملا آزاد کودک بدین معنی که انجام همه کار و همه چیز برایش مجاز باشد زمینه شکل گیری شخصیت بیمارگونه و توأم با اختلالات متعدد می‌سازد و از طرف دیگر تربیت مستبدانه که سختگیری‌های متعددی را در راه خلاقیت و فعالیت آزاد کودک اعمال می‌دارد می‌تواند موجب واپس روی (بازگشت به مراحل قبلی در کودکی) در رشد شخصیت کودک گردد. پس به صراحت می‌توان گفت نقش تربیت و شیوه‌های فرزند پروری در رشد و شخصیت کودک بسیار حائز اهمیت است.

ب) ترس‌های نابهنجار

این نوع ترس‌ها را در زمره اختلالات اضطرابی دسته‌بندی می‌کنند.

در این قسمت به ذکر و شرح چند مورد مهم و شایع از این نوع ترس‌ها می‌پردازیم.

۱) ترس از صدای نابهنجار: این نوع ترس از بدو تولد در نوزاد دیده می‌شود و می‌تواند به طریق شرطی شدن و تعمیم یافتن جنبه مرضی به خود بگیرد. مثال آن ترس کودکی به نام آلبرت است که در یازده سالگی بدون هیچ گونه ترسی با موش بازی می‌کرده است. برای اینکه آلبرت را بترسانند هر بار که برای بازی به موش نزدیک می‌شد صدای ناهنجاری ایجاد می‌کردند بعد از مدتی آلبرت نسبت به صدا شرطی شد و از موش می‌ترسید.

ترس آلبرت تعمیم یافته و حتی در سنین بالاتر از پالتو پوست مادرش و نظایر آن نیز واهمه داشت.

۲) ترس به علت تعمیم: کودک بعد از رفتن برای واکسیناسیون و در هنگام واکسن زدن چون فردی که روپوش سفید به تن داشته برای او درد و ناراحتی ایجاد کرده است زین پس هر جا که روپوش سفید را می‌بیند شروع به گریه می‌کند و ترس در او ایجاد می‌شود. (هر دو ترس گفته شده عنصر شرطی‌سازی را به همراه دارد اما به خاطر داشته باشید در مثال اول مهم ترس کودک از صداهای نابهنجار است.)

۳) ترس به علت تقلید: یکی از انواع شایع ترس مرضی است. کودک خطر را احساس می‌کند در حالی که خطری وجود ندارد. منشا این نوع ترس غالبا برادر یا خواهر بزرگتر یا اعضای خانواده است. کودک با خود فکر می‌کند حتما علتی دارد که دیگران از رعد و برق، تاریکی و حیوانات می‌ترسند. لذا او هم به تقلید از دیگران می‌ترسد. (مادری کودکش را که از رعد و برق می‌ترسید نزد روانپزشک می‌برد و در مصاحبه می‌گوید: فکر می‌کنم این یک ترس عادی باشد چون من هم از رعد و برق می‌ترسم.)

۴) ترس به علت تنبیه: کودک را در تاریکی حبس می‌کنند و یا او را به حبس در تاریکی تهدید می‌کنند. چون تاریکی وسیله‌ای برای تنبیه به شمار می‌رود ابتدا کودک را می‌ترسانند و چون کودک به تنهایی در تاریکی ماند کم کم از تنهایی نیز می‌ترسد و به هر جا که می‌رود حتما باید کسی همراهش باشد.

۵) ترس به علت تجربه قبلی : ترس ممکن است بر اثر تجربه قبلی باشد . کودکی که شاهد تصادف اتومبیل پدرش بر اثر بی احتیاطی فرد دیگری بوده به علت شرطی شدن ممکن است از سوار شدن به اتومبیل بترسد. کودکی که قبل از خوابیدن فیلم‌های نامتناسب با سنش را می بیند ممکن است در موقع تاریکی اتاق خوابش صداهای شنیده شده را به آمدن دزدان یا آدمکش‌ها تعبیر کند و کم کم از تاریکی و تنهایی بترسد.

۶) ترس از آلوده شدن به کثافت: برخی از کودکان از کثیف شدن لباس خود بسیار ترس دارند و حتی اگر قطره آبی بر آن بچکد فکر می کنند که فاجعه ای رخ داده است. این حالت همانند هراس است و برای کودک حالت ترس بسیار شدید دارد و نیز در ذهن کودک حالت وسواس گونه نیز دارد.

۷) ترس از اشیای تیز و برنده : این نوع ترس در واقع ترسی شدید و وسواسی نسبت به اشیای نوک تیز مانند فیچی، سوزن، چاقو ... است . در این حالت کودک حتی از نزدیک شدن به این اشیاء دچار وحشت می شود.

۸) ترس از مرگ : کودکانی که دچار ترس از مردن هستند از این می هراسند که در اثر ابتلا به کسالت‌های مختلف زندگی‌شان به پایان برسد و لذا درباره مردن مرتباً به نحوی وسواسی صحبت و یا سوال می کنند.

۹) ترس از مهد کودک و مدرسه : (به این نوع ترس در ترس‌های انطباقی اشاره‌ای کردیم اما به دلیل شیوع زیاد به بررسی بیشتر می پردازیم .) ترس از مدرسه و یا امتناع از رفتن به مدرسه حالتی است که کودک از رفتن به مدرسه امتناع می ورزد و در منزل می ماند و به اصرار پدر و مادر هم توجهی نمی کند. پافشاری و اصرار پدر و مادر باعث پیدایش علائم عدم تعادل روانی و اختلالات جسمانی می شود . این اختلالات معمولاً به صورت دل درد، استفراغ، سردرد، سرگیجه وضعف ظاهر می شود و غالباً ادامه پیدا می کند . نکته حائز اهمیت در این نوع ترس از بین رفتن حالات جسمانی در روزهای تعطیل است و بررسی عدم علل عضوی لازم و ضروری است. این نوع ترس اکثراً در روزهای اول ورود به مدرسه، کودکان یا مهد کودک اتفاق می افتد و در اکثر موارد پس از چند روز از بین می رود . این حالت از ترس بسیار شایع است و به همین دلیل به بررسی علل احتمالی پیدایش آن می پردازیم . علت بیماری ممکن است از اشکال تطابق کودک با محیط مدرسه، آموزگار و همشاگردی‌ها باشد یا اینکه اشکالات جسمی موجب ناراحتی او در معاشرت با سایرین شود و یا مسائلی مثل ضعف شنوایی یا بینایی باعث ترس از مدرسه باشد. مطالعات نشان داده اند که در بیشتر موارد علت مربوط به مدرسه نبوده بلکه ترس و اضطراب کودک ناشی از جدا شدن از مادر و تنهایی است و به همین دلیل احساس عدم امنیت می کند. بین این کودکان و مادرانشان وابستگی شدیدی وجود دارد. این کودکان در منزل با قدرت، نترس و فعال اند و در محیط خارج برعکس ترسو، غیرفعال و وابسته به والدین خود هستند. نبودن عواطف مادری بخصوص تغییر در رفتار مادر و حق تصورات دوران کودکی مبنی بر اینکه مادر دیگر او را دوست ندارد ممکن است یکی دیگر از علل اصلی امتناع از رفتن به مدرسه باشد.

• ترس ، اضطراب و هراس

هر ۳ این مفاهیم از یک ریشه اند و تنها در میزان شدت و منبع به وجود آورنده با هم دارای تفاوت هستند. تمامی ترس‌های نابهنجار و یا اختلالات اضطرابی شایع در کودکان که مطرح شد می تواند دارای شدت و ضعف باشد . پس تعیین کننده اینکه آیا این حالت اختلال محسوب می شود یا نه بستگی به شدت آن دارد.

• ترس و دیگر اختلالات

کودکان مبتلا به ترس غالباً علاوه بر واکنش ترس علائم دیگری نیز از خود ظاهر می سازند. شایع ترین آنها عبارتند از اختلال در خواب (۴۵) % ، پرخاشگری (۳۵) % ناخن جویدن (۳) % ، شب اداری (۲) % و لکنت زبان (۰.۶) %
درمان

همان طور که قبلاً اشاره شد بسیاری از ترس‌ها لازمه دوران رشد کودک است و با طی شدن زمان خودش به شرط برخورد سالم محیط به سر خواهد آمد. پس نقش تربیت و اصول فرزند پروری بسیار حائز اهمیت است . برای درمان کودکان مبتلا به اضطراب و هراس نخست باید علت اختلال را برطرف کرد. در معالجه این کودکان باید به کودک توجه شود نه به ترس.

همانند ترس ، اضطراب هم سبب ناراحتی کودک شده و او را مجبور به رفتار خاصی می کند.

اضطراب به میزان کم غالباً اثرات سازنده ای دارد و محرکی برای خلاقیت ، حل مسائل و فعالیت موثر است ولی اگر اضطراب شدت یابد سبب از کار افتادگی فرد شده او را بی قرار و ناراحت می کند.

دوره دوم کودکی (۳-۶ سال) مرحله مهمی است که ضمن آن اضطراب به وجود می آید و در این دوره کودک باید با بسیاری از عوامل ومحرک‌هایی

که ایجاد اضطراب می‌کند مقابله نماید در نتیجه فرصت‌های بسیاری برای کسب اضطراب خواهد داشت. کودک در مورد نشان دادن آزادانه احساسات پرخاشگرانه و انتكایی خود دستخوش اضطراب می‌گردد و اضطراب کودک خصوصا هنگامی که کودک دیگری متولد می‌شود شدت می‌یابد زیرا او احساس طرد شدگی نموده و تصور می‌کند محوریت خود را از دست داده است و دیگر او را دوست ندارند یا کنار گذاشته شده است. در ظاهر هم گاهی نحوه برخورد والدین و فامیل این گمان را تشدید می‌نماید. منشا اضطراب از روابط اولیه کودک و والدین است. تنبیه شدید و محدودیت فشار والدین به کودک برای ظاهر ساختن رفتارهای دشوار، بدگویی و ارزشیابی منفی از رفتار و کوشش‌های کودک، تضاد در رفتار با او و کیفیاتی مشابه آنچه ذکر گردید از جمله عوامل ایجاد کننده اضطراب در کودکان محسوب می‌گردد. سردرد، درد قفسه سینه، درد پا یا دست، درد شکم و سوء هاضمه و کم اشتهاپی از علائم اضطراب در کودکان است.

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=347375>

 Vista.ir
Online Classified Service

ترس در مراحل مختلف سنی

▪ هشت ماهگی :

کودکان از هشت ماهگی شروع به کمرویی و غریبی با محیط‌های بیگانه می‌کنند. آنها به یک باره از هر چیزی که برایشان ناشناس و غریبه باشد، وحشت می‌کنند. به علت نداشتن تجربه در معاشرت و ارتباط با افراد ناآشنا، هنوز نمی‌توانند ارزیابی کنند که چه چیزی واقعا خطرناک است.

▪ در مرحله چهار دست و پا رفتن :

کودک در مرحله چهار دست و پا رفتن به سرعت، توانایی‌های جدیدی کسب می‌کند. او فعالیت‌های حرکتی خود را گسترش داده و در عین حال چیزهای بسیاری را هوشیارانه حس و درک می‌کند. البته قادر به فهم صحیح تمام چیزهایی که می‌بیند یا می‌شنود، نیست. از این رو ترس شدیداً در او گسترش می‌یابد.

▪ دو سالگی :

کودک از سن دو سالگی خود را به عنوان یک شخصیت مستقل تجربه کرده و «منیت» خویش را کشف می‌کند.

گاهی برای والدین این موضوع، شروع زمانی سخت و دشوار به حساب

می‌آید. کودکان امتحان می‌کنند که چگونه می‌توانند به مقصود خویش رسیده و حرف خود را به کرسی بنشانند. آنها مرتباً بین خواسته‌های خود و اشتیاق به داشتن صمیمت والدین خویش، در تکاپو و نوسان می‌باشند.

بهرتر است مرتب به این موضوع فکر کنید که هر چه از رشد و تکامل کودک خویش در سال‌های اولیه زندگی او حمایت کنید، برای شکوفایی



لیاقتش به او موقعیت دهید و کارهای موفق او را تحسین کنید، کودک به مراتب بیشتر و بهتر نقاط ضعف و قوت خود را خواهد شناخت. در این مرحله بسیار مهم است که با گذاشتن خویش به جای کودک خود و با درک احساس او، در زندگی و آزاد گذاردن او اعتدال را رعایت کنید.

• کودکان سنین پیش دبستانی :

خردسالان و کودکان سنین پیش دبستانی تحت تاثیر ترس های زیادی قرار می گیرند. ترس جدایی از پدر و مادر، ترس از رعد و برق، تاریکی و هیولا. آنها برای درک بهتر و هوشیارتر از دنیای خارج به افکار خود بسنده می کنند و برای چیزهایی که متوجه آن نمی شوند، مجبور می شوند توضیحات جادویی و فضایی و... بدهند. در این مرحله، اشیایی مانند جارو برقی می توانند برای آنها ایجاد ترس کند.

در تصور کودکان این اشیاء بی جان، زندگی دارند و می توانند تاثیر تهدیدکننده و خطرناکی داشته باشند. همچنین موجودات تخیلی مانند هیولا، در ذهن کودکان به یک پدیده واقعی مبدل می گردند.

• کودکان دبستانی :

در مهد کودک و مدرسه از کودک انتظارات و توقعات جدیدی می رود. ترس های کودک اغلب در ارتباط با موقعیت های اجتماعی است. کودک باید با دیگران برخورد داشته باشد، بتواند با زندگی گروهی کنار آمده و درگیری نداشته باشد و در مدرسه تقاضاهایش را درست مطرح نماید. ترس روزافزون از شکست ها و ناکامی ها، افکار کودک را مشغول می سازد. او خودش را با دیگران مقایسه کرده و با خود حساب می کند که آیا بهتر از دیگران می تواند کاری را انجام دهد یا بدتر از آنها.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=129875>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ترس کودکان

همه کودکان در چند مقطع سنی در زندگیشان دچار ترس و وحشت می شوند و این معمولاً یک بخش طبیعی از رشد آنها محسوب می گردد. این ترس ها در صورتی غیر طبیعی هستند که به صورت دائمی و به مدت طولانی در کودک باقی بمانند یا ذهن کودک را به طور کامل اشغال کنند، که این ترس در تمام فعالیت های عادی آنها مداخله داشته و تأثیر می گذارد و اگر کودک نتواند از آن رهایی یابد مبتلا به بیماری تشویش که همان ترس بی مورد و بی اساس است می گردد.

• آیا ترس بی اساس به سن و سطح رشدی کودک بستگی دارد؟
برای مثال در یک کودک ۲ ساله ترس از نشستن روی لگن دستشویی، طبیعی است ولی در یک کودک ۸ ساله همان ترس کاملاً غیرعادی و بی اساس است. کودکان نوپا معمولاً از تنهایی (جدا شدن از پدر یا مادر)، اصوات آزار دهنده، زمین خوردن، حیوانات و حشرات، استفاده از لگن توالت،





حمام کردن و تاریکی هنگام خواب می ترسند.

ترس در میان کودکان پیش دبستانی شامل ترس از حیوانات و حشرات، غول ها و ارواح، گم شدن، طلاق، از دست دادن پدر یا مادر، و تاریکی هنگام خواب می باشد. کودکانی که تازه به مدرسه می روند از چیزهایی مانند تنهایی، بعضی صداها، زمین خوردن، ورود به مکان جدید (به خصوص ورود به

مدرسه) و تاریکی هنگام خواب (در بچه های کوچکتر) و وازدگی های اجتماعی، جنگ، فضاهاى جدید و ترس از دزد (در بچه های بزرگتر) می ترسند. نوجوانان (که به سن بلوغ رسیده اند) معمولاً از دزد، موقعیت های جدید (مثل رفتن به دانشگاه و...)، جنگ، طلاق و روابط غیرمعمول واهمه دارند و می ترسند. این قبیل ترس ها در کودکان در تمام گروه های سنی، در بعضی از دوران های زندگیشان ممکن است افزایش یابد:

• تولد یک فرزند جدید در خانواده

• نقل مکان از خانه ای به خانه دیگر

• طلاق و غیره ...

حتی بعضی اوقات بعد از وقوع یک اتفاق تحریک کننده، ترس در کودکان تقویت می گردد مثلاً افتادن در آب، سوختن بر اثر تماس با یک شیء داغ یا فرار کردن از یک سگ. بعضی کودکان نسبت به کودکان دیگر بیشتر می ترسند و این بستگی به روحیات و خلق و خوی آنها دارد. والدینی که همیشه نگران هستند و در تشویب به سر می برند یا زود در مقابل هرچیز عکس العمل نشان می دهند، فرزندانشان اغلب دارای همان روحیات هستند و همیشه در ترس و واهمه قرار دارند.

• چگونگی برخورد با ترس در کودکان

(۱) هرگز احساسات و ترس در کودک را بی ارزش نشمارید و هیچ گاه به خاطر ترسیدنش او را تحقیر نکنید و بدانید که بی توجهی به چیزهایی که او را می ترساند کمکی به حل مشکل نمی کند.

(۲) از او بخواهید علت ترسش را بگوید و درباره آن با او صحبت کنید، این راه در صورتی که ترس کودک ناشی از وقوع یک اتفاق تحریک کننده باشد، بسیار مفید است.

(۳) بیش از حد لزوم از او مواظبت نکنید و اجازه بدهید او خودش از چیزهایی که می ترسد دوری کند و کودک را هیچ وقت به انجام دادن کارهایی که از آن واهمه دارد وادار نکنید.

(۴) بیش از حد عکس العمل نشان ندهید زیرا توجه زیاد شما باعث تقویت ترس در کودک می شود.

(۵) به کودک دلداری دهید تا یاد بگیرد بر ترسش مسلط گردد. برای مثال اگر او از رفتن به یک مدرسه جدید می ترسد، باید با او همدردی کنید و برایش توضیح دهید. به عنوان مثال بگویید: "من می دانم که از رفتن به این مدرسه هراس داری و شاید از این که دوستان جدیدی پیدا می کنی نگران هستی؛ ولی من فکر می کنم در آن لحظه احساس خیلی بهتری خواهی داشت."

(۶) با او در مورد چیزهایی که او را می ترساند گفت وگو کنید. به او یادآوری کنید که قبلاً هم دوستان جدید زیادی پیدا کرده بود و او را تشویق کنید که به مدرسه برود. راه حل مفید دیگر این است که شما برایش نقش بازی کنید که چه طور با مردم روبه رو شود و خودش را معرفی کند.

(۷) یادش بیاورید که قبلاً هم در یک زمانی از چیزی می ترسیده و بعد از مدتی ترسش ریخته و دیگر از آن نمی ترسد.

(۸) به او قوت قلب بدهید و به او کمک کنید تا با ترس روبه رو شود. در ضمن در یک دوره طولانی، صلاح نیست دائم به او یاد بدهید که از هر چیزی که می ترسد دوری کند.

• سرانجام اینکته :

اگر ترس تبدیل به یک بیماری شود و به هیچ طریقی نتوان ترس را از بین برد مخصوصاً اگر در رشد و فعالیت های روزمره کودک تأثیر بگذارد، می بایست جهت درمان به یک روان پزشک کودک مراجعه کنید.

• والدین عزیز هرگز و تحت هیچ شرایطی :

احساسات و ترس در کودک را بی ارزش نشمارید و هیچ موقع به خاطر ترسیدنش او را تحقیر نکنید و بدانید که بی توجهی به چیزهایی که او را می ترساند کمکی به حل مشکل نمی کند.

ترس کودکان از تاریکی

یک از ترس‌هایی که بین بیشتر کودکان عمومیت دارد، ترس از تاریکی است. معمولاً این ترس بین سنین ۲-۳ سالگی آغاز می‌شود و با وجود آن که در سال‌های بعد قدری کاهش می‌یابد، ولی تا حدود ۱۲-۱۰ سالگی نیز ادامه پیدا می‌کند. یکی از مواردی که منجر به ترس کودک از تاریکی می‌شود، زمانی است که پدر و مادر و یا نزدیکان کودک به‌عنوان تنبیه از او می‌خواهند تا در اتاقی تاریک (مثل انباری، زیرزمین و غیره که موجب ترس و وحشت او می‌شود)، تنها بماند. نکته دیگر آن است که، فضای منزلی که کودک در آن زندگی می‌کند و یا اتاق آشنای کودک، در وضعیت‌های تاریک و روشن جلوه‌های متفاوتی دارد.

کودکی که در مرحله رشد تصورات خیالی است، به راحتی می‌تواند از هر چیزی در تاریکی برای خود هیولائی بسازد و از آن هیولای خیالی خود بترسد.

گاهی ترس از تاریکی صرفاً معمول این نکته است که کودک نمی‌داند در تاریکی چه باید بکند. گاهی نیز عادت ترس کودک از تاریکی آن است که نمی‌تواند مادر، پدر و یا شخص مراقب خود را ببیند. در صورتی‌که اگر این فرد دستش را به کودک بدهد، ترس کودک از بین خواهد رفت. در برخی موارد،



ترس کودک از تاریکی، ناشی از تصورات ذهنی او درباره دزد و موجودات خیالی‌ای است که از اطرفیان خود می‌شنود و یا گاهی خواب می‌بیند. از نظر یک کودک ۶ ساله، تاریکی مظهر هیولاهای، گول‌ها، دزدها و ... است که می‌تواند به او صدمه بزنند.

برای مثال، زمانی‌که کودک به رختخواب می‌رود به یاد موقعیت ترسناکی که شب پیش در خواب دیده است، می‌افتد و آن‌گاه خواب از سر او می‌پرد و شروع به خیال‌پردازی مجدد می‌کند. در بعضی موارد، حتی فکر تنهایی در یک اتاق تاریک کودک را می‌ترساند. کودکانی که از تاریکی و تنهایی، شدیداً دچار ترس، دلهره و اضطراب می‌شوند و از آن فرار می‌کنند، بیش از هر چیز نیازمند احساس امنیت و آرامش خیالی هستند که والدین و اعضای خانواده می‌توانند به آنها ببخشند. از جمله کارها و اقداماتی که به منظور کاهش ترس کودک از تاریکی می‌توان انجام داد عبارتند از:

(۱) علت اصلی ترس کودک را باید شناخت

برای مثال، پدر و مادر می‌توانند نسبت به رفتارها و رویدادهای روزانه فرزند خود حساس باشند و تغییرات محیطی او را - اعم از خانه، مدرسه و دوستانش - مورد بررسی قرار دهند، حتی می‌توانند، علایق و انگیزه‌های جدید او را بشناسند. گاهی که کودک به شدت ترسیده است و قادر به

بیان کلامی ترس خود نیست، می‌توانید از او بخواهید که با رسم نقاشی، ترس خود را به تصویر در آورد. آن‌گاه دقت کنید که کودک چه می‌کشد و با چه رنگ‌هایی آن را رنگ‌آمیزی می‌کند. معمولاً اضطراب‌ها و ترس‌ها با رنگ‌های تیره، مات و تاریک رسم می‌شوند و گاهی هم کودک با خط خطی کردن چهره‌ای که کشیده است، سعی در از بین بردن و محو کردن عامل ترس خود دارد. پس از نقاشی، می‌توانید با کودک دربارهٔ اثرش صحبت کنید و با سئوالات ساده‌ای که از او می‌پرسید، علت ترس او را جویا شوید. برای مثال، می‌توانید بپرسید: "شکلی که کشیده‌ای، شبیه چیست؟ تو را به یاد چه چیزی می‌اندازد؟ و ..."

• در این خصوص توجه به دو نکته ضروری است؛

• کودک را وادار به نقاشی از موضوعی که باعث ترس او شده است، نکنید.

• اجازه دهید که او ابتدا احساس امنیت و آرامش کند و در صورت تمایل تصویر خیالی خود را رسم کند.

(۲) زمان خواب کودک را می‌توان با تداعی‌های خوش و آرامش‌بخش همراه ساخت

انجام مراسمی برای خوابیدن به کودک امنیت و آسودگی خیال می‌دهد. برای مثال، مسواک زدن، شب بخیر گفتن، پوشیدن لباس خواب، شنیدن داستانی ساده و یا خاطره‌ای از دوران کودکی می‌تواند دلهره و اضطراب کودک را کاهش دهد.

(۳) با روشن نگه داشتن یک چراغ کم نور و یا چراغ خواب می‌توان اتاق کودک را از تاریکی محض در آورد

دقت داشته باشید، چراغ خواب را جایی قرار دهید که نور آن موجب سایهٔ وسایل اتاق بر روی دیوار نشود، زیرا کودکان با خیال‌پردازی‌های خود سایه‌ها را به صورت اشباح و موجودات خیالی تجسم می‌کنند. در مواردی نیز، استفاده از یک چراغ قوهٔ کوچک که کودک بتواند آن را زیر بالش خود بگذارد، به او آرامش خیال می‌دهد.

(۴) بعد از آن‌که چراغ اتاق را خاموش کردید، چند دقیقه نزد کودک بمانید و دربارهٔ روزی که گذرانده است، با او صحبت کنید

زمانی‌که قصد ترک اتاق را دارید، این اطمینان را به کودک بدهید که هر وقت شما را صدا کند، فوری نزد او خواهید رفت. چنان‌چه احساس می‌کنید کودک شدیداً از تاریکی ترسیده است، می‌توانید تا زمانی‌که او کاملاً به خواب نرفته است، نزد او بمانید.

(۵) اگر کودک عادت دارد که نیمه‌های شب از خواب بیدار شود، هیچ‌گاه او را به اتاق خواب دعوت نکنید، زیرا ترک چنین عاداتی دشوار و سخت است

در عوض می‌توانید با گفتن جملاتی اعتماد به نفس او را تقویت کند، ترس را از دل او بزدانید. به‌عنوان مثال، می‌توانید به او بگوئید: " از این‌که دختری دارم که تنها در اتاقش می‌خوابد، احساس غرور و افتخار می‌کنم."

(۶) زمانی‌که کودک وحشت‌زده از خواب می‌پرد، سعی نکنید با انتقاد و یا سرزنش، کودک را مورد تحقیر قرار دهید

و یا احیاناً به این دلیل که شما را از خواب بیدار کرده است، او را از خود برنجانید و یا دچار احساس گناه کنید، بلکه صبورانه نسبت به ترس کودک و منشأ آن کنجکاوی به خرج دهید و از او بخواهید در صورت تمایل دربارهٔ ترسش و یا موجوداتی که در خواب دیده است، صحبت کند، زیرا از این طریق ترس و وحشت کودک کاهش می‌یابد و راحت‌تر می‌تواند به مقابله با آن بپردازد.

(۷) گاهی انجام برخی بازی‌ها و سرگرمی‌ها در تاریکی می‌تواند موجب کاهش ترس کودک از تاریکی شود

به‌عنوان مثال، پدر و مادر می‌توانند جلوی نور شمع به سایه بازی با انگشتان بر روی دیوار بپردازند و یا در تاریکی جایشان را تغییر دهند و از کودک بخواهند آنها را پیدا کند. هدف از انجام این بازی‌ها آن است که کودک به تاریکی عادت کند و دریابد که اشیاء در تاریکی هیچ تفاوتی با زمانی‌که هوا روشن است، نمی‌کنند.

<http://mohsenazizi.blogfa.com/post-۱۲۴۱.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=93125>

ترس کودکان تا کجا طبیعی است؟



هیجانها، واکنش‌های کوتاه مدت روانی، فیزیولوژیکی هستند که منشا ایجاد آنها به‌طور معمول بیرونی است ولی به ندرت یک عامل درونی را نیز می‌توان در ایجاد یک هیجان خاص موثر دید. حالت‌هایی مثل ترس، اضطراب، غم، شغف، خشم و... هیجان. وقتی کودک می‌گوید می‌ترسم، ما از او می‌پرسیم که از چه چیز می‌ترسی و او می‌گوید من از تاریکی یا درد یا تنهایی می‌ترسم، به منشأ بیرونی اشاره می‌کند که واکنش‌های مربوط به آن رابه صورت فیزیولوژیکی یا روانی در رفتار کودک می‌توان مشاهده کرد.

هیجانها از دوره نوزادی در نوزادان شناسایی شده‌اند و همه انسانها هیجان را تجربه کرده‌اند. تاکید روی کمیت این هیجانها است که تا چه حد وجود دارند. هر کسی به گونه‌ای دچار یکی از هیجانهای طبیعی می‌شود. به طور مثال در هیجان ترس، اگر ترس در یک فرد با محرکی که ایجاد ترس کرده متناسب باشد، این هیجانی طبیعی و عادی است. باید توجه کرد که

او از چه می‌ترسد. آیا از یک حیوان می‌ترسد؟ آیا این حیوان خطرناک است؟ در این صورت احساس ترس اشکالی ندارد و باید هم برترسد و احساس خطر بکند. همه افراد چه کودک و چه بزرگسال، در حد طبیعی دچار هیجانهای گوناگون می‌شوند یعنی هیچ‌کس پیدا نمی‌شود که بگوید اضطراب یعنی چه؟ ترس یعنی چه؟ اگر این هیجانها در فعالیت‌های اجتماعی و ارتباطی انسانها خللی ایجاد نکند، هیچ اشکالی ندارد و در مدت کوتاهی نیز برطرف می‌شود. درباره کودکان، اگر هیجانها زندگی آنان را از روند عادی خارج نکنند و مشکلات شخصی، خانوادگی، تحصیلی و ارتباطی برایشان به وجود نیاورند، طبیعی محسوب می‌شوند.

• ۵ سالگی، مرز احساسات هیجانی

درباره احساسات هیجانی، پنج سالگی یک مرز محسوب می‌شود. یعنی کودکان تا پنج سالگی گاه و بیگاه رفتارهای هیجانی و شاید نگران‌کننده از دید خانواده نشان می‌دهند. برای مثال بسیاری از کودکان پنج ساله دچار ترس می‌شوند، ترس از تاریکی، تنهایی، جدا شدن از مادر و دور شدن از خانواده و... در سن شروع مدرسه نیز ترس‌های متفاوتی به طور طبیعی در کودک ظاهر می‌شود، مانند ترس از ناکامی در کسب نمره خوب، ترس از امتحان و موضوع‌های مشابه دیگری که در این مرحله سنی دیده می‌شود. کودک در هر مرحله از رشد، هیجانهای خاصی را نشان می‌دهد. هیجانها به طور مکرر در حال تغییر هستند و دوره کوتاهی دارند بنابراین اینها را در زمره هیجانهای غیرطبیعی به شمار نمی‌آوریم. اصولاً درباره احساسات هیجان باید توجه کنیم که زمان ابتلا طولانی نشود. به طور مثال اگر بچه‌ای می‌ترسد، این ترس نباید مدت زیادی طول بکشد زیرا با فعالیت طولانی دستگاه عصبی ارادی و غیرارادی بیشتر سروکار داریم و فعالیت طولانی این دستگاه، آن را تا حدودی ضعیف می‌کند و می‌تواند مشکلاتی ایجاد کند. کودکانی که در خانواده‌هایشان هیجانهای مستمر مانند ترس و خشم همیشه وجود داشته است و شیوه زندگی و تربیت بر ایجاد هیجان منفی شکل گرفته، دچار اختلالاتی می‌شوند که یا در دوره کودکی بروز می‌کنند یا در دوره بعدی خود را نشان می‌دهند بنابراین ما اغلب هیجانهای کوتاه‌مدت را در دوره زیر پنج سال، طبیعی تلقی می‌کنیم.

• کنار آمدن با هیجان

یکی از نکاتی که باید به آن توجه کرد، اجتماعی کردن این هیجانها است یعنی بچه‌ها باید بدانند که چگونه با هیجان‌شان کنار بیایند. کودک باید پیام‌های هنگامی که بر اثر ترس یا اندوه یا خشم یا شادمانی هیجان زده می‌شود چه واکنشی از خود بروز دهد. شیوه بروز هیجان باید اجتماع

پسند شود. اگر فردی نداند که در این موارد چگونه رفتار کند، ممکن است دچار اشکالات زیادی در ارتباط با دیگران شود. شیوه برخورد جامعه نیز هنگام برخورد با شخصی که بر اثر هیجان از خود واکنش منفی و نامناسب نشان می‌دهد، مثبت نیست. این را باید هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم به بچه‌ها یاد بدهیم. بچه‌هایی که چنین واکنش‌هایی را در والدین‌شان می‌بینند، آنها را می‌آموزند. به طور مثال، مادری که از حشره‌ای می‌ترسد، از خود واکنش نشان می‌دهد و فرزندش هم آن واکنش را به همان صورت در برابر آن حشره بروز خواهد داد. به این ترتیب یاد می‌گیریم که در برابر خشم، ترس و شادمانی چگونه رفتار کنیم. بچه‌های عادی و بچه‌هایی که عقب‌مانده ذهنی نیستند، به طور معمول این واکنش‌ها را از طریق مشاهده رفتار والدین‌شان یاد می‌گیرند و تکرار می‌کنند ولی بچه‌هایی که دچار مشکل هستند و به بچه‌های عقب‌مانده ذهنی حتماً باید یاد داد. از طریق روش‌های تنبیه و تشویق مناسب باید به آنها آموزش داد که هنگام رویارویی با هیجان چگونه باید واکنش نشان دهند. نکته مهم دیگر، رفتار افراط و تفریطی به هنگام بروز هیجان است. برخی از والدین حتی ندانسته در این موارد افراط می‌کنند مانند توجه افراطی، علاقه افراطی، دوست داشتن افراطی و عشق افراطی که در قالب هیجان بروز می‌کند. این رفتارها ممکن است پیامدهای نامطلوبی روی فرزندان داشته باشد. به طور مثال کودکی که بیمار می‌شود و مورد توجه زیاد قرار می‌گیرد چه بسا دوست دارد که همیشه بیمار باشد و به نوعی حالت تمارض در او دیده می‌شود زیرا احساس می‌کند وقتی بیمار است همه به او خیلی توجه می‌کنند به این ترتیب رفتارهای نابه‌هنجار شکل می‌گیرد.

کودکی که مرتب سریش را به دیوار می‌زند تا توجه والدین را جلب کند، رفتارش به یک عادت غلط تبدیل می‌شود و جزو اختلالات عادی به شمار می‌آید. این رفتار از کجا نشأت می‌گیرد؟ از آنجا که کودک دوست دارد مورد توجه قرار گیرد، احساس باید از هرگونه افراط و تفریط عاری باشد و به روشی ابراز شود که موردپسند جامعه قرار گیرد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=94815>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ترس کودکان، پدیده ای قابل پیشگیری

برخی کودکان هیچگاه بطور جدی معنای ترس را درک نمی‌کنند، اما بسیاری از آنها با مجموعه ای از تجربه های ترسناک در طول زندگی شان روبه رو می‌شوند. آنها از افراد غریبه، تاریکی، حیوانات، طوفان، توالت، مکانهای بسته، مرگ یا هر چیز جدید یا متفاوتی می‌ترسند. این گونه ترسها در برخی سنین یا دوره‌هایی خاص تشدید می‌شوند، مثلاً ترس از زلزله که در بعضی دوران زندگی کودک رخ می‌دهد، بیشتر ناشی از این است که کودک احساس می‌کند میباید والدینش را از دست بدهد، یا خودش بمیرد.

ترس از مرگ، یکی از ترسهای معمول در کودکان به شمار می‌رود و ممکن است به صورت اضطراب شدید از تنها ماندن، ناتوانی در به خواب رفتن، یا





صحت همیشگی درباره مرگ تظاهر پیدا کند. در ۵ یا ۶ سالگی، بیشتر کودکان سنوالاتی درباره مرگ می پرسند، اما از آنجا که مفهوم چرخه زندگی را به طور کامل درک نکرده اند، مرگ را مرتبط با پیری می دانند و خود را در خطر نمی بینند. در ۷ سالگی مشکوک می شوند که مرگ فقط به

پیرمردان و پیرزنان اختصاص ندارد و برای آنها نیز محتمل است. در نتیجه این سن بیشتر سنوالاتشان درباره بیماری ها و عوارض آنها متمرکز می شود. بیشتر کودکان ۹ یا ۱۰ ساله انتظار دارند پاسخ سنوالات خود را به طور دقیق دریافت کنند. ما نباید واقعیت ها را از فرزندان مان مخفی کنیم؛ حتی واقعیت تلخی چون مرگ را.

بنابراین وقتی فرزند ۴ ساله شما می پرسد عمه وقتی مرد کجا رفت از پاسخهای پیچیده خودداری کنید. پاسخ شما می تواند براساس و اعتقادات مذهبی استوار باشد. برای نمونه می توانید از این پاسخ ساده استفاده کنید رفت به دنیای دیگه، پیش خدا از واژه های مناسب استفاده کنید از به کار بردن واژه هایی مانند کشته شدن یا مردن خودداری نکنید، زیرا کودک معنی آنها را درک می کند. روی زندگی تمرکز کنید. پس از آنکه به کودک اجازه دادی احساس خود را بیان کند و پاسخ سنوالاتش را بگیرد، روی زندگی و زنده بودن تمرکز کنید درباره روشهای سالم زندگی که موجب طول عمر می شود، بحث کنید. برای مثال، تغذیه صحیح، معاینات پزشکی مرتب، ورزش منظم و غیره. چرخه زندگی را برای کودک شرح دهید. بهترین راه برای افزایش آگاهی کودک درباره مرگ، درک زندگی است. اگر فرزندان به سن مناسب رسیده است، اجازه دهید گیاهی را بکارد و مراحل مختلف حیات را مشاهده کند.

با کودکان درباره بیماری های وخیم هم صحبت کنید؛ وقتی یکی از نزدیکان یا دوستان بیمار است، بزرگترها اغلب کودکان خود را در جریان وضعیت بیمار قرار نمی دهند و می کوشند در حضور آنها صحبت خاصی پیش نیاید، اما بهتر است با توجه به سن و شخصیت کودک تا حدی آنان را در جریان بگذارید. اجازه دهید کودک احساساتش را بیان کند. وقتی فرزند شما از بیماری یا مرگ شخصی خبردار می شود، احساسات زیادی بروز خواهد داد ممکن است احساس انکار، ناراحتی، ناامیدی، تقصیر یا ترس داشته باشد. بویژه ممکن است بترسد که مبدا چنین اتفاقی برای خودش یا کسانی که دوستشان دارد، رخ دهد. بگذارید درباره احساسش با شما گفتگو کند.

شما نیز به جای انکار احساساتش به او اطمینان دهید و از او حمایت کنید. درباره این که کودک را به مراسم تشییع جنازه یا تدفین ببرید، خودتان براساس سن و شخصیت کودک و موقعیت او تصمیم بگیرید. بسیاری از روان شناسان براین باورند که حضور در مراسم تدفین برای کودکان زیر ۵ تا ۶ سال و همین طور برای کودکان بزرگ تری که حساس هستند، مناسب نیست اگر کودک تمایل دارد که در این مراسم شرکت نکند، به خواست او احترام بگذارید و ناراحت نشوید. برنامه های این مراسم را برای کودک تشریح کنید. برنامه هایی که در قبرستان، مجلس ختم و در نهایت در خانه متوفی انجام شود، از پیش به کودکان توضیح دهید که سایر مردم در این مراسم چگونه عمل می کنند و او با چه صحنه هایی روبه رو خواهد شد.

• ترس از تاریکی

تقریباً همه کودکان حداقل برای مدتی از تاریکی می ترسند. این ترس اغلب ۲ تا ۳ سالگی ظاهر می شود. ترس از تاریکی در میان کودکان متفاوت و در حال تغییر است. یک شب از هیولا و شب دیگر از دزد می ترسند. معمولاً اطمینان دادن به کودک (هرچند جزئی) مانع تشدید و مزمن شدن ترس می شود، اما گاهی ترس در کودک باقی می ماند، در این صورت پیشنهادها زیر شما را در غلبه بر مشکل یاری خواهند داد. درباره ترس بحث کنید. هیچ گاه روی احساساتی مثل ترس، سرپوش نگذارید، بلکه به آن اعتراف کنید زیرا به نظر کودک واقعی می آید. به او اطمینان دهید چیزی برای ترسیدن وجود ندارد، اما احساسات او را به عنوان احمقانه یا بچگانه بودن مسخره نکنید. از کودک بپرسید در تاریکی از چه چیزی می ترسد؟ در یک اتاق تاریک کنار او بنشینید و بخواهید علت ترس خود را شرح دهد کودک را در برابر ترس مقاوم کنید؛ مجموعه ای از بازی ها می توانند کودک را به تاریکی عادت دهند. به برخی از این بازی ها توجه کنید. دنبال بازی، خودتان نقش راهنما را به عهده بگیرید و از کودک بخواهید شما را دنبال کند. بهتر است با دستتان او را راهنمایی کنید. ابتدا بازی را در روشنایی انجام دهید و فقط گاهی وارد تاریکی شوید، اما بتدریج مدت زمان بیشتری را در تاریکی بگذارید. اگر کودک خواست جای خود را با او عوض کنید.

• بشمار بازی

همراه با فرزندان در یک محل تاریک بایستید و تا عدد ۳ بشمارید. کم کم این زمان را طولانی تر کنید، تا به ۶۰ ثانیه برسد. او را از صمیم قلب

تحسین کنید. بتدریج صداپتان را پایین تر بیاورید. برای یک کودک بزرگ تر می توانید این زمان را تا چند دقیقه نیز افزایش دهید. در تاریکی گرگم به هوا بازی کنید. هر کدام به نوبت گرگ شوید و در حین بازی حسابی سروصدا کنید. اتاقی مخصوص بازی بسازید. برای نمونه روی میز پتویی بیندازید و به کودک اجازه دهید تا به زیر آن برود و برایش در و پنجره درست کند این مکان فضای مناسبی برای بازی کردن در تاریکی است. با او قایم باشک بازی کنید، یا شیء خاص را در یک مکان تاریک مخفی کنید و از او بخواهید آن را پیدا کند تا در این صورت یک علامت مثبت به دست آورد. می توانید برای هر سه علامت مثبت هدیه ای کوچک به او بدهید. به کودک اطمینان دهید که در تاریکی خطری او را تهدید نمی کند. شب هنگام، قبل از خواب درها و پنجره ها را با همکاری کودک قفل کنید. توضیح دهید که دزد بندرت به خانه ای که کسی در آن است وارد می شود و همین طور بگویید که اگر دزدی وارد خانه شود، شما زودتر بیدار خواهید شد. همراه با کودکان درحالیکه یک چراغ قوه در دست دارید، به اتاق تاریکی وارد شوید و نقش جاسوسها را بازی کنید. به فرزندتان بیاموزید در تاریکی با خودش صحبت کند. وقتی او جمله هایی نظیر من نمی ترسم و هیچ چیز نمی تواند به من صدمه بزند را تکرار کند می تواند خودش را شجاع بداند.

• استفاده از تقویت کننده ها

هرگاه کودک را در غلبه بر ترسش موفق دیدید موفقیت او را تحسین کنید. یک جدول شجاعت طراحی کنید. منظور از شجاعت انجام وظیفه محول شده در تاریکی است. (حتی با وجود احساس ترس) بهتر است در مراحل نخست اتاق کاملاً تاریک نباشد. برای مثال یک چراغ قوه به دست کودک بدهید. برای شب اول ۲ دقیقه در تاریکی کافی است، اما هر شب یک دقیقه به این زمان بیفزایید. این کار را تا آنجا ادامه دهید که کودک بتواند قبل از به خواب رفتن براحتی در رختخوابش دراز بکشد. در صورت موفقیت کودک یک علامت مثبت در جدول بگذارید و بگویید اگر تعداد این علامت ها برای مثال به ۵ برسد، هدیه ای خوب به او خواهید داد.

• پاداش مخصوص

وقتی کودک نشان داد ترسش از تاریکی از میان رفته است او را برای تماشای فیلم مورد علاقه اش به سینما ببرید. در صورت لزوم اجازه دهید یکی از اسباب بازیهایش را همراه خود بیاورد و یا هرگونه جایزه دیگری که فکر میکنید کودکان را خیلی خوشحال میکند به او بدهید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87275>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ترس مرضی در کودکان

فوبیا یکی از انواع اضطراب ها است و به طور کلی موجب محدودیت سبک زندگی و تداخل در تحصیل و شغل و حتی سلامت جسمی می شود. فوبیا در کودکان معمولاً توأم با گریه، سفت کردن اندام یا محکم چسبیدن به چیزی ابراز می شود. این کودکان اغلب نمی دانند که ترس های آنها افراطی و غیرعقلانی است و به ندرت از حواس خود اظهار ناراحتی می کنند. توجه داشته باشید که ترس از حیوانات و سایر اشیای موجود در محیط طبیعی شیوع خاصی داشته و معمولاً در کودکی حالت گذرا دارند. به



همین خاطر خودداری از رفتن به مدرسه فقط زمانی مطرح می شود که

ترس ها به اختلال قابل ملاحظه بالینی منجر شوند.

ترس از مدرسه یکی از انواع اضطراب های اجتماعی است که معمولاً در دانش آموزان دوره ابتدایی به خصوص دانش آموزان کلاس اول بروز می کند. کودکانی که نگران ترك خانواده هستند یا اضطراب جدایی دارند در خطر اول فویبای مدرسه قرار می گیرند، زیرا مدرسه را مظهر و عامل دورشان از خانواده می دانند و از آنجایی که نمی خواهند از خانواده به خصوص مادر دور باشند از رفتن به مدرسه اجتناب می کنند و این تلاش خودش را به صورت اضطراب و ترس نشان می دهند. این کودکان معمولاً علایقی از قبیل ضعف، بی قراری و کسالت را در روزهای قبل از مدرسه و بعد از تعطیلات و روز اول هفته از خود نشان می دهند. این علایم گاهی به صورت دل دردهای شدید، رنگ پریدگی، سرد شدن سرپنجه ها، حالت تهوع و... خود را نشان می دهند. پافشاری و اصرار والدین برای رفتن به مدرسه در شرایط اضطراب می تواند باعث پیدایش علایم روانی و اختلالات جسمانی کودک شود. تحقیقات نشان داده اند که اکثر این کودکان در بیرون از منزل نیز غیرفعالند و روابط اجتماعی کمتری دارند. همراهی مادر با کودک در نخستین روزهای مدرسه کمک کننده است مشروط بر آن که کم کم از توقف مادر در مدرسه کاسته شود.

سمیه شرافتی

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=69999>

 **vista.ir**
Online Classified Service

ترس و اضطراب در کودکان

تردیدی نیست که تمام افراد بشر زمانی احساس ترس و اضطراب می کنند، ترس و اضطراب پایه های جسمانی و روانی داشته و همراه با عواطف و هیجانهای نامطبوع و ناخوشایند هستند. این هر دو احساس، یک نوع حالت انتظار را در بر داشته و احتمالاً از مخاطرات و مشکلات آگاهی می دهند. ترس چیست؟ ترس واکنشی است که کم یا بیش شناخته شده بوده و پاسخی به محرکهای تهدید آمیز می باشد. اضطراب چیست؟ اضطراب واکنشی است که علل خاصی ندارد و یک حالت عمومی کلی بوده و نسبت به هدف مخصوص یا مشخصی معطوف نمی باشد. گاهی اوقات نمی توان دقیقاً میان ترس و اضطراب تفاوت گذارد و این کیفیت مخصوصاً در مورد اطفال خردسال مصداق دارد زیرا کودک نمی تواند میان خطرات درونی و برونی واقعی و تخیلی تفاوت قابل شود.

ذهن و روان ما انسانها همواره گوش به زنگ علائم خطرانی است که پیرامون ما وجود دارند و از وقوع رخداد های ناخوشایند یا آسیب زننده به ما آگاهی می دهند. فکر تمام انسانهای طبیعی مجهز به یک مکانیسم « دور





اندیشی « و » پرهیز کردن « است که تا جای ممکن ما را از گزند عوامل گوناگون در امان می دارد و در روند یک حادثه ناخوشایند، نخستین رویداد عبارت است از احساس خطر که موجب تپش قلب ، افزایش فشار خون،

انقباض عروق پوستی به صورت رنگ پریدگی صورت، تند تر شدن سرعت تنفس و انقباض عضلات اندام ها می شود که مجموعاً " بدن را برای مرحله دوم یعنی « گریز یا ستیز » آماده می سازد. بنابراین در می یابیم که مکانیسم های احساس خطر که نوعی « هراس » را در آدمی بر می انگیزند، برای بقا و دوام هستی وی ضروری هستند.

ولی چرا اضطراب مختص نوع بشر است ؟ اضطراب یعنی ترس از یک عامل ناشناخته نامعلوم که موجب پریشانی فکر و گاه بروز علائم احساس خطر از جمله تپش قلب و رنگ پریدگی نیز می شود. بنابر این در فرآیند اضطراب برخلاف ترس طبیعی و واقعی یک عامل حقیقی ترس آور یا خطرناک یا آسیب زننده وجود ندارد بلکه فقط بطور خودکار، ذهن ما در اثر تنش های روانی و استرس های عصبی و حوادث ناخوشایند و ناگواری که در زندگی مکرراً برایمان رخ می دهد از روال عادی خارج می شود و حساسیت بیش از حد به رخداد های آتی و احتمالی پیدا نماید، دچار اضطراب می شویم و کم کم به حالتی می رسیم که فرمان فقط بر اتفاقات ناگوار یا بیماری های لاعلاج و کشنده گواهی می دهد و آرامش و امنیت در این میان گم و فراموش می شود. هر چه بیشتر نگران شویم بیشتر احساس های خطر و هراس به سراغمان می آید و در نتیجه بیشتر در جهت افکار مضطربانه می اندیشیم.

• چگونگی بوجود آمدن ترس در کودکان

کودکان ترس و اضطراب را از طریق یادگیری (خصوصاً شرطی شدن) فرا می گیرند، گرچه بسیاری از روان شناسان معتقدند زمینه ترس از هنگام تولد در نوزاد وجود دارد. در مورد ترس از طریق شرطی شدن مثالی در باره طفلی به نام آلبرت بیان می نمایم . در آزمایشگاه به آلبرت خرگوش سفیدی را نشان دادند ، کودک هیچگونه احساس ترسی از خودنشان نداد ولی به محض آنکه دست خود را برای لمس کردن حیوان، دراز نمود آزمایش کننده دو قطعه آهن را محکم پشت سر او بهم کوبیدند، با شنیدن این صدای بلند آلبرت تکانی به خود داد و بطرف جلو خم شد. در دفعات بعد، پس از چند بار تکرار عمل فوق، کودک حالت ترس نسبت به خرگوش سفید نشان داد و علاوه بر آن به تدریج از اشیاء مشابه سفید رنگ (مانند پوست سفید و موش و سگ سفید) نیز می ترسید.

• ترس های مفید و ترس های مخرب

ترس در بعضی موارد برای حفظ و بقاء کودک مفید است (فرضاً ترس از سرعت که با سرعت حرکت می کند) گاه ترس می تواند به کودک کمک کند، پاسخ های جدیدی بیاموزد. ترس از اتومبیل های سریع طریقه عبور از خیابان را به کودک یاد می دهد، ولی واکنش های ترسناک شدید مانند گریستن ، فرار کردن ، لرزیدن، به بزگسال چسبیدن و نظایر آنها با رفتار سازنده مغایرت دارند. برای ثبات هیجانی باید بسیاری از این پاسخ ها را با واکنش های سازنده دیگر جایگزین نمود. نتایج یکی از تحقیقات نشان می دهد ، ترس از اشیاء واقعی یا محرک های غیر عادی (مانند حرکت های ناگهانی، اشیاء غیر عادی، افراد بیگانه) بتدریج با زیاد شدن سن کودک کاهش یافت در مقابل ترس از محرک های تخیلی (ترس تاریکی ، کابوس و...) بیشتر شد و ظاهراً رشد مفاهیم ذهنی کودک و درک بیشتر او از جهان همراه با کاربرد زیاد تر علائم، واکنش های هیجانی او را تحت تاثیر قرار می دهد. ترس اطفال قابل پیش بینی نمی باشد و در تمام سنین کودکی تفاوت های فردی چشمگیری در مورد ترس وجود دارد. یک محرک می تواند بر طفلی بسیار ترس آور بوده ولی برای دیگری بی تفاوتی باشد . جالب اینکه کودکی ممکن است در یک موقعیت خاص دچار وحشت شود در حالیکه در وضع دیگری همین محرک برایش بی تاثیر باشد.

• روش های از میان بردن ترس

از اطفال نمی توان انتظار داشت که ترس آنها خود بخود رفع شود. باید محرک های جدیدی جانشین محرک های ترسناک شوند تا ترس کودک از میان برود. خوشبختانه بابت گیری از اصول یادگیری مخصوصاً اصل خاموشی می توان در از میان بردن ترس کودکان اقدام نمود. در این مورد مثالی ذکر می گردد. فرض کنیم کودکی از گربه بترسد. اگر ضمن نشان دادن گربه ای به طفل (محرک نامطبوع و ترسناک) به او مقداری شیرینی (محرک مطبوع) نیز بدهیم و چند بار این کیفیت را تکرار نمایم کودک پاسخ مثبت تری به شیئی که قبلاً "برایش ترسناک بوده است، خواهد داد . در اینصورت پاسخ های ترسناک نیز بتدریج از میان می رود و پاسخ ترسناک کم کم ناپدید خواهد شد. زیرا ارتباط محرک (گربه) و پاسخ (ترس از گربه) ضعیف شده و از بین می رود. در بررسی دیگری ترس کودکان از تاریکی بصورتی که شرح می دهیم از میان رفت. به چند کودک که از تاریکی می

ترسیدند گفته شد چنانچه در اطاق تاریکی جستجو کنند وسیله جالبی (اسباب بازی، عروسک و...) خواهند یافت. با این روش ارتباط میان محرک ترس آور (تاریکی) و پاسخهای اضطراب آور و ترسناک ضعیف شده ، در نتیجه پاسخهای دوری کننده نیز بتدریج از بین رفتند. باید توجه داشت که هر قدر کودک بزرگتر شده و کاربرد لغاتش بیشتر شود می توان از توضیحات کلامی نیز برای تقویت روش رفع ترس استفاده نمود. مادران می توانند با استفاده از روش توضیحات کلامی ، بعلاوه تشویق فرزند برای مقابله با محرکهای ترس آور، وحشت او را از میان ببرند. در مورد کودکان توضیح کلامی تاثیر چندانی ندارد، زیرا کودک نمی تواند کلمات و لغات را با محرکهای ایجاد کننده ترس ارتباط دهد.

• اضطراب و عوامل ایجاد کننده آن

همانند ترس ، اضطراب هم سبب ناراحتی کودک شده و او را مجبور می کند، رفتار خاصی ایجاد نمایدو در ابتدای بحث باید متذکر شویم که اضطراب به میزان کم غالباً اثرات سازندگی دارد و بعنوان محرکی برای خلاقیت ، حل مسائل و فعالیت مؤثر می باشد ولی اگر اضطراب شدت یابد سبب از کار افتادگی فرد شده ، او را بیقرار و ناراحت می کند. دوره دوم کودکی (۶ - ۳ سال) مرحله مهمی است که ضمن آن اضطراب بوجود می آید و در این دوره کودک باید با بسیاری از عوامل و محرکهایی که ایجاد اضطراب می کند مقابله نماید، در نتیجه فرصتهای بسیاری برای کسب اضطراب خواهد داشت. کودک در مورد نشان دادن آزادانه احساسات پرخاشگرانه ، جنسی و اتکایی خود دستخوش اضطراب می گردد و اضطراب کودک خصوصاً هنگامیکه کودک دیگری متولد می شود، شدت می یابد، زیرا او احساس طرد- شدگی نموده و تصور می کند محوریت خود را از دست داده است و دیگر او را دوست نداشته یا کنار گذاشته شده است . در ظاهر هم گاهی نحوه برخورد والدین و فامیل این گمان را تشدید می نماید. منشاء اضطراب از روابط اولیه کودک و والدین است. تنبیه شدید و محدودیت، فشار والدین به کودک برای ظاهر ساختن رفتار های دشوار، بدگویی و ارزشیابی منفی از رفتار و کوششهای کودک ، تضاد در رفتار با او و کیفیاتی مشابه آنچه ذکر گردید، از جمله عوامل ایجاد کننده اضطراب در کودکان محسوب می گردد.

اثرات اضطراب در رفتار اجتماعی و فعالیت ذهنی کودک ظاهر می شود، تحقیقات بعمل آمده نشان می دهد، پسران مضطرب نا کفایتی و احساس نا ایمنی خود را در فعالیتهای اجتماعی و بازی نشان داده و تمایل به بازیهای ابتدایی و کودکان تر دارند. اضطراب هنگامی در یادگیری تسهیل بوجود می آورد که مورد یادگیری ساده بوده و پاسخ دقیقی مد نظر باشد. ولی اگر موضوع پیچیده و مشکل باشد اضطراب در یادگیری مطالب اختلال خواهد نمود، کودکان بسیار مضطرب در یادگیری - های کلامی ، پاسخهای نامربوط و نا مفهوم می دهند و هر قدر مطلب یادگیری دشوارتر باشد این نوع پاسخها نیز شدت زیادتری خواهد یافت و در هر حال اضطراب در یادگیری و فعالیت کودکان اختلال ایجاد می کند. گاه صدای کودک و تکلم او را نیز تحت تاثیر قرار می دهد. بدیهی است اضطراب در کلاسهای بالاتر برای دانش آموزان مزاحمت بیشتری خواهد داشت. همچنین از تحقیقات انجام شده می توان نتیجه گرفت که اضطراب با ازدیاد سن کودک باعث می شود در فعالیتهای ذهنی و تحصیلی نا ملامتانی را تجربه کند بعبارتی با افزایش سن بین اضطراب و فعالیت های کودک همبستگی منفی وجود دارد.

• وسایل دفاعی مقابله با اضطراب

از آنجائیکه اضطراب کیفیتی نا مطلوب و نامطبوع است ، هر کس می کوشد روشهایی برای مقابله یا مبارزه با آن انتخاب کند . وسایل دفاعی که از سوی بخش های شخصیت فرد بسیج می شوند، پاسخ هایی بمنظور اجتناب یا تخفیف اضطراب می باشند و به فرد فرصت می دهند آرامتر زندگی کند.

• عواملی که باعث اضطراب در دانش آموزان می شود :

- فشار و سخت گیری بیش از حد والدین بر فرزندان
- کاهش اعتماد بنفس
- محیط فیزیکی نامناسب
- تناقض در رفتار والدین
- عوامل خانوادگی و ارثی (گاهی نگرانی های والدین و اضطراب آنها به فرزندان نیز منتقل می شود).

• اثرات نگرانی بر کودکان را می توان به عوامل زیر نسبت داد:

- ۱) نگرانی موجب توقف فکر کودک برمشکلات و ناراحتی ها می شود.
- ۲) نگرانی موجب اختلال در تمرکز حواس می شود و کودک مضطرب نمی تواند به خوبی حواس خود را در کارها جمع کند.

۳) نگرانی و اضطراب قدرت تصمیم‌گیری و اراده را از آنها سلب می‌کند.

۴) موجب می‌شود که فکر آنها در مورد برخی چیزها بیش از حد مشغول شود و به مطلب و موضوع درسی بی‌توجه شوند.

۵) کودک را بدبین می‌کند و همواره فرآیند و رویدادهای ناگوار را پیش‌بینی می‌کند.

۶) فکر کودک را متمرکز بر مشکلات می‌کند به طوری که هر ساعت به یک مساله خطرناک می‌اندیشد.

۷) اضطراب و عدم اعتماد بنفس باعث وابستگی او به دیگران میشود و او خود را ناتوان احساس میکند و نمی‌تواند با اطمینان و قاطعیت عمل کند.

احساس گیجی و سر‌درگمی می‌کند و قدرت مقابله با مشکلات را از دست میدهد. توان کنترل خویش را ندارد. اینگونه کودکان قادر به آرامش و

خواب راحت نیستند. احساس خستگی و کوفتگی و ضعف جسمانی دارند. سر درد، درد قفسه سینه، درد پا یا دست، درد شکم و سوزش و کم

اشتهایی به سراغشان می‌آید.

• توجه داشته باشید که:

تمام این آثار سو در همه کودکان ظاهر نمی‌شود و هر کس به در جاتی به آنها دچار می‌شود.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87281>



ترس‌های دوران کودکی

گاهی دنیای روبه گسترش کودک تهدید می‌شود. به همین جهت در میان خردسالها، ترس‌های زیادی متداول است. کودکان ۲ تا ۶ ساله به طور متوسط چهار یا پنج ترس دارند، اما به تدریج از تعداد و شدت ترس‌های آنها کم می‌شود. ترس‌های کودکان، بسیار متنوع است. عده‌ای از تاریکی می‌ترسند و عده‌ای نمی‌ترسند. برخی از آنها به دنبال ترسیدن، ساکت و گوشه‌گیر می‌شوند و برخی با ناامیدی به پدر و مادر خود می‌چسبند. با این حال، برخی از رایج‌ترین ترس‌های کودکان عبارتند از: ترس از تاریکی، تنهائی، طوفان، روح و هیولا، حیوانات و حشرها و ترس از جدائی. بسیاری از کودکانی که در محیطی شاد و امن بزرگ می‌شوند، نیز ترس‌هایی دارند. در واقع به طور تقریبی، همه کودکان در دوران کودکی خود ترس‌هایی دارند.



بعضی از این ترس‌ها در برخی از سن‌ها، متداول‌تر هستند. برای مثال، ترس از غریبه‌ها بین ۶ تا ۹ ساله‌ها، ترس از موجودات خیالی در ۲ سالگی، ترس از تاریکی در ۴ سالگی و ترس‌های اجتماعی و ترس از شکست در بین کودکان بزرگ‌تر رایج هستند. به تدریج که کودکان می‌فهمند روح هیولا واقعیت ندارد، این ترسها در آنها رنگ می‌بازند. ترس‌های کودکان به طور معمول موقتی هستند و حدود نیمی از آنها ظرف سه ماه برطرف می‌شوند. برخی از دلیل‌های این گونه ترس‌ها عبارت هستند از تجربه محدود کودکان، اطلاعات ناقص و پراکنده آنها و تصورها و نظریه‌های نادرست آنها در مورد دنیا. قوه تجسم روشن کودکان نیز در ترس آنها از تاریکی، مخلوقات عجیب، هیولاها و جن‌ها نقش دارد. کودکان در مورد

واقعه‌ها، مبالغه و آنها را تحریف می‌کنند و به امور وحشتناکی می‌اندیشند که ممکن است روی دهند.

گاهی تجربه‌ای خاص موجب ترس کودک می‌شود. حرکت شدید و ناگهانی یک سگ یا هیاهوی خیابان در شب می‌تواند مبنای ترس کودک باشند. بعضی از برنامه‌های تلویزیونی نیز می‌توانند کودکان را بترسانند و باعث شوند آنها از مادر و پدر خود بخواهند لامپ اتاقشان را روشن بگذارند تا فلان موجود خیالی نتواند به آنها آسیب برساند. گاهی وقت‌ها نیز تجربه‌های کودکان ممکن است آنها را بترساند و اعمال پدر و مادر ممکن است در آنها احساس ناامنی ایجاد کند. برای مثال، پدر و مادری را در نظر بگیرید که هنگام خرید در فروشگاه، فرزندشان را تهدید می‌کنند که اگر نق نق کند او را همان جا رها می‌کنند. یا کودک از مادر خسته‌اش که از سر کار آمده، چیزی می‌خواهد و مادرش او را تنبیه می‌کند. این کودک ممکن است در موافقی که می‌خواهد با مادرش صحبت کند، ترس وجودش را بگیرد. البته تمام ترس‌های کودکان، بچه‌گانه یا مضر نیستند، بعضی از این ترس‌ها انطباقی هستند. ترس از ترفیک یا حیوانات عجیب و غریب می‌تواند مانع بروز از سوانح شوند.

ترس‌های کودکان گاهی از طریق طی شدن کلاسیک ایجاد می‌شوند، برای مثال هم‌زمان شدن حضور دکتر و درد واکسیناسیون می‌تواند در کودکان ترس از دکتر یا محیط بیمارستان را ایجاد نماید. کودکان همچنین به‌نحوه واکنش بزرگسالان در برابر محرک‌هایی چون حشره‌ها، تاریکی و سگ‌ها نیز توجه می‌کنند. اگر پدر و مادری با دیدن عنکبوت جیغ بکشند، فرزندشان نیز از عنکبوت‌ها خواهد ترسید. کودکان در بیشتر موارد همان ترس‌های پدر و مادر خود را دارند.

کودکان به طور معمول، ترس‌های اولیه خود را پشت سر می‌گذارند. در بیشتر موارد، حمایت و دلگرمی دادن آرام پدر و مادر برای غلبه کودک بر ترس‌هایش کافی است و در معود مواردی نیاز به درمان بالینی حس می‌شود. پدرها و مادرها نباید فرزندشان را بابت ترس‌هایش مسخره کنند یا او را در حضور دیگران خجالت‌زده نمایند. مجبور کردن بچه‌ها برای غلبه بر ترس‌هایشان نیز تأثیرهای بدی دارد. پدر و مادر باید به ترس‌های فرزندشان احترام بگذارند و پیش از هر کمکی به آنها فرصت بدهند به محیط اطرافشان عادت کنند. گاهی نیز مشاهده غلبه کودک دیگر بر ترس‌هایشان باعث می‌شود ترس کودک موردنظر کم شود. کودکان پس از مشاهده نزدیک شدن هم‌زمان با اعتماد به نفس یک کودک به سگ‌ها، کمتر از سگ‌ها فاصله می‌گیرند. پس وجود یک الگوی هم‌سن و سال و بردباری و درک کودکان می‌تواند به آنها در غلبه بر ترس‌هایشان کمک کند.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=259465>

 Vista.ir
Online Classified Service

ترس‌های کوچک فرزندانمان را جدی بگیریم

ترس یکی از احساسات خوب و در عین حال بد ما انسان‌هاست که گاهی می‌تواند مفید باشد و گاه مضر.

وقتی ما شیرینی را می‌بینیم، می‌ترسیم و فرار می‌کنیم. این ترس جان ما را نجات می‌دهد، در حالی که وقتی از یک جوجه بی‌آزار می‌ترسیم، ترس بی‌مورد و گاه اکتسابی داریم. بیشتر ترس‌ها را می‌توان تحت کنترل درآورد و بر آنها غلبه کرد. در واقع کنار آمدن با ترس‌ها بخشی از رشد را تشکیل می‌دهند. ترس وقتی به مشکل تبدیل می‌شود که فعالیت‌های زندگی را





مختل کند.

- برای ایجاد آرامش در کودکان و برخورد مناسب با ترس‌های کوچک او آنها را جدی بگیرید و به یاد داشته باشید که ترس‌های بی‌اهمیت و گاه خنده‌دار او، برای بچه ترسی بزرگ و عمیق هستند که حمایت شما را می‌طلبد. اگر فرزندان از تاریکی، بیمارستان، جدایی و... می‌ترسد، شما نمی‌توانید از پیدایش این ترس‌ها جلوگیری، اما می‌توانید به او کمک کنید.
- قبل از هر چیز هرگز او را از چیزی نترسانید. چون این کار شما باعث تشدید ترس او شده و اثرات درازمدت و پایداری در ذهنش باقی خواهد گذاشت.
- به او بگویید او را درک می‌کنید و در زمان کودکی‌تان شما هم از چیزهای مشابهی می‌ترسیدید. این کار به کودک می‌فهماند ترس او مسئله بزرگی

نیست و باعث می‌شود او راحت‌تر در مورد ترس‌هایش با شما صحبت کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=83290>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تصویر زندگی کودک در قاب نقاشی

نقاشی در تشکیل شخصیت و روان کودک اهمیت بسزایی دارد. نقاشی به کودک امکان می‌دهد تا اطلاعات و اعمالی را که از تنظیم دنیای بیرون کسب می‌کند از هم جدا سازد و سپس آنها را دوباره تنظیم کند.

نقاشی فقط یک وسیله برای پرورش خلاقیت و پختگی کودک و با شاخص تکامل او نیست.

کودک خیلی زود متوجه می‌شود که رسم و نقاشی وسیله بیانی است که با افکار او مطابقت می‌کند و او را در تخیلاتش آزاد می‌گذارد و در عین حال لذت سرشاری برای او فراهم می‌آورد.



علاوه بر آن، نقاشی کردن به او امکان می‌دهد که افکار درونش را و یا به

عبارت دیگر خوبستن خودش یعنی تأثرات خاطر و فرهنگ و محیطش را نشان دهد. کودک به کمک نقاشی، کشمکش‌ها و دلهره‌های درونی‌اش را آشکار می‌کند و بدین ترتیب اثر آنها را کاهش می‌دهد. در حقیقت وقتی مشکلات عاطفی بر روی کاغذ منتقل می‌شوند، به صورت تازه و جداگانه‌ای که کمتر سنگین و دلهره‌آور است درمی‌آیند. هنگامی که کودک به وسیله تصویر اظهارنظر می‌کند آثار بسیاری از شخصیت خود را آشکار می‌سازد.

با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه نقاشی کودکان، دیگر امروز نقاشی کودک تنها یک سرگرمی نیست و باید نظری بیش از یک تفریح به آن

معطوف داشت.

اندیشه روانکاوی مبنی بر آن که نقاشی می‌تواند امکان پالایش عواطف سرکوب‌شده را فراهم سازد به نظریهٔ بازبینایی شباهت دارد که بازی را فراهم‌آورنده فرصتی برای بیان بی‌زبان تکانه‌های غریزی می‌داند. این اندیشه، بخشی از مینای منطقی هنردرمانی را تشکیل می‌دهد. دو عامل دیگر دلایل نقاشی کردن نیاز به رشد کردن و نیاز به پذیرفتن نقشی فعال است.

از این روست که به عنوان مثال اریکسون بازی را شیوه تفکر کودکان درباره تجارب دشوار و تقویت نوعی حس تسلط می‌داند. به کارگیری این استدلال در عرصه هنر کودکان به معنای آن است که کودکان می‌توانند از نقاشی رضایت خاطر به دست آورند، مشروط به آن که در آنها حسی از تسلط بر محیط و نیز موضوعات و حالات تصویر شده ایجاد کند.

گلوک عقیده دارد ارتباط‌گیری با دیگران نیز گاهی اوقات بخشی از انگیزهٔ کودکان برای نقاشی کشیدن را تشکیل می‌دهد. کودکانی که از نظر عاطفی لطمه دیده‌اند یا کودکانی که شرایط سختی را می‌گذرانند، می‌توانند با استفاده از هنر به خود کمک کنند تا با مشکلات کنار آیند و احساسات خود را بیان کنند.

با مجبور کردن کودک به کپی و تقلید، امکان برقراری هر نوع گفت‌وگو با او را از بین می‌بریم، در حالی که اگر به کودک آزادی عمل بدهیم و قوه ابتکار او را با مشارکت، بیان موضوعات عمومی و در اختیار قرار دادن وسایل و لوازم کار کامل - جهت مطلبی که او می‌خواهد عرضه کند - تقویت کنیم، شخصیت کودک ساخته می‌شود و او به پختگی فکری می‌رسد.

زیاد نقاشی کردن به کودک امکان می‌دهد که قدرت و قابلیت خلاقیت خود را بشناسد و در نتیجه حل مشکلات آموزش برایش سهل‌تر جلوه کند.

با دقت در نقاشی کودکان به معنای روشنی دست می‌یابیم که حکایت از نشانه‌ها و علائم خاصی دارند.

نقاشی‌های کودکان نوعی گیرایی آتی دارند، آنها ساده، جذاب و سرشار از زندگی‌اند. هنگامی که کودک به وسیله تصویر اظهارنظر می‌کند، بسیاری از جوانب شخصیت خویش را آشکار می‌سازد، ولی او این کار را برای دلخوشی ما و یا فراهم کردن امکان شناخت و بررسی روانشناسی نمی‌کند، بلکه آنچه برای او مهم است بیرون ریختن تجربه‌های اندوخته شده‌ای است که نمایانگر وجود اوست.

اگر کودک، آدمکی کشیده که در مجموع هماهنگ است، احتمال بسیاری وجود دارد که کودک کاملاً سازگار باشد، اما هنگامی که آدمک در اندازه‌های خیلی کوچک یا گوشه رسم می‌شود، نشانگر این است که کودک خود را کم‌ارزش می‌پندارد و قادر به برقراری ارتباط نیست. آدمک اگر بزرگ رسم شود، می‌توانیم حدس بزنیم که با کودک زودرنج و حساس رو به رو هستیم که همیشه فکر می‌کند به او ظلم شده است. کودکان ضعیف و درون‌گرا اغلب برای آدمک پا نمی‌گذارند یا او را به حالت نشسته نقاشی می‌کنند و کودکان پرخاشگر، آدمک خود را با خطوط خشک و زاویه‌دار نشان می‌دهند. اعضای یک خانواده هماهنگ در نقاشی‌های کودکان همیشه با هم و دست در دست هم نشان داده می‌شوند. اگر این اشخاص دست یکدیگر را بگیرند همدیگر را ببوسند و یا با هم بازی کنند، درجه صمیمیت آنها بیشتر است. کودک در نقاشی خانواده، تصویر خود را نزدیک شخصی می‌کشد که حس می‌کند در کنارش راحت‌تر است و یا او را بیشتر از همه دوست دارد، ولی اگر کودکی فکر کند که مثلاً خواهرش بیش از او مورد توجه پدر و مادر است در نقاشی خود، خواهرش را بین پدر و مادر خود و خود را دورتر از آنها در حاشیه کاغذ می‌کشد.

در بیشتر نقاشی‌هایی که کودکان رسم می‌کنند، همیشه یک شخصیت اصلی وجود دارد که کودک بیشترین بار احساس خود را چه به صورت عشق و ستایش و چه به صورت ترس و دلهره بر روی او مستقر می‌کند، این شخصیت اصلی غالباً قبل از دیگران ترسیم می‌شود، زیرا او اولین شخصی است که کودک به وی فکر می‌کند.

این شخصیت اصلی همیشه در اندازه‌ای بزرگتر از دیگر اشخاص و با جزئیاتی بیشتر و کامل‌تر ترسیم می‌شود.

هنگامی که در نقاشی خانواده، یکی از اعضای خانواده وجود ندارد، می‌توان نتیجه گرفت که کودک آگاهانه یا ناخودآگاه آرزوی نبودن آن شخص را دارد.

این پدیده بیشتر در کودکانی دیده می‌شود که تولد خواهر و برادر خود را نپذیرفته‌اند و نقاشی خود را در دوران طلایی که قبل از تولد نوزاد بوده است، به تصویر می‌کشند.

ناهید محمدی آچاچلویی

تعریف افسردگی کودکان

افسردگی در کودک و بزرگسال معنای مشابهی ندارد و نشانه های هر کدام متفاوت است. به طور کلی، افسردگی عبارت است از احساس درماندگی و به بن بست رسیدن؛ گاهی این اختلال علائم جسمانی دارد و گاهی علائم روانی؛ در بسیاری از موارد نیز علائم جسمانی و روانی همزمان دیده می شود. پژوهش ها نشان داده است که افسردگی می تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای مثال ، زمانی که نوزاد به مرحله ای از رشد می رسد که مادر خود را می شناسد (شش تا هشت ماهگی) جدا شدن از مادر موجب بروز حالات افسردگی در طفل می شود.

• نشانه ها

کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می کند . از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می آید؛ چنانچه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی ارزش و بی کفایت احساس می کند. افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می کند. فکر خودکشی (البته بدون طرح و نقشه معین) نیز در بعضی کودکان افسرده دیده می شود. کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آنها کند می شود و علاقه ای



به درس و مدرسه نشان نمی دهند. افت تحصیلی برای آنها پیش می آید و حتی برخی از آنان ، پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن ، ابراز بی علاقه می کنند. به تدریج این فقدان تمایل ، به ترس از مدرسه تبدیل می شود. در این شرایط والدین معمولاً علت را در مدرسه جست و جو می کنند؛ در حالی که اغلب ، علت این نوع ترس افسردگی کودک است و از آن جا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می شوند نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می کنند. سردرد، دل درد ، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه های جسمانی افسردگی است. از علائم رفتاری نیز می توان به این موارد اشاره کرد: کودکان افسرده معمولاً دروغ می گویند ، گاهی دزدی می کنند و بعضاً تمایل به کار خلاف دارند.

• علتها

افسردگی یک بیماری است که علت های آن می تواند ژنتیکی ، روانشناختی ، زیستی یا محیطی باشد ؛ هر یک از عوامل ذکر شده می تواند ، هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان به بروز افسردگی بینجامد. در صورتی که علت ، ژنتیکی باشد بایستی به اختلاف سطح هورمون ها و مواد

بیوشیمیایی بدن توجه کرد و در عوامل روانشناختی به رابطه ی والدین و کودک و همین طور به حالات روحی و روانی پدر و مادر. افسردگی به معنای فقدان یا از دست دادن است. کودکان افسرده فرد ، محیط یا چیزی دوست داشتنی را از دست داده اند و یا آن را هرگز به دست نیاورده اند. حتی بعضی از روانکاوان افسردگی را معادل عزاداری دانسته اند و عنوان کرده اند که کودک افسرده برای از دست دادن شخص یا چیزی عزیز و دوست داشتنی ، گویی عزاداری می کند. شاید در پاره ای موارد به نظر برسد که کودک چیزی را از دست نداده ، اما مسلماً در بین چیزهایی که دارد. فقدان چیزی را احساس می کند؛ برای مثال ، کودک مادر دارد ولی مادر دلخواهش نیست ؛ یا پدر دارد ، اما پدر دلخواه را ندارد. این گونه مضامین هم به عنوان فقدان سمبلیک مطرح هستند و موجب افسردگی می شوند . گاهی رفتار والدین از نوع آزاردهنده ، تحقیر کننده و مقایسه کننده است که حالات افسردگی را در کودک به وجود می آورد. در پاره ای از موارد هم ، مادر خود افسرده است و کودک در اثر مجاورت با او ناخواسته تمامی حالات وی را دریافت می کند. به طور کلی چنانچه محیط زندگی کودک ، مطلوب نباشد (از نظر محبت ، توجه و) و نیازهایش ارضا نشود؛ خطر افسردگی برای او وجود دارد.

• پیشگیری و درمان

خانواده و فضای روانی آن در پیشگیری از افسردگی و درمان این اختلال تأثیر بسیار دارد. البته در صورتی که افسردگی ، حاصل عوامل درونی باشد ، درمان آن قدری متفاوت است و بایستی کودک نزد روانپزشک متخصص برده شود و سپس روان درمانی صورت گیرد. اما برای درمان افسردگی های محیطی (که بیشترین نوع افسردگی کودکان را شامل می شود) ساختن فضایی دوستانه و صمیمانه ، فضایی که کودک در آن احساس کند همه دوستش دارند و نیازهایش را به موقع و به جا برآورده می کنند ، از مهمترین عوامل است.

پدر و مادر افرادی هستند که کودک به آنها علاقه بسیار دارد و وجودشان به ویژه در دوران کودکی لازم است. به علاوه ، ارتباطات منفی و عاری از عشق و پذیرش ، می توانند افسرده ساز باشند ؛ بنابراین وجود محیطی سرشار از عشق و محبت و روابطی سالم و صمیمی برای کودکان ضروری است و نایبستی آنان را از این نعمت محروم کنیم. همچنین باید بکوشیم روابط بچه ها با دوستان و بستگان به طریقی مثبت و مؤثر پیوسته برقرار باشد. آرزوها ، خواسته ها و تمایلات منطقی و طبیعی پاسخ داده شوند و سعی کنیم جلوی فقدان آنچه را که ضروری و لازم است بگیریم.

• از دیگر عواملی که به بروز افسردگی کمک می کنند و برای پیشگیری ، باید به آنها توجه کرد. عبارت اند از:

- جدا شدن از خانواده و منابع حمایت کننده عاطفی
- تعویض مدرسه و از دست دادن دوستان
- مهاجرت
- عوض کردن منزل
- تبعیض بین فرزندان و مقایسه کردن آنها با یکدیگر
- به رخ کشیدن نکات منفی کودک و ابراز نکردن صفات مثبت او
- از دست دادن عزیزان ، (از آن جا که مرگ در اختیار بشر نیست. منظور از توجه در این زمینه آن است که خود و فرزندانمان در این شرایط برخورد مناسبی داشته باشیم)
- شکایت والدین از ناراحتیهای جسمانی که کودکان را نگران از دست دادن آنها می کند
- مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان
- عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی

در درمان کودکان افسرده توجه به علت افسردگی اهمیت فراوان دارد؛ برای مثال چنانچه منبع حمایتی ای را که کودک از دست داده بشناسیم، می توانیم جایگزین خوبی برای او در نظر بگیریم. همان طور که قبلاً گفته شد. افسردگی در اثر فقدان به وجود می آید؛ بنابراین در درمان باید به فکر به دست آوردن چیزهای مطلوب و دوست داشتنی برای کودک باشیم. اجازه دهیم کودک افسرده صحبت کند و احساس خود را بیان نماید. به احساس او احترام بگذاریم و سعی کنیم با تغییر رفتار خودمان تفسیر کودک از وقایع پیرامونش را عوض کنیم. گاهی نیز لازم است محیط کودک را قدری تغییر دهیم. کودکان، خود بهترین منابع اطلاع رسانی به بزرگسالان هستند. یعنی از خود کودک می توانیم اطلاعاتی در مورد این که چرا غمگین است به دست آوریم. در بسیاری موارد، افسردگی کودک به نوع رابطه او با عزیزانش به خصوص مادر مربوط می شود. گاهی نیز رفتار

خشونت بار پدر و عدم ابراز عشق و محبت توسط او ، به بروز حالات غمزدگی و افسردگی در کودک می انجامد. در این صورت، آموزش والدین برای این که چگونه با فرزندشان رفتار کنند می تواند بسیار کمک کننده باشد. سختگیری های افراطی پدر و مادر هم می تواند تولید افسردگی و بی پناهی کند. بنابراین روان درمانی حمایتی، آموزش والدین، تغییر محیط و به دست آوردن چیزهای مطلوب، از نکات مهمی است که در درمان افسردگی کودک بایستی به آنها توجه کرد.

منبع : سایت کودکان

<http://vista.ir/?view=article&id=88093>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تعامل شایسته فرد و جهان پیرامون

«اختلال در خواندن» یکی از اختلالات ویژه است. متأسفانه تا مدت های طولانی دانش آموزانی را که در یادگیری یک یا چند درس مشکلات جدی داشتند با اصطلاحات معلول ادراکی، آسیب دیده مغزی و آسیب دیده عصبی معرفی می کردند و به بسیاری از این دانش آموزان برچسب کودکان، کم ذهن، عقب مانده و امثال آن می زدند که هیچ کدام صحیح نیست. در واقع این افراد به علت مشکلی که در خواندن دارند نمی توانند کتاب های درس علوم، ریاضی و امثال آن را بخوانند و بنابراین در آن درس ها نیز با مشکلاتی روبه رو می شوند. امروزه همه بررسی ها نشان می دهد این اختلال قابل درمان است و آموزگاران و حتی والدین اگر به دانش و حوصله



لازم مجهز باشند، می توانند این مشکل را حل کنند و حتی ممکن است بسیاری از این دانش آموزان در زمینه های متعدد به پیشرفت های چشمگیری دست یابند.

مشکلات یادگیری کودکان، ارتباط تنگاتنگی با مسائل فرهنگی، خانوادگی، اقتصادی، تغذیه، بهداشت و مسائل مربوط به محیط آموزشی و... دارد. وقتی دانش آموز یا والدینش برای درمان مراجعه می کنند، مطمئناً از چیز یا چیزهایی رنج می برند. ممکن است والدین احساس گناه کنند، فکر کنند وظایفشان را در مورد فرزندشان به خوبی انجام نداده اند، ممکن است فکر کنند در دوران بارداری فرزندشان غفلت های زیادی کرده اند، ممکن است تصور کنند مردم آنان را به خاطر مشکل یادگیری فرزندشان تحقیر می کنند.

همچنین ممکن است تصور کنند فرزندشان موجبات سرشکستگی آنان را فراهم کرده است و بنابراین نسبت به فرزندشان احساس خصومت کنند، ممکن است به علت دلسوزی نسبت به فرزند به دلیل وجود اختلال در او، حمایت افراطی در پیش گیرند، ممکن است برای سرپوش گذاشتن بر چیزی که در نظر آنان نوعی حقارت و ننگ است، به بیان مبالغه آمیز موفقیت های خود و فرزندشان بپردازند. همچنین ممکن است درباره هزینه درمان مشکل داشته باشند، ممکن است به نتیجه کار درمان مطمئن نباشند، ممکن است فکر کنند درمانگر مشکل آنان را در جایی فاش خواهد کرد و ممکن است دانش آموز دارای اختلال خواندن خود را سرزنش کند، یا عزت نفس و اعتماد به نفسش را از دست داده باشد، ممکن است... افراد مشهور و بسیار موفق چون نلسون راکفلر، آلبرت اینشتین و توماس ادیسون دارای اختلال یادگیری بوده اند.

نلسون راکفلر معاون رئیس جمهور ایالات متحده آمریکا و فرماندار ایالت نیویورک از اشکال شدید در یادگیری خواندن رنج می برد. توانایی بسیار ضعیف او در خواندن مانع کسب نمرات خوب وی در مدرسه می شد و این مشکل او را وادار کرد در طول حرفه سیاسی اش تمام سخنرانی هایش را حفظ کند. همچنین آلبرت اینشتین نابغه فیزیک و ریاضی تا سه سالگی صحبت نکرد و تا هفت سالگی برای بیان هر جمله حتی جملات پیش پاافتاده، ابتدا باید به کلمات آن جمله فکر می کرد و پس از ترکیب کلمات، جمله را آرام با خود تکرار می کرد. انجام تکالیف مدرسه به استثنای درس حساب برای او دشوار بود و توانایی یادگیری هیچ یک از درس ها را نداشت، تا جایی که یکی از معلم هایش معتقد بود او به درد هیچ کاری نمی خورد،

توماس ادیسون مخترع، مبتکر و نابغه آمریکایی نیز در دوران کودکی اش غیرطبیعی، گیج و ناقص العقل معرفی می شد و پدرش به او برچسب «احمق» می زد. دیگر نوایغ چون لئوناردو داوینچی، والت دیسنی، بتهوون و موزارت نوایغ موسیقی و هانس کریستین آندرسن نویسنده معروف همگی اختلال خواندن داشته اند. پس می توان باور داشت نه تنها افراد دارای مشکلات خواندن می توانند مشکل شان را حل کنند، بلکه حتی ممکن است برخی از آنان از استعدادهای درخشانی برخوردار باشند و در زمینه های مختلفی نبوغ شان را نشان دهند.

• ویژگی های کودکان دارای اختلال خواندن

بررسی ها نشان داده است ۸۵ تا ۹۰ درصد اختلالات یادگیری به اختلالات خواندن مربوط است. اگرچه نمی توان ویژگی های صد درصد مشابهی را در این کودکان مشاهده کرد، اما می توان گفت اغلب آنان ویژگی های زیر را دارند.

- بیشتر این کودکان پسر هستند. بنابر برخی تحقیقات تعداد پسرانی که این مشکل را دارند چهار برابر تعداد دختران است.
- در کلاس های درس غالباً مشکلات رفتاری دارند.
- تمایل به خواندن ندارند.
- دامنه توجهشان کوتاه است.
- در تمرکز مشکل دارند.
- معمولاً در مدرسه افت تحصیلی دارند.
- اغلب آنها مسائل هیجانی دارند.
- در خواندن شفاهی و کلامی تردید می کنند و گاهی دچار لکنت می شوند.
- حافظه دیداری و شنیداری شان ضعیف است.
- در مدرسه سازگاری شخصی مناسبی ندارند.
- رشد اجتماعی کافی ندارند.
- معمولاً دارای ضعف بینایی و شنوایی هستند.
- کلمه به کلمه می خوانند.
- احساس ناامیدی، بی لیاقتی و کم جراتی می کنند.

• انواع اختلالات خواندن

طبقه بندی های مختلفی از اختلالات خواندن ارائه کرده اند که یکی از این طبقه بندی ها توسط مایکل باست انجام شده است. مایکل باست افرادی را که دچار اختلال خواندن هستند، به سه دسته تقسیم می کند. اول گروهی که اختلال خواندن آوایی دارند. این افراد مجموعه لغات نسبتاً زیاد و قابل توجهی را در ذهنشان ذخیره کرده اند اما هجی کردن آنها ضعیف است. گروه دوم افرادی هستند که اختلال خواندن ایده پی دارند. این گروه می خوانند و هجی می کنند اما در ساختار بینایی لغت اشکال دارند و گروه سوم افرادی که مشکل هر دو گروه را دارند. می توان گفت سبب شناسی این اختلال تقریباً در تمام تئوری ها بر پایه چهار اصل بنا شده است؛

(۱) درک بینایی و حافظه بینایی مختل

(۲) ترکیب بین حسی مختل

(۳) یادآوری مختل نظم تداعی ها و سری ها

(۴) پردازش کلامی مختل

در رویکردهای تربیتی و بازپروری، طبقه بندی های مختلفی درباره علل و انواع اختلال خواندن صورت گرفته است که این امر حاکی از دقت های نظری محققان و پژوهشگران است - اگرچه هر قدر اطلاعات درمانگر از دیدگاه های گوناگون بیشتر باشد، دانایی بیشتری خواهد داشت اما درمانگر اختلالات یادگیری، بیش از اینکه به ظرافت های نظری تئوری ها آشنا باشد، باید به توانمندی در درمان و بازپروری مجهز شود. نکته دیگری که برای درمانگر لازم است پرهیز از تشخیص گذاری های قالبی است. اگرچه مشکلات یادگیری و ویژگی های افراد دارای مشکلات یادگیری مشخص شده است، اما حتماً باید به این نکته توجه داشت که هر کودک موجودی است بی همتا و بی مانند و مشکل او نیز بی همتا است و شیوه درمانش نیز بی همتا و بی مانند باید باشد.

• درمان مشکلات یادگیری کودکان «بی قرار - بی توجه»

کودکان بی قرار - بی توجه با اصطلاحات نقص جزئی در کار مغز، آسیب دیدگی جزئی مغز، تحریک بیش از حد، فعالیت بیش از حد، ناتوانی یادگیری خاص و... نامیده می شوند. متأسفانه غالب والدین و برخی از آموزگاران برای کنترل رفتاری و پیشرفت تحصیلی آنان، به نصیحت، سرزنش، تنبیه، مقایسه و امثال آن روی می آورند. این روش ها نه تنها به نتیجه نمی رسد بلکه آثار و عوارض سوء مانند پرخاشگری، خصومت، عدم اعتماد به نفس را در آنان ایجاد می کند. برای درمان مشکلات یادگیری این نوع کودکان باید ابتدا به اصلاح در تغییر رفتار آنان همت گماشت. البته لازم به یادآوری است که این گونه کودکان با کودکان معمولی کمی فرق دارند و نباید انتظار داشت رفتارشان تا حد قابل توجهی تحت کنترل درآید. به عنوان مثال انجام تمرین هایی برای افزایش میزان توجه آنان مانند نقاشی، خطاطی، ماهی گیری و امثال آن زمان آرام گرفتن آنان را افزایش داده و بر تمرکزشان می افزاید. همچنین در خلال درمان باید برنامه های جذاب دیگری که به فعالیت نیاز دارند، از جمله بازی های مطلوب تدارک دیده شود. نحوه درس خواندن و مرور کردن درس ها و روش های مطالعه و یادگیری را باید به این کودکان یاد داد. لازم است برنامه رفتاردرمانی را به والدین کودکان آموخت تا آنان نیز در محیط خانه در تغییر رفتار کودک تاثیر بگذارند.

• مقدمات درمان افراد دارای اختلالات خواندن

درمان این اختلال ها دارای ۱۲ گام و به شرح زیر است.

- گام اول - انگیزه درمانگر؛ اولین گام عشق درمانگر به انسان ها است. اگر درمانگر به درجه یی از انسان دوستی رسیده باشد که موفقیت مراجعه کننده را نوعی تکامل و ارتقای روحی برای خودش بداند، از پشتوانه بزرگی برای موفقیت برخوردار است.
- گام دوم - داشتن ارتباط خوب؛ درمانگر باید با ایجاد رابطه بسیار خوب و با استقبالی گرم پذیرای فرد دارای اختلال خواندن باشد. جملاتی که درمانگر هنگام ملاقات با آنان می گوید، حالت چهره و اندام، لحن و تن صدا و... می تواند اضطراب های آنان را کاهش دهد.
- گام سوم - گوش کردن فعال؛ درمانگر پس از برقراری ارتباط خوب باید از آنان بخواهد علت مراجعه را بیان کنند. وقتی آنان شروع به صحبت می کنند، به خوبی به آنها گوش دهد. گوش دادن فعال فقط با گوش صورت نمی گیرد بلکه با تمامی بدن صورت می گیرد. گوش کردن خوب، شنیدن درست و کامل همان مطلبی است که گوینده در نظر دارد.
- ی گام چهارم - پرسشنامه والدین و مدرسه؛ در این مرحله لازم است اطلاعات ضروری را از مراجعه کننده و سیستم خانوادگی او به دست آوریم. پس از تکمیل پرسشنامه والدین، به خاطر کسب اطلاعات از اوضاع و اصول مراجعه کننده در مدرسه، لازم است پرسشنامه مناسبی برای معلم دانش آموز ارسال کنیم.
- گام پنجم - هوشبهر؛ پس از کسب اطلاعات لازم از طریق پرسشنامه باید مطمئن شد کودک عقب ماندگی ذهنی ندارد. برای کسب این اطمینان می توان از آزمون های هوشی استاندارد شده استفاده کرد.
- گام ششم - انجام کار گروهی؛ بهتر است درمان مشکلات یادگیری در مراکز راهنمایی و مشاوره متشکل از گروهی از تخصص های مختلف صورت گیرد. در این گروه باید روانپزشک، متخصص مغز و اعصاب، متخصص روانسنج، گفتاردرمانگر، شنوایی سنج، بینایی سنج، مشاور روانشناس بالینی، مددکار اجتماعی، روانشناس تربیتی و متخصص درمان اختلالات یادگیری حضور داشته باشند و برنامه درمانی با تایید همه اعضای گروه طراحی شود.
- گام هفتم - مصاحبه با درمانجو؛ درمانگر باید سعی داشته باشد با درمانجو رابطه حسنه یی برقرار کند. غالب درمانجویان مختل در یادگیری، ممکن است خودپنداره ضعیفی داشته باشند، یعنی مشکل یادگیری آنان و اظهارنظر های نامناسب اطرافیان، عزت نفس شان را کاهش داده باشد یا از برجسب خوردن هراس داشته باشند به همین دلیل درمانگر پس از سلام و احوالپرسی صمیمانه و برقراری ارتباط باید سعی کند

محاسن و نقاط قدرت و توانمندی های درمانجورا بیان کند.

▪ گام هشتم - تعیین متن برای آزمون و سنجش خواندن؛ برای ارزیابی و سنجش میزان توانایی خواندن و در نتیجه میزان مشکل یادگیری در خواندن باید دو متن از کتاب فارسی دانش آموزان تهیه شود. انتخاب متن به میزان درس های تدریس شده در پایه یی که دانش آموز تحصیل می کند بستگی دارد.

▪ گام نهم - سنجش و تشخیص؛ در این مرحله، درمانگر برای تشخیص و طراحی درمان به میزان و معیاری نیاز دارد که چگونگی و کمیت مشکل دانش آموز را مشخص کند. در واقع این بخش دقیق ترین بخش مربوط به کار درمان است زیرا طراحی برنامه درمان با عنایت به این تشخیص گذاری صورت می گیرد.

▪ گام دهم - طراحی برنامه درمان؛ با تشخیص علل اختلال گام بسیار مهمی برای درمان برداشته شده است. پس از مشخص کردن نوع و میزان مشکلات تعدادی از افراد دارای مشکلات خواندن مشخص می شود که آنان یکدست نیستند و برای هر کدام باید برنامه درمانی ویژه یی تدارک دید.

▪ گام یازدهم - تهیه امکانات برای درمان؛ در این مرحله ابزار و شرایط لازم برای درمان فراهم می شود. وسایل درمان باید بسیار ساده و ابتدایی و قابل دسترس باشد تا کودک در خانه نیز بتواند از آنها استفاده کند.

▪ گام دوازدهم - ارائه اطلاعات به والدین و کتاب درمانی؛ پس از طرح برنامه درمانی لازم است وضعیت دانش آموز و مشکلات آموزشی که دارد به اطلاع والدینش برسد. از کتاب درمانی نیز می توان برای دانش آموزان و درمانجویان استفاده کرد.

پس از پیمودن دوازده گام، نوع مشکلات دانش آموزان در خواندن مشخص می شود و درمانگر دیدگاه روشنی برای درمان به دست می آورد. در پایان می توان گفت اگر نظام عصبی در طول زندگی کودک مراحل رشد طبیعی خود را طی می کند کودک دچار مشکل یادگیری نخواهد بود و چنانچه کودکان مراحل رشد و تشکل عصبی را که بر اثر تعامل بین فرد و جهان خارج است به خوبی طی کنند، در یادگیری دچار مشکل نخواهند شد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=365980>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تغییر رفتار با روش های غیرکلامی

یکی از ارکان مهم آموزش و تدریس، ایجاد فضایی سالم و مناسب برای یادگیری و آموختن است. ذهن، روان و رفتار کودکان و نوجوانان نسبت به سال های گذشته دچار تحولات و دگرگونی های بی شماری شده است. دانش آموزان، آموزگاران را ترجیح می دهند که به شخصیت آنها احترام گذارند، به جای تنبیه آنها را تشویق و حمایت کنند، خوب درس بدهند، انگیزه تلاش و پیشرفت را در آنها زنده نگه دارند، ارزش ها و آرمان هایشان را نادیده نگیرند و آنها را در یافتن اهداف صحیح زندگی یاری کنند. رابطه معلم - دانش



آموز رابطه پی ظریف و شکننده است، تا حدی که شکیبایی و بردباری

بیشتر آموزگاران و معلمان را می طلبد. گاهی وضعیتی بر کلاس حاکم می شود که احتیاج به مهارت، تسلط و مدیریت آموزگار بر رفتارها و واکنش های هیجانی - احساسی دانش آموزان دارد. بدخلقی های روزانه، اختلاف ها و تعارض های بین بچه ها، بحران های لحظه پی کلاس و... نیازمند توان بالای تصمیم گیری آموزگار است. تحقیقات نشان می دهد ارتباط مستقیمی بین اعتماد به نفس آموزگار برای ایجاد رابطه پی فعال و پویا با دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی کلاس وجود دارد. آموزگاران می دانند چه هدفی را دنبال می کنند و با چه شیوه پی قصد دارند برنامه های آموزشی خود را دنبال کنند، با آمادگی بیشتری درس و کلاس خود را اداره می کنند.

باید اذعان کرد مشکلات آموزشی به یکباره و ناگهان به وجود نمی آید، بلکه همیشه عوامل گوناگون و متنوعی زمینه ساز آن است. خانواده، دوستان، مدرسه، اجتماع و... تاثیرات عمده پی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان می گذارد که گاه آنها را از روند آموزش دور می سازد. در دنیای پرمساله پی که ما زندگی می کنیم، کودکان و نوجوانان نمی توانند مشکلات شخصی شان را (حتی آنهاپی را که ارتباطی هم به درس و مدرسه ندارد)، پشت در کلاس جا بگذارند و پس از بازگشت از مدرسه، آنها را با خود به همراه ببرند. برای آنکه بچه ها از مدرسه، کلاس و درس لذت ببرند، استعدادهایشان شکوفا شود و تبدیل به افرادی سرزنده و پویا شوند، باید به تمامی نیازهای عاطفی، عقلانی، جسمانی و اجتماعی آنان توجه شود. تعامل و ارتباط بین معلم و شاگرد و شاگرد و شاگرد بخش مهمی از فرآیند آموزش و یادگیری است. هرچه آموزگاران به اهمیت این تعامل اجتماعی بیشتر پی ببرند، بهتر می توانند محیطی مساعد برای تدریس خود به وجود آورند. رفتارها و پاسخ های آموزگاران، مربیان و مشاوران مدرسه می تواند جوی از تفاهم و توافق یا خودسری و مشاجره در بین کلاس و دانش آموزان پدید آورد.

• انتقادهای آموزگار

انتقادهای، بهانه جویی ها و حرف های نیش دار آموزگاران تنها حس تنفر و انزجار را در دانش آموزان ایجاد می کند و موجب کاهش پیشرفت و ضعف عملکرد و راندمان کلاس می شود. اگر دانش آموزی قدری پی نظم، اخلاکگر و کند است، طعنه و سرزنش آموزگار نمی تواند تغییری در رفتار او به وجود آورد. معمولاً زمانی که بچه ها در فهم درسی مشکل دارند، بدرفتار و سهل انگار می شوند و از ادامه یادگیری سر باز می زنند. آنها از اینکه از آموزگارشان کمک بخواهند، می ترسند، زیرا احساس می کنند یا آموزگار آنها را توبیخ می کند یا انگشت نما و مسخره دیگر بچه ها می شوند. این در حالی است که آموزگار می تواند با برقراری روابط صحیح و تذکرات مرتب به دانش آموزان، رفتاری پیشه کند که جو تفاهم و دوستی را در کلاس برقرار سازد. زمانی که احترام و جایگاه واقعی آموزگاران و دانش آموزان در کلاس حفظ شود، اعتماد به نفس، خودپنداره و تصویر ذهنی بچه ها از خودشان تقویت می شود.

کودکان دبستانی و گاه نوجوانان دبیرستانی، کمتر به استعدادهای و توانایی های درونی شان اطمینان دارند. کمترین جملاتی که هوش و ذکاوت آنها را مورد حمله قرار دهد (به خصوص توسط آموزگاران و معلمان) کافی است که انگیزه تلاش و پیشرفت را در آنها از بین ببرد و احساس بی ارزشی و ناتوانی را در آنها جایگزین سازد. بسیاری از مسائل آموزش و پرورش ریشه در روابط حاکم بر معلم و دانش آموز دارد. برای اصلاح و بهبود بخشیدن این روابط، باید تغییرات عمده پی در این زمینه صورت گیرد.

زمانی که آموزگار از دانش آموز می خواهد کاری انجام دهد، اگر لحن کلامش انتقادی و سرزنش آمیز باشد، نتیجه آن مقاومت و ستیزه جویی کودک (یا نوجوان) خواهد بود. اما اگر لحنی سازنده و غیرانتقادی داشته باشد، روحیه همکاری و مشارکت را در بین دانش آموزان تقویت خواهد کرد. خوب است معلمان و آموزگاران نسبت به رفتارهای خود هوشیار و حساس باشند و آگاهانه از برانگیختن پاسخ های دفاعی شاگردان بپرهیزند.

• خشم آموزگار

زمانی که آموزگاری عصبانی می شود، در فرآیند تدریس او اخلاص به وجود می آید. او باید سعی کند خشمش را به گونه پی ابراز کند که به کسی لطمه پی (چه جسمی و چه روانی) نزند. او باید ضمن اشاره به مشکل درصد حل وضعیت حاکم بر کلاس باشد. بد و بیراه گفتن، حمله به شخصیت بچه ها، سر و صدا راه انداختن و رفتارهای تکانشی - هیجانی محض، هیچ گاه نمی تواند کلید برتری معلم در کلاس درس باشد.

یکی از استرس ها و اضطراب های حرفه پی آموزگاران اداره و کنترل کلاس و داشتن رابطه پی پویا و فعال با دانش آموزان است. در مواردی بعضی از دانش آموزان می توانند به تنهایی مشکلاتی برای آموزگاران شان به وجود آورند که حتی باتجربه ترین معلمان هم از کنترل و اداره آن ناتوانند. گاهی حضور یک دانش آموز خاطی و اخلاکگر می تواند تاثیر زیادی روی عملکرد آموزگار بر تک تک دانش آموزان گذارد. همان طور که نمی توانیم

عکس العمل ها و رفتارهای آموزگاران را بدون در نظر گرفتن رفتار دانش آموزان تبیین کنیم، همان طور هم نمی توانیم رفتار دانش آموزان را بدون در نظر گرفتن رفتار آموزگاران درک کنیم. آموزگاران که برای کنترل کلاس دست به تهدید و ارباب دانش آموزان می زنند، گاهی متوجه می شوند بچه ها آنها را به عملی کردن این تهدیدها ترغیب می کنند، تا بتوانند موقعیت شغلی آنها را به مخاطره اندازند. درحالی که از این گروه از معلمان باید پرسید: «آیا واقعاً خواستار رابطه یی رعب انگیز بین خود و دانش آموزان هستند و آیا تنها با ترساندن بچه ها می توانند آنها را به درس خواندن تشویق کنند؟»

دانش آموزان زمانی که آموزگارشان عصبانی است، به رفتار او و آنچه او می گوید، خوب توجه دارند. گاهی بدخویی و رفتار تند معلم، اشارات و حرکات او موجب رنجش، احساس خواری و سرافکندگی دانش آموزان و به دنبال آن نادیده گرفتن اصول اولیه بهداشت روانی کلاس می شود. دانش آموزان به معلمان شان وابسته اند. اگر معلمان نسبت به بچه ها از خود احترام نشان دهند و به عزت نفس و حس ارزشمندی آنها لطمه نزنند، طبیعی است که بچه ها نیز کمتر دست به مقاومت، خودسری و بدرفتاری خواهند زد. رفتارهای مودبانه و حرفه یی آموزگار می تواند مانع از تخلف های انضباطی دانش آموزان شود. اگر آموزگار اجازه دهد بچه های کلاس به سادگی او را خشمناک و عصبانی کنند، خیلی زود کنترل و تسلط خود را بر کلاس از دست خواهد داد.

• تشویق های آموزگار

تشویق باید تایید کننده عمل دانش آموز باشد نه وجود و شخصیت او. زیرا کودک یا نوجوان تصور می کند اگر آن خصوصیت و ویژگی را نداشته باشد، دیگر مورد ارزش و احترام نیست. برای مثال، زمانی که دانش آموز از درسی نمره عالی و خوبی می گیرد، اگر او را به دلیل نمره اش تشویق کنند، او فکر خواهد کرد که اگر بار دوم نمره پایینی بگیرد، دیگر مورد لطف و تمجید کسی واقع نخواهد شد. در حالی که اگر او را برای تلاش و کوششی که به خرج داده است، مورد تشویق قرار دهند، او سعی می کند با تلاشی بیشتر بار دیگر هم نمره رضایت بخشی بگیرد. در حقیقت تشویقی که شخصیت او را ارزیابی نمی کند، احساس امنیت، آرامش و انگیزه بیشتر در او ایجاد می کند.

رفتارهای شایسته و مطلوب دانش آموزان را همواره مدنظر داشته باشید، زیرا رفتارهای آینده آنان را به شدت تحت تاثیر قرار می دهد. در بعضی شرایط شناخت رفتارهای خوب و پسندیده دانش آموزان موجب کاهش رفتارهای نامطلوب و نامناسب آنها می شود. به هر اندازه که نکات مثبت و ارزشمند اخلاقی - آموزشی دانش آموزان بیشتر مد نظر قرار گیرد، به همان اندازه نیز انگیزه تلاش و پیشرفت در آنها پایدارتر خواهد شد.

تشویق نه تنها وسیله یی است که دانش آموز را با رغبت و تمایل به تلاش و پویایی وامی دارد، بلکه موجب تایید و تکرار رفتارهای مطلوب آنان نیز می شود. دانش آموزان زمانی می توانند توانمندی های خود را ارتقا دهند که با استفاده از حمایت های مثبت و داشتن روابط کیفی بالا با مربیان و معلمان شان بتوانند احساس شایستگی و کارآمدی را در خود پرورش دهند.

• تنبیه های آموزگار

در کلاسی که نظم و مقررات حاکم باشد، تنبیه و طرد دانش آموز جایی نخواهد داشت. خشونت با دانش آموز هدف و فرآیند یادگیری را مختل می کند. ارزش ها و مفاهیم اخلاقی گوناگون مثل احترام، مسوولیت پذیری، رعایت حقوق دیگران و... را نمی توان به طور مستقیم به دانش آموزان آموخت، بلکه باید آنها را در موقعیت های عینی و واقعی به بچه ها یاد داد. تهدید و ارباب کودکان (و نوجوانان) نه تنها مانع از بدرفتاری آنها نمی شود، بلکه تنها زمینه یی برای مخفی کاری او ایجاد می کند. از طرف دیگر، وقتی دانش آموز به دلیل رفتار نامناسبش با شدت عمل روبه رو می شود، کمتر به رفتار خود و خطایش فکر می کند و بیشتر متوجه نحوه خشم و عصبانیت آموزگار می شود.

هنگامی که از دانش آموزی می پرسند؛ «چرا سر کلاس بدرفتاری می کنی؟» او پاسخ می دهد؛ «معلم ما اصلاً بداخلاق است.» از آنجایی که کودکان هنوز به خصیصه خودمحوری خود پایبندند، هیچ گاه خود را مورد سوال قرار نمی دهند، بلکه رفتار و واکنش آموزگارشان را علت اصلی اختلاف معرفی می کنند. از این رو بهتر است برای تغییر رفتارهای منفی دانش آموزان، رفتارهای مثبت و سازنده آنان تشویق و تقویت شود. با به کار بردن این شیوه، رفتارهای نامناسب بچه ها به تدریج کاهش می یابد و رفتارهای مطلوب جایگزین آنها می شود. برای برقراری نظم و انضباط آگاهانه در کلاس و اجرای مقررات، بهترین شیوه حمایت، تشویق، توجه، بردباری و تمرکز بر رفتارهای پسندیده دانش آموزان است.

آموزگاران باید پیش از آغاز سال تحصیلی برای برقراری نظم و انضباط در کلاس شان، مقررات و قوانین ساده و شفاف تدوین کنند تا بدین وسیله دانش آموزان را با خواسته ها، انتظارات و اهداف خود آشنا سازند. زمانی که کلاسی به نحو مطلوب اداره و مدیریت شود، شرایطی به وجود می آید که دانش آموزان مشکلات انضباطی کمتری داشته باشند. داشتن روابطی منفی با شاگردان موجب می شود آنها اصول انضباطی کلاس را

مستبدانه و خشک بدانند و برای اجرای آنها از خود مقاومت نشان دهند. در حالی که داشتن روابطی مثبت به آنها کمک می کند تا هدف اصلی از انضباط را سازندگی و پیشرفت در کار بدانند. تادیب دانش آموز باید با خونسردی انجام شود تا دانش آموز را متوجه رفتار اشتباهش کند. رفتار صحیح و شایسته آموزگار، آهنگ صدا، ثبات و عدالت او می تواند بهترین الگوی تربیتی دانش آموزان باشد. یکی از روش های کنترل هیجانات منفی دانش آموزان در کلاس، تماس ها و ارتباطات چشمی، نگاه های اجمالی، خیره شدن و روش های غیرکلامی آموزگار است. از این طریق می توان خیلی ساده و راحت رفتار خلاف کودک (یا نوجوان) را بدون اینکه مزاحمت و اغتشاشی برای بقیه دانش آموزان کلاس ایجاد شود، متوقف کرد.

در حقیقت، هدف از پرورش کودکان و نوجوانان باید تغییر رفتار های آنان در جهت اعتلای توانایی ها، استعدادها و ویژگی های مثبت و سازنده آنان باشد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=364474>



تفاوت میان بچه های خجالتی و کودکان فاقد اعتماد به نفس

• پرسش

میان کودکی که خجالتی است و کودکی که از حرمت و اعتماد به نفس پائینی برخوردار است، چه تفاوتی وجود دارد؟ این پرسشی است که من و همسر همواره درباره فرزندمان داریم.

• پاسخ

کودک خجالتی، کودکی درونگرا است که به طور معمول، این صفت بر اثر ارث از مادر و پدر و یا بی توجهی مادر و به خصوص در سنین بین ۱۴ تا ۳۶ ماهگی در او به وجود می آید، به این معنا که او نیازمند توجه داشت، اما شما به او



توجه لازم از ابراز نمی کنید؛ بنابراین، او ممکن است به این نتیجه برسد که به طور ختم، بچه خوبی نیست و عینی در او هست که به او توجهی نمی شود؛ از طرفی شما نیز با گفتن و تکرار اینکه "کودک من خجالتی است"، این صفت را در او ماندگار می کنید؛ او با این صفت، زندگی می کند و هر چه بیشتر به طرف خجالتی بودن سوق داده می شود، به یاد داشته باشید که این روشی است که این نوع کودکان، توجهی را که از سوی افراد بزرگسال و در شرایط عادی دریافت نمی کنند، با رفتارهای شرمگینانه و خجالتی به دست می آورند، اما کودکی که دارای اعتماد به نفس پائینی است، کودکی است که خود را قبول ندارد؛ به عبارتی خود را تحقیر می کند و خوار می شمارد؛ چرا که همواره تصور می کند دیگران نیز درباره اش این گونه قضاوت می کنند.

این کودک در ضمیر ناخودآگاه خود پذیرفته است که "من کودک بدی هستم"، "من بی عرضه و دست و پاچلفتی هستم"، "من زشت و بی ریخت هستم" کودکی که دارای اعتماد به نفس پائینی است، از این روش برخلاف کودکان خجالتی، برای جلب توجه بزرگترها استفاده نمی کند، بلکه یقین دارد که دارای صفت های خوب نیست و احساس گناه می کند. این صفت را هم مادر و پدر در او به وجود می آورند، به طور مثال وقتی که کار

ناشایستی می‌کند، در عوض اینکه به او بگوید: "تو خودت خوبی، اما این کارت درست نبود" شروع به تحقیر او کرده و از این طریق و با گفتن جمله‌هایی مانند بی‌عرضه، کودن، دست‌وپاچلفتی و از این قبیل، او را به جایی می‌رسانند که احساس گناه می‌کند و از این طریق، حرمت و اعتماد به نفس او را از بین می‌برند.

"کوکوشانل" ابتدا بسیار فقیر بود. او در یتیم‌خانه بزرگ شده بود. به تنهایی شروع به یادگیری خیاطی کرد و تبدیل به اولین زن طراح لباس در دنیا و مسبب تغییر الگو و مدل لباس زن‌ها از عصر ویکتوریا به بعد شد. پشتکار او در غلبه بر مشکل‌های زیادش، منجر به ایجاد امپراتوری او در طراحی لباس شد. امروز بعد از گذشت هشتاد سال هنوز محصولات او کیفیت بالایی دارد و شهرت خود را در جهان حفظ کرده است.

"توماس ادیسون" قبل از اختراع برق به‌طور تقریبی ده هزار بار تلاش کرد تا سرانجام موفق شد. اگر او تسلیم شده بود، اکنون شما این مبحث را زیر نور چراغ نفتی می‌خواندید.

طرح اولیه شرکت "فدرال اکسیرس" بارها با شکست مواجه شد. ابتدا شرکت تلاش زیادی می‌کرد تا کارمندان در عوض نقد کردن چک‌هایشان در بانک از خدمات "فدرال اکسیرس" استفاده کنند. زمان بسیار زیادی طول کشید تا مردم با خدمات "فدرال اکسیرس" آشنا شدند، اما در نهایت امروزه مشتریان بسیار زیادی دارد.

"یلوستر استالونه" هزار بار از شرکت‌های فیلم‌سازی جواب در شنید و قبل از اینکه شرکت تولیدکننده فیلم "راکی" را پیدا کند، آخرین پس‌اندازش را که ششصد دلار بود نیز خرج کرد. اما سرانجام شرکتی را پیدا کرد که حاضر به تولید فیلم "راکی" شد و در نهایت، او تبدیل به هنرپیشه‌ای تاریخی و معروف شد.

به‌طور حتم؛ موفقیت نیازمند تعهد و چشم برداشتن از اهداف است. بیشتر مردم وقتی فاصله بسیار کمی با موفقیت دارند، به اشتباه دست از تلاش برمی‌دارند و تسلیم می‌شوند. به تلاش ادامه دهید. مهم نیست چطور و چقدر. اگر در واقع به آنچه انجام می‌دهید، اعتقاد دارید؛ همه تلاش و امکانات خود را به‌کار ببرید و هرگز تسلیم نشوید در نهایت موفق خواهید شد.

در واقع چیزی به عنوان شکست وجود ندارد. هر عملی پیامدی دارد و ممکن است آن پیامد همیشه آنچه شما در جستجویش هستید، نباشد. اما به هر حال، پیامد است. اگر نتیجه تلاش خود را بررسی کنید و پیوسته آنچه را کارآئی ندارد. اصلاح کنید، در نهایت به نتیجه دلخواه خود دست می‌یابید.

مقاوم باشید. "ری کراک"، مؤسس رستوران‌های زنجیره‌ای "مک دونالد"، این مطلب را به بهترین نحو توضیح می‌دهد: "هیچ چیز در دنیا نمی‌تواند جایگزین پشتکار شود. استعداد نخواهد توانست. چون دنیا پر است از اشخاص ناموفق با استعدادهای عالی، نوع هم نمی‌تواند زیرا نایب‌های ناموفق بسیار زیاد هستند. تحصیلات نیز نخواهد توانست، زیرا دنیا پر است از تحصیلکرده‌های وظیفه‌شناس، پشتکار، عزم، اراده و عشق است که قدرت مطلق است".

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=252337>



تفاوت‌های فردی در نظام آموزشی

یکی از پدیده‌های طبیعی مشهود در تمام ساختارهای جوامع انسانی وجود





تفاوت است. یک نظام آموزشی سالم، انسانی و کارآمد این تفاوت‌ها را به شکل طبیعی از توانایی‌ها و قابلیت‌ها دریافت و ادراک می‌کند. وجود تفاوت‌های فردی در میان دانش‌آموزان از نظر هوش، شخصیت، استعداد، پیشرفت تحصیلی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی و قدرت یادگیری مطالب ... یکی از مهمترین مسائلی است که معلمان در کلاس‌های خود با آن مواجهند چرا که معلمان به تجربه دریافته‌اند که شیوه برخورد و پیروی از یک روش تدریس خاص نمی‌تواند برای همه دانش‌آموزان به‌طور یکسان مفید

باشد. این گزارش تلاش دارد به بررسی تفاوت‌های فردی در میان دانش‌آموزان پرداخته و آن را از جنبه‌های گوناگون مورد تجزیه و تحلیل قرار دهد. آگاهی از وجود تفاوت‌های فردی میان انسانها به اندازه‌ی خلقت انسان قدمت دارد، زیرا انسان‌های اولیه از متفاوت بودن یکدیگر کاملاً آگاه بودند. بدین صورت که وقتی به هم می‌رسیدند بلافاصله زور و بازوی یکدیگر را تخمین می‌زدند. اگر تاریخ را ورق بزنیم، در هیچ دوره‌ای نخواهیم دید که انسانها جامعه خود را گروه‌بندی نکنند و برای هر گروه ویژگی‌های خاصی را قایل نشوند.

بدیهی است که این نوع طبقه‌بندی‌ها نمی‌توانست دقیق باشد زیرا معیار عینی نداشت. به تدریج که اجتماعات بشری پیشرفت حاصل کرد، چاره‌ای جز این نبود که توانایی‌ها را به صورت علمی اندازه بگیرند، تفاوت‌های فردی را به دقت تعیین کنند و برای هر کاری فرد مناسبی را بگمارند. اینجا بود که برخی از انسانها که در واقع نبوغ داشتند و متفاوت از دیگران بودند، به پا خاستند و با تهیه ابزار و شیوه‌های دقیق، توانستند هموعان خود را از جنبه‌های مختلف مورد آزمایش قرار دهند و تفاوت‌های آنها را آشکار سازند. در این میان افراد دیگری نیز پیدا شدند که با ارائه نظرات جدید، افکار مردم را درباره شیوه تعلیم و تربیت انسانها به کلی تغییر دادند. می‌توان گفت که در مورد اخیر نقش ژان ژاک روسو چشمگیر بوده است روسو با ارائه نظرات جدید افکار مردم را درباره شیوه تعلیم و تربیت انسانها به کلی تغییر داد.

برای افکار نو روسو آموزش و پرورش از حالت معلّم محوری بیرون آمد و به صورت شاگرد محوری درآمد یعنی آموزش و پرورش بر استعدادها و علائق هر کودک و هر سن تأکید گذاشت. <پسل> ستاره‌شناس آلمانی، پس از یک سری آزمایش نشان داد که هرکس معادله خاص خود را دارد و هیچ دو نفری نمی‌توانند به برآورد کاملاً یکسانی از یک مساله برسند. چارلز داروین صراحتاً اعلام کرد که افراد یک نوع جاندار خصوصیات فردی متفاوت دارند. مؤثرترین گام برای توسعه روان‌شناسی تفاوت‌های فردی را فرانسویس گالتون برداشت. او با مطالعه افراد مشهور و تلاش در اثبات این که نبوغ ارثی است، بوجود تفاوت‌های فردی صحه گذاشت. زمانی که او نبوغ را از طریق انحراف فرد از میانگین گروه اندازه گرفت، کاری غیر از اندازه‌گیری تفاوت‌های فردی انجام نداد. جیمز مک‌کین کتل با تهیه ۱۰ آزمون توانست تفاوت‌های دانشجویان خود را اندازه بگیرد و بالاخره گام مؤثر دیگر را آلفرد بینه برداشت که موفق به ساختن آزمون‌های روانی، به معنای امروزی کلمه شد این وسیله به روان‌شناسان اجازه داد تا بتوانند تفاوت‌های فردی کودکان را به طور عینی مورد مطالعه قرار دهند اصولاً هدف بینه از ساختن آزمون‌های هوشی، تشخیص تفاوت‌های فردی کودکان عقب‌مانده ذهنی از کودکان عادی بود. در واقع گام مؤثر در تشخیص تفاوت‌های فردی را بینه برداشت. به این ترتیب متفکران نام برده با ارائه نظرات جدید خود در فکر و اندیشه‌ی انسانها انقلاب به وجود آوردند.

• تفاوت‌های فردی در آیات قرآن

خداوند متعال در سوره مبارکه حجر آیه ۲۱ می‌فرماید: <و هیچ چیز نیست مگر آنکه خزانه‌های آن در نزد ماست و آن را نازل نمی‌کنیم مگر به اندازه و مشخصات معین>

این آیه در رابطه با انسان، هم به تفاوت‌های نوعی و هم به تفاوت‌های فردی اشاره دارد، یعنی هم به آنچه که افراد بشری را از افراد سایر انواع (چون انواع حیوانات و گیاهان) ممتاز می‌کند و هم به آنچه که خود افراد بشری را از هم متمایز می‌سازد تمایزها و تفاوت‌های میان آدمیان، ناظر به وسع‌های مختلف آنان است. (تفسیرالمیزان - ذیل آیه ۲۱ حجر) وسع به معنای تاب و طاقت است هم طاقت فهم و هم طاقت عمل. پس آدمیان با وسع‌ها و طاقت‌های مختلفی از حیث فهم و عمل پا به عرصه زندگی دارند.

و نیز قرآن در سوره‌ی نوح آیه ۱۴ می‌فرماید: <و خداوند شما را مرحله به مرحله آفرید> این خلقت مرحله به مرحله هم شامل تطوره‌های نطفه در رحم و هم تطورات فرد پس از زاده شدن است و در سوره روم آیه ۵۴ قرآن می‌فرماید: <خدا است که شما را ضعف آفرید، سپس از پی ضعف، قوتی و از پی قوت ضعف و پیری قرار داد. او آنچه می‌خواهد می‌آفریند و او دانای تواناست.> طبق این آیه سه دوران عمده در زندگی آدمی وجود

دارد: دوران ضعف نخست، دوران قوت، دوران ضعف نهایی. در هر دوران مراحل مختلفی وجود دارد.

• تفاوت های فردی در کلام بزرگان

وقتی ادبیات کهن و واقعاً غنی سرزمین خود را مرور می‌کنیم باز می‌بینیم که مساله تفاوت‌های فردی در هر دوره‌ای مورد توجه بوده است. هرکاری را به هرکسی نمی‌دادند و از همه کس نیز انتظارات یکسانی را نداشتند. برای اثبات این گفته کافی است که به نوشته‌های شماری از بزرگان فرهنگ و ادب خود مراجعه کنیم. حکیم عمر خیام آشکارا خود را متفاوت از دیگران می‌داند و توصیه می‌کند که دیگران راه او را در پیش بگیرند آنجا که می‌گوید:

گویند کسان بهشت با حورخوش است

من می‌گویم که آب انگور خوش است

مولوی با بیانی ساده و روان وجود تفاوت‌های فردی را طوری عنوان می‌کند که برای خواننده کوچکترین شک و تردیدی را باقی نمی‌گذارد. آنجا که می‌گوید:

هر دو گر یک نام دارد در سخن

لیک فرق است این حسن تا آن حسن

هرکسی را بهر کاری ساختند

میل آن را در دلش انداختند

آن چنان که عاشقی بر سروری

عاشق است آن خواجه بر آهنگری

اگر بخواهیم از سعدی که در مورد تفاوت‌های فردی سخن گفته مثال بیاوریم باید داستان‌های زیادی از گلستان او را عیناً نقل کنیم اما برای این که سخن به درازا نکشد به آوردن داستانی کوتاه قناعت می‌کنیم: پادشاهی پسری را به ادیبی داد و گفت این فرزند تو است. تربیتش همچنان کن که یکی از فرزندان خویش، ادیب متقبل شد و سالی چند بر او سعی کرد و به جایی نرسید و پسران ادیب در فضل و بلاغت منتهی شدند. ملک دانشمند را مؤاخذت کرد که وعده خلاف کردی و وفا به جا نیاوردی. گفت: بر را#ی خداوند روی زمین پوشیده نماند که تربیت یکسان است و طبایع مختلف.

باباطاهر عریان می‌گوید:

یکی درد و یکی درمان پسندد

یکی وصل و یک هجران پسندد

من از درمان و درد و وصل و هجران

پسندم آن چه را جانان پسندد

□□□

دلا خوبان دل خونین پسندند

دلا خون شو که خوبان خون پسندند

متاع کفر و دین بی‌مشتی نیست

گروهی این گروهی آن پسندند

در سایر سرزمین‌ها نیز وضع به همین منوال بوده است. بقراط، حکیم یونانی معتقد بود که انسانها بر حسب این که کدام یک از مزاج ها بر آنها تسلط داشته باشد، به گروههای سودایی، صفراوی، دمووی و بلغمی تقسیم می‌شوند. او برای هر یک از این گروهها صفات جسمی و روانی خاصی را قایل بود. گروه‌بندی انسانها براساس ساختمان بدنی ریشه تاریخی دارد. در کتاب کلیله و دمنه که مجموعه داستانهایی از زبان حیوانات است، آشکارا اعتقاد به وجود ارتباط میان بدن و خلق و خو را می‌بینیم. افلاطون فیلسوف یونانی در کتاب جمهوریت خود، مردم را از لحاظ استعداد به سه گروه تقسیم می‌کند.

• لزوم توجه به تفاوت‌های فردی در تعلیم و تربیت

مشاهده کودکان در نخستین روزهای زندگی به ما نشان می‌دهد که آنان از همان ابتدای زندگی با هم تفاوت‌هایی دارند. این تفاوت‌ها در تمام جنبه‌های قابل مشاهده وجود دارد و همزمان با رشد کودکان ظاهر و پدیدارتر می‌شود. تفاوت‌هایی در شکل ظاهر بدن، فعالیت، حساسیت و تحریک‌پذیری، شدت واکنش، دامنه توجه و نظم طبیعی و سازگاری با محیط و قدرت یادگیری و... بسیاری از این تفاوت‌ها می‌تواند در چگونگی رشد کودک تأثیر بگذارد. بسیاری از این تفاوت‌ها می‌تواند تحت تأثیر محیط نیز قرار بگیرد. دانستن این نکته که درمیان دانش‌آموزان مدارس تفاوت فردی وجود دارد به معلمان و والدین و سایر افرادی که با کودکان ارتباط دارند کمک خواهد کرد تا در مواجهه با خصوصیات رشد و اختلالات رشد و نیز امر آموزش و پرورش و شیوه برخورد با دانش‌آموزان و انتخاب روش تدریس مناسب بطور عملی‌تر و عینی‌تر برخورد نمایند. و از این طریق در تثبیت بیشتر یا تعدیل این‌گونه رفتارها مؤثر باشند در این رابطه می‌توان نکات زیر را خاطر نشان ساخت.

همه‌ی کودکانی که در یک سن مشابهی قرار دارند نباید انتظار داشت که به یک شیوه معینی رفتار کنند مثلاً از یک کودک باهوش طبیعی و هنجاری که از یک محیط فرهنگی محروم می‌آید نباید انتظار داشت که همانند یک کودکی که با همان توانایی هوشی دارای والدینی است که در سطوح بالایی از تعلیم و تربیت قرار دارند و فرزند خود را در آموزش‌هایش مورد حمایت و تشویق قرار می‌دهند از قدرت‌های تحصیلی یکسانی برخوردار باشد و یا در آموزش از یک میزان یادگیری برخوردار باشد. در تربیت کودکان هم از روش‌های مشابه نمی‌توان استفاده کرد ممکن است روشی که برای یک کودک مناسب باشد و ما را با موفقیت روبرو سازد برای دیگری مناسب نباشد و ما را با شکست روبرو سازد. بطور مثال ممکن است کودکی به روش کنترل قدرتمندانه از طرف اولیاء و مربیان پاسخ مساعدی بدهد زیرا این روش به او احساس امنیت می‌دهد ولی کودک دیگری ممکن است در مقابل همین روش از خود مخالفت، رنجش و خشم نشان دهد یا یک کودک ممکن است در رقابت با سایر کودکان واکنش مناسبی از خود نشان دهد در حالی که کودک دیگری ممکن است در رقابت با دیگران دچار تنش گردد و رفتار عصبی از خود نشان دهد.

تفاوت‌های فردی، برای هر فردی اعتبار و مسئولیت ویژه‌ای به همراه دارد و او را به صورت یک وجود مستقل مطرح می‌سازد و این ویژگی‌های مستقل افراد است که مردم را به یکدیگر علاقه‌مند می‌سازد و به عنوان مثال کودکی که در تفکرات و رفتارش از خود ابداع و خلاقیتی را نشان می‌دهد در گروه همسال خود بطور فعال‌تر شرکت خواهد کرد تا کودکی که در او هیچگونه ابداع و خلاقیتی وجود ندارد و درست همانند همسالان خود فکر می‌کند، صحبت می‌کند و یا عملی را انجام می‌دهد.

کودکان را نباید با هم مقایسه کرد. آنها دارای استعدادها و متفاوتی هستند. مقایسه کردن و موفقیت دیگران را به رخ فرزند کشیدن و انتظارات غیرواقع‌بینانه از او داشتن و تفاوت‌های فردی را نادیده گرفتن خطاهای تربیتی مهمی هستند. مقایسه زمانی می‌تواند درست باشد که دو نفر از هر جهت در شرایط مساوی باشند، تنها در این صورت است که می‌توان انتظاری یکسان از آن دو داشت.

انسان‌ها معمولاً از لحاظ استعدادها و گوناگون یکسان نیستند برخی از نظر هوشی ضعیف و برخی دیگر قوی هستند و بر این اساس موفقیت تحصیلی آنها یکسان نیست و نمی‌توان انتظار یکسان از آنها داشت بنا براین پدر و مادر و همین‌طور معلمان و مربیان باید سعی کنند استعدادها و توانمندی و نوجوانان را بدرستی شناسایی کنند و آنها را در زمینه‌هایی که آمادگی و استعداد بیشتر دارند، هدایت کنند. و آنها را یاری دهند که استعدادهای خود را در آن زمینه‌ها شکوفا سازند.

معلمان باید نسبت به اختلافات فردی یادگیرندگان با احترام برخورد کنند و در یادگیری مطالب درسی هرگز دانش‌آموزان را به رقابت با یکدیگر وادار نکنند و از یکسان بار آوردن آنها بپرهیزند. اگر معلمان به تفاوت‌های فردی فراگیرندگان توجه کنند تقریباً می‌توان مطمئن شد که در هر کلاس همه آنان به اهداف و استانداردهای ملی آموزشی دست می‌یابند.

بیان یک موضوع و تدریس یک کتاب خاص در یک کلاس، هرگز به معنای آن نیست که همه دانش‌آموزان به صورت کاملاً یکسان درک نموده و از آن بهره می‌جویند. بعضی از دانش‌آموزان زودتر می‌فهمند و بعضی نیاز به زمان و توضیح بیشتری دارند. در واقع معلمي که با اصل تفاوت‌های فردی آشناست از همه شاگردانش در فهم و درک موضوعات و ارائه پاسخ‌ها انتظار یکسان ندارد.

توجه به تفاوت‌های فردی مربی را از قضاوت‌های عجولانه و ناروا در مورد رفتارهای دانش‌آموزان به دور داشته و در پی بردن به علت واقعی بسیاری از رفتارهای ظاهراً نامطلوب ایشان نظیر سوالات مکرر، شیطنت‌ها، گوشه‌گیری‌ها، تجدید شدن‌ها، مردود شدن‌ها و به اصطلاح تنبلی‌ها کمک می‌کند.

• نتیجه‌گیری

یادگیرندگان مختلف با سرعت‌های متفاوت می‌آموزند. روش آموزش معلم باید به گونه‌ای طرح‌ریزی شود که دانش‌آموزان بتوانند با سرعت متناسب

با توانایی‌های خود پیش بروند. بعضی از یادگیرندگان نیاز به توجه و کمک بیشتری از سوی معلم دارند و لازم است تکالیف و تمرین‌های بیشتری انجام دهند تا به هدف‌های آموزشی درس مسلط گردند، در حالی که برخی از آنها با اندک راهنمایی می‌توانند راه خود را بیابند و سریعاً به مقصد برسند. معلم باید در اجرای روش‌های آموزشی خود تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان را در توانایی و سرعت یادگیری در نظر گیرد و فنون آموزشی متناسب با آنها را مورد استفاده قرار دهد بنابراین وجود تفاوت‌های فردی ایجاب می‌کند که در مورد هر کسی از روشی مناسب با روحیه او استفاده شود و اگر روشی درباره فردی یا افرادی کارساز بود آن را به همه با خصوصیات متفاوت تعمیم نداد و از برخوردهای کلیشه‌ای در تعلیم و تربیت پرهیز کرد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=293623>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تقلید در کودکان

یکی از عوامل مؤثر در رشد ذهنی و تکنولوژیکی انسان، توانایی او در تقلید از دیگران است. زیرا تقلید راه مؤثری برای یادگیری اعمال جدید است. در مورد تقلید کودکان سئوالی که مطرح می‌شود آن است که چرا اصولاً کودکان تقلید می‌کنند؟ نظریه‌پردازان معاصر می‌گویند که تقلید پدیده‌ای است همگانی و مربوط به رسش و توانایی است که در ذات نوع بشر است. در حقیقت تقلید کودک مثل شناکردن ماهی و پرواز پرندگان است که هر دو نمایانگر توانایی‌های اولیه‌ای است که در مراحل اولیه رشد ظاهر می‌شود. تقلید دو خصوصیت مهم دارد. اول آن‌که باید تکرار رفتاری باشد که سرمشق (والدین) انجام داده است. دوم این که باید انتخابی باشد، یعنی پاسخی که ما به آن تقلید می‌گوئیم باید در برابر صرفاً یکی از رفتارهای سرمشق باشد نه در برابر تعداد زیادی از شرایط مختلف انگیزشی.

اگر چه بسیاری از روانشناسان گفته‌اند که نوزدان یا کودکان یک‌ماهه از حرکات صورت بزرگسالان مانند بازکردن دهان، تقلید می‌کنند ولی هنوز هم بر سر انتخابی بودن این تقلید توافق نیست. کودک در ۷ یا ۸ ماهگی می‌تواند تقلید انتخابی کند و در طی سال‌های بعد تعداد آن بیشتر و



پیچیده‌تر می‌شود. کودکان ۱ ساله از حرکات و صداهاى جدید و نیز رفتارهایی که می‌بینند و می‌شنوند تقلید می‌کند. هر چند که به احتمال زیاد از رفتارهایی تقلید می‌کنند که از عهده انجام آن بر می‌آیند (مثل حرکت دادن دست‌ها).

تقلید بین ۱ تا ۳ سالگی بیشتر می‌شود. در این دوره کودک علاوه بر اطرافیان خود از سرمشق‌ها و شخصیت‌های کارتونی نیز تقلید می‌نماید. اما باید اضافه نمود عواملی که منجر به تقلید در کودکان می‌شوند از سنی به سن دیگر متفاوت هستند.

• عوامل مؤثر در تقلید کودکان

- تأثیرات عدم اطمینان: یکی از عواملی که در دو سال اول زندگی کودک در تقلید دخالت دارد درجه عدم اطمینان کودک از توانایی‌هایش در انجام کارهایی است که شاهد آن بوده است. برای مثال: مادری که با گوشه‌ی تلفن صحبت می‌کند توجه کودک ۱۵ ماهه خود را به راحتی جلب می‌کند این در حالی است که این‌کار برای کودکان ۶ و ۳۶ ماهه اصلاً جالب نیست.

- تقلید به منظور پیشبرد کنش‌های متقابل اجتماعی: هنگامی که کودکی از والدینش تقلید می‌کند، والدین به او لبخند می‌زنند و متقابلاً از او تقلید می‌کنند.

واکنش نشان دادن پدر یا مادر رفتار تقلیدی کودک را افزایش می‌دهد و در نتیجه گرایش کودک به تقلیدکردن را افزایش می‌دهد. کودکان بیشتر مایلند از عملی تقلید کنند که مورد تأیید همه است، مانند غذاخوردن با قاشق.

- تقلید به منظور شبیه‌شدن به دیگران: همین که کودک وارد سومین سال زندگی‌اش می‌شود به تقلید از اعمال خاصی در اشخاص معین مبادرت می‌ورزد. کودکان ۲ ساله می‌دانند که با برخی از افراد شباهت دارند و به گروه خاصی تعلق دارند. برای مثال یک پسر ۲ ساله می‌داند که شبیه پدرش است و تشخیص می‌دهد که موهای هر دوی آنها کوتاه است یا هر دو آنان شلوار می‌پوشند. به همین خاطر بیشتر از هم‌جنسان خود تقلید می‌کند تا در رده مردان جا بیفتد. این امور برای دختران نیز صادق است.

- برانگیختگی عاطفی: کودکان از والدین‌شان بیشتر از سایر بزرگسالان تقلید می‌کنند. یکی از دلایل آن شاید این باشد که والدین مرجع ثابت‌تری برای برانگیختن عواطف خوشایند و ناخوشایند در کودکان هستند. به عبارت دیگر افرادی که می‌توانند کودک را شاد یا احساس ترس و خشم را در آن ایجاد نمایند بیشتر مورد توجه کودکان قرار می‌گیرند.

در بازی‌های کودکان نیز فرآیند مشابهی دیده می‌شود. برای مثال اگر دو کودک ۲ ساله با هم بازی کنند، و یکی از آنها فعال‌تر و دیگری ساکت‌تر باشند، کودکی که ساکت‌تر است از کودک فعال تقلید می‌کند. مثلاً اگر او از روی میز بپرد کودک ساکت‌تر نیز بعد از چند دقیقه از روی میز خواهد پرید.

- تقلید برای دستیابی به هدف: تقلید ممکن است کوشش خودآگاهی برای کسب لذت، قدرت، و یا هر هدف دیگری باشد.

یک کودک سه ساله از رفتار آزاردهنده کودک دیگر تقلید می‌کند، زیرا دیده است که چگونه این کودک با پرخاشگری توانسته اسباب‌بازی را از دست کودکان دیگر بگیرد. این‌گونه تقلید معمولاً بعد از سال دوم زندگی دیده می‌شود. بدین ترتیب می‌توان گفت که کودکان (به تقلید از رفتار دیگری ترغیب می‌شوند زیرا در فکر هدفی هستند که می‌خواهند با تقلید به آن دست یابند.)

از آنچه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که کودک تقلید می‌کند زیرا از توانایی در انجام عملی نامطمئن است، تقویت اجتماعی می‌شود، تمایل شبیه‌بودن به دیگران را دارد، یا تمایل به رسیدن به هدف‌های خاصی دارد.

• مراحل شکل‌گیری تقلید

(۱) مرحله اول آمادگی بازتاب‌ها: برای این که کودک بتواند تقلید کند نیاز به تجربه دارد. بسیاری از متخصصان بر این باورند که تقلید موروثی است. در این مرحله تقلیدهای کودک بسیار جزئی و به شکل بازتابی از رفتار دیگران است. برای مثال با صدای گریه کودک، کودک دیگر نیز شروع به گریه می‌کند بدون آنکه عامل خارجی یا محرکی برای گریه کودک دوم وجود داشته باشد.

(۲) مرحله دوم تقلیدهای پراکنده: در مرحله دوم الگوهای بازتاب، تقلیدهای کودک به دلیل آن‌که کودک تجربه بیشتری را کسب کرده است، گسترده‌تر می‌شود. برای مثال وقتی که کودک گریه می‌کند، اگر اطرافیان صدای ناله او را تقلید کنند، کودک گریه را قطع می‌کند و شروع به ناله‌کردن می‌کند.

این رفتار بعد از ۱ ماهگی در کودکان دیده می‌شود و سعی دارند که از صداها و آواهای دیگران تقلید کنند. برای مثال اگر برای کودک ۲ ماهه‌ای صدای آآآ در بیاورید، کودک سعی دارد آن صداها را تکرار کند و احتمالاً به شما لبخند می‌زند.

(۳) مرحله سوم تقلید نظام‌دار: در این مرحله کودک آواهایی را تقلید می‌کند که به آواسازی خودش شباهت دارد. در حدود سن ۴ ماه و نیم که هماهنگی میان "دیدن و گرفتن" برقرار می‌شود کودک این‌گونه تقلیدها را انجام می‌دهد. برای مثال یک کودک ۷ ماهه، سعی دارد آواهایی را بیان دارد. این اصوات و آواها تقلیدی نیستند بلکه خود کودک آنها را خلق و بیان می‌دارد. مثلاً آواهای مامام، بو، بو و... .

تک فرزندها اجتماعی تر هستند



• نگاهی به پیامدهای روحی - روانی تک فرزند بودن

تعداد والدین تک فرزند روز به روز در حال افزایش است؛ اما نباید از یاد برد که داشتن یک فرزند، بهتر یا بدتر از داشتن چند فرزند نیست و تک فرزندی نیاز مانند چندفرزندی مزایا و معایبی دارد.

خانواده‌های تک فرزندی بر مسائلی خاص تأکید دارند که ممکن است در خانواده‌های چند فرزندی وجود نداشته باشد.

تک فرزندها نمی‌توانند ناامیدی‌ها و فشارهای روحی را تحمل کنند. چنانچه توهینی به آنها شود، بی‌آن‌که قصد و غرضی در کار باشد این توهین را رفتاری عمدی و به پشتوانه نیتی خاص تفسیر می‌کنند. چنانچه از مسئله‌ای رنجیده‌خاطر شوند این حالت را تا مدت‌های مدیدی در درون خود زنده نگاه می‌دارند. آنها فقط به برقراری روابطی علاقه‌مندند که در برگزیده منافع آنان باشد و احساساتشان را نیز جریحه‌دار نکنند. آنها ممکن است ناراحتی‌های خود را برای دیگران بیان نکنند و فردی درون‌گرا شوند.

پرورش کودک از دو عامل تأثیر می‌گیرند عواملی که حضور دارند و عواملی که غایب هستند. کودک تک فرزند در خانواده‌ای رشد می‌کند که افراد بالغ در آن حضور دارند و کودک دیگری نیست که بتواند با او ارتباط برقرار کند. هر دوی این عوامل، نقشی مهم در پرورش کودکان تک فرزند دارد. کودک تک فرزند به‌طور کامل مورد توجه و علاقه والدین است. این عامل سبب می‌شود کودک احساس کند شخصی مهم است. مزایای بزرگ‌شدن در خانواده‌های تک فرزند چنان است که کودک می‌گوید: "من دوست دارم تنها فرزند خانواده باشم، هیچ رقیبی نداشته باشم و کسی حسادت مرا تحریک نکند. نیاز نباشد با کسی دعوا کنم تا بتوانم وسیله‌ای را که دوست دارم، تصاحب کنم." کودکانی که در خانواده تک فرزند زندگی می‌کنند احساس امنیت و اعتماد به نفس زیادی دارند.

عامل دیگری که در زندگی کودک مؤثر است، حضور در خانواده‌ای است که فقط شامل افراد بالغ است.

این کودکان پیش از زمان معمول سخن‌گفتن را آغاز می‌کنند و روحیه اجتماعی نیرومندتری دارند. آنان از والدین خود تقلید و همچون بزرگسالان رفتار می‌کنند، به‌گونه‌ای که تحسین و تعجب دیگران را برمی‌انگیزند. کودکان خانواده‌های تک فرزند معمولاً بلوغ زودرس دارند.

بلوغ اجتماعی این کودکان نیز ممکن است به حال آنان مفید باشد. آنها زودتر از دیگر کودکان با مسائلی مواجه می‌شوند که برخورد با آنها در سنین بالاتر ناگزیر است. مسائل و دیدگاه‌های خود را به راحتی بیان می‌کنند و قادرند به والدین خود کمک کنند. آنها زودتر از دیگر کودکان به فعالیت اقتصادی مشغول می‌شوند و از کار کردن خجالت نمی‌کشند. این کودکان با آمادگی و تجربه زیاد به سن بلوغ پا می‌گذارند.

• معایب یکی بودن

یکی از معایب تک فرزند بودن، تأثیر آن بر مراحل رشد کودک است. این کودکان کسی را ندارند تا با او رقابت یا بازی و دعوا کنند. آنها دوست و همدمی در منزل ندارند، بنابراین برخی از احساسات را تجربه نمی‌کنند و فرصتی برای کنترل و مدیریت آنها نخواهند داشت. بلوغ روحی و روانی، پدیده‌ای کاملاً ارثی نیست بلکه اکتسابی است. این بلوغ مواردی همچون شناخت خود، میزان واقع‌بینی و انتخاب مؤثر را شامل می‌شود و به راحتی به دست نمی‌آید، بلکه به تجربه‌هایی سخت و طاقت‌فرسا نیاز دارد. کودکی که تک فرزند خانواده است کمتر با مشکلات مواجه می‌شود و در معرض تجربه‌کردن شکست، ناکامی رانده‌شدن و... قرار نمی‌گیرد و شرایطی را که لازمه بلوغ روحی، روانی است، تجربه نمی‌کند.

اگر والدین، مراقبت افراطی از تک فرزند خود به عمل آورند و او را به فردی ضعیف و کم تحمل تبدیل کنند، فرزندشان از دیگران نیز انتظار خواهد داشت با او چنین رفتاری داشته باشند که این موضوع ناتوانی او را شدت خواهد بخشید. اگر والدین اجازه ندهند فرزندشان با احساسات سخت و ناراحت‌کننده روبه‌رو شوند یا امکان آشکارکردن این نوع احساسات را برای او فراهم نکنند، تحمل وی را برابر این نوع احساسات ضعیف خواهند کرد. تمایل والدین به حمایت از تنها فرزندشان، مانع از آن می‌شود که فرزندشان عواقب اشتباهات خود را بیازماید و مسئولیت عمل خود را بپذیرد. آنها هیچ‌گاه در مقام انتقاد از فرزندشان بر نمی‌آیند، با او مخالف نمی‌کنند و همواره تسلیم خواسته‌های او می‌شوند تا از این طریق مانع ناراحت‌شدن او شوند.

این والدین می‌گویند: فرزندمان هم مثل ما دوست ندارد ناراحت شود؛ بنابراین با هم معامله می‌کنیم تا هیچ‌یک از ما آزار نیبند. حمایت بیش از حد این والدین، فرزند را با روحیه حساس و ضعیف تربیت می‌کند. هر چه حمایت آنها از تنها فرزندشان بیشتر شود، قدرت و تحمل وی در روبروئی با مشکلات کاهش می‌یابد و از این‌رو بسیار شکننده و آسیب‌پذیر می‌شوند.

در چنین روابط حساس و پراضطرابی است که تک فرزند از آزمون احساساتی که در روابط بین خواهر و برادر شکل می‌گیرد، محروم می‌ماند. مسابقه برای پیروزی بر دیگران، رقابت با خواهر یا برادر در جلب رضایت والدین، مسخره‌کردن دیگران برای تحقیر آنها، توهین به دیگران برای اثبات برتری خود، درگیری برای کسب حق تقدم و بهره‌مندی بیشتر از مزایا، درددل کردن با خواهر یا برادر، مشاجره درباره اختلاف و تبعیضی که بین او و خواهر یا برادرش وجود دارد، درگیری با خواهر یا برادر برای تسکین فشارهای روحی، دفاع از منافع شخصی در ارتباط با دیگران. در خانواده‌های تک فرزند، والدین و فرزندان هر دو احساس می‌کنند نیاز شدیدی به یکدیگر دارند. پس همیشه مراعات یکدیگر را می‌کنند، ولی خانواده‌های چندفرزندی چنین نیستند، دعوای مکرر، جریحه‌دار شدن احساسات و عصبانیت در خانواده‌های چند فرزند راجع است و کودکان معمولاً برای کنترل این احساسات راهی مناسب می‌یابند و بار دیگر با هم بازی می‌کنند.

• ویژگی‌های تک فرزندان

تک فرزندان نمی‌توانند ناامیدی‌ها و فشارهای روحی را تحمل کنند. چنانچه توهینی به آنها شود، بی‌آن که قصد و غرضی در کار باشد این توهین را رفتاری عمدی و به پشتوانه نیتی خاص تفسیر می‌کنند. چنانچه از مسئله‌ای رنجیده‌خاطر شوند این حالت را تا مدت‌های مدید در درون خود زنده نگه می‌دارند. آنها فقط به برقراری روابطی علاقه‌مندند که دربرگیرنده منافع آنان باشد و احساساتشان را نیز جریحه‌دار نکند. آنها ممکن است ناراحتی‌های خود را برای دیگران بیان نکنند و فردی درون‌گرا شوند. ممکن است تبحر لازم را نداشته باشند تا بتوانند دعوای خود را با دیگران به‌گونه‌ای مدیریت کنند که در نهایت هر دو طرف راضی شوند.

این نوع احساسات ناپخته معمولاً با تجربه‌هایی که فرد در زندگی خود کسب می‌کند، درمان می‌شود؛ فردی که تنها فرزند خانواده‌اش بود می‌گوید: سال‌ها طول کشید تا دریافتم رفتار والدینم با من مناسب نبوده است. آنها به شدت از من حمایت کردند.

تمام خواسته‌هایم را تأمین می‌کردند. به همین دلیل نتوانستم میزان تحملم را در دست‌نیافتن به خواسته‌هایم تقویت کنم. اکنون دریافته‌ام که ناراحت و ناامید شدن بخشی از مشکلات دوران رشد کودک است و کودک نیاز دارد چنین احساساتی را تجربه کند. اگر چه کودکان تک فرزند اجتماعی‌تر از دیگر کودکان به نظر می‌رسند و اعتماد به نفس بیشتری در برقراری ارتباط با بزرگسالان دارند، اما به دلیل احساسات ناپخته خود ممکن است از هم‌بازی‌های خود خجالت بکشند و ترجیح دهند با کودکان بزرگ‌تر از خود دوست شوند.

• جلوگیری از انزوای تک فرزندان

والدین باید به فرزند خود کمک کنند تا او بتواند با کودکان هم‌سن و سالش بازی کند. مدرسه یکی از مکان‌هایی است که چنین فرصتی را در اختیار کودکان قرار می‌دهد، ولی کافی نیست و باید فرصت‌های دیگری را نیز مهیا کرد تا کودک بتواند با دوستان هم‌سن و سالش ارتباط برقرار و به بلوغ

و عاقلانه شدن احساسات خود کمک کند.

یکی از معایب تک فرزند بود، تأثیر آن بر مراحل رشد کودک است. این کودکان کسی را ندارند تا با او رقابت یا بازی و دعوا کنند. آنها دوست و همدمی در منزل ندارند، بنابراین برخی از احساسات را تجربه نمی‌کنند و فرصتی برای کنترل و مدیریت آنها نخواهند داشت. مهدکودک و آمادگی، مکانی است که در آن کودک می‌تواند احساسات نابهنجار را در بازی با کودکان هم‌سن و سال خود تجربه کند. دعوت دوستان به منزل و رفتن به منزل دوستان یا داشتن هم‌بازی‌هایی در همسایگی، از دیگر فرصت‌های مناسب است. کودکان در سنین مهدکودک دوست دارند بیشتر اوقات را با والدین خود سپری کنند، به همین دلیل گاه مهدکودک برای آنان ناراحت‌کننده است؛ اما آنها نیاز دارند در دوستی و صمیمیت با کودکان هم‌سن و سال خود تجربه کسب کنند و به احساسات خود رنگ و بوی عاقلانه بدهند. هنگامی که کودکان مشغول بازی با دوستان هم‌سن خود هستند، ممکن است به رفتارهایی چون مشارکت و مصالحه‌نکردن، ناتوانی در صحبت یا بحث‌کردن با دیگران برای دفاع از حقوق خود و... تمایل داشته باشند، پس والدین باید در این‌باره با تک فرزند خود صحبت کنند. یکی از مسئولیت‌های والدین این است که دنیای پیرامون را برای فرزند خود شرح دهند. "داشتن روابط مطلوب با دیگران کار مشکلی است. اگر هر یک از شما کمی کوتاه بیایید می‌توانید با هم بازی کنید. بهتر است علایق و حساسیت‌های خود را برای دیگران روشن کنی. در غیر این‌صورت آنها متوجه نمی‌شوند که تو از چه چیزهایی ناراحت می‌شوی." والدین در محیط خانواده می‌توانند فرزند خود را تشویق کنند تا احساسات خود را به آنها بگویند. والدین باید خود نمونه این رفتار باشند. آنها همچنین باید به فرزند خود بیاموزند که از درگیری نگریزد و با صراحت و اطمینان با مشکلات و اختلافات روبه‌رو شود. اگر والدین، مراقبتی افراطی از تک فرزند خود به عمل آورند و او را به فردی ضعیف و کم‌تحمّل تبدیل کنند، فرزندشان از دیگران نیز انتظار خواهد داشت با او چنین رفتاری داشته باشند که این موضوع ناتوانی او را شدت خواهد بخشید. اگر والدین اجازه ندهند فرزندشان با احساسات سخت و ناراحت‌کننده روبه‌رو شوند یا امکان آشکار کردن این نوع احساسات را برای او فراهم نکنند، تحمل وی را برابر این نوع احساسات ضعیف خواهند کرد. تربیت فرزند یک روند آماده‌سازی و حمایت‌کردن نوعی اقدام پیشگیری‌کننده است. حمایت افراطی از کودکان اجازه نمی‌دهد که آنان خود را برای رشد و بلوغ احساسات تقویت کنند.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=309396>

 **vista.ir**
Online Classified Service

تکنیک رویارویی با ناشناخته‌ها

• قدرت معنوی واژه‌ها

نقش تقلید را نباید فراموش کرد. واژه تقلید واضح و بدون ابهام است. تأثیر رفتارهای شجاعانه با مهارت‌های لازم برای حل مسئله از سوی والدین یا مربیان می‌تواند الگوی بسیار مؤثر و راهگشا در زمینه شرایط مشابهی باشد که کودک در آینده با آن مواجه می‌شود. یکی از مشکلات عدیده افراد





در برخورد با استرس ها بروز اضطراب است. تسلط بر اضطراب به صورت نمایشی یا آگاهانه از سوی منابع اثرگذار که والدین و مربیان است، تکنیکی نمایشی است به منظور افزایش مهارت های کودک در مواجهه با استرس یا ترس.

مورد بعد بنا به رویکرد روان شناسی معنوی بهره گیری از عبارات و جملات عاطفی، مذهبی که برگرفته از کتب مقدس باشد، بنا به تحقیقات روان شناسان انگلیسی تکنیکی است برای کاهش ترس که می تواند از سوی والدین ارائه شده و کودک قبل از خواب یا قبل از ورود به محیط های ناآشنا به کاربرد. واژه هایی مثل خدا بزرگ و قوی و همیشه با من است از جمله این عبارات است. هری اولیور و نورمن رایت در تحقیق خود به این نکته مهم پی برده اند.

احساس ترس بطور طبیعی بخشی از زندگی روزمره را تشکیل می دهد. این احساس به کودکان (و حتی بزرگسالان) کمک می کند تا خطر را تشخیص داده و سریعاً نسبت به آن عکس العمل نشان دهند، اما گاهی اوقات این احساس در کودک آنقدر رشد می کند که به شکل مانعی بر سر راه دستیابی او به خواسته هایش ظاهر می شود.

والدین و مربیان می توانند با به کارگیری برخی شیوه ها به کودکان کمک کنند تا بر ترس خود غلبه کنند.

• محیطی مملو از مقبولیت و احترام

کودکان برای این که بتوانند احساس ترس خود را به راحتی بیان و اظهار کنند به محیطی امن نیاز دارند.

در مواردی موضوع ترس از نظر بزرگ ترها اصلاً معقول نیست اما باید گفت این ترس برای کودک بسیار جدی و واقعی به نظر می رسد. در این گونه موارد والدین و مربیان باید از هرگونه سرزنش، تمسخر، تنبیه، نادیده گرفتن و حتی حمایت بیش از حد خودداری کنند.

• توجه به رشد ترس در کودک

وجود برخی از انواع ترس در سنین خاصی طبیعی است، چرا که این ترس ها به مرور زمان و با افزایش سن کودک از بین می روند.

برای مثال نوزادان و کودکان نوپا از صداهای بلند، افراد غریبه و جدایی از والدین وحشت می کنند.

این در حالی است که با رشد تصورات کودک، کودکان در سنین قبل از مدرسه و دبستان از تاریکی، زخمی شدن، حیوانات، تنهایی و مرگ می ترسند. کودکان بزرگ تر بیم آن دارند که نتوانند توقعات والدین و معلم شان را برآورده سازند.

• طبیعی و قابل انتظار کردن پیشامدها

احساس طبیعی و روزمره بودن یک پیشامد باعث می شود تا کودک نسبت به آن احساس قدرت و کنترل کند. زیرا آنها از این پیشامد از قبل اطلاع دارند و انتظارش را می کشند. اغلب اوقات ترس در کودکان از نقص اطلاعات آنان سرچشمه می گیرد. از این رو بهتر است قبل از هر اتفاق، راجع به آن با کودک صحبت کرده و اطلاعاتی به او بدهید.

• آماده کردن کودکان برای شرایط پر استرس

فعالیت هایی مانند مسافرت های خارج از شهر، مورد بازدید قرار گرفتن یا تمرینات نظامی برای کودکان گاهی بسیار ترسناک جلوه می کند. دلیل این امر اغلب اوقات این است که کودکان اطلاعاتی راجع به این اتفاق ندارند.

صحبت با کودک و قرار دادن اطلاعات در اختیار او باعث می شود تا او تصویری در مورد این فعالیت ها پیدا کند. در این موارد برگزاری جلسات گروهی برای بحث در مورد این اتفاق بسیار مفید است.

• آموزش نحوه غلبه بر ترس به کودکان

مورد استفاده قراردادن کلماتی مانند «ترسناک»، «ترس»، «وحشت» و... برای بیان احساس کودکان و بازگو کردن خاطرات دوران کودکی و ترس های آن دوره توسط والدین و بزرگ ترها و نحوه غلبه بر آنها، به کودک برای غلبه بر ترس کمک می کند.

• توجه به لحظات شجاع بودن کودک

والدین باید مراقب لحظاتی باشند که کودک بر ترس های شخصی خود غلبه می کند و در آن هنگام با بیان غرور و افتخار خود از رویارویی شجاعانه کودک با ترسش او را مورد تشویق قرار دهند. برای مثال، هنگامی که کودک از یک بلندی بالا می رود، دوستان جدیدی پیدا می کند و...

تشخیص مواردی که باعث ترس بیش از حد در کودک می شود بسیار مهم است، زیرا در صورتی که این ترس ها طولانی شده و یا باعث اختلال و

آشفتنگی در زندگی کودک شوند باید مشاوره ای با پزشک صورت گیرد. بهتر است والدین در این گونه مواقع به این موارد توجه کرده و آنها را مورد بررسی قرار دهند، مدت زمان تداوم ترس در کودک.

مضر بودن ترس برای کودک و زندگی او.

تحت تأثیر قرار گرفتن روابط و رفتار کودک با بروز ترس.

مانع شدن ترس از شرکت فعال او در اجتماع.

والدین باید طوری برنامه ریزی کنند که کودک اجازه پیدا کند تا احساساتش را بیان کند. بیان احساسات در کودکان می تواند در قالب خواندن شعر، داستان سازی، نقاشی و یا بازی کردن نقش باشد. در اینجا چند نمونه از این فعالیت ها بیان می شود.

• بازی حرکت روی پل

▪ هدف: با این بازی کودکان تفاوت بین احساس خطر معقول و غیر معقول را در می یابند.

▪ سن: دو سال تا دو سال و نیم

▪ مکان: فضای باز

▪ وسایل مورد نیاز: یک تخت چوب بلند

▪ نحوه بازی

تخته چوب را در فضای باز روی زمین گذاشته و از کودک بخواهید با قراردادن پاها یکی پس از دیگری در جلو پای دیگر این مسیر را طی کند. (درست مانند حرکت در جاهای باریک). با این کار والدین احساس ترس ملامتی را در کودک ایجاد می کنند و کودک با پیمودن مسیر احساس توانایی در غلبه بر این ترس را درک خواهد کرد.

• روزنامه دیواری

▪ هدف: آشنایی کودک با ترس و شجاعت

▪ سن: چهار سال به بالا

▪ وسایل مورد نیاز: یک کاغذ و یا مقوای بزرگ، تصاویری از مجلات و... برای بیان ترس و شجاعت

▪ نحوه فعالیت

تیترا این روزنامه دیواری را «ترس و شجاعت» قرار دهید.

با کودکان راجع به ترس و شجاعت صحبت کرده و با استفاده از نظرات آنها مطلبی در این مورد بنویسید.

بهتر است در این مطلب از نظر کودکان با ذکر نامشان، یاد کنید.

برخی از نظرات را با قرار دادن شکلی از جملات در کنار آن، بیشتر مورد تأکید قرار دهید.

روزنامه دیواری را روی دیوار نصب کنید.

• ساختن کابوس شبانه

▪ هدف: فراهم آوردن شرایطی برای بیان ترس و کابوس ها در کودکان

▪ سن: چهارسال به بالا

▪ وسایل مورد نیاز

▪ مقداری روزنامه باطله، نخ، آبرنگ، قلم مو، روپوش، چسب، کاغذ رنگی و فیچی.

▪ نحوه فعالیت

از کودکان بخواهید تا کابوس شبانه و یا چیزی را که باعث ترس شان شده بسازند. در ساختن و فراهم کردن وسایل به آنها کمک کنید.

▪ پیشنهاد: کودکان بزرگ تر می توانند به جای داستان و یا انشایی راجع به کابوس و یا چیزی که باعث ترس شان می شود، مطالب دیگری بنویسند.

تیک (اسپاسم عاداتی) Tic



• علائم: - حرکات عاداتی و پرشی صورت یا قیمت‌های مختلف بدن
تیک یا انقباض عضلانی در کودک عبارت است از یک حرکت پرش عاداتی بدن
یا صورت که می‌تواند به شکل یک رفتار دائمی در آید.

این حالت مانند تیک‌های صورت که در افراد پیر دیده می‌شود بخاطر دردهای
عصبی نیست پرش مختصر چشم یا گوشه دهان و جنبیدن بینی و پلک زدن
شایعترین تیکها در کودکان می‌باشند، از دیگر عادات می‌توان از عقب دادن
پیشانی، ور رفتن با موها، صاف کردن صدا و گلو و بالا کشیدن بینی نام برد.
تیکها همگی موفقی هستند و غالباً زمانی ظاهر می‌شوند که کودک دچار

فشار روانی یا خستگی گردد و هنگامی که کودک به حالت عادی برگردد تیکها هم ناپدید میشوند در کودکان کم سنتر برخی از انواع تیکها نسبتاً
شایع هستند و معمولاً نشانه بیماری نمی‌باشند.

• آیا خطرناک است؟

تیک خطرناک نیست اما می‌تواند تحریک کننده باشد.

• ابتدا چه کار باید بکنید؟

نسبت به تیک واکنش غیرطبیعی نشان ندهید زیرا ممکن است به اضطراب کودک افزوده و تیک را بیشتر کنید به آن توجهی ننمائید حتی اگر شما
را تحریک کند.

• آیا مشورت با دکتر لازم است؟

در واقع نیازی با مشورت دکتر لازم نیست مگر اینکه تیک زندگی روزانه کودک شما را بهم ریخته باشد و یا مشکلی در مدرسه تولید کند.

• دکتر چه اقدامی انجام خواهد داد؟

اگر به دکتر مراجعه کنید وی شما را از اینکه مشکلات دراز مدتی بوجود نخواهد آمد مطمئن می‌سازد.

• شما چه کمکی می‌توانید بکنید؟

هر وقت کودک خسته شود تیکهای او بیشتر میشود پس سعی کنید استراحت کافی به او بدهید.

خونسرد باشید تا فشار روانی کودک شدت نیابد.

اگر تیک کودک شما نکان دادن سر است هیچگاه وی را تنها نگذارید و اطراف تختخواب وی، بالشهایی بگذارید تا به خودش صدمه نرساند.

منبع: وب سایت کودکانه

<http://vista.ir/?view=article&id=106306>

جلوگیری از خشم کودک

خشم بخشی از فرایند رشد کودک است. با این حال والدین می توانند با روش های زیر از خشم کودک جلوگیری کنند.

• نتایج منطقی را مطرح کنید: اگر کودک در پارک به بچه های دیگر توپ پرتاب می کند، او را صدا بزنید در کنارشان بنشانید تا بازی کودکان دیگر را ببیند. به او بگویید: اگر بچه ها را اذیت نکنی، می توانی بازی کنی. این روش از کتک زدن مؤثرتر است. شما می توانید الگوی کودک باشید و رفتارش را عوض کنید. با حفظ خونسردی، اولین گام را در راه کنترل او برمی دارید. داد زدن و کتک زدن به کودک نشان می دهد که او را دوست ندارید.



• محدودیت خاص اعمال کنید: در برابر رفتار خشن کودک سریع واکنش نشان دهید. منتظر نشوید تا برادرش را برای سومین بار کتک بزند و سپس بگویید کافی است. او باید سریع متوجه اشتباه خود شود. بهترین روش، آرام کردن کودک و دور کردن او از موقعیت مورد نظر است، زیرا کودک پی به عواقب رفتار بد خود می برد.

• تربیت مستمر: حتی الامکان در برابر رفتار کودک واکنش ثابت داشته باشید. وقتی می گوئید: دوباره خواهرت را زد؟ باید متوجه شود که دفعه دیگر او را از اتاق بیرون می کنید. هرگز اجازه ندهید خشم و عصبانیت باعث شود کودک را کتک بزنید. اگر دیگران شما را تشویق کردند بگویید: داشتن بچه ۲ ساله سخت است. فقط با روش خود فرزندتان را تنبیه کنید.

• روش دیگری را آموزش دهید: وقتی کودک آرام شد، با ملایمت آنچه را که روی داد مرور کنید. از او بپرسید: اگر بار دیگر عصبانی بشوی، به جز کتک زدن چه کار می توانی بکنی؟ بگویید: طبیعی است که عصبانی شوی ولی نباید آن را با کتک زدن و گاز گرفتن نشان دهی. او را تشویق کنید رفتار درست داشته باشد. او را به پارک ببرید و بگویید: سارا، تو مرا عصبانی می کنی. یا خودت توپ شوت کن یا اگر نمی توانی از بزرگ ترها بخواه کمک کنند. کودک باید بیاموزد از کسی که کتک زده، معذرت خواهی کند. شاید در ابتدا برایش سخت باشد، ولی تربیت می شود. کودکان معمولاً مهربان و دلسوز هستند، اما گاهی هیجان دوران کودکی، مانع آن می شود.

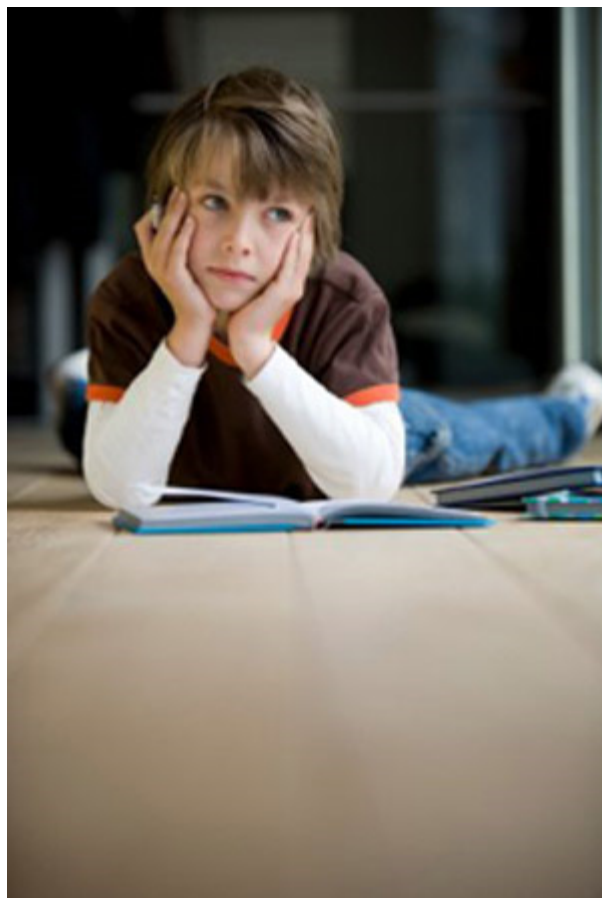
رفتار خوب کودک را پاداش دهید: به رفتار بد کودک توجه نکنید. برعکس رفتار خوب و مثبت او را تشویق کنید. اگر کودکی را هل می دهد، از او بخواهید به نوبت بازی کند. اگر حرفتان را گوش کرد، او را تشویق کنید و بگویید: خیلی کار خوبی کردی که خواستی به نوبت بازی کنی، یا اگر کار خوبی کرد یک ستاره رنگی به او جایزه دهید. بدین ترتیب می آموزد که رفتار خوبی داشته باشد، در صورت ادامه رفتارهای گذشته، نهایتاً تماشای برنامه تلویزیون را محدود کنید.

الهام مؤدب

منبع: روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=15853>

چرا خود را باور نداریم؟



ما در دنیای زندگی می‌کنیم که انسان‌ها برای رسیدن به موفقیت مجبور به تلاش هستند. در واقع خوب زندگی کردن بستگی زیادی به تلاش و کوشش انسان‌ها دارد. تجربه نشان داده مردمی که کمتر علاقه‌مند به تغییر هستند، شکوفایی خلاقیت نیز در آنها کمتر به وقوع پیوسته است. تا سالها در بسیاری از کشورهای جهان سوم خلاقیت را یک استعداد ویژه برای عده‌ای خاص از افراد تعریف می‌کردند؛ در حالی که مقارن همان دوران در کشورهای پیشرفته مردم عادی به کرات دیگر سفر می‌کردند. متخصصین مسایل آموزشی معتقدند که راز غلبه بر مشکلات و رسیدن به یک زندگی مناسب تقویت اعتماد به نفس و خودباوری در دانش‌آموزان است. خودباوری یعنی پذیرش این موضوع که می‌توان بر آینده مسلط شد و اگر بتوانیم نیروی اراده را در افراد تقویت کنیم مسیر طبیعی حرکت جامعه به سمت پیشرفت و توسعه خواهد بود.

واقعیت این است که بچه‌ها ذاتا و بر اساس طبیعت وجودشان موجوداتی توانمند، بزرگ و بی‌نظیر هستند. هیچ کس در این دنیا در مقایسه با سایرین در موقعیتی برتر یا پست‌تر آفریده نشده است. این جامعه است که بنا به فراخور وضعیت اقتصادی، فرهنگی و سیاسی، افراد را در قالب طبقات اجتماعی مختلف اعم از فرادست و فرودست متمایز می‌سازد. ضمن اینکه در نظریات جامعه‌شناسان کنش متقابل نمادین تاکید بر نقش تاثیرگذار انسان برای تغییر سرنوشت اجتماعی وجود دارد. یعنی فردی از طبقات

فرودست می‌تواند، ضمن مبارزه و مقابله با سرنوشت اجتماعی، خود را به موقعیت بالاتری برساند. اما در دنیای امروز بر یک نکته تاکید شده است و آن اینکه سیستم آموزشی در بالا بردن نقش عوامل فردی و شخصیتی نسبت به عوامل اجتماعی و فرهنگی برای رسیدن به موفقیت موثر است.

در کلاس درس است که معلم‌ها به بچه‌ها می‌گویند شما می‌توانید موفق شوید و یا اینکه مرتبا در ذهن آنها این طور وانمود می‌کنند که شما نقشی در سرنوشت خود ندارید و این کشتی جامعه است که سکان سرنوشت شما را در دست دارد. در واقع اگر عمیق‌تر به مساله نگاه کنیم، گسترش فرهنگ سرنوشت‌گرایی و ضعف شخصیت فردی بچه‌ها نقش اساسی در عدم تقویت روحیه خودباوری دانش‌آموزان دارد. بچه‌ها در نظام‌های آموزشی متمرکز امروزی در کلاس‌های بسته و محدود پشت به پشت هم می‌نشینند و مجبورند تا به صحبت‌های معلم‌ها گوش فرا دهند و این طبیعی است که فرصتی برای بروز بچه‌ها پیدا نشده و آنها روزه‌روز بیشتر در وضعیت خود کم‌بینی قرار می‌گیرند.

این روزها آمار افسردگی، استرس و انواع کمپلکس‌های روحی و روانی بیشتر از حد انتظار شده است. پزشکان مرتبا توصیه می‌کنند که جوامع امروز نیاز به درمان عمیق و روحی دارند که فقط از دست ما و قرص و داروهای آرام‌بخش کاری بر نمی‌آید. این مدارس هستند که می‌توانند با ایفای نقش مناسب خود، ما را در برابر آسیب‌های روحی و روانی رو به افزایش حفظ نمایند. بر همین اساس به نظر می‌رسد که نسخه درمان فقط در روی میز پزشکان قرار ندارد و این معلم‌ها هستند که می‌توانند راهبر صحیح کودکان و نوجوانان باشند. اما مشکلی در کشورهای توسعه‌نیافته و در حال رشد از جمله ایران نیز وجود دارد این است که اکثر معلم‌ها که خود محصول همین نظام آموزشی هستند، دچار استرس، افسردگی و خودکم‌بینی هستند. حال چگونه می‌توان انتظار داشت معلمی که خود را باور ندارد، بتواند راز موفقیت و بهتر زندگی کردن را به بچه‌ها آموزش

دهد؟

در کشورهای پیشرفته برای اینکه معلمها و مربیان بتوانند در امر خطیر و پرمسئولیت‌شان موفق شوند، علاوه بر تست‌ها و آموزش‌های علمی برای استخدام، از لحاظ روحی و روانی هم مورد آزمایش قرار می‌گیرند و همواره تاکید می‌شود افرادی این شغل را انتخاب کنند که عاشق این کار هستند؛ چون آنها آمده‌اند تا شمع فروزان دلهای هزاران کودک و نوجوان باشند و بر همین مبناست که می‌شنویم معلم‌هایی که صبورانه و دلسوزانه پای تخته‌ها می‌ایستند و با لبخند و انتقال انرژی مثبت به بچه‌ها آنها را هدایت می‌کنند، چقدر در پرواز روح بچه‌ها و رساندن آنها به قله‌های آینده موفقند.

در واقع آنچه امروز بچه‌ها به آن نیاز دارند، یادگیری یک سری فرمول و زندگی نامه و قواعد خشک و غیرمنعطف نیست. بچه‌ها می‌خواهند جسارت زندگی کردن را بیاموزند و این ما هستیم که می‌توانیم به آنها یاد بدهیم که شما می‌توانید پرواز کنید و فقط کافی است تا بال‌هایتان را تکان دهید. در گذشته نظام‌های آموزشی وظایف خود را مختص به آموزش علوم و یادگیری بچه‌ها کرده بودند و چندان به تربیت روحی نسل آینده توجه نداشتند و در این میان فقط عده‌ای که می‌توانستند خود واقعی‌شان را ببینند، کارهای بزرگ می‌کردند. در این خصوص اگر نگاهی به زندگی نوابغ تاریخ بشری مثل برادران رایت و یا ادیسون بیندازید، دچار حیرت می‌شوید که چگونه این موجود دو پا با امکاناتی نه چندان گسترده، توانسته کارهای عظیمی انجام دهد. در دورانی که در جهان پرواز انسان بر فراز آسمان‌ها یک شوخی و رویای دست‌نیافتنی بود، برادران رایت توانستند با پشتکار و اراده پرواز کنند. ویلبر و اویل رایت به گفته‌ی خودشان با هم زندگی می‌کردند، با هم بازی می‌کردند، با هم کار می‌کردند و حتی با هم فکر می‌کردند و با نگاهی تیزبین به دنیای اطرافشان نگرستند. آنها می‌خواستند متفاوت باشند و روح خلاقیت و شوق زندگی در دل و روحشان شعله‌ور شده بود. آنها به کار بزرگی دست زدند و بالاخره پرواز، این رویای همیشگی بشر به واقعیت پیوست.

ادیسون نیز مخترعی است که با اختراعات خود دنیا را تغییر داد. او از ظرفشویی و روزنامه‌فروشی به جایی رسید که هیچ کس فکرش را نمی‌کرد. جالب است بدانید که نه برادران رایت و نه ادیسون هیچ کدام مدت زیادی به مدرسه نرفتند و تحصیلات آکادمیک را نیمه‌تمام رها کردند. چون نظام آموزشی عصر آنها، پاسخگوی روح پرفتوح و پرتلاش آنها نبود. آنها با تلاش و خطا و آزمون‌های فراوان به موفقیت رسیدند و امروز ما بعد از گذشت زمان زیادی از آن دوران، کمتر روحیه خودباوری عمیق مثل آنها را در بچه‌های این نسل می‌بینیم.

ادیسون اگر ادیسون شد، به این دلیل بود که در زندگی به طور تجربی آموخته بود که باید از شکست‌هایش درس گرفته و آینده را با تجربه شکست‌ها بسازد. متأسفانه در نظام آموزشی ما فرصت شکست خوردن هم به بچه‌ها داده نمی‌شود. ما هر روز در گوش آنها می‌خوانیم که شما باید نظم را رعایت کنید، و باید در امتحاناتی که ما از شما خواهیم گرفت موفق شوید. در غیر این صورت آینده خوبی در انتظار شما نیست.

• گوش فرا دادن به ندای درونی

حقیقتی قابل توجه در مورد گوش‌های شما آن است که تا حدودی قادر به شنیدن چیزهایی که در ذهن شما می‌گذرد هستیم. افراد خلاق با توسعه‌ی این توانایی قادر به شنیدن حوادثی که در ضمیر ناخودآگاه آنها اتفاق می‌افتد خواهند بود. چایکوفسکی می‌نویسد: "گاهی اوقات بدون رابطه با کاری که به آن مشغول بوده‌ام متوجه فعالیت مداوم شده‌ام که در بخشی از مغز من که به موسیقی اختصاص یافته است انجام می‌شود. بعضی از اوقات شکل‌گیری اولیه و مقدماتی آن با توجه به جزئیات کار است و زمانی دیگر ممکن است کاملاً جدید و بدون ارتباط با هارمونی گذشته باشد".

نکته‌ای که در نظریات چایکوفسکی حایز اهمیت است، این است که او می‌داند که می‌تواند با استفاده از قوه‌های درونی خود دست به کاری خلاقانه بزند و این آگاهی ذهنی نکته‌ای است که در کشورهای جهان سوم به آن توجه نمی‌شود. دانه‌ی بلوط می‌داند که روزی به یک درخت بلوط کهن و قطور تبدیل خواهد شد. اما کودکان ما نمی‌دانند که می‌توانند موسیقیدان‌ها، نقاش‌ها، نویسندگان و شاعران بلند آوازه‌ای شوند که کشور به آنها افتخار کند.

مک له لند در یک تحلیل محتوا که بر روی کتب درسی کشورهای توسعه‌نیافته و کشورهای پیشرفته انجام داد، به نتایج جالبی دست یافت: او معتقد است که در کتاب‌های درسی کشورهای توسعه‌یافته مرتباً از واژه‌ها، اصطلاحات و جملات زیر استفاده می‌شود:

«موفقیت، تو می‌توانی، تو قهرمان زندگی خودت هستی، تو پیروز می‌شوی و...»

در حالی که در کتب کشورهای در حال رشد موارد زیر یافت می‌شود:

«شاید بتوانی موفق شوی، همه چیز در دست تو نیست، دست سرنوشت و...»

مک له لند در پایان این تحقیق می‌گوید: یکی از عوامل پیشرفت، توجه به انگیزه‌های درونی برای موفقیت است. هیچ جامعه‌ای نمی‌تواند موفق

شود، مگر آن که در دل تک تک افراد آن جامعه ایمان به موفقیت وجود داشته باشد. شاید وقت آن رسیده باشد که ما بپذیریم که موفقیت را می‌توان آموزش داد. اگر موفقیت در افراد جامعه درونی گردد، یعنی قلب، روح و جسم هر فرد رسیدن به پیروزی را انتظار می‌کشد و می‌توان امیدوار بود که در آینده جامعه‌ای بهتر و زیباتر خواهیم داشت. چون همه در ساخت و احیای آن تلاش خواهیم نمود.

در اینجاست که نقش اولیا مدارس پررنگ می‌شود. این معلم‌ها هستند که باید انگیزه‌های حرکت را در روح کودکان و نوجوانان روشن نمایند. نباید فراموش کنیم که انسان موجودی تک‌بعدی نیست که به صرف توجه به عوامل مثلا فیزیولوژیک بتوان او را به سعادت رساند. انسان موجودی با ابعاد متعدد و متنوع ادراکی، انگیزشی، هیجانی، احساسی است که هر گونه بی‌توجهی به یک بخش از او موجودی یک‌بعدی و فاقد توانایی‌های لازم پدید می‌آورد. شاید برای رسیدن به خودباوری لازم باشد که دیدگاه‌های سنتی را در مورد آموزش تغییر داده و به این باور ایمان بیاوریم که ملاک قدرت صرفا در فرآیند یاددهی و یادگیری خلاصه نمی‌شود. بچه‌ها در مدرسه می‌توانند روح بزرگانده‌اندیشی و قدم‌های استوار برداشتن به سوی قله‌های پیشرفت را یاد بگیرند به شرط آن که ما برخلاف دیدگاه‌های سنتی مثل نظریه رفتارگرایان به شرطی شدن صرف رفتار بچه‌ها در برابر انگیزه‌های بیرونی اهتمام نوزیم.

روانشناسی امروز به ما می‌گوید انسان موجودی ماشینی نیست که در اتاق‌های در بسته و بدون توجه به عوامل مختلف برایش برنامه‌ریزی کنیم و انتظار داشته باشیم مثل یک ربات حرکت نماید و خواسته‌های ما را برآورده سازد. انسان به منزله ارگانیک منظم و در عین حال پیچیده است که هر لحظه ممکن است برخلاف جریان آب حرکت نماید.

آموزش زمانی می‌تواند کارساز باشد که بتواند اهدافش را تغییر دهد. هدف آموزش هرگز تولید انبوه دکتر و مهندس نیست. آموزش می‌خواهد رویاها و آرزوهای دانش‌آموزان را به مرحله شکوفایی برساند و آنها را توانمندتر سازد.

امروز وقتی یک دانش‌آموز در سیستم آموزش نمی‌تواند هم‌رنگ و هماهنگ با سایرین باشد و یا به اصطلاح بچه‌ای است که با شیطنتهایش زمین و زمان را به هم می‌دوزد، مناسبانه عموما با برجسب بیش فعال او را به دست پزشکان می‌سپاریم تا با قرص و دارو متعادل‌ترش نماییم. متعادل بودن یعنی هماهنگی بیشتر با بقیه اجزا و ادوات آموزشی و سایر دانش‌آموزان و پذیرش انضباط و نظم مدرسه. در حالی که بحث مهم جامعه‌شناسی فرامردن این است که این دانش‌آموز حتما در زمینه‌ی دیگری استعداد دارد و چون ما نتوانسته‌ایم او را در راستای علاقه و استعدادش کانالیزه نماییم، با روحیه‌ی پرخاشگری او مواجه می‌شویم. در واقع باید باور کنیم که دانش‌آموز بیش فعال ما به غیر از کمتر از یک درصدی که واقعا بیمارند، یک نقاش، مجسمه‌ساز و یا حتی یک نویسنده‌ای بالقوه هستند که استعدادشان لای دیسپلین و نظم آموزشی گم شده است.

• تصویر ذهنی توانمندی

یکی از مصادیق اصلی که به هر فرد اراده‌ی انجام کار را می‌دهد، ایمان به خود و تصویری است که آن فرد از خود دارد. مناسبانه در جامعه‌ی ایران بسیاری از جوانان تصویر ذهنی مناسبی از خود ارایه نمی‌دهند و خود را ضعیف‌تر از آنچه که می‌توانند باشند نشان می‌دهند. تصویر ذهنی یعنی اینکه من کیستم؟ چه نقاط ضعف و قوتی دارم و چگونه می‌توانم بهتر شوم؟ گفته می‌شود یکی از وظایف نهاد آموزش و پرورش در دنیای پست مدرن امروز، تقویت تصویر ذهنی کودکان و نوجوانان نسبت به خود است. در بسیاری از موارد بچه‌های ایران زمین اگرچه بسیار باهوش و درایت هستند، اما در عمل فعل خواستن را به خوبی صرف نمی‌کنند. به همین دلیل بعضا دیده می‌شود که جوانان ایرانی در رقابت‌های بین‌المللی نمی‌توانند موفق شده و رتبه‌های لازم را به دست آورند، لذا این وظیفه‌ی ماست که در نظام آموزش و پرورش به بچه‌ها یاد بدهیم که تصویر ذهنی توانمندی از خود ارایه دهند و بدانند و بفهمند که می‌توانند کارساز و مفید باشند. در انتها به چند راه کار برای تقویت روحیه خودباوری در بچه‌ها اشاره می‌کنیم:

(۱) به بچه‌ها در مدرسه اطمینان کنید و حتی اگر نمی‌توانند مساله‌ای را حل کنند، فرصت خطا کردن را به آنها بدهید.

(۲) کار گروهی را در دانش‌آموزان تقویت کنید، بچه‌ها در کنار هم به راه‌حل‌های بهتری می‌رسند، ضمن اینکه روحیه جمع‌گرایی به تقویت اراده آنها کمک می‌کند.

(۳) به رویاها و خیالپردازی‌های دانش‌آموزان توجه کنید و احساسات آنها را به رسمیت بشناسید. چه بسا بچه‌هایی که امروز در کلاس درس شما هستند، پیکاسوها، حافظها و پروفیسور حسابی‌های آینده باشند.

(۴) بچه‌ها را همواره تشویق کنید و به آنها بگویید که چه قدر تفکر، بینش و احساس آنها نسبت به موضوعات مختلف جالب و جذاب و قابل توجه

است.

۵) دانش‌آموزان امروز باید توانایی ریسک کردن را پیدا کنند. به آنها کمک کنید تا راه‌های نرفته را تجربه نمایند. فراموش نکنید که برای رسیدن به خوشبختی باید تلاش نمود که یک جامعه به سوی خوشبختی حرکت کند. دانش‌آموزان امروز، خوشبخت خواهند بود، اگر ما امروز به آنها نزدیک شویم.

منبع: گزارش

<http://vista.ir/?view=article&id=360673>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا کودک کمرو و گوشه گیر میشود؟

گوشه گیری از نظر لغوی به معنای تنهایی، تجرد، در خلوت نشستن و از جمع دوری کردن است. البته هر نوع عزلت و در تنهایی ماندن گوشه گیری تلقی نمی شود، چون هر انسانی دوست دارد گاهی تنها باشد. اما گوشه گیری و انزوا زمانی حالت بیماری پیدا میکند که فرد از معاشرت و رویارویی با جمع و هموعان بیزار و بیمناک باشد. از نقطه نظر متخصصان علم روان شناسی کمرویی و انزواطلبی یکی از جدی ترین مشکلات کودکان است. کودک منزوی به سبب رنج ناشی از احساس ناامنی و بی کفایتی در خود یکی از ناشادترین کودکان است و ناچاراً پیوسته به دنیای درون خویش پناه می برد. بنابراین اگر در مورد رفتار غیر اجتماعی این گونه کودکان چاره ای اندیشیده نشود احتمالاً خطرناکترین و مساعدترین وضع را برای ابتلا به اسکیزوفرنی خواهند داشت. موضوعی که اخیراً توجه محققان را به خود جلب کرده ارتباط انزوای دوران کودکی با بیماریهای غیر روانی (جسمی) در بزرگسالی است. طبق گزارش محققان امریکائی که بیش از ۱۰۰۰ کودک را از بدو تولد تا ۲۶ سالگی تحت نظر قرار داده بودند، افرادی که در دوران کودکیشان منزوی و گوشه گیر بودند در بزرگسالی بیش از دیگران دچار بیماریهای قلبی عروقی میشوند. این افراد فاکتورهای خطر بیماریهای قلبی عروقی مانند چاقی، فشار خون، کلسترول بد بالا (LDL) و چربی خون خوب



پایین (HDL) را بیش از کودکان عادی داشتند.

• علائم و نشانه های کودک گوشه گیر

انزوا با یک سلسله علائم متعدد و به هم پیوسته همراه است. کودک گوشه گیر چون نمی تواند مشکلاتش را در عالم واقعیت حل کند، به تخیل فرو میرود و به خیالبافی می پردازد. او انسانی بی هدف است که نمی داند برای آینده اش چه طرحی باید بریزد. از مردم گریزان است و هر تمنا و

خواهشی را یک تحمیل تلقی و در برابر آن به شدت مقاومت می کند. از همین روست که مرتب با همه دچار تضاد و کشمکش است اما برای دفاع از حقش اقدام نمی کند چون کناره گیری را بر تلاش ترجیح می دهد.

از دیگر نشانه ها می توان به خجالت و سکوت، احساس محرومیت و ناتوانی از برقراری رابطه با اطرافیان، به تعویق انداختن انجام کارها و یا از این شاخه به آن شاخه پریدن پریدن، بی حوصلگی، کسالت، احساس خستگی مداوم، پوچی، زود رنجی، نگرانی از آینده کمک نخواستن از دیگران هنگام نیاز، سازش با وضع نامناسب موجود و عدم اعتراض به آن، اجتناب از رقابت، غیبت از مدرسه و عدم علاقه به درس و مدرسه، عدم تمرکز حواس، اختلال در خواب و خوراک، بی اعتنائی به وقایع اطراف، بی اعتمادی نسبت به یک تجربه موفقیت آمیز در یک فعالیت گروهی اشاره کرد.

• چه کنیم؟

همانطور که ذکر شد کودکان منزوی کودکان بسیار سختی هستند چون هم والدین در اغلب موارد نمیدانند که چگونه باید با آنها رفتار کنند و هم خودشان در برقراری ارتباط با اطرافیانشان مشکل دارند. والدین خط مقدم حمایت از کودکان هستند و آنها هستند که تعیین می کنند کودکانشان چگونه رشد کنند تا شهروندانی مسوولیت پذیر و ممتاز شوند. قبل از هر چیز باید بدانیم که عواملی که باعث به حاشیه رانده شدن کودکان می شوند، کدامها هستند؟ یکی از مواردی که به منزوی شدن کودک کمک می کند، تنها ماندن او به مدت طولانی در خانه است. خصوصیات شخصی، مهارت و پختگی عوامل موثری هستند که آمادگی کودک برای تنها در خانه ماندن را مشخص می کنند. بسیاری معتقدند کودکانی که عصرها تنها در خانه می ماندند، علاوه بر اینکه امکان دارد منزوی شوند، بیشتر در معرض خطر اعتیاد به سیگار، مواد مخدر، مواد الکلی و ابتلاء به اختلالات روانی مانند افسردگی و انحرافات اخلاقی قرار دارند. کودکانی که در طی ساعات هفته بصورتی منزوی در خانه بدون یادگیری به سر می برند در مقایسه با کودکانی که مشغول کسب تجربیات غنی هستند ضرر می کنند.

مساله دیگر مشارکت ندادن کودک در تصمیم گیریها است. والدینی که کودکان را در هیچ کاری دخالت نمیدهند و در هیچ موردی از آنها نظر نمی پرسند کودکانی کمرو و گوشه گیر خواهند داشت. والدین می توانند به کودکان کمک کنند اگر از همان دوران کودکی، آنان را تشویق کنند و بتدریج بعضی از رفتارهای آنها را تصحیح نموده و به آنها بگویند هر کسی باید یاد بگیرد یک کار مشخص را به خوبی انجام دهد و بالطبع هر سعی و تلاش کودکان را تشویق نمایند.

پدر و مادر باید حساس باشند و خلق و خوی و عکس العمل کودکان را بپذیرند. این کار باعث ایجاد اعتماد به نفس و احساس امنیت در کودکان شده و فرصت و آزادی عمل برای کسب تجربیات جدید را به آنها می دهد و همچنین زمینه رضایت مندی کودکان در انجام وظایفشان و جرأت برای انجام دادن کارها را ایجاد می نمایند. بدون انتقاد، با کودکان بحث کنند و قبل از آنکه جایگزینی را ارائه دهند نظرات آنها را بپذیرند. والدین باید به کودکان اطمینان بدهند، چنانچه کاری را اشتباه انجام دادند، بدانند که آن فقط یک اشتباه بوده و آنها هوشیارتر از آن هستند که آنرا دوباره تکرار کنند. در این صورت کودکان آمادگی دارند تا هراتفاقی که در فعالتهای روزانه شان می افتد به والدینشان بگویند و در مورد آن صحبت کنند و به این ترتیب عوامل زمینه ساز گوشه گیری مانند ترس از تحقیر و احساس گناه نیز از بین می روند.

اگر با فرزندان خود ارتباط برقرار نکنید، احتمال اینکه آنها با بدبینی و احساس نا امنی رشد کنند بسیار زیاد خواهد بود. هنگامی که کودکان غمگین و گوشه گیر به نظر می آیند، این وظیفه شما است که گفتگو را آغاز کنید و به بهترین نحو دلیل ناراحتی او را بپرسید. فرزندان شما به توجه واقعی شما نیاز دارند و باید آنرا حس کنند.

منبع : وب سایت کودکانه

<http://vista.ir/?view=article&id=315389>

چرا کودکان از تاریکی می ترسند؟

برخی کودکان قادر نیستند در تاریکی بخوابند. وحشت برخی کودکان از تاریکی، برخلاف تصور بعضی از والدین که آن را تلاش کودک برای جلب توجه می دانند، می تواند ناشی از شب کوری باشد. پژوهشگران می گویند که این ناراحتی نادر و تشخیص طبی آن دشوار است. چشم اکثر مردم پس از مدت کوتاهی به تاریکی عادت می کند، اما چشم برخی از کودکان، که ظاهرا از هیچ گونه ضعف بینایی رنج نمی برند و در محیط پرنور به خوبی می بینند، به تاریکی عادت نمی کند.



• ترس از سایه

پژوهشگران بیمارستان عمومی "گارتناول" در شهر گلاسکو در اسکاتلند با انتشار نتایج تحقیقات خود در "نشریه پزشکی بریتانیا" یکی از دو نوع

ناراحتی مادرزادی شب کوری را تشریح کرده اند. والدین یک دخترچه سه ساله که او را نزد پزشکان برده بودند گفتند که بچه بی وقفه از ناپینایی در تاریکی شکایت می کند. او به سختی به خواب می رفت و در تاریکی قادر به حرکت از یک اتاق تاریک به اتاق تاریک دیگر نبود، در حالی که می توانست به سوی محیط روشن حرکت کند. پدر و مادر کودک او را تنها پس از آن که مشخص شد خواهر سه ماهه اش به ضعف بینایی مبتلا است نزد پزشک بردند. مورد دوم به یک دخترچه دو ساله مربوط می شد که علاوه بر مشکل بینایی در تاریکی دائم به اشیا برخورد می کرد و زمین می خورد. این دختر بچه نیمه شب در حال گریه از خواب برمی خاست اما به اتاق خواب پدر و مادرش نمی رفت و شدیداً وحشتزده می شد. او همچنین از سایه می ترسید. پزشکان دریافتند که در خانواده این کودک، مشکلات بینایی از جمله شب کوری سابقه دار است. به این کودک چراغ قوه ای داده شد تا در تاریکی با خود حمل کند و اتاق خواب او شب ها روشن نگاه داشته شد. به نظر می رسد به این ترتیب وحشت او از شب برطرف شده باشد. گروه پژوهشگران که سرپرستی آن را "گوردون داتون"، متخصص چشم به عهده داشت، نوشت: "ناپینایی شبانه در کودکان می تواند باعث وحشت عمیق از تاریکی شود." وی افزود: "تشخیص این ناراحتی و اختیار دادن به کودک برای کنترل نور محیط می تواند زندگی خانوادگی را متحول کند.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87282>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چرا کودکان افسرده می شوند؟

نه تنها بزرگسالان افسرده می شوند، بلکه بچه ها و نوجوانان نیز به افسردگی که بیماری قابل علاجی است، مبتلا می گردند. در حدود پنج درصد کودکان و نوجوانان در جامعه از افسردگی رنج می برند. کودکانی که





زیر فشار استرس هستند، در معرض خطر بیشتری برای افسردگی می باشند. این کودکان اختلالات توجه، یادگیری یا اضطراب دارند. افسردگی می تواند جنبه خانوادگی داشته باشد. رفتار کودکان و نوجوانان افسرده با رفتار بزرگسالان افسرده تفاوت دارد. علایم زیر می تواند والدین را در شناسایی افسردگی کودکان خود کمک کند:

(۱) اندوه، اشک و گریه مداوم

(۲) ناامیدی

(۳) کاهش انگیزه فعالیت (از فعالیتهای مطلوب گذشته نمی تواند لذت ببرد)

(۴) خستگی مداوم و انرژی تحلیل رفته

(۵) انزوای اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران

(۶) اعتماد به نفس پایین و احساس گناه

(۷) افزایش حساسیت به خود یا ناتوانی

(۸) افزایش بیقراری، خشم یا تنفر

(۹) اشکال در ارتباط با دیگران

(۱۰) شکایت های مکرر از بیماری جسمی مانند سردرد و شکم درد

(۱۱) غیبت های مکرر از مدرسه و یا عدم انجام تکالیف مدرسه

(۱۲) تمرکز ضعیف بر روی مطالب

(۱۳) اختلالات عمده در خواب و خوراک

(۱۴) سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا تلاش در جهت آن

(۱۵) افکار یا رفتار دال بر خودکشی

کودکی که معمولا با دوستانش بازی می کرد، حالا بیشتر وقتش را در خانه و بدون انگیزه به تنهایی می گذارند. اموری که قبلا برای کودک نشاط آور بودند، حالا لذتی برای او ندارند. این کودکان از مرگ دم می زنند و می گویند که می خواهند بمیزند. کودکان افسرده در سنین بزرگسالی تمایل بیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر، داروها و الکل روی آورند. کودکان و نوجوانانی که در خانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می آورند، ممکن است واقعا افسرده باشند، ولی خود ندانند. کودکان افسرده همیشه غمگین نیستند بنابراین والدین و معلمین ممکن است ندانند که درسرهایی که آنها ایجاد می کنند به افسردگی آنها ارتباط دارد. وقتی که ما مستقیما از این کودکان افسرده بپرسیم، گاهی ممکن است بگویند که غمگین هستند. تشخیص و درمان به موقع برای کودکان افسرده ضروری است. افسردگی یک بیماری جدی است که به کمک روانپزشک کودکان نیاز دارد. درمان کامل شامل درمان فرد و خانواده است. در درمان افسردگی کودکان ممکن است که داروهای ضدافسردگی نیز نیاز باشد.

منبع : سایت کودکان

<http://vista.ir/?view=article&id=88092>

چرا کودکان خجالت می‌کشند؟



تعداد قابل توجهی از کودکان پیش دبستانی که در خانه پرحرف و مطمئن به خود هستند در اجتماع به صورت وابسته به دیگران و خجالتی ظاهر می‌شوند. در این مطلب به چگونگی کمک به آنها می‌پردازیم.

در جشن تولدی که همه دوستان "ویکتوریا تیلور" ۴ ساله با یکدیگر اوقات خوبی را می‌گذراندند او از پیوستن به جمع آنها خودداری می‌کرد. "نانسی" مادر "ویکتوریا" می‌گوید: "به جای این‌که با بچه‌ها بازی کند پای مرا محکم گرفته و گریه می‌کند. او در جمع هرگز آرام قرار ندارد و نمی‌تواند از بودن با دیگران لذت ببرد". در حالی‌که بعضی از کودکان ۳-۴ ساله نمی‌توانند

رفتارشان را کنترل کنند، بسیاری از بچه‌های پیش‌دبستانی کمرو و خجالتی به سختی خود را با محیط اجتماعی خود وفق می‌دهند، این‌گونه کودکان در خانه کاملاً پرحرف و فعال هستند ولی در دنیای خارج از منزل اعتماد به نفس ندارند. اگرچه کودکان خجالتی ممکن است به صورت غیر اجتماعی خود را نشان دهند ولی در واقع این طور نیستند. یکی از کارشناسان می‌گوید: آنها به افراد و موقعیت‌های جدید علاقه دارند، اما اضطرابشان مانع از برقرار کردن روابط اجتماعی می‌شود. به عقیده یکی از کارشناسان، اکثر کودکان کمرو، ذاتاً خجالتی به دنیا می‌آیند. به نظر می‌رسد آسیب‌پذیری آنها در برابر افراد و موقعیت‌های جدید ارثی است و علائم آن در ظاهرشان همان‌گونه که از روش‌های روان‌شناسی مشخص می‌شود، نمایان است. تحقیقات اخیراً نشان می‌دهد که قسمت خاکستری مغز افراد خجالتی فوق‌العاده فعال است که این قسمت از مغز واکنش‌های عاطفی بسیار دقیق را کنترل می‌کند.

دقیقاً مانند عکس‌العمل‌های سریعی که افراد عادی در هنگام خطر از خود نشان می‌دهند و از آنها می‌گیرند، افراد خجالتی نیز به هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی احساس نگرانی می‌کنند. از آنجا که کودکان پیش دبستانی کمرو و خجالتی به تشویق زیادی نیاز دارند، لذا ترتیب دادن و هماهنگ کردن وقایع ساده‌ای مانند تعیین زمان مشخص بازی، آنها را بیشتر آموخته می‌سازد. البته برای اینکه یک کودک خجالتی را بتوان از پوست خود بیرون آورد راه ساده‌ای وجود ندارد. به عقیده یکی از کارشناسان "اگر شما به زور و اجبار او را وادار به این کار کنید، فرزندان بیشتر از پیش در کارش پافشاری می‌کنند." اینک به معرفی ۵ روشی می‌پردازیم که به کودکان خجالتی کمک کند تا احساس راحتی بیشتری کنند:

(۱) مدرسه خوب و بزرگی انتخاب کنید

کودکان خجالتی در محیطی مناسب می‌توانند شکوفا شوند. سعی کنید مدرسه‌ای انتخاب کنید که نسبت معلم به دانش‌آموز بیشتر از ۱ به ۲۰ نباشد. قبل از شروع کلاس‌ها فرزندان را به مدت چند روز به مدرسه جدید ببرید، همچنین او می‌تواند معلم‌ها را از نزدیک ببیند و با محیط مدرسه آشنا شود. به معلمش بگوئید که او خجالتی است و با کمک یکدیگر برنامه‌ای طراحی کنید تا فرزندان احساس راحتی بیشتری کند. با آموزگار او در طی سال تحصیلی ارتباط نزدیک داشته باشید تا بدین وسیله بتوانید در حل مشکلاتش راحت‌تر برخورد کنید.

(۲) به فرزندان فرصت آمادگی دهید

اگر کودکان بدانند که در تمام موقعیت‌ها چه اتفاقی می‌افتد، نگرانی او کم می‌شود. به‌عنوان نمونه، چند روز قبل از یک جشن تولد، شما بو را به خانه دوستش ببرید تا با والدین او آشنا شده و همچنین از وقایعی که قرار است در این جشن اتفاق افتد آگاه شود. به نظر روان‌شناسان بهتر است کودک را از یک هفته قبل برای انجام کار یا تجربه جدیدی آماده ساخت مثلاً اگر قرار است که فرزندان را به دندانپزشکی ببرید یک هفته زودتر او را به مطب برده تا محیط آنجا را ببیند و احساس راحتی بیشتری کند.

(۳) به حرف‌های او با صبر و حوصله گوش دهید

کودکان را تشویق کنید تا در مورد آنچه که او از آن‌ها مهمه دارد صحبت کند و سعی کنید بدون اینکه نگرانی‌اش را فراموش کند بر روی تجربیاتش تأکید کنید. گاهی بهتر است بگوئید: "بعضی اوقات من هم این احساس را دارم"

(۴) در خانه با او تمرین کنید

بازی‌های مختلفی خارج از فعالیت‌های روزمره فرزندان انجام دهید مانند ملاقات با یک شاگرد جدید در مدرسه. کارها و بازی‌هایی ترتیب دهید تا او بتواند به‌طور یکسان همه موقعیت‌های اجتماعی را تجربه کند. به فرزندان کمک کنید که آنچه را انجام می‌دهد، تجربه کند به‌طور نمونه اگر کودک دیگری عروسکش را می‌خواهد که با هم بازی کنند و یا پسر بچه سعی در گرفتن اسباب‌بازی را دارد تشویق شود تا با همدیگر از آن وسیله استفاده کرده و لذت ببرند. به عقیده روان‌شناسان "تکرار بعضی از بازی‌ها و نقش‌ها کمک می‌کند تا فرزندان کمتر احساس ترس و نگرانی کرده و راحت‌تر دوستی صمیمانه‌ای با دیگران داشته باشند."

(۵) بدبینی او را از بین ببرید

خجالتی بودن معمولاً از الگوها و تفکرهای منفی که باعث بدبینی می‌شود نشأت می‌گیرد مانند (بچه‌ها مرا دوست ندارند.) با تقویت و جایگزین کردن افکار مثبت به فرزندان در از بین بردن بدبینی و تفکرهای منفی ذهن او کمک کنید، مثل (شما خیلی خوب با آن بچه بازی کردید) و او را تشویق کنید که خود را باور کند و بداند که او هم می‌تواند مثل دیگران خوب بازی کند و کاری را انجام دهد. اگرچه، معمولاً فکر می‌کنیم که خجالتی بودن یک معضل اجتماعی است ولی این‌گونه افراد در آینده بزرگسالانی حساس و سرشار از حس هم‌دردی هستند. یکی از روان‌شناسان می‌گوید: "آنها یک دنیا غمی و پر بار مخصوص به خود را دارند. آنها وقتشان را در تجزیه و تحلیل می‌گذرانند و به‌طور کلی افکار و تصورات عجیب و غریبی دارند." از آنجا که کودکان خجالتی آمادگی زیادی در گوشه‌گیری دارند، پس بهتر است بزرگسالان مواظب رفتار خود باشند و به کودکشان اجازه دهند تا نظاره‌گر کارهای اجتماعی آنها به‌عنوان بخشی از زندگی روزمره‌شان باشند. با این وجود، بهتر است که صبور باشید. اگرچه به فرزندان کمک می‌کنید تا با یک برنامه‌ریزی صحیح در موقعیت‌های جدید احساس خوب و راحتی داشته باشد، ولی نتایج کارتان به مرور زمان خود را نشان می‌دهد.

• چگونه کودکانی مستقل داشته باشیم؟

ممکن است کودکانی که در بیرون از خانه به‌طور عادی رفتار می‌کنند در موقعیت‌های خاص خجالتی و کمرو شوند. به‌عنوان مثال، اگر فرزندان دوست دارد تا در جشن تولد کنار شما بماند مشکلی نیست ولی باید در چارچوب قوانینی مشخص شده قرار گیرد. به او بگوئید: "می‌توانی برای چند دقیقه پیش من باشی، ولی من دوست دارم که با بچه‌های دیگر بازی کنی" در طول مسیری که به جشن تولد می‌روید او را از اوضاع و احوال آنجا آگاه کنید. بگوئید: ما الان داریم به جشن تولد یکی از دوستان می‌رویم، وقتی به آنجا برسیم، می‌بینی که همه بچه‌ها با یکدیگر بازی می‌کنند، سپس به شما یک آبنبات می‌دهند و قبل از اینکه به خانه بیایی همه با هم کیک می‌خوریم اگر قرار است که او را در آنجا بگذارید و سپس خودتان بروید، به او بگوئید که چه وقت بر می‌گردید. (بعد از اینکه همگی کیک خوردید، دنبال می‌آیم) همچنین اگر قرار است در جشن تولد بمانید ولی فرزندان می‌ترسد که شما او را ترک کنید، کودک را از این‌که جانی نمی‌روید مطمئن سازید.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=271669>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چقدر به فرزندان محبت کنیم؟

استمرار نسل و پرورش افراد صالح یکی از اهداف مهم ازدواج است که در آموزه‌های دینی نیز بر آن تأکید شده است؛ به طوری که در احادیث نقل





شده از پیامبر گرامی اسلام (ص) در خصوص تشویق افراد به ازدواج نیز می‌بینیم که بر تولید نسل هم تاکید شده است. ضمن این که این نیاز روانی به فرزندخواهی نیز غیرقابل انکار است. در همین رابطه با دکتر محمدمهدی قاسمی، روان‌پزشک، گفتگویی کرده‌ایم که پیش روی شماست...

▪ آقای دکتر! اگر موافقید باب گفتگو را از خصوصیات و فضای روانی دوران بارداری باز کنیم.

- بله، دوران بارداری، دوران مهمی (هم برای والدین و هم برای کودک) است. برای والدین که باید یک زندگی با احتیاط و بدون نگرانی بگذرانند و مراقبت‌های دشواری را برعهده گیرند و برای کودک از این نظر که بخش مهم و اساسی حیات آینده‌اش، از نظر سلامت جسمی و روانی و شکل‌گیری شخصیت‌اش در این دوران صورت می‌گیرد. هماهنگی با نوزاد از دوران بارداری آغاز می‌شود و حالت عاطفی شما، تاثیرات شدیدی خصوصا در

ماه‌های آخر بارداری، بر پرورش عاطفی کودک می‌گذارد بنابراین باید هیجانات مناسب داشته باشید چون در غیر این صورت نظم عصبی جنین برهم خورده و بر اثر ترشح غیرطبیعی غدد، در مسیر رشد او اختلال ایجاد می‌شود.

▪ والدین برای ایجاد پیوند با فرزند که هنوز به دنیا نیامده و برای ایجاد تاثیر خوشایند و آرامش‌بخش بر او باید چه نکاتی را پیشاپیش رعایت کنند؟
- والدین نباید فشار عصبی داشته باشند و باید از نگرانی‌ها و کشمکش‌های روانی و دایمی بپرهیزند زیرا کودکشان در حالات عاطفی آنها سهیم است. پیشنهاد می‌کنم والدین با کودکشان در رحم مادر صحبت کنند و برای او قرآن و دعا، شعر و آواز بخوانند و برایش خاطره‌های خوش ایجاد نمایند. بررسی‌ها نشان داده است کودکان، بعدها نسبت به این صداها آشنا که در دوران جنینی شنیده‌اند عکس‌العمل نشان می‌دهند و آنها را آسان‌تر یاد می‌گیرند.

همچنین پیشنهاد می‌کنم در برابر مناظر شاداب فرار بگیرید و رنگ یا دکوراسیون اتاقی که در آن زندگی می‌کنید فرح‌بخش و شادآفرین باشد حتی مادران می‌توانند عکس کودکان زیبا را مقابل دیدگان خود قرار دهند. از لحاظ روانی نیز توصیه می‌شود مادران لباس‌هایی بپوشند که رنگ‌های شاد و مدل‌های راحت داشته باشد و سعی نمایند استراحت کافی داشته باشند.

▪ یکی از مهم‌ترین مسائلی که والدین با آن روبه‌رو هستند دختر یا پسر بودن فرزندشان است. به نظر شما چه طور با این قضیه باید کنار آمد؟
- مناسبانه به نظر می‌رسد که هنوز هم در برخی خانواده‌ها شوق و علاقه به داشتن فرزند از جنس خاص (بعضی‌ها پسر و بعضی‌ها دختر) بیشتر است. البته در اسلام اصل بر کرامت انسان است و در این کرامت دختر و پسر مساوی هستند و تحقیر و اهانت هر کدام نارواست. نقل است هرگاه امام سجاد (ع) را به نوزادی مژده می‌دادند، ایشان اصلا نمی‌پرسیدند که پسر است یا دختر؟ و تنها می‌پرسیدند که سالم است یا نه؟ و پس از شنیدن جواب، شکرگزاری می‌کردند.

دقت داشته باشید که وظیفه پدران و مادران، تربیت، رشد و سازندگی فرزندان است. نظام تربیتی والدین باید به گونه‌ای باشد که دختر به دختر بودنش و پسر به پسر بودن راضی باشد. دختر آرزوی آن را نداشته باشد که ای کاش پسر بودم و پسر هم آرزوی آن را نکند که ای کاش دختر بودم. اینکه دختر و پسر هر دو انسانند و در امر تربیت حق مساوی دارند امری پذیرفته است اما به دلایل مختلف، از جمله تفاوت در جسم، روان و وظیفه‌شان، تربیت دختر و پسر به یک طریق نیست. اینکه دختران را مانند پسران تربیت کنید، بیش یا کم شدنی است ولی در آن صورت شخصیت او را حذف کرده‌اید. همچنین اگر پسران و دختران با حداقل تمایز جنسی پرورش یابند و حالت میانه را بگیرند باز نتیجه خوبی نمی‌گیرید زیرا که آنها دو جنس مختلف‌اند پس دو گونه تربیت باید اعمال گردد.

▪ با تولد اولین فرزند و پدید آمدن موقعیت جدید، مسوولیت‌های والدین چه قدر تغییر می‌کند؟
- در این حالت شما به عنوان والدین فرزندان باید به تدریج بین مسوولیت‌های زن و شوهری و والدینی سازگاری ایجاد کنید. باید در روابط و مسائل بین یکدیگر، حضور فرد دیگری را در نظر بگیرید. اگر بدانید که چه باید بکنید و برنامه مشخصی در ارتباط با همسر و فرزند خود داشته باشید، بهترین

مادر برای فرزند خود و در عین حال بهترین همسر برای شوهرتان خواهید بود.

• اغلب والدین تمایل دارند که فرزندانشان از خودشان موفق تر باشند و دلشان می‌خواهد که خودشان نیز بهترین والدین باشند. برای این قبیل افراد که چنین آرزوهایی دارند، چه توصیه‌ای دارید؟

- رشد و تربیت صحیح بر مبنای اصول خاص، مستلزم شناخت نیازها و دانستن آداب معتبر و صحیح با اهداف خاص تربیتی است. امکانات کافی، صرف وقت مفید و هوشیاری نسبت به انجام تکالیف مادری و پدری نیز در رسیدن به آن اهداف شرط کافی می‌باشد. در نهایت تربیت موفق نیاز به تمرین، ممارست و کسب مهارت دارد که نتیجه آن رشد و شکوفایی فرزندی صالح، سالم و با نشاط است. همچنین مطالعه کتب آموزشی و تربیتی در این زمینه شما را یاری می‌کند تا به این مسوولیت خطیر به نیکویی جامه عمل بپوشانید.

• چه قدر باید به کودکانمان محبت کنیم تا آنها از لحاظ روانی به اندازه کافی امنیت خاطر داشته باشند؟

- به نکته مهمی اشاره کردید. یکی از نیازهای اساسی روانی افراد، برخورداری از محبت دیگران است. کودک از نخستین لحظه تولد می‌خواهد خود را به مادر بچسباند و هدف از جنب و جوش‌هایش همین است. مادر است که اولین تماس میان کودک و دیگران را برقرار می‌کند و در او میل به ارتباط با اشخاص دیگر را به وجود می‌آورد. او وقتی در نقش مادری خود مهارت خواهد یافت که به کودک علاقه‌مند باشد و او را از مهر و محبت و سلامتی برخوردار کند. دقت کنید کودک شما اگر از محبت پدر و مادر به طور متعادل بهره‌بردار روانی شاد و با نشاط خواهد داشت و در باطن خود احساس محرومیت نمی‌کند و گرفتار ناکامی و مشکلات روانی نمی‌گردد.

• و اگر کودک در نخستین سال‌های زندگی خود از محبت محروم بماند، از نظر روانی چه اتفاقاتی برایش خواهد افتاد؟

- در این حالت، هسته اصلی و اساسی عصبیت و بیماری‌های روانی در وی تکوین می‌یابد که بعدها در بزرگسالی، منشا بسیاری از درگیری‌های عاطفی و اضطراب عمیق در او خواهد شد. نقل شده است روزی مردی نزد پیامبر (ص) آمد و گفت: «من فرزندی دارم که تاکنون او را نبوسیده‌ام!» همین که او از نزد رسول خدا دور شد آن حضرت فرمودند: «این مرد از نظر من از دوزخیان است؟»

• البته این روزها شاهدیم که خیلی از والدین به طور افراطی به کودکانشان محبت می‌کنند؛ این مشکل‌آفرین نیست؟

- البته محبت افراطی هم مشکل‌آفرین است. توقع بی‌جا، زودرنجی، سلطه‌طلبی، کمرویی، عدم رشد صحیح تربیتی و اخلاقی حاصل افراط در محبت است. امام محمدباقر (ع) می‌فرمایند: «بدترین پدران کسانی هستند که در نیکی و محبت به فرزندان، از حد تجاوز کنند و به زیاده‌روی و افراط بگرایند.» همان‌طور که بیان شد فرزندان حتی وقتی رشد می‌کنند و بزرگ می‌شوند نیاز دارند به آنان اطمینان خاطر بدهید که صرف نظر از آنچه دارند یا ندارند و آنچه هستند یا نیستند، دوستشان دارید. آنها نیاز دارند که درک کنند علاقه و محبت شما همیشگی است و از میان نمی‌رود.

• اگر بخواهیم شخصیت کودکانمان را درست پرورش دهیم، چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

- یکی از بهترین راه‌ها، هم‌بازی شدن با کودکان است. هم‌بازی شدن با کودک روانش را سرشار از مسرت و شادی می‌سازد و اعتماد به نفس و احساس خودارزشمندی را در وی تقویت می‌کند. توجه داشته باشید همه آنچه به پندار ما فراتر از قوه درک کودک است در صورتی که به شیوه و زبان کودک بیان شود، از عهده درک آن برخوردار آمد. در نظر داشته باشید هفت سال اول زندگی کودک دوره شناخت از جهان است و کودکان یاد می‌گیرند که چگونه با پدیده‌های اطراف خود برخورد کنند و در پی آن حس بینایی و لامسه آنها بهتر به کار گرفته می‌شود. ذهنشان قدرت ابتکار و روانشان اعتماد به نفس می‌یابد. هم‌بازی شدن با کودک علاوه بر اینکه او را غرق در لذت و شادی می‌کند، بسیاری از اصول اخلاقی را نیز به‌طور مستقیم و غیرمستقیم می‌آموزد بنابراین والدین باید خود را تا سر حد طفولیت پایین آورده، هم سطح کودک شوند تا بتوانند شخصیت فرزند خویش را به روش صحیح پرورش داده و مطلب را از طریق بازی به آنها آموزش دهند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=365958>

چگونگی مطابقت با شرایط در بچه‌های تک والدینی در مقایسه با کودکان دو والدینی

بچه‌هایی که والدین آنها از هم جدا شده‌اند، اگر در زمان‌های خاصی با هر دو والد خود زندگی کنند یا زمان‌هایی را با هر دو والد خود بگذرانند، یعنی زمانی با پدر و زمانی با مادر و در طی دوران جدائی پدر و مادر هر دو را ملاقات می‌کنند. خود را بهتر از بچه‌هایی که فقط یک والد را در این زمان ملاقات می‌کنند، با شرایط تطبیق می‌دهند.

در مطالعات متعددی که در این زمینه به عمل آمده است، مشخص شده کودکانی که هر دو والد خود را مشاهده می‌کنند بهتر از پس موقعیتی که در آن قرار دارند بر می‌آیند. اما کودکانی که فقط یک والد خود را در این زمان مشاهده می‌کنند خلق پائین، عزت نفس پائین‌تر، ارتباط بدتر با خانواده و مشکل در مدرسه رفتن و اجرای تکالیف از خود نشان می‌دهند.

همچنین این کودکان با بچه‌های دیگر در خانواده و با همسالان خود ارتباط خوبی برقرار نمی‌کنند. این یافته‌ها نشان می‌دهند که کودکان فقط نیاز به توجه فیزیکی برای تطبیق بیشتر با والدین خود ندارند، بلکه نیاز روحی و عاطفی نیز برای آنها حیاتی است. متخصصین پیشنهاد کرده‌اند که والدین به‌جای وقت صرف کردن برای جر و بحث با همدیگر این زمان را برای کودکان خود صرف کنند. البته ارتباطی که والدین با بچه‌ها برقرار می‌کنند به دور از هرگونه تعارضی باشد. متأسفانه در درک غلطی که وجود دارد این است که توجه و محبت هر دو والد به کودک برای او مضر است. زیرا سبب تعارض در رفتار او می‌شود در صورتی‌که کودک به توجه هر دو والد خود نیاز ضروری

دارد. البته به یاد داشته باشیم که هنگامی که یکی از والدین مشکل اساسی ذهنی یا مشکل مهمی دارد، ارتباط صرف با یک والد ترجیح دارد. در ضمن کودکان نیاز به والدین را به زبان نمی‌آورند. ارتباط با یک والد ممکن است قسمتی از نیاز عاطفی را ارضاء کند نه همه آن را. پس سعی کنید ارتباط خود و کودکان را تصحیح کنید.



منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=88498>

چگونه از اضطراب امتحان کم کنیم



اکثر ما هنگام روبه روشن شدن با موقعیت های تهدید آمیز یا فشار احساس تنش و اضطراب می کنیم.

این گونه احساسات، واکنش های بهنجاری در برابر فشار روانی است. اضطراب امتحان پدیده ای رایج است که به وفور در مراکز آموزشی و تحصیلی دیده می شود و همبستگی زیادی با عملکرد موفقیت آمیز یا ناموفق دانش آموز دارد.

فرد دارای اضطراب امتحان، فردی است که به خوبی مواد موضوعات درسی کلاسی و دوره را فراگرفته است. اما به دلیل اضطراب قادر به بیان دانسته های خویش در امتحان نیست.

بنابراین انتظار می رود بین نمره های اضطراب امتحان و نمره های دروس رابطه معکوسی وجود داشته باشد.

تحقیقات متعددی در مورد تاثیر اضطراب صورت گرفته است و بر همین اساس متخصصان تعلیم و تربیت اضطراب را به دو دسته تقسیم کرده اند:

(۱) اضطراب تسهیل کننده یا تسریع کننده: کارکرد فرد را در موفقیت های پیشرفت معینی بهبود می بخشد. تحقیقات نشان داده است میزان متوسط اضطراب و فشار هیجانی سبب تسهیل کارکرد فرد می شود.

(۲) اضطراب ناتوان کننده: اگر اضطراب از حد معینی فراتر رود باعث حواس پرتی، پریشانی و احساس درماندگی فرد می شود در این حالت فرد دچار کاهش بازده و افت عملکرد می شود. اضطراب نه تنها باعث نقایص هوشی و شناختی می گردد. بلکه موجب بروز اختلالات رفتاری و جسمی نیز می شود. این حالت قادر است کارکردهای شناختی و هوشی روان و دقیق فرد را مختل کند.

▪ داشتن مهارت های زیر از اضطراب دانش آموزان می کاهد:

(۱) داشتن یک برنامه ریزی اصولی و منسجم برای مطالعه درس های خود هستند.

(۲) هنگام مطالعه تمرکز لزم را داشته باشند.

(۳) اوقات مطالعه خود را برای دروس مختلف تقسیم می کند.

(۴) برنامه درسی هر روز را همان روز مطالعه می کند.

▪ پیشنهادهایی برای کاهش میزان اضطراب امتحان

(۱) والدین باید انتظارات و توقعات خود را با علائق و استعداد های جوانان منطبق کنند.

(۲) از تنبیه کردن کودکان و نوجوانان به دلیل گرفتن نمره کم خودداری کنند. این کار نه تنها باعث پایین آمدن اعتماد به نفس و عزت نفس تحصیلی آنها خواهد شد. بلکه زمینه ذهنی منفی ای نسبت به تحصیل در او ایجاد می کند.

(۳) والدین باید نقاط قوت و استعداد های فرزندان خود را بشناسند و آنها را تایید و تقویت کنند.

(۴) معلمان نیز باید سطح توقعات خود را با توانایی ها و استعداد های دانش آموزان هماهنگ سازند.

(۵) معلمان باید محیط مساعد و آرامی برای دانش آموزان در جلسه امتحان فراهم آورند تا حالت تنش دانش آموزان از بین برود و اضطراب آنان کاهش یابد.

(۶) والدین و معلمان باید از مقایسه دانش آموزان با سایر همسالان و همکلاسان جدا خودداری کنند تا از ایجاد احساس حقارت و اضطراب جلوگیری شود.

(۷) اگر دانش آموز پیامورد که در تمام موقعیت های حساس زندگی به خداوند تکیه کند. آرامش بیشتری خواهد داشت آموختن دعا یا سوره ای کوتاه از قرآن به کاهش اضطراب دانش آموز کمک می کند.

(۸) مشاوران مدارس یا معلمان حتی الامکان، روش های صحیح مطالعه و برنامه ریزی درسی را به دانش آموزان پیامورند. دانش آموزان باید بدانند که

آمادگی کافی برای امتحان باعث کاهش اضطراب می شود و بازده تحصیلی را بالا می برد.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=291254>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه به فرزند خود کمک کنیم که بر ترس‌هایش غلبه کند؟

همه کودکان تا حدودی ترس را تجربه می‌کنند برخی از این ترس‌ها طبیعی و برخی دیگر غیرطبیعی هستند. در این موارد، والدین در اطمینان خاطر دادن به کودک خود نقش اصلی را ایفا می‌نمایند. چنانچه والدین این وظیفه خود را به خوبی ایفا نمایند، در زندگی حال و آینده کودک احساس ایمنی حکمفرما خواهد شد.

تعداد زیادی از ترس‌های کودک طبیعی و بهنجار هستند. حتی برخی از آنها برای پیشگیری از آسیب رسیدن به آنها لازمند. بسیاری از این ترس‌ها را والدین، خود به فرزندشان آموزش می‌دهند. مثلاً به کودکان خود می‌آموزیم که از دویدن در خیابان شلوغ، همراهی با غریبه‌ها، خوردن داروهای دیگران، بازی با کبریت و... بترسند.

البته در چنین مواردی قصد ما ترساندن کودک از نتایجی است که چنین اعمالی در پی خواهد داشت. چنین ترس‌هایی بهنجار و حتی لازم تلقی می‌گردد و کاملاً با ترس‌های نابجای کودکان متفاوت است. ترس‌های نابهنجار در واقع بیشتر پاسخی به تصورات خیالی هستند تا خطرات واقعی، کودکانی که ترس‌های نابهنجار را تجربه می‌کنند، در مواقعی که مورد خاصی برای ترسیدن وجود ندارد، مضطرب و پریشان هستند؛ ترسی شدید که می‌تواند به فوبی تبدیل گردد.

در سنجش‌هایی که انجام گرفته است، پانزده ترس به‌عنوان ترس‌های معمول و رایج شناخته شده است که برخی از آنها با ترس‌های کودکی ارتباط دارد. این موارد عبارتند از: ترس از تاریکی، صحبت در جمع، تنهائی، دندانپزشکی، بیمارستان (خون)، طرد، افراد خشمگین، عنکبوت، امتحان،

افراد غیرعادی و ناقص‌الخلقه، مورد پذیرش واقع نشدن، پلیس، شکست، اشتباه کردن و حیوانات (خصوصاً سگ). برخی از این ترس‌ها اگر در کودکی به خوبی شناخته و درمان نشوند، در بزرگسالی به فوبی‌های جدی‌تری تبدیل خواهند شد که درمان آنها به مراتب سخت‌تر خواهد بود.

• ترس از تاریکی



معمولاً ترس از تاریکی زمانی در کودک به وجود می‌آید که شب در تاریکی قرار گیرد؛ این مسئله ممکن است در نتیجه اصرار والدین بر خوابیدن کودک در اتاق تاریک و به تنهایی باشد و یا زمانی که کودک نیمه شب بیدار می‌شود در تنهایی و تاریکی احساس وهم نماید. برخی کودکان آنقدر در تاریکی دچار وحشت می‌گردند که ضریان قلبشان به شدت افزایش می‌یابد. والدین بایستی این واقعیت را بپذیرند که اتاق تاریک برای کودکان ماهیتاً متفاوت با زمانی درک می‌شود که چراغ‌ها روشن است یا روشنایی اتاق مناسب است. بنابراین، بهترین و مؤثرترین شیوه در کاهش این ترس، آن است که به فرزندان خود اطمینان دهیم اتاق و فضای آن، در تاریکی و روشنایی تغییری نمی‌کند. جهت کاهش ترس از تاریکی در کودکان چند راه‌کار پیشنهاد می‌گردد:

• از چراغ خواب استفاده کنید؛ اما محل قرار گرفتن چراغ خواب هم بسیار حائز اهمیت است، چرا که باید در محلی قرار گیرد که باعث ایجاد سایه‌های ترسناک نگردد.

• پس از آنکه چراغ اتاق خواب کودک را خاموش کردید، چند دقیقه‌ای در کنارش بمانید و راجع به مسائل مختلف با او صحبت کنید، در این مدت هم چشم کودک با تاریکی منطبق می‌شود و هم اطمینان خاطرش افزایش خواهد رفت.

• درب اتاق کودک را نیمه باز بگذارید و به او بگوئید در نزدیکی اتاقش باقی خواهید ماند. فراموش نکنید که ممکن است حتی صدای باد هم، در شب برای کودکان وهم‌آور و متفاوت از روز، تلفی گردد.

• هرگز به کودک اجازه ندهید که اگر نیمه شب از خواب بیدار شد به اتاق شما بیاید و پیش شما بخوابد؛ چرا که این مسئله آغازگر عادت‌های نادرست است که ترک دادنش بسیار سخت خواهد بود. در چنین صورتی به اتاقش بروید، مسئله را جویا شوید، او را اطمینان ببخشید که علتی برای ترسیدن وجود ندارد و از آن مهم‌تر اینکه با حضور در کنار والدین مشکلی حل نمی‌شود. سپس شرایطی را که باعث ترس او شده کشف کنید و آن را رفع نمائید. به کودکان بگوئید افتخار می‌کنید که آنقدر بزرگ شده است که می‌تواند به تنهایی در اتاق خودش بخوابد.

• در اجراء موارد فوق ثابت قدم باشید و هرگز روند خود را تغییر ندهید. به یاد داشته باشید که حتی یک مورد استثناء قائل شدن در این زمینه، می‌تواند سایر زحمات شما را به هدر دهد.

• ترس از مهد کودک و مدرسه

ترس از مدرسه، می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد و شناسایی علت دقیق آن برعهده والدین است. باید دید که آیا این ترس، ترس از خود مدرسه است یا ترس از ترک خانه؟ در صورتی که ترس از مدرسه باشد، چه چیز موجب آن شده است؟ آیا مشکلی در راه مدرسه وجود دارد آیا در سرویس مدرسه مشکلاتی برای کودک ایجاد می‌شود؟

آیا ترس از مسخره شدن در مدرسه است؟ آیا کودک می‌ترسد که در درسی نمره نیاورد؟ و... بنابراین، کلیه احتمالات بایستی در نظر گرفته شود و هر یک جداگانه آزمایش گردد؛ چرا که هر یک از این مشکلات راه حل مخصوص به خود را می‌طلبد و حتی ممکن است لازم شود در این خصوص از آموزگار، مربی و سایر مسئولان مدرسه و مهد کودک نیز، کمک خواست در صورتی که بتوانید کودک خود را با کودک دیگری آشنا کنید که در سرویس یا راه مدرسه با او همراه و هم‌مسیر باشد، یا در رنگ‌های تفریح هم‌بازی او شود و بین آنها رابطه‌ای دوستانه ایجاد کنید، کمک بزرگی به رفع مشکل فرزندانان نموده‌اید.

در صورتی که ترس مربوط به ترک کردن خانه باشد، باید مطمئن شویم که کودک دچار اضطراب جدایی شده است یا خیر؛ تحقیق کنید که آیا کودک این واقعیت را درک می‌کند که حتی در صورت جدا شدن از شما و ترک منزل، شما آنجا باقی خواهید ماند و هنگامی که به منزل بازگشت، هنوز در خانه هستید... هر روز راجع به وقایع و اتفاقات آن‌روز در مدرسه با کودک خود صحبت کنید. علی‌الخصوص این گفتگو را درباره مسائل و تجربیات جالب مدرسه رفتن ادامه دهید و از خاطرات شیرین مدرسه رفتن خود و سایر نزدیکانش بپوش بگوئید. این کار هم شیرینی‌های مدرسه رفتن را برایش بارزتر می‌سازد و هم به شما کمک می‌کند به آنچه که در مدرسه رخ می‌دهد، آگاه شوید و ریشه مشکلات را صحیح‌تر بررسی نمائید.

• ترس از حیوانات

ترس از حیوانات، تقریباً در تمامی کودکان وجود دارد و با افزایش سن آنها کاهش می‌یابد. رویکردهای بسیاری جهت کاهش ترس کودکان از حیوانات وجود دارد:

• هرگز ترس خود را به کودکان انتقال ندهید. کودکان ترسشان را از شما فرا می‌گیرند.

• طرز رفتار صحیح با حیوانات را یاد بگیرید و به کودکان آموزش دهید.

- ترس کودک را برایش معین کنید. مثلاً به او بگوئید گربه چنگ می‌زند و خطرناک است ولی اگر به او کاری نداشته باشیم، هیچ آزاری نمی‌رساند.
- اگر تمایل به نگهداری حیوانات در منزل دارید حتماً به این نکات توجه نمائید:
- حیوانی انتخاب کنید که از نظر جثه از کودکان کوچک‌تر باشد. حتی می‌توانید انتخابتان را طوری صورت دهید که هر دو با هم بزرگ شوند.
- در هیچ شرایطی اجازه ندهید که کودک، با حیوان بدرفتاری کند یا به او آزار برساند. این امر علاوه بر اینکه موجب شکل‌گیری روحیه خشونت و آزارگری در کودک می‌شود، ممکن است حیوان را مجبور به واکنش کند که یا آسیب‌زاست و یا باعث افزایش ترس کودک از حیوان می‌گردد.
- در مورد حیواناتی که امکان دارد گاز بگیرند یا نوک بزنند، اجازه ندهید کودک با دست به او غذا دهد.
- طرز رفتار صحیح و مهربانانه با حیوان را به کودک آموزش دهید.

• ترس از دندانپزشک

بسیاری از افراد از زمان کودکی از مراجعه به دندانپزشک هراس داشته‌اند و این ترس تا بزرگسالی حل نشده باقی می‌ماند. آنچه مسلم است همگی ما بالاخره روزی مجبوریم به دندانپزشکی مراجعه کنیم؛ بنابراین ضروری است که ترس از دندانپزشکی در همان کودکی حل شود. ترس معمولاً زمانی در کودک شکل می‌گیرد که احساس کند هیچ کنترلی بر موقعیتی که در آن قرار گرفته است، ندارد. دندانپزشکی هم چنین موقعیتی است. اما از آنجاکه معمولاً نیاز نیست که کودکان دائماً به دندانپزشک مراجعه نمایند. می‌توان با تدبیر به راحتی چنین ترسی را از بین برد و یا حداقل از میزان آن کاست. دندانپزشک کودک خود را به دقت انتخاب کنید. در صورت امکان سعی نمائید از دندانپزشک متخصص کودکان یا از دندانپزشک‌هایی که طرز صحیح برخورد با کودکان را می‌دانند و با حوصله با آنان رفتار می‌کنند کمک بخواهید. استفاده از دندانپزشک خانم، می‌تواند سودمند باشد.

مراجعه اولیه به دندانپزشک را در سنین پائین‌تر شروع کنید و این کار را در ابتدا برای چک کردن ساده (و نه درمان) انجام دهید تا کودک با محیط دندانپزشکی در زمان خردسالی و آن‌هم در شرایطی که نیاز به تحمل درد یا انجام درمان‌های دندانپزشکی نیست، مواجه شود و به آن خود بگیرد. چرا که اولین برخوردها بسیار تعیین‌کننده هستند.

بهداشت دهان و دندان را به کودک آموزش دهید، اما هرگز به او نگوئید اگر بهداشت دهانش را رعایت نکند، دندان‌هایش پوسیده می‌شود و مجبور است به دندانپزشکی برود. چون چنین رویکردی باعث ایجاد تصویری منفی و تنبیهی از دندانپزشکی در ذهن کودک می‌گردد. باز هم مواظب باشید ترس خودتان از دندانپزشکی را به کودک انتقال ندهید.

• ترس از مرگ

معمولاً کودکان درباره مرگ کنجکاوند. این کنجکاوی و درگیری ذهنی کودک با مرگ تا زمانی بهنجار و طبیعی است که شکل وسواس‌گونه به‌خود نگیرد. به این معنی که کودک همواره دچار نگرانی و دلواپسی راجع به مرگ ناگهانی والدین یا اطرافیان خود باشد. معمولاً پس از تجربه مرگ در اطراف کودک، چنین افکاری به سراغ او می‌آیند. این مسئله حتی با مشاهده مرگ در حیوانات خانگی و یا مرگ شخصیت‌های اصلی برنامه‌های تلویزیونی که کودک با آن‌ها ارتباط برقرار کرده است نیز، ممکن است پیش آید.

در چنین شرایطی چه باید کرد؟

راجع به مفهوم مرگ با فرزندتان گفتگو کنید و صحبت‌های او را نیز بشنوید و به سئوالانش پاسخ دهید. اما این کار را فقط در شرایطی انجام دهید که او کاملاً احساس ایمنی می‌کند و هیچ نشانه‌ای دال بر نگرانی و دلواپسی در او ملاحظه نمی‌گردد. در واقع این صحبت‌ها در مواقع بحرانی یا در شرایطی که مرگ اطرافیان تازه رخ داده است ناپستی انجام شود. زمانی که یکی از نزدیکان در اثر مرگ طبیعی، بیماری و یا حوادث از بین می‌رود، حقیقت را به کودکان بگوئید. همین ناآگاهی کودک است که موجبات ترس‌های او را فراهم می‌سازد. او باید علل واقعی مرگ را بشناسد. در صورتی که بر اثر اتفاقی، کودک خود را در مرگ دیگری مقصر می‌داند به او اطمینان خاطر بدهید که چنین نیست. گاهی اتفاق می‌افتد که کودک از فردی ناراحت است و با خود آرزوی مرگ وی را می‌کند، اگر اتفاقاً آن فرد از دنیا رفت، کودک خود را مسئول مرگ وی می‌پندارد. به او اطمینان بخشید که چنین نیست.

بسیاری از متخصصان اعتقاد دارند که کودک باید پس از ۵ سالگی و فقط در صورتی که خودش علاقه‌مند باشد، در مراسم سوگواری شرکت کند والدین بایستی چنین موقعیت‌هایی را با تعبیر "خداحافظی گفتن با متوفی" توصیف نمایند.

چگونه به فرزندان اعتماد نفس بدهیم؟

در وهله اول، توانایی‌ها و علایق کودک خود را تشویق کنید چون همه ما ضعیف‌ها و توانمندی‌هایی داریم. چیزهایی هست که ما به آن علاقه‌مندیم و از انجام دادن آن لذت می‌بریم. بچه‌ها نیز استثنا نیستند. تقویت این قسمت‌ها به بچه‌ها احساس خوب و بهتر بودن می‌دهد. پاداش و تشویق شما ممکن است فقط یک کلام دلگرم کننده باشد و یا ممکن است یک رفتار سالم و بدون هزینه از طرف شما باشد (چسباندن نقاشی کودک روی دیوار اتاق)...

البته تشویق کردن به این معنا نیست که شما فقط روی یک نقطه تمرکز کنید و کودک خود را یک بعدی پرورش دهید بلکه باید سایر مهارت‌های مورد نیاز و متناسب با سن و جنس کودک را به او بیاموزید.

نکته دوم و بسیار مهم این است که مواظب باشید به دنبال علاقه‌مندی‌های کودک خود باشید و نه علاقه‌مندی‌های خودتان. بسیاری از ما ممکن است علایق و آرزوهایی داشته باشیم که به آن نرسیده باشیم و حالا این آمال و آرزوها را می‌خواهیم روی فرزندان پیاده کنیم. شاید آرزوی شما این باشد که فرزندان پزشک شود ولی او از ادبیات لذت می‌برد.

کودک خود را زیاد تحسین کنید ولی بدانید که تشویق و پاداش معادل رشوه نیست. بعضی از والدین فکر می‌کنند زیاد تشویق کرده‌اند ولی آیا ممکن نیست که روش پاداش و تشویق شما نادرست بوده باشد؟ یا شاید ممکن است فکر کنید که زیاد تشویق کرده‌اید؟ یعنی اینکه این تشویق‌ها را داخل

ذهن خود انجام داده‌اید ولی آن را به زبان نیاورده‌اید؟ لازم است که با کلام خود به دیگران بازخورد مثبت دهیم. از تشویق‌های کلامی حتما استفاده کنید (تو واقعا منو ذوق زده کرده‌ای، خیلی عالی بود) توجه و تشویق‌های غیرکلامی را از کودک خود دریغ نکنید (تکان دادن دست، نوازش موهای او، بوسیدن کودک و...)



دکتر فریبا عربگل - فوق تخصص روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان

چگونه ترس کودکانمان را از بین ببریم...

«نمی‌دونم چرا پسر من شبها از تاریکی می‌ترسه؟»، «آره دختر منم تازگیها هر وقت از مرگ حرف می‌شه ترس برش می‌داره»، «بچه منو نمی‌گین؟ منو دیوونه کرده از بس می‌ترسه از مدرسه رفتن...» شاید ترس‌های کودکانمان جزو نگرانی‌های شما هم باشد. اما آیا این ترس‌ها طبیعی هستند؟ و به بچگی بچه‌ها ربط دارند یا نابهنجارند؟ نیاز به توجه بیشتر دارند یا نه؟ روان‌شناسان پاسخ‌های جالبی برای این سوالات دارند. ضمن این که این متخصصان برای دغدغه همیشگی کلاس‌اولی‌ها، یعنی ترس از مدرسه، نیز نسخه بلند بالایی پیچیده‌اند. جواب آن سوالات و داروهای رفتاری این نسخه را بخوانید.



ترس طبیعی یا به طور مختصر «ترس» به واکنشی گفته می‌شود که در موقعیت‌هایی نشان داده می‌شود که برای بیشتر افراد، ترسناک تلقی می‌شود. مثلا ترسیدن هنگام گذشتن از پرتگاهی در ارتفاعات کوهستان یا ترس از صدای مهیب انفجار در آشپزخانه. اما ترس مرضی یا فوبیا نوع خاصی از ترس است که در درجه اول افراطی، غیر منطقی و ناموجه است.

اگر فوبیا از یک چیز خاص (مثلا آمپول)، از حیوانی خاص (مثل گربه) یا موقعیتی خاص (مثلا پرواز با هواپیما) باشد به آن فوبیای خاص می‌گویند و اگر ترس از موقعیت‌های اجتماعی (مثل سخنرانی) باشد به آن فوبیای اجتماعی گفته می‌شود.

این تقسیم‌بندی‌ها را می‌شود برای بزرگسالان به راحتی به کار برد اما در کودکان به چند دلیل، جدا کردن ترس‌های طبیعی از فوبیا سخت است. در درجه اول نشانه‌های ترس در کودکان با بزرگسالان فرق می‌کند. یعنی ممکن است کودک به جای این که مثل بزرگسالان از موقعیتی وحشت زده شود، حالت قهر به خود بگیرد یا خودش را به بزرگسالان بچسباند.

حتی ممکن است کودک، ترس خودش را پشت نشانه‌های افسردگی و خشم پنهان کند. ضمن این که برخلاف بزرگسالان که می‌دانند ترسشان افراطی و غیر منطقی است کودکان آن قدر رشد نکرده‌اند که تفاوت ترس‌های طبیعی و غیر طبیعی را بدانند.

• چه ترسی؟ چه سنی؟

بعضی از ترس‌ها برای بعضی از سنین طبیعی‌تر است اما کلا هیچ ترسی - حتی اگر طبیعی باشد- نباید بیش از دو سال طول بکشد. یعنی طول کشیدن بیش از این حد، نشانه مشکل و نیازمند توجه یا حتی درمان بالینی است. اما ترس‌های شایع سنین مختلف را می‌توانیم این طور طبقه بندی کنیم:

(۱) از شش ماهگی تا ۲ سالگی

به این دلیل در مورد قبل از شش ماهگی حرفی نزدیم که اصولا بچه‌ها تا شش ماهگی چندان بین غریبه و خودی تفاوتی قابل نیستند که بخواهند از چیز یا آدم غریبی بترسند. اما بعد از شش ماهگی ترس از آدم‌های غریبه و موقعیت‌های ناآشنا ترسی طبیعی است. اما اگر ترس بیش از حد و

خاص باشد، مثلا ترس از صدای جارو برقی یا ترس از توپ‌ها و اسباب بازی‌های پشمالو، بهتر است درمان شود. زیرا این ترس‌ها مانع خلاقیت کودک می‌شوند. در این سنین کودک کنجکاو است و می‌خواهد با چشم و دست و دهان، محیط اطرافش را بشناسد. این ترس‌های غیر طبیعی باعث می‌شود میزان این کنجکاوی‌ها کمتر شود و در نتیجه خلاقیت کودک کاهش یابد.

(۲) از ۲ تا ۴ سالگی

این سنین در واقع سن شروع ترس از حیوانات است. کودک این ترس را حتی در بازی‌ها و خواب‌هایش نشان می‌دهد. از ۳ سالگی به بعد هم کودک از تاریکی می‌ترسد. برای کودک، تاریکی یعنی تنهایی؛ چه کس دیگری وجود داشته باشد چه نه. کودک در تاریکی احساس تنهایی می‌کند. همان طور که گفتیم اگر این ترس از حیوانات و تاریکی خیلی شدید باشد، طوری که کودک به کارهای عادی‌اش نرسد یا بیش از حد (دو سال) طول بکشد، نیازمند درمان است.

(۳) سال‌های پیش دبستانی (۲ تا ۷ سالگی)

شاید بتوان این سال‌ها را سال‌های ترس نامید. ترس‌های این سنین، بی‌نهایت متنوع‌اند. کودکان علاوه بر ترس از حیوانات - که در این سنین بیشتر حیواناتی هستند که می‌توانند به انسان آسیب برسانند مثلا گرگ- کودک ممکن است از عناصر طبیعی مثل رعد و برق، وسایل صنعتی مثل جرثقیل، بیماری‌ها، تنهایی و حتی اشخاص افسانه‌ای مثل جن یا غول بترسد.

(۴) سال‌های دبستان

حالا دیگر کودک شما آن قدر بزرگ شده است که می‌تواند در مورد آینده فکر کند و برنامه‌های بعدیش را پیش‌بینی و تخیل کند. برای همین ترس‌هایش هم پیچیده تر می‌شوند- ترس از خطرهای دور دست یا بدبختی‌هایی که ممکن است در آینده به سراغش بیایند. اما دو نوع ترس است که در این سنین خیلی شایع‌اند. اولی ترس از مرگ است. کودکان به‌طور معمول در هشت سالگی به خوبی مفهوم مرگ را درک می‌کنند و به عنوان اولین واکنش، از آن می‌هراسند. روان‌شناسان به این واکنش «اضطراب هشت سالگی» می‌گویند و معتقدند کودک در واقع از «مرگ مادر» می‌ترسد. مرگی که به گمان کودک باعث می‌شود تا آخر عمر تنها و طرد شده باقی بماند. اما ترس مشهورترین دوره «مدرسه‌هراسی» است. ترسی که همه ما لاقول یک نمونه‌اش را وقتی کلاس اولی بوده‌ایم یا کلاس اولی داشته‌ایم، دیده‌ایم.

• ترس از مدرسه، ترس از جدایی

وقتی کودکان به دلایلی غیر منطقی از مدرسه رفتن خودداری می‌کند و در مقابل اجبار شما واکنش‌های شدید وحشت‌زدگی از خود نشان می‌دهد، کودکان مبتلا به مشکل شایع این سنین یعنی «مدرسه‌هراسی» است. کودک شما در این حالت گریه می‌کند، التماس می‌کند که او را به مدرسه نبرید، قول می‌دهد که فردا به مدرسه می‌رود اما امروز نه، خودش را در اتاق حبس می‌کند، و حتی اگر به زور او را وادار به نشستن در کلاس کنید از مدرسه می‌گریزد و در کوچه‌ها سرگردان می‌شود. او ممکن است سختگیری معلم، مسخره کردن دوستان یا دور بودن مدرسه را بهانه کند اما در واقع مشکل در جای دیگری است. مدرسه‌هراسی ممکن است علت‌های گوناگونی داشته باشد:

(۱) وابستگی بیش از حد کودک به خانواده

خانواده‌هایی که اجازه کار مستقل به کودکانشان نمی‌دهند و بیش از حد از کودکانشان حمایت می‌کنند، او را در یک حالت وابستگی شدید نگه می‌دارند. این کودکان آن قدر برای رفع نیازهایشان به خانواده احتیاج دارند که نمی‌توانند یک لحظه از مادر خود دور باشند، چه برسد به آنکه نصف روز را در جایی دور از خانه یعنی مدرسه بگذرانند.

(۲) مادران مضطرب و ترسو

کودک بیشترین الگوهای رفتاری خودش را از مادرش می‌گیرد. فرض کنید که مادری خودش مبتلا به هراس از خیابان یا اجتماع باشد، یا همیشه احساس دلشوره کند، این حس و رفتارهای بعد از آن، خود به خود به کودک هم منتقل می‌شود و خودش را به شکل مدرسه‌هراسی نشان می‌دهد.

(۳) القای ترس توسط افراد بزرگتر

تصور کنید برادران و خواهران بزرگتر یا خویشاوندانی که تجربه مدرسه رفتن را داشته‌اند مرتب از خط‌کش معلم و سختی درس‌ها حرف بزنند، شما جای بچه شش ساله تان باشید، از مدرسه نمی‌ترسید؟! اگر والدین این تجربه‌ها را جلوی کودک بگویند که دیگر نور علی نور است!

(۴) یاد نگرفتن مهارت‌های اجتماعی

بعضی از والدین کودکانشان را جوری بار می‌آورند که نمی‌توانند با دیگران درست رابطه برقرار کنند. از آن جا که درس خواندن در مدرسه احتیاج به روابط اجتماعی فراوان دارد، این کودکان در واقع از توانایی نداشتن در برقراری رابطه می‌ترسند.

با ترس از مدرسه چه کار کنیم؟

همه مشکلاتی که در مدرسه اتفاق می‌افتد، به دو نظام مربوط است: نظام خانواده و نظام آموزشی. انجمن اولیا و مربیان را که یادتان است؟ مدرسه هراسی هم مشکلی است که لاف‌ل نمودش در مدرسه اتفاق می‌افتد. بچه‌های «هراسان از مدرسه» در خانه به‌طور معمول نشانه‌های هراس را نشان نمی‌دهند. همه این‌ها را ردیف کردیم که بگوییم نسخه ما برای مدرسه‌هراسی دو برگ دارد: یک برگ برای والدین و یک برگ برای گردانندگان مدرسه.

• ۸ توصیه به پدرها و مادرها

(۱) صبور باشید

(۲) سعی کنید در کودکان حس استقلال به وجود بیاورید. خیلی سخت است، به‌خصوص برای شمایی که کودکان به شما وابسته است و خودتان هم به کودکان وابسته‌اید. (۳) از تجربه‌های خوب مدرسه برای کودکان حرف بزنید. متأسفانه جامعه، کلیشه معلم خطکش به دست را در ذهن کودکان به وجود آورده است. برای شکستن این کلیشه، از مهربانی و ایثار معلمان برای کودکان بگویید.

(۴) «مدرسه بازی» کنید! یکی از بهترین راه‌های انتقال غیر مستقیم سخنان به کودکان «بازی کردن» است. شما می‌توانید نقش یک همکلاسی، مدیر، ناظم یا معلم را بازی کنید و واکنش‌های کودکان را در نقش دانش آموز کلاس اولی ببینید و اگر لازم بود اصلاحش کنید.

(۵) کودکان را با دیگران مقایسه نکنید. این کار باعث می‌شود به جای درست کردن ابروی مسأله، چشمش را هم کور کنید. یعنی نه تنها ترس کودکان را درست نمی‌کنید بلکه با مقایسه او با همسالانش، عزت نفسش را هم لگدمال می‌کنید.

(۶) اصرار نکنید. هر چه بیشتر کودکان را مجبور به ماندن در کلاس کنید و بیشتر از زور استفاده کنید، هراسش بیشتر می‌شود. سعی کنید با هماهنگی مسوولین مدرسه، کاری کنید که کودک کم‌کم به محیط مدرسه خو بگیرد. چه طور؟ با راه‌های هفتم و هشتم.

(۷) در مدرسه بمانید. اگر کار از کار گذشته است و کودکان واقعا از مدرسه‌هراسان شده، می‌توانید با گردانندگان مدرسه صحبت کنید تا شما یا همسران روزهای اول در مدرسه بمانید. البته این کار باید به تدریج کاهش پیدا کند. کودک در این صورت، در سایه حمایت یکی از والدین، به محیط عادت می‌کند و به اصطلاح ترسش می‌ریزد.

(۸) قرار بگذارید. اگر مشکل خیلی شدید بود، می‌توانید قراری با کودکان و البته مسوولین مدرسه‌اش بگذارید که میزان حضور کودک در مدرسه، به تدریج زیاد شود.

• ۳ توصیه به مسوولان مدرسه

▪ شرایط کودک را درک کنید

اصرار بر قوانین خشک بخشنامه‌ای دردی را دوا نمی‌کند. گاهی به‌خصوص در روزهای اول مدرسه باید کمی انعطاف پذیرتر باشید، یا حضور والدین در مدرسه را تحمل کنید یا حضور پاره وقت بچه‌ها را؛ البته به صورت موقت.

▪ محیط آموزشی را جذاب کنید

محیط بسیاری از مدرسه‌های ما و متأسفانه رفتار برخی مسوولینش هنوز هم رعب آور است. همین حالا روش منسوخ تنبیه بدنی را کنار بگذارید و محیط مدرسه را هم به سلیقه بچه‌ها نزدیک کنید، نه سلیقه خودتان. مدرسه در درجه اول مال دانش آموز است، نه مال شما!

▪ روان شناس و مشاور استخدام کنید!

صدایان در آمد؛ نه؟ می‌دانم در مدارس دولتی لاف‌ل، این اختیار دست مدیر و معلم نیست.

اما در همه جای ایران، اداره‌های آموزش و پرورش شهرستان، لاف‌ل یک دفتر مشاوره مرکزی دارند.

والدین این بچه‌ها را به همان دفتر ارجاع‌دهید لطفا!

چگونه می توان فکر کردن را به کودکان آموخت؟

معمولا معلمان معترض هستند که یاد دادن یکسری اطلاعات خشک و بی روح به بچه ها و یادآوری آن در امتحانات بسیار سهل الوصول تر است از اینکه به آنها یاد دهیم که چگونه فکر کنند. آیا می توان اندیشیدن را به کودکان آموخت؟ تحقیقات می گویند: «بله»

معمولا معلمان معترض هستند که یاد دادن یکسری اطلاعات خشک و بی روح به بچه ها و یادآوری آن در امتحانات بسیار سهل الوصول تر است از اینکه به آنها یاد دهیم که چگونه فکر کنند.

• آیا می توان اندیشیدن را به کودکان آموخت؟ تحقیقات می گویند: «بله» بخشی از تفکر، از تجربه نشات می گیرد؛ بنابراین برای اینکه بچه ها یاد بگیرند چطور فکر کنند (که شامل چگونگی ارزیابی آنها از موقعیت، چگونگی توجه آنها بر مهمترین جنبه ها، نحوه تصمیم گیری برای انجام کار، و چگونگی ادامه کار می شود) نیاز به تجربه دارند.

• اما چگونه می شود بستر مناسب برای تجربه کودکان را فراهم آورد؟



مهارتهای فکر کردن درباره فعالیت های روزانه در مدرسه یا خانه را باید به کودکان و نوجوانان آموخت. این کار می تواند بسیار ساده آغاز شود. از خردسال ها سوالات با انتهای باز پرسید که با آيا، چرا و چطور شروع می شوند؛ و درحالی که سوالات را برایشان می خوانید آنها را تشویق کنید مهارتهای کلامی خود را بهبود بخشند، این سوالات پرسشی می تواند کمک کند تا کودکان چگونه فکر کردن را یاد بگیرند. همین روش به کودکان سنین بالاتر هم می تواند کمک کند.

۱) از کودکان بخواهید اطلاعات را با هم «جفت و جور» کرده و داده های جدید را با آنچه از قبل میدانستند، مقایسه کنند. این کار به آنها کمک می کند یاد بگیرند، ارتباط بین لغات یا مفاهیم را بشناسند و دریابند دو موضوع در چه نکاتی و مواردی با هم اشتراک و در چه مواردی با هم تفاوت دارند. دانش آموزان می توانند از طبقه بندی کردن اشیاء استفاده کنند که به آنها در یادآوری بهتر مطلب و اندوخته های ذهنیشان کمک کند.

۲) عملکرد «تفکر انتقادی» را که توانایی ارزیابی کردن اطلاعات است را به بچه ها بیاموزید. به آنها بیاموزید تا درباره هر چیزی که می شنوند یا میخواهند که به دست بیاورند چهار پرسش بپرسند.

الف) آیا آن چیز جالب و درخور شایسته است؟

ب) دانستن اطلاعاتی راجع به آن چیز می تواند جزو اطلاعاتی قرار گیرد که اطلاعات عمومی به شمار میآید؟ مثلا اکسیژن ترکیب شده است از O₂

H

ج) اگر جزو اطلاعات عمومی قرار نمی گیرد، دلیل خاص بودن آن چیست و چرا کودک میل دارد راجع به آن نکاتی را بداند. اگر دلیلی دارد، آیا دلیل معتبر هست یا خیر؟ اگر نیست، بچه ها باید یادگیرند که تلاشی برای درک و دانستن اطلاعاتی که به دردشان نمی خورد یا آن را دوست ندارند، نکنند.

د) به بچه ها نشان دهید چطور به یک مسأله نزدیک شوند:

• کودکان نیاز دارند تشخیص دهند چه چیزهایی را می دانند، چه چیزهایی را نمی دانند و باید چه کاری انجام دهند، سپس آنها می توانند نقشه یی را برای حل مسأله طراحی کنند.

• نقشه یی را ارزیابی کنند و تصمیم بگیرند که آیا موثر هست یا خیر؟

۳) از «راهنمای تصورات ذهنی» و تصویر یک حادثه یا تجربه استفاده کنید. تخیلات حسی به ما کمک میکنند که اطلاعات را در حافظه بلندمدت ذخیره کنیم. هر چه از ظرفیت بیشتر حواسمان استفاده کنیم، بهتر است. به این ترتیب ممکن است از بچه ها خواسته شود در حین خواندن داستان هایی درباره صحرا، آن را «ببینند» شن های آنجا را لمس کنند، به صدای باد گوش دهند و گرما و تشنگی را احساس کنند. این رویکرد از جزییات و حواشی استفاده می کند.

۴) به بچه ها یاد دهید فراتر از آنچه یادگرفته اند، فکر کنند. ممکن است از بچه ها خواسته شود در حین مطالعه انقلاب آمریکا بگویند سربازان در دوره «فورگ» چه احساسی داشتند؟ چه لباسی پوشیده بودند؟ تصور کنید شما در آن موقعیت قرار گرفته اید، نامه یی به خانواده خود بنویسید.

۵) خلاقیت را بر انگیزید. از بچه ها بخواهید اطلاعات تازه یی را خلق کنند یا بسازند. مثلا یک وسیله خانگی برای یکی از کارهای سخت خانگی درست کنند.

۶) طرح های خلاق پیشنهاد کنید. مثل نوشتن یک شعر یا طراحی یک تصویر. بچه ها را تشویق کنید. نسخه دست اول تهیه کنند تا بعد آن را چاپ کنند.

۷) به کودکان ابزار اساسی کار را بدهید و به آنها یاد دهید چطور و چه وقت آنها را به کار ببرند، مثل خواندن نقشه، انجام محاسبات و کاربرد ذره بین.

۸) بچه ها را تشویق کنید اهداف را مرتب کنند و یک چارچوب زمانی برای آنها مشخص کنند و سپس آنها را یادداشت کنند. به این ترتیب می توانند پیشرفت خود را ببینند.

۹) کودکان را یاری دهید تا پیاموزند چطور مهمترین نکات آنچه را که می خوانند می بینند یا می شنوند، پیدا کنند.

۱۰) کودکان را به نوشتن ترغیب کنید. زیرا وقتی افکار را بخواهیم بر روی کاغذ بیاوریم ناچار باید آنها را مرتب کنیم. طرح هایی که بچه ها می توانند از آن لذت برده و چیزهایی از آن بیاموزند؛ از جمله نگهداری یک مجله، ارایه یک بحث به یکی از والدین (برای افزایش پول تو جیبی یا خرید یک چیز خاص یا یک حق) یا نوشتن نام به یک شخص مشهور

<http://vista.ir/?view=article&id=309383>

 **vista.ir**
Online Classified Service

چگونه هوش کودکان را بیازماییم؟

همه والدین در مرحله ای از رشد کودک خود تصور می کنند که کودکشان باهوش است. بیشتر بچه ها در زمان خاصی از لحاظ یکی دو جنبه از رشد جلوتر از سن خود می افتند ولی برتری در یکی دو زمینه به این معنی نیست که کودک استعداد درخشانی دارد. مشخصه یک کودک باهوش این است که تقریبا از نظر تمام جنبه های پیشرفت و نیز کسب مهارت ها، از سن





خود جلوتر است. کودک باهوش معمولا از هر لحاظ پیشرفته‌تر از کودکان دیگر است...

کودک باهوش در رویارویی با موقعیت‌ها و اطلاعاتی که غیرمعمول و مبهم‌اند و در ظاهر تناسبی با یکدیگر ندارند احساس راحتی می‌کند و به آسانی سازگاری می‌یابد. او از هرگونه تمرین مغزی و چيستان لذت می‌برد و حتی برخی از آنها برای او بسیار ساده است. کودک باهوش همیشه به سرعت یاد می‌گیرد و می‌تواند آنچه را که یاد گرفته است به طور بسیار وسیعی به

کار گیرد. او اطلاعات را با کارایی، سرعت و انعطاف‌پذیری بسیار بالا پردازش می‌کند و همیشه راهبردها و برنامه‌ریزی را برای استفاده از اطلاعات به خوبی به کار می‌گیرد. هرچند استعداد سرشار به خودی خود مشکلی برای کودک باهوش محسوب نمی‌شود ولی ممکن است واکنش سایرین آن را به یک دردسر تبدیل کند. بعضی والدین کودک خود را درک نمی‌کنند و برخی از کودکان والدین را و به این ترتیب کودک باهوش ممکن است درونگرا شود. هرچند این موضوع لزوما نگران‌کننده نیست ولی اگر یک کودک باهوش تنهایی را ترجیح دهد و بر قوه تخیل خود متکی شود، ممکن است در دوره‌ای که مشغول خلق و تحلیل اندیشه‌ها است منزوی شود.

• اشتیاق یادگیری

شوق کودکان باهوش برای کسب اطلاعات و یادگیری خیلی زیاد است ولی حتی در این صورت هم لازم است والدین آنها درباره نوع آموزش اختصاصی‌تر یا جهشی که مورد نیاز آنهاست و اطمینان از حصول آن با معلم کودک گفتگو کنند. شاید لازم باشد مصرانه از طرف کودک خود در این امر مداخله کنید زیرا با وجود آنچه معلمان ممکن است بگویند، بدون شک شما شخصیت کودک خود را بهتر از کسی که فقط روزی چند ساعت و آن هم فقط در محیط مدرسه او را می‌بیند، می‌شناسید. استعداد سرشار شامل قریحه‌های ویژه استثنایی مانند توانایی‌های هنری یا موسیقی، توانایی‌های ویژه ریاضی یا زبان یا توانایی تجسم فضایی است که به کودک شما امکان می‌دهد که برای مثال در سطح بسیار بالا شطرنج بازی کند، به اضافه بهره هوشی بسیار بالایی دارد. مشکل شما در فراهم‌کردن محرک‌های کافی برای کودک پرهوشتان افزایش می‌یابد، زیرا اکنون ما باهوشی یا استعداد سرشار را چیزی بیش از یک ماهیت منفرد نمی‌دانیم.

• باز هم تکالیف مدرسه

شکی نیست که برنامه‌های آموزشی جهشی مفید است. کودک باهوش در برخورد با تکالیف کلاسی که برای او بسیار راحت است کسل و سرخورده می‌شود و در کلاس دردسر ایجاد کند، تنها به این دلیل که دروس معمولی او را بر نمی‌انگیزد. در این صورت ممکن است لازم باشد کودک باهوش شما یک یا چند کلاس را به صورت جهشی طی می‌کند تا بتواند همراه بچه‌هایی که از نظر سنی یکی دو سال جلوتر از او هستند روی درس‌ها کار کند. ممکن است فعالیت عقلانی به قدری از رشد شخصیتی او جلو افتاده باشد که شما از بابت گذاشتن کودک باهوش خود در کلاس بالاتر برای مثال به دلیل ترس از اینکه کودک از نظر اجتماعی نتواند با محیط سازگار شود، نگران شوید. ولی خیالتان آسوده باشد این مطلب در یک مطالعه حیرت‌انگیز روی کودکان باهوش که در آن ۱۵۰۰ کودک دارای بهره هوشی بالا از مدارس کالیفرنیا در سال‌های دهه ۱۹۲۰ تا آخر عمر یعنی سنین شصت، هفتاد و هشتاد سالگی تحت نظر گرفته شدند، رد شده است. محققان در این مطالعه دریافتند که کودکان باهوش غیر از وضعیت درسی، از بسیاری جهات دیگر نیز برتر از همسالان کم‌استعدادتر خود هستند. آنها سالم‌تر بودند. به چیزهای زیادی مانند سرگرمی‌ها و بازی‌ها علاقه داشتند و در زندگی آینده نیز موفق بودند. در میان کودکان تحت مطالعه، هم پسرها و هم دخترها تا سطوح خیلی بالاتر از آنچه که معمول کودکان معاصر آنها بود به تحصیل ادامه دادند و در بزرگسالی نیز در زندگی شغلی خود موفق‌تر بودند.

• کودک باهوش و خانواده موثر

شواهدی وجود دارد که کودکان پر استعداد در محیط‌های خانوادگی بار می‌آیند که تجربه کودک را از زندگی غنا می‌بخشند و نیز شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد کودکان خانواده‌های طبقه متوسط جامعه بیشتر در معرض تحریک اضافی که کودکان باهوش را به کودکان پر استعداد تبدیل می‌کند، قرار می‌گیرند. از طرف دیگر هیچ شواهدی وجود ندارد که والدین کودکان پرهوش اشتیاق بیش از حد و آزاردهنده از خود نشان می‌دهند یا کودکان خود را خلاف میل خودشان مجبور به درس خواندن می‌کنند.

چه کنیم تا بچه ها خودشان فکر کنند؟

وقتی بچه‌ها شروع به همکاری و پاسخ دادن به سوالات هم می‌شوند، در معرض انواع زیادی از فرآیندهای حل مسأله قرار می‌گیرند. بالاتر از این در کلاس جو اعتماد، همکاری و مشارکت به وجود می‌آید و تمام اینها برای بالا بردن سطح اعتماد به نفس و کارایی زمان امتحان کودکان، موثر است.

• استقلال دانش آموز را تشویق کنید

بیشتر کردن آگاهی دانش آموزان از خودشان به عنوان یادگیرنده‌های توانا و مستقل قدمی در جهت موفقیت در امتحان است. این کار را با در دسترس قرار دادن تمام منابع درسی شروع کنید. به بچه‌ها یاد بدهید که ابزارها (لغتنامه، ماشین حساب، وسایل کمک درسی) به همه تعلق دارند و باید در زمان لازم مصرف شوند. به این ترتیب به بچه‌ها اجازه می‌دهید بفهمند که شما مطمئنید آنها می‌توانند مسأله را حل کنند و منابع مورد نیازشان را فراهم بیاورند. استراتژی دوم این است که به بچه‌ها دوره کردن آنچه قبلاً می‌دانسته‌اند را یاد بدهید. مثلاً به آنها نشان بدهید چطور " با استفاده از کتاب درسی به دالان حافظه شان سفر کنند". این کار به خصوص وقتی با موضوعات درسی جدیدی دست به گریبانند، مفید واقع می‌شود. مثلاً اگر



تفریق اعداد بزرگ ایجاد مشکل کرده است، از بچه‌ها بخواهید صفحاتی را پیدا کنند که برای اولین بار تفریق دو رقمی در آنجا تدریس شده است. شما می‌خواهید بچه‌ها را تشویق که به تدریج این کار به عقب برگشتن را خودشان انجام دهند. این عمل بچه‌ها را به یاد موفقیت‌های گذشته شان در یاد گرفتن می‌اندازد و معلومات گذشته و جدید را به نحوی به هم وصل می‌کند.

• تفکر روشن و واضح را به بار بیاورید

وقتی مسایل کلامی و بیانی را حل می‌کنید، به بچه‌ها جرأت بدهید تا ایده‌هایشان را به روشنی - اول شفاهی و بعد کتبی - بیان کنند. این فعالیت مهمی است و کمک می‌کند مهارت‌های تفکر بحرانی دانش آموزان گسترش پیدا کند. علاوه بر این آنها کم‌کم زبان و ساختار سوالات را تشخیص می‌دهند و با آنچه به موفقیت می‌رساندشان آشنا می‌شوند. این رویه قدم به قدم را امتحان کنید:

(۱) قدم اول: فکر کنید

از بچه‌ها بخواهید در سکوت به راهی که برای حل مسأله دارند فکر کنند، بعد استراتژی‌هایشان را برای پیدا کردن راه حل در گروه به بحث بگذارند. از آنها بخواهید از اعداد در استراتژی‌هایشان استفاده نکنند. این کار باعث می‌شود به جای حل یک مسأله خاص، روی فرآیند حل مسأله تمرکز کنند.

(۲) قدم دوم: بنویسید

بعد از انجام قدم اول از بچه‌ها بخواهید به طور فردی یا دو نفری با توضیح دادن مراحل کارشان شرحی درباره درستی جوابشان بنویسند. مطمئن شوید که بچه‌های ما می‌فهمند از آنها می‌خواهید که به محاسباتی که انجام داده‌اند، رجوع کنند.

۳) قدم سوم: ارزیابی کنید

نمونه جوابها را در کلاس ارائه و درباره شان بحث کنید. به جای اینکه خودتان مساله را ارائه کنید، بچه‌ها را تشویق کنید خودشان معیاری درست کنند که بتوانند نشان بدهند عناصر در جواب کامل کدامها هستند. این فرآیند فهم بچه‌ها را از یک جواب قوی و موفق زیاد می‌کند.

• به بچه‌ها واژگان ریاضی بدهید

بچه‌ها برای اینکه بتوانند اصولی و بطور عمیق مسائل ریاضی را بفهمند و به خاطر بسپارند احتیاج دارند تا با کلمات مهم حل مساله آشنا شوند و آنها واژگان را درونی کنند. برای همین در کلاستان اصطلاحات ریاضی را به گوش همه برسانید. مثلاً با دانش آموزان یک دیوار کلاس را به لغات ریاضی اختصاص بدهید. با جلو رفتن درس‌ها، کلمه‌های جدید را به دیوار یا به دیوار اضافه کنید و به این شکل دایره‌المعارفی از کلمات مورد نیازتان درست کنید. یا در شروع هر فصل از بچه‌ها بخواهید با همکاری هم فهرستی از اصطلاحات درست کنند و با نقاشی آنها را نشان بدهند. این قبیل کارها هم به استقلال و هم به دیکته بچه‌ها کمک خواهد کرد و وقتی زمان امتحان برسد، بچه‌های شما همه این کلمات را صدها بار قبل از این دیده‌اند!

• به بچه‌ها مثالهای خوب بدهید

وقتی به بچه‌ها می‌گوییم جواب این مساله را بنویسید، معمولاً همیشه توضیحاتی ناکافی یا حتی نامربوط می‌نویسند که نشان‌گر میزان معلوماتشان نیست. در بسیاری از موارد، آنها اصلاً نمی‌دانند یک جواب خوب چه شکلی است و شامل چه چیزهایی است. برای امتحان هم که شده از دانش آموزان بخواهید یک برگه ارزیابی را به عنوان راهنمای نوشتن یا ابزار "خود ارزیابی" استفاده کنند. مثلاً یک چنین برگه‌ای در درس ریاضیات شامل این سوالات است:

• آیا راه حل درست است؟

• آیا به سوال مطرح شده به روشنی و تکمیل پاسخ داده شده است؟

• آیا از اصطلاحات ریاضی مناسب استفاده شده است؟

• آیا راه حل، قدم به قدم توضیح داده شده است؟

• آیا درستی پاسخ با استفاده از "کنترل محاسباتی"، تخمین یا استدلال منطقی امتحان شده است؟

با استفاده از برگه ارزشیابی، بچه‌ها بهتر می‌فهمند که جواب خوب چه اجزایی دارد و بهتر می‌توانند به هنگام امتحان از این دانش استفاده کنند.

• در برابر اصرار به کمک مقاومت کنید

گاهی اوقات وقتی دانش آموزی دفترچه به دست می‌زنان می‌آید، مقاومت در برابر اصرارش به حل کردن یا درست کردن جواب بسیار مشکل است. اغلب اوقات ما بار مسئولیت خودمان، یادگیری بچه‌ها را به دوش می‌کشیم. به این ترتیب آنها در مهارت‌هایشان خود را به ما متکی و بی‌اطمینان به نفس می‌یابند. اما وقتی به آنها کمک می‌کنند استفاده از دانش خود و منابع موجود را یاد بگیرند، به آنها فرصت به خود بالیدن در کارشان اهدا می‌کنیم.

هر چه فرزندان یاد بگیرد بیشتر به خود متکی باشد، بیشتر ایده‌های جدید و نو می‌دهد در نتیجه قدرت فکر کردن و خلاقیت او را تقویت می‌کنید و از شنیدن ایده‌هایشان شادتر می‌شوید. به زودی آنها اعتماد به نفس بهتری می‌یابند و حتی در امتحانات سخت توانایی و جرات لازم برای کسب بهترین نتیجه‌ها را دارند.

منبع: روزنامه تفاهم

<http://vista.ir/?view=article&id=307696>

حالت تهاجمی در کودکان را چگونه مهار کنیم؟



کودک در بعضی از مراحل رشد ، حالت تهاجمی و مبارزه‌جویی به خود می‌گیرد. در هنگام تعلیم و تربیت کودک، مخصوصا در سن دوسالگی، لفظ "نه" برایش محکم‌ترین کلمه‌ای است که در اوج خشم و عصبانیت و دعوای خویش در مقابل والدین به کار برده و حنجره سنین کمی بالاتر، با پا به زمین زدن، از اطاعت کردن سرپیچی می‌کند. این عکس‌العمل کودک، نشانه داشتن شخصیتی نامناسب نیست بلکه این حالت، هر بار که کودک مرحله مهمی از رشد و تکاملش را پشت‌سر می‌گذارد ، ظاهر می‌شود. مقاومت، خشم و عصبانیت و امتناع او ، نشانگر شخصیتی است که در جستجوی بیان افکار خویش و جای دادن خود در بین والدین دارد. این حالت تهاجمی و

عصبانیت همیشه یک وضعیت بحرانی ایجاد می‌کند. مثلا مشکل کودک برای تطبیق دادن خویش با فشارها و اجبارهای جدید و ترک بعضی از عادت‌ها نمونه‌ای از آن است، البته آن نیز خود بیانگر تحرک و پویایی و وجود نیروی زندگی در یک شخص در حال ترقی و پیشرفت است، اما بالاخره بحران از بین می‌رود و این مرحله هم سپری شده و دوباره آسودگی و آرامش باز می‌گردد و دیگر کودک از خود مخالفت نشان نداده و مجددا تعادل خویش را باز می‌یابد.

با وجود این، بروز حالت تهاجمی در کودک، نشانه بهره‌مندی او از سلامتی کامل است، اما اگر این حالت به طور مداوم در کودک تکرار شود به طوری که به صورت یک عادت در آید، در این صورت از یک اختلال و ناراحتی عاطفی خبر می‌دهد و در این زمان وجود این حالت تهاجمی، یک علامت هشدار دهنده برای والدین است. به جای نتیجه‌گیری از اینکه کودک غیرقابل تحمل است ، باید به دنبال علت آن بود. همچنین باید فهمید آیا او با این عمل سعی دارد نظر مادر بی‌توجه و یا پدر بسیار مشغولش را به خود جلب کند؟ آیا او در اثر مشاجره‌ها و دعوای منقلب و پریشان شده است؟ آیا او حسادت نمی‌ورزد؟ قبل از آنکه این حالت تهاجمی باعث آزار و اذیت کودک در هنگام ارتباط با اطرافیان شود ، باید علل آنرا جستجو کرد. اگر این حالت در او تازه شروع شده باشد ، در این صورت تفریح و سرگرمی می تواند برای او موثر واقع شود. آنچه را که در مغزتان می گذرد ، ابراز کنید و درباره موضوعات ملموس با او صحبت نمایید .

مثلا : >گنجشک قشنگ و کوچولو را ببین که لب پنجره نشسته است < در این حالت ، او در حال جستجوی آن پرنده خواهد بود. همچنین دعوای عصبانیت در مکان های عمومی که باعث آزار و ناراحتی والدین می‌شود، ممکن است در مکان‌هایی مانند مغازه‌ها و یا خیابان‌ها رخ دهد. در این زمان والدین، راه دیگری جز تهدید فرزند خود نمی‌یابند و در نتیجه به او می‌گویند: " به خانه که رسیدیم، تو را تنبیه خواهیم کرد." تهدید کردن یک کودک، همیشه سخت و دشوار است، اما گاهی وضعیت و موقعیتی پیش می‌آید که والدین راه و روش‌های دیگری برای انتخاب ندارند. به طور کلی، به هنگام تهدید کردن در برابر فریادها و مبارزه‌جویی کودک، این را به خاطر بیاورید که عصبانیت مانند یک بیماری مسری و واگیردار است، بدین معنی که ممکن است کودکان احساس ناراحتی و عصبانیت کند، حتی اگر شما عصبانیت خود را در مقابلش ظاهر نکنید.

در نتیجه او از شما تقلید کرده و حالت عصبانیت به خود می‌گیرد، گاهی شدت عصبانیت از این هم بیشتر می‌شود و آن در هنگامی است که کودکان، مطیع و حرف شنو نباشد بنابراین شما در این مورد به او تذکر خواهید داد، اما او گستاخ و پررو می‌شود ، سپس شما او را سرزنش خواهید کرد و بعد او ناراحت و عصبانی شده و شما نیز به نوبه خود خشمگین و عصبانی خواهید شد و در آخر او حیغ و فریاد می‌کشد و بالاخره شما هم متقابلا بر سرش فریاد خواهید کشید. بهتر است سعی کنید از به وجود آمدن درگیری با کودک جلوگیری کنید. شاید این سوال پیش آید که آیا باید کودک را رها کرد و آزاد گذاشت و از سرزنش و یا تنبیه کردن او خودداری کرد؟ باید بگوییم که این‌طور نیست، اما بهتر است کودک را

خیلی کم سرزنش کنید. سکوت، یک حالت و خاصیت آرامش دهنده‌ای دارد. اگر به کودک عصبانی جواب داده نشود، در این صورت، او به مدت طولانی، جیغ و فریاد نخواهد کشید. رها کردن کودک در اتاق خلوت هم همین حالت را به وجود خواهد آورد، بدین صورت که به او گفته شود: "اگر باز هم می‌خواهی فریاد بکشی، به اتاق برو." اگر دفعات عصبانیت کودک خیلی زیاد بود و اگر هر چه تلاش می‌کنید موفق به ایجاد آرامش نمی‌شوید، مشورت کردن با شخص ثالث مانند پزشک متخصص اطفال و یا روانپزشک به شما توصیه می‌شود.

منبع: روزنامه آفتاب یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=129274>

 Vista.ir
Online Classified Service

خداحافظ لولو

برخی کودکان هیچگاه به‌طور جدی معنای ترس را درک نمی‌کنند اما بسیاری از آنها با مجموعه‌ای از تجربه‌های ترسناک در طول زندگی شان روبه‌رو می‌شوند.

آنها از افراد غریبه، تاریکی، حیوانات، توفان، توالی، مکان‌های بسته، مرگ یا هر چیز جدید یا متفاوتی می‌ترسند. این‌گونه ترس‌ها در برخی سنین یا دوره‌هایی خاص تشدید می‌شوند؛ مثلاً ترس از زلزله که در بعضی دوران زندگی کودک رخ می‌دهد بیشتر ناشی از این است که کودک احساس می‌کند مبادا والدینش را از دست بدهد یا خودش بمیرد. ترس از مرگ یکی از ترس‌های معمول در کودکان به شمار می‌رود و ممکن است به‌صورت اضطراب شدید از تنها ماندن، ناتوانی در خوابیدن یا صحبت همیشگی درباره مرگ تظاهر پیدا کند.



در ۵ یا ۶ سالگی بیشتر کودکان سؤالاتی درباره مرگ می‌پرسند، اما از آنجا

که مفهوم چرخه زندگی را به‌طور کامل درک نکرده‌اند مرگ را مرتبط با پیری می‌دانند و خود را در خطر نمی‌بینند. در ۷ سالگی مشکوک می‌شوند که مرگ فقط به پیرمردان و پیرزنان اختصاص ندارد و برای آنها نیز محتمل است و در نتیجه، در این سن بیشتر سؤالاتشان درباره بیماری‌ها و عوارض آنها متمرکز می‌شود. بیشتر کودکان ۹ یا ۱۰ ساله انتظار دارند پاسخ سؤالات خود را به‌طور دقیق دریافت کنند. ما نباید واقعیت‌ها را از فرزندمان مخفی کنیم حتی واقعیت تلخی چون مرگ را.

وقتی فرزند ۴ ساله شما می‌پرسد عمو وقتی مرد کجا رفت؟ از پاسخ‌های پیچیده خودداری کنید. پاسخ شما می‌تواند براساس اعتقادات مذهبی استوار باشد.

برای نمونه می‌توانید از این پاسخ ساده استفاده کنید: «رفت به دنیای دیگه پیش خدا» از به کار بردن واژه‌هایی مانند کشته شدن یا مردن خودداری نکنید، زیرا کودک معنی آنها را درک می‌کند. روی زندگی تمرکز کنید، پس از آنکه به کودک اجازه دادید احساس خود را بیان کند و پاسخ سؤالاتش را بگیرد، روی زنده بودن و زندگی تمرکز کنید. درباره رویش‌های سالم زندگی که موجب طول عمر می‌شود بحث کنید. برای مثال تغذیه

صحيح، معاينات پزشکی مرتب، ورزش منظم و... چرخه زندگی را برای کودک شرح دهید. بهترین راه برای افزایش آگاهی کودک درباره مرگ درک زندگی است.

اگر فرزندان به سن مناسب رسیده است اجازه دهید گاهی را بکار و مراحل مختلف حیات را مشاهده کند.

با کودکان درباره بیماری‌های وخیم صحبت کنید. وقتی یکی از نزدیکان یا دوستان بیمار است بزرگترها اغلب کودکان خود را در جریان وضعیت بیمار قرار نمی‌دهند و می‌کوشند در حضور آنها صحبت خاصی پیش نیاید، اما بهتر است با توجه به سن و شخصیت کودک تا حدی آنها را در جریان بگذارید. اجازه دهید کودک احساساتش را بیان کند.

وقتی فرزند شما از بیماری یا مرگ کسی خبردار می‌شود احساسات زیادی بروز خواهد داد؛ ممکن است احساس انکار، ناراحتی، ناامیدی، تقصیر یا ترس داشته باشد، به‌ویژه ممکن است بترسد که مبادا چنین اتفاقی برای خودش یا کسانی که دوستشان دارد رخ دهد. بگذارید درباره احساسش با شما گفت‌وگو کند. شما نیز به جای انکار احساساتش به او اطمینان دهید و از او حمایت کنید. درباره اینکه کودک را به مراسم تشییع جنازه یا تدفین ببرید خودتان براساس سن و شخصیت کودک و موقعیت او تصمیم بگیرید.

بسیاری از روان‌شناسان براین باورند که حضور در مراسم تدفین برای کودکان زیر ۵ تا ۶ سال و همین‌طور برای کودکان بزرگ‌تری که حساس هستند مناسب نیست. اگر کودک تمایل دارد که در این مراسم شرکت نکند به خواست او احترام بگذارید و ناراحت نشوید.

برنامه‌های این مراسم را برای کودک تشریح کنید. برنامه‌هایی که در قبرستان، مجلس ختم و در نهایت در خانه متوفی انجام می‌شود را از پیش به کودکان توضیح دهید که سایر مردم در این مراسم چگونه عمل می‌کنند و او با چه صحنه‌هایی روبه‌رو خواهد شد.

• ترس از تاریکی

تقریباً همه کودکان حداقل برای مدتی از تاریکی می‌ترسند. این ترس اغلب در سن ۲ تا ۳ سالگی ظاهر می‌شود. ترس از تاریکی در میان کودکان متفاوت و در حال تغییر است. یک شب از هیولا و شب دیگر از دزد می‌ترسند. معمولاً اطمینان دادن به کودک (هر چند جزئی) مانع تشدید و مزمن شدن ترس می‌شود، اما گاهی ترس در کودک باقی می‌ماند، در این صورت پیشنهادهای زیر شما را در غلبه بر مشکل یاری خواهد داد. در باره ترس بحث کنید.

هیچ‌گاه روی احساساتی مثل ترس سرپوش نگذارید بلکه به آن اعتراف کنید زیرا به‌نظر کودک واقعی می‌آید. به او اطمینان دهید چیزی برای ترسیدن وجود ندارد اما احساسات او را به‌عنوان احمقانه و بچگانه بودن مسخره نکنید. از کودک بپرسید در تاریکی از چه چیزی می‌ترسد؟ در یک اتاق تاریک کنار او بنشینید و بخواهید علت ترس خود را شرح دهد. کودک را در برابر ترس مقاوم کنید. مجموعه‌ای از بازی‌ها می‌توانند کودک را به تاریکی عادت دهند. به برخی از این بازی‌ها توجه کنید.

- دنبال بازی: خودتان نقش راهنما را به‌عهده بگیرید و از کودک بخواهید شما را دنبال کند. بهتر است با دست‌تان او را راهنمایی کنید. ابتدا بازی را در روشنایی انجام دهید و فقط گاهی وارد تاریکی شوید، اما به تدریج مدت زمان بیشتری را در تاریکی بگذرانید. اگر کودک خواست، جای خود را با او عوض کنید.

- بشمار بازی: همراه با فرزندان در یک محل تاریک بایستید و تا عدد ۳ بشمارید. کم‌کم این زمان را طولانی‌تر کنید تا به ۶۰ ثانیه برسید. او را از صمیم قلب تحسین کنید. به تدریج صدایان را پایین‌تر بیاورید. برای یک کودک بزرگ‌تر می‌توانید این زمان را تا چند دقیقه نیز افزایش دهید. در تاریکی گریه به هوا بازی کنید.

هر کدام به نوبت گریه کنید و حین بازی حسابی سروصدا کنید. اتاقی مخصوص بازی بسازید. برای نمونه روی میز پتویی بیندازید و به کودک اجازه بدهید به زیر آن برود و برایش در و پنجره درست کنید. این مکان فضای مناسبی برای بازی کردن در تاریکی است.

با او قایم‌باشک بازی کنید، یا شیئی خاص را در یک مکان تاریک مخفی کنید و از او بخواهید آن را پیدا کند تا در این صورت یک علامت مثبت به دست آورد. می‌توانید برای هر سه علامت مثبت هدیه‌ای کوچک به او بدهید. به کودک اطمینان دهید که در تاریکی خطری او را تهدید نمی‌کند. شب هنگام قبل از خواب درها و پنجره‌ها را با همکاری کودک قفل کنید. توضیح دهید که دزد به ندرت در خانه‌ای که کسی در آن است وارد می‌شود و همین‌طور بگویند که اگر دزدی وارد خانه شما شود شما زودتر بیدار خواهید شد.

همراه با کودکان در حالی که یک چراغ قوه در دست دارید به اتاق تاریکی وارد شوید و نقش پلیس‌ها را بازی کنید. به فرزندان بیاموزید در تاریکی با خودش صحبت کند. وقتی او جمله‌هایی نظیر «من نمی‌ترسم» و «هیچ‌چیز نمی‌تواند به من ضربه بزند» را تکرار کند می‌تواند خودش را شجاع

بداند.

- استفاده از تقویت‌کننده‌ها

هر گاه کودک را در غلبه بر ترسش موفق دیدید موفقیت او را تحسین کنید. یک جدول شجاعت طراحی کنید. منظور از شجاعت انجام وظیفه محول شده در تاریکی است (حتی با وجود احساس ترس). بهتر است در مراحل نخست، افاق کاملاً تاریک نباشد. برای مثال یک چراغ قوه به دست کودک بدهید. برای شب اول دو دقیقه در تاریکی کافی است، اما هر شب یک دقیقه به این زمان بیفزایید. این کار را تا آنجا ادامه دهید که کودک بتواند قبل از به خواب رفتن به راحتی در رختخوابش دراز بکشد. در صورت موفقیت کودک یک علامت مثبت در جدول بگذارید و بگویید اگر تعداد این علامت‌ها برای مثال به ۵ برسد هدیه‌ای خوب به او خواهید داد.

- پاداش مخصوص

وقتی کودک نشان داد ترسش از تاریکی از میان رفته است او را برای تماشای فیلم مورد علاقه‌اش به سینما ببرید. در صورت لزوم اجازه دهید یکی از اسباب بازی‌هایش را همراه خود بیاورد و یا هر گونه جایزه دیگری که فکر می‌کنید کودکان را خیلی خوشحال می‌کند به او بدهید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=339035>



خشم کودکان را کنترل کنیم

حالت تهاجم و خشونت به‌طور طبیعی در کودکان وجود دارد و کودکان این حس را که در وجودشان است نمی‌توانند نادیده بگیرند و از طرفی تکرار آن در مهدکودک امکان‌پذیر نیست.

به نظر می‌رسد شیوه‌های رفتار ما مربیان و پدر و مادر موجب ایجاد خشونت در کودکان می‌شود. معمولاً کودکان در کلاس‌هایی که کنترل و مقررات شدید برای کودک به کار گرفته می‌شود حالت تهاجم پیدا می‌کنند.

در چنین شرایطی عده‌ای از کودکان گوشه‌گیر خواهند شد چون تحمل امر و زهی را ندارند. اینها کودکانی هستند که بودن و نبودنشان در کلاس فرقی ندارد. بعضی از کودکان راه دیگری را انتخاب می‌کنند و به دفاع از مربی، کودکان دیگر را ساکت می‌کنند و با گفتن جملاتی از قبیل خانم مربی



سرش درد می‌کند یا خانم مربی دلم برای شما تنگ شده شروع می‌کنند از مربی تعریف کردن چون توان مقابله با آن را ندارند. پیامد ظاهری این مسئله مؤدب شدن بچه‌هاست که امری پسندیده است اما به چه قیمتی؟

گروهی از کودکان که نه گوشه‌گیری را دوست دارند و نه تملق‌گویی را می‌پسندند رفتارهای خشن خود را به شیوه‌های مختلف نشان می‌دهند. این دسته از کودکان مبارزه را ادامه می‌دهند؛ بعضی نقاشی دوستشان را پاره یا خراب می‌کنند، گچ دیوار را می‌کنند و یا دیوار را خط‌خطی می‌کنند و یا موقع قصه خواندن آرام و قرار ندارند.

بعضی از کودکان خود را گاز می‌گیرند و یا موهای خود را می‌کنند. همه این رفتارها نمونه‌هایی از خشم پنهانی کودکان در برابر رفتارهای سختگیرانه و کنترل‌گرانه ما مریبان است.

به عبارتی ما مریبان عامل همه این خشونت‌ها و رفتارهای تهاجمی کودکان هستیم. در چنین کلاسی کودکان روزهای بسیار سختی را می‌گذرانند و زمانی که وارد مهدکودک می‌شوند گریه را شروع می‌کنند و تمایل رفتن به کلاس را ندارند. خود مریبی نیز از کنترل زیاد احساس خستگی می‌کند و نمی‌داند که چرا کودکان این همه رفتارهای خشن نشان می‌دهند، غافل از اینکه اشکال اصلی در رفتار خود اوست.

عده‌ای از مریبان نیز به خشونت کودکان دامن می‌زنند. این گروه با رفتارهای بی‌ثبات خود حس تهاجم کودکان را بیشتر تقویت می‌کنند. کودکان موضوع بی‌ثباتی رأی و نظر مریبی را خوب می‌فهمند و می‌دانند که نظر مریبی تغییر می‌کند، به همین دلیل نیز سعی می‌کنند نظر مریبی را نسبت به کاری که دوست دارند تغییر دهند.

ما با یک تلاش پی در پی و مداوم می‌توانیم آنچه را که موجب خشونت کودک شده است بفهمیم و درک کنیم. شاید بسیاری از رفتارهای خشونت‌آمیز کودک مربوط به دوران رشد او است که این مسئله با مراقبت و تدبیر مریبی توانا و صبور، با گذشت زمان حل می‌شود و شاید پدر و مادر کودک احتیاج به راهنمایی دارد که چگونه به کودک خود کمک کند تا آرامش بیشتری داشته باشد. شاید لازم باشد که برنامه مهدکودک تغییر کند تا کودک کمتر احساس خستگی کند. وقتی متوجه شدیم که علت عصبانیت کودک چیست به راحتی می‌توان آن را برطرف کرد.

به نظر می‌رسد حل اساسی این مشکل نیازمند یک برنامه درازمدت است. تصور کنید یک صبح معمولی است و مریبی توانا، آرام و صبور ایستاده و در انتظار آمدن کودکان به مهدکودک است؛ کودکان با مقادیر متفاوتی از احساس خشونت به کلاس می‌آیند و می‌خواهند در آن روز مقداری از حس تهاجم خود را بیرون بزنند. البته کودکان حق دارند این احساسات را به شیوه درست بروز دهند. سؤال این است که در چنین شرایطی مریبی چه کار می‌تواند بکند؟ فعالیت‌های زیادی است که می‌تواند تأثیرگذار باشد و رفتارهای غیرقابل قبول کودک را به رفتارهای قابل قبول تبدیل کند اما باید وقت زیادی برای انجام این کارها در نظر گرفت.

شیوه‌ها و فعالیت‌های مختلفی را می‌توان انجام داد اما باید توجه داشت که پریدن بچه‌ها روی تشک‌های فتری یکی از این اقدامات است. پریدن و انداختن توپ داخل تور بسکتبال که می‌تواند در کلاس نصب شود یکی دیگر از اقدامات است. تاب خوردن به خاطر حرکت‌های متناوب آن و جدا شدن کودک از دیگر دوستانش بسیار مؤثر است. این فعالیت به آرام شدن کودک کمک می‌کند و می‌تواند آغاز دوستی و ارتباط نزدیک مریبی با کودک باشد. اگر فعالیتی احتیاج به حرکت شدید دست داشته باشد و خود مریبی این کار را انجام دهد، کودک با علاقه بیشتری آن را انجام خواهد داد مانند پرتاب کردن توپ.

همچنین مریبان می‌تواند تعدادی عروسک‌های پلاستیکی، بادی و پارچه‌ای تهیه کند و در اختیار کودکان قرار دهند و آنها می‌توانند هیجان‌های خود را روی این عروسک‌ها پیاده کنند. وسایلی مثل اره، چکش و سنبله برای کودکان بسیار جالب است. بچه‌ها با آنها می‌توانند میخ‌های جعبه را محکم کنند، کارتن تخم‌مرغ را اره کنند و یا حتی جعبه‌ها را خرد کنند.

گل بازی، که مقدار زیاد آن برای رهاکردن حس خشونت کودکان وسیله بسیار خوبی است و همین‌طور خمیر آرد، خمیر مجسمه‌سازی و تشویق بچه‌ها به بازی با آنها نیز مؤثر است. اما نقاشی با انگشت و درست کردن لکه‌های رنگی برای کودکان عصبی و خشن بسیار جالب است. مقدار زیادی کاغذ تهیه کنید، در اختیار بچه‌ها قرار دهید و به آنها فرصت بدهید تا هر کاری را که دوست دارند با آنها انجام دهند و حتی آنها را پاره یا مچاله کنند، زیرا این کار به آنها حس آرامش و راحتی می‌دهد.

فریاد کشیدن و سر و صدا کردن و رها کردن صدا نیز به آنها آرامش خواهد داد و کوبیدن روی سطل یا کاسه برای کودکی که از آن لذت می‌برد بسیار خوب است و به عبارتی مریبی باید آگاهانه لحظه‌هایی را فراهم کند تا کودکان بتوانند سر و صدا به راه بیندازند و با این کار آرامش به دست بیاورند. آب بازی برای کودکان غیرقابل کنترل بسیار آرامش‌دهنده است و آنها از این بازی لذت خواهند برد و به آرامش خواهند رسید. آب و خاک در اختیار کودکان قرار دهید تا گل درست کنند یا اسباب‌بازی‌های خود را تمیز کنند.

همچنین می‌توان عروسک‌های کوچکی را در اختیارشان گذاشت و اجازه داد به هر شکلی که دوست دارند آنها را تنبیه و یا مجازات کنند. اگر دیده باشیم که کودک چگونه عروسکی را بچه خود می‌داند متوجه تأثیر بازی در کاهش خشونت کودک خواهیم شد.

خشونت کودکان

خشونت ، زاده اجتماعات اولیه انسانی است و هر میزان به تعبیر لوئی اشتراوس ، هر چه انسان توانسته باشد از طبیعت و قانونمندی‌های آن رهایی یافته و بر آن پیروز شود به همان میزان بر فرهنگ و دامنه نفوذ فرهنگ انسانی خود افزوده است. در دنیای امروز که طیف بسیار گسترده‌ای از جوامع فرهیخته تا اجتماعات واپس مانده و فرهنگ‌گریز در جغرافیای محدود کره زمین و تاریخ جنگ انسان بر طبیعت ، گسترده است ، هنوز پدیده خشونت با اشکال ابتدایی و پیچیده آن وجود و شیوع دارد.



به هر ترتیب آنچه که مهم است در جامعه خشونت‌زا که تمامی ابزارهای

ارتباطی ، فرهنگی ، دینی و اجتماعی و اقتصادی در خدمت خشونت‌پروری و خشونت‌مداری است ، انسان‌های فرهیخته و درعین حال انسانهای نحیف و ضعیف‌تر همچون زنان ، کودکان و بویژه کودکان دختر در معرض بیشترین آماج خشونت‌ها قرار دارند.

در این جا نیم نگاهی بر وضعیت کودکان و نسبت آنان با خشونت انداخته و پیرامون آنها به "هفت پرسش" و پاسخ اساسی پرداخته خواهد شد: (۱) چه کسی یا کسانی در معرض بیشترین خشونت‌ها قرار می‌گیرند. کودکان واقع در سنین زیر ۱۸ سال بویژه پیش از بلوغ جسمی و کودکان دختر واقع در همین دوره سنی از بزرگترین آسیب پذیران کنش‌های خشونت‌جو هستند. نکته این که این اعمال خشونت‌جویانه علیه این کودکان از سوی خانواده‌ها عمدتاً با انگیزه تربیتی و در موارد قابل توجهی نیز بصورت عادت و رفلکتیو رخ میدهد.

(۲) چه افرادی عاملان این اعمال خشونت‌زا علیه کودکان هستند. این گروه در طیف گسترده‌ای از خانواده گرفته تا گروه‌های اجتماعی ، سازمانها و نهادهای اجتماعی و در نهایت کلان‌جامعه پراکنده‌اند. در سطح خانواده ، پدر ، مادر ، برادر یا خواهر بزرگتر ، پدر یا مادر بزرگ عمو ، دایی ، عمه و خاله بعنوان ارکان اصلی ساختار خانواده‌های گسترده با اهداف تربیتی به عنوان یک سیاست! به این مهم یعنی خشونت علیه کودکان می‌پردازند. (سیاست در ادبیات ایرانی نیز از همین روی بمعنای تنبیه کردن نیز بکار میرود!). در سطح سازمانهای اجتماعی مهمترین مکان ورود و حضور کودکان مدارس امروز و مکاتب دیروز میباشد که کنشگران اصلی نمایش تلخ خشونت‌جویی ، ملایان و مریبان و استادان معلمی هستند که در کسوت تعلیم و تربیت شخصیت اطاعت‌پذیر متناسب با ساختار پاتریمونیالیستی از هیچ کوششی فروگذار نبودند! ساختاری که در آن فرماندهی و فرمانپرستی و زور و اقتدار فیزیکی از کلان به خرد و از حکومت به نهادهای اجتماعی مردمی ، و در نهایت در خانواده‌ها فرس افکنده است و در آخرین خاکریزها مراد بر مرشد و پدر بر فرزند تزیق و شاید فرافکنده است!

(۳) در تبیین چرایی و دلایل بروز خشونت به چند نکته باید اشاره کرد. در جامعه انسانی ارتباط زن و مرد بسترساز تعادل سلوک انسانی در خدمت عاطفه ، مهر و عطوفت است. زنان نخستین پایه‌گذاران محبت و عشق در روابط با همسر بویژه با فرزندان هستند. در جامعه ایران امروز که دیوار بی‌اعتمادی و منفصلی در بین این دو جنس تعبیه شده است ، انتظار شکل‌گیری مهرورزی نیز غریب و بعید است. فشار زندگی شهرنشینی توأم با سخت‌کوشی عاری از معاش آبرومند و همچنین تبعیض و شکاف طبقاتی عمیق بین مردم و محوریت پول و ثروت‌اندوزی و تلاش برای ماندن در شرایط حداقل‌های زیست انسانی با توجه به هزینه‌های هنگفت زندگی در کنار درآمدهای اندک ، سلسله اعصاب و روان بخش بزرگی از ایرانیان

امروز را با اختلال و فشار روبرو ساخته و فضای ذهنی و عینی خشونت‌زایی در غلبان است. تداوم آثار جنگ و پس از آن ، درگیری‌های سیاسی میان لایه‌های مختلف مردم و دستگاه حاکمیت و تهدیدها و ارباب و بگروبیندهای فراینده بر تشدید جو حاکم اثرات مضاعفی می‌گذارد. در نهایت با گسست بین‌نسلی والدین با کودکان و نوجوانان و عدم کنشش روحی ، فکری ، عصبی و مالی آنها در تامین نیازهای نسل آتی راهی جز تقابل پیش روی بزرگسالان نمی‌گذارد که خشونت برای پاک کردن صورت مسئله ساده‌ترین راه تلقی میشود.

۴) روشهای مختلف خشونت علیه کودکان با انگیزه‌های مختلف تربیتی یا سوء استفاده و زورگویی ، عبارتند از تنبیه بدنی ، ضرب و شتم ، حبس ، محرومیت از محبت و سایر امکانات از قبیل امکان تحصیل و تفریح ، کار اجباری بدون مزد ، بهره‌کشی جسمی و جنسی بویژه از دختران و فروش ، اجاره و....

۵) چه موقع این پدیده رخ می‌دهد ؟ موقعی که بحران‌های اقتصادی و اجتماعی فراگیرتر شده و گریبان خانواده‌ها و پدر و مادر را بگیرد و از سوی دیگر نهادهای قانونی و نظارتی هیچ سازوکاری برای پیشگیری آن در نظر نگرفته باشد.

۶) در چه محیط‌ومکانی این حالت بیشتر است؟ با وجودیکه اصولاً حقوق کودکان و حفظ و رعایت آن توسط خانواده‌ها و حکومت چندان تعریف نشده و هنوز با ادبیات قانونی تبیین جایگاه و نقش کودکان هم‌نوا نشده‌ایم ، ولی پدیده خشونت علیه کودکان عمدتاً از نظر اقتصادی نزد فقرا و تهیدستان ، از نظر اجتماعی بین اقشار کم و بیسواد ، از نظر جغرافیایی در مناطق شهری و از نظر سازمانی بین خانواده‌ها و کارگاه‌ها و مراکز اشتغال خرد ، غیررسمی و زیر زمینی رایج و قابل مشاهده است.

۷) چه راههایی وجود دارد؟ بی تردید کاهش و زدودن پدیده خشونت بویژه علیه کودکان بدون ایجاد امنیت اقتصادی و اجتماعی برای آحاد ملت و معیشت آبرومند برای فقرای شهری و روستایی میسر نخواهد شد. با این وصف در کوتاه مدت نخست آموزش بزرگسالان در خانواده و سازمانهای بزرگتر اجتماعی همچون مدارس و سپس تدوین و تصویب قوانین پیشگیراننده با ضمانت‌های مالی و حتی کیفری موثر برای بازداشتن کلیه افراد سودجو ، نا آگاه و بی هنجار در جامعه از ارتکاب اعمالی از این دست. علاوه بر این باز تعریف کودکی ، و اعمال خشونت‌جویانه نیز بطور همزمان می‌تواند سازوکارهای فوق را عینی‌تر و واقعی‌تر نماید.

[/http://sargol.blogfa.com](http://sargol.blogfa.com)

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=103833>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خشونت و پرخاشگری در کودکان و راه های مقابله با آن

روان شناسانی که اعتقادات نظری متفاوتی دارند در مورد چگونگی تعریف پرخاشگری اساساً با هم توافق ندارند. موضوع اصلی این است که آیا باید پرخاشگری را براساس پیامدهای قابل دیدن آن تعریف کنیم یا براساس مقاصد شخصی که آن را نشان می دهد. گروهی پرخاشگری را رفتاری می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا





بالقوه می تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی باشد (زدن - لگد زدن - گاززدن) یا لفظی (فریاد زدن، رنجاندن) یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران (چیزی را به زور گرفتن)، نقطه قوت این تعریف عینی بودن آن است به رفتار قابل مشاهده اطلاق می شود. نقطه ضعف آن این است که شامل

بسیاری از رفتارهایی است که ممکن است به طور معمول پرخاشگری تلقی نشود.

پرخاشگری وسیله ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی؛ پرخاشگری خصمانه رفتاری است در جهت آسیب رساندن به دیگران، بیشتر پرخاشگری های بین کودکان کوچک از نوع «وسیله ای» است. این نوع پرخاشگری به خاطر متعلقات است. کودکان از یکدیگر اسباب بازی می قاپند، یکدیگر را هل می دهند تا به اسباب بازی که می خواهند بازی کنند دست یابند. به ندرت اتفاق می افتد که کودکان بخواهند به کسی آسیب برسانند یا از روی عصبانیت دست به پرخاشگری بزنند.

پرخاشگری را باید از جرات ورزی متمایز دانست. جرات ورزی، دفاع از حقوق یا متعلقات (مانند ممانعت کودک از این که کسی به اسباب بازی اش دست بزند) یا بیان امیال و آرزوها را بر می گیرد. مردم معمولاً شخص باجرات را پرخاشگر می دانند، در صورتی که کسی که از حق خود دفاع می کند با جرات است نه پرخاشگر.

• تغییرات رشدی

کودکان در ۱۲ ماهگی وقتی با هم هستند شروع به ابراز رفتار پرخاشگرانه وسیله ای می کنند. یعنی رفتار پرخاشگرانه آنان غالباً به خاطر اسباب بازی و متعلقات دیگر است و در ارتباط با همسالان ابراز می شود. کودکان گاهی اوقات به والدین و کودکان بزرگتر حمله ور می شوند، ولی اینگونه پرخاشگری در مقایسه با پرخاشگری با همسالان، نسبتاً نادر است. کودکان همچنان که به سال های پیش از مدرسه و مدرسه نزدیک می شوند، کمتر دست به اعمال پرخاشگرانه می زنند و در نوع پرخاشگری آنان هم تغییراتی ایجاد می شود. یعنی وقتی که پرخاشگری ابراز می شود غالباً خصمانه است و کمتر «وسیله ای» است. به این معنا که کودکان برای به دست آوردن هدف های وسیله ای کمتر مستقیماً از حریم های جسمانی استفاده می کنند؛ ولی وقتی که به کسی حمله لفظی یا بدنی می کنند بیشتر امکان دارد که با قصدی خصمانه این کار را کرده باشند.

پرخاشگری لفظی، دست کم در سال های قبل از مدرسه افزایش می یابد.

• ثبات پرخاشگری

هر چند که سطح پرخاشگری کودکان از موقعیتی به موقعیت دیگر فرق می کند ولی کودکان از لحاظ تداوم رفتار پرخاشگرانه در طول زمان با هم فرق دارند. کودکانی که در سال های اولیه به شدت پرخاشگرند به احتمال زیاد در جوانی و بزرگسالی هم پرخاشگر خواهند بود و کودکانی که پرخاشگر نیستند به احتمال زیاد در بزرگسالی هم پرخاشگر نخواهند بود.

• تفاوت های جنسیتی

پسرها پرخاشگرتر از دخترها هستند. این تفاوت در غالب فرهنگ ها و تقریباً در همه سنین و نیز در غالب حیوانات دیده می شود. پسرها بیش از دخترها پرخاشگری بدنی و لفظی دارند. از سال دوم زندگی این تفاوت ها آشکار می شود. براساس مطالعات مشاهده ای در مورد کودکان نوپای بین سنین ۱ تا ۲ سال تفاوت های جنسیتی از لحاظ تعداد پرخاشگری بعد از ۱۸ ماهگی ظاهر می شود و قبل از آن اثری از آن نیست. پسرها به خصوص وقتی که به آنان حمله می شود یا کسی مزاحم کارهایشان می شود تلافی می کنند. در یک مطالعه مشاهده ای در مورد کودکان پیش از مدرسه پسرها فقط اندکی بیش از دخترها مورد حمله قرار گرفتند، ولی دو برابر دخترها تلافی کردند. شاید این که پسر بچه بالقوه پرخاشگر است یا می تواند آن را بیاموزد علتی فیزیولوژیک داشته باشد. برای مثال پسران ۱ تا ۳ ساله در کلاس های پیش از دبستان از طرف بزرگسالان و همسالان بیش از دخترها به خاطر پرخاشگری مورد توجه قرار گرفتند. این توجه گامی مثبت بود (لبخند زدن، ملحق شدن به بازی کودکان) و گاهی تا حدودی منفی (متوقف کردن کودک یا سر کودک را با چیزی گرم کردن). توجه نشان دادن به رفتار کودک، به هر نحوی که باشد، بیش از بی توجهی به آن باعث تشویق رفتار می شود.

• الگوی خانواده و پرخاشگری

والدین کودکان به شدت پرخاشگر غالباً به هنگام اعمال قواعد و معیارها خشونت دارند و پرخاشگرند. یکی از پیچیده ترین و جامع ترین روش هایی

که برای درک پرخاشگری در خانواده به کار رفته تحقیق «جرالد پاترسون» و همکارانش در مرکز یادگیری اجتماعی «شهر اورگون» بوده است. آنان برای مطالعه الگوهای کنش متقابل خانوادگی در خانه و مدرسه و ارتباط آن با مشکلات رفتاری کودکان مشاهدات مستقیمی انجام داده اند. افراد مورد مطالعه از خانواده هایی بودند که به دلیل مشکلات رفتاری مثل پرخاشگری، دزدی و سایر رفتارهای ضداجتماعی فرزند یا فرزندانیشان به درمانگاه رجوع کرده بودند. وقتی که واکنش خشونت آمیزی بروز می کند سایر اعضای خانواده کاری می کنند که باعث دامن زدن به رفتار پرخاشگرانه می شوند. برای مثال، برادری بر سر خواهرش فریاد می زند، خواهر بر سر او فریاد می زند و ناسزایی به او می گوید. در این موقع برادرش او را کتک می زند و این ماجرا ادامه می یابد. تمام اینها نشان می دهد که والدین می توانند در پاداش دادن و تنبیه کردن فرزندانیشان رفتار با ثباتی داشته باشند و با استفاده از راه های موثر بدون اینکه که با تنبیه شدید همراه باشد پرخاشگری کودکان را کنترل کنند و بازآموزی کودکان در دورانی نسبتا کوتاه مسیر است.

تلویزیون نیز منبع دیگری است که کودکان به خصوص پسرها از طریق آن رفتار پرخاشگرانه را می آموزند. به طور مثال: در آمریکا پرخاشگری به عنوان یکی از وسایل رسیدن به هدف تشویق می شود. در برنامه های تلویزیونی که یکی از وسایل انتقال چنین ارزش های اجتماعی به کودکان است، به طور متوسط در هر ساعت پنج یا شش بار خشونت بدنی نمایش داده می شود، رفتار پرخاشگرانه شخصیت های تلویزیونی غالبا تقویت می شود، قهرمان این برنامه ها به همان اندازه پرخاشگرند که صدقهرمان ها. در مطالعه ای کودکان چهارساله به هنگام بازی آزاد در مهدکودک به مدت سه هفته مورد مشاهده قرار گرفتند و از لحاظ رفتار پرخاشگرانه به دو گروه بالای متوسط و زیرمتوسط طبقه بندی شدند. سپس در طول چهار هفته بعد، کودکان به گروه هایی تقسیم شدند که در مهدکودک به مدت تقریبا نیم ساعت برنامه پرخاشگرانه مثل «بت من» و «سوپرمن» یا فیلم های معمولی یا برنامه های جامعه پسند می دیدند. کودکانی که از اول از لحاظ پرخاشگری در حد بالای متوسط بودند در مدت بازی آزاد و بعد از دیدن برنامه پرخاشگرانه، از خود پرخاشگری بیشتری نشان دادند تا کودکان مشابهی که برنامه های معمولی را دیده بودند. دو گروه از کودکانی که از لحاظ پرخاشگری زیر متوسط بودند و هر کدام یکی از این برنامه ها را دیده بودند واکنشان شان با هم فرقی نداشت. این الگوهای رفتاری تا دو هفته بعد از پایان گرفتن تماشای این برنامه ها همچنان ادامه داشت.

کودکانی که مستعد پرخاشگری هستند با دیدن خشونت از تلویزیون پرخاشگرتر می شوند.

• بازی های خشن موجب پرخاشگری کودکان می شود

تحقیقات انجام شده بر روی کودکان و نوجوانان حاکی از آن است که بازی های ویدئویی خشن، پرخاشگری در کودکان را افزایش می دهد. تحقیقات انجام شده حاکی از آن است که انجام بازی های کامپیوتری و ویدئویی خشونت آمیز، پرخاشگری در کودکان و نوجوانان را افزایش می دهد. این تحقیقات به مدت ۲۰ سال بر روی کودکان و نوجوانان انجام شده است. آزمایشاتی که بعد از انجام بازی های خشونت آمیز بر روی کودکان انجام شده است نشان می دهد که این افراد بعد از بازی حرکات پرخاشگری از خود نشان می دهند. معلمان ۶۰۰ دانش آموز ۱۳ تا ۱۵ سال می گویند: دانش آموزانی که وقت بیشتری را برای بازی های خشونت آمیز صرف می کنند بیشتر از دانش آموزان دیگر حالت های خصمانه در بحث ها به خود می گیرند. این نتایج در گردهمایی سالانه انجمن روانشناسی آمریکا مطرح شده است و در این نشست کارشناسان خواستار کاهش برنامه ها و بازی های خشونت آمیز برای کودکان و نوجوانان شده اند.

همچنین از والدین خواسته اند که برای مراقبت از سلا مت کودکان خود باید بر بازی های کودکان نظارت بیشتری داشته باشند. بازی های کامپیوتری و ویدئویی تأثیرات بسیار زیادی بر روی کودکان دارند زیرا در این بازی ها کودک خود را قهرمان داستان می بیند و با انجام جنایت و خشونت به پیروزی می رسد.

• زندگی خانوادگی

به طور کلی ناراحتی یک کودک به دلیل جدایی والدین، بیماری، مرگ، تولد خواهر یا برادر، تغییر منزل یا دیگر اتفاق های مهم زندگی، اغلب در او پنهان می ماند و با بروز عصبانیت و پرخاشگری به کودک آسیب می رساند. زیرا او احساس می کند مورد آزار و اذیت واقع شده و سعی می کند این احساس را منتقل کند. اگر کودک لطیفه ای برای مهار کردن موقعیت حاد روحی بگوید یا کوله پشتی برادرش را پرت کند، به هر حال این رفتارها به میزان زیادی به الگوی رفتاری خانواده اش بستگی دارد. مخصوصا این رفتارها در خانواده هایی شایع است که خشم، داد و فریاد و پرخاشگری هایی مثل «به هم زدن در» در آنها مشاهده می شود. در بیشتر خانواده هایی که در مقابل احساسات، اتفاقات و هیجانات ناآرام و سرکوبگر هستند، الگوی دیگری وجود دارد.» الگوی کودکان رفتارهایی است که آنها در اطرافشان می بینند.»

• انواع پرخاشگری

پرخاشگری یک نوع رفتاری است که از خشم و عصبانیت نشات می‌گیرد. این رفتار را می‌توان به دو گروه تقسیم بندی کرد:

(۱) پرخاشگری خصمانه:

رفتاری است که به منظور صدمه و آزار رساندن به دیگری یا دیگران ابراز می‌شود و هدف در آن صرفاً آزار رساندن است. مثلاً کودکی کودک دیگر را می‌زند یا در مدارس دیده می‌شود که زنگ‌های تفریح، کودکان در حیاط مدرسه بعضاً به کتک کاری می‌پردازند.

(۲) پرخاشگری وسیله‌ای:

رفتاری است که فرد به وسیله آن خواستار به دست آوردن هدفی دیگر است و ابتدا قصد حمله به دیگران یا اذیت کردن آنها را ندارد. البته در این میان ممکن است لطمه‌ای نیز به کسی وارد شود. مثلاً کودکی بزهارک کیف خانمی را می‌رباید تا به این وسیله مورد تشویق و تایید گروه همسالان قرار گیرد.

ممکن است پرخاشگری جنبه انتقام‌گیری نیز داشته باشد. یعنی کودکی که مورد اذیت و آزار قرار گرفته و نتوانسته خشم خود را ابراز کند، اکنون با پرخاشگری به کاهش اضطراب خود می‌پردازد. در این جا پرخاشگری وسیله‌ای است که کودک با توسل به آن می‌خواهد به هدف خود یعنی کاهش اضطراب دست یابد.

جهت پرخاشگری ممکن است به یکی از این دو صورت باشد:

الف) پرخاشگری درونی

ب) پرخاشگری بیرونی

چنانچه جهت پرخاشگری به طرف درون باشد، کودک خشم را به درون خود می‌افکند و دچار خشم فرو خورده می‌شود. پیامد چنین عملی می‌تواند افسردگی نیز باشد. کودکان افسرده در واقع از دست خودشان عصبانی هستند.

خشم درونی عصبانیت و ناراضی‌ت از خود را به وجود می‌آورد.

خشم بیرونی؛ کودک ممکن است خشم خود را به صورت رفتارهایی از قبیل فریاد کشیدن، پا به زمین کوبیدن یا پرتاب کردن اشیا بروز دهد.

• علل خشونت و پرخاشگری در کودکان

(۱) الگو پذیری کودکان از والدین

یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری در کودکان یادگیری است. یعنی کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته‌اند، همانند الگوهای خود رفتار می‌کنند. چنانچه پدر یا مادری خلق و خوی عصبانی و پرخاشگر داشته باشند، مسلماً فرزندشان نیز پرخاشگر خواهد شد. این رفتار توسط کودک یاد گرفته می‌شود. از آنجا که کودکان با والدین همانند سازی می‌کنند، بنابراین بسیاری از رفتارهای پدر و مادر ناخودآگاه توسط فرزندان فرا گرفته می‌شود. توضیح این که فرایند همانند سازی کاملاً ناخودآگاه صورت می‌پذیرد.

نکته دیگر این که حتماً لا زم نیست والدین با خود کودک پرخاشگری کرده باشند؛ چنانچه او شاهد رفتارهای خشونت بار پدر و مادر با افراد دیگر نیز باشد، این گونه رفتار را فرا می‌گیرد. بنابراین کودکان از طریق مشاهده، رفتارهای والدین را می‌آموزند.

بر این نکته می‌توان تاکید کرد که کودکان با چشمان خود می‌آموزند؛ یعنی آن چه را مشاهده می‌کنند، یاد می‌گیرند؛ حتی اگر آن رفتار به طور مستقیم در مورد خود آنها صورت نگیرد.

(۲) کودکان ناکام پرخاشگر می‌شوند

ناکامی یکی از مسائلی است که به پرخاشگری می‌انجامد. وقتی کودک به هدف خود دست نیابد و ناکام شود، یکی از رفتارهایی که از او سر می‌زند پرخاشگری است.

(۳) اضطراب و پرخاشگری

کودکان مضطرب نمی‌توانند کودکان آرامی باشند. آنها رفتارهایی پرخاشگرانه از خود بروز می‌دهند؛ البته بلا فاصله پشیمان می‌شوند و از والدین خود عذر خواهی می‌کنند. اگر از کودک مضطرب بپرسیم که چرا پرخاش می‌کند و عصبانی هستی؛ خواهد گفت نمی‌دانم؛ یا خواهد گفت دست خودم نیست.

(۴) پرخاشگری، نشانه‌ای از تضادهای درونی

گاهی کودکان در دوگانگی و تضادهای درونی قرار می گیرند. یا بهتر بگوییم، گاهی بر سر دو راهی هایی گیر می کنند و نمی دانند کدام راه را انتخاب کنند و این حالت آنها را دچار تعارض، اضطراب و خشم می کند. مثلا کودکی که دوست دارد نزد مادرش در منزل بماند و از طرفی وقتی می بیند تمام کودکان به مدرسه می روند، همزمان تمایل به مدرسه رفتن نیز دارد، دچار دوگانگی می شود. به کودکان خود کمک کنیم که در دو راهی های زندگی، مدتی طولانی قرار نگیرند. آنها بایستی به سرعت و با دقت درست ترین کار را انجام دهند.

۵) پرخاشگری و افسردگی

پرخاشگری و کج خلقی در کودکان چنانچه با علائم های دیگر همراه باشد، می تواند نشانه ای از افسردگی باشد که در این صورت لازم است شرایط زندگی کودک تمام و کمال مورد بررسی قرار گیرد.

۶) پرخاشگری؛ بیماری ها؛ مصرف دارو

بعضی از بیماری ها به مصرف دارو نیاز دارد و ممکن است از عوارض جانبی داروها کج خلقی و رفتارهایی باشد که خشونت را بر می انگیزند.

۷) خشونت و مدرسه

گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می شوند و این قربانی شدن باعث می شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند.

عواملی که به خشونت در مدرسه می انجامند، عبارت اند از:

- وقتی کودکی توسط دانشآموزان دیگر مورد تمسخر قرار گیرد

- وقتی کودکی توسط دانشآموزان دیگر کتک بخورد و قادر به دفاع از خود نباشد.

- وقتی کودکی همیشه از مشاجرات فرار می کند و حتی در مواقعی به گریه متوسل می شود.

- وقتی کودکی مرتب اشیا، وسایل و پول خود را گم می کند.

- وقتی کودک از لحاظ ظاهری (پارگی لباس و یا مناسب بودن آن) مورد تمسخر قرار می گیرد.

- خجالتی بودن و سکوت مکرر در کلاس.

- افت تحصیلی، افسردگی و ناراحت بودن.

این عوامل کودک را قربانی خشونت دیگران می کند و خود کودک نیز عامل خشونت می شود و رفتارهای پرخاشگرانه از او سر خواهد زد.

• با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم؟

برای درمان پرخاشگری در کودکان اولین گام این است که نوع پرخاشگری آن ها و علت آن را براساس توضیحاتی که ارائه شد شناسایی کنیم؛ و پرخاشگری را به صورت موردی برطرف نماییم.

▪ در مورد کودک پرخاشگری که الگوپذیری عامل این گونه رفتار او بوده، باید روی الگوی کودک کار کرد و راه های دیگری جز پرخاشگری را به آن الگو آموخت.

▪ اگر پرخاشگری در اثر ناکامی به وجود آمده باشد، بایستی کودک ناکام را در رسیدن به اهداف مطلوب و دوست داشتنی کمک کنیم.

▪ در مواردی که علت پرخاشگری اضطراب است، باید از نگرانی درونی و اضطراب کودک مطلع شویم.

ورزش کردن برای این کودکان بسیار موثر است و باعث تخلیه هیجانی می شود.

▪ در کشمکش های درونی بایستی کودک را از حالت دوگانگی خارج ساخت. کمک به کودکان در تصمیم گیری، باعث می شود که بیاموزند به حالت های دوگانه درونی خود پایان بدهند.

▪ در پاره ای از موارد، کودک افسرده، پرخاشگری شدیدی از خود نشان می دهد. در این میان لازم است به این نکته پی ببریم که او چه چیز دوست داشتنی را از دست داده و چگونه می شود مورد از دست رفته را برای او جبران کنیم.

▪ در مورد پرخاشگری، شیطنت و مصرف دارو بایستی حتما با پزشک متخصص ارتباط داشته باشیم تا کودک از نزدیک مورد معاینه قرار گیرد.

▪ هنگامی که کودک قربانی خشونت در مدرسه شده است، بایستی با مسوولان مدرسه صحبت کنیم و لازم است که ایشان طبق قانون و مقررات خاص با کودکان خشونت گرا برخورد کنند؛ و نیز کودکانی را که قربانی خشونت شده اند براساس رفتارهای خوبشان مورد تشویق و تایید قرار دهند.

• چنان چه نوع پرخاشگری کودک خصمانه است، بایستی کودک را از آزار و اذیت کردن دور کنیم تا مجبور نباشد برای تلافی و انتقام، افراد دیگر را اذیت کند؛ و اگر پرخاشگری از نوع وسیله ای است، بایستی راه های دیگری را جهت مطرح کردن کودک برگزینیم تا او ناچار نباشد از روش خشونت برای جلب توجه استفاده کند.

به طور کلی خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط می شود. والدین در درجه اول، بایستی محرک های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در فرزندشان می شود شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روانشناسان و متخصصان اقدام نمایند.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=321800>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خلاقیت چیست و چگونه می توان دانش آموزان را خلاق کرد؟

«خلاقیت» جنبه های متعددی دارد که هر کدام از آن ها باید در جای خود بررسی شوند. یک جنبه بسیار مهم خلاقیت وجود شرایط لازم برای بروز این استعداد همگانی است. بنابراین آموزش و پرورش برای رشد خلاقیت و نواندیشی در دانشآموزان، به ویژه در دوره ابتدایی که زیربنای تعلیم و تربیت محسوب می شود، باید به درک درست و روشنی از شرایط موجود برسد و در گام بعدی بر مبنای فلسفه تعلیم و تربیت و هدف های اصولی و معیارهای علمی معتبر بکوشد، تصویر روشنی از شرایط مطلوب خلاقیت رسم کند. در این صورت می تواند با کم ترین وقت، انرژی و سرمایه مسیر پرورش و شکوفایی خلاقیت ها و نواندیشی های دانشآموزان را هموار سازد.

امروزه ثابت شده است که خلاقیت یک ویژگی صرفاً ذاتی نیست، بلکه همه انسان ها از این توانایی برخوردار هستند و همه درجات گوناگونی از این استعداد را دارند، علاوه بر این عواملی هم چون مهارت یابی، آموزش پذیری، انعطاف پذیری، سطح دانش و آگاهی، خطرپذیری، نترسیدن از اشتباه و شکست نیز در میزان خلاقیت و نوآوری دانشآموزان تاثیر فراوانی دارند. معلم می تواند همه این عوامل را به صورت یک مجموعه در دانشآموزان شناسایی کند و بکوشد آن ها را پرورش دهد. در این مقاله



سعی شده است عوامل موثر در خلاقیت شناسایی و راهکارهایی برای پرورش این توانایی در دانشآموزان ارائه شود.

تعریف خلاقیت: رولا می معتقد است تفکر خلاق، نمایش بالا ترین درجه سلامت عاطفی و عبارت است از ابراز وجود افراد سالم در جریان خود

بهبودی و تکامل نفس خویش.

تعریف های دیگری نیز از خلا قیت شده که برخی از آن ها عبارتند از: خلا قیت، دوباره نگاه کردن است.

خلا قیت، خارج شدن از پشت درهای بسته است.

خلا قیت، عبارت از عمیق تر کردن است.

خلا قیت، فرآیند مقابله واقع بینانه با یک مساله و درگیری و جذب شدید آگاهی با هوشیاری و مرتبط ساختن مطالب با یکدیگر به نحوی تکامل یافته است.

• اهمیت و ضرورت خلا قیت

وقتی در جهان با مسائل نامتجانس و ناهمگون، منابع محدود و پایان یافتنی، سرعت تغییرات و مسائل دیگری از این قبیل مواجه می شویم، نیاز به خلا قیت و شعله های بینشی درونی آشکارتر می شود.

با این که هیچ یک از ما دقیقا نمی دانیم در آینده چه چیزی در انتظار ماست، برخی حقایق و نیازهای آینده به نحو فزاینده ای بر ما روشن تر می شوند.

آموزش مهارت های سازگاری و وفق دادن، باید بخش عادی مواد درسی را در کلاس های درس تشکیل دهند. نبوغ ساختن آینده در مغز خلا قی است که می تواند خود را با الگوهایی که آینده در بردارده وفق دهد. این مساله نیاز به خلا قیت یا انفجارات بینش درونی را آشکار می سازد. مهارت های تفکر خلا قی باید مهمترین مهارت های سازگاری و قابلیت انطباق به حساب آیند.

برای خلا قی ساختن دانشآموزان می توان اقدامات زیر را به کار بست:

(۱) آشنا ساختن مدیران و معلمان با مفاهیم خلا قیت و راهکارهای پرورش و تقویت آن در فراگیران.

برای آشنا ساختن مسوولان آموزشگاه ها با خلا قیت و شیوه های پرورش آن، می توان از تشکیل دوره های آموزش ضمن خدمت استفاده کرد. مربیان، معلمان و مدیران پس از آشنایی با راهکارهای پرورش خلا قیت در فراگیران و روانشناسی کودک در این دوره ها، می توانند این راهکارها را در کار خود به کار گیرند و ضمن دوری از سختگیری های بی جا و بی مورد دانشآموزان را به مشارکت فعال در تدریس و انجام کارهای گروهی تشویق کنند. همچنین می توانند به دانشآموزان آزادی های معقول بدهند تا باخیال راحت و با اطمینان خاطر نظرات و عقاید خود را بیان کنند. این گونه تدبیرها، زمینه پرورش خلا قیت را در فراگیران فراهم خواهد آورد.

(۲) تغییرات اساسی در کتاب های درسی:

هر چند با استفاده از مطالب و مفاهیم موجود در کتاب های درسی و شیوه های تدریس موجود نیز می توان به پرورش خلا قیت در کودکان کمک کرد، اما برای استفاده بهتر و بیشتر از این امکانات و با توجه به ضرورت خلا قیت و نیاز مبرم به آن در حال و آینده، نیاز است تغییراتی در کتاب های درسی صورت پذیرد. مثلا مطالب درسی در کتاب ها به طریقی ارائه شوند که زمینه را برای بحث و گفت و گوی دانشآموزان فراهم سازند و فقط ارایه اطلاعات در سطح دانش نباشند. مخصوصا سوالات بیشتر به صورت واگرا بیان شوند تا همگرا. هم اکنون بیشتر سوالات پایان درس ها، به صورت هم گرا طرح شده اند، یعنی هر سوال یک پاسخ معین و مشخصی دارد. در نتیجه زمینه مشارکت دانشآموزان در بحث و ارائه پاسخ را از بین می برد. در این صورت، فراگیران از این که به احتمال زیاد جوابشان مطابق پاسخ مورد نظر نباشد و احيانا مورد خشم معلم و تمسخر دانشآموزان قرار گیرند، از تفکر در این زمینه و ارائه پاسخ صرف نظر می کنند؛ هر چند ممکن است پاسخشان نیز صحیح باشد. بدین طریق، زمینه های پرورش قدرت خلا قیت در دانشآموزان از بین می رود.

در این خصوص در سال های اخیر تغییراتی مثبت در کتاب های درسی صورت گرفته است.

(۳) تغییر در شیوه های ارزشیابی و امتحانات:

چنان چه بخواهیم خلا قیت را در دانشآموزان پرورش دهیم، باید برای پی بردن به میزان موفقیت خود و اصلاح برنامه از کار خود و نتایج آن ارزشیابی امتحان به عمل آوریم. در نتیجه ارزشیابی ها نیز باید بتواند تا حدود زیادی رشد و خلا قیت در دانشآموزان را بسنجند؛ یعنی به جای استفاده از پرسش های تستی و تک جوابی، بیشتر از پرسش های واگرا و سوالاتی که به تفکر و ارائه نظر و عقیده دانشآموز نیاز دارند، استفاده شود. همچنین ضمن اصلاح نظرات دانشآموزان و پرسش ها و پاسخ های آنان اهمیت داد و در امتحانات و پرسش های مستمر و حین تدریس، به آنان به خاطر دادن پاسخ آفرین گفت.

با توجه به این که رشد خلا قیت و شکل گیری آن از دوران کودکی و در خانواده ها صورت می پذیرد، ضروری است از طریق رسانه های جمعی، مانند رادیو و تلویزیون و روزنامه ها، درباره اهمیت خلا قیت و چگونگی کمک به رشد آن، اطلاعات زیادی در اختیار عموم به خصوص خانواده ها قرار گیرد.

۴) علاقه مند کردن دانشآموزان به مطالعه

مطالعه صحیح زمینه ساز تفکر خلا ق در کودکان و نوجوانان است کودک که به مطالعه می پردازد. در کتاب با سرزمین ها و زبان های متفاوت برخورد می کند و با علوم و هنرهای جدید آشنا می شود. حتی ممکن است با حوادث و وقایع مهم نیز آشنا شود اگر دانشآموزان به مطالعه تشویق شوند و حین مطالعه از آن ها سوالاتی بشود تا به عمق مطالبی که می خوانند پی ببرند، به طور حتم متفکر بار خواهند آمد. شخصیت های داستان ها جزئی از دنیای واقعی کودک می شوند و دوستان او به حساب می آیند؛ دوستانی که مقدمه تفکر خلا ق کودک را نیز فراهم می کنند.

سوال های گوناگونی که در اثر مطالعه برای کودک مطرح می شوند و مقایسه ای که او بین این سوال ها می کند، در مجموع موجب می شوند که او فردی خلا ق بار آید. با بهره گیری از تخیل که ضرورت اساسی خلا قیت است دنیایی بزرگ و پهناور در مقابل چشمان کودک گشوده می شود و او می تواند آزادانه خیال پردازی کند در چنین شرایطی، کودک هرگز خود را محدود و محبوس در حصار واقعیت ها و امور مشهود و ملموس نمی بیند و با فراغ بال، هر آن چه را که دلش می خواهد تصور می کند و این خود یعنی پرورش خلا قیت. بنابراین ضروری است هر چه بیشتر کتابخانه های مدرسه ها، به خصوص کتابخانه های کلاس را فعال و تقویت کنیم.

۵) فعال سازی تشکل های دانشآموزی خودجوش

از طریق فعال سازی تشکل های خودجوش و مبتنی بر نیازهای دانشآموزان می توان آن ها را به مشارکت در امور مدرسه دعوت کرد. در این شوراهای و گروه هایی کاری، دانشآموزان برای ارائه راه حل های مناسب تشویق به تفکر می شوند و با گسترش دید آن ها، خلا قیت آنان نیز پرورش می یابد.

این مشارکت ها، اعتماد به نفس، خودیابی و خودشکوفایی دانشآموزان را افزایش می دهند. با داشتن اعتماد به نفس بالا ست که راه های نرفته و جدید کشف و پیموده می شوند و افراد جرات قدم گذاشتن در این راه های ابتکاری را پیدا می کنند. این امر خود از عوامل پرورش خلا قیت و ابتکار است.

۶) اختصاص درسی به نام خلا قیت در مدرسه و گنجاندن راه های پرورش آن در برنامه درسی مراکز تربیت معلم و تمام موسساتی که معلم و مربی تربیت می کنند.

با توجه به اهمیت و ضرورت خلا قیت و نیاز به داشتن افراد خلا ق، لازم است خلا قیت به عنوان واحدی درسی در برنامه های مراکز تربیت معلم و مربی گنجانده شود. آموزش خلا قیت و تربیت افراد خلا ق خود به معلمان خلا ق که بتوانند برای ایجاد ارتباط مطلوب با انسان های دیگر (فراگیران) هر لحظه ابتکار و خلا قیتی از خود بروز دهد، نیاز دارد. از آن گذشته معلم و مربی باید با راهکارهای تقویت و پرورش خلا قیت و ابتکار آشنا باشد و بتواند قدرت خلا قیت فراگیران شدن را پرورش دهد. این راهکارها باید در واحد درسی گفته شده، گنجانده شوند.

۷) استفاده صحیح و مطلوب از ساعات درس انشا

باید از این ساعات به نحو مطلوب در راستای رشد فکری و ایجاد روحیه خلا قیت در دانشآموزان و ترویج فرهنگ مطالعه که به پرورش خلا قیت کمک می کند، استفاده کرد.

۸) تغییر نام درس هنر و نقاشی به پرورش خلا قیت، نوآوری و ابتکار

هر چند درس هنر می تواند در پرورش خلا قیت در فراگیران که خود هنر محسوب می شود، مثرتر باشد، اما با توجه به اهمیت و ضرورت خلا قیت در دنیای کنونی که به جز خود تغییر، همه چیز به سرعت در حال تغییر است، لازم است موضوع خلا قیت از ابتدا در مدرسه ها و حتی دوره های پیش دبستانی جزو مطالب درسی باشد، ساعاتی برای پرورش آن در برنامه هفتگی گنجانده شود و در آن ساعات، پرورش قدرت خلا قیت به صورت تخصصی آموزش داده شود.

۹) آموزش فکری

باعث پرورش قدرت خلا قیت در فراگیران می شود، می توان در مسائل درسی که به صورت سوالات و اگر مطرح می شوند، ارائه داد؛ از طریق

سوالاتی مانند: دانش آموز چگونه می تواند نمره خود را در دیکته بهبود بخشد.

(۱۰) استفاده از شیوه های حل مساله و پرورش و پاسخ در تدریس

در این روش، درس به صورت مساله مطرح می شود. در نتیجه، فراگیران هر کدام پیشنهاد و راه حلی برای مساله و رفع مشکل بیان می کنند. یعنی فراگیران تفکر می کنند سپس پاسخ می دهند. با توجه به این که تنظیم و ارائه هر جمله مستلزم تفکر و خلاقیت است، این روش باعث پرورش قدرت خلاقیت نیز می شود.

منبع: روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=324950>



خلاقیت در آموزش

(۱) تعریف خلاقیت و نوآوری

از خلاقیت و نوآوری تعریف های زیادی شده است. و این دو غالباً در کنار هم و مترادف به کار برده میشوند در اینجا برخی از تعاریف مهم را مورد بررسی قرار می دهیم:

- در فرهنگ لغت آریانپور خلاقیت و نوآوری را به وجود آوردن تولید کردن و موجب شدن معنی کرده اند

- خلاقیت و نوآوری عبارت است از ترکیب، تجمع و تلفیق عناصر موجود در در صور نوین (وان فائزه، اوژن، خلاقیت در صنعت و فن، ترجمه حسن نعمتی، امیر کبیر ۱۳۶۴ ص ۱۹)



- خلاقیت و نوآوری به معنای پدید آوردن ترکیب هایی از هر نوع اعم از کارهای هنری، ترندهای مکانیکی و ... آثاری که اساساً جدید بوده و از نظر پدید آورندگان قبلاً ناشناخته بوده اند، همچنین خلاقیت و نوآوری به منزله ظرفیت دیدن روابط جدید، پدید آوردن اندیشه های غیر معمول و فاصله گرفتن از الگوهای سنتی تفکر قلمداد شده است. (منصور، محمود، گستره کنونی خلاقیت و نوآوری، مجله استعداد های درخشان، سال دوم شماره ۲، تابستان ۱۳۷۲)

- خلاقیت و نوآوری عبارت است از نشان دادن عمل یا رفتار یا توانایی خلاق به طور کلی، عمل خلاقه: یعنی ارائه یک راه حل مناسب برای مسایل ومشکلات. (فرنونیدان، فرج ا...، محتوای درسی و پرورش خلاقیت دانش آموزان، مجله رشد تکنولوژی آموزشی، سال پنجم، شماره ۷ (۱۳۶۸-۶۹))

- خلاقیت و نوآوری یعنی تلاش برای ایجاد یک تغییر هدفدار در توان اجتماعی یا اقتصادی سازمان یا گروه

خلاقیت و نوآوری بکارگیری توانایی های ذهنی برای ایجاد یک فکر یا مفهوم جدید است

- خلاقیت و نوآوری یعنی توانایی پرورش یا به وجود آوردن یک انگاره یا اندیشه جدید (در بحث مدیریت نظیر به وجود آوردن یک محصول جدید است)

خلاقیت و نوآوری عبارت است از طی کردن راهی تازه یا پیمودن یک راه طی شده قبلی به طریقی نوین

- تورنس (۱۹۹۸) در تعریف هنری خود از خلاقیت به این موارد اشاره کرده است:

- آفرینندگی و خلاقیت مانند خواستن دانستن است.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند عمیق تر حفر کردن است.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند دوباره نگاه کردن است.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند گوش دادن به بوهاست.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند از میان برداشتن خطاهاست.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند رفتن به درون آبهای عمیق است.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند داشتن یک توپ است.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند ایجاد سوراخ برای دیدن است.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند بریدن گوشه هاست.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند اتصال به خورشید است.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند ساختن قصرهای شنی است.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند خواندن به سبک خود است.

- آفرینندگی و خلاقیت مانند دست دادن با فرد است.

- تورنس (۱۹۹۸) در تعریف وابسته به بقا قدرت کنار آمدن فرد با موقعیتهای دشوار را ذکر کرده است. هنگام برخورد با موقعیت دشوار و خطرناک، وقتی که شخص هیچ راه حل از پیش آموخته و تمرین کرده ای ندارد، به درجه ای از آفرینندگی و خلاقیت نیازمند است. (۴۴۳))

۱-۲) تعریف خلاقیت از دیدگاه روانشناسی

خلاقیت و نوآوری یکی از جنبه‌های اصلی تفکر یا اندیشیدن است. تفکر عبارت است از فرایند بازآرایی یا تغییر اطلاعات و نمادهای کسب شده موجود در حافظه درازمدت. تفکر بر دو نوع است:

- تفکر همگرا: تفکر همگرا عبارت است از فرایند بازآرایی یا دوباره سازی اطلاعات و نمادهای کسب شده موجود در حافظه درازمدت.

- تفکر واگرا: تفکر واگرا عبارت است از فرایند ترکیب و نوآوری اطلاعات و نمادهای کسب شده موجود در حافظه درازمدت، خلاقیت یعنی تفکر واگرا. براساس این تعریف خلاقیت ارتباط مستقیمی با قوه تخیل یا توانایی تصویرسازی ذهنی دارد. این توانایی عبارت است از فرایند تشکیل تصویرهایی از پدیده‌های ادراک شده در ذهن و خلاقیت عبارت است از فرایند یافتن راه‌های جدید برای انجام دادن بهتر کارها؛ خلاقیت یعنی توانایی ارائه راه حل جدید برای حل مسائل؛ خلاقیت یعنی ارائه فکرها و طرح‌های نوین برای تولیدات و خدمات جدید و استمرار آن پس از غیبت آن پدیده‌ها.

• ویژگی‌های افراد خلاق

روانشناسان سعی داشته‌اند تا مشخصات افرادی که دارای سطح بالایی از خلاقیت هستند مشخص کنند، «استیز» عوامل زیر را برای افراد خلاق بیان داشته است:

- سلامت روانی و ادراکی: توانایی ایجاد تعداد زیادی ایده به طور سریع

- انعطاف پذیری ادراک: توانایی دست کشیدن از یک قاعده و چارچوب ذهنی

- ابتکار: توانایی در ایجاد و ارائه پیشنهادها جدید

- ترجیح دادن پیچیدگی نسبت به سادگی: توجه کردن و در نظر گرفتن چالش‌های جدید مسائل پیچیده

- استقلال رأی و داوری: متفاوت بودن از همکاران در ارائه نظرات و اندیشه‌های نو

عده‌ای دیگر ویژگی‌های افراد خلاق را به صورت زیر دسته‌بندی می‌کنند:

▪ خصوصیات ذهنی:

- کنجکاوی

- دادن ایده‌های زیاد در باره یک مسئله

- ارائه ایده‌های غیرعادی

- توجه جدی به جزئیات

- دقت و حساسیت نسبت به محیط به خصوص به نکاتی که در نظر دیگران عادی به شمار می‌روند

- روحیه انتقادی

- علاقه وافر به آزمایش کردن و تجربه

- نگرش مثبت نسبت به نوآفرینی

▪ خصوصیات عاطفی:

- آرامش و آسودگی خیال

- شوخ طبعی

- علاقه به سادگی و بی تکلفی در نوع لباس و جنبه‌های گوناگون زندگی

- دلگرمی و امید به آینده

- توانایی برقراری ارتباط عمیق و صمیمانه با دیگران

- اعتماد به نفس و احترام به خود

- شهامت

▪ خصوصیات اجتماعی:

- پیش قدمی در قبول و رویارویی با مسائل

- مسئولیت پذیری و توانایی سازمان دادن به فعالیت‌های گوناگون

- قدرت جلب حس اعتماد و اطمینان دیگران.

(۵) فرصت‌های خلاقیت و نوآوری

فرصت‌های خلاقیت در چهار گروه فرصت داخلی و سه گروه فرصت‌های خارجی تقسیم‌بندی شده است:

▪ فرصت‌های داخلی

- وقایع غیرمنتظره: مثل شکست‌ها یا موفقیت‌های غیرمنتظره

- ناسازگاری‌ها

- نیازهای فرایندی و تغییرات در صنایع و بازارها

▪ فرصت‌های خارجی (در محیط علمی و اجتماعی سازمان باگروه)

- تغییرات جمعیتی

- تغییر نگرش

- دانش جدید

(۶) مراحل خلاقیت ذهنی

صاحب‌نظران، خلاقیت را غالباً یک فرایند پنج مرحله‌ای می‌دانند که عبارتند از:

(۱) آمادگی؛ وقتی غرق مسئله یا موضوع مورد علاقه‌تان می‌شوید و کنجکاوی شما تحریک می‌شود، به سادگی از کنار مسئله رد نمی‌شوید.

(۲) پرورش؛ ایده‌هایی به ذهنتان خطور می‌کند و در این مرحله، گاهی بین امور، رابطه‌ای نامعمولی پیدا می‌کنید.

(۳) بینش؛ این همان مرحله «آها» است؛ لحظه‌ای که فرد به ارتباط مراحل پی می‌برد و مسئله حل می‌شود؛ یعنی تمام قطعات پازل کنار هم چیده می‌شود.

(۴) ارزیابی؛ حالا باید تصمیم بگیرید که کدامیک از ایده‌هایتان باارزش است و ارزش دنبال کردن را دارد.

(۵) بسط؛ این، آخرین مرحله خلاقیت و غالباً طولانی‌ترین و سخت‌ترین مرحله آن است؛ یعنی باید بتوان آن را تعمیم داد.

ادیسون (مخترع مشهور) می‌گوید:

خلاقیت یک درصد فکر بکر است و ۹۹ درصد زحمت؛ یعنی خلاقیت گاهی تا یک درصد کافی است؛ ولی برای رسیدن به مرحله ارزیابی، بسط، گسترش و تعمیم، ۹۹ درصد زحمت لازم است.

می‌هالی، یکی از متخصصین معروف می‌گوید: پنج مرحله ساختار ذهنی و مهندسی ذهن در مسئله خلاقیت، به خوبی مطرح شده، اما همیشه آدم‌های خلاق، این مراحل را با همین ترتیب طی نمی‌کنند.

به طور مثال، گاهی یک شکل یا نهایت یک محصول را فرد خلاق در ذهن می‌بیند و حالا به پرورش ایده‌هایش می‌پردازد.

در معماران خلاق، این ایده جاری است.

- نقش و اهمیت خلاقیت و نوآوری

- نقش و اهمیت خلاقیت و نوآوری از جنبه فردی

- خلاقیت و نوآوری عامل رشد و شکوفایی استعدادها و سوق دهنده به سوی خودشکوفایی

- خلاقیت و نوآوری عامل موفقیت‌های فردی، شغلی و اجتماعی.

- نقش و اهمیت خلاقیت و نوآوری از جنبه گروهی

- خلاقیت و نوآوری یکی از عوامل پیدایش گروه

- خلاقیت و نوآوری عامل افزایش کارایی و موفقیت در رقابت فردی و گروهی

- خلاقیت و نوآوری عامل افزایش انگیزش گروهی

- خلاقیت و نوآوری عامل ارتقای سطح بهداشت روانی و رضایت گروهی

- خلاقیت و نوآوری عامل ارتقای بهره‌وری در گروه

- خلاقیت و نوآوری عامل موفقیت مدیریت گروهی و فردی

- خلاقیت و نوآوری عامل رشد و بالندگی گروه

- خلاقیت و نوآوری عامل تحریک و تشویق حس رقابت در گروه

- خلاقیت و نوآوری عامل تحریک و مهیا کردن عوامل تولید

• نقش معلم در شکوفایی خلاقیت

▪ آموزش و پرورش خلاقیت

در چند دهه اخیر پژوهش‌های بسیاری در زمینه خلاقیت و نوآوری انجام شده است. پژوهش‌های انجام شده در زمینه آموزش خلاقیت و نوآوری، عموماً به این نتیجه رسیده است که خلاقیت و نوآوری را هم می‌توان آموزش و هم پرورش داد. تورنس می‌نویسد: طی پانزده سال تجربه در مطالعه و آموزش تفکر خلاق، شواهدی دیده‌ام که نشان می‌دهد خلاقیت را می‌توان آموزش داد. فلدهوسن و همکارانش می‌گویند: پاسخ به این سؤال که «آیا می‌توان خلاقیت را آموزش داد؟» مثبت است. آنان روش‌های جالبی برای آموزش خلاقیت و نوآوری ارائه می‌دهند.

تحقیقات نشان داده است که تمام انسان‌ها دارای قوه خلاقیت و نوآوری هستند؛ برخی در یک زمینه دارای خلاقیت و نوآوری بیش‌تر و برخی در زمینه‌ای دیگر. خلاقیت و نوآوری می‌تواند به وسیله معلم‌ان در دانش‌آموزان شکوفا گشته و یا از بین برود. بنابراین، باید محیط و فضای مساعدی برای رشد و پرورش قوه خلاقیت و نوآوری دانش‌آموزان فراهم آورد.

کارل راجرز در این زمینه می‌نویسد: «روشن است که خلاقیت و نوآوری را نمی‌توان با فشار ایجاد کرد، بلکه باید به آن اجازه داد تا ظهور کند. همان‌گونه که زارع نمی‌تواند جوانه را از دانه بیرون بیاورد، اما می‌تواند شرایط مناسبی برای رشد دانه فراهم آورد. در مورد خلاقیت و نوآوری هم همین شرایط صادق است. باید زمینه‌ای مساعد برای رشد و توسعه خلاقیت و نوآوری در فرزندان و دانش‌آموزان فراهم آورد. از جمله تجربیات من در روان‌شناسی این است که می‌توان با فراهم کردن امنیت روانی و آزادی، احتمال ظهور خلاقیت و نوآوری سازنده را افزایش داد.»

روشن است که هر کسی ممکن است در زمینه‌ای خاص خلاقیت و نوآوری داشته باشد. از هر کسی در هر زمینه نمی‌توان انتظار خلاقیت و ابتکار داشت. باید این بسترها و علایق و زمینه‌ها را شناسایی کرده و زمینه رشد آن‌ها را فراهم نمود.

▪ معلم و شیوه‌های پرورش تفکر خلاق

تعلیم و تربیت به یک معنا عبارت است از رشد قوه قضاوت صحیح در افراد. تقلید از دیگران یا پیروی از تمایلات و عادات، سبب رکود فکری و عجز او در برابر مسائل و مشکلات است. امروزه جامعه نیازمند افرادی است که فکر و خرد را حاکم بر اعمال و افکار خویش قرار می‌دهند و مشکلات را به گونه ابتکاری از سر راه خود برمی‌دارند. اجمالاً وظایف یک معلم در تحقق این هدف بدین شرح است:

۱) دانش آموزان را به داشتن ایده های بکر و نو تشویق نماید؛ ایده هایی که کم و بیش برای خود آن ها بکر است. ضمن پذیرش ایده های بکر، زمینه ابراز آن ها را فراهم کند. مثلاً، می توان از دانش آموزان خواست که به جای ارائه گزارش ساده از یک کتاب، آن را شخصاً ارزیابی کرده و هر نظری که درباره آن دارند بیان کنند و یا این که فصلی از فصل های سال را توصیف کنند به طور کلی، نقاشی های آزاد، مقاله نویسی و نگارش داستان های کوتاه، زمینه ایده فرد و تفکر خلاق در دانش آموزان را بهتر فراهم می کند.

۲) مطالب درسی را به صورت مسأله و معما برای شاگردان طرح کند؛ مطالعه کتاب و یا گوش دادن به سخنان معلم، از برکردن حقایق علمی و تاریخی رشد قوه ابتکار شاگردان را به دنبال ندارد. معلم به جای بیان مطالب درسی یا ذکر حقایق، علمی، باید دانش آموزان را به طرح مسائل ترغیب کند.

۳) معلم باید به دانش آموزان اجازه دهد تا مسائل، نظرات و ایده های خود را اعلام نمایند و این ایده ها را روی تخته کلاس درس نوشته و پس از طرح مسائل و ایده های خود به آنان اجازه دهد که این مسائل را نقد و بررسی نموده و مورد آزمایش قرار دهند.

• شیوه های گوناگون تدریس

معلم باید در جریان تدریس و فرایند تعلیم و تربیت، شیوه های مختلفی را به کار برد؛ از جمله، روش حل مسأله، روش تهیه طرح یا پروژه، روش بحث آزاد و پروژه های گروهی و جمعی متناسب با موضوع و موقعیت درسی.

• فعال شدن شاگردان در کلاس

کلاس های درس را می توان به جای «معلم محوری» به صورت «فراگیر محوری» اداره کرد؛ در کلاس فراگیر محوری، دانش آموز در امر یادگیری دخالت مستقیم و اساسی دارد. معلم راه های یادگیری را به شاگردان دیکته نمی کند، بلکه شیوه های مختلف یادگیری را پیش پای آنان قرار می دهد تا با استفاده از نیروی خلاقیت و ابتکار خود مسیر و روش یادگیری را جستجو نمایند. به جای این که معلم برای دانش آموزان اطلاعات فراهم کند، بایستی آنان را در موقعیتی قرار دهد تا خود به جستجوی اطلاعات بپردازند. معلم در این شیوه تدریس، راهنماست و نقش یاری دهنده و هدایتگر را ایفا می کند.

استفاده از روش بارش مغزی (brain Storming) (اسبورن ۱۹۷۵)

در روش بارش مغزی، پس از این که مسأله ای در کلاس ارائه شد، معلم از دانش آموزان می خواهد تا هر تعداد راه حل را که می توانند برای مسأله بنویسند. معلم پیش از ارائه همه راه حل ها به وسیله دانش آموزان، نباید هیچ گونه اظهارنظری در این خصوص بنماید. این روش، شبیه روش تداعی آزاد است که در روان کاوی مورد استفاده قرار می گیرد.

• ایجاد زمینه تفکر

معلم باید زمینه ای فراهم کند که همه دانش آموزان تفکر نمایند و بدون نگرانی تفکرات خویش را اظهار نمایند. هرچند شاگردان در فرایند تفکر ممکن است اشتباه کنند، اما مهم، تفکر و پرورش فکر است. در این گونه کلاس ها پاسخ صحیح و غلط شاگرد برای معلم ارزش یکسان خواهد داشت؛ زیرا به هر حال دانش آموز به تفکر واداشته شده است. به عبارت دیگر، باید به دانش آموزان اجازه داده شود تا اشتباهاتی را مرتکب شوند؛ زیرا ممکن است اشتباهات به بینش های مثمرتری منتهی شوند.

معلم باید شرایط آموزشی را به گونه ای ترتیب دهد که شاگردان مطمئن شوند که اختلاف نظر آنان با معلم مشکلاتی برای آنان نخواهند داشت. به هیچ وجه نباید اندیشه های شاگردان را طرد نمود؛ چون در این صورت آنان به تفکر نخواهند پرداخت.

• ارتباط با اذهان خلاق

گرچه معلم تا حد زیادی می تواند ذهن دانش آموز را تحریک کند، اما این امر کافی نیست. گفتار و کردار هنرمندان، متفکران و رهبران مشهور از مهم ترین عوامل مؤثر در تحریک انرژی خلاق در دیگران است. شاعران، مورخان، سیاستمداران و دانشمندان بزرگ، در قرون گذشته، از طریق آثار مکتوب خود با ما سخن می گویند. آتش خلاق آنان می تواند شعله آفرینش گری دانش آموزان را برافروزد و روح اشتیاق رقابت را در آنان بدمد. برای پیش گیری از احساس حقارت دانش آموزان در برابر بزرگان، باید به آنان گفته شود که انسان های بزرگ هم از اول خلاق نبودند، بلکه با تلاش، پشتکار و پرورش این قوه توانسته اند ابتکارات، نوآوری ها و آفرینندگی را در وجود خود شکوفا سازند. با شناخت نحوه زندگی و مراحل رشد دانش آموزان، می توان از بروز و پیدایش این احساس در آن ها پیش گیری نمود.

• تشویق اندیشه ها و پیشرفت های بکر و ناب

با پرسش های هرچند غیرمتعارف دانش آموزان، باید برخوردی دقیق و حساب شده داشت؛ اگر دانش آموزی ایده غیرممکنی را بیان کرد، به جای واقع گرایی باید در این تخیل دانش آموز وارد شد. مثلاً، اگر کودکی بگوید: سگ من کتابی نوشته است، معلم جواب دهد: واقعاً؟! حتماً کتاب به مردم توصیه می کند که با سگ ها چگونه رفتار کنند. سپس بچه های دیگر می توانند اظهارنظر کنند که دنیا در نظر یک سگ ممکن است چگونه باشد و چطور می شود امور را بهبود بخشید و...

- باید به کودکان عملاً نشان داد که عقاید آنان مورد احترام است.

- اندیشه ها و راه حل های غیرمعقول برای مسائل را باید با احترام تلقی کرد.

فرصت داد تا به طور مستقل یاد بگیرند، آزادانه فکر کنند و به اکتشافات بپردازند.

• هنر پرسش

با طرح یک سؤال، راهی به سوی پاسخ های خلاق گشوده می شود. سیلورمن (۱۹۸۰) با مشاهده مستقیم معلمان کهنه کار و نیز کودکان تیزهوش، دریافت که آنان اطلاعات اندکی در اختیار دانش آموزان خود می گذارند. وی پی برد که این عالمان بیش تر وقت خود را صرف سؤال و پرسش از دانش آموزان می کنند تا درس دادن و معمولاً از پاسخ به پرسش های دانش آموزان اجتناب می کنند و با شگردی خاص، پرسش آنان را به خودشان بازمی گردانند و در این خصوص نظر خود آنان را جویا می شوند. این گونه معلمان، اغلب عادت دارند بازخوردهای بدون داوری در اختیار دانش آموزان خود قرار دهند. پاسخ های آنان را می پذیرند و به آن تمایل نشان می دهند. در عین حال، تلاش می کنند درباره این پاسخ ها داوری نکنند. بی تردید، نتیجه این نوع رفتار با دانش آموزان این است که آنان می کوشند تا خود را همواره ارزیابی کنند.

نوع پرسش های این معلمان، اغلب واگرا (چه اتفاق خواهد افتاد اگر...؟) است. آنان اغلب از دانش آموزان می پرسند: «چه چیز شما را وادار به چنین اندیشه ای کرد؟» نوع پرسش ها، باید به گونه ای عام باشد تا دانش آموزان بتوانند پیرامون آن قلم زنی کنند. مثلاً از دانش آموزان سؤال شود که «آسمان را توصیف کنید.» این جاست که دانش آموزان تلاش می کنند تا احساسات شخصی و تجربیات خود را بیان کنند. در پرتو پرسش از دانش آموزان است که یک معلم می تواند خلاقیت آنان را آزمایش کند.

شیوه های پرسش خلاق

شگرد خاص طرح سؤال وسیله ای است که استعداد خلاق کودکان را بارور می سازد.

(۱) به کارگیری قوه تخیل

یکی از شیوه هایی که می توان کودکان را بیش تر به تفکر خلاق واداشت، این است که به آنان کمک کنیم تا هر چیز را با به کارگیری قوه تخیل و ابتکار خود به وضعیت دلخواه و مطلوب درآورند. از کودکان بخواهید اشیا را به شکلی که دوست دارند تبدیل کنند. در زیر، چند نمونه از این سؤالات که هر یک مربوط به یک شیء خاصی است، آمده است:

- اگر (شیرین تر/ترشتر) می بود، مزه بهتری نداشت؟

- اگر (کوچک تر/ بزرگتر) می بود، عالی تر نبود؟

- اگر (سریع تر/آرام تر) می بود، بهتر نبود؟

- اگر به عقب برمی گشت، جالب تر نبود؟

- اگر (بزرگ تر/کوچکتر) می بود، راضی تر نبود؟

(۲) به کارگیری حواس دیگر

کودکان می توانند استعداد خلاق خود را با به کارگیری حواس خود، به طریق غیرعادی شکوفا سازند. برای مثال، از آنان می خواهیم که چشمان خود را بسته و آنچه را که در دست آنان قرار داده ایم، حدس بزنند. روش دیگر، این است که کودکان چشمان خود را بسته و آنچه را می شنوند حدس بزنند. هنگام انجام این تمرینات بایستی از کودکان دلایل حدسشان را نیز جویا شد. بدینوسیله، سرگرمی بیش تری به همراه یادگیری برای آنان فراهم کرده ایم.

(۳) طرح سؤالات انشعاب پذیر

برای کودکان سؤالاتی طرح کنید که به پاسخ های متفاوتی نیاز دارد، تا آنان برای پاسخ گویی از مهارت های تفکر خلاق خود کمک بگیرند.

ذیل، چند مثال در زمینه مفهوم «آب» مطرح شده است:

- موارد استفاده آب کدامند؟

- چه چیزی در آب شناور می شود؟

چرا آب سرد است؟

- چه چیزی موجب می شود که آب به شکل باران درآید؟

سؤالات کلی که انشعاب پذیرند و مفاهیمی چون: شن، یخ، دود، ماشین و یا عناوین مشابه را دربردارند، برای کودکان سرگرم کننده هستند. این گونه سؤالات، فکر کودکان را باز و انعطاف پذیر می کند.

۴) شیوه «چه اتفاق می افتاد اگر...؟»

این شیوه، به وسیله بسیاری از معلمان به کار گرفته شده و موفقیت آمیز بوده است. البته، هدف آن است که با استفاده از کلاس های «فکر توأم با عمل» قوه ابتکار و تخیل آنان را بیدار سازیم. برای نمونه از سؤالات زیر می توان استفاده کرد:

- چه اتفاق می افتاد اگر درختان موجود در جهان آبی رنگ بودند؟

- چه اتفاق می افتاد اگر هیچ ساعت دیواری یا مچی وجود نداشت؟

- چه اتفاق می افتاد اگر شما می توانستید پرواز کنید؟ و...

۵) به چند طریق مختلف...

نوع دیگر سؤالی که موجب رشد و گسترش تفکر خلاق یک کودک می شود این گونه سؤال ها است:

به چند طریق، یک قاشق مورد استفاده قرار می گیرد؟

به چند طریق یک دکمه می تواند مورد استفاده قرار گیرد؟

۶) سؤالات مختلف

اگر کیف پول جادویی در یکساعت داشتی چه کار میکردی؟

اگر آرزویت فوراً برآورده می شد چه آرزویی داشتی؟

- تکنیک های توسعه خلاقیت گروهی (برای مقاطع تحصیلی بالا)

افراد می توانند از انواع تکنیک های توسعه خلاقیت گروهی به شکل جدی و مستمر استفاده کنند. این تکنیک ها از این قرارند:

۹-۱) طوفان فکری

همانطور که گفته شد یکی از تکنیک های متداول در ایجاد خلاقیت و فعال ساختن اندیشه ها به صورت گروهی تکنیک تحرک مغزی است. در این تکنیک مسئله ای به یک گروه کوچک ارائه شده و از آنان خواسته می شود فی البداهه و به سرعت به آن واکنش نشان داده و برای آن پاسخی بیابند. پاسخ ها بر روی تابلویی نوشته می شوند به طوری که همه اعضای جلسه می توانند آنها را ببینند. این امر باعث می شود تا ذهن اعضاء به فعالیت بیشتری پرداخته و حرقه ای از یک ذهن باعث روشنی ذهن دیگری شود. اولین دلیل اثربخشی تحرک مغزی افزایش قدرت خلاقیت در گروه است، افراد در حالت گروهی بیش از حالت انفرادی قدرت تصور خلاق بروز می دهند. رقابت نیز عامل دیگری است که در جلسات تحرک مغزی موجب افزایش اثربخشی می گردد. همچنین عدم وجود انتقاد و ارزیابی های سریع باعث می شود تا اعضاء جلسه با فراغت خاطر به اظهار نظر بپردازند و محیطی مساعد برای خلاقیت ایجاد گردد. نکته دیگری که در مؤثر بودن تحرک مغزی قابل ذکر است فی البداهه بودن نظرات است.

۹-۲) تکنیک خلاقیت شش کلاه تفکر

ادوارد دوبونو پدر تفکر خلاق در کتاب «شش کلاه تفکر» یک روش خلاقانه ارائه می کند و از طریق آن می کوشد نشست افراد به دور یکدیگر را به اقدامی ثمربخش و کارا تبدیل کند. «دوبونو» سعی می کند به کسانی که به دور هم جمع می شوند، بیاموزد که به تفکر خود نظم دهند و آنگاه در این میان به راه های خلاقانه بیاندهند و با یک هماهنگی مدبرانه نتایج را طبقه بندی و اولویت بندی کرده و در تصمیم گیری ها از آن استفاده کنند. اگر شما می خواهید با تکنیک شش کلاه تفکر در جلسات قدم بگذارید، بهتر است این مقاله را بخوانید و آنگاه عمل کنید. تصور کنید به یک جلسه قدم گذاشته اید و شما مسئول نظم دهی، هدایت و نتیجه گیری از آن جلسه هستید. در اینجا کلاه آبی را بر سر شما خواهند گذاشت، زیرا هنگامی که کسی کلاه آبی را بر سر می گذارد باید به موارد زیر دقت کند:

- رنگ آبی نماد آسمان آبی رنگ است که چتر آن بر همه جا گسترده شده است و کسی که کلاه آبی بر سر خود می گذارد باید بتواند افکار جاری

در محیط جلسه را در ذهن خود به جریان درآورد و نظم و تمرکز دهد.

- کلاه آبی همچون یک نرم افزار است که تلاش می‌کند به تفکر کردن جمع، جهت دهد و یا برنامه‌ای مشخص آن را به سرانجام برساند و گویی همچون یک کارگردان تفکر ما را هدایت می‌کند.

- با کلاه آبی اولویت‌ها و محدودیت‌ها تعیین می‌شود. اکنون بر روی صندلی خود بنشینید و موضوع و یا مشکل مورد بحث را بر روی تخته سیاه بنویسید. در نخستین اقدام و با هدایت شما همه اعضا باید کلاه سفید را بر سر بگذارند و در مورد موضوع بیان شده بیاندهند.

- هنگامی که کلاه سفید را بر سر می‌گذارید، نباید به چیزهایی که شامل الهامات، قضاوت‌های متکی به تجارب گذشته، عواطف، احساسات و عقاید است توجه کنید و تنها باید همچون یک رایانه، فقط اطلاعات ارائه کنید. حال شما باید اطلاعات به دست آمده از حاضرین در جلسه که به واسطه تفکر با کلاه سفید ارائه شده است را جمع‌بندی کنید و اعضای جلسه را وارد مرحله بعد کنید تا با گذاشتن کلاه قرمز بر سر، شروع به تفکر کنند.

- هنگامی که حاضرین می‌خواهند با کلاه قرمز در مورد موضوع مورد نظر تفکر کنند باید به نکات زیر توجه کنند: اجازه دهید احساسات و عواطف بر وجود شما حاکم شده و به زبان درآیند و هر کسی می‌تواند از الهامات و دریافت‌های ناگهانی خویش سخن گوید و دیگر نیازی به استدلال نیست. اگر به احساسات اجازه بروز ندهیم بدون شک ناخواسته و بدون دقت نظر، در تصمیم‌گیری‌ها وارد شده و چه بسا سبب بروز مشکلاتی برای ما شوند.

- پس از این که تمام نظرات اعضای جلسه ارائه شد، شما اقدام به جمع‌بندی تراوشات فکری حاضران کرده و آن گاه به مرحله بعد قدم بگذارید و اجازه دهید حاضران کلاه سیاه را بر سر بگذارند. با گذاشتن این کلاه بر سر نباید احساسات منفی بدون منطق بیان شوند بلکه فرد باید دیدگاه‌های منفی خود را در خصوص مشکل یا موضوع مورد بحث به صورت منطقی بیان کند. بدون شک اگر از این کلاه به خوبی استفاده شود، می‌تواند ما را از مخاطراتی که در آینده از چشمان ما دور می‌ماند آگاه کند. تفکر منفی به گفته «دویونو» جذاب است، زیرا دستاوردهای آن را می‌توان به فوریت مشاهده کرد. اثبات خطای دیگران برای ما رضایت در پی دارد و حمله کردن به یک دیدگاه در ما احساس برتری می‌بخشد و برعکس ستودن یک نظر سبب می‌شود در خود احساس کنیم با فرد برتری روبرو شده‌ایم. نتایج بحث‌های ارائه شده توسط شما جمع‌بندی شده و در نهایت ثبت شود و آنگاه بار دیگر اجازه دهید حاضران کلاه زرد را بر سر خود بگذارند و شروع به تفکر کنند. زرد نماد آفتاب است و آفتاب شروعی برای سازندگی، شادابی و خوش بینی است. گویی هرجا سراغ از خورشید گرفته می‌شود گرمی زندگی و زایشی دیگر در میان است و تفکر مثبت باید به همراه کنجکاوی و شادمانی و سرور و تلاش برای درست شدن کارها باشد. فرد با گذاشتن کلاه زرد تلاش می‌کند به نکات ارزشمند و مثبت موضوع بنگرد. اصولاً افکار سازنده به سوی مثبت‌گرایی تمایل دارند. یکی از تمریناتی که فرد با کلاه زرد می‌تواند انجام دهد بهره‌گیری از تجربیات ارزشمند گذشته است. کلاه زرد در ابتدا در صدد کشف فواید موجود در موضوع مورد بحث است و هر آنچه می‌کاود، بیان می‌دارد.

- اکنون بار دیگر به جمع‌بندی نظرات به دست آمده بر اثر کلاه زرد بپردازید. اکنون حاضران باید کلاه سبز را بر سر بگذارند. کلاه سبز، کلاه خلاقیت است هنگامی که افراد کلاه سبز را بر سر می‌گذارند، باید به راه‌های نو بیاندهند که می‌تواند در آن موضوع مورد نظر اثرگذار بوده و به تصمیم‌گیری‌های خلاقانه منجر شود. هنگامی که حاضران کلاه سبز را بر سر می‌گذارند، فرصتی می‌یابند که به جست و جوی چیزهای کشف نشده هدایت کنند. حال فرصتی به حاضران دهید تا ایده‌های نو ارائه کنند و آنگاه به ثبت این ایده‌ها پرداخته و به جمع‌بندی نظرات بپردازید. بدون شک برای خلاقانه اندیشیدن باید فرهنگ خلاقیت را بر فضای جلسه حاکم کنید. اکنون شما باید تلاش کنید که با کلاه آبی که بر سر گذاشته‌اید به ارزیابی نتایج پرداخته و به یک جمع‌بندی مناسب برسید و در نهایت در جهت حل مشکل یا پیگیری مورد نظر تصمیم‌نهایی را بگیرید. بدون شک هر یک از اعضا می‌توانند کلاه آبی را به امانت گرفته و با آن به تفکر بپردازند و در اتخاذ تصمیمات به شما کمک کنند. در پایان شما درمی‌یابید هنگامی که جلسه را این گونه مدیریت می‌کنید، دیگر تنها شاهد آن نخواهید بود که یک فرد تنها با کلاه سیاه به جلسه قدم بگذارد و یا فرد دیگری تنها با کلاه قرمز تفکر کند؛ بلکه همه مجبورند با شش کلاه مذکور تفکر کنند و اندیشه‌های ذهن خود را ارائه کنند.

۳-۹) گردش تخیلی

در سال ۱۹۶۱ روانشناسی به نام گوردون نتایج پژوهش‌های ده ساله خود را در مورد افراد خلاق منتشر نمود و ضمن آن اعلام داشت که ذهن آدمی به هنگام ابراز خلاقیت و ابتکار در یک حالت خاص روانی است که اگر بتوانیم آن حالت را ایجاد نماییم خلاقیت امکان وجود می‌یابد. او در گروه‌های ایجاد خلاقیت اعضای گروه را از طریق بکارگیری یک جریان تمثیلی و استعاره‌ای به گردش تخیلی ترغیب می‌نمود و در این حالت ایده‌ها

و نظرات بدیعی را کشف می‌کرد. ذهن افراد در این گردش خیالی با دستاویز استعاره‌ها به نکاتی نو که هدف جلسه خلاقیت بود می‌رسید و روابط تازه‌ای را بین پدیده‌ها پیدا می‌کرد. آنان پدیده‌هایی را که چندان تجانسی با هم نداشتند تلفیق و ترکیب می‌کردند و به ایده‌های جدیدی دست می‌یافتند. در جلسات خلاقیت به کمک استعاره و تخیل کار تلفیق و ترکیب در ذهن افراد انجام می‌گرفت و از این روش گوردون را شیوه تلفیق نامتجانس‌ها نیز نامیده‌اند.

تهییج ذهنی یا تکنیک گوردون روشی است بسیار مناسب جهت یافتن راه‌حل‌های جدید برای مسئله و نیز برای اکتشافات علمی و فنی. این روش فرآیندی خاص و منحصر به فرد و در عین حال مؤثر دارد. واژه Synectics یک واژه یونانی بوده و مفهوم آن پیوند اجزای متفاوت و ظاهراً بی‌ارتباط به یکدیگر است. فرایند بکارگیری این رویکرد عبارت است از:

- شناسایی و تجزیه و تحلیل مشکل به منظور رسیدن به ماهیت و جوهره آن

- کشف راه‌حلهایی برای آن جوهره از طریق دیدگاه غیر مرتبط با موضوع

- تلاش برای تبدیل راه‌حل‌های به دست آمده به راه حل نهایی.

در جلساتی که از این روش استفاده می‌شود فقط رهبر گروه از اصل موضوع اطلاع دارد و موضوعی که مطرح می‌شود دقیقاً اصل موضوع نیست بلکه موضوعی نزدیک به آن است.

۴-۹) تفکر موازی

واضع این شیوه ادوارد دو بونو روش معمول تفکر را همانند حفر گودالی توصیف می‌کند که با افزایش اطلاعات فرد همان گودال را عمیق تر می‌سازد و از دیدن جاهای دیگر برای حفر کردن بازمی‌ماند در حالی که تفکر موازی نگاه فرد را به نقاط جدید معطوف می‌سازد و اطلاعات و تجربه‌های جدید صرفاً به اندیشه‌های قبلی افزوده نمی‌شود، بلکه آنها را تغییر داده و الگو و ساختار جدیدی را ایجاد می‌کند. یکی از راه‌های تحقق تفکر موازی، ایجاد یک اندیشه واسطه غیرممکن است. این اندیشه موجب طیران فکر و ذهن شده و با تعدیل آن می‌توان به اندیشه نو و عملی دست یافت. راه دیگر در تفکر موازی پیوند تصادفی است. فرض کنید کتاب فرهنگ لغت را می‌گشایید و لغاتی را می‌خوانید و می‌کوشید تا آن را با موضوع مورد نظر پیوند داده و به نتیجه‌ای برسید. در این کار شما از روش پیوند تصادفی استفاده کرده‌اید.

۵-۹) ارتباط اجباری

یکی دیگر از شیوه‌های آشکار ساختن خلاقیت‌ها و ظاهر ساختن توانایی آفرینندگی موجود در افراد، شیوه ارتباط اجباری است. در این شیوه همان طور که از نام آن استفاده می‌شود باید بین دو گروه از پدیده‌ها، ارتباطی اجباری ایجاد کرد.

<http://vista.ir/?view=article&id=336661>



خلاقیت در آموزش و پرورش

● مقدمه

زندگی پیچیده امروزی، هر لحظه در حال نوشدن است و خلاقیت و نوآوری، ضرورت استمرار زندگی فعال. انسان برای خلق نشاط و پویایی در زندگی نیازمند نوآوری و ابتکار است تا انگیزه تنوع طلبی خود را ارضاع کند. جامعه انسانی برای زنده ماندن و گریز از مرگ و ایستایی به تحول و نوآوری نیاز





دارد . امروز شعار ((نابودی در انتظار شماست مگر اینکه خلاق و نوآور باشید)) در پیش روی مدیران همه سازمان ها قرار دارد اما مسؤلیت سازمان های آموزشی به خصوص آموزش و پرورش که وظیفه تعلیم و تربیت فرزندان و آینده سازان جامعه را برعهده دارد ، صبهه ای دیگر به خود می گیرد . از این رو سازمان های آموزشی از يك سو وظیفه فراهم آوردن زمینه رشد و پرورش خلاقیت و نوآوری و استفاده صحیح و جهت دار از استعدادها و توانایی های افراد را برعهده دارند که این خود زمینه ساز توسعه فرهنگی ، اقتصادی و اجتماعی و ... در جامعه است و از سوی دیگر برای پویایی خود نیازمند پرورش و بهره مندی از خلاقیت و نوآوری در سطوح سازمانی می

باشند .

• تعریف خلاقیت

صاحب نظران تعریف های متعددی از خلاقیت و نوآوری ارائه داده اند . ((استیفن رابینز)) خلاقیت را به معنای توانایی ترکیب اندیشه ها و نظرات در يك روش منحصر به فرد با ایجاد پیوستگی بین آنان بیان می کند . او نوآوری را به معنای فرآیند اخذ اندیشه خلاق و تبدیل آن به محصول ، خدمات و روش های جدید عملیات می داند . ((رضائیان)) خلاقیت را به کارگیری توانایی های ذهنی برای ایجاد يك فکر یا مفهوم جدید می داند . نوآوری به کارگیری اندیشه های جدید ناشی از خلاقیت است که می تواند به صورت يك محصول جدید ، خدمت جدید یا راه حل جدید انجام کارها باشد . شاید به جرات بتوان گفت که جامع ترین تعریف خلاقیت توسط ((گیلفورد)) دانشمند آمریکایی عرضه شده است . او خلاقیت را با تفکر واگرا (دست یافتن به رهیافت های جدید برای مسائل) در مقابل تفکر همگرا (دست یافتن به پاسخ) مترادف دانسته است . افرادی که تفکر واگرا دارند در فکر و عمل خود با دیگران تفاوت دارند و از عرف و عادت دور می شده روش های خلاق و جدید را به کار می برند . برعکس کسانی که از این خصوصیت برخوردار نیستند تفکر همگرا دارند و در فکر و عمل خود از عرف و عادت پیروی می کنند . پس تفکر واگرا یعنی دور شدن از يك نقطه مشترك که همان رسم و سنت و عرف اجتماع است و تفکر همگرا یعنی نزدیک شدن به آن نقطه . امروزه ثابت شده است که برخلاف باور بسیاری که ابداع و خلاقیت را خصوصیت ذاتی بعضی افراد می دانند ، این استعداد در نوع بشر به اندازه حافظه عمومیت دارد و می توان آن را با کاربرد اصول و فنون معین و ایجاد طرز تفکرهای جدید و ایجاد محیطی مناسب پرورش داد. ((رابرت اسپین)) می گوید : ((من پس از بیست سال تحقیق ، بررسی و مطالعه روی این مساله به این نتیجه رسیدم که همه انسان ها از قوه خلاقیت برخوردار هستند و استثنایی وجود ندارد.)) پس می توان موهبت خلاقیت را با به کارنگرفتن پژمرده نمود و یا با انجام فعالیت هایی که بیشترین امکان را برای پرورش خلاقیت ایجاد می کند آن را توسعه داد . برای رشد استعداد خلاق ، سازمان باید شرایط و جو لازم را فراهم سازد هرچند که خود فرد نیز در رشد این استعداد نقش اساسی دارد .

• جهت گیری خلاقیت در سازمان های آموزشی

۱) در اغلب آموزش های سنتی ، فراگیران فقط در معرض مطالب و مهارت های ارائه شده از طرف معلم یا مدیر قرار گرفته و مطابق برنامه از پیش تعیین شده حتی در جزئیات به پیش می روند . در آموزش خلاقانه ، فراگیرنده خود نقش فعال ایفا نموده و مربی یا رهبر به جز در کلیات و جهت اصلی آموزش ، نقش تعیین کننده ای ندارد .

۲) برنامه های آموزش و محتوای مطالب حتی الامکان باید موجب رشد و توسعه تفکر واگرا به جای تفکر همگرا در فراگیران شود .

۳) شناخت علائق و انگیزه عاطفی و غیرعاطفی هر يك از فراگیران برای پیشبرد امر آموزشی ضروری است .

۴) مباحث و فنون مطرح شده در هر مرحله از آموزش و پرورش فراگیرندگان باید کاربردی ملموس و عملی در زندگی و کار فرد داشته باشد .

۵) امید به آینده و ایمان و اعتقاد به آنچه پس از تلاش و استمرار نصیب فراگیر خواهد شد باید در دوره های آموزش خلاقیت مورد تاکید قرار گرفته تا انگیزه بیشتری برای فراگیرنده به وجود آید .

۶) تجسم وضع آینده مساله و مقایسه آن با وضعیت فعلی ، کمک مفیدی به یافتن راه حل های بدیع خواهد نمود .

اصولاً "استعداد خلاق در محیط های مطلوب ، شکوفا و متبلور می شود بنابراین یکی از الزامات و روش های مهم برای تبلور خلاقیت ، ایجاد فضای

محرك ، مستعد و به طور کلی خلاق است . در سازمان های آموزشی علاوه براین که چنین فضایی باید برای معلمان و مدیران مهیا باشد ، معلمان نیز باید زمینه لازم و فضای مطلوب را برای دانش آموزان فراهم سازند .

یکی دیگر از شیوه های مهم و پرجذبه پرورش خلاقیت و نوآوری ، مشورت است . اساساً یکی از نشانه های رشد اجتماعی ، شورا و مشورت است و بدون تردید افرادی که اهل مشورت هستند از عقل و فکر بیشتری برخوردار می باشند . اسلام نیز انسان را به شورا و مشورت ترغیب نموده و پیامبر اسلام نیز از مشورت به عنوان يك اصل تربیتی استفاده کرده است . در واقع هر قدر مدیران در سازمان های آموزشی از دانش و تجربه کافی برخوردار باشند باز هم مشورت با دیگران ، افق های تازه ای را برای آنها خواهد گشود . حضرت علی (ع) می فرمایند : مهم ترین راه حل ها و صحیح ترین شیوه ها با استفاده از اندیشه های افراد مختلف به دست می آید .

• ویژگی های افراد خلاق

بنابرتحقیقات و بررسی های انجام شده توسط صاحب نظران و پژوهشگران ، عوامل زیر در بروز خلاقیت مؤثر می باشد :

نداشتن تعصب نسبت به تغییر ، علاقه به یادگیری و کنجکاوی بودن ، علاقه به آزمایش و تجربه دائمی ، گرایش به کارهای پیچیده ، توسعه دامنه دانش و آگاهی خود ، واقع بینی ، اعتماد به نفس بالا ، توجه به زمان و وقت شناسی ، شجاعت در پذیرش عیوب خود ، توانایی تشخیص آنان و قدرت ترك عادت های ناپسند ، توجه توأم به رؤیا و عمل ، رك گویی و صراحت بیان ، داشتن قدرت جمع بندی مسائل و قضایا و نتیجه گیری ، بیان عقیده خود در جلسات ، عدم پافشاری در تحمیل عقاید خود ، شوخ طبعی ، میل به ریسك کردن ، پشتکار و تلاش مستمر و داشتن ظرفیت بالا در تحمل ناملایمات .

• موانع خلاقیت

▪ موانع خلاقیت را می توان به سه دسته تقسیم کرد :

(۱) موانع فردی

(۲) موانع اجتماعی

(۳) موانع سازمانی

▪ موانع فردی خلاقیت : نداشتن اعتماد به نفس و ترس از انتقاد و شکست ، تمایل به همگونی و عدم تمرکز ذهنی از مهم ترین آن می باشد به طور کلی موانع فردی خلاقیت شامل موارد ذیل می باشد :

(۱) عدم اعتماد به نفس

(۲) دلسرد شدن

(۳) تاکید بر عادت های پیشین

(۴) حافظه کاری

(۵) وابستگی و جمود فکری

(۶) عدم تمرکز ذهنی

(۷) عدم استفاده از طرفین مغز

(۸) مقاوم نبودن

(۹) کمروبی

(۱۰) عدم انعطاف پذیری

• تهدیدها

(۱) رکود علمی نیروی انسانی : منابع انسانی که در واقع زیرساخت آموزش و پرورش هستند متأثر از وقایع و فراز و نشیب های اجتماعی و بعضی باورهای تحمیلی از سوی عوامل بیرونی ، دچار نوعی بی انگیزگی و به دنبال آن رکود علمی گردیده اند که پیامدهای زیان بار و مخرب آن علاوه بر خود منبع بر روی محصول نیز اثر گذاشته و محصول آینده را صرفاً با ارزش های کمی تربیت نموده و کمتر به کیفیت که در اینجا همان خلاقیت و مهارت های لازم است ، پرداخته می شود .

(۲) دیدگاه سنتی مدیران و معلمان

۳) فضای نامناسب

۴) محتوا محوری

۵) ارزش گذاری های قالبی و کمی

۶) انحراف مسیر ارزش یابی مستمر از اهداف تعریف شده

• فرصت ها

۱) نیروی انسانی موجود (شناسایی نیروهای دارای ویژگی های فرد خلاق و به کارگیری این افراد در گلوگاه های موجود)

۲) مجامع تخصصی گروه های آموزشی : با توجه به نقش مشورت در پرورش خلاقیت ، ورود به این مجامع و ایجاد فضای معنوی رشد خلاقیت در همکاران ، به کارگیری و اجرای سیاست های انگیزشی ، رقابتی ، ترویج روش های جدید ، تجربه برگزاری کلاس درس خارج از محیط فیزیکی کلاس ، ترویج نگرش نو به ارزش یابی مستمر می تواند مؤثر واقع شود .

۳) کمیته پژوهش : انتخاب رابطین پژوهشی در آموزشگاه ها و هدایت رابطین جهت ترویج ویژگی های خلاقیت و شناسایی دانش آموزان فعال و تشکیل گروه کاری دانش آموزی

۴) دانش آموزان : با توجه به بهره هوشی بالای دانش آموزان ایرانی ، وجود استعداد های درخشان در آنها ، این منبع عظیم منسجم با ایجاد فرصت های لازم ، محیط و فضای مطلوب می تواند تبدیل به نیروی فعال کنجکاو و خلاق گردد .

۵) اولیای دانش آموزان : والدین در محیط خانواده این قابلیت را دارند که محیط را جهت تقویت روحیه پرسشگری و کنجکاوی آماده نمایند و خود نیز با طرح پرسش و یا پاسخ منطقی به کنجکاوی فرزندان مسیر را هموار نمایند .

• راه حل های پیشنهادی

• معلمان :

۱) تدوین و اجرای سیاست های انگیزشی و تشویقی برای همکاران

۲) آموزش نیروی انسانی توسط اساتید مجرب در قالب کارگاه های تابستانی

۳) طرح موضوع به صورت کاربردی در جلسات شورای معلمان

۴) تشویق معلمان به آزمایش کردن و کاربست روش های تازه

۵) ایجاد محیط آزاد و روابط صمیمانه میان معلمان و رهبران رسمی مدارس برای کاربست یافته ها و روش های نوین

۶) تشخیص ارزش کار و تشویق افرادی که به آزمایش روش های نوین مبادرت می ورزند .

• دانش آموزان :

۱) برای پرسش های دانش آموزان باید اهمیت قائل شده و آنان را راهنمایی نمود تا خود جواب پرسش ها را بیابند . (تقویت روحیه پرسشگری و کنجکاوی)

۲) عقاید غیرعادی باید مورد احترام قرار گیرد و ارزش آن برای کودکان روشن گردد .

۳) باید به کودکان نشان داد که عقایدشان دارای ارزش است و عقایدی که امکان اجرای آن در کلاس میسر باشد ، پذیرفتنی است .

۴) گاهی اوقات بدون این که تهدیدی از جهت نمره ، ارزش یابی و یا انتقاد در کار باشد باید کودکان را آزاد گذاشت تا کارهایی را که خودشان می خواهند انجام دهند .

۵) هرگز نباید در مورد رفتار دانش آموزان بدون این که علل و نتایج آن مشخص شود ، فضاوت نمود .

۶) تشویق دانش آموزان به داشتن و ارائه اندیشه های بکر

• کتب درسی

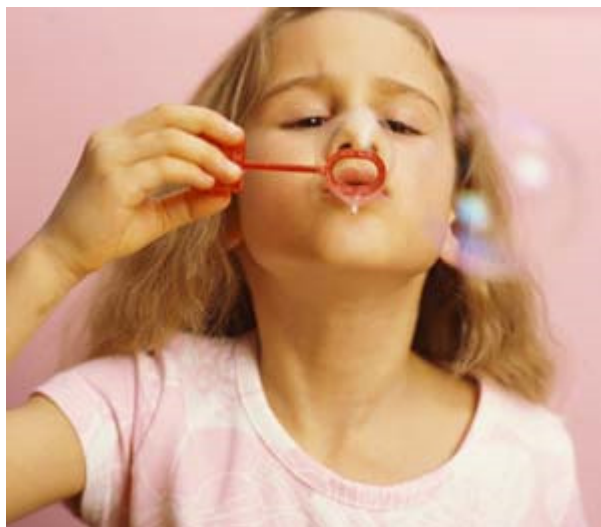
۱) تجدید نظر در تدوین بعضی از کتب درسی با رویکرد کاربردی متون به ویژه در علوم پایه و فصل بندی موضوعی آن

۲) تاکید بر فعالیت ها و مهارت های خارج از کلاس و کاربست آموزه های علمی در زندگی عادی

خلاقیت و کودکان

بچه ها توانایی های بی شماری از پروردگار هدیه گرفته اند. و این پدیده در شعرهای خیالی که می خوانند، به سادگی دیده می شود. همچنین با قوه تخیلشان بازی می کنند و با مواد و وسایل بی ارزش چیزهایی با مفهوم می سازند. بچه ها به افکار و رفتار مخاطب خود اعتراض می کنند و خلاصه اینکه در زندگی قابل اعتماد خود که منحصر به فرد است، آزادند.

ما رشد عقلی و فکری داریم ولی به جای آنکه برای تصویب و تأیید کارهایمان به درون خود توجه کنیم، به عالم خارج می نگریم. اجازه می دهیم مجلات به ما بگویند که باسلیقگی چیست و چگونه دکور منزلمان را بچینیم. به جای آنکه موسیقی درونی مان را خلق کنیم به موزیک دیگران گوش می دهیم. با نگاه به فرزندان در می یابیم که قدرت ابتکار همیشه برای آسان کردن کارها می آید. اما واقعیت این است که هنرمندانه می توان



در جریان تمرینات ابتکاری بچه ها قرار گرفت و همراهشان خلق و کشف کرد.

به عقب برگردید تا آخرین باری که فرزندتان نقاشی کشیده بود. در حالی که آنها برای چسباندن نقاشی به دیوار، دست و پا می زدند چه کار کردید؟ آیا در حال حرف زدن با تلفن بودید؟ آیا اگر کارهایی که در آن موقع انجام می دادید را لیست کنید نگران می شوید؟ یا بدتر، درباره آشفستگی کارهای خود نگران می شوید؟ غفلت و حواس پرتی های والدینی که می توانستند از فرصتهای طلایی بدست آمده استفاده کنند و به تصور اینکه بچه ها خرد و کوچکند و هنوز درک و فهم کافی ندارند، شانس خلاقیت را از فرزندان خود گرفته اند و وقت لازم را با آنها صرف نکردند.

وقتی خلاقیت مطرح می شود باید یاد بگیرید فرایند خلاقیت بدون نگرانی از محصول خلاقیت حاصل می شود بچه ها بطور طبیعی این کار را انجام می دهند. بچه ها می توانند ساعتها نقاشی کنند و طوری مجذوب نقاشی شوند که خود را کاملاً فراموش کنند. از آنها بخواهید به شما بعنوان کسی که ۳ سر دارد نگاه کنند و نقاشی بکشند این ایده ای است که هرگز برایشان اتفاق نمی افتد ولی تمام خلاقیت خود را برای به تصویر کشیدن آن بکار می بندند.

در نیمه دهه ۱۹۴۰، هنرمندی به نام جکسون پالاک از تکنیکی به نام «چکیدن و ریزش» استفاده کرد تا به هدف خلاقیتش برسد. به جای اینکه از سه پایه نقاشی استفاده کند، پارچه مخصوص نقاشی اش را به دیوار یا کف اتاق چسباند و رنگ فوطی را بر آن پاشاند. به جای استفاده از قلم مو، از چوب و ماله استفاده کرد. گاهی برای بدست آوردن شیوه رنگ زنی خیلی غلیظ، ماسه و شن یا مواد ناهماهنگ دیگر را به رنگ افزود.

این تکنیک به او اجازه داد تا روی عمل خلاقیت تمرکز کند و به هنرمند اجازه رشد و خلاقیت دهد. تصور پالاک از جذب شدن در کار، لیست کردن و رسیدن به این اهداف است؛ توجه واقعی به رنگها، بافت و تکنیک هایی که استفاده شده است و توجه به آنچه آنها را لمس می کنید.

ممکن است فکر کنید نقاشی کردن راحت است و تصمیم بگیرید آن را بعنوان یک سرگرمی پیگیری کنید. اما نقاشی غالباً یک سرگرمی خوب است. زمانی را صرف کنید و اثری را خلق و آن را به فرزند خود هدیه کنید تا برای همیشه از خلق اثر شگرف شما لذت ببرد.

• عمل خلاقیت

هر کسی به تکه ای کاغذ نانوشته، چند رنگ، یک قلم مو و چند ظرف برای مخلوط کردن رنگها نیاز خواهد داشت. مطمئن باشید همه کس جایی که رنگ باشد را به خاطر می سپرد. نفس عمیق بکشید و چشمهاتان را ببندید. هم اکنون رنگها را برای ساختن یک آسمان بی عیب مخلوط کنید. می دانید آنچه در مغزتان می بینید در قلبتان ماندگار است. به بدهکاری ها یا رختهای ناشور منزل فکر نکنید. اجازه دهید خود خویشتن تان آزادانه خلق کند. (می توانید دوباره این کارها را با چشمان باز تکرار کنید.)

ممکن است برای نقاشی به بیرون ازمنزل یا شهر بروید. قطعه بزرگی از کاغذ را بردارید. کاغذ نقاشی یا تخته های دیوار کوب بسیار مناسبند. در آغاز چند نقاشی و منظره روی صفحه بکشید. تنها توصیه اینکه قدم برنیزد و از مناظر اطراف کمک بجوید.

موسیقی ای که لذت می برید را بگذارید. ترجیحاً موزیک بدون خواننده باشد. در حالی که گوش می دهید، موزیک احساس شما را در نقاشی شکل می دهد. هیجانانگ و وزنی که در هنرتان منعکس می شود را کشف و مقایسه کنید.

یک دسته از اشکال با سایز متفاوت را جدا کنید. از رنگهای متفاوت زیادی بر روی کاغذ استفاده کنید. تعدادی از اشکال باید شبیه باشند ولی از نظر اندازه تفاوت کنند. مثلاً ۳ دایره با اندازه متفاوت دارید. در صورتی که ۲ تکه کاغذ به ضمیمه همدیگر دارید پس یک سری از اشکال را برای خود و سری دیگر را برای فرزندان قرار دهید. هر کس به سلیقه خود اشکال را روی کاغذ می چیند بدون آنکه دیگری ببیند. حال تصویر یا منظره خود را وصف کنید که شخص دیگر بتواند از نو آن را خلق کند.

تصاویر مختلف را از مجله یا روزنامه جدا کنید. آنها را روی کاغذ بچسبانید و شروع به نوشتن داستانی کنید.

از قلم های رنگی برای کشیدن اشکال دایره، خط، بیضی و غیره با سایزهای مختلف استفاده کنید. در تایم زمانی کوتاهی روی تکه ای از کاغذ سریع کار کنید. بعد کاغذ را چرخانده و در گوشه ای دیگر دوباره سریع بکشید. ادامه دهید تا تمام زوایای کاغذ پر شود. سپس به هنر سریع کشیدن شخص دیگری توجه کنید. اگر تصویر معنی داری می بینید برای وضوح بیشتر فضا را سایه کاری کنید.

در پارک یا باغ دیگری کاغذ برده و دوباره نقاشی کنید. میوه، برگ، چوب و هر چیز دیگری که از کاج پیدا می کنید را نقاشی کنید. و درباره هر ابراری که استفاده می کنید صحبت کنید.

چند تکه سفال برداشته و سعی کنید تا شخصی که چشمهاتان را بسته نگه داشته را به تصویر بکشید. اگر امکان دارد جزئیات بیشتری کسب کنید. در اینجا هدف این است که به احساسی که سفال در دستان شما ایجاد می کند توجه کنید و به هوش طبیعی تان اطمینان کنید. زمانی که چشمهاتان را باز می کنید فاه فاه خواهید خندید.

دیدتان را وسیع تر کنید. با فرزندان یک داستان با استفاده از ویژگی های ابرها بسازید. اگر این فکر را با فرزندان مطرح کنید، بنویسید و با شکل آن را شرح دهید. این راه مؤثری برای پی بردن به افکار بچه هاست.

این مورد تنها مخصوص شماست. به زمان گذشته که بچه بودید برگردید. به زمانی که هر آنچه که می خواستید می پوشیدید، بدون آنکه تحت نظر همسرتان باشید. حال عکسی از دوران کودکی خود بیابید، قاب بگیرید و در جایی برنیزد که هر روز به آن نگاه کنید.

منبع : سایت یاد بگیر

<http://vista.ir/?view=article&id=360541>

 **vista.ir**
Online Classified Service

خودم می‌تونم!

“کودکانی که در دوره خردسالی‌اند مایلند که هر کاری را بی‌عیب
نقص انجام دهند. به آنان یاری کنید که بین پشتکار و کمال‌گرایی
حد و مرزی قابل شوند.” هیتز جانشون دوراچر

در طول دوره پیش‌دبستانی بچه شما مدام در حال فراگیری
چیزهای جدیدی است. مانده این‌که نامش را چگونه بنویسد،
چگونه دکمه‌های پیراهنش را ببندد و یا اینکه برای خودش چگونه
ساندویچ کره و مربا درست کند. این‌گونه یادگیری‌ها ممکن است
سرگرم کننده و هیجان‌انگیز باشند ولی احتمال دارد به همین
سرعت هم موجب دل‌آزاری گردند. امکان دارد بچه ۴ ساله شما
حرفی را وارونه بنویسد، یکی از دکمه‌های لباسش را ببندد یا
مربا را بیشتر به زمین بریزد می‌خواهید کمکش کنید، اما وی
پافشاری می‌کند که خودش آنرا به انجام رساند، به قدری اسرار
می‌ورزد تا عملی را به درستی صورت دهد.



چنین عزم و اراده‌ای در این سن و سال، عادی است لارنس
شاپیرو، مؤلف کتاب “زبان پر رمز و راز بچه‌ها” می‌گوید: “اکثر

بچه‌های پیش‌دبستانی تمایل دارند به قدری در کاری تلاش ورزند تا این‌که آن را کاملاً و بسیار خوب انجام دهند”. اغلب آنان می‌کوشند که بیش از
حد توانشان، دست به کاری زنده به‌ویژه اگر برادر و خواهر بزرگتری داشته باشند.

در این رفتار، نکته مثبت هست: در واقع شما می‌خواهید که فرزندان خوشتان را به معیارهای ممتاز پای‌بند سازد و ارزش چسبیدن به کاری را
بداند، ولی امکان دارد پافشاری و سماجت سریعاً به وسواس بدل گردد که برای بچه‌های کم سن و سال بسی نومیث‌کننده و آزارنده می‌باشد،
پس به چه نحو فرزندان را یاری کنید تا کارها را در حد توانایی‌اش به انجام رساند بی‌آن‌که ایشان را با معیارهای “بی‌اندازه عالی” روبروی
گردانید. راهبردهای ساده زیر یاریگر شما شمرده می‌شوند:

- محدودیت‌های او را بشناسید

وقتی که بچه شما سعی دارد مهارتی را که هنوز از حیث جسمانی قادر به کسب مهارت در آن نیست، کامل گرداند یقیناً بدین وسیله راهی به
سوی ناکامی گشوده می‌شود. وظیفه شما این است که بدانید چه موقع کودک پیش‌دبستانی خویش را ترغیب کنید و چه وقت وی را به حال خود
واگذارید. گمان نکنید که بچه چهارساله‌تان فقط به این سبب می‌تواند به کاری دست زند که هم سن و سالانش نیز انجام می‌دهند. رشد و
بالندگی بچه‌ها همسان نیست.

به قول آرنی کوندوی نویسنده کتاب: “۲۰ راز کامیابی با فرزند خود”: “باید بگذارید بچه‌ها با گام‌های خود به جلو بروند”. عمل کرد شما باید
فراتر از شرح مهارت‌های جدید باشد. فرضاً چنانچه فرزندان تان دادن راکت بیس بال را یاد می‌گیرند، بهتر است که دستانش را گرفته و کمکش
کنید تا به ترتیب ضربه زند و این کار را تا وقتی ادامه دهید که اطمینان یابید وی آمادگی انجام آن را به تنها دارد.

- مراحل را تدریجاً پشت سر گذارید

دکتر مشاور خانواده‌ای به نام “سال‌سور” می‌گوید: “اگر مهارت‌های جدید به بخش‌های کوچک و مهارش‌دنی بخش گردد کمتر موجب هراس بچه‌ها
می‌شود”. به‌عنوان مثال چنانچه بچه پنج ساله شما بستن بند کفش را فرا می‌گیرد، نخست او را وادار کنید که بندهای کفشش را به کلی باز
کند. وقتی اولین کار را کرد، قبل از این‌که به حرکت بعدی بپردازد وی را به‌خاطر این کار کوچکش مورد تشویق قرار داده و بگوئید: به‌به تونستی پاتو
توی کفشت بکنی! الان بندها را بگیر و محکم بکش.

تأکید کنید که کوشش به اندازه پیامد کار، اهمیت دارد هنگامی که بچه شما هنر جدیدی را می‌آموزد، تأکیدتان باید روی کاری باشد که انجام
می‌شود نه صرفاً نتیجه آن. به او یادآوری کنید که هدف بهترین بودن نیست. آنچه اهمیت دارد این است که بیشترین تلاش خود را به کار بندد.
مادری درباره دختر ۵ ساله‌اش الیزابت که پیوسته به‌خاطر دست خطش ناراحت است، تأکید می‌کند: “دخترم، کارش را خیلی سخت می‌گیرید و

می‌گوید: مامان من نمی‌توانم این کار را درست انجام دهم.”

من می‌گویم: “اشکالی ندارد، توقع ندارم که کارت را بی‌عیب و نقص انجام دهی. ما وقت زیادی برای تمرین خط داریم و تمام مدت در حال یادگیری هستیم.”

• از تلاش‌هایتان با او سخن بگوئید

چنانچه فرزندان زمان طاقت‌فرسائی را صرف آموختن چیزی می‌کند، به وی بگوئید که هرکسی برای فراگیری مهارت‌های جدید باید به شدت تلاش ورزد حتی بزرگسالان خوب است که همواره از خودتانمثال بزنید و بگذارید که فرزندان با خبر باشد که شما نیز با چالش‌هایی دست به گریبان بوده‌اید.

• دورنمای هدف را برایش مشخص سازید

در حالی که بچه شما باید به توانائی‌های خود ایمان داشته باشد در عین حال باید محدودیت‌هایش را هم بپذیرد. پیوسته ممکن است بچه‌هایی باشند که کاری را بهتر یا بدتر از او صورت دهند. توجه شما روی چیزی باشد که وی خوب انجام می‌دهد. احتمال دارد نتواند هنوز بشکن بزند اما به‌جای آن در سوت زدن ماهر باشد. زندگی خودتان را برای او مثال بزنید. خاطر نشان سازید که بلد نیستید پیانو بزنید، ولی تا حدی می‌توانید هنگام خواب داستان تعریف کنید یا احياناً کباب درست کنید! وقتی بفهمد که شما علاوه بر استعدادها، محدودیت‌هایی هم دارید، خواهد توانست همین مورد را درباره خودش نیز قبول کند.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=273817>

 **vista.ir**
Online Classified Service

داستان اضطراب در کلاسهای درس...

کار تدریس به گونه‌ای است که پیوسته با تغییر روبه‌رو می‌شود. بسیاری از روش‌های موفق گذشته در مدتی کوتاه از دور خارج می‌شوند و ...

کلمه استرس را نویسندگان مختلف به شیوه‌های مختلف استفاده می‌کنند. بعضی از این نویسندگان از استرس برای مراجعه به خواسته‌ها و فشارهایی استفاده می‌کنند که شخص با آن روبه‌روست و گرفتگی و تنش را واکنش شخصی در برابر آن موقعیت می‌دانند.

برخی دیگر استرس را سطحی از حالات منفی که شخص با آن روبه‌روست می‌دانند و دسته سوم معتقدند اگر تقاضا از شخص بیش از توان او باشد، شخص دچار استرس می‌شود. استرس آموزگار را می‌توان تجربه آموزگار از



احساسات منفی ناخوشایند از قبیل خشم، ناراحتی، اضطراب و افسردگی ناشی از برخی از جنبه‌های کاری وی تعریف کرد. تدریس حرفه‌ای، پراسترس است و استرس زیاد در تدریس می‌تواند روحیه آموزگار را تضعیف کند و از شور و اشتیاق وی به تدریس بکاهد. در نتیجه باعث می‌شود کار تدریس نامطلوب شود و آموزگار زمان و نیروی کمتری را صرف تدریس کند. همچنین می‌توان گفت استرس روی کیفیت ارتباط آموزگار با

دانش‌آموزان تاثیر منفی می‌گذارد و باعث عدم ارتباط موثر آموزگار با دانش‌آموزان و در نتیجه خراب شدن روحیه معلم در برابر دانش‌آموزان می‌شود. با توجه به بررسی‌های به عمل آمده ۳ تیپ شخصیتی آموزگاران بیش از بقیه در برابر استرس، آسیب‌پذیر هستند.

(۱) تیپ شخصیتی «الف»

اصولا آموزگاران با تیپ شخصیتی الف برای انجام کارها، ناشکیبا و پرخاشگرند و معمولا سعی می‌کنند خودشان را با انواع کارها مشغول کنند. علت مستعد بودن شخصیت تیپ الف برای روبه‌رو شدن با استرس این است که پیوسته در تلاشند خود را تحت فشارهای شدید قرار دهند. این اشخاص با افراد تیپ شخصیتی ب تفاوت دارند. تیپ شخصیتی ب در مجموع در برخورد با زندگی نگرش ملایم‌تری دارد.

(۲) شخصیت‌هایی که معتقدند کنترل در دست عوامل بیرونی است

آموزگاران که معتقدند از آنها کاری ساخته نیست و همه چیز را عوامل بیرونی کنترل می‌کنند، معتقدند نمی‌توانند روی اتفاقات و امور مهم زندگی‌شان تاثیر بگذارند و تنها عوامل بیرونی است که همه چیز را کنترل می‌کند. اشخاصی با این ذهنیت وقتی با مشکلی جدی روبه‌رو می‌شوند، احساس یاس و درماندگی کرده و در نتیجه دچار استرس می‌شوند.

(۳) شخصیت روان رنجور

اغلب اشخاصی که دارای شخصیت روان رنجور هستند، انتظار بدترین حوادث را دارند و به بسیاری از حوادث احتمالی و فرضی فکر می‌کنند. در نتیجه بخش قابل ملاحظه‌ای از استرس آنها ناشی از فکر کردن به حوادثی است که ممکن است هیچ‌گاه اتفاق نیفتد و بنابراین آموزگاران با شخصیت روان رنجور آمادگی زیادی برای استرس دارند. سوای ویژگی‌های شخصیتی که با آسیب‌پذیری در برابر استرس ارتباط دارند، جنبه‌های دیگری نیز در کارند که می‌توانند به استرس در محیط کار اضافه شوند. یکی از مهم‌ترین آنها این است که آیا شخص (آموزگار) در سایر زمینه‌های زندگی خود نیز استرس را تجربه می‌کند یا خیر؟

برای مثال دوره‌ای که به طلاق منجر می‌شود یا وقتی که با مسائل جدی مالی روبه‌رو می‌شود، این گونه استرس‌ها سبب می‌شود حساسیت در قبال مسائلی که در مدرسه شکل می‌گیرند به مراتب بیشتر شود و امکان این که استرس محیط کار روی آنان اثر بگذارد افزایش می‌یابد.

منابع استرس برای آموزگاران در رده‌های مختلف، متفاوت است. برای مثال آموزگاران که در مدارس درس می‌دهند که والدین دانش‌آموزان می‌خواهند فرزندانشان به موفقیت‌های سطح بالا برسند، اغلب تحت فشار شدید والدین هستند یا آموزگاران کودکانی که با اختلالات رفتاری و عاطفی مواجه هستند، اغلب با رفتارهای غیرقابل پیش‌بینی روبه‌رو می‌گردند.

• عوامل کلیدی استرس

با توجه به مطالعات انجام شده در زمینه استرس آموزگاران ۱۰ منبع مهم برای ایجاد استرس شناسایی شده‌اند که عبارتند از:

(۱) تدریس به محصلان بی‌انگیزه

(۲) حفظ نظم و ترتیب

(۳) فشارهای زمانی و زیادی حجم کار

(۴) روبه‌رو شدن با تغییر

(۵) ارزیابی از سوی دیگران

(۶) روبه‌رو شدن با همکاران

(۷) عزت نفس و موقعیت شغلی

(۸) نقش مدیران و مسوولان مدرسه

(۹) تعارض‌های نقشی و ابهامات

(۱۰) شرایط کاری بد

• تدریس به محصلان بدون انگیزه

بسیاری از دانش‌آموزان، مودب و اجتماعی هستند و معمولا آموزگاران در مورد آنها مشکلی ندارند. با این حال این دانش‌آموزان انگیزه کافی برای خوب درس خواندن ندارند و برعکس از هر فرصتی برای حرکت کندتر استفاده می‌کنند که این مساله یکی از عوامل عمده استرس بسیاری از آموزگاران است.

• حفظ نظم و انضباط

برای برخی از آموزگاران موضوع نظم و انضباط و توجه به آن ابعاد مساله‌ای نیست، این آموزگاران کسانی هستند که در زمینه حفظ نظم و انضباط در کلاس مهارت‌های لازم را آموخته‌اند. اما برای جمعی دیگر از آموزگاران کنترل کلاس، کار بسیار دشواری است و روبه‌رو شدن با مشکلات انضباطی سر کلاس استرس فراوانی برای آنان تولید می‌کند.

• فشارهای زمانی و زیادی کار

هر چند داشتن برنامه‌های منظم روزانه و استفاده از مهارت‌های موثر مدیریت زمان می‌تواند از بروز بسیاری از مشکلات جلوگیری کند، اما بارها اتفاق می‌افتد که بار کاری زیاد و ضرب‌الاجل‌های موجود باعث استرس آموزگار شده و اگر سطح عملکرد وی از سطح توقعاتی که از او می‌رود پایین‌تر باشد، وی استرس قابل ملاحظه‌ای را تجربه می‌کند.

• روبه‌رو شدن با تغییر

کار تدریس به گونه‌ای است که پیوسته با تغییر روبه‌رو می‌شود. بسیاری از روش‌های موفق گذشته در مدتی کوتاه از دور خارج می‌شوند و آموزگاران بویژه وقتی مجبور شوند در روش‌های کاری خود تجدیدنظر نمایند، استرس پیدا می‌کنند.

• ارزیابی شدن از سوی دیگران

کار آموزگاران به طور غیررسمی و پیوسته از طرف محصلان، سایر آموزگاران و گاهی والدین ارزیابی می‌شود. سواى این ارزیابی غیررسمی، انواعی از ارزیابی‌های رسمی هم هستند که به طور منظم انجام می‌شوند. تردیدی نیست که این ارزیابی‌ها، استرس شدیدی را برای آموزگاران ایجاد می‌کند، چراکه بسیاری از آنان انتقاد از کارشان را به حساب انتقاد از خود می‌گذارند و این امر روی عزت نفسشان اثرگذار است.

• روبه‌رو شدن با همکاران

کار تدریس به گونه‌ای است که پیوسته با تغییر روبه‌رو می‌شود و آموزگاران بویژه وقتی مجبور شوند در روش‌های کاری خود تجدیدنظر نمایند، استرس پیدا می‌کنند.

گاهی اتفاق می‌افتد که اختلافاتی میان آموزگاران بروز می‌کند. برخی از آموزگاران می‌توانند به طرز حرفه‌ای و مثبت اختلاف سلیقه‌ها را از میان بردارند، اما در مواقعی ممکن است این اختلاف سلیقه‌ها بسیار شدید باشد و همچنان باقی بماند و در نتیجه برای طرفین تولید استرس کند.

• عزت نفس و موقعیت شغلی

حدمات نهادها و اشخاص به کیفیت تدریس و پایین رفتن استانداردها در مدارس می‌تواند روحیه آموزگاران را ضعیف کند و از عزت نفسشان بکاهد و اغلب آنان به این نتیجه می‌رسند آن‌طور که لازم بوده و انصاف حکم می‌کرده، درباره کارشان قضاوت نشده است.

• نقش مدیران و مسوولان مدرسه

آموزگاران جدای تدریس در کلاس، وظایف اداری نیز به عهده دارند که از آن جمله می‌توان به ترتیب دادن برگزاری مراسم، کمک به تصمیم‌گیری‌های مقامات مدرسه و ... اشاره کرد. این موضوع در حالی است که بسیاری از آموزگاران معتقدند این فعالیت‌ها جزو کارشان محسوب نمی‌شود.

• تعارض‌های نقشی و ابهامات

آموزگاران اغلب مجبورند در نقش‌های مختلفی ظاهر شوند. برای مثال باید در برابر دانش‌آموز بدرفتار، قاطعیت به خرج دهند و از سوی دیگر ممکن است همین دانش‌آموز بشدت احتیاج به حمایت عاطفی داشته باشد. اینجاست که آموزگار تحت تاثیر این تعارض نمی‌تواند در برخورد با مشکل توفیق یابد و در نتیجه گرفتار استرس می‌شود.

• شرایط کاری بد

نبود منابع و مواد لازم، شرایط فیزیکی ضعیف ساختمان مدرسه، نبود حمایت کافی از طرف مدیر و کارکنان و عواملی از این قبیل جزو شرایط کاری بد برای آموزگاران است و از عوامل مهم استرس محسوب می‌شوند. افزون بر این کیفیت شرایط کاری بد موجب اثر ذهنی منفی آموزگار می‌شود و می‌تواند نتایج معکوس داشته باشد.

• پیشگیری از استرس

کارهای زیادی هست که آموزگاران برای مهار کردن عوامل استرس‌زا می‌توانند انجام دهند که این اقدامات پیشگیرانه را می‌توان به ۵ دسته

تقسیم کرد: - مدیریت زمان

- داشتن قاطعیت

- مهارت‌های سازمانی

- سلامت جسمانی

- سلامت ذهنی

مدیریت زمان

مهمترین اقدامی که آموزگار برای به حداقل رساندن منابع استرس خود می‌تواند انجام دهد، کسب مهارت‌های مدیریت زمان است. بدین معنا که آموزگار باید به این فکر کند که برای انجام دادن هر کاری چه زمانی را می‌خواهد صرف کند و چگونه می‌تواند از وقت خود به بهترین شکل استفاده نماید.

▪ داشتن قاطعیت

قاطعیت داشتن یک مهارت اجتماعی است و با پرخاشگری تفاوت دارد. آموزگار قاطع کمترین میزان استرس را تحمل می‌کند و کنترل بیشتری بر اعمال و رفتار خود دارد و در عین حال در برخورد با دیگران رفتار احترام‌آمیز دارد و اقداماتی به صلاح همه انجام می‌دهد.

▪ مهارت‌های سازمانی

مهارت‌های سازمانی مفید و موثر برای آموزگاران شامل دقت در برنامه‌ریزی، پیش‌بینی مسائل احتمالی، انتخاب روش‌های موثر برای انجام کارها و یادداشت‌برداری از کارهایی است که باید انجام شود.

▪ سلامت جسمانی

تدریس به جسم سالم نیاز دارد. مراقبت از صدا و طرز و حالت بدن و آمادگی جسمانی سه جنبه مهم و لازم سلامت جسمانی برای یک آموزگار است، چراکه نداشتن سلامت جسمانی خود به تنهایی باعث آسیب‌پذیری در برابر استرس می‌شود.

▪ سلامت ذهنی

مثبت باقی ماندن و احساس سلامت ذهنی داشتن اقدامی پیشگیرانه در برابر استرس است و عواملی چون داشتن شخصیت متعادل، نگرش مثبت برای حل مسائل و اعتماد به نفس زیاد می‌تواند در این زمینه نقش مهمی داشته باشد.

• نتیجه‌گیری

به طور کلی می‌توان گفت در تمام مشاغل استرس وجود دارد و هیچ اقدامی نیست که به کمک آن بتوان استرس را به طور کامل از میان برداشت. آنچه آموزگاران بدان نیازمندند، احاطه به روش‌هایی است که استرس را به حداقل برساند. سیاست‌های حمایتگرانه مدیران و بالا بردن روحیه آموزگاران به آنها برای مقابله با استرس کمک فراوانی می‌کند و آموزگاران که در مدرسه از شرایط روحی خوبی برخوردارند، براحتی می‌توانند با مشکلات کنار بیایند. همچنین ایجاد فضایی حمایتگرانه از طرف مدیران و سازمان‌های ذی‌ربط یکی از عوامل مهم کاهش استرس آموزگاران است.

منبع : روزنامه تحلیل روز

<http://vista.ir/?view=article&id=364451>



دانش آموز، از خلاق و سر به راه تا افسرده و انتقامجو



دست یافتن ما به کمال مطلوب این دغدغه، زمانی خواهد بود که دانش آموزی و دانش دوستی و دانش خواهی فرزندان این آب و خاک را شاهد باشیم.

به عبارت دیگر مشاهده کنیم که دانش آموز از حضور در کلاس و درس خواندن لذت و سود می برد.

یکی از راه های درست و اصولی رساندن فرزندانمان به چنین آرمان شهری سرشار از آگاهی و دانایی و در واقع، شناخت مستقیم و غیرمستقیم روحیه و کشش روحی و روانی شان توسط معلمان است.

به عبارتی دیگر، یک مربی زمانی می تواند در امر تدریس موفق و توانا باشد

که ضمن شناخت تمامی جنبه های رفتاری و اخلاقی و روحی شاگردانش، ارتباطی دوستانه و صمیمی با آنها ایجاد کند.

کارشناسان روان شناسی، جملگی بر لزوم چنین شناخت و ارتباطی با دانش آموزان و در حالت کلی با همه نوآموزان در هر گروه سنی و اجتماعی تأکید دارند و معتقدند که یکی از راه های مؤثر برای رسیدن اولیای مدرسه به این گونه شناختها و رابطه های خوب، بهره مندی از «تشویق و تنبیه» است.

در مورد فلسفه نیاز به ابزار تشویق و تنبیه و نیز، چگونگی به کارگیری آن با شکلها و قالبهای مختلف توسط مربیان آموزشی و پرورشی، بحث و آرای فراوانی دیده، شنیده و ارایه شده است.

در این پژوهش کوچک و فشرده، نظر بر این است که در چند مرحله، جایگاه این ابزار مهم تربیتی را در قرآن کریم در «آئینه شعر و عرفان بزرگان شعر و ادب و عرفان ایران زمین»، به ویژه «مولانا جلال الدین رومی» و نهایت در «وادی اندیشه نظریه پردازان و کارشناسان دنیا»، بررسی کنیم و به این نکته آگاهی یابیم که تصویر تشویق و تنبیه در تابلوی آسمانی قرآن خداوند دانا و توانا و نیز در تابلوی لطیف «مولانا» به چه شکلی طراحی شده است؟

• تشویق و تنبیه

منظور از «تشویق»، پاسخ مثبت در برابر رفتار مطلوب متربی است. این پاسخگویی متنوع بوده و ممکن است به صورت ستایش از متربی، ابراز مهرورزی به او، واگذاری مسؤلیت مناسب به او، وعده پاداش، آفرین و احسنت گفتن و... جلوه گر شود.

مقصود از «تنبیه» نیز پاسخ منفی در برابر رفتار نامطلوب متربی است و برای آن مصادیقی است، از جمله: نگاه سرد، روی برگرداندن، بی اعتنائی، تغییر چهره، حبس کردن، محروم ساختن، جریمه و تنبیه بدنی.

تشویق، موجب رغبت و دلگرمی و نشاط می شود، انسان را به حرکت وادار می دارد و اعتماد به نفس او را تقویت می کند. برعکس، اگر شخص مورد نكوهش قرار گیرد، احساس حقارت و خود کم بینی می کند، توان خود را از دست می دهد و نمی تواند بر مشکلات فایز آید.

• تشویق و تنبیه در آئینه قرآن کریم

قرآن کریم پر است از وعده و وعید، بشارت و انداز، ولی در تربیت اسلامی بر تشویق بیش از تنبیه تأکید شده است.

خداوند می فرماید:

«ما حقایق قرآن را سهل و آسان به زبان تو آوردیم تا اهل تقوا را بشارت دهی و معاندان لجوج را بترسانی.»

و یا:

«ای پیامبر! به کسانی که ایمان آورده و عمل صالح انجام داده اند، بشارت بده که جایگاه آنان در قیامت، باغستان هایی است که نهرهای آب در آن جاری است.» چنانچه می بینیم در منطق قرآنی، تشویق و امر به معروف و نیکی و بشارت به تحقق وعده الهی بر تنبیه و عذاب مقدم است.

• تشویق و تنبیه در مکتب مولانا

تشویق، حس خودپسندی و حب ذات انسان را اقناع می کند. نکوهش و ناسپاسی، شخصیت انسان را تحقیر می نماید. وجود تشویق و تنبیه برای پرورش و تربیت انسانها امری ضروری است.

مکتب انسان ساز اسلام و آموزه های ائمه بر این ویژگی ها تأکید می کند.

همچنین در بین متفکران اسلامی نیز چهره‌هایی که به تبیین ویژگی‌های تربیت اسلامی بپردازند کم نبوده‌اند و از جمله آنها مولاناست. «مولوی» اساس تعلیم و تربیت را بر شیوه تشویق و محبت گذارده و در موارد بسیاری از نقش تعیین‌کننده محبت سخن به میان آورده است:

از محبت، دردها صافی شود

از محبت، دردها شافی شود

از محبت، مرده زنده می‌کنند

از محبت، شاه بنده می‌کنند

به گفته‌ی وی محبت به شاگرد، آتش خشم را فرو می‌نشاند:

جز عنایت که گشاید چشم را؟

جز محبت که نشاند خشم را؟

تشویق، همچون آب لطیف و گوارا به هر جا که می‌رسد، به شکفتن و شکوفایی مدد می‌رساند. غم و اندوه و تنبیه، همچون سیلاب سیاه و مردابی فروخورنده، هر نهالی را در خود پژمرده می‌سازد.

آن کس که با آداب تربیت تشویق، پرورش می‌یابد، جهان هستی را طربناک می‌بیند و با اندیشه طربناک خود همه جهان هستی را در جنبش و جوشش می‌بیند. تشویق شاگرد، خلاقیت را به ارمغان می‌آورد و نوآوری، نواندیشی و نوبینی جهان را به دنبال دارد:

هر زمان، نوصورتی و نوجمال

تا ز نو دیدن فرو میرد ملال

من همی بینم جهان پر نعیم

آب‌ها از چشمه‌ها جوشان مقیم

بانگ آبش می‌رسد در گوش من

مست می‌گردد ضمیر و هوش من

شاخه‌ها رقصان شده چون تاپیان

برگ‌ها کف زن مثال مطربان

برق آینه است لامع از نمد

گرنماید آینه تا چون بود!

«مولوی» تنبیه را نیز یکی از روشهای مؤثر تربیت دانسته و حتی تنبیه بدنی را نیز جایز می‌شمارد. در مقام جواز تنبیه بدنی این نکته را ذکر کرده است که معلم، امین و نایب حق است و هرگز به منظور انتقام جویی و نفع شخصی، شاگرد را تنبیه نمی‌کند، بلکه فقط برای اصلاح و تربیت او چنین اقدامی می‌کند.

• سعدی چه می‌سراید؟

«سعدی» با الهام از رأفت اسلامی اصل را بر تشویق می‌نهد، در صورتی که مؤثر واقع نشد، تنبیه را روا می‌داند:

بسا روزگارا که سختی برد

پسر، چون پدر نازکش پرورد

خردمند و پرهیزکارش برآر

گرش دوست داری بنارش مدار

به خردی درش زجر و تعلیم کن

به نیک و بدش وعده و بیم کن

نوآموز را ذکر و تحسین و زه

زنوبیخ و تهدید استاد به

* دیدگاه بزرگان ایران زمین و دنیا

با عنایت به اینکه این مبحث - تشویق و تنبیه - از مباحث و روشهای مفید و مؤثر تربیت می باشد، جالب این است که ذهنیت متکی بر تنبیه بدنی که امروز در برخی مدارس رد پای آن را می بینیم برآمده از همین اندیشه قدیمی و منسوخ است که در راه تربیت حتی زدن نوآموز رواست. روان شناسان غربی و دانشمندان و شعرا و نویسندگان تعلیم و تربیت اسلامی به اجمال آورده می شود: «عنصرالمعالی» بهره گیری از تشویق و تنبیه را علم آموزی و تربیت، لازم می داند و می نویسد: «هر هنری و فضلی روزی به کار آید، پس در فضل و هنر آموختن تقصیر نباید کردن و در هر علمی که مر او را آموزی، اگر معلمان از بهر تعلیم مر او را بزنند، شفقت مبر، بگذار تا بزنند که کودک علم و ادب و هنر به چوب آموزد نه به طبع خویش.»

«خواجه نصیرالدین طوسی» درباره تنبیه بدنی بر این باور است که: «به هر خلقی نیک که از کودک صادر شود، او را مدح باید کرد و بر خلاف آن در توبیخ اول عمل قبح او را تغافل منسوب کنند تا بر انجامش اقدام ننماید و اگر برخورد پوشیده دارد، برو پوشیده دارند و اگر معاودت کند در سر او را توبیخ کنند و چون معلم در اثنا تأدیب ضربی به تقدیم رساند از فریاد و شفاعت خواستن حذر فرمایند، چه آن فعل ممالیک و ضعفا بود و ضرب اول که باید اندک بود و نیک مولم، تا از آن اعتبار گیرد و بر معاودت دلیری نکند. به عبارت دیگر او نیز تنبیه را جایز می داند منتها تا حدی که تنها باعث تنبیه شود و هرگز از سرکین ورزی و شقاوت نباشد.

«هربرت» معلم معروف آلمانی بر این عقیده است؛ «انقیاد با قدرت حاصل می شود و قدرت به اندازه کافی باشد و مکرر ظاهر شود تا موفقیت کامل را به دست آورد.

«ژان ژاک روسو»، «راسل»، «جان لاک»، «ژان شاتر» از روان شناسان و دانشمندان غرب، مخالف تنبیه بدنی بوده اند. «ژان ژاک روسو» در این باره می گوید: «هیچ گاه شاگرد خود را تنبیه نکنید، زیرا او نمی داند خطا کردن چه مفهومی دارد، هیچ گاه او را وادار نکنید بگوید مرا ببخشید، او که در اعمال خود از ملاحظات اخلاقی کاملاً به دور است، نمی تواند کاری را که از نظر اخلاقی نادرست باشد انجام دهد. بنابراین نه استحقاق مجازات دارد و نه سرزنش، نخست نطفه شخصیت او را آزاد گذارید تا خود را نشان دهد، در هیچ مورد او را محدود نکنید؛ در این صورت بهتر خواهید فهمید که او واقعاً چه طور است.

• کوتاه سخن

می توان دریافت به طور کلی: «در امر مهم تشویق و تنبیه دانش آموز، باید تا حد امکان میزان اعتدال را نگه داشت. تشویق نه آن چنان زیاد از حد باشد که دانش آموز را فردی مغرور و خودستا و کم تلاش بارآورد و نه آن قدر کم باشد که افسردگی او را به دنبال داشته باشد. به همین صورت، تنبیه باید به گونه ای طراحی و اجرا شود که دانش آموز را به فردی عقده گشا و انتقام جو مبدل نگرداند.» نیز می توان به این برداشت هم رسید که: «در هر حالت، اگر قصد تشویق و تنبیه دانش آموزی را داریم، از هرگونه تبعیضی به دور باشیم. بسیار دیده شده که دانش آموزانی به علت تبعیض تعدادی از اولیای محترم آموزش و پرورش در تشویق و تنبیه آن ها، به افرادی بی اثر و بدون هیچ اندیشه ای مبدل گشته و بعدها به بزرگسالانی پرخاشگر و بزهکار تغییر حالت داده اند.

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=299382>

 **vista.ir**
Online Classified Service

دانش آموز با تو می خندد و گریه می کند



در دنیای کوچک خود او را به‌عنوان یک الگوی کامل می‌داند. اخلاق، رفتار و کردارش سرمنشق دانش‌آموزان است. مادام که در ارتباط با دانش‌آموزان است، علاوه بر نشان دادن راه آنها را تا مقصد همراهی می‌کند. در حقیقت گوشه‌ای از مسیر سازندگی جامعه را در دست دارد. در دنیایی که به نام ارتباطات نامیده می‌شود داشتن ارتباط خوب و سازنده یک مهارت و بلکه یک موفقیت بزرگ محسوب شده و بهترین راه برای رسیدن به خواست‌ها و اهداف محسوب می‌شود. دنیای معلمی دنیای ارتباط است. تمام تلاش‌ها با ارتباط شروع می‌شود و موفقیت‌ها با ارتباط به اثبات می‌رسد. اما یک معلم خوب چه ویژگی‌هایی باید داشته باشد؟ ...

یکی از درجه‌های ارتباطی سخن گفتن است. افسردگی می‌تواند باعث

انزوای اجتماعی و گوشه‌گیری فرد شود و او را ناخواسته به سکوت وادارد، وقتی معلم سکوت کند راه ارتباط کلامی که مهم‌ترین و موثرترین شیوه برقراری ارتباط در کلاس است بسته نگاه داشته می‌شود، یعنی حذف فرستنده و وقتی فرستنده‌ای در کار نباشد (معلم)، آمادگی گیرنده (دانش‌آموز) هیچ تاثیری نخواهد داشت.

حذف ارتباط کلامی می‌تواند ارتباط غیرکلامی را نیز تحت تاثیر بگذارد. (ارتباط غیرکلامی شامل تغییرات حالات و حرکات چهره می‌شود.) و برعکس روحیه شاداب و مفرح معلم می‌تواند تمام موانع موجود را از میان برداشته و حتی کسالت و خمودگی دانش‌آموزان را از بین ببرد. به تجربه ثابت شده است که آموخته‌ها در محیط شاداب و مفرح پایدارتر و عمیق‌تر از آموخته‌ها در محیط‌های خشک و اداری است. شادابی فرستنده می‌تواند سبب ایجاد نشاط گیرنده گردد. وقتی هر دو طرف ارتباط در یک جو منبسط قرار گیرند، با یکدیگر بهتر و عمیق‌تر ارتباط داشته و درک و فهم موضوعات ارسالی سریع‌تر صورت می‌گیرد. همچنین ارتباط غیرکلامی مثبت (چهره شاداب و منبسط) می‌تواند ارتباط کلامی را نیز تحت تاثیر خود قرار دهد.

• افسرده دل افسرده کند انجمنی را

افسردگی معلم می‌تواند در ایجاد پیام‌های منفی، کوتاه، اشتباه و یا پیام‌های ضعیف موثر باشد.

تحقیقات روان‌شناختی ثابت کرده است که پیام‌های معلم با این چنین ویژگی‌هایی سبب ایجاد بی‌نظمی و اختلال در دانش‌آموز می‌شود به گونه‌ای که می‌توان تاثیرات منفی آن را در رفتار و نمرات درسی و فهم موضوعات آموزشی او نظاره‌گر باشیم. اقبال می‌گوید: «دیدن دگر آموز و شنیدن دگر» افسردگی همچنان که بر لایه‌های درونی فرد، خلق و خو و قلب افراد تاثیر می‌گذارد بر خارجی‌ترین لایه انسانیت یعنی چهره او نیز تاثیر خواهد داشت. کودکان به دلیل داشتن روح لطیف این موضوع را سریعاً درک می‌کنند و چونان تصویری بر آینه روحشان انعکاس خواهد داشت.

ارایه مباحث درسی از جانب معلم مبتلا به افسردگی و کسالت، باعث پیش آمدن جو کسالت‌آور در کلاس خواهد شد و دانش‌آموزانی که بحث‌های کسالت‌آور را گوش می‌دهند به طور ناخودآگاه در افکار درونی خود غوطه‌ور می‌شوند و از فهم وقایع کلاس و مفاهیم درسی دور می‌افتند لذا دچار کاهش تمرکز و افت تحصیلی می‌شوند. طبق نظریه شرطی‌سازی پاولف، حضور مکرر دانش‌آموز در کلاس درس کسل و دیدن چهره‌های افسرده در کلاس، محیط کلاس را تبدیل به یک محیط کسل و داری حواس‌پرتی خواهد کرد و متعاقب آن هر وقت دانش‌آموز در کلاس بنشیند، حواسش پرت شده و درگیر اضطراب و افسردگی خواهد شد. چنین کودکی بالطبع نمی‌تواند درس را خوب فراگیرد. این حالت مصداق این شعر است: «من در میان جمع و دلم جای دگر است.»

برعکس ارایه مباحث آموزشی در محیط‌های شاد و مفرح باعث رفع خستگی و کسالت از فراگیران و ایجاد روحیه‌ای شاداب نشاط در دانش‌آموزان می‌گردد و متعاقب آن افزایش تمرکز و میل بر حضور در کلاس در فراگیران می‌گردد.

• دانش‌آموزان در راه معلم

روان‌شناسی ارتباطات شامل دو بخش است: هدایت کردن و همدلی کردن. دکتر میلتون اریکسون پدر علم روانپزشکی جدید و هیپنوتیزم معتقد است همدلی کردن تاثیر بیشتر و شگرف‌تری در برقراری ارتباط دارد. او برای اثبات این فرضیه خویش می‌گوید شما اگر با یک فرد در پارک همقدم شوید و او را همراهی کنید و مسیری را با او طی کنید اگر بعد از مدتی تغییر مسیر بدهد شما نیز ناخواسته از او تبعیت خواهید کرد و تغییر مسیر می‌دهید. در کلاس مدرسه به دلیل اینکه یک گروه دانش‌آموز به همراه معلم خویش مدتی را در کنار هم به‌سر می‌برند نیز هم همین اصل صادق

است. افسردگی یا شادابی معلم می‌تواند سیکل همدلی و همسویی را در کلاس تحت تاثیر قرار دهد، موفقیت تدریس و موفقیت یادگیری در همدلی و همسویی معلم و شاگرد نهفته است. اگر معلم بخواهد در ارتباط خود با دانش‌آموزان موفق باشد باید از دنیای خود خارج شود و به دنیای کودکان اطرافش ملحق شود.

• کلاس شاداب، دانش‌آموز شاداب

مشاهدات نشان داده است که اغلب پرخاشگری دانش‌آموزان پس از ساعات کلاسی و زنگ تفریح ریشه در رفتارها و استرس‌های موجود در کلاس دارد به نحوی که دانش‌آموزانی که در کلاس‌های آرام و عاطفی ساعاتی را با ملایمت سپری می‌کنند با آرامش و اطمینان خاصی از کلاس خارج شده و زنگ تفریح را به آرامی می‌گذارند و برعکس دانش‌آموزانی که کلاس‌هایی پر استرس را در محیطی متشنج سپری کرده‌اند خروج از کلاس بسیار پرعجله و پرهیجانی دارند و در ساعات تفریح بیشترین درگیری را با همسالان خود خواهند داشت. شادابی در گروه دانش‌آموزانی که کلاس‌های شاداب با موضوعات شاداب دارند بیشتر از سایر همسالانشان است.

در ارایه مباحث آموزشی هم شرایط فیزیکی و روانی کلاس تا حدودی از محتوای درس تبعیت می‌کند. عموماً ارایه موضوعاتی مانند ریاضی و زبان خارجه در محیط خشک و بی‌روح ارایه می‌شود و دروسی همانند بهداشت و علوم تجربی که جنبه‌های روحانی و زنده دارد در محیط‌های شاداب ارایه می‌گردد. این خود موضوعات و محتوای درس است که جو کلاس را متناسب با محتوا تغییر می‌دهد. اما به تجربه ثابت شده است که ارایه موضوعات خشک و بی‌روح چونان مسایل ریاضی و فیزیک در محیط‌های شاد و با روح، درک این موضوعات را راحت‌تر و جذاب‌تر خواهد کرد.

منبع: پایگاه اطلاع رسانی سلامت ایرانیان

<http://vista.ir/?view=article&id=363318>



درد دل‌های کوچک

این هفته، برای سومین بار است که صبح وقتی بالای سرش می‌روید، پتو را از رویش کنار می‌کشید و غر می‌زنید که: <پاشو، ظهر شد، نمی‌خواهی بری مدرسه؟> این پهلوی آن پهلوی می‌شود و با بغض می‌گوید: <مامان، دلم درد می‌کند.> ممکن است فکر کنید این بچه استعداد فوق‌العاده‌ای برای سینما و تئاتر دارد و امروز هم می‌خواهد خانه بماند که تکرار سریال دیشب را تماشا کند، اما این قدر هم بدبین نباشید.

او ممکن است واقعا دل درد داشته باشد. مطالعات نشان داده است از هر ۶ بچه مدرسه‌ای، یکی دچار دل‌دردهای راجعه است؛ دل‌دردهایی که لاقلاً در طول يك دوره ۳ ماهه بارها و بارها تکرار می‌شوند و کودک را نه فقط از درس و مشق، که از بازی و دنبال توپ دویدن و جست و خیزهای مقتضای سن خودش هم می‌اندازد. البته خیلی از بچه‌ها پارانزوی‌تر از آن هستند که فوتبالتشان را به خاطر دل درد تعطیل کنند، اما مدرسه را که می‌شود!



علت این دردهای راجعه دقیقاً معلوم نیست. تا مدت‌ها، پزشکان آن را به مسائل عصبی و «استرس» مربوط می‌دانستند، اما مطالعات جدید نشان می‌دهد این مشکل را باید یک بیماری «جسمی-روانی» به حساب آورد. تحقیقاتی که در دانشگاه پیتزبورگ بر روی ۴۲ کودک در سن مدرسه که به این دل‌دردهای مزمن مبتلا بودند، انجام شد، نشان داد که ۷۹ درصد این بچه‌ها، از «اضطراب» رنج می‌بردند. اگر برای شما عجیب است که مگر بچه‌های کوچولو هم استرس و اضطراب و از این جور دردهای دنیای آدم بزرگ‌ها را تجربه می‌کنند، به این مطالعه هم توجه کنید: محققان در بیمارستان کودکان گوریب، به ۱۸ کودک و نوجوان ۷ تا ۱۷ ساله که دچار همین دل‌دردهای راجعه بودند، تکنیک‌های کاهش استرس و ریلکسیشن را آموزش دادند و فکر می‌کنید نتیجه چه بود؟ ۸۹ درصد آنها بهبود واضحی در شدت و مدت دردها پیدا کردند.

در دستگاه گوارش ما تا دلتان بخواهد سلول‌های عصبی هست. در اغلب آنها یک ماده شیمیایی به نام «سروتونین» که خلق و خوی ما را تنظیم می‌کند، در انتقال پالس‌های عصبی، نقش عمده را به عهده دارد. تعادل سروتونین در افراد مبتلا به اضطراب به هم می‌خورد. این تقریباً همه آن چیزی است که ما درباره تاثیر اعصاب بر ایجاد چنین دردهایی می‌دانیم. این که عدم تعادل سروتونین چگونه باعث ایجاد درد می‌شود، پرسشی است که هنوز محققان جوابی برای آن نیافته‌اند.

• توصیه اول: مراقب بیماری‌های جسمی باشید

اگر کودک شما دچار همین دردهای راجعه شکم است، اولین کاری که باید بکنید این است که با پزشک مشورت کنید تا با انجام معاینات و آزمایش‌های لازم، مطمئن شوید علت این درد یک بیماری جسمی نیست.

در آن صورت می‌توان موضوع را «جسمی-روانی» در نظر گرفت. فراموش نکنید اگر درد شکم همراه علائم گوارشی دیگر مثل استفراغ، تب، اسهال یا کاهش وزن بود، دیگر یک مشکل عصبی نیست.

در این حالت ممکن است برای درمان نیاز به اصلاح رژیم غذایی باشد یا حتی دارو درمانی و در موارد نادر، جراحی!

از اینها که بگذریم ۲ مشکل شایع و مهم دیگری که ممکن است باعث دل‌دردهای راجعه کودکان شود، یبوست و عفونت‌های ادراری است. خیلی از بچه‌ها دوست ندارند در مدرسه دستشویی بروند و همین احتیاس مدفوع، باعث اختلال در کار دستگاه گوارش می‌شود. عفونت ادراری هم بیماری شایع دختران در این سنین است و معمولاً با یک آزمایش ادرار ساده می‌شود آن را تشخیص داد.

عادت غذایی بسیاری از ما بزرگترها، این روزها این شده است که صبحانه و حتی ناهار را بی‌خیال می‌شویم و عوضش را سر شام درمی‌آوریم. در درازمدت، چنین عادت‌هایی -بی‌تعارف- پدر دستگاه گوارش ما را درمی‌آورد. اگر این عادت‌ها به بچه‌ها -مخصوصاً نوجوانان که بیشتر مستعد چنین رفتارهایی هستند- تسری پیدا کند، آنوقت این دل‌دردهای راجعه، کمترین دردسری است که شما برای خود و بچه‌هایتان خریده‌اید.

مصرف بیش از حد کافئین (قهوه، چای و شکلات) و نوشابه‌های گازدار هم از دیگر عواملی است که باعث نفخ و درد شکم می‌شود.

• توصیه دوم: استرس را از بین ببرید

اگر پزشک به شما اطمینان داد که هیچ بیماری جسمی وجود ندارد، آن وقت می‌توانید این راه‌ها را برای کاهش درد و ناراحتی بچه‌ها امتحان کنید: اول اینکه به دنبال عواملی قابل پیش‌بینی بگردید که باعث ایجاد یا تشدید دل‌درد بچه می‌شوند. چه مواقعی دل‌درد پیدا می‌شود؟ روزهایی که بچه امتحان دارد؟ روزهایی که کلاس خاصی دارد؟ یا مثلاً مواقعی که تیم فوتبالشان در مدرسه مسابقه دارد؟ ببینید چه چیزی یا چه کسی باعث ایجاد اضطراب کودک شده. مشورت با معلم مدرسه هم کمک می‌کند. لاف‌ل می‌توانید مطمئن شوید که بچه مشکلی در مدرسه دارد و آیا با دوستانش خوب است یا نه و..

تکنیک‌های آرام‌بخشی و رفع استرس هم، باور کنید که کمک می‌کنند.

این تکنیک‌ها علاوه بر پایین آوردن فشار خون و ضربان قلب، در بچه‌ها این احساس را به وجود می‌آورند که می‌توانند روی جسم و روانشان کنترل داشته باشند. این یک نمونه ساده از این روش‌هاست که می‌توانید به کودکان یاد بدهید:

در یک مکان آرام دراز بکشید و چشم‌هایتان را ببندید. از بینی نفس بکشید، هر نفس را ۳ ثانیه نگه دارید و بعد هوا را از دهان بیرون بدهید. در هر نفس، سعی کنید قسمتی از بدن خود را ریلکس کنید. مثلاً از شست پا شروع کنید و بالا بیاوید. حالا احساس آرامش بیشتری نمی‌کنید؟

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=229549>

درمان پرخاشگری در کودکان



- با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم؟
برای درمان پرخاشگری در کودکان اولین گام اینست که نوع پرخاشگری آنها را به صورت موردی برطرف نماییم.
(۱) در مورد کودک پرخاشگری که الگو پذیری عامل این گونه رفتار او بوده، باید روی الگوی کودک کار کرد و راه‌های دیگری جز پرخاشگری را به آن الگو آموخت.
(۲) اگر پرخاشگری در اثر ناکامی به وجود آمده باشد، بایستی کودک ناکام را در رسیدن به اهداف مطلوب و دوست داشتنی کمک کنیم.
(۳) در مواردی که علت پرخاشگری اضطراب است، باید از نگرانی درونی و اضطراب کودک مطلع شویم.
(۴) ورزش کردن برای این کودکان بسیار مؤثر است و باعث تخلیه هیجانی می شود.
(۵) در کشمکشهای درونی بایستی کودک را از حالت دوگانگی خارج ساخت. کمک به کودکان در تصمیم گیری، باعث میشود که بیاموزند به حالت‌های دوگانه درونی خود پایان بخشند.

(۶) در پاره‌ای از موارد، کودک افسرده پرخاشگری شدیدی از خود نشان می

دهد. در این میان لازم است به این نکته پی ببریم که او چه چیز دوست داشتنی را از دست داده و چگونه می شود مورد از دست رفته را برای او جبران کنیم.

(۷) در مورد پرخاشگری، شیطنت و مصرف دارو بایستی حتماً با پزشک متخصص ارتباط داشته باشیم تا کودک از نزدیک مورد معاینه قرار گیرد.
(۸) هنگامی که کودک قربانی خشونت در مدرسه شده است، بایستی با مسئولان مدرسه صحبت کنیم و لازم است که ایشان طبق قانون و مقررات خاص با کودکان خشونت گرا برخورد کنند؛ و نیز کودکانی را که قربانی خشونت شده‌اند براساس رفتارهای خویشان مورد تشویق و تأیید قرار دهند.

(۹) چنانچه نوع پرخاشگری کودک خصمانه است، بایستی کودک را از آزار و اذیت کردن دور کنیم تا مجبور نباشد برای تلافی و انتقام، افراد دیگر را اذیت کند؛ و اگر پرخاشگری از نوع وسیله ای است، بایستی راه‌های دیگری را جهت مطرح کردن کودک برگزینیم تا او ناچار نباشد از روش خشونت برای جلب توجه استفاده کند.

• نتیجه گیری

به طور کلی خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط می شود. والدین در درجه اول، بایستی محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در فرزندشان می شود شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان شناسان و

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=86926>

درمان ترس در کودکان

اینکه چرا کودکان می ترسند مورد توجه بسیاری از صاحب نظران رشد کودک و روانشناسان بوده است. برخی از محققان عوامل زیستی را به عنوان علت برخی از ترس ها عنوان کرده اند و برخی دیگر عوامل روان شناختی، عوامل خانوادگی و سایر عوامل را مطرح کرده اند. در برخی اوقات ترسی که کودک از خود نشان می دهد به یک نیاز روانی ارتباط دارد. مثلا کودکی که ترس از مدرسه را نشان می دهد ممکن است از لحاظ روانی وابستگی زیادی به پدر یا مادر خود داشته باشد و ترس او در واقع ریشه در این وابستگی او دارد.



گاهی اوقات یک تغییر در شیوه زندگی مثل تغییر محل سکونت، جدا شدن از والدین و... به صورت ترس از تاریکی، ترس از حیوانات و غیره خود را نشان می دهد. بنابراین می توان گفت برخی از ترس های مشخص و معین کودک می تواند ریشه های روانشناختی داشته باشد و مستقیما با موضوع آن ترس مرتبط نباشد. در برخی اوقات این خانواده است که مشکل ترس را در کودک به وجود می آورد. ممکن است کودک ترس از یک مساله خاصی را در محیط خانواده یاد گرفته باشد. مثلا مادری که از عنکبوت می ترسد این ترس خود را به کودک منتقل می کند. این اتفاق براساس فرآیند یادگیری صورت می پذیرد. به طوری که والدین در آموزش اکثر رفتارها به عنوان الگو و سرمشق کودک هستند.

کودکی که نیاز به احساس امنیت دارد با مشاهده رفتار و حالات والدین و خانواده خود شروع به شناسایی محیط ها و موقعیت های امن از ناامن می کند و در این راستا کاملا متکی بر آنهاست. بنابراین آنچه رفتار مادر نشان می دهد برای او الگو و اساس رفتارش است. کودک با مشاهده رفتارهای مختلف میآموزد که چه چیزی ترسناک است و چه چیزی ترسناک نیست. گاهی اوقات ترس کودک ناشی از شیوه های زیستی غلط والدین است. والدینی که برای وادار کردن کودک به انجام کاری او را تهدید می کنند یا از چیزی می ترسانند. مثلا مادر به کودک خود می گوید اگر شلوغ کنی می روم و دیگر برنمی گردم. یا برای وادار کردن او به خوردن دارو او را از آمپول می ترساند. فشار روانی که به این طریق والدین به کودکان خود وارد می کنند، می تواند به صورت ترس های مختلف خود را بروز دهد. در کودکان ناراحتی ها و اضطراب های روانی اغلب با مواردی از قبیل ترس و... مشخص می شوند.

از جمله عوامل دیگر شرایطی است که کودک در محیط پیرامون ممکن است با آنها مواجه شود، مثل دیدن تصادف دو اتومبیل و دزد و... همینطور است تماشای فیلم های ترسناک و وحشت انگیز که با تاثیری که روی قدرت تخیل کودک می گذارد موجب وسعت یافتن این صحنه ها و شاخ و برگ داده شدن آنها در ذهن کودک می شود و ترس و وحشت زیادی را در کودک ایجاد می کند.

• چه نوع ترس ها به توجه و درمان نیاز دارند؟

در وهله اول باید به سن کودک توجه داشت. برخی از ترس ها در سنین خاصی طبیعی تر هستند. بنابراین اگر چنین ترس هایی بیش از دو سال دوام داشته باشند حتما به توجه و درمان نیاز دارند. اصولا یک ترس عادی نباید چنین مدت زمانی طول بکشد و گاه بدون نیاز به مداخلات درمانی به تدریج کاهش پیدا کرده و بالا خره از بین می رود. همینطور برای تشخیص ترس های غیرعادی باید به نوع ترس نیز توجه داشت.

هر چند گاهی اوقات کودکان از چیزی می ترسند ولی این ترس چندان وحشت زا نیست و مشکل خاصی در عملکرد روزانه کودک ایجاد نمی کند و واکنش ترس در او چندان شدید و ناهنجار نیست. اما زمانی که نوع ترس کودک غیرعادی است و نیاز به مداخلات درمانی دارد واکنش کودک به عامل ترس بسیار شدید است. کودک بسیار وحشت زده می شود و رفتارهایی از خود نشان می دهد که اغلب خارج از کنترل دیگران است.

• برای درمان ترس در کودکان چه باید کرد؟

روانشناسان برای کاهش ترس های کودکان راه های زیادی را توصیه می کنند. آنها در وهله اول به والدین توصیه می کنند که در رفع مشکل کودک عجلوانه عمل نکنند. تعجیل و شتابزدگی آنها در کاهش ترس کودک می تواند به جای درمان، اضطراب و ترس او را افزایش دهد. این ترس معمولا به تدریج از بین می رود و لازم است والدین با خونسردی و آرامش اقدام به کاهش این ترس ها نمایند. توصیه بعدی روانشناسان این است که هرگز کودکان را به خاطر ترسی که دارند تحقیر و سرزنش نکنیم. هر چند دلیل ترس از نظر ما بزرگترها کاملا غیرمنطقی و نامعقول به نظر می رسد اما خود کودک چنین احساسی ندارد و نمی تواند غیرمنطقی بودن ترس خود را درک کند و سرزنش به او کمکی نخواهد کرد.

حتی زمانی که کودک تحت نظر یک متخصص یا روانشناس درمان می شود، اگر عامل اصلی ایجاد کننده ترس هنوز حضور داشته باشد چندان فایده ای نخواهد کرد. مثلا زمانی که خود مادر از تاریکی می ترسد، هر چند کودک حمایت ها و درمان هایی را از روانشناس و مشاور خود دریافت می کند، اما الگویی که در خانه از رفتار مادر می پذیرد الگویی قوی تر است که نتایج یک درمان ثمربخش را از بین می برد. بنابراین لازم است علل اساسی ترس کشف و مرتفع شوند.

بازی موقعیت مناسبی است که ترس کودک را از بین ببریم. مثلا کودکی که از آمپول می ترسد، می توانیم یک بازی خوب ترتیب بدهیم که در آن کودک آمپول زدن را تمرین کند. در مراحل دیگر می توان از روش های خاص رفتار سازمانی که توسط روانشناسان استفاده می شود بهره جست. با مراجعه به یک روانشناس و درمان های رفتاری او می توان اقدام به حل مشکل کودک کرد.

• سخن آخر

پدیده ترس هر چند که یک غریزه طبیعی است که در انسان از همان بدو تولد وجود دارد، اما هرگاه به دلیل تغییراتی که در شدت و نوع آن به وجود می آید از حالت عادی خارج می شود. این ترس ها تحت عنوان ترس های مرضی شناخته می شوند که هم کودک و هم اطرافیان او را آزار می دهند. توصیه های مناسب روانشناسان و استفاده از مداخلات رفتاری در این راستا می تواند سودمند باشد.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=300691>

 Vista.ir
Online Classified Service

دلهره در کودکان

فرض کنید بچه یک ساله شما دور زمین بازی با خوشحالی می چرخد که ناگهان با چشمی اشکبار رو به سوی شما می آورد. گویا سگی به او نزدیک





شده و وی را ترسانده است. دوره رفتار ترسناک در میان کودکان این روزگار عمومیت دارد. دلپش چیست؟ با وجودی که کودکان نوپا خود راه رفتن، حرف زدن و رسیدن به خواسته‌ها را فرا می‌گیرند، ولی پیوسته به آنان گوشزد می‌شود که چقدر کوچک و آسیب پذیرند.

یک دکتر روان شناس کودک می‌گوید: «شاخص‌های فراوان دومین سال، حس شور و شوق و قدرت را به کودکان می‌بخشد، اما رها ساختن کودک یا

تنها ماندن او هشدار واقعی است. کودک با خود می‌گوید: اگر بیفتم، دردم می‌گیرد یا چنانچه مامان ترکم کند، شاید در امان نمانم.»

وی می‌افزاید: «اما تمامی این اخبار ناخوشایند نیستند. مثلاً ترس از غریبه‌ها، جانوران، صداها بلند یا محیط‌های جدید، جنبه پیشگیرانه دارد. نگرانی کودک، او را از خطر کردن غیر ضروری باز می‌دارد.» باید به خاطر داشت که این دلهره‌های معمولی، نشانه آنند که وی از لحاظ رشد شناختی، گامی به جلو نهاده است و تفاوت بین موارد مشخص و جدید را تشخیص می‌دهد.»

• شناخت من و شما

در چنین سنی است که «حس خود بودن» یا درک این مورد که او آدمی متمایز و بی نیاز از دیگران است در وی هویدا می‌شود. اگر فرزند یک ساله شما با دیدن چهره‌ای ناشناس می‌گرید و زمانی که از اتاق بیرون می‌آید، اشک در چشمانش حلقه می‌زند، نشانه دل بستگی بیش از حدش به شماست. به گفته روان پزشکان کودک «دلهره جدایی» بزرگترین ترس نوپایان است که بیشتر اوقات، شالوده سایر نگرانی‌های مربوط به افراد و مکان‌های جدید را تشکیل می‌دهد.

این گونه دل نگرانی در دو سال اول زندگی کودک، گذراست و در مورد برخی کودکان حتی بیشتر هم طول می‌کشد. هر چند تا ۱۸ ماهگی اکثر بچه‌های نوپا بر ترس‌های ناشی از جدایی، بهتر چیره می‌شوند. علاوه بر این، ممکن است فرزندان دریابد ولو این که گهگاه از او دور می‌شوید - مثلاً موقعی که به مهد کودک تحویلش می‌دهید

- بی شک برای بردنش برمی‌گردید.

اگر مایلید به کودکان یاری کنید که از این وضع رهایی یابد، دلسوزی نشان دهید. با این که برای کودک، جدایی از شما دردآور است، ولی امیدواری و خوش بینی در این حالت اهمیت دارد. بهتر است به او بگویید: می‌دانم که با همبازی ات به تو خوش می‌گذرد و مجدداً به او قوت قلب بدهید که به زودی برمی‌گردید.

• هراس‌های شبانگاهی

بیم از جدایی نیز خواب کودک را برهم می‌زند. بیشتر بچه‌ها، شب‌ها وحشت می‌کنند. امکان دارد کودکان از خوابیدن به این خاطر سرباز زند که نخواهد از بیداری و تمام چیزهایی که به وی اطمینان خاطر می‌بخشد، همچون اسباب بازی‌ها، حیوانات دست آموز یا بابا و مامانش دست بکشد. برخی اعمال آرامش بخش مانند شستشو با آب گرم، روی پا نشاندن و قصه گفتن باعث می‌شود که کودک پیش از رفتن به بستر، اطمینان خاطر (دوباره) زیادی بیابد. در واقع آگاهی از رخداد بعدی، برای او تسکین‌دهنده است. چنانچه کودک یک ساله شما نیمه شب بیدار شود و به دنبالتان بگردد، بهتر آن است که خود را به اتاقش برسانید و به او قوت قلب بدهید.

دقایقی چند آرامش کنید، لیکن او را از بستر خارج نکنید. با این که تخیل کودکان، احتمالاً سبب می‌شود که اتاق تاریک، ترسناک جلوه کند، لازم است او این اعتماد به نفس را پیدا کند که به کمک پشتیبانی اندک‌تان می‌تواند به تنهایی بریم و هراسش غلبه کند. چنانچه شبانگاه صدایش را می‌شنوید که با خودش حرف می‌زند، شاید خویشتن را آرام می‌کند تا بخوابد. مبادا با نگاه زیر چشمی و دزدانه به سراغش بروید.

• با ترس مقابله کنید

خلق و خوی کودک، نشانگر انواع بیم و هراس‌هایی است که به آنها مبتلا می‌شود. ممکن است پیوسته به سر و صدا حساسیت داشته باشد، مثلاً رعد و برق او را بترساند. گاهی تجربه‌ای ناخوشایند، آغازگر هراسی ناگهانی است.

کودکان خاطراتی دارند که احتمالاً بیانگر علت رویارویی آنان با انبوهی از هراس‌های این سن و سال است. کودکی که در عین معاینه به وی آمپول تزریق می‌شود، امکان دارد بعدها از مطب پزشک بترسد. شما می‌توانید از همین توانایی استفاده کنید تا کودکان بر هراس‌هایش چیره شود. پاره‌ای از تداعی‌های مثبت را جایگزین ادراکات منفی کنید. به‌طور مثال، بعد از تزریق آمپول، عکس برگردانی به او بدهید یا او را به پارک ببرید.

هرچند وقتی که کودکان ترسان است، باید پشتیبانی اش کنید، ولی هدف نهایی تان باید این باشد که باریش کنید تا در موقعیت‌های جدید توانا تر شود.

• شیوه‌های آرامش‌جویی

به کاربردن راهکارهای زیر می‌تواند شما را در کاستن ترس کودک یاری دهد:

- اعتدال را رعایت کنید. همچنان که کودکان را در آغوش گرفته اید، دوستان و بستگان ناآشنا را وادارید که با او «بگو و بخند» کنند.
- بنگرید و بیاموزید. مثلاً ترس بچه از اصلاح سر، با دیدن بچه‌های بزرگتر که آرام در صندلی آرایشگر می‌نشینند و دست آخر جایزه‌ای هم می‌گیرند، از بین می‌رود.
- راستگو باشید. نگویید که آمپول درد نمی‌آورد، چرا که درست نیست. در عوض به وی اطمینان بدهید که این درد، موقتی است و به زودی حالش بهتر می‌شود. به این ترتیب پیام می‌دهید که او می‌تواند با عوامل نگرانی‌زا به مقابله برخیزد.
- دست به آزمایشی بزنید. شینی آرام بخش همچون عروسک یا پتوی دلخواه، می‌تواند در لحظات تنش‌زا، خاطر کودک را جمع کند.
- بگذارید بچه خوش باشد. منظور کودکان از بازی این است که براوضاع ترسناک غلبه کنند. وسایل پزشکی به فرزندتان کمک می‌کند تا بدانند موقع معاینه، چه چیزهایی را خواهد دید.
- آخرین نکته این که، اسباب بازی به شکل حیوان (سگ، گربه، ...) باعث می‌شود که کودک زیاد از این حیوانات نترسد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=361838>



دنیای صورتی خطرناک

اگر از یک دختر خانم کوچولو بهر سید رنگ مورد علاقه‌اش چیست، فوراً با صدای بلند می‌گوید: "صورتی". قفسه‌های اسباب‌بازی فروشی‌ها و رگال لباس فروشگاه‌های مختلف پر از رنگ صورتی است. آیا واقعا این رنگ برای دختران خطرناک است؟ این روزها صورتی رنگی دخترانه است اما ظاهراً در گذشته چنین نبوده.

در اوایل دهه‌ی ۱۹۰۰ شرایط کاملاً متفاوت بود، آبی برای دخترها و صورتی برای پسرها به کار می‌رفت. در نشریه زمان منتشر شده در همان سالها توضیح داده شده است که: "صورتی در مقایسه با آبی، سیرتر و واضح‌تر است به همین دلیل برای پسرها مناسب‌تر است اما آبی ظرافت و لطافت



بیش‌تری دارد و رنگی دل‌ریاست و بهتر است برای دخترها استفاده شود." مقالات منتشر شده پیرامون مسائل مربوط به لباس نیز با این عقیده موافق بوده و نوشته‌اند: "رنگ مناسب برای لباس پسرهای جوان، صورتی است. آبی مختص دختران است زیرا ظرافت و لطافت بیش‌تری دارد و بهتر است برای دختران ملایم‌تر در نظر گرفته شود."

چه چیزی باعث این دگرگونی شده کسی نمی‌داند اما به نظر می‌رسد این اتفاق زمانی روی داده است که «آدولف هیتلر» دستور جداسازی و طبقه‌بندی همجنس‌بازان را داد. آن دسته از افرادی که قابل درمان تشخیص داده می‌شدند را به اردوگاه‌های متمرکزی می‌فرستادند و آنها را با استفاده از یک مثلث صورتی برچسب زده و رده‌بندی می‌کردند از آن زمان به بعد، رنگ صورتی با «زنانگی» ارتباط پیدا کرد. این روزها بسیاری از مفسران معتقدند، رنگ صورتی تربیت دختران کوچک را تحت تأثیر قرار داده و می‌تواند برای آنها مضر باشد. هر فرد با ۴ ویژگی بنیادی ساخته شده است: جنسیت، یکسری استعدادها، خصوصیت‌های فردی، توانایی متفاوت برای مقابله با ضربات روحی. محیط هیچ تأثیری روی این چهار مورد ندارد.

«سو پالمر» می‌گوید: «وسواس مطلق درباره‌ی این رنگ از رشد شخصیتی دخترها جلوگیری می‌کند. این موضوع بسیار نگران‌کننده است. نمی‌توانید دختر بالای ۳ سال را پیدا کنید که نسبت به این رنگ وسواس نداشته باشد. این حس از سنین بسیار پایین در پوست و خنوشان است و به شدت انتخاب و تصمیمات‌شان را محدود می‌کند. باید در مورد تأثیر کالاها کاری بکنیم، ما از همان سنین پایین تصویری از یک شاهزاده خانم بامزه‌ی صورتی را خلق می‌کنیم - تصویری از دختر بودن - که بسیار خاص است در حالی که برخی دخترها تمایل ندارند از این الگو پیروی کنند اما تحت تأثیر همسالان‌شان، با دیگران همراه می‌شوند.

در این میان سازندگان اسباب‌بازی در خلق دنیای دخترها با رنگ صورتی خالص بسیار موفق بوده‌اند؛ مطالعه‌ی انجام شده توسط گفتار درمان‌گرهای شهر «دورام» نشان داده است که کودکان در شناخت و تشخیص رنگ آبی مشکلی ندارند اما به محض این‌که رنگ صورتی را می‌بینند می‌گویند: «باربی».

• فطرت یا عوامل محیطی؟

«مایکل گوریان» - درمان‌گر و محقق - اهل ایالات متحده بر این باور است که رنگ صورتی تأثیر بسیار محسوس بیولوژیکی ندارد؛ زیرا - نمی‌تواند - داشته باشد. او می‌گوید انسان‌ها به یک روش مشخص و ویژه‌ی برنامه‌ریزی شده‌اند و تماس با عوامل خارجی نمی‌تواند آنها را تغییر دهد: «هر فرد با ۴ ویژگی بنیادی ساخته شده است: جنسیت، یکسری استعدادها، خصوصیت‌های فردی، توانایی متفاوت برای مقابله با ضربات روحی. محیط هیچ تأثیری روی این چهار مورد ندارد و بر روی موارد دیگر نیز فقط می‌تواند تأثیرات بسیار ناچیز داشته باشد.»

آقای گوریان - نویسنده‌ی کتاب *Nurture The Nature* - می‌گوید: «تنها چیزی که می‌تواند به شکل محسوس روش یا چگونگی رشد یک دختر را تغییر دهد، عدم تعادل مواد شیمیایی یا ضربات روحی جدی و شدید است برای مثال او به تصاویر مدل‌ها یا هنرپیشه‌های خیلی لاغر اشاره می‌کند. وی در این زمینه می‌گوید این تصاویر باعث نمی‌شوند فرد با نگاه به آنها بی‌اشتها شود بلکه فاکتورهای پیچیده‌ی بسیاری دخیل هستند که موجب می‌شود یک شخص تحت تأثیر آنها قرار گیرد. در مورد قرار گرفتن بیش از حد در معرض رنگ صورتی - یا هر رنگ خاص دیگری - نیز شرایط به همین ترتیب است.»

"دانشمندان در این مورد اتفاق نظر دارند، شما باید برای داشتن یک ارگانسیم بیولوژیکی، محیطی نیز داشته باشید تا این ارگانسیم در آن وجود داشته باشد. حال این محیط نمی‌تواند ساختارهای بنیادی آن ارگانسیم را تغییر دهد و در صورتی‌که تغییری وجود داشته باشد، بیش‌تر موقتی است. این تأثیر منفی آنقدر عمیق و محسوس نیست که بتوان راجع به آن بحث کرد."

تنها چیزی که می‌تواند به شکل محسوس روش یا چگونگی رشد یک دختر را تغییر دهد، عدم تعادل مواد شیمیایی یا ضربات روحی جدی و شدید است.

به محض ورود به فروشگاه‌های اسباب‌بازی یا لباس کودکان می‌توانید قسمت دختران را از پسران تشخیص دهید. یک طرف فروشگاه از زمین تا سقف، صورتی است و طرف دیگر پر از رنگ‌های آبی و نارنجی. بسیاری از پدر و مادرها معتقدند که نمی‌شود رنگ دیگری برای دخترها خرید و دختران‌شان دیگر به بازی‌های پسرانه و خشن تمایلی ندارند.

دخترها در مقایسه با پسرها از رنگ‌ها آگاهی بیش‌تری دارند - از رنگ‌های بیش‌تری در نقاشی‌های‌شان استفاده می‌کنند نام رنگ‌ها را نیز سریع‌تر یاد می‌گیرند - به همین دلیل هم سازندگان اسباب‌بازی، دو دستی به یک رنگ مشخص چسبیده‌اند تا بتوانند توجه آنها را بیش‌تر جلب کنند. اما آقای گوریان معتقد است: «هر رنگی می‌تواند همین کار را بکند. پسرها هم کلیشه‌ها و رنگ‌های مخصوص به خود را دارند. افرادی که از رنگ صورتی خرده می‌گیرند، تصور می‌کنند صورتی یعنی دختر، دختر، یعنی دختر، یعنی به اندازه‌ی کافی باهوش و زیرک نبودن، یعنی سرکوب کردن. اما آسیب‌های بسیار قابل مشاهده در دخترانی که بیش از حد در معرض رنگ صورتی قرار دارند، ربطی به این رنگ ندارد بلکه اغلب آنها تحت تأثیر

شوکه‌های روانی قرار گرفته‌اند و یا موقعیتی برای رشد استعدادهای طبیعی‌شان نداشته‌اند." «ماریا دیوز»، دو دختر ۳ و ۴ ساله دارد و می‌گوید: "دختران من عاشق رنگ صورتی‌اند اما به همان میزان هم از غلت زدن در خاک و گل باغ لذت می‌برند. نوع بازی و رشد شخصیتی کودکان بیش‌تر به نوع تربیت معقول و متعادل آن‌ها بستگی دارد تا رنگ مورد علاقه‌شان. انتخاب همیشگی وسایل صورتی کمی مرا آزار می‌دهد اما در نهایت هنگامی‌که بزرگ شوند، خودشان تصمیم خواهند گرفت." آقای گوریان نیز دو دختر نوجوان دارد: "دختران من نیز رنگ صورتی را دوست دارند اما نوجوانان بسیار موفق‌تری هستند. علاقه‌ی آن‌ها به صورتی و وسایل دخترانه آن‌ها را از زندگی عقب نگه نداشته است."

منبع : علوی

<http://vista.ir/?view=article&id=361310>



راهکارهای بهبود رفتار کودکان بیش فعال

بخش زندگی: عملی نمودن بعضی از اصول رفتار درمانی حتی بدون حضور درمانگر در بعضی موارد امکان‌پذیر است. مشکل اصلی در این است که هیچ کدام از ما آموزش ندیده‌ایم که چه طور والد خوبی باشیم در حالی که کودکان نیازمند والدینی با مهارت و صبور هستند. والدین باید قوانین مشخصی را برای برخورد و تربیت کودک در نظر بگیرند البته قوانین نباید مبهم و همچنین خیلی وسیع باشد.

نکته بسیار مهم در این است که قوانین را به صورت ثابت و دائمی به اجرا در آورید. روانشناسان هفت راهکار عملی را پیشنهاد می‌دهند:

۱) مطمئن باشید کودک دستورات شما را کاملا درک کرده است. فقط صرف اینکه به کودک بگویید این کار را انجام بده و آن کار را انجام نده کافی

نیست باید اطمینان حاصل کنید که وی دستورات و خواسته شما را کاملا درک کرده. بهتر است لیستی از قوانینی را که مدنظر دارید بنویسید و آن را در جایی که بیشترین محل رفت و آمد کودک است قرار دهید. برای مثال لیستی از کارهای حتی جزئی که کودک برای مدرسه رفتن باید انجام دهد تهیه نمایید. دستورات باید با جملاتی روشن و واضح بیان شود. دستورات را یک بار با هم مرور کنید برای آنکه متوجه شوید که آن را درک کرده است.

۲) دستورات را به صورت واضح و روشن ارائه دهید. در ابتدا کودک را به اسم صدا کنید تا مطمئن شوید که توجه وی به شما جلب شده سپس قطعا خواسته خود را بیان کنید. به عنوان مثال فرض نمایید در صف طولانی مغازه‌ای برای خرید ایستاده‌اید شما باید این گونه عمل کنید «امیر رضا کنار من بایست و دست به هیچ چیز نزن» فقط اکتفا کردن به این جمله که پسر خوبی باش کافی نیست زیرا ممکن است کودک دقیقا متوجه نشود که چه کاری را نباید انجام دهد و در آخر پیامد عدم اطاعت را به وی تذکر دهید و همیشه نسبت به گفته خود ثبات عمل داشته باشید.

۳) انتظار کامل بودن نداشته باشید. تعادلی میان تحسین و انتقاد کردن از کودک قرار دهید. انتقاد بیش از حد از کودک فقط باعث می‌شود که



رابطه شما و کودکان خدشه‌دار شود و به جای این کار می‌توانید از تشویق‌های کوچک استفاده کنید و صبور باشید تا به تدریج رفتار وی در جهت مطلوب سوق پیدا کند.

۴) برای تشویق نمودن رفتار خوب کودک از جمله « وقتی/ سپس» استفاده کنید. اگر کودک برای انجام عمل مطلوب از شما اجازه خواست ولی قبل از آنکه تکالیفش را تکمیل کرده باشد. به وی بگویید «باشه ولی وقتی افاق را تمیز کردی سپس می‌توانی بادوستانت بیرون بروی» برای کودک کوچکتر موضوع بسیار مهم آن است که پاداش فوراً بعد از تکمیل وظایف به کودک ارائه دهید.

۵) سیستم اقتصاد پولی را به منظور پاداش به کار ببرید. شیشه‌ای را انتخاب کنید و هر زمان که از کودک خواستید کاری را انجام دهد و او اطلاعات کرد یک تیله داخل شیشه بیندازید و هر زمان که از دستورات شما سرپیچی کرد، دو تیله به‌عنوان تنبیه از شیشه خارج کنید و در پایان روز بر اساس تعداد تیله‌های داخل شیشه پاداش کوچکی به او بدهید. این روش برای اطاعت نمودن کودک از دستورات والدین موثر است.

۶) تکنیک‌های انضباطی را با بزرگ شدن کودک تغییر دهید. در مورد کودکان بزرگتر بهتر است در مقابل رفتار نامناسب آنها بی‌توجهی کنید و به رفتار مطلوب آنها پاداش دهید. برای مثال ممکن است فرزند شما در خواست کند مدتی را با دوستانش باشد.

۷) از معلمان مدرسه درخواست کنید روش رفتاری یکسانی را در مدرسه اعمال کنند. بهترین وسیله برای همکاری معلم - والد گزارش روزانه است. به منظور تعیین نمودن رفتارهای کلاسی مطلوب با معلم ملاقات کنید. در ساعات پایانی مدرسه معلم می‌تواند ارزیابی جدیدی از عملکرد رفتاری کودک در طی یک روز داشته باشد و ارزیابی نوشته شده را با کودک به خانه بفرستد. پاداش وی برای داشتن عملکرد خوب در مدرسه می‌تواند بازی کردن خارج از خانه باشد اگر فرزند شما در مقطع راهنمایی یا دبیرستان است حتماً از مشاور مدرسه راهنمایی بخواهید.

بسیاری از والدین بدون کمک حرفه‌ای از این تکنیک‌ها استفاده می‌کنند و اگر شما برای اجرای چنین راهکارهایی به مشکل برخوردید بهتر است که در کلاس‌های برنامه آموزش والدین شرکت نمایید.

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=99395>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راههای پرورش خلاقیت در دانش‌آموزان

همه کودکانی که به دنیا می‌آیند دارای توانایی‌های بالقوه خدادادی‌اند. این توانایی‌ها به علل مختلف وراثتی و محیطی در برخی بیشترند و در برخی از آنها کمترند. یکی از این توانایی‌ها روحیه خودنمایی است که از سال دوم کودکی آغاز می‌شود و در پرتو همین روحیه، اختراعات، ابتکارات و پیشرفت‌های علمی و فنی به وجود می‌آید. اگر این توانایی نبود هیچ‌گاه تمدن صنعتی بشر تا این حد اوج نمی‌گرفت. معلمان و مربیان باید در امر تعلیم و تربیت از وجود این توانایی بالقوه حداکثر استفاده را بکنند زیرا نیروهای دانش‌آموزان همانند چشمه جوشانی است که ابتکار و خلاقیت از آن فوران می‌کند. منتها ابتکار در این است که به آنان فرصت ابراز کردن داده



شود. کودکان خلاق از دیرباز مورد توجه بوده‌اند مثلاً «افلاطون» در کتاب «جمهوریت» خود، گزینش پر استعداد راحتی از میان خانواده‌های زحمتکش و صنعتگران تجویز کرده است در قرن حاضر نیز تلاش‌های بسیاری صورت گرفته است تا دانش‌آموزان خلاق شناسایی شوند. شناخت دانش‌آموزان خلاق می‌تواند راه‌گشای کار معلمان مدارس باشد تا بدین‌وسیله بتوانند استعدادهای چنین دانش‌آموزانی را شکوفا سازند و آنها را به سوی رشد و تعالی سوق دهند. شناخت و پرورش استعدادهای برجسته و خلاق از وظایف و مسئولیت‌های خطیر مربیان است پس تعلیم و تربیت دانش‌آموزان خلاق باید همراه با شناخت، احساس مسئولیت خطیر الهی و پذیرش رسالت‌های اجتماعی باشد. بیان مساله و تشریح وضعیت موجود

برنامه‌ریزی درسی کشور ما مانند بسیاری از شئون آموزشی و پرورشی از اموری است که به شکل کاملاً متمرکز، غیرنظام‌مدار و غیرهموار اداره شده است و کوچکترین نشانه‌ای که حاکی از عهده‌دار بودن وظیفه‌ای در این خصوص باشد در تشکیلات آموزشی و پرورشی استانها و مناطق ویژه کشور وجود ندارد.

در آموزش و پرورش کنونی تدریس و کتاب بر معلم تکیه دارد و اغلب روش‌های تدریس، سخنرانی می‌باشد و هیچ‌گونه تناسبی با تفاوت‌های فردی و استعدادهای متنوع دانش‌آموزان ندارد و در واقع معلمان از ارزشها و الگوهای نوین تدریس در یاددهی- یادگیری و ارزشیابی کیفی استفاده نمی‌کنند.

ارزشیابی برنامه‌ها علیرغم تغییر کتاب‌های درسی برای چندین سال ثابت‌اند و تغییری در آنها حاصل نمی‌شود.

آموخته‌های دانش‌آموزان به عنوان شرط لازم عبور از یک پایه به پایه بالاتر و است به جای پرداختن به فرآیند فعالیت‌های دانش‌آموزان به نتایج ارزشیابی پایانی بسنده می‌شود.

امروزه در آموزش و پرورش ما یک نظام کارآمد نیاز سنجی برای مشخص کردن نیازهای واقعی دانش‌آموزان و معلمان و والدین وجود ندارد. از یک طرف حجم زیاد کتاب‌های درسی و از طرف دیگر پایین بودن کیفیت محتوایی آنها و سایر منابع یادگیری خود منابع یادگیری خود مانع بزرگی جهت بروز خلاقیت‌ها می‌باشد.

• وضعیت مورد انتظار

در شرایط کنونی وزارت آموزش و پرورش با توجه به گستردگی و نقش زیربنایی آن مسئولیت اصلی روال بخشیدن به خلاقیت و نوآوری در جامعه را برعهده دارد. البته انجام این مهم در گروی اعمال تغییر و تحول اساسی در رسالت و ساختار سازمان آموزش و پرورش است.

ابتدا باید بستر مناسب برای تبلور خلاقیت و نوآوری در سازمان مدیریت آموزش و پرورش ایجاد کرد تا بتوان خلاقیت و نوآوری را در جامعه شکوفا و هدایت کرد برای ذیل به این منظور ایجاد فضای مناسب در محیط‌های آموزشی الزامی است.

نخستین گام جهت ایجاد فضای مناسب برای ظهور خلاقیت و نوآوری تغییر در محیط‌های سازمانی است. از آنجا که تغییر، اصلاح و بهبود مبنای بروز خلاقیت و نوآوری است لذا میل به عدم تمرکز در فعالیت‌های سازمان نیروی انسانی و استفاده از انواع روش‌های اصلاحی و بهبود ضروری است. در حال حاضر رویکرد جنسیتی و عدم توجه به تفاوت‌های فردی پاسخگو نیست.

مدرسه باید نمونه کوچکی از جامعه‌ای باشد که در آن دانش‌آموزان با مسائل مختلف زندگی آشنا می‌شوند و از طریق راهنمایی و اندیشیدن می‌آموزند که مشکلات فردی خود را حل کنند.

دیگر نمی‌توان مدرسه، معلم، دانش‌آموزان، کلاس و ارزشیابی و غیره را با مفهوم و ادبیات گذشته رهبری کرد بلکه باید به شکل دیگری نگاه کرد. انتظار می‌رود مدیران فرآیند مدار که بیشتر در فرآیند سیستم مدرسه تمرکز دارند با توسعه دانش، نگرش و مهارت‌های خود به این تغییرات احاطه پیدا کنند.

آموزش و پرورش سنتی آن طور که آن را تدوین کرده‌اند روی تعلیم مستقیم و بنابراین تقلید و انتقال، متمرکز است. معلم دانش را منتقل می‌کند و دانش‌آموز با حفظ کردن آن مبحث مورد ارزشیابی قرار می‌گیرد.

اشتباه معلم عادی این است که هرگز درباره خودش شک نکند و در حالی که فکر می‌کند حقیقت را در اختیار دارد فقط قصدش این است که با موثرترین فنون آن را به دیگران تحمیل کند. خلاقیت چیست و چگونه به وقوع می‌پیوندد

۱) خلاقیت امری است توسعه‌پذیر، به عبارت دیگر همه‌ی دانش‌آموزان از توانایی بالقوه‌ی خلاقیت برخوردارند.

۲) خلاقیت امری است فردی و ارزشیابی خلاقیت توأم با ارزیابی توانایی‌های فردی است.

۳) خلاقیت از طریق حساسیت در درک مسایل قابل توسعه به وقوع می‌پیوندد.

۴) خلاقیت از طریق آزمایش، تجربه و کند و کاو رشد می‌کند.

۵) اندیشه‌ی تخیلی و تفکر مبتکرانه موجب برانگیختگی قدرت خلاقیت می‌شود.

۶) خلاقیت با استقلال فکر و اعتماد به نفس همراه است لذا اعتماد به نفس قوی برای رشد خلاقیت امری کاملاً ضروری است.

۷) خلاقیت از طریق بیان احساسات و برداشتهای شخص غنی‌تر می‌گردد. صحبت درباره تجربه‌ی خلاق ارزش آن را بیشتر می‌کند.

۸) خلاقیت عبارت از کنجکاوی و تمایل برای دانستن و تجربه کردن بسیاری از چیزها لذا به کنجکاوی دانش‌آموزان باید اهمیت داده شود.

۹) خلاقیت، توسعه آگاهی و توانایی جذب و بهره‌مندی از همه‌ی نعمتهای زندگی است.

• ویژگی‌های افراد خلاق:

۱) افراد خلاق مسائل و وضعیت‌هایی را می‌بینند که قبلاً مورد توجه قرار نگرفته است. آنها افکار، عقاید و نظریات جدیدی ارائه می‌دهند که دیگران از آن عاجزند.

۲) اندیشه، فکر و تجربیات حاصل از منابع گوناگون را به هم ربط داده آنها را مورد بررسی و تجزیه و تحلیل قرار می‌دهند و به خلق آثار جدید می‌پردازند.

۳) به طور معمول از طرق گوناگون به بررسی هر موضوع می‌پردازند و به آن چه گذشتگان انجام داده‌اند اکتفا نمی‌نمایند و نسبت به پیش‌فرض‌های قبلی گذشتگان تردید می‌کنند.

۴) فی‌البداهه از نیروی ذهنی بیشتری برخوردارند و از آنها کمک می‌گیرند و استفاده می‌کنند.

۵) در فکر و عمل از انعطاف‌پذیری بالائی برخوردارند.

شخصیت هم می‌تواند خلاقیت را آسان سازد و هم مانع آن شود ویژگی‌هایی از قبیل آمادگی برای خطر کردن، کنجکاوی و جست‌وجو گری، استقلال، اندیشه، پشتکار و پایداری شهامت، استقلال رای، خود آغازگری، ابتکار پرسشگری درباره‌ی موقعیت‌های معما گونه و درگیر شدن با امور دشوار از جمله ویژگی‌های آسان‌ساز شمرده شده‌اند.

• ویژگی‌های دانش‌آموزان خلاق:

عبارت است از قدرت استدلال، درک سریع مفاهیم و حافظه‌ی قوی. شاگردان خلاق لزوماً در آزمون‌های هوشی نمره‌ی چندانی فوق‌العاده‌ای کسب نمی‌کنند. اما در آزمون‌های مربوط به سنجش مهارت‌های تفکر واگرا نمره بالایی به دست می‌آورند.

بنابراین اشخاص تیزهوش نیستند که می‌توانند خلاق باشند بلکه باهوش متوسط هم می‌تواند خلاق باشد و کمبود خلاقیت را فقط به افرادی که عقب‌ماندگی ذهنی دارند می‌توان نسبت داد. (سیف ۱۳۶۹-ص ۵۴۹).

دانش‌آموزان خلاق راه‌های خلاقانه‌ای برای حل مسایل ارائه می‌دهند. در بازخوردها و نگرش‌های خود مستقل و بی‌تعصب ترجیح می‌دهند در شرایط باز و نامحدود از نظر یادگیری فعالیت کنند. به فعالیت‌های فرهنگی بیش از ورزش و فعالیت‌های اجتماعی علاقه دارند.

احساس بی‌شبهت بودن به دیگران دارند. در فعالیت‌های گروهی نقش رهبر را به عهده می‌گیرند و برای مشورت بیشتر به دوستان مراجعه می‌کنند. دارای تخیلی قوی هستند و حتی در کودکی دوست خیالی داشته‌اند. دارای رویاهای با شکوه و وحشت‌انگیز هستند سوالات آنها عجیب و غریب است.

خلاقیت ودیعه‌ای الهی است و در همه افراد بشر با شدت و ضعف وجود دارد. مدیران باید شرایطی فراهم آورند که کارکنان قدرت خلاقیت خود را به کار گیرند و به کارهای ابتکاری روی آورند البته نوع خلاقیت هر کس با توجه به شرایط موقعیتی که دارد با دیگری متفاوت است.

• یافته‌ها

از راه‌های مهم ظهور نوآوری به وجود آوردن فضای محرک خلاقیت است بدین معنی که مدیریت باید همیشه آماده شنیدن ایده‌های جدید از هر کس در مدرسه باشد در واقع مدرسه باید در جستجوی این گونه فکرها باشد و تنها منتظر ارائه اندیشه‌های جدید نماند.

- موضوع‌های انحرافی محیط مدرسه، اغلب مدیران و معلمان را از خلاق بودن باز می‌دارد. برخورد با مسئله فوری و فوتی ممکن است بیشتر وقت روزانه افراد را بگیرد.

- یکی از روش‌های ترغیب خلاقیت، برقراری سیستم دریافت پیشنهادها است بدین ترتیب روشی برای ارائه پیشنهادها فراهم می‌شود.

- گاهی گروه خاصی از کارکنان برای نوآوری و خلاقیت استخدام می‌شوند و در بعضی از سازمان‌ها این گروه را واحد تحقیق و توسعه می‌نامند این واحدها وقتشان را صرف یافتن ایده‌های جدید برای ارائه خدمات یا ساختن محصول می‌کنند و گاهی تحقیق محض انجام می‌دهند.

در مدرسه باید وضعیتی به وجود آورد که افراد پدیده تغییر را بپذیرند. کارکنان مدرسه باید به این امر اعتقاد پیدا کنند که تغییر به نفع آنها و مدرسه انجام خواهد شد.

- نظرات و عقاید جدید را باید تقویت کرد. مدیران مدارس باید این موضوع را در گفتار و عمل ثابت کنند که مقدم نظرهای جدید را گرامی می‌دارند.

- معلمان باید روابط متقابل با هم داشته باشند. یک جو باز و خلاق زمانی تقویت می‌شود که به افراد اجازه داده شود با یکدیگر ارتباط نزدیکی برقرار کنند و اعضای گروه‌های مختلف روابط متقابل (تعامل) با هم داشته باشند.

- در برابر شکست‌ها شکست‌ناپذیر باشید. برخی از نظرهای جدید در مرحله عمل ناموفق می‌مانند مدیران موفق کسانی هستند که در راه تجربه‌آموزی (نظرهای جدید و کارساز بودن یا نبودن آنها) واقعیت‌ها را بپذیرند.

- مدیران باید اهداف را به صورت مشخص تعیین کنند و برای تامین آنها به کارکنان، آزادی عمل دهند.

- برای معلمان و دانش‌آموزان خلاق و سخت‌کوش ارزش قایل شوند.

- محیط اطراف شخص خلاق باید به گونه‌ای باشد که همکاران، او را به عنوان یک فرد ارزشمند مطلق بپذیرند.

- نتیجه کار فرد خلاق باید توسط افراد مسئول ارزیابی شود.

- خلاقیت موقعی رشد می‌کند که اطرافیان پیچیدگی مسایل را که فرد خلاق با آنها روبرو است درک کنند و هم احساس نشان دهند.

فرد خلاق باید از آزادی تفکر و بیان برخوردار باشد بدین معنی که آزادانه فکر و اندیشه را تجربه کند قدرت تخیل او باید اجازه اظهار نظر کامل را به او بدهد.

- خلاقیت، ابتکار عمل را ایجاب می‌کند و قبل از اینکه خلاقیت خود را ظاهر کند باید اشتیاقی عمیق برای خلاقیت در فرد به وجود آید.

هر سازمان یا گروهی که علاقه به حضور و بقا و حفظ کیفیت تولیدات خویش دارد باید پیش از آن که تولیدات آن به محصولات مهجور و عقب مانده تبدیل شوند و بازار مصرف خویش را از دست بدهند دست به خلاقیت و نوآوری بزند.

در نگاهی دیگر هر محصول برای آن که جایگاه خویش را پیدا کند، در همان موقعیت بماند مصرف‌کننده را به سوی خود جلب کند و از حمایت‌های مالی برخوردار شود، باید امکان رقابت با محصولات دیگر را داشته باشد و این فقط به کمک خلاقیت و نوآوری امکان‌پذیر است.

برای رسیدن به مدارس پویا، زنده و بهره‌ور باید به مقوله خلاقیت و نوآوری جدی صورت گیرد به امید آن روز.

منبع : روزنامه تفاهم

<http://vista.ir/?view=article&id=334048>

 **vista.ir**
Online Classified Service

راههای کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان

رفتارهای تهاجمی یا پرخاشگرانه از شایعترین اختلالات رفتاری انسان است. براساس بررسی‌های انجام شده، درصد زیادی از مشکلات رفتاری کودکان تحت عناوین مختلف به پرخاشگری مربوط می‌شود. وجود نظریات متنوع در





این مورد حاکی از پیچیدگی موضوع است.

از نظر علمی باید گفت پرخاشگری یک کشش و یا یک گرایش در فرد است که به صورت زدن، کشتن و ویران کردن خود را نشان می‌دهد.

امری که فرد به عنوان عکس‌العمل از خود بروز می‌دهد به گونه‌ای است که

باید گفت مناسب عمل و یا رفتار طرف مقابل نیست. ظاهر این امر نشان دهنده یک شورش و انقلابی در درون فرد و حاکی از وجود احساساتی است که فردگویی از بازگو کردن آن وحشت دارد.

رنجی در درون او وجود دارد که قادر به رفع و جبران آن نیست و ناگزیر تلافی آن را سر دیگران در می‌آورد اگرچه در مواردی این زجر دادن متوجه خودش نیز می‌شود. فریاد معتقد است پرخاشگری امری غریزی و فطری بوده و انسان از هنگام تولد این نیرو را با خود به دنیا می‌آورد.

این‌سینا در این باره می‌گوید: اصل و مبنای پرخاشگری می‌تواند غریزی باشد و وجود چنین نیرویی در جهت صیانت ذات با نظام خلقت هماهنگی و سازش دارد و تنها نحوه بروز آن در جامعه است که تحت تأثیر عوامل تربیتی - اجتماعی می‌تواند متفاوت باشد.

درباره منشأ و ریشه پرخاشگری از چند مسأله باید سخن گفت

▪ منشأ غریزی و فطری:

طفل به همراه تولد خود این حالت را دارد و آماده پرخاشگری است که جلوه آن به صورت جنگ، دفاع، نزاع‌های شخصی و درگیری‌های جمعی در افراد دیده می‌شود.

▪ منشأ اجتماعی:

گروهی از روانشناسان این حالت را ناشی از آموخته‌های اجتماعی و مکتسبات آن می‌دانند و می‌گویند: نارضایتی فرد از محیط و اطرافیان و عقده‌هایی که از پدر و مادر، مدیر، معلم و مدرسه دارد سبب پیدایش این حالت و عقده در فرد می‌شود.

▪ منشأ غریزی و اجتماعی:

شاید بهترین نظر این باشد که بگوییم این حالت در افراد دارای ریشه و منشأ غریزی و اجتماعی است بدین معنی که اصل آن در افراد غریزی است. در همه افراد کم و بیش به صورت آشکار و نهان وجود دارد ولی به تدریج و بر اثر اکتساب، دامنه آن گسترده خواهد شد.

▪ کمبود توجه و عاطفه:

خصوصاً در هنگام کودکی و نیز طرد کودک از سوی والدین یا جدایی آنها که سبب احساس ناامنی در فرد می‌شود.

همچنین غیبت پدر یا اعتیاد والدین عاملی است در جهت تشدید رفتارهای پرخاشگرانه.

• راه‌های اصلاحی برای از بین بردن حالت پرخاشگری:

▪ آگاهی دادن:

این مسأله مهمی است که به دانش‌آموز تفهیم شود راه وصول به هدف از طریق پرخاشگری ممکن و درست نیست. داشتن زور و قدرت خوب است ولی به کار بردن آن به صورت وحشیانه امری نامطلوب است.

▪ اقدام به رشد فکری:

در موقع پرخاشگری نباید عصبانی شد و یا بر سر دانش‌آموزان داد کشید. این امر ممکن است اثری فوری داشته باشد ولی در دراز مدت کاری بی‌بهره است.

باید از جر و بحث و جار و جنجال دست کشید و از طریق ذکر داستان‌ها و بیان مسائل حقایق و واقعیت‌ها کوشید که سطح آگاهی و اندیشه او را بالاتر برده و او را به تدریج پخته و ورزیده سازد.

▪ آشنا کردن به حقوق دیگران:

این ضرورت حیات است که انسان‌ها به حقوق و وظایف خود در قبال دیگران آشنا باشند و بدانند در برابر طرف مقابل چه موضعی باید اتخاذ کنند تا این گمان برایشان پیش نیاید که پدر و مادر و احیاناً دیگران موظفند هر رفتاری که از آنها بروز کرده متحمل شوند.

▪ آگاهی به زشتی امر:

همچنان فرد باید دریابد که با پرخاشگری عمل ناپسندی را انجام داده و هرگز از زدن و ویران کردن و پرخاش و عتاب خود راضی نباشد.

▪ رفع ناکامی‌ها و محرومیت‌ها:

از میان برداشتن این عامل خود در تعدیل این حالت دارای نقش فوق‌العاده و اساسی است.

▪ ایجاد محیط صمیمی:

از طریق ایجاد روابط دوستانه و محیط صمیمانه و گرم تا حد زیادی زمینه را برای اصلاح و تعدیل او فراهم سازد و هم با ایجاد ملاحظات و رودربایستی‌ها زشتی و کراهت این امر را به او تفهیم کنید.

▪ ایجاد سرگرمی و اشتغال:

بیکاری و نداشتن یک وظیفه‌ای که آدمی را به خود مشغول کند سبب آن خواهد شد که حوصله‌اش سر برود و آماده پرخاشگری شود.

▪ در صورتی که پرخاشگری ناشی از علل فیزیولوژیک باشد مراجعه به پزشک و دارو و درمان، بسیار لازم و ضروری است. بدیهی است در این شرایط صورت‌های مختلف درمان قابل اعمال خواهد بود.

به طور کلی باید برای افرادی که دارای این مشکل هستند بیشتر وقت گذاشت و با یک برنامه‌ریزی حساب شده راه‌حل‌های مناسبی را ارائه دهیم تا هم آن فرد پرخاشگر و هم اطرافیانش بتوانند به راحتی زندگی کنند و از کنار هم بودن لذت ببرند.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=294716>



رشد شخصیت کودکان

شخصیت کودک شما از سه جزء اصلی تشکیل شده است در واقع مخلوطی از این سه جز به مقادیر مختلف است. تهییج‌پذیری که عبارت است از گرایش به اینکه به راحتی و شدیداً ناراحت و درمانده شود. کودکان هیچانی زیاد گریه می‌کنند و آرام کردن آنها بسیار مشکل است.

فعالیت یعنی مقدار انرژی که صرف فعالیت‌های مختلف و بی‌قراری می‌شود، کودکان فعال بی‌قرارند و زیاد نمی‌خوابند و تحرک و سرعت بیشتری حتی در صحبت کردن نشان می‌دهند. اجتماعی بودن به معنای طلب برخورداری خاصی از ثمرات تماس اجتماعی است.

کودکان اجتماعی عاطفه خود را از بدو تولد نشان می‌دهند. به این صورت که با در آغوش گرفتن پاسخ می‌دهند و به راحتی ساکت می‌شوند. چنین



کودکانی ترجیح می‌دهند با دیگران باشند و فعالیت‌های مشترک را دوست دارند. آنها به دیگران پاسخ می‌دهند و همین انتظار را هم از آنها دارند.

اگر کودکان در یکی از خصوصیات افراط می‌کند، وظیفه شما این است که ضمن تعدیل آن کودک خود را در جهت دوتای دیگر تشویق کنید.

مثلاً اگر شما کودکی بسیار هیچانی دارید، می‌توانید با اطمینان بخشیدن، حمایت، راهنمایی و کمک دقیق او را یاری کنید احساس ایمنی کند و کمتر هیچانی باشد. به همین ترتیب اگر به نظر می‌رسد کودک شما همیشه عجله دارد، می‌توان تعجیل او را با مهار آرام و توجه زیاد، کاهش داد.

بازی کردن با یک کودک فعال او را به تمرکز حواس تشویق می‌کند و گستره توجه او را افزایش می‌دهد.

• مراحل رشد شخصیت کودکان

همه پدرها و مادرها دوست دارند کودکان با شخصیتی متعادل بزرگ شود. اینکه بدانید کودک شما ضمن رشد چه مراحل را طی می‌کند، بسیار موثر خواهد بود. کودک شما تا سن یک سالگی تمام سعی‌اش این است که بداند آیا دنیای اطرافش قابل اعتماد هست یا نه. بنابراین نتیجه ایده‌آل این است که یاد بگیرد به مامان یا شخصی که از او مراقبت می‌کند، اعتماد کند.

او همچنین باید به توانایی خود برای خلق رخدادها نیز اعتماد پیدا کند و برای به دست آوردن این اعتماد، کودک شما باید بتواند یک دل بستگی مطمئن و زودرس با شما برقرار کند. بین سن دو و سه سالگی که کودک به تدریج از قدرت اراده خود آگاه می‌شود، شخصیت او سریعاً گسترش پیدا می‌کند.

همزمان این مساله با شرم و تردید خزنده‌ای که ناشی از هر یک از دو عامل ناتوانی جسمانی یا کنترل است، متعادل می‌شود. به این ترتیب یادگیری راه رفتن، چنگ زدن به اشیا و سایر مهارت‌های جسمانی منجر به انتخاب آزاد می‌شود.

در سن چهار و پنج سالگی کودک مشغول آموختن ابتکار در مقابل گناه است و با جرأت‌تر و پرخاشگرتر می‌شود به خصوص اگر پسر باشد. همچنین کودک دچار نوعی تعارض با پدر و مادر همچنان خود می‌شود (پسر با پدر و دختر با مادر) و این موضوع ممکن است منجر به احساس گناه شود. بعدها کودکان همت خود را صرف کوشایبودن می‌کنند ولی باید از عهده احساس حقارت برآیند.

• چگونه می‌توانید به کودکان کمک کنید؟

اولین تکلیف یا بحران در سال اول زندگی، هنگامی که کودک شما در حال به دست آوردن حس اعتماد به پیش‌بینی‌پذیری دنیای اطراف و توانایی خود در تاثیرگذاری بر وقایع اطرافش است، رخ می‌دهد و رفتار شما در حل این بحران توسط کودکان، نقش اساسی دارد.

کودکی که احساس اعتماد در او شکل گرفته است، در ایجاد سایر روابط نیز این حس را با خود منتقل می‌کند، البته مهم است که کودک شما مقداری سوءظن سالم نیز داشته باشد و یاد بگیرد که بین موقعیت‌های خطرناک و ایمن فرق بگذارد.

کودکانی که سال اول را با حس محکمی از اعتماد به نفس پشت‌سر می‌گذارند، آنهایی هستند که والدینشان با محبت و توجه هستند و به‌صورتی قابل پیش‌بینی و اعتماد نشان می‌دهند.

به تدریج که حرکات کودک شما بیشتر می‌شود، احساس استقلال در او شکل می‌گیرد و اگر شما تلاش‌های او را در جهت مستقل شدن به دقت هدایت نکنید، ممکن است مکرراً شکست بخورد یا مورد استهزاء قرار گیرد که منجر به از دست دادن روحیه و اعتقاد به اینکه نمی‌تواند موفق شود و کاهش اعتماد به نفس بشود.

در نتیجه به‌جای داشتن احساس کنترل و عزت نفس، ممکن است از اینکه قادر نیست تکالیفی را که شما به او محول کرده‌اید انجام دهد، احساس شرم شدید بکند.

کودک شما در سن ۴ سالگی قادر است تاحدودی برای نشان‌دادن ابتکار عمل و پذیرش مسوولیت طرح‌ریزی کند.

به تدریج که مهارت‌های جدید را تجربه می‌کند، سعی می‌کند بر دنیای اطرافش پیروز شود و پرخاشگر خواهد شد؛ خطری که وجود دارد این است که کودک شما ممکن است در این زمینه زیاده‌روی کند و شما احساس کنید که باید او را مهار یا تنبیه کنید. اعمال بیش از حد هریک از این دو موجب عدم توازن می‌شود که کودک شما احساس گناه کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=307880>

رشد شناختی و انسان‌شناسی پیازه



بدون تردید ژان پیازه (۱۹۸۲-۱۸۹۶) یکی از برجسته‌ترین و نامورترین روان‌شناسان قرن بیستم است. او در دوران کودکی علاقه وافری به مطالعات زیست‌شناسی از خود نشان داد و همین امر موجب شد که به فلسفه علم روی آورد. ابتدا به مطالعه درباره فلسفه ارسطو و برگسون پرداخت و اندکی بعد فلسفه دکارت و کانت توجه او را به خود جلب کرد. پس از اخذ مدرک دکتری در رشته جانورشناسی در مدرسه پاریس به مطالعه درخصوص استاندارد کردن آزمون‌های درباره تفکر منطقی کودکان پرداخت. او در روند این مطالعات پی برد که به اقتضای سن، پاسخ کودکان نسبت به سوالات واحد یکسان نیست و پاسخ دادن آنها نشان می‌دهد

کودک هنگام پاسخ دادن از روش معینی پیروی می‌کند که چنین امری ریشه در ساخت فکری کودک دارد.

هر چند سوال کلیدی پیازه در این جمله خلاصه می‌شد که «انسان چگونه فکر می‌کند؟» ولی در دوران حیات علمی خویش تنها توانست به بخش اندکی از این سوال یعنی بررسی تحول شناختی کودکان و نوجوانان بپردازد. در این مقاله روش‌شناسی مطالبات پیازه، انسان‌شناسی او و شناخت و مراحل رشد شناختی انسان از نگاه او بررسی شده است.

بررسی چگونگی تحول شناختی کودکان و نوجوانان مقدمات نگارش ده‌ها کتاب و چند صد مقاله را برای او فراهم آورد که از آن جمله می‌توان به زبان و تفکر کودک (۱۹۲۴)، داوری و منطق کودک (۱۹۲۵) مفهوم کودک از جهان (۱۹۲۶) و داوری اخلاقی کودک (۱۹۳۲) اشاره کرد.

مسلماً ژان پیازه یکی از پرکارترین اندیشمندان قرن بیستم به حساب می‌آید که علاوه بر نگارش آثار عمیق و بدیع، به لحاظ حجم آثار نیز جایگاه برجسته‌ای دارد. برخی از کتبی که پیازه به نگارش در آورده حاصل مطالعات او درباره چگونگی رشد شناختی سه فرزند دخترش است که می‌توان کتاب‌هایی همچون اساس هوش کودک (۱۹۳۵) شکل‌گیری واقعیت در ذهن کودک (۱۹۳۷) و بازی و تقلید در کودکی (۱۹۴۰) را نام برد.

بسیاری از دانشمندان از آثار پیازه تاثیر پذیرفته‌اند که از آن جمله می‌توان به لارنس کلبگ که در نظریه اخلاقی‌اش بدون شک متأثر از نظریه شناختی پیازه بوده است و جروم برونر اشاره کرد.

• شیوه مطالعه پیازه

مساله اصلی برای پیازه بررسی این سوال بود که شناخت برای آدمی چگونه حاصل می‌شود. شیوه اتخاذ شده توسط پیازه نشان از نگاه عملگرایانه او دارد. او برای پاسخگویی به این سوال درصدد برآمد تا تمام مراحل تحولات رشد شناختی کودک را از نخستین حرکات انعکاسی نوزاد تا اندیشیدن در قالب تفکر منطقی و انتزاعی دوره بزرگسالان را مورد کنکاش و بررسی قرار دهد. او از طریق روش بالینی تلاش کرد روش طبیعی کودک برای اندیشیدن را بیابد.

مسلماً نمی‌توان آرای او را صرفاً محصور در قلمرو روان‌شناسی دانست. او در نگارش آثارش از شعب مختلف علوم مانند زیست‌شناسی، فلسفه، منطق و ریاضی استفاده کرده است. برخی بر این اعتقادند که مطالعات عمیق و دقیق او معلول بهره‌مندی او از فلسفه و زیست‌شناسی بوده است.

• نگاه پیازه به انسان

پیش از بررسی آرا و نظرات پیازه درخصوص مساله شناخت، مناسب است که نگاه او به فاعل‌شناس مورد بررسی قرار گیرد. تشابه بسیار زیادی میان دیدگاه‌های پیازه و فیلسوفان بنامی همچون ارسطو و دکارت در باب انسان وجود دارد. چنانچه می‌دانیم ارسطو و دکارت هر دو اساس و بنیان اصلی وجود آدمی را عقل می‌دانستند. چنانچه ارسطو انسان را حیوان ناطق تعریف کرده و دکارت نیز از جوهر عقل در آدمی سخن به میان آورده است. پیازه نیز به تبعیت از آنها به جایگاه عقل اشاره و هوش و عملکردهای آن را اساس هستی آدمی در نظر می‌گیرد.

پيازه در بحث رشد آدمی، آن را به عنوان یک کل واحد در نظر می‌گیرد که در این فرآیند رشد، شناخت، عواطف، خواسته‌ها و اعمال فرد در ارتباطی

متقابل تحول می‌یابند. به عبارت دیگر او معتقد است که «محتوای شناخت آدمی مجموعه‌ای از دریافت‌های فکری، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی است».

در بسط این مطلب می‌توان چنین گفت که نه تنها نمی‌توان میان روان کودک و ساختمان وجودی او مرزبندی کرد بلکه حتی نمی‌توان روان کودک را به اجزای مجزا از هم از قبیل تفکر، احساسات و اعمال تقسیم کرد. این به علت آن است که از نگاه پیازه انسان از همان بدو تولد یک موجود واحد است که در جریان رشد در قالب یک کلیت واحد تحول می‌یابد. در یک کلام روان متحول آدمی همچون شبکه در هم تنیده‌ای است که همواره در حال رشد و پیچیده‌تر شدن است.

پیاژه در بیان آرا و نظرات خود پیرامون روان کودک، با نگرش جان لاک به این موضوع مخالف است. چنان‌که می‌دانیم جان لاک معتقد بود روان کودک همچون لوح سفیدی (tabula rasa) است که تنها عوامل خارجی به آن شکل می‌دهد.

پیاژه همان‌گونه که با جان لاک مخالف است با دیدگاه برخی روان‌شناسان که روان کودک را به یک دستگاه پیچیده و آماده تشبیه کرده اند که فارغ از جهان خارج و تحولات و تغییرات آن به کار خود مشغول است، مورد نقد قرار می‌دهد.

او روان کودک را به گیاهی تشبیه می‌کند که از یک سو تحت تاثیر محیط خارجی است و از سوی دیگر «از درون و متناسب با نیروهای داخلی» به رشد خود ادامه می‌دهد. او با طرح چنین دیدگاهی به فعال بودن روان کودک و تاثیرگذاری بر محیط خارجی تاکید می‌کند. به چنین تاثیرگذاریو تاثیرپذیری، الگوی تاثیر متقابل زیستی (the biological interplay model) گفته می‌شود.

• مسأله شناخت

چنان‌که پیش از این بیان شد مسأله اصلی پیازه این بود که شناخت آدمی از جهان خارج چگونه حاصل می‌شود. هنگامی که سخن از مفهوم شناخت به میان می‌آید مقصود تمام دانشی است که آدمی به دست می‌آورد و در مجموع تفکر، حافظه، تشکیل مفهوم و ادراک را در بر می‌گیرد. در نگاه رایج به مسأله شناخت، شناخت آدمی به منزله رونوشت و عکسی از واقعیت خارجی در نظر گرفته می‌شود که از طریق حواس بر ذهن کودک نقش می‌بندد.

بر خلاف چنین دیدگاهی، پیازه معتقد است که شناخت یک جریان پویاست. او شناخت را معلول رابطه متقابل استعدادهای ذهنی فرد و تاثیرات محیط خارج می‌داند. او در نقد دیدگاه رایج پیرامون شناخت به ذکر این دلیل اکتفا می‌کند که اگر ذهن کودک صرفاً بازتاب واقعیت‌های خارج باشد، دیگر نباید میان کیفیت دریافت‌های کودک و دریافت‌های بزرگسالان تفاوت‌هایی وجود داشته باشد، در حالی که حقیقت چیز دیگری است. در نتیجه باید چنین گفت که جهان خارج در چارچوب طرح‌های ذهنی فرد معنا پیدا می‌کند.

یکی از نظرات معروف ژان پیازه که دارای اهمیت بسیاری است طرح نظریه رشد شناختی ادراکی (cognitive development perceptual) است. او در بیان نظریه خویش به تحلیل دقیق رشد زبان، استدلال، دآوری و سنجش اخلاقی کودک پرداخته و معتقد است که رشد شناختی ادراکی کودک وابسته به رشد طبیعی اوست و چنین رشدی خود از دوره‌ها و مراحل مختلفی تشکیل شده که هر مرحله مکمل مرحله پیش از خود در نظر گرفته شده است. از نگاه او کنش مداوم کودک با جهان پیرامون موجب رشد عقل او می‌شود.

کودک در چنین کنشی و برای پی بردن به مفهوم چیزی یا وضعیتی از قالب‌های فکری (schemas) بهره می‌برد. چنین قالب‌های فکری و به تعبیری صورت‌های ذهنی، کودک را در ارتباط با محیط یاری می‌کنند و در عین حال این قالب‌ها برای پیشرفت در رشد شناختی ادراکی کودک همواره در جهت تکامل تغییر می‌یابند و به صورت سازماندهی (organization) و سازگاری (adaptation) نمودار می‌شوند. منظور از سازماندهی این است که «همه جانوران اعم از انسان و حیوان می‌کوشند رفتار و کردار خود را در شکل و قالب موثری عرضه کنند».

مقصود از سازگاری «جنبه پویایی سازماندهی است که بیانگر استعداد موجود زنده برای رشد به صورت‌های مختلف در اوضاع و احوال محیطی است».

مسئله روش‌های سازش در هر گروه متفاوت است لکن به اعتقاد پیازه سازگاری با واقعیت دارای دو جنبه است :

۱) درونسازی (assimilation)

۲) برونسازی (accommodation)

این دو وجه در تمام مراحل رشد شناختی وجود دارند و در عین حال که مکمل یکدیگرند به شخص کمک می‌کنند طرح‌های ذهنی خود را ایجاد و تغییر دهد و سپس به صورت ساخت‌های ذهنی خویش در آورد. پیازه در کاربرد این دو واژه متاثر از مفاهیم زیست‌شناسی بوده است: چنانچه در زیست‌شناسی تاثیر متقابل جذب و هضم (درونسازی و برونسازی) موجب رشد گیاهان می‌شود، در فرآیند درونسازی، آگاهی‌های دریافتی از

محیط به نحوی در ذهن فرد سازماندهی می‌شوند که با شناخت‌های قبلی او هماهنگ باشند. به عنوان مثال طرح ذهنی کودک شیرخواره که همه چیز را به دهان خود فرو می‌برد این است که همه چیز مکیدنی است.

در فرآیند برونسازي ساخت شناختی کودک با واقعیت خارجی هماهنگ می‌شود. به عبارت دیگر در برونسازي آگاهی قبلی کودک با آگاهی‌های جدید انطباق پیدا می‌کند. به عنوان مثال کودک بتدریج درک می‌کند همه اشیا خوردنی نیستند و مراقبت‌های والدین موجب می‌شود کودک بفهمد نباید هر شیء را در دهان بگذارد.

بدون تردید برونسازي و درونسازي نقش مهمی در ایجاد تعادل‌های شناختی در ذهن فرد ایفا می‌کنند. ضعف در سازگاری موجب غلبه یکی از این دو جریان [درونسازي و برونسازي] بر ذهن شخص خواهد شد. تسلط جریان درونسازي بر ذهن موجب می‌شود فرد در به‌کارگیری آگاهی‌های به دست آمده از محیط دچار اشتباه شود.

مثلا کودکی که خورشید و ماه را جاندار می‌پندارد، اطلاعات کسب شده در مورد کرات آسمانی را در طرح ذهنی «جاندار پنداری» (animism) خود وارد می‌کند و تغییری در این طرح ایجاد نمی‌کند و طبعاً دچار اشتباه می‌شود. از سوی دیگر غلبه برونسازي بر ذهن فرد موجب می‌شود فرد مقلدانه با محیط خود مواجه شود.

به همین دلیل عالمان تربیت تاکید می‌کنند نباید در روند آموزش به پاسخ‌های حافظه‌ای کودک امیدوار بود، چه بسا او بدون فهم پاسخ، به تکرار طوطی وار مطالب روی آورده است. فرآیند درونسازي و برونسازي موجب رسیدن فرد به تعادل (equilibrium) و تغییر مفاهیم و ساخت‌های ذهنی در رشد شناختی است.

توجه به این نکته بسیار مهم است که هر تعادلی مقدمه‌ای برای رسیدن به تعادل بعدی است و این تعادل جویی همواره ادامه دارد ولی فرد هیچ‌گاه به یک تعادل واقعی و کامل دست نمی‌یابد. علت عدم حصول تعادل واقعی و کامل این است که محیط و محرک‌های خارجی همواره در حال تغییر و تحول هستند و به تبع آنها نیز تعادل ذهنی امری موقتی خواهد بود.

• مراحل رشد شناختی از نگاه پیاژه

بدون شک نظریه مراحل رشد شناختی پیاژه، یکی از گرانبهارترین دستاوردهای این روان‌شناس سوئیسی در قلمرو رشد و تعلیم و تربیت محسوب می‌شود. در دیدگاه پیاژه همان‌گونه که رشد بدنی فرد توأم با یک سری دگرگونی‌های منظم و متوالی است، رشد روانی فرد نیز همان مراحل و دوره‌ها را طی می‌کند.

• دوره اول : حسی حرکتی (sensorimotor)

به لحاظ زمانی دو سال اول حیات کودک مربوط به این دوره است. در این دوره کودک سرگرم کشف ارتباط میان اعمال خود و پیامدهای آن است. برای مثال او کشف می‌کند برای دست زدن به یک شیء خاص تا چه میزان باید دست خود را دراز کند. در این دوره جهان اطراف برای کودک کاملاً نامنظم و آشفته به نظر می‌آید. کودک از وجود مستقل خویش غافل است و نمی‌تواند میان خود و جهان پیرامونش تمایز قائل شود.

همه چیز حول محور خود کودک تعریف می‌شود و به همین دلیل پیاژه از واژه «خود محوری» (egocentric) برای کودک استفاده می‌کند. تا پیش از یک سالگی جهان پیرامون کودک حالت ثبات و دائمی ندارد و غیاب هر شیئی مساوی با عدم آن خواهد بود. اما پس از مدتی اولین، مهم‌ترین و اساسی‌ترین اکتشاف شناختی کودک یعنی پایداری شیء (object permanence) رخ می‌دهد. کودک به این نکته پی می‌برد که اگر حتی اشیای در معرض حواس او قرار نگیرند باز هم وجود خواهند داشت. به عبارت دیگر کودک در پایان این دوره به تفاوت میان احساس یک شیء و خود شیء پی می‌برد.

• دوره دوم: پیش عملیاتی (preoperational)

این دوره سن دو تا هفت سالگی را شامل می‌شود. در این دوره کودک این توانایی را پیدا می‌کند که میان اشیا و حواس خود تمایز قائل شود. چنین توانایی در جریان کارکردهای رمزی (semantic functions) برای کودک حاصل می‌شود. جهان کودک صرفاً به زمان حال محدود نمی‌شود بلکه گذشته، حال و آینده را نیز در می‌یابد. ویژگی اصلی این دوره رشد کارکردهای نمادی در قلمرو زبان است. کودک با درونی کردن جهان خارج در ذهن خود، به خیالپردازی پرداخته و از علائم و نشانه‌ها استفاده می‌کند. مسلماً «زبان عالی‌ترین و پیچیده‌ترین روش نمادی است که کودک در این دوره فرا می‌گیرد».

با وجود این، کودک همچنان ناتوان از جداسازی واقعیت‌های خارجی از علائمی است که به کمک آنها این واقعیت‌ها را توصیف می‌کند: در نتیجه

«خود محوری» کودک همچنان با برجاست. کودک چنین تصور می‌کند که نام هر شیئی بخشی از خود آن شیء است و با این‌که رویاهای او امری واقعی در جهان خارج هستند.

مهم‌ترین مشکل کودک در این مرحله این است که هنوز به طور کامل و دقیق شناختی از دنیای درون و بیرون به دست نیاورده است. از نکات جالب توجه این است که کودک در این دوره اشیا را صرفاً بر حسب یک ویژگی طبقه‌بندی می‌کند. برای مثال «همه قطعات چوبی قرمز را صرف نظر از شکل آنها، یا تمام قطعات چوبی مربعی شکل را صرف نظر از رنگ آنها در یک گروه قرار می‌دهد.»

• دوره سوم: عملیات عینی (concrete operations)

در فاصله سنی هفت تا یازده سالگی کودک می‌تواند به مفهومی از زمان، مکان، عدد، اندیشه درستی و... برسد. در این دوره او به دستکاری نشانه‌ها می‌پردازد و قادر است درباره اشیا و رویدادها به طور منطقی فکر کند. با وجود این فکر منطقی کودک محدود به مسائل و امور عینی است.

از سوی دیگر تفکر با موضوع تفکر همچنان در آمیخته است. یکی از یافته‌های پیاژه در این دوره مفهوم «چند سو نگری» است. منظور از چند سو نگری این است که کودک هر شیء و یا رویدادی را از جنبه‌ها و سطوح مختلف مورد بررسی و طبقه بندی قرار می‌دهد.

در این دوره کودک کشف می‌کند دیگران نیز همچون او دارای اعتقادات و علایق مختلف هستند. کودک قادر است که خود را در موقعیت دیگران قرار دهد و آنها را درک کند. نکته جالب توجه این است در این دوره، کودک برخلاف بزرگسالان که تلاش می‌کنند واقعیت‌ها را معیار آزمون فرض‌های خود قرار دهند، بر این امر اصرار دارد که فرض‌های او صحیح بوده و تلاش می‌کند هر جا میان نظرات او و واقعیت‌ها تفاوت وجود دارد، تعبیر مناسب دیگری از آنها ارائه کند. چنین ناتوانایی‌ای در تفکیک فرضیه‌ها و واقعیت‌ها موجب روی آوردن به انواع تفکرات فلسفی اسرار آمیز می‌شود.

• دوره چهارم: عملیات صوری (formal operations)

این دوره از دوازده سالگی تا سنین بزرگسالی را شامل می‌شود. در این دوره تفکر نوجوان از قلمرو واقعیات عینی و محسوس فاصله گرفته و به قلمرو انتزاعیات وارد می‌شود. فرد در این مقطع قادر است نظریه‌ها و الگوهای مختلفی را در مورد جهان خارج و واقعیات مربوط به آن مطرح کند. او به این نکته پی می‌برد که نظریه‌ها و الگوها در باب واقعیات‌های جهان خارج در واقع بیانگر وضعیت مفروض است و نه وضعیت خود واقعیت‌ها. نوجوان برای آینده خود آرمان‌ها و هدف‌هایی را ترسیم می‌کند و در جهت تحقق آنها گام بر می‌دارد.

در آخرین دوره رشد شناختی هر چند نوجوان قادر به شناخت منطق واقعیت‌ها شده است لکن در این توانایی، شناختی، عمیق و لازم را کسب نکرده است. در نتیجه نوجوان در داشتن این توانایی، شناختی مبالغه کرده و به حالت جدیدی از خود محوری دچار می‌شود. ظهور این نوع از خود محوری در قالب «توانایی نامحدود فکر» نشان داده شده است.

مهم‌ترین ضعف این دوره آن است که فرد نمی‌تواند پی به این نکته برد که در تفکر همه چیز امکان تحقق دارد ولی چنین چیزی برای واقعیت صادق نیست. از نگاه پیاژه پس از دوره چهارم دیگر شاهد تغییر کیفی در ظرفیت‌های شناختی انسان نخواهیم بود و تنها محتوای فکری و نه ساخت‌های ذهنی فرد عمق و گسترش می‌یابد.

• چند نکته درباره مراحل رشد شناختی

۱) مراحل مختلف رشد شناختی مطرح شده توسط ژان پیاژه به لحاظ کیفی با یکدیگر تفاوت دارند. مقصود از تفاوت کیفی این است که دریافت کودک از خود و جهان و پیرامونش در مراحل مختلف رشد متفاوت است و مسلماً نحوه برخورد با مسائل و تعبیر و تفسیر آنها نیز به اشکال مختلف صورت می‌گیرد.

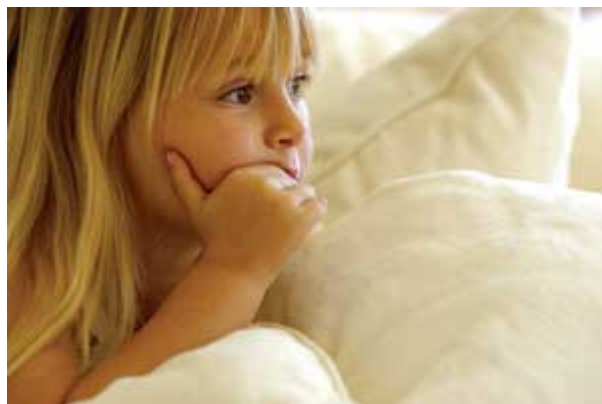
۲) هر یک از مراحل مختلف رشد شناختی، ساخت و عملکرد خاص خود را دارد. این به معنی آن است که تحول فکری همه کودکان با نظم معین و در زمان نسبتاً معین ظاهر می‌شود و کودک نمی‌تواند بدون طی مرحله پیشین به مرحله بعدی وارد شود.

۳) دامنه زمانی تحول شناختی از یک مرحله به مرحله دیگر به تناسب وضعیت درونی کودک و شرایط محیط خارج متفاوت است.

۴) پیاژه مراحل مختلف رشد کودک را با توجه به پژوهش‌های گسترده‌ای که زمینه شکل‌گیری مفاهیم مختلف شناختی مفاهیمی همچون مکان، فضا، زمان، علیت، عدد، قانون و ... انجام داده و همچنین با توجه به نحوه تخیل و زبان آموزی، رفتار و اخلاق کودک بیان کرده است.

رفتار ناپسند کودک در اثر تقلید از اطرافیان

اگر کودک شما عادت و رفتار ناپسندی دارد و شما مصمم به تغییر این عادت هستید در درجه اول باید متوجه شوید که چه عاملی باعث بوجود آمدن آن شده است. اغلب این عادات در اثر تقلید از اطرافیان ایجاد می شود و کودک در حالات خستگی، هیجان، ناراحتی و استرس به این رفتارها مشغول می شود. این عادات باعث آرامش و تسکین کودک می شود. بیشتر اوقات این عادات دوره کوتاهی ادامه دارد و عامل بیماری جدی مشاهده نمی شود و کودکان باگذشت زمان آنها را ترك می کنند. اگرچه مدیریت این دوره کار آسانی نیست.



به عنوان يك قانون کلی شما باید از این عادات چشم پوشی کنید، فریاد

زدن و توجه به رفتار غلط و تنبیه کردن کودک نه تنها باعث ترك عادت نخواهد شد بلکه گاهی این عادت را طولانی تر خواهد کرد. صبوری شما کمک زیادی به حل مشکل خواهد کرد.

• مکیدن شست، انگشت و پستانک

قدرت مکیدن از ماه های اولیه زندگی آغاز می شود. بسیاری از کودکان تا سال اول تولد خود آن را ترك خواهند کرد و بیشتر آنها تا سن ۵ سالگی آن را ادامه خواهند داد.

مکیدن باعث تسکین و آرامش کودک شده و کمک می کند زودتر به خواب رود. اگر چه این عمل در هنگام رویش دندانهای دایمی در سن ۵ سالگی باعث تغییر در شکل دندانها و سقف دهان خواهد شد و در این زمان مراجعه به دندانپزشک ضروری است.

• ضربه زدن به سر

برخی از کودکان در هنگام شنیدن موسیقی و یا قبل از خواب سر خود را به طور مکرر به تخت و یا اطراف خود می زنند. نگرانی والدین این است که مبادا این عمل باعث صدمه به سر کودک شود.

این عادت در ۹ ماهگی شروع شده و در دو سالگی ترك خواهد شد از آنجایی که این عمل باعث ایجاد آرامش در کودک می شود جای نگرانی نیست.

چرخاندن سر از راست به چپ یا بر عکس در کودکی که به پشت خوابیده نیز مشابه این عادت است که باعث ریزش کامل موهای پشت سر وی می شود.

• ساییدن دندانها به هم

این عادت در بیش از نیمی از کودکان دارای رشد طبیعی دیده می شود و در سن ۶ ماهگی یعنی زمان رویش اولین دندانها شروع می شود و سپس در ۵سالگی یعنی در زمان رویش دندانهای دایمی تکرار خواهد شد.

این عادت نیز بیشتر هنگام خواب تکرار می شود. بیشتر کودکان این عادت را ترك می کنند و بندرت افرادی تا سن بلوغ به این کار ادامه می دهند.

این عمل تنها در زمانی باعث نگرانی است که به دندانها و اتصالات فك صدمه ایجاد کند در این مورد نیز مشورت با دندانپزشك ضروری است.

• جوییدن ناخن

این عادت در صورتیکه منجر به زخم شدن اطراف ناخن و ایجاد عفونت شود نگران کننده است. روش های غیر مستقیم در ترك این عادت بیشتر تأثیر دارد.

• وارد کردن انگشت در بینی

یکی از عادات بسیار ناپسند در کودکان و بزرگسالان و البته شایع است! شروع این عادت در اثر تحريك بینی بوسیله عامل عفونت، آلرژی یا صدمه جزیی به بینی است. وارد کردن انگشت به بینی این صدمات را بیشتر کرده و يك سیکل معیوبی ایجاد خواهد شد. علت بسیاری از خونریزی های بینی نیز همین عادت است.

به کودکان بگویید این عادت از نظر اجتماعی پسندیده نیست آنها می توانند برای تمیز کردن بینی خود از دستمال استفاده کنند و با وارد کردن انگشت به بینی بسیاری از عوامل بیماری زا را به بینی خود وارد خواهند کرد. گاهی استفاده از ژل های مخصوص جهت چرب کردن داخل بینی و اسپری نمکی جهت مرطوب کردن آن مفید است.

• کندن موی بدن

البته ریزش مو همیشه نیاز به نظر پزشك دارد. اما در مواردی که کودکان با موهای خود بازی می کنند یا به کندن آن عادت دارند مانند سایر عادات کودکان برای رسیدن به آرامش است.

در موارد بسیار نادر یعنی کندن موهای ابرو، مژه و سایر نقاط بدن غیر طبیعی محسوب شده و نیاز به مشورت با پزشك دارد.

• تيك ها

«تيك» تکان و یا حرکات ناگهانی هستند که غالباً تکرار می شوند. این حرکات در هر نقطه از بدن دیده می شوند. تيك های ناحیه صورت بیشتر در چشم دیده می شود.

«تيك» موقتی، عادت است که در زمان کودکی یا ده سالگی و برای مدت يك ماه تا يك سال ادامه دارد کودک می تواند برای مدت چند دقیقه یا چند ساعت بطور ارادی آن را کنترل کند و غالباً در ساعات خاصی بروز می کند و نه در تمام ساعات. بندرت تيك های مربوط به صدا یا تيك های پیچیده تری وجود دارند که مربوط به بیماری به نام «سندرم تورتی» است. اگر تيكی برای مدت بیش از يك سال ادامه داشت و کودک نتوانست آن را کنترل کند نشان دهنده مشکل جدی است و نیاز به بررسی بیشتر دارد.

• تنگی نفس

علايم تنگی و گرفتگی نفس ممکن است از چند ثانیه تا چند دقیقه طول بکشد. این حالت بیشتر در سن ۱۸ تا ۲۴ ماه دیده می شود و در ۵ سالگی قطع خواهد شد. دو نوع تنگی نفس وجود دارد: سیانوتیک و رنگ پریده. اولین باری که متوجه این حالات در کودک شدید حتماً به پزشك مراجعه کنید. ممکن است این حالات در اثر کم خونی مختصر باشد.

• چطور می توان عادات غلط را در کودکان از بین برد

- ابتدا سعی کنید آن را نادیده بگیرید. اغلب کودکان به مرور زمان عادت غلط را ترك خواهند کرد. توجه به مسئله باعث تشویق بیشتر آنها به ادامه رفتار غلط خواهد شد.

- کودک را به عادات خوب تشویق کنید. مثلاً به او بگویید متوجه شده اید که مدت زیادی است ناخن خود را نجویده است و چقدر ناخن هایش زیباتر به نظر می رسد.

- به نظر می رسد قبل از اینکه کودک، خود تمایلی برای ترك عادت نشان دهد تلاش شما بی ثمر باشد. مثلاً دختر کوچولویی که در سنین پایین ناخن می جود کمی که بزرگ تر شود به زیبایی ناخن هایش بیشتر اهمیت می دهد و تمایل پیدا می کند عادت غلط خود را ترك کند.

- اگر چندین عادت غلط در کودک وجود دارد سعی نکنید تمامی عادات را در يك زمان تغییر دهید. بهتر است بر مهم ترین و پرخطرترین عادت او تمرکز کنید.

- تلاش کنید علت عدم آرامش کودک را پیدا و به او کمک کنید با عامل اضطراب کنار آید. به او فرصت دهید با شما صحبت کند و علت نگرانی هایش را بیان نماید. ارتباط چشمی با او داشته باشید و خوب به حرفهایش گوش دهید.

- به کودک حق انتخاب دهید. این کار باعث می شود اضطرابش کمتر شود و احساس کند به شرایط مسلط است. برای مثال: «آیا دوست داری برای صبحانه پنیر و گردو بخوری یا کره یا مربا؟»

- او را هدایت کنید شرایط و مکان بهتری را پیدا کند. برای مثال به او بگویید: «اگر تصمیم داری بینات را تخلیه کنی به دستشویی برو و بعد از تخلیه بینی هم دستهایت را بشوی. این کار از نظر اجتماعی زیباتر است.»

- هدف این است که کودکان بهترین تصمیم را بگیرند نه این که مجبور شوند در برابر خواسته های شما تسلیم شوند. پس صبور باشید. برای رسیدن به هدف زمان زیادی لازم است.

- مهربان باشید. همیشه و در همه حال منطقی و طبیعی رفتار کنید.

- قوانین ثابتی را وضع کنید و همیشه برای اجرای آن دلایل منطقی بیاورید.

- کودکان باید متوجه باشند که نتیجه زریا گذاشتن مقررات چه عواقب بدی بدنبال خواهد داشت.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=254335>

 Vista.ir
Online Classified Service

رنگ و کودک

رنگ بخش درخشان و شفاف دوران کودکی است. کودکان عاشق تمام انواع رنگها هستند و به آنها پاسخ آنی و سریع می دهند گرچه پاسخ آنان متفاوت از واکنش بزرگسالان است. اگر شما در ارتباط با کودکان هستید، رنگ باید یکی از دوستان و همراهان شما باشد اما شما نیاز دارید از زبان رنگها به درستی استفاده کنید. کودکان از تنوع رنگی کمتری استفاده می کنند این تنوع به مرور که بزرگ می شوند وسعت پیدا می کند.

رنگ اولین هویتی است که کودکان تشخیص می دهند. همه ما شنیده ایم که کودکان رنگهای سیاه و سفید را درک می کنند (روشنائی و تاریکی). والدین جوان اغلب اطاق نگهداری کودکان را سیاه و سفید رنگ می زنند و برای آنها اسباب بازیهای سیاه و سفید می خرند. اما در فاصله ۶ هفتگی تا ۲ ماهگی وضعیت کودکان تغییر بنیادینی می کند.

ابتدا بچه ها شروع به تشخیص رنگ قرمز می کنند و بعد از آن شروع به درک رنگهای روشن به ویژه رنگ زرد می کنند. بچه های کوچک به سمت رنگهای روشن جذب می شوند. تحقیقات بسیار زیاد دانشگاهی نشان می دهد سن، سلیقه کودکان را تغییر می دهد بسیاری از کودکان زیر ۱۰ سال



رنگهای قرمز (یا صورتی) و زرد را به عنوان رنگهای مورد علاقه شان معرفی می کنند. اما با رشد کردن و رسیدن به سن بالای ۱۰ سال آنها

کم‌کم رنگ آبی را ترجیح می‌دهند. مشاهده می‌کنیم که این موضوع با فرآیند رشد و آشکار شدن توانائی دریافت و درک وجوه مختلف توسط احساسات کودک در ارتباط می‌باشد.

ارجحیت رنگ‌ها ارتباط نزدیکی با جنسیت دارد. تحقیقات بسیار زیادی نشان می‌دهد که اغلب دخترهای کوچک رنگ صورتی بنفش و بنفش کم‌رنگ را ترجیح می‌دهند و پسرهای کوچک رنگ سیاه و رنگ‌های تیره را بیشتر از دختران دوست دارند. سنوالی که مطرح می‌شود این است که آیا سلیقه‌ها غریزی هستند یا اکتسابی؟ آیا بزرگ‌ترها، پسرها و دخترهای کوچک را عادت می‌دهند که سلیقه معینی را در انتخاب لباس‌ها و اسباب‌بازی‌هایشان بپسندند یا آنها به‌طور غریزی دارای چنین گرایش‌هایی هستند؟ پاسخ دادن به این سؤال سخت است اما بیشتر به‌نظر می‌رسد که سلیقه رنگی، غریزی باشد اما این سنوالی است که در آینده باید جوابی برایش پیدا شود.

به‌نظر شما آیا مسئولان کارخانه‌های عروسک‌سازی دربارهٔ روانشناسی رنگ‌ها در کودک چیزی می‌دانند؟ اگر یک‌روز اطراف مغازه‌های اسباب‌بازی فروشی قدم بزنید خواهید دید که آنها کاملاً از سلاقی رنگی کودکان آگاه هستند و برای جلب توجه بچه‌ها به‌خوبی از رنگ‌ها استفاده می‌کنند و تولیداتشان را به آنها می‌فروشند. مارک‌های تجاری مختلف به کمک رنگ‌ها آینده خوبی برای خودشان ایجاد می‌کنند.

کارخانه‌داران هر روز با کمک رنگ‌ها از بسته‌بندی‌های جذاب و پرزرق و برق استفاده می‌کنند تا بتوانند بچه‌ها را به‌عنوان بهترین مشتریان خود از دست ندهند. برخی از والدین معتقدند که کارخانه‌داران به‌طرز بدبینانه‌ای از احساسات کودکان برای منفعت خود استفاده می‌کنند اما به یاد داشته باشید که بارها و بارها رنگ باعث ایجاد انگیزه در کودکان شما برای انجام فعالیت‌های مثبت هم شده است. رنگ ابزار مناسبی برای تحریک کودکان و نوجوانان است این ابزار به شیوه‌های گوناگونی مورد استفاده قرار می‌گیرد و نتایج متفاوتی را به‌همراه دارد. تنها این فروشنده‌ها و کارخانه‌داران نیستند که می‌توانند از علاقه کودکان به رنگ‌ها استفاده کنند بلکه شما نیز می‌توانید از آن برای آموزش و ایجاد انگیزه به نسل جدید استفاده کنید.

• زبان رنگ و بچه‌ها:

ابتدا اجازه دهید ببینیم کودکان چگونه با رنگ‌ها آشنا می‌شوند. آنها یاد می‌گیرند که رنگ‌ها را قبل از آن‌که اسمشان را بدانند تشخیص دهند. آنها قبل از این‌که قادر باشند بگویند قرمز، زرد یا سبز اشیاء را به‌درستی نشان می‌دهند. کودکان نام رنگ‌ها را در سن ۲ تا ۵ سالگی یاد می‌گیرند. دخترها معمولاً نام رنگ‌ها را زودتر از پسرها می‌آموزند البته همه بچه‌ها با توجه به وضعیت سیستم عصبی، مراحل رشد متفاوتی نسبت به یکدیگر طی می‌کنند. اگر شما می‌خواهید به کودکان کمک کنید تا رنگ‌ها را تشخیص دهند سعی کنید که رنگ‌ها را با اشیاء مرتبط به آنها به کودکان آموزش دهید. در این‌جا چند نوع از روابط و همبستگی‌های رنگی قابل درک برای یک کودک آورده شده است:

▪ زرد: موز، لیمو، خورشید

▪ قرمز: سیب، گوجه‌فرنگی

▪ آبی: دریا، آسمان

▪ سبز: نخود، سبزی، برگ

▪ خاکستری: فیل

▪ قهوه‌ای: خرس، پوست درخت

محققان نشان می‌دهند برای مثال وقتی شما یک سیب آبی! را به کودک نشان می‌دهید و از او می‌پرسید این چیست زمان زیادی طول می‌کشد تا کودک آن را تشخیص دهد. مطمئناً اگر شما با کودکان کوچک در ارتباط باشید بهتر می‌دانید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد. مثلاً ممکن است یک سیب آبی برای آنها بامزه و مضحک به‌نظر برسد. این موضوع گواهی بر رشد حس مزاح و توانائی خندیدن به مسائل مضحک و غلط در کودکان می‌باشد.

زمانی‌که کودک تشخیص رنگ‌ها و نام آنها را یاد می‌گیرد این امر به او کمک می‌کند تا اطلاعات جدیدی بیاموزد. والدین همیشه می‌خواهند با روش‌های بی‌خطری به کودکان آموزش دهند. ما متوجه شده‌ایم تأکید بر پیام‌های مشخص با استفاده از رنگ‌ها به کودکان کمک می‌کند تا به خاطر بسپارند که چشم انسان به ترکیبی از رنگ زرد و سیاه توجه خاصی می‌کند و مغز ناخودآگاه آنرا به‌عنوان علامتی از خطر درک می‌کند.

شما می‌توانید از این رنگ‌ها برای مشخص کردن چیزهائی که نمی‌خواهید کودکان با آنها بازی کنند استفاده کنید. حتی ممکن است شما قسمت‌هائی از خانه مانند راه‌پله و زیرزمین که کودکان نباید به‌علت وجود خطر به آنها وارد شوند را با این رنگ‌ها علامت‌گذاری کنید.

وقتی کودکان شما بزرگ می‌شوند حالا می‌توانید از رنگ‌ها برای آموزش دادن به آن‌ها کمک بگیرید. تحقیقات مشابه نشان داده که کودکان بی‌توجه و کم‌دقت زمانی که با رنگ‌ها تحریک شوند بهتر از عهده تکالیفشان برمی‌آیند. پیشرفت این کودکان بسیار بیشتر از زمانی است که از دارو برای درمان استفاده می‌کنند. این بدین معناست که در برخی موارد رنگ‌ها می‌توانند به‌عنوان دارو مورد استفاده قرار گیرند. رنگ همچنین می‌تواند در ایجاد جذابیت در غذا کاربرد داشته باشد. اگر کودک علاقه به خوردن بعضی غذاهای تکراری و خاص ندارد می‌توانید از رنگ‌های طبیعی برای جذابیت غذاهایتان استفاده کنید.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=241639>



روان شناسی کودک (Child Psychology)

• نگاه اجمالی

بدون شک یکی از مهمترین و موثرترین دوران زندگی آدمی دوران کودکی است. دورانی که در آن شخصیت (Personality) فرد پایه‌ریزی شده و شکل می‌گیرد. امروزه این حقیقت انکارناپذیر به اثبات رسیده است که کودکان در سنین پایین (طفولیت) فقط به توجه و مراقبت جسمانی نیاز ندارند، بلکه این توجه باید همه ابعاد وجودی آنها شامل رشد اجتماعی، عاطفی، شخصیتی و هوشی را دربر گیرد. این ابعاد عوامل تعیین کننده و اساسی یک انسان هستند که از دوران کودکی پایه‌گذاری و شکل می‌گیرند.

• اهمیت روان شناسی کودک

روان شناسی کودک اهمیت خود را از کودک می‌گیرد، چرا که دوران کودکی انسان اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. شاید نگاهی به دوران کودکی انسان و تواناییهای نوزاد انسان در مقایسه با سایر موجودات اهمیت این دوران را آشکارتر سازد. نوزاد انسان در میان سایر موجودات عالم طولانی‌ترین زمان



را نیاز دارد که قابلیت‌ها و تواناییهای خود را پرورش و آشکار سازد. در واقع انسان حدود ۱۸ سال اول زندگی خود را در حال رشد و تکامل در ابعاد مختلف است و این زمان طولانی و با اهمیتی در زندگی انسان است.

از طرف دیگر، نوزاد انسان با کمترین توانایی‌ها و امکانات (نظیر بازتابها) به دنیا می‌آید و به مراقبت زیاد و شدیدی نسبت به سایر موجودات نیاز دارد (برای مثال در نظر بگیرید که چگونه گوساله گاو پس از به دنیا آمدن روی پای خود می‌ایستد، ولی نوزاد انسان حتی نمی‌تواند سر خود را راست نگه دارد). این مراقبت توسط پدر و مادر در وهله اول و توسط اطرافیان و جامعه در وهله دوم اعمال می‌شود، ولی این مراقبت بدون آگاهی، دانش و آموزش شیوه‌های فرزندپروری صحیح امکان ندارد و اهمیت روان شناسی کودک نیز از این دو موضوع (زمان طولانی رشد کودکی و شیوه‌های صحیح فرزندپروری) ناشی می‌شود.

• اهداف روان شناسی کودک

روان شناسی کودک به عنوان یکی از زیرمجموعه‌های «روان شناسی رشد» با هدف نگاه دقیق و علمی به کودک و نیازهای او و یافتن شیوه‌های صحیح پرورشی و آموزشی کودک از اولین سالهای تاسیس روان شناسی علمی مورد توجه بوده است. (البته موضوع کودک و مسائل مربوط به او همیشه مورد توجه بوده است). در طول این سالها روان شناسان زیادی نظیر ژان پیاژه (Jean Piaget) ، استانلی هال (Stanley Hall) به مطالعه و تحقیق در مورد جنبه‌های مختلف رشد کودک پرداخته‌اند.

• موضوعات مورد مطالعه در روان شناسی کودک

▪ مطالعه در مورد جنبه‌های مختلف رشد کودک

رشد یک فرایند چند بعدی است. این رشد شامل رشد جسمی ، رشد زبانی ، رشد عاطفی ، رشد شناختی (Cognitive Development) ، رشد اجتماعی ، رشد اخلاقی و رشد شخصیتی است و توجه به مطالعه در مورد تمام این جنبه‌ها یکی از اهداف روان شناسی رشد است. اهمیت این توجه به تمام ابعاد رشدی باعث آگاهی و شناختی متعادل و چندبعدی در مورد کودک می‌شود و والدین و سایر افراد مرتبط با کودک را در درک و رفتار صحیح با کودک یاری می‌نماید.

▪ مطالعه در مورد نیازهای کودک در سنین مختلف

کودکان دارای نیازهای (Needs) متعددی هستند و در سنین مختلف یکی یا چند مورد از این نیازها در مقایسه با سایر نیاز در اولویت می‌باشد. برای مثال ، در مرحله نوزادی (صفر تا دو سالگی) نیازهای جسمانی در اولویت قرار دارد. در حالیکه در دوران نوجوانی (سنین بعد از ۱۲ سالگی) نیاز به استقلال فردی در اولویت می‌باشد.

▪ مطالعه در مورد شیوه‌های صحیح فرزندپروری

شیوه‌های صحیح فرزندپروری ، نحوه تعامل و روابط مناسب با فرزندان از مهمترین موضوعات برای روان شناسان کودک می‌باشد. بیشتر پدر و مادرها فرزندپروری را کاری ساده تلقی می‌کنند و بر این باور هستند که هر کسی می‌تواند از عهده این امر برآید. (البته این دیدگاه بیشتر در والدین بدون فرزند دیده می‌شود) اما فرزندپروری نیاز به آگاهی و آشنایی با نحوه عملکرد و اصول آن دارد و تحقیقات حوزه روان شناسی کودک اصول و روشهای متعددی را متناسب با سنین مختلف یافته است.

▪ مطالعه در مورد مقابله با برخی مشکلات رفتاری _ روانی دوران کودکی

کودکان نیز همچون بزرگسالان دچار آشفتگی‌های روانی _ رفتاری می‌شوند و این مسئله باعث تحقیقات و مطالعات دامنه‌داری در زمینه انواع این آشفتگی‌ها و تفاوت آنها با آشفتگیهای رفتاری _ روانی بزرگسالان و همچنین شیوه‌های درمانی این آشفتگیها شده است. برخی از این مشکلات و آشفتگیهای رفتاری _ روانی کودکان عبارتند از: اتیسم (Otim) ، اختلالات یادگیری ، اختلالات توجه ، اختلالات دفعی ، ناخن جویدن و ...

منبع : دانشنامه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=253798>



روانشناسی کودک

دخترم دو سال دارد اما لغاتی همچون «لطفاً» یا «متشکرم» را به کار نمی





برد. چه کار کنم تا او به استفاده از اینگونه واژه‌ها تشویق شود
دو سالگی بهترین سن برای آموزش ارزش رفتار خوب به کودک است. این
کودکان کم‌کم در حال درک برخی خصلت‌های روحی - اخلاقی مانند
دلسوزی، گذشت و مهربانی بوده و از سوی دیگر مهارت‌های زبانی‌شان
روز به روز در حال افزایش است. رفتارهای خوب با الگوبرداری و تکرار
نمایشی آن از جانب والدین به راحتی برای کودک قابل یادگیری است
بنابراین باید به یاد داشت به عنوان یک مادر و پدر اینگونه واژه‌ها را حتی در
پیش پا افتاده‌ترین موارد مانند درخواست نمکدان هنگام خوردن شام بکار
برید.

در مرحله بعد سعی کنید کودک را به استفاده از این واژه‌ها با زبان خودش
تشویق کنید. سعی کنید استفاده از این واژه‌ها را خیلی عادی جلوه دهید

تا در مورد بکار بردن یا نبردن آنها احساس ناراحتی نکنند. با تکرار این واژه‌ها خیلی زود عباراتی مثل «لطفاً» یا «خواهش می‌کنم» جزو عبارات
کاربردی او شده و صرفاً جنبه نمایشی یا تشریفات پیدا نخواهد کرد.

نوشین مجلسی

کارشناس ارشد روانشناسی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=131702>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روانشناسی کودک

زمانی که نوزاد متولد می‌شود، والدین عکس‌العمل‌های گوناگونی از خود نشان می‌دهند،
بعضی‌ها از خوشحالی فریاد برمی‌آورند و عده‌پی با این احساس که ممکن است نتوانند
فرزندشان را درست تربیت کنند، دلواپس و نگران می‌شوند. بنابراین بسیاری از عکس‌العمل‌های
ما به صورت آگاهانه یا ناخودآگاه با عکس‌العمل‌های والدین مان نسبت به ما در کودکی ارتباط
دارد.

زمانی که مادر پس از تولد اولین نوزاد خود از بیمارستان به خانه برمی‌گردد، روابط خانوادگی نیز
تغییر پیدا می‌کند. پدر خانواده که قبل از تولد کودک، محبت همسرش تمام وقت متوجه او بوده
است، درمی‌یابد که همسرش زمان درازی را صرف نوزاد می‌کند. او ناگهان احساس می‌کند که
قادر نیست نقش همسر یا پدر را بازی کند.





اگر پدری از توجه همسرش به فرزند، ناراحت و عصبانی می شود یا در خود هیچ کششی نسبت به نوزاد احساس نمی کند، بایستی برای پیدا کردن دلیل آن به جست و جوی احساساتی بپردازد

که در زمان کودکی نسبت به تولد خواهر یا برادرش، احساس می کرده است.

از طرفی بسیاری از پدرها فکر می کنند که مراقبت از نوزاد، تنها وظیفه مادر است و آنها نباید در این کار دخالت کنند. در حالی که این برداشت اشتباهی است و پدران بایستی از بدو تولد نوزاد، در امر مراقبت و مواظبت او دخالت کنند. زیرا تا نوزاد را در آغوش نگیریم و در غذا خوردن، تعویض پوشک و... او دخالت نکنیم نمی توانیم به طور عمیق به او وابسته شویم.

پنج سال اول زندگی، جهت پرورش و شخصیت کودک از مهم ترین سال های رشد اوست و از میان این سال ها، اولین سال تولد مهمتر از بقیه سال ها است زیرا عامل بنیادی شکل بندی شخصیت کودک در این سال تعیین می شود و این شکل بندی در ارتباط با ادراک و تصویری است که کودک از خود پیدا می کند.

• از تولد تا ۱۸ ماهگی:

کودک در این فاصله سنی به دنیای اطراف خود اعتماد می کند یا نسبت به آن بی اعتماد می شود. اگر پدر و مادر نیازهای کودک را مرتفع نسازند، احساس اعتماد و اطمینان در کودک شکل می گیرد و اگر نیازهای او برآورده نشود، کودک نسبت به محیط زندگی خود نامطمئن می شود.

• ۱۸ ماهگی تا ۳ سالگی:

اگر نیازهای رشدی کودک بر طرف شده باشد، او به احساسی از استقلال و خودمختاری می رسد اما اگر نیازهای رشدی کودک بر طرف نشده باشد، در او احساسی از خجالت ایجاد می شود. اگر شما پدر و مادر کودک نوپا هستید به طور همزمان او را جالب و نیز خسته کننده می بینید. در این سن کودک، فاقد هر گونه ذهن منطقی است و ممکن است خودش را به خطر اندازد.

• ۳ تا ۶ سالگی:

مرحله بی است که کودک یا صاحب ابتکار می شود یا تحت تاثیر احساس گناه قرار می گیرد. کودک در این سن و سال، منطقی تر از کودک نوپاست. گذراندن وقت با او جالب است. می تواند حرف شما را درک کند و در فعالیت هایی با شما مشارکت داشته باشد و اغلب می خواهد محدودیت های خود را بیازماید.

• ۶ تا ۱۲ سالگی:

کودک احساس انگیزه یا احساس حقارت پیدا می کند. هر دو این حالات بستگی به این دارد که با او در مرحله قبلی رشد چگونه رفتار شده است. اشخاصی که از انگیزه و تلاش برخوردارند، مطالب و نقطه نظرهای جدید را به راحتی می آموزند و نسبت به طرز کار و علل انجام آنها کنجکاو و کسانی که احساس حقارت دارند، نسبت به کم و کیف و چگونگی انجام کارها بی علاقه اند.

• ۱۲ تا ۲۰ سالگی:

این سال ها به سال های نوجوانی مشهور است. دورانی است که در آن بچه ها با مباحث هویت دست به گریبان هستند. کسانی که احساس هویت قوی دارند از یک برداشت باثبات در قبال خویشتن برخوردارند که به سادگی تغییر نمی کند. اما کسانی که در زمینه هویت با بحران روبه رو هستند، برداشت باثباتی از خود ندارند.

زمانی که کودک اولین قدم ها را برداشته و بتواند راه برود، کنجکاویش جهت شناخت اشیا و دنیای اطرافش بسیار زیاد می شود. او می خواهد به همه جا سر بکشد و همه چیز را لمس کند و پدر و مادر را مجبور می کند که پیوسته مواظب و مراقب او باشند. کسب این تجارب باعث می شود که او نسبت به محیط اطراف اعتماد پیدا کرده یا برعکس بی اعتماد و ترسو شود.

اگر محیط اطراف کودک به صورتی باشد که نتواند کنجکاویش را ارضا کند (مثلاً در خانه بی که اشیا گرانبه در اطراف کودک باشد و پدر و مادر اجازه ندهند به آنها دست بزند بدون آن که محلی برایش در نظر بگیرند که او بتواند آزادانه در آنجا بازی کند)، او کنجکاو بودن را که موتور اصلی کشف دنیا و محیط اطراف است، از دست می دهد.

به والدین توصیه می شود که از همان ابتدای تولد نوزادشان، دقت کنند که محرک های لازم را جهت پرورش ادراک در اختیارش قرار دهند. مثلاً زمانی که او را در حمام می شویند، برایش آواز خوانده و با او صحبت کنند. درست است که او نخواهد توانست جواب بدهد ولی مغزش این محرک ها را ضبط کرده و ادراک او را پرورش خواهد داد.

اگر محیط اطراف کودک به صورتی باشد که او بتواند بدون برخورد با خطری، کنجکاوی هایش را ارضا کند، عضلاتش را به حرکت درآورده و راه برود، بدود، با آب و خاک و... بازی کرده، صداهاى تازه پى از دهانش خارج کند، روابط اجتماعى خوبى با پدر و مادر برقرار مى کند. در تمام کشورهای جهان کودکان از ۲سالگی سخن گفتن را مى آموزند و کسب این قابلیت جدید برای رشد و پرورش مغزی کودک بسیار بااهمیت است. او از این به بعد سوالات متعددی را مطرح مى کند و مى خواهد دنیای اطراف خود را که در آن زندگی مى کند، بشناسد. والدین باید با حوصله و صبوری لازم به سوالات آنها جواب دهند و آنها را بى اهمیت جلوه ندهند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=246950>

 **vista.ir**
Online Classified Service

روانشناسی کودک

• کودکان و پرخاشگری

یکی از دلایل عمده ای که باعث پرخاشگری و گاه حتی فراتر رفته و تبدیل به شکستن هنجارها و بزهکاری می گردد سرزنش و نکوهش های بسیار والدین در دوران کودکی و نوجوانی می باشد. سرزنش هایی که در انتها باعث از بین رفتن اعتماد بنفس کودکان نسبت به عملکرد خود می گردد و بهمین منظور دائم تلاش می کنند تا بجای برآورد و بیان خواسته های خود به خواسته های دیگران توجه کنند چون آموخته اند که عملکرد ایشان اغلب مورد سرزنش و نکوهش قرار گرفته و ناگزیر برای بدست آوردن نوازش از



جانب والدین و نزدیکان خود می بایست اینگونه عمل کنند. مناسبانه این عملکرد والدین در بسیاری مواقع با شکست رویو می گردد زیرا هنگامیکه کودک کاری مورد انتظار را انجام می دهند، ولی نوازش دریافت نمی کند احساس می کند که به او خیانت شده است. بهمین دلیل بعدها او دچار مشکل شده و راه حل را در گرفتن انتقام با شکستن هنجارها و یا پرخاشگر می گردد. در اینجا نمونه هایی از این موضوع در زیر ارائه شده است.

▪ نوازش داده نمی شوند تا کودک زیاد لوس نشود

چون نوازش دریافت نمی کنند، یاد می گیرند که بعدها در زندگی نیز آن را قبول نکنند و به این ترتیب هیچوقت یاد نمی گیرند که بگویند متشکرم. حتی در عوض آن گاه می گویند " برو بابا اینکه چیزی نبود" بعبارت دیگر آنقدر به این رفتار عادت کرده است که هر عملی برای او پیش پا افتاده و نا چیز است.

▪ غوره نشده مویز نشو

برخی از والدین از برآز تحسین خودداری می کنند و حتی کلمه "آفرین" را بمنظور ایجاد انگیزه ای برای موفقیت های بزرگتر ادا نمی کنند. بدین ترتیب کودک در سراسر زندگی آینده اش از کوههای بدون قله بالا می رود و زجر سقوط در دره های بی انتها را احساس می کند، زیرا هرگز به پاداشی که انتظارش را می کشند نمی رسند. این گروه اگر چه از تلاش دست بر دار نیستند اما، خشم و ناکامی او هر دم افزایش می یابد تا آنجا

که در آن غرق می شوند و بالاخره کار به مناظره و دشمنی می کشد.

• موفقیت‌های کودک فهمیده نمی شود

موفقیت‌های کودک فهمیده نمی شود، و لذا بحساب نمی آید. کوروش مدال جایزه اول مسابقه مقاله نویسی مدرسه تحت عنوان "بهترین راه مبارزه با عدم توازن بین المللی" را به خانه آورد. اما کوروش بعداً تصادفاً می شنود که مادرش ضمن صحبت به دوستی می گوید "مقاله نویسی کوروش بعد نیست". او این صحبت را بدون درک موفقیت بزرگ پسرش با دیگری در میان می گذارد و متوجه سعی و تلاش سخت پسرش برای بدست آوردن این موفقیت بزرگ نمی گردد.

• تو هیچوقت کاری را درست انجام نمی دهی

عبارت دیگر آنطور که من می خواهم انجام نمی دهی. فردی سالها تلاش می کند و پس از مرارت های بسیار به درجه دکتری می رسد و در روانپزشکی تخصص می گیرد اما، یک روز که به ملاقات مادرش می رود و در گفتگویی مادرش به او می گوید "دکتر شدی خیلی خوب، اما چرا رفتی روانپزشک شدی. نمی توانستی یک تخصص بهتر بگیری". عبارت دیگر پیام والد این است. اینطور که هستی نباش. آن چیزی باش که من همیشه در رویا هایم از تو داشتم. آخ چقدر دلم می خواست تو جراح می شدی که مردم بگویند پسر او جراح است.

• کامل نیست

مریم و فرار روزها با شوق و ذوق تمام وقت صرف می کنند تا دیوار های اتاق را رنگ تازه بزنند. سپس از پدرشان می خواهند تا بیاید و درباره کارشان نظر بدهد، در همین حال منتظر تعریف و تمجید پدر می باشند بخاطر رنگ و نقاشی جدید اتاق اما تنها چیزی پدر می گوید این است. بد نیست البته آن گوشه سقف را هم انگار فراموش کردید.

• سرقت نوازشها

جوانی که نشان بهترین دانشجوی سال را می گیرد و با افتخار و غرور از سالن بیرون می آید با این حرف مادر روبرو می شود که پسر برو خدا را رو شکر کن چون تمام عمر برایت دعا کردم و تو همه این تشویق ها و ستایش ها را رو مدیون خداوند هستی. در واقع پیامی که این جا ذکر می گردد این است که مادر انتظار ستایش دارد. قردانی زمانی بی ریا بر زبان می آید که طرف مقابل خواستار آن نباشد. کودکان موقعی یاد می گیرند که از صمیم قلب بگویند متشکرم که بشنوند والدینشان از صمیم قلب بگویند: متشکرم.

• مخدوش شدن نوازشها

زیباترین و با ارزشترین مهر تایید های دیگران، در مقابل سخنان پدر و یا مادر پیشیزی ارزش ندارد. مانند این جمله: آنها چی می فهمند، تازه تو زندگی ما نیستند که ببینند یا لیسانس مدرسه عالی خوبه اما اگر مثل پسر عموت رفته بودی دانشگاه هاروارد و مدرک آنجا رو می گرفتی آن یک چیز دیگه بود.

• موفقیتها دست کم گرفته می شوند

امیر هم کار می کند و هم به دانشگاه می رود. همچنین اعلی رغم کار تمام وقت او موفق می شود تا بورسیه تحصیلی رایگان را برای درجه دکتری در دانشگاه آکسفورد را بدست آورد. پدر امیر از این وضعیت راضی نیست و می گوید آخر می خوای بری خارج چیکار؟ اینهمه درس خوندی و ما کمکت کردیم حالا بجای اینکه بر گردی عصای دست ما برای زمان پیری باشی می خوای بری خارج. آخه این هم شد کار حسابی!!!! بلی زندگی برای تلاشگران ابدی، مبارزه ای است بی حاصل برای بدست آوردن چیزی که اصلاً وجود ندارد. شاید نکات بالا در نگاه اول زیاد مهم بحساب نیاید اما واقعیت این است بسیاری از کودکان و بزرگسالانی که در گیر پرخاشگری و ناهنجاریهای اجتماعی می گردند ریشه در گذشته دور دارند. عبارت دیگر نمی خواهند همچون گذشته مورد سرزنش قرار گیرند و خود را بهترین نشان دهند اگر چه شاید این عملکرد در جهت منفی باشد. شما در زندگی خود چگونه عمل می کنید آیا می خواهید دیگران را شبیه خود سازید یا آنها را بگونه ای تربیت نمایید که آرزوهای شما را برآورده سازند یا اجازه می دهید خودشان باشند و از آنچه که هستند لذت ببرند اگر چه با شما تفاوت داشته باشند.

• درمان پرخاشگری در کودکان

برای درمان پرخاشگری در کودکان اولین گام اینست که نوع پرخاشگری آنها و علت آنها براساس توضیحاتی که ارائه شد شناسایی کنیم و پرخاشگری را به صورت موردی برطرف نماییم.

(۱) در مورد کودک پرخاشگری که الگو پذیری عامل این گونه رفتار او بوده، باید روی الگوی کودک کار کرد و راههای دیگری جز پرخاشگری را به آن

الگو آموخت.

۲) اگر پرخاشگری در اثر ناکامی به وجود آمده باشد، بایستی کودک ناکام را در رسیدن به اهداف مطلوب و دوست داشتنی کمک کنیم.

۳) در مواردی که علت پرخاشگری اضطراب است، باید از نگرانی درونی و اضطراب کودک مطلع شویم.

۴) ورزش کردن برای این کودکان بسیار مؤثر است و باعث تخلیه هیجانی می شود.

۵) در کشمکشهای درونی بایستی کودک را از حالت دوگانگی خارج ساخت. کمک به کودکان در تصمیم گیری، باعث میشود که بیاموزند به حالت‌های دوگانه درونی خود پایان بخشند.

۶) در پاره‌ای از موارد، کودک افسرده پرخاشگری شدیدی از خود نشان می دهد. در این میان لازم است به این نکته پی ببریم که او چه چیز دوست داشتنی را از دست داده و چگونه می شود مورد از دست رفته را برای او جبران کنیم.

۷) در مورد پرخاشگری، شیطنت و مصرف دارو بایستی حتماً با پزشک متخصص ارتباط داشته باشیم تا کودک از نزدیک مورد معاینه قرار گیرد.

۸) هنگامی که کودک قربانی خشونت در مدرسه شده است، بایستی با مسئولان مدرسه صحبت کنیم و لازم است که ایشان طبق قانون و مقررات خاص با کودکان خشونت گرا برخورد کنند؛ و نیز کودکانی را که قربانی خشونت شده‌اند براساس رفتارهای خوبشان مورد تشویق و تأیید قرار دهند.

۹) چنانچه نوع پرخاشگری کودک خصمانه است، بایستی کودک را از آزار و اذیت کردن دور کنیم تا مجبور نباشد برای تلافی و انتقام، افراد دیگر را اذیت کند؛ و اگر پرخاشگری از نوع وسیله ای است، بایستی راه‌های دیگری را جهت مطرح کردن کودک برگزینیم تا او ناچار نباشد از روش خشونت برای جلب توجه استفاده کند.

• نتیجه گیری

به طور کلی خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط می شود. والدین در درجه اول، بایستی محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در فرزندشان می شود شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان شناسان و متخصصان اقدام نمایند.

• آنچه که نباید به کودکان گفت

۱) گذاشتن اسم روی بچه ها " لال " یا " بچه بد "

اگر کودکان را نامهایی مانند احمق و تنبل و... بنامید باور می کنند که دارای این صفات و خصوصیات است. به علت آسیبی که به کاربردن این نامهای منفی به شخصیت بچه ها وارد می کند اعتماد به نفس او از بین می برد. اگر کودکی به صفت « زشت » نامیده شود ممکن است از حضور در جمع و بازی با دیگران خودداری کند اگر بگویید: « کمرو» از ارتباط با همسالان و بزرگترها پرهیز می کند. چه باید گفت: با جمله ای مثبت توجه بچه را به رفتاری معطوف کنید که باید تغییر دهد. « این اتاق نامرتب و به هم ریخته است » یا « کاغذ و مدادها پرت روی زمین پخش شده و باید جمع شود.»

۲) طرد کردن بچه ها " ای کاش به دنیا نمی آمدی " یا " هیچکس ترا دوست ندارد "

طرد کردن بچه ها نشان دادن نفرت یا تمایل به جدایی از آنهاست. برای یک کودک دوست داشته نشدن از طرف فردی که او را به دنیا آورده به معنی دوست نداشتن از طرف همه افراد است. آنچه که یک کودک باید بداند این است که پدر و مادر بدون هیچ قید و شرطی دوستش دارند. چه باید گفت: هر روز با او گفتگو کنید و بگویید « دوستش دارید » و در آغوشش بگیرید.

منفی بافی " لیاقت چیزی را نداری یا جات تو زردونه "

بچه ها با کلمات و جمله هایی که به آنها می گوئیم، بزرگ می شوند یک پژوهشگر با عده ای زندانی گفتگو و مصاحبه کرد. از آنها پرسید که به چند نفر از آنها هنگام بچگی گفته شده که زندانی خواهند شد؟ با کمال تعجب دریافت که تقریباً با پاسخ همه آنها به این سوال مثبت بود. والدین باید آینده خوبی را برای بچه ها ترسیم و پیش بینی کنند.

مقصر داشتن بچه ها هنگام بروز مشکلات " تو دلیل دعوا می و پدرت هستی "

مقصدانستن کودک هنگام مشکلات به این معنی است که او به دلیل کاری که به دیگران انجام داده اند سرزنش می شود بچه ها هدف آسان و در دسترس برای به گردن گرفتن تقصیر دیگر اعضای خانواده هستند. اگر بچه ها باید یاد بگیرند که مسئولیت کارهایشان را به عهده بگیرند ما باید

نمونه ای از مسسولیت پذیری در برابر اشتباهات و ضعف هایمان باشیم. چه باید گفت: اگر عصبانی شدید به محض بدست آوردن خونسردی، از کودک معذرت بخواهید و مثلاً بگویید: « بیخشید دعوات کردم امروز خسته بودم. »

انتظارات نابجا " نمره ات ۱۷ شده پس ۳ نمره دیگر چه شده است تو فقط باید ۲۰ بگیری."

پدر و مادری که از فرزندان خود انتظارات بی جادارند آنها را مجبور می کنند که بهترین بازیکن باشند یا در مدرسه نمره ۲۰ بگیرند. پیامی که پشت این عمل پنهان شده این است که تو در مدرسه به اندازه کافی خوب نیستی. داشتن انتظار بی جا تنها اعتماد به نفس کودک را از بین می برد. چه باید گفت؟ با تاکید به نکات مثبت بگوئید: خیلی عالی است که نمره های ۲۰ زیادی در کارنامه ات داری اشکالی ندارد نمره ۱۷ گرفتی چون تو تمام سعی خود را کردی و هر انسانی ممکن است اشتباه کند سعی کن اشتباهات در آینده کمتر شود لزومی ندارد همیشه و همه کس نمره ۲۰ بگیرند.

مقایسه کردن " چرا مثل پسرخاله ات نیستی ؟ وقتی به سن تو بروم، دو کیلومتر پیاده به مدرسه می رفتم. وقتی به کودک می گوید که رفتارش مثل خواهرش خوب نیست.

تخم حسادت و بددلی را بین فرزندان خود می کارید. بچه ها نباید در خانواده و فامیل مقایسه شوند چون در مقابل خواهران و برادران خود احساس بی ارزشی و بد بودن را خواهند داشت. حتی تعریف مثبتی هم می تواند همین نتیجه را داشته باشد. وقتی می گوید: « تو در بازی فوتبال از برادرت بهتری » همان احساس مقایسه و ناسازگاری را بین آنها به وجود می آورد. بهتر است بگوئید: تو در بازی فوتبال به اندازه برادرت هنگامی که به سن تو بود خوب هستی. از سال گذشته تا به حال در زبان پیشرفت کرده ای.

شرم زدگی " باید از خودت خجالت بکنی. درست مانند یک بچه رفتار می کنی. نمی توانم باور کنم از این گریه کوچک می ترسی." هنگام خجالت، کودک، احساس می کند نقص دارد یا بی لیاقت است. خجالت کشیدن بیشتر از این که رفتار او را درست کند موجب از دست رفتن روحیه و تحقیر او می شود. برخی پدرها و مادرها با انگشت گذاشتن روی نقاط ضعف کودک، مانند شب ادراری او را تحقیر می کنند. خجالت زده کردن کودک موجب می شود که او عوامل تحقیرش را پنهان کند. بهتر است بگوئید: گریه نکن، تو دیگر بزرگ شده ای. گریه آنقدرها هم ترسناک نیست.

تهدید کردن " اگر نیایی می روم و اینجا تنها می مانی. اگر دوباره این کار را انجام دهی، به پلیس می گویم ترا ببرد." تهدید گفتن جمله یا کلمه اغراق آمیزی است که پدر و مادر به کار می برند تا کودک را بترسانند مانند این جملات: « اگر درست رفتار نکنی تمام استخوانهایت را می شکم » تهدید موجب ترس در کودک می شود و او احساس می کند که در محیطی ناامن و پر از دشمن زندگی می کند. تهدید به تنها گذاشتن کودک برایش بسیار دردناک و سخت است چون او بسیار حساس است و برای نیازهای اساسی و اولیه زندگی با پدر و مادرش نیاز دارد. آنچه باید گفت: به بچه ها باید هشدار داد نه تهدید برخلاف تهدید، هشدار واقعی و معقول است. با گفتن جمله « اگر در نتیجه ...» به او هشدار می دهید که نباید به رفتار بد خود ادامه دهد. مانند « اگر دوباره خواهرت را بزنی، دیگر نباید با او بازی کنی.»

منبع : مجیدلرن

<http://vista.ir/?view=article&id=290268>



روزهای آغازین مدرسه



روزهای آغازین سال تحصیلی ، اوقات مهمی برای برقراری ارتباط دوستانه بین دانش آموزان و معلم می باشد. هر چه آنها شناخت بهتری از یکدیگر حاصل نمایند، دوره آموزشی را با شتاب بیشتری می توان آغاز نمود.

در زیر فعالیت هایی را برای این روزهای طلایی ملاحظه می کنید .
(۱) قبل از شروع سال تحصیلی ، جدولی از حروف الفبا درست کنید که نام همه بچه های کلاس بصورت افقی یا عمودی از راست به چپ یا بالعکس در آن یافت شود. عنوان جدول را (پیدا کردن همکلاسی ها) بگذارید. در اولین روز مدرسه یک کپی از این جدول روی میز همه بچه ها قرار دهید. همچنان که شما به بچه های کلاس خوشامد می گوئید آنها می توانند روی جدول کار کنند و نام همکلاسی های خود را پیدا کنند. نمونه ای از این جدول به صورت

زیر است:

(۲) یکی از فعالیت های گروهی عالی برای روز اول مدرسه و در طول سال، بازی (از ساعت جلوی بزن) می باشد. به هر دانش آموز تکه کاغذی که روی آن دستورالعمل ساده ای نوشته شده داده می شود. در این دستور العمل ذکر شده که او با رخ دادن اتفاق خاصی چه عملی را انجام دهد. مثلا بعد از اینکه معلم گفت شروع کنید سه بار دست بزن، یا بعد از اینکه یک نفر سه بار دست زد، بایست و دوبار بالا بپر و به همین ترتیب. چون برگه ها شماره و نظمی ندارد، بچه ها باید به همه کارهای همکلاسی هایشان دقت کنند تا بفهمند نوبت خودشان کی می شود. هر بار که این کار را انجام می دهید با تایمری زمان را ثبت کنید. مطمئنا بار دیگری که دانش آموزان در این فعالیت شرکت کنند هدفشان شکستن رکورد زمان خواهد بود.

توجه به دستور العملها و توجه به اعمال همکلاسی ها و حس مسئولیت در مقابل گروه در این فعالیت تقویت می شود.

(۳) در اولین روز مدرسه از بچه ها بخواهید تا نامه ای برای معلم سال قبل خود بنویسند آنها را به بیان وقایعی که در تابستان برایشان رخ داده و خاطراتی از سال قبل و انتظاراتشان از سال جاری تشویق کنید فراموش نکنید که این نامه ها را بدست معلمان قبلی بچه ها برسانید و باعث خوشحالی آنها شوید.

(۴) برای روزهای آغاز مدرسه، این فعالیت ضمن تقویت مهارت نوشتن، دانش آموزان را با یکدیگر آشنا می کند. نمونه متنی که همه بچه ها برای خودشان می نویسند بصورت زیر است:

قسمت های نقطه چین توسط دانش آموزان پر می شود.

نامم: مریم (نام شخص)

. . . قبلند. . . و . . . فعال. . . و . . . پرانرژی . . . و . . . شادو باهوش . . . (۴ صفت مربوط به شخص)

دوست . . . فاطمه . . . (نام دوست مورد علاقه)

که این چیزها را خیلی دوست دارم: . . . کتاب و هوای تازه . . .

و از این چیزها می ترسم: . . . سوسک و نمرات بد. . .

دلم می خواهد این چیزها را بینم: . . . شمال کشور، . . . ازدواج خواهرم، . . . تعطیلات تابستان . . .

در انتظار دیدار شما

. قادری . . . (نام خانوادگی شخص)

(۵) در اولین روز مدرسه از دانش آموزان بخواهید تا تصویری از صورت خود را بکشند. کارهای آنها را جمع آوری و در محلی نگه داری کنید. در آخرین هفته مدرسه دوباره چنین فعالیتی را انجام دهید بدون اینکه بچه ها نقاشی های اول سال خود را ببینند. در پایان تصاویر قدیمی و جدید را کنار هم بچسبانید و به نمایش بگذارید. بچه ها از پیشرفت توانایی هایشان در طول یک سال شگفت زده خواهند شد.

(۶) همواره در اولین روز مدرسه ، نمونه دست خطی از دانش آموزان تهیه کنید. برای این کار از آنها بخواهید شعری یا متنی را از یک کتاب رونویسی کنند. تاریخ روز و نام دانش آموز را در بالای هر برگه حتما بنویسید و برگه ها را در پوشه ای نگهداری کنید. این برگه ها مرجع بسیار خوبی

برای مقایسه نمونه دست خط بچه‌ها در آینده ونحوه پیشرفتشان است.

(۷) در روزهای اول مدرسه به هر دانش آموز کارتی با عبارت های تاپ شده زیر بدهید.

سن من است. من را دارم. من را دوست دارم. جالبترین چیز در مورد من این است که
..... من چه کسی هستم؟ نامم

بچه‌ها جاهای خالی را پر می‌کنند و کارتها در پایان نزد شما نگهداری می‌شود. هر زنگی که چند دقیقه وقت اضافی داشته باشید یکی از کارتها را بیرون بکشید و بدون خواندن نام دانش آموز جملات را یکی یکی بخوانید تا دانش آموزانی که دارای آن ویژگی هستند، بایستند. با خواندن جمله بعدی دانش آموزانی که آن ویژگی را ندارند، بنشینند تا اینکه در پایان یک نفر باقی بماند.

از این راه دانش آموزان در می‌یابند که چه نقاط مشترک فراوانی با یکدیگر دارند.

منبع : مدرسه اینترنتی تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=284526>

 Vista.ir
Online Classified Service

ریشه لجبازی و پرخاشگری کودکان قدرت طلبی است

امروزه اکثر خانواده ها با مساله لجبازی و پرخاشگری کودکان خود مواجه هستند بدون آنکه از ریشه و علل آن آگاهی داشته باشند. در این رهگذر بیشتر خانواده ها نمی دانند علت لجبازی و پرخاشگری چه بوده و این معلول را علت دانسته و با تنبیه کودکان خود سعی در آرام سازی موقتی محیط خانواده دارند بدون آنکه بدانند «قدرت طلبی» ریشه و بنیاد تمامی این بداخلاقی ها است. به هر روی قدرت واژه ای است منحصر به فرد و به کودکانی اطلاق می شود که دارای مشخصه های ذیل بوده و در حقیقت به کودکانی منتسب می شود که دارای زور بیشتری بوده و فزون تر از دیگران به اذیت و آزار بپردازند،

• ویژگی های کودکان «قدرت طلب»

۱) کودکان قدرت طلب دوست دارند بحث کنند زیرا در ناامید کردن بزرگ ترها از خودشان تخصص دارند یعنی اینکه به بزرگ ترها تفهیم می کنند که روی تربیت من حساب نکنید.

۲- قدرت طلبان چیزهایی را دوست دارند که نماد قدرت است مثلاً دختران دوست دارند زود آرایش بزرگ ترها را به خود بگیرند و زود ازدواج کنند و پسرها نیز دوست دارند که زود رانندگی کنند یا اگر به کودکان قدرت طلب دو نوع اسباب بازی مانند خانه سازی و تانک بدهیم آن دو تانک را انتخاب می



کنند و اگر تانک نداشته باشند، با خانه سازی تانک درست می کنند.

- ۳) کودکان قدرت طلب دوستان خود را از بین همسالان خود انتخاب نمی کنند بلکه از بین بچه های بزرگ تر از خود برمی گیرند.
 - ۴) اذیت کردن کودک از طرف خود کودک: کودکان قدرت طلب دائماً دیگران را مانند اینکه می خواهند حق خود را از آنان بگیرند، تحریک می کنند و معتقدند این زور نیست بلکه بچه های دیگر با من لج هستند و من را اذیت می کنند.
 - ۵) بچه های قدرت طلب نگاهی سرد به دیگران دارند یعنی دیگران را از روی بی محلی می نگرند یعنی اینکه «تو کسی نیستی» و بقیه را همیشه طلبکارانه نگاه می کنند.
 - ۶) این کودکان در داخل منزل خود به پدر و مادر زور می گویند ولی در محل جدید آرام می گیرند و تا زمانی که امنیت را در آن محیط احساس کنند، پرخاشگری نمی کنند.
 - ۷) قدرت طلبان از دو تیپ انسانی بدشان می آید؛ بچه های ضعیف و ناتوان و همچنین آدم هایی که به دیگران دائماً محبت می کنند و توجه دارند. این کودکان به محض دیدن توجه به دیگران از طرف ما عصبانی می شوند.
 - ۸) کودکان قدرت طلب اجازه نمی دهند کسی به وسایل آنها دست بزند زیرا عقیده دارند دیگران دائماً می خواهند به حریم خصوصی آنان وارد شوند.
 - ۹) یکی از ویژگی های آنان این است که با جنس مخالف ۱۰ سال بزرگ تر از خود معمولاً ارتباط خوب و درستی برقرار می کنند.
 - ۱۰) بچه های قدرت طلب با شیطان ترین کودکان دوست می شوند و با آدم های جدی نمی توانند کنار بیایند.
 - ۱۱) آنان دروغ های اغراق آمیز می گویند مثلاً مهدکودک سوخت و آتش گرفت.
 - ۱۲) آنان متخصص راه انداختن دعوا بین دو نفر هستند.
 - ۱۳) قدرت طلبان قابل پیش بینی نیستند زیرا معمولاً از خود یک شخصیت قدرت طلب می سازند.
 - ۱۴) آنان عاشق بازی هایی هستند که دارای هیجان زیاد است مانند بازی های رایانه ای یا پلی استیشن.
 - ۱۵) کودکان قدرت طلب از شکست متنفرند.
 - ۱۶) این کودکان از فیلم های ترسناک خوش شان می آید و از آنها لذت می برند اما هنگام دیدن اینگونه فیلم ها می ترسند.
 - ۱۷) آنان از ترساندن کودکان و دیگران لذت می برند و خود شدیداً دارای اضطراب هستند.
 - ۱۸) آدم های قدرت طلب ممکن است پرخاشگر نباشند اما جنگ روانی خوبی به راه می اندازند.
- با توجه به این موارد هر کودکی که قدرت طلبی در او ریشه دوانده باشد، حداقل باید دارای پنج یا شش خصیصه ذکر شده باشد، زیرا اگر ما هرچه سعی کنیم که این رفتارها را تغییر دهیم، کودک بیشتر به این نتیجه می رسد که از راه قدرت طلبی می تواند به همه چیز برسد. کودک قدرت طلب به یک نگرش رسیده و ما باید این نگرش را تغییر دهیم.
- ریشه های قدرت طلبی چیست
- ۱) تعدادی از کودکان قدرت طلب هنگام به دنیا آمدن بدقلق هستند و ۱۰ درصد در زیر یک سالگی، ولی قدرت طلبی ارثی و ذاتی نیست.
 - ۲) برنامه ریزی های طولانی مدت پدران و مادران برای کودکان قدرت طلب: این پدران و مادران هیچ گاه از کودک خود رضایت ندارند.
 - ۳) دعوای پدران و مادران این کودکان بر سر مسائلی که حیاتی نیست.
 - ۴) واکنش سریع پدران و مادران نسبت به رفتارهای کودکان.
 - ۵) انتقال جنگ پدر با مادر به کودکان خود و دودستگی در این جنگ در خانواده یعنی مثلاً یک کودک با مادر در یک طرف و کودک دیگر با پدر در سمت دیگر جنگ قرار می گیرند و در این جنگ بچه ها تبدیل به ابزار می شوند.
 - ۶) ارزشیابی پدران و مادران کودکان قدرت طلب از کودک نادرست است.
 - ۷) این پدران و مادران بیش از اندازه مبادی آداب هستند.
 - ۸) یکی از ویژگی هایی که پدران و مادران کودکان قدرت طلب دارند، این است که آنان کودکان خود را به رسمیت نمی شناسند و متقابلاً هر چه این کودکان بزرگ تر می شوند، پدر و مادر خود را به رسمیت نمی شناسند.

۹) و در نهایت اینکه این کودکان بسیار مهربانند و مهربانی آنان ۱۰ برابر کودکان عادی است.

• چگونه با کودکان قدرت طلب برخورد کنیم

۱) به جای کار کردن روی کودک، رابطه با همسر را خوب کنیم. به محض اینکه روابط پدر و مادر خوب می شود، پرخاشگری کودکان و جنگیدن آنان کمتر می شود.

۲) برای بچه های قدرت طلب روش های تربیتی متعارف جوابگو نیست. هر کاری که پدران و مادران دیگر با بچه های عادی خود انجام می دهند، پدران و مادران کودکان قدرت طلب باید عکس آن را انجام دهند.

۳) برای این کودکان هر روشی یک بار جواب می دهد و دیگر گول نمی خورند. بنابراین از هر روشی فقط یک بار استفاده کنید.

۴) آنان معامله گره های خوب و از اربابان تجارت هستند، بنابراین با آنان زیاد معامله نکنید زیرا آنان بعد از رسیدن به اهداف خود، بدتر از روز اول شده و معتقدند پاداش یعنی رشوه و باج.

۵) این کودکان به تنبیه جواب نمی دهند برای اینکه معتقدند تنبیه یعنی شروع مجازات یا شروع جنگ و از تنبیه به نفع خود بهره برداری می کنند مثلاً اگر عاشق رایانه باشند و به او بگوئیم رایانه ات را قطع می کنم، می گوید خب قطع کن، چه کار کنم.

۶) آنان ایجاد جو می کنند اگر آنها را بزنیم، گریه نمی کنند، آنان می دانند کجا حمله کنند و کجا عقب نشینی.

۷) کودکان قدرت طلب به تهدید حساس هستند. آنان را نباید تهدید کرد و نباید جلوی کار آنان را گرفت.

۸) به زور نباید آنان را مجبور به کاری کرد.

۹) با آنان نباید امری صحبت کنیم.

۱۰) نباید زیاد آنان را زیر ذره بین گرفت.

۱۱) آنان عاشق آدم های باحال و با هیجان هستند. بنابراین به پدر و مادری نیاز دارند که توانایی لذت بردن با آنان را داشته باشند، زیرا آنان از آدم هایی که شادترند، بیشتر لذت می برند.

۱۲) کودکان قدرت طلب با خود قانون مشکلی ندارند، بلکه با شیوه اجرای قانون مشکل دارند.

۱۳) این کودکان نیاز به یک الگوی لذت برنده دارند.

۱۴) و در پایان اینکه کودکان قدرت طلبی که هوش بالاتر و بیشتری دارند برای پیشبرد و ادامه اهداف خود ابزارهای بیشتری پیدا می کنند.

منبع: روزنامه سرمایه

<http://vista.ir/?view=article&id=318680>

 **vista.ir**
Online Classified Service

زمانی برای مادر شدن

برخلاف تصور بسیاری از ما بهداشت روانی کودک پیش از تولد او پایه گذاری می شود و در واقع نه فقط عوامل ژنتیک که از پدر و مادر و اجداد به ارث می رسد که بسیاری از ویژگی های شخصیتی، رفتاری و مشکلات روانی والدین به فرزندان منتقل می شود.





در این میان آمادگی پدر و مادر برای بچه‌دار شدن و خواسته ناخواسته بودن کودک که بر واکنش‌های آگاهانه یا ناخودآگاه مادر نسبت به جنینی که در شکم دارد تاثیر می‌گذارد بر آینده روانی او موثر است، بنابر این موارد مادر باید زمانی بچه‌دار شود که نیازهای روانی‌اش برآورده شده باشد. نیازهایی چون امنیت، نیاز به عشق، نیاز به احترام و عزت نفس.

زمانی که نیاز مادر به امنیت برآورده نشده باشد مثلاً زن برای نجات يك زندگی متزلزل زناشویی بخواهد بچه‌ای به دنیا بیاورد تا شوهر به خاطر وجود بچه زندگی را از هم نپاشد، در این حال مادر، کودک را نه به عنوان هدف بلکه به عنوان ابزار در نظر گرفته است. کودک در این حال ابزاری در جهت حفظ يك زناشویی ناپایدار به کار گرفته شده و در واقع مادر به این

مورد نیندیشیده که من و شوهرم چه می‌توانیم به این کودک بدهیم یا برای او چه کار می‌توانیم بکنیم، بلکه تنها در این فکر بوده این بچه چه کاری برای حفظ زندگی زناشویی من می‌تواند انجام دهد. می‌بینید که مادر این احتمالات را در نظر نگرفته که اختلافات شدید بین مادر و پدر برای کودک تا چه حد مضر است یا آنکه اگر او و شوهرش از یکدیگر جدا شدند چه فردایی در انتظار کودک است. مادری که بلوغ روانی کافی ندارد با خودمحوری کودک را اسیر نیازهای خویش در جهت امنیت زندگی زناشویی خود می‌کند و یا وقتی نیاز زن به عشق و محبت از سوی شوهر برآورده نشود آنگاه زن می‌کوشد عشق به کودک را جایگزین عشق دست‌نیافتنی‌اش بکند و کودک را مورد عشق و علاقه افراطی خود قرار می‌دهد و کودک را به خود وابسته‌کند. در خیلی از موارد هم که ترس افراطی کودک از مدرسه دیده می‌شود نتیجه این عشق افراطی مادر به فرزند است که او را از جدایی از فرزند می‌ترساند و این ترس را به کودک منتقل می‌کند؛ نتیجه چنین رفتاری رشد کودکی پرتوقع و فاقد اعتقاد به نفس است.

نمونه دیگر پدر یا مادری هستند که نیازشان به احترام و عزت نفس برآورده نشده و از جایگاه خود در جامعه ناراضی هستند. چنین پدر یا مادری می‌کوشند انتظارات برآورده نشده خود را از جهت تحصیل، هنر، لباس، اسباب بازی و پول توجیبی از طریق فرزندشان برآورده کنند. ممکن است این پدر و مادر لباس‌های مندرس به تن کنند اما حتی برای فرزندشان لباس‌های متعدد و گرانقیمت می‌خرند و ما گاه این خانواده‌ها را به عنوان خانواده‌های فرزندسالار می‌خوانیم در حالی که چنین صفتی کاملاً اشتباه است و این خانواده‌ها «والدسالار» هستند و کودک را به صورت ابزاری برای ارضای نیازهای خود می‌خواهند.

پدر و یا مادر پرخاشگر، فرزندی پرخاشگر تربیت می‌کنند، پدر و مادر دچار احساس کمتری، فرزند خود را هم دچار احساس کمتری و حقارت می‌کنند بنابراین نمونه‌ها به این نکته می‌رسیم که برای پرورش فرزند شایسته تنها بلوغ جسمی مادر و توانایی بارداری کفایت نمی‌کند بلکه پختگی روانی و توانایی نگرستن به فرزند به عنوان يك وسیله اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. خلاصه اینکه برای پدر و مادر بودن چیزی فراتر از بلوغ جسمی لازم است، چیزی که از آن به عنوان بلوغ روانی می‌توان نام برد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=265882>

 **vista.ir**
Online Classified Service

سرشکسته، کم‌توان



من مهم و دوست داشتنی نیستم. کارهایی که دیگران انجام می‌دهند از عهده من خارج است.

اگر کسی از من تقاضا کند، کاری بکنم، یا به طور کلی از انجامش عاجزم و یا کاری ناقص ارائه می‌دهم. از جمله افرادی هستم که دیگران دوست دارند سر به سرش بگذارند، آلت دستش کنند و یا نادیده‌اش بگیرند.

خواسته‌هایم بی‌اهمیت تلقی می‌شود به همین دلیل به روشنی نمی‌دانم چه چیز را دوست دارم و آرزومند چه هستم. با تغییر و تحول میانه‌ای ندارم. کمترین تغییر به دلهره‌ام می‌افکند و مضطربم می‌سازد. بر رویدادهایی که در آینده برایم اتفاق خواهد افتاد کنترلی ندارم و در نتیجه نمی‌توانم سرنوشت خود را در دست بگیرم. کارها ممکن است بدتر شوند. اما هرگز بهتر نمی‌شوند.

سخن گفتن بچه درباره رویاهایش و توسل او به دروغ برای توصیف چیزهایی که برایش مهم است، نشانه آن است که آرزو می‌کند فرد دیگری بود و از

مقام و موقعیت متفاوتی بهره‌مند می‌شد. گاه او ماجراهایی را سر هم می‌کند تا موقعیت زندگی‌اش را بهتر و رویدادهایی را که برایش اتفاق افتاده مهم‌تر جلوه دهد.

بچه‌ای که دچار حقارت نفس است، خود را موجودی سرشکسته و حقیر و بی‌فایده می‌پندارد، خواسته‌ها و امیالش را واپس می‌زند، انتظارات کمی از اطرافیانش دارد و به ندرت نظر دیگران را به سوی خود جلب می‌کند، حتی ممکن است اظهار علاقه اطرافیان وی را پریشان و مضطرب کند و چه بسا تحسین تا حد گریستن، دچار گیجی و آشفتگی‌اش نماید.

شماری از بچه‌ها در برابر کارهای به ظاهر سخت کم‌طاقت‌اند. از این‌رو بیشتر راهی را برمی‌گزینند که ایمن‌ترین راه باشد و حداقل ایستادگی برای گذر از آن کفایت کند. آنان هنگام رویارویی با موانع و چالش‌ها مضطرب می‌شوند و به گریه می‌افتند.

بیشتر والدین عادت دارند که از فرزندانشان ادعاهای مبالغه‌آمیز بشنوند و چون بچه فاقد اعتماد به نفس نمی‌تواند این خواسته والدین را برآورده سازد، ممکن است ادعا کند که از خود نفرت دارد و آرزو کند که ای کاش می‌مرد.

در دسرها و دشواری‌ها در راه پرورش شخصیت کودک امری جاری و عادی است، اما بچه‌ای که به قضاوت‌هایش اعتماد ندارد و تصور می‌کند نمی‌تواند حتی نکته‌های صریح و روشن را درک کند و یا کارهای ساده را به مرحله اجرا گذارد، پیوسته مایل است در مسیر صاف و هموار گام بردارد و همه چیز روشن و شسته رفته باشد.

او نگران از عواقب هر کار از پذیرفتن مسئولیت شانه خالی می‌کند. برای مثال اگر از او بخواهید برای گذاردن برادر کوچکش در تختخواب کمک کند و یا کتابی را به کتابخانه باز گرداند، تحت تأثیر احساس بی‌کفایتی می‌گوید: «اگر برادرم گریه کند چه می‌شود؟» و یا «اگر سخنان کتابدار را درک نکنم چه پیش می‌آید؟»

به هر حال به رغم اینکه به سادگی از عهده بسیاری از کارها برمی‌آید، خود را در انجام آن عاجز و ناتوان می‌یابد. احتمال شکست از جمله عواملی است که بچه را از پیشرفت باز می‌دارد. بسیاری بچه‌های با استعدادی که به خاطر همین احتمالات واهی و خیالی، گوشه نشینی اختیار می‌کنند و از ترقی باز می‌مانند.

به عکس بچه‌ای که نیروی اعتماد به نفس را به زیر سلطه درآورده و از تواناییهای خود آگاه است، به ندرت به عدم شایستگی و نابسندگی می‌اندیشد. بچه‌هایی که ادعا می‌کنند از خودشان متنفرند ممکن است به خود آسیب برسانند. به طور کلی بچه دست و پا چلفتی، مستعد حادثه است و به طور غیرارادی ممکن است به خود صدمه بزند.

بی‌اعتمادی بچه نسبت به قضاوت‌هایش و ترس به خاطر عواقب هر تصمیم‌گیری، ناتوانی‌های او را به وی گوشزد می‌کند.

بچه‌ای که خود را زبون و حقیر و کمتر از دیگران احساس می‌کند و هیچ روزنه روشنی در برابر خود نمی‌بیند با نومی‌د و افسردگی از آینده سخن می‌گوید.

سلامت روانی در دوران کودکی

سلامت روانی، نحوه تفکر و احساس افراد و نحوه برخورد آنها در شرایط و موقعیت های متفاوت زندگی است. همچنین سلامت روانی بر نحوه کنترل استرس ها و اضطراب ها و تصمیم گیری ها اثر می گذارد. در واقع سلامت روانی بر شیوه زندگی افراد تاثیر می گذارد و همه جنبه های زندگی ما، متاثر از سلامت روانی ماست.

کودکان و نوجوانان هم مانند بزرگسالان می توانند دچار اختلالاتی در سلامت روان خود باشند که بر نحوه تفکر، احساس و رفتار آنها تاثیر می گذارد و چنانچه این اختلالات درمان



نشود منجر به ترک تحصیل، نزاع های خانوادگی، استفاده از موادمخدر، خشونت یا حتی خودکشی می شود. درمان نکردن اختلالات سلامت روانی می تواند برای خانواده، جامعه و نظام بهداشت روانی جامعه، بسیار زیانبار باشد. مطالعات نشان می دهد که حداقل یک نفر از پنج کودک یا نوجوان دارای اختلالاتی در سلامت روان خود هستند و حداقل یک در ده یا به عبارتی ۶ میلیون نفر اختلال هیجانی (احساس) جدی دارند. این اختلالات در کودکان و نوجوانان بیشتر به دلایل بیولوژیکی و محیطی است. دلایل بیولوژیکی مربوط به ژن ها، عدم توازن ترکیب های شیمیایی درون بدن و صدمه به دستگاه مرکزی اعصاب است مانند صدمه هایی که به سر وارد می شود.

عوامل محیطی هم مانند در معرض سم های محیطی واقع شدن (درصد بالای سرب در هوا) در معرض خشونت واقع شدن مانند قربانی یا شاهد یک خشونت فیزیکی یا جنسی قرار گرفتن، اضطراب های ناشی از فقر کشنده، تبعیض یا گرفتاری ها و معضلات جدی اجتماعی، از دست دادن فرد مهمی در زندگی از طریق مرگ، جدایی، قطع ارتباط و... است. چنانچه علائم هشداردهنده را در کودک یا نوجوان خود مشاهده کردید هر چه سریع تر برای درمان او اقدام کنید. این علائم شامل موارد زیر است:

- ناراحتی و ناامیدی بدون دلیل (بدون اینکه در این احساس تغییری ایجاد شود).
- فریاد زدن و عکس العمل های تند نشان دادن
- نگران و مضطرب بودن در بیشتر مواقع
- ناتوانی در برگشت به حالت عادی بعد از از دست دادن یک فرد مهم و عزیز

- ترس بیش از حد یا بدون دلیل
- از دست دادن علاقه به چیزهایی که قبلاً برایش لذت بخش بوده است.
- عملکرد ضعیف در مدرسه
- تغییرات ناگهانی در خواب یا غذا خوردن
- دوری از دوستان و افراد خانواده و علاقه به تنها بودن مدام و تمام مدت
- خیال پردازی بیش از حد و انجام ندادن وظایف
- شنیدن صداهایی که نتوان آنها را شرح داد
- تجربه تفکرات خودکشی
- قادر نبودن به نشستن و تمرکز کردن
- شستن و تمیز کردن چیزها و انجام کارهای یکنواخت صدها بار در روز
- کابوس های شبانه مکرر
- رژیم گرفتن یا ورزش کردن وسواس گونه
- تجاوز به حقوق دیگران و احترام نگذاشتن به قانون
- کشتن حیوانات

Mental - Health - Matters. com

ترجمه: فرانک باجلان

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=83039>



شاید کودک بیش فعال شما یک نابغه باشد

فرزندم بسیار پرتحرک است آرام و قرار ندارد، خیلی کم یکجا می نشیند، بیش از اندازه صحبت می کند، از در و دیوار بالا می رود، انگار که هیچ وقت خسته نمی شود، در مدرسه اغلب با دانش آموزان مشکل پیدا می کند، مرتب وسایل خود را گم می کند، در رعایت مقررات مدرسه مشکل دارد و اولیای مدرسه دائم از حواس پرتی و بی توجهی او در کلاس درس شکایت دارند...

اینها بخشی از نگرانی و شکایات والدینی است که در جستجوی راهی برای کمک به فرزند بی قرار خود هستند. اگرچه اغلب کودکان پرتحرک و





بازیگوش هستند اما گاهی این ویژگی ها چنان دامنه می یابد که کنترل کودک را امری دشوار می نمایاند.

- بیش فعالی و نقص توجه چیست

بیش فعالی و نارسایی توجه مشکلی است که در کودکان و حتی بزرگسالان دیده می شود و تعداد قابل توجهی از کودکان و نوجوانان به آن دچارند. کودکان و نوجوانانی که به این اختلال دچارند، نمی توانند توجه خود را متمرکز کنند و در فعالیت هایی چون تمرکز حواس، گوش دادن و یادآوری مشکل دارند. این افراد دچار حواس پرتی، بی توجهی و تحرک زیادند و معمولاً در یادگیری، پیگیری و تمام کردن کارها، دوست یابی و حفظ دوستان مشکل دارند. البته تمام افرادی که مشکل نارسایی بیش فعالی و نقص

توجه دارند لزوماً همه این نشانه ها را بروز نمی دهند.

- نشانه های رفتاری

انجمن روانپزشکی آمریکا ۱۴ ویژگی را به عنوان نشانه های اختلال بیش فعالی برشمرده است. حداقل باید هشت مورد از این ویژگی ها به مدت حداقل شش ماه در کودک مشاهده شود تا به طور قطعی وجود اختلال مذکور مورد تأیید قرار گیرد.

(۱) تکان خوردن در سرجا و در اغلب موارد بازی با دست و پا

(۲) بی تابی کردن و بی قراری در مواجهه با محرک های بیرونی

(۴) پاسخگویی به سؤالات قبل از کامل شدن آنها

(۵) عدم رعایت نوبت در جریان بازی، یا موقعیت های گروهی

(۶) به پایان نرساندن کارهای خواسته شده و پیروی نکردن از دستورالعمل

(۷) توجه نکردن به درست انجام دادن تکالیف و بازی

(۸) ناتمام رها کردن یک فعالیت و پرداختن به فعالیت دیگر

(۹) نداشتن آرامش هنگام بازی در اکثر اوقات

(۱۰) صحبت کردن بیش از اندازه

(۱۱) قطع صحبت یا فعالیت دیگران در اغلب موارد

(۱۲) گوش نکردن به صحبت های دیگران

(۱۳) گم کردن وسایل و ملزومات مورد استفاده در مدرسه

(۱۴) پرداختن به امور فیزیکی خطرناک بدون در نظر گرفتن عواقب آن

- علت های عمده ایجاد اختلال بیش فعالی و نقص توجه

علت های ایجاد اختلال بیش فعالی و کم توجهی هنوز به طور قطعی مشخص نیست اما عوامل ژنتیک، عوامل عصب شناختی و عصبی - شیمیایی، سم های محیطی، عوامل مربوط به تغذیه، عوامل روانشناختی (تعامل طبیعت - تربیت) و نوع رفتار والدین از جمله علل احتمالی این اختلال است.

- روش های درمان

اگرچه در حال حاضر درمان قطعی برای این اختلال مذکور مشخص نشده اما می توان با مراجعه به تیم های روانپزشکان و روانشناسان که با بهره مندی از روش های دارودرمانی، رفتاردرمانی و اصلاح شناختی رفتاری به بهبود رفتارهای اجتماعی، تحصیلی و روابط خانوادگی کودک و نوجوان می پردازند کمک شایان توجهی به ارتقای مهارت های زندگی آنان کرد.

- نقش والدین

والدین این قبیل کودکان و نوجوانان لازم است بدانند اگرچه آنان اساساً عامل بروز این اختلال نیستند اما می توانند با خویشتنداری و اتخاذ

راهبردهای صحیح و اصولی در تعامل با فرزند خویش، این روش‌ها و تکنیک‌ها را به کار بگیرند.

۱) مهارت‌های مراقبتی یا کنترلی - رفتاری - والدین بهتر است با دستورات ساده، واضح و سنجیده به کودک کمک کنند تا بدانند از او چه انتظاراتی دارند. تذکر و تکرار این دستورات موجب می‌شود که کودک مسئولیت خود را انجام دهد و به خاطر آورد چه چیزی از او خواسته شده است. هنگامی که در کنار ایجاد الگوی واضح و ترسیم محدوده کاری دقیق و صریح، پاداش مناسب در ازای انجام کار موردنظر به او تعلق گیرد کودک می‌آموزد در صورت رفتار مثبت و مناسب، پاداش دریافت خواهد کرد و این خود ضمن ایجاد رابطه خوب بین والدین و کودک منجر به افزایش اعتماد به نفس کودک می‌شود.

۲) افزایش گستردگی توجه کودک - کودک برای تمرکز حواس روی هر موضوعی نیازمند تشویق و راهنمایی است.

آموختن این نکته که هنگام گفت‌وگو با دیگران باید کارهای دیگر را متوقف کرد و به صحبت آنان گوش فراداد، از جمله مهارت‌هایی است که باید به او آموزش داده شود. فرآیند یادگیری چنین کودکانی معمولاً طولانی است و آنان برای کسب توجه و قدرت تمرکز لازم به دقت بیشتری نیازمندند. آنان به رغم داشتن هوش، زیرکی و توانایی لازم، به طور مطلوب از این توانایی‌ها بهره‌نمی‌جویند زیرا چنین کودکانی به کار و تلاش تن در نمی‌دهند و هیچ انگیزه‌ای برای یادگیری ندارند و یا آنکه عمداً نافرمانی می‌کنند و به صحبت‌های والدین توجهی نشان نمی‌دهند. به همین علت والدین صبر و شکیبایی خود را از دست داده و به محض مشاهده چنین اعمالی از کودکان خود، آنها را مورد ملامت قرار می‌دهند و همین امر موجب تنش در محیط خانواده می‌شود. بیشتر کارها و فعالیت‌های پیچیده و سخت را می‌توان به قسمت‌های کوچکتر تقسیم کرد تا کودک با مقدار کمی توجه به موفقیت دست یابد و پیشرفت کار را حس کند.

۳) افزایش مهارت‌های اجتماعی - این کودکان به علت تمایل نداشتن سایر بچه‌ها برای بازی با آنان، ناراحت و اندوهگین می‌شوند. آنان به درستی علت چنین رفتاری را درک نمی‌کنند و نمی‌دانند چرا در جمع سایر کودکان راه نمی‌یابند. بهتر است بزرگسالان با مشارکت در بازی کودکان، ضمن تشویق کودک به صبر و بردباری، بازی‌های مشترک را به آنان آموزش دهند. این اختلال می‌تواند در صورت نداشتن مهارت و مدیریت، مشکلات قابل توجهی در مسیر رشد اجتماعی و جنبه‌های گوناگون زندگی کودک ایجاد کند با این وجود گروهی از مردان و زنان بزرگ تاریخ از جمله سقراط (فیلسوف بزرگ پیش از میلاد)، ولفگانگ موتسارت (آهنگساز)، آیزاک نیوتن (فیزیکدان و ریاضیدان)، لئو تولستوی (نویسنده)، الکساندر گراهام بل (مخترع تلفن)، هانس کریستین آندرسن (نویسنده کتاب کودک)، بتهوون (آهنگساز)، لئوناردو داوینچی (مخترع و نقاش)، گالیله (ریاضیدان و ستاره‌شناس) و ارنست همینگوی (نویسنده)، بنابر اظهارنظر شخصی خود یا براساس شرح حالی که از زندگی آنان در طول تاریخ به دست آمده است، دچار این اختلال بوده‌اند اما بر آن فائق آمده‌اند. زندگی آنان می‌تواند الگوی خوبی برای زندگی موفق این گروه از کودکان باشد.

منبع: روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=354024>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شب ادراری کودکان

معمولاً پدر و مادر بچه‌هایی که شب‌ها جایشان را خیس می‌کنند، ناراحتند و نگران. ناراحت از اینکه هر روز باید ملحفه و پتوی خیس شده را بشویند و





نگران از اینکه مبدا این مشکل فرزندشان حل نشود! معمولا هم به دلیل دوم برای درمان فرزندشان به پزشک مراجعه می‌کنند و در بسیاری از موارد پزشک دارویی تجویز می‌کند که معمولا برای بیماری‌های روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. تازه این والدین بعد از گرفتن این داروها که روی اعصاب تاثیر دارند، دوباره نگران می‌شوند که مبدا این قرص‌ها روی اعصاب شخصیت فرزندشان تاثیرات منفی بگذارد! اما به تازگی دانشمندان انجمن اطفال کانادا در آخرین دستورات عمل خود در این زمینه خیال همه را راحت کرده‌اند و می‌گویند: < تا وقتی که خود بچه از خیس کردن جایش نگران نشده است، بگذارید به کارش ادامه دهد! >

• یکی به نفع بچه‌ها

بر اساس آخرین دستورات عمل انجمن اطفال کانادا در مورد کنترل شب‌اداری کودکان، بیشتر کودکانی که شب‌اداری دارند وقتی بزرگ‌تر شدند، این عادت خود را ترک می‌کنند و درمان فقط وقتی لازم است که شب‌اداری خود کودک را ناراحت کند. تا پیش از این متخصصان اطفال بر اساس دستورات عمل‌های قبلی تمام کودکانی را که شب‌ها جای خود را خیس می‌کردند، با دارو یا زنگ‌های اخطار و... تحت درمان قرار می‌دادند. دانشمندان

کانادایی علی‌رغم آنچه که تاکنون تصور می‌شد، معتقدند، شب‌اداری کودکان می‌تواند به دلیل خواب بسیار سنگین کودکان اتفاق بیفتد. پیش از این دانشمندان می‌گفتند که بیشتر موارد شب‌اداری در اثر مشکلات و استرس‌های روانی، عدم تکامل روانی و ذهنی در این زمینه و یا عدم تکامل عصبی، عضلانی اسفنگترهای ادراری کودکان رخ می‌دهد. در حالی که کتب پزشکی و دستورات عمل‌های قبلی، شب‌اداری بعد از ۵ سالگی را غیرطبیعی دانسته و شیوع آن‌را در کودکان ۵ ساله کم می‌دانستند، دستورات عمل انجمن اطفال کانادا، شیوع شب‌اداری را در کودکان ۵ ساله ۰۱ تا ۵۱ درصد و در کودکان ۸ ساله درحد ۶ تا ۸ درصد عنوان و توصیه می‌کند اگر این مسئله بعد از ۸ سالگی ادامه یافت باید نگران جنبه‌های روانی آن بود.

• لطفا سخت نگیرید!

دستورات عمل جدید، موثرترین روش درمانی شب‌اداری را < ابزار اخطاردهنده > عنوان می‌کند. البته پیش از این هم دانشمندان به موثر بودن این روش پی برده بودند ولی پزشکان بنا به توصیه کتب پزشکی این روش را برای زمانی نگه می‌دارند که شب‌اداری کودک با دارو بهبود نیابد. والدینی که دوست دارند به فرزندان خود کمک کنند تا شب‌ها رختخواب خود را خیس نکنند، می‌توانند توصیه‌های دستورات عمل انجمن اطفال کانادا را رعایت کنند. این توصیه‌ها عبارتند از: ۱) قبل از خواب کودک را برای ادرار کردن به دستشویی ببرید. ۲) مسیر دستشویی تا محل خواب کودک را طوری طراحی کنید که کودک به راحتی به توالت دسترسی داشته باشد. ۳) اجازه ندهید که کودک قبل از خواب، مایعات زیاد و یا دارای کافئین بنوشد. ۴) کودکانی را که از وقت پوشک گرفتن آنها گذشته است، پوشک نکنید. ۵) وقتی که صبح، رختخواب کودک را تمیز می‌کنید از خود وی کمک بگیرید. ۶) برای شب‌اداری، به کودک توهین نکرده و عزت نفس او را حفظ کنید.

این دانشمندان معتقدند که شب‌اداری کودکان نباید یک مسئله پزشکی تلقی شود تا وقتی که کودک بزرگ‌تر از ۵ سال حداقل هفته‌ای ۶ بار جایش را خیس کند

منبع : iran4me

<http://vista.ir/?view=article&id=93792>

شب ادراری کودکان و درمان آن

• فصل اول

شب ادراری که به معنای ادرار کردن در خواب می باشد از جمله مشکلات اصلی اطفال به حساب می آید. معمولاً این عمل به عمد نبوده و بخاطر تنبلی کودک نمی باشد.

یادگیری دستشوئی رفتن معمولاً در حوالی سن ۴ سالگی رخ می دهد و این امر معمولاً با دوره ای از خیس کردن در طول روز یا شب دنبال می شود. اگر خیس کردن رختخواب کماکان در سن ۶ یا ۷ سالگی رخ می دهد، باید حتماً با پزشک مشورت شود اگر خیس کردن در طول روز باشد و یا همراه با اختلالات روده ای باشد می تواند نشانگر یک مشکل جدی بوده و باید حتماً در این زمینه با پزشک مشورت نمود.



• علل شب ادراری چیست ؟

علل شب ادراری می تواند یکی از مسائل زیر باشد. زمانیکه ممانه پر و است کودک بیدار نشود، تولید مقادیر بیشتری ادرار در خواب در مقایسه با سایرین داشتن ممانه ای که در مقایسه با سایر کودکان مقدار کمتری ادرار را در خود جای می دهد. در اکثر موارد این اختلال یک مشکل ذهنی یا یادگیری نمی باشد و تنبیه کودک راه حل آن نیست و حتی ممکن است سبب مشکلات عاطفی نیز شود.

• در چه زمانی کودک خیس کردن را ترک خواهد کرد؟

واقعاً پاسخ به این سؤال مشکل است، زیرا کودکان مختلف با یکدیگر متفاوت می باشند. در سن ۵ سالگی از هر پنج نفر ۱ نفر و در سن ۱۰ سالگی از هر ۲۰ نفر سه نفر مبتلا به این مشکل است که تا بزرگسالی نیز ادامه پیدا می کند. به. پزشک بهترین منبع کسب اطلاع بوده و در این بین نیز متخصصین اطفال از همه مجرب تر می باشند. روشهای درمان شامل موارد زیر می باشد:

- محدود کردن آب خوردن قبل از خواب : در بعضی موارد، بخصوص محدود کردن مایعاتی که حاوی کافئین می باشند.
- بیدار کردن کودک از خواب : در صورت انجام این کار در طول شب می توان رختخواب کودک را خشک نگه داشت اما به ندرت این کار شب ادراری کودک را متوقف می کند.
- تمرینات خاص : از این تمرینات می توان برای مطیع کردن ممانه استفاده نمود. اما معمولاً این روشها نیز بی فایده می باشند. این تمرینات بخصوص در مواردیکه کودک در طول روز نیز خود را خیس می کند ، هرگز نباید بکار گرفته شود.
- داروها: از چندین نوع مختلف دارو می توان جهت درمان این اختلال استفاده کرد اما بعضی از انواع آنها دارای عوارض جانبی خاص خود می باشند. ممکن است پزشک ترکیبی از چند درمان را توصیه نماید. تمامی کودکان به داروها پاسخ نمی دهند.

• چگونه می توان با کودک خود در ارتباط با این مشکل صحبت نمود ؟

صحبت آزادانه و راحت با کودک در ارتباط با این مشکل می تواند به محدود ساختن مشکلات عاطفی که در رابطه با این اختلال وجود دارد، کمک کند. باید به کودک اطمینان داد که وجود این مشکل تقصیر او نیست و این اختلال به مرور زمان بهبود می یابد. حتی می توانید به کودک خود در ارتباط با نحوه ایجاد ادرار توسط اعضای بدن آموزش دهید به این صورت که توضیح دهید، کلیه ها باید مقدار کافی ادرار تولید کنند و ممانه باید مثل

یک بادکنک پر از آب این ادرار را در خود نگه دارد و هر موقع که پر شد به مغز اطلاع دهد. مغز نیز باید تا صبح مثانه را بسته نگه دارد یا اینکه به کودک بگوید که از خواب بیدار شود و به دستشوئی برود.

• مسائل دیگری که باید مد نظر قرار گیرند.

- اگر والدین کودک هر دو در زمان کودکی خود را خیس می کردند، شانس بروز این حالت در کودک ۷۰ درصد خواهد بود. و اگر یکی مبتلا بوده است شانس بروز ۴۰ درصد خواهد بود.

- اختلالات نقص توجه اوتیسم اختلال شایع دیگری است که ممکن است در این نوع کودکان دیده شود. البته باید گفت که این دو مشکل ربطی به یکدیگر ندارند. ولی با این حال در صورت ابتلای کودک به هر دو مشکل روند پاسخ به درمان کندتر خواهد بود.

- کودکانیکه مبتلا به نقایص تکاملی هستند نیز نهایتاً بهبود می یابند اما براساس شدت نقایص، روند بهبودی می تواند طولانی تر باشد.

- اکثر کودکانیکه خود را خیس می کنند، مشکلی در کلیه خود ندارند اما ممکن است پزشک بخواهد آنها را از نظر وجود مشکلات کلیوی بررسی کند.

- گاهی اوقات اضافه شدن یک استرس (مدرسه جدید، تولد نوزاد جدیدی در خانواده یا بحرانهای خاص خانوادگی) می تواند، سبب شب ادراری شود. به این حالت شب ادراری ثانویه می گویند. در این مورد والدین باید کودکان را از نظر عاطفی حمایت کرده و به آنها اطمینان دهند و در صورت ادامه به پزشک مراجعه کنند.

- استفاده از مواد جاذب که از رختخواب محافظت می کنند، می توانند تا حدی از نگرانیهای کودک و والدین بکاهند.

- البته بعضی متخصصین اعتقاد دارند، استفاده از آنها ممکن است خیس کردن را طولانی تر کند، اما این امر در تحقیقات ثابت نشده است.

• فصل دوم

در حال حاضر درمانهای متفاوتی برای رفع مشکل کودکانیکه دچار شب ادراری هستند، وجود دارد. یکی از معروف ترین این درمانها زنگ اخبار است. روش کار این زنگ اخبارها بسیار جالب است. این زنگها در همان مراحل ابتدایی، خیس شدن جای کودک را احساس می کنند و با زنگی که به صدا درمی آورند، کودک را در همان ابتدای خیس کردن بیدار می کنند. به این ترتیب، کودک از خواب بیدار شده و جلوی ادامه کار را می گیرد. زمانی که این کار برای چند روز تا چند هفته تکرار شود، به تدریج کودک با زمان پرشدن مثانه اش آشنا می شود و یاد می گیرد که بلافاصله پس از احساس پرشدگی مثانه، از خواب بیدار شود و به طور ارادی اقدام به دفع ادرار کند. این روش معمولاً بسیار موفق عمل می کند و اگر دو تا سه ماه به طور مداوم استفاده شود، در حدود ۷۰ درصد از کودکان، به نتیجه می رسند. متأسفانه هزینه این زنگ اخبارها اندکی گران است و گاهی به حدود ۵۰ هزار تومان یا حتی بیشتر هم می رسد. انواع مختلفی از این زنگ اخبارها وجود دارد.

• اگر زنگها جواب ندادند

در صورتی که تمام روشهای فوق بی نتیجه بمانند، پزشکان در مرحله بعد، دست به دامن داروها خواهند شد. شاید برای شما جالب باشد اما داروهایی که برای درمان این کودکان به کار گرفته می شوند، چندان داروهای غریبه ای نیستند.

ایمی پرامین یکی از معروف ترین و پر استفاده ترین داروهای درمان شب ادراری کودکان است که بسیاری از بزرگسالان از آن به عنوان یک داروی ضد افسردگی معروف استفاده می کنند. البته داروهای دیگری نیز وجود دارند که یکی از آنها داروی DDAVP است. این دارو در اصل یکی از هورمونهای طبیعی بدن به نام وازوپرسین یا هورمون ضد ادراری (آنتی دیورتیک) است که به طور طبیعی از غده هیپوفیز در قاعده مغز ترشح می شود.

به طور طبیعی این هورمون، در بدن روی کلیهها اثر می گذارد و از ترشح ادرار جلوگیری می کند. اگر این هورمون نباشد، حجم ادرار روزانه از ۵/۰ تا ۵/۱ لیتر در روز به چند لیتر در روز افزایش پیدا کرده و بدن را به شدت با کم آبی رو به رو می کند.

پزشکان از این اثر هورمون مزبور استفاده می کنند تا شبها از حجم ادرار کودک بکاهند تا دچار شب ادراری نشود.

این دارو به شکل اسپری هایی به کودک تجویز می شود که باید شبها آنها را داخل بینی اسپری کند. اگرچه این داروها هر دو داروهای مؤثر و موافقی بوده اند اما این مشکل را دارند که اثر آنها تنها تا زمان ادامه مصرف دارو تداوم پیدا می کند. درواقع قطع مصرف این داروها با میزان بالای عود شب ادراری و بازگشت مشکلات ناشی از آن همراه است. درضمن، چنین داروهایی ممکن است عوارض جانبی خاص را نیز به دنبال داشته باشند که پدران و مادران باید درباره آنها آگاهیهای لازم را کسب کنند.

به همین دلیل پزشکان به طور کلی ترجیح می دهند که در قدم اول، مشکلات این کودکان را با روش‌های غیردارویی برطرف کنند و درمان دارویی را تنها برای کودکانی نگه دارند که اقدامات محافظه کارانه و غیردارویی در آنها با شکست مواجه شده است.

درضمن گاهی ممکن است از چنین داروهایی تنها برای شرایط خاص و به طور موقتی استفاده کرد. به طور مثال، اگر قرار باشد که کودک شما شبی را در منزل یکی از اقوام یا دوستانش بخواهد یا به یک سفر تفریحی یا اردو برود، می تواند برای چند روز به طور محدود از این داروها استفاده کند تا دچار مشکل نشود.

• نکات کلیدی

- به کودک خود اطمینان خاطر دهید که این مشکل برای سن او طبیعی است و گناه و تقصیری بر گردن او نیست. به کودک بفهمانید که او این کار را از عمد انجام نمی دهد و بنابراین نباید نگران و ناراحت باشد.

- از تنبیه یا سرزنش کردن این کودکان به شدت خودداری کنید. سعی کنید، بچه‌های دیگر خانواده از اینکه کودک شما شب‌ها جایش را خیس می کند با اطلاع نشوند. مراقب باشید که دیگر اعضای خانواده کودک را به علت این مشکل مسخره نکنند.

- اجازه ندهید طی یکی دو ساعت مانده به زمان خواب کودک مقدار زیادی مایعات بنوشد.

- کودکان را کمک کنید که بلافاصله قبل از خواب به دست شویی بروند و ادرار کنند (هر چند ممکن است مقدار آن کم باشد).

- روی تختخواب کودک (و در اصل روی تشک او) را با یک پوشش پلاستیکی بسیار نرم و ظریف بپوشانید و برای اینکه کودک ناراحت نشود، روی آن یک ملافه بکشید. با این حساب در هنگام وقوع شب‌ادراری، شما فقط مجبور می شوید که یک ملافه و یک پوشش پلاستیکی نازک را عوض کنید نه کل تشک کودک را.

- اجازه بدهید در زمان تعویض کردن ملافه و رختخواب‌های خیس شده، کودک هم به شما کمک کند.

- با کودک تمرین کنید که طی خواب، هر دو تا سه ساعت یک بار بیدار شود، به دست شویی برود و مثانه خود را تخلیه کند.

- با راهنمایی یک پزشک متخصص اطفال، تمرین‌های تقویت کننده عضلات مثانه را به کودک خود یاد بدهید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=88540>



شبحی پشت دیوار

شب است و در خانه تنها نشسته ای. هیچ صدایی به گوش نمی رسد، اما ناگهان در اتاقت با صدای بلندی باز می شود. احساس می کنی از شدت ترس توانایی هیچ حرکتی را نداری. دستهایت یخ شده اند اما خیلی زود وقتی می فهمی باد شدیدی که بیرون می وزد در را باز کرده، آرام می گیری. همه ما در طول عمرمان بارها و بارها ترس را تجربه کرده ایم. ترس از اینکه ممکن است زندگیمان را از دست دهیم همواره با ماست.

• ترس چیست؟





ترس رشته ای از عکس العمل ها در مغز است که با واکنشهای عصبی آغاز

و با آزاد شدن مواد شیمیایی در بدن که باعث بالا رفتن ضربان قلب و

سرعت بالای تنفس می شوند پایان می پذیرد. مغز يك سیستم بسیار پیچیده است. بیش از صد بیلیون سلولهای عصبی در آن وجود دارند که باعث می شوند که ما احساس و فکر و عمل داشته باشیم. بعضی از این رفتارهای عصبی ناخودآگاه بوجود می آیند و ترس و واکنشهای آن یکی از آنهاست. در مغز ما بخشهای مختلفی وجود دارد که باعث واکنش ما به ترس می شود اما چند بخش مهم که محققان به آنها اشاره می کنند شامل موارد زیر است:

- تالاموس: تصمیم می گیرد که واکنشها در کجا ظاهر شوند (چشمها یا دهان و ..)

- قشر حسی: اطلاعات حسی را تفسیر می کند

- هیپوکامپوس: اطلاعات موجود در مغز در رابطه با ترس را دوره می کند

- آمیگدال: احساسات را کشف کرده و احتمال خطر را بررسی می کند. اطلاعات مربوط به ترس را ذخیره می نماید

- هیپوتالاموس: عمل و عکس العمل را فعال می نماید.

• انواع ترس

در واقع احساس ترس به دو شکل وجود دارد. حالت راه کوتاه و راه بلند که هر دو ناخودآگاه هستند. در حالت کوتاه همه چیز خیلی سریع و با وجود يك محرك صورت می گیرد اما در راه بلند امکان تحلیل ماجرا وجود دارد. همان مثال بالا را در نظر بگیرید. زمانی که در اتاق شما به طور ناگهانی باز می شود. اینکه شما تصور کنید این اتفاق به خاطر ورود يك دزد به منزلتان صورت گرفته و یا اینکه باد آنرا باز کرده است وجود دارد اما در حالت راه کوتاه شما اولین چیزی را که به مغزتان خطور می کند در نظر می گیرید و هیچ تحلیلی روی آن ندارید. اطلاعات با شنیدن صدا به تالاموس شما منتقل می شود در این لحظه مشخص نیست که سیگنال های دریافتی مربوط به ترس است یا خیر. بنابر این فوراً به آمیگدال منتقل می گردد.

آمیگدال به هیپوتالاموس دستور می دهد که حالت دفاع و عکس العمل را تولید کند تا شما بتوانید از خود دفاع کنید. در حالت راه بلند مسائل کمی متفاوت است. در حالی که شما احساس خطر کرده اید مغز شروع به تحلیل می کند و احتمالات را در نظر می گیرد. آیا باز شدن ناگهانی در منزل شما به خاطر ورود يك دزد است و یا اینکه ورزش باد مسبب آن بوده است. در این حالت اطلاعات توسط تالاموس به قشر حسی فرستاده می شود تا مورد تحلیل واقع گردد. پس از آن اطلاعات راهی هیپوکامپوس می شوند تا سوالات مخصوص پاسخ داده شود. سوالات از این دسته هستند: آیا من تا کنون با چنین موردی برخورد کرده ام؟ در مورد قبلی این صدا مربوط به چه موضوعی بوده است؟ پس از تحلیل اطلاعات به آمیگدال فرستاده می شود و آنجاست که آمیگدال آن را به هیپوتالاموس دستور می دهد که حالت دفاعی را در نظر بگیرد یا خیر.

• چرا می ترسیم؟

اگر ما احساس ترس را نداشته باشیم مطمئناً زمان زیادی را زنده نخواهیم بود. ممکن است مارهای سمی را در دست بگیریم یا اینکه بدون نگاه کردن به اطراف از خیابان بگذریم که هر دو حال ممکن است زنده نمایم.

در قرن ۱۹ میلادی این سوال مطرح شد که چرا زمانی که می ترسیم دهان خود را باز می کنیم و یا اینکه چشمهایمان کاملاً باز می شوند. برخی معتقد بودند که این موضوع به خاطر هدیه ایست که خداوند به ما داده است تا بتوانیم ترس خود را نشان دهیم که فرضیه ای درست است در واقع انقباض عضله های ما در هنگام ترس باعث می شود که حالت صورت ما تغییر یابد. در واقع احساس ترس همان هدیه خداوند است که باعث می شود ما مراقب خود باشیم و از هر نوع اتفاقی که ممکن است زندگی ما را به خطر بیندازد دوری کنیم و این اتفاق کاملاً غیر ارادی است.

ترس با شرایط همان ترسی است که بعضی از مردم زمانی که يك سگ را می بینند انگار غولی ترسناک را دیده اند و برخی دیگر می توانند این موجود را در خانه هایشان نگهداری کنند. این اتفاق دلیل دارد. شخصی که در کودکی يك بار توسط سگ تهدید شده باشد حتی اگر در سن بلوغ بار دیگر سگی را ببیند خواهد ترسید زیرا آمیگدال به او می گوید که این همان موجودی است که در بچگی به او آسیب رسانده و یا موجب ترس وی شده است.

• از چه می ترسیم؟

تحقیقی که دو سال قبل انجام شده است نشان می دهد که معمولاً انسانهای قرن جدید همیشه از چند خطر می ترسند:

جنگ- عنکبوت- مرگ- رد شدن در هر کاری- ارتفاع- خشونت- تنهایی- آینده- جنگ هسته ای

در این تحقیق آمده است که ترس از حیوانات همواره در انسانها وجود داشته است بطور مثال اکثر ما هرگز مار را در زندگی ندیده ایم اما از آن می ترسیم. پس این ترس کاملا غریزی است. علاوه بر ترسهایی از این قبیل که در تمام مردم دنیا وجود دارد ترس هایی هم منطقه ای هستند. بطور مثال مزرعه داران همواره از وقوع سیل می ترسند و یا اینکه افرادی که کشور آنها روی خط زلزله قرار دارد همواره در فکر آن هستند که این اتفاق برایشان رخ ندهد. درست است که ترس یکی از عوامل نجات دهنده جان انسانهاست اما به یاد داشته باشیم که ترس بیش از حد نیز آزار دهنده است. بالا رفتن فشار خون که معمولا در پی ترس بوجود می آید اگر بخواهد هر روزه باشد می تواند موجب بیماری گردد.

• چگونه ترسیم؟

در حالی که تحقیقات نشان می دهند که ما روزانه با ترس مواجه هستیم راه هایی نیز وجود دارد که با ترسهایی که بی مورد در ما حضور پیدا می کنند مقابله کنیم.

• هشت راه برای مقابله

با ترس:

▪ مهم نیست که شما چرا می ترسید:

فکر کردن در این رابطه مشکلی را حل نمی کند. پس سعی نکنید که دنبال علل آن باشید زیرا فرصت مقابله با آن را از شما می گیرد.

▪ چیزهایی را که شما را می ترساند شناسایی کنید:

اگر در مورد چیزهایی که از آنها می ترسید اطلاعات داشته باشید نا خود آگاه ترس خود را کم کرده اید.

▪ تمرین کنید: اگر چیزی وجود دارد که از آن می ترسید سعی کنید آن را با کوچک کردنش در ذهنتان تحلیل کنید.

▪ کسی را که نمی ترسد پیدا کنید:

اگر شما از موضوعی می ترسید و فردی را می شناسید که از آن موضوع نمی ترسد با او صحبت کنید و سعی نمایید که ساعاتی را با او سپری نمایید.

▪ از آن صحبت کنید:

از آنچه که می ترسید صحبت کنید این کار ترس شما را از موضوع کم می کند.

▪ با خود بازی فکری داشته باشید:

اگر شما از اینکه در مقابل افراد سخنرانی کنید می ترسید احتمالا به این خاطر است که از قضاوت شدن واهمه دارید. در ذهن خود تصور کنید که شما را برای قضاوت کردن در مورد آنها در نظر گرفته اند به این صورت کارتان راحت تر خواهد شد.

▪ ترس خود را بیشتر نکنید:

اگر از بلندی ها می ترسید سعی نکنید که همیشه طبقه ۱۴ يك ساختمان بلند را در نظر بگیرید. شما تا وقتی بخواهید می توانید در طبقه همکف باقی بمانید.

▪ کمک بخواهید:

اگر تصور می کنید که ترس شما از برخی موضوعات بیش از حد است کمک بگیرید. روانشناسان به خوبی علل آن را ریشه یابی می کنند و کمک تان می کنند.

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=234774>

شخصیت شناسی کودکان



هر پدر و مادری خواهان داشتن فرزندی با استعدادهای درخشان ، مستقل و درعین حال انعطاف پذیر است و ازاینکه نحوه تربیت آنان نتواند در شکل دهی مؤثر و مفید به شخصیت این فرزندان اثرگذار باشد ، ابراز نگرانی می کند . برخی از روانپزشکان معتقدند که اگر چه ویژگیهای زیستی افراد نقش بسزایی در شکل دهی شخصیت آنان ایفا می کند ، لیکن بسیاری از والدین قادرند با درک نوع شخصیت آنان طبیعت آنان را تربیت نمایند. لذا براین باورند که والدین قادرند از همان ابتدا نوع شخصیت فرزندان خود را تشخیص دهند و ازاین شناخت بعنوان وسیله ای در راستای کمک به آنان استفاده نموده ، این کودکان را بعنوان افرادی خلاق و یا عبارتی به نمونه ای سالم در نوع

شخصیتی خود مبدل سازند .

• انواع شخصیت

الف (حسّاس : این نوزادان ، کودکان ویا حتی بزرگسالان بسیار حسّاسی هستند و فطرتاً گرایش زیادی به ترسو یا مضطرب بودن دارند . این افراد مصداق کاملی از انسانهای ترسو ، و خجالتی نیستند ، چرا که درخانه بر خلاف محیط های اجتماعی از رفتار خوبی برخوردارند . به بیانی دیگر ظرفیت آنان محدود است. در نتیجه با این کودکان لازم است بگونه ای آرامش بخش رفتار کرده و برای آموزش رفتارهای مطلوب به آنها ، گام به گام پیش رفت . اگر ما به یک چنین کودکی ، از طریق ایجاد محیط پرورشی صحیح و امن کمک کنیم ، پیشرفت زیادی نشان می دهد و اعتماد بنفس و شهامت لازم را کسب می نماید. ولی در مقابل اگر ما در برابر آنان تسلیم شویم ، از آنها افرادی ترسو و مضطرب با گرایش زیاد به افسردگی ساخته ایم .

ب (جسور و فعال : این کودکان نسبت به کسب درون دادهای حسی تمایل و اشتیاق زیادی نشان می دهند و با گشتن در محیط اطراف خود سعی در دستیابی به نکات جدید دارند . این افراد از نظر شخصیتی می توانند دارای نگرشی منفی با روحیه ای ضد اجتماعی باشند و یا در مقابل قادرند رشد و پیشرفت نموده به افرادی با روحیه رهبری و کوشا در ایجاد شرایط جدید و یا سیاستمداری موفق تبدیل گردند . آنان در برابر محرکهای محیطی حسّاسیت بسیار کمتری نشان می دهند اما باید توجه کرد که این امر بدلیل نیاز به دریافت مقادیر زیادی از محرکات است نه بدلیل بی تفاوتی نسبت به تحقیر و یا داشتن روحی پست . بااین تفاسیر ممکن است کودکان مذکور به اشتباه پرخاشگر شناخته شوند و اگر به جای درمان فقط بر آرام نمودن او پافشاری گردد ، قطعاً با گذر زمان به فردی پرخاشگر تبدیل خواهند شد . دربرخورد بااین گروه لازم است تعدادی دستور العمل را آماده نموده ، در اختیار او قراردهیم تا بداندانتظارات ما از او چیست و باید به این نکته توجه شود که از تنبیه و کنار کشیدن او از جمع خودداری نماییم ، ضروری است تا با ایجاد محیطی بالنده و مناسب به پرورش او بپردازیم .

ج (در خود فرو رفته / کم واکنش :

این کودکان توانایی بروز احساسات خود را ندارند و مایلند در خود فرورفته به رؤیابرداری مشغول شوند. بعلاوه در بعضی از آنان هماهنگی کمی در اندامهای حرکتی دیده شده اصطلاحاً به تنش عضلانی کم مبتلا هستند . برای جلب توجه او لازم است با صدای کاملاً بلند صحبت کرده و فعالیتها و حرکات بدنی زیادی ضمن صحبت با او از خود نشان داد . این گروه از کودکان در گوشه ای نشسته ، چنین وانمود می کنند که با خود مشغول بازی هستند و تمایل زیادی نسبت به تنها ماندن و بازی های انفرادی نشان می دهند. لذا چنانچه بتوانیم آنان را از عالم درونیشان بیرون بکشیم و در برخورد با دیگران فرصت فرار به آنها ندهیم ، قادر خواهیم بود افرادی بسیار خلاق ، گرم ، دوست داشتنی و عبارتی پرورش یافته به اجتماع تحویل دهیم .

د (لجوج و مخالف (عناد ورز) : فردی با چنین ویژگی ، نسبت به هر چیز دیدی مخالف و منفی داشته ، هر محرکی که به گیرنده های حسی او مانند لامسه ، شنوایی و ... وارد می آید در ذهن او یک تصویر بزرگ و واضحی جهت بررسی و تحلیل بوجود می آورد ، او بعنوان یک تحلیلگر به

بررسی هرچیز در پیرامون خود می پردازد و تلاش زیادی برای کنترل محیط اطراف نموده ، سعی می کند که خودش هیچگاه تحت کنترل دیگران قرار نگیرد. و اگر نتواند بر محیط پیرامون خود تسلط لازم را پیدا کند احساس ترس و اضطراب بسیاری به او دست می دهد. برای ریشه یابی این ویژگی ، باید توجه داشت که علت اصلی این کوششها صرفا حفظ آرامش خود است و با در نظرگیری این نکته قادر خواهیم بود به او کمک کنیم تا انعطاف پذیرتر بوده با دیگران همکاری بیشتری نشان دهد و در این رابطه تنها نکته کلیدی آن است که بهیچ وجه با او برخوردی تند و خصمانه نداشته باشیم .

کودکان شخصیتی خالص و یکدست نداشته بلکه دارای مخلوطی از انواع شخصیتها هستند. اما چنانچه بتوانیم این الگوها را درک کنیم ، قادر خواهیم بود تا برخی از راه حلها را با هم ترکیب و ملحق نماییم .

ه) بی دقت : این کودکان بسیار حواسپرت هستند بطوری که حتی در بعضی موارد راه همیشگی خود را هم گم می کنند، از طرفی بسیاری از آنان بعنوان فردی با اختلال کمبود توجه و تمرکز شناخته می شوند. این گروه از کودکان در تواناییهایی همچون طرح ریزی و انجام فعالیتهای متوالی مانند به خاطر آوردن محلّ قرار گرفتن اشیا مشکل دارند و درسین بزرگسالی هم هیچگاه نمی توان روی آنها بعنوان یک دستیار یا همکار خوب و دقیق حساب کرد ، چرا که مسیرهای رسیدن به یک هدف را به خوبی دنبال نمی کنند. برای رفع مشکل این افراد ، برخی از متخصصین امر توصیه می کنند که : « ما می توانیم با افزایش توانایی انجام فعالیتهای متوالی از طریق اجرای یک سری تمرینهای ویژه و بدون مصرف دارو ، به آنها کمک کنیم و در نهایت چنانچه احساس نیاز همچنان وجود داشت می توان در کودکان بزرگتر از دارو درمانی تحت نظارت متخصص مربوطه ، استفاده نمود .»

بیش از نیمی از والدین ، متخصصین و مربیان هنوز بر این باورند که کودکان باید تابع آنان باشند بعبارتی تمامی تلاشهایی را که در راستای تربیت آنها بکار می برند در جهت سازگار نمودن آنان با اصول اجتماع نیست ، بلکه کودکان را بنا بر سلیقه و الگوهای شخصی خودشان پرورش داده ، بر همین اصل اجتماعی می نمایند . بهر ترتیب باید توجه داشت که تربیت همه کودکان با یک شیوه مشابه امکان پذیر نخواهد بود و لازم است شیوه تربیتی متناسب با نوع شخصیت هر کودک را اتخاذ نماییم .

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=339677>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شخصیت کودک را به رسمیت بشناسید

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده‌اید که کودکان تان هم برای خود شخصیت دارند و مانند بزرگسالان در اندازه سنی که هستند، مسایل را درک می‌کنند و معنی رفتار دیگران را با خودشان می‌فهمند و در نتیجه به دنبال آن رفتارها و آنچه می‌بینند، واکنش نشان می‌دهند؟
اگرچه همه کودکان شخصیت و رفتارهای مشابهی را از خود بروز می‌دهند اما تفاوت‌هایی هم در آنها وجود دارد که از همان لحظه اول تولد قابل مشاهده است. هر کودکی از نظر ژنتیکی، براساس تجربیاتش در زمانی که





در رحم مادر است، اتفاقات حین تولد و اولین ماه‌های شروع زندگی، خصوصیات شخصیتی‌اش تغییر می‌کند. این تجربیات همه نقش مهمی در پاسخ به حوادث دنیای بیرون از رحم ایفا می‌کند.

• نقش ژنتیک

از همان لحظات اولیه بارداری، ظاهر فیزیکی و بسیاری از خصوصیات شخصیتی کودک شکل می‌گیرد. او نیمی از ژن‌ها را از طریق تخمک و نیمی دیگر را از طریق اسپرم به ارث می‌برد. بسیاری از خصوصیات ظاهری کودک به وسیله این ژن‌ها کنترل می‌شود. خصوصیات مانند رنگ موها، چشم‌ها، گروه خونی، جنس و شکل بدن،

حتی بعضی از خصوصیات شخصیتی هم بستگی به این ژن‌ها دارند، از جمله خجالتی بودن، باهوش بودن، خشونت و یا آرام بودن.

• تفاوت‌های جنسی

بسیاری از کارشناسان بر این باورند که تفاوت‌های جنسی هم در به ارث بردن خصوصیات شخصیتی که به طور ذاتی به ارث برده می‌شود و هم خصوصیات که بعدها به وسیله کودک آموخته می‌شود، موثر است. توقعاتی که از سوی دیگران ابراز می‌شود نیز در بروز رفتار در کودکان نقش به سزایی دارد. محیط و اجتماع و انتظارات والدین روی شخصیت کودک اثرگذار است.

تحقیقات نشان می‌دهد زمانی که کودکان پسر لباس دخترانه می‌پوشند، به گونه‌ای متفاوت عمل می‌کنند. زمانی که این کودکان پسر لباس‌های معمولی پسرانه می‌پوشند، بیشتر از دختران از خود رفتارهای پسرانه نشان می‌دهند و تمایل دارند اسباب‌بازی‌های پسرانه مانند اسباب‌بازی‌های پسر و صدا، ماشین و قطار بازی کنند. زمانی که آنها لباس دخترانه می‌پوشند، با عروسک و گهواره بازی می‌کنند.

• تفاوت در تکامل مغزی

اگرچه محیط خارج و تاثیرات بیرونی نقش اساسی در تکامل کودک بازی می‌کند، اما تحقیقات نشان می‌دهد که ساختار مغز دلیل بسیاری از تفاوت‌ها در شکل‌گیری شخصیت در دو جنس دختر و پسر است. به طور مثال، بخش راست مغز که فعالیت‌های جسمی را کنترل می‌کند، در پسران پیشرفته‌تر و متکامل‌تر است، در حالی که تکامل زودتر و سریع‌تر بخش چپ مغز در دختران موجب شده تا مهارت‌های حرکتی بهتر و تکامل گفتاری در آنها زودتر از پسران باشد.

اگرچه این تفاوت‌های بیولوژیکی در کودکان دختر و پسر مشخص شده اما نباید در پرورش استعدادها این دو جنس محدودیت ایجاد شود. کودکان همه فردی واحد هستند و توانایی‌های آنها برای یادگیری چیزی فراتر از مشخصه‌های بیولوژیکی آنهاست. عوامل زیادی در شکل‌گیری شخصیت و خلق و خوی کودکان دخالت دارند. ژنتیک، جنس، محیط اجتماعی و تعداد خواهر و برادرها هرکدام نقش مهمی در بروز رفتارها و شخصیت کودک ایفا می‌کنند. البته بسیاری از این عوامل تحت کنترل ما نیست و والدین باید بدانند که نمی‌توان به طور کامل شخصیت کودک را خود انتخاب کنند و خود هرگونه که خواستند، به آن شکل دهند. نکته مهم این است که همه این اثرها و عوامل محیطی، تاثیر جنس و ژنتیک در شکل‌گیری شخصیت در اولین ماه‌های تولد و سال‌های اولیه زندگی کودک بستگی به رابطه او با والدین دارد. والدین نمی‌توانند نوع شخصیتی که خود دارند برای فرزند خود انتخاب کنند اما آنها می‌توانند از طریق راه و روش‌های خاص و شیوه پاسخ‌گویی به رفتارهای کودک تاثیر قابل توجهی در شکل‌گیری و تکامل شخصیت او داشته باشند. با هر شخصیتی که کودک دارد، او محتاج عشق و محبت و توجه شما والدین است. با مراقبت کردن از کودک، پاسخ به نیازهای او و برطرف کردن مشکل کودک، احساس با ارزش بودن او را نشان می‌دهیم. همچنین به کودک حس اعتماد به نفس را یاد می‌دهیم که عامل اساسی و ریشه تکامل شخصیت اوست.

والدین باید به یاد داشته باشند که شخصیت کودک در دوران طفولیت بسیار متزلزل است، بنابراین نباید برچسب‌های نامناسب به کودک چسباند. دادن القاب نامناسب، صدادادن با نام‌های غیر از نام اصلی کودک و صفت‌دادن به کودک همه و همه روی شخصیت او اثرهایی می‌گذارد که گاه در تمام طول زندگی با او می‌ماند و چه بسا در بروز رفتارهای نامناسب تاثیرگذار است. هیچ‌کس نمی‌تواند نوع شخصیت کودک را در آینده پیش‌بینی کند اما بدون شک همه والدین دوست دارند همه جنبه‌های شخصیتی کودک را کشف کنند.

منبع: روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=115104>

شخصیت کودک روی خطوط نقاشی

کودک با تمامی وجود و شخصیت مغزی و عاطفی خود نقاشی می‌کشد. این شخصیت، در خطها، در طرز استفاده از فضا، در فقدان بعضی از قسمتهای نقاشی، در انتخاب رنگها، و در خود موضوع، اگر به او تحمیل نشده باشد، نمایان می‌شود. هنرمند و کودک وقتی نقاشی می‌کنند، چیزها را چنان که در حقیقت بیرونی وجود دارد، نشان نمی‌دهند، بلکه به گونه‌ای که آنها را در ذهن می‌بینند و به نظرشان می‌رسد، بیان می‌کنند و بدین ترتیب چشم‌انداز دنیای درون خود را نمایان می‌سازند. گاه این دخالت درونی و ذهنی چنان قوی است که مثلاً هنرمندانی که صورت مدلی را نقاشی می‌کنند، ناخودآگاه خطوط صورت خود را در آن به کار می‌برند.

کودک نیز چشم‌اندازی از خود را در نقاشیهایش نشان می‌دهد و همین خصوصیات است که نقاشیهای کودکان را این چنین زنده و جالب می‌کند.

اگر زبان نقاشیهای کودکان را بدانیم متوجه می‌شویم که در وراک شکل و ساختمان نقاشیها، چیزهایی از شخصیت کودک نهفته است. با وجود این بعضی از موضوعها برای تجزیه و تحلیل، ساده‌تر از دیگران است، زیرا آنها مدتهای درازی مورد بررسی، مطالعه و تجزیه و تحلیل و دسته‌بندی



روانشناسان قرار گرفته بوده‌اند. باید اضافه کرد موضوعهایی که معمولاً بیشتر مورد مطالعه قرار گرفته‌اند همان‌هایی هستند که بر اثر انعکاسهای عظیم عاطفی، برای کودک جذابیت فراوانی دارند و بنابراین بهتر از هر چیز خطوط شخصیت او را نمایان می‌سازند و بسیار زیاد مورد توجه کودک قرار می‌گیرد. کودک این موضوعها را چه اختیاری چه بر اثر تشویق بزرگسالان با کمال میل مورد استفاده قرار می‌دهد. درک و فهم نقاشیهای کودکان و چیزی که او می‌خواهد بیان کند، برای والدین و مربیان بسیار لازم است، آنهم نه فقط به عنوان کنجکاو خشک و خالی، بلکه بدین علت که شناخت آن باعث بهتر شدن روابط بین بزرگسالان و کودکان می‌شود و به پیشرفت و تکامل کودک کمک شایانی می‌کند.

بزرگسالان می‌توانند با برقرار کردن روابطی دوستانه و معنوی با کودک، از او بخواهند برایشان درخت، حیوان، خانه، یک شخص، یک خانواده، خودش و یا هرچه را که مورد علاقه‌اش هست و با از آن می‌ترسد یا یک رؤیا را ترسیم کند، البته بی‌آنکه چیزی را به او تحمیل کنند.

قبل از آغاز تجزیه و تحلیل بعضی از موضوعها که بیشتر مورد استفاده کودکان قرار می‌گیرد، یادآور می‌شویم که برای آنکه تعبیر نقاشی‌های یک کودک دارای کیفیت بهتری باشد، باید از تعداد هرچه بیشتری از نقاشی‌ها و اطلاعات دقیقی از زندگی خود آن کودک کمک گرفت.

(۱) شکل آدم

کودک وقتی که شکل آدمی را می‌کشد، قبل از هر چیز شکل خود و پا درکی را که از بدن و تمایلاتش دارد، بیان می‌کند. در واقع بین بعضی خطوط آدمک نقاشی شده و خصوصیات روانی و جسمی کودکی که آن را کشیده، ارتباطهای مشخصی وجود دارد. اگر آدمک در مجموع هماهنگ باشد، احتمال بسیاری وجود دارد که کودک کاملاً سازگار باشد. اگر برعکس آدمک مثلاً در اندازه‌ای خیلی کوچک و پا در گوشه‌ای از کاغذ کشیده شده باشد به معنای این است که کودک خود را کم ارزش و از دیگران پایین‌تر می‌داند. از این کم بها دادن به خود، در چندین نقاشی کودک ادامه پیدا کرده باشد، نشانگر خجالتی بودن اوست که ممکن است تا حد تمایل به ناپدیدشدن نیز پیش برود. در نقاشی فقدان دست و بازو نیز علامت کم بها دادن به خود و عدم امنیت است.

زیرا دست و بازو که در نقاشی کشیده نشده‌اند، همان وسایلی هستند که امکان عمل در محیط پیرامون کودک را فراهم می‌آورند. کودکانی که خود را بالاتر از بقیه می‌دانند، آمکهایی با اندازه بزرگ رسم می‌کنند. این نوع نقاشی مخصوص کودکانی است که اختلال دماغی دارند و یا بطور معمول کودکانی هستند زودرنج و حساس که همیشه فکر می‌کنند مورد ظلم و ستم قرار گرفته‌اند. وجود این نوع آدمک‌های بزرگ در نقاشی کودکان آنها را در قضاوت‌هایشان آشتی‌ناپذیر و سخت‌جلوه می‌دهد. بنابراین شکل ساده یک آدمک خواه تنها و یا در میان مجموعه‌ای از چیزهای دیگر بیان کننده مشخصات جالبی از شخصیت کودک است. در این گونه نقاشیها، کودک خود را با آدمکی که نقاشی کرده، شبیه می‌داند و به همین دلیل «ماشوور»، نقاشی آدمک را به عنوان آزمایش برون‌افکنی مورد استفاده قرار داده است. روش ماشوور به این ترتیب است که از کودک می‌خواهد پشت سر هم دو شخص را که دومی از نظر جنسیت مخالف اولی باشد، ترسیم کند. این دانشمند عقیده دارد که شخص اولی خود کودک و شخص دوم دیگران را نشان می‌دهد. بررسی و مطالعه «ماشوور» به طور کلی در مورد نمادهای اندامها و از نظر فرعی، بر جزئیات لباس و پوشاک انجام می‌گیرد. او به بررسی شکل و ساخت در نقاشی (اندازه، خط، ترکیبات) که کمتر در معرض تغییرات است و شالوده سبک نقاشی را در برمی‌گیرد، اهمیت وافری می‌دهد. در زیر به‌طور خلاصه نمادهای اصلی اندامها را نام می‌بریم:

- سر: معرف مرکز شخصیت و قدرت فکری و هوشی و عامل اصلی کنترل فشارهای درونی است. کودکان همیشه سرهای بزرگ ترسیم می‌کنند ولی اگر سر زیاد بزرگ باشد، نشانگر آن است که «من» کودک بیش از حد طبیعی است.
 - صورت: چون بسیار اهمیت دارد اغلب تنها کشیده می‌شود. کودکان پرخاشگر جزئیات آن را به حد اغراق‌آمیزی بزرگ ترسیم می‌کنند، در حالیکه کودکان خجالتی، جزئیات را از نظر می‌اندازند و فقط دایره صورت را ترسیم می‌کنند و به ندرت صورت را از نیمرخ می‌کشند.
 - اگر زبان نقاشی‌های کودکان را بدانیم متوجه می‌شویم که در ورای شکل و ساختمان نقاشی‌ها، چیزهایی از شخصیت کودک نهفته است و سپس به تجزیه و تحلیل اشکال نقاشی‌ها پرداختیم. ادامه بحث را امروز دنبال می‌کنیم.
 - دهان و دندانها: ممکن است معنی نیاز به مواد خوراکی را نمایان سازد و هم به معنی پرخاشگری باشد. لبها که بسته باشند، نشان دهنده تنش و فشار است و چانه، نماد قدرت مردانگی است.
 - چشمها: دنیای درون نقاش و اجتماعی بودن او را نشان می‌دهند. کودکان خردسال چشمها را با حالت‌های درنده و وحشی می‌کشند.
 - دستها و بازوها: که در دوران اولیه زندگی کودک برای شناخت محیط اطراف زیاد به کار می‌رود، در مرحله بعدی به عنوان پیشرفت «من» و سازگاری اجتماعی به کار می‌آید. کودکان ضعیف و درون‌گرا اغلب برای آدمک پا نمی‌گذارند و یا او را به حالت نشسته نقاشی می‌کنند.
 - بالا تنه: اگر باریک و لاغر کشیده شود مشخص کننده این است که کودک از اندام خود ناراضی است و یا از جاق شدن و بزرگ شدن می‌ترسد، در مواردی دیگر، بالاتنه لاغر ممکن است نشان دهنده ضعف جسمانی واقعی باشد.
 - سایه زدن: در بعضی قسمت‌های بدن همیشه نشانه آن است که مسائل و مشکلاتی در قسمت‌های سایه زده وجود دارد.
- اگر کودک از نقص جسمی رنج ببرد، عضوی که دارای نقیصه است همیشه به طور واضح مشخص می‌شود. مثلاً کودک ناشنوا، همیشه گوش را به طور واضح و درست و با دقت ترسیم می‌کند.
- با ظاهر شدن سن بلوغ نقاشی پیکر آدمکها کم‌کم فرق می‌کند و نقاشی‌های نوجوانان در اندازه‌های جدید (کوچکتر شدن نسبی سر و رشد شانه‌ها) و نیز با سلیقه‌تر شدن جزئیات لباس پیکر آدمکها نمایان می‌شود.
- برای بررسی و قضاوت درباره نقاشی‌های آدمکها - مانند هر موضوع دیگر - همیشه باید وابستگی فرهنگی کودک را مشخص کرد. زیرا ممکن

است امری که در یک محیط فرهنگی، کاملاً عادی است و در محیطی دیگر نشانه‌ای از یک مشکل باشد.

نشان دادن حرکت در نقاشی معرف هوش کودک است، ولی نقاشی‌هایی که در آن پیکر انسان نمایانده می‌شود، دارای معنی عاطفی نیز هست و امنیت و سازگاری اجتماعی کودکان را نشان می‌دهد. پیکرهای صاف و خشک معمولاً توسط کوچکترها یا بچه‌های خجالتی و پرخاشگر که برای ارتباط با دیگران با مشکل روبرو می‌شوند، کشیده می‌شود. بچه‌های محزون، وضعیت آدمک‌ها را کاملاً دقیق می‌کشند و تناسب اندام‌های مختلف را کاملاً رعایت می‌کنند. کودکانی که دارای تخیلات پرحاصلی هستند و توجه زیادی به بدن خود دارند، اندام‌های مختلف آدمک را به حالتی زنده و شاد ترسیم می‌کنند.

در نقاشی‌هایی که فرد مورد نظر در حال انجام کاری است، اغلب قسمتی از بدن که آن کار را انجام می‌دهد، بیشتر مورد توجه کودک واقع می‌شود و دیگر قسمت‌ها کم اهمیت نشان داده می‌شود. یک نوع نقاشی از پیکر آدم، کشیدن تصویر خود است و این نوع با نقاشی‌هایی که از دیگران کشیده می‌شود، همسان است، ولی فرقی این است که در نوع اول کودک کاملاً به این موضوع آگاه است که در حال کشیدن تصویر خویش است. این آگاهی ممکن است نیروی مکانیسم دفاع از خود را تقویت کند و نقاش تصویر از خود ارائه دهد که کمال مطلوب او باشد و نه تصویر حقیقی او.

۲) نقاشی گروهی از بچه‌های هم سن و سال

یکی از انواع نقاشی‌های آدمک جهت بررسی شخصیت و سازگاری کودک تصویر است که کودک از خود و کودکان هم سن و سال خود باهم می‌کشد. بیشتر اوقات، گروه بچه‌ها در حال بازی کردن نشان داده می‌شوند. زمانی که کودک این نوع نقاشی را می‌کشد خواهی نخواهی موقعیت واقعی خود و نیز ارتباط خود با دیگران را در گروه مشخص می‌کند. اگر کودک در میان گروه و یا در کنار دایره کشیده شده باشد، معانی مختلفی پیدا می‌کند. ناسازگارها اغلب در محدوده خارجی گروه و یا به طور تنها کشیده می‌شوند. برای تشویق کودکان به این نوع نقاشی می‌توان به آنها گفت به همبازی‌هایی که دوست داری با آنها بازی کنی فکر کن و شکل همه را در حال بازی کردن بکش.

۳) نقاشی خواب و رؤیا

کودکی که شخصی را در حال انجام کاری و یا در محیط خاصی رسم می‌کند، در واقع به نوعی تمایلات خود را ارضاء می‌کند و یا موقعیت‌هایی را که باعث هراس او شده، به صورت نقاشی بیرون می‌ریزد. کودک خودش نمی‌داند که تمایلات و ترسهایش را بدین وسیله بیرون می‌ریزد، ولی او درست مانند موافقی که بازی می‌کند، با تصور موقعیت‌های تعارضی خود، در واقع مشکل خود را از فشار درونی و عاطفی آزاد می‌کند. کودک در نقاشی‌هایش به طور دلخواه و اختیاری با روشی خاص و شگفت‌انگیز چیزهایی را در نقاشی‌های خود نشان می‌دهد که دوست دارد یا مورد علاقه اوست و یا از آن می‌ترسد، ولی غالباً وقتی دلهره او زیاد باشد یا هنگامی که احساس گناه کند از شخصیت‌های حکایت‌ها و قصه‌هایی که می‌شناسد استفاده می‌کند. مثلاً کشیدن شکل پادشاه به عنوان «پدر مطلوب»، ملکه، «مادر مطلوب»، جادوگر «مادر بد»، شاهزاده «خودش» و شخصیت‌های دیگری مثل فزانورد و کارآگاه و دزد و ... بهترین وسیله برای شناخت نمادها برای کودک این است که از او بخواهیم خواب و رؤیایی را به صورت نقاشی بکشد و سپس آنرا توضیح دهد. این کار را کودک به راحتی انجام می‌دهد، زیرا مسأله مربوط به خواب و رؤیاست و کودک خود را مسئول نمی‌داند. نقاشی خواب و رؤیا ممکن است ترسها و تمایلات کودک را ظاهر سازد. مثلاً تمایل به قدرت که سرچشمه آن در احساسات خود کوچک‌بینی کودک نسبت به بزرگترهاست، با خواب و رؤیا به راحتی بیان می‌شود.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=357467>

شرایط بروز کنجکاوای های کودکانه



آیا تاکنون از خود سوال کرده اید نظام ذهنی و عملکرد آن، تفکر، به عنوان یکی از شاخصه های مهم موفقیت چگونه عمل می کند؟ و آیا کودکان قادر به درک و فهم مسائل بزرگسالان هستند؟

چرا کودکان متعلق به گروه های سنی خاص، تمایل به شنیدن و خواندن داستان ها و مطالب خاصی دارند؟ آیا شیوه تفکر کودکان می تواند در به کارگیری روش های مناسب آموزشی موثر باشد؟ به کارگیری روش های مناسب تا چه حد در کسب موفقیت های فعلی و بعدی افراد موثر است؟ و...

اگر مربیان و والدین به تغییراتی که در نظام فکری و شیوه رفتار فرزند جوانشان ایجاد شده است آگاه باشند، راه های آسان تر و مناسب تری را برای ایجاد ارتباط با وی خواهند یافت و به تبع آن تنش ها و تعارض هایی که منجر به بروز خشم و عناد و قضاوت های نادرست و درنهایت هرز انرژی می شود، کاهش می یابد؛ انرژی ای که می تواند در جهت رشد و شکوفایی

افراد موثر باشد. لذا در هر مرحله، توصیه ها و پیشنهادهای نیز برای استفاده والدین و مربیان عزیز و مسوولان محترم ارائه خواهد شد. این مقالات را وسیله ای برای تبادل اندیشه با خوانندگانمان می دانیم. نظرات شما را گرامی می داریم و در حد امکان به سوالات شما پاسخ خواهیم گفت.

مراحل رشد، پیوسته هستند و نمی توان قبل از گذر از یک مرحله به مرحله بعدی وارد شد. عبور از مراحل رشد بسیار بطنی و آرام است و مقیاس های سنی که برای این منظور در نظر گرفته شده مطلق نبوده بلکه نسبی است. مراحل رشد طی این شماره و چند شماره آینده، به صورتی بسیار ساده توضیح داده خواهد شد. در تبیین ویژگی های هر گروه سنی سایر نظریات نیز در نظر قرار خواهند گرفت. تئوری رشد شناختی، فرآیند رشد را طی ۴ مرحله مطرح می کند. ما در اینجا به توضیح اولین مرحله از رشد، که از زمان تولد تا سن ۲ سالگی است، می پردازیم:

نوزاد آدمی برخلاف تفکر رایج که او را موجودی بسیار ناتوان و عاجز می دانند، دارای توانمندی های مناسبی است که با آنها متولد می شود؛ مثلا قادر است ببیند و بشنود، بمکد و گریه کند و همچنین هوشیاری های لازم را دارد. اگر در چشم او فوت کنید پلک بر هم می زند. این مجموعه توانمندی ها، زمینه لازم را برای تعامل با محیط و یادگیری های بعدی فراهم می آورد. به طور مثال وقتی کودک دچار دل درد شده و با گرسنه است و یا احتیاج به تعویض پوشک دارد، ممکن است گریه کند و این نوعی علامت است برای اینکه به او توجه شود و مشکلیش برطرف گردد.

اگر وقتی نوزاد انسان در آغوش مادر مشغول مکیدن شیر است ناگهان صدای ضربه بلندی را بشنود برای لحظاتی مکیدن را متوقف می کند، به نظر می رسد که می خواهد بداند این صدا خطری برای او دارد یا نه و اگر بعد از چند لحظه خبری نبود، مجدداً به مکیدن ادامه می دهد و اگر برای بار دوم صدای ضربه را بشنود باز هم از مکیدن باز می ایستد. ولی اگر چندین بار این عمل تکرار شود دیگر اصلاً در برابر صدا واکنشی نشان نمی دهد و به مکیدن شیر ادامه می دهد. به نظر می رسد که به این تشخیص رسیده که صدا، خطری برای او ندارد. این یک واکنش هوشمندانه است. به عبارت دیگر توانمندی هایی که به لطف خداوند در وجود نوزاد انسان به ودیعه نهاده شده می تواند شرایط لازم را برای رشد تکامل و بالندگی وی فراهم آورد. این سری اطلاعات اولیه شرایط را برای نوزاد فراهم می آورد تا در جهت سازگارشدن با محیط به یادگیری های بیشتری بپردازد.

مثلاً کودک کم کم یاد می گیرد تا پستانک هایی با شکل های متفاوت را بمکد و بعد کم کم یاد می گیرد که انگشت دست خود یا شست پایش را بمکد، بعد اسباب بازی هایش و همه جهان را می تواند از طریق دهان تجربه کند. در طول دو سال اول عمر، کودک کم کم قادر به شناسایی و تشخیص مراقبین خود خواهد بود. تا قبل از ۴ ماهگی، کودکان می توانند رابطه خاصی از یک قسمت بدن با قسمت دیگر را کشف کنند مثلاً می توانند با حرکت چرخشی خاص دستشان را به دهان ببرند و با سروصدای زیادی آن را بمکند و لذت ببرند.

کمی بعد کودکان می توانند ارتباط یک قسمت بدن با خارج از بدن را کشف کنند. به عنوان مثال کودک ممکن است بفهمد با لگزدن به دیواره چوبی تخت می تواند از تکان خوردن و صدای زنگوله اسباب بازی که در بالای تخت آویزان شده، لذت ببرد (۴ تا ۱۰ ماهگی). اگر یک پارچه بر روی اسباب بازی یک کودک ۸ ماهه بکشیم، کودک از ادامه بازی دست می کشد و حتی تعجب هم نمی کند؛ انگار اصلا از اول چنین چیزی وجود نداشته است. ولی اگر این کار را با یک کودک ۱۰ ماهه انجام دهیم، فعالانه ملافه را کنار می کشد و اسباب بازی را برمی دارد. در واقع تشخیص می دهد که اسباب بازی هست ولی مانعی وجود دارد که می تواند کنار برود.

ولی این کودک همواره محل اختفای اول را جست و جو می کند. به این معنا که اگر ابتدا اسباب بازی زیر ملافه پنهان شده و او آن را یافته، بار دوم حتی اگر در جلوی چشمان او اسباب بازی را زیربالش قرار دهیم، باز هم مرتباً ملافه را پس می زند؛ انگار اسباب بازی هرگز در جای دیگری به غیر از ملافه نمی تواند باشد. ولی کودک ۱۸ ماهه قادر است در جاهای مختلف به جست و جوی اسباب بازی بپردازد. سوال این است که چه اتفاقی در سازمان ذهنی کودک رخ داده است؟ یک کودک ۱۲ تا ۱۸ ماهه قادر است ارتباط بین اشیاء بیرون از خود را کشف کند و مرتباً به آزمون و خطا دست می زند و تجربه های جدید کسب می کند. او می تواند تلاش کند یک اسباب بازی را از میان میله های تخت به درون ببرد و رها کند و اگر طول اسباب بازی طوری باشد که از درون میله ها رد نشود، با چند تجربه آزمون و خطا آن را می چرخاند تا بتواند این کار را انجام دهد.

در همین سن، کودکی که در یک فرصت مناسب خود را به میزی که روی آن یک بشقاب چینی قرار دارد می رساند و یکی از آنها را برمی دارد و به زمین می اندازد، در حال انجام چند عمل حیرت انگیز است: اول اینکه می تواند رها شدن و افتادن شیء را نظاره کند. دوم اینکه می تواند به اراده خودش محل افتادن بشقاب های چینی را تغییر دهد و زیباترین نکته این است که چیزی که قبلاً یک تکه بود الان چندین تکه شده است.

توجه داشته باشید برای این کودک شکستن بشقاب ها، اصلا کار بدی نیست، خیلی هم جالب است ولی اگر شما او را سرزنش کنید در واقع نمی تواند بفهمد چرا مورد بی مهری واقع شده، او که کار بدی نکرده، بنابراین باید توجه داشت که در این سنین فرصت و اجازه رشد ذهنی به کودک داده شود ولی از ابزار و وسایلی استفاده شود که هم برای کودک خطرناک نباشد و هم برای والدینش ضرر مالی نداشته باشد؛ مثلاً در فضای خلوتی، یک توپ پلاستیکی را از جهات مختلف پرتاب کند. گاهی به او اجازه بدهید تا اسباب بازی هایش را ولو کند، پرتاب کند، اشیاء چیدنی و جورکردنی را چند تکه کند. در اواخر این دوران یعنی حدود دو سالگی تفکر کودک کم کم آشکار می شود.

کودک قادر است به سهولت حرکت کند. او می تواند به لحاظ سهولت حرکت با سرعت نسبتاً زیادی به کاوش در مورد جهان پیرامون بپردازد. بعضی از تجارب گذشته برای موقعیت های جدید قابل استفاده خواهد بود. او قادر است از نمادها استفاده کند و تقلید یکی از مشخصات بارز آن است. در اینجا کودک، یک دانشمند کوچک است. توجه داشته باشید در این دوران کودک می تواند رفتار عصبی یا خشمگین شما را تقلید کند و همچنین رفتار نوع دوستانه و محبت آمیز را.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=261387>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شناسایی اختلالات دوران کودکی

در بحث راجع به اختلالات دوران کودکی به تجربیات و تغییراتی که در طی رشد کودک اتفاق می افتد اهمیت بیشتری می دهیم. یکی از سنوالات





عمده‌ای که محققان و پزشکانی که با کودکان سروکار دارند و بر روی مشکلات آنها کار می‌کنند وجود دارد این است که «کدام یک از مشکلات روان‌شناختی در دوران رشد کودک ناپدید می‌شود و از بین می‌رود و کدام مشکلات با برجا و مقاوم باقی می‌ماند یا حتی منجر به مشکلات جدی‌تر می‌شود؟ سیر طبیعی رشد کودکان با تغییرات مستمر و نیز تکامل گرایش‌ها [۱] و ظرفیت‌های رفتاری همراه است. حافظه، تمرکز و کنترل تکانه‌ها به‌طور چشمگیری در سرتاسر دوران کودکی بهبود یافته و نیز توانایی

استدلال انتزاعی در نوجوان به‌تدریج به سطح بزرگسالی نزدیک می‌شود. تا حدی بدین خاطر است که مغز انسان در طی دوره‌ای مدام پس از تولد در حال رشد است. علاوه بر این، ظرفیت‌های رفتاری کودکان با تجربیات اجتماعی و فیزیکی که کسب می‌کنند بهبود می‌یابد و نیز تا حد زیادی می‌تواند تغییر می‌کند.

پژوهش‌های آزمایشگاهی که بر روی میمون‌های انسان‌نما و Rodents صورت گرفته نشان داده که محرومیت محیطی سبب کاهش [۲] رشد مغز و تغییر رفتار حیوان شده و نیز غنی‌سازی [۳] محیط منجر به افزایش [۴] زیاد رشد مغز و سازگاری شده است. البته اینگونه پژوهش‌های آزمایشگاهی بر روی انسان غیر اخلاقی است و لیکن دلایل زیادی وجود دارد که دوران تکامل و رشد انسان به همان مسائلی که دوران رشد حیوانات اهمیت دارد احساس است و در حقیقت مغز انسان نسبت به مغز حیوانات چون میمون‌ها و Rodents حساسیت بالاتری دارد و در واقع مغز انسان پیشرفته‌تر است نسبت به پردازش اطلاعات محیطی.

• آسیب‌پذیری [۵] به اختلالات

همان‌طور که قبلاً گفتیم در رشد کودکان عقب‌مانده و نابهنجار مثل کودکان سالم عوامل زیادی دخیلند. آسیب‌پذیری به بسیاری از اختلالات به علت مشکلاتی است که موقع تولد پیش می‌آید یا عوامل ژنتیکی و یا مشکلات دوره قبل از تولد مربوط می‌شود. یکی از اختلالاتی که عوامل ژنتیکی بر آن تأثیر زیادی دارد اسکیزوفرنی است، بیماری روانی که نابهنجاری‌های آشکار در تفکر و ارتباطات فرد با دیگران به وجود می‌آورد. مشکلات قبل از تولد باعث افزایش ابتلا به اسکیزوفرنی و نیز اختلالات یادگیری می‌شود. در فصل چهار به توصیف رشد سیستم عصبی جنینی و چگونگی مختل شدن [۶] رشد بیش از تولد مغز پرداختیم. لکن نتیجه رشد نهایی به کیفیت محیط پس از تولد نیز بستگی دارد. کودکان به بزرگسالان خود وابسته‌اند ماهیت محیطی که کودک در آن به‌سر می‌برد به‌ویژه در دوران کودکی که تا حد زیادی به مراقبت نیاز دارند.

روان‌شناسان بالینی که به ارزیابی کودکان می‌پردازند در واقع می‌خواهند اطلاعاتی راجع به محیط کودک و نیز زمینه فرهنگی که در آن رشد می‌کنند؛ کسب کنند. کیفیت خانه موقع تولد چگونه بوده است؟ چقدر در خانه ثبات وجود دارد؟ برنامه روزانه خانواده چه است؟ اگر عامل استرس‌زایی در خانواده وجود دارد چیست؟ چگونه والدین با کودک رفتار می‌کنند؟ روان‌شناسی که جنیفر را ارزیابی می‌کرد به این سؤالات می‌خواست پاسخ دهد.

در طی اولین ملاقاتم با خانواده جنیفر درباره زندگی خانوادگی آنها پرسیدم. والدین جنیفر، کارول و رابرت، ۵ سال قبل از تولد جنیفر با هم ازدواج کرده بودند. رابرت مهندس کامپیوتر در یک بانک بین‌المللی مشغول به کار بود و کارول کارشناس تغذیه بیمارستان دانشگاه بود. کارول و رابرت نمی‌خواستند تا زمانی‌که پس‌انداز کافی جمع نکرده بودند و خانه نخریده بودند بچه‌دار شوند. پدر و مادر رابرت از اینکه کوچکترین پسرشان قرار است پدر شود خیلی خوشحال بودند؛ پدر و مادر کارول نیز مشتاق [۷] دیدن اولین نوه‌شان بودند؛ بنابراین وقتی که فهمیدند کارول حامله شده خیلی خوشحال [۸] شدند. بیمارستان محل کار کارول به او یک مرخصی ۶ ماهه تا ۲ هفته قبل از موعد دادند. همکاران کارول به مناسبت تولد جنیفر به دیدن او آمدند و برایش هدیه آوردند و وسایل اتاق کودک را تهیه دیدند. هر دو مادر بزرگ‌های جنیفر تصمیم‌گرفته بودند وقتی متولد شد از او مراقبت کنند:

کارول و رابرت گزارش کردند که در آن دوران هیچ مشکلی با پدر و مادر شدن‌شان نداشتند و وقت زیادی را با جنیفر می‌گذراندند و علی‌رغم بی‌خوابی‌هایی که جنیفر در طی ۶ ماه اول تولد داشت آنها فرزندان را دوست داشتند و از او لذت می‌بردند. کارول جنیفر را به کلاس شنا می‌برد و در بازی‌های تگروهی او را شرکت می‌داد. خانواده آخر هفته را با هم می‌گذراندند. و اغلب ساعات طولانی را به پیاده‌روی می‌گذراندند. زمانی که مرخصی کارول تمام شد و او مجبور شد به سرکارش برگردد. بنابراین جنیفر را به مادر بزرگش سپرد و جنیفر و مادر بزرگش خیلی به هم

وابسته شده بودند و در طی این مدت.

موقعی که داشتم یادداشت‌هایی را که از مصاحبه برداشته بودم را مطالعه می‌کردم هیچگونه نشانه‌ای دال بر وجود استرس غیر قابل تحمل در طی ۴ سال اول زندگی جنیفر نیافتم. پدر و مادر جنیفر بسیار وظیفه‌شناس بودند و محیط خانه نیز مساعد بود. من احساس کردم که نیاز است برای ریشه‌یابی مشکل جنیفر در جای دیگر به مطالعه و بررسی بپردازم.

تولد بسیاری از کودکان مثل جنیفر برای والدین و اعضای خانواده خوب تلقی می‌شود. کودک از رفاه بالایی برخوردار است و والدین او در تلاشند تا مدام بر تجارب رشدی کودک بیفزایند. اما متأسفانه در طیف دیگر هستند کودکانی که تولدشان برای خانواده خوشایند نیست و پدر و مادر ممکن است معتاد به داد و یا مستعد پرخاشگری در برابر کارهایی که کودک انجام می‌دهد باشند. زندگی برای این دسته از کودکان مثل میدان مین‌گذاری شده است و بالاترین آرزویی که دارند زنده ماندن و بقا است.

اختلالات کودکان که ما به بررسی آن‌ها می‌پردازیم از نظر سبب‌شناسی متفاوت‌اند و بسیاری از این اختلالات ناشی از تجربیاتی است که کودک بعد از تولد کسب می‌کند. برای مثال اختلال اضطرابی که به دنبال تجربه تروما [۹] است. البته برخی از این اختلالات مثل اوتیسم [۱۰] ناشی از عملکرد ناهنجار مغز و به طور ذاتی می‌باشد. البته بیشتر اختلالات دوران کودکی هم بخاطر آسیب‌پذیری زیستی و همه به دلیل تأثیرات محیطی می‌باشد.

آیا آسیب‌پذیری کودکانی که مبتلا به اختلال هستند تحت تأثیر کیفیت محیطی که در آن زندگی می‌کنند به اندازه عوامل زیستی است یا نه؟ بنابراین مدل استرس - دیاتز که در ابتدای فصل توصیف کردیم بیشتر مطابق است با آنچه که در مورد سبب‌شناسی اختلالات روان‌شناختی زودرس بیان می‌کنیم.

وقتی که در مورد میزان شیوع اختلالات مختلفی که در این فصل مطرح می‌کنیم، صحبت می‌کنیم خواهید دید که تفاوت‌های اساسی بین زنان و مردان در زمینه شیوع وجود دارد؛ این تفاوت‌ها ناشی از تفاوت‌های جنسی در تکامل مغز و تجربیات اجتماعی شدن که البته مطمئن نیستیم. الگوی کلی این است که مردان بیشتر تمایل به نشان دادن اختلالات تخریبی چون اختلال سلوک و اختلال بیش‌فعالی کمبود توجه دارند و زنان بیشتر اختلالات خوردن، افسردگی و اضطرابی را دارند.

<http://vista.ir/?view=article&id=239521>

 **vista.ir**
Online Classified Service

شیوه های تقویت حواس بچه ۶ ماهه

خود را برای ماه های پرتلاش آماده کنید، چون فرزند ۶ ماهه شما حالا قادر به نشستن است، اسباب بازی و وسایل جالب را از دست شما می گیرد و گاهی هم روی زمین سینه خیز می رود. اما برای بازی، تمام انرژی روزانه شما را خواهد گرفت و سعی می کند با حرکات دست و پا احساساتش را به شما منتقل کند و با حواس شنوایی و بینایی، جهان اطراف خود را بشناسد.

• حس بینایی

برای این که علاقه فرزند خود را نسبت به محیط اطرافش بیشتر کنید، باید





آگاهی بینایی او را افزایش دهید. در ۶ و ۷ ماهگی متوجه می شوید که فرزندان به اسباب بازی هایش خیره می شود، سرش را به طرف هر چیزی که در دست شماست، برمی گرداند و مشتاقانه صورت خود را در آینه نگاه می کند.

او می تواند با سرعت چشم های خود را به چپ و راست گردش دهد، مسیروتویی را که پرتاب می کنید، یا مسیر بازی خواهر و برادر بزرگ تر خود را با چشم دنبال کند.

اگر مشاهده کردید کودکان مدت زمان طولانی به اسباب بازی یا تلفن همراه شما خیره شده است، سریع چشم انداز او را تغییر دهید، زیرا این زمان بهترین موقع برای وسعت بخشیدن به حس بینایی اوست. به خاطر داشته باشید نوزادان از ۶ ماهگی سعی می کنند بنشینند و وسایل اطراف خود را لمس کنند، بنابراین باید وسایل خطرناک را از دسترس آنها دور کرد تا به آنها صدمه ای وارد نشود.

از ۴ ماهگی تا ۷ ماهگی زمانی است که نوزاد از تنوع و رنگ آمیزی اشیاء لذت می برد. برای او کتاب هایی با عکس های بزرگ و رنگارنگ، بخصوص رنگ های شاد بخوانید و عکس ها را به نوزادان نشان دهید. او کاملاً به عکس ها خیره می شود.

یکی دیگر از راه های مناسب تقویت زاویه دید و حس بینایی فرزندان بیرون بردن اوست. او را به سوپر مارکت، یا حیاط منزل ببرید. حتی او را به باغ وحش ببرید و این امکان را به فرزندان بدهید که چیزهای جالبی را که تاکنون ندیده، ببیند.

• حس شنوایی

حس شنوایی از بدو تولد رشد می کند. نوزاد سعی می کند صداهای محیط اطراف خود را بشنود و متوجه می شود که از طریق شنیدن می تواند ارتباط برقرار کند. وقتی کمی بزرگ تر می شود، از طریق تن صدا و صدای شما سعی می کند متوجه منظور شما شود.

تن صدای آرام شما باعث ساکت شدن گریه او می شود. تن صدای خشن به او می فهماند که کار نادرستی انجام می دهد و این لحظه ای است که او سعی می کند مکالمات گوناگون را از هم تشخیص دهد. او می تواند صداهای مختلفی را که شما ایجاد می کنید و نوع جمله ها و کلمات را بشنود یا متوجه شود.

در ۷ ماهگی نوزاد اسم خود را تشخیص و نسبت به آن عکس العمل نشان می دهد. حتی تلاش می کند تا صدا تولید کند و بیشتر اوقات مشغول «قان و فون» کردن است. مراقب باشید اشتباه نکنید، زیرا این زمان فرزند شما سعی دارد صحبت کند، بنابراین تا حد امکان او را به این کار ترغیب کنید. صداهایی را که از او می شنوید، تکرار کنید و او را وادار کنید دوباره این کار را انجام دهد. کلمات ساده را به او یاد دهید و با او صحبت کنید، منتظر بمانید تا به شما پاسخ دهد.

حس بویایی و چشایی

پزشک در زمان مورد نیاز غذاهای کمکی و جامد برای نوزاد تجویز می کند که در این صورت شما به عنوان والدین کودک باید غذاهای خوب و مناسب برای او انتخاب کنید و نهایت دقت را به خرج دهید که در زمان مناسب، غذای مناسب به کودک بدهید. این کار باعث می شود تا از ذائقه کودک خود مطلع شوید و بدانید که برای مثال کدام غذا را بیشتر دوست دارد و به کدام غذا آلرژی دارد.

همان طور که می دانیم همه انسان ها از خوردن خوراکی های شیرین لذت می برند، بنابراین برای این که کودک خود را با ذائقه های سالم تر مثل سبزیجات و غذاهایی با شیرینی کمتر آشنا کنید، سبزیجاتی مثل هویج و سیب زمینی شیرین را بعد از غذای غله ای مخصوصشان به آنها بدهید. ممکن است متوجه شوید کودک اشتیاقی به دیدن و بویدن شام شما دارد، بنابراین غذای سالم تری تهیه کنید که کودکان نیز بتوانند از آن بخورد.

• حس لامسه

فرزند شما در این سن، علاقه زیادی به لمس کردن اشیاء و تکان دادن دست و پایش دارد، این فرصت را برای او فراهم کنید و به او اجازه دهید که روی علف های حیاط منزلتان بنشیند، غلت بزند، یا حتی سینه خیز راه برود. خیلی زود متوجه می شوید که او حتی به لمس کردن ملحفه و پتو یا فرش اتاقش هم علاقه نشان می دهد.

اسباب بازی های نرم و انعطاف پذیر در دسترس او قرار دهید و پس از لمس اشیاء به او بگویید: این زیر و این نرم است. سعی کنید به او چیزهای بیشتری در مورد محیط اطرافش بیاموزید.

فراموش نکنید که بوسیدن نوزاد از سنین ۴ ماهگی لازم و ضروری است. از او بخواهید در صورت توانایی این کار را انجام دهد. زیرا بوسیدن به او

حس امنیت، اطمینان و دوست داشتن خواهد داد و او به راحتی احساس می کند که مورد علاقه شما قرار دارد.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=293856>



شیوه های مراقبت از سلامت روان فرزند دلبندتان

شیوه های مراقبت از سلامت روان فرزند دلبندتان اولیاء عزیز، شما به عنوان پدر و مادر خود را مسئول سلامت جسمی و روحی روانی فرزندان خود می دانید. برای تربیت فقط یک نسخه و یک راه حل وجود ندارد.

سیکها و روشهای زیادی برای رشد و پرورش فرزندان معقول و متناسب باشد. پیشنهادات زیر را خدمتان ارائه می نمایم گرچه ادعا نمی شود حاوی بهترین و کاملترین راه و روشهای تربیتی باشد و شما می توانید به کتابخانه ها، کتابفروشی ها، و مراکز معتبر علمی تخصصی جامعه مراجعه و اطلاعات خود را درخصوص مراحل رشد، شیوه های حل مسئله، سیکهای تربیتی سالم و مهارتهای پرورشی و زندگی خود و فرزندان تکمیل نمایید. - بگذارید فرزندان احساس خود را بیان کند و احترام شما را به احساسات خودش درک نماید.

- به او بفهمانید که همه انسانها ترس، خشم، درد و اضطراب را تجربه کرده و خواهند کرد و لازم است به همه احساسات مثبت و منفی توجه یکسان شود.



- سعی کنید او ریشه احساساتش را پیدا کند. خشم و ترس خود را مدیریت صحیح کند بدون اینکه درگیری فیزیکی پیدا نماید. - راههای مکالمه و مذاکره را همیشه باز نگهدارید، با صدای آرام و نرم با او صحبت نمایید حتی اگر مخالفتی با او دارید. احترام و اعتماد متقابل را تأمین و ارتقاء بخشید.

- با کلام قابل فهم با او گفتگوی دوطرفه کنید. حرفهای دل و زبان او را بشنوید. او را به پرسش و سؤال تشویق کنید. - به او آرامش و اطمینان بخشید، خدا را به یاد او بیاورید، مثبت و صادق باشید، آماده باشید درباره هر موضوعی گفتگو کنید. - شیوه های حل مسئله و مهارتهای زندگی خودتان را به عنوان والد بررسی کنید. آیا دلگرمی خوب و متناسبی برای فرزندانانتان هستید؟ اگر در کنترل خشم و انزجار خودتان کنترل ندارید کمکهای تخصصی را طلب کنید.

- چنانچه رفتار و احساسات فرزندانان صبر و تحمل شما را لبریز می کند حتما از مشاورین و پزشکان راهنمایی بخواهید. - ذوق و استعداد فرزندانان را شناسایی و تشویق کنید. با آنها بر سر اهدافشان به توافق برسید تا متناسب با امکانات و توان آنها باشد نه اینکه

انتظارات دیگران و چشم و هم چشمی را در نظر بگیرید.

- موفقیت های فرزندان را جشن بگیرید هر چند مختصر و کوچک باشد.

- توان و نتایج فرزندان را با یکدیگر و با هیچکس دیگری مقایسه نکنید و بی نظیر و انحصاری بودن فرزندان را به رخ او بکشید و بطور منظم برایش و با خودش صرف وقت بنمایید و او را با گذشته اش مقایسه کنید.

- خودباوری و خودارزشمندی و استقلال او را تأیید و تشویق کنید. به او در ناملایمات و افت و خیزهای زندگی کمک نمایید. به او نشان بدهید که توان کافی برای حل مشکلات خودش را دارد و تجربیات جدید را می تواند کسب نماید. اما نباید کنجکاویهای خطرناک را حتی یک بار امتحان کند.

- عدالت، سازندگی و مداومت و قاطعیت را در تربیت او لحاظ نمایید. تربیت نیز نوعی آگاهی و آموزش دادن است نه تحمیل درد و زخمهای بدنی و روحی.

- بدانید همه خانواده ها و بچه ها با هم فرق دارند با کمک فرزندان او را کشف کنید و بفهمید چه چیزهایی برای شخص او مؤثر است.

- رفتارهای موفق و سالم و مفید او را تأیید کنید و یا به او کمک کنید تا از اشتباهاتش درس بگیرد.

- به او محبت و عشق ورزی بی قید و شرط نشان دهید، ارزش قدرشناسی و سپاسگذاری از خدا و مردم را به او بفهمانید.

- همکاری، صبر و بردباری، سخاوت و بخشندگی، پذیرش انتقاد و عذرخواهی، ایثار و فداکاری، شهادت و جوانمردی و توکل را به عنوان ارزشهای اصیل هویت ایرانی اسلامی به او آموزش دهید.

- بدانید تربیت فرزند کار آسانی نیست پس انتظار نداشته باشید صد در صد کارتان بی نقص و عیب باشد.

منبع : پزشک آن لاین

<http://vista.ir/?view=article&id=267700>

 **vista.ir**
Online Classified Service

صدای نقاشی را می شنوی؟

شما چقدر به نقاشی های با معنا و بی معنای فرزندان علاقه نشان می دهید؟ هیچ می دانید پشت همین خط خطی های درهم و لابه لای همین تصاویر ساده، دنیایی از رمز و راز نهفته است؟ اولین تلاش های کودک در زمینه نقاشی به میل ذاتی او برای اثرگذاری و لذت بردن از کارهای خود ساخته نشأت می گیرد. در یک سالگی مداد در دست می گیرد و بدون کشیدن تصویر خاص با آن روی کاغذ می کوبد. بتدریج خط خطی های او هدفدار شده و در ذهن تصویری از واقعیات را می کشد و پس از آن با کشیدن دایره، نمادی از ضرورت انسان را ترسیم می کند.

• چگونگی تفسیر نقاشی

نقاشی برای کودک وسیله ای است برای بیان زندگی عاطفی او هنگامی





که کودک با آزادی و دلخواه خود نقاشی می کند در واقع حالت روحی و احساسی زمان حاضر و احساسات ژرف خود را بیان می کند. کودک به کمک نقاشی دلهره های درونی اش را آشکار می سازد و اثر آن را کاهش

می دهد.

پاک کردن های مکرر و از سرگیری و تکرار می تواند حس حقارت را در کودک بازگو کند.

عدم حضور کودک در نقاشی هایش نشان از عدم راحتی او در خانواده و یا تمایل به تغییراتی در سن و جنس اوست. خطوط موج دار نشان از اضطراب کودک است. نقاشی های مینیاتوری گویای ضعف اعتماد به نفس و نقاشی خیلی بزرگ، نیاز به توجه و گاه اعتماد به نفس را در او می نشانند.

تصویر فرد با دهان بزرگ، نشان از فریاد کشیدن و شکایت از نا ملایمات است و یا فقدان گوش در نقاشی علائمی از انتقادات و اوامر و نواهی زیاد اطرافیان به اوست، که تمایل به شنیدن آنها را ندارد. اگر کودک نقاشی را در حاشیه کاغذ می کشد وابستگی او به والدین را می رساند و در صورتی که کودک خود را با فاصله از پدر و مادر ترسیم می کند، نشانه تنهایی و دوری بیشتر او از والدین است.

حتی ترتیب زمانی ورود اعضاء خانواده به نقاشی نیز ارزش شخصیتی افراد را نشان می دهد. تشدید رنگ آمیزی در یک ناحیه، تمرکز نیروی روانی و وجود احساسات نسبت به آن ناحیه را می رساند. پرکردن افراطی صفحه با ترسیم لکه های برف یا باران گاه نشان از تنش و اضطراب است. هویت آدمک در نقاشی می تواند آرمان های فرد را برساند. کشیدن سر کوچک زمینه افسردگی و بی ارزشی خود، چشمان بزرگ کنجکاو را و چشم کوچک درونگرایی و گاه امتناع از دیدن را می رساند. کشیدن دست در جیب یا پشت سر می تواند نشان از ناتوانی در برقراری ارتباط یا تمایل به پنهان کاری باشد.

در نقاشی کودکان با خشونت، خطوط نقاشی زاویه دار و پیرنگ است، دندان کشیده می شود، شانه ها پهن است، مشت ها گره خورده است، رنگ های تند و همراهی قرمز و سبز یا توأم با سیاه دیده می شود. پاک کردن های مکرر و از سرگیری و تکرار می تواند حس حقارت را در کودک بازگو کند.

• او را تشویق کنید

لازم است والدین، نقاشی را در کودک تشویق کنند. اگر کودک در نقاشی خود مورد تمسخر قرار گیرد ، قطعاً از نقاشی دلزده می شود. لذا تشویق او به نقاشی ضروری است. چرا که نقاشی وسیله ای برای بروز خلاقیت کودکان است. تشویق مهم ترین و اولین و آخرین راهکاری است که بیشتر روانشناسان آن را به والدین توصیه می کنند. حتی اگر فرزند شما کپی می کند و علاقه ای به نقاشی ندارد، هرگز او را مجبور به کاری نکنید.

کشیدن سر کوچک زمینه افسردگی و بی ارزشی خود، چشمان بزرگ کنجکاو را و چشم کوچک درونگرایی و گاه امتناع از دیدن را می رساند بلکه با توسل به معجزه تشویق او را در راهی که مناسب می دانید هدایت کنید. ساعاتی را با او نقاشی کنید. البته هر کدام برای خود چیزی بکشید. به یاد داشته باشید که همواره در نقاشی کودکان بیش از آنچه نتیجه کار مهم باشد، اجرای آن اهمیت دارد. کودک باید توانایی کسب تجارب مخصوص خود را و نه تجارب ما را داشته باشد. با دیدن نقاشی او چنان شعف داشته باشید که بیش از آن ممکن نباشد. نقاشی او را قاب کنید تا او متوجه اهمیت کارش باشد.

فهمه کهنری

منبع : تیان

<http://vista.ir/?view=article&id=125508>

طرز شناسایی نوجوانان افسرده



افسردگی یکی از شایع‌ترین ناراحتی‌های روانی دوران نوجوانی است. افسردگی به صورت‌های مختلفی ظاهر می‌شود. گاهی افسردگی به صورت حاد و ناگهانی بروز می‌کند؛ مثلاً به دنبال از دست دادن والدین. گاهی نیز افسردگی به صورت مزمن خود را نشان می‌دهد؛ یعنی به تدریج شروع شده و دارای سابقه درازمدت در برخورد با بعضی ناکامی‌ها و محرومیت‌ها و جدایی‌هاست...

مهم‌ترین علائم و نشانه‌های افسردگی در نوجوانان عبارت است از:

- شکایت از تنهایی
- این احساس که کسی او را دوست ندارد.
- این احساس که باید دارای کمال مطلوب باشد.
- احساس شدید گناه.

▪ این احساس که کسی او را درک نمی‌کند.

▪ به شدت خودش را ملامت می‌کند و به راحتی خجالت‌زده می‌شود.

▪ همیشه احساس ترس و نگرانی دارد.

▪ مضطرب و ناراحت و غمگین است.

▪ ضعف در تمرکز حواس دارد.

▪ کم‌شدن خواب و اشتها

▪ علاقه نداشتن به فعالیت‌های عادی

▪ رفتارهای پرخاشگرانه که قبلاً نداشته

• برخورد با افسردگی در نوجوانان

▪ دلگرمی دادن و احترام گذاشتن به او می‌تواند عزت نفس تضعیف شده‌اش را دوباره قوت بخشد.

▪ فراهم کردن محیط‌های سالم برای مطالعه و ایجاد سرگرمی‌های سازنده علمی و هنری و فرهنگی از اقدامات بسیار موثر برای دور کردن دانش‌آموز از افکار مخرب ذهنی است.

▪ استفاده کردن از برنامه‌های تلویزیونی سرگرم‌کننده و جذاب

▪ تشویق کردن دانش‌آموزان به ورزش کردن و فراهم کردن ورزش‌های دسته جمعی و شلوغ که تأثیر بیشتری دارد.

▪ گردش در محیط‌های دل‌انگیز مثل پارک‌های عمومی، بردن دانش‌آموز به اردوهای مسافرتی کوتاه‌مدت و تغییرات آب و هوا

▪ شاد و فعال کردن محیط زندگی دانش‌آموز با همکاری اولیای مدرسه و خانواده و نهادهای مسوول و وابسته

▪ ایجاد یک رابطه گرم و صمیمی با دانش‌آموز.

▪ در موارد شدید ارجاع کودک یا نوجوان به روان‌پزشک یا روان‌شناس جهت درمان اساسی

• پیامدهای افسردگی در نوجوانان

پیامدهای افسردگی در نوجوانان را حداقل در ۳ سطح می‌توان بررسی کرد:

- ۱) پیامدهای تحصیلی: افسردگی اولین و مخربترین اثر خود را بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموز می‌گذارد. دانش‌آموزی که قبلاً درس‌خوان بوده، به تدریج علاقه‌اش را از دست می‌دهد و دیگر تمرکز حواس ندارد.
- ۲) پیامدهای ارتباطی: به دلیل علاقه نداشتن به فعالیت و بازی به تدریج از دوستان و همسالان خود جدا می‌شود و اغلب در کارهای گروهی در بین جمع دیده می‌شود و اگر در بازی خطایی مرتکب شود احساس شرم می‌کند.
- ۳) پیامدهای خانوادگی: وقتی نوجوان دچار افسردگی می‌شود این احساس به او دست می‌دهد که دیگر والدینش او را دوست ندارند و هیچ جایگاهی در خانه ندارد و می‌خواهد از جمع خانوادگی دور باشد و به تنهایی پناه ببرد.

فاطمه کمساری

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=132894>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عقدۀ حقارت

آلفرد آدلر معتقد است که انسان با حقارت زاده می‌شود. برای آدلر حقارت نه تنها بخشی از ذات و هستی انسان است بلکه عامل تعیین کننده در تعریف هویت او قلمداد می‌شود. آدلر پس از آزمایشات بسیار به این نکته پی برد که ۹۵٪ از مردم خود را در مقایسه با دیگران بی‌کفایت می‌بینند. او دریافت که نگاه انسان به خود و یا به عبارت دیگر ارزشیابی خویش در غالب موارد حالتی منفی دارد. انسان در توصیف خود در اکثریت موارد، نکات ضعف، منفی و تاریک وجودش را می‌بیند و از این رو خود را حقیر و درمانده می‌یابد. اما بجاست که ریشه‌های حقارت را برشماریم و به پیامدهای آن بپردازیم و در نهایت از خود بپرسیم که چگونه می‌توان برخوردی منطقی با آن داشت.

• "ریشه‌های حقارت"

۱) روابط والدین با فرزندان:



کودکانی که در محیطی پر از شماتت و نکوهش بزرگ شده‌اند از حس

حقارتی عمیق رنج می‌برند. آنان به علت جملات سرزنش‌آمیز مداوم والدین، در این باور تثبیت شده‌اند که دیگر ارزشی ندارند. اعتقاد به بی‌ارزشی و عدم کفایت همچون بیماری سرطان به تمام ابعاد وجود فرد منتقل می‌شود و شخص حتی به هنگام بلوغ سنی و فکری باز بر این باورست که بی‌ارزش است. لازم به یادآوری است که گاه والدین می‌توانند با محبت افراطگونه خود چنان محیط استریلی برای کودک بسازند که او هرگز مجال

رویارویی با زندگی واقعی را نداشته باشد. در واقع محبت بیش از حد والدین چشمان کودک را بر حقایق زندگی می‌بندد و به کودک می‌قبولاند که دست یافتن به هر چیز، سخت ساده است. پر واضح است که به هنگام تجربه، چنین مدینه‌فاصله‌ای فرو می‌پوشاد و شخص خود را کاملاً عاجز، ناتوان و حقیر می‌یابد.

(۲) باورهای غلط:

اگر ما "کسب قدرت"، "داشتن ثروت" و "برخورداری از توانایی" را ارزش قلمداد کنیم و زندگی خود را حول به دست آوردن آنها جهت دهیم، لاجرم در نرسیدن به چنین اهدافی احساس حقارت می‌کنیم. باید بدانیم که چنین ارزش‌هایی در واقع ضد ارزشند چون ریشه‌های حقارت و عدم کفایت را در ما تقویت می‌کنند.

(۳) گناه:

مسیحیان بر این باورند که جدایی انسان از خدا و دور شدن از سرچشمه محبت و فیض الهی عامل اصلی حقارت انسان است. انسان با نادیده گرفتن خدا، خود را از بزرگ‌ترین منبع لطف و تأیید جدا می‌سازد و در فضایی عاری از خدا تنها نظاره‌گر عدم کفایت خود در قیاس با دیگران می‌گردد.

(۴) الهیات غلط:

گاه مسیحیان به اشتباه می‌پندارند که هرچه بیشتر خود را در حضور خدا محکوم و حقیر ببینند، خداوند از آنها خشنودتر می‌شود. آنان دانم‌آ در حال بیان گناهان و بی‌کفایتی خود به خدا هستند. برای آنها خداوند همچون شخصی است که چوب تنبیه خود را مرتب بر سر آنان می‌کوبد، به‌خصوص هنگامی که نسبت به خود احساس خوبی دارند. دردناک‌تر آنکه آنان چنین رویکردی را عین فروتنی می‌دانند و حقارت خود را ارزش قلمداد می‌کنند. اما فروتنی با تحقیر خود هیچ همخوانی ندارد. فروتنی اتکا توأم با شادی به خداست و نه محکوم کردن و محکوم دیدن غم‌انگیز خود در برابر خدا.

• "تأثیرات حقارت"

(۱) انزوا و احساس دوست نداشتنی بودن:

فرد به علت حقارت می‌اندیشد که کسی مشتاق ارتباط با او نیست و او دائم در حال تحمیل کردن خود به دیگران است.

(۲) احساس ضعف بسیار:

شخصی که از حقارت رنج می‌برد حس ناتوانایی عمیقی دارد و اعتماد به نفسش به شدت پایین است.

(۳) خلاقیت پایین:

حقارت اجازه نمی‌دهد که توانایی‌ها و استعدادها را شخص تجلی یابند.

(۴) گرایش به حساسیت بالا و زودرنجی:

شخص حقارت زده مرتب از دیگران می‌رنجد زیرا

فکر می‌کند که آنها با رفتار و جملات خود در پی آزار او هستند. او جهان را محیطی ناامن می‌یابد که باید در برابر آن همیشه حالت دفاعی داشت.

(۵) عدم باور تعریف و تمجید دیگران:

حقارت باوری نمی‌گذارد که ما تحسین دیگران را از خود باور کنیم چرا که عمیقاً خود را بی‌ارزش می‌پنداریم.

(۶) همیشه تسلیم دیگران بودن:

حقارت باوری نمی‌گذارد که ما نظر خود را ابراز کنیم زیرا برای آن ارزشی قائل نیستیم.

• "برخورد با حقارت"

▪ نگاه درست به خدا و تعمق در کلام او:

کتاب مقدس به‌وضوح تعلیم می‌دهد که خداوند پدر ماست. او همچون پدری سرشار از عشق و توجه و محبت با نگاهی مملو از تأیید به ما نظر دارد. داشتن دیدگاهی درست نسبت به چنین خدای مهربان و تجربه محبت بی‌قید و شرط او بزرگ‌ترین پادزهر حقارت و درماندگی است.

▪ نگرش واقع‌بینانه به خود:

هیچ انسانی تنها مجموعه‌ای از ضعف‌ها و نکات منفی نیست. اگر ما خود را صرفاً ضعف و شکست می‌بینیم باید دیدگاه خود را با واقعیت منطبق سازیم. واقعیتی که نکات مثبت ما را نیز می‌بیند.

• نیاز به مشاوره:

گاه نیاز داریم که با شخص آگاهی پیرامون حقارت خود سخن بگوییم و گره‌های دوران کودکی و یا تجارب ناگوار خود را برای او باز گوئیم. مشاوره‌ای درست به ما کمک می‌کند تا به اصلاح اطلاعات غلط دریافتی خود بپردازیم و شروعی تازه را تجربه کنیم.

• نیاز به تعلق گروهی:

شخصی که درگیر حقارت است نمی‌تواند بر مشکل خود در انزوا و تنهایی غلبه یابد. او باید به جمعی متعلق باشد که در آن محبت و تشویق را تجربه کند. مسیحیان بر این باورند که کلیسا چنین فضایی را به وجود می‌آورد. فضایی که در آن محبت الهی سبب پذیرش دیگران و همچنین خودمان است.

<http://vista.ir/?view=article&id=255175>

 **vista.ir**
Online Classified Service

عقدۀ حقارت

• مقدمه

یکی از عقده‌هایی که از جهت واکنش‌های رفتاری و علمی دارای دو گونه تأثیر مثبت و منفی می‌باشد، عقدۀ حقارت است که در اثر عوامل و انگیزه‌های گوناگون در روان انسانها بوجود می‌آید. پیازه در این باره می‌گوید: به نظر روان‌شناسان هیچ مرد یا زنی نمی‌تواند بطور کامل از عدم تعادلی که منجر به نشانه‌های روانی عقدۀ حقارت می‌شود، فرار کند. ولی این عدم تعادل گاه رسیدن به موفقیت‌های بزرگ را سبب می‌شود. در واقع بعضی پیروزی‌ها را ممکن است نتوان بدون محرک قوی احساس حقارت بدست آورد.



تفاوت بین شخصی که از احساس طبیعی حقارت استفاده مثبت می‌برد و از آن برای کسب موفقیت بیشتر بهره می‌برد، با کسی که تسلیم آن می‌شود، فراوان است. اما از نقطه نظر علمی هم آن پیروزی خارق‌العاده و

هم آن شکست و حالت منفی هر دو، دو درجه مختلف از عقدۀ حقارت است. هنگام مواجهه یا پیشامدهای تازه، کوشش دارد با آنها برخورد نکند یا وضع دفاعی بخود بگیرد و یا به نحوی موقعیت خود را عوض کند.

حتی ممکن است در این راه مبالغه نموده و دفع تهاجمی به خود بگیرد و این وضع تهاجمی گاه به صورت مبالغه‌آمیز درآمد و به احساس برتری مبدل می‌شود. تفاوت بین یک شخص معمولی و کسی که مبتلا به عقدۀ روانی حقارت یا برتری می‌باشد، در کوشش برای کسب قدرت است. اولی برای انجام بهتر کار و وظیفه‌اش و دومی قدرت را برای نمایش دادن شخصیت خود به مردم.

• از احساس حقارت تا فعالیت مضاعف

در احساس حقارت، شخص را می‌توان به سهولت به طرف پیشرفت‌ها و پیروزی‌ها راهنمایی کرد. ولی وقتی احساس حقارت به عقدۀ حقارت تبدیل شد، امکان هدایت و بهره برداری از آن از بین می‌رود. آدلر می‌گوید: احساس حقارت ممکن است هم اشخاص سالم و هم آنهاپی که دچار

عقده حقارت هستند را وادار به فعالیت کند، برای اشخاص سالم رسیدن به هدف، احساس برتری بوجود می‌آورد. ولی کسی که دچار عقده حقارت است، هرگز موفق نمی‌گردد و حتی با رسیدن به هدف‌هایش نمی‌تواند بر احساس ناتوانی و بی‌کفایتی خود مسلط شود.

• وقتی احساس حقارت تبدیل به عقده می‌گردد

وقتی احساس حقارت تبدیل به عقده گردید، علاوه بر اینکه امکان اصلاح و تبدیل آن به یک قدرت سازنده مشکل خواهد بود. بلکه به قدرت مخربی تبدیل خواهد شد که احتمال دارد شخص را به طرف جنایت و خیانت و خودکشی نیز سوق دهد. پیازه معتقد است اشخاصی که از عقده حقارت رنج می‌برند، ممکن است کوشش کنند جنبه‌هایی را که موجب ایجاد احساس حقارت در آنها می‌شود، از دیگران پنهان دارند و این احساس را از ذهن خود محو کنند و اصولاً سعی داشته باشند وانمود کنند که بالاتر از هر کس دیگر قرار دارند و بسیار متکی به خود و متعهد به نفس می‌باشند. اما از آنجا که واقعا و باطنا به خودشان اعتماد ندارند، در این تظاهر مبالغه می‌کنند و برای شخصی که دچار عقده حقارت است، دنیا جای ستیز و دشمنی است. حال اگر عقده حقارت باعث غرور یا وحشت، لاف زدن یا اتکای شدید به دیگران گردد، این فرد هرگز از روابط خود با دیگران راضی نخواهد بود و هر وقت که می‌خواهد به دیگران نزدیک شود به اندازه کافی نسبت به وی همدردی و تفاهم نشان نمی‌دهند.

• علل و انگیزه‌های احساس حقارت در کودک

▪ پرخاش و سخت‌گیری والدین

از جمله عواملی که گاه باعث احساس حقارت و یا به اصطلاح دیگر خود کم‌بینی می‌شود، پرخاش و سخت‌گیری والدین می‌باشد. وقتی کودک در مقابل دیگران مخصوصاً در مقابل همسالان و همبازی‌های خود مورد پرخاش و اهانت قرار می‌گیرد و این کار تا جایی پیش می‌رود که اطرافیان هم کم‌کم همین رفتار را با او در پیش می‌گیرند، احساس حقارت در کودک شروع به جوانه‌زدن می‌کند. در واقع بسیاری از زخم‌های روانی و نابسامانی‌های روحی از دوران طفولیت در کودک ایجاد می‌شود، بنابراین باید مراقب کودک بود تا عوامل این ناراحتی‌ها برای او فراهم نشود.

از سوی دیگر کودک یا هر شخص دیگری که به خود تکیه داشته باشد و این اعتماد را در خود احساس نماید که در مقابل خوشی‌ها و ظواهر فریبنده زندگی فریب نخورده و در مقابل مشکلات نیز استوار و پابرجا باشد، هرگز احساس حقارت نمی‌کند. اما گاه والدین با رفتار نامناسب خود این اعتماد به نفس را از کودک خود می‌گیرند. گاهی احساس حقارت با حسادت توأم است، که این احساس حسادت جز خود آزاری و احساس حقارت نتیجه دیگری ندارد و کودک کم‌کم احساس حقارت و خودکم‌بینی می‌نماید. اما می‌توان با رفتاری صحیح کودک را از این احساس دور کرد.

▪ نقص عضو یا محروم بودن از نعمت والدین

بعضی از کودکان دارای نقایص جسمی هستند و همین نقیصه سبب می‌شود که در مقابل دیگران احساس حقارت کنند و بعضی دیگر به دلیل فقدان یکی از والدین یا هر دو احساس کمبود و حقارت می‌کنند. و گاهی کودک با داشتن پدر و مادر اما نداشتن روابط صحیح عاطفی در خانواده احساس حقارت می‌کند. اما به هر حال، هیچ کس را از این احساس راه‌گریزی نیست و تنها وقتی می‌توان ریشه‌اش را از بیخ کند که بتوان آن را به صورت محرکی مثبت برای انجام کارهای مفید درآورد.

والدین باید توجه داشته باشند کودکی که با بروز اعمال و رفتارهای گوناگون می‌خواهد برتری‌هایی از خود نشان دهد، کودکی است که احتمالاً احساس حقارت دارد. لذا نباید به ذوق چنین کودکانی زد. زیرا قبلاً در خیلی موارد به ذوقشان زده شده که به این صورت درآمده‌اند. باید بطور صحیح به آنها توجه کنند و به آنها بفمانند که واقعا آنها هم برتری‌هایی دارند و کارهایشان مورد توجه و علاقه والدین است تا در آنها اعتماد به نفس بوجود آورند و ریشه احساس حقارتی را که از این راه نصیبشان شده، بخشکانند. هرگز نباید برتری‌های کودکان دیگر را وسیله‌ای برای انگیزه دادن برای پیشرفت کودک قرار دهند. زیرا کاملاً برعکس تاثیر می‌گذارد.

▪ مقایسه کودک با دیگران

والدین نباید به هر نحو که شده از کودک بخواهند که مانند فرد دیگری باشند، یا حتی مثل کسی که خود آنها روزی دوست داشته‌اند آنگونه باشند، اما به آن نرسیده‌اند. چرا که اینها کودک را از خود ناامید می‌کند و کودک، خود را حقیر و ناتوان از آنچه که از او خواسته شده می‌بیند و در نتیجه دچار خودکم‌بینی و عدم اعتماد به نفس می‌شود.

• نتیجه

والدین باید با رفتاری کاملاً محترمانه به کودکان خود شخصیت بدهند تا کودکان احساس کنند که به راستی دارای شخصیتی قابل قبول و مورد احترام هستند، آنگاه برای حفظ شخصیت مورد احترام خودشان هم که شده سعی خواهند کرد همان چیزی باشند که شما می‌خواهید. چرا که

پذیرش کودک از سوی خانواده ، مخصوصاً پدر و مادر بسیار حائز اهمیت است و این پذیرش از سوی پدر و مادر کاهی بسیار بلند در جهت اعتماد به نفس بخشیدن به کودک و دوری او از احساس حقارت و خودکم بینی می باشد.

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=322536>

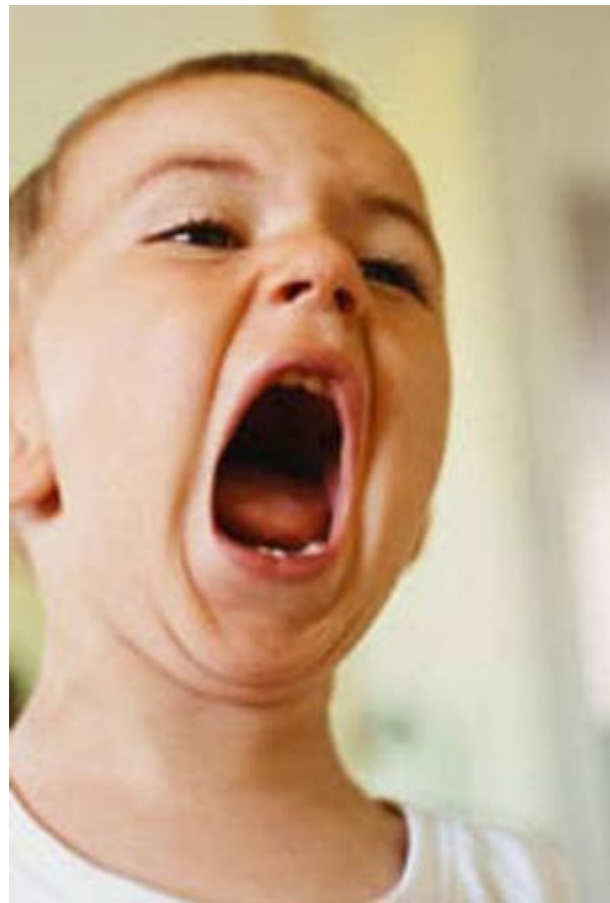
 **vista.ir**
Online Classified Service

علل پرخاشگری، بددهنی و عصبانیت در کودکان و راه های کنترل آن

• تعاریف پرخاشگری

روان شناسانی که اعتقادات نظری متفاوتی دارند در مورد چگونگی تعریف پرخاشگری اساساً با هم توافق ندارند. موضوع اصلی این است که آیا باید پرخاشگری را براساس پیامدهای قابل دیدن آن تعریف کنیم یا براساس مقاصد شخصی که آن را نشان می دهد.

گروهی پرخاشگری را رفتاری می دانند که به دیگران آسیب می رساند یا بالقوه می تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی باشد (زدن - لگد زدن - گاززدن) یا لفظی (فریاد زدن، رنجاندن) یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران (چیزی را به زور گرفتن)، نقطه قوت این تعریف عینی بودن آن است به رفتار قابل مشاهده اطلاق می شود. نقطه ضعف آن این است که شامل بسیاری از رفتارهایی است که ممکن است به طور معمول پرخاشگری تلقی نشود. پرخاشگری وسیله ای رفتاری است در جهت رسیدن به هدفی؛ پرخاشگری خصمانه رفتاری است در جهت رساندن به دیگران ، بیشتر پرخاشگری های بین کودکان کوچک از نوع «وسیله ای» است. این نوع پرخاشگری به خاطر متعلقات است. کودکان از یکدیگر اسباب بازی می قاپند، یکدیگر را هل می دهند تا به اسباب بازی که می خواهند بازی کنند دست یابند. به ندرت اتفاق می افتد که کودکان بخواهند به کسی آسیب برسانند یا از روی عصبانیت دست به پرخاشگری بزنند. پرخاشگری را باید از جرئت ورزی متمایز دانست. جرئت ورزی، دفاع از



حقوق یا متعلقات (مانند ممانعت کودک از این که کسی به اسباب بازی اش دست بزند) یا بیان امیال و آرزوها را بر می گیرد. مردم معمولاً شخص با جرئت را پرخاشگر می دانند، در صورتی که کسی که از حق خود دفاع می کند با جرئت است نه پرخاشگر.

• تغییرات رشدی

کودکان در ۱۲ ماهگی وقتی با هم هستند شروع به ابراز رفتار پرخاشگرانه وسیله ای می کنند یعنی رفتار پرخاشگرانه آنان غالباً به خاطر اسباب

بازی و متعلقات دیگر است و در ارتباط با همسالان ابراز می شود. کودکان گاهی اوقات به والدین و کودکان بزرگتر حمله ور می شوند، ولی این گونه پرخاشگری در مقایسه با پرخاشگری با همسالان، نسبتاً نادر است. کودکان همچنان که به سال های پیش از مدرسه و مدرسه نزدیک می شوند، کمتر دست به اعمال پرخاشگرانه می زنند و در نوع پرخاشگری آنان هم تغییراتی ایجاد می شود. یعنی وقتی که پرخاشگری ابراز می شود غالباً خصمانه است و کمتر «وسيله ای» است. به این معنا که کودکان برای به دست آوردن هدف های وسیله ای کمتر مستقیماً از حربه های جسمانی استفاده می کنند؛ ولی وقتی که به کسی حمله لفظی یا بدنی می کنند بیشتر امکان دارد که با قصدی خصمانه این کار را کرده باشند.

پرخاشگری لفظی، دست کم در سال های قبل از مدرسه افزایش می یابد.

• ثبات پرخاشگری

هرچند که سطح پرخاشگری کودکان از موقعیتی به موقعیت دیگر فرق می کند ولی کودکان از لحاظ تداوم رفتار پرخاشگرانه در طول زمان با هم فرق دارند. کودکانی که در سال های اولیه به شدت پرخاشگرند به احتمال زیاد در جوانی و بزرگسالی هم پرخاشگر خواهند بود و کودکانی که پرخاشگر نیستند به احتمال زیاد در بزرگسالی هم پرخاشگر نخواهند بود. بعضی از مطالعات نشان می دهد که ثبات پرخاشگری دخترها در طول زمان کمتر از پسرهاست و چند تحقیق دیگر نشان داده است که دخترها و پسرها از این لحاظ تفاوتی ندارند. البته کودکان به هنگامی که با وقایع تنش زا مثل جدایی پدر و مادر یا به دنیا آمدن کودکی جدید رو به رو می شوند بیشتر پرخاشگر می شوند، ولی پرخاشگری شدید که بیش از چند ماه به طول انجامد غالباً حاکی از تداوم داشتن این الگوی رفتار است. پرخاشگری در حد معمول کمتر جای نگرانی دارد. به خصوص در سال های پیش از مدرسه شاید این اندازه پرخاشگری صرفاً نشان دهنده این باشد که کودک می خواهد انواع مختلف کنش متقابل اجتماعی را داشته باشد.

• ادراک مقاصد دیگران و رفتار پرخاشگرانه

کودکان در مورد پرخاشگری دیگران برحسب این که آن را عمدی یا تصادفی بدانند قضاوت های متفاوتی می کنند. تحقیقی که پسرهای بسیار پرخاشگر را با پسرهای غیر پرخاشگر مقایسه می کند نشان می دهد که پسرهای پرخاشگر احتمالاً از مقاصد دیگران، درکی متفاوت از پسرهای غیر پرخاشگر دارند. براساس درجه بندی معلمان و همسالان تعدادی از پسرها در کلاس های دوم، چهارم، ششم به عنوان بسیار پرخاشگر یا غیر پرخاشگر طبقه بندی شدند. سپس این عده در موقعیتی آزمایشی مشاهده شدند که به آنان برای جور کردن قطعات پازل جایزه ای تعلق می گرفت. قرار بر این شد که وقتی که قسمتی از پازل کامل شد پسر بچه دیگری (که همدست آزمایشگر) بود آن را به هم بزند. در حالت اول، پسر بچه آن را عمداً به هم زد؛ در حالت دوم، طوری به هم زد که تصادفی جلوه کند و در حالت سوم انگیزه های پسر بچه مبهم بود. کودکان مورد آزمایش این امکان را داشتند که با خراب کردن پازل این کودک «تلافی» کنند. کودکان پرخاشگر و غیر پرخاشگر وقتی که احساس کردند که این کودک عمداً خرابکاری کرده تلافی کردند و وقتی که دیدند عملش غیرعمدی بوده تلافی نکردند، ولی واکنش آنان به انگیزه های مبهم این کودک بدین ترتیب بود که پسر بچه های پرخاشگر تلافی کردند و طوری واکنش نشان دادند که گویی این کودک عمداً این کار را کرده است. کودکان غیر پرخاشگر تلافی نکردند و طوری عمل کردند که گویی اعمال او غیرعمدی بوده است.

• تفاوت های جنسیتی

پسرها پرخاشگرتر از دخترها هستند. این تفاوت در غالب فرهنگ ها و تقریباً در همه سنین و نیز در غالب حیوانات دیده می شود. پسرهای پیش از دخترها پرخاشگری بدنی و لفظی دارند. از سال دوم زندگی این تفاوت ها آشکار می شود. براساس مطالعات مشاهده ای در مورد کودکان نوپای بین سنین ۱ تا ۲ سال تفاوت های جنسیتی از لحاظ تعداد پرخاشگری بعد از ۱۸ ماهگی ظاهر می شود و قبل از آن اثری از آن نیست. پسرها به خصوص وقتی که به آنان حمله می شود یا کسی مزاحم کارهایشان می شود تلافی می کنند. در یک مطالعه مشاهده ای در مورد کودکان پیش از مدرسه پسرها فقط اندکی بیش از دخترها مورد حمله قرار گرفتند، ولی دو برابر دخترها تلافی کردند. شاید این که پسر بچه بالقوه پرخاشگر است یا می تواند آن را بیاموزد علتی فیزیولوژیک داشته باشد. برای مثال پسران ۱ تا ۳ ساله در کلاس های پیش از دبستان از طرف بزرگسالان و همسالان بیش از دخترها به خاطر پرخاشگری مورد توجه قرار گرفتند. این توجه گاهی مثبت بود (لبخند زدن، ملحق شدن به بازی کودکان) و گاهی تا حدودی منفی (متوقف کردن کودک یا سر کودک را با چیزی گرم کردن). توجه نشان دادن به رفتار کودک، به هر نحوی که باشد، بیش از بی توجهی به آن باعث تشویق رفتار می شود.

• الگوی خانواده و پرخاشگری

والدین کودکان به شدت پرخاشگر غالباً به هنگام اعمال قواعد و معیارها خشونت دارند و پرخاشگرند. یکی از پیچیده ترین و جامع ترین روش هایی که برای درک پرخاشگری در خانواده به کار رفته تحقیق «جرالد پاترسون» و همکارانش در مرکز یادگیری اجتماعی «شهر اورگون» بوده است. آنان برای مطالعه الگوهای کنش متقابل خانوادگی در خانه و مدرسه و ارتباط آن با مشکلات رفتاری کودکان مشاهدات مستقیمی انجام داده اند. افراد مورد مطالعه از خانواده هایی بودند که به دلیل مشکلات رفتاری مثل پرخاشگری، دزدی و سایر رفتارهای ضداجتماعی فرزند یا فرزندانیشان به درمانگاه رجوع کرده بودند. وقتی که واکنش خشونت آمیزی بروز می کند سایر اعضای خانواده کاری می کنند که باعث دامن زدن به رفتار پرخاشگرانه می شوند. برای مثال، برادری بر سر خواهرش فریاد می زند، خواهر بر سر او فریاد می زند و ناسزایی به او می گوید. در این موقع برادرش او را کتک می زند و این ماجرا ادامه می یابد. تمام این ها نشان می دهد که والدین می توانند در پاداش دادن و تنبیه کردن فرزندانیشان رفتار با ثباتی داشته باشند و با استفاده از راه های مؤثر بدون این که با تنبیه شدید همراه باشد پرخاشگری کودکان را کنترل کنند و بازآموزی کودکان در دورانی نسبتاً کوتاه میسر است. در آخر باید گفت تلویزیون نیز منبع دیگری است که کودکان به خصوص پسرها از طریق آن رفتار پرخاشگرانه را می آموزند. به طور مثال: خشونت از ارزش های آمریکایی تلقی می شود، پرخاشگری به عنوان یکی از وسایل رسیدن به هدف تشویق می شود. در برنامه های تلویزیونی که یکی از وسایل انتقال چنین ارزش های اجتماعی به کودکان است، به طور متوسط در هر ساعت پنج یا شش بار خشونت بدنی نمایش داده می شود، رفتار پرخاشگرانه شخصیت های تلویزیونی غالباً تقویت می شود؛ قهرمان این برنامه ها به همان اندازه پرخاشگرند که ضد قهرمان ها. در مطالعه ای کودکان چهار ساله به هنگام بازی آزاد در مهدکودک به مدت سه هفته مورد مشاهده قرار گرفتند و از لحاظ رفتار پرخاشگرانه به دو گروه بالای متوسط و زیر متوسط طبقه بندی شدند. سپس در طول چهار هفته بعد، کودکان به گروه هایی تقسیم شدند که در مهدکودک به مدت تقریباً نیم ساعت برنامه پرخاشگرانه مثل «بت من» و «سوپرمن» یا فیلم های معمولی و با برنامه های جامعه پسند می دیدند. کودکانی که از اول از لحاظ پرخاشگری در حد بالای متوسط بودند در مدت بازی آزاد و بعد از دیدن برنامه پرخاشگرانه، از خود پرخاشگری بیشتری نشان دادند تا کودکان مشابهی که برنامه های معمولی را دیده بودند. دو گروه از کودکانی که از لحاظ پرخاشگری زیر متوسط بودند و هر کدام یکی از این برنامه ها را دیده بودند واکنششان با هم فرقی نداشت. این الگوهای رفتاری تا دو هفته بعد از پایان گرفتن تماشای این برنامه ها هم چنان ادامه داشت. کودکانی که مستعد پرخاشگری هستند با دیدن خشونت از تلویزیون پرخاشگرتر می شوند.

• نحوه کنترل عصبانیت در کودکان

خواه چهار ساله یا چهل ساله ، همه ما بارها عصبانی شده ایم. اما فردی که در طول زندگی نیاموزد چگونه بر خشم خود مسلط شود ، روابط را خدشه دار و دوستان و اطرافیان را آزرده خاطر می سازد.

• خصیصه های ذاتی

مواقعی که فرد عصبانی می شود، میزان عصبانیت او را غالباً شخصیت او معین می کند. حالات فوق العاده حساس ، سرکش ، بی دقت، پرتحرک یا پرخاشگر بودن می تواند بخش رشد یافته ای از یک شخصیت سالم و یا در نهایت یک مبارزه جو باشد. نکته مهم این است که با پی بردن به ضعف رفتاری فرزندان می توانید پرخاشگری ها را به نقاط قوت تبدیل کنید. وقتی که کودک عصبی در مورد چیزهایی عصبانی می شود که دوست صبور او اصلاً به آن موارد توجهی ندارد ، در این صورت شما نیاز به زمان بیشتری دارید تا جایگزین هایی را به جای عصبانیت به او بیاموزید

• مراحل رشد

زمانی که کودک در مرحله رشد فیزیکی یا اجتماعی قرار دارد زمینه بیشتری برای پرخاشگری و عصبانیت در او ایجاد می شود. مراحل مختلف رشد ، عوامل خشم متفاوتی دارند. وقتی به کودک خود که به کاسه توت فرنگی دست درازی کرده، می گوید: " الان اجازه خوردن آنها را نداری"، عصبانی می شود. ولی فرزند بزرگتر شما تحمل جواب مشابه را دارد به دلیل این که او صبر و بردباری را در خود پروراند است

• جنسیت

به طور کلی، پسرها خشم خود را راحت تر از دخترها ابراز می کنند و شاید یک توجیه فرهنگی برای آن وجود داشته باشد. به احتمال زیاد والدین و مربیان از پسرها فوران خشم را انتظار دارند و از آن چشم پوشی می کنند در صورتی که گریه رنجورانه یک دختر عصبانی مورد قبول آنهاست. اما کودکان در هر دو جنس نیاز به یادگیری کنترل خشم دارند

• زندگی خانوادگی

به طور کلی ناراحتی یک کودک به دلیل جدایی والدین ، بیماری ، مرگ ، تولد خواهر یا برادر، تغییر منزل و یا دیگر اتفاق های مهم زندگی ، اغلب در

او پنهان می ماند و با بروز عصبانیت و پرخاشگری به کودک آسیب می رساند. زیرا او احساس می کند مورد آزار و اذیت واقع شده و سعی می کند این احساس را منتقل کند. اگر کودک لطیفه ای برای مهار کردن موقعیت حاد روحی بگوید و یا کوله پشتی برادرش را پرت کند ، به هر حال این رفتارها به میزان زیادی به الگوی رفتاری خانواده اش بستگی دارد. مخصوصاً این رفتارها در خانواده هایی شایع است که خشم، داد و فریاد و پرخاشگری هایی مثل " به هم زدن در" در آنها مشاهده می شود. در بیشتر خانواده هایی که در مقابل احساسات ، اتفاقات و هیجانات ناآرام و سرکوبگر هستند، الگوی دیگری وجود دارد. " الگوی کودکان رفتارهایی است که آنها در اطرافشان می بینند."

- با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم

امروزه بسیاری از خانواده ها از خشونت و پرخاشگری فرزندان خود شکایت دارند. آنها تمایل دارند که علت این رفتارها را بدانند و راه های پیشگیری و اصلاح رفتار را در این زمینه به کار گیرند. در این نوشتار به تعریف رفتار پرخاشگرانه پرداخته می شود، انواع آن بیان می گردد و راه های مناسب مقابله با پرخاشگری مورد بررسی قرار می گیرد

- انواع پرخاشگری

پرخاشگری یک نوع رفتاری است که از خشم و عصبانیت نشأت می گیرد. این رفتار را می توان به دو گروه تقسیم بندی کرد:

(۱) پرخاشگری خصمانه:

رفتاری است که به منظور صدمه و آزار رساندن به دیگری یا دیگران ابراز می شود؛ و هدف در آن صرفاً آزار رساندن است. مثلاً کودکی دیگر را می زند و یا در مدارس دیده می شود که زنگ های تفریح، کودکان در حیاط مدرسه بعضاً به کتک کاری می پردازند

(۲) پرخاشگری وسیله ای:

رفتاری است که فرد به وسیله آن خواستار به دست آوردن هدفی دیگر است و ابداً قصد حمله به دیگران یا اذیت کردن آنها را ندارد. البته در این میان ممکن است لطمه ای نیز به کسی وارد شود. مثلاً کودکی بزهکار کیف خانمی را می رباید تا به این وسیله مورد تشویق و تأیید گروه همسالان قرار گیرد ممکن است پرخاشگری جنبه انتقام گیری نیز داشته باشد. یعنی کودکی که مورد اذیت و آزار قرار گرفته و نتوانسته خشم خود را ابراز کند، اکنون با پرخاشگری به کاهش اضطراب خود می پردازد. در این جا پرخاشگری وسیله ای است که کودک با توسل به آن می خواهد به هدف خود یعنی کاهش اضطراب دست یابد.

جهت پرخاشگری ممکن است به یکی از این دو صورت باشد:

الف) پرخاشگری درونی

ب) پرخاشگری بیرونی

چنانچه جهت پرخاشگری به طرف درون باشد، کودک خشم را به درون خود می افکند و دچار خشم فرو خورده می شود. پیامد چنین عملی می تواند افسردگی نیز باشد. کودکان افسرده در واقع از دست خودشان عصبانی هستند.

خشم درونی عصبانیت و نارضایتی از خود را به وجود می آورد.

خشم بیرونی؛ کودک ممکن است خشم خود را به صورت رفتارهایی از قبیل فریاد کشیدن، پا به زمین کوبیدن یا پرتاب کردن اشیا بروز دهد.

- علل خشونت و پرخاشگری در کودکان

(۱) الگوپذیری کودکان از والدین

یکی از دلایل بسیار مهم پرخاشگری در کودکان یادگیری است. یعنی کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته اند، همانند الگوهای خود رفتار می کنند. چنانچه پدر یا مادری خلق و خویی عصبانی و پرخاشگر داشته باشند، مسلماً فرزندشان نیز پرخاشگر خواهد شد. این رفتار توسط کودک یاد گرفته می شود. از آنجا که کودکان با والدین همانند سازی می کنند، بنابراین بسیاری از رفتارهای پدر و مادر ناخودآگاه توسط فرزندان فرا گرفته می شود. توضیح این که فرایند همانند سازی کاملاً ناخودآگاه صورت می پذیرد.

نکته دیگر این که حتماً لازم نیست والدین با خود کودک پرخاشگری کرده باشند؛ چنانچه او شاهد رفتارهای خشونت بار پدر و مادر با افراد دیگر نیز باشد، این گونه رفتار را فرامی گیرد. بنابراین کودکان از طریق مشاهده، رفتارهای والدین را می آموزند. بر این نکته می توان تأکید کرد که کودکان با چشمان خود می آموزند؛ یعنی آن چه را مشاهده می کنند، یاد می گیرند؛ حتی اگر آن رفتار به طور مستقیم در مورد خود آنها صورت نگیرد.

(۲) کودکان ناکام پرخاشگر می شوند

ناکامی یکی از مسائلی است که به پرخاشگری می انجامد. وقتی کودک به هدف خود دست نیابد و ناکام شود، یکی از رفتارهایی که از او سر می زند پرخاشگری است.

۳) اضطراب و پرخاشگری

کودکان مضطرب نمی توانند کودکان آرامی باشند. آنها رفتارهایی پرخاشگرانه از خود بروز می دهند؛ البته بلافاصله پشیمان می شوند و از والدین خود عذرخواهی می کنند. اگر از کودک مضطرب بپرسیم که چرا پرخاش می کنی و عصبانی هستی؛ خواهد گفت نمی دانم؛ یا خواهد گفت دست خودم نیست.

۴) پرخاشگری، نشانه‌ای از تضادهای درونی

گاهی کودکان در دوگانگی و تضادهای درونی قرار می گیرند. یا بهتر بگوییم، گاهی بر سر دو راهی‌هایی گیر می کنند و نمی دانند کدام راه را انتخاب کنند؛ و این حالت آنها را دچار تعارض، اضطراب و خشم می کند. مثلاً کودکی که دوست دارد نزد مادرش در منزل بماند و از طرفی وقتی می بیند تمام کودکان به مدرسه می روند، همزمان تمایل به مدرسه رفتن نیز دارد، دچار دوگانگی می شود. به کودکان خود کمک کنیم که در دو راهی‌های زندگی، مدتی طولانی قرار نگیرند. آنها بایستی به سرعت و با دقت درست ترین کار را انجام دهند.

۵) پرخاشگری و افسردگی

پرخاشگری و کج خلقی در کودکان چنانچه با علامت‌های دیگر همراه باشد، می تواند نشانه‌ای از افسردگی باشد که در این صورت لازم است شرایط زندگی کودک تمام و کمال مورد بررسی قرار گیرد.

۶) پرخاشگری؛ بیماری‌ها؛ مصرف دارو

بعضی از بیماری‌ها به مصرف دارو نیاز دارد و ممکن است از عوارض جانبی داروها کج خلقی و رفتارهایی باشد که خشونت را برمی انگیزند.

۷) خشونت و مدرسه

گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می شوند؛ و این قربانی شدن باعث می شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند.

عواملی که به خشونت در مدرسه می انجامند، عبارت اند از:

- وقتی کودکی توسط دانش آموزان دیگر مورد تمسخر قرار گیرد
- وقتی کودکی توسط دانش آموزان دیگر کتک بخورد و قادر به دفاع از خود نباشد.
- وقتی کودکی همیشه از مشاجرات فرار می کند و حتی در مواقعی به گریه متوسل می شود.
- وقتی کودکی مرتب اشیا، وسایل و پول خود را گم می کند.
- وقتی کودک از لحاظ ظاهری (پارگی لباس و یا نامناسب بودن آن) مورد تمسخر قرار می گیرد.
- خجالتی بودن و سکوت مکرر در کلاس.
- افت تحصیلی، افسردگی و ناراحت بودن.

این عوامل کودک را قربانی خشونت دیگران می کند و خود کودک نیز عامل خشونت می شود و رفتارهای پرخاشگرانه از او سر خواهد زد.

• درمان پرخاشگری در کودکان (با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم)

برای درمان پرخاشگری در کودکان اولین گام این است که نوع پرخاشگری آنها و علت آن را براساس توضیحاتی که ارائه شد شناسایی کنیم؛ و پرخاشگری را به صورت موردی برطرف نماییم.

▪ در مورد کودک پرخاشگری که الگو پذیری عامل این گونه رفتار او بوده، باید روی الگوی کودک کار کرد و راه‌های دیگری جز پرخاشگری را به آن الگو آموخت.

▪ اگر پرخاشگری در اثر ناکامی به وجود آمده باشد، بایستی کودک ناکام را در رسیدن به اهداف مطلوب و دوست داشتنی کمک کنیم.

▪ در مواردی که علت پرخاشگری اضطراب است، باید از نگرانی درونی و اضطراب کودک مطلع شویم.

▪ ورزش کردن برای این کودکان بسیار مؤثر است و باعث تخلیه هیجانی می شود.

▪ در کشمکش‌های درونی بایستی کودک را از حالت دوگانگی خارج ساخت. کمک به کودکان در تصمیم گیری، باعث می شود که بیاموزند به

حالت‌های دوگانه درونی خود پایان بخشند.

▪ در پاره‌ای از موارد، کودک افسرده پرخاشگری شدیدی از خود نشان می‌دهد. در این میان لازم است به این نکته پی ببریم که او چه چیز دوست داشتنی را از دست داده و چگونه می‌شود مورد از دست رفته را برای او جبران کنیم.

▪ در مورد پرخاشگری، شیطنت و مصرف دارو بایستی حتماً با پزشک متخصص ارتباط داشته باشیم تا کودک از نزدیک مورد معاینه قرار گیرد.

▪ هنگامی که کودک قربانی خشونت در مدرسه شده است، بایستی با مسئولان مدرسه صحبت کنیم و لازم است که ایشان طبق قانون و مقررات خاص با کودکان خشونت‌گرا برخورد کنند؛ و نیز کودکانی را که قربانی خشونت شده‌اند براساس رفتارهای خوبشان مورد تشویق و تأیید قرار دهند.

▪ چنانچه نوع پرخاشگری کودک خصمانه است، بایستی کودک را از آزار و اذیت کردن دور کنیم تا مجبور نباشد برای تلافی و انتقام، افراد دیگر را اذیت کند؛ و اگر پرخاشگری از نوع وسیله‌ای است، بایستی راه‌های دیگری را جهت مطرح کردن کودک برگزینیم تا او ناچار نباشد از روش خشونت برای جلب توجه استفاده کند.

• نتیجه‌گیری

به طور کلی خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط می‌شود. والدین در درجه اول، بایستی محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در فرزندشان می‌شود شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان‌شناسان و متخصصان اقدام نمایند.

• روش‌هایی برای درمان پرخاشگری کودکان

(۱) محدودیت‌هایی برای کنترل پرخاشگری وضع کنید و آنها را به اطلاع کودک برسانید.

(۲) مدل‌های پرخاشگری را به حداقل برسانید. می‌توانید از راهکارهای زیر استفاده کنید:

- ساعاتی را که کودک فیلم‌های خشونت‌آمیز تلویزیونی می‌بیند، محدود کنید.

- فیلم‌ها، تصاویر و روزنامه کودک را به دقت انتخاب کنید.

- الگوهایی را در اختیار کودک بگذارید که پرخاشگرانه نباشند.

- همراه کودک برنامه‌های تلویزیونی را ببینید و صحنه پرخاشگرانه آن را تفسیر کنید.

(۳) همدلی را افزایش دهید. آگاهی کودک را نسبت به رنجی که بر اثر پرخاشگری او در افراد یا حیوانات به وجود می‌آید، افزایش دهید.

(۴) رفتارهایی را که مغایر با رفتار پرخاشگرانه است، تقویت کنید.

(۵) به جای کودک پرخاشگر، به کودکی که به وی پرخاش شده توجه کنید.

(۶) نحوه‌ی ارتباط کودک را با افرادی که با او زندگی می‌کنند، مورد بررسی قرار دهید.

(۷) اگر قرار است کودک به دلیل رفتار خشونت‌آمیزش تنبیه شود، بهتر است به طریقی باشد که منجر به حمله انتقامی و تلافی جویانه از طرف کودک نشود.

(۸) فرصت تخلیه هیجانات را برای کودک فراهم کنید.

(۹) مباحث گروهی یا خانوادگی را که تأکید بر همکاری با دیگران دارد، به کار گیرید.

(۱۰) همکاری، مسئولیت و پیگیری مسائل مورد علاقه را با دادن مسئولیت به کودکان تشویق کنید.

(۱۱) برای مهار رفتار کودکان، فنون محروم‌سازی ممکن است تا حدودی مفید واقع شود. بنابراین رفتارهای پسندیده را به وضوح تشریح کنید و پاداش‌ها و کیفی‌های آنها را بیان نمایید.

(۱۲) فعالیت‌های ساعتی او را در صورت امکان با شرکت کودکی دیگر طراحی کنید.

(۱۳) از تنبیهات بدنی پرهیز کنید.

(۱۴) علت رفتار پرخاشگرانه وی را بیابید.

(۱۵) ثبت وقایع روزانه، بازی درمانی، بازی‌های جالب، جمله‌سازی و گوش دادن فعال ممکن است به عنوان کمکی در جهت درک کودکان خشن به کار گرفته شود.

(۱۶) به کودک بفهمانید که با هر رفتار خشونت‌آمیز، خود را از شما بیشتر دور می‌کند.

۱۷) از کودک پرخاشگر بخواهید الگوی مطلوبی برای خود بیابد و فهرستی از رفتارهای الگو را در کوتاه مدت اجرا نماید.

۱۸) با کودک قرارداد رفتاری ببندید تا برای رفتارهای مطلوبش جایزه دریافت کند و نتیجه اعمال نامطلوبش را ببیند.

• الگوهای پرخاشگری در کودکان

همه جوامع باید راه هایی را بیابند تا مانع از آن شوند که اعضای آن به هم آسیب برسانند. همه مردم رفتار پرخاشگرانه را تا اندازه ای کنترل می کنند ولی از لحاظ ارزشی که برای آن قایلند و میزان محدود کردن آن ، با هم فرق دارند. برای مثال، در میان قبایل سرخپوست آمریکایی، کومانچی ها و آپانچی ها کودکانشان را جنگجو بار می آورند و حال آنکه هویپها وزونی ها به فرزندانشان صلح جویی و رفتار غیر پرخاشگرانه می آموزند. اصولاً در فرهنگ آمریکای برای پرخاشگری و سرسختی ارزش قایلند.

• چرا فرزندم با خشونت رفتار می کند ؟

نوجوانان خشونت گرا معمولاً قدرت کنترل رفتار خود را ندارند و ، رسوم و اخلاقیات جامعه ای را که در آن زندگی می کنند ، زیر پا می گذارند . تحقیقات نشان می دهد که پسران بیش از دختران در رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه خود از نیروی بدنی استفاده می کنند . اما دختران بیشتر متوسل به جدال های لفظی می شوند . این گونه افراد معمولاً در میان گروه به عنوان افرادی گستاخ ، بی تربیت و بی رحم نسبت به اطرافیان و همسالان ، شناخته می شوند .

• علل

۱) خشونت در قالب پرخاشگری فیزیکی یا لفظی ممکن است ناشی از ناکامی های اساسی باشد یا به دلیل وجود مدل های پرخاشگرانه در محیط زندگی (خانه یا مدرسه) نوجوان ایجاد شود .

۲) نوجوانان خشن معمولاً والدینی پرخاشگر دارند که روش های تربیتی آنها بیشتر مبتنی بر سخت گیری ، خشونت و تنبیه بدنی است .

۳) عامل وراثت هم می تواند در رفتار خشن یک نوجوان نقش داشته باشد که بیشتر رفتاری اکتسابی و آموخته شده است . تحقیقات نشان می دهد که در اغلب مواقع ، تربیت های کارآمد و قوی می تواند آثار وراثت را تحت پوشش خود قرار دهد .

۴) نوجوانی که پرتوقع و نازپرورده بار آمده است و انتظار دارد که همگان به خواست های او احترام بگذارند ، هنگام برآورده نشدن انتظاراتش ، عصبانی می شود و ، به خشونت و پرخاشگری متوسل می گردد .

۵) نابسامانی های خانواده می تواند از عوامل دیگر ایجاد خشونت در قالب پرخاشگری باشد. مانند غیبت های طولانی پدر یا مادر ، درگیری و اختلاف ، جدایی و تمارک و محیط های زندگی دور از تفاهم و مسالمت .

• پیشگیری و درمان

۱) در دوران بلوغ که بحران روحی و عاطفی نوجوان را در بر می گیرد ، بهترین راه برای پیشگیری از خشونت ، مسامحه و سازگاری است. اغماض ، گذشت و نادیده گرفتن رفتارهای او همراه با آرامش ، در اغلب مواقع از استمرار و پیشروی خشونت در قالب پرخاشگری های فیزیکی و لفظی جلوگیری می کند .

۲) راهنمایی و مشاوره با دانش آموز در خصوص عواقب خشونت و آثار اجتماعی آن و همچنین مشاوره با خانواده دانش آموز درباره کاهش رفتارهایی که منجر به خشونت نوجوان می شود ، بسیار مؤثر خواهد بود.

۳) ایجاد زمینه ی فعالیت های مؤثر در خانه و مدرسه برای اشتغال بیشتر نوجوان و تخلیه انرژی های جسمی و روانی او در کاهش خشونت و رفتارهای پرخاشگرانه بسیار تأثیرگذار است .

۴) خودداری مدرسه از به کاربردن روش های انضباطی غلط و ایجاد فضای صمیمی تر میان معلمان و دانش آموزان نوجوان خشونت گرا ، به کاهش رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه می انجامد .

• کودکان و خشونت در تلویزیون

تلویزیون می تواند عامل مؤثری در رشد و تحول سیستمهای ارزشی ، و شکل دهنده رفتار باشد ؛ ولی متأسفانه بسیاری از برنامه های تلویزیون مروج خشونت هستند. با تحقیق در مورد تأثیر برنامه های خشونت آمیز تلویزیون بر کودکان و نوجوانان ، معلوم شده است که آنها :

۱) ترس از خشونت ندارند؛

۲) به تدریج می پذیرند که خشونت راهی برای حل مشکل است ؛

۳) به تقلید خشونت می پردازند؛

۴) ناخودآگاه با شخصیت های خاصی چه قربانیان و چه قربانی کنندگان همانند سازی می کنند. لازم به ذکر است که همانند سازی ، ناآگاهانه و بسیار خطرناک است ولی الگو برداری آگاهانه است .

مشاهده خشونت در برنامه های تلویزیونی باعث پرخاشگری در کودکان می شود. گاهی اوقات حتی دیدن یک برنامه خشونت آمیز می تواند پرخاشگری را افزایش دهد. کودکانی که مکرراً نمایشهایی پر از خشونت را تماشا می کنند و از این کار منع هم نمی شوند، به احتمال زیاد ، به تقلید آنچه می بینند می پردازند. اثر خشونت تلویزیونی ممکن است فوراً در رفتار یا گفتار کودک نمودار شود و یا سالها بعد خود را نشان دهد. البته خشونت تلویزیونی تنها علت پرخاشگری یا رفتار خشونت آمیز نیست ولی از عوامل مهم تلقی می شود.

والدین می توانند با استفاده از راههای پیشنهاد شده ی زیر کودکان خود را از خشونت مفرط تلویزیونی محافظت کنند.

۱) به برنامه هایی که کودکان می بینند توجه کنید و بعضی از آنها را همراه کودک خود ببینید. چنانچه کودک خود را به هنگام تماشای برنامه های خاص تلویزیونی همراهی کنید ، می توانید سؤالهای او را بهتر برایش توضیح دهید و جلوی کج فهمی او را بگیرید.

۲) زمان تماشای برنامه های تلویزیونی را محدود کنید. توجه داشته باشید که تلویزیون را نباید در اتاق خواب بچه ها قرار دهید. با این عمل خود باعث می شوید که کودک با اثرات منفی برنامه های خشونت آمیز تلویزیونی ، به خواب نرود ؛ همچنین نظم ساعت خواب و بیداری او مختل نمی شود.

۳) به کودکان خود تذکر بدهید که اگر چه هنرپیشه حقیقتاً مجروح نشده یا به قتل نرسیده است ، لکن این گونه خشونتها در دنیای واقعی یا بسیار دردناک است یا منجر به مرگ می شود.

۴) هنگامی که برنامه های خشونت آمیز بخش می شود، یا کانال را عوض کنید یا تلویزیون را خاموش کنید. توضیح دهید که مشکل آن برنامه چیست و به گونه ای با منطق درخور فهم کودک ، آسیب و ضرر موجود در آن برنامه را توضیح دهید تا میل کودک یا اصرار او برای تماشای این گونه برنامه ها کاهش یابد.

۵) در حضور بچه ها صحنه های خشونت آمیز را تأیید نکنید و بگویید که بدترین شیوه برای حل یک مشکل، روش خشونت آمیز است.

۶) تأثیر همسن و سالان و دوستان و همکلاسی ها باید به حداقل برسد. به این منظور با والدین بچه های دیگر تماس بگیرید و در مورد نوع برنامه ها ی تلویزیون و مدت زمان مناسب برای تماشای تلویزیون توافق کنید.

والدین با استفاده از این روشها می توانند اثر مخرب تلویزیون را در دیگر حیطه های زندگی از قبیل شکل گیری ها و قالب پذیری های جنسیتی یا نژادی پیشگیری کنند. مدت تماشای تلویزیون توسط کودکان ، جدا از محتوای آن باید کم شود چون کودکان را از پرداختن به فعالیت های مفید دیگر از قبیل مطالعه، بازی با دوستان و رشد و پرورش علائق خود باز می دارد.

اگر والدین در امر محدود کردن کودکان خود مشکل دارند یا نگرانی هایی در باب چگونگی رفتار خود در مقابل واکنش های کودک نسبت به برنامه های تلویزیونی دارند، می بایست با یک روان شناس کودک و نوجوان مشاوره کنند و از رهنمودها و تجارب او برخوردار شوند.

• بازیهای خشن موجب پرخاشگری کودکان می شود

تحقیقات انجام شده بر روی کودکان و نوجوانان حاکی از آن است که بازیهای ویدیویی خشن، پرخاشگری در کودکان را افزایش می دهد.

تحقیقات انجام شده حاکی از آن است انجام بازیهای کامپیوتری و ویدیویی خشونت آمیز، پرخاشگری در کودکان و نوجوانان را افزایش می دهد.

این تحقیقات به مدت ۲۰ سال بر روی کودکان و نوجوانان انجام شده است. آزمایشاتی که بعد از انجام بازی های خشونت آمیز بر روی کودکان انجام شده است نشان می دهد که این افراد بعد از بازی حرکات پرخاشگری از خود نشان می دهند. معلمان ۶۰۰ دانش آموز ۱۲ تا ۱۵ سال می گویند: دانش آموزانی که وقت بیشتری را برای بازیهای خشونت آمیز صرف می کنند بیشتر از دانش آموزان دیگر حالت های خصمانه در بحثها به خود می گیرند. این نتایج در گردهمایی سالانه انجمن روانشناسی آمریکا مطرح شده است و در این نشست کارشناسان خواستار کاهش برنامه ها و بازیهای خشونت آمیز برای کودکان و نوجوانان شده اند.

همچنین از والدین خواسته اند که برای مراقبت از سلامت کودکان خود باید بر بازیهای کودکان نظارت بیشتری داشته باشند.

بازیهای کامپیوتری و ویدیویی تأثیرات بسیار زیادی بر روی کودکان دارند زیرا در این بازیها کودک خود را قهرمان داستان می بیند و با انجام جنایت و خشونت به پیروزی می رسد.

• کودکان ناسزاگو

امروزه بسیاری از والدین نگران بددهانی یا بدزبانی فرزندانشان هستند و از خود می پرسند که آنها این صحبت ها را چگونه یاد گرفته اند؟ چرا این اتفاق برای فرزند ما افتاده؟ آیا خودمان مقصر بوده ایم؟ جمعی از والدین می گویند، ما که این حرف های زشت را بر زبان نمی آوریم، پس چگونه فرزندمان چنین حرف هایی می زند؟! در نهایت نیز این سؤال برایشان مطرح است که چه باید کرد تا کودک این عادت ناپسند را ترک کند. در این نوشتار به علل اصلی بدزبانی و راه حل هایی برای رفع آن اشاره شده است.

• علت ها

همان طور که در بحث های گذشته درباره رفتار کودکان متذکر شدیم، بسیاری از اعمال بچه ها از عملکرد والدین نشأت می گیرد. کودکان رفتارهای پدر و مادر را به طور ناخودآگاه درونی می کنند. رفتارهای درون فکنی شده جزو معیارهای نهادینه شده کودک قرار می گیرند و سپس او مطابق این معیارها عمل می کند؛ به این فرآیند همانند سازی می گویند. کودک والدین خود را به عنوان اولین الگوهای زندگی می پذیرد و چون به آنها عشق می ورزد و آنان را سمبل هایی قوی می داند، رفتار والدین برای او شاخص و الگو قرار می گیرد.

گاهی بین درون فکنی یک رفتار و بروز آن فاصله زمانی وجود دارد؛ برای مثال، کودک گفتاری ناپسند را ماهها قبل از زبان پدر یا مادر شنیده، اما برون ریزی آن امروز صورت می گیرد. این مدت به تشخیص کودک و شرایط او بستگی دارد که چه زمان، چگونه و در برابر چه کسی کلام زشت را به کار برد.

در بعضی خانواده ها، والدین با فرزندان خود بسیار خصمانه رفتار می کنند و در عین حال آنان را آزاد می گذارند. به این گروه از پدر و مادرها، والدین خصمانه آزاد گذارنده می گویند؛ آنها خود از حرف های زشت استفاده می کنند و فرزندان نیز آزادند که این گونه عبارات را به کار برند. یعنی هیچ اقدامی در جهت جلوگیری از این رفتار به عمل نمی آید؛ و یا از نظرتربیتی هیچ گونه تدبیری از طرف والدین برای ترک این عادت در بچه ها صورت نمی گیرد. ذکر این نکته ضروری است که چه والدین حرف های زشت را به فرزند خود بگویند و چه در حضور او در برابر فرد دیگری این گونه گفتار را به کار ببرند، کودک، آنها را می آموزد و به وقت نیاز بر زبان می آورد. از دیگر علت های یادگیری کلام زشت، ارتباط کودکان با دوستان و با بچه های دیگر است. بسیاری اوقات کودکان عامل بدزبانی یکدیگرند. در مهد کودک، مدرسه، کوچه و هر جای دیگری که بچه ها فرصت بازی و به خصوص درگیری با هم را پیدا کنند، ممکن است این بدآموزی صورت بگیرد. از دیگر عوامل بروز بدزبانی در بچه ها، به کارگیری کلام زشت به عنوان اعتراض است. کودک با بر زبان آوردن این گونه حرف ها اعتراض خود را نشان می دهد؛ این نوعی رفتار تلافی جویانه است که بعضی کودکان در پیش می گیرند. آنها احساس می کنند، فقط با ادای این گونه کلمات است که تخلیه می شوند و می توانند ناراضی خود را نشان دهند.

گاهی که کودک خردسال برای اولین بار از کلمات زشت استفاده می کند، موجب خنده و مزاح اطرافیان می شود. این گونه برخورد از همان ابتدا برای او حکم تشویق به انجام این رفتار را خواهد داشت و به تدریج به آن عادت می کند. در پاره ای از موارد نیز کودکان با بر زبان آوردن حرف های زشت می توانند به خواسته های خود برسند. بنابراین بدزبانی را راهی برای رسیدن به اهداف خود تلقی می کنند و در درازمدت جزو رفتار آنان خواهد شد.

• راه حل ها

به هفت علت اصلی برای ناسزاگویی در کودکان اشاره کردیم؛

- یادگیری از طریق والدین
- یادگیری از طریق دوستان و بچه های دیگر
- بدآموزی بوسیله فیلم
- بیان نوعی اعتراض
- رسیدن به خواسته ها و اهداف
- تشویق شدن
- ناکامی و افسردگی

مسلماً با شناسایی علت رفتار نادرست، می توانیم در رفع آن موفق تر عمل کنیم:

(۱) چنانچه این گونه رفتار از والدین سرچشمه گرفته باشد، بایستی والدین به طور جدی آموزش داده شوند تا خود را کنترل کنند و چنین رفتاری را

حداقل در حضور فرزند انجام ندهند. در ضمن لازم است به کودک گفته شود که این رفتارها درست نیست و اگر هم از والدین سر زده، آنها اشتباه کرده‌اند و دیگر تکرار نخواهد شد. به‌علاوه توصیه می‌شود اگر پدر و مادر چنین رفتاری را مرتکب شدند، به اشتباه خود اعتراف کنند و حتی از فرزند عذرخواهی نمایند.

۲) اگر دوستان یا بچه‌های دیگر عامل بدزبانی کودک باشند، بایستی او را از این افراد دور کنیم و به جای آنها دوستان خوب و مؤدب را جایگزین نماییم.

۳) در انتخاب فیلم‌ها دقت کنیم و چنانچه فیلمی مناسب سن کودک نیست، شرایطی فراهم آوریم که او فیلم را نبیند.

۴) به اعتراضات کودک گوش دهیم و دقیقاً توجه کنیم که او چه می‌گوید و نسبت به چه چیز اعتراض دارد. دادن یک کمک فوری به کودک در چنین شرایطی بسیار مهم است. روش‌های سختگیرانه والدین، اعتراض شدید فرزند را به همراه دارد.

۵) هرگز کودک نباید به این وسیله به خواسته اش برسد؛ بلکه بایستی به او فهماند، چنانچه دست از این نوع رفتار بردارد و حتی از این بابت عذرخواهی کند، به خواسته اش خواهد رسید.

۶) هرگز با شنیدن حرف‌های زشت کودک به او نخندیم، بلکه اخم کنیم و خود را از وی دور سازیم. با این روش به او نشان می‌دهیم که رفتار پسندیده‌ای نداشته است.

۷) چنانچه فرزند ناکامی و افسردگی دارد، بهتر است فرصتی فراهم کنیم تا او موفقیت، شادی و نشاط را تجربه کند. در چنین مواردی بایستی به درمان حالات افسرده‌وار او بپردازیم.

علاوه بر توجه به نکات گفته شده، والدین می‌توانند با استفاده از روش «یادگیری وسیله‌ای»، در جهت رفع عادت بدزبانی در کودکان برآیند. به این ترتیب که هر وقت کودک رفتار ناپسند از خود نشان نداد، به او جایزه‌ای بدهند و به طور مشخص بگویند «این پاداش به این علت بود که امروز حرف‌های زشت بر زبان نیاوردی و بچه مؤدبی بودی...» با این روش، او می‌فهمد که رفتار ناپسند پاداش نمی‌گیرد، بلکه موجب اخم و قهر والدین است؛ برعکس رفتار مؤدبانه او تشویق و تأیید می‌شود.

• بددهنی کودکان

این مسئله در بسیاری مواقع یکی از شکایات و معضلات والدین را در مقابل اطفال تشکیل داده و متأسفانه در بسیاری از مواقع خود پدر و مادرها در به وجود آوردن آن نقش داشته‌اند.

• علائم اختلال:

برای شروع بحث ابتدا باید دانست که آیا طفل از لحاظ موقعیت درکی در موضعی قرار دارد که قادر به شناخت خوب و بد و زشت و زیبا بوده باشد و یا صرفاً از روی تقلید در سیر رشد کلامی این الفاظ را به کار می‌برد. کلاً شروع شکل‌گیری انضباط در اطفال از حوالی ۵/۱ سالگی آغاز می‌گردد و از آن زمان است که والدین نقش فعال خویش را در این زمینه ایفا خواهند نمود. رفتار و حرکات و سخن گفتن ناشیانه طفل در این زمان از هر لحاظ جالب نظر والدین و اطرافیان بوده و موجب مسرت و شادمانی آنان می‌گردد. در حوالی سنین ۲/۵ تا ۳ سالگی که طفل قادر به ادای ۲-۳ کلمه پشت سر هم می‌باشد بدترین زمان از لحاظ تقلید برخی کلمات ناهنجار می‌باشد که احياناً در محیط اطراف طفل ادا می‌گردد در این زمان مشکل به دو صورت تکوین خواهد یافت:

۱) آن که ادای الفاظ رکیک و زشت در فرهنگ خانواده خاصی مرسوم بوده و از قبل مورد تقبیح واقع نگردیده باشد که در این صورت طفل با تقلید مستقیم بدین رفتار ناپسند گرایش یافته و آن را در خویش پرورش خواهد داد.

۲) آن که برخی وابستگان خانواده مثلاً عمو، دایی و یا حتی خود پدر و مادر لحن کودکانه طفل را مستمسکی جهت تفریح قرار داده و تقلید الفاظ رکیک توسط وی آنان را به خنده و شادی وامی‌دارد و پرواضح است که بعدها رفع عادت کاملاً مستقر شده و ذهنی شده در طفل تا چه اندازه با صعوبت همراه خواهد بود. سپس در زمانی که حدوداً مصادف با ۵-۶ سالگی طفل می‌باشد پدر و مادر از اینکه کودک خردسال بدون هیچ‌گونه ابایی به فحاشی ناسزاگویی می‌پردازد ظاهراً دچار تعجب می‌گردند در حالی که توجه به زیربنای موضوع جای هیچ‌گونه شگفتی بجا نخواهد گذاشت.

• بددهنی به صورت علامتی از یک اختلال سلوک:

اختلالات سلوک در اطفال گروهی از اختلال‌های رفتاری آنان را تشکیل می‌دهند. نمونه‌هایی از این اختلالات شامل دروغ‌گویی افراطی و آتش

افروزی عمدی و فرار از مدرسه می گردد. چنین کودکانی ممکن است متخاصم، بددهن، گستاخ و بی اعتنا بوده و نسبت به بزرگترها رفتار منفی گرایانه نشان دهند.

• سایر موارد شامل:

▪ بددهنی در اختلالات شخصیت

▪ بالاحص در اختلال شخصیت ضد اجتماعی

▪ بددهنی در پسیکوزهای اطفال

که به طور خلاصه دسته ای از بیماری های جدی روانی را تشکیل داده و بیمار در طی حملات تهاجمی بیماری ممکن است به بددهنی و توهین به سایر افراد بپردازد.

▪ بددهنی در عقب افتادگی عقلانی

وجود رفتار نامتناسب اجتماعی و از جمله پرخاشگری در کودکان دچار عقب ماندگی ذهنی موجود و گاه موجب برانگیختن توجه منفی در مراقبین آنان می گردد. روش های پیش گیری از بیماری در بسیاری موارد آنچنان که ذکر گردید عدم رعایت برخی موازین اخلاقی در خانواده باعث الگو برداری توسط طفل گردیده و مسلماً با ارشاد اعضای خانواده می توان از ایجاد این عادت زشت جلوگیری نمود. در همین جا باید به بزرگترها تذکر داد که هیچگاه ولو به شوخی به ذکر الفاظ رکیک و زشت نزد اطفال اقدام ننموده و اگر هم طفل این لغات و اصطلاحات را به کار برد به ابراز شادی و خنده نپردازند.

همچنین یکی از نکات شاخص آموزش و پرورش در محیط اجتماعی اطفال و من جمله مدارس تعلیم اصول عالیه اخلاقی است که مانع از تکوین بسیاری عادات زشت و من جمله هزینه گویی خواهد گردید. گنجاندن این گونه مفاهیم عالی در برنامه رسمی تعلیمات مدارس مسلماً مثر ثمر خواهد بود. درمان های اولیه و در دسترس به هر حال هرگاه پدر و مادر مواجه با هزینه گویی در طفل خویش گردند بهترین توصیه آن است که با نشان دادن رفتاری حاکی از نارضایتی به طفل بفهمانند که رفتار وی مقبول نظر آنان نمی باشد. این طرز رفتار بسیار مؤثرتر از تنبیه جسمانی طفل بوده و در بسیاری موارد موجب ترک عادت مزبور می گردد.

• در چه صورت باید به پزشک مراجعه نمود؟

با مرور موارد فوق که تعدادی از علل بددهنی در اطفال را شامل می گردد ملاحظه می نماییم که برخی موارد نظیر بیماری های جدی روانی اطفال نیاز به پیگیری و بررسی تحت نظر روانپزشک اطفال خواهند داشت ولی اکثریت موارد آن با رعایت برخی موازین ساده رفتاری و اخلاقی قابل کنترل و پیشگیری خواهند بود

منبع : پزشکان بدون مرز

<http://vista.ir/?view=article&id=313797>

 **vista.ir**
Online Classified Service

علل ترس در کودکان

اینکه چرا کودکان می ترسند مورد توجه بسیاری از صاحب نظران رشد کودک و روانشناسان بوده است. برخی از محققان عوامل زیستی را به عنوان





علت برخی از ترس‌ها عنوان کرده‌اند و برخی دیگر عوامل روان‌شناختی، عوامل خانوادگی و سایر عوامل را مطرح کرده‌اند. در برخی اوقات ترسی که کودک از خود نشان می‌دهد به یک نیاز روانی ارتباط دارد. مثلا کودکی که ترس از مدرسه را نشان می‌دهد ممکن است از لحاظ روانی وابستگی زیادی به پدر یا مادر خود داشته باشد و ترس او در واقع ریشه در این وابستگی او دارد. گاهی اوقات یک تغییر در شیوه زندگی مثل تغییر محل سکونت، جدا شدن از والدین و ... به صورت ترس از تاریکی، ترس از حیوانات

و غیره خود را نشان می‌دهد.

بنابراین می‌توان گفت برخی از ترس‌های مشخص و معین کودک می‌تواند ریشه‌های روانشناختی داشته باشد و مستقیماً با موضوع آن ترس مرتبط نباشد. در برخی اوقات این خانواده است که مشکل ترس را در کودک به وجود می‌آورد. ممکن است کودک ترس از یک مسئله خاصی را در محیط خانواده یاد گرفته باشد. کودکی که نیاز به احساس امنیت دارد با مشاهده رفتار و حالات والدین خانواده خود شروع به شناسایی محیطها و موقعیت‌های امن از ناامن می‌نماید. و در این راستا کاملاً متکی بر آنهاست. بنابراین آنچه رفتار مادر نشان می‌دهد برای او الگو و اساس رفتارش است. کودک با مشاهده رفتارهای مختلف می‌آموزد که چه چیزی ترسناک است و چه چیزی ترسناک نیست.

گاهی اوقات ترس کودک ناشی از شیوه‌های زیستی غلط والدین است. والدینی که برای وادار کردن کودک به انجام کاری او را تهدید می‌کنند و یا از چیزی می‌ترسند. مثلا مادر به کودک خود می‌گوید اگر شلوغ کنی می‌روم و دیگر بر نمی‌گردم یا برای وادار کردن او به خوردن دارو او را از آمبول می‌ترساند. فشار روانی که به این طریق والدین به کودکان خود وارد می‌کنند، می‌تواند به صورت ترس‌های مختلف خود را بروز دهد. در کودکان ناراحتی‌ها و اضطراب‌های روانی اغلب با مواردی از قبیل ترس و ... مشخص می‌شوند. از جمله عوامل دیگر شرایطی است که کودک در محیط پیرامون ممکن است با آنها مواجه شود، مثل دیدن تصادف دو اتومبیل و دزد و ... همین طور است تماشای فیلم‌های ترسناک و وحشت‌انگیز که با تاثیری که روی قدرت تخیل کودک می‌گذارد موجب وسعت یافتن این صحنه‌ها و شاخ و برگ داده شدن آنها در ذهن کودک می‌شود و ترس و وحشت زیادی را در کودک ایجاد می‌کند.

• چه نوع ترس‌ها به توجه و درمان نیاز دارند؟

در وهله اول باید به سن کودک توجه داشت. برخی از ترس‌ها در سنین خاصی طبیعی‌تر هستند. بنابراین اگر چنین ترس‌هایی بیش از دو سال دوام داشته باشند حتماً به توجه و درمان نیاز دارند. اصولاً یک ترس عادی نباید چنین مدت زمانی طول بکشد و گاه بدون نیاز به مداخلات درمانی به تدریج کاهش پیدا کرده و بالاخره از بین می‌رود.

همین طور برای تشخیص ترس‌های غیرعادی باید به نوع ترس نیز توجه داشت. هرچند گاهی اوقات کودکان از چیزی می‌ترسند ولی این ترس چندان وحشت‌زا نیست و مشکل خاصی در عملکرد روزانه کودک ایجاد نمی‌کند و واکنش ترس در او چندان شدید و ناهنجار نیست. اما زمانی که نوع ترس کودک غیرعادی است و نیاز به مداخلات درمانی دارد واکنش کودک به عامل ترس بسیار شدید است. کودک بسیار وحشت‌زده می‌شود و رفتارهایی از خود نشان می‌دهد که اغلب خارج از کنترل دیگران است.

• برای درمان ترس در کودکان چه باید کرد؟

روانشناسان برای کاهش ترس‌های کودکان راه‌های زیادی را توصیه می‌کنند. آنها در وهله اول به والدین توصیه می‌کنند که در رفع مشکل کودک عجلانه عمل نکنند. تعجیل و شتابزدگی آنها در کاهش ترس کودک می‌تواند به جای درمان، اضطراب و ترس او را افزایش دهد. این ترس معمولاً به تدریج از بین می‌رود و لازم است والدین با خونسردی و آرامش اقدام به کاهش این ترس‌ها نمایند. توصیه بعدی روانشناسان این است که هرگز کودکان را به خاطر ترسی که دارند تحقیر و سرزنش نکنیم.

هرچند دلیل ترس از نظر ما بزرگترها کاملاً غیرمنطقی و نامعقول به نظر می‌رسد اما خود کودک چنین احساسی ندارد و نمی‌تواند غیرمنطقی بودن ترس خود را درک کند و سرزنش به او کمکی نخواهد کرد. حتی زمانی که کودک تحت نظر یک متخصص یا روانشناس درمان می‌شود، اگر عامل اصلی ایجاد کننده ترس هنوز حضور داشته باشد چندان فایده‌ای نخواهد داشت. مثلا زمانی که خود مادر از تاریکی می‌ترسد، هرچند کودک حمایت‌ها و درمان‌هایی را از روانشناس و مشاور خود دریافت می‌کند، اما الگویی که در خانه از رفتار مادر می‌پذیرد الگویی قویتر است که نتایج یک

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=300238>

غم غربت

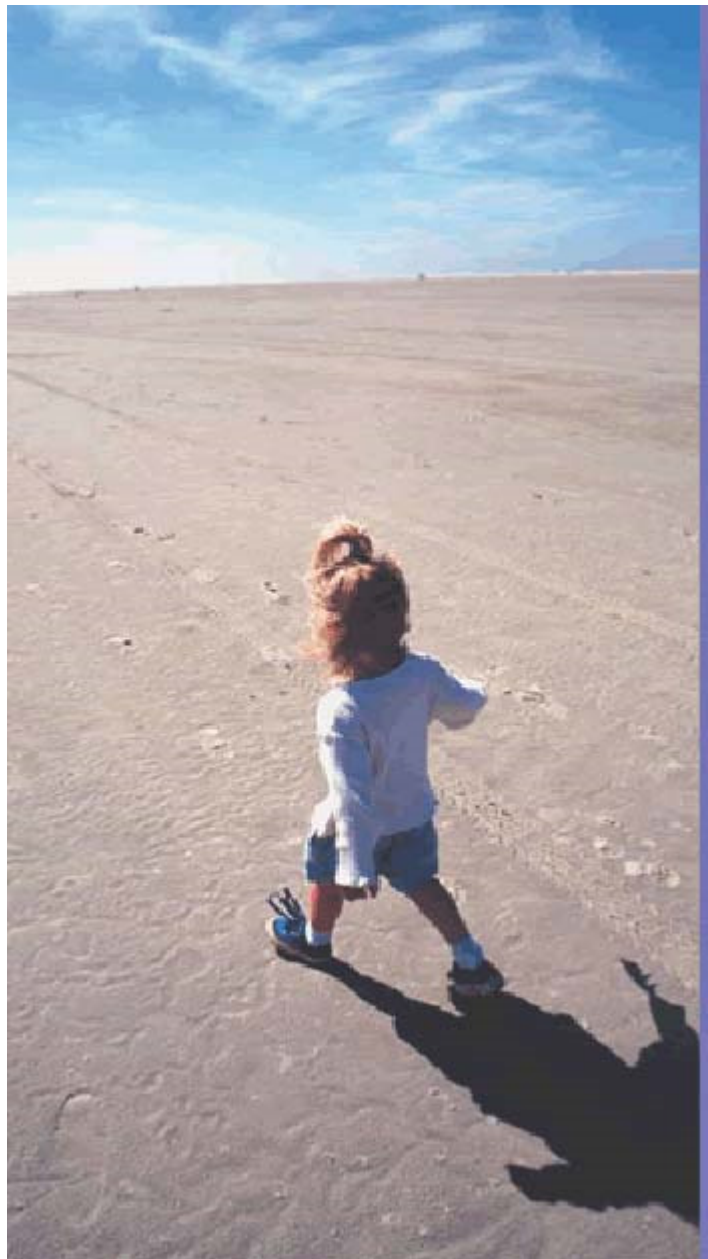
غم غربت، نوعی حس طبیعی تنهایی یا سردرگمی است که هنگامی که فردی از خانواده، امور روزمره و محیط جدا می‌شود بروز می‌کند. غم غربت در هر سنی ممکن است پیش آید، اما به ویژه در کودکانی که از پدر و مادر یا پرستاران اولیه‌شان جدا می‌شوند شایع است.

نوجوانان و جوانان نیز ممکن است به هنگام شروع مدرسه یا دانشگاه خود در یک شهر یا کشور دیگر، دچار غم غربت شوند. هم کودکان و هم بالغین، هنگامی که به یک محیط ناآشنا انتقال می‌یابند، احتمالاً چنین حسی را تجربه خواهند کرد.

کسانی که دچار غم غربت هستند معمولاً غمگین و یا حتی افسرده می‌باشند. غم غربت در هنگامی که فرد وقت آزاد دارد، مثلاً صبح زود، قبل از رفتن به رختخواب در شب، یا در اوقات استراحت، شدیدتر می‌شود. افرادی که دچار آسیب‌های دیگری مانند طلاق یا از دست دادن فرد مورد علاقه خود شده باشند، بیشتر در مقابل غم غربت آسیب‌پذیرند.

کودکان بیشتر از بقیه نشانه‌های مرتبط با غم غربت را از خود بروز می‌دهند. این نشانه‌ها شامل دوری‌گزینی از دیگران، خودداری از مشارکت در فعالیت‌ها یا انجام رفتارهایی به منظور جلب توجه است.

کسانی که دچار غم غربت شده باشند به ندرت نیاز به مراجعه به پزشک یا درمان‌های پزشکی دارند. معمولاً غم غربت با گذشت زمان، و با آشنا شدن تدریجی فرد با محیط جدید از میان می‌رود. اما گاهی اوقات، غم غربت ممکن است آنقدر شدید و جدی باشد که فرد به کمک متخصص برای کنار آمدن با هیجانات



وابسته به آن نیازمند گردد.

غم غربت، همیشه قابل پیشگیری نیست. با این وجود، افراد می‌توانند گام‌هایی به منظور آماده‌سازی بردارند تا به آنها در این دوران گذار کمک کند. به ویژه، پدر و مادرها می‌توانند اقداماتی انجام دهند که یاری‌رسان کودکانشان در مقابله با غم غربت باشد.

(۱) درباره غم غربت

غم غربت، نوعی حس طبیعی غمگینی یا افسردگی است که به هنگام جدا شدن فرد از افراد، مکان‌ها و روال‌های روزمره که به او حس تعلق و امنیت می‌دادند به وجود می‌آید.

غم غربت در کودکانی که از پدر و مادر یا پرستاران اولیه‌شان جدا می‌شوند شایعتر است. غم غربت در نوجوانان و جوانانی که برای ادامه تحصیل در یک شهر یا کشور دیگر، خانه را ترک می‌کنند نیز بسیار رایج است. بالغین نیز، به ویژه پس از جابجایی، ممکن است تحت تأثیر غم غربت قرار گیرند.

گرچه این هیجانات معمولاً با افزایش سن افراد و به دست آوردن درک بهتری نسبت به احساساتشان و طبیعت موقتی غم غربت، از شدت کمتری برخوردار می‌شوند.

اغلب افرادی که دچار غم غربت می‌شوند، پس از یک دوره انطباق، به تدریج احساس راحتی بیشتری با محیط جدید پیدا می‌کنند. هر چند غم غربت ممکن است باعث نشانه‌های درماندگی و سردرگمی در فرد شود اما به خاطر سپردن این نکته اهمیت دارد که این شرایط، موقتی و زودگذر است. بسیاری از مردم به تدریج با محیط جدید خو می‌گیرند و حتی ممکن است اصلاً متوجه نشوند که مشکل از بین رفته است.

(۲) علل بالقوه غم غربت

غم غربت، همان گونه که گفته شد، هنگامی که فرد از محیط آشنایش جدا می‌شود بروز می‌کند. اما در بعضی موارد، عوامل درونی دیگری نیز ممکن است دخیل باشند. برای مثال، کودکی که خانه را برای نخستین بار ترک می‌کند تا به یک اردوی شبانه روزی برود، ممکن است نوعی حس طرد شدن پیدا کند، به ویژه اگر خودش در این تصمیم دخالت نداشته باشد. این احساس هنگامی که خانواده‌اش به شهر دیگری منتقل می‌شوند و او دوستانش را ترک می‌کند نیز ممکن است به وجود آید.

افرادی که دچار آسیب‌های دیگری نظیر طلاق و یا از دست دادن فرد مورد علاقه خود شده باشند در مقابل غم غربت آسیب‌پذیرترند. افراد، مکان‌ها و روال‌های آشنا، در دوره‌های سخت و بحرانی زندگی، منبع آرامش‌بخشی به حساب می‌آیند.

▪ برخی از مردم بیشتر در معرض دچار شدن به غم غربت هستند. این افراد عبارتند از:

- کودکان در اردوهای شبانه‌روزی یا آنهایی که برای دوره‌ای طولانی از خانه دور می‌مانند.

- نوجوانانی که به کار تابستانی، در مکانی دور از خانه، می‌پردازند.

- جوانانی که برای ادامه تحصیل به شهر یا کشور دیگری می‌روند.

- کودکان و بالغینی که به شهر یا کشور دیگری نقل مکان می‌کنند.

- مهاجرانی که در کشور جدیدی سکنی می‌گزینند.

(۳) نشانه‌ها و علائم غم غربت

افرادی که غم غربت دارند معمولاً غمگین و افسرده هستند. بروز این نشانه‌ها در کودکان معمولاً بیشتر است. این نشانه‌ها شامل دوری‌گزینی از دیگران، خودداری از مشارکت در فعالیت‌ها یا انجام رفتارهایی به منظور جلب توجه است. از دیگر نشانه‌ها می‌توان به گریه کردن، بی‌خوابی و ناراحتی‌های جسمی مانند معده درد، گلو درد، سردرد، تهوع و علائم سرماخوردگی اشاره کرد. آنها ممکن است حتی برای آن که به یک مدرسه جدید نروند، تمارض کنند و خود را به بیماری بزنند.

غم غربت در وقت آزاد افراد، مثل صبح زود، شب‌ها قبل از به رختخواب رفتن یا در اوقات استراحت شدیدتر می‌شود.

(۴) تشخیص و درمان غم غربت

افرادی که دچار غم غربت می‌شوند به ندرت نیاز به مراجعه به پزشک دارند. احساس منفی مربوط به غم غربت، معمولاً به مرور زمان از بین می‌رود و فرد به تدریج با محیط جدید خو می‌گیرد و در آن احساس راحتی می‌کند. برای مثال، کودکانی که در اردوی شبانه‌روزی گرفتار غم غربت می‌شوند و یا نوجوانانی که پس از شروع دوره تحصیلی در یک شهر دیگر به غم غربت دچار می‌گردند، به احتمال زیاد پس از آشنایی با دوستان

جدید، اصلاً متوجه از بین رفتن حالت‌های خود نمی‌شوند.

اما اگر غم غربت منشاء اختلالات روانی دیگری در فرد شده باشد بهتر است از روان‌شناس و یا روان‌پزشک کمک گرفته شود. روان‌درمانی به بیمار کمک می‌کند که علت اصلی احساساتش را تشخیص دهد و راه‌های جدیدی را برای بهتر کنار آمدن با غم غربت فرا گیرد. در این مورد، دانشجویان می‌توانند به مراکز مشاوره دانشگاه خود مراجعه کنند.

غم غربت یک هیجان طبیعی است و همیشه قابل پیشگیری نیست. کسانی که دچار غم غربت می‌شوند می‌توانند با مشغول نگاه داشتن خود و صحبت با دیگران در مورد احساساتشان، ناراحتی خود را کاهش دهند. ملاقات با افراد جدید و دوست پیدا کردن، یکی از بهترین راه‌های پیشگیری از غم غربت است. برای مثال، مهاجران در یک کشور تازه می‌توانند در جوامع محلی که افرادی با آداب فرهنگی خودشان حضور دارند، احساس آرامش و راحتی بیابند.

با وجودی که افرادی در هر سن و سال ممکن است به غم غربت دچار گردند، اما بیشترین موارد در بین کودکان دیده شده است. پدر و مادرها می‌توانند برای کاهش سطح غم غربتی که فرزندانشان به هنگام جدا شدن از محیط خانه حس خواهند کرد، گام‌هایی بردارند.

کارهایی که می‌تواند به فروکش کردن غم غربت در کودکان بیانجامد عبارتند از:

درگیر کردن کودک در فرایند تصمیم‌گیری. اجازه دهید کودک خودش در تصمیم‌گیری مربوط به این که کدام اردو برود، چه نوع اردویی برود و برای چه مدت برود مشارکت کند. اگر می‌خواهید به خانه جدیدی نقل مکان کنید، کودک را نیز در فرایند انتخاب خانه جدید و دنبال خانه گشتن مشارکت دهید. به آن‌ها اطلاعات کافی در مورد این که کجا قرار است بروند و چکار قرار است بکنند بدهید.

با کودکان در مورد آنچه در خلال جابجایی یا جدا شدن از محیط انتظارش می‌رود صحبت کنید. به اولیاء توصیه می‌شود که به کودکانشان توضیح دهند چرا این تغییر لازم یا مطلوب است و از کودکانشان در مورد هرگونه ترس یا ملاحظه‌ای که دارند سوال کنند. تمرکز بر نکات مثبت در این گونه مباحثات و اطمینان بخشی به کودک، می‌تواند بسیار راهگشا باشد.

برنامه‌ریزی برای تمرین جدا ماندن. کودکان را تشویق کنید که یک شب بیرون از خانه بمانند (در منزل دوستان شناخته شده یا خویشاوندان) یا ابتدا او را به اردوهای روزانه بفرستید تا او برای یک جدایی بزرگتر از محیط خانه آمادگی کسب کند.

برنامه‌ریزی برای ارتباطات. اگر کودک به اردوی شبانه‌روزی می‌رود، اولیاء باید از قبل تحقیق کنند که در چه ساعتی می‌توانند تلفنی با کودکشان صحبت کنند. اگر کودک برای گذراندن یک دوره زمانی نزد منسوبین یا کس دیگری می‌رود، از قبل یک تقویم زمانی برای ساعت‌های تلفن کردن و صحبت کردن با او تنظیم کنید. اگر خانه خود را عوض می‌کنید، تدبیری بیاندیشید که کودک بتواند با دوستان سابقش ملاقات کند یا ارتباط داشته باشد.

مکان اقامت کودک را به او نشان دهید. ترس کودک با دیدن مکانی که قرار است در آنجا اقامت کند، به ویژه با مشاهده مکان‌هایی چون تختخواب، دستشویی و حمام از بین می‌رود.

هشدار دادن در صورت احتمال غم غربت. به اولیاء توصیه می‌شود که احتمال بروز غم غربت را با مشاور اردو یا معلمان مدرسه جدید در میان بگذارند. این امر به آن‌ها کمک می‌کند که برای چنین پدیده‌ای آماده باشند و در صورت بروز، بهتر با آن برخورد کنند.

به کودکان اجازه دهید که اشیاء آشنا را با خود همراه ببرند. همراه داشتن اشیاء مورد علاقه، مثل بالش، عروسک، توپ یا سایر وسایل به کودکان کمک می‌کند که در یک محیط ناآشنا احساس راحتی بیشتری داشته باشند. بسته‌بندی دقیق و با ملاحظه وسایل کودکان نیز به آن‌ها یادآوری می‌کند که پدر و مادر عزیزشان منتظر بازگشت آن‌ها به خانه هستند.

به اولیاء توصیه می‌شود که نگرش مشتاقانه و خوشایندی داشته باشند. درک این نکته اهمیت دارد که نباید به کودکان وعده‌های غیرواقعی برای مواقعی که کارها طبق برنامه پیش نمی‌رود داد. این کار به طور ضمنی این پیام را به کودک می‌دهد که او قادر به تحمل جدایی از خانواده نیست.

علیرغم آمادگی کافی، گاهی هنوز کودکان احساس فرایند جدایی از غم غربت پیدا می‌کنند. این امر بیشتر در نخستین روزهای جدایی اتفاق می‌افتد. این مهم است که اولیاء کودک را تشویق به ادامه راه نمایند. به اولیاء توصیه می‌شود که آرامش خود را حفظ کنند، به کودکانشان گوش فرا دهند و به آن‌ها باز خورد مثبت و دلگرم کننده بدهند.

در بعضی موارد، ملاقات اولیاء با کودک باعث از بین رفتن ترس آن‌ها می‌شود. اگر این کار مؤثر واقع نشد یا عملی نبود، چاره‌ای نیست جز آن که کودک را برای مدتی به خانه آورد. کودکانی که به هنگام دوری از خانه رنج می‌برند ممکن است به خودشان آسیب برسانند.

هنگامی که مجبورید کودک را به خانه بازگردانید، رعایت این نکته اهمیت دارد که کاری نکنید که او احساس شکست کند. در این موارد به اولیاء توصیه می‌شود که به کودک یادآوری کنند که هرگاه کودک آمادگی یافت، باز هم موقعیتهایی در آینده برای سعی دوباره وجود خواهد داشت.

۵) سوالاتی برای پرسیدن از پزشک در مورد غم غربت

تهیه کردن سوالاتی از قبل، به مراجعه‌کنندگان کمک می‌کند که بحث معنی‌دارتری با پزشک در مورد مشکلشان داشته باشند. بیماران یا اولیاء آنها می‌توانند این سوالات را از پزشک در مورد غم غربت بپرسند:

- چگونه می‌توانم با غم غربت مبارزه کنم؟
- چگونه می‌توانم دوران گذار از خانه به دانشگاه را برای فرزندم راحتتر کنم؟
- چگونه می‌توانم کودکم را برای جدا شدن از محیط خانه آماده کنم؟
- چه کارهایی می‌توانم بکنم که از دچار شدن فرزندم به غم غربت جلوگیری کنم؟
- نشانه‌های این که فرزندم دچار غم غربت شده چیست؟
- اگر فرزندم از غم غربت شکایت کرد، چگونه می‌توانم به او اطمینان خاطر دهم؟
- اگر فرزندم خواست که به خانه باز گردد چکار باید بکنم؟
- از کجا بفهمم غم غربت فرزندم آنقدر جدی است که به کمک نیاز دارد؟
- چه درمانی برای غم غربت حاد وجود دارد؟

منبع : کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌پار

<http://vista.ir/?view=article&id=277343>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فرار از مدرسه و راه درمان آن

ترس از مدرسه را باید با فرار از مدرسه فرق گذاشت. فرار از مدرسه بیشتر در نوجوانان مبتلا به اختلالات روانی، سایکوپات‌ها، حالات اضطراب و نظایر آن دیده می‌شود. در این حالت نوجوان از مدرسه فرار می‌کند و به منزل نمی‌رود. پدر و مادر از غیبت فرزند از مدرسه اطلاعی ندارند، یعنی در حقیقت نوجوان از مدرسه و منزل هر دو فرار می‌کند. این کودکان با این عمل مقررات مدرسه را زیر پا می‌گذارند و از قوانین متداول اجتماعی تحصیلی و خانوادگی پیروی نمی‌کنند. اکثر این کودکان پس از فرار از مدرسه با افرادی نظیر خودشان به عیاشی، دزدی و رفتارهای سایکوپاتی می‌پردازند و یا این که بدون هدف معین در خیابان‌ها پرسه می‌زنند. این نوجوانان اغلب کم استعداد و اکثراً در تطابق و سازش خود با محیط‌های تحصیلی و خانوادگی اشکال دارند. معمولاً شرایط منزل نیز ناگوار است و در واقع نوجوان نه دل خوش از خانه دارد و نه علاقه ای به مدرسه، و به راحتی هر دو را ترک و کوچه را انتخاب می‌کند. نوجوانان گریزان از





مدرسه اگر هم استعداد خوبی داشته باشند، از نظر عاطفی سالم نیستند و رفتارشان در منزل و مدرسه طبیعی نیست، اما نوجوانانی که از رفتن به مدرسه امتناع می کنند، اکثراً از خانواده های طبقات بالای اجتماعی هستند و رفتارشان در مدرسه بهتر و آرامتر از سایر شاگردان است.

به نظر تایمرمن (۱۹۶۶) نوجوانی که ترس از مدرسه دارد نزد مادرش می ماند، ولی نوجوان فراری از مدرسه در خیابان های شهر گردش می کند. نیمی از این نوجوانان فراری از مدرسه میان همسالان خویش محبوبیتی ندارند و نیم دیگر آنها مرتکب خلاف و لغزش می شوند. به نظر تایمرمن عوامل موثر در خانه عبارتند از: طرد شدگی، سخت گیری های افراطی، انضباط متناقض و بی ثبات، کتک زدن، بی نظمی والدین بی علاقه، محیط زیست و همسایگی بد، ناشادی در خانه یا مدرسه، پرجمعیت بودن خانواده، جدایی کودک از مادر در اوایل کودکی یا جدایی از پدر پس از سن ۵ سالگی.

در این موارد معمولاً نوجوان در انجام تکالیف و کار مدرسه ای ضعیف است، لیکن مشکل در بی علاقهگی به مدرسه یا معلم نیست. تنبیه صرفاً این گریز را تشدید کرده و به صورت پیچیده تری درمی آورد. در بیشتر اوقات فرار از مدرسه با دروغگویی همراه خواهد بود. این افراد با مهارت به دروغ گفتن می پردازند و طوری وانمود می کنند که از مدرسه غیبت نداشته اند.

به طور خلاصه باید گفت که فرار از مدرسه حالتی است که نوجوان سالم بدون عذر موجه از حضور در مدرسه خودداری کند و غیبت او غیرقانونی یا غیر موجه شناخته شود. در بعضی کشورها که بین سنین ۶ تا ۱۴ سالگی تعلیمات اجباری است، حتی اگر والدین باعث این عمل شده باشند به دادگاه احضار می شوند و مجازات های خاصی درباره آنها به مورد اجرا گذاشته می شود.

لازم به ذکر است که در مورد ترس از مدرسه و فرار از مدرسه تفاوت هایی وجود دارد. نوجوان مبتلا به ترس از مدرسه با مراقبت شدید مادرانه، اختلال در غذا خوردن، دردهای شکمی، حالت تهوع و مشکلات خواب و علائم بالینی (اضطراب) مشخص می گردد، در حالی که نوجوان گریزان از مدرسه با بی ثباتی در تعلیم خانواده، دروغگویی دائمی، فرار از خانه و دزدی از خانه معرفی می گردد.

متخصصان و روانکاوان تعلیم و تربیت معتقدند که نوجوانان مبتلا به ترس از مدرسه با ترس های بیمارگونه در ارتباط با حضور در مدرسه، شکایت مداوم جسمانی، ارتباط و همزیستی بیش از حد با مادر و تعارض بین پدرها و مادرها و مدیریت مدرسه توصیف می شوند.

به طور خلاصه نوجوانی که ترس یا هراس از مدرسه دارد ظاهراً با عوامل مربوط به ترس و اضطراب به بهترین وجهی مشخص می شود، در حالی که نوجوان گریزان از مدرسه با رفتار بزهکارانه تعریف می گردد. نکته آخر این که نوجوانان مبتلا به ترس از مدرسه ممکن است از نظر پیشرفت تحصیلی ضعیف نباشد و حال آن که نوجوانان گریزان از مدرسه معمولاً شاگردانی ضعیف هستند.

• علل فرار از مدرسه

ترس و دلهره از عدم توانایی انجام تکالیف، مواجه شدن با چهره آموزگار جدید، آشنا شدن با دوستان و همکلاسی های جدید و ... مواردی هستند که همواره ذهن بعضی از نوجوانان را به خود مشغول می کند.

این گونه معضل به مرور زمان و پس از سپری شدن هفته های اول سال تحصیلی، برطرف می شوند و به این ترتیب جای نگرانی از این بابت وجود نخواهد داشت، اما عده ای دیگر از نوجوانان آن قدر از درس و مدرسه متنفر و بیزارند که این گونه نوجوانان هم برای خود و هم برای والدین و مربیان نشان مشکل آفرین بوده و شناخت علل و انگیزه های این رفتار بسیار لازم و ضروری است. برای ریشه یابی رفتارهای چنین کودکانی باید علل مختلفی را که باعث پدید آمدن این دسته از اختلافات رفتاری می شوند، مورد بررسی قرار داد که عبارتند از:

• خانواده های از هم گسیخته:

مشاجرات لفظی، نزاع و کشمکش، عدم تفاهم اخلاقی و عقیدتی، طلاق و متارکه، فوت یکی از والدین و... از جمله عواملی هستند که می توانند باعث از هم پاشیدگی نظام خانواده شوند. در این قبیل خانواده ها، هرج و مرج و بی نظمی به وضوح مشاهده می شود. علاوه بر این، باعث پدید آمدن بیماری های روحی و روانی و همچنین ترس، اضطراب و دلهره در اعضای خانواده می گردد. قربانیان اصلی این دسته از خانواده ها، اکثر اوقات نوجوانان بی گناه هستند.

• مردود شدن:

به طور معمول ۲ علت دارد:

(۱) ضعیف بودن در پایه تحصیلی

(۲) افت ناگهانی تحصیلی که باعث می شود کودک به مرور زمان از مدرسه گریزان شود.

▪ بی علاقه بودن به درس و تحصیل:

از جمله مسائلی است که سبب فرار کردن از مدرسه می شود و چون نسبت به آینده تحصیلی خود نا امید است به این نتیجه می رسد که رفتن به مدرسه برایش فایده ندارد. از این دسته از نوجوانان به طور معمول در خانواده های از هم گسیخته و متزلزل بیشتر به چشم می خورد.

▪ ترس از تنبیه بدنی:

باعث می شود نوجوان همیشه اضطراب درونی نسبت به مدرسه داشته باشد و آماده فرار از مدرسه باشد.

▪ بی توجهی والدین:

نسبت به نوجوان و عدم اهمیت آنها به تحصیل و تربیت فرزندشان مقدمات فرار از مدرسه را تشکیل می دهد.

▪ عدم رفاه مالی نوجوان و خانواده:

باعث می شود که نوجوان خود را در برابر بقیه ضعیف تر پنداشته از همکلاسی های خود دوری جسته و باعث شود که از مدرسه فرار کند.

▪ عدم توجه معلم به شاگرد و تبعیض قائل شدن:

باعث می شود دیدگاه های منفی فکری در ذهنش ایجاد شده و مدرسه را دوست نداشته باشد.

▪ عقب ماندگی ذهنی:

به تعدادی از نوجوانان که در یادگیری مطالب درسی و مهارت های شغلی از دانش آموزان دیگر کندتر هستند، عقب مانده خوانده می شوند. این نوع دانش آموزان با توجه به این که چه اندازه در یادگیری مطالب درسی مهارت های شغلی و سازگاری اجتماعی از دوستان خود عقب مانده باشند، به طبقات مختلفی تقسیم می شوند. این دانش آموزان نیاز دارند که موارد درسی متفاوت (از دانش آموزان عادی) جهت حداکثر رشدشان در نظر گرفته شود. نوجوان عقب مانده با این که از لحاظ هوشی عقب مانده است، ولی به اندازه ای استعداد دارد که بتواند امور و نیازهای روزمره خود را بدون نظارت بی مورد دیگران اداره کند.

تحقیقات نشان داده که عقب ماندگی ذهنی و فرار از مدرسه رابطه مستقیم دارند. در مطالعاتی که در مدارس نیویورک توسط خانم «ایروین» انجام گرفته تقریباً ۴۳ درصد فرار دانش آموزان به علت عقب ماندگی ذهنی بوده است.

• پیشنهادات در جهت رفع مشکل فرار از مدرسه

(۱) تهیه و تنظیم کارنامه محرمانه برای هر يك از دانش آموزان به منظور آگاه شدن آموزگاران از وضعیت جسمانی و روانی آنها توسط مدیر مدرسه.

(۲) آشنا شدن معلمان با خانواده های شاگردان جهت کمک به حل مشکلات آنان و آگاه شدن از شرایط حاکم بر فضای منزل.

(۳) برانگیختن انگیزه دانش آموزان برای روی آوردن به درس و مدرسه و مطالعات جانبی دیگر.

(۴) پرهیز از به کارگیری هرگونه تنبیه بدنی.

(۵) توجیه دانش آموزان به این مسأله که مدرسه خانه دوم شماست (در جلسات عمومی که بین مدیر و معلمان یا دانش آموزان برگزار می شود)

(۶) کمک به دانش آموزان محروم و مستضعف: لازم است مربیان و مسئولان مدرسه که از توانایی مالی خوبی برخوردار هستند، این گونه دانش آموزان را تحت حمایت خویش قرار دهند. به خصوص زمانی که کودک علاقمند به تحصیل است و خانواده وی به علت مساعد نبودن وضعیت مالی قادر به تأمین احتیاجات فرزندشان نیستند.

(۷) شناسایی به موقع کودکان عقب مانده ذهنی و معرفی سریع آنها به مدارس یا مراکز مخصوص تعلیم و تربیت این دسته از دانش آموزان.

(۸) تبدیل مدارس و مراکز آموزشی به اماکن علمی- فرهنگی و ترتیب دادن اردوهای مختلف تفریحی جهت بازدید از زیارتگاه ها، موزه ها، آثار باستانی، تاریخی و سایر مکان های دینی دیگر.

(۹) ایجاد رابطه عاطفی و دوستانه به صورت مداوم از سوی کادر مدرسه با چنین دانش آموزانی.

منبع: روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=259473>

فرزندان ناسازگار



اکثر قریب به اتفاق زوج‌هایی که با پیوند زناشویی، زندگی مشترک خود را آغاز می‌کنند در رویاهای خود تصاویر زیبا و لذت بخشی از فرزند یا فرزندان که قرار است در آینده داشته باشند را در ذهن ترسیم می‌کنند و در انتظار شکفته شدن ثمره زندگی زناشویی روزهای پر از امید را پشت سر می‌گذارند. بدون شک برای تعداد زیادی از والدین داشتن و پرورش فرزند، تجربه‌ای بالقوه لذت بخش و جذاب است، اما هستند مادران و پدرانی که با به دنیا آمدن و بزرگ شدن تدریجی فرزندشان، کاخ آرزوها و امیدهای خود را سرنگون و تخریب شده می‌بینند. آنان اغلب رفتارهای ناسازگارانه فرزند خود را با صفاتی مثل لجباز، پرخاشگر، گستاخ، حاضر جواب، وروجک، قانون شکن، بهانه گیر، دروغگو، شلخته، بی‌اعتنا، عصبی و ... بیان می‌کنند.

غالباً زوج‌های جوان برای فرزندپروری آموزش ندیده‌اند و برای برخورد درست

و سازنده با رفتارهای ناسازگارانه آمادگی ندارند. بنابراین عده‌ای از آنان به زور و تهدید متوسل شده و عده‌ای دیگر پرچم تسلیم را به فرزندانشان می‌دهند، عده‌ای نیز با آزمایش و خطا تلاش می‌کنند تا روش‌های بهتری برای کنترل فرزندانشان پیدا کنند.

آنچه مسلم است این است که نمی‌توان ادعا کرد یک روش صحیح با فرمولی ثابت برای تربیت فرزندانشان وجود دارد. تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های منحصر به فرد هر کدام از فرزندانشان لزوم اتخاذ روش‌های اختصاصی را نشان می‌دهد. با این همه به علت وجود نقاط مشترک بین تمام کودکان و نوجوانان می‌توان از راه‌کارهای ارایه شده توسط متخصصان بهره گرفت تا شرایط پرورش آرام و لذت بخش فرزندانشان، مهیا شود.

• منظور از رفتارهای ناسازگار چیست؟

قبل از هر چیز بهتر است به درک مشترکی از رفتارهای ناسازگار برسیم. کودکان و نوجوانانی که رفتارهای ناسازگار از خود نشان می‌دهند غالباً چالش‌های فراوانی را برای والدین خود به وجود می‌آورند. رفتارهایی از خود نشان می‌دهند که تأثیر منفی بر اطرافیان‌شان گذاشته و واکنش‌های ناخوشایند این افراد نیز متقابلاً به خودشان باز می‌گردد. در واقع با رفتار خود احساس بسیار بدی در طرف مقابل خود ایجاد می‌کنند، احساساتی مثل خشم، اضطراب، ترس، شرم و حتی حقارت و ضعف.

روانشناسان معمولاً رفتارهای ناسازگار را در سه طبقه تقسیم‌بندی می‌کنند:

۱) اختلال بیش‌فعالی و کمبود توجه

۲) اختلال لجبازی و نافرمانی

۳) اختلال سلوک

گرچه شباهت‌های زیادی بین این سه طبقه وجود دارد، ولی ویژگی‌های متمایز کننده‌ای هم در آنها وجود دارد. ممکن است علائم هر سه طبقه در یک کودک دیده شود.

مشکل اصلی کودکان بیش‌فعال این است که نمی‌توانند رفتارشان را کنترل و تنظیم کنند. نمی‌توانند رفتاری هماهنگ و مناسب با محیط اطراف

نشان دهند که با علامت‌هایی مثل کم توجهی، حواس‌پرتی، رفتارهای تکانشی و کمبود تمرکز در اموری که توجه و تلاش ذهنی بیشتری نیاز دارد همراه می‌باشد. در کارهایی که به آن علاقه داشته و ماهر باشند هیچ تفاوتی با همسالان خود ندارند، از آنجا که ذهنشان بیش از حد مشغول اطلاعات حسی است خیلی سریع حواسشان به محرک‌های محیطی جلب شده و از کار یا وظیفه اصلی خود (غالباً تکالیف مدرسه) باز می‌مانند. وسایلشان را گم می‌کنند، امور روزانه خود را فراموش می‌کنند، مرتب حرکت می‌کنند و نمی‌توانند آرام بگیرند، میان صحبت دیگران می‌پزند، طوری رفتار می‌کنند گویی نمی‌توانند با تأمل به ارزیابی یا پیش‌بینی حوادث و اندیشیدن به راه‌های مختلف برای حل مسایل و مشکلات بپردازند. بنابراین اعمالی از آنان مشاهده می‌کنیم که بدون فکر به عواقب آن صورت گرفته. نوبت را رعایت نمی‌کنند، ممکن است سریع از کوره در رفته و چیزی را بسوی کسی پرت کنند و رفتارهای جسورانه و خطرناکی از خود نشان دهند.

در اختلال لج‌بازی و نافرمانی رفتارهای منفی و ناهنجار زیادی دیده می‌شود. سرپیچی از قوانین روزمره، قهر کردن و قشقرق راه انداختن، بحث و جدل با بزرگترها، آزار و مقصر دانستن دیگران و ناسزاگویی، از کوره در رفتن، زودرنجی، خشونت، کینه‌توزی و انتقام گرفتن از علائمی است که ممکن است این دسته از کودکان از خود نشان دهند.

کودکان مبتلا به اختلال سلوک معمولاً به حقوق دیگران تجاوز می‌کنند و ممکن است با رفتارهایی مثل قلدری و تهدید دیگران، نزاع و کتک‌کاری، استفاده از وسایلی مثل چاقو و ... ، سرقت، تخریب اموال دیگران، فرار از مدرسه و خانه، و غیره همراه است.

عوامل زیادی در ایجاد این اختلالات دخیل هستند. از عوامل زیستی و ارثی گرفته تا مشکلات محیطی و تربیتی. به عبارت دیگر تعدادی از آنان به علت مشکلات قبل از تولد، یا حین تولد و یا حتی بیماری‌های مهم زمان طفولیت ساختار عصبی زیستی تحریک‌پذیرتری نسبت به همسالان خود دارند و عده‌ای نیز به خاطر وجود پدر یا مادر ناسازگار، بیمار، و یا عدم وجود قانون منصفانه و قاطع در خانه ، چنین رفتارهایی از خود نشان می‌دهند. مشکلات مالی ، طلاق، اختلاف شدید بین والدین آشفتگی‌های روحی و روانی والدین و ... نیز می‌تواند در بروز این مشکلات نقش داشته باشند.

• با رفتارهای ناسازگار چگونه برخورد کنیم؟

برای بهبود رفتارهای ناسازگار فرزندان روش‌های مفید و متنوعی توسط متخصصان ارائه شده که تلاش می‌کنیم به تعدادی از بهترین‌های آنها اشاره کنیم:

تحقیقات نشان داده اگر والدین برخی رفتارهای خود را تغییر دهند فرمانبری کودک بیشتر می‌شود.

اگر والدین خود تحت فشارهای روانی ناشی از زندگی و کار هستند و نمی‌توانند رفتار و گفتار خود را کنترل کنند، بهتر است قبل از انجام هر گونه کاری در مورد فرزند خود، به فکر روشی برای کنترل فشارهای خود باشند، و اگر به تنهایی از عهده آن برنمی‌آیند، به یک روان‌شناس یا مشاور مراجعه کنند. البته گاهی نیز والدین افکار غلط و افراطی درباره فرزند خود دارند. مثلاً: فرزندم این کارها را می‌کند تا حرص مرا در بیاورد، یا: او باعث ایجاد تمام مشکلات ما در خانه است. چنین افکاری زمینه را برای بوجود آمدن احساسات بسیار بد نسبت به فرزند مهیا می‌کند و بالطبع بر رفتار آنان نیز تأثیر می‌گذارد.

بهتر است والدین از ارائه دستورات مبهم ، کلی و تکراری اجتناب کنند. بجای اینکه بگویند: خودت را جمع و جور کن! به طور شفاف و مشخص بگویند که از او چه می‌خواهند: دوست دارم تا پنج دقیقه دیگر دفتر و کتابها را از وسط اتاق جمع کنی و آنها را داخل کمد بگذاری.

بجای سخن‌رانی و بحث و جدل، کوتاه و مؤثر و با لحنی محکم ولی در کمال آرامش به او گوش‌زد کنیم که رفتارش در ما چه احساسی بوجود آورده و چه تأثیری گذاشته است و اگر دست از این رفتار خود بردارد چه عاقبتی در انتظار اوست. نکته مهم درباره این عاقبت این است که باید شدنی و محدود باشد. مثلاً نگوئیم: برای همیشه از این خانه خواهم رفت! چون نمی‌توانید برای همیشه از خانه بروید. یا نگوئیم: دیگر حق نداری تلوزیون نگاه کنی! چون به هر حال بعد از مدتی که حالمان بهتر شد، احتمالاً از نظر خود برگشته و اجازه تماشای تلوزیون را به او می‌دهیم. پس بهتر است مثلاً بگوئیم: امروز از دیدن برنامه کودک محروم هستی. یا: این هفته تو را به پارک نمی‌برم.

اگر دستور شما را انجام داد از تشویق او غافل نشویم. پاداش‌هایی مثل تهیه غذاهای مورد علاقه او، تحسین کلامی، به گردش بردن، اجازه استفاده از وسایل ورزشی یا اسباب بازی و استفاده از سیستم زنون یا همان ستاره‌ها که با جمع کردن تعداد مشخصی از آنها می‌تواند به یک چیز مورد علاقه برسد. فقط فراموش نکنیم که به او بگوئیم برای کدام رفتارش پاداش دریافت می‌کند.

نکته دیگر این است والدین تصور می‌کنند کودکان قوانین خانه را می‌دانند، در حالیکه واقعیت چیزی دیگری است. بهتر است زمانی مناسب را برای تأمل درباره تمام قوانینی که او از آنها سرپیچی کرده اختصاص دهیم. مثل بیرون ماندن از خانه تا دیروقت و غیره. بهتر است با کمک او لیستی از

مهمترین قوانین را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کرده و روش انجام دقیق آنها و همچنین نوع تنبیه (محرومیت) برای انجام ندادنشان را مشخص کرده ، و با قاطعیت اجرا کنیم.

اگر فرزندانم زود خشمگین می‌شود و کنترل خود را از دست می‌دهد، بد نیست روش‌های مقابله با خشم و مدیریت آن را آموزش دهیم. یکی از دلایل اصلی عصبانیت و ناراحتی بسیاری از کودکان این است که نمی‌توانند احساسات خود را به درستی بیان کنند. می‌توان با کمک صورتک‌های کارتونی انواع احساسات و نام صحیح آنها را آموزش داد.

علایم هشدار دهنده خشم را به فرزندان آموزش دهیم. برایش توضیح می‌دهیم که همه خشمگین می‌شوند، ولی بعضی سعی می‌کنند خشم خود را طوری مدیریت کنند که به خود و دیگران آسیب نزنند. به همراه او لیستی از تمامی علام جسمانی، فکری و رفتاری که به ذهن می‌رسد را تهیه می‌کنیم. علایم جسمی مثل: افزایش ضربان قلب، سریع شدن تنفس، عرق کردن، سفت شدن عضلات، داغ شدن بدن و ... ، علایم فکری مثل: ارزش متنفرم، می‌خواهم بزمنش، داره به من زور می‌گه و ... ، علایم رفتاری مثل: داد زدن، تهدید کردن، لرزیدن، لگد و کتک زدن، گریه کردن و غیره.

می‌توان روش‌های آرام سازی را آموزش داد، همانند:

(۱) نفس عمیق (یعنی دم عمیق و بازدم آهسته)

(۲) تجسم (یک تصویر آرامش بخش مثلاً شناور داخل یک قایق که به آرامی همراه اواج دریا تکان می‌خورد را تجسم کند یا تصور کند یک ساعت شنی است که عصبانیت مثل دانه‌های شن به آرامی از بدنش بیرون می‌روند)

(۳) روش آدم آهنی و عروسک پارچه‌ای (از او می‌خواهیم مثل یک آدم آهنی عضلات خود را سفت کند، بعد از ۱۵ ثانیه او را وامی‌داریم تا عضلات خود را به مدت ۱۵ ثانیه مثل یک عروسک پارچه‌ای شل کند) (۴) حرف زدن‌های مثبت با خود بمنظور کسب آرامش (مثلاً با خود بگوید: ولش کن، بی‌خیال، خونسرد باش، نمی‌گذارم مرا عصبانی کند، نمی‌خواهد مرا برنجانند شاید برایش مشکلی پیش آمده و غیره) .

والدین بهتر است به یاد داشته باشند که از مهارت‌های ارتباطی مثل گوش دادن، ابراز وجود و قاطعیت، حل مسئله و تصمیم‌گیری استفاده کنند، چراکه بسیاری از ناسازگاری‌های کودکان به دلیل عدم مهارت والدین در اینگونه مهارت‌هاست (جهت کسب اطلاعات بیشتر می‌توانید به بروشورهای مربوطه مراجعه کنید).

گاهی با طرح سوالات جالب می‌توان به شکلی جذاب و غیر مستقیم، حل کردن مسائل و تفکر را به او آموزش داد، مثلاً از او بپرسیم:

پسری به نام آرمین مرتباً اشیاء خود را گم می‌کند و از این نظر معروف شده، کدامیک از موارد زیر را به او پیشنهاد می‌کنی؟

الف) انقش را مرتب کند و هر چیزی را در جای مشخصی بگذارد.

ب) چپهای مهم را همیشه با خودش نگه دارد.

ج) کیش را حداقل هفته‌ای یکبار مرتب کند.

د) یک جبه کنار در بگذارد و وسایل مدرسه خود را در آن قرار دهد.

نظریات دیگری که به ذهنت می‌رسد:

آنچه مسلم است هیچ بچه‌ای برای آزار دادن والدین خود به دنیا نمی‌آید ، برخی کودکان فقط یاد نگرفته‌اند چگونه خود را به شما و دیگران نشان دهند و چگونه هیجانات خود را مدیریت کنند

<http://vista.ir/?view=article&id=315851>

فرزندان و بیماری والدین



وقایع طبیعی ممکن است مستقیماً کودکان را دچار آسیب ننماید ولی موجب آسیب‌دیدگی و بیماری جسمی یا روانی در والدین گردد و به این وسیله بر والدین و کودکان آثار منفی بر جای گذارد. بیماری جسمی و روانی والدین می‌تواند اعتمادبنفس فرزندان را کاهش و خطر مشکلات انطباقی، خلقی و رفتاری را در آنان افزایش دهد. البته تحقیقات حاکی از آن است که در بسیاری موارد، فرزندان از بیماری والدین دچار مشکل نشده و از عملکرد مناسبی برخوردار بوده‌اند.

این امر نشان می‌دهد که در تاثیرگذاری بیماری والدین بر فرزندان علاوه بر عوامل خطرناک، میزان برخورداری کودکان و نوجوانان از توانایی‌های سازگارانه نیز اهمیت دارد.

• بیماری والدین می‌تواند خانواده را در بسیاری جنبه‌ها دچار مشکل نماید:

- (۱) عملکرد والدین را مختل کند.
- (۲) والدین را دچار افسردگی و یا اضطراب نماید و باعث اختلال مضاعف در عملکرد آنان گردد.
- (۳) روی والد سالم نیز تاثیر گذارد و در ارتباط همسران مشکل ایجاد کند.
- (۴) ارتباط والد- فرزند را برهم زند.
- (۵) برای فرزندان محیط پرتنش را ایجاد کند.
- (۶) عملکرد کلی خانواده را که برای حفظ سلامت اعضا ضروری است، مختل نماید.

• فرزندان والدین بیمار ممکن است با مسایل زیر مواجه گردند:

- (۱) کشمکش‌های والد بیمار با بیماری و درمان.
 - (۲) منزوی شدن والد بیمار.
 - (۳) وقایع ناگهانی و غیرقابل توضیح مانند بستری شدن، بحث و جدل، خودکشی و غیره.
 - (۴) نگرانی والدین در مورد اثر گذاری بیماریشان بر فرزندان.
 - (۵) جدایی عاطفی و سوءتفاهم.
 - (۶) عدم هماهنگی بین نیازهای والدین و فرزندان (حتی وقتی در مسیر تطابق با بیماری تلاش می‌کنند).
 - (۷) احساس ترس و گیجی و این که خود را مسئول بیماری و رنج والدین بدانند.
- سن، جنس و سطح تکامل شناختی و هیجانی کودکان از عواملی است که در نحوه پاسخ آنان به بیماری والدین اثر دارد. کودکان خردسال چون به والدین وابستگی دارند در مورد سلامتی خود و خانواده‌شان دچار نگرانی و ترس می‌گردند و ممکن است فکر کنند اشتباهی انجام داده‌اند که باعث بیماری والدین شده است.
- کودکان بزرگ‌تر در مورد بیماری والدین سوال می‌نمایند ولی احساساتشان مانع درک کامل اطلاعات دریافتی می‌گردد.
- نوجوانان بیشتر احتمال دارد که با عصبانیت و رفتارهای برون‌ریزانه واکنش نشان دهند، شاید به این علت که آنان تمایل ندارند به والدین وابسته باشند ولی نیازهای عملی و عاطفی والد بیمار آنها را اجباراً درگیر خانواده می‌نماید. بستری شدن‌های غیرقابل پیش‌بینی والدین برای فرزندان کوچکتر و غمگین بودن والدین برای فرزندان بزرگتر می‌تواند مشکلاتی را ایجاد نماید. فرزندان که با والد بیمار هم‌جنس هستند بیشتر تحت تاثیر

قرار می‌گیرند و در کل پسرها نسبت به فشارهای روانی- اجتماعی مستعدتر هستند. آنچه موجب اختلالات رفتاری هیجانی در فرزندان می‌گردد نه نوع بیماری والدین بلکه نحوه مراقبت والدین از فرزندان و نوع تعاملاتی است که در خانواده جریان دارد. گرچه بیماری والدین می‌تواند انواع مختلفی از تعاملات رفتاری را ایجاد نماید ولی بعضی از پدر و مادرها کماکان ارتباط گرمی را با فرزندان خود حفظ می‌نمایند. هرچه شدت و طول بیماری والدین بیشتر و پیش‌آگهی آن ضعیف‌تر باشد، احتمال بروز اختلال در فرزندان بیشتر است. اگر والدین رو به مرگ باشند فرزندان مشکلات بیشتری را تجربه می‌کنند. درک والد از بیماری خود، فشار روانی که تجربه می‌کند و میزان تطابق روانی که با وضعیت موجود دارد، از عوامل مهمی هستند که در میزان کلی سازگاری اعضای خانواده اثر می‌گذارند.

• شیوه‌های سازگاری خانواده که به تطابق بهتر فرزندان با بیماری والدین کمک می‌نماید عبارت است از:

(۱) انعطاف‌پذیری اعضا

(۲) وجود همبستگی و حمایت متقابل بین اعضا

(۳) وجود تعاملات مثبت با والد سالم

(۴) کمک به فرزندان برای درک بهتر بیماری

(۵) کمک به فرزندان تا بتوانند احساسات خود را بیان نمایند.

(۶) امکان صحبت باز و روشن میان اعضای خانواده در مورد بیماری، نحوه اداره آن و اثری که بر خانواده دارد.

(۷) سهیم کردن دیگر اعضای خانواده در اطلاعاتی که هر عضو از بیماری دارد.

فرزندانی که بهترین تطابق را با بیماری والدین داشته‌اند از خصوصیات زیر بهره‌مند بوده‌اند:

(۱) پیوندهای قوی اجتماعی و مشغولیت‌های زیاد کاری یا تحصیلی در خارج از منزل داشته‌اند.

(۲) می‌دانسته‌اند که مسئول بیماری والدین نیستند.

(۳) وابستگی بیمار گونه به والدین نداشته‌اند.

(۴) این احساس را داشته‌اند که آزادند زندگی خود را علی‌رغم بیماری والدین ادامه دهند.

• عواملی که به افزایش انعطاف‌پذیری و کاهش صدمه‌پذیری فرزندان از بیماری والدین کمک می‌نماید عبارت است از:

سلامت جسمانی، هوش بالا، سهل مزاجی، ارتباط خوب بین فردی (خصوصاً با والدین)، اعتماد به نفس بالا، احساس تسلط بر محیط، مشغولیت‌های خارج منزل، وضعیت‌های اجتماعی اقتصادی بالا (چون از منابع اجتماعی بیشتری بهره‌مند هستند)، درک صحیح از ناتوانی والد بیمار، درک عدم ارتباط خود با بیمار شدن والد.

به طور کلی مداخلات زیر می‌تواند در انواع مختلف بیماری‌ها مفید باشد:

(۱) آموزش خانواده در مورد بیماری و تبعات آن.

(۲) ارزیابی میزان تطابق اعضای خانواده با بیماری.

(۳) حمایت از این فرصت که اعضای خانواده بتوانند در جمع خود راجع به بیماری صحبت نمایند.

(۴) حمایت از این جریان که درک کاملی از بیماری در خانواده وجود داشته باشد.

منبع: پایگاه الکترونیکی خدمات پزشکی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=87875>

فرزندپروری و بهداشت روانی کودک



بهداشت روانی کودکان به شیوه تعامل والدین با آنها بستگی دارد. با وجودی که هر پدر و مادری در آرزوی فراهم ساختن بهترین امکانات در خانه هستند، اما ممکن است به شیوه صحیحی آنها را در اختیار فرزندانشان قرار ندهند زیرا هنوز روش منحصر به فردی برای تربیت فرزندان اختراع نشده است. علتش این است که هیچ دو بچه‌ای شبیه هم نیستند. تفاوت بین بچه‌ها بیش از آن چیزی است که ما معمولاً تصور می‌کنیم. به علاوه، فرهنگ، جامعه، جنسیت و بسیاری عوامل دیگر در تربیت کودکان دخالت دارند.

روانشناسان خاطر نشان می‌کنند که سبک‌های متفاوتی برای فرزندپروری

وجود دارد. آنها عقیده دارند که سبک‌های فرزندپروری را می‌توان بر حسب دو عامل محبت و کنترل پدر و مادر، به چهار دسته تقسیم کرد.

(۱) نوع A (کنترل زیاد، محبت کم)

برخی از والدین عقیده دارند که سخت‌گیری نسبت به فرزندان، بهترین شیوه تربیتی و ضامن موفقیت آنها در آینده است. در این راستا، برخی از والدین سخت‌گیری را از اندازه می‌گذرانند. آنها فراموش می‌کنند که هر کودکی به طور طبیعی تمایل به آزادی و استقلال عمل دارد. سخت‌گیری بیش از حد، روح آزادی را در کودک از بین می‌برد و این ایده غلط را در او به وجود می‌آورد که آزاد و مستقل بودن، نامطلوب است. در دنیای پر رقابت امروز، کودک باید دارای اعتماد به نفس باشد. و این نیز تنها از طریق پشتیبانی والدین به دست می‌آید.

در شرایطی که پدر و مادر تنها سخت‌گیری و کنترل و نه عشق و محبت را به کار گیرند، فرزندان شخصیت فردی خود را از دست می‌دهند و در تصمیم‌گیری‌های مناسب در زندگیشان ناکام می‌مانند زیرا همیشه این پدر و مادر بوده‌اند که تصمیمات لازم را برای آنها گرفته‌اند.

روانشناسان به این پدیده، فرزندپروری قدرت طلبانه می‌گویند. کودکانی که دارای والدین قدرت طلب باشند، استقلال لازم را به دست نمی‌آورند و در شرایطی که نیازمند تصمیم‌گیری باشند، دچار اضطراب می‌گردند. آنها تمایل پیدا می‌کنند که در تمام فعالیت‌ها نقش دوم را بازی کنند. این کودکان در بزرگسالی نمی‌توانند نقش رهبری را بر عهده بگیرند. همیشه این احتمال وجود دارد که آنها در کلیه زمینه‌ها احساس زبردستی نسبت به دیگران داشته باشند. در واقع، این کودکان هرگز نخواهند توانست به اهداف مورد نظر خود در زندگی دست یابند.

(۲) نوع B (کنترل کم، محبت زیاد)

این نوع دیگری از فرزندپروری است که در آن، والدین عشق و محبت بیش از اندازه، بدون اعمال کنترل‌های لازم را ابراز می‌دارند. این گونه پدر و مادرها، تحت تأثیر این کج‌فهمی و سوء برداشت که «روانشناسان با تنبیه مخالفند»، از به کار بردن هر نوع تنبیهی اجتناب می‌کنند. در واقع، کودکان بر حسب رفتار و اعمالشان، به تنبیه متناسب نیاز دارند.

تشویق و تنبیه تنها شیوه‌ای است که باعث می‌شود کودک بین آنچه درست و آنچه نادرست است فرق قائل شود. از طریق تشویق و تنبیه والدین است که ارزش‌های فرهنگی فرا گرفته می‌شوند. اگر شرایط ایجاد کند کودک به تنبیه نیاز دارد. اشتباه عمومی این است که از یک طرف، بسیاری از والدین در تنبیه کردن رفتارهای ناسازگار و ناهمخوان نشان می‌دهند.

کودکی در یک موقعیت برای کاری که کرده است توبیخ می‌شود و در موقعیت دیگر، انجام همان کار یا نادیده انگاشته می‌شود و یا حتی مورد تشویق قرار می‌گیرد. این کار، کودک را گیج می‌کند و مورد مخالفت روان‌شناسان قرار دارد. از طرف دیگر، برخی از والدین، حتی در شرایطی که کودک باید تنبیه گردد، از این کار سرباز می‌زنند و یا با او مخالفت نمی‌کنند.

روش صحیح و متعادل، پذیرش فرزند و محبت به او، و در عین حال تنبیه او به خاطر برخی کارهاست. این رفتار به کودک این حس را القاء می‌کند که والدین دوستش دارند اما برخی رفتارها و اعمال او را تأیید نمی‌کنند. در شرایط نوع B، کودک احتمالاً لوس بار می‌آید و الگوهای رفتاری صدامت‌آمیزی و مجرمانه از خود نشان می‌دهد.

۳) نوع C (کنترل کم، محبت کم)

کودک نمی‌تواند در خلاء عاطفی رشد یابد. اگر والدین هیچگونه عشق و محبتی نشان ندهند، زندگی برای کودک بی‌ارزش و بی‌ثمر می‌شود. کودکان به طور طبیعی بیشتر هیجانی و احساسی هستند تا عقلانی و منطقی. رشد صحیح شخصیت از ترکیب هماهنگ این دو صورت می‌گیرد. هنر این ترکیب، تنها در صورتی که والدین بتوانند محبت و کنترل را به نسبت صحیح به فرزندشان نشان دهند، به دست می‌آید. هنگامی که والدین رفتار فرزند را کنترل کنند، او درک می‌کند که کنترل کردن برای یک زندگی اجتماعی آرام، کاملاً ضرورت دارد.

به همین ترتیب، فرزندان نیاز به محبت دارند. هنگامی که فرزند احساس خطر می‌کند، آغوش مادر به او اطمینان و آرامش می‌بخشد. تماس بدنی بین مادر و کودک، مطمئناً نخستین شاخص عشق و محبت نزد فرزند است.

همچنان که کودک بزرگ‌تر می‌شود، کلمات اطمینان بخش مادر، جای آغوش او را می‌گیرد. نیازی به ذکر این نکته نیست که بیان عشق و محبت، ضرورت قطعی برای رشد سالم فرزند دارد و در غیاب آن، شخصیت کودک دچار اختلال خواهد شد. کودکانی که دچار فقر و محرومیت هیجانی و عاطفی باشند نمی‌توانند شریک خوبی در زندگی زناشویی باشند زیرا پیوند موفق بین زندگی دو فرد از طریق عشق برقرار می‌گردد.

بنابراین، هیجان‌ات باید به شیوه قابل قبولی تنظیم و کنترل گردند. کنترل والدین، راهنمایی لازم برای بیان احساسات و هیجان‌ات را در اختیار فرزندان قرار می‌دهد. همچنین ساختار لازم که احساسات در چهارچوب آن بروز داده شوند را در اختیار می‌گذارد. فرزندپروری بدون کنترل و محبت، مطلوب نیست. به این دلیل است که روان‌شناسان این نوع فرزندپروری را «غافل و بی‌مبالا» می‌نامند.

۴۰) نوع D (کنترل زیاد، محبت زیاد)

از آنچه تا کنون گفته شد کاملاً روشن است که بهترین شیوه فرزندپروری آن است که همراه با کنترل مناسب و محبت کافی باشد. والدین باید بین کودک به عنوان یک انسان از یک سو و رفتارهای کودکانه او از سوی دیگر، تفاوت قائل شوند.

والدین نوع D این فرق را بین کودک و اعمالش قایل می‌شوند. آن‌ها کودک را به خاطر رفتارهای پسندیده‌اش تشویق و به خاطر اعمال ناپسندش تنبیه می‌کنند. این والدین رفتار سازگار و همخوانی در ارتباط با فرزندانشان دارند. آن‌ها فرزندانشان را با تنبیه به خاطر رفتاری در یک روز و تشویق به خاطر همان رفتار در روز دیگر، گیج نمی‌کنند. کودکان نیز همانند همه ما، رفتارهای سازگار را بسیار آسان‌تر از رفتارهای نامتعادل درک می‌کنند.

مهم‌ترین نکته در اینجا این است که هنگامی که کودک برای رفتارش تنبیه شد درک می‌کند که پدر و مادرش هنوز به او به عنوان یک فرد عشق می‌ورزند. نقطه مقابل این، هنگامی است که والدین به طور کلی فرزند را طرد کنند. هنگامی که فرزند حس کند که والدین او را به طور کامل از خود رانده‌اند، احساس تنهایی و درماندگی خواهد کرد. این امر می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس کودک گردد و به افسردگی، پرخاشگری، قطع عضو و حتی خودکشی او بیانجامد. روان‌شناسان، فرزندپروری نوع D را «موتق» می‌نامند.

منبع : سایت سیمرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=309496>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فشار در کودک

مری مهدکودک پسر به من گفت پسر سه ساله ام مدتی است رفتار خوبی با او ندارد. پسر به او می‌گوید «از تو بدم می‌آید» چگونه می‌توانم





به پسر ۱۰ ماهه در غیاب من مؤدب باشد
باور یک کودک سه ساله این است که اگر ماما و بابا نباشند تجاوز به
حریم دیگر بزرگسالان تفریح جالبی است بنابراین اگر این کار را قبلاً انجام
نداده اید، وقت آن است که برای کودک پیش دبستانی تان قواعد و قانون
هایی را در ارتباط روزمره با شخص سوم که پدر، مادر یا از نزدیکان او
نیست اما وظیفه مراقبت از او را بر عهده دارد وضع کنید. او هم اکنون در
سنی است که می فهمد بعضی رفتارها به هیچ وجه قابل قبول نیستند.

این قوانین همچون «حرف زشت نزن» و... را روی یک تکه کاغذ بزرگ رنگی بنویسید و آن را به جایی بزنید که در مقابل دید کودک قرار داشته
باشد.

سپس هر کدام از قواعد را برای او توضیح دهید و به عنوان مثال بگویید: «گفتن جمله ای مثل تو زشت هستی دیگران را ناراحت می کند.
خوب نیست مردم فکر کنند می خواهیم ناراحت شان کنیم.» نگران این نباشید که او نمی تواند این قواعد را بخواند چون حضور خود این کاغذ یادآور
خوبی برای او است.

بار دیگر که مربی کودک را دیدید از او بخواهید از مربی اش عذرخواهی کند و قواعد را به او یادآوری کنید.

نوشین مجلسی

کارشناس ارشد روانشناسی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=131972>

 **vista.ir**
Online Classified Service

فواید خوابیدن نوزادان در کنار والدین

خوابیدن نوزادان در کنار پدر و مادر هم جنبه مثبت دارد و هم جنبه منفی.
جنبه مثبت آن این است که تحقیقاتی هستند که ثابت می کند خوابیدن
بچه ها و پدر و مادرشان در یک تخت (یا حداقل یک اتاق) در شب فوایدی
دارد. جنبه منفی آن این است که، فرای تحقیقاتی که به رابطه بین
هم خوابی کودکان و والدینشان و جلوگیری از SIDS (مرگ ناگهانی کودک)
می پردازد، تحقیقات چندانی از جهت کیفی و جنبه های دراز مدت این
مسئله انجام نگرفته است. تا وقتی که این نوع تحقیق انجام شود، باید به
جنبه مثبت آن در فرهنگ کشور خودمان و کشورهای خارجی بپردازیم.



تحقیقات چه می گوید:

فواید همخوابی برای نوزادان همخوابی تنظیم فیزیولوژیکی را ارتقاء می دهد

نزدیک بودن والدین کمک می کند که سیستم عصبی نابالغ نوزاد در طی خواب تنظیم و تعدیل شود. همچنین با پیشگیری از وارد شدن نوزاد به خواب بسیار عمیق، به جلوگیری از SIDS (مرگ ناگهانی کودک) کمک می کند. علاوه بر این، تنفس خود والدین به نوزاد یادآور می شود که او هم باید نفس بکشد.

والدین و نوزادان بهتر می خوابند. به خاطر نزدیک بودن نوزاد، نیاز نیست که نوزادان کاملاً بیدار شوند و گریه کنند تا پاسخ دریافت کنند. در نتیجه، مادر به نوزاد نزدیک میشود بدون اینکه هر دو آنها کاملاً بیدار شوند. در نتیجه، مادران ارزیابی مثبت تری از خواب شبانه شان خواهند داشت، چون به این طریق خواب بهتری داشته و کمتر مجبور می شوند که از خواب بیدار شوند.

نوزادان مراقبت و توجه بیشتری دریافت می کنند. خوابیدن مادر در کنار نوزاد، شیردهی را افزایش می دهد. این می تواند یکی از بهترین فواید و مزایای خوابیدن مادران در کنار نوزاد باشد. تحقیقات نشان می دهد مادرانی که شب ها کنار فرزندانشان می خوابند دوبرابر مادرانی که جدا از نوزادانشان می خوابند شب ها به فرزندانشان شیر میدهند. علاوه بر فواید شیردهی، عمل مکیدن نوزاد جریان اکسیژن را افزایش می دهد که هم برای رشد و هم برای سیستم ایمنی بدن نوزاد مفید است. همچنین نوزادانی که شب ها کنار مادرانشان می خوابند، مراقبت و توجه بیشتری دریافت می کنند. تحقیقات نشان می دهد مادرانی که شب ها کنار نوزادانشان می خوابند، ۵ برابر بیشتر به آنها توجه و مراقبت دارند. این مادران همچنین حساسیت بیشتری نسبت به حضور نوزادانشان در بستر دارند.

• فواید دراز مدت

بالا بردن اعتماد به نفس. تحقیقات نشان میدهد که پسر بچه هایی که از زمان تولد تا ۵ سالگی پیش پدر و مادرهایشان می خوابیده اند، اعتماد به نفس بالاتری داشته و احساس گناه و اضطراب کمتری را تجربه می کنند. همچنین تحقیقات نشان داده که دختر بچه هایی که در زمان کودکی نزد والدینشان می خوابیده اند، در زمان بزرگسالی کمتر در مورد ارتباطات فیزیکی خود احساس ناراحتی می کنند. خوابیدن به همراه والدین، اعتماد و عزت نفس، و همچنین صمیمیت را ارتقاء می دهد.

رفتارهای مثبت بیشتر. در تحقیقات انجام گرفته مشخص شد که بچه هایی که به همراه والدین خود می خوابند، نسبت به بچه هایی که تنها می خوابند، بیشتر مورد تحسین معلمان خود قرار می گیرند. در تحقیقی که اخیراً در انگلستان انجام گرفت، مشخص شد که بچه هایی که هیچوقت در تختخواب پدر و مادرشان نخوابیده اند، کنترل ناپذیرتر، ناراحت تر، کج خلق تر، هستند و این بچه ها نسبت به بچه هایی که پیش پدر و مادرشان می خوابند، ترسو تر هستند.

ارتقاء سطح رضایت از زندگی. در یک تحقیق بسیار گسترده که بر روی ۵ نژاد مختلف در ایالات متحده امریکا انجام گرفت، مشخص شد که در میان همه این گروه های قومی، مردمانی که شب ها پیش هم می خوابند احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند.

• تصور والدین

والدین تصور می کنند خوابیدن بچه ها پیش آنها، حساسیت را ارتقاء می دهد. خیلی از پدر و مادرهایی که شب ها پیش فرزندان خود می خوابند، احساس می کنند که هماهنگی بیشتری به فرزندان خود پیدا می کنند. آنها احساس می کنند که حساسیت آنها به نیازهای فرزندانشان هنگام شب، در طول روز نیز ادامه پیدا می کند.

• کشمکش های موقع خواب را کاهش می دهد

والدینی که شب ها فرزندانشان را پیش خود می خوابانند می دانند که بچه هایی که شب ها در اتاق والدینشان می خوابند، ترس از به خواب رفتن ندارند. این بچه ها هرچه بزرگتر می شوند و به اتاقهای خود منتقل می شوند، تصویری بسیار مثبت تر و مطمئن تر از خواب شبانه دارند. دیگر دلیل ندارد که خوابیدن را مساوی با تنها شدن بپندارند.

• محیطی پذیرا ایجاد می کند

در زیر خوابیدن بچه ها در کنار والدینشان، میلی به قبول نیاز آنها به پدر و مادر در طول روز و شب وجود دارد. در این شرایط وقتی بچه ها کوچک هستند و به والدینشان نیاز دارند، پدر و مادر در کنارشان هستند تا به آنها کمک کنند و نیازهایشان را برآورده سازند. والدینی که شب ها پیش فرزندانشان می خوابند باور دارند که این میل به پاسخگویی به نیازهای بچه ها، در طول روز نیز ادامه خواهد یافت و رابطه آنها را با فرزندشان قوی تر خواهد ساخت.

• مشکلات تحقیقات موجود

• تعصبات فرهنگی

تحقیقاتی که تاکنون حول خوابیدن بچه ها در کنار والدینشان انجام گرفته است هم مثل همه تحقیقات دیگر، تحت تاثیر فرهنگ محققان و شرکت کننده های آنان بوده است. تحقیقاتی که حول این موضوع در ایالات متحده انجام گرفته است، به شدت تحت تاثیر ارزش بسیار بالایی که امریکایی ها برای استقلال، تکنولوژی، مصرف گرایی، و نیازهای والدین به زمان و داشتن حریم خصوصی قائلند، می باشد. از طرف دیگر، تحقیقاتی که در دیگر فرهنگ ها انجام گرفته، نیاز نوزادان را به خانواده و عملکردهای اجتماعی به اثبات می رساند.

• تمرکز بر نتایج کوتاه مدت و خاص

تحقیقات بالینی به بررسی نتایج دراز مدت، پیچیده و کیفی این موضوع نمی پردازد. فواید خوابیدن نوزادان در کنار والدینشان، همانطور که بسیاری از این والدین می دانند، فقط کوتاه مدت نبوده و به سادگی ارزیابی نمی شوند. این فواید بالقوه فراتر از پیشگیری از مرگ های ناگهانی نوزادان، افزایش خواب کودک و مادر، و افزایش میزان شیردهی در ماه های اولیه زندگی نوزادان است. مثلاً ممکن است نتایج دراز مدتی مثل تاثیر مثبت بر رابطه کودک با والدین خون، ارتقاء اعتماد به نفس، و از این قبیل را نیز عنوان کنند. بخشی از آنچه این گونه تحقیقات و بررسی فواید دراز مدت این مسئله را دشوار می سازد، این است که رابطه اینها با خوابیدن بچه ها نزد والدینشان به سختی قابل جدا شدن از رابطه آن با سایر کارها و اقداماتی است که این والدین برای فرزندان خود انجام می دهند. خواباندن بچه ها نزد خود، تنها یک بخش از انتخاب های پیچیده والدین است. برای انجام تحقیقات بهتر و معتبرتر در این زمینه، محققان باید سوالاتی از قبیل زیر را بپرسند: خوابیدن بچه ها در کنار والدینشان چه نتایجی را در دراز مدت در بر خواهد داشت؟ آیا والدینی که انتخاب می کنند که فرزندانشان شبها نزد خودشان بخوابند، سایر رفتارهایی که بر نتایج مورد تحقیق اثر دارد را نیز انتخاب می کنند؟

• عقاید و باورهای غلط

• خفه شدن بچه ها

اخیراً در تحقیقی که توسط کمیسیون امنیت لوازم خانگی انجام گرفت، مشخص شد که تخت های بزرگسالان برای بچه ها خطرناک است. این گفته تاحدودی گمراه کننده و اشتباه است. والدین باید بدانند که این تحقیق توسط اسپانسرهای انجمن تولیدی لوازم و تختخواب های کودکان و نوجوانان انجام گرفته است و دلیل جز ترغیب والدین به خرید تختخواب جداگانه برای فرزندانشان نداشته است. همچنین والدین باید بدانند که سالانه میلیون ها نفر از پدر و مادرها در کنار فرزندانشان می خوابند و هیچ اتفاقی هم برای آنها نمی افتد. آنچه مهم است و همه متخصصین تصدیق می کنند این است که نوزادان باید روی سطحی سفت، تمیز، عاری از دود، زیر یم پتوی سبک بخوابند و سرهایشان هم هیچوقت نباید کشیده شود، هیچگونه حیوان یا بالش اضافی نباید در کنار نوزاد گذاشته شود. از خواباندن نوزادان بر روی مبل های راحتی و نیمکت ها هم باید خودداری شود چون هر آن احتمال افتادن آنها وجود دارد.

والدین از این واهمه دارند که اگر در نوزادی فرزندانشان را پیش خود بخوابند دیگر نتوانند وقتی بزرگتر شدند آنها را به تنها خوابیدن ترغیب کنند. البته هیچ تحقیقی تا به حال روی این موضوع انجام نگرفته است اما خیلی از والدینی که شبها فرزندانشان را پیش خود می خوابانند گزارش کرده اند که بچه هایشان وقتی به سن دو، سه سالگی می رسند و از نظر جسمی، احساسی و شناختی رشد می کنند، خیلی راحت تحت والدین را ترک کرده و مستقل می خوابند.

این والدین به این مسئله مثل عادت می کنند که باید شکسته شود نگاه نمی کنند، آنها این را الگوی رفتاری می دانند که می توان آنها را ایجاد کرد اما با گذشت زمان رشد کرده و تغییر می کند. این خانواده ها، برای ایجاد زیربنای امنیت و نزدیکی، این وابستگی اولیه را انتخاب می کنند.

منبع : سایت کودکان

<http://vista.ir/?view=article&id=288905>

قدرت تصمیم‌گیری را در فرزندان خود افزایش دهیم

یکی از گفته‌های معروف دونالد ترامپ از این قرار است: "من فقط تحت تاثیر فردی قرار می‌گیرم که توانایی تصمیم‌گرفتن داشته باشد." حتی اگر تصمیم عاقلانه‌ای هم اتخاذنشود حداقل این جرات را به خرج داده که تصمیم بگیرد. بیشتر افراد دانش درستی نسبت به توانایی‌های خود برای تصمیم‌گرفتن ندارند.

تصمیم‌گرفتن دارای معانی ضمنی متفاوتی می‌باشد. ما تصور می‌کنیم که تصمیم‌گرفتن تنها در لحظات حساس و مهم زندگی انسان معنا پیدا می‌کند و در لحظات کوچک و کم ارزش تر از هیچ شانی برخوردار نمی‌باشد. توانایی تصمیم‌گیری و دارا بودن اطمینان خاطر در تصمیمات از وظایف هر پدر و مادر، کارمند و هر عضو مسولیت‌پذیر جامعه به شمار می‌رود. در طول یک روز عادی ما چندین بار با شرایطی مواجه می‌شویم که تصمیم‌گیری در آنها لازم است و این امر مکرراً ادامه دارد. ما انتخاب می‌کنیم که چه لباسی بپوشیم، چه چیزی بخوریم، برنامه روزانه خود را طرح ریزی می‌کنیم و ... بسیاری از افراد این امور را



ناآگاهانه انجام می‌دهند و اصلاً متوجه نیستند که در حال تصمیم‌گرفتن می‌باشند.

برای عده‌ای از افراد طریقه تصمیم‌گیری و اعتماد به تصمیم‌هایی که اتخاذ نموده‌اند، امری غریزی به شمار می‌رود. این دسته از افراد به طور خدادادی از توانایی‌های بالایی در تصمیم‌گیری برخوردار هستند. در مقابل بعضی از افراد نیز هستند که به هیچ وجه از توانایی تصمیم‌گیری برخوردار نمی‌باشند. برای این دسته از افراد حتی کوچکترین تصمیم‌گیری‌ها کاری بس دشوار و آزار دهنده به شمار می‌رود.

• علائم عدم توانایی در تصمیم‌گیری

معمولاً به کودکانی که خود را درگیر تصمیم‌گیری می‌نمایند، مارک ایرادگیر می‌چسبانیم و تصور می‌کنیم که نگهداری از این کودکان به این دلیل که فقط به دنبال جلب توجه بزرگترها هستند، اندکی مشکل به نظر می‌رسد. مادر و پدرها باید کمی نگران فرزندان باشند که حتی توانایی ندارند نهار مورد علاقه‌شان را انتخاب کنند و یا نمی‌دانند در کدام قسمت از ماشین بنشینند. نا مطمئن بودن کودکان در تصمیم‌گیری و دمدمی بودن آنها خون معلم‌ها را به جوش می‌آورد. بعضی از کودکان هستند که حتی نمی‌دانند باید با کدام مداد بنویسند و چه کتابی را بخوانند. بسیاری از جوانان و حتی بزرگسالان در نحوه چیدمان میلمان اتاق نشیمن با مشکل مواجه هستند، برای خرید یک دست کت شلوار ساعت‌ها و چه بسا روزها وقت صرف می‌کنند و در آخر هم به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسند. این در حالیست که سایرین تصمیمات مهمی را در مورد زندگی جوامع بشری اتخاذ می‌کنند. معمولاً افرادی که به عدم توانایی در تصمیم‌گیری دچار هستند تا سنین بزرگسالی متوجه این معضل نمی‌شوند و تصور می‌کنند که فقط توانایی رسیدن به آرزوهایشان را ندارند.

• محیط اطراف عامل مهمی در تصمیم‌گیری به شمار می‌رود

به این دلیل که توانایی تصمیم‌گیری معمولاً جزء خصوصیات ذاتی انسان‌ها به شمار نمی‌رود، ما باید به فرزندان خود آموزش دهیم که چگونه می‌

تواند خود را با شرایط مختلف وفق داده و ارزیابی درستی از آنها داشته باشند. آنها باید بتوانند نیازهای خود و تصمیم مورد نظرشان را تشخیص دهند و قادر باشند تا از میان چند گزینه معقول ترین را انتخاب کنند.

نباید تصمیم های کودکان در خانه به غذا، لباس و اسباب بازی محدود شود. اگر بتوانیم این گزینه ها را افزایش دهیم، خوب بالطبع حس کنجکاوی و در نتیجه اعتماد به نفس در تصمیم گیری را در آنها افزایش داده ایم.

کودکی که نمی تواند در مورد صبحانه اش تصمیم بگیرد، به طور قطع در آینده با مشکل مواجه خواهد شد. او نمی تواند از بین کره، پنیر و مربا یکی را انتخاب کند پس در آینده چگونه می خواهد در مواجهه با مشکلات زندگی جان سالم به در برد.

با فراهم آوردن راهنمایی های آموزنده، حق انتخاب های سازنده، و شرایط منطقی شما می توانید قدرت تصمیم گیری در فرزندان خود را افزایش دهید. با شروع کردن انتخاب هایی نظیر غذای مورد علاقه برای صبحانه و یا لباس مورد علاقه برای رفتن به مدرسه، کودک شما کم کم با مقوله تصمیم گیری آشنا می گردد و رفته رفته با آن اخت میگردد. پیشنهاد کردن چند غذا، لباس و یا کتاب مختلف کودک را هدفمند می سازد و از رویارویی با چند گزینه مختلف احساس سردرگمی نمی کند.

شاید هل دادن کودکان به سمت تصمیم گیری اندکی دشوار به نظر رسد، اما باید سعی کنید که آنها را وادار به این کار کنید. چند لباس مختلف را پیش روی او قرار دهید و سپس سعی کنید که او را ناخودگانه به تصمیم گیری وادارید. او می تواند هر کدام از لباس ها را که نمی پسندد به ترتیب از دور خارج کند تا به هدف موردنظر دست پیدا کند، و یا می تواند ویژگی های لباس مورد علاقه اش را مطرح کند تا از این طریق سریعتر به نتیجه پایانی نزدیک شود.

اگر کودک شما تصمیم خطرناک و مخربی را گرفت او را محدود نکنید. اجازه دهید با عواقب احتمالی آن روبرو شود. اگر تصمیم گرفت که به دلیل سیر شدن بقیه غذایش را نخورد پس بنابراین جایی برای دسر هم نخواهد داشت. اگر لباس مورد علاقه برادرش را بر تن می کند، باید خودش آنرا بشوید و از این بابت از برادرش عذر خواهی هم بکند.

• افزایش اعتماد به نفس

یکی از مهمترین نکات در هنگام تصمیم گیری دارا بودن اعتماد به نفس بالا است. اگر فرزند شما به توانایی هایش در مورد کاری که انجام می دهد، اطمینان نداشته باشد، هیچ گاه قادر نخواهد بود که به منظور تصمیم گیری مسائل مختلف را مو شکافی کند.

باید از توانایی های کودک خود پشتیبانی کنید و او را به خاطر تصمیم گیری هایش تشویق نمایید؛ چنین کارهایی به عنوان ابزاری برای بالا بردن اعتماد و اطمینان در کودک شناخته می شوند. عباراتی نظیر: "انتخاب بلوز آبی کار بی نظیری بود" یا "انتخابت برای خوردن نان و پنیر برای صبحانه واقعا عالی،" اطمینان خاطر دوباره ای را در ذهنشان بیدار می سازد که: آری، آنها هم قادر به تصمیم گیری هستند.

• تمرین و تکرار

اگر می خواهید فرزندان شما کاملا مطمئن باشند، باید به آنها اجازه داده شود که تصمیمات مختلفی در مورد موضوعات متفاوت بگیرند. یک فرد کم سن و سال باید متوجه شود که در هر لحظه از زندگی باید تصمیم های مهمی بگیرد. انتخاب هایی نظیر اینکه با چه کسی در داخل حیاط بازی کنم، برای صبحانه چه بخورم؛ همه و همه از مواردی هستند که پایه تصمیم های مهم تری را که او قرار است در آینده برای زندگیش بگیرد را طرح ریزی می کنند.

برای او خاطر نشان سازید که سوال کردن و کمک خواستن در مواقع حساس بلامانع است. اما در عین حال باید تنها بر اساس عقاید و اعتقادات خود عمل کند. برایش روشن کنید که هر روز تصمیم های زیادی می گیرد و تمام آنها به عنوان تمریناتی برای آمادگی که برای سال های آتی لازم دارد، به شمار می روند.

• انتقاد مکرر

زمانی که کودک بالاخره تصمیم خود را می گیرد و برای بیان آن از سمت اتاقش به سوی شما می آید، اگر مکررا از او ایراد بگیرید و کارهایش را به چشم یک منتقد نگاه کنید، مسلما اعتماد به نفس خود را از دست می دهد و شما نیز از هدف اصلی خود که همان ایجاد اطمینان در تصمیم گیری است، دور خواهید شد.

به نقاط مثبت تصمیم او نگاه کنید، و انگشت خود را فقط بر روی اشکالات و کاستی های قضیه نگذارید. از عباراتی از این دست استفاده کنید: "بذار یک انتخاب دیگه داشته باشیم" یا "نظرت در مورد یک انتخاب دیگه چیه؟" او را به خاطر تصمیمش تشویق کنید، اما در عین حال زیرکانه او را به

منبع : سازمان آموزش و پرورش استان خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=272534>

قدرت عروسک

اگر بپذیریم که انسان از معدود موجودات ابزارساز و توانمندترین آنها در تخیل و تجسم است، ساخت عروسک، به او جان بخشیدن و با او سخن گفتن، رخدادی است منحصر به فرد وقتی می شنویم تاریخچه «بازی» به انسان های غارنشین برمی گردد این فرضیه که «بازی نیازی است بنیادی برای بشر» در حد غذا و پناهگاه قوت می گیرد. مولوی می گوید: «غذای بشر نان است و اندکی شوربا و الباقی بازی.» عروسکی که می شود با آن حرف زد، راز دل گفت، به او خشم گرفت، او را به مبارزه طلبید، او را به زمین کوبید و دوباره در آغوشش کشید، او را زخمی کرد و برایش مرهم گذارد و برایش لالایی خواند، به او غذا داد، لباس پوشانید و به جای پدر، مادر، خواهر، برادر، معلم، دکتر، پلیس، دوست، همسایه و... قرارش داد و در تمامی این احوالات، خاموشی و انفعالش فرصتی است تا حس کنترل و خلق جهانی مطابق با آرزوها ارضا شود، ابزاری بی نظیر برای برآورده کردن نیازهای روانی بشر است.



عروسک ها عموماً وسیله هایی هستند ارزان، در دسترس، جهانشمول و بی نیاز به تکنولوژی یا دانش پیچیده برای به کارگیری که می توانند استفاده های متنوعی چون سرگرمی، تبلیغات، تجارت، آموزش، مفهوم

سازی، فرهنگ سازی و درمان اختلالات رفتاری یا بیماری ها داشته باشند. می دانیم که کودکان، تلقین پذیری بالایی دارند و مرز میان خیال و واقعیت برایشان مبهم و نسبی است و در برابر موجوداتی که با زبانی غیرمستقیم اما مانوس و خودمانی با آنها ارتباط برقرار کنند، تاثیرپذیری شگرفی دارند؛ به خصوص که این ارتباط به رابطه کلامی محدود نشده و آنها از حرکت، ایما، اشاره و موزیک که ساده ترند هم بهره می گیرند. بنابراین در انتخاب و کاربرد صحیح چنین وسیله ای دقت فراوانی لازم است تا خلاقیت کودک رشد کرده و ذهن و دست های او را به ساختن ازنوساختن وادارد، نه آنکه صرفاً کالایی باشد تجاری و مبلغ فلان شخصیت کارتونی یا مروج مصرف گرایی؛ و همان گونه که حس کنجکاوی و رویاپردازی را توسعه می بخشد تعامل دوجانبه میان کودک و دنیا را گسترش دهد چرا که گاه فاصله میان خودمحوری کودک با جهان واقعی را بازی پر می کند.

گاه کودکان برای انتقال از وابستگی به مادر به سوی استقلال و خودکفایی، متوسل به وسایلی مانند پتو، عروسک یا اسباب بازی محبوب شان

می شوند و در شرایط ترس و برای آرامش یا به خواب رفتن آن را در آغوش می گیرند که اصطلاحاً آن را (odject transitional) یا شیء انتقالی می نامند. در انتخاب عروسک باید اندازه، رنگ، جنس، قوام، اجزا و فرم کلی آن متناسب با سن، جنس و شرایط کودک باشد. تنوع در مدل های انسانی یا عروسک های حیوانی به گسترش قوه تخیل و داشتن احتمالات بیشتر در بازی کمک می کند.

با توجه به تاثیرپذیری پایدار در سن کودکی از الگوهای رفتاری یا هویت های کلیشه ای (مانند گرگ در نقش درنده، روباه در نقش فریبکار، کلاغ در نقش خریچین و...) که در دنیای واقعی هم وجود ندارند ارائه الگوهای کلامی و رفتاری تکراری می تواند ایجاد ذهنیت و مفهوم سازی ناصحیح کند که اصلاح آن مشکل خواهد بود.

مفهوم گرگ و برگشت ناپذیری از مفاهیم انتزاعی است که از حدود ۱۰-۱۲ سالگی در ذهن کودک وضوح می یابد؛ نکته هایی که در روابط شخصیت های عروسکی یا کارتوننی بایستی به آن دقت کرد و قبل از آن اشاره مستقیم به آن معمول نیست. گاه در دنیای بازی یا انیمیشن یا عروسک ها قدرت هایی معجزه آسا به شخصیت ها داده می شود که کودک، آنها را واقعی قلمداد می کند. یک موش یا... از ارتفاع بلندی می افتد بدون آنکه صدمه جبران ناپذیری ببیند و کودک نمی تواند تفاوت آن را با واقعیت درک کند؛ پس در استفاده یا ارائه این محصولات باید نهایت دقت به عمل آید تا نتایج خطرناکی به دنبال نداشته باشد.

در «بازی درمانی»، استفاده از عروسک ها یا (puppet) به کودک امکان بیان افکار و احساسات او را بدون ترس و مقاومت مهیا می سازد تا بتواند ترس ها، علایق و تمایلات خود را وارد صحنه درمان کند و اطلاعات ارزنده ای از فرصت روحی خود به درمانگر بدهد یا به کمک «Acting out» کودک در فضایی امن و قابل قبول احساسات و افکارش را به فعل درآورد و گاه با تکرار آن به خود و جهان مسلط شده ترس ها کمرنگ می شود، تنش ها کاسته می شود، خشم ها بیرون ریزی می شود.

از این ویژگی می توان در درمان مشکلاتی چون افسردگی، گنگی انتخابی یا اختلاس پس از سانحه بهره گرفت و همچنین برای آموزش مهارت ها، درک روابط خانوادگی، بررسی سو«استفاده های فیزیکی یا جنسی، حل مسائل خواهر و برادرها، رفع عادات غلط، گوشه گیری و انزوا، ارزیابی قدرت کلامی، شناخت مهارت های یدی، هماهنگی عضلانی، تئوری ذهن، مقابله با درمانگر، وابستگی ها، حرکات تکراری و بسیاری موارد دیگر استفاده کرد. عروسک ها بایستی در عین داشتن جنبه بازی و ظاهری جذاب و مطلوب، مهارت های یدی و هماهنگی چشم و دست و ذهن را پرورش دهند؛ مهارت های فردی مانند بیان احساسات حل مسئله مدیریت خشم را آموزش دهند؛ ارزش های اخلاقی مانند صداقت، همکاری، نعدوستی، امانتداری، مهربانی و... را تقویت کنند و مهارت های اجتماعی مانند برقراری ارتباط موثر، احقاق حق، آشنایی با نقش های اجتماعی را معرفی کنند.

یکی از ضروریات زندگی بشری «خوب انتخاب کردن» به کمک تفکر نقادانه و مهارت تصمیم گیری با استفاده از فرآیند جمع آوری اطلاعات، داشتن گزینه های متعدد و انتخاب بهترین گزینه با در نظر گرفتن معایب و مزایای هر کدام است که در فرصت هایی چون خرید لباس، کتاب، اسباب بازی، لوازم التحریر، خوراکی و... نمود می یابد و می تواند به انتخاب های مناسب در دوست یابی، رشته تحصیلی، شغل یابی یا همسریابی منجر می شود.

حتی آموزش چگونگی نگهداری از اسباب بازی ها و وسایل شخصی یا نحوه مشارکت با سایر کودکان در میهمانی ها و مدارس و... و همچنین روش برخورد با شکستن، خراب شدن، گم شدن، غیرقابل استفاده شدن آنها و حتی بخشیدن یا بازیافت شان، بخش مهمی از آموزش مهارت های فردی و اجتماعی را در خود نهفته دارد.

منبع : روزنامه ابتکار

<http://vista.ir/?view=article&id=286586>

کودکان خجالتی



تعداد قابل توجهی از کودکان پیش‌دستانی که در خانه پرحرف و مطمئن به خود هستند، در اجتماع به صورت وابسته به دیگران و خجالتی ظاهر می‌شوند.

بسیاری از این فشر کودکان، به سختی خود را با محیط اجتماعی وفق می‌دهند. این گونه کودکان در خانه کاملاً پرحرف و فعال هستند، ولی در دنیای خارج از منزل اعتماد به نفس ندارند.

اگرچه کودکان خجالتی ممکن است به صورت غیراجتماعی خود را نشان دهند، ولی در واقع این طور نیستند.

یکی از کارشناسان می‌گوید: آنها به افراد و موقعیت‌های جدید علاقه دارند، اما اضطرابشان مانع از برقرار کردن روابط اجتماعی می‌شود.

کودکان پیش‌دستانی کمرو و خجالتی، به تشویق زیادی نیاز دارند، بنابراین باید با ترتیب دادن و هماهنگ کردن وقایع ساده‌ای مانند تعیین زمان مشخص

بازی، آنها را بیشتر آماده ساخت.

البته برای این که یک کودک خجالتی را بتوان از پوست خود بیرون آورد، راه ساده‌ای وجود ندارد.

اینک به معرفی چند روش می‌پردازیم که به کودکان خجالتی کمک می‌کند تا احساس راحتی بیشتری کنند:

(۱) مدرسه مناسبی برای کودک انتخاب کنید: کودکان خجالتی در محیطی مناسب می‌توانند شکوفا شوند.

قبل از شروع کلاس‌ها فرزندان را به مدت چند روز به مدرسه جدیدش ببرید تا با معلم‌ها و محیط مدرسه آشنا شود. به معلمش بگویید که او خجالتی است.

(۲) به فرزندان فرصت آمادگی دهید: اگر کودکان بدانند که در تمام موقعیت‌ها چه اتفاقی می‌افتد، نگرانی او کم می‌شود.

به نظر روان‌شناسان بهتر است کودک را از یک هفته قبل برای انجام کاری یا تجربه جدیدی آماده ساخت. مثلاً اگر فرار است که فرزندان را به دنبال پزشکی ببرید، یک هفته زودتر او را به مطب برده تا محیط آنجا را ببیند و احساس راحتی بیشتری کند.

(۳) به حرف‌های او با صبر و حوصله گوش کنید: کودکان را تشویق کنید تا در مورد آن چه که او از آن‌ها دارد، صحبت کند و سعی کنید بدون این‌که نگرانی‌اش را فراموش کند، روی تجربیاتش تأکید کنید. باید بگویید: بعضی اوقات من هم این احساس را دارم.

(۴) در خانه با او تمرین کنید: بازی‌های مختلفی خارج از فعالیت‌های روزمره فرزندان انجام دهید مانند ملاقات با یک شاگرد جدید در مدرسه. کارها و بازی‌هایی کنید تا به طور یکسان همین موقعیت‌های اجتماعی را تجربه کند.

(۵) بدبینی او را از بین ببرید: خجالتی بودن معمولاً از الگوها و تفکرهای منفی که باعث بدبینی می‌شود ریشه می‌گیرد (مانند بچه‌ها مرا دوست ندارند) با تقویت و جایگزین کردن افکار مثبت به فرزندان در از بین بردن بدبینی و تفکرهای منفی ذهن او کمک کنید، و او را تشویق کنید که خود را باور کند و بدانند که او هم می‌تواند مثل دیگران خوب بازی کند و کاری را انجام دهد.

در پایان، به دلیل این که کودکان خجالتی آمادگی زیادی در گوشه‌گیری دارند، پس بهتر است بزرگسالان مواظب رفتار خود باشند و به کودکشان اجازه دهند تا نظاره‌گر کارهای اجتماعی آنها به عنوان بخشی از زندگی روزمره‌شان باشند.

با وجود این بهتر است که صبور باشید. اگرچه به فرزندان کمک می‌کنید تا با یک برنامه‌ریزی صحیح در موقعیت‌های جدید احساس خوب و راحتی داشته باشد، ولی نتایج کارتان به مرور زمان خود را نشان می‌دهد.

کودکان منزوی

انزواطلبی به عنوان یک اختلال رفتاری، از جدی‌ترین مشکلات برخی از کودکان است. شرم و خجالت کودکان منزوی ممکن است آنها را از به دست آوردن مهارت‌ها و آمادگی‌های لازم برای بسیاری از فعالیت‌هایی که همسالان‌شان از آنها لذت می‌برند و یا اصولاً برای رشد شخصیت آنها ضروری است، باز دارد. کودک انزواطلب هر چند که برای دیگران ناراحتی و رنجش را ایجاد نمی‌کند ولی ممکن است به علت رنج ناشی از احساس ناامنی و بی‌کفایتی در خود، جزء کودکان غمگین باشد؛ در نتیجه پیوسته به دنیای درون خویش پناه می‌برد. اگر در مورد رفتار غیراجتماعی این قبیل کودکان چاره‌ای اندیشیده نشود، احتمالاً خطرناک‌ترین و مساعدترین وضع را برای ابتلا به بیماری‌های روانی خواهند داشت. به هر حال این حقیقت که عده‌ای از کودکان منزوی به بزرگسالانی غمگین و بی‌لیاقت از نظر اجتماعی تبدیل خواهند شد به تنهایی دلیل کافی برای توجه به این مشکل رفتاری است.

• انواع حالات انزواطلبی

- ۱) کناره‌گیری اجتماعی
- ۲) سکوت انتخابی
- ۳) اختلال اجتنابی دوری‌گزین



۴) اوتیسم

• علل انزواطلبی

- ۱) علل فیزیولوژیک و نواقص جسمانی: عقب‌ماندگی‌های ذهنی و اختلالات تکلم موجب بروز انزواطلبی می‌شود.
- ۲) علل تربیتی: مراقبت‌های شدید، خشونت و سختگیری والدین و محرومیت‌ها موجب انزواطلبی می‌شود.
- ۳) علل روانی: استرس و فشارهای محیطی و اضطراب‌های اساسی باعث منزوی شدن و بی‌پناهی می‌شود.
- ۴) علل اجتماعی: مهم‌ترین علل اجتماعی موثر در انزواطلبی، عدم اطلاع از مهارت‌های اجتماعی و مهاجرت است.

• راهکارها

برای درمان این قبیل کودکان، می‌توان به دو شیوه متوسل شد.

الف) دارو درمانی:

استفاده از دارو و درمان از طریق شوک مانند الکترو شوک و انسولین تراپی به منظور جلوگیری از تحول بیماری به سمت حالت سایکوز (ب) روان درمانی:

در این روش باید علاقه و رغبت در کودکان ایجاد شود، به همین دلیل باید شرایطی را مدنظر قرار داد که آنها هر چه بهتر و بیشتر نسبت به واقعیت و درک آن علاقه مند شوند. در این مورد نهایت عطوفت و توجه عاطفی امری ضروری است تا کودک از نشان دادن هر گونه مقاومتی خودداری کند. در مد رسه می توان با شرکت دادن آنها در فعالیت های گروهی و مسئولیت های ساده در کلاس و توقع به جا و مناسب به آنها، کمک کرد. به علاوه توجه به وضع عاطفی خانواده در روابط والدین و فرزندان موجب ایجاد احساس امنیت هرچه بیشتر فرد در محیط خانواده خواهد شد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=104837>

 Vista.ir
Online Classified Service

کاربرد اسباب بازی ها در سنین مختلف کودک

در کنار صحبت ها و نوازشهای پدر و مادر، اسباب بازی ها نیز وسایل ضروری و اجتناب ناپذیر برای ورود کودک به جهان پیرامون است. این وسایل توجه کودک را جلب و حواس او را تقویت می کند. انتخاب اسباب بازی مناسب در سنین مختلف کودک مساله بسیار مهمی است که باید کاملاً مورد توجه قرار گیرد.

• اسباب بازی ها از نوزادی تا ۶ ماهگی

نوزاد از نخستین روزهای تولد به ارتباط برقرار کردن با دیگران نیاز دارد. تمرینات تمرکزی و بازی ها در شکل گیری و تقویت این مساله تاثیر دارد. در اولین مراحل زندگی، فعالیت های حسی ارجحیت دارند. تحریک حس بینایی به وسیله نشان دادن رنگهای مهیج و شاد کمک می کند تا به تدریج حس بینایی کودک هماهنگ شود. برای این منظور می توانید اسباب بازی متحرک پر زرق و برق را بالای تخت کودک بیاورید.

آواهای عروسک های گویا، لالایی ها و شعرهای مادر، شنوایی نوزاد را تحریک می کند. او می آموزد که منشا صدا را تشخیص دهد و به تدریج می



تواند سر و سپس بدن را به سمت صدا بچرخاند. به این ترتیب کم کم به دنیای پیرامون خود وارد می شود.

جفجغه را فراموش نکنید! از حدود سه ماهگی کودک می تواند با توجه به سلیقه اش، وسایلی که جلوی دستش قرار دارد بردارد. جفجغه یک اسباب بازی ایده آل برای این سن است. کوچولو به صداهای جفجغه گوش می دهد و از آن برای ضربه زدن یا پرتاب کردن به سمت دیگران استفاده می کند. همچنین جفجغه وسیله ای عالی است تا او تنها بازی کردن را بیاموزد.

• یک سالگی؛ اسباب بازی های ساده برای جلب توجه

دوران نوزادی تا یک سالگی مرحله رشد سریع بچه است. در این سن هماهنگی بین چشم و دست کودک بهتر می شود و مهارت، حس بینایی و ادراک محیط اطراف پیشرفت می کند. اولین و بهترین اسباب بازی برای تقویت این هماهنگی « طبل » است. بچه ها عاشق این اسباب بازی هستند، اما والدین چندان با آن موافق نیستند. چون سر و صدایش اعصابشان را به هم می ریزد. علاوه بر تمام اسباب بازی هایی که برای کودک فراهم می کنید، برای فرزندتان با دست ها شکلک در بیاورید و از او بخواهید تا در مقابل، واکنش نشان دهد و... اسباب بازی های دستی، عروسک و حتی نشستن روی پای بزرگترها و بالا و پایین رفتن باعث بیداری و فعال شدن حافظه کودک می شود. تکرار حرکات ساده روزانه به کودک اطمینان خاطر می دهد و نقطه آغاز تکامل دایره واژگان کودک می شود.

کتاب خواندن باعث گسترش واژگان و توجه کودک می شود. این موضوع در هر سن، در تمام اوقات روز و در هر شرایطی توصیه می شود. کتابهای مصور نیز تاثیر بالایی در تقویت قوه لامسه بچه ها دارد.

• ۱ تا ۲ سالگی؛ اسباب بازی های اجتماعی

از این سن به بعد کودک به تمرکز نسبتاً خوبی می رسد و موقعیتی است که باید از آن بهره گرفت. رنگ آمیزی در این زمینه بسیار عالی است، زیرا دست کودک را در خلاقیتش باز می گذارد و شناخت رنگها و توانایی او در تعیین موقعیت در فضا کامل می شود. رنگ آمیزی و نقاشی بهترین فعالیت آرام کودکانی است که والدین آنها پرمشغله و گرفتار هستند!

یکی دیگر از کارهایی که در تقویت خلاقیت کودک موثر است، ساخت کاردستی به کمک برگهای خشک شده است. این کار واژگان مربوط به برگها، قدرت مشاهده و نشانه های زمانی فصلی را همراه با شناخت فصول تقویت می کند. این کار همچنین روشی است که کنجکاوی او برای علاقه به یادگیری را برمی انگیزد.

• ۲ سالگی؛ بازیهای تقویت حافظه

علاوه بر تمام روشهای یادگیری، کودک می تواند کم کم مطالب را به خاطر بسپارد. به همین خاطر این سن بهترین زمان است تا بازی های حافظه ای به او آموزش داده شود. برای این منظور می توان یکی از کارتهای جفت که تصویر حیوانات و اشیای مختلف روی آنها کشیده شده را به کودک نشان داد و وقتی کودک جفت آن را پیدا کرد، کارت را کنار گذاشت.

همچنین می توان بازی های تعادلی را به بچه های کوچکتر آموزش داد. در این سن هماهنگی کودک تکامل می یابد. و به یاد داشته باشید که زمانی را برای تنها بازی کردن کودک در نظر بگیرید. بچه ها برای یادگیری و زندگی نیاز دارند که گاه بدون دخالت بزرگترها بازی کنند؛ چه باعث تنبیه یا تشویق آنها شود.

مترجم: مریم سادات کاظمی fr.Doctissimo.WWW

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=128956>



کارکردهای اجتماعی و روانی نقاشی کودکان

کودکی در عمق وجود همه ماست و با چشمان اوست که همگی روزی به





این عالم نگاه کرده ایم. با این وجود، چنان از آن دور افتاده ایم که برای فهم نقاشی کودکان، نگاه کردن آن برایمان کافی نیست و باید آنها را مورد مطالعه و بررسی دقیق قرار دهیم. نقاشی بیان کننده احساسات و شخصیت کودکان است و باعث پرورش خلاقیت آنها می شود و تعادل فکری و روحی به آنها می دهد. از طرف دیگر تجزیه و تحلیل این نقاشیها برای والدین و مربیان امکان شناخت کودک و کمبودهای احتمالی او را فراهم می

کند. نقاشی برای کودک فقط یک وسیله برای تجزیه و تحلیل یا توضیح و تشریح موجودات و اشیا نیست، بلکه در عین حال وسیله ای برای بیان زندگی عاطفی اوست.

هنگامی که کودک با آزادی و به دلخواه خود نقاشی می کند، در واقع حالت روحی و احساسات زمان حاضر و احساسات ژرف تر خود را بیان می کند.

• تفسیر نقاشی چیست؟

تفسیر نقاشی به معنای این است که بتوان آنچه را یک نقاشی دربردارد، به صورت جملات معمولی و قابل فهم بیان کرد. بدیهی است که جستجوی یک معنای مخفی توسط یک کلید رمز، کمک می کند تا یک نقاشی تفسیر شود. کلیدهای رمز، ابزار تفسیر نقاشی ها هستند که به کمک آنها تحلیل نقاشی یعنی روانکاوی کودک ممکن می شود. در هنگام تفسیر نقاشی کودکان، باید مقطع سنی کودک را دقیقاً در نظر گرفت. کنایه ها یا رمزهای نقاشی کودک را در وهله اول به سه دسته زیر می توان تقسیم نمود:

(۱) کنایه های آگاهانه یا ارادی که کودک آنها را عملاً ترسیم کرده است و از شرایط محیط زندگی نتیجه می شوند.

(۲) کنایه های مبهم که از دنیای تخیلی خاص کودک ناشی می شوند. مثل تجسم خورشید به صورت زن.

(۳) کنایه های ناخودآگاه که از تمایلات سرکوب شده یا عقده های درونی مایه می گیرند.

• زیبایی شناسی و تاثیرات روانی رنگ

غالباً هر رنگی از نظر روانی، معنی خاصی دارد. رنگ همیشه معرف و وسیله ای برای بیان و ارتباط احساسات و عقاید بوده و هست، به طوری که می توان با زبان رنگها صحبت کرد. یک رنگ در یک نظام اجتماعی مشخص، ممکن است دارای مفهومی باشد که در نظام دیگر معنی متضاد آن را بدهد. به طور مثال: در بعضی قبایل موزامبیک رنگ سیاه، رنگ خوشی و شادی است. رنگ قرمز تقریباً در همه جا معنای قدرت را القا می کند زیرا با خون که نماد زندگی است، هم رنگ است.

درباره رنگها موضوعی که بیشتر مورد توجه است محتوای روانی آنهاست. همه مردم تمایز بین رنگهای گرم (قرمز، زرد، نارنجی) و رنگهای سرد (آبی، سبز، بنفش) را می شناسند. رنگهای گرم تحریک کننده و سبب فعالیت و جنب و جوش و مولد حرکت و شادی هستند. در حالی که رنگهای سرد، برعکس موجب حالت های انفعالی، سکون، بی حرکتی و تلقین کننده غم و اندوه هستند.

افرادی که نسبت به رنگهای گرم واکنش نشان می دهند، بسیار انعطاف پذیر در اجتماع و زود جوش هستند و با جدیت هدف خود را دنبال می کنند و افرادی که رنگهای سرد را می طلبند نسبت به دنیای خارج بی اهمیت و تغییرات را بسیار سخت می پذیرند و دارای روحی سرد هستند.

• رنگ زرد:

افرادی که این رنگ را بیشتر دوست دارند یا باهوش و یا بی استعداد و عقب مانده هستند.

• رنگ آبی:

افرادی که این رنگ را بیشتر دوست دارند محافظه کار هستند این افراد معمولاً انسانهای موفقی بوده و ارتباط درستی برقرار کرده و افرادی دوست داشتنی و سرشار از عشق و محبت و صبر هستند.

• رنگ سبز:

افرادی که این رنگ را بیشتر دوست دارند رفتاری ساده دارند و شهروندان خوبی هستند.

• رنگ قرمز:

رنگی گرم و زنده و پرنیرو است. افرادی که این رنگ را بیشتر دوست دارند خوشحال هستند و زندگی را شیرین می دانند.

• رنگ صورتی:

افرادی که معمولا مشکلی را پشت سر گذاشته اند و به دنبال آرامش هستند این رنگ را دوست دارند.

• رنگ نارنجی:

رنگ اجتماعی و شاد است. افرادی که این رنگ را دوست دارند زود جوش هستند و تنهایی را دوست ندارند.

• رنگ سفید:

رنگی ضعیف، بی احساس و بی تحرک است و نشانه مشکل روانی.

• رنگ قهوه ای:

افرادی که این رنگ را دوست دارند، محکم، قابل اعتماد و زیرک هستند.

• موضوع نقاشی و شخصیت کودک

درک و فهم نقاشی های کودک و چیزی که او می خواهد بیان کند، برای والدین و مربیان بسیار لازم است. زیرا شناخت آن باعث بهتر شدن روابط بین بزرگسالان و کودکان می شود.

بزرگسالان می توانند با برقرار کردن روابط دوستانه با کودک از او بخواهند برایشان درخت، حیوان، خانه، یک شخص، خانواده، خودش و یا هر چه را که مورد علاقه اش هست یا از آن میترسد یا یک رویا را ترسیم کند. البته بی آنکه چیزی را به او تحمیل کنند. البته برای تعبیر نقاشی های یک کودک باید از تعداد زیادی از نقاشی ها و اطلاعات دقیق زندگی کودک کمک بگیرید.

(۱) شکل آدم:

در نقاشی کودکان اگر شکل آدمک در مجموع هماهنگ باشد، احتمال زیادی وجود دارد که کودک کاملا سازگار باشد. اگر برعکس آدمک در اندازه کوچک یا در گوشه ای از کاغذ کشیده شده باشد، به معنای این است که کودک خود را کم ارزش و از دیگران پایین تر می داند. اگر در نقاشی دست و بازو را نکشیده، بیانگر احساس عدم امنیت است. کودکانی که آدمهایی با اندازه بزرگ رسم می کنند خود را بالاتر از بقیه می دانند و زودرنج و حساس هستند. کودکان پرخاشگر، جزئیات صورت را به حد اغراق آمیزی بزرگ رسم می کنند، در حالی که کودکان خجالتی، جزئیات را از نظر می اندازند و فقط دایره صورت را ترسیم می کنند.

کودکان ضعیف و درونگرا اغلب برای آدمک پا نمی گذارند و یا او را به حالت نشسته نقاشی می کنند. بالاتنه اگر لاغر و باریک باشد مشخص کننده این است که کودک از اندام خود ناراضی است و یا از چاق و بزرگ شدن می ترسد.

(۲) نقاشی کودکان همسن و سال:

در این نوع نقاشی از کودک خواسته می شود که خود را در میان کودکان همسن بکشد. اگر کودک در این نقاشی خود را در میان گروه یا کنار دایره کشیده باشد معانی مختلفی پیدا می کند. ناسازگارها اغلب در محدوده خارجی گروه و یا تنها کشیده میشوند.

(۳) نقاشی خواب و رویا:

نقاشی خواب و رویا ممکن است ترسها یا تمایلات کودکان را ظاهر کند.

(۴) خانه:

در نقاشی کودکان، خانه بیش از هر چیز دیگری کشیده می شود. خانه نماد پناهگاه و هسته اصلی خانواده است که ممکن است مورد علاقه یا تنفر کودک باشد. در سنین ۵ تا ۸ سالگی کشیدن خانه هایی که در ورودی آن از بقیه خانه جدا مانده و نیز دیوارهای بلند نشانگر خجالتی بودن کودک است. بعد از ۸ سالگی نشانگر خود کوچک بینی و تنهایی و در نوجوانی نشانگر شرم و حیای زیاده از حد است. در خانواده هایی که پدر و مادر از هم جدا شده اند در کودک خانه را به ۲ قسمت تقسیم کرده و دو در ورودی آن می گذارد.

اگر خانه به شکل قصر باشد در واقع به منزله پناهگاه مطلوب است و یا برعکس اگر به شکل زندان باشد، نماد فشار خانوادگی است.

(۵) کوچه:

اگر کودک دچار مشکل باشد، کوچه که محلی برای ارتباط با دیگران است را به صورت پیچ و خم دار می کشد. کلا کوچه نماد فرار و گریز است. کودکان شاد خیابانهای عریض و باز می کشند. ولی کودکانی که دارای خانواده ای گسسته و ناهماهنگ هستند، معمولا در نقاشیهای خود کوچه های متعدد که در یک نقطه تلاقی می کنند، ترسیم می کنند.

۶) درخت:

برای تجزیه و تحلیل نقاشی درخت باید سه قسمت آن را مشخص کرد (ریشه، تنه، شاخه ها و برگها). ریشه که در زمین فرورفته نماد فشارهای غریزی است. تنه پربناترین و مشابه ترین عامل به خود کودک است. بنابراین بیانگر مشخصات دائمی و عمق شخصیت اوست. شاخه ها و برگها نشانگر ارتباط کودک با دنیای خارج است.

اگر کودک به ترسیم ریشه درخت اهمیت زیادی داده باشد نشانگر طبیعت بدوی و عاشقانه و در عین حال محافظه کار و بی حرکت کودک است. بلند بودن تنه درخت بعد از سنین مدرسه اغلب نشانگر عقب افتادگی فکری یا بیماری عصبی یا آرزوی بازگشت به دنیای قبل از مدرسه است. اگر تنه درخت کج کشیده شود نشانگر عدم ثبات کودک است. اگر درخت برگهای زیاد و درهم داشته باشد نشان دهنده این است که کودک در خود فرو رفته و آمادگی تغییر و تحول را ندارد. ولی درختی که شاخه های آن هر کدام به سویی کشیده شده نمایانگر حساسیت شدید کودکی است که مسائل را به سادگی می فهمد و می تواند با محیط سازگار شود.

۷) خورشید:

در بیشتر نقاشی کودکان خورشید وجود دارد و تصویر آن نشان دهنده خوشحالی و گرما و بنا به نظر پژوهشگران نماد پدر مطلوب است. وقتی رابطه بین کودک و پدر خوب باشد، خورشید همیشه به طور کامل در حال درخشیدن است و اگر این طور نباشد، خورشید در پشت کوه یا قوسی در افق دیده می شود:

اگر کودک از پدرش بترسد، خورشید را به رنگ قرمز تند یا سیاه در می آورد.

• نقاشی خانواده

۱) فاصله بین اشخاص در نقاشی:

اگر کودک خود را در کنار اعضای خانواده خود بکشد نشانگر انس و الفت بین اعضای خانواده است.

۲) برجسته نمودن اشخاص:

در بیشتر نقاشی هایی که کودکان از خانواده ترسیم می کنند همیشه یک شخصیت اصلی وجود دارد که کودک بیشترین بار احساسی خود را چه به صورت عشق و ستایش، چه به صورت ترس و دلهره، بر روی او مستقر می کند. این شخصیت اصلی غالباً قبل از دیگران کشیده می شود. این شخص گاه در وسط صفحه و گاه نفر اول از سمت چپ کاغذ است.

۳) بی ارزش کردن اشخاص:

وقتی در نقاشی، یکی از اعضای خانواده وجود ندارد می توان نتیجه گرفت که کودک آگاهانه یا ناخودآگاه آرزوی نبود آن شخص را دارد. گاهی دیده می شود که کودک خودش در نقاشی نیست که دلایل این است که احتمالاً کودک در خانه احساس راحتی ندارد. طریق دیگر برای بی ارزش کردن یک شخص، کشیدن تصویر او و سپس پاک کردن آن است.

• نقاشی و روان درمانی

نقاشی تنها وسیله تشخیص ناسازگاری کودک نیست، بلکه خود عامل بالقوه خلاقیتی است که وسیله درمان مؤثری می شود. روان درمانی به وسیله نقاشی توسط اشترن پیشنهاد و به کار گرفته شد. اشترن می گوید: نقاشی به عنوان وسیله ای برای روان درمانی، بیشتر برای کودکان کم سازگار، ناآبیت و عقب مانده، آموزش مناسبی است و نتیجه ای که از این کار حاصل میشود، اعجاب انگیز است. زیرا نقاشی به کودک امکان می دهد که قدرت و قابلیت خلاقیت خود را بشناسد و در نتیجه حل مشکلات آموزش برایش سهل تر جلوه کند. طریقه معالجه به این صورت است که روانکاو تمام تمایلات و مشکلات سرکوب شده بیمار را که در ناخودآگاه جای گرفته برایش بیان می کند. بدین ترتیب، وقتی بیمار از فرآیندهای مزاحم آزاد شود، می تواند دوباره شخصیت خود را بر پایه های استواری بنا سازد.

جهان پر از کودکان باهوش و خوش ذهن است که با ذوق خود به زندگی، معنی می دهد. ای کاش برای کمک به آنها با دست خودمان باعث نابودی آنها نشویم.

منبع : بنیاد اندیشه اسلامی

<http://vista.ir/?view=article&id=296915>

کم رویی در دانش آموزان



انسان اصالتاً موجودی است اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران، بسیاری از نیازهای عالیه انسان و شکوفا شدن استعدادها و خلا قیت هایش فقط از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضا می گردد. در واقع خودشناسی، برقراری ارتباط موثر و متقابل با دیگران و پذیرش مسوولیت اجتماعی از اهداف اساسی همه نظام های تربیتی است. در دنیای پیچیده امروز یعنی در عصر ارتباطات حضور فعال فرهنگی و احاطه بر زنجیره علوم، فنون و تکنولوژی برتر انکار پذیر است. در هر جامعه ای درصد قابل توجهی از کودکان، نوجوانان و بزرگسالان بدون آن که تمایلی داشته باشند، ناخواسته خود را در حصار کم رویی

محبوس و زندانی می کنند و شخصیت واقعی و قابلیت های ارزشمند ایشان در پس توده ای از ابرهای تیره کم رویی ناشناخته می ماند. چه بسیار دانش آموزان، دانشجویان، کارمندان، کارگران و ... هوشمند و خلاقی که در مدارس، دانشگاه ها، ادارات، کارخانجات و ... فقط به دلیل کم رویی و ناتوانی اجتماعی، همواره از نظر پیشرفت تحصیلی و شغلی و قدرت خلا قیت و نوآوری نمره کم تری عایدشان می شود. چرا که کم رویی یک مانع جدی برای رشد قابلیت ها و خلا قیت های فردی است.

مساله کم رویی غالباً باگذشت زمان فشرده گی و پیچیدگی روابط بین فردی و تشدید فشارهای اجتماعی، رقابت ها، گوشه گیری ها، تکروی ها و عزلت گزینی ها و تنهایی ها گسترده تر و شدیدتر می شود و درصد بیشتری از جوانان و بزرگسالان را فرا می گیرد که می تواند به تدریج به صورت نوعی بیماری روانی درآید مگر این که بتوانیم با تشخیص سریع و استفاده از روش های تربیتی و درمانی مناسب و موثر از گسترش و تشدید آن جلوگیری کنیم.

• کم رویی و احساس تنهایی

دانش آموزی که قادر به برقراری ارتباط با دیگران نیست به طور قابل ملاحظه ای کم تر از دیگران از روابط اجتماعی بهره می برد. چنین فردی نمی تواند احساسات خوشایند یا ناخوشایند، ترس ها یا نگرانی ها یا آرزوها یا امیدهایش را با نزدیکان و دوستانش در میان بگذارد و پاسخ ها و عکس العمل های ایشان را دریافت کند. شایان ذکر است که به دلیل ویژگی ها و نیازهای خاص روحی اجتماعی نوجوانان، ظهور پدیده تنهایی در بین نوجوانان به طور فوق العاده ای بیشتر از شیوع احساس در میان بزرگسالان است.

بنابراین به طور خیلی جدی می بایست افراد مبتلا به این پدیده را اعم از نوجوانان و بزرگسالان مورد توجه قرار داد و با اتخاذ روش اصلاحی و درمانی مناسب یا مراجعه به متخصصین مربوطه، مورد درمان و توانبخشی اجتماعی قرار داد. بدون تردید در دنیای پیچیده امروز، فراوانی، ناراحتی ها و رنج های ناشی از مشکلات ارتباطی و سازگاری اجتماعی مانند اضطراب، افسردگی، کم رویی، احساس تنهایی و ... به مراتب بیش از بیماری های قلبی است. براساس تحقیقات انجام شده بسیاری از ناراحتی های قلبی نتیجه فشارهای عاطفی و روانی و روابط ناسالم یا ناموفق بین فردی است و هیچ منشا فیزیکی و بدنی نداشته باشد.

بعضی نیز کم رویی را برای دختران امری عادی و صفتی مثبت تلقی می کنند و آن را برای پسران یک ویژگی یا منش ناپسند می دانند در حالی

که کم رویی یک معلولیت اجتماعی و مانع رشد مطلوب شخصیت است و برای هر دو جنس امری نامطلوب است.

• برای درمان کم رویی باید مطالب زیر رعایت شود

▪ تمرین

با صبر و تمرین در خانه پیش خانواده و در مقابل پدر و مادر سوال های درسی را مطرح کرده و پاسخ گویی تا بر اثر تکرار و تمرین این عمل کاملاً دربابی باحرف زدن در مقابل دیگران اتفاق ناگواری نخواهد افتاد.

▪ تلقین

از خود بپرسید چرا مقابل تخته سیاه خود را گم می کنم؟ من که استعداد دارم، من که درسم را خوب بلدم، پس باید مثل بلبل حرف بزنم و پاسخ گویم؛ وقتی به خود تلقین کردید کم کم ترس و کم رویی از بین می رود و مشکل شما حل می شود.

▪ اعتماد به نفس

باید برای تامین خوش بختی و سعادت خود باید به شخص و به نیت و عمل خویش تکیه نماید و باور کند که باید پله های ترقی و تکامل را با پای خود بپیماید و تصمیم بگیرید هر طور شده بر مشکل کم رویی پیروز شوید. انشا«الله پیروز خواهید شد.

▪ امید

امیدوار باش و یقین بدان مشکل کم رویی شما به آسانی برطرف خواهد شد زیرا از استعداد خوبی برخوردار هستی. فقط یک تصمیم قاطع و اراده آهنین لازم است که مشکل شما را به طور کلی حل کند.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=294778>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کمروئی یکی از اشکال ترس

کمروئی یک ناامنی اجتماعی است. کمروئی بیش از هر چیز در ارتباط و معاشرت با دیگران نمایان می شود. کودکان کمرو بسیار مایلند به سوی کودکان دیگر رفته و با آنها ارتباط برقرار کنند، اما جسارت این کار را ندارند. آنها خیلی محتاطند. اصلاً جلب توجه نمی کنند و در مهدکودک و مدرسه خود را کنار کشیده و گوشه گیری می کنند. کمروئی و خجالت سبب از بین رفتن انگیزه در کودکان می گردد. این کودکان از شدت ترس قدرت هر گونه تحرکی را از دست داده، قادر به انجام عکس العمل های درست نبوده و از عهده انجام هیچ کاری به درستی بر نمی آیند، از این رو ترجیح می دهند تنها باشند. به دلیل انزواطلبی و گوشه گیری از جمع دیگران دور افتاده و طرد می شوند. باگذشت زمان، بودن در کنار دیگران و زندگی اجتماعی برای آنها



دشوارتر می گردد. کودکان کمرو نظر مثبتی نسبت به خویش نداشته و از اعتماد به نفس نیز برخوردار نیستند. نظر آنها درباره خود این است که

افرادی کسالت‌آور بود، همه کارها را اشتباه انجام می‌دهند و قیافه زشتی دارند. این گوشه‌گیری‌ها و بازتاب آن در ذهن کودکان سبب می‌شود، تصویر منفی و بدی که کودکان کمرو از خود در ذهنشان ساخته‌اند، تشدید گردد. بنابراین رفتار یک کودک خجالتی و کمرو را بپذیرید. کودکی که احساس کند از طرف دیگران پذیرفته شده است، می‌آموزد که خودش را نیز قبول داشته باشد. برای از بین بردن خجالت و کم‌روئی، کودک باید در زندگی با افراد هم‌نوع خود تجربیات خوبی به دست آورد. او باید به تدریج جسارت را در خود ایجاد کند تا از دیگران بخواهد او را نیز در بازی شرکت دهند و یا جرأت کنند دوستان خود را به خانه بیاورد. والدین نیز می‌توانند به طرز شایسته‌ای در این امر کمک کنند.

• راهنمایی

• چگونگی برقراری ارتباط با دیگران، باید به کودک آموزش داده شود. تمرین مرتب و مداوم موقعیت‌های برخورد با دیگران، برای یک کودک خجالتی کمک خوبی به شمار می‌آید. جملاتی را با او تمرین کنید که به وسیله آنها بتواند با هم‌بازی‌ها یا هم‌شاگردی خود سر صحبت را باز کند. این جملات از بر شده برای شروع صحبت، به کودک کمک می‌کند تا به موانع دشوار اولیه در امر آشنائی، راحت‌تر غلبه کند. این نقش‌های ساده‌نمایشی، نشانگر شیوه‌های رفتاری واقعی هستند موقعیت‌های مشخص و معمول زندگی روزانه را به شکل نمایش بازی کنید مثلاً به این ترتیب:

”من ژوبین هستم و تو از من می‌پرسی که آیا من می‌خواهم با تو بازی کنم یا نه“.

• کمروئی می‌تواند علل بسیاری داشته باشد.

• مهربانی و ملایمت بیش از حد و عدم مداخله در تربیت کودک سبب عدم اطمینان در او می‌گردد، زیرا کودک نمی‌تواند بفهمد که از عهده چه کاری بر نمی‌آید.

• توقع بیش از حد از کودکان سبب می‌شود که آنها اغلب موقعیت‌هایی را که هنوز با سن آنها تناسبی ندارد، تجربه کنند. تجربیات به عنوان مشکل تلقی شده و باعث پسرقت کودک می‌گردند.

• حمایت بیش از حد مانع می‌شود که کودکان بیاموزند توانائی خود را درست ارزیابی کرده و اعتماد به نفس خوبی را در خویش رشد دهند. کسی که در کودکی اعتماد به نفس کسب نکرده و همواره همه چیز را با کمک دیگران به دست آورده و از حمایت و کمک بسیاری برخوردار بوده است، همیشه از چیزهای جدید و ناآشنا، هراس دارد.

• تجربیات ناخوشایند کودکان نظیر زورگویی افراد بزرگ‌تر با شوخی‌های تحقیر آمیز سایر کودکان، باعث گوشه‌گیری و انزوا آنها می‌شود.

• برخی از کودکان به شخصه بیش از اندازه محتاطند این موضوع ابدأ نباید به عنوان نقصان یا کمبودی محسوب گردد. این کودکان در مقایسه با کودکان دیگر باید در موقعیت‌های خاص و معین، یقین بیشتری حاصل کنند که خطری آنها را تهدید نمی‌کند.

• همچنین یک نقصان، اعم از ضعف بینائی یا یک نقص جسمی، می‌تواند سبب عدم اطمینان در کودک شود و اشتیاق به ماجراجوئی را در او متوقف سازد. یکی از راه‌های حل این مسأله در کودکان این است که والدین دیگر را به همراه کودکانشان به خانه دعوت کنید یا درباره یافتن راه بهتری برای هماهنگ کردن خود در بازی‌های گروهی با مراقبین مهد کودک صحبت و مشورت کنند به‌خصوص به این نکته توجه داشته باشید که یک کودک کمرو و خجالتی بیش از کودکان دیگر به دل‌گرمی و تشویق‌های مثبت نیاز دارد. زیرا آمادگی زیادی برای تأثیرپذیری از تذکرات منتقدانه داشته و حتی گفته‌های بی‌منظور را به شکل سرزنش‌های شدیدی تعبیر می‌کند. مثلاً از جمله ”تو می‌توانی کمی این‌جا را مرتب کنی“ مفهوم ”تو همیشه بیش از حد نامرتب هستی“ را برداشت می‌کند. یک تأیید پر از مهر و عشق می‌تواند باعث شود تا تصویر متزلزلی که کودک از خود در ذهن ساخته است بر طرف شده و اعتماد به نفس او تقویت گردد.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=271630>

کمرویی و سکوت در میان کودکان

کودکان خجالتی همواره از معاشرت یا وضعیت‌هایی که امکان خجالت‌زده شدن آنها وجود دارد، مثلاً از صحبت کردن در کلاس و جلوی بچه‌ها می‌ترسند.

آنها بیش از حد مراقب خودشان هستند و اغلب از خودشان خیلی ایراد می‌گیرند. افکار این کودکان پیوسته بر محور قضاوت‌هایی معمولاً منفی دور می‌زند که گمان می‌کنند سایرین درباره آنها دارند. به دلیل همین احساس بی‌کفایتی و ترس از آنکه دیگران در مورد آنها قضاوت کنند، میل ندارند که به کودکان دیگر نزدیک شوند. در نتیجه کودکان خجالتی به شدت از معاشرت کناره می‌گیرند تا حدی که فعالیت‌های طبیعی آنها مانند دوست پیدا کردن یا بازی کردن در حیاط مدرسه دچار اختلال می‌شود. بهترین راه کمک کردن به کودکان کمرو برای غلبه بر خجالت این است که به آنها کمک کنیم تا با وضعیت‌های اجتماعی که از آن می‌ترسند، روبه‌رو شوند اما کودکان خجالتی اغلب فاقد مهارت‌های اجتماعی‌ای هستند که در جمع لازم است. برای موفقیت در این زمینه خوب است آنها مهارت‌هایی بیاموزند و به تدریج وارد اجتماع شوند. پس از آنکه کودک، مهارت‌های اجتماعی ابتدایی را آموخت، باید او را تشویق کنید که آنها را به کار گیرد. بهتر است این کار قدم به قدم و



به صورت تدریجی شکل گیرد. تشویق یا پاداش می‌تواند انگیزه پیشروی را تقویت کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=95882>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کمک به کودکان در غلبه بر کمرویی

• کمرویی چیست؟

کمرویی متضمن اضطراب و بازدارندگی رفتاری در موقعیت‌های اجتماعی است (لیری، ۱۹۸۶). با وجودی که تمام کودکان ممکن است در بعضی مواقع دچار کمرویی شوند اما میزان آن در برخی کودکان بسیار بیشتر از حد معمول است. این مقاله درباره این دسته از کودکان است. کودکان کمرو اغلب برای دیدن دیگران ظاهراً اشتیاق نشان می‌دهند اما





برای صحبت کردن یا پیوستن به دیگران اکراره دارند (آسنورف، ۱۹۹۳). برای مثال، کودکان کمرو ممکن است در جمع افراد ناآشنا، ساکت و بی‌صدا باقی بمانند، حتی هنگامی که مورد خطاب قرار گیرند. آنها ممکن است از وارد شدن و حضور در یک مکان جدید، مثل کلاس درس، بدون همراهی پدر یا مادرشان سرباز زنند. کودکان کمرو ممکن است در فعالیت‌های ورزشی یا تفریحی مشارکت نکنند و هنگامی که در جمع افراد ناآشنا قرار گیرند فقط نگاهشان را به زمین بدوزند و از هر حرکتی که باعث جلب توجه دیگران به آنها شود اجتناب نمایند.

کودکان کمرو دلشان می‌خواهد که با افراد ناآشنا تعامل داشته باشند اما به دلیل ترس، این کار را نمی‌کنند. مشکل دیگری که در برخی کودکان وجود دارد و ارتباطی به کمرویی ندارد این است که ترجیح می‌دهند تنها باشند.

این گونه کودکان، علاقه‌ای به دیدار دیگران ندارند و هنگامی که دیگران به آنها نزدیک می‌شوند نیز شور و شوقی نشان نمی‌دهند.

• علت کمرویی چیست؟

علت یا علت‌های کمرویی هنوز به طور دقیق مشخص نشده است. اما متخصصانی که در این زمینه کار می‌کنند علل زیر را به عنوان علل احتمالی کمرویی بر می‌شمارند: (۱) عوامل ژنتیکی، (۲) پیوند نه چندان محکم عاطفی بین اولیاء و کودک، (۳) فراگیری ضعیف مهارت‌های اجتماعی و (۴) انتقاد یا تمسخر مداوم اولیاء، خواهر و برادرها یا دیگران.

• نکات مثبت کمرویی

کودکان کمرو نسبت به سایر کودکان، بسیار کمتر مرتکب بی‌نزاکتی یا بدرفتاری اجتماعی می‌شوند. (سانسون، ۱۹۹۶). این امر ممکن است به دلیل این باشد که کودکان کمرو نسبت به این که دیگران چگونه درباره آنها فکر می‌کنند بسیار حساسند.

• نکات منفی کمرویی

متخصصان در مورد این که کمرویی دوران کودکی بعداً به مشکلات سلامتی روانی می‌انجامد یا نه، اختلاف نظر دارند. اما مشکلات هیجانی و عملی ناشی از کمرویی واضح است. از نظر عملی، کودکان کمرو مهارت‌های اجتماعی را کمتر کسب می‌کنند و دوستان کمتری پیدا می‌کنند. از فعالیت‌های مختلف، مانند ورزش، تفریحات و گفتگو که آنها را در مرکز توجه قرار دهد پرهیز می‌نمایند. کودکان کمرو معمولاً نسبت به هم سن و سالان خود اعتماد به نفس کمتری دارند (جونز و کارپنتر، ۱۹۸۶) و بیشتر از حد میانگین دچار اختلالات و مشکلات روده و معده هستند (چانگ و اوانز، ۲۰۰۰). کودکان کمرو معمولاً به هنگام نوجوانی دچار اضطراب می‌شوند. آنها شبکه اجتماعی محدودتری دارند و از این بابت معمولاً احساس نارضایتی و ناخشنودی می‌کنند. من دانشجوی کمرویی را می‌شناختم که به دلیل ترس از ارائه شفاهی تریز، هرگز فارغ‌التحصیل نشد. بسیاری از افراد کمرو به این خصلت خود به عنوان مشکل مهمی که به طرق مختلف مانع پیشرفت آنهاست می‌نگرند. خوشبختانه میزان کمرویی برخی از افراد با بالا رفتن سن کاهش می‌یابد. (زیمباردو، ۱۹۸۶). با وجود این، حتی این گونه افراد نیز به خاطر کمرویی قبلی خود و فرصت‌های اجتماعی که از دست داده‌اند، احساس نارضایتی و ناخشنودی می‌کنند.

• کمک‌های اولیاء و معلمان به کودکان برای غلبه بر کمرویی

روش‌های مختلفی برای کمک به کودکان برای غلبه بر کمرویشان وجود دارد. برخی از آنها ممکن است برای بعضی کودکان موثرتر از بقیه باشد. به کار بستن مرتب برخی از روش‌هایی که در زیر آمده است می‌تواند برای برخی کودکان بسیار مفید باشد. پیشنهاد من این است که هر چه بیشتر از این روش‌ها را که می‌توانید به مدت حداقل یک ماه امتحان کنید و آن‌هایی را که موثرتر می‌یابید ادامه دهید. برخی از این روش‌ها را باید به طور نامحدود ادامه دهید زیرا در واقع آنها جزء اصول فرزندپروری هستند.

(۱) با کودکانتان در مورد هنگامی که خودتان کمرو و خجالتی بودید صحبت کنید

هنگامی که کودکان کمرو احساس بدی نسبت به کمرو بودن پیدا می‌کنند، بیشتر و بیشتر اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند. پدر و مادر می‌توانند این تاثیر منفی را با بازگو کردن خاطراتی از موقعی که خودشان خجالتی بودند، خنثی کنند (زیمباردو، ۱۹۸۱). از آنجا که کودکان معمولاً

پدر و مادر خود را قوی و خداگونه احساس می‌کنند، بدین ترتیب احساس بهتری نسبت به رفتارهای خجالتی خود پیدا می‌کنند. اگر پدر و مادر بعداً در مورد چگونگی رفع مشکل خودشان (مثلاً هدف‌گذاری برای رفتارهای اجتماعی‌تر و دنبال کردن آن) صحبت کنند، کودکان یک الگوی قوی برای دنباله روی پیدا خواهند کرد. فشنگی این کار این است که چیزی برای مقاومت کردن کودک وجود ندارد. در واقع، کسی به او نمی‌گوید چکار کند. پدر و مادر فقط شرح می‌دهند که خودشان چه کردند و چطور موفق شدند.

۲) برای کودکان توضیح دهید که منافع رفتارهای اجتماعی چیست

کودکان هنگامی که انتظار فایده بردن از یک رفتار را داشته باشند، تمایل به انجام آن پیدا می‌کنند (پیر و مارتین، ۱۹۹۶). مطمئن‌ترین شیوه‌ای که پدر و مادر می‌توانند مزایای رفتارهای اجتماعی را به کودکان نشان بگویند، نقل مثال‌های شخصی است. برای مثال: «من برای این که معلم شوم مجبور بودم بر کمرویی خود غلبه کنم زیرا معلم باید هر روز در مقابل عده جدیدی صحبت کند.» پدر و مادر می‌توانند آنگاه به توصیف مزایای فوری رفتارهای اجتماعی، مثل دوست بیشتری پیدا کردن، تفریحات بیشتری داشتن و لذت بردن بیشتر از محیط مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی بپردازند.

۳) هنگامی که کودکان از تعامل با دیگران واهمه دارند با آنها همدلی نشان دهید

یک روش برای کمک به کودکان در زمینه کنترل ترسشان از برخی موقعیت‌های اجتماعی، نشان دادن همدلی با آنها هنگامی که از تعامل با دیگران واهمه دارند است. بنابراین، اگر مثلاً کودکی به دلیل کمرویی از رفتن به زمین ورزش و بازی کردن با دیگران سرباز زد، پدر و مادر می‌توانند به او بگویند «من احساس تو را به خوبی درک می‌کنم. من هم خودم گاهی چنین احساسی داشتم- هنگامی که مطمئن نبودم چکار باید بکنم و دیگران مرا تماشا می‌کردند.» با نشان دادن همدلی، پدر و مادر به کودک کمک می‌کنند که حس کند او را درک کرده و پذیرفته‌اند و نیز به او کمک می‌کنند که هیجان‌اتش را بشناسد و درباره آنها صحبت کند و شروع به جستجوی راهی برای کنترل آنها نماید.

۴) به کودکان برچسب «کمرو بودن» نزنید

پدر و مادرها گاهی به هنگام صحبت با دیگران، در جلوی کودکان می‌گویند که او کمرو و خجالتی است. این یک اشتباه بزرگ است! کودکانی که به آنها گفته می‌شود که کمرو هستند، رفته‌رفته درباره خودشان چنین فکر می‌کنند و بدون این که تلاشی برای تغییر یافتن نمایند، در این نقش جا می‌افتند. پدر و مادر عاقل هرگز برچسب منفی به کودکان نشان نمی‌زنند.

از آنجا که رفتارهای خجالتی در کودکان بسیار واضح و آشکار است، معمولاً دیگر کودکان یا بزرگسالان درباره آن اظهار نظر می‌کنند. مثلاً می‌گویند: «اوه، چه بچه کمرویی» یا «بچه خجالت می‌کشد». در این مواقع بهترین واکنشی که پدر و مادر می‌توانند نشان دهند چیست؟ بهتر است به شیوه مناسبی (مثلاً با لبخند) با این حرف مخالفت کنند و از عبارات دیگر مانند این که «بچه‌ها گاهی مدتی طول می‌کشد تا با شرایط خو بگیرند و آماده بشوند» استفاده کنند.

۵) برای رفتارهای اجتماعی کودک هدف‌گذاری کنید و پیشرفت او را بسنجید

پژوهش‌های زیادی بر ارزش هدف‌گذاری در بهبود عملکرد صحنه گذاشته‌اند (لاک، ۱۹۹۶). مفیدترین هدف‌ها آنهایی هستند که قابل اندازه‌گیری، واقعی و در حد توانایی فرد مورد نظر باشند. برای بسیاری از کودکان کمرو، یک هدف واقعی و چالش‌انگیز، گفتن حداقل یک جمله به یک آدم جدید در هر روز است. هدف‌های مناسب دیگر می‌تواند صحبت کردن در مقابل کلاس، شرکت کردن در بازی با دیگر کودکان (حتی بدون حرف زدن)، یا سوال کردن از معلم باشد. پدر و مادر می‌توانند پیشرفت کودک را با قرار دادن جدول یا نموداری در خانه و مثلاً گذاشتن یک ستاره در جلوی هر روزی که کودک به هدف مورد نظر دست یافته است، پیگیری کنند. کودکان معمولاً دوست دارند خودشان ستاره‌ها را در جدول قرار دهند.

۶) مدل و الگویی برای رفتار اجتماعی قرار دهید

کودکان معمولاً از مشاهده رفتار اولیاء یا دیگران، درس‌های زیادی می‌آموزند (بندورا، ۱۹۸۴). در واقع، توصیه‌های شفاهی پدر و مادر اثرش در کودک کمتر است از مشاهده انجام آن کارها توسط خود پدر و مادر. پدر و مادرانی که هیچکس را به خانه‌شان دعوت نمی‌کنند، هرگز به کسی تلفن نمی‌کنند و تمایلی به صحبت کردن با غریبه‌ها ندارند، کودکانی کمرو و غیراجتماعی بار خواهند آورد. پدر و مادری که می‌خواهند کودکان رفتار اجتماعی بیشتری داشته باشد باید مراقب رفتار خودشان باشند و هرگاه که امکان داشته باشد در جلوی فرزندشان به چنین رفتارهایی بپردازند. دوستان و اقوام را به خانه دعوت کنند، به دیدار همسایگان بروند و با افراد ناآشنا در فروشگاه سر صحبت را باز کنند.

از همه مهم‌تر این که با کودکانی همسن و سال کودک خود صحبت کنند و در بازی‌های آنها شرکت نمایند. اگر کودک شما با آنها صحبت

نمی‌کند و به آنها نمی‌پیوندد، نگران نباشید. شما الگویی برای کودکان شده‌اید که به او نشان می‌دهد رفتار اجتماعی با کودکان چگونه است و این که کودکان معمولاً واکنش مثبتی به این گونه رفتارها نشان می‌دهند. شما همچنین نحوه تعامل با دیگران را به کودکان نشان می‌دهید. اگر فرزندان از رفتار شما ناراحت شد (مثلاً به دلیل خجالت کشیدن)، با او همدلی کنید و به تعامل خود به نحو مناسبی خاتمه دهید. اما این نوع تعامل را باز هم در آینده تکرار کنید و به تدریج بر طول مدت آن بیافزائید.

۷) کودکان را در معرض موقعیت‌ها و افراد ناآشنا قرار دهید

کودکان کمرو هر چه بیشتر در معرض تعامل با افراد ناآشنا قرار گیرند، کمرویی آنها با سرعت بیشتری کاهش می‌یابد. البته بیشترین فایده این کار هنگامی است که تدریجی باشد. هرگاه امکان داشت، بگذارید کودکان به موقعیت‌ها و افراد جدید عادت کند، قبل از آن که شما آنها را برای تعامل با دیگران تحت فشار بگذارید.

به فرزندان کمک کنید در یک موقعیت جدید، کم‌کم اعتمادش تقویت شود. یک موقعیت مثلاً می‌تواند یک بستنی فروشی باشد که کودک به تدریج شروع کند خودش سفارش بستنی بدهد. نکته کلیدی برای کودک کمرو، دیدن یک موقعیت و در صورت امکان، افراد بخصوص، به طور مکرر است. در این صورت او به تدریج به رفتارهای اجتماعی‌تری خواهد پرداخت.

کودک را هر چه بیشتر در معرض موقعیت‌ها و افراد گوناگون قرار دهید. بهتر است کودکان کمرو را به طور مرتب در معرض دید کودکان کم سن و سال‌تر بگذارید. برخی کودکان کمرو اعتماد به نفس بیشتری در تعامل با کودکان کوچک‌تر از خود نشان می‌دهند (هونینگ، ۱۹۸۷). همچنین کودکان کمرو را در معرض ملاقات افراد جدیدی که به منزل دعوت می‌کنید قرار دهید. کودکان کمرو غالباً در خانه احساس اطمینان بیشتری می‌کنند.

۸) کودکان را به تعامل با دیگران وادارید

کودکتان را وادار به صحبت کردن، پیوستن یا تعامل با دیگران، هرگاه که احتمال می‌دهید این کار را بکند، نمائید. مثلاً به او بگوئید «بگو که اسمت مریم است» یا «بگو خداحافظ». اگر کودک چیزی بر زبان نیاورد سعی کنید او را وادار به دست تکان دادن (برای سلام یا خداحافظی) کنید. دست تکان دادن، یک گام به جلو در مسیر صحیح است. یک روش خوب دیگر این است که با کودک دیگری صحبت کنید و سپس به فرزند خود بگوئید: «از این کفش‌ها خوشت میاد؟ خودت لنگه آنها را نداری؟»

مواظب باشید که کودک کمرو را تحت فشار قرار ندهید. با این کار مقاومت بیشتری در او به وجود می‌آورد (هونینگ، ۱۹۸۷). به دنبال پیشرفت‌های تدریجی باشید و بدانید که کودک یک روز پیشرفت نشان می‌دهد و روز دیگر نه.

۹) به کودکان برای رفتارهای اجتماعی پاداش دهید

پاداش پیش‌بینی شده، انگیزه بسیار قدرتمندی به وجود می‌آورد (بندورا، ۱۹۸۶). هرگاه کودک کمرو رفتاری اجتماعی از خود بروز داد او را تشویق و تحسین کنید. حتی در مورد پیشرفت‌های جزئی نیز این کار را انجام دهید. اگر کودک به هدف تعیین شده روزانه دست یافت، او را تحسین کنید و با چیزی که او دوست دارد (مثل غذای خاص یا کار خاص) تشویقش نمائید. مثلاً اگر کودک رفتار فوق‌العاده‌ای انجام داد، در جدول یا نموداری که قبلاً از آن صحبت کردیم، ستاره طلایی بگذارید. از قبل به کودکان بگوئید که انجام یک رفتار اجتماعی خاص چه پاداشی در پی خواهد داشت.

۱۰) رفتار اجتماعی دیگران را در جلوی فرزند خود تحسین کنید

پدر و مادر با اظهار نظر مثبت درباره رفتار اجتماعی دیگران می‌توانند به کودک کمرو در ارزش‌گذاری بر رفتارهای اجتماعی کمک کنند. برای مثال، پدر و مادر می‌توانند به فرزندشان بگویند «من از شیوه‌ای که آن پسر بچه نزد ما آمد و اسم ما را پرسید خوشم آمد» و یا این که مستقیماً به تعریف از آن بچه در مقابل فرزند خود بپردازند. البته مواظب باشید که از اظهار نظرهایی از قبیل این که «چرا تو نمی‌توانی مثل او عمل کنی؟» پرهیز نمائید.

۱۱) به فرزندان در تعامل با دیگران کمک کنید

برخی کودکان کمرو نمی‌دانند در بعضی موقعیت‌های خاص، مثلاً هنگامی که کودک جدیدی را ملاقات می‌کنند، چه بگویند. پدر و مادر می‌توانند به کودک کمرو از طریق تشویق آنها به تمرین مهارت‌های اجتماعی کمک کنند. یک روش موثر برای کمک به فرزند در بهبود مهارت اجتماعی، تشویق آنها به تمرین کردن (نقش بازی کردن) است (میلتن برگر، ۱۹۸۷). برای مثال، پدر و مادر و فرزند می‌توانند هر کدام نقشی را در یک موقعیت ایفاء کنند. از عروسک هم می‌توان برای این منظور استفاده کرد.

۱۲) برای هر کودک کمرو در هر موقعیت مهم، یک جفت پیدا کنید

یک کودک کمرو که بتواند در یک موقعیت جدید حتی یک دوست هم پیدا کند، احساس آسایش بیشتری خواهد یافت و نهایتاً با کودکان بیشتری به

تعامل خواهد پرداخت. پدر و مادر یا معلم می‌توانند با درخواست از دو بچه برای بازی کردن با یکدیگر و سپس صحبت کردن با هر دوی آنها در مورد فعالیت‌ها و علایق مشترک، این فرایند را تسهیل کنند. پدر و مادر یا معلم همچنین می‌توانند به آن دو کودک کاری را تخصیص دهند (مثل سر هم کردن یک پازل) و از آنها بخواهند با هم آن را انجام دهند (هونیگ، ۱۹۸۷). انتخاب کودک مناسب به عنوان جفت برای کودک کمر و نیز حائز اهمیت است.

۱۳) کتاب‌هایی را که درباره افرادی است که بر کمرویی یا ترس‌شان غلبه کرده‌اند، برای کودکان بخوانید
خواندن کتاب‌هایی درباره کودکانی که بر کمرویی یا ترس‌شان غلبه کرده‌اند، برای کودکان کمر و مفید است. به هنگام خواندن این گونه کتاب‌ها، پدر و مادر می‌توانند از طریق صحبت کردن با کودک درباره درس‌هایی که از آن داستان می‌شود گرفت و چگونگی به کار بستن آنها در زندگی، بیشترین تاثیر را بر کودک بگذارند.

۱۴) جلوی تمسخر کودکان را بگیرید
طرد اجتماعی و مسخره کردن می‌تواند به شکل‌گیری کمرویی کمک کند. بنابراین، کودکان را مسخره نکنید و به دیگران نیز اجازه ندهید که چنین کنند. در صورت لزوم، کودکان را از جمع کودکانی که او را مسخره می‌کنند خارج نمایید. با کودکان صحبت کنید و به آنها بگوئید که حرف دیگران اهمیتی در زندگی آنها ندارد. برای آنها از مواردی که در گذشته خودتان مورد تمسخر دیگران قرار گرفته بودید صحبت کنید. خود افشاگری شما به فرزندان کمک می‌کند که احساس ناراحتی کمتری از مسخره شدن توسط دیگران پیدا کند.

۱۵) به کودکان بیاموزید که هیجان‌اتشان را به صورت کلامی بیان کنند
بهترین شروعی که کودکان کمر و برای کنترل احساس شرمندگی و ترس‌شان می‌توانند داشته باشند، شناسایی و صحبت کردن درباره آن احساسات است. برای کمک به کودک در رشد این مهارت‌ها، در جلوی او درباره هیجان‌ات خود صحبت کنید. برای مثال، بگوئید «وقتی از میز بالا می‌روی من می‌ترسم» یا «وقتی به کودکان بی‌سربانه فکر می‌کنم، غمگین می‌شوم.» کودکان را وقتی درباره هیجان‌اتش صحبت می‌کند تحسین کنید.

۱۶) تلاش‌های خود را با دیگران هماهنگ سازید
تلاش‌هایی که به منظور کمک به اجتماعی‌تر کردن کودک صورت می‌گیرد، در صورتی که توسط همگان (پدر، مادر، معلم و ...) به طور هماهنگ اجرا شود، تاثیر بیشتری خواهد داشت. در این میان، معلمان نیز با تشویق کودک به انجام کارهای اجتماعی و کمک به آنها در دوست‌یابی، می‌توانند نقش عمده‌ای ایفا کنند. این نکته را باید در نظر داشت که کودکان کمر و ممکن است شیوه‌های خاص خودشان را برای دستیابی به هدف‌های مقرر داشته باشند. تا جایی که امکان دارد با آنها همراهی کنید و آنها نیز احتمالاً با شما همکاری خواهند کرد.

۱۷) اطلاعات خودتان را در مورد کمرویی تکمیل کنید
هر چیزی که درباره این موضوع می‌یابید را بخوانید. توصیه‌های متخصصان را در نظر بگیرید و آنها را به کار ببندید.
۱۸) با مشاور، روان‌شناس یا روان‌پزشک مشورت کنید

اگر به کار بستن روش‌هایی که در اینجا گفته شد برایتان دشوار است و اگر این روش‌ها در مورد کودکان جواب نمی‌دهد، با مشاور مدرسه کودکان و یا یک روان‌شناس مشورت کنید. روان‌شناسان ممکن است روش‌های دیگری بجز آنچه در اینجا گفته شد را به شما پیشنهاد کنند. برخی روان‌پزشکان گاهی داروهای مهارکننده جذب مجدد سروتونین مثل پروزاک را برای موارد حاد کمرویی یا اختلال اضطراب اجتماعی تجویز می‌کنند اما دارو درمانی برای کودکان باید به عنوان آخرین راه حل در نظر گرفته شود زیرا اثرات جانبی بلند مدت این داروها هنوز کاملاً شناخته شده نیست.

منبع : کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌پار

<http://vista.ir/?view=article&id=302374>

کمی به صدای نقاش کوچک درونتان گوش کنید



دنیا بدون رنگ ها قابل تصور نیست و رنگ ها بدون نور دیده نمی شوند. حتماً چیزهایی درباره منشور و تجزیه نور شنیده اید. نور، پس از عبور از منشور به ۷ رنگ تجزیه می شود. همان هفت رنگی که در رنگین کمان کنار هم می نشینند:

بنفش، آبی، نیلی، سبز، زرد، نارنجی، قرمز. اشیا، نور خورشید را جذب و قسمتی از آن را منعکس می کنند. آنچه می بینیم به واسطه انعکاس نور خورشید است و رنگی که اشیا می گیرند. درواقع طیف رنگی است که برخلاف رنگ های دیگر جذب نشده، بلکه منعکس شده است.

رنگ بر محیط اطراف تأثیر بسزایی دارد. از رنگ در عمق دادن به فضا، شادکردن آن و گرم یا سرد جلوه دادن آن استفاده می شود. رنگ، حتی در

روانشناسی هم مورد توجه قرار گرفته است. آبی رنگ آرامش است و نارنجی رنگ جنب و جوش.

رنگ های گرم از جمله قرمز و نارنجی باعث ایجاد نشاط می شوند و رنگ های سرد مثل آبی، بیانگر سکون و آرامش اند.

رنگ ها از ترکیب سه رنگ اصلی ساخته می شوند. رنگ آبی، قرمز و زرد. حاصل ترکیب آبی و زرد، رنگ سبز، حاصل ترکیب قرمز و زرد، رنگ نارنجی و حاصل ترکیب آبی و قرمز، رنگ بنفش است. اما ترکیب مقادیر متفاوتی از رنگ های اصلی با هم، رنگ های متنوعی را به دست می دهد. با ترکیب کردن رنگ سفید با هر رنگی، می توان آن را ملایم تر کرد.

نیمی از رنگ ها مکمل نیمی دیگرند. مکمل ۳ رنگ اصلی آبی، زرد و قرمز به ترتیب عبارت است از نارنجی، بنفش و سبز. هر رنگ در کنار مکمل خود بیش از هر زمانی نمایان می شود.

• خوش سلیقه تر باشید

در مورد انتخاب رنگ برای نقاشی هایی که می کشید تا انتخاب رنگ لباس ها و کیف و کفش و انتخاب رنگ اشیا و دیوارهای خانه، می توانید خوش سلیقه تر عمل کنید، اگر با ترکیب رنگ ها، تأثیر آنها بر روحیه افراد و بر فضا و تأثیر همنشینی آنها در کنار هم توجه کنید.

برای مثال اگر به رنگ آبی، کمی زرد اضافه کنید، از سرمای رنگ آبی کاسته می شود و سبزی به دست می آید که نشان دهنده نشاط سبزه زار است. البته باید به مقدار رنگ هایی که با هم ترکیب می شوند توجه داشت. سبز سیر، آبی بیشتری دارد و در سبز روشن، میزان رنگ زرد بیش از رنگ آبی است.

• رنگ ها هم جیغ می کشند

یک رنگ، فقط در کنار دیگر رنگ ها می تواند خود را نشان دهد و حرف بزند! رنگ نارنجی در کنار زرد حسی متفاوت از همنشینی نارنجی با بنفش القا خواهد کرد. آنچه یک ترکیب رنگ را دلپذیر می کند، گذشته از سلیقه، انتخاب درست رنگ ها با توجه به تأثیر متقابل آنها و هدف از به کارگیری آنهاست.

در رستوان ها و غذاخوری ها از رنگ قرمز و نارنجی بیش از سایر رنگ ها استفاده می شود. این رنگ ها علاوه بر این که اشتهابرانگیز است، حس خودمانی بودن به مشتری ها می دهد. سبزرنگ سلامتی است و سفیدرنگ صلح. اما تعریف رنگ ها در همه فرهنگ ها یکسان نیست. برای مثال در برخی جوامع نشانه عزاداری رنگ سیاه است اما در برخی جوامع مثل چین، نشانه عزاداری، رنگ سفید است. در برخی فرهنگ ها زرد نشانه تنفر است درحالی که در بعضی کشورها رنگی شاد تلقی می شود.

اگر می خواهید، رنگی به خوبی به چشم بیاید و به اصطلاح جیغ بکشد، آن را کنار مکمل اش بگذارید. اگر می خواهید حسی تأکید کنید، از رنگ

های نزدیک به هم استفاده کنید. طیف آبی تا بنفش رنگ های سرد و طیف زرد تا قرمز رنگ های گرم اند. زرد در ترکیب با آبی، از سرمای آن می کاهد همچنان که آبی در ترکیب با قرمز، از گرمای قرمز می کاهد.

• نقاش درون!

اگر دوست دارید با دیدن اشیا و لباس ها و حتی با ورود به اتاقان، خوشحالی رنگ ها به شما سرایت کند. از اشیا و لباس هایی با طیف رنگ های گرم استفاده کنید و برای دیوارها و اثاث موجود در اتاق ترکیبی از این رنگ ها را انتخاب کنید.

اگر می خواهید آرامش و سکون را مزمه کنید، طیف هایی از رنگ آبی مناسب است اما فراموش نکنید که برخی رنگ ها در کنار هم تأثیر فوق العاده ای بر ذهن دارد. از جمله رنگ فیروزه ای در کنار رنگ خاکی. رنگی سرد در کنار رنگی گرم می تواند بسیار چشم نواز باشد.

در انتخاب هدیه و رنگ کاغذ کادو نیز اگر به نوع هدیه، مناسبت هدیه و شخصیت گیرنده توجه کنید، هدیه شما بیش از سایر هدایا به چشم خواهد آمد و مقبول خواهد افتاد. نکته اینجاست که با ترکیب رنگ ها می توان بی شمار رنگ ساخت. برای امتحان می توانید از همین حالا بازی با رنگ ها، ترکیب آنها و کنار هم قرار دادن رنگ ها را شروع کنید.

اگر حتی نقاش نیستید و تبحری در نقاشی ندارید از این بازی روی مقوا یا کاغذ لذت خواهید بود و کم کم شاهد تأثیر آن در انتخاب اشیا، کنار هم گذاشتن آنها و به طور کلی توجه به رنگ در اطرافتان و در انتخاب وسایل خواهید شد. علاوه بر این، بازی با رنگ ها تأثیر مثبتی بر خلق و خوی تان خواهد گذاشت. از این بازی نترسید این بازی بر پرورش خلاقیت مؤثر است.

می توانید نقاشی هم بکشید. با ترکیب رنگ هایی که می سازید، دنیا را هر طور که دوست دارید روی کاغذ بیاورید. چه کسی گفته کوه حتماً قهوه ای و آسمان حتماً آبی است؟ شاید هم نقاش کوچکی در دل شما پنهان است که دلش می خواهد بزرگ و مشهور شود. به صدای این نقاش کوچک گوش کنید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=253993>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کنار آمدن کودکان با فشارهای روحی

کودکان درست مانند بزرگسالان و به خصوص مواقعی که با استراتژی های سازش با استرس آشنا نباشند، این فشار روحی می تواند بسیار خردکننده باشد.

تحقیقات نشان داده که کودکان ممکن است با روش درست و یا نادرست با استرس مقابله کنند، آنها نمی خواهند پدر و مادرشان به آنها کمک کنند. از کودکان نظرخواهی شد تا بگویند چه عاملی بیشترین حس استرس را به آنها می دهد، آنها گفتند بیش از همه از نتیجه نمرات، تکالیف مدرسه، مسائل خانوادگی و دوستان و آزار آنها دچار استرس می شوند.



• روش های مقابله این نوع استرس ها در کودکان به ترتیب زیر است:

۵۲ درصد به بازی مشغول می شوند. ۴۴ درصد به موسیقی گوش می دهند. ۴۲ درصد تلویزیون یا بازی ویدئویی تماشا می کنند. ۳۰ درصد با يك دوست صحبت می کنند. ۲۹ درصد سعی می کنند در مورد آن فکر نکنند. ۲۸ درصد سعی می کنند کاری انجام دهند. ۲۶ درصد چیزی می خورند. ۲۳ درصد کنترل اعصاب خود را از دست می دهند. ۲۲ درصد با پدر و مادر خود صحبت می کنند. ۱۱ درصد گریه می کنند. اگر کودک نتواند این احساس خود را بروز دهد به صورت آتشفشانی در حال انفجار درخواهد آمد. گاهی اوقات آنها خود را سرزنش می کنند و ممکن است احساس شرمندگی و خشم کنند. ۷۵ درصد از کودکان اظهار داشته اند که دوست دارند هنگام بروز مشکلات از پدر و مادر خود کمک بگیرند، کودکان هنگام استرس دوست دارند با پدر و مادر خود حرف بزنند و آنها را در حل مشکلاتشان مشارکت دهند. ممکن است والدین نتوانند به کودکان خود در این زمینه کمک کنند ولی می توانند ابزاری را که کودکان برای سازش با شرایط نیاز دارند، در اختیارشان قرار دهند.

• به کودک خود بفهمانید که متوجه احساس او هستید البته این کار نباید به صورت احساس اتهام در کودک درآید فقط به این صورت که نشان دهد شما علاقه مند هستید به مشکلات او گوش دهید.

• از او بخواهید بگوید مشکل چیست. با دقت و آرامش به حرفش گوش دهید، از قضاوت بپرهیزید، او را سرزنش نکنید، موعظه نکنید و فقط گوش فرا دهید. از او بخواهید تمام داستان را به طور کامل شرح دهد.

• در مورد کودکان اگر از لحاظ احساسی مشکلی پیش آمده کمی اظهار نظر کنید مثلاً بگویید مثل اینکه خیلی ناراحت شدی! تعجب ندارد که این حس را داشته باشی.

• بسیاری از کودکان هنوز برای احساس خود کلمه ای نیافته اند. اگر کودک شما خشمناک یا مضطرب است این کلمات را به او بیاموزید تا در تشخیص احساس به او کمک کنید. به این ترتیب آگاهی احساسی او افزایش می یابد. کودکی که بتواند احساس خود را با کلمات بیان کند، دچار انفجار احساس نمی شود.

• به کودک خود بیاموزید به کارهایی که می تواند انجام دهد، فکر کند. کارهایی را به کودکان پیشنهاد دهید که به بهبود احساس او کمک کند. او را تشویق کنید به چند راه حل فکر کند. همکاری کودک شما در پیدا کردن راه حل به او اعتماد به نفس می دهد در ضمن سعی کنید به مشکلات، بیش از حد نیاز توجه نکنید.

• گاهی اوقات ممکن است کودک دوست نداشته باشد در مورد مشکل خود صحبت کند به او بفهمانید که هر وقت به شما نیاز دارد، در دسترس او هستید. حتی در شرایطی که کودک نمی خواهد حرف بزند دوست ندارد والدین او را تنها بگذارند. با بودن در کنار او باعث می شوید احساس بهتری پیدا کند. اگر او دوست ندارد حرف بزند، می توانید در کنار هم کاری انجام دهید مثلاً قدم بزنید، فیلم ببینید و یا شیرینی بپزید.

• صبور باشید، دیدن استرس در کودکان باعث نگرانی در والدین می شود ولی این موضوع نباید باعث شود که بخواهید همه چیز را یکباره درست کنید، در عوض توجه خود را معطوف به کمک به کودک بنمایید. وقتی به کودک خود بیاموزید چطور با مسائل کنار بیاید، او خواهد توانست در آینده مسائل خود را مدیریت کند.

ترجمه: لادن نصیری- منبع: Kidshealth

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=71614>

 Vista.ir
Online Classified Service

کودک دو ساله چگونه فکر می کند



کودک دو ساله شما عاشق این است که درباره دنیای خود بیاموزد. او دیگر درک می کند که انسانی جدا از شما و دیگر اطرافیان خود است، اما این باور هنوز در او پابرجاست که "ستاره" فیلم زندگی است. همان طوری که از او انتظار می رود، دنیا را فقط از دریچه نگاه خود می بیند.

هدف او در تمام لحظات این است که چرا و چگونه پدیده هایی را که با آنها روبه رو می شود، درک کند و کنجکاوی سیری ناپذیر خود را ارضا کند. شما که والد او هستید، در کشفیاتش او را همراهی کنید. او از نشان دادن کشفیات خود به شما لذت می برد و شما هم می توانید دنیا را از دریچه چشم او به روشی تازه بنگرید!

بهترین روش یادگیری برای فرزند دوساله شما تجربه مستقیم است. کودک شما یک جستجوگر دایمی است: لمس می کند، می چشم، می بوید، سقلمه می زند، بالا می رود، می خزد، می گیرد، می اندازد و از هم باز

می کند. هنگام شرکت در فعالیت ها و مشاهدات واقعی بهتر می آموزد تا اینکه موضوعی را برایش شرح دهید یا به او عکس نشان دهید. او بیش از آنکه به نتایج فعالیتی علاقه داشته باشد، به خود فعالیت، علاقه دارد. یعنی به روند انجام کار و نه به هدف آن. ممکن است پیش خود فکر کنید "چرا نمی تواند کاری را که شروع کرده تمام کند؟"

"اما او خودش تصمیم می گیرد که کی کار را به اندازه کافی انجام داده است. شاید پرت کردن حواس او از یک فعالیت جالب دیگری، کار ساده ای باشد و شاید هم حاضر نباشد یک اسباب بازی را که ساعتی پیش حتی حاضر نبود به آن نگاه کند، اکنون کنار بگذارد. تنها چیزی که می توانید با اطمینان خاطر پیش بینی کنید این است که چه حالا و چه بعداً، همه چیز تقریباً برای او جالب توجه خواهد بود.

والدین بچه های دوساله نمی دانند آیا از تماشای شکوفایی ذهن فرزندشان به هیجان بیایند یا از شور بی پایان او برای کشف دنیا شکایت کنند. فرزند دوساله شما دنیا را از دریچه چشمان خود می بیند نه از نقطه نظر شما. پس نمی تواند درک کند که چرا در اشتیاق پایان ناذیر او برای بازی یا صحبت کردن، شریک نیستید.

ممکن است کودک دوساله تان علاقه داشته باشد برای او درباره دنیای اطرافش توضیح بدهید و شاید بارها و بارها بپرسد: "چرا؟" تا شما را به ادامه توضیحاتی که برایش می دهید، تشویق کند. به خاطر داشته باشید اگرچه کودک دلبنده شما ظاهراً به توضیحات شما گوش داده یا حتی آنها را تکرار می کند، ولی زمانی قادر به درک و فهم موضوعی می شود که آن را به طور مستقیم تجربه کند. مثلاً ممکن است برای او توضیح بدهید که اگر آب میوه اش را ببندازد، زمین کثیف می شود یا اگر لیوان خود را ببندازد دیگر به او آب میوه نمی دهد. فرزندتان به دقت گوش می دهد اما باز هم آزمایش می کند تا تجربه کند که آیا همه آنچه را به او گفته اید حقیقت دارد یا نه!

به همین ترتیب وقتی برای کودک دوساله توضیح می دهید چرا خورشید غروب می کند یا آب دست شویی به کجا می رود یا وقتی تلویزیون را خاموش می کنید "جوجو بزرگ" چه می شود، ممکن است به شما گوش بدهد اما نمی تواند توضیحات شما را واقعاً درک کند، چون مفاهیمی را توصیف می کنید که نمی تواند به طور مستقیم ببیند، لمس یا تجربه کند. محدودیت درک کودک دوساله تان نباید سبب شود درباره چیزهایی که قادر به فهم آنها نیست برای او صحبت نکنید. سعی کنید به خاطر داشته باشد آنچه برای او بیش از همه ارزش دارد تعاملی است که با شما دارد نه معنی توضیحات شما.

بیشتر بچه های دوساله در آن واحد فقط می توانند مقدار اندکی اطلاعات را درک کنند. اگر فقط انجام یک کار را به آنها واگذار کنید می توانند به راحتی از عهده آن برآیند. اگر همزمان انجام دو کار را به آنها محول کنید، ممکن است بتوانند کار اول را انجام بدهند، اما برای کار دوم به یادآوری نیاز دارند. اگر بخواهید انجام سه کار را به طور همزمان به آنها محول کنید احتمالاً تا بیایید توضیح کار سوم را تمام کنید، کار اول را فراموش می کنند! ممکن است هنگام انتخاب کردن نیز با همین مشکل روبه روشوند: اگر به آنها حق انتخاب بدهید تا یکی از دو اسباب بازی یا جایزه دلخواه خود را انتخاب کنند، مشکلی نخواهند داشت. اگر سه گزینه در اختیار آنها قرار دهید ممکن است گیج یا ناراحت شوند چون کودکان دوساله، حتی اگر از

ضریب هوشی بالایی نیز برخوردار باشند، نمی توانند مانند کودکان بزرگ تر اطلاعات را به طور منظم در حافظه خود ذخیره کرده و به یاد بیاورند. یکی از مفاهیمی که فرزندان در طول دوسالگی خواهد آموخت مفهوم " جفت" هاست. کودک دوساله در زندگی روزمره اش همه جا جفت می بیند: او دو دست و دو پا دارد، دو چشم و دو گوش. او دو کفش دارد و کاپشنش دو آستین دارد. شمردن تا دو واقعا" برای او معنی دارد. مفهوم "دو" را به ضدهایی که در زندگی روزمره خود به طور طبیعی می بیند نیز می توان گسترش داد: بالا و پایین، روشن و خاموش، تیره و روشن، والته، "آری" و "نه". برای اینکه به فرزند دوساله تان کمک کنید در آینده از مفهوم جفت ها و ضدها در یادگیری موضوعات مختلف استفاده کند، می توانید بازی های زیادی با او انجام دهید. مثلا": جفت کردن اشیا جور، شمردن و مشخص کردن اشیا مشابه و متفاوت. هرچند که این مفاهیم ساده به نظر می رسند، برای آموزش خواندن و آموزش ریاضی از مفاهیم پایه ای به شمار می آیند.

اگر کودک دوساله ام شمردن آموخته باشد چه؟ بسیاری از بچه ها می توانند اعداد را حفظ کنند و از بر بخوانند، مخصوصا" اگر آنها را همراه با شعر و بازی از برنامه های تلویزیونی آموخته باشند. اگر فرزند دوساله تان از شمردن لذت می برد حتما" با او بشمرید. اما اگر شماره ای را جا انداخت یا چیزی را فراموش کرد، سعی نکنید شمارش او را اصلاح کرده و یا کمکش کنید تا درست بشمرد. توانایی شمارش بیش از چند شی وای ظرفیت ذهنی کودک دوساله است. اگر به او فشار بیاورید ممکن است در برابر تلاش های شما مقاومت کند به خصوص اگر بازی به کار تبدیل شود.

تغییر بزرگی که در طول سال شاهد آن خواهید بود، افزایش توانایی ذهنی او در حل مسایل است. مثلا" کودکی که در بیست ماهگی می تواند پازل تصویری ساده ای را از هم باز کند و بر اساس آزمایش و خطا، قطعات آن را دوباره جور کند یا به سختی کنار هم بگذارد، در سی ماهگی با همان پازل جور دیگری رفتار خواهد کرد. او اکنون می تواند به خاطر بیاورد که پازل کامل شده چه شکلی داشت.

شاید علاقه داشته باشد والدش یک مرحله از کامل کردن پازل را به او نشان بدهد. شاید هم به توصیه والدش در مورد چیدن قطعات پازل گوش بدهد. او می تواند از شیوه های مختلفی استفاده کند و به تدریج می بیند که مسئله از اجزایی تشکیل می شود که می توان آنها را یک به یک حل کرد.

هنگام تماشای بازی فرزندان علایمی را مشاهده خواهید کرد، که به شما نشان می دهد او چگونه می آموزد مسایل را حل کند. بعضی از بچه ها حتی از دوسالگی از رویکردهای خاصی بیش از دیگر رویکردها استفاده می کنند. بعضی از بچه ها آموزنده بصری هستند. آنها قبل از انجام دادن کاری به دقت تماشا و نگاه می کنند. بعضی آموزنده شنیداری هستند، آنها سوال می کنند و به توضیحاتی که فرد بزرگسال یا کودک دیگر می دهد گوش می سپارند. بعضی از بچه ها آموزنده لمسی هستند و با لمس کردن و بازکردن شیء از هم، بهتر می آموزند. این بچه ها برای حل یک مسئله نیاز دارند که به صورت فعال روی آن کار کنند. بسیاری از بچه ها ترکیبی از هر سه رویکرد را به کار می گیرند.

اگر به سبک یادگیری طبیعی فرزندان توجه داشته باشید، می توانید به او کمک کنید تا سریع تر بیاموزد و از این کار لذت بیشتری ببرد. درحالی که فرزندان می آموزد تماشا کند، گوش بدهد و رفتار اطرافیان خود را تقلید کند، می بینید که چگونه از این گونه های رفتاری در بازی های خود استفاده می کند و بازی های او چگونه شکل پیچیده تری به خود می گیرد. او از اسباب بازی های خود یا از اشیا دیگر استفاده می کند تا آنچه را در دنیای اطراف خود دیده است، تقلید کند. حال ممکن است بازی ساده او که برای خانواده در آشپزخانه خیالی غذا می پخت، به بازی پیچیده تری تبدیل شود و یک مهمانی خیالی بدهد که مهمان های خیالی آن هم غذا می خورند و هم مانند آدم های واقعی رفتاری می کنند.

وقتی فرزندان به دوسال و نیمگی نزدیک می شود، ممکن است ببینید که صحنه هایی از زندگی روزمره خود را اجرا و گاهش نقش والدین خود را بازی می کند. شاید اتفاقی واقعی را در زمان و مکانی خیالی اجرا کند که برای او نتیجه ای رضایت بخش تر دارد.

کودک دوساله ممکن است یک همصحبت خیالی هم داشته باشد که یا عروسک مخصوص اوست یا دوستی کاملا" خیالی که برای هرکسی به جز او نامرئی است. این همصحبت خیالی گاهی با کودک همراهی وهمکاری می کند، اما در بسیاری از اوقات نقش کودک "بی ادب" را ایفا می کند و اجازه دارد درحین بازی به تمامی فعالیت هایی بپردازد که فرزندان می داند نباید خودش انجام بدهد. انجام این نوع بازی خیالی، امری طبیعی است. کودک دوساله با انجام این نوع بازی، برخی از تجربه ها و تعارض های زندگی روزمره خود را بیرون می ریزد.

بااینکه فرزندان می تواند داستان ها و بازی های خیالی بیافرینند، اما هنوز نمی تواند تفاوت بین "واقعی" و "خیالی" را درک کند. پاسخی که کودک دوساله به شخصیت ها و داستان های تلویزیونی می دهد، بیشتر از هر چیزی این واقعیت را نشان میدهد. تجربه کودک شما از دنیا، بر اساس مشاهدات او شکل می گیرد. پس آنچه در تلویزیون می بیند همان قدر واقعی است که تجربیات زندگی روزمره او. کودک دوساله به فعالیت های خیالی بچه های دیگر نیز به همین صورت پاسخ می دهد.

اگر بچه بزرگ تری به کودک دوساله شما بگوید که در کمد او یک هیولا زندگی می کند ممکن است کودکتان بترسد و نتواند بخوابد. کودک دوساله ممکن است از چهره هایی که در زندگی واقعی خود می بیند که از نظر بزرگسالان، دوستانه و خنده دارند، بترسد. مثلاً "اگر پدر نقاب بزند یا اگر کودک در مرکز خرید، دلقک یا آدمی را ببیند که لباس شخصیت های کارتون را پوشیده، ممکن است بترسد چون هنوز نتوانسته است واقعی را از غیرواقعی تمیز دهد. اگر فرزندان از فعالیت هایی که از نظر شما "لذت بخش" است، می ترسد شاید بهتر باشد از نزدیک تر و از دیدگاه یک کودک دوساله به این فعالیت ها نگاه کنید.

توانایی فرزند شما در به خاطر سپردن، فکرکردن و حل مسائل از دوسالگی تا سه سالگی با سرعتی اعجاب انگیز افزایش خواهد یافت. هدف شما به عنوان والد این است آنچه راکه فرزندان می تواند و نمی تواند درک کند دست کم نگیرید یا بزرگ نکنید. او هر روز تغییر می کند و پاسخ شما باید متناسب با تغییرات او تغییر کند. همان طور که کشف دنیای واقعی برای فرزندان یک چالش است، زندگی کردن با او نیز برای شما چالش به حساب می آید.

منبع : مؤسسه مادران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=289356>

 Vista.ir
Online Classified Service

کودک شما در کدام سطح تحولی قرار دارد؟

شناخت و درک ویژگی های شخصیتی کودک و سطح تحول او به دلایل بسیاری که مربوط به محدودیت های دوران کودکی است، بسیار مشکل است. هنوز زبان کودک به طور کامل فراگیری نشده، همچنین کودک نیز درک درستی از احساسات درونی خود ندارد. لذا مصاحبه بالینی با او و دریافت مشکلاتش باید با ظرافت و دقت خاص صورت پذیرد.

برخی از روان شناسان از طریق نقاشی ها و یا آرزوهای کودک به تحلیل بررسی شخصیت کودک و پیچیدگی های ذهن او می پردازند. البته در کنار مصاحبه بالینی آزمون های روان شناختی و غیر روان شناختی بسیاری برای فهم دنیای ذهن او وجود دارند. یک از جنبه های شخصیتی کودک سطح تحول خود است. مفهوم خود که به معنی نوع درک هر فرد از خویش است، سطح رشد یافتگی و تصور هر فرد از خودش را نشان می دهد. در این مقاله ما می خواهیم به توضیح روش مفهوم سطح تحول خود کودک بپردازیم و همچنین با مطرح کردن مطالعه مقایسه ای در بین کودکان از نظر هوشی سالم و کودکان عقب مانده ذهنی زیر





۲۰ سال شهر تهران تفاوت این دو گروه را در سطح تحول خود نشان دهیم.

مفهوم خود یک کلیت یک‌پارچه و واحدی است که انسان خودش

را به آن منتسب می‌کند. دیمون و هارت نظریه‌ای را در زمینه تحول خود مطرح کردند که براساس آن هر فرد دارای دو نوع خود می‌باشد؛ (ما در اینجا سطح تحول خود کودک را بررسی می‌کنیم).

یکی خود عینی که در رفتار کودک بروز پیدا می‌کند و در جواب به این پرسش که "تو چه جور آدمی هستی؟" بیان می‌شود.

• خود عینی واداری دارای چهار نوع است:

(۱) خود مادی: مثل توصیف خود به شکل بدنی و فیزیکی؛ "تو چه جور آدمی هستی؟" "من یک دختر زیبا هستم".

(۲) خود فعال: توصیف خود به شکل فعالیت کردن و در جنب و جوش بودن. مثل ورزشکار بودن، درس‌خوان بودن و

(۳) خود اجتماعی: مثل مادر و دوست بودن. که ارتباط با دیگران را مطرح می‌سازد.

(۴) خود روانی: مثل حساس بودن و باهوش بودن.

از بین این ۴ نوع خود توصیف خود به شکل اجتماعی و روانی بالاترین و رشد یافته‌ترین تفسیر است. اما نوع دوم خود، یا ذهنی است که هرگونه احساس کودک را در بر می‌گیرد و در حالت ظاهری او بروز پیدا نمی‌کند. خود غافل نیز سه جنبه دارد. یکی این‌که آیا او احساس اراده و اختیار در کارها می‌کند؟ و مسئول کارهای خویش می‌باشد؟ یا نه!

و سوم، خود غافل شخص آیا به درک تمایز و تفاوت یافتگی نسبت به دیگران رسیده است؟ خود را یک موجود مجزا و تفاوت یافته از دیگران می‌بیند یا نه؟ اگر کودک به درک این سه عامل در خود غافل‌اش رسیده باشد، او در این زمینه به یک رشد و تحول یافتگی بالائی رسیده است! و این نوع تحول نیز با پرسیدن سئوالاتی از او مشخص می‌شود.

چه خود فاعلی و چه خود عینی از ۴ سطح تحول گذر می‌کنند. و در پاسخ به پرسش که "چرا تو یک آدم (نوع خود عینی) مثلاً مهربان هستی؟" فهمیده می‌شود. در سطح اول کودک هیچ دلیلی برای توصیف خویش ندارد. و در پاسخ به سئوال مذکور مثلاً می‌گوید: نمی‌دانم یا سکوت می‌کند. در سطح دوم او خودش را با کودکان دیگر مقایسه می‌کند. مثلاً می‌گوید: "چون من از دوستم زیباتر هستم یا چون دوستم از من زشت‌تر است!" در سطح بالاتر و سوم او خود را در ارتباط و تعامل با دیگران توصیف می‌کند.

مثلاً می‌گوید: "چون به دوستانم کمک می‌کنم، مهربان هستم و به مادرم کمک می‌کنم!" در بالاترین سطح خود و رشد یافته‌ترین سطح، کودک خودش را به گونه توصیف می‌کند که هدف‌مندی و سازمان‌یافتگی را در رفتارها و باورهایش نشان می‌دهد. مثلاً در پاسخ به سئوال "تو چرا آدم درس‌خونی هستی؟" می‌گوید: "چون دلم می‌خواهد وارد دانشگاه شوم. به مردم کمک کنم. دکتر شوم و مردم را خوب کنم. خدا هم من را دوست داشته باشد!" هرچه سطح تحول خود کودک بالاتر باشد، شناخت او از خویش بالاتر است و هدف‌مندی در کارها را نشان می‌دهد. در یک مطالعه آزمایشی مقایسه‌ای، سطح تحول خود ۲۰ کودک سالم و ۲۰ کودک عقب‌مانده ذهنی زیر بیست سال شهر تهران بررسی شد. برای هر کودک دو نمره یکی نمره سطح تحویل خود و دیگری دو نوع از انواع خود عینی غالب، محاسبه شد. هدف از این کار، بررسی نقش سن در تحول خود و همچنین مقایسه سطح تحول یافتگی خود در کودکان سالم و عقب‌مانده ذهنی بود. سطح تحول کودکان سالم بدین شرح است:

- زیر ۷ سال: سطح تحول ۲

- ۷ - ۱۱ سال: سطح تحول ۳

- ۱۲ - ۲۰ سال: سطح تحول ۵/۳

در حالی‌که متوسط سطح تحول خود کودکان عقب‌مانده ذهنی که حتی در مدرسه مخصوص به‌خود درس می‌خوانند برابر یک بود. و در سنین بالاتر از ۲۰ سال از ۲ فراتر نمی‌رفت. درمورد خود مادی، کودکان عقب‌مانده ذهنی تا حدود ۱۱ سالگی خود را عمدتاً به‌صورت مادی توصیف می‌کنند و از ۱۲ سالگی به بعد کم‌کم جنبه‌های فعال و اجتماعی و روانی به تعاریف آنها افزوده می‌شود. در حالی‌که کودکان سالم زیر ۵ سال عمدتاً خود را به‌صورت مادی توصیف و پس از آن، دختران خود را به‌صورت روانی - اجتماعی و پسران به‌صورت فعال - اجتماعی توصیف می‌کنند. همچنین خود فعال کودکان عقب‌مانده ذهنی سطح بسیار پائین اراده، تمایز و تداوم را نشان می‌دهد و کودکان سالم از همان ابتدا این نگرش‌های سه‌گانه را نسبت به خود دارا می‌باشند.

کودک گوشه گیر از اجتماع

نشانه رفتار های اجتماعی را می توان از دوران ۲ تا ۳ ماهگی، آن زمان که کودک لبخند می زند، صدا در می آورد و حرکت هایی به سرش می دهد، در کودکان مشاهده کرد.

برخی از نوزادان با مشاهده همسالانشان به غن غن کردن می پردازند و از این کار بیش از نگاه کردن به آینه لذت می برند.

با افزایش رشد، کیفیت و میزان رفتار اجتماعی تغییر می کند. به طوری که از ۱۲ ماهگی تا دوره قبل از دبستان، رفتارهای اجتماعی تقویت شده، روابط با همسالان افزایش و در مقابل روابط با بزرگسالان کاهش می یابد.

درباره میزان شیوع انزواطلبی در کودکان چنین بر می آید که میان ۵ تا ۲۸ درصد کودکان پیش از دبستانی با میانگین ۲۵ درصد به این اختلال مبتلا هستند و میان ۱ تا ۳ درصد کل جمعیت، در قسمت افراد گوشه گیر قرار می گیرند.

دور نگه داشتن کودک از دوستان و همسالان در سال های نخستین زندگی و ارتباط نامناسب با همسالان، کودک را در سازگاری های بعدی با مشکلات زیادی مواجه می کند.



داشتن ارتباط خوب با همسالان موجب ایجاد محبوبیت در میان همسالان می شود. مشاهده می شود کودکانی که از محبوبیت کمتری برخوردارند، بیشتر وقت خود را با رؤیا و اوهام می گذرانند و به عکس پذیرش کلی از سوی همسالان موجب رشد بیشتر رفتارهای مثبت در وی می شود.

از نشانه های کودک گوشه گیر می توان به: تعداد روزهای غیبت کودک از مدرسه، غیبت از کلاس، میزان نمرات درسی، بهره هوشی، میزان سازگاری کودک و معلم، میزان پذیرش دوستان و همسالان اشاره کرد. که از این میان ارتباط متقابل با همسالان، محبوبیت و شایستگی اجتماعی و رشد و سازگاری بیشتر نمود می کند.

البته باید اختلال شیذوفرنی و رویگردانی از اجتماع را از اختلال جدایی از اجتماع و گوشه گیری، متمایز در نظر گرفت چرا که کودک رویگردان مضطرب است و همین اضطراب نمی گذارد دوستان جدیدی پیدا کند، با این حال از رابطه با دوستان گذشته و قدیمی لذت می برد، کودک مبتلا به شیذوفرنی کودکی است که هیچ تمایلی به تماس های اجتماعی ندارد.

در باره درمان کودکان گوشه گیر، اصل بر افزایش و تقویت روابط با همسالان است. برای این کار می توان در دوره پیش دبستان از فسه گویی و ارائه مدل استفاده کرد.

تقویت رفتار مثبت نیز مؤثر واقع می گردد. می توان با آموزش، تمرین و تکرار توسط خود کودک و نیز با کمک مربی به این امر رسید. اما هرچند که در این امر موفق باشیم نباید بهره گیری از آموزش از طریق همسالان را نادیده بگیریم، چرا که همسالان بهترین مدل برای کودک می باشد. همسالان پیش از این در محیطی که رفتار مربوطه در آن روی داده بوده اند و می توانند پیامدهای طبیعی برای آن موقعیت فراهم آورند، تا رفتار مورد نظر در طی زمان ادامه یابد. استفاده از همسالان به سه دلیل است:

- برانگیختن و تقویت رفتارهای درست در کودکان منروی از اجتماع.
- تلاش برای اجتماعی کردن همسالان گوشه گیر.

▪ استفاده از همسالان به عنوان مدل های زنده برای کودکان گوشه گیر.

کودکان محبوب از غیر محبوب را می توان از واکنش مثبت نسبت به همسالان، توانایی پذیرش دیدگاه های دیگران و مهارت در برقراری روابط متقابل متمایز کرد.

هرچه درک ما از کودک گوشه گیر افزایش پیدا کند به تدریج خواهیم توانست راه های موفقیت آمیزتری برای کار با این کودکان پیدا کنیم و در نهایت به این کودکان بیشتر کمک برسانیم.

حکیمه شکوهنده کارشناس کودکان استثنایی

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87297>



کودک و امنیت عاطفی - روانی

دیدایی یک شخصیت سالم با نیروی اراده محکم و مستقل همراه با هویت پذیرفته شده از جانب خود فرد چگونه و کجا شکل می گیرد؟

روانشناسان و دست اندرکاران علوم اجتماعی و انسانی معتقدند که بخش اعظمی از این امر مهم قبل از اینکه فرد وارد جامعه شود در خانواده و دامن والدین و بخصوص مادر صورت می گیرد. در نتیجه زنان جامعه، آینده سازان هر مرزو بوم اند. پس ساختار شخصیت یک زن و چگونگی شکل گیری آن از اهمیت ویژه ای برخوردار است.

مادر امروز همان کودک دیروز است که در دامن مادری دیگر رشد کرده و زمینه های پرورش نسل بعدی از جامعه خانواده خویشتن به جامعه فردا را فراهم می آورد. لایه های زیرین چنین شخصیتی همانطور که روانشناسان انسان گرا و رفتارگرا تأیید می کنند برخورداری از امنیت عاطفی - روانی است. چیزی که هر موجودی به دنبال آن است. دوست بدارد و دوستش





بدارند و هر لحظه اضطراب از دست دادن تأیید را با خود به یکدک نکشد. هر انسانی که در یک محیط گرم و صمیمی و فارغ از دغدغه های پس رانده

شده بتواند احساس امنیت کرده و پیوسته نگران شردن عشقش نباشد می تواند این اعتماد را به دیگران جامعه هدیه کند.

به قول اریک فروم هر انسان سالم ابتدا بایستی خودش را دوست بدارد و سپس این عشق را نثار بقیه کند. در راستای به دست آوردن چنین امنیتی چه باید کرد؟

کودک از زمانی که پا به عرصه جهانی می گذارد با خودش اضطراب را می آورد که وظیفه مادر همانا از بین بردن آن است. هنگامی که از سینه مادر شیر می خورد نمی تواند وجودش را از مادر منفک بداند و با مادر عجین شده. مادر برایش در حکم منبع تغذیه، منبع حیات و منبع عشق است و می تواند سرمنشأ امنیت بخصوص امنیت عاطفی باشد و چون تصویر ثابتی از مادر در ذهن خود ندارد عینیت او برایش حکم جدایی دائم را دارد. پس این سرچشمه انرژی حیات چگونه موجودی بایستی باشد تا بتواند موجودی سالم به لحاظ تحول روانی - عاطفی - اخلاقی ... پرورش دهد. وجود الگوپذیری امروز که خود فردا نقش الگو را خواهد داشت پس از مرحله گذرا از مرحله حسی - حرکتی و جهت شناخت دنیای اطرافش خطاهایی از او سر می زند در این مرحله نقش والدین بخصوص مادر بسیار حساس می شود. بدین منظور برای تربیت و آگاهی کردن آنان بایستی از خود عشق استفاده کرد. زیرا عشق هدف است نه وسیله. به طور مثال اگر فرزندان در حین بازی وسیله ای را شکست یا خرابکاری به بار آورد به او نگویم دیگر دوستت ندارم زیرا پیامدهای عاطفی چنین جمله ای بسیار ناخوشایند است. کودک بیشتر از اینکه نگران شکستن وسیله باشد نگران از دست دادن مهر و محبت ماست پس بار دیگر در حین بازی یا برطرف کردن حس کنجکاوی چیزی را شکست آن را پنهان می کند و اگر از او سؤال کنیم به ما دروغ می گوید. بنابر این با وجود یک جمله به فرزندان هم دروغگویی و هم پنهان کاری ناخواسته و نادانسته آموخته ایم. بهتر است به جای جمله دیگر دوستت ندارم، بگویم این کار تو را دوست ندارم یعنی او را متوجه اشتباهش کنیم نه اینکه اضطراب را به جایش بیندازیم که عشق من به تو خدشه دار شده است. کودکی که پیوسته نگران قهر و بی مهری والدینش باشد به واکنش های اضطرابی مثل جویدن ناخن، ادرار بی اختیاری و بهانه جویهای آزاردهنده متوسل می شود. کودکان وابسته نیز از این دسته اند که با حالت چسبندگی به مادر هم خودش رنج می برد و هم مادر را اذیت می کند.

در واقع وی در دنیای کودکی اش چنین تصور می کند که اگر از مادرش دور شود عشق او را هم نخواهد داشت و مدام در تنش از دست دادن محبت مادر به سر می برد. او چگونه می تواند در آینده مادری مستقل و آزاده باشد؟ موجودی که در محیطی امن به لحاظ عاطفی و روانی رشد یابد می تواند به خود و جامعه اش معتمد باشد چنین فردی می تواند خطایش را بپذیرفته، انتقادپذیر نیز باشد و هرگز نگران این مسأله نیست که اگر قبول کنیم اشتباه کردم، بایستی معذرت بخواهم و غرورم لطمه می خورد. موضوعی که امروزه بسیار شاهد آن هستیم، جوان امروزی فکر می کند اگر بگوید اشتباه کردم کوچک و حقیر شده و یکی از افتخارات بعضی از آنان این است که می گوید من تا به حال از کسی عذر خواهی نکرده ام و این بدین معنا نیست که من هرگز اشتباهی مرتکب نشده ام اگر هم خطا را بپذیرد و عذر بخواهد هنوز کار تمام نشده. اصل قضیه اینجاست که دیگر آن را تکرار نکند و در واقع تغییر رفتار درونی به وجود بیاید. شمای مادر یا پدر بزرگ نیز اگر مرتکب خطا شدید و در مورد داوری درباره فرزندان اشتباه کردید معذرت بخواهید و در صدد رفع آن بر آید. بدین وسیله می توانید الگوی مستقیمی برای فرزندان باشید و در کنار آگاهی دادن به وی از نوازش و نمادهای رفتاری مهرورزی مثل بوسیدن و در آغوش کشیدن آنان کوتاهی نکنید. این امر می تواند کودک شما را مطمئن سازد که تحت هیچ شرایطی محبت شما را از دست نخواهد داد و عشق شما مشروط نیست در عین حال تواضع، عزت نفس و گذشت را به او آموخته اید.

از طرفی همانطور که کودک بایستی به شما اعتماد کند شما هم به او اعتماد کنید. به دنیا و تحلیل های کودکی اش بها داده، احترام بگذارید. هرگز فکر نکنید که او نمی فهمد. اگر ظاهراً از کنار مسأله ای به سادگی می گذرد این بدین معنا نیست که دریافتی نداشته و به حافظه خود نمی سپارد. با او آن چنان رفتار کنید که از او در مقابل خودتان انتظار دارید. اگر می خواهید شما را تو خطاب نکند و شما را محترم بدارد با او نیز چنین کنید.

حافظه دراز مدت کودک از سه سالگی به بعد فعال می شود پس در حضورش مراقب رفتار و اعمال خود باشید. واژه هایی را که به کار می برید اگر نتواند آن را یاد بگیرد و تکرار کند، نتایج حاصله از آن را ضبط می کند. مثلاً از حالت شما می فهمد که شما در چه حالی هستید، عصبانی یا خوشحال، غصه دار یا خشمگین یا بی تفاوت، حالات چهره شما را در ذهنش ثبت می کند و در اثر تکرار دریافت می دارد که کدام کلمه در کدامین حالت به کار می رود. پیوسته به یاد داشته باشید که شما یک الگوی مسلم و زنده هستید و او می تواند یافته هایش را به یکدیگر بسط بدهد.

اندوهش را به حساب آورید، فرض کنید عروسک محبوب او شکسته و بسیار اندوهگین شده است. غمش را سبک نشمارید و او را مسخره نکنید همانطور که ما بزرگسالان برای از دست دادن چیزی دلخواه متأثر می شویم و دلمان نمی خواهد سرزنشمان کنند. اگر از آنها نظر می خواهیم به نظرشان اهمیت بدهیم. دخترک سه ساله شما وقتی عروسک بازی می کند، اگر دقت کنید در می یابید با عروسکهایش و همبازیش همان رفتاری را دارد که شما و اطرافیان با خودش دارید. بی حوصلگی، بیماری، مشغولیت، گرفتاری و ... را در خور فهم و درکش توضیح دهید و به طور آمانه دعوت به تحمل و سکوتش نکنید، احساس ارزش و خواسته شدن امری است کسب کردنی که اکتساب آن به همین دوران تعلق دارد. نقاط قوت آنها را هم ببینید و پیوسته انتقادگر نباشید.

مسئولیت پذیری به طور مطلوب نه همراه با اضطراب، قدرت تصمیم گیری و نداشتن تزلزل و بی ثباتی در شخصیت در بزرگسالی نیز چنین است. به طور مثال اگر از دختر چهار ساله خود می خواهید عروسکهایش را جمع کرده و اتاقش را مرتب کند به او یاد بدهید و او را همراهی کنید و در لذت از نظافت اتاقش شریک بشوید. در این سن کودک از طریق تضادورزی و مخالفت با شما می خواهد ابراز وجود نماید و فردیت و موجودیت خود را به اثبات برساند پس در راه کسب استقلال و اعلام موجودیتش کمک رسان باشید و سعی نکنید با تنبیه های روانی و عاطفی هوشیارش کنید تفاوت ها را به او نشان دهید. همان طور که مسواک زدن را با شستن دندانهای خودتان به او می آموزید، خوب گوش کردن و حوصله به خرج دادن در برآوردن نیازها و رعایت حقوق دیگران و ... را مثل یک الگو به او یاد بدهید و ...

منبع : بنیاد اندیشه اسلامی

<http://vista.ir/?view=article&id=296914>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کودک، بازی، خلاقیت

• الفبای رشد خلاقیت کودکان از طریق بازی

هیچکس مثل کودکان با هدیه گرفتن يك اسباب بازی، ذوق نمی کند، هیچکس مانند کودکان ساعت های طولانی با اسباب بازی سرگرم نمی شود و هیچکس مانند کودکان معنای زندگی در دنیای اسباب بازیها را درک نمی کند.

بازی مخصوص کودکان است. کودکان در بازی، خود را پیدا کرده و نقش های آینده زندگی خود را بازی می کنند. آیا تاکنون به شیوه بازی کودکان و نقش آن در رشد و تکامل آنها فکر کرده اید یا از آن دسته پدر و مادرانی هستید که زمان بازی کودکان را به حداقل می رسانند و اوقات کودکشان را با آموزش های گوناگون پر می کنند؟



دکتر مهدی تهرانی دوست، دبیر انجمن روانپزشکی کودکان و نوجوانان معتقد است: >گاهی اوقات فشار زیاد والدین به کودکان برای انتقال معلومات به آنها، جلوی رشد خلاقیتشان را می گیرد.< بازی جزئی از رشد کودکان و وسیله ارتباط برقرار کردن کودک با محیط خارج و محیط انسانی است. خلاقیت فکری کودکان، توانایی حرکتی، بینایی و شنیداری آنها با بازی رشد می کند. اگر زمان بازی را از کودکان بگیریم، این قسمت

از رشد آنها را با مشکل روبرو کرده‌ایم. این روان‌شناس معتقد است: <کودکان باید ساعاتی از روز را به بازی‌های مختلف بپردازند.>

• کامپیوتر، اسباب‌بازی جدید کودکان

این روزها بیشتر کودکان با کامپیوتر آشنایی دارند و دیدن پدران و مادرانی که بخشی از کارهای روزانه خود را با کامپیوتر انجام می‌دهند، برای کودکان از این وسیله، اسباب‌بازی جذابی ساخته است؛ اسباب‌بازی‌ای با تعداد زیادی دکمه که تصاویری زیبا و رنگارنگ را مقابل چشمان کنجکاو کودکان قرار می‌دهد. از طرف دیگر سواد رایانه‌ای، مهارت ضروری کودکان تلقی می‌شود. شاید برای شما به عنوان پدر و مادر این سوال پیش آمده باشد که بهترین سن معرفی رایانه به کودکان چه زمانی است و آیا دانش رایانه در شروع تحصیل، برتری به کودکان خواهد داد یا خیر؟ آیا رایانه می‌تواند در رشد خلاقیت کودکان مفید باشد؟

مطالعات متفاوت نشان می‌دهد، کودکان رایانه را به تلویزیون ترجیح می‌دهند و سن استفاده از این وسیله در میان افراد جوامع مختلف به شکل چشم‌گیری کاهش یافته است. مطالعات دیگر نیز بازی‌های خشن رایانه‌ای را با افزایش پرخاشگری کودکان مرتبط دانسته‌اند. اگر به بازار فروش رایانه و محصولات الکترونیکی سری زده باشید خواهید دید که انواع متفاوتی از رایانه‌ها با قابلیت‌های گوناگون مخصوص کودکان در بازار وجود دارد. بیشتر این رایانه‌ها، بازی‌های آموزشی و امکان تعامل را برای کودکان فراهم می‌آورند اما ارتباط اینترنتی ایجاد نمی‌کنند. بنابراین شما می‌توانید از این وسایل برای رشد خلاقیت کودک استفاده کنید؛ بدون اینکه نگران ارتباط اینترنتی حفاظت نشده او باشید. فایده این رایانه‌ها آشنایی کودکان با صفحه کلید است استفاده از این وسایل به کودک این احساس را می‌دهد که می‌تواند بر محیط خود نفوذ مستقیم داشته باشد.

• جست‌وخیز بهترین بازی

آکادمی طب اطفال امریکا اعتقاد دارد، آنچه کودکان برای رشد سالم به آن نیاز دارند، بازی بهتر و بیشتر به سبک قدیم است. بازی‌های خود انگیزه فعال و آزاد مانند دویدن به دنبال پروانه، بازی با اسباب‌بازی‌های حقیقی مانند ماشین و عروسک و یا حتی جست‌وخیز کردن معمولی همراه والدین اغلب در این روزها قربانی تلاش بزرگ‌ترها برای تقویت توانایی فرزندان‌شان می‌شود. مطالعات گوناگون نشان می‌دهند کودکان را اگر به حال خود رها کنید، خودشان با کوچک‌ترین وسایل پیرامون خود یک بازی ترتیب خواهند داد. این بازی‌ها در رشد خلاقیت کودکان، کشف علایق آنها، رشد مهارت‌ها برای حل مشکلات، ارتباط با دیگران و سازگاری آنها با محیط مدرسه کمک‌کننده‌اند.

• الفبای خلاقیت

دکتر تهرانی دوست، بازی کردن را راهی برای رشد خلاقیت کودکان می‌داند و در این باره می‌گوید: <رشد خلاقیت با آموزش‌های کلاسیک حاصل نمی‌شود. خلاقیت، یافتن راه حل‌های جدید است و کودک در می‌یابد که در مواجهه با مشکلات چگونه راه حل‌های تازه‌ای پیدا کند. این در حالی است که آموزش‌های کلاسیک فقط به انتقال یک سری محفوظات می‌پردازد.>

برخلاف آنچه والدین انتظار دارند، هر قدر اسباب‌بازی دارای شکل اختصاصی‌تر و بنیادی‌تر باشد، قوه تخیل کودک را بیشتر تحریک می‌کند، مثلاً شاید یک تکه چوب که می‌توان از آن به عنوان شمشیر یا عصا استفاده کرد بیشتر از یک عروسک‌گران قیمت که فقط می‌تواند یک شخصیت داشته باشد، به کودک شما در خلاقیت کمک کند. برای رشد خلاقیت کودک تلاش کنید اسباب‌بازی مناسب سن او را تهیه کنید.

کودکان خردسال به اسباب‌بازی‌هایی نیاز دارند که حواس پنجگانه آنها را تحریک کند. اسباب‌بازی‌هایی که رنگ‌ها، حالات مختلف سطح (نرمی و زبری) مواد و شکل‌های جالب و متنوع برای کودک ایجاد می‌کنند، مناسب‌ترین اسباب‌بازی برای کودکان زیر یک سال هستند. کودکان پیش دبستانی از بازی با مکعب‌ها، وسایل نقاشی و رنگ‌آمیزی و هر چیزی که محرک بازی‌های تخیلی باشد، لذت می‌برند. دکتر تهرانی دوست معتقد است: <کودکان فقط نیاز به افزایش معلومات ندارند و در کنار آن لازم است خلاقیت آنان پرورش داده شود. مهم‌ترین نکته در بازی کودکان آن است که بدانیم بازی، خوشی ساده‌ای است که یک بخش به‌یاد ماندنی از دوران کودکی را تشکیل می‌دهد.>

• توصیه‌ها

• به عقاید جدید و تازه کودکان احترام بگذارید، کودکانی که به نوعی خلاقیت آنها برانگیخته شده، روابط و مفاهیم را درک می‌کنند. تشویق کودکان به ابراز عقاید جدید، در رشد خلاقیت آنها موثر واقع می‌شود.

• از کودکان بخواهید بازی‌ها و کارهای ناتمام را تکمیل کنند. بخواهید در قالب بازی، جملات ناتمام، داستان‌های ناکامل، تصاویر و نقاشی‌های نیمه تمام و حتی اشیای ناقص را کامل کنند.

• به فرزندان اجازه دهید اشیای را لمس کنند. مشاهده همراه با لمس اشیای، آنها را در بازی‌های خیالی، اختراعات و پاسخ‌گویی به آزمون‌های خلاقیت

یاری می‌دهد.

• حدود يك متر از اتاق کودکان را از سطح زمین به طرف بالا به طور سراسری و افقی کاغذ سفید بچسبانید و به او بگویید هر طور که دوست دارد، روی آنها نقاشی و طراحی کند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=239658>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کودکان افسرده

مشکلات رفتاری نوجوانان در واقع مرتبط با بحران های این دوران است. تا قبل از سن ۲۰ سالگی، رفتار و خلق و خوی بچه ها متغیر است. اما والدین چطور باید متوجه شوند که فرزند آنها دچار افسردگی شده است یا نه؟ معنای جملاتی از قبیل «هیچ کس مرا دوست ندارد»، «من موجود بی ارزشی هستم» و ... چه می تواند باشد؟ و... تا چند سال پیش چندان توجهی به افسردگی کودکان و نوجوانان نمی شد و تصور به این که تمام رفتارهای نوجوان به مشکلات دوران بلوغ مربوط است و همچنین علائم نامشخصی از قبیل ناسازگاری با والدین، بزهکاری، مشکلات غذایی و... اختلافات افسردگی تلقی می شد. در حالی که امروز ثابت شده است که علائم افسردگی در بچه ها درست مانند بزرگسالان



است که مهم ترین آنها را می توان ناراحتی، بی علافگی، عدم تمرکز فکری، افکار منفی و اختلالات خواب دانست.

• افسردگی؛ بیماری رایج در نوجوانان

یک درصد کودکان و ۵ درصد نوجوانان مبتلا به بیماری افسردگی هستند که این رقم، آمار نگران کننده ای است و باید گفت که اقدام به خودکشی یکی از پی آمدهای ناگوار آن است. نکته دیگر این که احتمال ابتلا به افسردگی در بین دختران و پسران در سن قبل از بلوغ به یک اندازه است. اما با آغاز دوران بلوغ، نسبت افسردگی در بین دختران نوجوان، درست مانند بزرگسالان دو برابر پسران می باشد و این مشکل به خاطر این است که دختران در این سن اعتماد به نفس کمتر و تصور منفی تری از وضعیت جسمانی خود دارند.

در ۴۰ تا ۷۰ درصد موارد، مشکلات بچه ها در انجام تکالیف مدرسه با افسردگی در ارتباط است. این موضوع ممکن است به دلیل اضطراب جدایی از والدین، پریشانی و دلهره، ترس از مدرسه و مشکل در یادگیری کودک باشد. رفتارهای آشوبگرانه یا مشکلات انضباطی در مدرسه، معمولاً قبل از افسردگی بروز می کند و یک فاکتور پرخطر را به وجود می آورد که ممکن است در وجود او باقی بماند. رفتارهای پرخطر و خصوصاً مصرف قرص های روان گردان معمولاً مشکلات ثانویه افسردگی در نوجوانان به حساب می آیند.

• علائم افسردگی در کودکان

شناخت علائم افسردگی در درجه اول نیازمند توجه بسیار دقیق به سخنان کودک است. نمونه های زیر فهرستی از رایج ترین جملاتی است که

کودک افسرده به کار می برد که هر کدام مفهومی خاص دارد:

«من هیچ چیزی دوست ندارم»، «هیچ کاری برای انجام دادن ندارم»: از دست دادن میل و علاقه «من موجود بی ارزشی هستم»: از دست دادن اعتماد به نفس و احساس بی ارزش بودن «نمی توانم کاری انجام دهم»: ناتوانی «تقصیر من بود»، «من بدجنس هستم»، «خجالت می کشم»: احساس گناه و بی آبرویی «مامان و بابا مرا دوست ندارند»: از دست دادن عشق و احساس یأس و ناامیدی «هیچ کس مرا دوست ندارد»: در مواردی تفکر راجع به مرگ و خودکشی «نمی دانم، یاد نمی آید»، «این کار خیلی سخت است و من نمی توانم آن را انجام دهم»، «هیچی نمی فهمم»: اختلال در توجه و تمرکز، ادراک و به خاطر سپردن.

در برابر چنین مشکلات کودک در مدرسه، والدین و معلمان مدرسه حتماً باید تغییرات رفتاری کودک را جدی تلقی کنند. کودکی که نمی تواند برای انجام تکالیف مدرسه تمرکز کند در اغلب موارد از انجام تکالیف خودداری می کند و یا اینکه حداقل لجاجت نمی کند اما که ساعت ها خود را با کتاب و دفترهایش سرگرم می کند بدون اینکه تکالیفش را انجام دهد که در هر دو این موارد، دچار افت تحصیلی می شود. گاه نیز افسردگی کودک به گونه ای متفاوت خود را نشان می دهد؛ کودک تحریک پذیر، حساس و هیجان زده می شود، خود را با انجام کارهای بی فایده خسته می کند و عصبانی می شود و گاه نیز گوشه گیر شده و در افکار خود فرو می رود.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=113166>

 Vista.ir
Online Classified Service

کودکان خجالتی

دنیای وراثت بسیار شگفت‌انگیز است، به‌دنبال ازدواج دو نفر، کودکی متولد می‌شد که یا بسیار شبیه پدر، پدربزرگ یا یکی از اقوامش است و یا شباهت زیادی به اطرافیانش ندارد، هنگامی‌که فرزند دوم متولد می‌شود نیز، شاید شباهتی به فرزند اول نداشته باشد.

به‌عنوان مثال، خانواده‌ای را در نظر بگیرید که والدین، هر دو در زمان کودکی‌شان بسیار آرام، کم‌حرف و خجالتی بودند ولی دختر کوچکشان برعکس، بسیار اجتماعی و پر سر و زبان است. در همین خانواده فرزند دوم بسیار خوددار، گوشه‌گیر، ساکت و کم حرف است. مدام به مادر می‌چسبد و کسی نمی‌تواند او را جدا کند. بنابراین همان‌طور که فرزندان با یکدیگر



متفاوتند، نحوه رفتار و فرزندپروری والدین نیز باید منطبق با ویژگی‌های خلقی و رفتاری کودکانشان باشد. زمانی‌که شما با کودکی خجالتی و خوددار مواجه می‌شوید، با رعایت نکات و موارد به ظاهر کوچک تربیتی می‌توانید مسیر تربیت و پرورش او را ساده‌تر کنید.

با توجه به تفاوت‌های فردی، هر کودکی با ویژگی‌های خلقی و شخصیتی خاصی متولد می‌شود که در طول شیرخوارگی و نونهالی نمایان‌تر می‌شود. طبق نظر کارشناسان، کودکان خجالتی میزان بالاتری از بازداری، در خود فرورفتگی و اضطراب را در مقایسه با کودکان اجتماعی تجربه

می‌کنند. معمولاً در مورد کمروئی و ملاحظه‌کاری، دلائل ژنتیکی را بیشتر عنوان می‌کنند. دانشمندان عقیده دارند که خصوصیات زیست شناختی، تأثیر والدین، روابط دوران کودکی و احساس کودک دربارهٔ خود می‌تواند در کمروئی او مؤثر واقع شود.

• نقش والدین به‌عنوان مددگران

این واقعیت دارد که کودکان آرام و خجالتی هم می‌توانند خوشحال و خشنود باشند ولی اغلب آن‌ها از ترس‌هایی که دارند خجالت می‌کشند. یک کودک خجول معمولاً اعتماد به‌نفس کافی را در رابطه با خودش، توانائی‌هایش و یا دنیای پیرامون ندارد. در این مورد، تجربیات کودکی خود والدین و میزان نفوذی که می‌توانند داشته باشند به‌عنوان عوامل کمک‌کننده یا مشکل‌ساز در رفتار خجالت و کمروئی مطرح است. با کاربرد روش‌های خلاقانه و اندکی تشویق می‌توان به کودک کمک کرد بدون اینکه خودش متوجه شود کمتر احساس خجالت بکند.

• راه‌کارهای فرزندپروری برای والدینی که کودکان خجالتی دارند.

• اولین گام در پرورش کودک خجالتی پذیرش او است. کودک خود را آن‌طور که هست بپذیرید نه آن‌طور که دوست داشتید یا انتظار دارید باشد. اگر کودکان بدانند که "همین‌طور که هست" بسیار دوست داشتنی است، اعتماد به‌نفس بیشتری خواهد داشت. البته این مطلب در مورد بزرگ‌تر نیز مصداق دارد.

• دوم: سعی در تغییر رفتار خجالتی کودکان داشته باشید اما با تأکید بر این نکته که مجبور نیست کاری را که دوست ندارد انجام دهد، چرا که اصرار بر انجام کار، روحیهٔ تدافعی را در کودک افزایش می‌دهد.

• سوم: احساسات کودک خود را بشناسید و اجازه دهید خودش باشد. اطمینان داشته باشید با صرف وقت، عشق و حمایت شما او می‌تواند بر ترس‌های خود غلبه کند. به‌عبارت دیگر فرزند خود را باور کنید تا او نیز خود را باور کند.

• چهارم: کودک خود را در یافتن فرصت‌های زمانی که می‌تواند خارج از محیط آشنای خود قدم بردارد یاری دهید. همهٔ ما در موقعیت‌های سخت و مبهمی جهت تصمیم‌گیری دربارهٔ مسائل قرار گرفته‌ایم. ما دوست داریم کاری را انجام دهیم ولی می‌ترسیم و همین ترس ما را منصرف می‌کند. زمانی‌که چنین موقعیت‌هایی برای کودکان پیش می‌آید او را تشویق به پریدن از مانع و سعی در رسیدن به مقصود کنید. اگر او سعی نکند، مشکلی نیست و به او بگوئید همچنان مقبول نظر شماست.

• پنجم: پرخاشگری نسبت به کودکی که با ترس‌هایش درگیر است به‌هیچ‌وجه مناسب نیست. پذیرش، عشق‌ورزی و تشویق از نکات کلیدی پرورش کودک خجول است. بنابراین درک این نکته از اهمیت بیشتری برخوردار است که موفقیت یا شکست او در رفع خجالت و کمروئی چندان مهم نیست بلکه یاد گرفتن این که خود را دوست بدارد اهمیت به‌سزائی دارد.

• خجالت طبیعی یا کمروئی افراطی؟

تصور کنید دختر ۲ سالهٔ شما زمانی‌که در حضور شماست نسبتاً پرحرف و پرسر و صداست ولی درحضور هیچ شخص دیگری صحبت نمی‌کند. او حتی پیشنهاد بازی با هم‌سن‌های خود را نمی‌پذیرد یا پسر ۵ سالهٔ شما هنگام مهمانی، پشت کاناپه پنهان می‌شود و از جمع دوری می‌کند. آیا چنین رفتارهایی در حوزهٔ کمروئی طبیعی کودکان قرار می‌گیرد؟ والدین در این موقعیت‌ها چه باید بکنند؟ تصمیم‌گیری راجع به میزان کمروئی کودک و افراطی بودن آن بسیار دشوار است و شاید نیاز به مشاوره با متخصص داشته باشد، برای تصمیم‌گیری در این زمینه که آیا کودک نیاز به کمک خلاقانه برای رفع خجالت دارد یا این‌که بی‌توجهی موقتی به موضوع و امید به رفع آن در سنین بالاتر چارهٔ کار است، به چند نکته باید توجه نمود:

• آیا فرزند شما در اکثر مواقع کمروست یا در بعضی مواقع؟

• آیا او احساس رضایت و خشنودی نسبت به زندگی‌اش دارد؟

• آیا اغلب در موقعیت‌های اجتماعی احساس ناراحتی و دشواری دارد؟

• آیا زمانی‌که ترس‌هایش مانع بازی با همسالانش می‌شود احساس یأس و ناراحتی می‌کند؟

پاسخ به این سئوالات منجر به آگاهی از میزان مداخله و پیشروی خجالت در زندگی کودک می‌شود. اضطراب زمانی نقش مداخله‌ای در زندگی کودک می‌یابد که وقفه و گسستی در روند موفقیت و پیشرفت کودک ایجاد نماید.

همچنین اگر نگرانی والدین متناسب با مسئلهٔ کمروئی کودک نباشد مشکلاتی بروز می‌کند، مثلاً نگرانی و توجه زیاد جهت کمک به رفع کمروئی کودک، مانع توجه به ابعاد و موقعیت‌های دیگری که کودک در حین بزرگ شدن با آن مواجه است می‌شود.

دیدگاه‌های متنوعی در زمینهٔ برخورد با کمروئی کودک مطرح است. برخی از متخصصین معتقدند که نباید کودکان خجالتی را فاقد اعتماد به‌نفس

تصور کرد چرا که در بسیاری از کودکان تودار و خجالتی، "مفهوم خود" مفهومی مثبت است. اگر کودک ترسو و خجالتی شما در عین حال خوش خلق و شاد است، نیازی به تغییر رفتار او نیست. برای تشخیص این که کودکان در قلمروی افراد خجالتی و کمرو قرار می‌گیرد و یا خیر، لازم است مجدداً به جلوه‌های عاطفی و احساسی کودکان دقت کنید. کودکان تودار با خود پنداره و خودارزشمندی سالم ذاتاً باادب هستند. تماس چشم با چشم و نزدیک برقرار می‌کنند و عموماً خوشحالند. اما اگر فرزند شما مضطرب است و کلاً در موقعیت‌های اجتماعی احساس ناراحتی می‌کند، تصمیم برای انجام کارهای بعدی مانند کار بر روی ترس‌های وی و مشاوره گرفتن از متخصصین توصیه می‌شود.

از آنجا که هر کودکی منحصر به فرد است، هیچ فرمول مشاوره‌ای اعجاز‌آوری برای تغییر رفتار کودکان نمی‌توان یافت. هر شخصی بیشترین تجربه و مهارت را در نحوه برخورد با کودک خویش دارد. کودکان نیز از طریق رفتارشان نشان می‌دهند که آیا روش‌های ما مناسب آنهاست یا خیر، بنابراین مصداق روش‌های مفید و قابل استفاده را در هدایت رفتار کودکان ذکر می‌کنیم.

• چگونه والدین می‌توانند مؤثر باشند؟

▪ شناخت ویژگی‌های شخصیتی خود، ترس‌ها، اضطراب‌ها و فشارهای روحی خویش، پذیرش نقش مهم وراثت در ویژگی‌های رفتار فعلی کودک، کار بر روی ترس‌های خود و تلاش در ارائه نقش مثبت در شکل‌دهی رفتار کودک.

▪ مشاهده رفتار کود، آیا او همیشه کناره‌گیر است یا فقط بعضی اوقات؟ چه شرایطی عامل یا مسبب رفتار خجالت‌زدگی می‌شود؟ عملکرد او در گروه بهتر است یا به صورت انفرادی؟ آیا به نظر می‌رسد که او علاقه‌مند به بازی با بچه‌های دیگر است ولی از همراهی آنها شدیداً می‌ترسد؟ خلقیات کودک را با مشاهده وی، واکنش‌های او نسبت به افراد متفاوت، تغییر در برنامه‌های روزانه و سطح فعالیت بشناسید. به این ترتیب موقعیت‌های آسیب‌زای احتمالی را شناسایی می‌کنید و از طریق دور کردن کودک از موقعیت آسیب‌زا یا قرار دادن وی در موقعیت‌های مناسب به او کمک می‌نمائید.

▪ با کودک خود ارتباط برقرار کنید و همواره او را مورد تشویق قرار دهید. بچه‌ها معمولاً احساسات خود را نمی‌شناسند، کلماتی را برایشان معرفی کنید و درباره ترس‌هایشان صحبت کنید. به عنوان مثال اگر دختر شما از بازی با پسرچپه‌ها می‌ترسد، شما علت آن را جویا شوید و درباره آن با او صحبت کنید بدون اینکه کلمه "چرا" را به کار برید.

مثلاً بگوئید: "فکر می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد اگر با آن پسر کوچولو بازی کنی؟" صحبت کردن درباره موقعیت‌ها، امکان ارزیابی شرایط را به فرزندتان می‌دهد تا متوجه شود هیچ چیز وحشتناک نیست و او باید با ترس‌هایش مواجه شود و شما نیز از شدت ترس‌های او آگاه می‌شوید و او را به ارتباطات بیشتر تشویق می‌کنید.

▪ تجربیات جدید را ملموس سازید: روش‌هایی برای مواجه کردن کودکان خجالتی با موقعیت‌های جدید و ناآشنا وجود دارد. یکی از فنون مؤثر، آشنا کردن کودک با تجربیات جدید است، به عنوان مثال قبل از شروع مدارس می‌توانید با کودک خود به محوطه مدرسه بروید و زمانی را در کلاس‌ها و محیط مدرسه بگذرانید تا ترس و هیجان کودک کمتر شود. همچنین پس از مدرسه رفتن کودک می‌توانید راجع به احساس‌ها و تجربیاتی که داشته تبادل نظر نمائید.

در مورد کودکان خردسال‌تر می‌توانیم در موقعیت‌های سخت آنان را همراهی کنیم مثلاً زمانی که کودک از تماس با دیگر کودکان واهمه دارد در کنارش باشیم و در حالی که کودکمان ساکت است، مکالمه را با کودک دیگر آغاز نمائیم و درباره اسم و میزان علاقه‌اش به بازی بپرسیم. زمانی که به اصطلاح یخ رابطه باز شد، وقت مناسبی برای ورود کودک خجالتی به صحنه صحبت و بازی است. همچنین می‌توان هنگام دعوت کودکان اقوام و دوستان به منزل در ابتدا با مقداری صحبت و یا مشارکت کردن در بازی آنها فضای ارتباط بچه‌ها را گرم و صمیمی کرد. در ضمن بهتر است برنامه مهمانی، بازی‌ها و حتی غذا خوردن مشخص باشد، چرا که کودکان مضطرب در صورتی که برنامه‌هایشان مشخص و قابل پیش‌بینی باشد، عملکرد بهتری خواهند داشت و کودک شما هم در چنین جوی احساس آرامش بیشتری می‌کند.

کودکان بزرگ‌تر که اعتماد به نفس بیشتری دارند و به‌خود متکی هستند می‌توانند کارهایی از قبیل سفارش غذا در رستوران، پاسخ دادن به تلفن یا سنوالات سرکلاس را با انجام تمرینات قبلی، با کارآمدی بالا انجام دهند. همیشه صحبت درباره این که بدترین اتفاق ممکن چه می‌تواند باشد و همراهی کودک در بعضی موقعیت‌ها و تمرین درباره چگونگی مدیریت موقعیت‌های سخت و اضطراب‌آور از جمله فعالیت‌هایی است که می‌توان برای غلبه کودک بر اضطراب انجام داد.

• سهل‌گیری یا سخت‌گیری

شما به عنوان والد می‌توانید همیشه کودک را تشویق کنید اما وارد کردن فشار و سخت‌گیری بر کودک روندی بی‌فایده و فرسایشی برای هر دو طرف (کودک و والد) است. البته فهمیدن این‌که چه مقدار تشویق یا عقب‌نشینی از موضع لازم است، خیلی آسان نیست. توصیه می‌شود:

- زمانی به فرزندان اجازه ابتکار عمل را بدهید که آمادگی دارد و هنگامی به او کمک کنید که طالب آن است. تحمیل انجام کاری به کودک زمانی که آمادگی انجامش را ندارد دو پیغام منفی به همراه دارد؛ نخست اینکه کودک ناتوان و بی‌صلاحیت است و رفتارش مورد موافقت و تأیید والدین قرار نمی‌گیرد و دوم این‌که کودک کم‌استعداد و بی‌عرضه است و نمی‌داند چگونه رفتار مناسب کند. بنابراین عمیقاً باور داشته باشید که فرزندان را نباید تغییر دهید، بلکه شرایط مساعدی برای رشد وی فراهم کنید.
- اجازه برنامه‌ریزی به فرزندان بدهید و فرصت‌هایی را بیابید که کودک آمادگی دارد دامنه آسایش و راحتی‌اش را گسترش دهد. سپس از فنونی که در این مقاله ذکر شد برای تجهیز فرزندان در انجام تجربه جدید استفاده نمائید. یکی از مهم‌ترین اصول در پرورش فرزند، پذیرش تفاوت‌های فردی است، احترام به اصل تفاوت‌های فردی منجر به لذت بردن از طبیعت فرزندان (خجالتی، کم‌رو، ...) می‌شود و شما را به سوی تلاش مؤثر برای شکوفایی توانایی‌های بالقوه فرزندان سوق می‌دهد.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=240239>



کودکان خجالتی

آیا این رفتار او طبیعی است. پاسخ این است که این رفتار، می‌تواند طبیعی باشد. کودکان هم مانند بزرگسالان، روحیات متفاوتی دارند. بعضی افراد بسیار زودجوشند و به سرعت دوست پیدا می‌کنند و از بودن در جمع لذت می‌برند. بعضی دیگر ممکن است ساکت و خجالتی باشند. واقعیت این است که حدود ۳۰-۴۰ درصد مردم خجالتی هستند. اما خجالتی بودن در دوران کودکی، همیشه دلیل بر این نیست که کودک در بزرگسالی دچار مشکل بشود. دیده شده است که کودکان خجالتی، حداقل یکی از والدین‌شان هم خجالتی است.



اغلب به آسانی می‌توان فهمید که کدام دسته از کودکان کم‌رو، در آینده

هم کم‌رو می‌شوند: این دسته از کودکان با غریبه‌ها مانوس نمی‌شوند و در هنگام جدایی از والدین دچار اضطراب می‌شوند.

کم‌رویی اگر در عملکرد و رفتار کلی کودک تداخل ایجاد کند، می‌تواند مشکل‌ساز باشد. مثلاً اگر کودکی آنقدر خجالتی است که نمی‌خواهد به مدرسه برود یا نمی‌تواند با معلم خود صحبت کند، دچار مشکل است. خجالتی بودن کودک اگر باعث شود کودک در جمع دچار احساس ترس یا اضطراب شود و کودک احساس تنهایی یا اعتمادبه‌نفس کم داشته باشد، برای او مشکل ایجاد خواهد کرد. در موارد شدید خجالتی بودن کودک، او از صحبت کردن در شرایط خاصی به کلی خودداری می‌کند (مثل مدرسه یا مهدکودک) و این امر در آموزش و فعالیت‌های روزانه او اختلال ایجاد می‌کند.

• از کجا می‌توان فهمید خجالت یک کودک طبیعی است یا غیرطبیعی؟

در موارد زیر خجالت کودک اغلب طبیعی است و کودک به طور عادی رشد می‌کند:

۱) کودک بیشتر در موقعیت‌های جدید یا برخورد با افراد جدید کم‌رو است اما به تدریج و با گذشت مدتی، خجالت را کنار می‌گذارد.

۲) در گروه‌های بزرگ جمعیتی کودک دچار مشکل می‌شود ولی در گروه‌های کوچک جمع، خوب و طبیعی است.

۳) کودک می‌تواند با بعضی کودکان دیگر دوست شود.

• والدین چه کمکی می‌توانند به کودک کم‌رو بکنند؟

از همه مهمتر شما باید به احساس کودک خود احترام بگذارید. با او درباره احساسات و کلاس‌هایش گفت‌وگو کنید و هرگز کودک خود را در مورد این

احساس، سرزنش و ملامت نکنید.

۱) از قبل کودک را برای موقعیت‌های جدید و اتفاقات جدید آماده کنید. مثلاً اگر قرار است هفته بعد به مهمانی تولد بروید، با او در این باره صحبت

کنید، برایش بگویید چه کسانی آنجا خواهند بود، چه اتفاقی خواهد افتاد و از چه انتظاری می‌رود. بعضی پزشکان روانشناس معتقدند «نقش

بازی کردن» در این موارد بسیار موثر است. نقش بازی کنید که کودک باید چه بگوید و چه کار بکند.

۲) سعی کنید فعالیت‌هایی در گروه‌های کوچک یا حتی فقط با یک کودک دیگر، برای فرزندتان ایجاد کنید. مثلاً یک کودک بزرگتر که با او احساس

راحتی کند.

۳) گاهی بهتر است به جای ورزش‌های گروهی و رقابتی، به فعالیت‌هایی بپردازد که رقابتی نباشند تا احساس اضطراب نکند. البته اگر خودش

تمایل دارد، در ورزش‌های رقابتی می‌تواند شرکت کند. این کار باعث افزایش اعتماد به نفس و ایجاد رابطه دوستی با دیگران می‌شود.

بازی با کودکان هم سال یا کوچکتر هم مفید است. در خانه خودتان بچه‌ها را جمع کنید تا کودک احساس راحتی بیشتری داشته باشد.

۴) به آرامی کودک را تشویق کنید تا کارها و فعالیت‌های جدیدتری را تجربه کند. او را به زور وادار به انجام کاری نکنید و در عین حال بیش از حد

حمایت کننده او نباشید.

وقتی کودک سعی می‌کند کار جدیدی انجام دهد، توجه مثبت زیادی به او نشان دهید و او را تشویق کنید. مواظب رفتار و عکس‌العمل خودتان در

برخورد با افراد جدید و موقعیت‌های جدید باشید، به ویژه اگر خودتان خجالتی هستید. اگر فکر می‌کنید کودک خیلی خجالتی است و از مردم و

جامعه می‌ترسد یا اضطراب شدیدی پیدا می‌کند، حتماً با روانپزشک مشاوره کنید. گاهی تجویز داروهای ضدافسردگی مانند پروزاک در این کودکان،

تأثیر خوبی دارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=275150>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کودکان خشن

تحقیقات انجام گرفته در خصوص شناسایی علائم رفتاری کودکان خشن، نشان می‌دهد آنچه بیش از همه باعث بروز خشونت از سوی کودک است قرار گرفتن در معرض خشونت خانگی، اجتماعی و فشارهای تحصیلی





است. برخی از مهمترین علائم هشداردهنده که والدین و اولیای مدرسه باید در خصوص کودکان آنها را به یاد داشته باشند عبارتند از:

- تنهایی و عدم برقراری ارتباط با سایرین.
- بی تفاوتی و خصوصاً ناامیدی.
- تهدید سایرین و تلاش برای تحت سلطه درآوردن اطرافیان و تحمیل عقیده شخصی.
- تغییرات قابل توجه در رفتار، ظاهر و ...
- مشکل آفرینی در سیستم نظم مدرسه یا خانه، انجام فعالیت های ممنوع شده در محیط زندگی یا مدرسه.
- روی آوردن به تفریحات غیرمعمول و داشتن علاقه به سلاح، بمب و علائق خشن (موسیقی های خاص، فیلم های ممنوع برای رده سنی کودک و نوجوان).

▪ سوءاستفاده از حیوانات و روی آوردن به تلاش هایی برای خودکشی یا خودآزاری.

مونا کربلایی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=127902>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کودکان دیرآموز را بهتر بشناسیم!

- تعریف کودکان دیرآموز <کندآموز>

کودکانی را دیرآموز می‌خوانیم که از نظر هوشی در محدوده هوشبهر بین ۷۰ تا ۸۴ قرار گرفته‌اند یعنی یک تا دو انحراف استاندارد پایین‌تر از میانگین سنی خودشان قرار گرفته‌اند و دارای عملکرد طبیعی ضعیف هستند.

این کودکان تنها در حیطه مهارت‌های تحصیلی دارای عملکردی محدودتر و ضعیف‌تر نسبت به همسالان خود هستند و در سایر رفتارهای انطباقی و سازشی فاقد هرگونه نقص قابل ملاحظه‌ای می‌باشند و مثل همسالان خود دارای تفاوت‌های فردی در حیطه‌های مختلف رفتاری‌اند.

- ویژگیهای کودکان دیرآموز

این کودکان تمرکز و دقت کافی و رغبت به کارهای فکری و ابتکاری ندارند،



قادر به طرح نقشه و برنامه‌ریزی برای خود و دیگران نیستند ولی ممکن است با تمرین و ممارست در کارهای عملی و حرفه‌ای موفق شوند. بیشتر این افراد در خانواده و جامعه به طور تقریباً عادی زندگی می‌کنند و جز در مواردی که انتقاد، استدلال و بیان لازم است تفاوت محسوسی با دیگران نشان نمی‌دهند.

این افراد اگر دچار آشفتگیهای عاطفی نشوند، مطیع، فرمانبر، آرام و سازگار و در کنار همسری عاقل و مطیع و یا همکاری دلسوز و شکیبا می‌توانند خود و اطرافیان را از آرامش بهره‌مند سازند.

اشتغالات فنی و حرفه‌ای و ورزشی در رشد و پرورش شخصیت این افراد مؤثر است و علاقه زیادی به آن نشان می‌دهند.

▪ برخی از مشخصات اصلی و بارز این دانش‌آموزان عبارتند از:

- درک مفاهیم و یادگیری مطالب، کندتر از متوسط کلاس هستند.

- در تشخیص روابط پیچیده ضعیف هستند.

- از درک مفاهیم انتزاعی یا مجرد عاجز هستند.

- برای یادگیری مطالب درسی، به تمرینهای بیشتری نیاز دارند.

- دامنه معلومات عمومی آنان نسبت به همسالان خود محدودتر است.

- خزانه لغات محدودتری نسبت به همسالان خود دارند و از دستور زبان ساده‌ای که ویژه دانش‌آموزان کوچکتر است، استفاده می‌کنند.

- در خواندن و فهمیدن کتابهای درسی دچار اشکال هستند.

- در انجام تکالیف درسی معمولاً ۳ تا ۳ سال از همسالان خود عقب هستند.

- معمولاً برخی معلمان بدون توجه به محدودیت تواناییهای ذهنی این گروه از دانش‌آموزان آنان را سرزنش و با دیگران مقایسه می‌کنند و چنین برخوردهایی موجبات شکست و دلزدگی بیشتر آنان را نسبت به تحصیل فراهم می‌سازد، اصولاً بآس و ناامیدی ناشی از شکست در مدرسه، اعتماد و اطمینان به خود را کاهش می‌دهد و چنین القا می‌کند که من به درد هیچ کاری نمی‌خورم.

درحالی که معلم آگاه و دانا باید در برخورد با چنین دانش‌آموزانی محدودیت‌های ذهنی آنان را در نظر بگیرد و اگر واقعاً تشخیص می‌دهد که این گروه توانایی درک مفاهیم پیچیده درسی را ندارند آنان را به بهره‌مندی از آموزش حرفه‌ای یا کشاورزی تشویق کند، تا بتوانند متناسب با توانایی‌ها و نیازهای خود، شغل آینده خویش را پایه‌ریزی کنند.

برای تهیه یک برنامه ویژه کودکان دیرآموز بهتر است مشابه الگوی زیر عمل شود:

زمینه‌یابی و بررسی نمرات گروه‌های سنی ۱ تا ۵ سال و مختص کودکانی که نمرات هوشی آنان ۲ سال یا بیشتر از حد میانگین پایین‌تر بوده است.

از معلمانی که قبلاً با چنین کودکانی سروکار داشته‌اند استفاده کرده تا توصیه‌های لازم ارائه شود.

یک ارزیابی دقیق از سلامت کودک و تاریخچه اجتماعی او لازم است تا مشخص شود دلایل آشکاری که در عقب‌ماندگی او نقش دارند، چیست؟

آزمون‌های هوشی گروهی نیز می‌تواند کمک بزرگی باشد.

اگر عقب‌ماندگی مربوط به عوامل احساسی و هیجانی باشد، یک مطالعه کامل توسط روانپزشک و یا روانشناس که واجد شرایط لازم است ضرورت دارد. محتویات این مطالعه عبارتند از: آزمون هوشی انفرادی، آزمون عملی، آزمون بالندگی (مهارت‌های) اجتماعی و شخصی و آزمون‌های پیشرفت تحصیلی.

• کودکان دیرآموز در کلاس‌های ویژه

یک کلاس ویژه کودک این وضعیت را داراست تا وی در محیطی که به اندازه سطح خودش است، پیشرفت کند و به اندازه سطح درک و فهم خودش با او کار شود. کلاس ویژه جایی است که در آن تعداد دانش‌آموزان کمتری نسبت به سایر کلاس‌ها وجود دارد و تلاش معلم بیشتر است.

برای اینکه آموزگار از عهده این کلاس و این تکلیف برآید، مستلزم این است که معلم دارای شخصیتی متناسب با خصوصیات این کودکان باشد. این آموزگار باید صبر و شکیبایی بی‌پایان، مهربانی، بینش و یک عشق ذاتی و فطری برای کودکان، روحیه تلاش و خستگی‌ناپذیر و انسان‌دوستانه داشته باشد.

▪ آموزگار باید تخصص لازم را در زمینه‌های مربوط داشته باشد، از جمله:

- دانش و آگاهی به میزان کافی.

- توانایی کمک با توجه به تطابق شخصی و سازگاری او.

- آشنایی با آزمون‌های مختلف و موارد استفاده از آنها در ارزیابی کودک.

- دانستن برنامه و برنامه‌ریزی‌های درسی.

- دانستن تکنیک‌های آموزشی و مواد درسی.

- دانستن ادبیات حرفه‌ای.

- برقراری ارتباط مناسب و مطلوب با کودکان و خانواده‌های آنان.

• کودکان دیرآموز در کلاس‌های عادی

اگرچه برای کودکان عقب‌مانده استفاده از کلاس‌های ویژه یک ایده‌آل است اما همیشه این امر امکان‌پذیر نیست. گاهی اوقات کودک عقب‌مانده و یا کودک دیرآموز در یک کلاس عادی جا داده می‌شود و زیر نظر معلمی قرار می‌گیرد که فعالیتی در مورد تدریس این کودکان نداشته است. وقتی بنا بر هر دلیلی این عمل انجام شود، معلم باید در مورد این کودک با روانشناس یا مشاور مدرسه گفتگو نماید تا بتواند این کودکان را بهتر تحت آموزش قرار دهد.

در هر کلاس که ۳۰ تا ۴۰ دانش‌آموز دارد، به طور میانگین ۱ تا ۴ دانش‌آموز با ویژگی‌های گفته شده وجود دارد معلم باید اصول اصلی کار با این کودکان را بداند که عبارت است از:

- معلم باید ویژگی‌های فردی کودک را در نظر بگیرد.
- معلم باید در کلاس به کودک کمک کند تا در اندازه و سطح خودش آموزش ببیند.
- مطالب درسی باید بیشتر تکرار شود و مدت زمان یادگیری و آموزش درس جدید با فاصله بیشتر برنامه‌ریزی شود. مدتی که طول می‌کشد تا یک کودک دیرآموز همانند یک کودک عادی یک سال درسی را به پایان برساند، یک سال و نیم است.

- کودک دیرآموز احتیاج به انگیزه برای تمرین (مشق و تکالیف) دارد. اما تمام این روش‌های انگیزشی به یک نوع نیستند و آموزگار باید نوع خاصی برای آموزش به کودک به کار بندد.

- آموزگار برای تدریس از مسائل عینی و محسوس کمک بطلبد تا بتواند موقعیت آموزشی محسوسی را برای او فراهم کند.
- کودک دیرآموز برای رسیدن به ایده‌آل‌های آموزشی نیاز به تحسین و تشویق دارد. از قبیل: جوایز متفرقه، ستاره روی دفتر، یک اسباب‌بازی، نوشتن نامش با گچ رنگی و خلاصه تحریک کردن علاقه‌اش.

- آموزگار باید به کودک کمک کند تا به فعالیت‌هایش به عنوان یک چیز با ارزش بنگرد و هر فعالیت و تلاش کودک در ارتباط با موضوع تدریس از جانب معلم مورد احترام قرار گیرد.

- داشتن ظاهر مناسب به کودک کمک می‌کند تا بهتر مورد پذیرش در جامعه باشد.

- از این کودکان باید برنامه‌ها و هدف‌های کوچکتری را انتظار داشته باشیم.

- موضوعات درسی مدرسه‌های رسمی باید در آموزش به این کودکان با تأخیر به کار گرفته شوند تا زمانیکه کودک برای پذیرش آنها آماده می‌شود از آن جایی که کودک دیرآموز تقریباً ۲ سال از کودکان هم سن خود از لحاظ آموزشی عقب‌تر است ما باید انتظار داشته باشیم که او با کودکان کوچکتر از خود در یادگیری برابری نماید.

- رسیدن به موفقیت و پیشرفت تحصیلی برای کودک دیرآموز منوط به داشتن طرح و برنامه‌ریزی صبورانه و راهنمایی متفکرانه در طول دوره آموزشی است.

- تکرار یک دوره کلاس‌های پیش‌دبستانی (آمادگی) برای کودک کندآموز مفید و با علاقه خواهد بود.

زیرا بیشتر کودکان از دوره آمادگی لذت خیلی زیادی می‌برند و این نکته برای خانواده‌های این کودکان جالب توجه است که گم‌کردن آنها در چنین شرایط کلاسی به توسعه یک سری از توانایی‌های کودک کمک می‌نماید. و در نهایت این کودکان احتیاج به همکاری دارند هرچند که اگر خودشان این همکاری را نخواهند. اگر کودک دیرآموز بعد از ۲ سال در یک مدرسه عادی پیشرفتی حاصل نکرد و بهره‌ای نبرد، باید او را به یک کلاس ویژه کودکان استثنایی انتقال داد.

• سازگاری تحصیلی

برای کودکان دیرآموزی که در کلاس‌های عادی مشغول به تحصیل هستند برنامه‌هایی را جهت سازگاری تحصیلی باید رعایت و اجرا کرد از جمله:

- تأخیر در تکالیف مدرسه و توجه بیشتر و اهمیت بیشتر برآموزش پیش‌دبستانی

- توجه مکرر و مداوم در مدرسه

- تکرار مراحل آموزشی

- تکرار نشست‌ها با خانواده کودکان

- نیاز به معلم کمکی (خصوصی) در صورت لزوم در منزل

• آموزش کودکان دیرآموز

آموزش به کودکان دیرآموز مانند آموزش به کودکانی است که نارس در رشد عقلی یا تجربی هستند و کودکان دیرآموز می‌توانند یاد بگیرند به شرط

آن که معلم تمهیدات و برنامه‌های زیر را به کار ببرد:

- به کار بردن واحدهای کوچک‌تر در آموزش.

- به کار بردن تعالیم عینی و محسوس استفاده از حواس مختلف بینایی، شنوایی، لامسه و بویایی.

- به کار بردن راهنمایی‌های ویژه و تعیین توصیه‌هایی که کودک درک و دریافت نکرده است.

- به کار بردن مراحل انگیزش بیشتر و مرور کردن.

- در نظر گرفتن وقت و زمان بیشتر برای کامل کردن کارها (اتمام فعالیتها).

- به کار بردن وسایل صوتی - تصویری بیشتر و تجهیزات دیداری و شنیداری در کلاس.

- نظارت و رهبری بیشتر.

- انگیزش بیشتر که معمولاً توسط اسباب بازی و..... حاصل می‌شود.

- کاربرد فوری آموزش و ارتباط دادن آن به چیزهایی که برای کودک مهم است.

- گوناگونی و تنوع بیشتر در به کارگیری اسباب و وسایل تحریک‌کننده.

- تأکید برمقادیر پیشرفت و موضوعات اجتماعی و ارتباطی، وقتی که با آموزش واقعی مواجه می‌شویم.

- به کارگیری تعداد بیشتری از پاسخ‌های دانش‌آموزان در امر آموزشی.

- کاربرد مسائل احساسی و هیجانی در فعالیتها، نمایش، حرکات برای هماهنگی چشم.

- جایزه و پاداش برای کسانی که اندکی تلاش برای نیل به توصیه‌ها را به کار می‌بندند.

- فراهم کردن شرایط برای تجربه بیشتر.

تقریباً ۱۰ تا ۱۵ درصد دانش‌آموزان همه مدارس در طبقه دیرآموز قرار دارند. معمولاً این کودکان برنامه درسی کاملاً متفاوتی نسبت به کودکان عادی

دارند و این کودکان نیاز به موقعیت انجام دارند از جمله: استفاده از سیستم حمل‌ونقل شهری، گفتن ساعت، دانستن مقادیر پول، تعویض پول،

بازی کردن، ورزش کردن و رفع کردن نیازهای شخصی.

کودکان دیرآموز به وقت بیشتر، تشویق بیشتر، و انگیزش بیشتر نیاز دارند و بهترین معلم کسی است که نقاط ضعف آنها را بیابد و تشویق کند و

به آنها در زندگی کردن با ضعف‌ها و ناتوانی‌هایشان کمک کند.

• تطبیق و سازگاری در دستورات خواندنی

از آن جایی که خواندن و نوشتن برای هر فردی نقش بسزا و مهمی در جامعه دارد. برای کمک به خواندن کودکان دیرآموز چند پیشنهاد داریم.

- به تأخیر انداختن دستورات و درسهای واقعی برای کودک تا زمانیکه او به وضوح آماده خواندن باشد.

- معرفی مراحل مختلف خواندن به آرامی و با سرعت کمتر نسبت به کودکان هم سن خودش.

- انتخاب با دقت مواد خواندنی با توجه به توانایی و علاقه کودک.

- برای آموزش از دوره‌های درسی کوتاه‌مدت و مکرر استفاده شود.

- تأکید بر روی فعالیت‌های خواندنی و خواندن درس‌ها.

- تنوع در آموزش و استفاده از مدل‌ها و وسایل متنوع برای خواندن (خواندن با نوار ضبط صوت و...).
- استفاده از کارت کلمات، باز یا لغات، شنیدن صداهای مختلف، تشخیص لغات و... .
- به کودک کمک کنید تا پیشرفت خود را ارزیابی کند.
- به گونه‌ای درس را بخوانید که هماهنگ با سطح خواندن کودک باشد.
- از او بخواهید تا با آرامش درس را بخواند و صدایش را در نوار ضبط صوت پر کنید تا به صدای خود گوش فرادهد.
- مطالب و مواد خواندنی را به طور مرتب مرور کنید ولی سعی کنید مواد خواندنی جالب باشد از قبیل داستانهای نمایشی.
- خواندن را با مطالبی آغاز کنید که کودک به آنها علاقمند است مثل داستانهای مربوط به خانه و... .
- با درست کردن علائم و نشانه‌هایی ویژه به کودک در خواندن کمک کنید.
- تجربه، کودکان را پربار می‌کند. غالباً کودکان تجربه کمی در به دست آوردن معانی به صورت چاپی دارند.
- از آنها انتظار زیادی نداشته باشیم و کوچک‌ترین پیشرفت در آنها برای ما موفقیتی بزرگ باشد.
- در هنگام خواندن برای گم نکردن خط از یک خطکشی در زیر خطی که می‌خواهد بخواند استفاده می‌کنیم و به مرور که خط را گم نکرد خطکشی را برمی‌داریم.
- تأکید کنیم که خواندن باید ریتم و آهنگی ملایم داشته و به مکث‌ها و توقف‌ها توجه داشته باشد.
- در پایان باید اذعان داشت که در کار با کودکان دیرآموز، تلاش کنید و همیشه به خاطر داشته باشید که آنها مسئول کمبود توانایی یادگیری‌شان نیستند و سعی کنید آنها را به حرکت درآوردید و برای هر تلاشی پاداشی قائل نشوید.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=303175>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کودکان و بازی

در عین حال که وجود رابطه ای صمیمی و همبازی شدن با بزرگسالی مهربان برای ایجاد احساس اعتماد و ارزش، رفع نیازمندی‌ها، پاسخ به پرسش‌ها و حل مشکلات کودک الزامی است، کنش متقابل با کودکان دیگر نیز در این فرایند نقشی عمده بازی می‌کند. همسالان و همبازی‌ها در شکل‌گیری شخصیت، رفتار اجتماعی، نظام ارزشی و نحوه نگرش‌های یکدیگر دخالت دارند.

کودکان به وسیله سرمشق دهی و سرمشق‌گیری در مورد اعمالی که تقلید کردنی است و با ارزشیابی فعالیت‌های یکدیگر و بازخوردی که به





یکدیگر می دهند، در همدیگر تاثیر می گذارند. کودکان بسیاری از مهارت های اجتماعی را از راه کنش متقابل یکدیگر یاد می گیرند. آنان می آموزند که چگونه چیزی بدهند و چیزی بگیرند؛ در فعالیت های دسته جمعی شرکت کنند؛ از جنب و جوش و تماشای دیگران لذت ببرند؛ احساسات دیگران را درک کنند؛ توانایی های خود را ارزیابی کنند؛ اعتماد به نفس کسب کنند و به تدریج از خانواده مستقل ، و با جامعه سازگار شوند.

مراحل رشد و تکامل کودکان در انتخاب همبازی (۶ تا ۸ ماهه) کودکان ۶ تا ۸ ماهه بیشتر با محیط بازی شان سرو کار دارند تا اسباب بازی یا همبازی خود.

در این دوره معمولاً، به کودکان دیگر توجه نمی شود. هنگامی که تماس با کودک دیگر به وجود می آید، اگر این تماس دوستانه باشد، چیزی بیش از لبخند زدن، یا احتمالاً گرفتن کودک دیگر دیده نمی شود. و وقتی برخورد پرخاشجویانه ای به وجود آید، بیشتر به صورت کلی ظاهر می شود که ممکن است به شکل تلاش در گرفتن اسباب بازی از دیگری بروز کند. (۹ تا ۱۳ ماهه) کودکان، از ۹ تا ۱۳ ماهگی، بیشتر به اسباب بازی توجه دارند تا همبازی. از آن جا که کودکان در این دوره به اسباب بازی خیلی اهمیت می دهند، به دعوا بر سر آنها با کودکان دیگر گرایش دارند.

بر خلاف مشاجرات قبلی، دعوا شخصی تر می شود، هر چند باز هم اسباب بازی بیش از همبازی مرکز توجه است؛ یعنی هنوز خصومت واقعی به میان نیامده است. معمولاً کودکان کوچک تر تمایل دارند به تنهایی بازی کنند و هنگامی که با اسباب بازی های خود مشغول هستند، نظارت شخصی بزرگسالان که آنان را دوست دارد، برایشان لذت آور است. (۱۴ و ۱۸ ماهه) کودکان بین سنین ۱۴ و ۱۸ ماهگی طرز تلقی خود را نسبت به همبازی های شان تغییر می دهند و چون نیازهای مربوط به اسباب بازی تا حدود زیادی ارضا می شوند، مشاجرات با دیگران نیز کاهش می یابد.

(۱۹ تا ۲۵ ماهه) برای کودکان ۱۹ تا ۲۵ ماهه اسباب بازی و همبازی ها اهمیت بیشتری می یابد و ارتباط اجتماعی بیشتر می شود. کودکان، برای انطباق با وضع همبازی شان، رفتار خویش را تغییر می دهند. (دو تا سه ساله) کودکان دو تا سه ساله، معمولاً دوست دارند در نزدیکی یکدیگر بازی کنند و هر کدام با اسباب بازی ها و کارهای خودشان مشغول باشند.

در حقیقت، تمایل دارند که به تنهایی و در میان جمع کودکان بازی کنند. در این مرحله (دو تا سه سالگی) تمایلی به سهیم کردن دیگران در اسباب بازی هایشان ندارند؛ چون هنوز مفاهیم قرض دادن و حس مالکیت در آنان به خوبی شکل نگرفته است و از سوی دیگر می ترسند که دیگران اسباب بازی هایشان را بشکنند و یا خراب کنند. (چهار ساله) کودک چهار ساله دلش می خواهد با دیگران معاشرت کند، ولی هنوز آماده نیست مشکلاتی را که میان او و همبازی اش به وجود می آید حل کند و حتماً باید بزرگ تران در این کار دخالت کنند. کودکان چهار ساله بیشتر تمایل دارند با چهار سالگان بازی کنند. آنان به گفت و گوهای دور و درازی می پردازند و نقشه های طولی می کشند و اغلب میانشان نزاع در می گیرد و آخر کار خود را حق به جانب می پندارند. (پنج و شش ساله) کودک، از پنج و شش سالگی به بعد، می تواند همبازی مناسبی برای خود پیدا کند.

در ابتدای این مرحله، کودک معمولاً ستیزه جو و به هنگام بازی خود خواه است. اما نباید اجازه داد این صفات جزو خلق و خوی همیشگی آنان بشود. لازم است کم کم راه و روش سلوک و سازش با بچه های دیگر را یاد بگیرند. آنان وقتی با همدیگر بازی می کنند، با هم حرف می زنند و اغلب به کمک هم در بازی ادامه می دهند. آنان، با کارهای مشترکی که انجام می دهند، تجربی را از یکدیگر می آموزند و فواید همکاری و کارهای مشترک را درک می کنند.

منبع : مؤسسه مادران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=289345>

کودکان و ترس از غریبه‌ها

اولین ترسی که بسیاری از کودکان در نخستین سال زندگی خود با آن روبه‌رو می‌شوند، ترس از غریبه‌هاست. به‌طور معمول، کودکان از ۶ ماهگی به بعد علائمی از این ترس و اضطراب نشان می‌دهند و در حدود ۹-۸ ماهگی میزان این نگرانی به حد اوج خود می‌رسد.



اغلب شیرخواران تا قبل از این مرحله سنی تمامی نزدیکان خود را به راحتی می‌پذیرند و هیچ رفتار و یا واکنشی که حاکی از ترس آنان از غریبه‌ها باشد، از خود بروز نمی‌دهند. ولی از این پس به دلیل رشد و تحولات مغزی، توانایی شناخت و تشخیص چهره‌های آشنا از غریبه را پیدا می‌کند و همین امر موجب می‌شود تا عکس‌العملی متفاوت از قبل هنگام روبه‌رو شدن با افراد گوناگون از خود نشان دهد. به‌عبارت دیگر، کودک با دیدن

چهره‌های غریبه و ناآشنا گیج می‌شود و احساس ناامنی می‌کند. در چنین شرایطی می‌کوشد با روی برگرداندن از فرد غریبه و گریه کردن، از او دوری جوید.

لازم به‌ذکر است که شدت این اضطراب در بین کودکان بسیار متفاوت است. گروهی از آنها ممکن است از بودن در جمع غریبه‌ها خیلی احساس ناراحتی نکنند، در حالی‌که گروهی دیگر ممکن است با شنیدن صدای فرد غریبه به شدت از جا بپرند و بترسند. علائم و نشانگان اضطراب و ترس از غریبه‌ها نیز در کودکان خردسال بسیار متنوع است، برخی از آنها ممکن است ساکت و گوشه‌گیر شوند و برخی دیگر ممکن است عکس‌العمل‌های شدید رفتاری از خود نشان دهند و گریه کنند و یا گروهی دیگر ممکن است در بغل پدر، مادر و یا مراقب خود مخفی و مجال‌ه شوند.

• نکاتی برای کاهش ترس کودک از غریبه‌ها

ترس از غریبه‌ها در بین کودکان بسیار رایج و طبیعی است. روان‌شناسان و متخصصان کودک در این زمینه توصیه می‌کنند در مواردی که شدت این ترس بسیار زیاد است، پدر و مادر باید بکوشند با استفاده از روش‌های گوناگون، ناراحتی و بی‌تابی کودک را کاهش دهند. از جمله این‌که:

- به کودک فشار نیاورند.

پدر و مادر باید سعی کنند برای روبه‌رو کردن کودکان با افراد غریبه و ناآشنا هیچ فشاری بر او وارد ننمایند. آنها باید به کودک فرصت دهند تا به‌تدریج با موقعیت‌ها و چهره‌های جدید پیرامونش آشنا شود و فرایند "اجتماعی شدن" را به آرامی پشت سر گذارند. فشار آوردن بر کودکانی که هنوز احساس راحتی در بین افراد غریبه نمی‌کنند، موجب تشدید اضطراب آنها می‌شود.

• احساس درماندگی و ناتوانی کودک را نادیده نگیرند.

احساس ناراحتی و اضطرابی که کودک از بودن در محیط‌های غریبه و ناآشنا می‌کند، برای خود او "واقعی" است. بنابراین بهتر است پدر و مادر او سعی نکنند با نادیده گرفتن پریشانی فرزندشان او را در این‌گونه شرایط تنها رها کنند. در عوض خوب است بدون بزرگ کردن موضوع اضطراب و احساس ضعف فرزندشان، او را در حل مشکل یاری نمایند.

• احساس امنیت و آرامش لازم را برای کودک فراهم آورند.

یکی از روش‌هایی که موجب کاهش ترس کودک از محیط‌های ناآشنا می‌شود، این است که طفل را آهسته حرکت دهند، تطابق و سازگاری برای کودکان خردسال امری سخت و دشوار است. هنگامی‌که وارد مکانی جدید (برای کودک) می‌شوند، بهتر است که دست کودک را در دست نگه

دارند (و یا اگر کودک هنوز خردسال است، او را در آغوش بگیرند) و فضاها و گوشه کنار آن مکان را به آرامی به او نشان دهند تا کودک احساس امنیت و آرامش کند. همچنین والدین می‌توانند هنگامی که وارد محیطی جدید می‌شوید، به کودک این اطمینان را بدهند که به هیچ عنوان او را تنها نخواهند گذاشت.

برای مثال، اگر کودک را به پارک و یا زمین بازی می‌برند، او را به یک‌باره تنها رها نکنند، بلکه مدتی کنار او بمانند و چنانچه احساس کردند که کودک مشغول بازی شده است قدری از او فاصله بگیرند.

لازم به ذکر است که هیچ‌گاه نباید کودک را بدون اطلاع او ترک کرد.

▪ مشکل را با دوستان و آشنایان و افراد خانواده در میان گذارند.

هنگامی که فردی غریبه به کودک نزدیک می‌شود اگر به‌طور ناگهانی صورتش را به‌صورت او نزدیک کند، موجب ترس و دست‌پاچی کودک می‌شود. به همین دلیل بهتر است پدر، مادر و یا مراقب کودک از افراد ناآشنا بخواهند که اگر قصد دارند با کودک بازی کنند، به آرامی به او نزدیک شوند، زیرا او هنوز توانایی تطابق چشمی سریع را ندارد.

▪ روش‌های مناسب رویه‌رو شدن با کودک مضطرب را به دوستان و بستگان بیاموزند.

پدر و مادر می‌توانند از قبل مشکل کودک را با آشنایانشان در میان بگذارند و از آنها بخواهند که برای کاهش اضطراب کودک خردسالشان به آنها کمک کنند تا کودک کمتر احساس ناراحتی کند. برای مثال، هنگامی که برای دیدار به نزد شما می‌آیند، به کودک فرصت دهند تا از بودن و نشستن در کنار آنها احساس امنیت و آرامش کنند.

آنها می‌توانند با دادن یک عروسک، یک اسباب بازی کوچک و ... بکوشند باب دوستی را با کودک بگشایند و ارتباط نزدیک‌تری ابا او برقرار کنند. کودکان نیاز به زمان و فرصت دارند تا به‌تدریج به چهره و حرکات افراد غریبه عادت کنند، و آنها را بپذیرند.

روش دیگر آن است که از دور با لحنی ملایم و آرام با او حرف بزنند و با حتی فقط با برقرار کردن تماس چشمی، با کودک ارتباط برقرار کنند.

▪ کودک را به‌تدریج با پرستار و یا مهد آشنا کنند.

چنانچه والدین قصد دارند برای کودکشان پرستار بگیرند، بهتر است قبل از آن‌که کودک را با پرستارش تنها بگذارند، چند روزی هم‌زمان با خود، نزد کودک بمانند تا کودک به وجود پرستار عادت کند و بعد از آن‌که کودک، پرستارش را به‌عنوان عضوی از خانواده بپذیرد، آنها را با هم تنها بگذارند. یا اگر قصد دارند کودک را به مهد بفرستند، بهتر است چند روزی خودشان نیز با کودک سری به آنجا بزنند و با محیط، کارکنان و بچه‌های آنجا آشنا شوند تا کودک به آنجا عادت کند و کمتر دچار اضطراب و تنش شود.

▪ سعی کنند اعتماد کودک را به خود جلب کنند.

تمامی کودکان نیاز دارند که به والدین و مراقبینشان اعتماد کنند. به همین دلیل بهتر است پدر و مادر سعی کنند با استفاده از روش‌های ساده "اعتمادسازی"، حس امنیت اولیه را در کودک پرورش دهند. برای مثال، به کودک دروغی نگویند که بعداً فاش شود و یا اگر قول و قراری با کودک می‌گذارند، به آن عمل کنند.

▪ کودک را از همان دوران خردسالی با افراد گوناگون آشنا سازند.

بهترین روش برای جلوگیری از ترس از غریبه‌ها در کودک و گسترش آن به سایر جنبه‌های زندگی کودک آن است که از همان دوران خردسالی او را با افراد گوناگون اجتماع آشنا کنند. پدر و مادر می‌توانند از هر فرصتی برای معرفی افراد غریبه به کودک استفاده کنند. برای مثال، هنگامی که قصد دارند برای خرید به فروشگاه بروند، و یا دنبال فرزند بزرگ‌ترشان به مدرسه بروند، و یا به میهمانی‌های بزرگ بروند، کودک را نیز با خودشان ببرند تا ارتباط اجتماعی او با افراد، محدود به ۳-۴ چهره تکراری اعضاء خانواده نشود و کمتر احساس غریبی کند.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=275637>

کودکان و داغدیدگی



«... عشق الهی و ایمان به خدا، قبل از هر چیز امیدواری به خداست، زیرا خداوند نمی میرد و کسی که به خدا امیدوار باشد، حیات جاودانی خواهد یافت.»

• درد جاودانگی - میکِل دو اونامونو

صحبت از مرگ - عامل پایان بخش تمام توهم ها و تلذذ های کودکان و جنون آور - همیشه و همه جا دردآور است. مرگ که از میان تمام حقایق زندگی بدیهی ترین و غیرقابل انکارترین است، مفهومی است که خواسته یا ناخواسته و به شیوه های مختلف از صحبت پیرامون آن طفره می رویم. با اینکه از سنین کم یاد می گیریم که مرگ روزی فرا می رسد و گریزی از آن نیست و با افزایش سن قطعیت آن را باور می کنیم ولی باز هم از فکر اینکه روزی به ناچار باید زندگی را ترک کنیم، به گونه ای هوشیار و ناهوشیار دوری می کنیم. یکی از دلا یل اصلی چسبیدن به گهواره زندگی - گهواره ای

که بیشتر بخشنده رنج است تا آرامش - و فرار از مرگ، ترس ریشه ای انسان نسبت به نیستی است. دکتر اروین یالوم روانپزشک اگزیستانسیالیستی و نویسنده کتاب زیبای «روایت هایی از روان درمانی» پیرامون ترس از مرگ و طفره از آن می نویسد: «... برای کنار آمدن با واقعیت مرگ، زیرکانه راه هایی برای مبارزه با آن پیدا می کنیم که همگی مبتنی بر انکار (daseb - benial) هستند. وقتی کودکیم برای گریز از اضطراب مرگ با ریشخند تلخی اش را می گیریم، آن را به مبارزه می طلبیم و در پناه همراهی دوستان و شکلات و پفک فیلم های ترسناک می بینیم. بزرگتر که می شویم مرگ را از ذهنمان دور می کنیم، به آن صورت خوش می دهیم (بازگشت به موطن اصلی، الحاق به خدا، آرامش ابدی و غیره)، به مدد اسطوره های مذهبی و غیرمذهبی منکر آن می شویم و با کارهای ماندنی - مثل بچه دار شدن - به جستجوی جاودانگی می رویم...» در همین رابطه نیز پل تیلیش (۱۹۵۲) عالم الهیات به شرایط ذاتی در وجود اشاره می کند که ما را به گریختن از آگاهی خیلی زیاد اغوا می کند. این شرایط ما را دچار وحشتی می کند که اضطراب وجودی (Anxiety existential) نام دارد. اولین منبع اضطراب، در نظر روانشناسان اگزیستانسیالیستی، از آگاهی زیاد ما نسبت به اینکه در یک زمان نامعلومی باید بمیریم ناشی می شود: هستی، مستلزم نیستی است.

بیشتر بزرگترها وقتی صحبت مرگ یا مردن پیش می آید از آن شانه خالی می کنند و با بیان اینکه برای صحبت درباره این موضوع با جوان ترها صلاحیت ندارند، با عذرخواهی خود را کنار می کشند. به نظر می رسد که بحث درباره مرگ، ناراحتی، اضطراب، سردرگمی و رفتار بازدارنده را در بزرگترها برمی انگیزد. با این که مساله چگونگی رویارویی با مرگ و سازگار شدن با آن واقعیتی است غیرقابل انکار و هرچند که با توجه به مقدمه فوق عادت جمعی، سکوت در این زمینه را بهتر از بحث علمی می داند، لیکن عقل سلیم بحث علمی و کاربردی را مفیدتر می داند. بنابراین در این فرصت کوتاه امیدواریم که ابعاد این مساله پیچیده را در حد توان بکاویم.

• رویارویی کودکان خردسال با داغدیدگی

کودکان به طور کلی نمی توانند پیاموند چگونه با مساله مرگ کنار بیابند. شاید علتش آن باشد که بزرگترها پاسخ های لا زمر را به آنان نمی دهند یا رفتارهای درستی را در این مورد ابراز نمی دارند. غم و اندوه بر جای مانده در کودک می تواند در آینده به مشکلات شخصی، غیرشخصی یا اجتماعی منجر شود. عوامل زیادی در محیط و اطراف کودک وجود دارد که به تصوراتی غلط درباره مرگ در او می انجامد. در رسانه ها اغلب مرگ واقعه ای دردناک و خشن و با آداب و رسوم تکان دهنده تصویر می شود. بزرگترهایی که در زندگی کودک هستند، ممکن است واکنشی منفی

نسبت به مرگ نشان دهند. آنان اغلب با امتناع از بحث درباره مرگ و پنهان کردن احساس خود درباره آن، می کوشند کودک را در برابر ترس از مرگ محافظت کنند. درک واکنش های بزرگترها نسبت به مساله مرگ می تواند برای کودکان دشوار باشد. آنان ممکن است فکر کنند که ایشان سبب مرگ هستند و به نحوی در آن تاثیر داشته اند یا به این نتیجه برسند که مرگ مجازات کار بدی است که مرتکب شده اند. این بدفهمی ها و سو برداشت ها موجب ترس و اضطراب بی اساس در آنها می شود. توضیحات و توجیهاتی که بزرگترها نیز با بکار بردن تعابیر خوب و خوشایند به کار می برند، اغلب به تصورات نادرست در کودکان دامن می زند. مثلا وقتی به کودک گفته می شود که شخص فوت شده «تنها به خواب رفته است» یا «خدا او را طلبیده است»، در کودک ممکن است ترس از «خواب» یا ترس از اینکه «خدا» شخص را از این جهان به جهان دیگر می برد، پدید آید. تلاش های اشتباه در رابطه با تعلیم راه و رسم کنار آمدن با مرگ به کودکان، بر این فرض مبتنی بوده اند که کودکان مرگ را به طور کامل نمی فهمند و اگر هم می فهمند به صلاح آنها نیست در مورد آن اطلاعات کسب کنند. در نتیجه بسیاری از پدر و مادرها چنین نتیجه گرفته اند که نباید کودکان را با تجربه مرگ آشنا کنیم. آنها به بچه ها نمی گویند چرا فلا نی مرده و چطور مرده است. همچنین بچه ها را در مراسم کفن و دفن و عزاداری شرکت نمی دهند و حتی آخر کار بودن مرگ را انکار می کنند. گوداس (۱۹۹۲) معتقد است که بزرگترها به این دلیل در مورد مرگ به بچه ها اطلاعات نمی دهند که خودشان از مرگ فرار می کنند و از آن بیزارند و بحث توان فهم و کنار آمدن با مرگ در میان نیست!

اما با وجود آنکه والدین سعی می کنند کودکان به مرگ فکر نکنند، بچه ها در طول زندگی به این پدیده برخورد می کنند یا به دنبال مرگ حیوان خانگی خود یا به دنبال تماشای مرگ انسان ها در برنامه های تلویزیون (که معمولا و متاسفانه با خشونت نیز همراه است) و مرگ حیوانات در جاده ها یا مرگ انسان ها و حیوانات در قصه ها و افسانه ها. بنابراین تمام بچه ها به مرگ فکر می کنند و نگران مرگ بودن و سوال داشتن درباره مرگ یکی از جنبه های «طبیعی» رشد آنهاست. چهار مشکلی را که کودکان دچار غم و اندوه ناشی از فقدان اطرافیان شان باید بر آنها غلبه کنند عبارتند از: ۱- قبول کردن واقعیت مرگ عزیزشان ۲- کنار آمدن با رنج یا حالت عاطفی ناشی از مرگ عزیزشان ۳- سازگار کردن خود با محیطی که در آن قبلا والدین یا خواهر و برادر فوت شده خود زندگی می کردند و اینک او در کنارشان نیست ۴- جایگزین کردن شخصی دیگر به جای شخص از دنیا رفته در زندگی خود و در عین حال زنده نگهداشتن یاد و خاطره او در ذهن.

• حضور در تشییع جنازه

یکی از سوالات مهم پدر و مادرها این است که چقدر بچه ها را در وقایع متعاقب مرگ متوفی شرکت بدهند؟ و آیا بچه ها باید در مراسم تشییع جنازه شرکت کنند یا خیر. ادبیات بالینی نشان می دهد نباید کودکان را از حضور در مراسم تشییع جنازه محروم کنیم و در عین حال نباید آنها را مجبور کنیم در این مراسم شرکت کنند. همچنین ادبیات بالینی نشان می دهد حضور در مراسم تشییع جنازه عملا به سازگاری هرچه بیشتر کودک با مرگ متوفی کمک می کند.

پژوهشگران تحقیقی بر روی ۲۸ کودک ۵ تا ۱۲ ساله که اخیرا یکی از والدین آنها مرده بود، اجرا کردند. تقریبا اکثریت آنها (یعنی ۹۲ درصد این کودکان) در تشییع جنازه شرکت کرده بودند. اکثر پدر و مادرها و کودکان حاضر در این تحقیق می گفتند هم از بچه ها انتظار می رفت در تشییع جنازه شرکت کنند و هم خود بچه ها می خواستند در مراسم شرکت کنند. با اینکه ۲۱ درصد این بچه ها در جریان تشییع جنازه واکنش های نامطلوب نشان داده بودند (مثلا به شدت گریه کرده بودند) ولی بین حضور آنها در تشییع جنازه و واکنش های آنها در این مراسم با ناسازگاری در ۲ ماه بعد رابطه ای دیده نمی شد. جالب اینکه والدین و بچه ها در ارزیابی واکنش های نامطلوب، اختلاف نظر داشتند؛ یعنی پدر و مادرها همیشه نمی دانستند بچه ها چه موقع خیلی ناراحت هستند. اگرچه از بچه های خیلی بزرگتر بیشتر انتظار می رفت در تشییع جنازه شرکت کنند ولی حضور در مراسم و واکنش های نامطلوب با سن کودک رابطه نداشتند.

چون کودکان باید به صورت عینی و ملموس به آخر کار بودن مرگ پی ببرند، گاهی اوقات مجبور می شویم کارهایی کنیم که به مذاق والدین و بزرگترها خوش نمی آید. برای مثال به دختر بچه ۲/۵ ساله ای که جسد مادرش را در گورستان محل کفن و دفن می دید اجازه داده شد چند بار در تابوت را باز کند و ببیند و با مادرش خداحافظی کند؛ بچه های بزرگتر نیز گاهی اوقات اعمال به ظاهر مسخره ای انجام می دهند یا نابجا می خندند چون دستپاچه شده اند و نمی دانند باید چه کار کنند. هر کودکی نگرانی هایی دارد و باید به نگرانی های او رسیدگی کنیم، حتی اگر نگرانی های خود را به زبان نیاورد. وقتی کودکان، پدر یا مادر خود را از دست می دهند سخت نگران می شوند که اگر والد دیگر خود را از دست بدهند چه می شود و به خاطر همین نگرانی دائما در این باره سوال می کنند. در چنین مواردی والدی که زنده است باید ضمن دلداری به کودک و آرام کردن او به صراحت بگوید اگر چنین اتفاقی بیفتد چه برنامه ای دارد؛ برای مثال بگوید «اگر من مردم، خاله نرگس از تو مراقبت خواهد کرد.» از آنجا ذهن

کودکان خردسال عینی (Concrete) است نه انتزاعی، لذا پاسخ های والدین نیز باید کاملاً عینی و ملموس باشد. روانشناسان پیشنهاد می کنند که پدر و مادر مطمئن شوند که خود بچه ها می خواهند در تشییع جنازه شرکت کنند، نه اینکه آنها را مجبور به این کار کنند. آنها باید از فرزند خود بپرسند آیا دوست دارد در مراسم شرکت کند یا خیر. برای مثال به فرزندشان بگویند «بعضی از بچه ها در این جور مراسم شرکت می کنند و بعضی هم شرکت نمی کنند. تو کدام را انتخاب می کنی؟» البته کودکان باید بدانند در تشییع جنازه و مراسم یادبود چه کار کنند یا چه اتفاقی می افتد، لذا کسی که خیلی متالم نیست باید به سوالات آنان جواب بدهد و آنان را راهنمایی کند.

نکته ای که می بایست در این گونه مراسم بدان توجه کرد این است که تحت هیچ شرایطی از فریاد و سوگواری فرد بازمانده (چه کودک چه بزرگسال) جلوگیری نکنیم. پژوهش ها نشان داده اند هنگامی که فرآیند سوگ کامل طی نمی شود، یکی از عواقب احتمالی آن افسردگی شدید است. لذا باید فرد کاملاً راحت و آزادانه به سوگ بپردازد تا تخلیه هیجانی (Catharsis) همه جانبه صورت بگیرد.

• فهم کودکان از مفهوم مرگ

این فرض که کودکان، مرگ را به طور کامل نمی فهمند هم درست است هم نادرست و به سن کودک وابسته است. درک کودکان کمتر از ۳ سال آن قدر رشد نیافته است که در برابر مرگ واکنش نشان دهند. کودکان سنین ۲ تا ۶ سال خود محور هستند یعنی همان چیزی را که در لحظه تجربه می کنند می فهمند و نمی توانند دیدگاه دیگران را در نظر بگیرند. شواهد نشان می دهد کودکان در این مرحله فهم ناقصی از چهار مولفه اصلی مرگ دارند. این چهار مولفه عبارتند از: ۱- برگشت ناپذیری مرگ (یعنی نمی فهمند جسم متوفی دیگر زنده نمی شود) ۲- همگانی بودن مرگ (یعنی نمی فهمند هر موجود زنده ای می میرد) ۳- نمی فهمند بعد از مرگ تمام علائم حیاتی مشخص قطع می شود (یعنی متوجه نیستند متوفی دیگر نمی تواند غذا بخورد، احساس کند، بفهمد و...) ۴- نمی فهمند که مرگ ناشی از رویداد خاصی است (مثل بیماری، کهولت، سانحه و...) در ضمن چون خردسالان دنیا را براساس تجارب خود معنا می کنند، مرگ را با تعابیری مثل خواب، جدایی و مصدومیت که تجارب رایج پیش دبستانی ها هستند، توجیه می کنند. کودکان بین ۷ تا ۱۰ سالگی رفته رفته به همبستگی بودن مرگ پی می برند ولی برای خودشان مرگی متصور نمی شوند، یعنی فکر می کنند فقط آدم های پیر می میرند. مضاف بر اینکه در این سنین مرگ را به علل بیرونی (مثل بیماری، جراحت، مصدومیت) ربط می دهند نه به علل زیست شناختی. اما در نوجوانی یعنی از حدود ۱۲ سالگی به بعد و با آغاز تفکر انتزاعی درک کودکان از مرگ کامل می شود و نظرات انتزاعی هم در برداشت های آنان جا می گیرد. هرچند مطالعات نشان می دهند کودکان لزوماً این زنجیره رشدی را به ترتیب یاد شده طی نمی کنند ولی در کل اصول و ترتیب فهم از مرگ مشابه همان موارد یاد شده است. همچنین تعجب آور نخواهد بود کودکانی که تجربه ای درخصوص مرگ دارند، مرگ را بهتر می فهمند. بدین معنی که تجربه کردن مرگ عزیزان، یا تجربه کردن مرگ حیوانات خانگی به ویژه در خردسالی، فهم مرگ را شتاب می بخشد.

• سازگاری کودکان با مرگ

کودکان در هر رده سنی وقتی یکی از عزیزان خود به ویژه پدر و مادر یا بستگان نزدیک خود را از دست می دهند در معرض مشکلات رفتاری و هیجانی به ویژه افسردگی قرار می گیرند. همچنین وقتی متوفی پدر یا مادر است کودک علاوه بر فقدان او، یک رشته فقدان های ثانوی را نیز تجربه می کند؛ فقدان هایی مثل از دست دادن برخی امکانات مالی، کاهش دسترسی کودک به والد دیگر و فقدان هایی که معلول تغییر نقش ها و مسوولیت ها در خانواده هستند.

واکنش فوری کودکان به مرگ عزیزان عبارتند از اضطراب شدید، گریه و بداخلاقی، وابستگی شدید، مشکلات مرتبط با جدایی، افزایش پرخاشگری، کابوس و مشکلات خواب، ترس از مصدومیت، مشکلات مرتبط با توالی رفتن، بی اشتها، بی قراری، از دست دادن تمرکز حواس و مشکلات یادگیری. اگرچه بسیاری از نشانه هایی که بلافاصله پس از مرگ عزیزان پدید می آیند، ۶ تا ۱۲ ماه بعد به تدریج کم می شوند ولی مشکلات بعضی از بچه ها ادامه می یابند.

محققان عوامل میانجی زیادی را برشمرده اند که در سازگاری بلندمدت کودکان با مرگ عزیزان نقش دارند این عوامل عبارتند از شرایط مرگ عزیزان، مراسمی که خانواده برگزار کرده است، سازگاری روانی کودک قبل از مرگ عزیز از دست رفته، عملکرد مراتب یا والد اصلی کودک، میزان استرس کودک و حمایت های اجتماعی موجود. حضور بزرگسالی که نیازهای کودک را برآورده کند و به او اجازه حرف زدن بدهد، بیش از هر عامل دیگری به کودک کمک خواهد کرد فرآیند سوگواری را طی کند. اخیراً تحقیقی نشان داده است «ارتباط آزاد و آرامش بخش» می تواند سازگاری کودکان داغیده را بیفزاید. چند پژوهشگر ۸۳ خانواده را که بچه های دبستانی داشتند و در آنها پدر یا مادر در ۱۸ ماه گذشته بر اثر سرطان فوت

کرده بودند، بررسی کردند و دریافتند بهترین پیش بینی کننده سازگاری کودک، نظر وی در مورد میزان راحت بودن ارتباط با والد بازمانده است.

تحقیق دیگری می گوید علاوه بر سلامت روانی و توان کنار آمدن والد بازمانده، جنسیت کودک هم مهم است،

هر چند هنوز نمی دانیم پسرها از مرگ عزیزان خود بیشتر ضربه می خورند یا دخترها، با این حال برخی تحقیقات نشان داده اند پسرها بیشتر از مرگ والدین ضربه می خورند و دخترها بیشتر از مرگ خواهر و برادر، خصوصا از مرگ خواهر. همچنین تحقیق جدیدی در سال ۲۰۰۰ نشان می دهد ماهیت مرگ نیز بر سازگاری کودک تاثیر می گذارد: بچه های پدرو مادرهایی که بر اثر خودکشی مرده بودند، بیش از بچه های پدر و مادرهایی که بر اثر سرطان مرده بودند، نشانه های افسردگی داشتند. هر چند که این نکته نیز نباید نادیده گرفته شود که کودکان «پدر و مادرهایی که بر اثر خودکشی مرده بودند» قبل از مرگ والدین خود، مشکلات روانی بیشتری داشتند؛ دلایل هم تا حدودی این است که مشکلات (برای مثال جدایی والدین) و بحران های خانوادگی آنها بیشتر بود.

پژوهشگر مردم شناس مشهوری به نام کوپلر راس در مطالعه ای که بر روی بیماران علاج ناپذیر انجام داد، مراحل را که بیشتر بیماران و خانواده هایشان در رویارویی با مساله مرگ طی می کنند، مشخص کرد. نخستین واکنش انکار مساله است: «نه، من نخواهم مرد». دوم، شخص بیمار و خانواده اش از موقعیت پیش آمده به خشم می آیند: «چرا این مساله باید برای من اتفاق بیفتد نه کس دیگر؟». مرحله سوم مرحله تضرع و دعا به درگاه خداوند است. افراد ممکن است به درگاه خداوندی دست به دعا شوند و با خود بگویند اگر خدا آنان را یا شخص عزیز و نزدیکش را از دنیا نبرد، از آن به بعد در زندگی شخص خوبی خواهند بود. وقتی شخص می بیند دیگر از مرگ گریزی نیست و واقعیت مردن برایش مسجل و حتمی می شود، معمولا واکنش او افسردگی است. بسیاری از روانشناسان (برای مثال تامپسون ۱۹۹۶) معتقدند کودکان نیز همان مراحل اندوه از مرگ را طی می کنند که کوپلر راس بیان می کند. واکنش های کودکان این هاست:

(۱) هول شدن، انکار کردن، باور نکردن و بهت زده شدن

(۲) بی تفاوتی آشکار

(۳) تغییرات فیزیولوژیکی مانند خستگی، بی اشتهاپی، سردرد و دیگر نشانه های جسمی

(۴) سیر قهقراپی

(۵) هیجانان شدید، رفتار برون ریزانه، احساس گناه یا سرزنش خود و دیگر هیجانان تحمل ناپذیر.

• راهبردهای درمانی و کمک کننده

اولین و مهمترین گام در این زمینه این است که دریابیم وضعیت کودک سوگ بهنجار است یا افسردگی بالینی؟ در این مورد مدت و شدت واکنش کودک حائز اهمیت است (هر چند کسی نمی تواند بگوید که سوگ چه قدر طول بکشد بهنجار تلقی می شود). معمولا واکنش های کودک چند هفته بعد از مرگ عزیزان فروکش می کنند اگرچه در سالگردها، یادبودها و تعطیلات مجددا تشدید می شوند. عوامل دیگری را که باید در این زمینه در نظر بگیریم عبارتند از اضطراب، احساس گناه یا مقصر بودن، انکار احساسات و حرف زدن درباره مرگ. راه هایی وجود دارند تا بفهمیم آیا سوگ بهنجار کودک به افسردگی بالینی تبدیل شده است یا خیر. کودکان سوگوار گهگاه کارهای لذت بخش هم انجام می دهند ولی کودکان افسرده با لذت بردن خداحافظی کرده اند، وانگهی کودکان افسرده احساس بی ارزش بودن می کنند در حالی که کودکان سوگوار مشکل عزت نفس ندارند. نکته مهم دیگر اینکه اگرچه ضربه روانی و سوگ نشانه های مشترک زیادی دارند ولی نشانه های ویژه ضربه روانی (برای مثال گوش به زنگ بودن، تجربه کردن مجدد حادثه در رویاهای شبانه و بازی های تکراری، اشتغال ذهنی با برخی جنبه های ضربات روانی و فرار از یادآورنده ها) گاهی جلوی فرآیند سوگواری را می گیرند و همان طور که پیش از این ذکر شد سوگواری بلوکه شده ممکن است به افسردگی شدید منجر شود. بنابراین والد بازمانده و روانشناس بالینی باید مداخله خود را ابتدا به ضربه روانی معطوف کنند و زمانی به سوگ کودک بپردازند که نشانه های ضربه روانی برطرف شده باشد.

به طور خلاصه روش های مشاوره و کمک به کودکانی که با مرگ عزیزی روبه رو بوده اند، به قرار زیر است:

(۱) به دقت به صحبت های او گوش دهید تا افکار، احساسات و نگرانی هایش را دریابید و با جملات روشن و عینی، طوری که متناسب با سطح درک کودک باشد به او پاسخ دهید. سوال ها و عبارت های کودک را که مبهم و دوپهلو هستند و حکایت از دغدغه ای پنهان در او می کنند، روشن سازید. این کودکان معمولا نگرانی هایی دارند که از بیان آنها پرهیز می کنند. این نگرانی ها عبارتند از: مبادا من بمیرم؟ مبادا پدر و مادرم هم بمیرند؟ چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟ چرا مرد؟ آیا من مقصر بودم؟ والدین و اطرافیان کودک باید خیلی راحت درباره مرگ مورد نظر حرف

بزنند و با حرف زدن در مورد کنار آمدن آدم‌ها با مرگ، آنچه در تشییع جنازه رخ می‌دهد، احساس آدم‌ها وقتی عزیز آنها می‌میرد و موارد مشابه، نگرانی‌های کودک را رفع کنند.

۲) بگذارید کودک غم و اندوه خود را ابراز نماید، آزادانه صحبت کند و چیزی بپرسد. پس از آن یک توضیح ساده در مورد مرگ که شامل عناصر زیر است به کودک بدهید: ۱- شخص مورد نظر مرده است. ۲- خیلی بد شد که مرد و این عادی است که بچه‌ها احساس خود را بروز دهند. ۳- او به این دلیل مرد که اتفاقی برای بدنش افتاده است. ۴- مرگ یعنی توقف کار بدن. ۵- سوال کردن بچه‌ها عادی است و بزرگترها به سوالات آنها جواب خواهند داد. از تعابیری چون «رفته / گم شده / ما را ترک کرده / در خواب مرده و...» اجتناب کنید چون این تعابیر، خردسالان را گیج می‌کند. ۳) استفاده از تعابیر و مفاهیم دینی (مثل بهشت و جهنم) باید مطابق تجارب و تعالیم دینی کودک باشند. کودکان گاهی مفاهیم انتزاعی خاصی چون بهشت و ابدیت را درک نمی‌کنند چرا که رشد شناختی آنها چنین اجازه‌ای نمی‌دهد. آنان ممکن است به کلی نفهمند چرا «خدا کسی را که دوستش دارد از دنیا می‌برد». شاید بهتر آن باشد برای کمک به چنین موضوع حساسی با یک روحانی که خانواده با او تماس دارند مشورت کنیم.

هیچ‌گاه درباره چیزهایی که تماماً درست نیستند مثل این جمله که «مرگ همچون خواب است» با کودک صحبت نکنید.

۴) مداخلات مربوط به کودکان داغیده عمدتاً از نوع پیشگیری هستند، به این معنا که بسیاری از آنها با هدف جلوگیری از بروز مشکلات جدی اجرا می‌شوند. از آنجا که مرگ جزو لاینفک زندگی است نباید صحبت درباره آن با کودکان را به وقتی موکول کنیم که یکی از اعضای خانواده یا اطرافیان کودک می‌میرد. کودکان معمولاً سرحرف در مورد مرگ و مردن را باز می‌کنند. والدین باید این فرصت‌ها را به عنوان «لحظات آموزشی» مغتنم شمارند و درک فرزندان خود از مرگ را بیفزایند. پدر و مادرهایی که به سوالات فرزندان خود درباره مرگ جواب می‌دهند، به آنها می‌فهماند که حرف زدن درباره مرگ هیچ اشکالی ندارد. به هر حال والدین نباید از صحبت کردن پیرامون مفهوم مرگ بترسند چرا که در زمان گذشته به دلیل مشکلات بهداشتی، کودکان به کرات شاهد مرگ عزیزان خود بودند و با آن بیگانگی نداشتند ولی امروزه که مرگ‌ها بیشتر در بیمارستان و به هر حال در مکانی دور از چشم کودک اتفاق می‌افتند لازم است که خودمان این اطلاعات را به فرزندان منتقل کنیم. پژوهشگران توصیه کرده‌اند در روزهای بعد از مرگ متوفی با صحبت درباره مرگ یک حیوان یا یک گیاه به کودک کمک کنید با موضوع مرگ و مردن بیشتر آشنا شود.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=297071>

 vista.ir
Online Classified Service

کودکان و راه‌های استدلال‌ورزی

• درآمد:

فلاسفه، ذهن انسان را به مثابه جایگاه عقل و پرورش عقل را هدف نهایی تعلیم و تربیت می‌دانستند. به همین دلیل یادگیری تفکر انتقادی، استدلال و به کارگیری منطق را مورد تأکید قرار می‌دادند. به عقیده آنان از طریق اندیشیدن است که می‌توانیم به زندگی معنا ببخشیم. فلسفه برای کودکان در نظر دارد که تفکر انتقادی، استدلال و به کارگیری





منطق و حل مساله را به کودکان آموزش دهد. حال این سوال مطرح می‌شود: آیا از نظر روانشناسی می‌توان به پرورش فکری کودکان امیدوار بود؟

از دیرباز روانشناسان کارکرد ذهن را مورد مطالعه قرار داده و در پی کشف

قوانین کلی حاکم بر قوای ذهنی انسان بوده‌اند. آنان به دنبال الگویی درباره رشد شناختی و فرآیند کسب آگاهی در انسان می‌باشند. فرانسین گالتن (۱۹۱۱ - ۱۸۲۲) یکی از پیشگامان در این زمینه، معتقد بود که هوش يك ویژگی خاص است که تا میزان زیادی ارثی است. براساس این دیدگاه، تفکر فرآیندی برخاسته از هوش می‌باشد که مختص يك گروه خاص است. حال اگر هوش تا میزان زیادی ارثی باشد، تلاش برای بهبود عملکرد آن چه فایده‌ای دارد؟

در مقابل این دیدگاه آلفرد لیبینه (۱۹۱۱-۱۸۵۷) قرار داشت که معتقد بود می‌توان به پرورش فکری کودکان امیدوار بود حتی اگر آنان فاقد این قابلیت ارثی باشند. او تلاش‌های زیادی در این راه انجام داد و به این نتیجه رسید که دیدگاه مقابل هیچ پایه و اساسی ندارد. تفکر حاصل عملکردهایی مانند توجه، مشاهده، حافظه و غیره می‌باشد و این عوامل را می‌توان به وسیله تعلیم و تربیت پرورش داد به نحوی که نسبت به قبل کودکان باهوش‌تر شوند. قوای ذهنی کودک از بدو تولد چندان اهمیتی ندارد بلکه چگونگی استفاده از این قوا و نحوه پرورش آنهاست که از اهمیت برخوردار است.

روانشناس روسی، ویگوستکی روی نقشی که محیط اجتماعی ایفا می‌کند تاکید داشت. او استدلال کرد که همه فرآیندهای روانشناختی نتیجه تعامل‌های اجتماعی و فرهنگی است. تفکر کودک طی تجربه‌های اجتماعی او رشد می‌کند. ویگوستکی معتقد بود که کارکردهای عالی ذهنی وقتی به وجود می‌آیند که افراد با هم روابط واقعی پیدا کنند. همه کودکان در تعاون و همکاری با دیگران امکان رشد پیدا می‌کنند و آنچه کودک می‌تواند امروز با همکاری دیگران انجام دهد در آینده به تنهایی انجام خواهد داد. ویگوستکی به این نکته پی برد که در روش‌های سنتی به این نکته توجه نشده است که دریافت کمک و حمایت هر چند ناچیز مانند طرح يك سوال تعیین‌کننده و مهم یا مشخص کردن گام اول، تا چه اندازه قدرت کودکان را در حل مساله افزایش می‌دهد.

هر کودک با استفاده از کمک بزرگسالان می‌تواند کارهایی را انجام دهد که به تنهایی قادر به انجام آنها نیست. روانشناسانی که خط فکری پیازه را دنبال می‌کنند کودکان را یادگیرنده‌های فعال محسوب می‌کنند که در حال تعامل با محیط بیرون و شکل‌دهی به ساختارهای پیچیده فکری‌شان هستند و به تنهایی برای حل مساله خود اقدام می‌کنند.

اما مطالعات نشان دادند که کودک چگونه با در اختیار داشتن شرایط اجتماعی مناسب بهتر از زمان تنهایی قادر است از عهده مسائل پیچیده برآید. کودکانی که در قالب گروه‌های دو یا چندتایی با یکدیگر همکاری می‌کنند در مقایسه با کودکانی که به تنهایی فعالیت می‌کنند راه‌حل‌های موثرتری برای حل مسائل منطقی ارائه می‌دهند.

زبان نقش عمده‌ای را در این فرآیند ایفا می‌کند. ویگوستکی چنین استدلال کرد که مفاهیم ابتدا به طور بیرونی از طریق گفت‌وگو دریافت می‌شوند و سپس به تدریج به عنوان شیوه‌های تفکر درونی می‌شوند. ابزارهای زبان و فرهنگ به تحقق و رشد ساختارهای ذهنی کمک می‌کند. او چنین استدلال می‌کند که تمام کنش‌های عالی ذهن ریشه در روابط واقعی بین افراد بشر دارد. بنابراین فرآیند اجتماعی بحث و گفت‌وگو و استدلال به عنوان يك وسیله کارگشای فکری عمل می‌کند و اگر ما بخواهیم کودکانمان در آینده به بزرگسالانی اندیشمند تبدیل شوند باید آنها را تشویق کنیم تا کودکانی اندیشه‌ورز باشند که از طریق تشویق کردن آنها به بحث و گفت‌وگو درباره جوانب مختلف امور، می‌توان به این هدف رسید. يك برداشت نادرست رایج وجود دارد که «احساس نیاز به گفت‌وگو محصول تفکر یا اندیشه است» در حالی که بیشتر وقت‌ها این گفت‌وگو است که تفکر و پاسخ‌های اندیشمندانه را به وجود می‌آورد.

فلسفه برای کودکان شیوه آموزشی است که دقیقاً این شرایط یعنی درگیر شدن در بحث و گفت‌وگو را به راحتی برای کودکان به صورت جذاب فراهم می‌کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=254391>

کودکان و رنگ ها

رنگ ها در شخصیت انسان ها، بخصوص کودکان تاثیر بسزایی داشته، باعث ایجاد تجربه های هیجانی از قبیل شادی، خنده، غم، اندوه، آرامش، تحریک پذیری، سکون و هیجان می شود. در کودکان این خصیصه شدت می یابد، آنان به سبب روح پاک و بی آلابش و شاد و پر طراوت خویش رنگ های زنده و مرکب که در ترکیبی مناسب با هم قرار گرفته باشند را ترجیح می دهند این موضوعی است که رد طراحی و تزئین و رنگ آمیزی فضاهای داخلی و ترکیبات مناسب رنگی فضاهای طبیعی باید مورد توجه قرار گیرد با رنگ های مختلف می توان اندازه و وزن یک شی معین را کوچک یا بزرگ،



سبک یا سنگین جلوه داد. اصولاً رنگ های گرم و روشن باعث توسعه اشیاء شده به آنها وسعت می دهند و بالعکس رنگ های سرد و تیره باعث می شوند اشیاء کوچکتر از اندازه خود به نظر آیند.

• کودکان و روانشناسی رنگ ها

رنگ ها سه دسته اند:

(۱) اصلی که شامل سه رنگ قرمز - آبی و زرد می شوند.

(۲) فرعی که از ترکیب سه رنگ اصلی به دست می آیند مثل سبز - نارنجی - بنفش

(۳) رنگ های میانه که از ترکیب رنگ اصلی به علاوه رنگ فرعی بدست می آید که ۶ عدد هستند زرد مایل به سبز و غیره - آبی مایل به سبز و ... از رنگ به ۲ طریق استفاده می کنند.

(۱) نمونه سازی طبیعی و عینی- مثلاً دریا به رنگ آبی و چمن به رنگ سبز رسم می شود.

(۲) استفاده از رنگ هایی که به طور ناخودآگاه به ذهن می رسند و قانون خاصی ندارند.

در مبحث هنر، رنگ به خودی خود وسیله پر قدرتی برای بیان و نشان دادن حالت های عمیق درونی است نقاشی کودکان نمونه روشنی از ارائه رنگ های متنوع در سطح وسیع می باشد. فقدان رنگ در تمام یا قسمتی از موضوع نقاشی کودکان نشانگر خلاء عاطفی و یا گاهی دلیل بر گرایش های ضد اجتماعی اوست کودکان سازگار در نقاشی های خود از ۵ رنگ استفاده می کنند در حالی که کودکان گوشه گیر و یا آنها که ارتباط با دنیای خارج را دوست ندارند بیشتر از یک یا دو رنگ بکار نمی برند.

رنگ های گرم تحریک کننده، سبب فعالیت، جنب و جوش، الهام دهنده روشنی، شادی زندگی و مولد حرکتند، در حالی که رنگ های سرد بر عکس موجد حالت های انفعالی، سکون، بی حرکتی و تلقین کننده غم و اندوه هستند. تماشای رنگ های گرم میزان ضربان قلب را تشدید می کند و برای فضای پر هیجان کاربرد دارند در میان رنگ های گرم، رنگ سرخ بقدری نافذ و سریع حرکت است که از هر رنگ دیگر زودتر به چشم می خورد.

منبع : میان گستره

کودکان و فجایع (Disasters)

یکی از عوامل مهم در سازگاری کودکان با فشارهای ناشی از یک فاجعه (نظیر سیل، زلزله و ...) شرایط محیط خانه می‌باشد. بنابراین به موازات کار گروهی با کودکان، مقتضی است گروه‌هایی نیز برای والدین تشکیل شود تا این انطباق راحت‌تر و با کیفیت‌تری صورت پذیرد. در جلسات گروهی که برای والدین برگزار می‌شود، اهدافی وجود دارد که عبارتند از:

- طبیعی قلمداد کردن واکنش‌هایی که کودکان به دنبال سوانح نشان می‌دهند.
- مطلوب کردن محیطی که بعد از سانحه کودک در آن زندگی می‌کند.
- آموزش روشهای خود یاری به والدین تا به سازگاری خود نیز کمک نمایند.
- آگای والدین از روشهایی که فرزندانشان در جلسات گروهی می‌آموزند.
- برقراری پل ارتباطی بین والدین از یک سو و متخصصین و مدرسه از سوی دیگر.
- اداره جلسات والدین، معمولاً توسط همان فردی که گروه کودکان را اداره می‌کند صورت می‌گیرد. ترجیحاً، گروه والدین قبل از جلسات کودکان برگزار می‌شود، بنابراین والدین می‌توانند بلافاصله پس از اولین جلسه کودکان، کمکهای خود را آغاز نمایند. در اینجا به بخشی از موضوعات مطرح شده در این جلسات اشاره می‌شود:



(۱) طبیعی قلمداد کردن واکنش‌های کودکان

بسیار اهمیت دارد که همه والدین بیان کنند فرزندشان چگونه تحت تاثیر فاجعه قرار گرفته است. در گروه فرصت بیان این مطالب در اختیار همه قرار می‌گیرد، در نتیجه افراد متوجه میشوند که تنها فرزند آنها نیست که دچار این حالات و دگرگونی‌ها شده است. بنابراین قبل از هر چیز از والدین می‌خواهیم، تغییراتی را که در فرزندانشان دنبال فاجعه مشاهده کرده‌اند بیان کنند. این علائم روی تخته سیاهی که در معرض دید همه هست نوشته می‌شود. نمونه‌ای از این تغییرات عبارتند از:

- عصبانیت
- زود از جا پریدن بدنبال شنیدن صداهای بلند
- ترس از تنها در خانه ماندن یا تنها بیرون رفتن از خانه
- نگرانی و اضطراب
- گوشه‌گیری و افسردگی
- زود به گریه افتادن

- بی میلی نسبت به بازی کردن

- تحریک پذیری و کج خلقی

- بیقراری

- اشکال در تمرکز

- اشکال در خواب

- کابوس های شبانه

- تکرار واقعه در بازی ها

- واکنش های داغدیدگی

- ترس از مرگ دیگر اعضای خانواده

- تغییرات خلقی سریع

(۲) مطلوب کردن محیط زندگی کودک

زمانی که فاجعه ای رخ می دهد، افراد خانواده در محیطی با تجربیات آسیب زنده یکسان زندگی خواهند کرد. اتفاقی که به طور شایع رخ می دهد آن است که افراد از ترس ناراحت کردن یکدیگر نمی خواهند با هم صحبت کنند و به مرور زمان در چرخه ای معیوب قرار می گیرند و سکوت در میان افراد تقویت میشود.

• کودکان نمی خواهند با والدین صحبت کنند زیرا:

- نگران از دست دادن تسلط خود بر اوضاع هستند.

- نیازی به صحبت کردن احساس نمی کنند.

- با افراد دیگری صحبت می کند (نوجوانان دوستان خود را برای صحبت کردن ترجیح می دهند و ...)

• والدین ممکن است تمایل به شنیدن صحبت های فرزندان خود نداشته باشند زیرا:

- شنیدن ناراحتی فرزندشان خیلی دردناک است.

- نگران بیشتر ناراحت شدن کودک خود هستند.

- می ترسند خودشان ناراحت شوند.

- نمی دانند به فرزندشان چه پاسخی بدهند.

- تجارب آسیب زنده برای خودشان یادآوری میشود.

- وقت کافی ندارند.

- اعتقادشان این است که صحبت کردن در خصوص این موضوع می تواند زیانبار باشد.

• زمانی که کودک سکوت اختیار می کند، چه کاری باید انجام دهیم؟

- به سکوت وی احترام بگذاریم.

- زمانهای خاصی را هر روز به کودک اختصاص دهیم تا زمانی که آمادگی دارد از آنها استفاده کند.

- به کودک بیشتر از آنچه تمایل به صحبت کردن دارد فشار نیاوریم.

- راههایی غیر از صحبت کردن برای برقراری ارتباط با کودک پیدا کنیم، مانند نقاشی، بازی، ...

• یک شنونده خوب باشید:

▪ خصوصیات یک شنونده خوب چیست؟

والدین را به گروه های کوچک تقسیم کنید تا به این سوال پاسخ دهند. در جمع بندی خصوصیات زیر باید بدست آید:

- هم حسی

- گرمی و توجه

- هم دلی و پذیرش احساسات (موضوعاتی که برای من می گویی چقدر غم انگیزند)

- با جدیت گوش دادن

- اجازه صحبت دادن

- قضاوت نکردن

- استفاده از روشهای غیرکلامی (مانند تکان دادن سر، ارتباط چشمی و ...)

- پرسیدن سوال پس از پایان صحبت گوینده

- کودکان به زمان بیشتری نیاز دارند تا بتوانند افکار و احساسات خود را ابراز نمایند. گاهی نیاز است به آنها کمک کنیم تا از کلمات و قواعد مناسب برای بیان هیجانانشان استفاده کنند.

- می‌توان از آنها خواست تا این قواعد را در قالب ایفای نقش در جلسات اجرا نمایند.

• برنامه‌های روزانه و باز

پس از هر رویداد پرتنش، زندگی طبیعی افراد آشفته میشود و نظم خود را از دست می‌دهد. برنامه روزمره زندگی از اهمیت زیادی برخوردار است. این برنامه‌ها شامل برگشتن کودکان به مدرسه، برنامه غذایی منظم، قوانین روزمره‌ای که هنگام خوابیدن وجود داشته و... می‌باشند. کودکان همچنین نیاز به زمانهایی برای بازی و فعالیتهای لذت بخش دارند. بازی بخشی از تکامل طبیعی کودک است. در زمان سوانح، بازی به بهبود توجه و آرمیدگی کودکان کمک می‌کند و گاهی می‌تواند وسیله‌ای برای ابراز خاطره‌های ناگوار باشد. کودکان بزرگتر، نیاز دارند زمانهایی را با همسالان خود بگذرانند که در واقع این هم بخشی از دوره تکاملی طبیعی نوجوانان میباشد. گاهی شرکت در فعالیتهای اجتماعی و کمک به اطرافیان می‌تواند در مقابله با احساس درماندگی و ایجاد سازگاری فعال نقش زیادی ایفا کند.

تماس‌های جسمانی با کودکان نیز باعث کاهش تنش، اضطراب و افسردگی میشود. البته در فرهنگهای متفاوت و افراد مختلف، میزان ارتباطات جسمی و محدوده مرزی افراد در خانواده با یکدیگر تفاوت دارند. معمولاً پس از سوانح طبیعی، والدین کمتر با فرزندان خود تماس جسمی برقرار می‌کنند.

منبع : پایگاه اطلاع رسانی پزشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=87877>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کودکان و لجاجت

یکی از روحیاتی که در برخی از کودکان به چشم می‌خورد روحیه لجاجت است. کودکانی که دارای اینگونه روحیه می‌باشند زندگی را برای دیگران تلخ می‌سازند آنچه که در فرد لجوج وجود دارد اصرار و ابرام در به کرسی نشاندن حرف خود است موضوعات برای لجوج چندان اهمیت ندارد بلکه مهم یک دندگی و تسلیم نشدن در برابر افکار دیگران است. لجاجت یکی از صفات ناپسندی است که به شدت عواطف و احساسات دیگران را جریحه دار نموده پیوندهای دوستی و یگانگی را از هم جدا می‌سازد فرد لجباز برای





اینکه خواهش غرورآمیز خود را اعمال نماید در هر انجمنی سخنی به میان آید و در هر مو ضوعی اظهارنظر شود بدون اینکه قصد راهنمایی داشته باشد بیدرنگ زبان به اعتراض می گشاید ویا جملات و انتقادات بی مورد در صدد کوبیدن و نابود ساختن شخصیت دیگران است شخص لجوج باروحیه لجبازی قضاوت منصفانه را از دست داده به حق کشی وانواع بی عدالتی ها جسور و بی باک میگردد علی (ع) می فر ماید (اللجاج یفسدالرأی) یعنی لجاجت فکر و اندیشه راتباه می سازد.

• وراثت و لجاجت

بدون تردید رو حیات پدران وماداران در فرزندان اثر می گذارد این تاثیر به صورت زمینه های بسیار کوچکی به کودکان انتقال مییابد ولی بروز و رشد این زمینه ها تابع شرائط محیطی است . اگر مقتضیات تربیتی موافق و مساعد

با این زمینه ها باشد پرورش ورشد آنها قطعی است و اگر جو پرورشی بر خلاف آن باشد برای ظهور و بروز آنها ، مجالی فراهم نخواهد آمد . نا گفته نماند که منظور از محیط تربیتی علل وعوامل گوناگونی است که حتی بهداشت و مواد غذایی و محیط زندگی و سلامت تن و امنیت خاطر کودک را نیز در بر می گیرد . بنا بر این کودک با رو حیه لجبازی از پدر ومادر متولد نمی گردد بلکه با فطرت پاک قدم به جهان هستی می گذاردو این عوامل سازنده تربیتی اوست که می تواند از او یک انسان سازگارویا فرد لجبازو یک دنده ساخته تحویل اجتماع دهد.

• علل لجاجت

لجبازی کودکان نمی تواند در انحصار یک علت وعامل باشد بلکه علل وعوامل متعددی در پیدایش روحیه لجبازی اثر داردو ما در این جا به برخی از آنها اشاره می نمائیم:یکی از علل ، محبت های افراطی پدران وماداران است البته در مواردی هم شرائط و اوضاع خارجی در ضرورت این توجه و محبت فوق العاده موثر می باشد . مثلاً برخی از کودکان فرزند منحصر خانواده هستندیا از نظر جنسیت تنها پسر خانواده می باشند و در بعضی از موارد هم ، کودک از اول علیل و ناتوان بوده، دوره بیماراش طولانی بوده ، برای او وضع استثنائی به وجود آورده در چنین مواردی پدران وماداران می کوشند به همه خواسته های کودک جواب مثبت دهند ، گرچه برخی از این تمایلات اصولی ومنطقی نباشد در نتیجه چنین کودکانی بتدریج با روحیه لجبازی تربیت می شوند . پر واضح است کودکانی که درخردسالی هرچه خواسته فوراً برایش تهیه می شده بعدها با این روحیه خو گرفته توقع دارد هر چه بخواهند و وهر چه بگویند، باید دیگران بدون قید و شرط خواسته او را انجام دهند.

• محرومیت و لجبازی

کودک در هر دوره از زمانی نیازهایی دارد، او همانطور که به غذا ولباس احتیاج دارد به بازی وتفریح هم نیاز مند است . برخی از پدران وماداران بر اثر بی توجهی به نیاز های طبیعی کودکان یا علاقمندی افراطی آنان به جنبه های آموزش فرزندانشان هیچگاه وسایل بازی و تفریح های مشروع برای فرزندان خود تهیه نمی نمایند ، در برخی از خانواده ها کودکان گرفتار فقدان عاطفی بوده، از امنیت خاطر بر خور دار نیستند در محیط خانوادگی آنان بجای صفا و صمیمیت جنگ و جدال وجدایی ،حاکم مطلق است . بدیهی است این محرومیت ها بتدریج کودکان را عقده ای ولجباز بار می آورد ، اینگونه کودکان با روحیه لجبازی ، عقده ها و ناراحتی های خود را جبران می نمایند . بعضی از خانواده ها کودکان خود را از بسیاری از آزادیهای معقول ومشروع باز داشته به سختی آنان را در منگنه فشار ، قرار می دهند اینگونه کودکان با مکانیسم دفاعی به یک نوع اعتیاد و آلودگی خطر ناک دست می زنند و ریشه وانگیزه این کار جز لجاجت و دهن کجی کردن چیز دیگری نمی باشد.

• پیش گیری های اسلام از لجاجت

در همه مقررات وقوانین اسلامی این واقعیت به چشم می خورد که اسلام بطور جدی و قاطع با هر عاملی که از آن تفرقه وجدایی ودشمنی وعداوت وکینه توزی به وجود آید شدیداً مبارزه کرده است تا آنجا که از عواملی هم که امکان بروز هر نوع تصادم و برخوردی داده می شود اکیداً جلو گیری به عمل آورده است .

امام باقر (ع) می فر ماید : (ان تترك المرء وان كنت محفًا)، یعنی :ستیزه جویی وجدال را رها ساز اگر چه حق با تو باشد.

• درمان لجاجت درمان لجبازی کودکان کمی دشوار است باید کوشید از راههای صحیح واصولی به مبارزه با لجبازی قیام کرد چه با پیاده کردن هر

عامل غیر تربیتی علاوه بر اینکه لجبازی را درمان نکرده ایم بلکه به توسعه و گسترش آن دامن زده ایم. برخی از پدران می کوشند با تسلیم شدن و آزاد گذاشتن کودک لجبازی او را تربیت کرده ضمناً خود را از اصرار و ابرام و گریه او نجات و رهایی بخشند، عده ای هم می کوشند با توسل به زور و کتک زدن، لجبازی او را از بین ببرند بدیهی است این دو روش منطقی و اصولی نمی باشد زیرا کودکی که با اصرار حرفش را به کرسی بنشانند علاوه بر این که لجبازی پایان نمی پذیرد بلکه بر شدت آن افزوده می گردد. و اما نارسا بودن روش دوم این که اصولاً تنبیه بدنی هرگز نمی تواند یک عامل تربیتی بشمار آید در پایان، راه اساسی این است که فرد لجباز باید باز سازی گردد تمام علل و عوامل که روح لجبازی را در او بوجود آورده، باید از بین برود تا کودک، تعادل خود را باز یافته از لجبازی دست بکشد و پیش از باز سازی، بهترین روش درمانی، عدم اعتناء و توجه به کودک لجباز است بدون این که تسلیم او شده یا به زور و تنبیه متوسل گشته باشیم

منبع: وب سایت کودکانه

<http://vista.ir/?view=article&id=315410>

 Vista.ir
Online Classified Service

کودکانی که همسن خود نیستند!!

کودکان تیزهوش خواب کمتری دارند و با مهارت های کلامی نوجوانان حرف می زنند اما نمی توانند احساسات خود را به راحتی بیان کنند... تیزهوشان از یک سو مثل آدم بزرگ ها مسئولیت می پذیرند و از سوی دیگر مانند کودکان کوچکتر از خود لجبازی و بهانه گیری می کنند

• یک گام جلوتر از دیگران

همیشه در بحث از کودکان استثنایی، توجه والدین، پزشکان و روانشناسان معطوف به کودکان دیرآموز و یا آن دسته از کودکانی شده که تمام قابلیت ها و استعداد های آنان در محیط مدرسه و مراکز آموزشی شکوفا نمی شود اما حقیقت این است که گاهی اوقات با کودکی مواجهیم که از سن و سال خود جلوتر و با استعدادتر است و همانقدر به توجه دیگران برای شکوفا شدن حداکثر استعدادهایش نیازمند است که یک کودک دیرآموز. این کودکان تیزهوش یا نابغه خوانده می شوند اما به گفته روانشناسان بخاطر نیاز به همان توجه و مراقبت بیشتر در مراکز آموزشی بازم به نوعی استثنایی هستند.

این کودکان از دیگر هم سن و سالان خود یک یا چند گام جلوتر هستند و به



همان نسبت، رفتار و توجه متفاوت تری را از اطرافیان خود می طلبند.

• شناخت کودکان باهوش

شناسایی کودکان با استعداد و تیزهوش اغلب کار ساده ای است زیرا از همان سنی که کودک نخستین محیط آموزشی اش را که- اغلب

مهدکودک است- تجربه می کند پیشرفت و استعداد ذهنی او توسط مربی و پس از پدر و مادر شناسایی می شود.

دشواری کار چگونگی پرورش این کودک و هدایت او به سمت و سویی است که همه این استعدادها را بتوان شکوفا کرد تا نبوغ او به هدر نرود. اغلب والدین بر این باورند که کودکانشان با استعداد و تیزهوش هستند اما نکته مهم این است که بچه های نابغه و تیزهوش در ابعاد مختلف و متفاوت رشد جسمی، ذهنی و شخصیتی شان این نبوغ را از خود بروز می دهند.

سازمان آموزش جهانی، کودکان نابغه را آن دسته از کودکانی می داند که مهارت های قابل توجه و منحصر به فردی در زمینه فکری، هنری، خلاقیت، توانایی مدیریت و یا شاخه های علمی خاص داشته باشد و نیازمند توجه و خدماتی باشد که بطور معمول در مدارس برای شکوفایی چنین استعدادهایی در اختیار همگان قرار نمی گیرد.

در مورد کودکان کم سن و سال تر برخی علائم و نشانه های هوش و یا توانایی هایی فکری- فیزیکی را راحت تر می توان دید؛ همچون کودک هشت یا ۹ ماهه ای که راه می رود، بچه یکسال و نیمه ای که رنگ های پایه را می شناسد، کودک سه ساله ای که شمارش اعداد تا ارقام دو رقمی را بلد است و یا کودک چهار ساله ای که خواندن را یاد گرفته است.

تشخیص علائم هوش برتر همچون قدرت تمرکز بالا و به تبع آن حافظه کوتاه مدت و بلند مدت قوی، قدرت تخیل عمیق، کنجکاوی و حساسیت افزون تر و لذت بردن از یادگیری امور تازه توجه بیشتری از سوی دیگران می طلبد.

روانشناسان کودک با انجام تست هایی ساده و یا پرسش هایی از کودک و والدین او، می توانند علائم و نشانه های تیزهوشی را به راحتی تشخیص دهند.

• مهارت ذهنی

دکتر آپسین کرک، متخصص رشد ذهنی کودک از دانشگاه مینه سوتا درباره رفتارهای اجتماعی و عاطفی این کودکان می گوید: «مهارت های ذهنی این دسته از کودکان عمدتاً با قابلیت های اجتماعی و یا عاطفی آنان هماهنگی چندانی ندارد چرا که آن بخش از ذهن که مربوط به تفکر و تجزیه و تحلیل است سریع تر از آن بخش از ذهن که مربوط به عواطف و رفتارهای اجتماعی است رشد می کند.

یک کودک بااستعداد می تواند از مهارت های زبانی اش همچون یک نوجوان برای برقراری ارتباط با همسالانش استفاده کند اما شاید نتواند عواطف و احساسات خود را بدرستی ابراز کند.»

به اعتقاد این کارشناس، والدین این دسته از کودکان مسئولیت دشوارتری را چه به لحاظ پرورش و چه به لحاظ رفتار با آنان دارند: «اینگونه کودکان از یک سو به نظر آنقدر بزرگ می آیند که بتوان از آنها مسئولیت های مختلفی را انتظار داشت و از سویی دیگر گاهی بهانه گیری ها و لجبازی های بچگانه را از خود بروز می دهند.

توانایی برقراری تعادل در رفتار با اینگونه کودکان چالش بزرگی است که والدین آنها در پیش رو دارند.»

• تنهایی

نکته دیگر در مورد کودکان باهوش و بااستعداد این است که این وضعیت که در مهارت های مختلف و حتی طرز تفکرشان معمولاً از سن واقعی خود جلوتر هستند می تواند به انزوا و دوری آنان از گروه همسالانشان بینجامد که نیازمند توجه والدین و مربیان به این مسئله است.

این دسته از کودکان معمولاً به تماشای برنامه های مستند و حیات وحش و حتی اخبار بیشتر از تماشای کارتون و برنامه های مخصوص کودکان علاقه دارند و به بازی با کودکان بزرگتر از خود و یا مصاحبت با یک بزرگسال بیشتر از همسالانشان علاقه دارند.

سوزان پری روانشناس کودک از دانشگاه جرج واشنگتن می گوید: وقتی یک کودک تیزهوش به همسن و سالان خود در زمین بازی می گوید می خواهد «سیاره بازی» کند کودکان دیگر ممکن است درک درستی از این بازی نداشته باشند و او را تنها بگذارند.

وقتی که او به دیگران می گوید می تواند نام سیاره ای را برای خود انتخاب کند و منظومه شمسی را تقلید کند، همسالانش ممکن است حتی او را مسخره کنند.

برای آنها این گونه بازی ها نه تنها جذاب نیست، بلکه عجیب است و همین امر باعث می شود کودکان تیزهوش در گروه همسالان خود جایی نداشته باشند و یا طرد شوند.

این روانشناس معتقد است بین این عدم درک کودک و نابهنجاری های رفتاری مرز کوچکی وجود دارد که گاه موجب می شود والدین به اشتباه تصور کنند فرزند حساس به لحاظ روحی-عاطفی و یا مبتلا به اوتیسم دارند.

• توصیه

اگر پدر و مادر کودک با استعداد و تیزهوشی هستید، به توصیه های زیر توجه کنید:

برای کودک با صدای بلند کتاب بخوانید، حتی اگر کودکان توانایی خواندن را در سن پائین پیدا کرده است سعی کنید خودتان کتاب های مورد علاقه اش را با صدای بلند برای او بخوانید.

به کودک کمک کنید علایق شخصی اش را بیابد. کشف علایق و دادن انگیزه به کودکان در شکوفایی و رشد استعداد کودکان تیزهوش نقش مهمی دارد.

والدین باید بچه ها را با توانایی های شان آشنا کرده و از سوی دیگر زمینه لازم برای رشد مهارت های آنان در عرصه موسیقی، علوم، ورزش، ریاضیات و... را فراهم کنند.

از دوستان و یا دیگر اعضای خانواده برای پرورش هر چه بهتر کودک کمک بگیرید.

کودکان نابغه در سنین نوپایی و حتی نوزادی بیشتر از کودکان معمولی والدین خود را خسته می کنند، چرا که اغلب خواب کمتری دارند و هنگام بیداری به محرک های محیطی بیشتری نیاز داشته و واکنش نشان می دهند.

داشتن پدربزرگ یا مادربزرگی دلسوز که به سؤالات آنها پاسخ دهد و یا دوستی که او را برای یک گردش علمی به باغ وحش یا پارک می برد گاهی بار بزرگی از دوش والدین کودک بر می دارد.

به صحبت های کودکان با توجه و حوصله گوش دهید.

کودکان تیزهوش از زمانی که زبان باز می کنند شما را با سؤالات متعدد و مختلف، سرگرم و حتی خسته می کنند.

بچه های با استعداد نهایت همکاری خود را با والدینی دارند که با منطق و توجیه خواسته های خود را به آنان ابراز کنند بنابراین با توجه کافی و به موقع به حرف های او، اجازه دهید بدانند به او اهمیت می دهید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=347695>

 **vista.ir**
Online Classified Service

کودکم افسرده است

• روشهای درمان افسردگی

در زمینه ی درمان افسردگی در کودکان، می توان به روشهایی همچون درمانهایی دارویی، روان درمانی فردی و خانوادگی و کاهش یا تخفیف موقعیت های استرس زا اشاره کرد که تأثیر قابل توجهی را در برداشته است.

درمان دارویی بیش از همه در کودکانی که به شدت مبتلا هستند و اختلال در اعمال فیزیولوژیک نظیر خواب، وزن، اشتها نشان می دهند، ممکن است مؤثر واقع گردد. ولیکن متأسفانه مطالعات طرح ریزی شده در مورد آزمایش





دارو و درمان افسردگی محدود بوده و استفاده از دارو اکثراً عواض ثانویه به

دنبال داشته است.

در مدل روان درمانی فردی در این روش به علت گرایش های مختلف رویکردی در روان درمانی فردی که ناشی از وجود مکاتبات مختلف درمانی در روان شناسی می باشد، لذا سبک و روشهای متخصصین با هم، ممکن است متفاوت وگاه مشترک باشد که با توجه به این امر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

(۱) برقراری رابطه توأم با اعتماد به کودک

(۲) ایجاد این احساس در کودک یا نوجوان که کسی او را درک می کند

(۳) اجازه دادن به نوجوان جهت افشای نگرانی ها و تشویب ها در مدل دیگری از درمان که بر ساختار و کنش اجتماعی - فردی خانواده اشاره دارد روش روان درمانی خانواده است که غالباً به منظور بهبود بخشی روابط بین اعضا صورت می گیرد تا درمان اختصاصی کارکرد خانواده در این روش ارتباط کودکان و نوجوانان با پدر و مادر و راههای ابراز وجود و تفاهم میان والدین و کودک و چگونگی برخورد آنها با مشکلات فردی و اجتماعی کودک در محیط خارج از خانواده و غیره هم از مواردی است که در جریان درمان به آن توجه می شود.

• توصیه هایی جهت پیشگیری از بروز افسردگی در کودکان

(۱) دربرخورد و رفتار با کودک و نوجوان، والدین باید با توجه به جنسیت فرزندشان با آنها ارتباط داشته باشند، زیرا نیازها و واکنشهای فردی در دختران و پسران دارای تفاوتهایی می باشد که در صورت عدم توجه به آنها عوارضی همچون افسردگی را ممکن است در دراز مدت به دنبال داشته باشد.

(۲) ارتباط نسبی در مورد خصوصیات فیزیولوژیک و تغییرات مربوط به آن به ویژه در دوران بلوغ فرزندان و برخورد و واکنش های مناسب.

(۳) توجه والدین به ارتباطات خود و سالم ساختن محیط خانواده جهت رشد طبیعی (جسمی، اجتماعی، عاطفی و اخلاقی) فرزندان و پیشگیری از مشاجرات خانوادگی جهت حفظ امنیت عاطفی اعضای خانواده ها از طریق ارتباط.

(۴) تقویت نقاط مثبت رفتار و عملکرد فرزندان از طریق دادن پاداش مادی، کلامی و غیرکلامی و تشویق آنان.

(۵) توجه به نیازها و علایق فرزندان و ارائه پاسخ مناسب با جنس و سن آنها.

(۶) داشتن برنامه ریزی منظم برای فرزندان جهت استفاده مناسب از وقت و هدفمند بودن هر مرحله از زندگی.

(۷) توجه به موفقیت تحصیلی فرزندان و تلاش برای شکوفایی توانایی های ذهنی، جسمی استعداد آنها و برخورد منطقی در مواجهه با مشکلات تحصیلی.

(۸) تشویق به شرکت در فعالیتهای ورزشی، علمی، هنری و استفاده صحیح از اوقات فراغت.

منبع: درمان افسردگی - تألیف : دکتر کیت راسل ابلاو - دکتر جی ریموند دوپاولومترجم : مهدی قرچه داغی

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=80016>



گنر از وابستگی



بر طبق نظریه روانکاوان ، کودک در گذر از وابستگی مطلق و رسیدن به تفرّد از سه مرحله اصلی عبور میکند :

(۱) مرحله تمیز و تفکیک

(۲) مرحله تمرین و آزمایش

(۳) مرحله ترمیم و بازسازی حسن رابطه با مادر .

البته قبل از این مرحله دوران همزی گری مادر و کودک وجود دارد .

کودک با خودشیفتگی مطلق دنیا می آید ، با احساسی من جهانی . که در این حالت خودش را همه دنیا مینداند. این دوره اصطلاحاً اوتیسم نامیده می شود .

از حدود یک ماهگی به علت رشد عصبی متوجه وجود شخصی بنام مادر می شود ولی وی را بخشی از خود میداند .

این مرحله را که دوران همزی گری می نامند تا شش ماهگی بطول می انجامد . که کودک با مادر بصورت یک موجود یکسان و همگون بسر میبرد که اتفاقاً برای کودک این دوره بسیار آرامش بخش است .

در این دوران کودک هیچ مرزی مابین خود و مادر نمی شناسد . بطور مثال : کودک ، گریه کردن را یک واکنش و غذا دادن را واکنشی دیگر میداند که نمی تواند تمیز دهد که کدامیک مربوط به خود اوست و کدامیک مربوط به مادر .

به همین دلیل برآوردن نیازهای فیزیولوژیک کودک از طریق مادر باعث ایجاد قدرت و دفع احساس ناتوانی در او می گردد . بر عکس کودکی که به نیازهای او پاسخ داده نمیشود ویا تاخیر در پاسخ دادن نیاز کودک بوجود می آید بدلیل نداشتن قدرت تمیز و تفکیک ، کودک خودش را عاجز و ناتوان احساس میکند .

در پایان این دوره اگر تمام نیازهای فیزیولوژیک کودک برآورده شود ، کودک قادر خواهد بود با همکاری مادر به مرحله بعدی که مرحله تمیز و تفکیک است قدم بگذارد .

متأسفانه بعضی از مادران به دلیل لذت بردن از این وابستگی ، ناخودآگاه باعث طولانی تر شدن این دوره و به تعویق افتادن ورود کودک به مرحله بعدی می شوند .

در صورتی که این مرحله بدرستی سپری گردد امنیت، اعتماد و اطمینان در درون کودک شکل خواهد گرفت . این اعتماد که با پاسخ دادن بموقع به گریه کودک بوجود می آید به کودک این پیام را میدهد که " دردها موقت و نیازها برآورده شدنی است "

دیری نمیباید که به علت رشد فیزیولوژیکی ، نورولوژیکی ، حسی و عاطفی ، کودک متوجه این نکته می گردد که مادر بخشی از او نیست و به دوگانگی وجود خود و مادر پی می برد .

این مرحله از زندگی که با اضطراب ، ترس و احساس ناتوانی توأم است اضطراب جدایی یا separation anxiety نامیده میشود و تا حدود هجده ماهگی بطول می انجامد .

این بدان دلیل است که کودک متوجه می شود که نیمه قدرتمندی که تمام کارهای او را انجام می داد ، حالا دیگر بخشی از او نیست و اگر مادر و یا کسی که این نقش را ایفا می کند به داد کودک نرسد کودک قادر نخواهد بود از عهده نیازهای خودش بر آید .

این مرحله که کودک آنرا با اضطراب و تشویش آغاز می کند در حقیقت تولد روانی کودک است که به آن سر از تخم بیرون آوردن گفته میشود . در این حالت کودک پوسته اندازی کرده و دچار توهمی عمیق میشود . توهمی که او همه دنیا بوده سپس او ومادر همه دنیا بودند و حالا او بخشی از مادر است آنهم بخش ناتوان .

کودک در این دوره قادر به درک بقاء در غیبت نیست و نمی تواند بفهمد مادری که از میدان بینایی او بیرون رفته ، هنوز وجود دارد .

در اینجا وابستگی و نیاز او به مادر بسیار زیاد میشود . حال اگر مادر دارای : حضور عاطفی ، حضور جسمی ، گرمی ، حمایت ، هم حسی ،

حساسیت به نیازهای کودک و آشنایی با مراحل رشد کودک باشد ، کودک بتدریج این احساس ناتوانی ، بی مقداری ، جدایی و عجز را از خود دور می کند .

در این حالت، مادر که نماینده دنیای بیرونی برای کودک محسوب میشود در درون کودک بصورت موجودی امن ، حامی ، یاری دهنده و کسی که به او اعتماد دارد تبدیل می گردد .

این کودک وقتی چنین نماینده ی بیرونی را به درون خودش منتقل کرد دیگر نیاز ندارد عقب گرد کرده و به دوران عجز و ناتوانی خود رجوع کند . حال اگر مادر چنین ویژگیهایی را نداشته باشد و دنیای بیرونی برای کودک دنیایی پر از تهدید ثبت و ضبط گردد ، کودک برای رشد روانی خود نیازپیدامی کند تا به مکانیسمهای دفاعی خاصی متوسل شود . ضعف خودش را با قادریت مطلق سرپوش بگذارد ، اینکه او بی مقدار است با بزرگ نمایی و برتری بر دیگران پوشش دهد ، اینکه او از دنیا می ترسد با یک نوع نترسی و سلطه جویی و ترساندن دیگران سرپوش بگذارد و تبدیل شود به موجودی انزواطلب ، مهر طلب ویا برتری طلب .

در نتیجه این موجود مجبور است در زیر پوسته خودش شیفتگی که نعل وارونه نفرت از خویش است ویژگیهایی را داشته باشد : قادریت مطلق ، برتری بر دیگران ، میل شدید به کنترل دیگران ، نیاز شدید به تحسین و تمجید و مرکز توجه قرار گرفتن ، میل شدید به کسب قدرت ، میل شدید به دیده شدن .

در راه کسب این موقعیت گاه به علم می آویزد ، گاه به سیاست و گاه به روحانیت دست میاندازد و گاه به ثروت اندوزی میپردازد و اغلب هم موفق می شود و از طریق کسب چیزهایی که نیازهای بیمار او را برآورده می کند ، به آنجایی که می خواهد خودش را برساند .

▪ به قانون بقاء ماده و انرژی توجه کنید :

"ماده و انرژی نه بوجود می آیند و نه از بین می روند بلکه فقط از حالتی به حالت دیگر تبدیل می گردند "

مابین امنیت و قدرت درست همان رابطه ای برقرار است که مابین ماده و انرژی. بدین مفهوم که انسان برای بقاء روانی خویش نیازمند امنیت است و در صورتی که این امنیت برای او درونی نشده باشد به قدرت متوسل خواهد شد زیرا که قدرت برای او امنیت می آورد .

<http://www.geom.blogfa.com>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=91018>



گل های بی قرار

بیش فعالی کودکان مشکل شایع است که موجب گرفتاری هایی برای پدران و مادران شده است. اگر در کودکی، اختلال رفتاری بیش فعالی به درستی تشخیص داده و درمان شود، قطعاً در بزرگسالی کمتر دردرسرساز می شود.

افراد بیش فعال انرژی بسیار زیادی دارند و بیشتر آنها از خلاقیت بالایی





برخوردارند. بی تمرکزی، بی دقتی نسبت به موضوع های مختلف از جمله علائم بارز بیش فعالی در کودکان است. بسیاری از افراد گمان می کنند. بیش فعالی و نداشتن تمرکز برای کودکان است ولی براساس آمار بیش از پنج درصد مردم در سراسر دنیا به اختلال بیش فعالی مبتلا هستند.

علائم بیش فعالی بعد از ۳ سالگی و معمولاً تا قبل از ۷ سالگی تشخیص داده می شود و از ۱۲ سالگی تا ۲۰ سالگی رو به بهبود می رود. درصد کمی هم تا بزرگسالی ادامه پیدا می کند. اختلال بیش فعالی با ۳ نوع مختلف در کودکان بروز می کند. نخستین نوع علاوه بر بیش فعالی، عملکرد تکانی (انجام کارهای ناگهانی) در کودک دیده می شود.

دومین و شایع ترین اختلال بیش فعالی، نوعی است که در آن پرتحرکی مشاهده نمی شود و کودک فقط دارای علائم مربوط به کمبود توجه و تمرکز است که معمولاً این نوع در سنین مدرسه تشخیص داده می شود در نوع

سوم، کودک هم دارای علائم بیش فعالی، هم عملکردهای ناگهانی و هم کمبود توجه و تمرکز است.

در نوع سوم کودکان به طور مرتب در حال جنب و جوش هستند و آرام و فرار ندارند.

حتی اگر برای تماشای تلویزیون نشسته اند مرتب با دست های خود بازی می کنند این کودکان در مدرسه به علت این که مدام در حال حرکتند، نظم کلاس را به هم می ریزند.

کودکان بیش فعال در مدرسه حادثه می آفرینند، موجب آزار دوستان خود می شوند، از انجام تکالیف درسی اجتناب می کنند، قادر به پیگیری دستورات نیستند، مرتب وسایل خود را گم می کنند و به خاطر شکل توجه و تمرکز کمتر، در درس های ریاضی و دیکته ضعیفند.

تشخیص زودرس و درمان به موقع مانع از برچسب زدن به این کودکان با عنوان کودکان شرور و پرخاشگر، فضول، بی توجه و بی انضباط می شود. رفتار درمانی، دارودرمانی و آموزش های رفتاری به والدین از جمله روش های درمانی این اختلال است.

- افزایش آگاهی والدین نسبت به اختلال بیش فعالی

- هر چه قدر می توانید درباره این بیماری بیاموزید، هر چه قدر بیشتر بدانید، بیشتر به کودکان کمک می کنید.

- مقررات مشخص و ساده ای برای کودکان وضع کنید.

- کودکان را وقتی کار صحیحی انجام می دهند، تشویق کنید.

- مرتب با معلم فرزندان در تماس باشید و رفتارهای منزل را به معلم اطلاع دهید.

- تمام کودکان مبتلا لزوماً بیش فعال نیستند، بنابراین تنها به کودکان پر جنب و جوش توجه نکنید، کودک ممکن است تنها کم توجه باشد و در حال درس خواندن مرتب بخوابد. تشخیص این کودکان مشکل است. آینده این کودکان در گرو هوشیاری معلمان است. مقررات ساده و مشخص برای

کلاس وضع کنید. نظم حاکم بر کلاس به شکل گیری توانمندی های این کودکان کمک می کند.

- در صورت امکان از خطاهای کوچک چشم پوشی کنید.

- به دانش آموزان بیش فعال کم توجه زمان کافی برای پاسخ دهی بدهید.

- برخی از دانش آموزان تحلیل ذهنیشان کند است، بنابراین بیشتر از آنچه فکر می کنید کافی است به آنها زمان بدهید.

- به خاطر داشته باشید این کودکان در خواندن و نوشتن مشکل دارند. کودکان بیش فعال نیاز دارند در میان ساعات طولانی یا امتحانی تنفسی داشته باشند و برای این کار می توانید سؤال های امتحانی را در چند مرحله به آنها بدهید.

به کودکان اجازه بدهید در صورت نیاز از جای خود برخیزند، کمک کنید بتوانند تخمین بزنند کارشان چه قدر طول می کشد، این مهارت مهمی برای آینده آنهاست.

لکنت، خط فاصله ای میان حروف

بسیاری از کودکان در فاصله دو تا پنج سالگی دچار عارضه «لکنت زبان» می شوند، به این معنا که صداها و هجاهای خاص، کلمات و یا جملات کوتاهی را مکرراً تکرار نموده، هنگام ادای آن ها مکث کرده و یا هر بار به شکلی خاص آن را بیان می کنند. در حقیقت لکنت، نوعی «ناروایی کلامی» است که صحبت کردن کودک را با اختلال مواجه می کند.

دلایل لکنت زبان

متخصصان معتقدند، شماری از عوامل متعدد با لکنت در ارتباط هستند. ژنتیک یکی از این عوامل است. تقریباً ۶۰ درصد افراد مبتلا به لکنت، در خانواده خود نیز موردی مشابه دارند. ابتلا به سایر اختلالات گفتاری - کلامی و یا تأخیر در رشد به عنوان یکی دیگر از این عوامل مورد توجه است. تفاوت در نحوه پردازش کلام در مغز نیز مسئله ای است که متخصصان در مورد لکنت زبان به آن توجه دارند. افراد مبتلا به لکنت، گاهی کلمات را در قسمت خاصی از مغز (متفاوت با افراد عادی) پردازش می کنند و زمانی که پیغام ذهن پردازش شده در حال انتقال است، با عضلات و قسمت های مختلف بدن تداخل پیدا می کند.

• نشانه های اولیه لکنت

نخستین علائم لکنت زبان، حدود ۱۸ تا ۲۴ ماهگی بروز می کند، زمانی که کودک برای اولین بار می خواهد کلمات را در کنار هم بگذارد و جمله بسازد. برای والدین، لکنت فرزندشان بسیار نگران کننده است، اما باید دانست لکنت در مرحله رشد، برای کودک کاملاً طبیعی است. پس باید تا حد امکان در مواجهه با این پدیده، صبور بود. یک کودک ممکن است برای چند هفته یا چند ماه مبتلا به لکنت باشد. اغلب کودکانی که قبل از پنج سالگی این عارضه را تجربه می کنند، در بسیاری از موارد نیازی به مداخلات درمانی ندارند. اگر لکنت تداوم داشته باشد، دائماً بدتر و شدیدتر شود و یا با برخی از حرکات صورت و یا بدن همراه باشد، مراجعه به یک متخصص گفتار درمانی، خصوصاً قبل از سه سالگی می تواند مفید باشد.

• لکنت در مدرسه

اغلب اوقات لکنت به میزان بسیار کمی در کودکان در سنین مدرسه مشاهده می شود، اما اگر لکنت زبان در کودک دبستانی ادامه پیدا کرده است، احتمالاً خود او نیز نسبت به این فضا هشیار شده و از آن خجالت می کشد و ممکن است توسط همکلاسان و دوستان خود مسخره شود. در این صورت حتماً با معلم او صحبت کنید تا هم شرایط کلاس را برای او مناسب کند و هم از ایجاد موقعیت های پراسترس کلامی برای او جلوگیری کند تا زمانی که مداوای او به نتیجه برسد.

• چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد

اگر کودک پنج سال دارد و هنوز لکنت او ادامه دارد، با یک پزشک خصوصاً یک متخصص گفتار درمانی مشورت کنید. همچنین اگر کودک یکی از علائم زیر را دارد نیز مشورت با چنین متخصصی می تواند مفید باشد:

تکرار کلمات و یا برخی جملات، توسط کودک زیاد انجام بگیرد.

ادای کلمات و یا صداها با گرفتگی یا کشیدگی در صورت و خصوصاً در عضلات کلامی (اطراف لب و دهان) همراه باشد.

کودک دائماً به دنبال موقعیتی برای صحبت نکردن باشد یا از ادای برخی کلمات خودداری کند.

• اقدام والدین

برای مساعد کردن شرایط محیطی برای کودک مبتلا به لکنت می توانید به این راهکارها عمل کنید:

از کودک نخواهید دائماً تمامی کلمات را درست و دقیق ادا کند. بگذارید صحبت کردن برای او جالب و لذتبخش باشد.

زمان صرف غذای خانواده را به زمانی برای گفت و گو میدل کنید. در این زمان باید حتی الامکان تلویزیون و رادیو خاموش باشد و هر یک از کودکان خانواده نیز در جمع فرصتی برای صحبت و بیان نظرات خود داشته باشند.

از ادای دائمی جملاتی مانند «آرام تر صحبت کن»، «اول یک نفس عمیق بکش»، «چرا این کلمه را این طور ادا می کنی» و تصحیح دائمی جملات او «جداً» خودداری کنید. با این که این اصلاحات گاهی در بهتر ادا کردن کلمات مؤثرند، اما باعث می شوند کودک نسبت به این نقص، بیشتر آگاه شده و دچار عدم اعتماد به نفس شود.

از مجبور کردن کودک به صحبت یا خواندن شعر و قصه، زمانی که او با ادای کلمات مشکل دارد و یا لکنت او شدیدتر شده خودداری کنید.

به جای این در چنین زمان هایی او را به فعالیت هایی تشویق کنید که نیازی به صحبت کردن طولانی مدت ندارد.

به کودک نگوید لازم نیست حرف بزند

به او نگوید قبل از حرف زدن، فکر کند.

در خانه فضای آرام و به دور از تشنجی را برای او فراهم کنید.

خودتان نیز هنگام گفت و گو با کودک، تا حد امکان آرام و واضح صحبت کنید.

در زمان صحبت با کودک، با او تماس چشمی برقرار کرده و سعی نکنید به جای دیگری نگرسته و یا کاری کنید که او متوجه ناراحتی شما شود.

بگذارید گاهی کودک با خودش صحبت کند، زمانی نیز که با شما در حال صحبت است، هرگز حرفش را قطع نکنید یا نگوید لازم نیست صحبت کند.

[مونا کربلایی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=116955>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مامان نقاشی منو نگاه کن

آیا تاکنون یک نقاشی نیمه کاره کشیده‌اید و از فرزندان خواسته‌اید، آن را کامل کند؟ آیا با دادن یک موضوع مثلاً مزرعه از او خواسته‌اید، برای شما نقاشی بکشد؟ اصلاً تاکنون به نقاشی فرزندان دقیق نگاه کرده‌اید؟ در برابر تصاویری که او می‌کشد و با اشتیاق به شما نشان می‌دهد، چه واکنشی دارید؟

نقاشی کودکان، فرم تصاویر، ابعاد آن، محل قرارگیری اجزاء و نوع و ترکیب بندی رنگ‌ها همگی به نوعی بازتاب حالات و احساسات درونی کودک شماست. او دنیا و محیط اطرافش و حتی تخیلات خود را آن‌گونه که





احساس می‌کند و در خیال متصور می‌شود، ترسیم می‌کند. کودکی که

فضای نقاشی او غمگین، خشن و با رنگ‌های محدود است، به‌طور حتم نگاهی متفاوت از کودکی دارد که فضایی شاد و پر از رنگ‌های درخشان را با همان موضوع و امکانات می‌کشد.

• منم می‌خواهم تاثیر گذار باشم

اولین تلاش‌های کودک در این زمینه به میل ذاتی او برای اثرگذاری و لذت بردن از کارهای خود ساخته نشأت می‌گیرد. نوزاد از اولین روزهای زندگی خود برای لحظاتی کوتاه توجهش به حرکاتی که در میدان دید او انجام می‌گیرد، جلب می‌شود و این حرکات را با چشمان خود تعقیب می‌کند. کمی بعد اندک اندک سرش را هم کمی به‌طرف اشیا و یا اشخاص برمی‌گرداند. کودک در سه ماهگی مرتب به دست‌هایش نگاه می‌کند و از تجربه لمس اشیاء لذت می‌برد و این زمانی است که او تجارب اساسی و مداومی در جهت فعالیت‌های فکری و عاطفی خود پیدا می‌کند.

تجربیات کودک و فعالیت‌های او ادامه پیدا می‌کند تا اینکه بالاخره کودک در یک سالگی مداد در دست می‌گیرد و بدون کشیدن تصویری خاص با آن روی کاغذ می‌کوبد. در این مرحله کودک عملاً نمی‌تواند تصویری روی کاغذ بکشد و یا اثری با مداد روی آن برجاگذارد. تا اینکه بالاخره در ۱۸ تا ۲۰ ماهگی به‌طور کامل موفق به کشیدن خط می‌شود. در دو سالگی خطوط دایره‌ای و یا زاویه‌دار ظاهر می‌شوند. در این سن کودک بعد از کشیدن خط دلخواهش به‌راحتی قلم را از روی کاغذ برنمی‌دارد و بعد از هر خط معمولاً خطوط دیگری هم در همان محل رسم می‌کند. در دو سال و نیمگی که قدرت عضلانی کودک بیشتر می‌شود و هنگامی که خطی را رسم می‌کند، با چشم هم مراقب آن است تا خط از محدوده تعیین شده خارج نشود. در حدود سه سالگی، خطنگاری‌های کودک دیگر فقط برای لذت بردن از حرکت، یا فشار مداد روی کاغذ نیست، بلکه مایل است احساسات درونی خود را که در ارتباط با تجربه‌های زندگی کوتاه مدتش به‌دست آورده، بیان کند.

• خط خطی‌های پرمحتوا

پرویش قدرت بیان نقاشی کودک فقط وابسته به تکامل جسمی کودک نیست، بلکه با درک و شعور او نیز در ارتباط است. این ادراک در بدو تولد بسیار جزئی است ولی با پیشرفت سن کامل‌تر می‌شود. در حقیقت می‌توان گفت؛ چون کودک هنوز مهارت کافی ندارد، بنابراین نمی‌تواند خوب نقاشی کند. با این حال کودک از همان آغاز خط‌نگاری از اینکه سه وجه چشم، مغز و دست خود را به کار می‌اندازد، لذت می‌برد. کودک بعد از سن پنج، شش سالگی قدرت بیشتری در جهت نظارت بر واقعیت‌های بیرونی پیدا می‌کند و چون لغات بیشتری آموخته‌است بنابراین به راحتی می‌تواند اختلاف اشیا را با یکدیگر درک و بیان کند. کودک در حدود این سن هنگام نقاشی فقط جنبه‌هایی از اشیا را می‌کشد که آنها را شناخته‌است و نه آنچه را که در ظاهر می‌بیند.

به همین دلیل نقاشی کودکان در این سن دارای دو خصیصه متضاد است. او از یک سو نسبت به بیان برخی عناصر که قابل رویت هستند ولی از نظر او مهم جلوه نمی‌کنند، کوتاهی می‌کند و از سوی دیگر عناصری را می‌کشد که قابل رویت نیستند اما برای او مهم هستند.

• نقاشی راهی به‌سوی درون کودک

نقاشی برای کودک فقط یک وسیله بیان برای تجزیه و تحلیل، یا توضیح و تشریح موجودات و اشیا نیست، بلکه در عین حال وسیله‌ای است برای بیان زندگی عاطفی او. هنگامی که کودک با آزادی و دلخواه خود نقاشی می‌کند، در واقع حالت روحی و احساسات زمان حاضر و احساسات و تحریکات ریشه‌دار و ژرف‌تر خود را بیان می‌کند. در واقع روی کاغذ هم مانند خواب و رویا، تمایلات خودآگاه و ناخودآگاه کودک ظاهر می‌شود. نقاشی کودکان حتی اگر از لحاظ شکل ظاهری بی‌اهمیت جلوه کند اما از نظر محتوا هرگز به‌طور کامل بی‌ارزش نیست. روانشناسان معتقدند حتی پیش افتاده‌ترین نقاشی‌ها هم می‌توانند شناخت و تجارب کودک از دنیا و شکل‌گیری تدریجی او را آشکار کنند.

به‌طور مثال هنگامی که کودکی در نقاشی‌های خود از خانواده گاهی تصویر پدر را در کنار مادر و خواهر و برادرهایش نکشد، ممکن است دلیل این کار او غیبت طولانی پدر در خانواده باشد. گاهی پدر این خانواده‌ها به دلیل مشغله‌های فراوان شب‌ها دیر وقت به خانه می‌روند و ساعات حضور آنها بسیار کم بوده و در این ساعات کم هم به دلیل خستگی حوصله‌ای برای صحبت و بازی با فرزندان‌شان ندارند و همین امر باعث می‌شود کودکان جای خالی پدر را احساس کنند.

کودک نسبتاً خیلی زود متوجه می‌شود که رسم و نقاشی وسیله بیانی است که با افکار او مطابقت می‌کند و او را در تخیلاتش آزاد می‌گذارد و در عین حال لذت سرشاری برای او فراهم می‌کند. در ضمن نقاشی کردن به کودک این امکان را می‌دهد که افکار درونش را نشان دهد.

کودک به کمک نقاشی، کشمکش‌ها و دلهره‌های درونی‌اش را آشکار می‌سازد و به این شکل اثر آن را کاهش می‌دهد.

گاهی دیده می‌شود که خود کودک در نقاشی شرکت ندارد، دلیل این امر ممکن است احساس عدم راحتی او در خانواده باشد و یا نشانه‌ای از میل کودک به تغییراتی در خود مانند سن و جنس و... باشد. در این‌گونه مواقع کودک یا خود را در نقاشی شرکت نمی‌دهد و یا در نقش شخصیت دلخواهش ظاهر می‌شود اما شخصی که برای کودک ارزش ندارد، همیشه در آخرین لحظه و با کمترین جزئیات و کوچکتر از همه و خارج از گروه خانواده در حالتی کاملاً ثابت کنشیده می‌شود. البته روش‌های دیگری هم برای بی‌ارزش نشان دادن یک شخصیت در نقاشی کودکان وجود دارد.

• توسل به معجزه تشویق

غلطگیری در عرصه نقاشی کمترین اهمیت را در عرصه خلاقیت هنری دارد. با وجود این هنوز بسیاری از والدین و مربیان، نقاشی کودکان را به کپی کردن محدود می‌کنند. برای کودکان کوچکتر معمولاً از آلبوم‌هایی استفاده می‌شود که کودک باید یک شکل را از روی شکل رنگ شده، رنگ‌آمیزی کند و یا از روی شکل دیگری شکل ناقصی را تکمیل کند.

کودکان بزرگتر نیز از منظره یا صورت کپی‌برداری می‌کنند. به این ترتیب همه فکر می‌کنند که با این روش آموزش واقع‌گرایانه‌ای را براساس حقیقت بیرونی و شکل‌های منظم و رنگ‌های دقیق به کودک داده‌اند در حالی‌که این واقع‌گرایی با مهم‌ترین بخش هنر مدرن مغایر است و از سوی دیگر این کودک دارای خصوصیات مخصوص سن و سال خود است و نباید او را به عنوان یک بزرگسال ناکامل در نظر گرفت. پادمان باشد این کودک هم روزی بزرگ می‌شود و اصلاً لازم نیست به هر قیمتی او هم دارای معیارها و احساسات و ادراک‌های هنری معینی باشد.

از طرفی هر کودکی دارای خواست‌های مخصوص به خلق و خوی خود است و زمانی که این خواست‌ها با خصوصیات سنی او مخلوط شود، باعث می‌شود او دنیا را با نگاهی کودکانه و مخصوص خود بنگرد، دنیایی که بزرگسالان قادر به دیدن آن نیستند. کپی کردن نقاشی سایر کودکان هم مانع از بروز خلاقیت در بچه‌ها می‌شود و این امر گاه ناشی از عدم اطمینان کودک به خود است و گاهی به دلیل نداشتن چیزی برای ارائه از سوی کودک. این سبک نقاشی اغلب بعد از مدتی به دلیل فقدان انگیزه شخصی باعث یاس و خستگی کودک شده و ممکن است کار را نیمه تمام رها کند. تشویق مهم‌ترین و اولین و آخرین راهکاری است که بیشتر روانشناسان را به والدین در هر زمینه‌ای توصیه می‌کنند. حتی اگر بچه شما کپی می‌کند و یا علاقه‌ای به نقاشی ندارد هرگز او را مجبور به کاری نکنید بلکه سعی کنید با توسل به معجزه تشویق او را در راهی که مناسب می‌دانید هدایت کنید. می‌توانید ساعاتی را به همراه کودکان نقاشی کنید البته در نقاشی او دخالت نکنید.

بهتر است هر کدام برای خودتان چیزی بکشید از موضوعات آزاد و یا از چیزهای کلی می‌توانید استفاده کنید. مثلاً یک مزرعه خوشحال، یک دریای بزرگ و... در آخر کار هم به حدی از دیدن نقاشی کودکان هرچه که هست ذوق کنید و به شغف بیایید که بیشتر از آن ممکن نباشد حتی می‌توانید نقاشی را قاب کنید و یا همانطور بدون قاب به دیوار یا در کمد آویزان کنید تا بچه متوجه اهمیت کارش شود.

به یاد داشته باشیم که همواره در نقاشی کودکان بیش از آنکه نتیجه و محصول کار مهم باشد، اجرای آن اهمیت دارد، چون کودک احساس می‌کند کاری مربوط به خود انجام داده‌است. کودک باید توانایی کسب تجربه‌های مخصوص خود را و نه تجارب ما را داشته باشد. پس ما بزرگسالان بهتر است در پی تصحیح و سواس گونه نقاشی آنها از نظر صوری نباشیم.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=292111>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مدرسه گریزی



اصطلاح مدرسه‌گریزی پس از اجباری شدن آموزش و پرورش در اواخر قرن نوزدهم میلادی در اروپا رواج یافت. در آن موقع اصطلاح فرار از مدرسه کلیه شکل‌های غیبت بدون اجازه از مدرسه را دربرمی‌گرفت. فرار از مدرسه عکس‌العمل‌های متفاوتی از سوی اولیاء و مربیان برانگیخته است که اهمیت مطالعه گسترده این موضوع را دو چندان می‌کند.

نگرانی‌هایی که این نوع مشکل به وجود می‌آورد پرسش‌هایی را در ذهن اولیاء و مربیان به وجود می‌آورد مانند: سرنوشت او چه می‌شود؟ آیا یک زندگی را در آینده راه خواهد برد؟ آیا در بزرگسالی به مشکلی برنمی‌خورد؟ با این توصیف سوالی را می‌توان مطرح کرد که آیا فرار از مدرسه یک فاجعه است؟ در بهترین شرایط مدرسه‌گریزی می‌تواند تبعات جبران‌ناپذیری را به دنبال داشته باشد. به طوری که برخی از روانشناسان مدرسه‌گریزی را با خودکشی فردی مقایسه کرده‌اند.

به عبارت دیگر، همان طور که بیمار در معرض خطر خودکشی را باید بستری کرد، یک کودک مدرسه‌گریز را نیز باید به یک مدرسه شبانه‌روزی یا بازپروری نوجوانان منتقل کرد. چرا کودک از مدرسه می‌گریزد؟ جواب این سؤال را با پیگیری مسیر رشد و تحول کودک می‌توان پیدا کرد. ورود به مدرسه اولین برخورد جدی کودک با اجتماع و درخواستهای آن است.

کودک مدرسه‌گریز، آینده اجتماعی و شغلی خود را به مخاطره می‌اندازد، در نتیجه فرار از مدرسه یک خودکشی اجتماعی است. با ورود کودک به محیط مدرسه، دوگانگی و کشمکش بین محیط خانوادگی و محیط جدید ایجاد می‌شود. اما این تعارض از کجا ریشه می‌گیرد؟ مدرسه برای آموختن مهارت‌های تفکر جدید مثل نوشتن، حساب و... روی شناخت بنیادی کودک از دنیای اطرافش تأثیر می‌گذارد، در عین حال دامنه این تأثیر تا رشد جسمانی وی هم کشیده می‌شود. اثر روی رشد جسمانی با آموزش‌های حرکتی، زنگ‌های ورزش و رسیدگی به مسائل بهداشتی خودش را نشان می‌دهد.

کودک در محیط آموزش، خود را بین هم سن و سالانش می‌بیند و برای نخستین بار دست به ترسیم تصویری از خود براساس نگرش‌های گروه همسالان می‌زند. این تصویر جدید، از زاویه دید محیطی، در تعارض با تصویر قبلی محیط خانوادگی قرار می‌گیرد. پس مدرسه تکالیف جدیدی را روی دوش کودک که ماهیتی رابطه‌جو دارد می‌گذارد. می‌توان گفت ورود به مدرسه به خاطر همین تکلیف جدید بحران‌زا است. هر چند نمی‌توان تفاوت‌های فرهنگی شدن و اجتماعی شدن افراد را از نظر دور داشت ولی هر کودکی با توجه به تمام ملاحظات متحمل فشار روانی می‌شود.

کیفیت فشار روانی متفاوت تجربه می‌شود. انسان موجودی رابطه‌جو و اهل تجربه کردن است؛ وقتی مدرسه تکالیفی را فراتر از توان دانش‌آموز از وی می‌خواهد نطفه مدرسه‌گریزی بسته می‌شود. کودک مدرسه‌گریز را کودکی توصیف می‌کنند که دارای هوش پایین‌تری است، هوش وی برای سازگاری با درخواستهای محیط آموزشی کافی نیست.

در کوتاهترین تعریف هوش توانایی سازگاری با محیط است. ظرفیت پنهان کودک در برخورد با درخواستهای محیط جدید آشکار می‌شود. رشد اخلاقی کودک در دوره مدرسه دارای جایگاه ویژه‌ای است. کودک از یک‌سو با ارزش‌های اخلاقی محیط آموزشی که توسط مدرسه و معلم تدریس می‌شود و از سوی دیگر با ارزش‌های اخلاقی گروه همسالان دست به گریبان است.

اخلاق به طور معمول ادب را ستایش می‌کند ولی گروه همسالان جسارت و بی‌ادبی را شجاعت می‌دانند. ظرفیت سازش یافتن یا کنار آمدن با موفقیت‌های مختلف و متفاوت لازمه میانجی‌گری این دو نوع خطمشی اخلاقی است.

اگر کودکی نتواند بین این دو قطب متضاد صلح و سازش ایجاد کند دچار ناکامی خواهد شد. تلاش کودک در این سن و سال برای انجام کاری جدید و بکار بستن ابتکار از سوی احساس درونی مقصر بودن و گناهکاری تهدید می‌شود. ولی همین کودک از ۶ - ۷ سالگی تا آغاز نوجوانی روابط عمده اجتماعی‌اش را در محیط آموزشی و گروه همسالان سپری می‌کند. فقدان احساس کارآمد بودن و مثرثمر بودن کودک را متزلزل می‌کند و

بهره‌وری و کارآمدی فرد را تهدید می‌نماید.

• عوامل موثر بر مدرسه‌گزیری

۱) وجود تعارض یا کشمکش درون روانی والدین: یکی از والدین به دلیل وجود رگه‌های مرضی در شخصیت نشانه‌های وابستگی کودک را تقویت می‌کند. طوری که جدایی از والدین برای کودک سخت شده، در نتیجه از مدرسه می‌گریزد.

۲) کشمکش درون روانی کودک: مدرسه هراسی و دیگر اختلالاتی که برای اولین بار در طی کودکی بروز می‌کند، می‌تواند از عوامل تسریع‌کننده یا زمینه‌ساز مدرسه‌گزیری باشند. مثلاً بیش‌فعالی می‌تواند شکست تحصیلی و گریز از مدرسه را به خاطر پاسخ ندادن به توقعات مدرسه، در پی داشته باشد. بنابراین درمان اختلالات زمینه‌ای بسیار مهم است.

۳) کشمکش درون خانواده: روشهای فرزندپروری سه‌گونه‌اند: سهل‌انگاری، مستبدانه و دموکراتیک که هم دیکتاتوری والدین و هم سهل‌انگاری را می‌توان زمینه‌ساز دانست. زیرا در هر دو حالت شکلی از فشار روانی روی کودک است.

در شکل مستبدانه نهنگی در آکوارومی اسیر و در شکل سهل‌انگارانه ماهی قرمز کوچکی در دریا با تمام خطرهای رها می‌شود. کودک نیاز به حمایت، امنیت و تأیید از سوی والدین را دارد و آزادی بدون مرز او را مضطرب می‌کند زیرا او قادر نیست به تنهایی مسیر را طی کند. کما اینکه روش مستبدانه هم خلاقیت و اعتماد به نفس کودک را تخریب می‌کند. هر دو شکل تربیت مستبدانه و دموکراتیک بیانگر جهل و بی‌دانشی والدین است و ناتوانی آنها را نشان می‌دهد.

۴) عادی بودن فشار روانی در مراحل انتقالی: در زندگی یک‌سری مراحل انتقالی وجود دارد که می‌توان هم آن را به شکل وسایل عبور (رشد) دید و هم آنها را منشاء یک آسیب دانست. مرحله‌ی چون یائسگی، بلوغ، ازدواج و امثال آن.

۵) عدم درک نیازهای اساسی در خانه یا مدرسه: می‌توان گفت مهمترین عامل در مدرسه‌گزیری است. مدرسه ناکام‌کننده و خانواده سرکوب کننده از آن جمله است.

روابط دیکتاتوری - سهل‌انگاری در مدرسه و خانه منجر به آسیب‌هایی در سطح جامعه می‌شود. آسیب‌هایی چون دختران فراری، پسران بزهکار و... که نوجوانان آسیب‌دیدگان این نوع برخوردند.

زیربنای این رابطه چه در مدرسه و چه در خانه روابط غیرانسانی است. ویرجینا ساتیر، خانواده درمانگر شهیر، می‌نویسد: «من در گذشته فکر می‌کردم که بمب اتم ما را از بین می‌برد اما حالا فکر می‌کنم که اگر چیزی بتواند ما را از بین ببرد چیزی جز روابط غیرانسانی نیست.» خانواده درمانی در مورد خانواده‌های دشوار و یا آشفته لازم است.

زیرا که مدرسه‌گزیری محصول مشترک خانواده و اجتماع است، محیط آموزش به شکل اخص، جامعه به طور اعم مد نظر است. این مسأله آنجا بفرنج‌تر می‌شود که پیشینه تحکیم‌گونه نیز دنباله محیط اجتماعی را تشکیل دهد.

منبع: موسسه روانشناختی کاریزما مشاور

<http://vista.ir/?view=article&id=256499>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مدرسه و سلامت کمرویی یک معلولیت اجتماعی

انسان اصالتاً موجودی است اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران.





بسیاری از نیازهای عالیه انسان و شکوفا شدن استعدادها و خلاقیت هایش فقط از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی می تواند ارضا شود و فعلیت یابد.

در واقع خودشناسی، برقراری ارتباط موثر و متقابل با دیگران، پذیرش مسئولیت اجتماعی و نیل به کفایت اقتصادی از اهداف اساسی همه نظام های تربیتی است. در دنیای پیچیده امروز یعنی در عصر ارتباطات سریع و پیوندهای اجتماعی، ضرورت هر چه بیشتر تعاون و همکاری های ملی و

همفکرهای علمی، حضور فعالیت فرهنگ و احاطه بر زنجیره علوم، فنون و تکنولوژی برتر، بدون تردید پدیده کمرویی یک معلولیت اجتماعی است. کمرویی یک پدیده پیچیده روانی- اجتماعی است. کمرویی یک صفت یا ویژگی ارثی یا ژنتیکی نیست، بلکه اساساً در نتیجه روابط نادرست بین فردی و سازش نیافتگی های اجتماعی در مراحل اولیه رشد، در خانه و مدرسه پدیدار می شود.

دانش آموزان کمرو عموماً متعلق به والدینی هستند که خودشان کمرویی دارند. لیکن این بدان معنی نیست که این افراد این قبیل کمرویی را از طریق ژن های ناقل از والدین خود به ارث برده اند، بلکه اساساً به این معناست که کمرویی را از آنها یاد گرفته اند.

فرد کمرو هوشیارانه از مواجهه با افراد یا چیزهای مشخص یا انجام کاری گروهی بیزار است. در گفتار و کردار خود ملاحظه کار است، از ابزار وجود بیزار است و به طور محسوس ترسو است.

ممکن است فرد کمرو کناره گیر یا بی اعتماد باشد و یا شخصیتی پرسش آمیز، بی اعتماد و مشکوک داشته باشد.

کمرویی در میان دانش آموزان خردسال شایعتر از بزرگسالان است. بسیاری از بزرگسالانی که خود را غیر کمرو می بینند با برنامه ریزی بر کمرویی دوران دانش آموزی خود غلبه کرده اند، لذا ما مؤکداً این باور را که کمرویی فقط عارضه دوران دانش آموزی است، رد می کنیم. ممکن است این پدیده در میان دانش آموزان آشکارتر باشد، زیرا آنان عموماً نسبت به بزرگسالان در معرض بررسی دقیق تر روزانه اعمالشان قرار دارند، اما کمرویی در میان بخش قابل ملاحظه ای از جمعیت بزرگسالان ادامه می یابد.

کمرویی یک توجه غیرعادی و مضطربانه به خویشتن در یک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه آن فرد دچار نوعی تنش روانی- عضلانی می شود، شرایط عاطفی و شناختی اش متأثر می شود و زمینه بروز رفتارهای خام و ناسنجیده و واکنش های نامناسب در وی فراهم می شود. به دیگر سخن، پدیده کمرویی به یک مشکل روانی، اجتماعی و آزاردهنده شخصی مربوط می شود که همواره به صورت یک ناتوانی یا معلولیت اجتماعی ظاهر می شود. به کلام ساده، کمرویی یعنی خودتوجهی فوق العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران، زیرا کمرویی نوعی ترس یا اضطراب اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد.

• مدرسه تقویت کمرویی یا رشد اجتماعی

مدرسه به عنوان اولین جایگاه رسمی تجربه اجتماعی دانش آموزان می تواند نقش تعیین کننده ای در تقویت کمرویی را پرورش مهارت های اجتماعی آنان ایفا کند. متأسفانه در بسیاری از موارد کمرویی دانش آموزان در محیط مدرسه و فضای کلاس درس تقویت می شود و چنین رفتار ناخوشایندی در شخصیت دانش آموز تثبیت می شود.

در غالب موارد اولیای مدرسه رفتار انفعالی و آرام و سکوت مضطربانه دانش آموز کمرو و ناتوان را به عنوان یک صفت پسندیده و ویژگی رفتاری مطلوب تلقی می کنند. بعضاً با تایید و تشویق های خود به طور مستقیم و غیرمستقیم سعی می کنند آن را تقویت کنند. واقعاً جای بسی تعجب و تأسف است که در بسیاری از مدارس ما گاهی بالاترین نمره انضباط از آن دانش آموزان کمروست.

• فشارهای اجتماعی و کمرویی

علاوه بر خانه و مدرسه، عواملی همچون محرومیتها و آسیب های اجتماعی، ناسازگاری های شغلی، سلطه ها و فشارهای گروهی، مقایسه ها و برتری طلبی های قومی و نژادی، تقویت شخصیت انفعالی، پرخاشگری ها و قدرت مداری ها، کنترل شدید اجتماعی، بی احترامی به حقوق و آزادی های مشروع فردی، ویرانگری خلاقیت های ذهنی، تقبیح و تهدید صراحت ها و شجاعت های اخلاقی توسط صاحبان زور و والیان تزویر، ترویج فرهنگ خصومت و خشونت و لجام گسیختگی نفسانی در جامعه می تواند از دیگر عوامل زمینه ساز فزونی اضطراب تشدید کمرویی و رفتارهای گوشه گیرانه باشد.

• درمان کمروبی:

- ۱) هر آن چه شما را خوار می سازد، طرد کنید. برای مدت دو هفته ردپای عبارات منفی درباره خودتان را که در ذهنتان جاری ست، دنبال کنید، آنها را بنویسید. چه چیزی بارها تکرار شد. و موجب بروز احساس پایین بودن در شما می شود.
 - ۲) نسبت به سخنان منفی درباره خودتان حساسیت داشته باشید. هر بار که سعی می کنید خودتان را خرد کنید، بگویید ایست. این کار را آن قدر تکرار کنید تا برای همیشه خردکردن خودتان را متوقف کنید. به جای لغت کمروبی از عناوین دیگری استفاده کنید. بسیاری اوقات دیده شده است که ما فقط در یک یا دو موقعیت کمرو بوده ایم، اما با وجود این خودمان را فردی کمرو می پنداریم و می نامیم.
 - ۳) به جای این که بگویید من آدم کمروبی هستم، درباره خودتان با عبارات مشخص تری قضاوت و صحبت کنید. موقعیت های مشخص و واکنش های مشخص را شرح دهید. بگویید هنگام صحبت در مقابل گروهی از افراد عصبی می شوم یا شرکت در مجالس احساس جدا بودن از آن محیط را در من پدید می آورد و باعث می شود احساس ضعیفی در درونم پدید آید یا در حضور رئیس شرکت مضطرب می شوم یا حتی مشخص تر وقتی حس می کنم کسی مرا برانداز می کند، قلبم شروع به تپیدن می کند و دچار دلشوره می شوم.
 - ۴) خودتان را آرام کنید.
- زمانی که تنش، خستگی و افکار غیرقابل جلوگیری و مضطرب کننده فکر ما را به خود مشغول می کنند، تمرکز کردن بر روی این پیام های فردی مثبت، کاری دشوار است.
- آرامش کامل کلید گشایش ذهن شما با تمام ظرفیت و رها شدن از فراموشی های ناخواسته است.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=296612>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مراحل رسیدن به خودپنداری قوی

کودک شما در خلال سالهای اولیه رشد خویش نخستین درسهای احساس ایمنی، برقراری ارتباطات عاطفی توأم با عشق و علاقه واحساسات خوب نسبت به خود را می آموزد، چنین مراحل رشد و تحول عاطفی اساس تمامی یادگیریهای عاطفی بعدی او را تشکیل خواهد داد. در روزهای نخست تولد کودک از صداهائی که می شنود، تصاویری که می بیند بوهائی که استشمام می کند و آنچه لمس می کند شروع به الگوسازی می نماید.

به خاطر داشته باشید که اولین احساسات ایمنی کودکانان بستگی کامل به ارتباطات عاطفی که شما در این روزها با وی برقرار می سازید دارد. به تدریج تا زمانی که کودک تازه پاست، چنین ارتباطی شکل دوطرفه و دوسویه به خود می گیرد. با گذشت زمان احساس کودک نسبت به خودش



در اثر تعاملاتی که با افراد محبوب دارد. مشکل می‌گیرد و توانایی کودک در

تجربه نمودن انواع احساسات و عواطف افزایش می‌یابد. چنین رشد و تحول عاطفی در طی شش مرحله پدید خواهد آمد.

(۱) نوزادی اولیه، نظم‌دهی به ذهن

(۲) نوزادی: پایه‌گذاری ارتباطات

(۳) شش تا دوازده ماهگی: آغاز عملکردهای تعمدی

(۴) دوازده تا بیست و چهار ماهگی: هدف و عملکرد

(۵) دو تا سه سالگی: تصاویر، عقاید و نشانه‌ها

(۶) سه تا چهار سالگی: تفکر عاطفی

(۱) نظم‌دهی ذهن

کودک به محض دریافت اولین داده‌های حسی از محیط شروع به الگوسازی از آنها می‌کند. اصوات به شکل آهنگین دریافت می‌شود. نخستین تصویرهای دیداری به شکل تجسمات قابل فهم درمی‌آیند و توانایی کنترل کردن حرکات، کودک را قادر می‌سازد تا شیء متحرکی را دنبال کند. بچرخد یا در آغوش مادر بایستد. هر شخص نسخه‌ای منحصر به فرد و کاملاً شخصی از دنیائی که برای خویش می‌سازد. دارد چنین تصویری از دنیا کاملاً انحصاری و یکتا است. سال‌ها دانشمندان و سایر مردم بر این تصور بودند که تجربیات دیداری، شنیداری، لمسی، حرکتی برای همه افراد یکسان ادراک می‌گردد، اما اینک می‌دانیم شیوه‌ای که هر کودک دنیا را ادراک می‌کند و به تبع آن ادراک، به محیط واکنش می‌دهد با دیگری کاملاً فرق می‌کند و منحصر به خود فرد است. ممکن است بلندی یک صوت با درخشش یک نور کودکی را آزار دهد، در حالی که همان میزان نور یا صدا برای کودک دیگر کاملاً خوشایند به نظر آید.

به همین صورت، ممکن است کودکی نتواند تصاویر دیداری خود را به نحو درستی سازماندهی کند و در نتیجه نتواند لیخند مادر خود را تشخیص دهد. در حالی که کودک دیگر چنین توانایی را داشته باشد. دقیقاً به محض اینکه کودکان بتوانند حس‌های دریافتی خود را (بینائی، شنوایی و ...) سازماندهی کرده، نظم بخشند، از این توانایی خود در جهت تجربه دنیای اطراف و بنیان نهادن هویت خودشان استفاده خواهند کرد.

پایه و اساس احساس ایمنی زمانی شکل می‌گیرد که کودک توانایی کشف حواس خود و برنامه‌ریزی برای عمل و کنش را به دست می‌آورد. به محض اینکه احساسات بین شما و کودکان رد و بدل شد. هر دو احساس خرسندی خواهید کرد. این حس را حتماً زمانی که فرزندان به ابراز احساسات شما با لیخند یا توجه پاسخ می‌دهد، تجربه نموده‌اید والدین خوب نه تنها به کودکان حس خرسندی و هیجان را منتقل می‌کنند بلکه سعی می‌نمایند او را از آنچه باعث آزار و نارضایتی‌اش است رها سازند.

(۲) پایه‌گذاری ارتباطات

به محض آنکه شما توجه توأم و با نظارت و شور و ضعف را نثار فرزند خود نمائید او نیز چنین احساسات و هیجانی را متقابلاً به شما باز می‌گرداند. از همین ابراز احساسات است که خنده‌های پرتراوت غان و غونها و سر و صداها حاکمی از سرحال بودن کودک سرچشمه می‌گیرند. شاید تعجب کنید اگر بدانید همین ابراز احساسات که شما را غرق شادی و هیجان می‌کند، آغازگر احساسات انسانی است که در کودک جوانه می‌زند و آنچنان رشد و تحول می‌یابد که بعدها به قابلیت احساس همدلی و عشق تبدیل خواهد شد. در خلال همین زمان‌ها که ترجیحات کودک نسبت به افراد آشنا و مراقبانش آغاز می‌شود برداشت‌های وی از "خودش" شکل می‌گیرد و کودک با تمرکز بر ارتباطات انسان‌ها نحوه برخورد دیگران با خودش و ... برداشت‌هایش از "خود" را شکل می‌دهد.

نوزاد در این مرحله بیشتر بین افراد تشخیص و تمایز می‌گذارد. مثلاً زمانی که مادرش به او توجه می‌کند خوشحال و سرحال است و منبع و علت این سرحال بودن خود را می‌داند. در صورتی که این منبع خشنودکننده را از دست بدهد (مثلاً زمانی که حواس مادر از او پرت می‌شود یا آنقدر سرگرم کارها می‌شود که نمی‌تواند برای مدتی به وی توجه نماید) خشم و عدم رضایت در چهره‌اش نمایان می‌گردد. حتی هیجان‌انگیزی نظیر ترس نیز در این سنین در چهره کودک قابل مشاهده است. در صورتی که کودک در این سنین بحرانی از اطرافیان توجه و محبت دریافت ندارد. در معرض خطر در خود فرورفتگی و پرخاشگری قرار خواهد گرفت.

(۳) آغاز عملکردهای تعمدی

در نیمه دوم از سال اول زندگی، کودک شروع به فعالیت‌های پیش‌کلامی می‌کند، بدین معنا که با ژست‌ها و حالات مختلفی که به چهره خود

می‌دهد. احساسات خود را به نمایش می‌گذارد و حتی در محاوره‌ها شرکت می‌کند مثلاً اگر اسباب‌بازی را بخواهد، به آن زل می‌زند. پدرش اسباب‌بازی را در اختیار او قرار می‌دهد و کودک با رضایت‌مندی می‌خندد یا غان و غون می‌کند. هنگامی‌که کودک قادر شد بین "من" و "غیر من" یا در واقع بین "خود" و "دیگران" تمایز قائل شود و مرز بین این دو را تعیین کند، می‌تواند هیجانات و عواطف خویش را بروز دهد.

عاطفه دیگران را جستجو نماید و آنها را دریافت کرده و به آن پاسخ گوید. ما در همین دوره سنی است که پایه‌های عملکرد عاطفی خویش را در بقیه عمر پی‌ریزی می‌کنیم. در این هنگام کودک شما دارای "خود" است و حس انجام عملکردهای عمدی و خودمختار در وی جوانه زده است. اما این تمایلات و "خود" کوچک، تنها و تنها زمانی رشد خواهد کرد که کودک از محیط خود توجه و پاسخی به احساسات و عواطفی که بروز می‌کند دریافت دارد محیطی که او را تشویق کند از توانایی‌ها و تمایلاتی که به تازگی به دست آورده است استفاده نماید.

۴) هدف و عملکرد

در این مرحله تصویری که کودک از "خویش" ساخته است واضح‌تر می‌شود. مدت‌ها قبل از اینکه کودک شروع به صحبت کردن نماید، شخصیت او در اثر تعاملات بسیاری که بین او و محیط اطراف و بزرگسالان رخ می‌دهد. شکل گرفته است. برای مثال کودک تازه پای شما که هنوز نمی‌تواند صحبت کند، پرسنگرانه به شما خیره شده است. از او می‌پرسید: (چی؟ چی می‌خوای؟) کودک با هیجان شروع به جیغ زدن و صحبت‌های با مفهوم می‌کند. دست شما را می‌گیرد و به سمت یخچال هدایتان می‌کند. دوباره به یخچال اشاره می‌کند.

شما مجدداً از او می‌پرسید چه می‌خواهد و در یخچال را باز می‌کنید، فکر می‌کنید شاید تشنه است. بنابراین پارچ آب را بیرون می‌آورید که کودک با فریاد ناراضیتی خود را ابراز می‌دارد. سپس ظرف ماست را بیرون می‌آورید و هیجان رضایت‌مندی و خنده او را که دیدید متوجه می‌شوید که کودک ماست می‌خواهد. در اینجا فرآیند ابرازهای هیجانی کودک از طریق ژست‌ها و حالات چهره و ابراز هیجان، به پرسشگری و نهایتاً پاسخ‌دهی شما منتهی شد و دست آخر کودک از این طریق به هدف خود دست یافت. از طریق تعاملاتی از این دست است که "خودپنداره" کودک شروع به شکل‌گیری می‌نماید.

در این مرحله اصلی‌ترین زمینه‌های عاطفی در کودک تعیین می‌گردد و الگوهای مواجهه کودک با عواطفش شکل می‌گیرد. کودک نوپا قادر است احساسات و عواطف و هیجانات خویش را از طریق چهره و بدن خود به نمایش بگذارد و همچنین می‌تواند عواطف اصلی را شناسایی کند و این توانایی خویش را در موقعیت‌های پیچیده‌تر به‌کار می‌بندد. او اندک اندک روابط عاطفی و هیجانی بین دیگران را نیز مورد تحلیل و بررسی قرار می‌دهد. و در مورد رفتارهایشان به قضاوت می‌نشیند: "آیا بلند صحبت کردن پدر و مادر، با هم دعوا است یا نه؟" آیا مادر از غریبه‌ای که به سمتش می‌آید، ترسید؟"

در حدود پانزده ماهگی، کودک درمی‌یابد که می‌توان هم‌زمان هم از کسی ناراحت و خشمگین بود هم در عین حال او را دوست داشت. در نتیجه زمانی‌که از فرد مورد علاقه خود ناراحت و خشمگین است، می‌تواند دو چهره‌ای که از وی دارد را (یکی فردی که دوستش دارد و دیگری فردی که مورد خشم و غضب اوست) یکی کند و درون یک "خود" واحد قرار دهد. در همین سنین کودک می‌تواند مرزهای عواطف را فراتر از زمان و مکان درک کند؛ بدین معنی که وی محبت مادر نسبت به خود را تنها زمانی درک می‌کند که در آغوش او باشد یا مادر او را نوازش کند یا با او صحبت نماید. اما اکنون، کودک احساسات مادرش را با یک نگاه به وی درک می‌کند. کافی است مادر از آن سوی اتاق به او لبخند بزند و او احساس امنیت و آرامش خاطر خواهد کرد و دیگر برایش مهم نیست که حتماً مادر را در کنار خویش داشته باشد تا محبت او را به دست آورد.

در حدود نیمه‌های سال دوم زندگی، کودک می‌تواند تعارض بین جدائی و مستقل شدن را حل کند. فرزند دو ساله شما می‌تواند در اتاق خویش به تنهایی بازی کند، در حالی که مادرش در آشپزخانه مشغول کار است. فقط شنیدن صدای مادر از دور او را مطمئن و ایمن می‌سازد. پس از مدتی کودک می‌تواند تصویر ذهنی از مادر داشته باشد که چه‌کار می‌کند و کجا اس. این توانایی ارتباط ذهنی برقرار کردن با افراد مورد علاقه بدون نیاز به حضور جسمی و واقعی آنها به کودک نوپا آرامش و امنیت خاطر عاطفی عمیقی می‌بخشد.

تصور کودک شما از "خود" همچنان از طریق تقلید حرکات ابرازهای چهره‌ای ژست‌ها، صداها و تن‌های افراد مورد علاقه وی، در حال رشد و شکل‌گیری است. بنابراین دقیقاً نحوه برخورد شما با وی و نحوه ارتباطات با او و دیگران در ساخت "خود" توسط کودک مؤثر است. (۵) تصاویر، عقاید و نشانه‌ها

در خلال سنین دو تا سه سالگی، کودکان نه تنها رفتار اطرافیان را مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌دهند، بلکه عقاید آنها را نیز در نظر می‌آورند. در

همین سنین کودک توانائی تجسم کردن دنیا بدون حضور آن در دنیای واقعی را بیشتر کسب کرده است و می‌تواند از دنیای اطراف خود، تصویری ذهنی و درونی برای خویش بسازد. در واقع کودک به این توانائی دست یافته است که اموری را که تا حدی انتزاعی هستند، درک کند و آن را مترادف با اسمی خاص بنامد. مثلاً می‌داند که حس گرفتگی در قفسه سینه ترس است.

تمایل به پرتاب کردن اشیاء خشم است یا بالا رفتن ضربان قلب به منی لذت است. این توانائی کودک را قادر می‌سازد تا عواطف و احساسات خویش را به سطح جدیدی از هشیاری برساند. او اکنون می‌تواند عواطف خویش را به شکل نمادین و سمبلیک ابراز کند تا اینکه صرفاً به ابرازگری ساده و خام آن بپردازد. او اکنون می‌تواند به پدرش بگوید "می‌ترسم" به جای اینکه صرفاً از ترس بلرزد یا گریه کند یا با علایم صورت و چهره‌ای وحشت خویش را به نمایش بگذارد. او می‌تواند به مادرش بگوید "گرسنه‌ام" و این نام "گرسنگی" را عمداً با آگاهی کامل یا احساسات گرسنگی خویش مطابقت داده است و زمانی که احساسات مرتبط با گرسنگی در درونش پدیدار شد، این واژه را به کار می‌برد، در حالی که قبل از آن ممکن بود فقط سروصدا کند؛ گریه و بهانه‌گیری نماید و مادرش را به سمت آشپزخانه بکشانند.

در این مرحله که کودک هیجانان را کاملاً شناخته و به آنها وقوف پیدا کرده است. والدین می‌بایستی تعاملات خود را با وی افزایش دهند، به‌کارگیری نمادها و نشانه‌ها برای ابراز عواطف را در کودک خود تقویت نمایند و همه این اهداف را به بهترین شکل می‌توانند در خلال بازی کردن با کودک خود جامه عمل بپوشانند. عشق و علاقه‌ای که بزرگسالان مورد علاقه کودک به وی ابراز می‌دارند و خوشایندی و رضایت‌مندی که از تعامل با کودک به وی القاء می‌نمایند باعث می‌شود کودک از ارتباطاتش با اطرافیان به‌نحو مطلوب لذت ببرد. برای بهبود این ارتباط کودک را به فکر کردن وا دارید. مثلاً زمانی که کودک می‌گوید: (می‌خوام برم بیرون، اجازه می‌دی؟) به‌جای این که صرفاً به او با (بله و خیر) پاسخ دهید، بهتر است بپرسید (بیرون می‌خواهی چه کار کنی؟) این کار کمک می‌کند تا کودک به تمایلاتش بهتر و بیشتر فکر کند و دلایل منطقی احساسات، آرزوها و تمایلات خود را بهتر درک نماید.

در این سن کودک که واژه‌ها و لغات بیشتری می‌آموزد و برای خود عقاید باورهای کسب می‌کند، اما فقط زمانی جزء دائمی خزانه لغات واژه‌ها و لغات بیشتری می‌آموزد و برای خود عقاید، باورهای کسب می‌کند. اما فقط زمانی جزء دائمی خزانه لغات کودک قرار خواهد گرفت که کودک معنای واقعی آن را به‌خوبی درک کند، درک معنای واژه‌ها، علایم و نمادها نیز در صورتی به بهترین نحو برای کودک حاصل می‌شود که او بتواند آنها را به عاطفه، هیجان، احساس یا عمل خاصی نسبت دهد و مرتبط سازد.

کودکان، اینک به حافظه خود شکل می‌دهند که برخلاف مراحل قبلی، تنها محدود به تصاویر نیست، بلکه احساسات، تمایل، باورداشت‌ها و هیجانان مربوط به هر تصویر را هم شامل می‌شود. انعکاس این زندگی درونی کودکان در بازی‌های آنها پدیدار می‌گردد. بازی‌های کودک به تدریج هر چه بیشتر و بیشتر انعکاسی از نحوه زندگی و درک وی از دنیا خواهد بود. از این‌رو ترس‌ها، اضطراب‌ها، کنجکاو‌ها، همدلی‌ها و عشق‌ورزی‌ها، کنجکاو‌ها، تمایلات، اهداف، باورها و ... همه و همه قسمتی از زندگی درون یک‌کودک هستند که از طریق مشاهده و تحلیل بازی‌های آنها قابل دست‌یابی می‌باشند.

۶) تفکر عاطفی

کودک شما اینک عقاید و باورهای خویش را با عواطف و هیجانان مرتبط می‌سازد (دل‌تنگم چون خیلی وقته مامان بزرگ را ندیده‌ام). زمان، در این مرحله به حال، آینده و گذشته تقسیم می‌شود فضا و مکان کاملاً معنای نظم یافته پیدا می‌کنند: مفهوم اینجا، آنجا، یک جای دیگر و ... کاملاً قابل درک است و امکان جداسازی و تفکیک "واقعیت" و "خیال" برای کودک فراهم گردیده است.

کودک در این سن می‌داند که چگونه عملکرد کنونی ما، در آینده به نتیجه می‌رسد و تأثیرات حال بر آینده را متوجه می‌شود. او اعمال و رفتار خود را کنترل می‌کند "چرا که به عواقب آن وقوف می‌یابد. توانائی وی برای توجه، تمرکز برنامه‌ریزی و کار کردن برای رسیدن به هدف خود بیشتر و بیشتر می‌شود.

زمانی که کودک شما سه تا چهارساله است بین افکار و عقاید خود با دیگران ارتباط برقرار می‌کند. این ارتباط را می‌تواند بین انواع احساسات و عقاید نیز برقرار سازد مثلاً اعتقاد به اینکه "عروسکم خوشحال است" به این عقیده تغییر شکل می‌یابد که "عروسکم خوشحال است چون من دوستش دارم" یا "عروسکم ناراحت است" به "عروسکم ناراحت، چون من دارم از خونه بیرون می‌رم" تغییر شکل پیدا می‌کند. خود کودک به صورت عمدی اعمال، رفتارها را به شکلی طرح‌ریزی یا توجیه می‌کند که به رضایت‌مندی دست یابد: "مامان رفته بیرون زود برمی‌گرده". دنیای درونی و بیرونی کودک به تدریج هر چه بیشتر و بیشتر با هم ارتباط می‌یابند و احساسات و تجربیات خلقی او هر چه پایدارتر می‌گردند.

اما، جهت شکل‌گیری هر چه بهتر این ارتباطات، کودکان می‌بایست با گفتگوهای سازنده با والدین و اطرافیان، آگاهی‌دهی مناسب پاسخ‌گویی به سؤالات و شرکت در بازی‌ها با بزرگسالان و همسالان، تغذیه گردند. کودکانی که از تعاملات پویا با اطرافیان و دیگران در این سنین محروم گردند. علی‌رغم اینکه برای خود نمادها و تجسماتی ساخته‌اند یاد نمی‌گیرند که چگونه چنین تصورات و تجسم‌هایی را با واقعیت مرتبط ساخته، تطبیق دهند و در نتیجه درستی و نادرستی و میزان کارا بودن تصورات درونی خود را در قبال دنیای بیرون و در مقایسه با واقعیات نمی‌توانند بیازمایند. اگر همه آنچه طی مراحل گفته شد به‌خوبی پیش بروند "خودپنداره" کودک به قوی‌ترین صورت، شکل می‌گیرد: "من خوبم خوشگلم، شیرینم، باهوشم و ..." من قوی هستم، کنجاوم و راهم رو خودم انتخاب می‌کنم و ... " اکنون کودک شما می‌تواند "تصوری از خود" خلق کند چرا که با توانایی‌هایی که به‌دست آورده قادر است تجسم و تصوری از آنچه که هست و آنچه در گذشته بوده و در آینده خواهد بود، در ابعاد مختلف و از جنبه‌های گوناگون بسازد. او این تصور را از خلال ارتباطش با پدر و مادر، دوستان، اقوام، پدربزرگ و مادربزرگ، مربی‌ها و ... به‌دست می‌آورد. با این حال، ذکر این نکته ضرورت دارد که این تجسم یکپارچه از خود تنها نشان‌دهنده سطحی از الگوهای عمیق رفتاری، عاطفی و نمادین است که از ابتدا تا این سن برای کودک شکل گرفته است و چنین الگوسازی‌هایی سراسر حیات فرد تداوم خواهند داشت.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=254534>



مراحل رشد شناخت و اندیشه‌ی کودک از دیدگاه پیاز

زمانی نه چندان دور و کهن، هر خانه فضایی داشت که به آن «باغچه» و گاه «باغ» می‌گفتند. هنوز هم کاخ‌ها یا کاشانه‌هایی با چنین فضایی وجود دارند؛ در شهرستان‌های «ابرسهر» نشده بیشتر! اما برج‌ها و مجتمع‌ها می‌روند که به حضور باغ و باغچه‌ها پایان دهند. کودکی نسل من بیشتر در باغچه گذشت و کودکی نسل پیش از من در باغ؛ در میان درختان جورواجور: توت سفید و سیاه، شاه توت، گوجه سبز و قرمز، مو، هلو، شلیل، انجیر، آلوئی زرد و سیاه، بید مجنون، آبشار طلاپی، مگنولیا و بلوط و... و یادم می‌آید که این آخری را بیش از همه دوست می‌داشتم، نه به این جهت که از سرزمین مادری- کوه‌های بختیاری - به گنجینه خاطراتم، خانه‌ی پدربزرگ، آورده شده بود، که بدین دلیل که میوه‌هایی - به شکل و شمایل فشنگ داشت و ما پسرخاله‌ها و پسردایی‌هایمان عاشق فشنگ و شیفته‌ی تفنگ بودیم. در باغچه‌ی بزرگ خانه‌ی پدربزرگ، پدربزرگ مهربان- آن Love object جاوید- سنگر می‌کنیم و گلوله - میوه بلوط - گرد می‌آوردیم تا هنگام نبرد فرا رسد. مدافعان و مهاجمان جز تفنگ و فشنگ و هفت تیر، همه شمشیر و



نقاب زور و داشتند، جز من آرام‌تر که به دلیل عدم التزام عملی به میانی جنتلمنی مورد نظر مادر تحت نظارت و کنترل خاص او بودم! اما مهر پدر بزرگ چاره ساز شد و حکمیت او گره‌گشا. و من این چنین شادمان و کامیاب از اسباب بازی فروشی خیابان چهارباغ عباسی اسپهان (اصفهان)، چند متر آن سوی کاخ هشت بهشت، مسلح به شمشیر و نقاب زور شدم. بگذریم که دیری نکشید که «زورو» قهرمان عدالت خواه، آرمان‌گرا و حامی مستضعفان، که سخت شیفته و دل بسته‌اش بودیم، گرفتار تیغ‌های گیوتین سانسور شد و به جرم سرسپردگی و مزدوری تهاجم فرهنگی به سرنوشت دیگر سفیران امپریالیزم جهان خوار- «تارزان»، «سوپرمن»، «بت من»، «اسپایدرمن»، «مامفی»، «میشل استروگف»، «مرد شش میلیون دلاری»، «جو» و... دچار گشت. چنین شد که نسل پس از من و من به همانندسازی با قهرمانانی چون «زورو» نپرداخت و این چنین «خود محور»، «خودبین»، «خودخواه» و «خود شیفته» شد. شگفت نیست که ساده زیستی، دلاوری، گذشت، فداکاری و مددکاری «تارزان» قهرمان یگانه و این اسطوره‌ی جادویی کودکان را نیز نیاموختیم. با از دست رفتن تلویزیون، پیوند ما با باغچه بیشتر و بیشتر شد. در میان جنگلی از درختان جورواجور میوه، گل‌ها و گیاهان گوناگون و حوضی با ماهی‌های قرمز، از رزه‌ی مورچه‌ها، لانه ساختن، تخم گذاشتن و جوجه آوردن پرندگان، مکر و پدرسوختگی کلاغ و نیرنگ و درنده خویی گریه نکته‌ها آموختیم و خستگی ناپذیری مورچگان و کوشش کرم‌های خاکی برایمان درس و سرمشق بود. از درخت‌ها و آلاچیق‌ها با لذت بالا می‌رفتیم و از آن بالا و بلندی نیز با واقعیت‌های هستی آشنا می‌شدیم.

آری کودکی نسل من و نسل‌های پیش از من در حوض و حیاط و باغ و باغچه گذشت و شخصیت و منش ما در آن پیکره و چهارچوب یافت. باغ و باغچه آن روزها در «برنامه کودک نیم‌دار و نیمه جان» هنوز جاری بود؛ ما به دیدن «شوید» و «جعفری» عادت کرده بودیم و با صدای نرم و گرم و مخملی هوشنگ لطیف پور (یا عباس پهلوان) در «خپل و باغ گل‌ها» به آرامش می‌رسیدیم.

برای خود من همیشه ماهی شگفتی بوده است که میان آن همه کارتون و سریال چگونه این دو کارتون در ذهن خودآگاه و ناخودآگاه نسل زاده شده در نیمه‌ی نخست دهه‌ی پنجاه جایگاهی قابل توجه و تأمل داشته و دارد!! باغ‌ها و باغچه‌ها آهسته و آرام لای عکس‌های آلبوم‌ها و گوشه‌های خاطرات محبوس و گرفتار شدند. از «خپل و باغ گل‌ها» پیش نیز خبری نیست که نیست!

باغچه در متن زندگی کودکان ایران امروز حضور ندارد. دیگر باغچه- این فضای طبیعی و واقعی - نقشی در شکل‌دهی به شأن و شخصیت و منش و خلق و خوی ایرانیان ایفا نمی‌کند و جای خود را در این راستا به سگا و پلی استیشن و اینترنت و گیم - این فضاهای مصنوعی و مجازی- داده است.

نمی‌دانم در آینده، اگر کاشتن لوبیا در کاغذ جوهر خشک کن علوم دوم دبستان هم از دست رود، آیا تا این اندازه لج کودکان از «سکه کاشتن پینوکیو در تقلید از گربه نره» در خواهد آمد یا نه؟!؟

شاید اگر من به پیری و کهنسالی برسم، آن هنگام با گردنی افراشته به خود ببالم و پُر دهم که من آن اندازه خوش اقبال بوده‌ام که مزه‌ی قلعه‌سازی و مهمانی‌گرفتن (!) بر فراز درختان و خورشید خُرفه و گوجه سبز (!) پختن و زغال کردن سیب‌زمینی با آتش خودی (!!!) در میان باغچه را چشیده‌ام.

به من پیشاهنگی نرسید؛ حتا لباسش! اما چه غم که من پیشاهنگ و نه پیشاهنگ که نازرانی مادرزاد بودم!! با جنگلی سبز و رنگارنگ که به سلیقه‌ی پدر بزرگ و با مراقبت صادقانه «باباصفرعلی» باغبان پیرساده دل و مهربان پدید آمده بود.

بسیار خوشحالم که در کارنامه‌ی کودکی‌ام ماتادوری در گاوداری باغ ابریشم و کوه نوردی در کوه‌ها و صخره‌های آفچید را نیز داشته‌ام. بی‌شک، این مزه چشیدن‌ها را مدیون پدر بزرگ و مادر بزرگ مادری‌ام هستم که چنین فضاهایی را برای ما نوه‌ها تُخس و وروجک پدید آوردند. «شاهکوه» همواره برایم نماد و یادآور پدر بزرگ مهربانم - یوسف خان بهنام - خواهد بود که معدن سرب آن را کشف کرد. معدنی که امروز با نام «شرکت پاما» شناخته می‌شود. یاد پدر بزرگ همیشه با ماست.

بگذریم که باغچه‌ی خانه‌ی پدری - با آن بته‌های خزنده‌ی توت‌فرنگی و پنجاه و دو کیوتو حلال‌زاده و حرام‌زاده (!) - و باغ وسیع کاشانه‌ی مادر بزرگ و پدر بزرگ پدری-دکتر حسین اوحدی- با آن حوض بزرگ، درختان بلند، گل‌ها و بته‌های جورواجور و گلخانه‌ی خاطره‌انگیز با درختان نارنج پر ثمر نیز خود لطف و لذت خاص خود را داشتند. نازران در هر سه خانه کوشا بود!

اگر تئوری و مدل «شناختی» پیازه را در نظر بگیریم، بهترین فضا برای رشد مراحل حسی- حرکتی (از زاده شدن تا دوسالگی) [Sensorimotor]، پیش عملیاتی (دو تا هفت سالگی) [Preoperational] و عملیاتی غیر انتزاعی (هفت تا یازده سالگی) [Concrete operation]، همانا باغچه است. فضایی «واقعی» که کودک واقعیت‌های جهان را - «آن چنان که هست»- از نزدیک با چشم و گوش و دیگر حواس (بویایی، لامسه، چشایی) حس و

درک می‌کند و به دستاوردها و نتایج هر مرحله می‌رسد و رشد شناختی اش کامل‌تر می‌شود. این دستاوردها و پیش فرض‌هاست که پس از یازده سالگی به پیدایش «اندیشه‌ی انتزاعی» توانمند و پیچیده می‌انجامد و «استدلال منطقی» استواری را پدید می‌آورد.

حضور کودک در فضای واقعی طبیعت از همان سال نخست زندگی کودک بررشد شناختی او اثر گذار است، هر چند درک و برداشت کودک در مراحل «پیش عملیاتی (دو تا هفت سالگی)» و «عملیات انتزاعی (هفت تا یازده سالگی)» بیشتر و ژرف‌تر از مرحله «حسی- حرکتی (تولد تا دوسالگی)» است.

پیاژه، این روان شناس رشد و کودک، نظریه‌ی خود را «معرفت شناسی تکوینی (Genetic Epistemology)» می‌نامید و آن را مطالعه‌ی شیوه‌ی به دست آوردن، تعدیل و رشد افکار و توانایی‌های انتزاعی براساس زیر ساختی ارثی و زیستی می‌دانست.

پیاژه چهار مرحله‌ی عمده‌ی رشد را بیان کرد که منجر به قابلیت اندیشیدن در حد بزرگسالان می‌شود. هر مرحله پیش نیاز مرحله‌ی بعد است، اما سرعت کودکان مختلف در عبور از مراحل گوناگون به توانایی و توانمندی ذاتی آنها و شرایط محیطی شان بستگی دارد.

سه مرحله از چهار مرحله‌ی پیاژه را پیش‌تر نام بردیم. مرحله‌ی آخر، مرحله‌ی «عملیات صوری (Formal operation)» است که از یازده سالگی تا پایان نوجوانی را در بر می‌گیرد.

هر چند پیاژه روان شناس بالینی نبود و مدل شناختی خود را به حوزه‌ی مداخلات روان درمانی تعمیم نداد، ولی نظریه‌ی او به یکی از پایه‌های انقلاب شناختی در روان شناسی تبدیل شده است. نظریه‌ی پیاژه امروزه کاربردهای زیادی در روان پزشکی به ویژه «شناخت درمانی» - که از سوی آرون بیک پایه‌گذاری شد- دارد. شناخت درمانی در درمان مشکلات مختلف از جمله افسردگی، اختلالات اضطرابی، وسواس‌ها، سوءمصرف مواد، خودکشی و... به کار می‌رود. اما جدای از کاربردهای درمانی، نظریه‌ی پیاژه در حوزه‌ی آموزش از ارکان اصلی روان‌شناسی این حیطه بوده و هست و در موارد بسیاری چون سنجش رشد هوشی، استعداد تحصیلی، تعیین کلاس و آمادگی برای خواندن متون به کار رفته است.

بر اساس نظریه‌ی پیاژه، «تجربه» در «پختگی کارکردهای شناختی» نقش دارد. پیاژه در تمام نوشته‌های خود تأکید می‌کرد که هرچه محیط «غنی‌تر»، «پیچیده‌تر» و «متنوع‌تر» باشد، احتمال آن که کودک به «سطح بالاتری از کارکردهای ذهنی و توانایی‌های روانی» دست یابد، بیشتر می‌شود.

مراحل رشد شناخت و اندیشه‌ی پیاژه عبارتند از:

(۱) مرحله‌ی حسی- حرکتی (تولد تا دوسالگی)

نوزاد با مشاهده‌ی حسی شروع به آموختن می‌کند و با انجام فعالیت، کاوش و دستکاری محیط برکارکردهای حرکتی خود مسلط می‌شود. از آغاز رشد، وضعیت زیستی فرد و تجارب او در هم می‌آمیزد و به یادگیری رفتاری می‌انجامد. محرکی درک می‌شود و پاسخی در پی آن به وجود می‌آید. اما همراه با آن نوعی آگاهی نیز پدید می‌آید که نخستین طرح‌واره یا مفهوم ابتدایی است. همچنان که نوزاد تحرک بیشتری پیدا می‌کند، طرح‌واره (schema)های جدیدتر و پیچیده‌تری بر مبنای طرح‌واره‌های پیشین ساخته می‌شود. در این مرحله ادارک‌های هندسی، بینایی و لمسی نوزاد گسترش می‌یابد. کودک فعالانه با محیط تعامل می‌کند و رفتارهای آموخته‌ی پیشین را به کار می‌بندد. برای مثال کودکی که استفاده از جغجغه را آموخته، هم اسباب بازی تازه اش را مانند آن تکان می‌دهد و هم جغجغه را به شیوه‌های تازه ای به کار می‌گیرد.

دستاوردهای حیاتی این دوره، پیدایش «بقای شیء (Object Permanence)» یا «طرح واژه‌ی بقای شیء (Schema of Object Permanence)» است که به معنای توانایی کودک برای فهم آن است که وجود اشیاء مستقل از بکارگیری آنها توسط اوست. نوزاد در این مرحله یاد می‌گیرد که خود را از جهان جدا بداند. او می‌تواند انگاره‌ی اشیاء را حتا زمانی که در دید او نیستند، در ذهن خود نگه دارد. نوزاد در حدود هیجده ماهگی شروع به ساخت نمادهای ذهنی و کاربرد واژه‌ها می‌کند. این فرآیند را نمادسازی (Symbolization) می‌نامند. نوزاد در این سن می‌تواند انگاره ای بینایی از توپ یا نمادی ذهنی از واژه‌ی توپ بسازد که نماینده‌ی شیء واقعی است یا بر آن دلالت می‌کند. این باز نمودهای ذهنی برای کودک مجال آن را فراهم می‌کند که وی اعمال ذهنی خود را در سطح مفهومی‌جدیدتری انجام دهد. دستیابی به طرح واره‌ی بقای شیء (Schema of Object Permanence) نشانه‌ی گذر از مرحله حسی - حرکتی به مرحله‌ی پیش عملیاتی رشد است.

(۲) مرحله تفکر پیش عملیاتی (دو تا هفت سالگی)

در این مرحله کودک نمادها و زبان را گسترده‌تر از مرحله‌ی حسی - حرکتی به کار می‌برد. تفکر و استدلال او شهودی (Intuitive) است. یعنی یادگیری او بدون استدلال است. او نمی‌تواند منطقی (Logical) یا قیاسی (Deductive) بیندیشد و مفاهیمش ابتدایی است. اشیاء را می‌تواند

بنامد، اما نمی‌تواند آنها را طبقه بندی کند. تفکر پیش عملیاتی، مرحله ای بین تفکر بزرگسال اجتماعی شده و ناخودآگاه کاملاً خودمدار (Autistic) فرویدی کودک خردسال است. کودک در این مرحله بین واقعیت‌ها و رخدادها، ارتباط منطقی برقرار نمی‌کند. در آغاز این مرحله، اگر لیوانی از دست کودک بیفتد و بشکند، او هیچ گونه درک علت و معلولی ندارد و خیال می‌کند که لیوان آماده‌ی شکستن بود و او آن را نشکست. کودک در این مرحله نمی‌تواند شیء واحدی را در موقعیت‌های مختلف شیء یگانه ببیند. برای مثال، عروسک واحدی را در کالسکه، تخت خواب و صندلی، سه شیء مختلف تلقی می‌کند. او در این مرحله اشیاء را در ذهنش بر اساس کارکردشان بازنمایی می‌کند. مثلاً دوچرخه را «سواری» و سوراخ را «کندن» معنا می‌کند. کودک در این مرحله آغاز به بهره گرفتن مشروح تری از «زبان» و «نقاشی» می‌کند و از سطح گفته‌های تک واژه ای به سطح عبارات دو واژه ای- شامل یک اسم و یک فعل و یک فعل و یک اسم و یک مُسند - ارتقا می‌یابد. مثلاً می‌گوید «مامان خورد»، «بابا خواب».

کودکان در مرحله پیش عملیاتی، با این که خوب و بد را تمیز می‌دهند، نمی‌توانند از پس محذورات و دشواری‌های اخلاقی (Moral Dilemmas) برآیند. مثلاً هنگامی که از آنها پرسیده می‌شود: «یک نفر عمداً لیوان را شکسته و یک نفر سهواً ده لیوان را شکسته؛ کدام یک گناه کارتر است؟»، معمولاً می‌گوید کسی که ده ظرف را سهواً شکسته مقصودتر است، چون طرف بیشتری شکسته است. کودکان در این مرحله احساس عدالت ذاتی، ماندگار و جهان شمول (Immanent Justice) دارند، یعنی بر این باورند که عمل بد قطعاً مجازات می‌شود. کودکان در این مرحله از رشد، خودمحور (Egocentric) هستند، یعنی خود را مرکز عالم می‌دانند و نمی‌توانند دنیا را از چشم دیگران ببینند یا خود را جای دیگران بگذارند. آنها نمی‌توانند رفتار خود را به خاطر شخص دیگری تعدیل کنند. وقتی به آنها گفته می‌شود که ساکت باشند چون برادرشان باید درس بخواند، گوش نمی‌دهند. این به این دلیل نیست که منفی کاری کرده اند، بلکه به خاطر تفکر خود محورانه شان نمی‌توانند موقعیت را از چشم دیگری - در این نمونه، برادرشان- ببینند. (منصفانه، صادقانه و ژرف بیندیشیم، آیا ما ایرانیان در این مرحله گیر نکرده و تثبیت (Fixed) نشده‌ایم؟)

کودکان در این مرحله از نوعی تفکر جادویی (Magical thinking) به نام سبت پدیداری (Phenomenalistic causality) استفاده می‌کنند. طبق این تنوع تفکر، واقعه‌ای که پیش از واقعه‌ی دیگر رخ داده علت آن است. (مثلاً برق را علت رعد می‌پندارد) نیز کودکان در این سن، نوعی تفکر به نام تفکر جاندارپندارانه (Animalistic thinking) دارند؛ یعنی تمایل دارند ویژگی‌های روانی موجودات زنده مانند احساس و نیت را به وقایع و اشیای مادی نسبت دهند. ویژگی دیگر این مرحله (پیش عملیاتی)، کارکرد نشانه ای (Semiotic function) است. کودکان با این توانایی جدید می‌توانند چیزهایی مانند شیء واقعه (Signified object) یا طرح واره‌ی مفهومی (Conceptual schema) را به کمک یک دلالت کننده (Signifier) بازنمایی کنند. این دلالت‌کننده کارکرد بازنمودی دارد (مانند زبان، انگاره ای ذهنی یا ژستی سمبولیک). یعنی کودکان نمادی یا نشانه ای را به معنای چیز دیگری به کار می‌برند. نقاشی نوعی کارکرد نشانه‌ای است که نخست به عنوان بازی انجام می‌شود اما در نهایت بر چیزهای جهان واقع دلالت می‌یابد.

۳) مرحله‌ی عملیات غیرانتزاعی (هفت تا یازده سالگی)

در این مرحله کودکان با اشیاء و وقایع غیر انتزاعی، واقعی و ادراک، عملیات ذهنی انجام می‌دهند و تفکر عملیاتی جانشین تفکر خود محورانه شده است. این نوع جدید تفکر مستلزم برخورد با انواع و اقسام اطلاعات خارج از وجود کودک است. از این رو اکنون کودکان می‌توانند به واقعیت‌ها از دیدگاه افراد دیگر هم بنگرند. کودکان در این مرحله شروع به استفاده از معدودی فرآیند فکری منطقی کرده‌اند و می‌توانند چیزها را (بر اساس ویژگی‌های مشترک) ردیف، منظم و گروه‌بندی کنند. استدلال قیاسی (Deductive reasoning) که در آن از دو مقدمه، نتیجه ای منطقی گرفته می‌شود، در این مرحله پیدامی‌شود. برای نمونه:

الف) همه‌ی اسبها پستان دارند(مقدمه)

ب) همه پستان داران خون گرمند(مقدمه)، پس همه‌ی اسبها خون گرمند(نتیجه).

کودکان می‌توانند استدلال کنند واز قواعد مقررات پیروی نمایند. می‌توانند خود را تنظیم کرده و کم کم احساس اخلاقی و نظام ارزشی برای خود ایجاد کنند. در کودکانی که توجه بیش از اندازه به قواعد و مقررات دارند، ممکن است رفتار وسواسی- جبری دیده شود و کودکانی که در برابر داشتن یک نظام ارزشی مقاومت می‌کنند، اغلب خودرأی و بی‌تحرك به نظر می‌رسند.

مطلوب‌ترین پیامد در این مرحله آن است که کودک به گونه ای سالم به قواعد احترام بگذارد و این را هم البته بداند که هر قاعده ممکن است استثنایی موجه و مشروع داشته باشد. ثبات ادراک (Conservation) عبارت است از توانایی فهم این نکته که اشیاء با وجود تغییر در شکل‌شان،

دیگر مشخصه‌های خود را چنان حفظ می‌کنند که باعث می‌شود همان شیء پیشین شناخته شوند.

برای نمونه، اگر مومی‌کروی را به شکل سوسیسی دراز و کلفت در آورند، کودکان می‌فهمند که در هر دو حالت مقدار موم ثابت بوده است. ناتوانی از ثبات ادراک- آن چنان که در مرحله‌ی پیش عملیاتی دیده می‌شود- هنگامی دیده می‌شود که کودک بگوید سوسیسی موم بیشتری دارد، چون درازتر است. بازگشت پذیری (Reversibility) عبارت است از قابلیت فهم رابطه‌ی بین چیزها و دریافتن این که چیزی می‌تواند به چیز دیگری تبدیل شود و دوباره به شکل نخست خود برگردد (مانند آب و یخ). مهم ترین نشانه‌ی این که کودک هنوز در مرحله‌ی پیش عملیاتی است، این است که به ثبات ادراک و بازگشت پذیری نایل نشده باشد. توانایی کودکان برای فهم مفاهیم کمی‌یکی از مهم ترین نظریه‌های پیازه در زمینه‌ی رشد شناخت است.

مقیاس‌های کمی‌عبارت است از جرم، طول، تعداد، حجم و سطح. کودک هفت تا یازده ساله باید بتواند وقایع جهان واقع را سازماندهی و مرتب کند. برخورد با آینده و احتمالات آن در مرحله‌ی عملیات صوری رخ می‌دهد.

۴) مرحله عملیات صوری (از یازده سالگی تا پایان نوجوانی)

مرحله عملیات صوری را از آن رو به این نام خوانده اند که تفکر نوجوانان به شکلی صوری، بسیار منطقی، نظام مند و نمادین عمل می‌کند. ویژگی‌های این مرحله عبارت است از توانایی تفکر انتزاعی (Abstract thinking)، استدلال قیاسی (Deductive reasoning)، تعریف مفاهیم و نیز پیدایش مهارت‌های جابجایی اعداد و ترکیب آن‌ها که در نتیجه نوجوانان می‌توانند مفهوم احتمالات را دریابند. آن‌ها می‌کوشند همه‌ی روابط و فرضیه‌های محتمل را برای توضیح داده‌ها و واقعیت‌ها به کار گیرند. در این مرحله، زبان کاربرد پیچیده‌ای می‌یابد، تابع قواعد منطق صوری و قراردادی است و از نظر دستوری درست است. انتزاعی بودن تفکر نوجوان در دل‌بستگی آن‌ها به مباحث متنوعی مانند فلسفه، دین، اخلاق و سیاست خود را نشان می‌دهد. تفکر فرضیه‌ای - قیاسی (Hypotheticodeductive thinking)، عالی‌ترین شکل سازماندهی شناخت است و افراد مجهز به آن می‌توانند فرضیه یا قضیه‌ای را طرح کنند و آن را به محک واقعیت بزنند. استدلال قیاسی (Deductive reasoning) حرکت از کل به جزء است و روندی پیچیده‌تر از استدلال استقرایی (Inductive reasoning) است که حرکت از جزء به کل است. از آن جا که نوجوانان می‌توانند در مورد اندیشه‌های خود و دیگران بیندیشند، مستعد رفتار خویش آگاهانه (خودمراقبه) [Self- Conscions behavior] هستند. هم چنان که می‌کوشند بر تکالیف جدید شناختی مسلط شوند، ممکن است به تفکر خود محورانه- البته در سطحی بالاتر از گذشته- برگردند.

برای مثال، نوجوانان ممکن است خیال کنند که هر کاری را می‌توانند انجام دهند یا صرفاً با اندیشیدن به امور می‌توانند آن‌ها را اصلاح کنند. همه‌ی نوجوانان در زمانی واحد به مرحله‌ی عملیات صوری نمی‌رسند یا به میزان یکسانی از این نوع تفکر برخوردار نمی‌شوند. برخی، بسته به توانایی فردی خود و تجاربی که برایشان پیش آمده، ممکن است اصلاً به مرحله‌ی تفکر عملیاتی صوری نرسند و تا پایان عمر خود به شیوه‌ی عملیاتی غیرانتزاعی بیندیشند. اگر بر توصیف هر مرحله‌ی نظریه‌ی رشد شناختی پیازه به گونه‌ای دقیق تأمل کنیم، آشکارا می‌بینیم که «غنا»، «پیچیدگی» و «تنوع» فضای باغچه چگونه در هر مرحله- به ویژه مراحل تفکر پیش عملیاتی (دو تا هفت سالگی) و عملیات غیر انتزاعی (هفت تا یازده سالگی)- می‌تواند به رشد کامل‌تر (گسترده‌تر و ژرف‌تر) اندیشه و شناخت کودک بینجامد. ادامه‌ی حضور در طبیعت- به ویژه در مناطق طبیعی و زیست محیطی بکر و خارج از شهرها، در مرحله عملیات صوری (پس از یازده سالگی)، نقشی به مراتب بیشتر از باغچه خواهد داشت و توانایی اندیشیدن انتزاعی و استدلال قیاسی و نیز تفکر فرضیه‌ای - قیاسی نوجوان را به بهترین حالت ممکن تکمیل نموده و گسترش و ژرفا خواهد بخشید. اما رشد بی حساب و غیر منطقی جمعیت در پایان دهه‌ی پنجاه و آغاز دهه‌ی شصت و هجوم روستائیان و شهرستانی‌ها به شهرهای بزرگ همراه با تورم و افزایش سرسام آور بهای زمین، نه تنها به مرگ باغچه‌ها و تبدیل آن‌ها به مجتمع‌های آپارتمانی انجامیده است، بلکه در عمل امکان ایجاد پارک‌ها و فضای سبز عمومی متناسب با جمعیت را نیز از بین برده است. اکنون نسل‌هایی پدید می‌آیند که در زندگی آپارتمان نشینی، فرصت آموختن و اندیشیدن و آشنایی با تجربه‌های نو را در باغچه - این فضای واقعی، جلوه‌ی طبیعت و «اشانتیون گیتی» - از دست داده‌اند و این حضور به حداکثر دقایقی ایستادن در بالکن (اگر آپارتمان بالکنی داشته باشد!!) منحصر و محدود شده است. بی‌گمان، کامپیوتر، پلی استیشن، تلویزیون و اینترنت جایگزین خوبی برای باغچه نیستند. بعید نیست که نسل‌های بی باغچه و محبوس در آپارتمان، روح و روانی آزاده‌تر، نآرام‌تر، افسرده‌تر و پرخاشگرت و اندیشه‌ای کلیشه‌ای‌تر و شاید غیرانتزاعی‌تر داشته باشند. این‌جاست که برگزاری جشن‌های پرمایه و معنایی چون سیزده بدر، سده، مهرگان، چهارشنبه سوری، ادی بهشت‌گان و مانند آن و نیز رفتن به پیک نیک‌های فامیلی و خانوادگی و گشت و گذار در کوه، دشت، چشمه سارها و کشت زارهای خارج از شهر و یا دست کم پارک‌های شهری اهمیتی صدچندان پیدا می‌کند تا زندگی

آپارتمان نشینی و سوئیت نشینی امروز و استودیو نشینی فردا، کودکان را از رشد سالم و کامل فکری، شخصیتی و روانی محروم و متضرر نسازد و اندیشه و شناخت و بینش و منش او را در چهارچوبی کلیشه ای و قالبی ماشینی دریند و اسیر نکند. اندیشه و شناخت آدمی با مطالعه و بازی نیز رشد و پیشرفت می‌کند، اما مطالعه و بازی نمی‌توانند جایگزین مشاهده و حس مستقیم و بی‌واسطه‌ی جهان هستی بشوند. باغچه برای کودک چکیده‌ی جهان هستی است که عناصر چهارگانه (باد، خاک، آب، آتش) را در آن می‌آزماید و قواعد و مقررات حیات و رازهای بقاء را در آن فرا می‌گیرد. بار دیگر به مراحل رشد اندیشه و شناخت پیازه بنگرید. کدام محیط دیگری چون باغچه برای رشد توانایی‌های ذهنی این اندازه غنی و سرشار است؟ و در فصل مرگ باغچه‌ها چه باید و چه می‌توان کرد؟

به نظر می‌رسد نگهداری از گیاهان آپارتمانی، کاشت و رشد دادن بذرها از سوی کودکان (با حمایت والدین)، نگهداری و پرورش حیوانات خانگی و در یک کلام، پدید آوردن فضایی شبیه به باغچه درون آپارتمان (بویژه چنانچه دارای بالکن باشد) اقدام عملی سودمندی است. این اقدام باید با بردن کودکان به پارک‌ها و باغ‌ها و گردش گاه‌های طبیعی و جدی گرفتن «اکوتوریزم» پیوسته و همراه شود تا نبود باغچه جبران شود. بد نیست به جای کارت‌های بی محتوا یا پر از خشونت تلویزیون، باز همان «خیل و باغ گل‌ها» پخش شود، بلکه نسل میان سال نیز افزون بر کودکان مستفیض شوند! صدای گرم، نرم و مخملی و روح و فضای آرامش‌بخش آن از هر مسکنی برای خواب بهتر و بیشتر اثر می‌کند. پس ساعت ده و نیم شب پخش «خیل» است!

دوری از طبیعت و فرو رفتن در زندگی ماشینی به خودی خود مشکل ساز خواهد بود، زیرا آدمی در نهایت، پستان داری دوپاست و اصول فیزیولوژیکی اش خیلی از دیگر جانوران و به ویژه پستان داران دور نیست. همان گونه که دور شدن از طبیعت برای حیوانات بیماری زاست، بر سلامت و رشد جسمی و روانی آدمی نیز اثرگذار است. ما پسرخاله‌ها، دخترخاله‌ها و نیز پسرذایی‌ها پیمان هریک در گوشه‌ای از این کره‌ی خاکی روزگار می‌گذرانیم و برخی مان دهه‌هاست که یکدیگر را جز از دور بین آنلاین اینترنت یا عکس‌های ارسالی با پست ندیده‌ایم؛ اما آن چه ما را در چهار سوی گیتی به هم پیوند می‌دهد، همان خاطرات باغچه‌ی پدربزرگ و مادربزرگ مهربان‌مان در خیابان چهار باغ عباسی اسپهان (اصفهان)، درست چسبیده به هتل عالی قاپو است؛ باغچه‌ای که دیگر نیست و هرگوشه از آن مغازه‌ای در مجتمع تجارتي عالی قاپو شده است!! خوب می‌دانم که تا واپسین ثانیه‌های عمرم خاطرات آن باغچه را در ذهن و روانم زنده و حاضر خواهم داشت؛ درست مانند شخصیت نخست فیلم «همشهری کین» که با وجود ثروتی بی‌شمار در واپسین نفس‌های زندگی نام گل رز روی بُرف سواری اش را بر زبان می‌راند. سال‌هاست که هربار گذارم به گران فروش‌های میوه تهران می‌افتد و آلوده قرمز را در بساط آن‌ها می‌بینم، در حافظه‌ام درخت تک افتاده‌ی کنج حیاط، پشت آجرهای هتل عالی قاپو- که جایگاه لانه‌ی کبوترهای چاهی آزاد و رها بود - را جستجو می‌کنم و هر گاه به نام بلوط بر می‌خورم، خاطره‌ی فشنگ‌های کودکی ام (!) زنده می‌شود. و شاید مایه‌ی شگفتی دیگران شود اگر این را هم بگویم که با دیدن قوطی کبریت به یاد گوجه سبز و بادیدن گوجه سبز به یاد قوطی کبریت می‌افتم! دلیل آن دست کم برای خودم واضح است؛ سوراخ میان تنه دو درخت گوجه سبز به هم پیوسته، جایگاه امن مخفی کردن قوطی کبریت‌های اردوگاه رزم مان بود!! کسی نمی‌خواهد باور کند که «باغچه» دارد می‌میرد؛ اما من آن را کاملاً باور کرده‌ام. نه، با همه‌ی سلول‌هایم این واقعیت تلخ را لمس کرده‌ام.

افسوس! چقدر جنگل خانه‌ی پدربزرگ رنگارنگ بود، و اکنون این منم:

تارزانی بی‌جنگل از نسل رو به انقراض باغچه!

منبع : وب سایت کودکانه

<http://vista.ir/?view=article&id=315382>

مشکلات بهداشت روان



تشخیص تب در مکرک توسط والدین بسیار آسان است اما شاید تشخیص مشکل روانی او به این سادگی ها نباشد. مشکلات مربوط به سلامت روان را همیشه نمی توان دید اما علائم قابل تشخیص اند. این مشکلات را می توان تشخیص داد بدلیل اینکه متخصصین بهداشت روان با این علائم و بیماری های مربوط به آنها آشنایی دارند. برخی از این بیماری ها عبارتند از افسردگی ، اضطراب ، مشکلات خوردن ، نقص توجه و اختلالات بیش فعالی. متأسفانه بسیاری از جوانان مبتلا به مشکلات روحی روانی هیچ کمکی دریافت نمی کنند. کودکان و نوجوانان زیادی هستند که از دوره های استرس هیجانی رنج می برند که با درمان کوتاه مدت رو به بهبود می گذارند اما آن مشکلات الزاماً منجر به آنچه تحت عنوان مشکلات بهداشت روان نام دارند ، نمی شوند. اندوه ناشی از ازدست دادن یک عزیز مثالی در این مورد است.

بهداشت روانی یک کودک هیچ ارتباطی با بهره هوشی او ندارد. کودکان با یا بدون مشکلات بهداشت روانی IQ متفاوتی دارند. آموزش خاص یکی از سرویس های حمایتی است که مدارس برای کمک به رویارویی با نیاز های

منحصر به فرد کودکان و نوجوانانی که انواع مختلفی از مشکلات بهداشت روان را دارند ، فراهم می کنند. نه هر فردی که تحت آموزش خاص قرار دارد مشکل سلامت روان دارد و نه اینکه هر کودک و نوجوان دارای یک مشکلا سلامت روان از آموزش ویژه برخوردار است.

اختلالات هیجانی جدی عبارت اختلالات هیجانی جدی برای کودکان و نوجوانان به مشکلات سلامت روان اشاره میکند که بشدت زندگی روزانه و عملکرد آنها را در خانه ، مدرسه و یا در اجتماع مختل می کند. بدون کمک ، چنین مشکلاتی ممکن است منجر به افت تحصیلی ، روی آوردن به مواد مخدر و الکل ، ناسازگاری در خانواده ، یا حتی خودکشی شود. عوامل ما همه علل مشکلات سلامت روان در جوانان را نمی شناسیم. اما می دانیم که هم محیط و هم ساختار بیولوژیک فرد در این امر دخالت دارد.

از جمله علل بیولوژیک می توان به ژنتیک ، عدم تعادلات شیمیایی و صدمه به سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. این عوامل در علم پزشکی تحت عنوان اختلالات نوروبیولوژیک نامیده می شوند. بسیاری از عوامل محیطی می توانند کودکان را در معرض خطر قرار دهند. برای مثال کودکانی که با خشونت ، سوء استفاده ، مسامحه ، یا مرگ عزیزان ، طلاق و یا روابط از هم گسیخته مواجه می شوند ، بیشتر در معرض مشکلات سلامت روان قرار دارند. سایر ریسک فاکتورها شامل طرد شدن بعلت نژاد ، جنسیت ، مذهب یا فقر است.

پرورش سلامت روان در کودکان شما بعنوان والدین ، مسئول سلامت جسمی و روحی فرزندتان هستید. هرگز یک راه مشخص شده و ثابت برای تربیت فرزندان وجود ندارد. شیوه های تربیتی متفاوتند اما همه کسانی که مراقب فرزند شما هستند باید انتظارات فرزند شما را دریابند. کتابهای خوبی در این زمینه وجود دارد که می توانید از آنها برای بهبود تربیت فرزندانتان استفاده کنید. در اینجا به برخی از راهکار های کلی در زمینه تعلیم و تربیت اشاره شده است :

(۱) سعی کنید در کنار رسیدگی و تامین تغذیه مناسب ، ایمن سازی بدن ، و فراهم کردن امکانات ورزشی و غیره ، محیط امن و سالم خانوادگی و اجتماعی را برای فرزندتان فراهم کنید.

(۲) از مراحل رشد کودک آگاهی پیدا کنید تا پیش از حد و یا کمتر از حد لازم از او انتظار نداشته باشید.

(۳) این نکته بسیار حائز اهمیت است که فرزندتان را تشویق کنید احساسات خود را ظاهر کند. اجازه دهید بدانند که همه افراد ، درد ، ترس ، خشم و اضطراب را تجربه می کنند. به او کمک کنید عصبانیت خود را بگونه ای مثبت ظاهر کند بدون آنکه متوسل به خشونت شود.

۴) احترام و اعتماد متقابل را ایجاد کنید. صدای خود را برای او بلند نکنید حتی زمانی که با او توافق ندارید. راههای ارتباطی را باز نگه دارید.

۵) به حرفهای فرزندان خوب گوش دهید. از کلمات و اصطلاحاتی استفاده کنید که برای او قابل فهم باشد. او را به سوال کردن ترغیب نمایید. کاری کنید با شما راحت باشد و مایه دلگرمی اش باشید. تمایل خود را برای صحبت در باره هر موضوعی با او ، نشان دهید.

۶) به مهارت های خود تان برای حل و کنار آمدن با مشکلات رجوع کنید. آیا شما مثال خوبی در این مورد هستید؟ اگر احساسات و عملکرد فرزندان مایه دستپاچگی شما شده یا قادر به کنترل خشم و ناامیدی خودتان نیستید ، کمک بجویید.

۷) مشوق او در زمینه رشد استعدادهایش باشید و به او کمک کنید محدودیت های موجود را بپذیرد. براساس توانای ها و علائقش ، در تعیین اهداف یاریش کنید.

۸) موفقیت هایش را جشن بگیرید.

۹) توانائی های او را با توانمندی های سایر کودکان مقایسه نکنید

۱۰) منحصر بفرد بودن او را بستابید.

۱۱) از اینکه وقت خود را صرف او کنید دریغ ننمایید.

۱۲) استقلال و خود ارزشی را در او پرورش دهید.

۱۳) در رویارویی با فراز و نشیب های زندگی ا و را یاری کنید.

۱۴) نشان دهید که به توانایی های در کنترل اوضاع بهنگام مشکلات ، او اعتماد دارید.

۱۵) اصول تربیتی را بطور مفید ، دائم و مناسب بکار بندید. (بدانید که تربیت کردن به معنای تنبیه نیست).

۱۶) کودکان با یکدیگر متفاوتند. سعی کنید بفهمید چه روشی برای کودک شما مناسب است. بدون توجه به خواست های فرزندان از رفتار های تربیتی دیگران تقلید نکنید.

۱۷) برای کارهای مثبتی که انجام می دهد تایید تان را ابراز کنید.

۱۸) به او کمک کنید از اشتباهاتش درس بگیرد.

۱۹) بدون قید و شرط او را دوست بدارید و محبت کنید.

۲۰) ارزش عذرخواهی برای اشتباه مرتکب شده ، همکاری ، صبر ، بخشش ، و احترام به دیگران را به او بیاموزید.

۲۱) انتظار نداشته باشید بی نقص عمل کنید ، تربیت فرزند ، کار دشواری است.

بهداشت روانی همه کودکان حائز اهمیت است. بسیاری از کودکان دچار مشکلات سلامت روان هستند. این مشکلات واقعی و دردناکند و ممکن است شدید باشند. با این حال مشکلات فوق قابل تشخیص و درمانند. توجه خانواده ها و عملکرد اجتماع به همراه هم می تواند به رفع این مشکلات کمک کند.

منبع : وب سایت کودکانه

<http://vista.ir/?view=article&id=315449>

 Vista.ir
Online Classified Service

مشکلات در مدرسه برای کودکان خجالتی



هنگامی که یک کودک خجالتی باشد ، دوست یابی برای او مشکل خواهد بود و اگر یک دوست نیز پیدا کند ، بسیار احساس خوبی به وی دست می دهد و عاقبت با کودکان دیگر ارتباط بیشتری پیدا خواهد کرد. در این میانه والدین و مربیان مدارس و معلمان می توانند فرآیند ایجاد یک دوستی را ساده کرده و سرعت بخشند ، به این شکل که از دو کودک بخواهند که امروز با هم بازی کنند و یا با هم دوست باشند و بعد با هر دوی آنها درباره فعالیت ها و علایق مشترکشان صحبت کنند. بزرگترها می توانند دو کودک را به انجام کاری مشترک تشویق نمایند ، مانند بیرون گذاشتن لوازم

کمدهایشان و سپس مرتب کردن و چیدن دوباره آنها و یا کامل کردن یک پازل با همدیگر. اگر می خواهید برای کودک خود دوستی انتخاب کنید، یک کودک فعال و توانا را انتخاب کنید، نه کودکی را که یک دوست صمیمی در آن موقعیت دارد. از مسخره کردن یا سر به سر گذاشتن کودکان خجالتی خودداری کنید و هیچ گاه عملکرد کودک دیگری به خصوص برادر یا خواهر خودش را به رخ او نکشید، زیرا این کار علاوه بر ایجاد حس کینه در کودک به خجالت بیشتر او منجر می شود. به دیگران نیز اجازه ندهید کودک شما را مسخره کنند و کودک خود را از حضور در جمع کودکانی که او را مسخره یا طرد می کنند ، دور نمایند. در مورد کمروبی و خجالت ، بیشتر مطالعه کنید و هر گونه مطلب و نظریه جدید در این مورد را فرا بگیرید. چند نکته برای رفع خجالتی بودن:

- ۱) فهرستی از همه ویژگیهای خوب فرزند خود تهیه کنید و در اختیار وی قرار دهید. این کار به او کمک می کند تا با عوامل تضعیف کننده مبارزه کند.
- ۲) از قبل برای فرزندان برنامه ریزی کنید. اگر قرار است وارد جمعی شود به او توصیه کنید، درباره نکته های قابل بحث فکر کند، حتی متن گفتگو ها را بنویسد و تا زمان رفتن، آن را مرور کند؛ با این کار، بیشتر احساس می کند که می تواند از آن عهده حضور در آن موقعیت اجتماعی برآید.
- ۳) سعی کنید به او یاد دهید پاسخ دیگران را بدهد و نگاهش با دیگران برخورد کند. لیکن بزند. تعارف و احوالپرسی کند. فرزند شما باید بداند اگر سعی کند با دیگران معاشرت کند، آنها نیز به وی احترام خواهند گذاشت. افراد خجالتی اغلب اشتباهاً متکبر و مغرور تلقی می شوند، زیرا احساس ناراحتی آنها سبب می شود، خود را از دیگران دور کنند. اگر خود را وادار کند تا به دیگران پاسخ دهد، آنها هم به او پاسخ می دهند و عکس العمل مثبتی را که وی برای غلبه بر ترسش نیاز دارد، به او خواهند داد.
- ۴) صحبت کردن در جمع را به او یاد بدهید. اگر از حرف زدن در اجتماع می ترسد، به او آموزش دهید یا وی را در کلاسهای عمومی شرکت دهید؛ این کار، باعث می شود تا فرزند شما بر ترس خود غلبه کند.
- ۵) هرگز به فرزندان نگوید خجالتی. هرگز در حضورش به کسی نگوید که خجالتی است. این کار هیچ کمکی به او نمی کند.
- ۶) دارو درمانی کنید، اگر نکات بالا به شما کمک نمی کند، با نظر پزشک از داروهای مناسب استفاده کنید.
- ۷) روان درمانی کنید، اگر خجالت فرزندان، واقعاً شما و خود وی را آزار می دهد، روان درمانی کنید زیرا یافتن علت این احساس، به درمان این حالت کمک فراوانی می کند.

منبع : روزنامه آفتاب یزد

<http://vista.ir/?view=article&id=117685>

 **vista.ir**
Online Classified Service

معجزه ای برای رشد ذهنی کودک



نقش بازی در زمینه رشد شناختی کودک، نخستین بار توسط روانشناسی به نام «پیاژه» مطرح شد. مطابق با نظر این روانشناس، بازی زمینه ساز رشد شناختی کودک و پیش نیازی برای کسب مهارت های مختلف در زندگی محسوب می شود.

در واقع، کودک از طریق محرک های محیطی و اسباب بازی ها، برای پاسخ به پرسش های ذهن و ارضای کنجکاوی های خود استفاده می کند. روانشناسان معتقدند، کودکان از طریق بازی می توانند بدون دخالت دیگران، تجربه بیاموزند و بهترین روش ها را برای رسیدن به هدف کسب کنند. برای نمونه، کودکان در بازی پرتاب توپ در اثر تمرین و تکرار و انجام آزمون

های مختلف، مناسب ترین و کوتاه ترین راه را برای پرتاب یا رسیدن به توپ انتخاب می کنند. بطور کلی بازی، رشد هوشی کودکان را تسریع می کند.

مطابق با تحقیقات، افرادی که در دوران کودکی اسباب بازی نداشته یا از انجام بازی های فکری و پیشرفته محروم بوده اند، پس از ورود به مدرسه در زمینه آموزشی و تحصیلی با مشکل روبه رو شده اند و کودکانی که از لحاظ دسترسی به محرک های محیطی آزاد بوده و فعالیت های جسمی و ذهنی بیشتری در مقایسه با دیگر کودکان داشته اند، از توانایی های ذهنی و اجتماعی بیشتری برخوردار بوده و به راحتی قادر به یادگیری مهارت های مختلف شده اند.

اسباب بازی های مناسب به کودکان کمک می کند تا رفتارهای اجتماعی مطلوب را بیاموزند. در بازی های اکتشافی، مانند قایم باشک یا پازل، کودک راه های مختلف را امتحان کرده و بهترین گزینه را انتخاب می کند. اینگونه بازی ها، توانمندی های ذهنی کودک را افزایش داده و روش های حل مسئله را به او آموزش می دهد. بازی های سازنده مانند خانه سازی با مکعب های کوچک، مهارت های عملی و روش های کاربردی و استفاده از اشیاء را به کودک آموزش می دهد. بازی های گروهی که اغلب کودکان نقش های بزرگترها را به عهده می گیرند، بهترین روش برای افزایش مهارت های اجتماعی کودک است.

امروز، بازی درمانی، یکی از شیوه های درمان بیماری های غیرفیزیکی، اختلالات یادگیری و نارسایی های فکری است و روانشناسان، نتایج رضایت بخشی را از این شیوه درمانی بدست آورده اند. گفتنی است تأثیر بازی در پویایی ذهن، شادابی و سلامت در بزرگسالان گزارش شده است. روانشناسان معتقدند، خانواده هایی که فرزندان خود را از انجام بازی محروم می کنند یا امکانات را در اختیار آنها قرار نمی دهند، صدمات جبران ناپذیری را در زمینه رشد و کسب مهارت های لازم به آنها وارد می کنند.

تحقیقات نشان می دهد، بازی هایی از قبیل خاک بازی یا شن بازی، در صورتی که تحت نظارت و کنترل والدین انجام گیرد، در تخلیه انرژی و پویایی ذهن کودکان نقش مؤثری دارد.

توصیه می شود، والدین حتی الامکان از دخالت در بازی های کودکانه خودداری کنند و در صورت انجام بازی های خطرناک و تهدیدآمیز برای سلامتی، با ذکر علت، کودکان را از انجام آن منع کنند. همچنین، برخی از والدین، دختر بچه ها را تشویق به انجام بازی های پسرانه و بالعکس می کنند که این عمل از لحاظ روانشناسی، مانع از رشد فکری و شناختی کودک می شود.

«بازی شغل کودک است» همه روانشناسان معتقدند کودکان به بازی نیاز دارند و هر عاملی که باعث شود کودک کمتر بازی کند، باید از زندگی او حذف شود.

ورزش های فردی یا گروهی، بازی های کامپیوتری و ویدئویی و یا حتی بازی های فکری، نباید جایگزین بازی های متداول مانند: قایم باشک، بگرد و پیدا کن و یا حتی بازی با ماشین و عروسک ها شود.

هیچ کس منکر تأثیر قابل توجه بازی های فکری بر رشد ذهن و استعداد های کودک نیست، اما امروزه اکثر کودکان «بیش از حد» به چنین بازی هایی می پردازند، تا جایی که دچار بی علاقهگی به بازی های حرکتی شده و تمایل به کم تحرکی پیدا می کنند. به نظر می رسد هر چیزی که کودک را به سمت سکوت سوق دهد، برای او خیلی مناسب نیست.

کودک حتی از ساده ترین بازی ها لذت می برد مثلاً زمانی که او روی یک صندلی می نشیند و یک قاشق را بارها روی زمین پرت می کند، ذهن او فعال تر می شود، چون سؤال هایی از این قبیل در ذهن او نقش می بندد: «مامان قاشق را دوباره به من می دهد»، «اگر قاشق را به سوی دیگری بیندازم، چه می شود»، «آیا هر بار افتادن قاشق یک صدا دارد!»

بد نیست بدانید کودکان به محض این که از چند روزگی، نسبت به محیط اطرافشان آگاه می شوند، نحوه حرکت و کارکرد هر شیء، برای آنها جالب می شود و قادر خواهند بود، مدت ها با اشیا سرگرم شوند و از طریق همین سرگرم شدن است که مهارت های اجتماعی را تمرین کرده و تفکر خلاق را می آموزند و از کشفیات خود لذت می برند. دکتر دیوید الکانید، روان پزشک معتقد است: بازی های بی تحرک مطلقاً تأثیر خوبی بر رشد ذهنی کودک ندارند. این قبیل بازی ها فقط باعث بروز بلوغ زودرس می شوند.

به علاوه اختصاص مدت زمان کم برای بازی کودک، از طرف والدین او تنها باعث ایجاد استرس، اضطراب و در نهایت افسردگی در وی می گردد. در عین حال باید به این نکته توجه داشت در نظر والدین، بازی نباید مبدل به یک «باید» برای کودک شود و ساعتی خاص به آن اختصاص یابد. کودک بازی می کند و از این کار لذت می برد زیرا چنین تفریحاتی برای او حالت خودانگیخته دارد، نه این که مانند یک تکلیف از پیش تعیین شده، انجام آن برای او از قبل مقرر شده باشد. تنها نقش مؤثری که والدین می توانند در مورد بازی کودک ایفا کنند، تشویق او و فراهم آوردن امکانات بازی، در حد مقدر است. باقی را باید به عهده خود او گذاشت.

• کودکان چگونه بازی می کنند

• نوزادان (از زمان تولد تا ۱۲ ماهگی)

لگد زدن به یک کاسه سوپ و یا گاز زدن یک اسباب بازی، شاید در نظر والدین به نظر یک نوع بازی نباشد، اما برای یک نوزاد فعالیتی شاد آور و حتی ضروری است. زمانی که او بازی می کند ذهن وی شروع به سازماندهی اطلاعات و درک مفاهیم ضروری کرده و می آموزد که کنترل بیشتری بر حرکات و محیط اطرافش داشته باشد.

• کودکان نوپا (یک تا سه سال)

دکتر الکانید معتقد است کودکان بین دو تا شش سال، بیشترین چیزها را از بازی هایی که خودشان پیدا کرده باشند، می آموزند. در واقع افزایش حس کنجکاوی و رشد توانایی های حرکتی کودک به این معناست که دنیایی برای اکتشاف در مقابل او قرار دارد؛ از کابینت های آشپزخانه گرفته تا مورچه هایی که در باغ رژه می روند! فراموش نکنید کودک در این سن مطلقاً نباید محدود شود، خصوصاً از لحاظ حرکتی و همچنین نباید کشفیات او را بی اهمیت تلقی کرد. زیرا این کار تأثیر نامطلوبی بر ذهن ناخودآگاه او می گذارد.

• کودکان پیش دبستانی (سه تا پنج سال)

کودک در این سن مهارت های کلامی خوبی پیدا کرده و مبدل به یک قصه گوی کوچک می شود. از این به بعد بازی های او با کلام نیز همراه می شوند و وی می آموزد تا برای هم بازی اش - از گربه حیاط گرفته تا کودک همسایه و حتی والدین - نقشی تعریف کند.

کودک در این سن کم کم مفاهیم پیچیده ای مانند: زمان و ارتباط بین اشیا و افراد را درک می کند. بازی های او نیز بیشتر به زندگی عادی شبیه می شود.

• کودک در سنین مدرسه (پنج سال به بالا)

بزرگترین مشغولیت کودک در این سنین دوستانش هستند، خصوصاً آنهایی که علایق مشترکی با او دارند. همچنین در این طیف سن، مطرح کردن خود نیز در میان همسالان اهمیت خاصی پیدا می کند. در این مرحله قوانین واقعی در بازی های او جایگاه پیدا می کنند و همزادپنداری کودک با شخصیت های مهم زندگی اش بیشتر می شود.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=344642>

معلم مهربان! حال مرا درک کن

«نمی‌تواند یک جا بند شود مدام حرف می‌زند، توی حیاط سرک می‌کشد، حواس دیگران را هم پرت می‌کند حتی توی کلاس راه می‌رود. اگر همین‌طور پیش برود مجبوریم به شما بگوییم مدرسه‌اش را عوض کنید. نمراتش هم که ... خودتان بهتر می‌دانید.» مادر نگران می‌شود و چشم‌هایش پر از اشک می‌شود. به خانه که می‌رسد دست پسر را محکم فشار می‌دهد و به سمت کیفش می‌برد. کتاب‌ها را بیرون می‌ریزد و تهدیدش می‌کند که اگر درس نخواند خبری از همه آن چیزهایی که قرار بود باشد نیست. پسرک می‌ترسد اما نمی‌تواند چشم از حیاط خانه، حیاط مدرسه، پاک‌کن بغل دستی، فیلم دیشب و میهمانی فردا بردارد؛ نمی‌تواند حواسش را جمع کند و مدام حواسش پرت می‌شود....

شاید شما هم یک کودک بیش‌فعال داشته باشید یا شاید معلمی باشید که چند کودک بیش‌فعال در کلاس دارد. اصلاً می‌دانید بیش‌فعالی چه علایمی دارد و چگونه باید با یک دانش‌آموز بیش‌فعال رفتار کرد؟ در اختلال بیش‌فعالی، دانش‌آموز بی‌قرار و ناآرام است و در انجام بعضی از کارها مانند تکالیف و یادگیری در مدرسه ناتوان بوده و بی‌هدف در تلاش است و بدون نتیجه خود را خسته کرده موجب ناراحتی و اذیت دیگران می‌شود و نمی‌تواند زمان طولانی در یک محل آرامش داشته باشد. این عارضه از جمله تظاهرات اصلی اختلال در تمرکز و توجه است که آن را به عنوان نشانگان هایپرکینتیک می‌شناسند و علتش را مربوط به آسیب‌های



جزیی در مغز می‌دانند.

هر چند اغلب سابقه آسیب مغزی در این دانش‌آموزان مشخص نبوده و یا وجود نداشته است. برخی از افراد معتقدند که این دانش‌آموزان باهوش‌اند، در مقابل برخی معتقدند که آنان از هوش کمتری برخوردارند. نتایج بررسی‌ها نشان می‌دهد که این دانش‌آموزان دارای هوش کمتری نیستند اما وجود برخی مشکل‌ها در عملکرد مربوط به توجه و تمرکز حواس موجب بروز مشکل در عملکرد هوشی این افراد می‌شود که در این میان پسرها سه برابر بیشتر از دخترها مبتلا می‌شوند. از عوامل تشدیدکننده این اختلال هم می‌تواند شکر و چاشنی‌های غذا را نام برد. برخی محققان معتقدند که حساسیت‌های غذایی، مسمومیت با فلزات سنگین و رژیم غذایی کم‌پروتئین از عوامل خطر ایجاد اختلال بیش‌فعالی هستند. کمبود منیزیم و اسیدهای چرب ضروری و کمبود ویتامین‌ها به خصوص ویتامین‌های گروه B می‌تواند علایم روانی زیادی از قبیل افسردگی، اضطراب، بی‌قراری و تحریک‌پذیری ایجاد کند.

• طرز برخورد معلم با دانش‌آموز بیش‌فعال

رفتار درست با دانش‌آموز بیش‌فعال چیست؟ آیا تنها دانستن اینکه او بیش‌فعال است می‌تواند توجیه‌کننده همه رفتارهای نادرست و حتی درس نخواندن‌هایش باشد؛ باید با او جدی بود یا سرسری از او گذشت یا حتی او را تهدید به اخراج از مدرسه کرد. طی پژوهش‌های انجام گرفته می‌توان با انجام راه‌کارهای زیر حداقل یک رفتار درست با دانش‌آموز بیش‌فعال را رعایت کرد تا او دچار مشکلات بیشتری نشود.

- ۱) هر چه قدر می‌توانید در مورد این اختلال بیاموزید. هر چه قدر بیشتر بدانید، می‌توانید به دانش‌آموزتان بیشتر کمک کنید. این کار باعث می‌شود آرامش خود شما هم در رفتار با او بیشتر و سنجیده‌تر شود.
- ۲) دانش‌آموز را وقتی کار صحیحی انجام می‌دهد، تشویق کنید. او بیش از دیگران به تشویق شما نیازمند است.
- ۳) با سایر مربیان و معلمانی که مشکل مشابه شما را دارند صحبت کنید. در این تماس‌ها می‌توانید از تجربه آنها بهره‌مند شوید. البته سعی کنید از تجربیاتی استفاده کنید که قابل اعتمادتر هستند و حتماً با مشاور مدرسه درباره آنها صحبت کنید.
- ۴) به‌طور مرتب با والدین دانش‌آموز بیش‌فعال‌تان در تماس باشید و از رفتارشان در منزل بپرسید. سعی کنید به آنها دلگرمی بدهید تا اینکه مدام از رفتار بد دانش‌آموز گلّه کنید.
- ۵) نیمکت یا صندلی او را کنار پنجره یا جایی که ممکن است موجب حواس‌پرتی او شود قرار ندهید. همچنین بهتر است موقع امتحان و یا درس جواب دادن برای او شرایط خاصی قائل شوید برای مثال او را در فضایی خلوت‌تر برده و از او امتحان بگیرید.
- ۶) او را در کارهای گروهی کلاس عضو کنید تا کارهایش را به صورت گروهی انجام دهد. دادن اعتماد به نفس به او کمک بیشتری می‌کند اصلاً چرا او را برای مدت محدود نماینده کلاس نمی‌کنید؟
- ۷) او را زود به زود تشویق کنید. او به پاداش‌های پیاپی در زمان کوتاه نیاز دارد. در این رابطه از پدر و مادر کودک هم کمک بگیرید.
- ۸) تماس چشمی خود را با او به‌طور مستمر حفظ کنید و او را از روبه‌رو نگاه کنید. این کار حواس‌پرتی او را کم می‌کند.
- ۹) سعی کنید از رنگ‌ها به خصوص موارد دیداری (مانند نقاشی، مجسمه، عکس و فیلم) و موارد لمسی (مانند گچ، کاغذ، خمیر و مانند اینها) بیشتر استفاده کنید. نتیجه بررسی‌ها نشان داده است که این دانش‌آموزان در یادگیری از راه دیدن و لمس کردن وضعیت بهتری دارند تا صحبت کردن صرف.
- ۱۰) از حرکات دست و چهره و وسایل کمک آموزشی برای تدریس استفاده کنید.
- ۱۱) تا حد امکان درس را مفرح تدریس کنید. علاقه‌مندی دانش‌آموز بیش‌فعال به درس مانع تشدید کم‌توجهی او خواهد شد.
- ۱۲) در برخورد با این دانش‌آموزان صبور و منعطف باشید. عصبانیت شما و نداشتن کنترل در برخورد با او می‌تواند او را به کل از درس و فضای مدرسه زده کند.
- ۱۳) شما معلم یک کلاس هستید و معلم باید صبور باشد و تحمل داشته باشد به خصوص در مقابل رفتار کودک بیش‌فعالی که ناخواسته دچار این رفتار است رفتاری که اول خود را آزار می‌دهد و بعد شما را. در این راه حتماً از مدیر و ناظم و دیگر معلم‌ها هم کمک بگیرید.
- ۱۴) فراموش نکنید خیلی از پدر و مادرها از ابتلای کودکشان به این اختلال رایج بی‌خبر هستند. شما می‌توانید با آگاهی از علایم این بیماری به شناخت این دانش‌آموزان کمک کنید و به سرعت آنها را به مشاور ارجاع دهید. هوشیاری شما در این باره می‌تواند آینده کودک را دگرگون کند.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=346173>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مقاوم‌سازی مدارس در برابر اعتیاد

اعتیاد، واژه ناخوشایندی است که مفاهیمی چون رنج و گرفتاری و... را با





خود تداعی می‌کند.

نوجوانی که در سنین کم به سوی موادمخدر گرایش می‌یابد بیش از هر چیز موجب افسوس دیگران می‌شود. کم‌تجربه بودن، همواره باعث شده رفتارهای پرخطر و گرایش به مصرف سیگار و یا موادمخدر در میان نوجوانان بیش از دیگران گسترش یابد. طبق پژوهش‌ها و تحقیقات انجام شده و عوامل گوناگونی از جمله طلاق و یا منازعات خانوادگی، نبودن تفاهم بین پدر و مادر و همچنین عوامل اجتماعی

نظیر فقر، بیکاری، انتخاب دوست و... در گرایش به اعتیاد نقش اساسی دارد.

البته در هر حالتی استثناء وجود دارد و گاه ممکن است فردی در معرض تمام عوامل ذکر شده قرار بگیرد ولی هرگز به اعتیاد گرایش پیدا نکند. در مقابل موارد ذکر شده، عواملی نیز وجود دارند که می‌توانند فرد را در برابر رفتارهای پرخطر محافظت کنند و روش‌های مقابله با مسائل و مشکلات را به او بیاموزند که از آن جمله می‌توان به مدرسه اشاره کرد. مکانی که بسیاری بر نقش حفاظتی آن تاکید دارند و معتقدند برای ساعاتی نسبتاً طولانی علاوه بر تعلیم و تربیت، افراد را از محیط و شرایط بیرونی که می‌تواند موجب انحراف آنان شود مصون می‌دارد. اما یک مدرسه باید ویژگی‌های لازم را داشته باشد تا در فهرست عوامل حفاظتی قرار گیرد. مرجان پشت‌مشهدی کارشناس ارشد روانشناسی بالینی که به بررسی ویژگی‌های مدارس متوسطه آسیب‌پذیر در برابر سوءمصرف موادمخدر در دبیرستان‌های شهر تهران پرداخته، در یک جمع‌بندی کلی این ویژگی‌ها را چنین عنوان می‌کند:

• کنترل ناقص و انضباط کم

معمولاً راهروهای خلوت و دستشویی مدارس جزو مکان‌هایی هستند که مصرف سیگار و یا رد و بدل کردن مواد، CDهای خاص در آنها راحت‌تر صورت می‌گیرد. رفت و آمد کم به این مکان‌ها این فرصت را برای افراد خاطی فراهم می‌کند تا دور از کنترل اولیای مدرسه اعمال خلاف انجام دهند. در بسیاری از کشورهای پیشرفته این مشکل با نصب دوربین‌های مداربسته در مدارس حل شده و نظارت کامل بر رفتار دانش‌آموزان میزان گرایش آنان به سیگار و مواد را کاهش داده است.

البته استفاده از دانش‌آموزان داوطلب که به کنترل نامحسوس کلاس‌ها و مکان‌های خلوت مدرسه می‌پردازند را هم باید ذکر کرد که گزارش هرگونه مصرف مواد را به اطلاع مسئول مدرسه می‌رسانند و کیفیت کنترل افراد را افزایش می‌دهند. به گفته بسیاری از اولیاء مدرسه که رابطه تنگاتنگی با نوجوانان دارند وقتی دانش‌آموزان احساس کنند که نظارت بر آنها کامل صورت می‌گیرد به قوانین مدرسه احترام می‌گذارند و این توجه به قانون بر رفتار و پیشرفت درسی آنها به مرور زمان تاثیر می‌گذارد.

استقرار مدارس در محله‌های پرخطر؛ مناطق و محلاتی که دارای بافت خاصی به لحاظ توزیع و مبادله موادمخدر هستند محل مناسبی برای رفت‌وآمد افراد معتاد است. قرار گرفتن مکان مدرسه در محله‌ای آلوده، امکان برخورد و ارتباط نوجوانان با افراد خلافکار را افزایش می‌دهد و گرایش به مصرف سیگار و مواد را در آنها تقویت می‌کند. پشت‌مشهدی در این زمینه می‌گوید: اگر فضای اطراف مدرسه محل تبادل مواد باشد این فضا عاملی تاثیرگذار خواهد بود. البته در این مورد اتفاق نظر وجود ندارد ولی در بسیاری از تحقیقات ارتباط این عامل با مصرف مواد ذکر شده است.

• اطلاع‌رسانی کم و ناقص به نوجوانان از سوی مدرسه

دادن پیام‌های هشداردهنده و سخنرانی افراد مطلع نظیر پلیس و یا روانشناس در زمینه اعتیاد کمک بسزایی در افزایش آگاهی نوجوانان و ایجاد حساسیت در آنها می‌کند. مدرسه مکان مناسبی جهت مداخله در پیشگیری از مصرف مواد است و این امر منوط به میزان فعالیت آن است. اینکه چه میزان از مدارس ما به نصب پوستر و یا پیام راجع به اعتیاد و مضرات آن در فضای مدرسه می‌پردازند و یا تا چه اندازه جهت افزایش آگاهی نوجوانان بودجه مصرف می‌کنند؟ جای تامل دارد. بی‌شک هر حرکتی زمانی می‌تواند موثر باشد که به صورت مستمر و جدی پیگیری شود. تنها با اشاره‌ای مختصر به موضوع اعتیاد، نمی‌توان نوجوانان را به این احساس رساند که باید در برابر موادمخدر بسیج شوند و به مبارزه با آن بپردازند.

فقدان تعلق به مدرسه؛ حضور نسبتاً طولانی افراد در مدرسه اگر با انگیزه همراه باشد امر تعلیم و تربیت را سریع‌تر و آسان‌تر می‌کند. برای ایجاد احساس پیوستگی به مدرسه معمولاً از دبیران با تجربه، وسایل کمک آموزشی نظیر آزمایشگاه فعال و... استفاده می‌شود اما در کنار این فعالیت‌ها مسئولان مدارس می‌توانند با تقویت فعالیت ورزشی از طریق تماس با یک باشگاه ورزشی که در نزدیکی مدرسه است و یا گرفتن

تخفیف برای دانش‌آموزان و تشویق آنان برای انجام ورزش احساس تعلق به مدرسه را در آنان افزایش دهند. مدارس که محیط خشک و خشن دارند معمولاً میزان فرار دانش‌آموزان در آنها بیشتر است. فرار از مدرسه عامل مهمی است، اکثر بچه‌های فراری احتمال بیشتری برای درگیری با مصرف مواد دارند.

این گروه با کوچک‌ترین فرصت از محیط مدرسه فرار می‌کنند و اوقات خود را در خیابان و یا پارک به بطالت می‌گذرانند و با مصرف اولین سیگار مسیر زندگی خود را به بیراهه می‌کشانند. با توجه به سیر نزولی روزافزون سن اعتیاد در جامعه، نقش خانواده و همچنین مدرسه در برنامه‌های پیشگیری پررنگ‌تر می‌شود. مسئولان آموزش و پرورش با برنامه‌ریزی و صرف بودجه می‌توانند آموزش‌های لازم را در محیط مدرسه برای مداخله به اجرا درآورند و نسل جوان را در برابر گرایش به مصرف سیگار و مواد مخدر حفظ کنند.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=339188>

 Vista.ir
Online Classified Service

من بهترینم، همه کار می‌توانم انجام دهم

روانشناسان، فخرفروشی را الگوبرداری نادرست در کودکی می‌دانند
نظریه کارشناسی
• احساس کفایت

دوران کودکی، دورانی است که در آن بسیاری از عادات شکل می‌گیرند. فخرفروشی از جمله عادات منفی است که می‌تواند از دوران کودکی شروع شده و به بزرگسالی سرایت کند. این عادت منفی می‌تواند روابط بین فردی کودک را دچار مشکل نماید. گاهی این عادت دایره‌الگو برداری ایجاد می‌شود. بدین ترتیب که اطرافیان کودک و عمدتاً والدین که مهم‌ترین افراد زندگی او به شمار می‌روند این رفتار منفی را در روابط خود نشان می‌دهند و کودک از طریق مدل قراردادن آنها این رفتار را می‌آموزد. کودکانی که فخر فروشی می‌کنند می‌توانند از اعتماد به نفس پائینی برخوردار باشند. بدین معنی که خود را باور نداشته و از خودپنداره مثبتی برخوردار نیستند. این گونه کودکان با فخرفروشی سعی در ابراز وجود و بیان خود دارند. معمولاً این گونه کودکان در منزل زندگی می‌کنند که به آنها به اندازه کافی احترام گذاشته نمی‌شود و احساس کفایت مندی در آنها به وجود نمی‌آید. فخرفروشی در کودکان به تدریج موجب انزوای اجتماعی در آنان می‌شود. وقتی اطرافیان کودک از وی دوری می‌کنند احساس منفی بودن در کودک بیشتر ایجاد می‌شود و ممکن است رفتار فخرفروشی خود را بیشتر کند. در واقع این کودکان در سیکل منفی قرار می‌گیرند که ناچار به ادامه رفتار منفی فخرفروشی در آنها می‌شود.



دهند و کودک از طریق مدل قراردادن آنها این رفتار را می‌آموزد. کودکانی که فخر فروشی می‌کنند می‌توانند از اعتماد به نفس پائینی برخوردار باشند. بدین معنی که خود را باور نداشته و از خودپنداره مثبتی برخوردار نیستند. این گونه کودکان با فخرفروشی سعی در ابراز وجود و بیان خود دارند. معمولاً این گونه کودکان در منزل زندگی می‌کنند که به آنها به اندازه کافی احترام گذاشته نمی‌شود و احساس کفایت مندی در آنها به وجود نمی‌آید. فخرفروشی در کودکان به تدریج موجب انزوای اجتماعی در آنان می‌شود. وقتی اطرافیان کودک از وی دوری می‌کنند احساس منفی بودن در کودک بیشتر ایجاد می‌شود و ممکن است رفتار فخرفروشی خود را بیشتر کند. در واقع این کودکان در سیکل منفی قرار می‌گیرند که ناچار به ادامه رفتار منفی فخرفروشی در آنها می‌شود.

این کودکان از نظر هیجانی شکننده هستند، زیرا دائماً در اضطراب به سر می‌برند که نتوانند خود را بیان کنند. برای کاهش این رفتار باید الگوهای مناسبی در اختیار آنان قرار داد، تأثیر منفی رفتارشان را بر دیگران به آنها یادآوری کرد و سعی در افزایش اعتماد به نفس آنان داشته باشیم.
دکتر میترا حکیم شوشتری / فوق تخصص روان پزشکی کودک و نوجوان

فخر فروشی یا اصطلاحاً پردازدن در کودکان در یک مقطع خاص سنی غیر قابل اجتناب می شود. درست است که آنها هنگام این گونه فخر فروشی ها در مورد ساده ترین و بیش پا افتاده ترین چیزها مثل نوع اسباب بازی ها یا حتی اعضای خانواده شان ملاحظه احساسات طرف مقابل خود را همچون بزرگسالان نمی کنند اما حقیقت این است که والدین زمان زیادی را در شبانه روز صرف تعریف و تمجید از کودکانشان و غلو در مورد توانایی ها و داشته های آنان می کنند. والدین امروزی اگر چه از هر فرصتی برای تقویت حس اعتماد به نفس کودکانشان استفاده می کنند، اما گاهی این حس اعتماد به نفس جای خود را به خودشیفتگی مخربی می دهد که باعث می شود آنان در برابر دیگران بی تفاوت باشند.

آیا والدین باید به کودکان پیش دبستانی خود تواضع و فروتنی را به جای این گونه رفتارهای فخر فروشانه یاد دهند دکتر برکووتیز، استاد دانشگاه میسوری و روانشناس حوزه شخصیت معتقد است: «فخر فروشی و پردازدن در این سن و سال نه تنها طبیعی است، بلکه اشکالی هم ندارد. کودکان در این سن می آموزند که توانایی انجام کارهای بسیاری را هر چند به صورت بالقوه دارند.» کودکانی که در عشق و امنیت بزرگ شوند در سنین پیش از دبستانی حس خودباوری شان قوی است و کماکان به داشتن عقاید مثبت از خودشان که گاه جنبه خودشیفتگی پیدا می کند ادامه می دهند وقتی یک کودک سه، چهار ساله توجه شما را به دستاوردها و نتیجه کارهایش جلب می کند (خواه نشان دادن یک نقاشی، تزئین سالاد الویه و چیدن میز شام باشد یا زدن به هدف در بازی هایی مثل فوتبال و ...) در حقیقت حس رضایت خود را از شرایط، موقعیت ها و افراد همچون «من خوشحالم»، «این کار را دوست دارم» یا «این افراد مرا دوست دارند» برای شما ابراز می کند. دکتر برکووتیز می گوید: «چیزی که والدین را نگران می کند این حالت افراط در رضایت از خود است که آن هم طبیعی است چون کودکان در این سن با نسبیت آشنا نیستند و همه چیز را مطلق فرض می کنند.

یک کودک فکر نمی کند من در انجام این یک کار خوب و توانا هستم و ممکن است در انجام کاری دیگر ناشم. او تنها فکر می کند که من خوب هستم، بهترین هستم و همه کار را می توانم انجام دهم. این رفتار یا نوع نگاه تا سن دبستان که کودکان کم کم به درک واقع گرایانه تری از توانایی ها و ضعف های خود می رسند ادامه دارد.»

به اعتقاد این روانپزشک در آنجایی که کودکان چه درمهد و چه در محیط های بازی وقت زیادی را با گروه همسالان خود سپری می کنند امکان مقایسه کردن خود با هم کلاسی ها و دوستانشان را پیدا می کنند این طبیعی است که بخواهند حس اعتماد به نفس خود را با ادعای برتری ابراز کنند. بچه ها عموماً قصد جریحه دار کردن احساسات دوستانشان را ندارند و حقیقت این است که آنها به سادگی درک نمی کنند که تأکید بر موفقیت های خودشان ممکن است در دیگری احساس بدی ایجاد کند.

پیتر گورسکی، استادیار دانشکده پزشکی هاروارد و محقق در زمینه رشد اجتماعی کودک می گوید: «بچه های سه تا چهار ساله واقعاً نمی فهمند. که دیگران احساس متفاوتی را در مورد یک رویداد یا اتفاق واحد دارند.»

اروین استاب، استاد روانشناسی در دانشگاه ماساچوست معتقد است زبانه روی برخی کودکان در فخر فروشی به آن علت است که آنها تأیید و تصدیق کافی را از والدینشان دریافت نمی کنند.

آنها از فخر فروشی و پردازدن به عنوان روشی برای پی بردن به این که کارشان یا موفقیت شان چه ارزش گذاری مثبتی از سوی والدینشان یا دیگر بزرگسالان می شود استفاده می کنند.

در مورد کودکانی که ناگهان خودشیفته و یا فخر فروش می شوند، باید علت را در تغییر و تحولات محیط و یا اطرافیان یافت. در این گونه مواقع بهتر است وضعیت پیش آمده را با مربی او در میان بگذارید. در ضمن می توانید از شیوه های زیر برای هدایت بهتر احساسات کودکان و تقویت حس اعتماد به نفس او به جای خودشیفتگی محض استفاده کنید:

• الگو باشید: بچه ها رفتار درست را با تماشاکردن و تقلید از شما می آموزند بنابراین به واکنش خود در برابر موفقیت ها دقت کنید. در مقابل بچه ها دیگران را سرکوب و یا آنها را مسخره نکنید و یا در مورد موفقیت هایتان غلو نکنید.

روانشناسان بر این عقیده هستند که والدین باید به کودکان نشان دهند می شود بدون فخر فروختن یا جریحه دار کردن احساسات دیگران احساس خوبی از خود داشت.

• کودکان را درست تشویق کنید: اگرچه خوب است کودکان را به خاطر دستیابی به موفقیتی که هم سن و سالان او نداشته اند تشویق کنید اما سعی کنید این تشویق را معطوف تلاش، زحمت او کنید.

به جای این که بگویید «تو توپ را بهتر از همه به دروازه فرستادی یا بیشترین ستاره ها مال تو بود به او بگویید: «واقعاً تلاش کردی بهترین بازی را

داشته باشی».

بیموزید احساسات دیگران را محترم بشمارد: اگر شنیدید کودکان به دوستش گفت: «نمی توانی آن را انجام دهی اما من می توانم. صبر کنید تا دوستش برود و سپس به او بگویید: «خیلی خوب است که تو می توانی آنقدر خوب با توپ بازی کنی اما اگر او دائم به تو می گفت خیلی بهتر از تو بازی می کند چه احساسی پیدا می کردی سپس گزینه ای در اختیار او قرار دهید و به عنوان مثال به او بگویید: «دفعه بعد که دوست داشتی بگویی چقدر خوب بازی کردی به مامان و بابا بگو. ما همیشه دوست داریم موفقیت هایت را از زبان خودت بشنویم.»

▪ تعریف کردن و تعریف شنیدن متقابل است: یک راه برای مهار افراط در «خودشیفتگی» این است که به کودکان یاد دهید به دنبال یافتن راه هایی برای تشویق دیگران باشد.

«می توانید به او بگویید تو در این بازی خیلی خوب هستی اما ببین دوستت چه پیشرفتی کرده تا مثل تو خوب بازی کند. بیا تشویقش کنیم.» کودکان در این سن ممکن است تمایلی نداشته باشند تا از دوستشان تعریف کنند اما احترام به دیگران و ملاحظه دیگران را از شما می آموزند و آن را به عینه می بینند.

دکتر گورسکی می گوید: «شما به کودکان یاد می دهید با دیگران خوب باشد و این خود درس مهمی است!»

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=362610>

 **vista.ir**
Online Classified Service

مواجهه والدین با کمرویی دانش آموزان

کمرویی می تواند ناشی از عوامل اجتماعی، خانوادگی، مذهبی، روان شناختی، فرهنگی و... باشد. ارائه یک تعریف مشخص از کمرویی تقریباً غیرممکن است. زیرا علائم و نشانه های آن از دانش آموزی به دانش آموز دیگر متفاوت است. کمرویی می تواند ناشی از عوامل اجتماعی، خانوادگی، مذهبی، روان شناختی، فرهنگی و... باشد.

به طور کلی کمرویی در دانش آموزان به یک عدم تطابق موقتی و یا دائمی در مواجه شدن با معلمین، مسئولین مدارس و سایر دانش آموزان مرتبط است. اولین نشانه این مسئله از همان دوران «آمادگی» رفتن کودکان شروع می شود. کودک هرگز نمی تواند جدایی از خانواده را تحمل کند که در صورت



نیافتن راه حل مناسب، ممکن است تا دوره دبستان، دبیرستان و حتی دانشگاه نیز ادامه پیدا کند.

• کمرویی بحرانی برای دانش آموزان

شکل های دیگر کمرویی به تدریج ظاهر می شوند: کودک یا نوجوان قبل از رفتن به مدرسه، احساس ناراحتی می کند که با تظاهرات جسمی همراه می شود. دل درد و دل پیچه شایع ترین این نشانه هاست و والدین نیز با نگر داشتن دانش آموز در خانواده و مراقبت از او تصور می کنند که واقعاً بیمار است و همین سبب تشدید بحران می شود، زیرا دانش آموز مدرسه گریز می فهمد که با این روش می تواند از رفتن به مدرسه شانه خالی کند.

از سوی دیگر خوشحالی درونی او چندان پایدار نیست زیرا با احساسات متضاد همراه می‌شود. این فکر که دیگران را فریب داده و از درس‌هایش عقب مانده تنها احساس شرم و حقارت او را بیشتر می‌کند.

همین موضوع باعث می‌شود که باز هم بیشتر بخواهد از نگاه دیگران مخفی شود و حتی به فرار و دور شدن از خانواده فکر کند. اما امتناع از مدرسه رفتن ممکن است به شکل دیگری نیز ظاهر شود. او به دلیل ترس از بعضی از افراد (مبصر، معلم ریاضی، ناظم و...) در مدرسه احساس نگرانی و ناراحتی می‌کند و می‌خواهد هر چه سریع‌تر به پناهگاه امن خانواده بازگردد. این موضوع بیشتر در خانواده‌هایی که مادر یا پدر بیش از حد مراقب و محافظ فرزندانشان هستند به وجود می‌آید.

بچه‌هایی که هرگز با دوستانشان به گردش یا اردوی تفریحی نمی‌روند و در مسابقه‌ها و رقابت‌های گروهی شرکت نمی‌کنند، ممکن است همین مشکل را داشته باشند. یک موضوع بسیار کوچک در مدرسه مثلاً تذکر معلم، در این گونه دانش‌آموزان آنقدر جدی و وحشتناک قلمداد می‌شود که می‌تواند بهانه خوبی برای نرفتن به مدرسه شود. این بچه‌ها تحمل بسیار کمی در برابر انتقاد و سرزنش دیگران دارند. نمونه‌های توسل به ناراحتی‌های جسمی برای فرار از مدرسه، بسیار شایع است.

اگر والدین بدون در نظر گرفتن مشکل واقعی به او اجازه دهند که به این طریق بارها و بارها از رفتن به مدرسه امتناع کند، نه تنها به رفع مشکل کمک نکرده‌اند بلکه مستقیماً سبب تشدید آن شده‌اند. این گونه مواقع لازم است که با روان‌شناس مشورت شود.

والدین و نیز مربیان و معلمان با آگاهی می‌توانند مانع از ایجاد و گسترش ناهنجاری‌هایی همانند کمروبی، عدم اعتماد به نفس، رفتارهای تهاجمی و... شوند. حالات مختلف کمروبی نشان می‌دهد که به تعداد افراد کمرو عارضه کمروبی وجود دارد که هر کدام تا حدی با دیگری متفاوت است. متأسفانه اغلب رفتارهای افراد کمرو مانند بی‌آزار بودن، بی‌سر و صدا بودن و مظلوم بودن از نگاه دیگران «حسن» تلقی می‌شود اما این مسئله در واقع به یک مشکل جدی شخصیتی مربوط می‌شود که می‌تواند به هدر رفتن تمام زندگی شخص کمرو منجر شود.

حالا هر موردی که علت کمروبی فرزند شما باشد، تفاوت نمی‌کند. از صحبت کردن با کسی که به آن اعتقاد دارید دریغ نکنید، به سخنان فرزند خود گوش دهید و پیام او را دریافت کنید. به خوبی می‌توان از همین صحبت‌ها ریشه‌های نگرانی، هراس و اضطراب‌های بی‌مورد را پیدا کرد.

مخصوصاً او را مطمئن کنید که به هیچ وجه صحبت‌ها و حرف‌های او مورد تمسخر قرار نخواهد گرفت و آن را با کسی نیز در میان نخواهید گذاشت و سعی دارید تا او را درک کنید. او را مطمئن کنید که مشکل او غیرعادی نیست و بسیاری با این مسائل روبه‌رو هستند.

اینکه شما در کنار او هستید و از هر گونه تلاش و همراهی برای او کوتاهی نخواهید کرد، دلگرمی ارزشمندی برای اوست. به او بفهمانید که قبل از هر چیز خوشبختی و شادی او مهم است و او با همان استعدادهایی که دارد و مختص به اوست، می‌تواند به خوشبختی، شادی و موفقیت تحصیلی برسد.

والدین نباید فراموش کنند که نوجوانی دوره‌ای کوتاه اما پر بار است که دانش‌آموزان تنها با کمک آنها می‌توانند به خوبی از آن استفاده کنند. آیا فکر می‌کنید اگر او به عشق و اعتقاد از جانب شما اطمینان نداشته باشد، می‌تواند خودش را دوست بدارد و به راحتی روی پای خودش بایستد و یا تکالیفش را انجام دهد؟ پس او را همان‌طور که هست دوست بدارید و تأییدش کنید. از این رو آشنایی با انواع کمروبی و جلوگیری از پیشگیری آن بسیار حائز اهمیت است.

• نشانه‌های یک دانش‌آموز خجالتی

فرزند شما دانش‌آموزی کمرو در خانه و محیط مدرسه است. اگر با وجود آرام بودن و جدی بودن در تکالیف مدرسه و ساکت بودن هیچ‌گاه داوطلب صحبت کردن و پاسخ دادن به پرسش‌ها در سر کلاس درس نمی‌شود، در واقع او در دروس شفاهی هیچ فعالیتی نمی‌کند. هنگامی هم که از او درس پرسیده می‌شود، کاملاً دستپاچه شده به لکنت می‌افتد و دست و پایش را گم می‌کند.

او دانش‌آموزی تنهاست که به ندرت می‌توان او را در حال بازی با دیگر بچه‌ها دید. او دوستان کمی دارد و هنگامی که این موضوع با او در میان گذاشته می‌شود، می‌گوید که بازی‌های همسن و سالانش را دوست ندارد و ترجیح می‌دهد در خلوت آرام اتاقش بماند و کتاب بخواند.

چنین دانش‌آموزی هرگز نمی‌تواند در کنار دوستان و همکلاسی‌هایش احساس راحتی کند. هنگامی که یکی از آنان با او شروع به صحبت می‌کند، این دانش‌آموز دست و پایش را گم می‌کند، به لکنت می‌افتد، کلمات از ذهنش محو می‌شوند و اولین جملات و کلمات بی‌ربطی که به ذهنش می‌رسد، به زبان می‌آورد و آنگاه سایر دانش‌آموزان شروع به خنده و دست انداختن او می‌کنند. تکرار این تجربه‌های تلخ، سبب می‌شود تا او بیشتر در خود فرو برود و از دیگران کناره‌گیری کند.

فرزند شما دانش‌آموزی کم‌رو در خانه و محیط مدرسه است اگر راه خانه تا مدرسه را به تنهایی و بدون دوستانش طی می‌کند و به سرعت به خانه می‌آید. خودش در این باره می‌گوید که ترجیح می‌دهد هر چه زودتر به خانه برسد و مشغول به انجام کار مورد علاقه خود شود تا با بازی‌های پوچ و سخنان بی‌هوده دوستان یا هم‌کلاسی‌هایش سرگرم شود.

چنین دانش‌آموزی هنگامی که مشغول به انجام کار مورد علاقه خود نیست چنان غرق مطالعه و خواندن درس‌هایش می‌شود که به سختی می‌توان او را از آن حال بیرون آورد. کافی است به ترس و کابوس چنین دانش‌آموزی به هنگام میهمانی دادن یا میهمانی رفتن توجه کرد، کابوسی که هر لحظه احتمال دارد بار دیگر برای او تکرار شوند.

در چنین مواقعی به محض قرار گرفتن در جمع و با در میان هم‌سن و سال‌هایش دست‌اندر می‌لرزد که حتی نمی‌تواند ساده‌ترین کارها را انجام دهد، نتیجه سرازیر شدن اشک، بغض، سرافکنندگی و فرار به اتاق خود و... است.

فرزند شما دانش‌آموزی کم‌رو در خانه و محیط مدرسه است اگر همیشه در همه چیز نفر آخر کلاس است و از این موضوع هم هرگز احساس ناراحتی نمی‌کند. او مدت‌هاست به این وضعیت عادت کرده و «تقصیر او نیست که استعداد یاد گرفتن ندارد».

او بی‌استعداد و کم‌هوش است، این جمله‌ای است که سالها در حضور او تکرار شده و به این ترتیب هرگونه انگیزه موفقیت و تلاش در او فروکش کرده است. هیچ‌کس توانایی هر چند اندک این دانش‌آموز را باور ندارد، پس چرا باید خودش آن‌را باور کند. او سمبل رفوزگی مدرسه است. تاکنون هیچ‌کس او را خندان و حتی گریان ندیده است. او با کسی حرف نمی‌زند و مدت‌هاست که برای برقراری ارتباط تلاش نکرده است. اطرافیان مدام او را تحقیر کرده‌اند، او نیز به نوبه خود همین‌کار را می‌کند.

او خودباوری‌اش را از دست داده و خود را در دنیای بزرگترها کوچک و کم‌شده می‌یابد. در نقاشی‌های عجیب او مادر و پدر مانند دو غول حضور دارند اما فرزند آنها بسیار کوچک و در گوشه‌ای تاریک پنهان شده است. بزرگترها همیشه با رنگ‌های تیره و خطوط برجسته دیده می‌شوند که نمی‌توان آنها را به خوبی دید.

چنین دانش‌آموزی دوست دارد با همه چیز موافق باشد و مدام سر خود را به نشانه تأیید تکان می‌دهد. از هر بهانه‌ای برای مخفی کردن خود استفاده می‌کند. هیچ‌گاه دلیلی برای کارهایش نمی‌آورد و در واقع هیچ‌گاه از خود دفاع نمی‌کند و هر آنچه دیگران می‌گویند سریعاً می‌پذیرد. اگر رفتارهای دانش‌آموزان خجالتی را به طور دقیق در نظر بگیرید متوجه می‌شوید که بسیاری از آنها از آزار رساندن به حیوانات بی‌آزار و کوچک لذت می‌برند زیرا به این وسیله احساس حقارت و ناتوانی خود را ناآگاهانه جبران می‌کنند.

عدم توجه به درمان اصولی کم‌رویی در دانش‌آموزان می‌تواند عواقب تلخ و نتایج زیانباری برای آنها در پی داشته باشد که رفوزگی و افت تحصیلی تنها اولین نشانه‌های آن است. کم‌رویی مشکلی بسیار جدی است زیرا در اولین فرصت احتمال دارد سبب باز شدن عقده‌های درونی شده و در دوران نوجوانی سبب پرخاشگری، خشونت و غیرقابل کنترل شدن شود.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=258113>

 **vista.ir**
Online Classified Service

موسیقی کلاسیک و تأثیر آن بر کودکان

جنین انسان، پس از گذشت ۲۰ هفته از تشکیل نطفه می‌تواند صداهای





خارج و موسیقی را بشنود. تحقیقات به عمل آمده نشان می دهد آنها می توانند آنچه را که در محیط رحم مادرشان می شنوند، پس از ۱۲ ماه از تولد به خاطر آورند و در برابر آن واکنش نشان دهند.

دکتر الکساندر لامونت «Alexander lamont» در سخنرانی خود درباره روانشناسی موسیقی در دانشگاه کله «Keele» می گوید: همیشه فکر می کردم رحم مادر جای بسیار شلوغ و پرتلاطمی است ولی در حقیقت محیطی بسیار ساکت است. بنابراین کودک باید قادر به شنیدن و

احساس کردن صدای اطراف خود در خارج از رحم باشد!! البته قابل ذکر است که منظور از شنیدن، واکنش و تأثیری است که صداها و فرکانس بر روی جنین می گذارد.

• چه نوع موسیقی برای کودکان بهتر است؟

دکتر لامونت می گوید: هر نوع موسیقی که خودتان دوست دارید، قابل اجرا است و می توانید از آن نیز برای جنین و یا کودک خود استفاده کنید ولی ترجیحاً آرامش بخش باشد. لازم به ذکر است، فرکانس های بم و باس بهتر می توانند در مایع درون رحم به حرکت درآیند و برای جنین قابل شنیدن باشند.

• موسیقی چه تأثیری بر جنین می گذارد؟

در آزمایشهای انجام شده روی يك خواننده اپرا به نام «کاترین سنگلتن» ((Kathryn Singleton)) اپرا، مشخص شد ضربان قلب کودک را تغییر می دهد و این امر زمانی که تالیته و ریتم موسیقی عوض می شود، کاملاً محسوس است. لذا استفاده از موسیقی های کلاسیک بخصوص موسیقی موتسارت تأثیر بسزایی بر کودک و جنین دارد.

يك خواننده پاپ اعتقاد دارد موسیقی را که در زمان بارداری همسرش برای پسرشان اجرا کرده است، ماهها بعد از فراغت همسر از زایمان بر فرزندشان تأثیرگذار است. او می گوید:

«قبل از آنکه پسرمان متولد شود ، بارها از يك موسیقی مشخص استفاده کردم. بعدها زمانی که کودکمان ۴ ماهه شد، هنگامی که گریه می کرد، با گوش دادن و شنیدن این آهنگ لبخند می زد و ساکت می شد». . دکتر لامونت عقیده دارد؛ اگر در سه ماه آخر بارداری از يك موسیقی مشخص «ترجیحاً کلاسیک» برای جنین استفاده شود، او در يك سالگی با شنیدن آن واکنش نشان می دهد و موسیقی را درك می کند.

به عقیده کاترین سنگلتن تأثیر موسیقی که کودک در رحم مادر خود بارها گوش می دهد حتی بیش از ۱۲ ماه است. او می گوید:

زمانی که در ماه پنجم بارداری خود بودم در حال اجرای قطعه موسیقی ای بودم و فرزندم در تمام این مدت این قطعه را می شنیده است. هنگامی که کودکم ۵ سال داشت بار دیگر این قطعه را اجرا کردم و او به مدت ۳ ساعت بدون آنکه کوچکترین حرکتی از خود نشان دهد یا خسته شود به این اجرا گوش می داد.

موسیقی حتی پس از تولد کودک و بخصوص تا قبل از سن ۷ سالگی نیز تأثیر بسیار زیادی در پرورش هوش و حافظه کودکان دارد. در سال ۱۹۹۲ دو

فیزیکدان متخصص در امر پرورش و حافظه به نامهای گوردون شاو ((Gorden shaw)) و فرانسیس رایچر (Frabcix Rauscher))

۱۰ دقیقه از ابتدای سونات نابغه بزرگ موسیقی کلاسیک ولفگانگ آمادئوس موتسارت را برای گروهی از دانشجویان دانشگاه کالیفرنیا اجرا کردند و نتیجه ای که یافتند، افزایش موقتی حافظه آنها بود.

در رابطه با این تأثیر باید بگویم والدین آمریکایی بر این باورند که برای افزایش هوش و حافظه فرزندان از موسیقی های کلاسیک استفاده شود.

در سال ۱۹۹۸ در ایالت جورجیا آمریکا دولتمردی به نام زل میلر ((Zell miller)) جهت جمع آوری يك CD از آثار کلاسیک تحت عنوان ((حافظه فرزندان خود را با موسیقی بسازید)) ۱۰۵/۰۰۰ پوند سرمایه گذاری کرد و به کلیه نومادارانی که در بیمارستان ها در انتظار زایمان بودند ویا فارغ شده بودند ، يك نسخه از این CD را هدیه کرد.

برخی از مردم به این عقیده اند که تنها با گوش دادن به موسیقی تأثیری بر روی کودکان صورت نمی گیرد بلکه باید ساز مشخصی را آموخت. يك مادر انگلیسی صاحب دو فرزند دختر می گوید:

پدر من در آمریکا تحصیل کرده و کتابهای زیادی درباره روانشناسی کودکان خوانده است، او همیشه می گفت:

به موسیقی گوش کنید ولی بیشتر به موسیقی کلاسیک و از همه بیشتر به موسیقی موتسارت چه برای فرزندانتان، چه برای خودتان و چه برای جنین!

دلیل آنکه تأکید بسیار زیادی بر موسیقی موتسارت بخصوص برای جنین شده است آن است که ریتم موسیقی او ۶۰ بار در يك دقیقه است که ضربان قلب کودک نیز با این ریتم برابری می کند و بسیار شبیه و همگون است و به همین جهت موسیقی موتسارت تأثیر بسیار زیادی برجنین و کودک می گذارد.

همانطور که قبلاً هم گفتیم آرامش و موسیقی کلاسیک در روحیه کودک و جنین تأثیر مثبت بیشتری دارد، تا يك موسیقی پر تلاطم و خشن اگر چه انواع مختلف موسیقی بر روی کودکان تأثیر خاص خود را می گذارد، در مورد ریتم موسیقی باید بگوییم که ما می توانیم از برخی از موسیقی های راک یا پاپ و یا جاز که با ریتم کلاسیک همگام باشند نیز استفاده کنیم.

در مطالعه ای که دکتر رایچر و همکارانش در آمریکا به عمل آوردند، نشان داده شده است که درسهای موسیقی و ارتباط دادن آنها با سازهای گوناگون تأثیر بسزایی در هوش کودکان خواهد گذاشت.

<http://vista.ir/?view=article&id=247179>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نترس کوچولو، من اینجام

بابا جون اینکه ترس نداره؛ اصلا خودت بیا نگاه کن تو اتاقت هیچی نیست؛ فقط وسایل خودته. حالا بیا بخواب، آفرین! چراغرو هم خاموش می کنم تا عموبرقی ناراحت نشه. آفرین، پسر من دیگه مرد شده!

باز چی شده نصف شبی من و مامانرو از خواب بیدار کردی؟ من که اول شب بهات نشون دادم تو اتاقت هیچی نیست؛ نه هیولایی، نه دزدی، نه شیطانی. پاشو بریم تو اتاقت. امان از دست این لوس بازی هات!

آخه تو خجالت نمی کشی؟ این دفعه چندمه تو این هفته که من و مامانرو از خواب بیدار کرده ای؟ دیگه شورش رو درآورده ای. باز خانم، شما بگو بچه است. من هم بچه بودم اما کجا این اداها را داشتیم؟ پاشو برو تو اتاقت تا پا نشده ام. دیگه هم شبها نمی پای تو تخت ما. خانم شما هم ولش کن. این پسر آبروی هر چی مرد رو برده!



شما چندبار نصف شب توسط کودکان زمانی که او از چیزی ترسیده از خواب بریده اید یا مجبور شده اید یک ساعت وقت با او صرف کنید تا خوابش برود؟ همه ما احساس اضطراب را به خوبی می شناسیم. زمانی که احساس خطر می کنیم اما نمی دانیم دقیقا چه چیزی باعث این اضطراب شده. ترس نیز حس آشنایی برای ماست. هیچ کدام از ما نمی تواند ادعا کند که تا به حال از چیزی نترسیده. بعضی ترسها مختص زمان خاصی است؛ مثل وقتی که یکدفعه کسی جلوی ما می پرد. اما امان از ترس هایی که انگار همیشه همراه ما هستند؛ سوسک سیاه و بدشکل، زلزله یا تصادف ماشین. ما بزرگترها زمانی که از چیزی می ترسیم یا موضوعی باعث نگرانی مان می شود، می توانیم در اکثر مواقع خودمان را کنترل کنیم اما وقتی کودکانمان از چیزی می ترسند نمی توانند خود را کنترل کنند و این

آغاز در دسر والدین است.

• هر روز ترسو تر از روز قبل

بعضی والدین و به ویژه پدران، معتقدند که بچه‌هایشان از آنها ترسو ترند. البته این موضوعی نیست که بشود آن را اثبات یا رد کرد؛ چراکه بسیاری از ما از همان کودکی یاد گرفته‌ایم که ترس‌هایمان را مخفی کنیم. خود من از زلزله می‌ترسم اما همیشه سعی می‌کنم این موضوع را مخفی کنم (لطفاً راز من را پیش خودتان نگه دارید!). قصد من بررسی این موضوع نیست که آیا این نسل ترسو ترند یا نه - و البته پژوهشی نیز تا به حال در این زمینه ندیده‌ام - بلکه می‌خواهم به عوامل احتمالی‌ای که می‌توانند باعث ایجاد ترس در کودکان شوند، اشاره‌ای داشته باشم:

• الیاس می‌خواست من رو ببره

بسیاری از والدین که در ماه رمضان محدودیتی در زمینه دیدن تلویزیون برای کودکان‌شان نداشتند، بعداً به در دسر افتادند؛ زمانی که کودک آنها شب یا حتی در روز از ترس الیاس به آنها می‌جسیدند. جالب است بدانید پژوهش‌ها نیز نشان داده‌اند که یکی از عوامل مؤثر در ترس کودکان، دیدن تصاویر یا برنامه‌های ترسناک از تلویزیون است. البته بازی‌های رایانه‌ای نیز می‌توانند تأثیری مشابه داشته باشند. مهم‌ترین اقدام، دقت در انتخاب برنامه‌هاست.

• شب‌چی به اسم دعوا

بسیاری از کودکان در خانواده‌های ناآرام، از اینکه پدر یا مادرشان آنها را ترک کنند یا آنها تنها بمانند، دچار ترس مزمن می‌شوند؛ ترسی که گاهی اوقات تا سنین بالاتر همراه آنهاست و می‌تواند به صورتی ناخودآگاه روابط بعدی‌شان از جمله ازدواج را تحت تأثیر قرار دهد. توجه داشته باشید حتی زمانی که تصمیم به طلاق دارید، دقت کنید که اختلافات شما و همسران، آرامش کودکان را به کلی از او سلب نکند. جلوی او دعوا یا تهدید به ترک خانه نکنید یا اگر با همسران قهرید یا از او عصبانی هستید، کودکان را با حرف‌زدن یا برخوردهای تند تنبیه نکنید.

• مارگزیده و ریسمان

شاید آشنا ترین نوع ترس برای بسیاری از ما همین مدل است؛ زمانی که اتفاقی ترسناک بدون هیچ آمادگی قبلی‌ای می‌افتد و ترس آن تا مدت‌ها همراه فرد است. برای کودکان این مسائل بیشتر پیش می‌آید چرا که کمتر توان پیش بینی یا مقابله با خطرات را دارند؛ مثلاً کودکی که در خیابان گم شده، ممکن است تا مدت‌ها از دور شدن از والدین‌اش بترسد. البته در مواقعی که حادثه‌ای خاص مثل تصادف، زلزله، آتش سوزی و... باعث وحشت می‌شود، دیگر مسئله از لحاظ تخصصی اسم ترس ندارد بلکه مشکلی است به اسم اختلال اضطرابی پس از حادثه و برای حل مشکل نیز بهتر است از افراد متخصص کمک گرفته شود.

• جدی بگیرد

خیلی از ما تجربه آرام کردن کودکان زمانی که ترسیده‌است را داریم اما گاهی اوقات چندان موفق نبوده‌ایم. گاهی کودکان آرام شده اما چه فایده، وقتی دوباره شب بعد کودک ترسیده ما خوابمان را به هم زده؟ انگار که ترس کاملاً در او نفوذ کرده و به این راحتی‌ها هم خیال بیرون آمدن ندارد. اما بگذارید این بار با کمی حوصله و صبر بیشتر، راه‌های دیگری را هم امتحان کنیم:

بدترین اشتباه در برخورد با یک کودک ترسیده، جدی نگرفتن ترس اوست. هیچ‌وقت به کودکی که از تاریکی می‌ترسد نگوئید که در تاریکی چیز ترسناکی وجود ندارد. باور کنید اگر کودکان مطمئن بود که در تاریکی هیچ چیز ترسناکی وجود ندارد، این کارها را انجام نمی‌داد. متأسفانه صرف گفتن ترس عزیزم نه تنها ترس کودک را از بین نمی‌برد که آن را تشدید هم می‌کند؛ چرا که او علاوه بر ترس، احساس ناتوانی نیز می‌کند؛ حسی که به پایدار کردن بیشتر ترس کمک می‌کند.

• دلیل نیاورید

در مورد ترس کودکان با او صحبت کنید. اگر از ترس‌های کودکی‌تان چیزی به یاد دارید، موضوع بسیار خوبی برای شروع گفت‌وگوست. در صحبت با او سعی نکنید برایش اثبات کنید که دزد از لای نرده‌ها رد نمی‌شود یا ساختمان شما آن قدر محکم است که زلزله خرابش نمی‌کند بلکه به او گوش دهید؛ بگذارید بدون خجالت حرف‌هایش را بزند. خود این گوش‌دادن می‌تواند در او این اطمینان را ایجاد کند که فردی در کنار او وجود دارد که او را می‌فهمد، به احساسات‌اش احترام می‌گذارد و همیشه در کنار اوست. در عین حال حس نمی‌کند که بچه مشکل‌داری است که نمی‌تواند از عهده مسائلتش بر بیاید.

• نقاشی، زبان کودکی

گاهی اوقات کودکان و به ویژه پسرچپه‌ها از صحبت درمورد احساسات واقعی‌شان امتناع می‌کنند. در این موارد می‌توانید از نقاشی یا قصه استفاده کنید. البته بچه‌ها در بازی‌هایشان نیز حرف‌های نگفته خود را به خوبی مطرح می‌کنند. البته گفت‌وگو از طریق بازی ظرافت خاصی دارد و لازم است شما نیز نه مستقیم که توسط بازی با او حرف بزنید؛ پس اگر فکر می‌کنید ممکن است نتوانید این کار را به خوبی انجام دهید، از آن صرف نظر کرده و در عوض از راه‌های ساده‌تر مثل قصه استفاده کنید. با تعریف داستان‌هایی که شخصیت اول آن ترسی مشابه کودکان داشته و توانسته از عهده مشکلش بر بیاید، روش‌های برخورد درست با ترس را به کودکان یاد بدهید.

• بزرگ بشه یادش می‌ره

توجه داشته باشید که بسیاری از ترس‌ها به ویژه زمانی که خیلی شدید نبوده و کل رفتار کودکان را تحت تاثیر قرار نداده‌اند، با رشد کودک خود به خود از بین می‌روند. به جای صرف وقت و انرژی زیاد و تلاش بیش از حد برای از بین بردن ترس، کمی حوصله داشته باشید چون با بزرگ شدن کودکان مسائل حل می‌شود.

در مواردی خاص، زمانی که والدین به کودکشان بسیار بی‌توجه هستند، کودک می‌ترسد چون از راه دیگری نمی‌تواند با آنها ارتباط برقرار کند. یک مادر وقت بیشتری برای کودک ترسیده‌اش می‌گذارد؛ او را بغل می‌کند و جملات محبت‌آمیز به او می‌گوید؛ کاری که شاید در حالت عادی چندان انجام نمی‌داده. خود این موضوع می‌تواند انگیزه خوبی برای ترسیدن باشد؛ البته راه حل این موضوع تحویل‌نگرفتن کودک در زمانی که ترسیده نیست بلکه راه‌حل، تحویل گرفتن او در زمانی است که از چیزی ترسیده است. در عین حال تا زمانی که در این زمینه مطمئن نشده‌اید، کار کودکان را تعبیر و تفسیر نکنید.

• اعتمادش را جلب کنید

هیچ وقت کودکی که از تاریکی می‌ترسد را به بهانه از بین بردن ترس در جایی تاریک رها نکنید؛ چراکه آنچه او بعد از بیرون آمدن از اتاق یاد گرفته، اعتماد نکردن به شماست و نه فراموش کردن ترسش! در عوض می‌توانید از قدم‌های کوچک‌تر استفاده کنید؛ حضور در تاریکی برای زمانی کوتاه در بغل شما؛ در مرحله بعد در کنار شما؛ در مرحله بعد با کمی فاصله از شما و بعد کم‌کم افزایش زمان و در قدم‌های بعدی فرستادن او به جایی تاریک درحالی که با او حرف می‌زنید و او صدایتان را می‌شنود.

در مرحله بعد شنیدن صدای تلویزیون یا دیگر وسایل آشنا و رفتن به تاریکی و بعد از مدتی برای لحظاتی کوتاه تنها به جای تاریک رفتن درحالی که شما بدون صحبت دم در منتظر او ایستاده‌اید و... به همین ترتیب تا ترسش کامل از بین برود. توجه داشته باشید تا زمانی که ترس او در مرحله‌ای از بین نرفته، قدم بعدی را شروع نکنید و البته موفقیت او را تشویق کنید. و باز هم مثل همیشه اگر کودکان مشکل حادی دارد، از همان ابتدا با متخصص تماس بگیرید.

• عوامل ترس در سنین مختلف

▪ مهم‌ترین عامل ترس:

- غریبه‌ها و افراد ناآشنا، نوزادان

- جدا شدن از مادر یا کسی که از او مراقبت میکند؛ معروف به اضطراب جدایی و شایع‌ترین علت ترس شیرخواران در محدوده ۱۰ تا ۱۸ ماهگی

- ترس از موقعیتهای خیالی مثل روح، هیولا و شیطان، کودکان ۴ تا ۶ ساله

- موقعیتهای واقعیتری مثل زلزله، سیل یا آتش سوزی، کودکان ۷ تا ۱۲ ساله

<http://vista.ir/?view=article&id=318324>

نترس کوچولو!



کوچولوها هم ممکن است دچار استرس یا افسردگی بشوند. اخیراً مشخص شده است که بچه‌ها هم افسرده می‌شوند، در حالی که پیش از این گمان می‌شد که فقط نوجوانان و بزرگسالان دچار افسردگی یا استرس می‌شوند.

این مقاله به موضوعاتی از قبیل نگرانی در کودکان، آنچه موجب استرس و افسردگی کودکان می‌شود و کمک به کودکان در رفع استرس و نگرانی می‌پردازد و در پایان نیز راهکارهایی درباره کاهش استرس را یادآور می‌شود. برخی نظرات برآیند که بیش از ۱۰ درصد کودکان در اواسط دوران کودکی خود احتمالاً از افسردگی رنج می‌برند. عوامل متعددی می‌توانند باعث افسردگی

و استرس در کودکان بشود، از جمله:

- بگو مگوهای بین والدین یا جدایی آنها
- قطع رابطه کردن از دوستان
- مسخره دوستان بودن
- خسته شدن از کار یا تکالیف مدرسه
- امتحانات مدرسه
- تعطیلات

از بین عواملی که در بالا ذکر شد، آخرین عامل یعنی تعطیلات (تعطیلات غیر منتظره) می‌تواند موجب استرس یا افسردگی کودک شود. فقط حوادث ناخوشایند نیستند که موجب افسردگی کودکان حساس می‌شوند، بلکه گاهی اوقات اتفاقات شادی بخش هم ممکن است باعث استرس یا افسردگی این کودکان بشوند.

حتی در جشن‌ها و اعیادی مثل تعطیلات یا جشن تولدها، بعضی از کودکان به قدری هیجان زده می‌شوند که این هیجان ممکن است منجر به اضطراب یا نگرانی آنها بشود. به نظر می‌رسد برخی از بچه‌ها بی‌خیال‌تر باشند و خود را با موقعیت وفق می‌دهند. این بچه‌ها به راحتی برمسائل و مشکلات خود غلبه می‌کنند و به خوبی با چالش‌های زندگی خود روبه‌رو می‌شوند؛ اما برخی دیگر از بچه‌ها برخورد با مسائل و مشکلات را دشوار می‌دانند و چه بسا که از لحاظ عاطفی سرخورده شوند یا نسبت به اتفاقات و حوادث زندگی واکنش شدیدی نشان دهند.

• کمک به رفع نگرانی کودکان

- حس اعتماد به نفس را در کودک خود تقویت کنید و عشق و علاقه بسیار خود را به او نشان دهید.
- کودکان را مطابق با جریان‌ات روز بار آورید.
- کودکان را در جریان آنچه در خانواده اتفاق می‌افتد یا احتمالاً رخ خواهد داد، قرار دهید. دادن چنین اطلاعاتی درباره مسائل خانوادگی اهمیت دارد. بچه‌ها ممکن است از اتفاقاتی که دور و برشان می‌افتد شگفت زده شوند.
- آینده‌نگر باشید. با پیش بینی حوادث نگران کننده‌ای که ممکن است برای فرزندان اتفاق بیفتد به او کمک کنید تا آمادگی لازم برای روبه‌رو شدن با آنها راداشته باشد.

از جمله این مسائل بازگشت به مدرسه پس از تعطیلات، امتحانات یا حتی یک روز تعطیل است. از قبل با او درباره حوادث و نگرانی‌هایی که احتمالاً برایش پیش خواهد آمد صحبت کنید؛ چون این کار شما واقعا نگرانی‌های او را کاهش می‌دهد.

▪ مراقب حالات و رفتارهای کودکان باشید. مواظب تغییرات ناگهانی در رفتار فرزندان باشید، اگر پرخاشگر و بی‌خواب شده یا در خورد و خوراک او

تغییراتی مثل پرخوری یا بی‌اشتهایی مشاهده می‌کنید، بکوشید تا در همان مراحل اولیه بروز این تغییرات به او کمک کنید.

▪ با فرزند خود صحبت کنید و به حرف‌هایش توجه کنید. به او کمک کنید تا احساسات خود را بیان کند. با دقت به حرف‌هایش گوش دهید تا متوجه صحت شنیده‌های خود شوید، برای این منظور مثلا از او بپرسید: خوب، گفتمی که وقتی تکالیف مدرسه‌ات خیلی زیاد باشند، حسابی هم می‌ریزی؟ یا خوب، لازم نیست هر مسئله‌ای را حل کنی، اما در میان گذاشتن مسائل و مشکلات به آدم کمک می‌کند.

▪ واقع بین باشید. از فرزندان که تحت فشار روحی قرار دارد توقع نداشته باشید که تمامی انتظاراتی را که از او دارید برآورده کند.

▪ از راه‌های سرگرم کننده استفاده کنید. وقتی کودکان به دلیل به هم زدن با دوستانش ناراحت است، بهتر است او را به یک پارک تفریحی ببرید تا با بازی و تفریح ناراحتی‌اش را فراموش کند.

▪ اعتماد به نفس او را تقویت کنید. موفقیت‌های به دست آمده همیشه موجب دلگرمی و تقویت اعتماد به نفس می‌شود. لذا نگران او نباشید به او اجازه دهید تا با بچه‌های دیگر بازی کند. این کار به او کمک می‌کند تا درباره امور و مسائل، سنجیده‌تر فکر کند.

▪ کودک خود را در کارها مشارکت دهید. به هنگام بروز مشکلات، فرزندان را وادار کنید تا برای حل مشکلاتش راه‌های پیدا کند. این کار شما باعث می‌شود تا به موثر بودنش پی ببرد و بروز مشکلات موجب نومی‌اش نشود.

• راهکارهایی برای کاهش استرس

(۱) به کودکان برای موفق شدنش بیش از حد فشار وارد نکنید؛ از او نخواهید که حتما بهترین نمره را در امتحاناتش کسب کند یا حتما باید وارد مدرسه معینی بشود. وارد آوردن چنین فشارهایی، استرس فراوانی را به برخی از بچه‌ها وارد می‌کند.

(۲) خود را به صورت الگویی موفق در حل مشکلات به او نشان دهید. با رفتار خود به او یاد دهید که در برخورد با مسائل تنش‌زا چگونه رفتار کند. اگر بتوانید به فرزندان نشان دهید که در برابر مشکلات چگونه برخورد مسلط هستید، در این صورت درس خوبی به او خواهید داد، اما اگر اتومبیل‌تان روشن نشود یا غذایان بسوزد و شما عصبانی شوید و داد و هوار راه بیندازید، آنگاه درس خوبی به او نیاموخته‌اند.

(۳) مطمئن شوید که کودکان وقت کافی برای استراحت دارد؛ وقت کافی برای استراحت، مطالعه و دیدن برخی از برنامه‌های تلویزیونی به او بدهید. با عجله از مدرسه به کلاس موسیقی یا نزد معلم خصوصی رفتن، وقت کافی برای رفع خستگی و استراحت برایش باقی نمی‌گذارد.

(۴) در انجام کارها عجله نکنید؛ شاید عادت کرده‌اید که برای انجام کارها خیلی عجول باشید یا به اصطلاح زیاد این طرف و آن طرف بدوید. اما به یاد داشته باشید که کودکان به زمان بیشتری نیاز دارد تا خود را با تغییرات هماهنگ کند و کارها را با سرعت مناسب خودش انجام دهد.

(۵) کودکان را در مواقعی که دچار بحران شده یا خانواده دستخوش تغییر و تحول شده فراموش نکنید؛ تصور آنچه که در آینده اتفاق می‌افتد برای کودکان مشکل است. کودکان نیاز دارند با صبر و حوصله آنچه را که اتفاق می‌افتد، برایشان توضیح بدهید. کسی که مدام داد و فریاد می‌کند، به این طرف و آن طرف می‌دود و به طور کلی جو متشنجی در خانه به وجود می‌آورد مسلما تاثیر بدی بر بچه‌ها می‌گذارد.

(۶) تمرینات ساده آرامش بخش در حفظ آرامش بچه‌ها موثر است؛ تنفس عمیق و داشتن تحرک از جمله تمرینات مفید در حفظ آرامش است به کودکان پیام‌های آرامش بخش بدهید.

(۷) مطمئن باشید که فرزندان به اندازه کافی ورزش می‌کنند؛ به کودک خود فرصت کافی بدهید تا در هوای آزاد قدم بزند و همین طور هم مطمئن شوید که به اندازه کافی استراحت می‌کند و خوابش هم منظم است.

(۸) کودکان غالبا در برخورد با حوادث غیر قابل کنترل، خود را سرزنش می‌کنند؛ در چنین مواقعی با تاکید بر این که در این موارد نمی‌توان کاری کرد، باعث آرامش آنان می‌شوید.

گاهی اوقات کودکان با مشکلات جدی روبه‌رو می‌شوند مثل بیماری‌های سخت و جدا شدن پدر و مادر از هم. یادتان باشد که کودکان همیشه در مواقعی که با تغییرات مهمی روبه‌رو می‌شوند نیاز به کمک و حمایت تاثیرگذار بزرگترها دارند.

اگر کودکان خیلی افسرده به نظر می‌رسد یا بیش از یک ماه است که نشانه‌های افسردگی را در او مشاهده می‌کنید، بهترین راه این است که فوراً از پزشک متخصص کمک بگیرید.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=287040>

ترس کوچولو!



« نمی‌دونم چرا پسرم شبها از تاریکی می‌ترسه؟»، «آره دختر منم تازگیها هر وقت از مرگ حرف می‌شه ترس برش می‌داره»، «بچه منو نمی‌گین؟ منو دیوونه کرده از بس می‌ترسه از مدرسه رفتن...» شاید ترس‌های کودکان جزو نگرانی‌های شما هم باشد. اما آیا این ترس‌ها طبیعی هستند؟ و به بچگی بچه‌ها ربط دارند یا نابهنجارند؟ نیاز به توجه بیشتر دارند یا نه؟ روان‌شناسان پاسخ‌های جالبی برای این سؤاها دارند. ضمن این که این متخصصان برای دغدغه همیشگی کلاس‌اولی‌ها، یعنی ترس از مدرسه، نیز نسخه بلند بالایی پیچیده‌اند. جواب آن سؤاها و داروهای رفتاری این نسخه را بخوانید.

ترس طبیعی یا به طور مختصر «ترس» به واکنشی گفته می‌شود که در موقعیت‌هایی نشان داده می‌شود که برای بیشتر افراد، ترسناک تلقی می‌شود. مثلا ترسیدن هنگام گذشتن از پرتگاهی در ارتفاعات کوهستان یا ترس از صدای مهیب انفجار در آشپزخانه. اما ترس مرضی یا فوبیا نوع خاصی از ترس است که در درجه اول افراطی، غیر منطقی و ناموجه است.

اگر فوبیا از یک چیز خاص (مثلا آمپول)، از حیوانی خاص (مثل گربه) یا موقعیتی خاص (مثلا پرواز با هواپیما) باشد به آن فوبیای خاص می‌گویند و اگر ترس از موقعیت‌های اجتماعی (مثل سخنرانی) باشد به آن فوبیای اجتماعی گفته می‌شود.

این تقسیم‌بندی‌ها را می‌شود برای بزرگسالان به راحتی به کار برد اما در کودکان به چند دلیل، جدا کردن ترس‌های طبیعی از فوبیا سخت است. در درجه اول نشانه‌های ترس در کودکان با بزرگسالان فرق می‌کند. یعنی ممکن است کودک به جای این که مثل بزرگسالان از موقعیتی وحشت زده شود، حالت قهر به خود بگیرد یا خودش را به بزرگسالان بچسباند.

حتی ممکن است کودک، ترس خودش را پشت نشانه‌های افسردگی و خشم پنهان کند. ضمن این که برخلاف بزرگسالان که می‌دانند ترسشان افراطی و غیر منطقی است کودکان آن قدر رشد نکرده‌اند که تفاوت ترس‌های طبیعی و غیر طبیعی را بدانند.

• چه ترسی؟ چه سنی؟

بعضی از ترس‌ها برای بعضی از سنین طبیعی‌تر است اما کلا هیچ ترسی - حتی اگر طبیعی باشد- نباید بیش از دو سال طول بکشد. یعنی طول کشیدن بیش از این حد، نشانه مشکل و نیازمند توجه یا حتی درمان بالینی است. اما ترس‌های شایع سنین مختلف را می‌توانیم این طور طبقه بندی کنیم:

(۱) از شش ماهگی تا ۲ سالگی

به این دلیل در مورد قبل از شش ماهگی حرفی نزدیم که اصولا بچه‌ها تا شش ماهگی چندان بین غریبه و خودی تفاوتی قابل نیستند که بخواهند از چیز یا آدم غریبی بترسند. اما بعد از شش ماهگی ترس از آدم‌های غریبه و موقعیت‌های ناآشنا ترسی طبیعی است. اما اگر ترس بیش از حد و

خاص باشد، مثلا ترس از صدای جارو برقی یا ترس از توپ‌ها و اسباب بازی‌های پشمالو، بهتر است درمان شود. زیرا این ترس‌ها مانع خلاقیت کودک می‌شوند. در این سنین کودک کنجکاو است و می‌خواهد با چشم و دست و دهان، محیط اطرافش را بشناسد. این ترس‌های غیر طبیعی باعث می‌شود میزان این کنجکاوی‌ها کمتر شود و در نتیجه خلاقیت کودک کاهش یابد.

(۲) از ۲ تا ۴ سالگی

این سنین در واقع سن شروع ترس از حیوانات است. کودک این ترس را حتی در بازی‌ها و خواب‌هایش نشان می‌دهد. از ۳ سالگی به بعد هم کودک از تاریکی می‌ترسد. برای کودک، تاریکی یعنی تنهایی؛ چه کس دیگری وجود داشته باشد چه نه. کودک در تاریکی احساس تنهایی می‌کند. همان طور که گفتیم اگر این ترس از حیوانات و تاریکی خیلی شدید باشد، طوری که کودک به کارهای عادی‌اش نرسد یا بیش از حد (دو سال) طول بکشد، نیازمند درمان است.

(۳) سال‌های پیش دبستانی (۲ تا ۷ سالگی)

شاید بتوان این سال‌ها را سال‌های ترس نامید. ترس‌های این سنین، بی‌نهایت متنوع‌اند. کودکان علاوه بر ترس از حیوانات - که در این سنین بیشتر حیواناتی هستند که می‌توانند به انسان آسیب برسانند مثلا گرگ- کودک ممکن است از عناصر طبیعی مثل رعد و برق، وسایل صنعتی مثل جرثقیل، بیماری‌ها، تنهایی و حتی اشخاص افسانه‌ای مثل جن یا غول بترسد.

(۴) سال‌های دبستان

حالا دیگر کودک شما آن قدر بزرگ شده است که می‌تواند در مورد آینده فکر کند و برنامه‌های بعدیش را پیش‌بینی و تخیل کند. برای همین ترس‌هایش هم پیچیده تر می‌شوند- ترس از خطرهای دور دست یا بدبختی‌هایی که ممکن است در آینده به سراغش بیایند. اما دو نوع ترس است که در این سنین خیلی شایع‌اند. اولی ترس از مرگ است. کودکان به‌طور معمول در هشت سالگی به خوبی مفهوم مرگ را درک می‌کنند و به عنوان اولین واکنش، از آن می‌هراسند. روان‌شناسان به این واکنش «اضطراب هشت سالگی» می‌گویند و معتقدند کودک در واقع از «مرگ مادر» می‌ترسد. مرگی که به گمان کودک باعث می‌شود تا آخر عمر تنها و طرد شده باقی بماند. اما ترس مشهورترین دوره «مدرسه‌هراسی» است. ترسی که همه ما لاقول یک نمونه‌اش را وقتی کلاس اولی بوده‌ایم یا کلاس اولی داشته‌ایم، دیده‌ایم.

• ترس از مدرسه، ترس از جدایی

وقتی کودکان به دلایلی غیر منطقی از مدرسه رفتن خودداری می‌کند و در مقابل اجبار شما واکنش‌های شدید وحشت‌زدگی از خود نشان می‌دهد، کودکان مبتلا به مشکل شایع این سنین یعنی «مدرسه‌هراسی» است. کودک شما در این حالت گریه می‌کند، التماس می‌کند که او را به مدرسه نبرید، قول می‌دهد که فردا به مدرسه می‌رود اما امروز نه، خودش را در اتاق حبس می‌کند، و حتی اگر به زور او را وادار به نشستن در کلاس کنید از مدرسه می‌گریزد و در کوچه‌ها سرگردان می‌شود. او ممکن است سختگیری معلم، مسخره کردن دوستان یا دور بودن مدرسه را بهانه کند اما در واقع مشکل در جای دیگری است. مدرسه‌هراسی ممکن است علت‌های گوناگونی داشته باشد:

(۱) وابستگی بیش از حد کودک به خانواده

خانواده‌هایی که اجازه کار مستقل به کودکانشان نمی‌دهند و بیش از حد از کودکانشان حمایت می‌کنند، او را در یک حالت وابستگی شدید نگه می‌دارند. این کودکان آن قدر برای رفع نیازهایشان به خانواده احتیاج دارند که نمی‌توانند یک لحظه از مادر خود دور باشند، چه برسد به آنکه نصف روز را در جایی دور از خانه یعنی مدرسه بگذرانند.

(۲) مادران مضطرب و ترسو

کودک بیشترین الگوهای رفتاری خودش را از مادرش می‌گیرد. فرض کنید که مادری خودش مبتلا به هراس از خیابان یا اجتماع باشد، یا همیشه احساس دلشوره کند، این حس و رفتارهای بعد از آن، خود به خود به کودک هم منتقل می‌شود و خودش را به شکل مدرسه‌هراسی نشان می‌دهد.

(۳) القای ترس توسط افراد بزرگتر

تصور کنید برادران و خواهران بزرگتر یا خویشاوندانی که تجربه مدرسه رفتن را داشته‌اند مرتب از خط‌کش معلم و سختی درس‌ها حرف بزنند، شما جای بچه شش ساله تان باشید، از مدرسه نمی‌ترسید؟! اگر والدین این تجربه‌ها را جلوی کودک بگویند که دیگر نور علی نور است!

(۴) یاد نگرفتن مهارت‌های اجتماعی

بعضی از والدین کودکانشان را جوری بار می‌آورند که نمی‌توانند با دیگران درست رابطه برقرار کنند. از آن جا که درس خواندن در مدرسه احتیاج به روابط اجتماعی فراوان دارد، این کودکان در واقع از توانایی نداشتن در برقراری رابطه می‌ترسند.

با ترس از مدرسه چه کار کنیم؟

همه مشکلاتی که در مدرسه اتفاق می‌افتد، به دو نظام مربوط است: نظام خانواده و نظام آموزشی. انجمن اولیا و مربیان را که یادتان است؟ مدرسه هراسی هم مشکلی است که لافل نمودش در مدرسه اتفاق می‌افتد. بچه‌های «هراسان از مدرسه» در خانه به‌طور معمول نشانه‌های هراس را نشان نمی‌دهند. همه این‌ها را ردیف کردیم که بگوییم نسخه ما برای مدرسه‌هراسی دو برگ دارد: یک برگ برای والدین و یک برگ برای گردانندگان مدرسه.

• ۸ توصیه به پدرها و مادرها

(۱) صبور باشید

(۲) سعی کنید در کودکان حس استقلال به وجود بیاورید. خیلی سخت است، به‌خصوص برای شمایی که کودکان به شما وابسته است و خودتان هم به کودکان وابسته‌اید. (۳) از تجربه‌های خوب مدرسه برای کودکان حرف بزنید. متأسفانه جامعه، کلیشه معلم خطکش به دست را در ذهن کودکان به وجود آورده است. برای شکستن این کلیشه، از مهربانی و ایثار معلمان برای کودکان بگویید.

(۴) «مدرسه بازی» کنید! یکی از بهترین راه‌های انتقال غیر مستقیم سخنان به کودکان «بازی کردن» است. شما می‌توانید نقش یک همکلاسی، مدیر، ناظم یا معلم را بازی کنید و واکنش‌های کودکان را در نقش دانش آموز کلاس اولی ببینید و اگر لازم بود اصلاحش کنید.

(۵) کودکان را با دیگران مقایسه نکنید. این کار باعث می‌شود به جای درست کردن ابروی مسأله، چشمش را هم کور کنید. یعنی نه تنها ترس کودکان را درست نمی‌کنید بلکه با مقایسه او با همسالانش، عزت نفسش را هم لگدمال می‌کنید.

(۶) اصرار نکنید. هر چه بیشتر کودکان را مجبور به ماندن در کلاس کنید و بیشتر از زور استفاده کنید، هراسش بیشتر می‌شود. سعی کنید با هماهنگی مسوولین مدرسه، کاری کنید که کودک کم کم به محیط مدرسه خو بگیرد. چه طور؟ با راه‌های هفتم و هشتم.

(۷) در مدرسه بمانید. اگر کار از کار گذشته است و کودکان واقعا از مدرسه‌هراسان شده، می‌توانید با گردانندگان مدرسه صحبت کنید تا شما یا همسران روزهای اول در مدرسه بمانید. البته این کار باید به تدریج کاهش پیدا کند. کودک در این صورت، در سایه حمایت یکی از والدین، به محیط عادت می‌کند و به اصطلاح ترسش می‌ریزد.

(۸) قرار بگذارید. اگر مشکل خیلی شدید بود، می‌توانید قراری با کودکان و البته مسوولین مدرسه‌اش بگذارید که میزان حضور کودک در مدرسه، به تدریج زیاد شود.

• ۳ توصیه به مسوولان مدرسه

▪ شرایط کودک را درک کنید

اصرار بر قوانین خشک بخشنامه‌ای دردی را دوا نمی‌کند. گاهی به‌خصوص در روزهای اول مدرسه باید کمی انعطاف پذیرتر باشید، یا حضور والدین در مدرسه را تحمل کنید یا حضور پاره وقت بچه‌ها را؛ البته به صورت موقت.

▪ محیط آموزشی را جذاب کنید

محیط بسیاری از مدرسه‌های ما و متأسفانه رفتار برخی مسوولینش هنوز هم رعب آور است. همین حالا روش منسوخ تنبیه بدنی را کنار بگذارید و محیط مدرسه را هم به سلیقه بچه‌ها نزدیک کنید، نه سلیقه خودتان. مدرسه در درجه اول مال دانش آموز است، نه مال شما!

▪ روان شناس و مشاور استخدام کنید!

صدایان در آمد؛ نه؟ می‌دانم در مدارس دولتی لافل، این اختیار دست مدیر و معلم نیست.

اما در همه جای ایران، اداره‌های آموزش و پرورش شهرستان، لافل یک دفتر مشاوره مر کزی دارند.

والدین این بچه‌ها را به همان دفتر ارجاع‌دهید لطفا!

منبع : هفته نامه زندگی مثبت

<http://vista.ir/?view=article&id=309021>

نخستین مراحل نقاشی کودکان

• نگاهی به خط خطی کردن در نقاشی کودکان

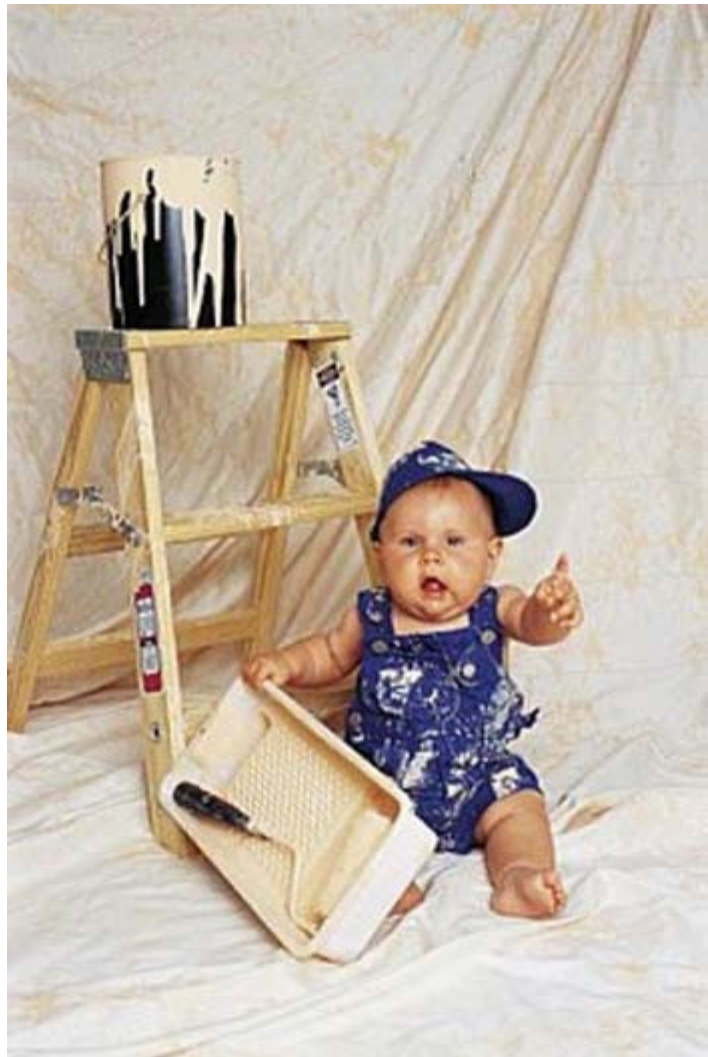
(۱) حرکات عضلانی و اثرگذاری بر روی کاغذ

نوزاد از آغاز تولد، لحظات کوتاهی توجهش به حرکاتی که در میدان دید او انجام می‌گیرد، جلب می‌شود و این حرکت را با چشمانش تعقیب می‌کند.

کمی بعد او سرش را هم اندکی به طرف اشیاء و یا اشخاص در حال حرکت می‌گرداند. در سه ماهگی او مرتب به دستپایش می‌نگرد و اشیاء را لمس می‌کند. از این زمان است که وی تجارب اساسی و مداومی در جهت فعالیت‌های فکری و عاطفی خود پیدا می‌کند. در سال ۱۹۷۲، بوور (Bower) در آزمایش نشان داد که برخلاف عقیده عمومی، نوزاد چند ماهه کاملاً قادر است بین تصویرهای دو بعدی و سه بعدی اشیاء تمایز قابل شود، جهت‌های مختلف را در فضا تعقیب کند و بنا بر گفته بریمر (Berimer) به کمک ذهن و مغز خود از میان چند شیء یکی را برگزیند.

این کشفیات علمی بر پژوهش‌هایی که راجع به کودکان انجام می‌گرفت اثر به سزائی کرد. اگرچه روابط بزرگسالان و کودکان در بیشتر مواقع هنوز مشخص نبود و اعمال کودکان برای بزرگسالان نامفهوم می‌نمود.

بزرگسالان اصولاً امکانات فکری و عاطفی کودک را در سنین قبل از مدرسه ناچیز می‌شمارند، زیرا کودک هنوز مانند زمانی که به مدرسه خواهد رفت، مجبور به انجام تکلیفی نیست و یا به‌طور



کلی در بسیاری جهات او هنوز به بزرگترها وابسته است. ولی به مجرد این‌که کودک به مدرسه می‌رود، همه از او انتظاری بیش از قدرت واقعی‌اش دارند. بزرگسالان اصولاً نوزاد را به‌عنوان موجودی کاملاً بی‌دست و پا و حقیر می‌نگرند و عمداً او را در قنناق می‌پیچانند و در گهواره‌اش قرار می‌دهند و اطراف آن را با پرده می‌پوشانند تا در مقابل هر عمل واکنشی نشان دهد. در صورتی که ثابت شده است که نوزاد از اولین روزهای تولدش به اطراف خود نگاه می‌کند.

او در چند ماهگی متوجه می‌شود که برخی از اشیاء که بر سطح چیزی کشیده و یا پرتاب شوند اثری از خود باقی می‌گذارند.

کراتی (Cratty) گفته است اگر کودک فرصت و امکان تماس با اشیائی را بیابد که در اطراف او وجود دارند و بتواند آنها را آزمایش کند، خیلی زود

متوجه می‌شود که مداد و قلم و خودکار و گچ جزو آن دسته از اشیاء قرار دارند که از خود اثری مشخص بر سطوح مختلف مانند کاغذ یا تخته بر جای می‌گذارند.

کشف این موضوع یا همان "اثر" برای کودک دارای اهمیتی بسیار اساسی است. در همین زمان است که کودک متوجه می‌شود با حرکت دادن دهان و دستگاه تنفسی خود می‌تواند صداهای مختلفی از خود خارج سازد، که برای خود او و دیگران قابل شنیدن است. این موجود کوچک با زحمت و در عین حال با هیجان زیادی می‌آموزد که چگونه صدا را از دهان خارج کند. هدف او از این کار شنیدن صدای خود اوست. موفقیت او در این خصوص سبب می‌شود که کودک عمل خود را که به خودی خود نیز لذت بخش است تکرار کند و هنگامی که متوجه می‌شود اثر این صدا اطرافیان او را نیز خوشحال می‌کند. لذت او بیشتر می‌شود، بدین طریق کودک کم‌کم صداها را کامل‌تر می‌کند و از اولین صداهای جیغ جیغی و گلوتنی ناصاف به سوی صداهای مشخص‌تر و غیر از صداهای قبلی کشیده می‌شود.

در این سن و سال، برآوردن این صداها، شاید بهترین وسیله برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران و نیز اعلام حضور خود کودک باشد. اما اثر صوتی و اثر گرافیک از چندین جهت اساسی با هم توفیر دارند. یکی از مشخصات اثر صوتی، این است که به محض خروج از دهان محو می‌شود، در حالی که برعکس آثاری با خصوصیات گرافیک پایدارترند و مدت‌ها بدون ارتباط با شخصی که آن را به وجود آورده مانند یک همزاد، از کودک قابل جدا شدن و نگهداری می‌باشند.

وقتی کودک این پدیده را کشف می‌کند برای او خوشحالی فراوانی به همراه می‌آورد و همین امر، عاملی بالقوه غنی برای آینده او می‌شود. از طرف دیگر اثر صوتی نیز امتیاز خاص خود را دارد ولو اینکه این اثر بعد از تولید ناپدید می‌شود، ولی دارای تأثیر فوری است. یعنی به محض تولید مؤثر واقع می‌شود. در حالی علائم گرافیک با وجود اینکه قابل نگهداری هستند ولی اثر فوری‌شان احتمالاً کمتر است.

به گفته ناول (Naville) والدین و بزرگسالان در مقابل خط‌خطی‌هایی که کودک می‌کشد با همان هیجان و شادمانی مواجه می‌شوند که در مقابل اولین صداهای او روبرو می‌شوند. فعالیت گرافیک کودکان برای والدین به منزله یک بازی فردی است و مفهوم اجتماعی ندارد.

در حالی که اثر گرافیک بنابر دلایل بنیانی علاوه بر ارزش بیانی، منعکس‌کننده پیچ و تاب‌های فکری کودک نیز هست. اولین علایمی که کودک بر روی کاغذ رسم می‌کند بیشتر بر اثر ضربه زدن مداد بر روی کاغذ به وجود می‌آید. گاهی این ضربات آنچنان محکم است که باعث پاره شدن کاغذ می‌شود. زیرا اگرچه قدرت عضلانی کودک بسیار ناچیز و محدود است ولی انرژی و قدرت هیجانی او بسیار زیاد می‌باشد.

فعالیت گرافیک کودک اصولاً عملی ارگانیک است. یعنی نشانه‌ای است از حرکتی که بر روی یک سطح قابل ضبط کشیده می‌شود. در وقایع منشأ اصلی فعالیت گرافیک به دست و بازو محدود نیست بلکه در عمل، تمام اعضاء بدن در تولید آن سهیم هستند. در نخستین مراحل یادگیری، کودک خطوطی را به جهات مختلف رسم می‌کند. این خطوط معمولاً تمام صفحه کاغذ را در برمی‌گیرد و یا تا جایی که بازوانش اجازه می‌دهد نیم دایره رسم می‌کند. البته این امر به موقعیت کودک در حالت نشسته و یا ایستاده و اینکه مداد را چگونه در دست گرفته است نیز بستگی دارد. بنا به تحقیق بریتین (Brittain) کودک مدتی (معمولاً ۶ ماه پس از شروع خط‌نگاری) رابطه‌ای بین حرکات دست خود و آثار و علائمی که پدید می‌آورد کشف می‌کند.

به‌گفته والون (Wallon) او متوجه می‌شود که اثر خط بر روی کاغذ به دلیل حرکت دست و به کمک مداد به وجود می‌آید. به عبارت دیگر او به مفهوم علل و معلول پی می‌برد. این موضوع برای او بسیار با اهمیت است. زیرا در حالی که او قبلاً با لمس کردن می‌توانست اشیاء را بشناسد و از این طریق تجربه بیاندوزد، اکنون می‌تواند از طریق چشم نیز تجربه‌هایی کسب کند. در این مرحله کودک حرکات دستش را تغییر می‌دهد و می‌تواند خطوط عمودی و افقی یا مدور رسم کند. بنابراین بهتر از گذشته می‌تواند مداد را در دستش کنترل کند و شکل ظریف‌تری رسم کند. توجهی که کودک برای کنترل خطوط به خرج می‌دهد، حاصلی است از تجربه دقیق او بر روی نقاشی‌های خود و نیز در ارتباط مستقیم با تقویت عضلات او خطوط در هم و برهمی که کودک در سنین ۱۶ تا ۱۸ ماهگی ترسیم می‌کند کم‌کم جایش را به دو اثر گرافیک مشخص‌تر می‌دهد که یکی خط نوشتنی و دیگری خط‌نگاری است، که این دو به مرور زمان و بر اثر پیشرفت و پختگی فکری کودک، هر کدام جای مشخص خود را پیدا می‌کنند. اما قبل از رسیدن به این زمان کودک تا مدت درازی هنوز دلباخته خط‌خطی‌های نامفهوم و بی‌نظم است بدون آنکه کمترین اهمیتی برای ضرورت‌های قائل شود. ضرورت‌ها بدین معنی که پل کلی (Paul Klee) از آن به‌عنوان "دنبال خط را گرفتن و امتداد دادن" ضحبت می‌کند. در این زمان کودک بی‌آنکه بخواهد تصویر واقعی اشیاء را به دست دهد نقاشی می‌کند و نباید او را مجبور به کشیدن اشیاء حقیقی کرد. زیرا خط خطی کردن بی‌نظم و نامفهوم، برای او به منزله نوعی اسباب بازی است که از آن لذت فراوان می‌برد. او در سنین دو تا سه سالگی برای شکل‌هایی که

می‌کشد اسم می‌گذارد. این بدین معنی است که او می‌خواهد با محیط اطراف خود ارتباط مفهومی برقرار کند. بنابراین این خط خطی کردن در امتداد حرکتی عضلانی و بصری، به منظور برجا گذاردن اثر یا علامتی است که دارای هیچ عامل فکری نیست. او با دقت فراوان روی هر سطحی که در دسترس باشد، مثل دیوار، میز و یا اشیاء مورد علاقه والدین اثر یا علامتی از خود به جا می‌گذارد.

به گفته ناول (Navelle) خط خطی کردن اولین و یا تنها نوع بیان قابل رویت نیست. بلکه زودتر از آن مثلاً وقتی که کودک با آب دهانش حباب درست می‌کند و در نتیجه محصولی برای نشان دادن به دیگران عرضه می‌کند که در عین حال بیانگر خوشحالی و راضی بودن خود او نیز هست، خود نوعی بیان قابل رویت است. البته آثار گرافیکی هم که ما آنرا خط نگاری می‌نامیم، از نظر شکل و معنی با هم تفاوت دارند.

مفهوم این خطوط به عوامل فردی و تکاملی هرکس بستگی دارد. اختلاف و تفاوت فردی از همان ابتدا نمایان می‌شود و چون دوران خط نگاری، قبل از نقاشی تمثیلی است بنابراین چیزی که از این دوره نمایان می‌شود خود نمایانند کودک در مقابل حقیقت بیرونی یکامر کلی است. این خط خطی‌ها به صورت‌های مختلف یا به دقت و ظرافت و یا در قسمتی محدود از کاغذ و یا در تمام قسمت‌های کاغذ با خطوط مداوم و یا مقطع و با رنگ‌ها و اشکال مختلف ظاهر می‌شوند، که همه با هم توفیر دارند و نشانگر شخصیت کودک از نظر خلق و خو و قدرت او هستند.

برنسون (Brensson) به طور مثال تأیید می‌کند که به هنگام بیان نخستین دوره خط نگاری، اگر کودکی تمام صفحه را با خطوط پر کند، بدین وسیله تمایلش را به تصاحب مکان بیشتری در قلب و عاطفه مادر نشان می‌دهد.

این گونه تعبیر شاید به نظر روانی باشد ولی به طور کلی در شکل کشیدن کودکان، تصویر مادر بیشتر از هر تصویری نشان داده می‌شود. بنابراین طبیعی است که کودک تمام محبت و تمایلاتش را در رابطه با مادر توجیه کند. ولی هنگامی که کودک تمایل خود را به نشان دادن افراد و اشیاء دیگری که در اطراف او هستند ابراز می‌دارد، همان نگرشی را که نسبت به مادر خود دارد، آنها نیز به کار می‌گیرد.

۲) مراحل تکامل خط خطی کردن

آنچه کودک به صورت خط خطی عرضه می‌دارد، به دلایل تکاملی نیز با هم توفیر دارند و خط خطی کردن‌های یک کودک یکساله از نظر گستردگی و ساختار با نقش و خط‌هایی که یک کودک ۳ ساله می‌کشد، خواه ناخواه فرق اساسی دارد.

کودکان معمولاً در یک سالگی است که مداد در دست می‌گیرند ولی به جای خط کشیدن بیشتر با مداد بر روی کاغذ می‌کوبند و بنابراین، به آسانی موفق نمی‌شوند اثری بر روی کاغذ بر جای گذارند. ولی سرانجام در ۱۸ تا ۲۰ ماهگی به طور کامل موفق به خط کشیدن می‌شوند.

بررسی‌های که توسط کلوگ (Kellogg) در مورد کودکان کشورهای مختلف جهان صورت گرفته، نشان می‌دهد که از نقش کشیدن‌های ساده گرفته تا نقاشی‌های پیچیده این کودکان، مبانی بنیادی وجود دارند که نزد تمام کودکان دنیا یکسان هستند. پیدایش این روح نقش نگاری با عوامل رشد عضلانی و عصبی کودکان ارتباط مستقیم دارد. طبق این بررسی تکامل نقش نگاری در نزد کودکان طی پنج مرحله اصلی صورت می‌گیرد که به ترتیب عبارتند از: اثر یا خط نامشخص خط مشخص یا اشکال هندسی در هم، طرح یا در کنار هم قرار گرفتن چند شیء اجتماع چندین شکل مختلف و تصویر نگاری. در هر حال این پیشرفت به صورتی کاملاً منطقی انجام می‌گیرد و مرحله بعدی همیشه ترکیبی است از علائم مرحله‌های قبلی.

کراتی و مارتین (Cratty & Martin) یادآور شده‌اند که خط‌های افقی قبل از خطوط عمودی ظاهر می‌شوند، ولی به طور کلی در مرحله اول، کودک خطوطی در جهت‌های مختلف رسم می‌کند، خواه به صورت افقی، عمودی یا دایره‌ای.

در دوسالگی خطوط دایره‌ای و یا زاویه‌دار ظاهر می‌شوند. در این سن کودک بعد از کشیدن خط دلخواهش، به راحتی مداد را از روی کاغذ بر نمی‌دارد و بنابراین بعد از هر خط مورد دلخواه، خطوط دیگری هم در محیط بر آن رسم می‌کند.

در سن دو سال و نیمگی قدرت عضلانی کودک بیشتر می‌شود و هنگامی که خطی را رسم می‌کند، با چشم نیز مراقب آن است تا آن خط از محدوده تعیین شده خارج نگردد. او به دلخواه خود چندین حرکت را تکرار می‌کند و خط‌های جدیدی می‌کشد تا اینکه نخستین خط نگاری او که از چندین حلقه در هم تشکیل شده به دست آید و بالاخره بعد از آن خط‌های فنی شکل و منحنی‌های روی هم قرار گرفته، ظاهر می‌شوند. بنا به پژوهش ززل (Gesell) کودک در این سن قادر است در یک قسمت کاغذ، موضوعی را نقاشی و قسمت دیگر را اختصاص به مطلب دیگری بدهد و یا با در نظر گرفتن مرکز کاغذ نقاشی متعادلی رسم کند.

در سه سالگی، خط نگاری کودک دیگر فقط برای لذت بردن از حرکت یا فشار مداد بر روی کاغذ نیست، بلکه مایل است احساسات درونی خود را که در ارتباط با تجربه‌های زندگی کوتاه مدتش به دست آورده، بیان کند. این مرحله برای کودکانی که در محیط پرتحرک زندگی می‌کنند، از سن دو سال

و نیمگی شروع می‌شود.

کودک در ۲ سالگی خطوط عمودی را بیش از خطوط افقی رسم می‌کند. خطوط عمودی بیانگر اظهار وجود کودک است و بنابراین توسعه آن، نشان می‌دهد که کودک از وجود خودش آگاه شده‌است و با آن که خط‌خطی‌های او از نظر بزرگترها فاقد معنی و محتوی است ولی مسلم است که در این مرحله، تخیل کودک بر یک موضوع خاص ثابت نمی‌ماند و وقتی که او قصد خود را تشریح می‌کند خط نگاره او می‌تواند معرف یک چهره یک تلفن یا یک درخت باشد.

در این سن کودک می‌تواند دایره یا فضای بسته و نیز اشکال مربع و مستطیل رسم کند. در اواخر سه سالگی کودک شروع به کشیدن اشکالی می‌کند که شبیه خانه یا خورشید است و سرانجام در چهار سالگی خط‌نگاره‌های او جمع و جور می‌شود و حتی برای بزرگسالان نیز معنی پیدا می‌کند.

بدین گونه است که سرانجام کودک مرحله خط‌خطی کردن را به‌طور کامل پشت سر می‌گذارد و وارد مرحله تمثیلی می‌شود.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=273138>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نشانه های استرس در کودکان

استرس مجموعه ای از تنش های جسمانی یا ذهنی است که از عوامل فیزیکی، شیمیایی و یا احساسی نشات می‌گیرد. به نوعی استرس هم به فشارهای بدنی وهم به فشارها و نگرانیهای روحی-روانی اطلاق میشود. استرس در طول زندگی با ماست و به سن خاصی مربوط نیست. تنها اختلاف ما با کودکان در این است که شاید ما راحتتر بتوانیم به اضطراب یا استرس خود پی ببریم.

نشانه های استرس در کودکان

(۱) انواع سردرد ها

(۲) دل دردها ، رو دل کردن، نفخ، زخم معده



(۳) تهوع، استفراغ

(۴) نفس زدن (شامل تنفس سریع، تنگی نفس، گیجی)

(۵) عادات عصبی (ناخن جویدن، کشیدن پوست یا مو، فشار دادن دندانها بر روی هم و...)

(۶) تاکیکاردی (ضربان سریع قلب)

(۷) دستهای مرطوب یا عرق کرده

(۸) بیخوابی یا سایر مشکلات خواب

(۹) ترسها و اضطرابها

۱۰) از کوره در رفتن

۱۱) خجالتی بودن یا اجتناب از موقعیتهای اجتماعی

۱۲) حساس بودن بیش از حد در برابر انتقاد یا سرزنش

۱۳) کاهش قدرت تحمل در برابر ناتوانیها

۱۴) آشفتگی و عدم تمرکز فکر به علت تشویب

- توجه: گاهی واکنشها ترکیبی از عواملند..وگاهی کودک برای فرار از مدرسه ویا گاهی برای جلب توجه اطرافیان خود را به مریضی میزند. تشخیص این موارد به عهده روانشناس کار آزموده میباشد.
- چنانچه درباره کودکان خود مشکل یا سوالی دارید با ما در میان بگذارید. سعی میکنیم در حد توان به شما یاری برسانیم.

<http://shafaVv.blogfa.com/cat-۱.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105775>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نظریه‌های مختلف در مورد بازی کودکان

• مقدمه

بازی ، فرایندی است همراه با تحرک ، احساس آزادی در انتخاب و ادامه ، لذت بخش و بدون هدف مادی ، که در اکثر حیوانات و انسانها وجود دارد. از جمله مظاهر عمده و کاملا مشخص رشد اجتماعی و رشد ذهنی شناختی بازی است. به این معنی که کودک کیفیت و هر دو نوع رشد خود و سایر جنبه‌ها ، مخصوصا جنبه حرکتی را در بازی‌هایش منعکس می‌کند. شاید به همین سبب است که از قدیم گفته‌اند کودکی که خوب می‌خورد، خوب می‌خواهد و خوب بازی می‌کند یقینا سالم است. بازی فرایندی است که تقریبا در اکثر حیوانات و در همه افراد تا پایان عمر ادامه دارد که چند و چون آن بر حسب مراحل رشد و تکامل و تحت تاثیر عوامل مختلف است بازی‌های کودکان کلا به بازی‌های فعال یا پویا و بازی‌های منفعل یا ایستا تقسیم می‌کنند.

• بازی فعال و بازی ایستا

در بازی‌های فعال لذت از عملی که فرد انجام می‌دهد، ناشی می‌شود. مانند بازی دویدن یا ساختن چیزی. کودکان خردسال ، کمتر به این نوع از



بازی‌ها می‌پردازند، در حالی که بازی‌های کودکان بزرگسال و نوجوان عمدتاً فعال هستند. در بازی‌های ایستا یا سرگرمی‌ها و تفریحات، لذت از فعالیت‌هایی که دیگران انجام می‌دهند، ناشی می‌شود. مانند تماشای بازی دیگران یا حیوانات در تلویزیون و سینما.

• نظریه‌های بازی

• گروس: ارزش انطباقی

گروس، شاید نخستین نظریه‌پرداز درباره بازی باشد که در سال ۱۸۹۸ مشاهداتش را از بازی‌های انسان و متاثر از نظریه تکاملی داروین منتشر ساخت. او معتقد بود، بازی انسان از بازی حیوانات دیگر پیچیده‌تر است. بازی را دارای ارزش انطباقی می‌داند و می‌گوید، بازی به کودکان فرصت می‌دهد که فعالیت‌های بزرگسالان را تمرین کنند و هدف خاصی از آن ندارند. کودکان ابتدا به بازی‌هایی می‌پردازند که به رشد و تکامل مهارت‌ها حسی و حرکتی آنها می‌انجامد و بعداً به بازی‌هایی علاقمند می‌شوند و اقدام می‌کنند که روابط اجتماعی آنها را تسریع می‌کنند.

• فروید: بازی وسیله‌ای است برای کامروایی

زیگموند فروید، معتقد است که بازی به کودکان امکان می‌دهد، کامروا شوند و موثرترین وسیله برای این افراد است. هنگامی که شخص بزرگسال بین نهاد (هدایت شده بوسیله اصل لذت) و خود (هدایت شده بوسیله اصل واقعیت) تعارض را تجربه می‌کند، ناکام می‌شود و برای حل این تعارض و رفع ناکامی (آگاهانه یا ناآگاهانه) به راه‌حلهایی متوسل می‌شود. وقتی یک کودک با چنین تعارضی مواجه می‌شود، می‌تواند با رسیدن به آرزوها یا امیالش در ضمن بازی، تعارض پیش آمده را حل کند، مثلاً با بازی کردن نقش افرادی که دوست می‌دارد (از قبیل والدین)، تا بتواند میل و آرزوی خود (مثل آنها شدن) را ارضا کند.

• اریکسن: بازی به عنوان درمان

اریکسن از تحقیقات متعددش درباره بازی کودکان (دختر و پسر)، دریافت که پسران به ساخت‌هایی علاقمندند که ایشان را فعال کنند. در حالی که دختران به مرتب کردن ساخت‌های ایستا تمایل دارند. هر چند که این تعبیر و تفسیر اریکسن مورد انتقاد قرار گرفته است، لکن هنوز هم جنبه درمانی بازی مورد توجه است. ولی در کودکان خردسال نمی‌توان از این روش استفاده کرد و بهترین روش همان بازی درمانی است. به این صورت، که کودک ضمن بازی می‌تواند افکار و خواسته‌هایش را منعکس و بیان کند و درمانگر می‌تواند با توجه به نوع و کیفیت بازی‌های کودک، مسائل او را دریابد و به کاهش تنش او کمک کند.

• پیاز: بازی چون درون‌سازی و تحکیم

در نظریه رشد و تکاملی پیاز، بازی از جمله اصول پایه برجسته نظریه او از مراحل رشد شناختی است. به نظر پیاز انطباق از تاثیر متقابل (فعل و انفعال) درون‌سازی و برون‌سازی ناشی می‌شود. کودک در فرایند درون‌سازی تجربه‌ها را در طرح‌واره یا روان موجود ادغام و یکی می‌کند و روشی که برای این امر بکار می‌برند به مرحله رشد شناختی ایشان بستگی دارد.

مثلاً کودکان در مرحله حرکتی، بازی‌هایی را تمرین می‌کنند که با فعالیت بدنی رضایت بخش همراهند. در سطح پیش عملیاتی به تدریج از بازی‌های عملی به بازی‌های نمادی (سمبولیک) منتقل می‌شود. به این ترتیب کودک می‌تواند محیط طبیعی را به شکل نماد درآورد و سرانجام به بازی‌های وانمودی می‌رسد که به نظر بعضی از روان‌شناسان، این مرحله با زمان ورود به مدرسه هماهنگ است.

• چهره‌های بازی

علاوه بر نظریه مذکور، روان‌شناسان معاصر به تاثیر از آنها شش چهره زیر را در بازی‌های کودک کشف کردند.

• بازی، برانگیخته درونی است نه سایت‌های فیزیولوژیک یا خواسته‌های اجتماعی.

• بازی با توجه به وسایل بیش از هدف‌ها مشخص می‌شود.

• بازی با پرسش من با این شی چه می‌توانم بکنم؟، هدایت می‌شود. بنابراین بازی غیر از کاوش است. زیرا در کاوش این سوال مطرح است: این شی چیست و با آن چه می‌توان کرد؟

• بازی متضمن وانمودی است روی کاربرد اشیا.

• بازی با آزادی از مقررات خارجی تحمیلی مشخص می‌شود.

• بازی متضمن فعالیت است.

• بازی بهترین وسیله است که کودکان:

به آنچه شخصا دوست دارند، بپردازند. مقررات لازم را شخصا وضع کنند. احساس هویت و استقلال کنند. مقدار وقت لازم و حتی زمان و مکان را شخصا انتخاب کنند. آنچه را که می‌خواهند تجربه کنند، کشف کنند، و بیاموزند. به تبادل عاطفی با همسالان خود بپردازند. به میزان نیازشان لذت ببرند و خوشحال شوند. مسائل زندگی را در خود تجربه کنند، به درون‌سازی و برون‌سازی بپردازند.

امیال سر کوفته خود را ارضا کنند، تشنجهای خود را کاهش دهند و از بین ببرند. مهارت‌های حسی حرکتی خود را رشد و گسترش دهند. در دنیای خیالی خود فرو روند. نقش‌های جنسی خود را دریابند، به خلاقیت برانگیخته شوند. با انطباق‌های لازم جهت زندگی جمعی آشنا شوند و خود را در خویشتن رشد و گسترش دهند.

• خصایص بازی کودکان

بازی کودکان تحت تاثیر سنت است، به این معنا که در بازی‌های خود از بزرگسالان تقلید می‌کنند.

بازی از الگوی قابل پیش‌بینی رشد و تکامل، پیروی می‌کند.

• چهار دوره بازی

برای کودکان چهار دوره یا مرحله نام می‌برند که به قرار زیر است:

(۱) مرحله کاوشی: که تا حدود ۳ ماهگی است و بازی کودکان عمدتاً عبارت است از: نگاه کردن به اشیاء و احوال کوشش برای گرفتن اشیایی که جلو چشمشان می‌گیرند. بعد از آن کودک سعی می‌کند همه چیز را بگیرد، زیرا می‌تواند حرکات اعضای بزرگ بدنش را تا حدی کنترل کند.

(۲) مرحله اسباب‌بازی: از یک سالگی آغاز و بین ۵ و ۶ سالگی به اوج خود می‌رسد. در این دوره، کودک با اسباب‌بازی‌ها، بازی و آنها را جاندار می‌پندارد و با آنها صحبت می‌کند و آنها را تنبیه یا تشویق می‌کند.

(۳) مرحله بازی حرکتی و نمایشی: معمولاً پس از ورود به مدرسه، بازی‌های کودک، عمدتاً حرکتی و نمایشی است، جز هنگام تنهایی که ممکن است به اسباب‌بازی‌های خود پناه ببرند. در این مرحله کودک به بازی‌های ورزشی و جمعی می‌پردازد.

(۴) مرحله بازی رویایی: که حدود بلوغ شروع می‌شود و کودک دیگر به فعالیت‌های بازی علاقه نشان نمی‌دهد و بیشتر اوقاتش را در بازی‌های رویایی صرف می‌کند.

• بازی در جریان افزایش سن کودک

تعداد فعالیت‌های بازی با افزایش سن بیشتر می‌شود، البته وجود امکانات و همبازی‌ها در این اصل مؤثر است. با افزایش سن، بازی شکل اجتماعی پیدا می‌کند و کودک از محوری بیرون می‌آید. تعداد همبازی‌ها با افزایش سن کمتر می‌شود. بازی روز به روز خاصیت جنسی پیدا می‌کند و کودکان خردسالی که بازی‌ها و اسباب‌بازی‌های دخترانه و پسرانه برایشان فرقی نمی‌کند، با افزایش سن، به بازی‌ها و اسباب‌بازی‌های گروه جنسی خود متمایل می‌شوند که طبیعتاً عامل فرهنگ جامعه در این تمایل بسیار مؤثر است. با بزرگ شدن بازی کودک کمتر فعالیت بدنی دارد. تقریباً نزدیکی‌های بلوغ علاقه به بازی‌های فعال به حداقل می‌رسد و او بیشتر به بازی‌های سرگرمی و تفریحی علاقمند می‌شود، از قبیل گردآوری مجموعه‌های مختلف.

• بازی و سازگاری اجتماعی کودک

بازی سازگاری کودک را پیش‌بینی می‌کند. نوع بازی، تنوع فعالیت‌های بازی و مقدار زمانی که کودک در بازی صرف می‌کند، همگی وضع سازگاری شخصی و اجتماعی او را نشان می‌دهد. مثلاً کودکی که عمدتاً به بازی‌های انفرادی و انزوایی می‌پردازد، در حالی که همسالانش با همدیگر بازی می‌کنند، معمولاً سازگاری ضعیفی دارد. در بازی کودکان تنوع محسوسی وجود دارد. اگر چه همه کودکان همانند و قابل پیش‌بینی بازی را طی می‌کنند، اما همه آنها به شیوه همانند و در همان سن بازی نمی‌کنند.

منبع: شهرداری اصفهان

<http://vista.ir/?view=article&id=323306>

نقاشی بچه‌ها را چگونه تفسیر کنیم



نقاشی زبان کودک است. کودکان برخلاف بزرگسالان هستند. آنها از طریق نقاشی کشیدن، قصه گوئی، بازی کردن و... شناخته می شوند. نقاشی به ما کمک می کند تا به دنیای درونی و روح کودک پی ببریم، بدانیم چه نیازهایی دارد، آیا کودک ناسازگار یا بیمار است؟ در بزرگسالی می خواهد چه کاره شود و... مفهوم خورشید، ماه، آسمان، زمین، اتومبیل و حیوانات را در این شماره با هم بررسی می کنیم، لطفاً توجه داشته باشید که شما به کودک، موضوع نقاشی نمی دهید و خودش آزادانه نقاشی می کند.

• خورشید و ماه

در اغلب نقاشیهای کودکان، خورشید دیده می شود. خورشید نشانه امنیت، خوشحالی، گرما، قدرت و به قول روانشناسان خورشید به معنی پدر است. وقتی رابطه کودک و پدر خوب است کودک خورشید را در حال درخشیدن می کشد و وقتی رابطه آن دو مطلوب نیست کودک خورشید را در پشت کوه ناپدید می کند.

ترس کودک از پدر به رنگ قرمز تند و یا سیاه در نقاشی دیده می شود. البته با یک نقاشی ما به قضاوت نمی پردازیم بلکه باید چندین نقاشی کودک را بررسی کرد. ماه نشانه نیستی است. اغلب کودکان ماه را کنار قبر و قبرستان می کشند. کودکان در نقاشی خود ماه را با مرگ معنی می بخشند.

• آسمان و زمین

آسمان به معنی الهام و پاکی است. ولی زمین به معنی ثبات و امنیت می باشد. کودکان خیلی کوچک هیچ وقت خطی برای نشان دادن زمین ترسیم نمی کنند، ولی در سن ۵ یا ۶ سالگی که آغاز به درک دلایل منطقی می کنند به کشیدن زمین نیز می پردازند.

• اتومبیل

در جامعه امروزی ماشین نشانه قدرت است، به همین دلیل در نقاشیهای کودکان مخصوصاً پسرچه ها ماشین زیاد دیده می شود. وقتی یکی از اعضای خانواده که اغلب پدر و گاهی خود کودک است، رانندگی می کنند، از دیدگاه برون فکنی اهمیت پیدا می کند. بیشتر نوجوانان به بهانه اینکه کشیدن تصویر آدم حوصله شان را سر می برد یا سخت است، از کشیدن شکل آدم خودداری می کنند اما به اعتقاد پژوهشگران ترجیح دادن کشیدن ماشین در این دوره خود به خود نشان دهنده وابسته بودن شخص به دنیای خارج و زندگی ماشینی است. البته این مسائل بستگی به سن، فرهنگ و عوامل ذهنی و... نوجوان دارد.

• حیوانات

اگر در نقاشی کودک شما تصاویر حیوانات دیده می شود ممکن است دلایل مختلفی وجود داشته باشد که شما با صحبت کردن با کودک پی به آن می برید. کودکی که در روستا زندگی می کند و یا حیوانات خانگی دارد و یا عاشق حیوانات باشد و یا حتی زیاد به باغ وحش برود طبیعی است که حیوان بکشد. پس فرهنگ و طرز زندگی کودک در خانواده از اهمیت زیادی برخوردار است. اگر کودک به نوعی با حیوانات رابطه نداشته باشد و حیوان برای او در دسترس نباشد تصویر حیوان در نقاشی او اهمیت خاصی پیدا می کند. گاهی ممکن است کودک احساس گناه و تقصیری را که تجربه کرده و جرأت نکرده آن را ابراز کند در نقاشی و در قالب حیوان نشان دهد.

مثلاً کودکی ممکن است به دلیل اینکه دیشب درجایش خرابکاری کرده و سرزنش شده احساس گناه کرده باشد و در نقاشی اش شکل حیوان

خاصی را مثل مارمولک بکشد. کشیدن حیوانات درنده نشانه فشارهای درونی مخفی کودک است. مثلاً کودکی که نسبت به برادر کوچکتر تازه به دنیا آمده اش حسادت می کند، در نقاشی ممکن است گرگ بکشد که این نشان دهنده ترس و دلهره کودک از تازه وارد کوچولو است. دوستان خوبم، توجه داشته باشید که در تجزیه و تحلیل نقاشی کودکان که کاری بسیار ظریف و حساس است چون یک کار تخصصی و تجربی است شما رأی قطعی نمی دهید. کودک شما باید خودش به میل خودش موضوع نقاشی را انتخاب کند. شما نباید بالای سر او بنشینید و به او مداد رنگی به میل خودتان بدهید. او در نقاشی کردن باید آزادی کامل داشته باشد. در پایان نقاشی از کودک بخواهید که در مورد تصاویر کشیده شده برای شما حرف بزند. این گونه اطلاعات به شما در تجزیه و تحلیل نقاشی کودک کمک می کند. کودکان را به کشیدن تشویق کنید اما آنها را مجبور نکنید که همین الان برای شما نقاشی بکشند.

منبع : شبکه خبری ورلد نیوز

<http://vista.ir/?view=article&id=228679>

vista.ir
Online Classified Service

نقاشی کودک بیانگر شخصیت درونی

آیا تا به حال به نقاشی یک کودک نگاه کرده و از باز تاب اندیشه و احساس این هنرمند خردسال شگفت زده شده اید؟ آیا تا به حال با خود اندیشید ه اید که کودکان با کشیدن خانه ای بی پنجره و یا آدمکی که فاقد تنه است و به جای آن دو دست از دو طرف سرش بیرون آمده و یا درختی با برگهای سوزنی چه چیزی را می خواهد برای شما بازگو کند؟

نقاشیهای کودکان نوعی گیرایی آنی دارند، آنها ساده، جذاب و سرشار از زندگی و هویتند. کودکان با نقاشیهای خود حرف می زنند، حرفهایی که به دلایل گوناگون قادر به گفتن آنها نیستند. نقاشی نیز همانند خواب و رویا به آنها این اجازه را می دهد که خود را ازممنوعیت ها سازند و با ما در حالتی نا خودآگاه، درباره مسائل، کشفیات و دلهره هایشان صحبت کنند.



تخیلات هنری همانند خواب و رویا، در ژرفای ضمیر ناخودآگاه هر

کس به جستجو می پردازد و ژرف ترین محتویات درونی فرد را متظاهر می سازد. کودک نیز به کمک نقاشی دلهره ها و کشمکش های درونی خویش را آشکار می سازد و بدین طریق اثر آنها را کاهش می دهد.

در حقیقت وقتی مسائل و مشکلات عاطفی بر روی کاغذ منعکس می شوند به صورت تازه و جداگانه ای که کمتر دلهره آور است در می آیند. کودک خیلی زود در می یابد که رسم و نقاشی وسیله ای بیانی است که با افکار او مطابقت می کند و او را در تخیلاتش، آزاد می گذارد و در عین حال لذت سرشاری برای او فراهم می آورد؛ علاوه بر آن نقاشی کردن به او اجازه می دهد که افکار درونی اش و درحقیقت خویشتن خودش را

نشان دهد.

به هر حال تعبیر و تجزیه و تحلیل نقاشی کودکان فقط مورد توجه بزرگسالان است. هنگامی که کودک به وسیله تصویر اظهار نظری می کند، بسیاری از جوانب شخصیت خویش را آشکار می سازد؛ ولی او اینکار را برای دلخوشی ما و یا فراهم کردن امکان شناخت و بررسی روانشناسی نمی کند؛ بلکه آنچه برای او مهم است بیرون ریختن تجربه های اندوخته شده ای است که نمایانگر وجود اوست...

اولین علائمی که کودک بر روی کاغذ رسم می کند، بیشتر بر اثر ضربه زدن مداد بر روی کاغذ به وجود می آید.

او خیلی زود متوجه می شود که در اطراف او اشیاء و وسایلی وجود دارند که می توانند اثر مشخصی از خود بر روی سطوح باقی گذارند، بنابراین با لذت تمام، با هر وسیله ای که به دست آورد شروع به خط خطی کردن می کند. خطوط درهم و برهمی که کودک در سن ۱۶ تا ۱۸ ماهگی رسم می کند کم کم جای خود را به دو اثر گرافیکی مشخص تر می دهد که یکی خط نوشتن و دیگری خط نگاری است، که این رویه به مرور زمان و بر اثر پیشرفت و پختگی فکری کودک هر کدام جای خود را پیدا می کنند.

او در دو تا سه سالگی برای خطوط و دایره هایی که می کشد اسم می گذرد. در این دوران، دیگر خط نگاری کودک، فقط برای لذت بردن از حرکت یا فشار مداد بر روی کاغذ نیست، بلکه او مایل است احساسات درونی خود را که در ارتباط با تجربه های زندگی کوتاه مدتش به دست آورده بیان کند. و سرانجام در چهار سالگی خط نگاره های او جمع و جور می شوند و حتی برای بزرگسالان نیز معنی پیدا می کنند.

در این سن شمایی از آدمک و گاهی هم بعضی از حروف الفبا نمایان می شود. بدین گونه است که سرانجام کودک مرحله خط خطی کردن را به طور کامل پشت سر می گذارد و وارد مرحله تمثیلی می شود. این مرحله درست همان مرحله ای است که کودک به تقلید از بزرگترها، چند سطر را به عنوان داستان نقاشی، زیر نقاشیهای خود ترسیم می کند. این نوشته ها اغلب از چپ به راست و گاهی از راست به چپ نقاشی می شود.

کودکان سعی می کنند در نوشته های خود فاصله را نیز مراعات کنند و جالب است که بعد از نوشتن از بزرگترها می خواهند که نوشته های آنان را بخوانند. در چنین شرایطی، والدین می توانند با دقت در محتوی نقاشی سرنخی به دست آورند و از این طریق داستانی بسازند و برای کودک تعریف کنند.

کودکان، معمولاً با دقت به این داستانها گوش فرامی دهند و اگرهم گاه مطلبی خلاف میل آنها خوانده شود اعتراض نمی کنند؛ زیرا خودشان می دانند که نوشته هایشان قابل خواندن نیست.

برای آنها همین قدر که کسی نوشته هایشان را می خواند و در احساساتشان شریک می شود کافیست.

در فاصله سه تا چهار سالگی کودک سعی می کند تصویرشخص یا اشخاصی را بکشد. این تصویر شامل عناصر مشخص و معینی از قبیل یک دایره به جای سر و اطراف آن چند خط به عنوان بازوها و پاهاست.

علت ساده بودن نقاشی در این سن از عدم شناخت تکنیک ناشی نمیشود، بلکه این درست همان تصویری است که کودک از بدنش در ذهن دارد.

این تصویر دارای یک سراسر است که برای کودک مهم جلوه می کند؛ زیرا سر موضع حس های بینایی و شنوایی است و از این رو برقراری ارتباط با دنیای خارج را میسر می سازند و دیگر اینکه دارای بازوهایی است که امکان گرفتن و لمس کردن اشیاء را در بردارد و دارای پاهایی است که امکان جابجا شدن را فراهم می کند.

وقتی کودک، آدمکی را ترسیم می کند، قبل از هر چیز شکل خود یا درکی را که از بدن و تمایلاتش دارد بیان می کند. در واقع بین برخی از خطوط آدمک نقاشی شده، و خصوصیات جسمی و روانی کودکی که آنرا ترسیم کرده، ارتباط مشخصی وجود دارد.

اگر آدمک در مجموع هماهنگ باشد، احتمال بسیاری وجود دارد که کودک کاملاً سازگار باشد؛ اما هنگامی که آدمک در اندازه ای خیلی کوچک یا گوشه کاغذ ترسیم شود، نشانگر این است که کودک خود را کم ارزش می پندارد و قادر به برقراری ارتباط مناسب با دیگران نیست.

و یا اگر آدمک بزرگ ترسیم شود، می توانیم حدس بزنیم که با کودکی زود رنج و حساس روبرو هستیم که همیشه فکر می کند به او ظلم شده است. کودکان ضعیف و درون گرا، اغلب برای آدمک پا نمی گذارند، یا او را به حالت نشستته نقاشی می کنند و بالاخره کودکان پرخاشگر، که آدمک خود را با خطوطی خشک و زاویه دار نشان می دهند.

• خانواده

اعضای یک خانواده هماهنگ، درنقاشیهای کودکان، همیشه با هم و دست در دست هم نشان داده می شوند. اگر این اشخاص دستهای یکدیگر را بگیرند، همدیگر را ببوسند و یا با هم بازی کنند درجه صمیمیت آنها بیشتر است.

کودک، در نقاشی خانواده، تصویر خود را نزدیک شخصی نقاشی می کند که حس کند در کنارش راحت تر است و یا او را بیشتر از همه دوست دارد؛ ولی اگر کودکی فکر کند که مثلاً خواهرش بیش از او مورد توجه پدر و مادر است، در نقاشی خود خواهرش را بین پدر و مادر و خود را دورتر از آنها در حاشیه کاغذ قرار می دهد. در بعضی از نقاشیها تعدادی از افراد خانواده در داخل خانه و تعدادی دیگر در خارج از خانه نمایش داده می شوند. اینگونه نقاشیها یا منعکس کننده غیبت واقعی شخص یا اشخاصی است که در خارج از خانه ترسیم شده اند و یا کمبود جذابیت عاطفی کودک را نسبت به آنها می نمایاند.

در بیشتر نقاشیهایی که کودکان ترسیم می کنند، همیشه یک شخصیت اصلی وجود دارد که کودک بیشترین بار احساسی خود را چه به صورت عشق و ستایش و چه به صورت ترس و دلهره بر روی او مستقر می کند.

این شخصیت اصلی غالباً قبل از دیگران ترسیم می شود؛ زیرا او اولین شخصی است که کودک به او فکر می کند. این شخصیت اصلی، همیشه در انداره ای بزرگتر از دیگر اشخاص و با جزئیاتی بیشتر و کامل تر ترسیم می شود.

هنگامی که در نقاشی خانواده، یکی از اعضای خانواده وجود ندارد، می توان نتیجه گرفت که کودک آگاهانه یا ناخود آگاه آرزوی نبودن آن شخص را دارد. این پدیده بیشتر در نقاشیهای کودکانی دیده می شود که با گذشت چند سال هنوز تولد خواهر یا برادر کوچکتر از خود را نپذیرفته اند. بنابراین با حذف این کودک مزاحم از نقاشی خود، خود را در دوران طلایی که قبل از تولد نوزاد در آن زیسته اند، به تصویر می کشند.

منبع : همسر

<http://vista.ir/?view=article&id=278681>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نقاشی کودکان

نقاشی کودکان گزینه ای است که ما را در شناسایی مشکلات آنها یاری میرساند

(۱) روش اجرا

جمله ی خانواده ات را بکش یا یک خانواده را بکش اولین گام در این شناسایی است.

جهان کودک خانواده ی اوست و روابطی که با آن برقرار میسازد به همین دلیل برای فهم شخصیت او از اهمیت خاصی برخوردار است.

(۲) فرآیند ترسیم

پاره ای از کودکانی که دچار وقفه یا بازداری هستند از همان ابتدا می گویند

که قادر نیستند نقاشی کنند. و گاهی در اواسط نقاشی دچار مکث هایی میشوند که این بازداری ها و مکث ها میتواند ما را به معانی متفاوتی برساند.



این که نقاشی در چه قسمتی از کاغذ و با چه شخصی آغاز شده دارای اهمیت است.

مدت زمانی که برای ترسیم هر یک از اشخاص نقاشی اختصاص می یابد و دقتی که در مورد جزئیات به کار بسته میشود و یا گاهی تمایل و سواس آمیزی که در بازگشتن به قسمت معینی از نقاشی مشاهده میگردد در شمار نکات مهمی هستند که باید در نظر گرفته شوند.

۳) مصاحبه

کودک بهتر از هر کس میداند که چه چیز را خواسته است در نقاشی خود بیان کند. ابتدا باید به نحوی ظریف کار را با تمجید آنچه کودک انجام داده آغاز کرد، یعنی همواره باید گفت خوب است، حال ارزش نقاشی هر چه میخواهد باشد. حالا تو این خانواده ای را که کشیدی برای من تعریف کن.

اینا کجان؟ این جا چی کار می کنن؟

به من بگو یک یک این اشخاص کی هستند و از اونکه اول کشیدی شروع کن.

سوالاتی هستند که از کودک می پرسیم، در این میان نقش، جنس و سن هر یک از اشخاص را هم از کودک جویا میشویم.

۵ سؤال دیگری که میتواند اطلاعات جالبی را در اختیار ما بگذارد عبارتند از:

در این خانواده کدوم یک از همه مهربون تره؟

کدوم یک از همه کمتر مهربونه؟

کدوم یک از همه خوشبخت تره؟

کدوم یک از همه کمتر خوشبخته؟

در این خانواده کی از همه بهتره؟

و در برابر هر جواب از کودک می پرسیم چرا؟

۴) همسان سازی

همسان سازی (اینکه کودک خود را مطابق با کدام یک از اشخاص داخل نقاشی در نظر میگیرد) غالباً تابع اصل لذت است و از این راه ما را درباره ی انگیزه های عمیق آزمودنی آگاه میسازد.

۵) واکنش های عاطفی

باید واکنش های عاطفی کودک در سراسر آزمون یادداشت گردند. در پاره ای از کودکان حالت وقفه ی عمومی و ناراحتی هایی متجلی میگردد که ممکن است تا حد امتناع از ترسیم، گسترش یابند و ساخت نقاشی و خطوط ترسیم شده را تحت تأثیر قرار دهند. بالعکس پاره ای دیگر از کودکان، به ترسیم خانواده با حالت شادی که گاهی با شگفت زدگی توأم است می پردازند.

۶) مقایسه با خانواده ی حقیقی

می بایست نقاشی ارائه شده توسط کودک را با آنچه حقیقت است مورد مقایسه قرار داد.

• تفسیر نقاشی کودک

تحلیل شیوه ی فرافکنی کودک در نقاشی خانواده، اطلاعات ارزنده ای درباره ی شخصیت کودک، تعارض های احتمالی و همچنین در مورد روابط وی با والدین و خواهران و برادرانش در اختیار ما میگذارد. بااین وجود مانند هر تست فرافکن دیگر، آنچه از طریق تست خانواده بدست می آید، جنبه ی احتمالی دارد و نمیتوان آن را با یقین پذیرفت.

خط پر نیرو و پررنگ، به معنای نیرومندی کشاننده ها، شهامت، خشونت یا رهاسازی غریزی است، در حالی که یک خط کم رنگ، مبین کشاننده های ضعیف، ملایمت، کم رویی یا وقفه ی غریز است.

ناحیه ی پایین صفحه، ناحیه ی غریز بنیادی صیانت ذات و ناحیه ی منتخب خسته ها، روان آزردها، توان زدوده و افسرده هاست.

ناحیه ی بالا، ناحیه ی گسترش تخیلات و ناحیه ی افراد آرمان نگر و رؤیا پرداز است.

ناحیه ی چپ، ناحیه ی گذشته است و ناحیه ی آزمودنی هایی است که به سوی کودکی خود بازگشته اند.

و ناحیه ی راست، ناحیه ی آینده است.

جهت نقاشی از چپ به راست، نشان دهنده ی یک حرکت طبیعی پیش رونده است، در حالی که ترسیم از راست به چپ، به منزله ی یک حرکت

واپس رونده تلقی میشود.

هرگاه کودک خواه با کوچک کشیدن خود، خواه با ترسیم خود با فاصله یا پایین تر از دیگران و خواه با نامهربان تر یا کمتر خوشبخت تر دانستن خود به کم ارزنده ساختن خویشتن مبادرت می ورزد به دلیل آن است که احساس اضطراب گنجهکاری بر او غلبه دارد. در موارد افراطی که درحقیقت بندرت مشاهده میشوند، این حالت تا آنجا پیش میرود که کودک خود را از نقاشی حذف میکند.

• چگونگی بیان گرایش ها و دفاعهای من در تست ترسیم خانواده

(۱) ارزنده سازی شخص اصلی نقاشی

ویژگی های شخصی که در نقاشی کودک ارزنده سازی شده است:

این شخص غالبا کسی است که در وهله ی نخست ترسیم شده، بلند قامت تر از اشخاص دیگر نقاشی است، با دقت و مواظبت ترسیم میگردد، از لحاظ چیزهای افزوده شده غنی تر است مثل تزئین لباسها، ترسیم کلاه، عصا، چتر، کیف و ...، غالبا کانون توجه اشخاص دیگر نقاشی است یعنی همه ی نگاه ها به سوی او معطوف است.

(۲) نا ارزنده سازی

ویژگیهای شخصی که در نقاشی کودک نازارنده سازی شده است:

وقتی دریک نقاشی یکی از اعضای خانواده ترسیم نشده باشد، درحالی که درحقیقت آن شخص وجود دارد و در کانون خانواده حاضر است، میتوان نتیجه گرفت که کودک قلبا مایل است او را از بین ببرد.

این شخص از دیگران کوچکتر کشیده میشود، در آخرین جا و غالبا کنار کاغذ قرار داده میشود و مثل این است که کودک در بدو امر، قصد در نظر گرفتن جایی را برای او نداشته است، با فاصله از دیگران یا در سطحی پایین تر از دیگران کشیده میشود، به خوبی دیگران ترسیم نمیشود یا جزئیات مهمی در تصویر وی از قلم می افتند، نام وی ذکر نمیشود در حالی که نام دیگر اشخاص ذکر میگردد، به ندرت معرف شخصیت کودک است و به همسان سازی با وی مبادرت نمیکند.

(۳) خط زدن اشخاص ترسیم شده

یکی از انواع نازارنده سازی، خط زدن یک شخص پس از ترسیم اوست.

(۴) اشخاص افزوده شده

گاهی فرد خود را در نقاشی ترسیم نمیکند بلکه خود را در شخص افزوده شده فرافکنی مینماید. شخص افزوده شده ممکن است یک نوزاد باشد که نقاش، گرایشهای واپس گرایی را که از بیان آنها شرم دارد، به وی نسبت میدهد. افزودن یک فرد بزرگسال، افزودن کسی به عنوان جفت کودک، افزودن یک حیوان به نقاشی (پرخاشگری علیه خواهران و برادران یا علیه والدین غالبا از راه یک حیوان وحشی بیان میشود) از این موارد است.

(۵) نزدیکیها و ارتباطها

نزدیکی دو شخص در نقاشی نشان دهنده ی صمیمیت آنهاست، صمیمیتی که وجود دارد یا ترسیم کننده خواستار آن است.

(۶) همسان سازیها

از کودک میخواهیم که همسان سازی خود را انتخاب کند. براساس چنین تقاضایی، ما مسلما به هشیاری وی رجوع میکنیم و باید تأکید کنیم که در این سطح هشیاری، گرایشها فقط در صورتی بیان میشوند که شدیداً سرکوفته نشده باشند، و درغیراینصورت سانسور من برای منع همسان سازیهایی که فرد باطنا به آنها تمایل دارد، دخالت میکند.

وقتی کودک خود را در شرایط واقعی سن و جنس خود مجسم میکند و اظهار میدارد که میخواهم خودم باشم همسان سازی با واقعیت است.

وقتی فرد خود را در اشخاصی که گرایشهای اقرارکردنی او را ارضاء میکنند فرافکنی میکند، همسان سازی میل یا گرایش است.

وقتی کودک با شخصی که فرد شرور در نقاشی را تنبیه میکند همسان سازی میکند، همسان سازی دفاعی یا همسان سازی با فرامن مطرح است.

• عینی و غیرعینی

• خانواده ی واقعی:

وقتی یک کودک علی رغم دستور العملی که به او داده شده عینیت خانواده ی خود را محترم می‌شمارد و اعضای آن را به صورت سلسله مراتبی با در نظر گرفتن سن، جنس و موقعیت آنها ترسیم میکند، نشان دهنده ی سلطه ی اصل واقعیت بر اصل لذت است.

▪ خانواده ی تخیلی:

در این موارد که جنبه ی غیرعینی یا فاعلی بر جنبه ی عینی غلبه دارد بایستی از روش تفسیری سود جست. در این موارد باید در نظر گرفت که اعضای خانواده ی تخیلی وجود واقعی ندارند و به منزله ی تجسم تمایلات عاطفی کودک یا کنشهای شخصیت وی هستند.

• بررسی تعارضهای روانی کودک براساس تست ترسیم خانواده

▪ واکنش پرخاشگرانه

(گاهی پرخاشگری غلبه دارد و واکنش های خشونت باری را به راه می اندازد که به نوبه ی خود مینای تعارض جدیدی میگردند که جنبه ی برونی دارد، گاهی پرخاشگری دچار بازداری شده و به سوی فرد بازگشته است و جای خود را به واکنشهای افسرده وار، همراه با حالت غمگینی، اضطراب مقاوم و پایدار، ترس از رهاشدگی و روان آزدگی و شکست داده است و بالاخره گاهی تعارض بصورت واپسروی و همسان سازی با کوچکترین رقیب متجلی میگردد، فرایندی که در کودکان فراوان است.)

▪ واکنش افسرده وار

(گاهی کودک براساس یک واکنش افسرده وار به نارزنده سازی خود میپردازد، یا بطورکلی خود را حذف میکند.)

▪ واکنش واپس گرا و همسان سازی با یک نوزاد

(مکانیزم واپس روی، کودک را به دوره ی خوشبختی یعنی دوره ای که در آن هنوز تعارض اضطراب آور وجود نداشته است، باز میگرداند.)

واکنش پرخاشگرانه ، سالم ترین واکنش است اگر از حدی که بیشتر از آن میتواند خطرناک در نظر گرفته شود، فراتر نرود. تجربه نشان میدهد که برونریزی یک تعارض ، هراندازه برای اطرافیان نامطبوع باشد، با تعادل سازشی خوب، بیشتر مطابقت دارد. بالعکس واکنش افسرده وار و واکنش واپس گرا، واکنشهای نوزدی هستند زیرا یک راه حل واقعی برای تعارض (که سرکوفته باقی میماند) ارائه نمیدهد.

واکنش پرخاشگرانه را میتوان بر اساس روشهای ساده ی تربیتی پاسخگو بود. اما درمورد واکنشهای افسرده وار و واپس گرا باید به روشهای روان درمانگری متوسل شد، روشهایی که در خلال آنها فرد تعارضهای نخستین را مجدداً تجربه میکند و آن را از راهی که گسترش شخصیت کودک را بهتر تأمین میکند، حل می نماید.

واکنش پرخاشگرانه در پسران بیشتر و واکنش های افسرده وار و واپس گرا در دختران بیشتر است.

منبع : مجیدلرن

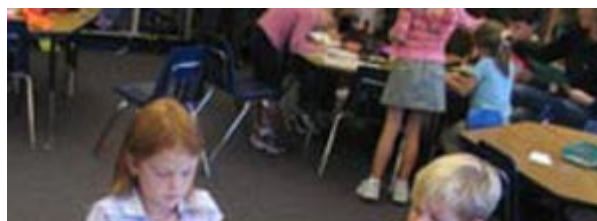
<http://vista.ir/?view=article&id=290249>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نقاشی کودکان

به طورکلی می توان گفت هرچه که کودکان بزرگتر می شوند ، نقاشی های آنها جزئیات بیشتر ، متناسب تر وواقعگرایانه تر می یابد

• طبقه بندی مراحل تکاملی



(۱) از ۱۸ ماهگی تا ۲/۵ سالگی :



کودکان معمولا کشیدن علائمی بر صفحه کاغذ را از حدود ۱۸ ماهگی به بعد آغاز می کنند . از دیدگاه بیشتر پژوهشگران این خط خطی کردن ها حرکاتی بی هدف و ناهماهنگ نیست ، بلکه نشانه دهنده آگاهی نسبت به الگو و افزایش هماهنگی چشم - دست است . کودکان برای رسیدن به درجه ای از توازن بصری به خط خطی کردن کاغذ می پردازند و یا یک خط را بالای خطی که قبلا کشیده اند می کشند . خط خطی کردن برای کودکان کاملا جذاب است . پژوهشگران این خط کشیدن های اولیه را صرفا بازی و تمرین می دانند . به هر حال زمانی فرامی رسد که کودکان شروع به تفسیر خطوط خود

به عنوان تصویر می کنند . کودکان عموما قبل از آن که کشیدن را آغاز کنند مقاصد خود را بیان نمی کنند بلکه اغلب پس از اتمام کار به تفسیر نقاشی خود می پردازند . نخستین شکل بسته ای که توسط کودکان کشیده می شود تقریبا می تواند جایگزین کلیه اشیای موجود در محیط کود باشد . دایره ، ساده ترین طرح بصری برای کودکان خردسال است .

(۲) از ۵/۲ سالگی تا ۵ سالگی :

از حدود ۵/۲ سالگی آشکار می شود که کودکان نقاشی های خود را بازنمایی چیزی تلقی می کنند . گاهی اوقات پیش از آنکه کشیدن نقاشی را آغاز کنند مقاصد خود را بیان می کنند و دیگر معنی نقاشی تا پایان تکمیل آن پنهان باقی نمی ماند ، اما هنوز در تفسیر کودکان از نقاشی خود ، نوعی عنصر فرصت طلبی وجود دارد . در این مرحله از تکامل چنانچه نقاشی کودکان در عمل شبیه به چیز دیگری از کار درآید ، آنها از قصد اعلام شده خود عدول می کنند . در این مرحله ، دیگران نیز این خط خطی ها را با سهولت بیشتری درک می کنند و به تدریج اشکال بیشتر و متنوع تری در یک صفحه کشیده می شود . اشکال تفکیک نشده و نامنظمی که کودکان می کشند به تدریج به صورت دایره ها ، مربع ها ، مثلث ها و صلیب ها قابل تشخیص می شوند . این شکل ها که جملگی به صورتی طرح گونه کشیده می شوند اغلب روی یکدیگر قرار می گیرند و به چیزی تبدیل می شوند که آنها را << ترتیب >> می خوانیم . سایر شکل های مهم در نقاشی های کودکان عبارتند از : خورشیدها ، دایره ها و شعاع ها ، از ۵/۲ سالگی به بعد است که کودکان برقرار کردن رابطه میان جزئیات یک نقاشی را آغاز می کنند . به نظرمی رسد که بسیاری از نقاشی های آنها در این مرحله مبتنی بر قواعد یا طرح های ساده است ، به عنوان مثال نقاشی نمونه وار چهره انسان در این مرحله ، مشتمل بر یک دایره به جای سر (یا یک سر وبدن مرکب) و دو خط آویزان به جای پاست ، برای مشخص کردن جزئیات چهره از قبیل چشم ها و دهان ممکن است علائمی در درون دایره گذشته شود . این قبیل چهره ها اغلب << بچه غورباغه ای >> نامیده می شوند . گاهی اوقات به نظرمی رسد که این نقاشی های طرح دار ، پیش از آنکه بازنمایی دقیق موضوع نقاشی شده باشند جنبه ای نمادین دارند ؛ به عنوان مثال نتایج به دست آمده از مشاهدات نشان می دهد که وقتی از کودکان ساکن در واحدهای آپارتمانی خواسته شده تا منزلی مسکونی خود را نقاشی کنند ، آنها به کشیدن نقاشی های متداولی از خانه های دارای سقف شیروانی و دودکش می شود پرداخته اند .

(۳) ۵ سالگی تا ۸ سالگی :

به طور کلی هرچه که کودکان بزرگتر می شوند نقاشی های آنها نیز واقعگرایانه تر می شود . اما نقاشی های کودکان در فاصله سنی ۵ تا ۷ سالگی هنوز شامل عناصری است که کودک بوجود آنها آگاهی دارد ، حتی اگر به طور طبیعی قابل رؤیت نباشند . به این لحاظ حاصل کار آنها نقاشی << شفاف بینی >> یا << اشعه ایکس >> نامیده می شود ؛ مانند نقاشی ای که در آن بچه ای در شکم مادرش است نشان داده می شود . در این مرحله نقاشی های آنها از چهره انسان ، طرح بچه غورباغه ای را پشت سر می گذارد و به نشان دادن سر و بدن جدا از یکدیگر می رسد . جزئیات بیشتری از قبیل دست ها ، انگشتان و لباس بیش از پیش تصویر می شوند .

(۴) ۸ سالگی تا نوجوانی :

کودکان ۸ ساله به بالا اغلب سعی می کنند در نقاشی های خود عمق را نه تنها در اشیای منفرد بلکه در رابطه میان اشیای نیز نشان دهند . همچنین نقاشی های آزاد بچه های بزرگتر ، یعنی بچه های ۹ یا ۱۰ ساله از نظر سبک به تدریج به سمت الگوهای قراردادی حرکت می کند . در این مرحله چهره های کارتونی و چهره های سریال های کمیک مرتب نقاشی می شوند . نقاشی ها تنوع و تشخیص کمتری پیدامی کنند . به نظرمی رسد که

کودکان در این سن اغلب از نقاشی خود ناراضی اند و دیگر رغبتی به انجام این فعالیت ندارند. گفته می شود دلیل این امر آن است که آنها قادر نیستند نتایج دلخواه خویش را از نقاشی های خود به دست آورند.

منبع: بنیاد اندیشه اسلامی

<http://vista.ir/?view=article&id=296932>

 Vista.ir
Online Classified Service

نقاشی کودکان و کارکردهای آن

نقاشی چیست؟ چرا کودکان نقاشی می کنند، آیا این گفته که "نقاشی یک کودک ارزش ده هزار کلمه دارد" را تأیید می کنید؟ بیشتر روانشناسان معتقدند که شاکله وجود انسان و اساس شخصیت وی از ابتدای کودکی پایه ریزی می شود. علاقه فراوان به فراگیری و انعطاف پذیری عمیق در برابر تأثیرات رفتار و عکس العمل های والدین و اطرافیان از ویژگی های مرحله خردسالی و قبل از ورود به دبستان است.

به طور مثال بلوم (۱۹۷۲) از پژوهش های روانشناسان دیگر نتیجه گرفت که حدود ۵۰ درصد از رشد شناختی و عاطفی انسان از بدو تولد تا چهارسالگی، حدود ۳۰ درصد باقیمانده در فاصله ۸ تا ۱۷ سالگی شکل می گیرد. از این رو همه معلومات، عادات و عکس العمل هایی که در این دوران تحصیل می گردد و به طور ریشه دار و مستحکم و عمیق در روح کودک باقیمانده و بنای اصلی شخصیت و سازمان و شاکله وجودی او را تشکیل می دهد و براساس آن، شخصیت او شکل می گیرد. به همین دلیل امروزه



روانشناسان تأکید خاصی بر شناخت کودکان و مطالعه افکار و احساسات آنها دارند و نقاشی کودکان را یکی از روش های بررسی تغییرات شخصیتی و ذهنی کودکان در دوره های متفاوت تحصیلی می دانند.

کودک مجموعه ای از خواست ها، امیال و ویژگی های شخصیتی از قبیل ستیزه جوئی، ناسازگاری، نافرمانی، مهربانی، عطوفت و غیره است و نقای کردن یکی از روش هایی است که به کودک امکان می دهد تا تمامی این خواست ها و امیال را به صورتی بی ضرر و دور از خطر از خود دوره کرده یا تکامل بخشد. کودک با نقاشی کردن انگیزه هایش را متعادل می سازد. و انرژی های روانی و جسمانی اش را بارور می سازد و شکل مناسبی به آنها می دهد و به آنها کمک می کند تا خودشان را مطرح سازند. نقاشی کودکان نمایشی است که کودکان سعی می کنند افق های وجود خود را گسترش داده و به شکستن محدودیت ها و حصارهای سخت و خشکی که اوضاع و احوال محیطی بر آنها تحصیل کرده است، مبادرت ورزند و به آنها فرصت می دهد تا شخصیت درونی خود را بیرون بریزند. بدین وسیله او قادر است تا بسیاری از چیزها را که احتمالاً نمی تواند به زبان آورد و با الفاظ بیان نماید، برای بزرگسالان ظاهر سازد و بدین ترتیب خود را از قید تنش ها رها می سازد.

نقاشی کودکان در حقیقت میدانی برای تجلی قدرت خلاقیت کودک است و به وسیله آن کودک کبوتر اندیشه خود را به دوردست ها پرواز می دهد و

با نیروی خود اشیاء و موجودات مورد علاقه را حاضر کرده و در آن تغییراتی می‌دهد تا مطابق میل خودش باشند.

نقاشی کودک را باید یک وسیله کاملاً آزاد و ساده به حساب آورد که کودک از طریق آن و بدون توجه به واقعیت‌های بصری دنیای خارج به راحتی روی کاغذ می‌آورد و اشیاء را به ساده‌ترین شکل خود نشان می‌دهد. در حالی که کار خود را کاملاً منطقی و درست می‌پندارد و از اینکه بزرگترها به نقاشی آنها می‌خندند، تعجب می‌کنند.

نقاشی کودکان قابلیت‌ها و طرافت‌های چندگانه‌ای مثل جذابیت، زیبایی، انعطاف، عاطفه‌مداری، سرگرم‌سازی و فرافکنی دارد که این امر بیانگر دید واقع‌گرایانه و معنادار و در عین حال عجیب به اشیاء و محیط پیرامون است که خود ناشی از روح و شخصیت واقع‌گرایانه کودکان است.

نقاشی کودکان دریچه‌ای است که بعد خلاقیت کودکان را آزادانه به سوی حوزه‌های سازندگی هدایت می‌کند و به آنها اجازه می‌دهد تا آزادانه مواد را دستکاری کنند. به سوزنه‌های واقعی رنگ تخیل بزنند. به تخیلات خود برچسب‌های واقع‌گرایانه بچسبانند و مهمتر از اینها بدون هیچ هراسی جهان را آنطور که می‌خواهند ترسیم کنند.

تکیه بر خلاقیت آزاد در هنر و کارهای هنری، فایده مهم دیگرش جذب بیشتر کودکان به کانون‌ها و کلاس‌های هنری و پرهیز از هرگونه مسابقه یا مقایسه آثار آنها است و به بزرگسالان می‌آموزند که روی آثار کودکان توقف نکنند و به قضاوت آن نپردازند که در این صورت اضطراب از دل‌هایشان رخت برمی‌بندد و کودکان خویشتن‌های خود را در آثار خود ساده‌تر، شفاف‌تر و بیشتر عرضه می‌کنند و درست در همین نقطه است که هنر و بهداشت روانی با هم همسو می‌شوند.

امروزه روانشناسان معتقدند که نقاشی فعالیتی شخصی است که کودک به وسیله آن بسیاری از خواسته‌ها، تمایلات و تفکرات خود را به راحتی روی کاغذ می‌آورد و با مطالعه آن می‌توان به فرضیه‌هایی سازنده در مورد شخصیت کودکان دست یافت.

آنها معتقدند که نقاشی در لطیف کردن عواطف کودکان و تأمین بهداشت روانی و درمان ناراحتی‌ها و برقراری آرامش آنان نقش مهمی دارد از این رو می‌توان گفت که نقاشی کودکان برآیند ویژگی‌های شناختی، عاطفی، روانی و اجتماعی آنها است که چنگ زدن به کلاف پیچیده عواطف کودکان و به دست آوردن سرنخ‌هایی جدید از این کلاف برای شناسائی بهتر آنها را امکان‌پذیر می‌سازد.

در دیدگاه نظریه روانکاوی، کودکان از طریق نقاشی آنچه را که در ضمیر ناخودآگاه دارند و احتمالاً باعث ناراحتی و اضطرابشان می‌شود، را بیان می‌کنند. آنها معتقدند که کودکان به‌هنگام کشیدن یا رنگ کردن یک تصویر، ناخودآگاهانه گوشه‌ای از وضع عاطفی خود را بیان می‌کنند و نقاشی آنها دریچه‌ای به جهان اندیشه آنان است و بیانگر اندوه‌ها، شادی‌ها و آرزوهای آنها است، به همین دلیل، تحلیل و بررسی نقاشی کودکان، یکی از مهم‌ترین و قابل‌اعتمادترین راه‌های شناخت روان کودکان است و به والدین و مربیان کودکان در شناخت مشکلات و گره‌های شخصیتی آنها کمک زیادی می‌کند.

به‌طور کلی نقاشی کودکان ریشه در خلاقیت آنها دارد و رشد این خلاقیت می‌تواند باعث گردد تا در دوران بزرگسالی این کودک تبدیل به هنرمندان، نویسندگان، نقاشان، مخترعین و کاشفانی بزرگ گردند. نقطه آغاز این خلاقیت انگشتان کودک است. جویبار کوچکی که از سرانگشتان کودکان جاری می‌شود، خلاقیت فکرشان را آبیاری می‌کند که هر اندازه اعتماد و ابتکار بیشتری در حرکت دست‌های کودکان وجود داشته باشد عنصر خلاقیت ذهنی آنها زنده‌تر است. به همین دلیل است که توصیه می‌شود والدین و مربیان باید در کودکان خود امنیت‌خاطر ایجاد کنند و به کودک کمک کنند و به او اطمینان دهند که بزرگترین یار و یاور او هستند.

در مورد نقاشی کودکان و شکوفائی این هنر در آنها والدین و مربیان باید نکات زیر را در نظر داشته باشند:

(۱) نقاشی کودکان صرفاً برای پر کردن اوقات فراغت آنها نیست بلکه بستر مناسبی برای پی بردن به دنیای درونی آنها و شکوفائی خلاقیت‌های آنها است.

(۲) نقاشی کودکان هنری است که به زندگی آنها زیبایی خاص می‌بخشد که این مضمون در راستای این گفته شوپنهاور است که "هنر نوعی رستگاری است که ما را از درد و رنج رها می‌سازد و به تصاویر زندگی ما دلربائی می‌بخشد".

(۳) نقاشی کودکان برگرفته از تخیلات آنها است. چنانچه تخیلات و رؤیاهای کودکان مورد بی‌توجهی، تمسخر یا بیهوده انگاشتن از جانب والدین و مربیان روبرو شود و آنها وادار به واقع‌بینی گردند، سرچشمه خلاقیت آنها خشکیده می‌شود.

(۴) در آموزش کودک باید به تقویت انگیزه‌ها توجهی خاص داشته باشیم و انگیزه‌های کوچک فرزندان را به مثابه چشمه کوچکی بدانیم که می‌توانیم از طریق حفر آن نقطه و باز کردن راه آب، آن را تبدیل به سرچشمه جوشان کنیم و نقاشی کودک یکی از راه‌های پی بردن به این

انگیزه‌ها است.

۵) در برنامه‌زمانبندی شده کودکان وقت‌های آزاد در نظر بگیرید و به آنان اجازه دهید به‌طور خودجوش و خلاقانه به کارهای موردعلاقه‌شان بپردازند و اطرافیان باید با ملایمت و احتیاط فعالیت‌های کودکان را هدایت کنند.

۶) برای کودکان، صمیمی بودن و آشنا بودن چهره بسیار مهم است. زیرا اولین چیزی که کودک در یک ارتباط حضوری به آن توجه می‌کند چهره مربی است. مربی باید سعی کند با چهره خود به کودک نشان بدهد که مشتاق او است و او را دوست دارد. اینگونه است که چهره مربی آرام و دوست‌داشتنی می‌شود و کودک جذب آن می‌شود.

۷) کودکان هنگامی که از طرف مربی خود با والدین نوازش می‌شوند بسیار لذت می‌برند. لمس کردن و در آغوش گرفتن کودک از طرف والدین به تبادل انرژی یاری می‌رساند و فرصتی را فراهم می‌کند تا کودک آرامش و آسایش را در آغوش آنها احساس کند و به آنها فرصت می‌دهد تا به راحتی احساسات و عواطف خود را ابراز کنند و به زندگی روانی خود تحرک بخشند.

۸) از مقایسه کودکان و آثار آنها با یکدیگر و همچنین تحمیل عقاید به کودکان باید پرهیز کرد و باید در نظر داشت که تنها در بسته "آزادی" ربط دادن به طبیعت کودکان و احترام به سبک خاص زندگی آنها است که خلاقیت و نوآوری در وجود آنها به ثمر می‌نشیند.

۹) تردیدی نیست که مسئولیت عمده و اساسی تربیت کودک بر عهده والدین است که هدف این تربیت شکوفا ساختن استعدادها و کودک و آرامش بخشیدن به او است و زمانی والدین از عهده این امر مهم به نیکی و درستی برمی‌آیند که خود از آرامش روانی و امنیت‌خاطر برخوردار باشند تا به دور از هرگونه اضطراب و دغدغه و با بهره‌مندی از دلگرمی، همدلی، همراهی و حمایت مشوقانه ترسیم‌گر مسیر سعادت فرزند گردند.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=254531>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نقاشی کودکان، راهی برای ارتباط با جهان بزرگسالان

بنا به تحقیقات روان‌شناسان ۵۰ درصد هوش و استعداد کودکان پیش از ۵ سالگی ظهور می‌کند و بهترین زمان کشف و پرورش استعداد در آدمی دوران کودکی به ویژه ۳ سالگی است. ساختن واقعی یک کودک و ارکان زندگی او در همین دوران و در مرحله ای است که به دست مربی سپرده می‌شود.

از این رو لازم است برای شرایطی آماده شود که بتواند ابراز وجود کند تا آنچه در دل دارد آشکار سازد و این امر ممکن نیست مگر این که کودک را با هنر آشنا کنیم. زیرا از این طریق مربی می‌تواند به امیال و خواسته‌های کودک پی ببرد و او را در راه رسیدن به کمال ذهنی راهنمایی نماید.

هنر باید با روح لطیف و حساس کودک هماهنگی داشته باشد، احساسات پاک وی را تحریک کند و به هیجان آورد و طریقه بیان خواسته‌ها و آرزوهای





او باشد و در او حس ابتکار و خلاقیت را آشکار نماید. نقاشی وسیله دیگری برای به کارگیری مهارت ها و توانایی های کودکان و ایجاد تصاویری است که می تواند بیان کند.

پیشرفت علم و تکنولوژی توجه و مراقبت والدین و نیز وجود محرک ها، انگیزه ها و اشیای فراوان در اطراف کودک، از عوامل بسیار مهم در پیشرفت

رشد هوشی عاطفی و جسمانی او است و همین امر می تواند تفاوت اصلی را میان کودکان ایجاد کند.

در اواخر سن ۷ سالگی تا ۱۰ سالگی وارد مرحله خاصی می شود. این دوره را «رنالیسم هوشمندانه» می نامند. رشد و تحولات ذهنی کودک ارتباط آموزشی با بزرگسالان و به ویژه عامل توقع بزرگسالان در رعایت تناسب ها و پرسپکتیوها سبب تحولاتی در ترسیم تجسم های کودکان می شود و آن ها غالباً به کپی کردن واقعیات پیرامونشان اقدام نمی کنند بلکه به کشیدن آنچه در ذهن دارند می پردازند.

به وسیله نقاشی است که انضباط در تفکر و مهارت عصبی در دست ها ایجاد می گردد. موضوع مهم دیگری که در نقاشی می تواند مطرح شود آشنا کردن کودکان با تجربیات گوناگون، محیط های مختلف، آموزش استفاده از موقعیت ها و مشاغل و محیط طبیعی می باشد. و این امر در قدرت شگرف تجسم فضایی و ثبت جزئیات منعکس می گردد. به طوری که کودکان از هر موقعیتی یک نماد کلی در ذهن خود می پروراند.

برای پرورش ذوق یک کودک غیر از وسایل لازم کارهای ابتکاری نیز ضروری است. مثلاً گردش در پارک یا باغ به پرورش ذهنی کودک کمک شایانی می کند. کودک را باید عادت داد که قبل از شروع به نقاشی فکر کند بعد هر چه به نظرش می رسد بکشد.

بهتر است او راتشویق نمود و اعتمادش را جلب کرد تا دریابد که هر چه می کشد زیبا و جالب است. زیرا خلاقیت نیز مانند سایر قابلیت های انسان از تمرین مایه می گیرد و آنچه ما نیز می خواهیم در کودک پرورش دهیم قدرت ابداع و خلاقیت می باشد نه بلوغ زودرس.

به کودک باید آموخت هرچه را که در طبیعت می بیند از زوایا و جنبه های مختلف مورد مطالعه و دقت قرار داده و سطحی ننگرد. کودک افکار خود را با حرکات، نگاه، قهر و آشتی، بازی و جنجال، سروصدا و سکوت، انزوا و پرخاشگری بیان می کند و این مربی است که باید دقیق و مجرب بوده فاصله سنی خود و شاگردانش را نادیده گرفته خویش را همانند کودکی حس کند و همپای نوآموز خود حرکت کند.

«کودک نباید اشیاء و اشکال را کپی نماید.» بکوشیم بعد از هر ترسیم او راتشویق کرده و احساس شادی و هیجان خود را از نتیجه کار به وی انتقال دهیم. تا سعی کند درباروری کارهای عملی خود بهتر و بیشتر بکوشد. بسیاری از آنان در پایین صفحه خود اشکالی را با خطوط بسیار کوچک می کشند. در صورتی که برخی از کودکان بر مرکزیت صفحه نقاشی مسلط بوده، اسکلنت بندی (کمپوزسیون) و ترکیب بندی بسیار جالبی در نقاشی خود به وجود می آورند.

همانطور که تأیید شد: «برای ایجاد افکار متنوع در کودکان گردش های تفریحی، گفتن داستان، رفتن به میهمانی و جشن بسیار مفید خواهد بود. زیرا اگر کودک مفهوم روشنی از اشیاء داشته باشد به آسانی می تواند شکل و طرحی از آن ها را به وجود آورد.»

در تعیین موضوع نقاشی باید مساله زمان را مورد توجه قرار داد. مثلاً اگر بهار است کشیدن یک درخت پر از شکوفه ها و چند تکه ابر می تواند مفهوم بهار را در ذهن کودک تثبیت نموده و دامنه و خزانه اطلاعات کودک را افزایش دهد.

کودک با استفاده از خطوط مختلف مانند خط های افقی، عمودی و مایل تصاویر را رسم می کند و پایگاه نقاشی خود را با خطوط بنا می کند. گرچه در نقاشی او بیشتر مفاهیم ذهنی اند مانند انسان قوریغه ای!

منبع : روزنامه جوان

<http://vista.ir/?view=article&id=315833>

نقاشی و شخصیت کودک

• نقاشی خانواده



برخلاف آنچه فکر می‌شود، کودکانی که در یک خانواده به دنیا آمده و بزرگ شده‌اند، هرکدام به طرق مختلفی توسط والدین خود تربیت و مورد محبت قرار می‌گیرند. البته این موضوع را والدین منکر می‌شوند و همیشه اطمینان می‌دهند که هیچ فرقی میان فرزندانشان نمی‌گذارند.

ترجیح دادن یک فرزند به دیگری، انگیزه‌ای کم و بیش، ناخودآگاهانه دارد و حتی اگر این موضوع را به کناری بگذاریم، اختلاف در طرز رفتار با کودکان تقریباً هرگز به اندیشه و میل و یا به تعلق خاطر داشتن کم و بیش پدر و مادر بستگی ندارد. بلکه به عوامل عینی دیگری مانند ترتیب تولد، جنسیت کودک و بسیاری از عوامل احتمالی دیگر بستگی دارد. آزمایشی که در مورد مادران چند فرزندی و مادران یک فرزندی در موقع شیر دادن نوزادانشان انجام گرفته نشان می‌دهد که مادرانی که یک فرزند دارند و یا اولین فرزندشان را شیر می‌دهند وقت زیادتری را نسبت به مادران دارای چند فرزند، صرف شیر

دادن کودکان می‌کنند و بعد از شیر دادن نیز با آنها حرف می‌زنند و بازی می‌کنند. از طرف دیگر در میان مادرانی که یک فرزند دارند، آنها که فرزندشان پسر است نسبت به آنها که یک دختر دارند، به‌طور متوسط وقت بیشتری را صرف شیر دادن می‌کنند.

اما علاوه بر اختلاف زمانی که مادر صرف فرزندانش می‌کند، اختلاف رفتار نسبت به جنسیت کودک نیز وجود دارد. هر کودک، طریق خاصی برای زندگی کردن و ارتباط با دیگر اعضای خانواده دارد. که مخصوص به خود او است. دل‌بستگی به خلق و خوی و جنسیت و موقعیتی پیدا می‌کند که در سلسله‌مراتب خانواده دارد.

بنا بر تحقیق مینکوسکا یک مکالمه ساده با یک کودک هرگز به نحوی واضح و روشن، احساسات واقعی او را نسبت به خانواده‌اش نمایان نمی‌سازد. زیرا کودک که از مقاصد جستجوگرانه بزرگسالان به خوبی آگاه است. با سکوت و یا دروغ و جملات بی‌ربط از خود دفاع می‌کند. برعکس هنگامی که او افراد خانواده‌اش را در نقاشی نشان می‌دهد، خود را کمتر کنترل می‌کند و با آزادی تمام ترس‌ها، تمایلات، احساسات، جاذبه‌ها و تردیدهایش را بیان می‌کند - چه خود موضوع نقاشی‌اش را انتخاب کرده باشد و چه بنا بر خواهش بزرگترها موضوعی را نقاشی کند.

بنابر نظر کورمن، برای آنکه نتیجه بهتری گرفته شود می‌توان از کودک خواست که تصور خانواده‌ای جز خانواده خودش را نقاشی کند. بدین ترتیب توجه کودک از خانواده خودش دور می‌شود و با راحتی بیشتری گرایش‌های درونی و شخصی خود را بروز می‌دهد. ولی در هر حال تصویری که او می‌کشد مربوط به خانواده خودش خواهد بود. زیرا به نظر او خانواده‌اش تنها خانواده‌ای است که می‌شناسد و در آن زندگی کرده است. در تجزیه و تحلیل نقاشی کودک از خانواده، باید هر دو قسمت چارچوب و محتوی نقاشی را مدنظر داشت. قسمت اول یعنی خطوط و فضا و رنگ که در تمام نقاشی‌ها وجود دارد و نشانگر خصوصیات عمومی شخصیت کودک است و قسمت دوم که اهمیت بیشتری دارد، محتوای نقاشی است.

(۱) فاصله بین اشخاص نقاشی

اعضای یک خانواده هماهنگ در نقاشی کودکان، همیشه با هم و دست در دست هم نشان داده می‌شود. نزدیک شدن دو یا چندین شخصیت نشانگر انس و لذت واقعی آنها و یا تمایل کودک به آنها است. کودک خودش را نزدیک شخصی نقاشی می‌کند که حس کند در کنارش راحت است و یا او را بیشتر از همه دوست دارد. ولی اگر کودکی فکر کند که مثلاً خواهش بیشتر از او مورد توجه پدر و مادر است در نقاشی خود، خواهرش را بین پدر و مادر و خود را دورتر از آنها در کنار کاغذ قرار می‌دهد.

(۲) برجسته نمودن اشخاص

در بیشتر نقاشی‌هایی که کودکان از خانواده ترسیم می‌کنند همیشه یک شخصیت اصلی وجود دارد که کودک بیشترین بار احساس خود را چه

به صورت عشق و ستایش و چه به صورت ترس و دلهره بر روی او مستقر می‌کند زیرا او اولین کسی است که کودک به او فکر می‌کند و توجهش به او جلب می‌شود. این شخص گاهی در مرکز کاغذ ترسیم می‌شود و نگاه‌های دیگر اشخاص به طرف او برمی‌گردد و گاهی هم اولین شخص از طرف چپ کاغذ است. این شخصیت اصلی همیشه در اندازه‌ای بزرگتر از دیگر اشخاص کشیده می‌شود زیرا او مهمتر از دیگران است و بیش از هر کسی در زندگی کودک، فضای روانی او را اشغال کرده است. شخصیت اصلی را معمولاً نیمرخ و یا در حال حرکت و با دقت فراوانی می‌کشد.

۳) بی‌ارزش کردن اشخاص

وقتی در نقاشی یکی از اعضاء خانواده وجود ندارد می‌توان نتیجه گرفت که کودک آگاهانه و یا ناخودآگاهانه آرزوی نبودن آن شخص را دارد. این پدیده بیشتر در مورد خواهران و برادران روی می‌دهد که بیشتر بچه‌ها نسبت به آنها کینه و حسادت می‌ورزند. گاهی دیده می‌شود که کودک خودش در نقاشی حضور ندارد. دلیلش این است که کودک احتمالاً در خانه و میان خانواده احساس راحتی نمی‌کند و خواستار تغییر جنسیت و یا سن خود و یا چیزهای دیگری است.

در اینگونه مواقع کودک با خودش را در نقاشی شرکت نمی‌دهد و یا در نقش شخصیت مورد دلخواهش ظاهر می‌شود اما شخصی که برای کودک ارزش ندارد همیشه در آخرین لحظه و با کمترین جزئیات و کوچکتر از همه و خارج از گروه خانواده در حالتی کاملاً ثابت کشیده می‌شود. پاک کردن تصویر کشیده شده نشانگر کشمکش درونی کودک در مورد شخص مورد نظر است.

۴) اضافه نمودن شخصیت‌های دیگر

در نقاشی‌هایی که از افراد خانواده کشیده می‌شود ممکن است شخصیت دیگری نیز اضافه شود که ممکن است یک مرد، یک زن، یک نوزاد و حتی یک حیوان باشد. به که این شخصیت اضافه شده کودک تمایلات و خواسته‌هایی را که جرأت عملی کردن آنها را ندارد به صورت تخیلی و تصویری عملی می‌سازد. این شخصیت اضافه نشده ممکن است با تغییر قیافه ناآشنا به نظر برسد. گاهی او مرد بزرگسالی است در حال انجام کاری مهم و گاهی به صورت نوزادی است که در آغوش مادرش ظاهر می‌شود و نیز ممکن است به صورت همزاد کودک و معرف تمایلات کودک از نظر جنسیت و سن نشان‌دهنده آن کشش‌های درونی است که امکان ابراز شدن ندارد.

۵) کمبود محبت

گاه کودک به داشتن رابطه عاطفی ارضاءکننده با پدر و مادرش موفق نمی‌شود و نمی‌تواند یک ارتباط حقیقی با آنها برقرار سازد. این کمبود به طرق مختلفی ظاهر می‌شود. یکی از آنها شامل نشان دادن اعضاء خانواده در حال غذا خوردن است که بیانگر احتیاج به ارضاء "من" نقاش است. مانند نوزاد که غذا و غذا خوردن برای او از نقطه نظر روانشناسی معنی جستجوی محبت و عاطفه دارد. کمبود محبت همچنین ممکن است به وسیله سایه زدن افراطی در نقاشی‌ها و یا به کارگیری زیاد، از حد رنگ تیره نشان داده شود.

۶) تعیین هویت

تعیین هویت جزئی از مرحله رشد و پرورش کودک است و برای تشکیل خصیصه و شخصیت کودک به کار می‌آید. کودک معمولاً یکی از والدین و یا برادر و یا شخص دیگری مثل معلم، مدرسه را به عنوان نمونه مطلوب برمی‌گزیند و خود را به او تشبیه می‌کند و این روند ناخودآگاه و خودکار است که به وسیله آن، کودک با برجسته کردن شخصیتی و یا خود را کنار او قرار دادن، برای خود، تعیین هویت می‌کند و گاه کودک خود را شبیه کودکی کوچکتر از خود و یا حتی نوزادی در گهواره نشان می‌دهد که در آن صورت او در پی نوعی هویت بازگشت به گذشته است. بدین ترتیب است که او بدون آنکه مشکلات رقابت با برادران و خواهرانش را حل کند، به سال‌های اول طلائی دوران کودکی پناه می‌برد.

در وضعیت‌های طبیعی معمولاً کودک سعی می‌کند شخصیت خود را با هویت مرد یا زنی همجنس خود تعیین کند و مردانگی یا زنانگی خود را نشان دهد. ولی اگر کودک برای ابراز هویت بیشتر به طرف جنس مخالف کشیده شود. ممکن است مشکلاتی در سر راه او باشد. دخترها اگر رفتار خود را از مادر و یا زن دیگری وام بگیرند، دارای رفتار و حالت‌های زنانه خواهند بود. ولی اگر برای مثال مردهای یک خانواده به طور واضح و روشن مادر را بی‌ارزش نشان دهند، ممکن است دختران خانواده برای آنکه خود را با ارزش نشان دهد رفتاری مردانه به خود بگیرد و تا آنجا برود که بالاخره خود را نه با مادر بلکه با تصویر پدران که بیشتر مورد احترام است تطبیق دهد.

منبع : ماهنامه کودک

نقاشی و ناسازگاری

• اضطراب و دفاع

امروزه اضطراب را مانند علامت مرکزی بیماری‌های عصبی و روانی می‌شناسند که از ترس مرگ و مجازات و احساس دائمی عدم اطمینان به خود و به کاری که انجام می‌دهیم، به وجود می‌آید و موجب بحران هویت و شخصیت فردی، و یک حالت خلاء و درهم ریختگی در وجود انسان می‌شود. بعضی مواقع دلهره و اضطراب، در تظاهرات روانی، به نحوی مستقیم ظاهر می‌شود، زیرا بیمار فاقد نیروی دفاعی مؤثری است ولی در دیگر مواقع این حالت روانی به صورت ترس بیمارگونه و اضطرابی و یا به اشکال هیستری که در واقع شالوده دفاعی است، ظاهر می‌شود و تا حدی



به بیمار احساس اطمینان و امنیت دست می‌دهد و در عوض مقدار زیادی مشکلات در روابط اجتماعی برای او به وجود می‌آورد.

هسته اصلی اضطراب، ممکن است موجب نقاشی‌های مختلف و متضادی بشود. در حقیقت عدم امنیت و اطمینان و وجود اضطراب و نگرانی ممکن است به نحوی پرخاشگرانه و یا برعکس به صورت خویشتن‌داری متظاهر شود. کودک مضطرب و خوددار در نقاشی‌هایش صورت‌های کوچک و گرد و متناسب با خطوط نازک ترسیم می‌کند و سایه خیلی تیره و یا خیلی روشن می‌زند. اگرچه رنگ سیاه نشانگر اضطراب است، ولی کودک خوددار از رنگ‌های دیگر نیز استفاده می‌کند تا در ورای این سبک تصنعی که مخصوص چنین بیمارانی است، دلهره عمیق خود را پنهان سازد. ارتباط او با دیگران نیز در ورای نقاب تصنعی و سرد و ساده‌لوحانه ظاهر می‌شود. کودک مضطرب و هیجان‌زده، پرخاشگر است، او دائم در حال جنبش و تصمیم‌گیری‌های شتاب‌زده‌ای است که فوری هم از آنها پشیمان می‌شود.

در نقاشی‌های او، نمادهای قدرت و پرخاشگر زیاد دیده می‌شود. شخصیت‌های نقاشی‌اش که با اندازه‌های بزرگ کشیده می‌شوند، جنگجویان یا مردان مسلح هستند. در نقاشی آنها خطوط ضخیم، سایه‌ها مجزا و رنگ‌ها سرزنده و گاهی زنده هستند. چون این افراد خیلی زود از یک حالت افراط آمیز مهر و علاقه، به یک حالت افراط آمیز زودرنجی تغییر می‌کنند؛ بنابراین شخصیت‌ها و خورشید و گل‌های نقاشی آنها، مثل کاکتوس همیشه پر از تیغ و خار هستند و اغلب خانه‌هایی که ترسیم می‌کنند، دودکش ندارند، با دیوارهای محافظ که به نظر می‌رسد سحرآمیز هستند و انسان در درون آن آسیب‌ناپذیر می‌ماند، محصور می‌شوند. بیشتر در نقاشی‌های این‌گونه کودکان مضطرب، حیوانات وحشی، هیولا و صحنه فاجعه‌انگیز دیده می‌شود.

در مجموعه نقاشی‌هایی که از کودکان گرد آورده‌ایم، یکی از کودکان ۶ ساله که خیلی حساس و باهوش نیز هست فقط نقاشی‌هایی ترسیم کرده که در آن صحنه زرد و خورد و دعوا میان دوستان و یا پدر و مادرش دیده می‌شود. رفتار معمولی این کودک بین افراط در مهر و علاقه و آرامش و انفجار پرخاشگرانه در نوسان است. او اغلب به مادرش برای این‌که او را به دنیا آورده، خرده می‌گیرد و از پدرش به دلیل آن‌که او را هرگز به صحرا میان گل و حیوانات که مورد علاقه اوست، نبرده و او را همیشه در خانه یعنی در جایی رها کرده که حوصله‌اش سررفته و "وقتش تلف شده" ابراز نارضایتی می‌کند. در این سرزنش او نسبت به پدرش، به احتمال قوی یکی از عوامل اضطراب که باعث پرخاشگری او شده‌اند، متظاهر می‌شود. در وجود اشخاص عصبی که ترس بیمارگونه دارند، دفاع در مقابل اضطراب، از روی گرداندن به خارج و توجه بر روی یک شیء یا یک موجود زنده که

علت ترس وی بوده است، حاصل می‌شود و این موضوع باعث راه اندازی مکانیسم "جابه‌جائی اضطراب" بر روی یک شیء یا شخص یا حیوانی می‌شود که کم و بیش به‌طور تصادفی یا بر اثر یک اتفاق ناگوار همراه بوده است.

کودکان نیز مانند بزرگسالان، از انواع ترس‌های بیمارگونه مثل ترس از تاریکی، ترس از آب، ترس از غذای فاسد و ... رنج می‌برند. مثلاً اگر کودکی پیوسته دچار این وسوسه باشد که دستش کثیف است و مرتب آنرا بشوید، وقتی تصویر خود را نقاشی می‌کند، حتماً خود را بی‌دست یا با مشت‌های گره کرده و بی انگشت ترسیم می‌کند تا مبادا دستهایش کثیف بشود. کودکی که دچار حالت وسوسه آمیز است با استفاده از آداب آن، به او احساس امنیت خاطر دست می‌دهد، زیرا از نظر او به‌جای آوردن این آداب، یک نقطه اتکا و به صورت تشریفاتی است که در موقعیت‌های اضطراب آور می‌توان بدان پناه برد. جملات کوتاه استغاثه و استمداد و یا حرکات عصبی منظم و رعشه عصبی، نیز از همین موضوع سرچشمه می‌گیرد.

تمام کودکان نیز برای اطمینان و امنیت خود دارای آداب گوناگون و اضطرابی هستند که با زیاد شدن سن ناپدید می‌شود ولی وضع آنها با بزرگسالانی که گرفتار اضطراب هستند و سخت به آداب پیچیده و استوار و یا عادات عجیب و غریب و مشخص و ثابت راغب می‌شوند، تفاوت دارد. این اشخاص دارای روحیات منظم و دقیق و متناسب و تکراری هستند و نقاشی‌های آنها با شکل‌هایی که به‌طور متناسب تقسیم‌بندی شده، مشخص می‌شود. به‌طور مثال یکی از خصلت‌های آنها این است که وقتی یکی از شخصیت‌های نقاشی در حال انجام کاریست، آنها موفق نمی‌شوند نگرش و وضع او را متناسب با آن حرکات تغییر دهند و بنابراین او را به حالت کاملاً صاف و خشک نشان می‌دهند. اگر این وضع بعد از هشت یا نه سالگی ادامه پیدا کند، نشان‌گر ناسازگاری کودک است. دیگر از مشخصات این‌گونه افراد آن است که تمام اشخاص نقاشی خود را روی یک خط می‌کشند ولی چون این طریق نقاشی مخصوص بعضی مراحل تکامل پرورش افراد و سنین مختلف نیز هست، برای بررسی این نوع نقاشی‌ها، باید سن ترسیم کننده را نیز در نظر گرفت. کودکان هیستریک بر اثر وابستگی و احتیاجشان به مهر و محبت استواری که به دیگران دارند، مشخص می‌شوند.

آنها چون نمی‌توانند شکستی را بپذیرند، دائم در جستجوی کمک از کسی هستند که از آنها قوی‌تر است و یا دنبال کسی می‌گردند که آنها را دلداری دهد و غالباً در مدتی که این جستجو ادامه دارد، آنها به عقب برمی‌گردند و رفتاری کاملاً کودکانه از خود بروز می‌دهند. حتی کودکان کاملاً سازگار، نیز برخی اوقات برای بیان عواطف خود به‌نحوی خاص و جلب توجه بیشتر بزرگسالان به سوی خود، از مکانیسم دفاع استفاده می‌کنند و در زمان‌های مشخصی هیستریک می‌شوند. نقاشی‌های کودکان هیستریک دارای پاره‌ای از خصلت‌های عمومی نیز هست. به‌طور مثال وقتی که تصویر آدمک تنها کشیده می‌شود و در مرکز کاغذ قرار می‌گیرد دارای قد بلندی است سر آن تکامل یافته‌تر و ممکن است به تنهایی تا یک سوم اندازه قد آدمک باشد. کودکان اصولاً جزئیات سر و صورت را بیش از قسمت‌های دیگر می‌کشند. هرچه کودک کوچک‌تر باشد سر و صورت‌های بزرگ‌تر ترسیم می‌کند بنابر نظر "او بن" کشیدن سر و صورت بزرش نمادی برای بی‌نظمی تخیلات و هرج و مرج فکر است.

اشخاص هیستریک چون دارای جنبه‌های خودشیفتگی نیز هستند، آدمک‌های نقاشی آنها غالباً موهای بلند و با جواهر تزئین شده و چشمانی با مزه‌های بلند و لباسی کمیاب دارند بدن این آدمک‌ها کوچک و بازوان و پاهایشان چنان کوتاه کشیده شده است که حتی گاه به زحمت دیده می‌شود. بازوان و پاها و تمام بدن وسیله‌ای برای ارتباط با دنیای خارج است و وقتی در نقاشی‌ها، کوچک کشیده می‌شوند، نشان‌دهنده مشکلاتی است که کودک هیستریک برای برقرار کردن ارتباط اجتماعی با آن روبروست. خانه‌هایی که کودک می‌کشد، دارای باغچه‌های پر از گل، حوض و استخرهای پر از ماهی، پنجره‌های مشبک، درختان گوناگون، پرنده‌ها، پرچین و غیره است. از لحاظ یک کودک هیستریک، فراموش شدن یعنی وجود نداشتن و بنابراین او احتیاج دارد که دائماً به او ثابت کنند که قدر او را می‌دانند و دوستش دارند وگرنه او غرق در اضطراب و تیرگی روحی خواهد شد.

• احساس تقصیر و گناهکاری و افسردگی

طغیان‌های پرخاشگرانه، غالباً با احساس ژرف گناه و تقصیری مربوط است که کودک برای از میان بردن خواهر یا برادر یا والدینش دارد و باز این احساس را به‌عنوان مجازات تحمل می‌کند. او می‌ترسد که مبادا والدین او، یا هر منبع قدرت دیگری، از افکار مخفی او با خبر شوند و با محروم کردن او از محبت و حمایتی که او برای زیستن و ارزش دادن به خود محتاج آن است، او را مجازات کنند. آن‌گاه است که وی به جانب افسردگی کشیده می‌سود. وقتی کودکی احساس تقصیر و گناه می‌کند، آنرا در نقاشی‌هایش خواه به وسیله خطوط نامطمئن و بریده یا خواه با محتوایی راجع به موضوع‌های حزین‌انگیز و جدائی‌خواهی و بدبینانه، نشان می‌دهند.

در نقاشی‌هایی که او به وسیله آن داخل خانه رانسان می‌دهد اغلب با رنگ‌های تریک و سرد ظاهر می‌شود. میان تمام چیزهایی که برای او بی‌ارزش می‌شوند، خودش را از همه کم‌ارزش‌تر می‌داند و وقتی تصویر خود را می‌کشد، آدمکی بسیار ضعیف است با سر و صورتی کوچک و بازوانی چسبیده به بدن. او غالباً برای بی‌ارزش نشان دادن خود، خود را به شکل حیوان و یا انسانی با صورت حیوان و نامطبوع نقاشی می‌کند. در نقاشی‌های او منظره‌های غمگین، درختان بی‌برگ، آسمان دارای ابری سیاه که جلوی خورشید را گرفته و گاه حتی به‌صورتی که باران می‌بارد و غیره، نشان داده می‌شود. احساس گناه و تقصیر در اغلب مواقع با تمایلات جنسی سرکوب شده که بر اثر نصایح اخلاقی خانواده به وجود آمده همراه است. در نقاشی‌های این‌گونه افراد اشتغالات جنسی، به طریقی روشن بیان می‌شود. به‌طور مثال اگر کودک استمناء می‌کند، به‌طور متعارف دست و بازوی آدمک را در نقاشی ترسیم نمی‌کند و وقتی مسئله جنسی با مشکلات بیشتری روبه‌رو باشد، کودک ممکن است اشخاص یا شخص به‌خصوصی را که باعث این آشفتگی او شده‌اند به‌طور نیم‌ترته یا تا کمر نقاشی کند.

در این موقع کودکان بزرگ‌تر برای این‌که به نقاشی خود یک جهت واقع‌گرایانه نیز بدهد، اشخاص را نشسته در پشت میز نشان می‌دهد. این یک اصل عمومی است که قسمت‌هایی از بدن که منحنی شده و یا اصلاً کشیده نشده است با کشمکش خود نقاش ارتباط دارد. در بعضی از نقاشی‌های یک کودک شش و نیم ساله باهوش و بسیار حساس، او مادرش را همیشه در حال آویزان کردن لباس و به‌نجوی که حلقه‌اش پشت به حوله یا لباس مخفی است، نشان می‌داد. بعد از اتمام نقاشی‌هایش ضمن گفتگو با او متوجه شدیم که علت این امر آن است که مادر او هرگز لبخند نمی‌زند و بدین ترتیب است که او با مخفی کردن ناخودآگاهانه صورت مادرش که برای او حالت سرکوب‌گرانه دارد، واکنش نشان می‌دهد.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=272187>



نقش بازی عروسکی در شخصیت کودکان و مقایسه این فرایند در کودکان ایرانی و ژاپنی

“بازی” یک فعالیت طبیعی، لذت‌بخش و دلخواه برای کودکان می‌باشد. ولی با تأسف، بزرگ‌ترها این حقیقت را جدی تلقی نمی‌کنند. در صورتی‌که با بازی هدف‌دار و منطقی می‌توان روابطی صمیمی، گرم و عمیق را با کودکان برقرار کرد و در جهت رشد و تربیت آنان گام برداشت. گام‌هایی که از دریچه لطافت بازی شروع شده و به دنیای خیال و رویاها و ابعاد احساسی، عاطفی و شناختی کودکان خاتمه می‌یابد. به‌همین دلیل پرداختن به بازی خصوصاً بازی‌های عروسکی، بررسی نزدیک‌ترین زاویه شخصیت کودک می‌باشد، بی‌اعتنائی به این پدیده، نادیده‌گرفتن بسیاری از جلوه‌های روحی و روانی شخصیت کودک خواهد بود.

علاوه بر اینکه بازی، فرآیند یادگیری را برای یادگیرنده یعنی کودک و نوجوان شیرین می‌کند، موجب ارضاء بسیاری از نیازهای اساسی و زیربنایی کودک





نیز می‌شوند.

- نیاز به تخلیه انرژی و بازتوانی

کودک پربار و غنی از انرژی بوده و نیاز دارد که این انرژی‌ها را به‌شکلی از خود بروز دهد. وقتی در اطراف کودک زمینه‌های مثبت و منطقی جهت تخلیه انرژی وجود نداشته باشد، این انرژی‌ها باعث بی‌قراری و پرکاری ناسالم کودک می‌گردد.

وجود کودک مثل یک ژنراتور فعال و پربار، شروع به بازتوانی زایش مجدد

انرژی می‌نماید. استفاده مثبت از انرژی‌ها، موجب افزایش اعتماد به‌نفس و تقویت اراده کودک می‌گردد. اگر عروسک‌بازی و بازی عروسکی به‌شکلی مناسب، باعث تخلیه انرژی‌های کودک گردد، نه تنها آرامش روحی او را افزایش می‌دهد بلکه باعث پویایی رفتار کودک نیز می‌گردد. اگر این انرژی مضمول سانسور والدین و یا مدرسه قرار گیرد، کودک انرژی خود را به عمیق‌ترین ذخایر خود واپس می‌زند و آن را احتمالاً تبدیل به اضطراب می‌سازد. به‌علاوه کودک، اضطراب‌های خود را با عصبانیت، فریاد، اشک‌ریختن، شکستن اشیاء و... نشان می‌دهد و این فشارهای غیرقابل تحمل در کودک، ناراحتی‌هایی به‌صورت آثار جسمی نظیر ادرار شبانه، کپیر، آگزما و... را ظاهر می‌سازد.

- تفاوت منحصر به‌فرد عروسک در میان اسباب‌بازی‌ها

کودک می‌تواند در بازی عروسکی، انگیزه‌هایش را متعادل کند و انرژی‌های اضافی و روانی خود را تخلیه کند. کودک آن‌چنان به عروسکش اعتماد دارد و خودش را مثل او می‌بیند که کلیه احساسات و عواطفش را به عروسک فراقن می‌کند و نسبت می‌دهد. این حالت نه تنها باعث تخلیه روانی شده بلکه درک و فهم بهتری از او را باعث می‌گردد.

حال اگر والدین می‌خواهند کودک آنها خودپنداره و درک خوبی از خود داشته باشد، می‌بایستی بازی کودکان را و خصوصاً بازی‌های عروسکی آنها را جدی بگیرید.

پس عروسک‌ها و بازی‌های عروسکی به کودک این اجازه را می‌دهد تا بدون واژه از بزرگ‌ترها، خودش یک آدم بزرگ شود و یک‌سری مسائل را از روی کنجکاوی تجربه کند. در این فضا، کودک مالک زمان و مکان و شخص می‌شود و همین تملک به او اجازه می‌دهد تا هر پوششش را از روی پدیده‌ها کنار بزند و به آن‌سوی پدیده‌ها نگاه کند.

اکثر اوقات، کودکان به تنهایی عروسک‌بازی می‌کنند چرا که والدین عروسک را برای او خریده‌اند که دیگر کاری به‌کارشان نداشته باشد. در درجه دوم اگر با آنها هم بازی کنند، بزرگ‌ترها خواسته‌های خودشان را به خواسته‌های کودکانشان تحمیل می‌کنند؛ یعنی مثلاً اگر او به عروسکش می‌گوید تو دختر خوبی هستی و یا هر احساسی را که دلش می‌خواهد، سریعاً می‌شنود که "نه نه دخترم! عروسک خانم این‌کار را نمی‌کند، عروسک خانم اون‌کار را نمی‌کند. آره عزیزم، عروسک هر چی بهش می‌گی کاملاً گوش می‌دهد. آخه او مثل بچه‌های بد نیست". فکر می‌کنید این دخالت بی‌خودی چه بلایی سر روابط عروسک با کودک می‌آورد. واضح و روشن است که کودک عروسکش را از خودش طرد می‌کند و نیازهایش، در این ارتباط ناکام می‌گردد و دیگر عروسکش را دوست نخواهد داشت. ولی اگر مشارکت مثبت و بدون شرط والدین وجود داشته باشد کودک می‌تواند نیازهای خود را با خوشحالی و مسرت در روابطش با عروسک، برآورده کند.

نیازهای دیگری نیز برای کودک وجود دارد که در ارتباط با عروسک می‌توانند برآورده و ارضا شوند، از قبیل نیاز به پیشرفت و کسب موفقیت، نیاز به رهبری و اداره کردن، نیاز به امنیت، نیاز به آزادی و کودک آزاد است. کودک درون ما هم میل دارد آزادانه ابراز وجود نماید، گریه کند و به زندگی مشغول باشد. بزرگسالانی که در بازی کودکان شرکت می‌کنند تنها به فرزند خود محبت نکرده‌اند، بلکه در جهت آرام‌سازی خود نیز کوشش و تلاش نموده‌اند و در صورتی که بزرگسالی براساس کودک شخصیت خود، با فرزندش رفتار نماید نتایج مفیدتر و مؤثرتری را خواهد گرفت. در این‌باره حالت یک بزرگسال در وقت بازی مثل رسیدن آب به جان زمینی تشنه است ما باید ارتباطی منطقی، نزدیک‌تر و صمیمی‌تر با فرزندمان برقرار نمائیم.

والدینی که کودک درون خود را انکار می‌کنند، کمتر می‌توانند کودک بیرون خود را بفهمند. به‌همین دلیل، چنین والدینی وقتی با کودکان خود مشغول بازی هستند رفتاری کاملاً مصنوعی دارند. مسئله این است، کسی که می‌خواهد با کودک خود صمیمی برخورد کند لازم نیست سبک و لوده باشد بلکه سادگی را به‌عنوان روشی در جهت قابل فهم کردن خود برای کودک خواهد داشت و یا کودک ساده و قابل فهم رفتار می‌کند. پس

کودک درون اگر سالم باشد بهتر است ارتباط برقرار کنیم و اگر کودک بیرون ما یا همان فرزندمان از ما راضی باشد درون ما نیز نسبت به خودمان راضی خواهد بود. بی‌احترامی به عروسک بی‌احترامی به کودک است چرا که کودکان عروسک را قسمتی از شخصیت خود می‌دانند. عروسک‌های مناسب کودکان، عروسک‌هایی بومی با محتویات خودی هستند، نه عروسک‌هایی که سمبل فرهنگ غیرخودی است...

• ژاپن بهشت کودکان

اگر ژاپن امروز در دنیا به‌عنوان بهشت کودکان است به این علت می‌باشد که بزرگسالان ژاپنی، "کودک" شخصیتی آنان نهفته است. اگر کشورهای دیگر چنین نیستند، دلیل بر بلوغ ارزشی و تفکری آن کشورها نمی‌باشد، بلکه نشانه‌ای از انکار و نادیده گرفتن قسمتی از شخصیت خودشان است. در نتیجه، موجب اختلالاتی عمیق و گسترده در کلیه جوانب شخصیت‌شان می‌شوند. پس ژاپنی‌ها با درک معقولی که از کودک شخصیت داشته‌اند حتی به‌خود اجازه می‌دهند به بازی پرداخته، هیجان‌ات خود را بروز دهند و افسانه‌سرایی زیباشناسانه‌ای داشته باشند. این هیجان‌دار بودن بازی‌های کودکان ژاپن، علاوه بر هیجانی می‌باشد که هر کودکی به‌صورت خود به‌خودی در بازی خود حس می‌کند و این هیجان اضافی و لذت‌بخش به‌علت مشارکت هیجان‌آمیز بزرگ‌ترهای ژاپنی در بازی‌های کودکان است.

به‌نظر می‌رسد که انگیزه مشارکت و هم‌آوایی والدین با کودکان در بازی، در مردم ژاپن بسیار قوی‌تر باشد. همین قوی بودن انگیزه مشارکت والدین ژاپنی باعث می‌شود که در آن کشور، کودکان بازی خود را شیرین‌تر تصور و تجربه کنند. حتی این انگیزه تا جایی پیش می‌رود و قدرت خود را نشان می‌دهد که جشن ملی خاصی به شناسایی و مشارکت در این رویداد و پدیده اجتماعی اختصاص می‌یابد. حساسیت اجتماعی به بازی‌های کودکان تا جایی به‌چشم می‌خورد که میزان فراموشی و منسوخ شدن بازی‌ها در فرهنگ ژاپن، بسیار کمتر از فرهنگ ایران است. حتی بازی‌ها در آن کشور گسترده‌تر می‌شود. مثلاً بادبادک‌بازی را هم در ژاپن داشته‌ایم و هم در کشور ایران. این بازی در دو دهه پیش در آن کشور تا چه حدی پرورش پیدا کرده و گسترده شده ولی در کشور ایران منسوخ شده است. شاید فرد ساده عامیانه‌ای، این افول و منسوخ شدن یک بازی را جدی نگیرد ولی افراد صاحب ذوق و صاحب خرد به‌خوبی می‌دانند که چنین پدیده‌ای چقدر خطرناک و آسیب‌زانی است. خصوصاً اگر توجه شود که کودکان از طریق بازی‌ها می‌آموزند که در چه فرهنگی زندگی می‌کنند و چگونه بایستی هنجارهای آن فرهنگ را نگهداری کنند.

وقتی کودک ژاپنی می‌بیند که در کشورش روز مخصوصی به نام عید عروسک‌ها وجود دارد، بیمارستان مخصوص عروسک‌ها هست و عروسک‌ها گورستان‌های مخصوصی که در آن دفن شوند را دارا می‌باشند، از نظر ادراکی در می‌یابد که عروسک در ذهن بزرگ‌ترها به‌صورت منطقی، و قابل توجهی محترم و ارزشمند می‌باشد. هنگامی که او در می‌یابد، فرهنگ و جامعه او عروسک‌ها را تا این حد مهم می‌دانند، عروسک‌ها هم برای او مهم می‌شود. پس با عروسک، بازی می‌کند نه اینکه عروسک را به هر صورتی که می‌خواهد بزند، پرت کند، پاره کند و یا مورد پرخاشگری، بی‌احترامی و آزار و اذیت قرار دهد. چرا که هر حرکت نامناسب و ناهنجار این کودک با عروسک، به‌عنوان کاریکاتور انسان، بعدها و در مراحل بعدی رشد شخصیتی او زمینه را برای برخورد کردن با انسان‌ها فراهم می‌کند و پرخاشگری و بی‌احترامی او تعمیم پیدا می‌کند.

بخش‌هایی از دنیای عروسک‌های ژاپنی مشتمل‌اند بر:

(۱) بیمارستان‌هایی برای عروسک‌ها که معمولاً بیماران زیادی دارد (رشد مسئولیت‌پذیری و مهارت‌های اجتماعی کودک)

(۲) هر کودکی، هزینه بهبود عروسکش را از پول جیبی خود می‌پردازد و به عیادت بیمارش می‌آید (رشد فرآیند اجتماعی و جامعه‌پذیری و آشنائی با مسئولیت‌های آینده)

(۳) هنگامی که عروسک‌ها دیگر جای وصله و پینه ندارند، آنها را کنار می‌گذارند تا روز تدفین عمومی عروسک‌ها (افزایش روحیه قدردانی و سپاسگزاری از هر پدیده‌ای که به ما خدمتی انجام داده است)

(۴) گور عروسک‌ها دارای لوحه‌ای است که بیش از سی سانتی‌متر بلندی دارد (آشنا شدن کودکان بچه‌ها با پدیده مرگ به‌عنوان امری اضطراب‌آفرین در دوران کودکی، گرچه بزرگسالان زیادی نیز هستند که از نظر عرفانی ناخواسته از مرگ غفلت می‌کنند)

(۵) هر عروسک را مدت یک‌سال طرف راست و سال بعد در طرف چپ آن مدفون می‌کنند و مراسم تشییع جنازه برپا می‌شود (رشد آشنائی کودک با آداب و رسوم جامعه خود نسبت به پدیده مرگ)

در کل، کودک می‌آموزد که در مشارکت‌های اجتماعی شرکت داشته باشد و به پدیده‌های اطراف خود عمیقاً توجه کند و هر پدیده‌ای که برای او زیبایی، راحتی، آسودگی می‌آفریند، چه در نگهداری و چه در سپاسگزاری از آن تلاش کند.

بازی به کودک، کمک می‌کند تا دنیائی را که در آن زندگی می‌کند بشناسد، بفهمد و کنترل کند و میان واقعیت و تخیل فرق بگذارد. کودک هنگام

بازی درباره خودش، دیگران و رابطه‌اش با آنها چیز یاد می‌گیرد. او میزان توانائی‌های خود را با دیگران مقایسه می‌کند و به این ترتیب یک مفهوم روشن‌تر و واقع‌گرایانه‌تر از خود به‌دست می‌آورد. بازی به او فرصت می‌دهد تجربه و توانائی‌های خود را به آزمایش بگذارد، بدون آنکه مجبور باشد مسئولیت کامل اعمال خود را به‌عهده بگیرد؛ کاری‌که در انجام فعالیت‌های جدی‌تر ناچار به تقبل آن است. بنابراین وقتی کودک در بازی بفهمد که در کجا زندگی می‌کند اگر والدین خود را همراه داشته باشد و مشارکت والدین در بازی با او به‌صورت فعال باشد، در خواهد یافت که در جای خوبی به دلنشینی بهشت، زندگی می‌کند.

شاید برخی از خوانندگان احساس کنند که اهمیت دادن، یعنی خرید عروسک‌های مختلف و رنگارنگ و دارای ارزش اقتصادی بسیار بالا. در حالی‌که عروسک هر چه گران‌قیمت، زیبا و دارای انواع توانمندی‌های سخن گفتن، گریه کردن و... هم باشد ولی از نظر پدر و مادر پذیرفته نباشد و برای عروسک به‌عنوان عضوی از خانواده وقت صرف نشود و به آن اهمیت داده نشود، برای کودک ارزش روانی و تربیتی چندانی نخواهد داشت. در حقیقت عروسک تنها، وسیله‌ای برای سرگرمی و فرار از تنهایی می‌شود.

• جهت شکوفائی و رشد فرزند دل‌بندتان:

۱) عروسک و عروسک‌بازی را به‌عنوان یک فرآیند جدی و مهم در زندگی کودک و رشد شخصیت کودک در نظر بگیرید.

۲) کودکان را هنگام بازی عروسکی یا هر بازی دیگری تنها نگذارید.

۳) مشارکت فعال و هیجان‌داری با کودک خود، در هنگام بازی با او داشته باشید.

۴) آرامش و حوصله را اولین ضرورت درک بازی‌های عروسکی کودکان ببینید.

۵) توجه داشته باشید که زندگی برای کودک در بازی معنی و مفهوم می‌گیرد. پس اگر به‌صورت زنده‌ای کودک درگیر بازی شود، به روشنی و خوبی بهتری رشد خواهد کرد و تعالی خواهد یافت.

۶) بازی را فرصتی برای انتقال مفاهیم و الگوهای تربیتی در نظر بگیرید.

اگر هر بزرگ‌تری درک کند که چگونه کودکان آنها از بازی همراه با والدین لذت می‌برند، هیچ‌گاه حاضر نخواهند شد چنین محرومیتی را به آنها تحمیل کنند. عروسک‌های ژاپنی اکثراً لباس سنتی ژاپنی یعنی کیمونو بر تن دارند ولی در کشور ما عروسک‌ها، اکثراً لباس‌های غیرایرانی و اروپائی بر تن دارند، یعنی در حقیقت با حضور یک عروسک کیمونو پوش ژاپنی در اتاق خواب، ذهن، رویاها و همه چیزهایی که کودک در خواب و بیداری به‌صورت هشیار و ناهشیار با خود دارد رنگ و بوی کشور خودش را می‌دهد. ولی کودک ایرانی با عروسک‌های خارجی با انواع لباس‌های غیرایرانی به‌سر می‌برد. در آینده پذیرش و قبول اینکه لباس‌های فرهنگ او از نظر مردم‌شناسی، می‌بایستی به چه صورتی باشد، دچار اشکال می‌گردد.

شاید برخی احساس سختی بکنند نسبت به اینکه چگونه می‌شود با همه دشواری‌های زندگی برای سالم زیستن کودکان، سعی کنیم شادمان با آنان در بازی‌های عروسکی مورد نظرشان شرکت کنیم. در اینجا بایستی بگوئیم که تنها برای سالم‌تر زیستن آنان نیست که سعی می‌کنیم در بازی‌های عروسکی آنان شرکت کنیم، بلکه خود ما هم به شادمانی و شادمان زیستن نیاز داریم و ابتکار برای ما بیشتر مفید و سودمند می‌باشد. در حقیقت عروسک بازی، آزمایشگاهی است که کودک در آن آزمایشگاه با زندگی کردن و داشتن زندگی بهتر آشنا می‌شود. علاوه بر اینکه بزرگ‌ترها نیز در این آزمایشگاه انسانی می‌توانند با احساسات، اندیشه‌ها، عواطف و ارزش‌های کودک خود بیشتر آشنا شوند.

کودک از بازی با عروسک‌های لذت می‌برد و با احترامی که ما به عروسک‌هایش می‌گذاریم، اطمینان می‌یابد که دوستش داریم و سپس معتقد می‌شود که عروسک هم قابل ارتباط است و با نقشه و طرح ذهنی جامع‌تری در ارتباط با عروسک و ما گام برداشته و عمل می‌نماید.

کودک ایرانی کمتر از کودک ژاپنی، خودش را مدیون عروسکش می‌داند در حالی‌که کودک ژاپنی اگر عروسکش خراب شود موظف است از پول جیبی خود عروسکش را تعمیر کند، در حالی‌که در ایران کودکی که عروسکش را خراب کند نه تنها مجبور نیست عروسک را تعمیر کند بلکه در پاره‌ای اوقات به‌علت فشارهای روانی آنها، والدین دچار فشار و استرس گردیده و مجبور می‌شوند عروسک‌های تازه‌ای را برای آنها تهیه کنند. پس وظیفه‌شناسی کودک در مقابل عروسک نادیده گرفته می‌شود. کودکی که در مقابل عروسکش، وظیفه‌شناس نباشد در مقابل یک‌سری مسائل بزرگ‌تر نیز وظیفه‌شناس نخواهد بود.

به‌همین دلیل چنین به‌نظر می‌رسد که کودک ژاپنی وقتی می‌بیند بزرگ‌ترها عروسک‌ها و بازی‌های عروسکی را جدی می‌گیرند، نمی‌تواند با بی‌اعتنائی از کنار آنها بگذارد و احساس تکلیف نسبت به آنها می‌کند.

• یکی از کارکردهای عروسک‌بازی، ایجاد روحیه شاد و فرحبخش در کودک دل‌بندمان است.

• می‌تواند بازی‌های عروسکی را در جهت تأمین بهداشت روانی کودکان به‌خوبی استفاده کرد.

• در زاین، کودک در بازی عروسکی مستقل و دارای احساس اتکاء به‌نفس می‌باشد و می‌بایستی مشکلات خود و عروسکش را حل کند.

بازی‌های عروسکی ریتمیک و دارای موسیقی هم بهتر است مورد استفاده قرار بگیرد چرا که کودک دارای تخیل موسیقائی و لطیف می‌باشد و اگر ادراک و یا فرآیند آموزش زبان او در چنین شرایط موسیقائی قرار بگیرد، خوب می‌آموزد.

والدین ژاپنی با عروسک‌های فرزندان خود محترمانه، با ادب و همراه آرامش برخورد می‌کنند. بدین ترتیب کودکان ژاپنی خود را جدی می‌بینند و در بزرگسالی با جدیت عمل می‌کنند، چرا که در کودکی جدی گرفته شده‌اند و با جدیت با آنها برخورد شده است.

وقتی کودک مسئولیت عروسکش را می‌پذیرد بایستی که قشنگ‌تر، لطیف‌تر و مهربان‌تر از او هم صحبت کند و همین اصل تربیتی، او را وادار می‌کند که به تکلم و بیان خود حالتی بزرگ‌تر و بالغ‌تر بدهد. همین افزایش اعتماد به‌نفس او در تکلم عاملی می‌گردد تا او با قدرت بیشتری عروسکش را مخاطب قرار دهد و بتواند بدون احساس نگرانی، ترس و دلهره خود را بیان کرده و شکل پیوسته به فرآیند پردازش کلامی و تولید تکلم خود دهد.

حتماً در نظر داشته باشید که نه به عروسک کودک خود، نوهین کنید و نه بگذارید کسی او را به خاطر عروسک‌بازی تمسخر کند.

وقتی کودک در حین ارتباط با عروسک می‌باشد، می‌توانیم از الفاظی مانند آفرین خیلی خوب، چه خوب با عروسکت صحبت می‌کنی، تو چقدر قشنگ برای عروسکت لالائی می‌خوانی، استفاده کنیم یا به او بگوئیم: "از اینکه این‌قدر خوب با عروسکت صحبت می‌کنی به تو افتخار می‌کنم." این تقویت‌کننده‌ها علاوه بر تأیید کردن نوع ارتباط کودک با عروسک، به‌عنوان پاداش کلامی رفتار مثبت کودک با عروسکش موجب می‌گردد که رفتار او استحکام یابد.

برخی بزرگ‌ترها به‌علت آگاهی و دانش لازم، وقتی کودک خود را مشغول بازی کردن و گفت و شنود با عروسک و یا اشیاء خارجی می‌بینند نه تنها کودک را منع نمی‌کنند، بلکه در جهت افزایش اعتماد به‌نفس آن کودک را یاری می‌کنند. چنین والدینی نمی‌خواهند فرزندانشان مثل آنها باشند؛ بلکه دوست دارند کودک همان فردی شود که باید باشد؛ چنین افرادی وقتی می‌بینند کودکان مشغول گفت‌وگو و بازی هستند حتی ظرف آبی را پر کرده و برای کودک و عروسکش آب می‌برند یا صدای تلویزیون را کم می‌کنند تا کودک با تمرکز حواس بیشتری با عروسکش حرف بزند یا اگر کودک به آنها گفت که بیائید و به حرف‌های من و عروسکم گوش کنید، آنها با حوصله و صبر می‌نشینند و به حرف‌های کودک و عروسک گوش می‌دهند.

• لزوم درک و فهم خلاقانه مادر و مربی

بزرگسالی که می‌بیند کودک در نقش مادر عروسک قرار می‌گیرد، اول به او غذا می‌دهد و یا لباس او را عوض می‌کند و تعلیم و تربیت عروسک را به‌عهده می‌گیرد، اگر مفهوم خلاقیت را نادرست فهمیده باشد، نخواهد فهمید که این رفتار کودک، خلاقانه، شاد و پرجنب و جوش می‌باشد. در نتیجه در رابطه با کودک پیشرفت چندانی نخواهد داشت. یعنی قادر نیست خلاقیت کودک را بالا ببرد و پرورش دهد. همچنین زمانی که مادری از سوی کودک به میهمانی جای دعوت می‌شود و در آن میهمانی، ظروف و فنجان و قند و... همه نامرئی هستند و کودک وقتی چای می‌نوشد احساس می‌کند که چای داغ است ولی مادر هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد، چای را به سرعت می‌نوشد و سریع می‌خواهد این بازی را به پایان برساند و عروسک را در نوشیدن چای دعوت نمی‌کند در اصل خلاقیت کودک را محو کرده و نادیده گرفته است. والدین و مربیان می‌توانند در کنار کودکان و با استفاده از بازی‌های عروسکی، علاوه بر پرورش خلاقیت، نوآوری و نواندیشی کودکان، باعث رشد شخصیتی و تعادل روانی آنان گردیده و زندگی سالمی را به کودکان هدیه دهند.

• در هیچ وضعیتی به بازی‌های کودکان بی‌توجه و بی‌میل نباشید و همیشه سعی کنید با دقت، بازی‌های عروسکی بچه‌ها را پی‌گیری کنید و نگذارید سایر اعضاء خانواده، امنیت بازی آنها را به‌هم بزنند.

• هر اسمی که بچه‌های برای عروسک‌های خود انتخاب می‌کنند را محترم شمارید و سعی کنید آن اسم را یاد بگیرید و عروسک را به آن نام صدا بزنید. هیچ اصراری نباید روی نام‌گذاری عروسک داشته باشید. این‌کار باید کاملاً به‌عهده خود کودک باشد.

• عروسک می‌تواند باعث کاهش خلاقیت منفی در کودک شود ولی این مهم در صورتی اتفاق می‌افتد که بزرگ‌ترها، بازی عروسکی کودکان را به‌حال خودشان رها کنند نه اینکه مرتب در کارهای بچه‌ها و عروسک‌ها دخالت کنند.

کودک در ارتباط با عروسک، در حقیقت میل خود به گروه و دیگران را تقویت می‌کند. وقتی که تعداد ۱۵ نفر از دخترهای جوانی که در کودکی یا

عروسک بازی کمتری داشته‌اند و یا به‌علت گرایش‌های پسرانه از عروسک‌بازی محروم بوده‌اند، شناسائی شدند یک واقعیت قابل توجهی را از خود نشان دادند. واقعیت مذکور این بود که به‌علت محرومیت در ارتباط با عروسک، روابط اجتماعی آنان از نظر کمی و کیفی دچار آسیب شده است. اولاً میل به انزوا در این افراد بیشتر از گروه‌های هم‌سن و هم‌جنس آنها بود که این شواهدی بر کاهش میل اجتماعی آنان بود ثانیاً توجه و دقت به روابط اجتماعی آنان کمتر از گروه‌های هم‌سن خود بود. مثلاً اکثراً از این مسئله شکایت داشتند که ارتباط با دوستان به‌علت یک‌سری دلایل گنگ موجب قطع رابطه می‌شود. در حالی‌که دخترهای جوانی که در کودکی با عروسک خود ارتباط خوبی داشته‌اند، در بزرگسالی و جوانی از کفایت اجتماعی و روابط صمیمی و گرمی برخوردار هستند. ذاتاً آدم بایستی مهربان باشد تا عروسک‌ها را دوست داشته باشد یعنی اینکه بعضی‌ها به عروسک علاقه‌مند هستند و این نشان می‌دهد که آدم‌های سالمی هستند.

• کاهش فعالیت‌های ضد اجتماعی در بازی‌های عروسکی:

کودک عروسکش را کتک می‌کند، موهای عروسک را می‌کشد، با عروسک قهر می‌کند، با صدای بلند سر عروسک داد می‌زند. این رفتارها اگر در ارتباط با عروسک منع شوند در جای دیگری به‌صورت واقعی بروز پیدا می‌کنند. پس کودک در ارتباط با عروسکش، و با توجه به تخلیه هیجانات و واکنش‌های روحی، احتمال بروز رفتارهای ضد اجتماعی را کاهش می‌دهد. ما باید در هنگام بازی عروسکی، همراه و در کنار کودکان خود باشیم، نه در مقابل آنها. ما بایستی حتی واکنش‌های نامطلوب آنان را در بازی‌های عروسکی با کنش خردمندانه و عاقلانه پاسخ دهیم. در آخر، یاری رساندن بزرگ‌ترها و مربیان به کودک در برطرف ساختن اضطراب و دلهره وجودی، امری ضروری و لازم است و بدون کمک آنان، گذشتن از موقعیت‌های بحرانی روحی و اضطراب برانگیز برای کودک ناممکن می‌باشد.

منبع : ماهنامه کودک

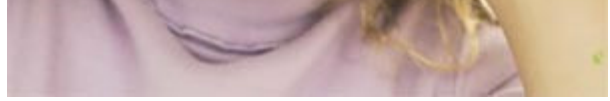
<http://vista.ir/?view=article&id=286807>



نقش رنگ در دنیای کودکان

• رابطه رنگ با خواب کودکان در شب
رنگ‌ها بر روان سلامتی کودکان تأثیر بسزایی دارند. در انتخاب رنگ ملافه و روبالشتی کودک این نکته را حتماً در نظر داشته باشید، اصولاً در این مورد نباید از رنگ‌های محرک و تند استفاده کرد. رنگ‌های بسیار تیره، قهوه‌ای، مشکی، آبی تیره بیشتر تأثیر ترسناک و وحشت‌انگیز دارند و در کودک ایجاد خوف می‌کنند. بچه‌های کوچک از ملافه‌ها و روبالشتی‌هایی که طرح‌های گل و اسباب‌بازی یا حیوانات روی آن‌ها حک شده باشد، بسیار خوششان می‌آید. بچه‌های پیش‌دستانی هم نسبت به رنگ‌های قهوه‌ای روشن، قرمز سیر، سبز ملایم و آبی روشن احساس خوبی دارند.





بنابراین تا می توانید فضای اطراف محل خواب کودک را از وجود اشیای با رنگ های تند و براق و درخشان خلوت کنید. یک محیط ساده و عاری از تنوع زیاد، همراه با آرامش، می تواند بهترین موفقیت برای خواب کودک باشد.

اتاق خواب نوزادان را بهتر است با رنگ های ملایم و پاستلی در بیاوریم، اتاق خواب کودکان خردسال و نوجوانان را نیز می توانیم با رنگ های شاد و پرانرژی تر زینت کنیم. استفاده از ترکیب رنگ های هارمونیک که در چرخه رنگ دکنار یک رنگ دیگر قرار گرفته اند نیز می تواند بسیار موفق آمیز باشد. به عنوان مثال: استفاده از تنالپته های مختلف رنگ بنفش و سبز در کنار یک رنگ روشن متضاد مانند کرم فضایی زیبا می آفریند. آنچه باید در طراحی رنگی یک اتاق خواب همواره در نظر داشته باشیم این است که نه تنها انتخاب مجموعه ای از رنگ ها بلکه میزان به کارگیری آن ها و سطوحی که اشغال می کنند در مقایسه با هم نیز از اهمیت بسزایی برخوردار است. همچنین ایجاد رابطه میان سطوح رنگی گوناگون با استفاده از جزئیاتی چون قاب عکس، حاشیه های کاغذ دیواری نصب شده به دیوار، تکرار طرح خاصی به روی ملحفه و روبالشتی ها می تواند به یک اتاق انسجام و هماهنگی بیشتری بخشد. در طرح های رنگارنگ، طرح هایی با لکه های بزرگ رنگی با زمینه های رنگی قوی بیش از طرح های ریزنقش و نامفهوم نظر کودکان را جلب می کند.

• رابطه رنگ با لباس کودک:

کودک لباس را به دلیل رنگ های جذاب و شاد آن دوست دارد. او درباره تناسب رنگ لباس و این که آیا چنین رنگی به او می آید یا نه چیز زیادی نمی داند و به همین دلیل ممکن است حتی در یک زمان لباس های با رنگ های مختلف و ناهماهنگ را برای پوشیدن انتخاب نماید. کودکان بیشتر مایل به پوشیدن رنگ های قرمز، سبز، نارنجی، زرد، آبی و صورتی هستند.

• رنگ اسباب بازی های خانگی به کودک خلاقیت می دهد:

• رابطه رنگ اسباب بازی ها با کودک:

بهترین اسباب بازی آن است که کودک را مجذوب خود می کند و او به سراغ آن می رود و تحرک و لذت بیشتری از آن کسب می کند. برخلاف آنچه والدین انتظار دارند هر قدر اسباب بازی دارای شکل غیراختصاصی تر و بنیادی تر باشد، قوه تخیل کودک را بیشتر تحریک می کند. اما یکی از نکات بسیار مهم که والدین باید آن را مورد توجه قرار دهند انتخاب اسباب بازی برحسب سن کودک و رنگ آن است.

• اتاق کودکان باید چه رنگی باشد؟

اگر به خانه جدیدی نقل مکان می کنید و به دنبال انتخاب رنگ مناسبی برای اتاق کودکان هستید. رنگی که برای دکوراسیون اتاق کودک در نظر می گیرید باید با مقطع سنی که کودک شما در آن قرار دارد متناسب باشد. در طول سال اول زندگی رنگ های ملایم برای اتاق کودکان بهترین انتخاب هستند، چراکه نوزاد به نور و سایه بیشتر توجه نشان می دهد تا تفاوت رنگ ها، از این رو اتاق خواب نوزادان باید با رنگ های روشنی مانند سفید و کرم و یا رنگ های زرد، صورتی، آبی یا سبز روشن، رنگ آمیزی شود. هرچه کودک بزرگتر می شود با به کارگیری رنگ های شاد و درخشان در اتاق می توان فضای خوب و سرشار از انرژی و تحرک برای او فراهم آورد. اگرچه استفاده از رنگ های روشن و طرح های شاد که موردپسند کودکان بوده و موجبات تحریک خلاقیت آن ها را فراهم می آورند در اتاق کودکان توصیه می شود. برای رنگ آمیزی این اتاق ها باید همواره از رنگ هایی استفاده کرد که در ساخت آن ها سرب به کار نرفته باشد. پس از اطمینان از بی زیان بودن نوع رنگ مصرفی، نوبت به انتخاب یک زمینه رنگی برای اتاق کودک می رسد.

برای طراحی رنگ دکوراسیون اتاق کودکان دو راه وجود دارد:

استفاده از رنگ های شاد و درخشان و دیگری ایجاد فضایی مملو از رنگ های ملایم و رؤیایی که اسباب بازی های رنگارنگ کودک در آن نقش آکسان های رنگی را ایفا می کنند. هنگام طراحی رنگ در دکوراسیون اتاق کودک باید به خاطر داشت که اغلب کودکان مجموعه ای از اسباب بازی های رنگارنگ را در فضای اتاق خود جای خواهند داد که بی شک نمای اتاق را تحت تأثیر قرار می دهند.

گاهی اوقات انتخاب رنگ و دکوراسیون اتاق کودک با توجه به جنسیت او انجام می شود بسیاری از والدین رنگ های گرم و ملایمی مانند صورتی و بنفش یاسی را برای دختران و رنگ های آبی و سبز را برای فرزند پسرشان می پسندند. همچنین در میان کودکان بزرگتر که قادر به اعمال سلیقه خود در انتخاب رنگ و دکوراسیون اتاقشان هستند بسیاری از دختران فضایی رؤیایی و دخترانه و بسیاری از پسران رنگ های پرسایه و شاد با کنتراست بیشتر را می پسندند. دختران دکوراسیونی مملو از رنگ های صورتی، سفید و بنفش، تور، روبان و حریر و فضای فانتزی را ترجیح می

دهند در دکوراسیون اتاق دختران هارمونی هماهنگی بیشتر است.

در حال باید از محدود کردن انتخاب کودکان در رنگ دکوراسیون اتاقشان پرهیز کرد و به خاطر داشت که الزاماً نباید اتاق دختران صورتی و اتاق پسران آبی باشد.

• چند نکته مهم در مورد روان شناسی رنگ در کودک:

- سبز و آبی در محیط‌هایی کاربرد دارند که نیاز به سکون و آرامش هست.

- رنگ‌های گرم مانند قرمز، نارنجی، زرد و... موجب احساس کند شدن گذر زمان، احساس سنگین وزنی، کوچک تر شدن اتاق و بزرگی اجسام می‌گردند. در محیط‌هایی که احساس کسالت و یکنواختی وجود دارد باید از رنگ‌های سرد استفاده شود.

- در اتاق باید از رنگ‌های گرم استفاده شود تا گذشت زمان کندتر احساس شود و فرد احساس کند مدت زیادی استراحت داشته است.

- دیوارهایی که پنجره دارد باید روشن رنگ شود تا کنتراست زیادی با بیرون ایجاد نکند که موجب خستگی چشم و سردرد گردد.

- رنگ‌های روشن محیط را بزرگ تر و رنگ‌های تیره کوچک تر نشان می‌دهند.

- رنگ‌های روشن سقف را کوتاه تر و رنگ‌های تیره بلندتر جلوه می‌دهند.

در محیط این کلینیک سعی شده با کاربرد صحیح رنگ‌ها، ضمن ایجاد آرامش مانع خستگی افراد شده و از نظر معماری نیز نماهای مطلوب و با نشاطی فراهم گردد.

• تغذیه رنگی

رنگ طبیعی خوراکیها و غذاهایی که می‌خوریم فرکانس ارتعاشی همان رنگ را در دسترسمان قرار می‌دهد و بروی چاکرای خاصی تاثیر می‌گذارد:

جگر قرمز، دل، قلوبه، کلم قرمز، چغندر قند، تمشک قرمز، گیلاس قرمز، انگور قرمز، آلوئی قرمز، فلفل قرمز، سیب سرخ، گوجه فرنگی و هرچه قرمز است.

• اثرات رنگ لباسها بر روی بدن:

رنگ لباسها به دلیل حساسیت نوری سلولهای بدن می‌گذارند بنابراین بهتر است لباسی بپوشیم که به رنگ آن نیاز داریم اما فراموش نکنید که هر لباسی اعم از کت، پیراهن یا بلوز یا مانتو به تن می‌کنید، لباس زیر شما باید سفید باشد. اگر لباستان از پارچه نخی یا ابریشم و یا پشم با رنگ طبیعی باشد بهتر است از لباسهای مصنوعی با رنگ مصنوعی است.

در انتخاب رنگ ملافه و روبالشی کودک این نکته را حتما در نظر داشته باشید. اصولاً در این مورد نباید از رنگ‌های محرک و تند استفاده کرد. رنگ‌های بسیار تیره، قهوه‌ای، مشکی، آبی تیره بیشتر تأثیر ترسناک و وحشت‌انگیز دارند و در کودک ایجاد خوف می‌کنند. کوجولوها از ملافه‌ها و روبالشی‌هایی که طرح‌های گل و اسباب بازی یا حیوانات با نمک و کارتون روی آنها حک شده باشد، بسیار خوششان می‌آید. بچه‌های پیش دبستانی هم نسبت به رنگ‌های قهوه‌ای روشن، قرمز سیر، سبز ملایم و آبی روشن احساس خوبی دارند. بنابراین تا می‌توانید فضای اطراف محل خواب کودک را از وجود اشیای با رنگهای تند و براق و درخشان خلوت کنید. یک محیط ساده و عاری از تنوع زیاد، همراه با آرامش، می‌تواند بهترین موقعیت برای خواب کودک باشد.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=318611>

نقش رنگ‌ها در آموزش



هیچ‌کس نمی‌تواند منکر اثرات رنگ‌ها در امر آموزش باشد. زیرا همه رنگ‌ها در همه حالات، بخصوص زمانی که ذهن آدمی تمرکز پیدا می‌کند و سلول‌های مغزی‌اش شروع به ضبط و نگهداری داده‌های جدید می‌کنند، در تمام افراد بشری یکسان عمل می‌کنند. پس باتوجه به بیان فوق باید در تمام مراحل آموزش به اهمیت رنگ‌ها واقف بود و باتوجه به این آگاهی سعی و اهتمام داشت که هر رنگ را در جای خود استفاده کرد تا اثرات مثبت آن به مرور زمان قابل رویت باشد.

باید با یکسری تمهیدات مناسب کاری کرد که بین کودک و نوجوان با دنیای رنگارنگ پیرامون او نوعی تعامل ایجاد شود و در سایه این دوستی و شیفتگی امر یادگیری به سهولت و با لذت انجام گیرد. اصلاً این یک امر پذیرفته شده است که والدین و اولیای مدارس وظیفه دارند که با استفاده درست و روانشناسی شده از رنگ‌های مختص گروه سنی کودک و نوجوان

زمینه بسیار مناسبی فراهم سازند تا دانش‌آموزان با انبساط خاطر و نوعی آرامش درونی و بیرونی به مقوله یادگیری بپردازند. به عنوان مثال کلاسی که با رنگ گرم و شاد رنگ‌آمیزی شده به مراتب آموزش و یادگیری در آن به سهولت و سرعت انجام می‌گیرد تا کلاسی که با رنگ تیره رنگ‌آمیزی شده و به نوعی کسالت و در خود فرو رفتن را پدیدار می‌سازد. بنابراین برای نیل به هدفی خوب و سازنده و استفاده بهینه از رنگ‌ها در امر آموزش کودکان و نوجوانان باید از طرق مختلف و در محل‌های خاص کودک و نوجوان از رنگ‌های متناسب با روحیات آنها استفاده کرد.

• مدارس و طیف رنگ‌ها

رنگ‌آمیزی آموزشگاه‌ها و استفاده از وسایل تحریر که رنگ مناسبی دارند، امری حساس و دقیق است. قبل از هر چیزی بهتر است متولیان آموزشگاه‌ها و مدارس به جای اعمال سلیقه شخصی که متناسب سن و طرز فکر خاص خود آنهاست و در بسیاری موارد گریزی از آنها نیست، باتوجه به علایق و نیازهای روحی و فکری کودکان و نوجوانان در حال تحصیل اعمال نظر کنند. چرا که به عنوان مثال فردی که چهل سال سن دارد، طرز فکر، خواسته‌ها، ابعاد مختلف روحی و ... او با دانش‌آموزی که سیزده، چهارده سال سن دارد، متفاوت است. پس کمی قابل تأمل است که این اختلافات نادیده گرفته شود و عواقب این نادیده گرفتن سهوی در ابعاد گوناگون آموزشی و پرورشی قابل رویت باشد. حال که این مسئله روشن شد، در ابتدا باید متذکر شویم محیط مدرسه و آموزشگاه لازم است که از طریق رنگ‌های مناسب و متناسب با روحیات دانش‌آموزان، جذابیت داشته باشد، به عنوان مثال تخته کلاس باید سبز رنگ باشد. همچنان که در اغلب مدارس این‌گونه است تا از این طریق دانش‌آموز در خود احساس مطالعه و دقت نظر کند. با خواندن کلمات سفید روی آن به نوعی رشد و نمو عقلانی دست پیدا کند و با گذشت مدت زمانی احساس خستگی و کسالت نداشته باشد. یا نه، لازم است که در انتخاب رنگ فضای کلاس به روحیات دوره کودکی و نوجوانی توجه داشت. چنانچه به عنوان مثال در این دوره کودک و نوجوان به رنگ روشن و شاد علاقه‌مند است و با دیدن این قبیل رنگ‌ها نوعی امید به آینده در او جوشش پیدا می‌کند و وی با خیالی آسوده به روزگار آینده و هر آنچه اتفاق می‌افتد، می‌نگرد. جالب آنکه بسیاری از روانشناسان امور کودک و نوجوان عقیده دارند که فضای کلاس نباید به صورت "تک رنگ" باشد. بلکه تا حد امکان باید از تنوع رنگ‌ها استفاده کرد تا فضای حاکم بر کلاس از حالت سکون و بی‌حرکتی درآید. البته در اینجا ذکر نکته‌ای واجب است که در تنوع رنگ‌ها و استفاده همزمان آنها باهم باید کمی دقت نظر داشت. مثلاً ترکیب دو رنگ قرمز و آبی در کنار هم از یک ناهمگونی برخوردارند و استفاده آنها با یکدیگر چندان جذاب نمی‌باشد. زیرا رنگ آبی، رنگ فعال به نظر می‌رسد و رنگ قرمز در برابر آبی بی‌اراده، ایستا می‌نماید و نوعی سردی و ایستایی مفرط را در خود دارد.

گفته می‌شود رنگ زرد، البته در سطح وسیع و روشن آنکه مایل به رنگ کرم باشد، مناسب آموزشگاه‌هاست. چون حالت گرم‌کنندگی دارد و به همین خاطر جزء رنگ‌های گرم می‌باشد. اصلاً رنگی است که خوشحالی، شادابی و نشاط را القا می‌کند و این همان چیزی است که در امر

آموزش و یادگیری کودک و نوجوان بدان نیازمند است. یکی دیگر از مسائلی که در انتخاب رنگ فضای مدارس باید مدنظر باشد، توجه به جنسیت دانش‌آموزان است. زیرا به تحقیق نشان داده شده است که دانش‌آموزان دختر به خاطر درون‌گرایی و سکون تلاش دارند که توجه خاصی به رنگ‌های سرد، چون آبی روشن نشان دهند که با مشاهده آن ضمن عمق یافتن از بعد شخصیتی، نوعی اطمینان و امنیت درونی را در خود احساس می‌کنند. از آن طرف هم دانش‌آموزان پسر طالب رنگ‌های گرم و مهیج مثل قرمز و نارنجی هستند. پس چه خوب است که در یک گوشه از فضای کلاس از این نوع رنگ‌ها هم استفاده شود تا این‌گونه حس کنجکاوی بچه‌ها ارضا شود. در رنگ‌آمیزی فضاهای آموزشی باید به محله، محیط و وضعیت اقتصادی دانش‌آموزان یا همان موقعیت اجتماعی آنان توجه داشت، چرا که طبق نتایج و بررسی‌های به عمل آمده، دانش‌آموزانی که از خانواده‌های کم‌درآمد هستند، معمولا جذب رنگ‌های براق می‌شوند که تلالو آنها خیره‌کننده است و در نظرایشان نوعی خوشبختی را تداعی می‌کند. از آن طرف هم دانش‌آموزانی که از خانواده‌های پردرآمد هستند، معمولا رنگ‌های سبک، مرکب، ملایم و ظریف را می‌پسندند. جالبتر آنکه در این گیر و دار انتخاب رنگ‌ها باید به مسئله شهری و روستایی بودن دانش‌آموزان هم نیم‌نگاهی داشت. چنانچه دانش‌آموزان شهری رنگ‌های سرد مثل آبی و سبز را می‌پسندند و دانش‌آموزان روستایی از خود علاقه خاصی به رنگ‌های گرم چون قرمز یا رنگ‌های درهم و بهم ریخته نشان می‌دهند.

البته ذکر این نکته لازم است که مسئولان امر آموزش و نیز اولیای دانش‌آموزان باید به قلم و رنگی که جهت نوشتن استفاده می‌شود، توجه دقیق و موشکافانه کنند. به طوری که طبق آزمایش‌های مختلف که روی دانش‌آموزان انجام شده، این مطلب به اثبات رسیده است که چون رنگ‌های تیره بر سطح سفید بهتر جلوه‌گر می‌شوند و به خاطر سهولت در خواندن و به چشم آمدن باعث کاهش خستگی اعصاب چشم می‌گردند، بنابراین قلم مورد استفاده در سطوح روشن و سفید بهتر است تیره و تار باشد تا آبی، قرمز و سبز که به خاطر انعکاس ضعیف نور، خستگی چشم را ازدیاد می‌بخشند. چه خوب است دور تا دور تخته را که رنگ سبز است، با رنگ دیگری چون سفید از فضای کلاس خارج ساخت تا این‌گونه، دانش‌آموز با تمرکز بیشتری به تخته کلاس خیره شود و از پرداختن به مسائل و اتفاقات حاشیه‌ای در کلاس خودداری کند. از آنجا که کودک در ادامه حیات خود نیازمند رشد و تکامل جسمانی و عقلانی است و یکی از عواملی که در این امر دخیل است تاثیر رنگ‌ها بر اوست، خوب است که در جای جای مدرسه تا حد امکان از رنگ‌های گرم و شاداب استفاده شود. چنانچه درها و پنجره‌هایی که در داخل مدرسه هستند خود می‌توانند بهانه خوبی جهت رسیدن به این مقصود باشند. یا نه اگر "در" مدرسه هم‌رنگ با دیوار نباشد واز حیث داشتن رنگی گرم چون سرخ عاری نگردد، توجه دانش‌آموزان را بیشتر به خود جلب می‌کند. زیرا این رنگ به خاطر هیجان انگیز بودنش حس حقیقت‌جویی را در دانش‌آموز تحریک می‌کند و چه خوب است که این حس در بدو ورود دانش‌آموز به مدرسه تحریک شده و او به امر آموختن با هیجانی سازنده و تقریبا آرام بپردازد.

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=296396>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نقش عروسک درمانی در بهداشت روانی کودک

کودک می تواند در بازی عروسکی، انگیزه اش را متعادل نماید و انرژی های اضافی روانی خود را تخلیه کند. البته عبارت صحیح درباره این مطلب این است که کودک در بازی عروسکی، انرژی روانی و جسمی خود را بارور می



کند و شکل مناسبی به آن می دهد.



از دیدگاه بهداشت روان، عروسک درمانی شیوه دلپذیر مداوا در قلمرو روان درمانی است. عروسک، واسطه ای پذیرفته شده از سوی بزرگسالان و کودکان در جهت ارتباط و تبادل احساس، عاطفه و اندیشه بین این دو نسل می باشد که در برخی از کشورها به جایگاه این ابزار تربیتی، اهمیت خاص داده شده است. می توان از این طریق، به کودک آموزش داد و اوقات فراغت او را به صورت مفید و مطلوبی پر بار کرد و نکات منفی و ناسالم عاطفی، احساسی، رفتاری و شناختی او را بهبود بخشید. در حیطه ی روان پزشکی و روان شناسی بالینی کودک، متخصص بالینی، قادر است

با استفاده از عروسک ها به اطلاعات مفید بالینی جهت تشخیص مسائل روانی کودک دست یابد و بعد از تشخیص بالینی، درمانگر طرح مناسبی را به منظور درمان از طریق بازی تهیه و در جلسات درمانی، اجرا نماید.

نقش عروسک بازی، در رشد و تکامل کلامی کودک کاملاً درخور توجه است.

کودک در ارتباط با عروسک، دوست دارد موقعیت خود را بیان نماید و دنیای اطراف خود را تعریف کند. تعریف او از دنیا، تصویرهایی می باشد که از پدر، مادر، برادر و خواهر، خانه و کوچه های اطراف خانه خود دارد. اگر پدر و مادر، در برخورد با او بی میلی کنند و یا برعکس - رفتار مناسبی داشته باشند، کودک این رفتارها را برای عروسکش بازگو می نماید و همین تعریف کردن اساس آرامش و تخلیه روانی کودک می گردد و در نهایت باعث تجلی و بروز برخی از بیانات و گفته های ناب و ارزشمند در ذهن کودک می شود. بنابراین رفتار کودک با عروسک، در پیشرفت و تکامل کلامی کودک مؤثر می افتد. به شرط آنکه، ما رفتار و گفتار کودک را به هنگام گفتگو با عروسک، جدی بگیریم.

یکی از نیازهای اساسی که باعث گرایش کودک به عروسک می شود، میل به داشتن هم صحبت است. عروسک برای کودک یک شخص محسوب می گردد و با او رابطه اجتماعی برقرار می کند. ضمن این که کودک با توجه به این که مسئول عروسک شناخته می شود، در مسیر رشد مسئولیت پذیری و خلاقیت اجتماعی، قرار می گیرد.

در مورد برخی از کارکردهای روانی عروسک بازی و عروسک درمانی باید گفت: بازی های عروسکی (بازی های عروسک ها) در بازی درمانی به عنوان یکی از مؤثرترین انواع بازی درمانی ها مطرح گشته و اهمیت دارد. ضمناً بعضی از کارکردهایی که در بازی های عروسکی وجود دارند و نقش مستقیمی در بهداشت روانی کودک ایفا می کنند، عبارت اند از:

- احساس داشتن به عروسک و تعلق یافتن به او.
- حس سرپرستی و مسئولیت مراقبت از عروسک.
- ایجاد ارتباط احساسی و عاطفی با عروسک.
- فعالیت های روانی - عقلی و باروری ذهنی کودک در ارتباط با عروسک.
- خوشحال شدن و لذت بخش شدن اوقات فراغت کودک.
- همانند نمودن عروسک با خویشان.
- افزایش اعتماد به نفس کودک به علت سرپرستی و مراقبت از عروسک.
- رشد عواطف و گرایش های عاطفی کودک.
- افزایش قدرت تصمیم گیری و هدایت فکری.

و...

در برخی از موارد، در ارتباط با موضوع، سفارش هایی شده از جمله:

در هنگام بازی کودک با عروسک جهت دهی و تصمیم بزرگسالانه نداشته باشید. بلکه عروسک را همان گونه ببینید که کودکان می بیند و احساس می کنند. یعنی همانند کودک حس کرده و در نظر بگیرید.

توجه کنید که کودکان با عروسک های خود راحت صحبت می کنند، سعی کنید از آنها نخواهید که به صورت کلیشه ای و بسته، با عروسک ها

حرف بزنند بلکه آن‌ها را تشویق کنید آن‌گونه که دوست دارند، با عروسک‌ها صحبت کنند و ...

در دیدگاه بعضی خانواده‌ها ، عروسک به عنوان یک دوست کودک می‌باشد نه وسیله‌ای در جهت سرگرمی کودک. به همین دلیل ، کودک کار کردی تحت عنوان راز و نیاز عروسک را برای خود مطرح می‌نماید و از آن به خوبی استفاده می‌کند. در سایه این نگرش ، خانواده بهتر می‌تواند احساس تنهایی و خلاء روانی کودک را جبران کند.

در چنین ارتباطی، کودک برای عروسک دلتنگی می‌کند، نگرانش می‌شود و سعی در مراقبت بیشتر و دقیق‌تر از او می‌کند. عروسک می‌تواند واسطه تربیتی ما با کودک و یا کودک با محیط پیرامون او باشد و در این نقش، می‌تواند پیام تربیتی را از ما گرفته و به کودک منتقل نماید. علاوه بر این که احساس عاطفی و فکری کودک را متقابلاً به ما انتقال می‌دهد.

در مورد ارتباط کودک با عروسک باید گفت که ما می‌توانیم از طریق ثبت و یادداشت نوع ارتباط کودک با عروسک‌ها هایش در هنگام بازی ، با دنیای کودک بیشتر آشنا شویم و در برنامه ریزی و هدایت تربیتی او مفاهیم و اصول و اهداف واقعی تری را انتخاب نماییم . نهایت این که عروسک درمانی و اجرای نمایش عروسکی و آشنا سازی کودک با عروسک ، هم به منظور پر کردن اوقات فراغت و هم بهینه سازی شرایط روانی - زیستی کودک ، از نظر بهداشت روان ارزش فراوان دارد. از طرف دیگر بازی درمانی روشی است روان پزشکی و روان شناسی که از طریق آن، کودک در بازی و از طریق بازی هیجان سرکوب شده خود را برون فکنی می‌کند و برخی از مشکلات روانی کودک ، درمان می‌گردد.

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=317376>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نقش محبت در فرآیند یاددهی و یادگیری

در نظریه‌های تعلیم و تربیت با دو دسته افراد درگیر در فراگیری روبرو هستیم یکی فرادهنده و دیگری فراگیرنده که با بررسی آنها به عنوان دو نظام مجزای محاط در نظام کلی تعلیم و تربیت می‌توانیم با نگرشی جدیدتر و دقیق‌تر با تعلیم و تربیت برخورد کنیم و جهت اصلاح و بهبود آن درحد توان و امکانات گام برداریم . لازمه این امکان‌سازی یکی از اجزای کوچک پیکره بزرگ تعلیم از دیگر اجزای آن است که با نگرشی تحلیلی و دقیق می‌توان از آن به عنوان ابزاری سودمند و کاربردی در تعلیم و تربیت استفاده کرد.

لازم به ذکر است که این پدیده شناختی تنها برای معلمان و در محیط آموزش و پرورش رسمی کاربرد ندارد بلکه در هر زمان و مکانی که تعلیم و



تربیت مطرح می‌شود (رسمی و غیررسمی) و حتی در تعامل و ارتباطات اجتماعی که به صورتی کاملاً معمولی صورت می‌پذیرند این فرآیند که ارتباط همراه با مهرورزی و تعامل عاطفی می‌باشد قابل به کارگیری است و مطمئناً یکی از محاسن آن بالا بردن سطح آگاهی و شناخت طرفین تعامل از یکدیگر و دنیای خویش خواهد بود.

در حال تعامل تربیتی باید دو طرفه باشد گرچه در جوامع مادر حال حاضر، همیشه فراگیر از گوش خود استفاده می کند و فراده از زبان خود و در چنین تعاملی که شنونده، اجازه گفتن ندارد آن هم گویشی تغییر دهنده، نظام آموزشی نمی تواند یک نظام فعال و مؤثر باشد اما در یک تعامل تربیتی دو سویه سرشار از عواطف انسانی فراگیر حس می کند که محیط اطراف از او اثر می پذیرند و می تواند در تغییرات محیط خود مؤثر باشد آنگاه در او حس مسئولیتی بر مبنای تغییر دهنده ایجاد می شود و نیازی را حس می کند که به او دستور می دهد تا آگاه تر، داناتر و غنی تر باشد پس در خود شوق به فراگیری را به طور روشنی حس می کند و دیگر رابطه اش با فرادهنده مثل رابطه دانش آموز با مشق شب نخواهد بود. اینگونه است که فراگیر درگیر به یادگیری به طور زنده پویا و فعال آموزش می بیند و این جریان فراگیری در او استمرار و دوام شخصیتی پیدا می کند.

کودکانی که اجازه نظر، سؤال کردن و کنجکاوی را ندارند و تنها پذیرنده و تقاضا کننده محض هستند در تمام و اصل تحصیل و رشد حرف اول را از زبان اولیای خود خواهند شنید و در آینده نیز انتظار نمی رود که این تقاضا کنندگان صرف فراگیری بتوانند به صورتی بالغ سالم و ارزشمند با مسائل و مشکلات خود برخورد کنند و در مورد خود تصمیمات درستی بگیرند.

این کودکان و نوجوانان همیشه از اعتماد به نفس ضعیف خود در رنج خواهند بود و سازگار با محیط و تغییرات احتمالی آن برایشان سخت خواهد بود اینها مدام در حال ذخیره سازی رفتارهای قالبی و مکانیزمهای دفاعی هستند و این احساس ناامنی که از بی کفایتیهای آنگاه شده پدر و مادر ناشی می شود چیزی زودگذر نیست بلکه پایدار و ماندنی است. اینها پیشرفت تحصیلی را تنها به معنای گرفتن نمرات عالی می دانند نه بالا بردن سطح توانمندی و قدرت فنی، هنری، اجتماعی، ادبی و... و این به تدریج باعث می شود که نیروهایی که می بایست پس از طی دوره های آموزشی به صورتی فعال و پویا به تولید و باروری بپردازند پیوسته نیازمند بازآموزی با فراگیری مجدد باشند که این نه تنها باعث هدر رفتن وقت مفید و سرمایه ملی است بلکه فرصت فرادهندگی را از فرادندگان و فرصت بکارگیری و استفاده صحیح از نیروهای مورد نیاز جامعه را می گیرد در نتیجه بهروری مفید و مطلوبی از این تعامل حاصل نمی شود و پیامهای تربیتی فرهنگی آموزشی و... محتوا، ارزش و حساسیت خود را از دست می دهند انگیزش فرادهنده و فراگیرنده نسبت به کنش فراگیری کم می شود و فرایند انتقال دستاوردهای تاریخ، تمدن و علوم آسیب می بیند. آن گاه ما شاهد عوارضی چون افت تحصیلی و نافرمانی فرزندان در برابر والدین و کاهش نیاز به پیشرفت خواهیم بود اینگونه است که فرزندان و شاگردان به اولیا و آموزگاران خود تنها به عنوان وسیله نگاه می کنند و به تقاضاهای آنها به عنوان تکلیف و اجبار می نگرند.

در حال از آن جایی که فراگیر نمی تواند عصیان خود را متوجه فرادهندگانی که دارای تعلق عاطفی است بکند این عصیان را به موضوع فراگیری معطوف می کند و جامعه ستیز و بیزار از مقررات و قوانین اجتماعی می شود.

تنها چیزی که لازم است در اینجا ذکر کنیم این است که کودکان پیامهای درونی را خیلی سریعتر از پیامهای بیرونی و ساختگی می پذیرند و درک می کنند اما در این میان بزرگسالان نیز از زبان نمادین و غیرکلامی بیشتر استفاده می کنند تا زبان ساده و کلامی و جنبه پنهان شخصیت آنان خیلی وسیع تر از جنبه آشکار آن است به همین دلیل خردسالان که فراگیران اصلی محسوب می شوند پیوسته در یک خلاء شناختی در رابطه با بزرگسالان خود به سر می برند و در حالی که از ابهام با آنان ارتباط برقرار می کنند به همین دلیل لازم است که بزرگسالان خود را بیشتر در دسترس فرزندان خود قرار دهند و با آنان ارتباط عاطفی و نزدیکی برقرار کنند و این ارتباط نزدیک تنها در آغوش گرفتن فیزیکی فرزندان خلاصه نمی شود.

در برخی خانواده ها، کلاسهای درس یا مراکز آموزشی فرادندگان و اولیاء و مربیان احساس می کنند اگر کمتر اطلاعات روانی در اختیار فراگیر یا فرد مآدون خود قرار دهند و آنان را تحریم اطلاعاتی کنند روشهای تعلیم و تربیت آنان مؤثر واقع می شود و عموماً این روش به علت فشارزا بودن یا داشتن استرس تا حدودی هم موفقیت آمیز است ولی این تأثیر نوعی تسلیم شدن در برابر فشار روانی است که فراگیر از خودبروز می دهد و تغییراتی هم که در رفتار، عاطفه، شخصیت و ارزشهای فرد ایجاد می شود با بافت کلی شخصیت او همخوانی و هماهنگی نداشته و باعث یک رشته تضادهای روانی خصوصاً در حریم دستاوردهای ارزشی می شود. مسلماً وقتی فرد نمی تواند به منبع ارزش ساز و ارزش گذار حمله کند و او را مورد پرخاشگری قرار دهد به ارزشها به عنوان نماینده و جانشین او حمله می کند و آنها را مورد تخریب قرار می دهد.

از آن طرف می بینیم که برخی از والدین هم شناخت و درک جامع و مانعی از رفتار فرزندان نشان ندارند و سعی هم نمی کنند حواس خود را به طور صحیحی بکار گیرند تا کودکانشان را آنگونه که هستند درک کنند لذا این کودکان در تنهایی روانی عجیبی به سر می برند و والدین هم متوجه نیازهای روانی آنان نیستند فرزندان گاهی زبان شکوه و گلایه خود را از والدین بدین صورت باز می کنند که پدر و مادر ما احساس می کنند ما تنها

به خوراک ، پوشاک و مسکن آنها نیاز داریم در حالی که یک رابطه چشمی عمیق برای ما بسیار گوارتر از بهترین غذاهاست.

این عدم درک منطقی و این تحریم عواطف موجب شکاف و فاصله بین اولیا و مربیان و فراگیران و مانع از همدلی و درک صمیمانه آنان می شود. کودک باید توسط فرادهندگان خود مورد شناسایی قرار گیرد همان طور که آنان توسط کودک مورد شناسایی قرار می گیرند به هر حال خطا در این درک متقابل از طرف کودک به علت غیرآگاه و نابالغ بودنش توجیه پذیرتر از خطای والدین و سایر فرادهندگان است . درک معلم و والدین برخلاف شاگرد و فرزند که خام و غیرعلمی است باید پخته و علمی باشد بنابراین ضروری است که اولیا و مربیان با استفاده از کتب و نشریات تربیتی بدانند که جوان و نوجوان تحرک طلب، جویای هیجان، نوآور، تند و پراکنجش علاقمند به برنامه های دارای نتایج آنی و فوری، دارای عواطف گرم، احساسات شکننده و حساس تفکرات وسیع و در حال طی کردن بحرانهای عاطفی، حسی، اجتماعی، هویتی و ارزشی است همچنین دارای انرژیهای روانی بسیار نیرومند، نیاز به نوازش، احترام و امنیت و بسیاری خصوصیتها دیگر است.

درک متقابل به فرادهندگان کمک می کند تا متغیرهای مفید و مضر محیط های آموزشی و زیستی را کشف و در جهت تغییر و تعدیل آنها گامهای مؤثر و مفیدی بردارند تا با تسلط و کنترل بیشتر محیط، مدیریت عوامل انسانی را به صورت مطلوب پیاده کنند.

چرا که کودک از دستاوردهای علمی و فرهنگی محتوای آموزشی فضای زیستی و خانه همراه با ادراک خود از فضا، زمان، شرایط روانی و حس فردی، نوع برخورد و تضاد فرادهندگان ادراک های عاطفی خود را می سازد.

مثلاً رفتار طردکننده و خشک اولیا و مربیان در فضای ساختمانی کسل کننده و ملال آور قسمتی از جذابیت محتوای آموزشی یا دستاوردهای علمی و فرهنگی را به علت قرار گرفتن در کنار این اجزای منفی به غرامت می گیرد. در هر حال باید بدانیم که تعلیم و تربیت یعنی فراهم کردن شرایطی که فراگیر بتواند در آن شرایط بهترین ادراک ها را از خود نیازها، ملزومات زندگی و شرایط جغرافیایی سیاسی و اقتصادی اش و... به دست آورد.

در هر حال این ادراک ها کل انگیزه های زیستی فراگیر را تحت تأثیر قرار می دهند. بنابراین ضروری است که فضای آموزشی را با عواطفی گرم و مطبوع دلپذیرتر کنیم و جهت همسویی با میل درونی فراگیران به نوجویی و تازه طلبی در کلاس تنوع و تازگی را هم در عناصر فیزیکی کلاس و هم در عناصر روانی کلاس بوجود آوریم.

البته باید توجه کنیم که این بهینه سازی تنها در فضای آموزشی نباشد و سعی شود که به حیطه خانواده و جامعه زیستی کودک نیز کشیده شود.

پس اگر معلمی رفتار کلامی یا غیرکلامی اش دارای آهنگ، وزن و تغییرات یکنواختی باشد تنها بیزاری از صدا و لحن او در شاگرد به وجود نمی آید. بلکه کل بافت ادراکی و عاطفی شاگرد را در معرض آلودگی و آسیب قرار می دهد. چه بسا درس ریاضی از آن جهت برای شاگردی نامطلوب است که معلم و روابط رفتارهایش چون بافتی نامطبوع و نامطلوب ریاضی را دربرگرفته اند نه اینکه خود درس ریاضی نامطلوب باشد. البته همانطور که منطق حکم می کند هر خواسته و میلی از فراگیر مورد نظر نیست و مطمئناً فرادهنده مانند خط کشی است تربیتی برای ترسیم خطوط تعلیم و تربیت و تصحیح کجی ها و ناراستی های این خطوط در این مورد اولیا و مربیان را در خط منشی دهی به شاگردان و فرزندان ترجیح داده ایم. در هر صورت اگر فرادهنده مصداق مفهوم تصحیح کنندگی باشد به خوبی بجایها و نایجایهای فراگیرش را تشخیص می دهد و در بجایهای رفتاری با فراگیر خود هم سو و هم راستا شده و نایجایهای رفتاری او را تصحیح می کند.

علت اینکه بر همسویی و هم جهتی فراگیران در این زمینه تأکید داریم تنها این است که فرادهنده از نظر انگیزشی کهولت و فرسودگی بیشتری نسبت به فراگیر دارد و کنش متقابل این دو سیستمی انگیزشی موجب دفع متقابل می شود درست مثل شاگردی که از معلمش به علت کسلی، بی حالی، کم ذوقی، کلام سرد، برخورد غیرکلامی، بی روح و افسرده و بی حال بودن روابط انسانی او بیزار است لذا هر چه که او در کلاس ارائه می دهد نیز در نظر شاگرد کسل کننده بی حال سرد و افسرده کننده و بی روح خواهد بود و حتی کلاس مدرسه و تحصیل نیز به تدریج رنگ آن معلم را به خود می گیرد. به عکس فرادهنده ای که خوش ذوق، گرم، بشاش، مؤدب، زنده و در کلاس سرحال باشد، کلاس بی روح را به شیرین ترین، دلنشین ترین و خوش ترین فضاها برای دانش آموزان تبدیل می کند و درس را هم یادآور خوشدلی خود خواهد ساخت. اینجاست که اگر درس معلم توأم با عاطفه و زمزمه های انسانی باشد نیش را نوش می کند، بار را بخت و دار را تخت و به قول مولانا:

از محبت نیش نوشی می شود

بی محبت شیر موشی می شود

از محبت باربختی می شود

و از محبت دار تختی می شود

و اینجاست که می بینم چون خدایی که ناصر خسرو قبادیانی را منقلب ساخت این نوع روابط فراگیر را نیز منقلب می گرداند. اما دگرگونی این معلم نه تنها در جهت فرسایش نخواهد بود بلکه با همسویی و همراستایی عاطفی نسبت به فراگیر و فراگیران. فراگیران را به عنوان یک نور رسیده و انسان سرسبزتر در محیط های آزادتر و در جو و فضای سرشار از همسویی و هم نوایی عاطفی قرار خواهد داد. احساسی و عاطفی بودن او را در بافتی مطبوع و خوشایند قرار می دهند در حالی که در محیط مدرسه و حتی در پاره ای موارد در خانه این هم سوئی و هم نوایی شکل خود را به تضاد و تناقض عاطفی می دهد. لذا خستگی، کسالت و اضطراب اخلاقی افزایش می یابد در صورتی که فرادهنده بایستی، خستگی و کسالت فراگیر را در یک فضا و جو گرم و عاطفی محو کند و با همسویی انگیزشی مشوقی برای رسیدن آنها به بی نهایت و رشد یافتن آنها باشد. اگر ارتباط عاطفی و صمیمی ما با کودکانمان به طور صمیمی و جدی برقرار نشود و نتوانیم چنان که ایجاب می کند کودکانمان را در خود فرو ببریم نمی توانیم انتظار داشته باشیم یا ما صمیمی گرم و صادق باشیم. پس باید مثل شاگرد شادمانه و سرزنده با حیات برخورد کنیم تا با ما ارتباط روانی عمیقی برقرار کنند و این ارتباط فرآیند انتقال و تبادل اطلاعات و آگاهی ها و در یک کلام فرآیند تعلیم و تربیت را بین ما و او سریع تر و مؤثرتر سازد.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=306195>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نقش مدرسه در بهداشت روانی

در عصر ما این امر مسلم گشته است که رفتار فرد و بشر نتیجه موفقیت‌ها و عوامل متعددی هستند که مهمترین آنها خانواده، مدرسه و اجتماع هستند. هنگام طفولیت و کودکی این سه عامل اساس شخصیت فرد را پیریزی کرده و پایه رفتارهای بعدی او را استوار می‌سازد. اگر خانواده، مدرسه و اجتماع هر یک وظایف خود را به خوبی انجام دهند شانس موفقیت کودک در زمان بلوغ و بزرگسالی افزایش خواهد یافت و برعکس چنانچه پارامترهای یاد شده به هر دلیلی از انجام وظایف خود قصور بورزند، سازگاری فرد در دوران جوانی و بزرگسالی بسیار دشوار و در برخی مواقع غیرممکن



خواهد شد. تاثیر خانواده در رفتار کودک بیشتر در دوران قبل از مدرسه است و پس از آن مسئولیت مدرسه در تربیت کودک سنگین‌تر خواهد شد. فلسفه تعلیم و تربیت عصر ما با سالهای گذشته متفاوت است.

بدین معنی هدف آموزش و پرورش فقط تعلیم دروس و سایر مطالب فکری نیست بلکه پرورش جسم و روان و به طور کلی آماده‌سازی دانش‌آموز برای زندگی مسالمت‌آمیز در اجتماع است. برآوردن احتیاجات جسمانی و اجتماعی و روانی کودک که قسمت عمده‌ای از تربیت او را شامل می‌شود، از عوامل بسیار مهم پرورش کودک می‌باشد اگرچه تربیت جسمانی کودک در مدارس از سالها پیش مقرر شده و وسایل مختلف از قبیل

زمین‌های بازی و استادیوم‌های ورزشی و امثال آن بدین‌منظور ایجاد گردیده‌اند ولی موضوع سلامت فکر اطفال هنوز به نحو صحیح مورد توجه و قبول مدرسه قرار نگرفته و براساس این غفلت درباره بهداشت روانی کودک مدرسه به‌طور غیرمستقیم و پیشرفت و ازدیاد اختلالات روانی کودکان موثر واقع شده است. اساس رفتار افراد بشر در دوران کودکی آنان ایجاد می‌شود در آن هنگام یاد می‌گیرند که چگونه بنشینند، راه روند و یا صحبت نمایند. آنان می‌آموزند که چگونه با کودکان دیگر به بازی پرداخته و یا چگونه با آنها سازش کنند. در این دوران ضمن این نوع یادگیری کودک احساسات و عواطف را می‌آموزد. بدین‌معنی که یاد می‌گیرد چه موقع بترسد یا خشمناک گردد یا محبت ورزد و یا تحت چه شرایطی عواطف خود را کنترل نموده و یا آنها را رها سازد. هرچه محرومیت در این موارد زیادتیر باشد کودک بیشتر دست به اکتساب رفتارهای ناهنجار می‌زند. رفتاری که در مدرسه با کودک می‌شود یا به صورتی باشد که نه تنها موجب تشدید اعمال غیرعادی او نگردد بلکه تا اندازه زیادی نیز فرصت یادگیری رفتارهای سالم و مطلوب را به او بدهد. در ادامه عوامل موثر در بهداشت روانی در مدرسه به اختصار آورده شده است:

(۱) پیشرفت دروس:

مفاوت بودن افراد بشر با یکدیگر در ابعاد گوناگون، از اصول مهمی است که آموزگاران و دبیران به منظور کمک بهداشت روانی کودک در مدرسه باید از آن آگاه باشند. اگرچه اختلافات فردی فقط منحصر به هوش نیست ولی این موضوع بخصوص برای معلمان حائز اهمیت است مثلاً در کلاس پنجم که سن دانش‌آموزان به‌طور متوسط یازده سال است ممکن است حدود سن روانی آنان میان چهار تا هشت سالگی باشد چنانچه سعی معلم در این باشد که فقط در حد فهم افراد متوسط تدریس کند، به کودکانی که خیلی باهوش و یا بسیار کم‌هوشند ضرر خواهد رسید. میل به پیشرفت تحصیلی در اغلب کودکان وجود دارد و این تمایل فقط هنگامی ارضا می‌شود که هدفهای موردنظر کودک خارج از دسترس او نباشد. سعی معلم نباید فقط منحصر به این شود که دانش‌آموزان بهترین نمره را کسب کنند بلکه مدرسه باید سعی کند به هر فرد به اندازه توانایی او مسئولیت داده و حتی‌الامکان در پرورش فکری و روانی و جسمانی کودک بکوشد. کودکانی که از میل به پیشرفت درسی آنها به نوعی در محیط کلاس جلوگیری می‌شود دست به رفتارهای متعدد و گاهی غیرعادی می‌زنند. عده‌ای به اندازه کافی انعطاف‌پذیری دارند و خود را با محیط همساز می‌نمایند و تعدادی ناسازگار شده، دسته‌ای هم به بی‌قیدی وقت‌گذرانی می‌کنند و بالاخره گروهی نیز به عامل تخیل پناه می‌برند. گاهی اوقات کودکان عقب‌افتاده با سعی و کوشش فراوان قادرند از دبستان به دبیرستان بروند، در حالی که در آنجا دچار گرفتاری‌های زیادی خواهند شد. بنابراین ضروری است که در دوره دبستان معلمان مربوطه بدانند که میزان استعداد هر کودک چیست و تعلیمات خود را بر آن اساس استوار سازند.

(۲) امتحان:

امتحانات جزءلاینفک برنامه آموزش و پرورش است. بنابراین طرز فکر آموزگار و شاگرد در مورد آن در بهداشت روانی بسیار موثر است. معلمان نباید کودکان را از امتحان ترسانده و آن را به‌عنوان اسلحه‌ای به منظور سرکوبی آنها به کار برند بلکه باید سعی کنند تا محصل به امتحان تنها به‌عنوان وسیله‌ای که توسط آن مقدار پیشرفت و تکامل سنجیده می‌شود بنگرد. استفاده از این وسیله باید براساس تشریح مساعی آموزگار و شاگرد به منظور بالا بردن سطح دانش شاگرد باشد. متأسفانه طرز فکر معلم و شاگرد در مورد امتحان به‌نوعی است که این سنجش مصیبت و واقعه عظیمی جلوه‌گر می‌شود و عکس‌العمل عاطفی کودک در این باره گاهی به قدری شدید است که در جلسه امتحان از به یادآوردن مطالبی که به خوبی آموخته عاجز می‌ماند. گاهی حالت انتظار، تشویش، ترس و شرمندگی قبل و بعد از امتحان در حدی نامطلوب است که امکان دارد کودک یا جوان دچار اختلافات روانی شده و حتی اقدام به انتحار می‌کند.

(۳) نمره:

چون در حال حاضر مهمترین راه ارزیابی استعداد کودک از طریق نمره دادن به امتحانات کتبی و شفاهی است بنابراین لازم است اثرات آن را در بهداشت روانی کودک بررسی کنیم. معلم و شاگرد هر دو باید به این نکته آگاه باشند که وجود نمره به دو منظور است، یکی معیار کیفیت کار و دیگری اساس ترفیع به درجه یا کلاس بالاتر. منظور اولی یعنی اندازه‌گیری کیفیت کار محصل به‌وسیله نمره موضوعی سنی و قابل ایراد است. نمره در یک موضوع معین به هیچ‌وجه نمی‌تواند ارزیابی صحیح و کامل، از کاری که محصل نموده است باشد. معدل تعداد زیادی نمره قابل اطمینان‌تر است، معدک آن هم معیار کامل نمی‌باشد. اگر نمره تنها به منظور اجازه ارتقا به کلاس بالاتر می‌شود، در این صورت کافی است که یک سیستم جدید نمره‌گذاری ابداع کرد که در آن فقط "قبول" و "ناقص" موجود باشد و یا اگر مسئولین آموزش و پرورش تصور می‌کنند که باید اساسی برای پاداش دادن به محصلین برجسته موجود باشد، می‌توان یک سیستم پنج درجه نمره‌گذاری که عبارت باشد از خیلی خوب، خوب، متوسط، ضعیف و ناقص برقرار نمود. هدف کودک نباید رسیدن به حد کمال و برتری‌جویی باشد، بلکه مقصود باید صرفاً کسب دانش باشد تا به وسیله آن

شخص برای خود و دیگران سودمند واقع شود. نمره و بخصوص نمره عددی کودکان را به رقابت شدید تحریک می‌کند در حالی که از نظر تربیتی و روانی صحیح نیست که هدف عمده تحصیل فرد آرزوی غلبه بر دیگران باشد. نتایج مضر این روش "نمره دادن" بیش از همه متوجه افراد کم‌هوش می‌شود زیرا اینان بالطبع قادر به رقابت با دیگران نیستند و از این بابت احساس حقارت حماقت و شکست شدید خواهند نمود. بهترین محرک پیشرفت در کار، موفقیت است. هرچه کودک بیشتر موفق شود کار او بهتر خواهد شد. بنابراین برنامه مدرسه باید به گونه‌ای باشد که هر کودکی بتواند مقداری موفقیت کسب کند. این امر زمانی ممکن است که استعداد واقعی کودک معلوم باشد و در حدود آن بتواند انجام وظیفه کند. شکست همیشه نامطلوب است و عدم موفقیت پی در پی معمولاً منجر به رفتار غیرعادی خواهد شد. موفقیت تجربه مثبت و مفیدی است و موفقیت مداوم باعث ایجاد تعادل شخصیت و احساس اعتماد به نفس می‌گردد.

۴) انضباط:

مشکلات مربوط به انضباط، معمولاً بر اثر احساس ناکامی و تعارض روانی کودک ایجاد می‌شود. کودکی که محرومیت خود را به صورت پرخاشگری نشان می‌دهد، در کلاس اختلال به وجود آورده و باعث ناراحتی آموزگار و حتی مدیر و معاون می‌شود. علل ناسازگاری در کلاس درس تقریباً واضح است. هر کودکی میل به موفقیت دارد ولی اگر وظایفی که به او محول شده خارج از حدود و استعداد و علاقه‌اش باشد، احساس ناکامی و بی‌حوصلگی خواهد کرد. این احساس محرومیت، آزاردهنده است و او باید به هر طریق آن را جبران کند. این عمل جبرانی ممکن است به صورت آزار رساندن به معلم، کتاب، صندلی و اذیت همکلاسان جلوه نماید. تطبیق متون درس با استعدادهای کودکان مقدار زیادی از مشکلات انضباط را حل خواهد نمود. رابطه معلم و محصل باید به نوعی باشد که به کودک احساس ایمنی و اعتماد به نفس دهد. آموزگار فقط موقعی باید متوسل به روشهای انضباطی در کلاس شود که نتیجه مفیدی بر آن افراد داشته باشد. عامل ترس به هیچ‌وجه نباید به منظور اداره کردن کلاس به کار برده شود، زیرا به این وسیله کودک احساس اضطراب و ناامنی بیشتر نموده، بر مشکلات انضباطی در کلاس خواهد افزود. در کل ناسازگاری علامت ناراحتی روانی است. اگر کودک در امتحان تقلبی می‌کند شاید به این دلیل باشد که مطالب درسی برای او قابل فهم نیست. همچنین اگر او در کلاس درس ناسازگاری نشان داده و به دیگران آزار می‌رساند، شاید به علت ناراحتی‌های خانوادگی باشد و یا اگر کودک دزدی می‌کند ممکن است به این دلیل باشد که احتیاج زیاد به توجه و مهربانی دارد. آموزگار باید به خوبی به حساسیت و رفتار گوشه‌نشینی و غیراجتماعی کودک توجه کند و به اندازه کافی اطلاعات روانشناسی داشته باشد تا بتواند کودکان غیرعادی را تشخیص داده و به نزد متخصص بفرستد.

۵) معلم یا آموزگار:

مهمترین و موثرترین فرد در هر موسسه تربیتی عبارت است از معلم. به دلیل اهمیت فوق‌العاده معلم لازم است بدانیم که او دارای چه نوع صلاحیت علمی و شخصی است. مهمترین شرط معلمی از لحاظ بهداشت روانی این است که او با کمال صمیمیت و خلوص نیت، کودکان را دوست بدارد و از رفتار آنان آزرده نگردد بلکه با صبر و حوصله و خوشرویی سعی کند به عمق مشکلات کودکان پی برده در حل این مسائل تا حد ممکن بکوشد. چون کودکان قسمت عمده‌ای از ساعات روزانه خود را در مدرسه و تحت تاثیر آموزگاران می‌گذرانند، بنابراین ضروری است که معلمان با اصول بهداشت روانی آشنا شده و مسائلی از قبیل ماهیت امراض روانی و علل و روشهای پیشگیری را بیاموزند.

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=290845>



نقش مدرسه در سلامت روان دانش‌آموزان



مدارس همان گونه که در پرورش و شکوفایی استعداد دانش‌آموزان مهم‌ترین نقش را ایفا می‌کنند، در برقراری آرامش روانی، نشاط، سلامت روح و جسم آنان یا برعکس، افسردگی و گوشه‌گیری آنها نیز دخیل‌اند. معلمان باید مانند والدین کودک یا حتی مهربان‌تر از آنان باشند. دانش‌آموزی که متعلق به خانواده‌ای از هم گسیخته است، به یک تکیه‌گاه و پشتوانه مطمئن نیاز دارد. این چنین کودکی ممکن است به علت احساس فقدان امنیت به آسانی به کسی اطمینان نکند و ناراحتی خود را بروز ندهد. به این ترتیب یا به کودکی افسرده و منزوی تبدیل می‌شود یا با پرخاشگری و آزار و اذیت اطرافیان بر احساس درونی خویش غلبه می‌کند. در چنین مواردی فقط یک مربی مهربان، دلسوز و فداکار می‌تواند با جلب اطمینان کودک به خود، مشکل او را جویا شده و این موجود بی‌پناه را از سرگردانی، دلهره و اضطراب نجات دهد.

محیط مدرسه باید به گونه‌ای باشد که کودک در آن احساس امنیت کند و با میل و رغبت به آنجا قدم گذارد. باید توجه داشت در نظر گرفتن مدرسه تنها به عنوان یک محیط آموزشی با مجموعه‌ای از قوانین خشک انضباطی و

تربیتی نمی‌تواند در برانگیختن انگیزه کودکان به سوی علم و دانش موثر واقع شود.

• مدرسه و دانش‌آموز

دانش‌آموزان پایه‌های متعدد تحصیلی از طبقات گوناگون اجتماع با فرهنگ‌ها، اعتقادات و آداب و رسوم خاص خانواده‌های خود به این مکان آموزشی قدم می‌گذارند. بالطبع شیوه برخورد و رفتار آموزگار و مربی با توجه به روحیات و خلق و خوی آنان، باید متفاوت باشد.

برای تشویق کودکان به فراگیری علم لازم است اخلاق نیکو و پسندیده نیز در کنار قوانین انضباطی مدرسه گنجانده شود. مهم‌ترین عاملی که سبب فساد اخلاقی کودک و انحطاط وی می‌شود، بی‌توجهی و طرد او از کانون خانواده و محیط مدرسه است. او هنگامی که خود را در میان انبوهی از انسان‌ها، تنها و بی‌کس احساس می‌کند ناگزیر می‌شود به افرادی روی آورد که برای او ارزش و اهمیتی قایل می‌شوند. در بیشتر موارد متوسل شدن به گروه‌های منحط جامعه و باندهای متعدد نتیجه همین سردرگمی و طردشدگی کودک است. وضع روانی کودک که حاصل تعامل و ارتباط متقابل او با محیط خانواده است، یکی از عوامل تعیین‌کننده وضع تحصیلی اوست. محیط خانواده چه از نظر اقتصادی و چه از نظر شیوه‌های تربیتی پدر و مادر، تأثیری انکارناپذیر در چگونگی حالت روانی و درنهایت وضع تحصیلی او خواهد داشت.

همه دانش‌آموزان از وضعیت اقتصادی مشابهی برخوردار نیستند. کودکی که به علت فقر مالی از حداقل امکانات رفاهی برخوردار است، احتمالاً از لحاظ روحی و روانی نیز با مشکل مواجه می‌شود. بدون شک این امر از جمله مسائلی است که می‌تواند در افت تحصیلی وی تأثیر داشته باشد (به خصوص کودکانی که برای برطرف کردن احتیاجات خانواده ناگزیرند پس از مدرسه کار هم بکنند).

• رشد کودک، موفقیت تحصیلی

یک جنبه از تفاوت‌های فردی میان کودکان از حیث عملکرد تحصیلی، تفاوت آنها در رشد طبیعی و متعادل جسمی است. برای مثال چنان چه کودک از لحاظ بعضی جنبه‌های رشد جسمی عقب‌افتادگی داشته و یا دارای مشکلاتی باشد، طبیعی است که نمی‌توان انتظار داشت جریان تحصیلی خود را به طور عادی و طبیعی طی کند.

کودکی که چشم ضعیف یا شنوایی ناقص دارد یا از لحاظ بدنی دچار خستگی زودرس می‌شود و یا به علت کمبود غذایی از جسم سالمی برخوردار نیست، چگونه می‌تواند در امر تحصیل فرد موفق باشد؟ در اینجا است که آموزگاران باید متوجه تفاوت‌های فردی میان دانش‌آموزان باشند. پس همان گونه که والدین نباید فرزند خود را با فرزندان دیگرشان یا با سایر کودکان مقایسه کنند، در مدرسه نیز مربیان نباید استعدادهای و قابلیت‌های دانش‌آموزی را به دانش‌آموز دیگر متذکر شوند یا او را ملامت کنند.

بعضی از آموزگاران درباره دانش‌آموزان خود به طور ناصحیح و اشتباه قضاوت می‌کنند. همان‌طور که پیش از این نیز یادآوری شد کودکان از

خانواده‌های متعدد با روحیات متفاوت به مدرسه قدم می‌گذارند. اگر کودکی در درسی ضعیف است یا هنگام بیان مطالب با لکنت زبان مواجه می‌شود، این امر همیشه دلیل بر عقب ماندگی او نیست.

این دسته از کودکان به محبت و رسیدگی بیشتر نیازمندند. به وجود آوردن پیوند دوستی میان آموزگار و دانش‌آموز موجب می‌شود که کودک به راحتی مشکل خود را با مربی مطرح کرده و از او راهنمایی بخواهد. در این صورت معلم نیز به علت واقف بودن به ناراحتی کودک می‌تواند در صد کمک به او برآمده و با تشویق او به درس خواندن و شرکت در فعالیت‌های درسی او را در زمره شاگردان زرنگ کلاس قرار دهد.

- مشق شب

در محیط کلاس بار درسی شاگردان باید براساس توان و کشش کودکان تنظیم شود. دادن تکالیف سنگین و پرحجم به همه دانش‌آموزان کلاس به طور مساوی، نتیجه توجه نکردن به تفاوت‌های فردی کودکان است.

بعضی از معلمان معتقدند که دادن تکالیف سنگین درسی به دانش‌آموزان موجب می‌شود که آنان بیشتر دقت خود را صرف نوشتن کرده، در نتیجه فرصت کمتری برای بازیگوشی و شیطنت به دست آورند! باید دانست دانش‌آموزی که بیشتر وقت خود را به نوشتن تکلیف اختصاص می‌دهد نه تنها از نظر جسمی دچار خستگی می‌شود بلکه از لحاظ زمانی نیز با کمبود وقت مواجه شده و نمی‌تواند درس‌های خود را فرا گیرد.

تکالیف درس و مشق شب باید به اندازه‌ای باشد که کودک ضمن پرداختن به آنها هم مطالب را بیاموزد و هم بتواند به سایر درس‌هایش رسیدگی کند و فقط برای انجام وظیفه و سلب مسوولیت تن به انجام آن ندهد. از طرفی، بازی و تفریح از جمله نیازهای ضروری کودک است که لازم است اولیا و مربیان گرامی به آن توجه داشته باشند. بعضی از معلمان دوره راهنمایی، علاوه بر درس‌های کلاسی، تکالیف فوق برنامه نیز به دانش‌آموزان می‌دهند. البته این کار برای ارتقا و بالا بردن دانش و فرهنگ شاگردان بسیار موثر است ولی باید در نظر داشت که به سایر درس‌های آنان لطمه‌ای وارد نشود. به طور کلی وظیفه یک مربی فقط تدریس و رسیدگی به تکلیف درسی کودکان نیست. زیرا او باید نیمی از شخصیت کودک را نیز شکل دهد.

- نتیجه

برای برطرف کردن مشکلات عاطفی و درسی دانش‌آموزان باید میان والدین کودک و مربیان مدارس، همکاری متقابل وجود داشته باشد. تحقق چنین امری مستلزم انجام اقدامات زیر است:

والدین باید وضعیت روحی، اخلاقی و اجتماعی کودک در محیط منزل و سایر محیط‌های غیر آموزشی دیگر را برای مربی او شرح دهند تا ضمن مطابقت دادن آن با رفتار وی در مدرسه به یک نتیجه کلی دست یابند. اگر بنا به دلایلی مانند از هم گسیختگی خانواده، امکان دسترسی به والدین کودک وجود نداشته باشد، بهتر است پرونده شخصی و محرمانه کودک در اختیار آموزگار قرار داده شود تا ضمن بررسی آن، با مشکلات کودک بهتر و بیشتر آشنا شده و درصد کمک به او برآید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=341710>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نقش، نقاش را معرفی می‌کند

اطمینان داریم که شما تا به حال این تجربه را داشته اید که در کلاس درس





و یا یک جلسه و سمینار حوصله تان سر رفته باشد، آن وقت با خودکاری که در دست دارید، روی کاغذ مقابلتان بی هدف نقاشی‌هایی را می‌کشید. ممکن است این خطوط درهم و مبهم، در نگاه اول چیز جالبی برای گفتن نداشته باشند ولی به اعتقاد بسیاری از روان‌شناسان این نوع نقاشی‌های ناخودآگاه نمایانگر درون و افکار ما هستند.

بنا به گفته بسیاری از خط‌شناسان و روان‌شناسان، افراد در موقعیت‌های متفاوتی این نقاشی‌ها را می‌کشند. به عنوان مثال وقتی تلفنی صحبت

می‌کنند، یا به سخنرانی گوش می‌دهند و یا یادداشت بر می‌دارند. آنها هنگام کشیدن چنین نقاشی‌هایی به چیز دیگری می‌اندیشند و به هیچ‌وجه متوجه حرکت قلم روی کاغذ نیستند.

روان‌شناسان تجزیه و تحلیل‌های زیادی را روی این نقاشی‌ها انجام داده‌اند و معتقدند که همانند دست‌خطها، این خطوط درهم و مبهم نیز از الگوی خاص و منحصر به فردی برخوردارند. ولی باید گفت که روان‌شناسی نقاشی‌های ناخودآگاه به اندازه دست‌خط افراد دارای قطعیت و اطمینان نیست و به عوامل بسیاری بستگی دارد که به اعتقاد اسپنسر - خط‌شناس معروف - همین امر ارزیابی صحیح آنها را دشوارتر می‌کند. عواملی مانند شرایط محیط، روحیات خود فرد، شخصیت و میزان هوشیاری او در هنگام کشیدن این نقاشی‌ها.

اسپنسر می‌نویسد: <اگرچه اثبات درستی و صحت نقاشی‌های ناخودآگاه، سخت و دشوار است اما این نقاشی‌های مبهم نمای جالب و ارزش‌مندی از افکار و شخصیت افراد را به دست می‌دهد.>

پیشنهاد می‌کنیم اگر این بار شما نیز چنین نقاشی‌هایی را کشیدید، آنها را دور نیندازید. می‌توانید نقاشی‌هایتان را با نمونه‌های زیر مقایسه کنید و ببینید چه خصوصیات و روحیاتی دارید.

- اشکال هندسی: مثلث، مربع و اشکال هندسی دیگر، نماد ذهنی سازمان یافته است و نشان می‌دهد که شما به گونه‌ای روشن و آشکار می‌اندیشید و دارای مهارت‌های برنامه‌ریزی هستید، در برنامه‌ها و طرح‌هایتان بسیار دقیق عمل می‌کنید و کفایت و کارآیی بالایی دارید.

- اجرام فضایی: ماه و خورشید و ستارگان و یا اجرام آسمانی دیگر، نماد جاه‌طلبی و بلند پروازی است. شما فرد خوش‌بینی هستید و این نیاز در شما هست که تأیید شوید و یا مورد تشویق دیگران قرار گیرید.

- اشکال درهم: نشانه هیجان و تنش هستند و نشان می‌دهند که شما در تمرکز دچار اشکال می‌شوید و همیشه چیزی هست که مزاحم تمرکزتان شود.

- بازی‌ها: بازی‌هایی مانند نقطه بازی، دوز یا شطرنج، حس رقابت را در شما به تصویر می‌کشند و شما دوست دارید همیشه در بازی‌ها پیروز باشید و اصلاً برای برنده شدن بازی می‌کنید.

- چهره‌های خندان و زیبا: کشیدن چنین تصویرهایی نشان می‌دهد که شما به مردم و دیگران عشق می‌ورزید، و همواره جنبه‌های مثبت افراد و شرایط را می‌بینید. فرد خوش‌بینی هستید و با دیگران دوستانه برخورد می‌کنید علاقه‌مند، به فعالیت‌های اجتماعی هستید. خصوصیات مانند انسانیت، نیک‌سرشتی، دلسوزی و همدردی در شما وجود دارد. نسبت به دوستان‌تان حساس هستید.

- چهره‌های درهم و زشت: نشانه حس سوءظن و بدگمانی در وجود شماست، سعی می‌کنید رفتاری تلخ و طعنه زنده داشته باشید، با مردم میانه خوبی ندارید و در واقع پرخاشگر و طغیانگر هستید، اعتماد به نفس کافی ندارید و در کارهای گروهی همکاری نمی‌کنید. تندخو هستید و همیشه احساس رنجش و محرومیت می‌کنید.

- فلش‌ها و نردبان: نمادی از جاه‌طلبی در شماست. میل زیادی به تأیید و اثبات خود دارید، در تصمیمات، یک‌دنده و سمج عمل می‌کنید و همیشه سعی در تصدیق توانایی‌ها و استعدادهایتان دارید.

- خانه و کلبه‌ها: به دنبال خانه و خانواده‌ای هستید و نیاز به داشتن خانواده را در خود حس می‌کنید. میل دارید در خانواده‌تان سرمایه‌گذاری کنید، در جست‌وجوی سرپناه روحی و معنوی هستید؛ در جست‌وجوی خود گم‌شده‌تان. احساس ناامنی دارید.

- نت‌های موسیقی: عاشق آهنگ‌سازی و موسیقی هستید.

- اشکال تکراری و دنباله دار: نماد صبر و استقامت در شماست، در رفتارهایتان پای‌بند شیوه و اسلوب هستید و در تمرکز توانمندید. قادرید

کارهایتان را به راحتی سازمان‌دهی کنید و با هر چیزی کنار بیایید.

- گل و گلدان، گیاه و درخت: شما فردی احساساتی هستید و دوست دارید همیشه در رویاهایتان بمانید، روحیه مهربانی دارید و با دوستان‌تان دوستانه رفتار می‌کنید، فردی اجتماعی هستید.

- حیوانات: شما به حیوانات علاقه دارید و مشتاق حمایت از دیگران هستید، حساس و ملاحظه‌کاراید و نیاز به آرامش فکر دارید، احساس می‌کنید که می‌توانید از دیگران حمایت کنید.

- قلب: فردی احساساتی هستید. کسی را دوست دارید و رویایی هستید. آرزو دارید به شخص خاصی تعلق داشته باشید.

- آجرها و کتاب‌هایی که روی هم قرار گرفته‌اند: زیر فشار و استرس زیادی قرار دارید و احساس می‌کنید که با کوچک‌ترین لرزشی نابود می‌شوید و فرو می‌ریزید.

- غذا و میوه: خوردن را دوست دارید و احتمالاً در رژیم به سر می‌برید.

- خطوط متقاطع: احساس خفگی و اختناق دارید. نیاز به فرار و آزادی را در خود حس می‌کنید. این سدی است که میان خود و دیگران قرار داده‌اید و از بروز احساسات‌تان گریزانید، سعی می‌کنید عواطف‌تان را پنهان کنید تا فرد مناسبی پیدا شود که شایستگی احساس شما را داشته باشد.

- چاقو، اسلحه و شمشیر: نشانی از خشونت و عصبانیت در شماست و حتی گاهی تمایلات روانی، حس رقابت و نیاز به اثبات مردانگی در شما را نشان می‌دهد.

- پله‌ها: نمادی از جاه‌طلبی است و نشان می‌دهد که شما میل به صعود و پیشرفت دارید.

منبع: روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=265358>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نگاه فلسفی کودک به جهان

کودک چگونه به جهان پیرامون، زندگی و خودش نگاه می‌کند و چه رابطه‌ای بین آنها برقرار می‌کند؟ آیا کودک توان دریافت فلسفی از همه این چیزها را دارد یا صرفاً یک ناظر است که از کنار اشیا و پدیده‌ها و رابطه بین آنها عبور می‌کند؟

بسیاری از والدین تصور می‌کنند که بچه‌ها درکی از جهان پیرامون خود ندارند و تنها مصرف‌کنندگانی هستند که به رفع نیازهای خود می‌اندیشند. در صورتی که امروز مشخص شده است که کودکان نیز دارای ذهنیتی هستند که بر مبنای آن به تحلیل پدیده‌ها می‌پردازند. در حقیقت نوزاد از همان نخستین ماه‌های زندگی که در تلاش است تا آدم‌های دور و بر خود



را بشناسد به تحلیل در رفتار و ویژگی‌های آنها نیز می‌پردازد.

او مادر را با صدای مهربان، دست نوازشگر و گرمای بدنش می‌شناسد و می‌داند که او به مشکلاتش رسیدگی می‌کند. پدر نیز عطر و بوی

خودش را دارد، با دستی قرص و محکم و صدایی متفاوت. از همین جا کودک به بررسی یافته هایش می پردازد و وقتی توانایی راه رفتن و صحبت کردن می یابد، درصدد ایجاد ارتباط با همه چیزهایی برمی آید که در اطرافش وجود دارد.

اما این درک او تا چه حد فلسفی است و آیا توانایی درک پیچیدگی های موجود در روابط بین پدیده ها را دارد؟ طبیعتا نمی توان انتظار داشت که ذهن کودک مثل بزرگسال به چپستی و چگونگی روابط بین پدیده ها بپردازد. با این حال ذهن کودک در صورت استفاده از زبان ساده می تواند تا حدودی به شناخت جهان پیرامونش دست یابد.

درک این نکته مهم است که کودک به شیوه خودش به درک جهان می رسد و از طریق همذات پنداری با موجودات در پی شناخت آنها برمی آید. برای مثال کودک همانگونه که خودش را در محیط خانواده با ثبات و مستحکم می بیند، به بررسی پدیده ها می پردازد و مثلا رابطه بین ماه و ستاره را نیز بر مبنای رابطه بین خودش و پدر و مادرش تحلیل می کند.

با این حال کودک از همان ابتدا که به گفتن نخستین چراها می پردازد، در حقیقت به دنبال دریافت جواب است. او در حال بررسی موضوع است و می خواهد از طریق سوال هایی که می کند به اندیشه هایی که در ذهنش دارد نظم بدهد و خیالش را از بابت پدیده های پیرامونش روشن کند. با بررسی چپستی ها و چرایی نخستین پرسش های کودکانه می توانیم متوجه شویم که او با همان ذهن کودکانه اش در حال تفسیر پدیده هاست و با وجود اینکه سوالات او بیشتر به پدیده های خارج از وجود خودش مربوط می شود، با این همه بر مبنای آنچه در زندگی خود تجربه کرده است، در پی پاسخ دادن به آنها و تفسیرشان برمی آید. برای مثال کودک تحلیل درستی از فاصله ندارد و در بسیاری از موارد می اندیشد که می تواند همان طور که به سفر می رود، پیش ماه یا خورشید هم برود و یا انسان ها آنها را در نقاشی هایش به کسوت آدم ها در می آورد و برای خورشید خانم لبخندی گرم تصویر می کند.

کودک به شکلی معرفت شناسانه در پی کسب اطلاعات برمی آید و می خواهد تا پاسخ مسائل مبهم را به صورت قطعی و مسلم به دست آورد. مثلا اینکه خورشید چقدر گرم است از طریق واحد اندازه گیری گرما برای او تفهیم نمی شود و او می خواهد بداند که اگر به خورشید دست بزند دستش می سوزد یا خیر؟ پاسخ به این سوال تکلیف او را با میزان گرمای خورشید روشن می کند و با این حال از آنجا که در برابر مفهوم یخ زدن تجربه ای ندارد، فکر می کند موجودی که بر اثر سرما یخ زده است ممکن است بتواند دستش را دراز کند و چیزی بپوشد تا گرم شود. از این رو کودک با اطمینان مطلق که از وجود خودش دارد به تحلیل دیگر موجودات می پردازد.

با این حال کودک از نظر فلسفی به همه پدیده ها و پاسخ هایی که درباره آنها می شود به صورت قطعی نگاه می کند و جواب ها را کامل و مطلق می پندارد، به همین دلیل دست به مقایسه می زند و با استفاده از پاسخی که برای یک سوال گرفته است به تعمیم آن برای موردی دیگر می پردازد و از اینجاست که «پس چرا» شروع می شود.

از اینجاست که کودک نشان می دهد که نگاهی سطحی نسبت به جهان اطراف ندارد و می تواند پیچیدگی های آن را درک کند، اما پاسخ های ما به سوال های اوست که می تواند کمک کننده باشد و زبانی که ما از آن برای پاسخگویی استفاده می کنیم، می تواند تا حد زیادی به دریافت او از پدیده ها کمک کند.

در حقیقت کودک پس از پشت سر گذاشتن یک یقین غریزی در ماه های اولیه زندگی به تدریج یاد می گیرد که در ماهیت پدیده ها شک کند و این عدم قطعیت را از طریق تعمیم پاسخ ها برای خودش تحلیل کند. با این حال ذهن او در تحلیل این موارد به دنبال یافتن پاسخ های تکراری است، چرا که تقریبا مطمئن است که هیچ چیزی تغییر نمی کند و اگر دیروز که داشت کیک می خورد باران آمد، از امروز هم در همان حالت باران می بارد. کودک به پدیده هایی که در اطرافش می بیند با تردید نگاه نمی کند بنابراین نگرانی هم نسبت به آنها ندارد و از آنجا که موقعیت خود را مستحکم می بیند از زاویه ای سلطه گرانه به اشیا و پدیده ها نگاه می کند. او می تواند یک شیء را بگیرد و آن را پرتاب کند و از همان گام های اولی که برمی دارد به سرعت از یک شیء به سراغ دیگری می رود تا دریابد که همه آنها در اختیارش هستند. این ذهنیت در سال های بعد نیز قدرت او را بر اشیا به اثبات می رساند و در این صورت برای همه آنها موقعیت یکسانی در نظر می گیرد.

او بین اشیا مختلف فاصله ای نمی بیند و از نظر اهمیت نیز برایش فرقی ندارد که جنس آنها را با هم مقایسه کند، چرا که او از موقعیتی یکسان نسبت به آنها برخوردار است و می پندارد که این اشیا هستند که موقعیتی یکسان دارند.

به همین ترتیب او می تواند سوال های یکسانی در مورد موجودات مختلف داشته باشد و لبخند گریه ای را مثل لبخند خورشیدی که در نقاشی هایش مجسم می کند، به تصویر در آورد. از این رو حتی اجسام نیز درد را حس می کنند و می توانند شادی یا غصه خودشان را بروز دهند. به

همین ترتیب مرگ و زندگی برای کودک یکسان است و می تواند همان اندازه عروسکش را دوست داشته باشد که دوستش را. با این حال ذهن کودک تا آنجا پیش نمی رود که دچار توهم و تخیل شود و تصور کند که یک گربه می تواند مادرش باشد. او با وجود نگاه انسان پندارانه نسبت به موجودات پیرامونش فاصله ها و رابطه ها را درک می کند و این رابطه انسان پندارانه را بین گربه و بچه هایش در نظر می گیرد و رابطه ای مانند آنچه بین خود و مادرش وجود دارد را برای گربه و بچه هایش تصور می کند. درست همان رابطه ای که ممکن است بین قوری و استکان ها و نعلبکی ها تصور کند.

به این ترتیب می توانیم بسیاری از روابطی را که بین اشیا در کارتونها تصور می شود در بایم و بپذیریم که تحلیلگران بر مبنای درک فلسفی کودکان به تجسم این رابطه ها و داستان ها می پردازند؛ برای مثال وقتی یک موش سخن می گوید، دوست دارد، غذا می خورد و... کودک همه را خیلی راحت می پذیرد و به همین دلیل از دیدن کارتونها لذت می برد. از این رو لذتی که بزرگ ترها از دیدن کارتونها می برند از جنسی کاملاً متفاوت با لذت کودکان است. ما با یادآوری دوره خوش کودکی از دیدن یک کارتون لذت می بریم و برای لحظاتی با زندگی امروز خود فاصله می گیریم. در حالی که کودک با ذهن قطعی انگارانه اش با آن شخصیت ها کاملاً همذات پنداری می کند و رابطه ها را کاملاً بدیهی می پذیرد. این درک کودکان فلسفی از جهان پیرامون که سرشار از چیستی ها و چگونگی های کودکان است، امکان گسترش تخیل را به وجود می آورد و پاسخ های جدید و زاویه های دید متفاوتی را رقم می زند که به نوبه خود رابطه ای پرسشگرانه با جهان هستی را رقم می زند. کودک تا پیش از اینکه وارد دنیای مدرسه شود و به صورت سیستماتیک به آموزش پردازد، فرصت دارد تا در ابرهای طلایی خیالش پرسه بزند و پاسخ ها را بر مبنای ذهن جست و جوگرش بیابد. با این حال آموزش رسمی که در پی دادن پاسخ های منطقی است و رشد ذهن را کانالیزه می کند، راه های بازگشت به دنیای گسترده کودکی را روز به روز مسدودتر می کند و داده های اکتسابی جایگزین یافته های خلاق می شود.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=249995>

 Vista.ir
Online Classified Service

نگاهی به کارکردهای روانی نقاشی کودکان

کودکی در عمق وجود همه ماست. همه ما با چشمان یک کودک روزی به این عالم نگاه کرده ایم. با این وجود، چنان از آن دور افتاده ایم که برای فهم نقاشی کودکان، نگاه کردن آن برایمان کافی نیست و باید آنها را مورد مطالعه و بررسی دقیق قرار دهیم. نقاشی بیان کننده احساسات و شخصیت کودکان است و باعث پرورش خلاقیت آنها می شود و تعادل فکری و روحی به آنها می دهد. از طرف دیگر تجزیه و تحلیل این نقاشی ها برای والدین و مربیان امکان شناخت کودک و کمبودهای احتمالی او را فراهم می کند. نقاشی برای کودک فقط یک وسیله برای تجزیه و تحلیل یا توضیح و تشریح موجودات و اشیا نیست، بلکه در عین حال وسیله ای برای بیان زندگی عاطفی اوست. هنگامی که کودک با آزادی و به دلخواه خود نقاشی





می کند، در واقع حالت روحی و احساسات زمان حاضر و احساسات ژرف تر خود را بیان می نماید. برای درک نقاشی کودک باید قادر باشیم تا آن را تفسیر کنیم. تفسیر نقاشی به معنای این است که بتوان آنچه را یک نقاشی در بردارد، به صورت جملات معمولی و قابل فهم بیان کرد. بدیهی است که جستجوی یک معنای مخفی توسط یک کلید رمز، کمک می کند تا یک نقاشی تفسیر شود.

کلیدهای رمز، ابزار تفسیر نقاشی ها هستند که به کمک آنها تحلیل نقاشی یعنی روانکاوی کودک ممکن می شود. در هنگام تفسیر نقاشی کودکان، باید مقطع سنی کودک را دقیقاً در نظر گرفت. غالباً هر رنگی از نظر روانی، معنی خاصی دارد. رنگ همیشه معرف و وسیله ای برای بیان و ارتباط احساسات و عقاید بوده و هست، به طوری که می توان با زبان رنگها صحبت کرد. یک رنگ در یک نظام اجتماعی مشخص، ممکن است دارای مفهومی باشد که در نظام دیگر معنی متضاد آن را بدهد. درباره رنگها موضوعی که بیشتر مورد توجه است، محتوای روانی آنهاست. همه مردم تمایز بین رنگهای گرم (قرمز، زرد، نارنجی) و رنگهای سرد (آبی، سبز، بنفش) را می شناسند. رنگهای گرم تحریک کننده و سبب فعالیت و جنب و جوش و مولد حرکت و شادی هستند. در حالی که رنگهای سرد، برعکس موجب حالتهاى انفعالی، سکون، بی حرکتی و تلقین کننده غم و اندوه هستند.

درک و فهم نقاشی های کودک و چیزی که او می خواهد بیان کند، برای والدین و مربیان بسیار لازم است. زیرا شناخت آن باعث بهتر شدن روابط بین بزرگسالان و کودکان می شود. بزرگسالان می توانند با برقرار کردن روابط دوستانه با کودک از او بخواهند برایشان درخت، حیوان، خانه، یک شخص، خانواده، خودش و یا هر چه را که مورد علاقه اش هست یا از آن می ترسد یا یک رویا را ترسیم کند. البته بی آنکه چیزی را به او تحمیل کنند. البته برای تعبیر نقاشی های یک کودک باید از تعداد زیادی از نقاشی ها و اطلاعات دقیق زندگی کودک کمک بگیرید.

www.e-resaneh.com

منبع : روزنامه ابرار

<http://vista.ir/?view=article&id=125378>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نگاهی به یک پژوهش علم آموزان خرابکار

زیر ذره بین رابطه معناداری بین جنس و معدل با خرابکاری وجود دارد. بدین صورت که پسرها بیشتر از دخترها و کسانی که معدلشان پایین است، بیشتر از کسانی که دارای معدل بالایی هستند، به رفتارهای خرابکارانه دست می زنند. همچنین با افزایش تعداد سالهای مردودی، این رفتارها شدیدتر می شود. اشاره؛ «عوامل اجتماعی- اقتصادی مؤثر بر خرابکاری اموال عمومی



(وندالیسم) به وسیله دانش آموزان شهر تهران»، در یک پژوهش میدانی،

مورد بررسی قرار گرفته است. در این پژوهش، علل خرابکاری اموال مدرسه و جامعه توسط دانش آموزان، با شیوه های علمی و دقیق مورد تحلیل واقع شده و راهکارهایی پیشنهاد شده است.

در آستانه فرا رسیدن سال تحصیلی جدید و برنامه ریزی های علمی آموزشی مدارس برای پذیرش دانش آموزان در کلاس های درس، لازم دیدیم خلاصه ای از این پژوهش را برای آگاهی مخاطبان روزنامه همشهری، بویژه علاقه مندان مباحث تعلیم و تربیت و نیز فرهنگ عمومی در صفحه فرهنگ منتشر کنیم. با هم می خوانیم. تخریب اموال عمومی به عنوان یک عارضه جبران ناپذیر بر منابع و امکانات جوامع امروزی، هر ساله خسارت فراوانی را به سرمایه های ملی و عمومی وارد می سازد. به نظر می رسد قسمت عمده ای از این آسیب ها به وسیله دانش آموزان صورت می گیرد. طوری که گاه از محیط آموزشی فراتر رفته و به غیر از تخریب اموالی چون در، دیوار، میز و صندلی مدرسه، دست به تخریب اموال بیرون از محیط آموزشی مثل فضای سبز، صندلی اتوبوس ها و سینماها، آثار تاریخی و ... می زنند. این معضل، علاوه بر هزینه های کلانی که صرف جبران آن می شود، موجب ناراحتی روحی و روانی مردم و مسئولین شده و بدین طریق، تهدیدی بر انسجام اجتماعی است. با توجه به این موارد و با تأکید بر نظریه های کنترل اجتماعی، خرده فرهنگ بزهکاری و کنترل قدرت در حوزه جامعه شناسی انحرافات، در پژوهشی به تبیین و ریشه یابی این معضل پرداخته شده است. در این تحقیق، بعد از مرور این تئوریا به استنتاج مدل نظری و فرضیات پرداخته شده و سئوالات پرسشنامه براساس آن طرح شده است. به خاطر بالا رفتن میزان اعتبار پاسخ ها، به طرح دو گونه سئوال در زمینه متغیر وابسته نیز پرداخته شده: الف) گویه هایی که به طور مستقیم رفتار خرابکارانه را می سنجد. ب) گویه هایی که با استفاده از تست های فرافکن گرایش به خرابکاری را می سنجد.

در زمینه روش تحقیق، با اتخاذ روش پیمایش و طیف لیکرت به طرح ۷۴ گویه (سئوال) پرداخته شده است. بعد از مشخص کردن جامعه آماری که دانش آموزان مدارس راهنمایی و اول متوسطه دولتی عادی مناطق نوزده گانه شهر تهران بودند، ۶۰۰ نفر از آنها با روش نمونه گیری طبقه ای متناسب از مناطق یک، شش، نه، سیزده و شانزده به عنوان حجم نمونه انتخاب شده و اطلاعات جمع آوری شده با روشهای آماری خی دو، آزمون T، تحلیل واریانس (ANOVA)، ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره تجزیه و تحلیل شده است که مهمترین نتایج بدست آمده عبارتند از:

۱) میزان خی دو، نشان می دهد که رابطه معناداری بین جنس و معدل با خرابکاری وجود دارد. بدین صورت که پسرها بیشتر از دخترها و کسانی که معدلشان پایین است، بیشتر از کسانی که دارای معدل بالایی هستند، به رفتارهای خرابکارانه دست می زنند. همچنین با افزایش تعداد سالهای مردودی، این رفتارها شدیدتر می شود.

۲) میزان خی دو، حاکی از این است که از بین شاخص های متغیر جمعیت شناختی؛ جنس، معدل و بعد خانوار رابطه معناداری با خرابکاری دارند. بدین صورت دانش آموزانی که در خانواده های کم جمعیت (یک فرزند) و پرجمعیت (بیشتر از چهار فرزند) زندگی می کنند، بیشتر از سایرین مرتکب رفتارهای خرابکارانه می شوند. ولی شاخص های محل سکونت، محل تولد، دوره تحصیلی و سن با متغیر خرابکاری، رابطه معناداری ندارند.

۳) نتایج آزمون فرضیه دوم نشان داد که از بین شاخص های متغیر پایگاه اجتماعی- اقتصادی؛ تحصیلات والدین، ساختار خانواده (سامان و نابسامان) و درآمد والدین، رابطه معناداری با خرابکاری نداشته اند. با وجود این، با نوع مسکن رابطه معناداری داشته است. اکنون سئوالی که در اینجا مطرح است، این که اگر پایگاه اجتماعی- اقتصادی به طور مستقیم تأثیر معناداری در ارتکاب رفتارهای خرابکارانه ندارد، چه متغیرهایی می تواند مداخله گر باشد؟

۴) در پاسخ به سئوال مذکور پژوهش به آزمون فرضیات سه و چهار و پنج پرداخته است و آزمون فرضیه سوم نشان داده است که شاخص های متغیر پایگاه اجتماعی- اقتصادی با ناکامی دانش آموزان رابطه معناداری دارد. بدین گونه که نابسامانی خانواده (فوت، طلاق و درگیری والدین)، تحصیلات پایین والدین، مردودی دانش آموزان، درآمد پایین والدین و پایین بودن قیمت منزل، تأثیر معناداری بر ناکامی دانش آموزان دارد. آزمون فرضیه چهارم، رابطه معنی دار ناکامی را با عضویت در گروه های بزهکار تأیید کرده و بالاخره آزمون فرضیه پنجم نشان داده که عضویت در گروه های بزهکار، تأثیر معناداری بر ارتکاب رفتارهای خرابکارانه دارد. همچنین ضریب همبستگی پیرسون در مدرسه و خانواده و تعلق به آنها، مردودی و نیز عدم کنترل فرزندان از سوی خانواده، رابطه معناداری با عضویت در گروه های بزهکار دارد.

۵) از بین متغیرهای پیش بینی شده در تئوری کنترل اجتماعی؛ چون میزان تعلق به مدرسه، خانواده و باورهای جمعی رابط معناداری را با

خرابکاری نشان می دهد. آزمون فرضیه ششم پژوهش نشان داده که اولاً میزان مشارکت در محیط خانواده، رابطه عاطفی با والدین و مشورت با آنها در خانواده های دانش آموزان خرابکار، کم است. ثانیاً در محیط آموزشی، مشارکتی در فعالیت های غیردرسی ندارند، علاقه شدیدی به تعطیلی مدرسه دارند، به اجبار والدین به مدرسه می آیند، تحصیل را نوعی اتلاف وقت می دانند و امیدوار به پیشرفت از طریق تحصیل نیستند و بالاخره این که از روحیه جمعی برخوردار نیستند، به منافع فردی می اندیشند، به بیت المال توجهی ندارند و انتظارات مردم برایشان مهم نیست. همه این موارد یاد شده که از شاخص های تعلق به خانواده و مدرسه و باورهای جمعی است، تفاوت معنی داری را با دانش آموزان عادی نشان می دهد.

۶) آزمون فرضیه هفتم پژوهش نشان داده است که مشارکت فرزندان در محیط مدرسه، به طور معنادار موجب کاهش رفتارهای خرابکارانه آنها می شود.

۷) رابطه معنادار رفتارها و گرایش های ضداجتماعی با رفتارهای خرابکارانه، از دیگر نتایج این تحقیق است. منظور از این رفتارها و گرایش ها، مخالفت با قوانین و آداب و رسوم، مزاحمت به دیگران، گرایش به دعوای خیابانی، سوء استفاده از بیت المال و گرایش به دوستی با جنس مخالف است. همچنین ضرایب همبستگی نشان می دهد که جامعه پذیری ناقص، رابطه معناداری با رفتار و گرایش های ضد اجتماعی دارد.

۸) تئوری کنترل قدرت هاگان، پیش بینی می کرده خانواده پدر سالار، موجب کنترل بیشتر والدین می شود و این کنترل، ریسک فرزندان را کاهش می دهد و کاهش ریسک مساوی است با عدم گرایش به انحرافات اجتماعی، در این پژوهش و در زمینه دانش آموزان دختر جواب نداد و نشان داد که آنها اساساً چندان اهل ریسک نیستند، اما قسمت عمده ای از این تئوری در مورد دانش آموزان پسر صادق است. بدین صورت که کنترل کم والدین، موجب ریسک بالا به وسیله آنها و ریسک بالا موجب خرابکاری اموال عمومی است. منتهی آنچه که موجب کنترل زیاد والدین می شود، میزان پدرسالاری نیست (در سطح ۹۵ درصد معنی دار نیست). بنابراین، ریسک بالا یکی از عمده ترین عوامل مؤثر بر خرابکاری است که خود با متغیرهایی چون عدم تعلق به محیط خانواده و مدرسه، ناکامی، طرد باورهای جمعی، عضویت در گروه های بزهکار و نیز وضعیت تحصیلی پایین، رابطه معناداری دارد.

۹) و بالاخره تست فرضیه آخر با روش آماری رگرسیون چند متغیره نشان داد که از بین عوامل اجتماعی- اقتصادی گوناگون مورد بررسی، به ترتیب، رفتارها و ناباورهای ضداجتماعی، میزان تعلق به خانواده، میزان تعلق به مدرسه، قیمت مسکن، تعداد سالهای مردودی و تعلق به باورها و قواعد جمعی بیشترین تأثیر در ارتکاب رفتارهای خرابکارانه دارد (در سطح معنی داری بیش از ۹۹ درصد).

با توجه به نتایج مذکور و نتایج دیگر پژوهش ها می توان پیشنهاد های زیر را در کاهش رفتارهای خرابکارانه مؤثر دانست:

۱) توجه بیشتر و یادگیری کامل در دروس پایه چون ریاضی، علوم تجربی و زبان انگلیسی در مقطع راهنمایی و برخی از آنها در مقطع ابتدایی. چرا که ضعف پایه ای در این دروس، موجب مردودی دانش آموزان در اواخر مقطع راهنمایی و اول متوسطه می شود (متغیری که از عوامل مؤثر خرابکاری اموال عمومی است).

۲) کاهش میزان سختگیری در برخی از دروس از طرف دبیران در دوره سوم راهنمایی و اول متوسطه.

۳) شناسایی دانش آموزان مغرور، زودرنج و پرخاشگر و معرفی آنها به مشاوران و دبیران جهت توجه مناسب به آنها.

۴) ایجاد تسهیلاتی برای دانش آموزان تازه وارد جهت آشنایی با محیط مدرسه جدید.

۵) توجه زیاد به پایه های دوم راهنمایی و اول دبیرستان نسبت به سایر دوره های مورد بررسی در زمینه ارتکاب رفتارهای خرابکارانه.

۶) عدم مقایسه دانش آموزان از جهت موقعیت اجتماعی خانواده و وضعیت اقتصادی و ... در محیط مدرسه. چرا که این امر، زمینه های ناکامی را در دانش آموزان سطح پایین فراهم می آورد.

۷) توجه بیشتر به دانش آموزان مردودی در زمینه وضعیت درسی و موقعیت اجتماعی در مدرسه. گاه این دانش آموزان در محیط مدرسه انگشت نما می شوند و بدین طریق برچسب منحرف می خورند که این قضیه براساس تئوری برچسب، زمینه انحراف ثانویه را در آنها بوجود می آورد.

۸) توجه جدی به دانش آموزانی که ارتباط های اولیه خود را با گروه های بزهکار آغاز کرده اند.

۹) توزیع پرسشنامه و تست های استاندارد برای شناسایی دانش آموزانی که تعلق آنها به محیط خانواده و مدرسه کم است و شخصیت ضد اجتماع در آنها شکل گرفته است.

۱۰) برقراری ارتباط حضوری و کتبی با اولیای دانش آموزانی که تعلق آنها به محیط خانواده کم است و به مقابله با باورها و رفتارهای جمعی می

پردازند.

۱۱) ایجاد کانال‌هایی که موجب شود دانش آموزان به باورها و قواعد جمعی و نیز ارزش‌های ملی و مذهبی احترام گذاشته و آنها را رعایت کنند که از مهمترین این کانالها عبارت است از: الف) برگزاری اردوها و مسافرت‌های دانش‌آموزی به مکان‌های تاریخی و مذهبی. ب) اجرای تئاترهای دانش‌آموزی و پخش فیلم‌های مختلف که در آن بیت‌المال مهم جلوه داده شود.

۱۲) امیدوار کردن دانش‌آموزان به زندگی با عدم انتقاد صرف از وضعیت اقتصادی و اجتماعی.

۱۳) تذکر به والدین دانش‌آموزانی که غیبت مکرر دارند، سیگار می‌کشند و با دوستان ناباب رفت و آمد دارند جهت برخورد مناسب با آنها.

۱۴) گنجاندن درس‌هایی در کتب درسی دانش‌آموزان که در آن، حفاظت از اموال عمومی همچون اموال شخصی تبدیل به یک باور می‌شود.

۱۵) ارتباط وسیع وزارت آموزش و پرورش با رسانه‌های جمعی چون رادیو، تلویزیون و نشریات در زمینه اشاعه فرهنگ حفظ اموال عمومی.

منبع: بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=298363>

 vista.ir
Online Classified Service

نگرشی نو به نقاشی کودکان

• نمادهای اصلی اندام‌ها

• سر

معرف مرکز شخصیت، قدرت فکری و عامل اصلی کنترل فشارهای درونی است. کودکان، همیشه سرهای بزرگ ترسیم می‌کنند؛ ولی اگر سر، زیاد بزرگ باشد، نشانگر آن است که من کودک، بیش از حد طبیعی است.

• صورت

چون بسیار اهمیت دارد، بیشتر تنها کشیده می‌شود. کودکان پرخاشگر، جزئیات آن را به حد اغراق‌آمیزی بزرگ، ترسیم می‌کنند؛ در حالی که کودکان خجالتی، جزئیات را از نظر می‌اندازند و فقط دایره صورت را ترسیم می‌کنند.

• دهان و دندان‌ها

ممکن است معنی نیاز به مواد خوراکی را نمایان سازد و نیز به معنی پرخاشگری است. اگر لب‌ها بسته باشند، نشان‌دهنده تنش و فشار است. چانه نیز تمام قدرت مردانگی است.

• چشم‌ها

اجتماعی بودن کودک را نشان می‌دهد. کودکان خودستا، چشم‌ها را با حالت‌های درنده و وحشی می‌کشند. چون چشم‌ها ارزش زیبایی نیز دارند؛ بنابراین دختران چشم‌ها را خیلی بزرگ می‌کشند.



• دست‌ها و بازوها

در دوران اولیه زندگی کودک برای شناخت محیط اطراف زیاد به کار می‌رود. در مرحله بعد، به عنوان پیشرفت "من" و سازگاری اجتماعی به کار می‌آید. کودکان ضعیف و درون‌گرا، بیشتر برای آدمک، پا نمی‌گذارند و یا او را به حالت نشسته، نقاشی می‌کنند.

• بالاتنه

اگر باریک و لاغر کشیده شود، مشخص کننده این است که کودک از اندام خود ناراضی است و یا از چاقی و بزرگ شدن، می‌ترسد. بالاتنه لاغر، ممکن است نشان‌دهنده ضعف جسمانی واقعی باشد.

• خانه

در نقاشی‌های کودکان، خانه بیش از هر چیز دیگری کشیده می‌شود. به طور معمول، کودک خانه‌ای معمولی و پیش‌پاافتاده را ترسیم می‌کند؛ ولی با رشد کودک، ساختمان خانه نیز تکامل می‌یابد. هنگامی که پدر و مادر از هم جدا شده باشند، خانه به دو قسمت تقسیم می‌شود و بیشتر، دارای دو در ورودی است که یک قسمت از خانه نماد زندگی خانوادگی واقعی و قسمت دیگر، نشانگر زندگی تحمیل‌شده بر کودک است.

• درخت

ریشه‌هایی که در زمین فرو رفته و درخت از آن غذا دریافت می‌کند، نماد فشارهای غریزی است. شاخه‌ها و برگ‌ها، بیانگر طریق ارتباطی با دنیای خارج است. ریشه، نسبت به بقیه قسمت‌های درخت، اهمیت بیشتری دارد و نشانگر طبیعت عاشقانه و در عین حال، محافظه‌کارانه کودک است، تنه درخت ممکن است کوتاه یا بلند کشیده شود بچه‌ها در سنین قبل از مدرسه، تنه درخت را بلند ترسیم می‌کنند؛ ولی بعد از این سن، باند بودن درخت، بیشتر نشانگر عقب‌ماندگی فکر و یا بیماری عصبی و یا آرزوی بازگشت به دنیای قبل از مدرسه است. اگر تنه درخت، کوتاه کشیده شود، نشانر جاه‌طلبی و بلندپرواز بودن کودک است.

• اتومبیل: در جامعه‌های امروزی، ماشین، نماد قدرت است؛ به همین دلیل در نقاشی‌های کودکان به خصوص پسران، زیاد ماشین دیده می‌شود.

• فاصله بین اشخاص نقاشی

اعضاء یک خانواده هم‌هنگ، در نقاشی کودکان همیشه دست در دست هم نشان داده می‌شوند. نزدیک شدن دو یا چندین شخصیت، نشانگر انس و الفت واقعی آنان و یا تمایل کودک به آنان است. ولی اگر کودکی فکر کند که خواهرش بیشتر از او مورد توجه پدر و مادر است، خواهرش را بین پدر و مادر خود را دورتر از آنان قرار می‌دهد.

اگر یک کودک، نسبت به برادر کوچکش، احساس حسادت کند و از اینکه برادرش جای او را در گستره عواطف پدر و مادرش بگیرد وحشت داشته باشد، ممکن است در نقاشی خود او را حذف کند یا آنکه در موضع فرزند بزرگتر قرار دهد و خود را به شکل بچه کوچکتر ترسیم کند و یا بالاخره به سادگی جای او را بگیرد.

• جنسیت

مطالعه‌های زیادی به این نکته تأکید کرده‌اند که هنگامی که از کودکان درخواست می‌شود نقش یک انسان را بکشند، اول جنسیتی را می‌کشند که خود دارند.

• عامل‌های شناختی و ادراکی در نقاشی‌های کودک

در نقاشی‌های کودک، تفاوت بسیار گسترده‌ای میزان تفکر منطقی و آگاهانه و رفتار ناخودآگاه همچنین بین ظاهر و باطن اشیاء و خودمحوری و مردم‌دوستی کودک، به چشم می‌خورد. در سنین زیر ۷ سال، کودک چیزی را می‌کشد که فکر می‌کند باید باشد؛ بدون توجه به اینکه در عمل، آن را ببیند.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=264501>

نگرشی نو به نقاشی کودکان



امروزه تمام روان‌شناسان به تجربه متقاعد شده‌اند که رفتارهای گوناگون کودک در دوران‌های مختلف پرورش اوچه به صورت غریزی و چه به صورت اکتسابی، بستگی کامل به تحولات ارثی و رشد نظام‌های مغزی او دارد. پژوهش‌های "پیازه" نشان می‌دهد که فرآیند منطق و ادراک کودک به طور دقیق، ناشی از تحرک‌هایی است که در اطراف کودک وجود دارد و با تغییر آن تحرک‌ها، می‌توان این فرآیند را کند و یا تندتر نمود. نقاشی کودک، نوعی بازی است. در تمام دورهٔ کودکی و تا مرزهای نوجوانی، بیشتر کودکان به طور منظم، به مجموعه‌ای از فعالیت‌های ترسیمی می‌پردازند. بدیهی است که این فعالیت‌ها ابزارهایی را به کار می‌بندد که در دیگر

فعالیت‌ها به کار بسته می‌شوند.

• حرکت‌های عضلانی و اثرگذاری بر روی کاغذ

نوزاد از آغاز تولد، لحظه‌هایی کوتاه، توجه‌اش به حرکت‌هایی که در میدان دید او انجام می‌گیرد، جلب می‌شود. این حرکت‌ها را با چشمانش تعقیب می‌کند. کمی بعد، سرش را اندکی به طرف اشیاء و یا اشخاص در حال حرکت، می‌گرداند. در سه ماهگی مرتب به دست‌هایش می‌نگرد و اشیاء را لمس می‌کند. از این زمان است که اوتجربه‌های اساسی در جهت فعالیت‌های فکری و عاطفی خود پیدا می‌کند. در سال ۱۹۷۲ "بور" در آزمایشی نشان داد که برخلاف عقیده عمومی، نوزاد چند ماهه به طور کامل قادر است بین تصویرهای دوبعدی و سه بعدی اشیاء تمایز قائل شود، جهت‌های مختلف را در فضا تعقیب کند و بنا بر گفته "برمر" به کمک ذهن و مغز خود، از میان چند شیء یکی را برگزیند. به گفته "پیازه" و "اینهلدر" کودک در نقاشی‌هایش سعی می‌کند از یک طرف، فقط چیزهایی را نشان دهد که از زاویه معینی قابل دیدن باشد و از طرف دیگر، نسبت اشیاء و اندازه و موقعیت آنها در یک چهارچوب مشخص و هم‌نواخت معرفی شوند. به طور معمول کودکان در نقاشی‌هایشان در کنار آدمک، چیزهای دیگری نیز قرار می‌دهند. برای نمونه اسباب‌بازی که آدمک مجهول را به صورت شخصیتی آشنا برای خودشان درمی‌آورند. این خود، نشانه‌ای از پختگی آنهاست. دختران، بیشتر و زودتر از پسران به این درجه از رشد می‌رسند. این، نشانه‌ای زودرس بودن بلوغ عاطفی دختران است.

• نیمخ:

کودکی در نقاشی‌هایش تصویرهایی در حال حرکت را معرفی می‌کند، به طور معمول، فردی باهوش و فعال است. همچنین از همسالانش، اجتماعی‌تر می‌باشد. برای ترسیم یک خانه، اگر داخل و خارج خانه برای او مهم باشد، هر دو قسمت را نشان می‌دهد و اگر داخل خانه برایش مهم باشد، فقط آن قسمت را بر روی کاغذ ترسیم می‌کند.

بنابراین در نقاشی‌های کودکان، قسمت‌های مختلفی از اشیاء و اشخاص که قابل دیدن نیستند، به وضوح و به طور کامل نشان داده می‌شوند. کودکان هر چه کوچکتر باشند، اندازه نقاشی‌های آنان بزرگتر است. ۹۲٪ از کودکان همیشه به راحتی در ورودی را می‌کشند؛ ولی فقط آنان که هوش سرشاری دارند، دستگیره هم برای در می‌گذارند برای کودک، یک شکل به دفعه‌های زیاد احساس امنیت به وجود می‌آورد و هر بار هم که در کلاس با مشکل‌ییرای کشیدن نقاشی مواجه می‌شود، از همان شکل تکراری که در مغز دارد استفاده می‌کند.

یک نمونه عام در مورد فراموشی، نبودن تصویر پدر در نقاشی‌هایی است که کودکان از اعضای خانوادهٔ خود می‌کشند. اگر در بعضی مواقع تصویر پدر در کنار مادر و خواهران و برادران ظاهر نشود، ممکن است به علت طولانی شدن غیبت از محیط خانواده باشد یا به این دلیل باشد که وقتی پدران

دیروقت به خانه می‌رسند، گاهی وقت‌ها کودکان در خوابند و در موردهای دیگری هم‌پدران بعد از کار روزانه، آن‌قدر خسته و عصبانی هستند که حوصله حرف زدن با بچه‌ها را ندارند.

• چشم‌انداز تکاملی به کارگیری رنگ:

بنا به نظر "واهنر" فقدان رنگ در تمام یا قسمتی از موضوع نقاشی کودک، نشان‌گر خلاء عاطفی و یا گاهی دلیل برگرایش‌های ضد اجتماعی است. تجربه‌های فراوان نشان‌داده است که کودکان سازگار در نقاشی‌هایشان به طور متوسط از پنج رنگ مختلف استفاده می‌کنند؛ در حالی که کودکان گوشه‌گیر، از یک یا دو رنگ بیشتر استفاده نمی‌کنند.

منبع: مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=266375>

 **vista.ir**
Online Classified Service

نمایش نقاط قوت و ضعف

بازی عبارت است از هرگونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدفدار که به صورت فردی یا گروهی انجام و موجب کسب لذت و برآورده شدن نیازهای کودک شود. کودکان نقاط قوت و ضعف خود از جمله تمایل به فرمان دادن یا فرمان بردن، تهاجم یا تسلیم، اجتماعی بودن یا منزوی بودن و همچنین احساسات دوستانه یا خصمانه، افسردگی یا شادی، امیال و آرزوهای خود را از طریق بازی نشان می‌دهند. کودکان به بازی‌های متفاوتی می‌پردازند که هر کدام از بازی‌ها نشان‌دهنده یکی از احساسات آنهاست. کودکان برای بیان رفتارهای پرخاشگرانه خود به بازی‌هایی می‌پردازند که در آن بتوانند با حمله و تخریب پدیده‌های عادی و معنوی راهی برای بروز خشم خود پیدا کنند. همچنین برای بیان آرزوها و امیال خود به رویا و تخیل می‌پردازند و برای رسیدن به هرآنچه آرزو دارند خود را با بازی‌های تخیلی سرگرم می‌کنند. و سرانجام برای ساخت و پیدا کردن نقش مورد علاقه خود به بازی‌های تقلیدی می‌پردازند. در ادامه انواع بازی‌های کودکان شرح داده می‌شود.

• بازی‌های جسمی

بازی‌های جسمی از قدیمی‌ترین انواع بازی‌ها هستند. کودک برای خارج ساختن نیروی (انرژی) اضافی بدن خود یا رهایی از خمودگی و خستگی اوقاتی را به بازی‌های جسمی اختصاص می‌دهد. از مشخصات این بازی نیاز به محیط مخصوص بازی و توان جسمی کودک در اجرای بازی است.



بازی های جسمی می توانند هم به صورت گروهی و هم به صورت انفرادی یا ترکیبی از هر دو آنها انجام گیرند.

• بازی های تقلیدی

کودک در هر دوره پی دست به بازی های تقلیدی می زند. کودک در آغاز به تقلید نقش مطمئن دوستان، والدین، خواهران، برادران و کلاً نزدیکان می پردازد و از ایفای نقش آنها بزرگ ترین لذت و تجربه را به دست می آورد. در دوران دبستان بیشتر نقش مربیان و معلمان را ایفا می کند و هنگامی که به سن نوجوانی نزدیک می شود، الگوی رفتاری او نیز تغییر می یابد. از این سنین کودک (نوجوان) به تقلید رفتار همسالان خود می پردازد. در واقع از این زمان به بعد تقلید نقش از طرف کودک دیگر به عنوان بازی نیست، بلکه آغازی است برای چگونگی همخوانی با گروه های اجتماعی و ایفای نقش واقعی زندگی.

• بازی های نمایشی

مهم ترین بازی که در آن احساسات، نیازها و عواطف کودکان می تواند بروز و ظهور کند، بازی نمایشی است. بازی نمایشی می تواند کمک کند کودک از خودمرکزی بیرون آید و متوجه بیرون خود شود. و همچنین به کودک فرصت می دهد شخصیت درونی خود را آشکار کند. اگرچه بازی های تقلیدی و نمایشی با هم مشترکند و در حقیقت بازی نمایشی خود نوعی از بازی تقلیدی است اما نکته ظریف اینجاست که در بازی تقلیدی کودک سعی در تقلید نقش دارد، در حالی که در بازی نمایشی کودک علاوه بر تقلید نقش انتظار خود از آن نقش را نیز بیان می دارد.

• بازی های نمادین

بازی های نمادین نقطه اوج بازی های کودکانه است که از حدود یک و نیم یا دوسالگی آغاز می شود و در پنج، شش سالگی به کمال خود می رسد و تا هشت، نه سالگی نیز ادامه می یابد. در واقع بازی نمادین زمانی آغاز می شود که کودک به تدریج زبان می گشاید و توانایی کاربرد علائم و نمادهای زبان را دارد. بازی های نمادین با بازی های تقلیدی و نمایشی تفاوت دارد. در بازی های تقلیدی و نمایشی کودک با استفاده از وسایل موجود به برون فکنی یا درون فکنی امیال و خواسته های خود می پردازد و از این طریق به لذتی درونی و برونی دست می یابد و خود را از قید تنش ها رها می سازد. در بازی های تقلیدی و نمایشی کودک سعی دارد به اشیا و وسایل واقعی موجود در محیط خود دست پیدا کرده و با آن وسایل بازی کند اما در بسیاری از اوقات محدودیت ها مانع دستیابی کودک به ابزار و وسایلی است که در بازی به آن نیاز دارد. در این مرحله است که کودک برای حل مشکل خود به بازی های نمادین رو می آورد و عناصری تازه وارد بازی کودکان می شوند. واقعیت ها تغییر شکل می یابند. اشیایی که وجود ندارند به وسیله اشیا دیگر به نمایش درمی آیند.

• بازی های تخیلی

بازی های تخیلی ریشه در خلاقیت کودک دارند. تخیل کودک به مرور و همگام با رشد ذهنی او از مرحله بازی ها خارج شده و به صحنه داستان ها و گفتارهای کودک کشانده می شود. نظریه پردازان معتقدند رشد تخیل کودک هنگام کودکی و از طریق بازی می تواند باعث شود در زندگی بزرگسالی این کودکان تبدیل به هنرمندان، نویسندگان، نقاشان، مخترعان و کاشفانی بزرگ شوند.

• بازی های آموزشی

بازی های آموزشی، برای تقویت و رشد قوای حسی و ذهنی کودک است. آنچه در بازی های آموزشی مورد نظر است، چگونگی استفاده از بازی در رشد قوای حسی حرکتی و به فعالیت واداشتن کودک از طریق تمرین با وسایل بازی است. از جمله بازی های آموزشی می توان از بازی های دستی مثل پازل نام برد. نظارت مربیان و والدین در بازی های آموزشی بسیار بااهمیت و حساس است اما میزان این نظارت باید تا حدی محدود باشد. با اینکه هدف از انجام بازی های آموزشی، بیشتر آموزش است تا بازی، اما جنبه بازی گونه بودن آن باید حفظ شود. باید سعی شود کنترل اصلی در اختیار کودک بوده و جهت و مسیر آن را خود کودک تعیین کند، تنها هنر مربی یا والدین، هدایت جهت و مسیر بازی به صورت غیرمستقیم و غیرتحمیلی به سوی آموزش است.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=366541>

نوع موسیقی و تاثیر آن بر کودک

دنیاى امروز دنیایی است مکانیزه و ماشینی که میتوان گفت تمامی انسانها و حیوانات و یا تمامی موجودات زنده ایی که بر روی این کره خاکی زندگی می کنند بخشی از زندگی خود را با موسیقی سپری می کنند. به عنوان مثال در کشور هلند برای پرورش گل در زمانهای خاصی از شب برای افزایش رشد گیاهانشان از موسیقی آرام استفاده می کنند. اگر ما بخواهیم تاثیر موسیقی بر روح و روان کودکانمان را در یک جمع بندی خلاصه کنیم میتوانیم به طور کلی بگوییم که مخ به دو نیم کره شکل گرفته است که یک قسمت از آن برای محاسبات اعداد و ارقام و قسمت دیگر آن به طور کامل مربوط به قسمت هنرهای یک انسان محسوب می شود پس موسیقی یکی از عاملهای محرک برای تخلیه روح و روان شناخته شده و می شود.

• نوع موسیقی و اثر آن بر روح و روان کودکان :

تأثیرات روانی موسیقی هایی از نوع ۸/۶ را در عده ایی از کودکان می توان پیدا کرد که یک حس شاد بودن با یک انرژی اضافی در بیشتر اوقات در وجودشان دیده می شود اما از رویی دیگر در تعداد زیادی از کودکان دیده می شود که به علت زیاد از حد گوش دادن موسیقی های خاص که خانواده ها بیشتر به آنها علاقه دارند ذهن کودکانشان مجبور و یا عادت به دیدن و شنیدن اینگونه موزیک های خاص شده است و سبکهای دیگر موسیقی که مربوط به سنین آنها می باشند نمی توانند تحمل کنند. و گاه در عده ایی از آنها پر خاش گیری حرکات ناموزون و یا سکوت های طولانی و ... دیده می شود که اگر به اصل این موضوع برگردیم می بینیم که یکی از عوامل اینگونه حالات شنیدن و دیدن این موزیک ها میباشد که باعث اثر مستقیم روی آنها شده است که در سنین بالاتر می توان طرز پوشیدن لباس و آداب و منشیشان به تقلید از آن گروهها را اشاره کرد که در بعضی موارد دچار حوادثی غیر قابل جبران می شود که باید کاملاً جدی گرفت. حال اگر موسیقی ایی که مربوط به سنین آنها باشد را قبل از رفتن به مهد کودک و یا مدرسه برایشان گذاشته شود وحس حاکم بر فرضیای را که فرزندمان دوست دارند برایشان درست شده باشد می تواند تأثیرات زیر را داشته باشد :

▪ شادابی و نشاط

▪ آرامش روحی و روانی (با انرژی اضافی)

▪ آمادگی ذهنی برای فراگیری مطالب

▪ بهادادن به هنرهای کودکان :

کودک امروز آینده فردای جامعه هر کشور را تضمین می کند و به نوعی خلاقیت هایی که در وجودشان حاکی است اگر ارزش و بها داده شود می تواند در آینده نزدیک به نوعی به ارزشهای خود و جامعه آن کشور جامعه عمل ببوشاند و می توان گفت ایده ها و نظرهایشان با کوچک بودن ازدید ما ایده های بزرگی ازدید خودشان می باشد که اگر این ایده ها را از بعدی دیگر نگاه کنیم می تواند به نوعی ایده های بزرگی برای ما هم به حساب آید. در بعضی از انسانها دیده می شود که در سنین پایین آموزشهایی دیده اند که به نسبت طرز فکرشان و خلاقیت هایشان بالاتر از دیگر افراد آن گروه سنی می باشد و می توان گفت که از کودکی مسیری را برای خود روشن کرده اند.

کودکانی وجود دارند که با سنین پایینی که دارند نوازندگان خوبی هستند و یا عده ایی از آنها هستند که کار با رایانه را به راحتی انجام می دهند و کارهایی ناخداگاه انجام می دهند که اصلاً به سنین آنها نمی خورد. در بعضی از خانواده ها دیده می شود که بدون هیچ توجهی از کنار این هنرها و کارها به سادگی می گذرند و به جای تشویق فرزندانشان با یک کلمه " آفرین " یا " خوب است " و یا " برو حوصله ندارم " به راحتی از آن حرکت مثبت می گذرند ولی اگر بلعکس فقط با دادن یک کادوی کوچک آنها را تشویق کنیم فردای آن روز به کارهای فراتر از آن می پردازند و یا با جدیت بیشتر به تمرین های آموزشی خود می پردازند . تمامی این حالات در زمانی میتواند اتفاق بیفتد که ذهنیت فرزندمان رو به شاد بودن و یا بهتر است بگوییم رو به مثبت حرکت کند و هیچگونه فکر اضافی و یا فکر منفی برای ذهن آنها تراشیده نشده باشد.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=88713>

نیم وجبی‌ها هم فراموش می‌کنند

احمد پسری ۱۰ ساله است که معلم و مسوولان مدرسه در مورد مشکل یادگیری او نظرشان این است که مطالب را بدرستی یاد نمی‌گیرد یا آنها را فراموش می‌کند. در بررسی‌های دقیقی که به عمل آمد، متوجه شدیم فراموشی این کودک در مورد همه موضوعات و مطالب درسی و غیر درسی نیست، بلکه فقط بعضی از مطالب را به یاد نمی‌آورد. معلوم شد در حالی که کودک همه نمرات خوب خود را بدرستی و به آسانی به یاد می‌آورد ولی هیچ یک از نمرات بد را به خاطر نمی‌آورد.

فکر می‌کنید مشکل احمد در چیست؟ بله مشکل او فراموشی است. اما فراموشی چیست و چرا بسیاری از کودکان مطالبی را که به



خاطرمی‌سپارند، فراموش می‌کند؟

در این مقاله به بهانه ادامه مطلبی که با موضوع دلایل ضعف کودکان در یادگیری در همین روزنامه به تاریخ ۱۷ فروردین ارائه کرده بودیم، به بیان علل فراموشی مطالب در کودکان پرداخته‌ایم که امیدواریم مفید واقع شود.

در روان‌شناسی، حافظه از نظر مدت نگهداری اطلاعات به ۳ مرحله اصلی یعنی حافظه حسی، حافظه کوتاه مدت و حافظه درازمدت تقسیم شده است. ابتدا محرک‌های محیطی به وسیله گیرنده‌های حسی دریافت و وارد حافظه حسی می‌شوند.

بعد اطلاعاتی که به حافظه حسی وارد شده‌اند اگر مورد دقت یا توجه قرار بگیرد وارد حافظه کوتاه مدت می‌شوند، سپس اطلاعات قبلی موجود در حافظه درازمدت، رمزگردانی (یعنی سپردن اطلاعات به حافظه) شده، به این حافظه وارد می‌شوند و جزو آموخته‌های فرد در می‌آیند.

گنجایش حافظه حسی تقریباً نامحدود است، اما مدت زمان ذخیره‌سازی اطلاعات در این حافظه بسیار کوتاه است (۱ تا ۳ ثانیه) در حافظه کوتاه مدت یا حافظه فعال، اطلاعات معمولاً به شکل صوتی یا شنیداری رمزگردانی می‌شوند. مدت زمان ذخیره‌سازی اطلاعات در حافظه کوتاه مدت ۱۵ تا ۳۰ ثانیه است.

گنجایش این حافظه محدود است و با ارقام حداقل ۵ و حداکثر ۹ ماده یا قطعه مشخص شده است. وقتی این گنجایش پر می‌شود، یک ماده یا اطلاع جدید تنها زمانی می‌تواند وارد حافظه کوتاه مدت شود که جانشین یک ماده پیشین گردد. حافظه کوتاه مدت، اطلاعات را فقط تا زمانی که ما نیاز داریم حفظ می‌کند.

پس از آن اطلاعات موجود در حافظه کوتاه مدت به سرعت محو می‌شوند. وقتی مطلبی سازمان‌دهی و تکرار شد، به حافظه درازمدت انتقال می‌یابد، وقتی مطلبی از حافظه کوتاه مدت وارد حافظه دراز مدت شد، گفته می‌شود که آن مطلب یاد گرفته شده است. هم‌گنجایش حافظه درازمدت و هم مدت زمان حفظ اطلاعات در این حافظه نامحدود است. براین اساس منظور از فراموشی عبارت است از ناتوانی ما در به یادآوری اطلاعات از حافظه دراز مدت است، زیرا بسیاری از اطلاعاتی را که ما فکر می‌کنیم فراموش کرده‌ایم، هرگز به حافظه درازمدت وارد نکرده‌ایم؛ یعنی آنها را بدرستی نیاموخته‌ایم، پس یادگیری واقعی به اندوختن اطلاعات در حافظه دراز مدت و فراموشی واقعی به از میان رفتن اطلاعات از این حافظه گفته می‌شود. علت‌های مختلف برای فراموشی اطلاعات از حافظه دراز مدت ذکر شده که به مواردی از آنها در زیر اشاره می‌شود.

• علل عمده فراموشی:

• یاد گرفتن ناقص:

بسیاری از مواقع، ناتوانی در به یاد آوردن بدین علت است که مطلب یا موضوع مورد نظر بخوبی یاد گرفته نشده، یعنی اشکال در یاد گرفتن مطالب است. در واقع، مطالب به یاد آورده نمی‌شوند چون بدرستی فرا گرفته نشده‌اند.

• نبودن محرک مناسب:

گاهی تشخیص مطلب یا موضوعی را که بخوبی یاد گرفته‌اند به یاد نمی‌آورند، زیرا محرک مناسبی برای به یادآوری آن وجود ندارد؛ مثلاً کودکی که ناظر آتش‌سوزی در محل خاصی بوده، ممکن است در مواقع عادی آن حادثه را به یاد نیاورد، ولی با گذشتن از محل حادثه (که با خود حادثه ارتباط ذهنی و عاطفی پیدا کرده آتش‌سوزی را به یاد می‌آورد) سپس می‌بینیم که یک محرک مناسب در به یاد آوردن موثر است.

• سرکوب کردن اطلاعات:

بسیار دیده‌ایم که افراد مطلب یا موضوعی را که برای آنها با اضطراب و ناراحتی همراه بوده به طور موقت به یاد نمی‌آورند؛ مثلاً کودکی که به درس حساب علاقه ندارد، فراموش می‌کند که تکالیفش را انجام دهد. بسیاری معتقدند هرگاه تجربه‌ای در ما احساس شدید اضطراب و گناه به طور کلی احساس نامطبوع به وجود آورد، بدون این که خود بر این مسأله آگاهی داشته باشیم، به طور غیرعمد آن را از ذهن خود آگاه خود دور می‌کنیم. بیرون راندن خاطرها یا مطالب اضطراب‌آور را سرکوب کردن یا سرکوبی می‌نامند. ظاهراً در سرکوبی، اطلاعات به طور دائمی نگهداری می‌شوند، ولی به دلایلی که گفتیم، در شرایط و موقعیت‌های خاص، فرد آنها را به یاد نمی‌آورد.

• گذشت زمان:

به کار نبردن آموخته‌ها می‌تواند به عنوان عامل مهمی در فراموشی مورد توجه قرار گیرد. گر چه ممکن است که استفاده نکردن از آموخته‌ها و یادگیری‌ها خیلی باعث فراموشی کامل نشود، اما از میزان یادآوری آن به طور جدی می‌کاهد؛ بنابراین تکرار یک موضوع یا به کار بستن آن از قوانین مهم یادگیری است. تکرار نکردن آموخته‌های قبلی نیز می‌تواند عامل مهم فراموشی باشد.

آن دسته از آموخته‌های قبلی که کاربردی است و یاد گیرنده و همواره به گونه‌ای از آنها استفاده می‌شود، نه تنها فراموش نمی‌شود، بلکه با گسترش معلومات و تجارب فرد، غنی‌تر و پر دوام‌تر می‌شود.

• اضطراب:

انسان زمانی که دچار اضطراب و هیجان‌زدگی شدید باشد، ممکن است در یادآوری مطالب و موضوعات ذهنی دچار مشکل شود. هیجان، ترس و اضطراب نه تنها بر حافظه انسان تاثیر سوء می‌گذارد و موجب می‌شود که بعضاً انسان مطالبی را که می‌خواهد بازگو کند یا بنویسد فراموش کند، بلکه موجبات اختلال جدی در قدرت استدلال، توجه و ادراک صحیح را نیز فراهم می‌آورد. اضطراب می‌تواند غدد درون‌ریز و برون‌ریز، آهنگ تنفس و تعادل حرکتی و عضلانی انسان را دچار اختلال کند. اضطراب قدرت ادراک را کاهش می‌دهد و نظم حافظه را بر هم می‌ریزد. برای این که انسان بتواند از آموخته‌های قبلی و اکتساب‌های آموزشگاهی هنگام نیاز و اراده بخوبی استفاده کند، نیازمند آرامش و انبساط روانی و عضلانی است.

گاهی اضطراب غیرعادی قدرت تیزبینی، دقت بینایی، توان ادراکی و حافظه آنها را به طور موقت دچار اختلال جدی می‌کند. در هر حال، آشنا کردن دانش‌آموزان به برخی روش‌های آرام‌سازی و حفظ آرامش روانی عضلانی پیش از شرکت در امتحانات موضوعی بسیار لازم و ضروری است.

• فراموشی در اثر تداخل:

تداخل می‌تواند به ۲ صورت باشد. در تداخل پس‌گستر، اطلاعاتی که هم‌اکنون یاد گرفته می‌شود با اطلاعات از پیش موجود در حافظه تداخل

می‌کند. اگر یادگیری قوانین جدید بازی شطرنج باعث شود قوانین این بازی را که پارسال یاد گرفتید، فراموش کنید، دچار تداخل پس‌گستر شده‌اید. تداخل پیش‌گستر در مقابل، هنگامی رخ می‌دهد که اطلاعات آموخته شده قبلی با اطلاعاتی که هم‌اکنون آن را فرا می‌گیرید، تداخل کند. اگر اطلاعاتی که درباره کار کردن با یک رایانه یاد گرفته‌اید، با توانایی شما در کار کردن با رایانه جدیدی که کنترل بسیار متفاوتی دارد، تداخل کند، اثر تداخل پیش‌گستر را تجربه می‌کنید. شواهد زیادی از این نظر که تداخل در فراموشی حافظه نقش دارد، حمایت کرده‌اند.

▪ عدم دستیابی به مطالب:

طبق این نظریه، مطالبی که به حافظه سپرده شده‌اند از میان نمی‌روند، بلکه به دلایلی مانند طبقه‌بندی کردن آنها در طبقه‌ای نامناسب یا دادن قرینه‌های اشتباه برای یادآوری، ما امکان دستیابی به آنها را پیدا نمی‌کنیم. این قضیه را می‌توان به قرار دادن نامه‌ای در یک فایل (کمد چند کشویی) تشبیه کرد که نامه‌ای را چون در پوشه‌ای نامناسب جا داده‌ایم یا به علت این که پوشه را در کشوی غلط گذاشته‌ایم، هر قدر می‌گردیم نمی‌توانیم آن نامه را پیدا کنیم، هر چند صددرصد اطمینان داریم که نامه در آن فایل گذاشته شده است.

▪ سوء‌تغذیه و رژیم‌های سخت غذایی:

گرچه نسبت هوش با تغذیه هنوز روشن نشده است، ولی مواردی از مختل شدن فکر و اعصاب بر اثر بدی تغذیه دیده شده است. در این واقعیت نباید تردید داشت که بیشتر بیماری‌های جسمی و روانی از عدم تعادل در تغذیه سرچشمه می‌گیرند، همچنین باید دانست که بسیاری از عقب ماندگی‌های فکری و ... به عدم تعادل در برنامه غذایی وابسته است و برخوردار نبودن از مواد غذایی مورد نیاز بدن است که این عیوب را موجب می‌شود. فراموشکاری و عدم احساس مسوولیت یکی از علائم بدی و کمی تغذیه است. فقدان ویتامین B_{۱۲}، موجب فراموشی می‌شود.

▪ نگرش سطحی:

ممکن است هنگام یادگیری به علت کم ارزشی قائل بودن یا توجه کم ما به مطالب، فراموشی موجب شود. برای این که بسرعت محفوظات خود را از دست ندهیم باید از سطحی بودن جدا برحذر باشیم و در هر موضوع فکر کنیم. در مطالعه کتاب‌های پر مغز شتاب نکنیم، بلکه معنی این نوع کتاب‌ها را جمله به جمله، بلکه کلمه به کلمه بفهمیم تا افکار عالی آن در لوح خاطر ما نقش بندد.

▪ ضعف دقت:

دقت، با استعداد حفظ کردن مطالب آموخته قبلی و یادآوری آنها ارتباط کامل دارد. ناتوانی از یادآوری یک تجربه، همیشه دلیل ضعف قدرت حفظ کردن نیست، بلکه فراموشی علت‌های مختلفی دارد. درسی که دانش‌آموز نمی‌تواند دقت خود را روی آن متمرکز کند یادآوری آن هنگام لزوم برایش دشوار خواهد بود؛ بنابراین می‌توان گفت که قسمت عمده ضعف قدرت حفظ کردن دانش‌آموزان به ضعف قدرت دقت آنها بستگی دارد.

منبع : روزنامه جام‌جم

<http://vista.ir/?view=article&id=311150>

 **vista.ir**
Online Classified Service

واکنش سوگ در کودکان

هنگامی که مرگی قریب الوقوع اتفاق می‌افتد، واکنش کودکان به چگونگی آگاه‌سازی اطرافیان از روند مرگ بستگی دارد. داشتن فرصتی برای وداع به سوگ‌انتظاری سهولت می‌بخشد (سوگ‌انتظاری: سوگی است که در





قبال مرگی نزدیک به ما دست می دهد) در نتیجه نسبت به مرگ ضربه کمتری به کودک وارد می شود، اما علیرغم این تمهیدات باز کودکان نیز دچار واکنشهای بلا فصل سوگ می شوند:

واکنشهای کودکان به سوگ عمدتاً بر اساس مطالعات جان باولی صورت پذیرفته و رایج ترین واکنشها عبارتست از :

(۱) ضربه و ناباوری:

کودک معمولاً بصورت تکذیب کردن خبر سعی در انکار واقعه دارند. گاهی والدین در این مرحله از گریه نکردن کودکان خود نگران می شوند اما این خود، نوعی واکنش سوگ است که در بزرگسالان هم دیده می شود.

(۲) دلهره و اعتراض:

در این مرحله گاهی تسلی دادن کودکان کار ساده ای نیست.

(۳) اضطراب:

با مرگ یکی از نزدیکان ممکن است احساس ایمنی کودک در هم بریزد و سوال کند « اگر بابا مرده، پس مامان هم ممکن است بمیرد » کودکان معمولاً از مرگ والدین بیش از مرگ خود احساس اضطراب و نگرانی دارند ترس از مرگ خود معمولاً در نوجوانی ظاهر می شود.

ترس و اضطراب می تواند بصورت واکنشهای چسبندگی به والدین خود را نشان دهد بطوریکه هنگام جدا شدن از والدین واکنشهای شدید نشان می دهند. گاهی از سئوال های کودکان می توان پی به اضطراب وی برد « اگه تو خواب بمیری، چکار کنیم؟ » - « اگه بمیری قبرت را کنار قبر بابا می گذارن؟ »

اضطراب در بچه های بزرگتر بیشتر حول و حوش نیازهای اولیه شان است، مثلاً " ممکن است بگویند وقتی پدر و مادر می میرند بچه ها باید قرض هاشون را بدهند" یا « اگه اتفاقی بیفته کی خرج ما رو میده؟»

اگر کودک یکی از نزدیکان را از دست بدهد و والد دیگر دچار علائم مشابه ای شود اضطراب کودک ممکن است تشدید شک روحی در کارکردهای روزانه مثل مدرسه رفتن ایجاد اشکال کند.

نگرانی و ترس کودکان اغلب هنگام خواب آشکار می شود و ممکن است بطور چشمگیری ادامه یابد. آنها ممکن است از تنها خوابیدن بترسند و یا بخواهند با والدینشان بخوابند یا اینکه بخواهند چراغ را روشن بگذارند. یا اینکه ممکن است بخواهند در را باز بگذارند. ممکن است از تنها ماندن در خانه امتناع ورزند.

اگر این اضطراب ادامه یابد ممکن است منجر به سر درد، تنش و درد عضلانی و مشکلاتی در تمرکز و حافظه شود که این علائم با فعالیت های مدرسه تداخل می کنند.

گاهی واکنشهای اضطرابی تشدید شده و رفتارهای فویک را ایجاد می کند. بخصوص اگر کودک شاهد واقعه بوده باشد و در این موارد آنها نمی خواهند از واقعه صحبتی کنند و از خاطرات مربوط به آن پرهیز می کنند، گاهی از نزدیک شدن به مکان حادثه یا واقعه و یا حتی از نزدیک شدن به افرادی که در زمان واقعه در محل بوده اند اجتناب می کنند. کودکان به این طریق سعی می کنند از احساسات شدیدی که در نتیجه اینگونه یادآوری هابوجود می آید اجتناب کنند.

گاهی این رفتارها بیانگر مفاهیمی بی پایه در ذهن کودک است مثلاً « اگر درباره واقعه صحبت کنیم ممکن است اتفاق دیگری بیافتد » اگر یکی از خواهران یا برادران کودک فوت شود، کودک ممکن است به فرزند دیگر خانواده خود را زیاد نزدیک نکند و با این کار خودشان را از تکرار دوباره درد مصون نگه می دارد

(۴) خاطرات روشن:

در وضعیت های بحرانی معمولاً ثبت خاطرات با شدت بیشتری صورت می گیرد که از آن به ابو حافظه یا Super memory نام می برند این امر باعث می شود خاطرات یا تصاویر روشن در ذهن کودکان تکرار شود.

اگر کودکان شاهد مرگی بوده اند یا جسد متوفی را از نزدیک دیده باشند این تصاویر ممکن است در ذهن آنها نقش ببندند. بعداً این تصاویر به

شکل خاطرات ناخوشایند باز می گردد. این خاطرات می توانند از یادآوری های مستقیم یا غیر مستقیم یک واقعه آغاز گردد گاهی بصورت کابوسهای تکراری خواب کودک را بهم می زند کودکان اغلب به منظور اجتناب از این افکار تکراری و ناخوشایند به کارهای مختلفی دست می زنند بنابراین ممکن است با بی قراری و نا آرامی سعی در کنترل یادهای ناخواسته داشته باشند.

۵) مشکلات خواب:

بصورت مشکل در بخواب رفتن یا از خواب پریدن است و اگر کلمه « خواب » برای توصیف مرگ بکار برده شود، کودکان ممکن است از خوابیدن بهراسند و یا وقتی والدین می خوابند دچار اضطراب شوند. کودکان ممکن است بدلیل ترس از رویاهای تکراری دوست داشته باشند با والدین بخوابند. تجربیات نشان داده است کودکانی که زمان کافی برای پردازش یک واقعه نداشته اند (صحبت کردن- تفکر کردن و یا بازی کردن) بیشتر از کسانی که برای مواجهه با واقعه فرصت تفکر داشته اند، از رویاها و وحشت شبانه رنج می برند.

۶) غمگینی و دلتنگی :

معمولا" در کودکان مدت غمگینی کوتاه است و ممکن است به شکل های متفاوت ظاهر شود ممکن است گوشه گیر یا منزوی یا ساکت شوند و یا برای اینکه والدین ناراحت شان را پنهان سازند.

غمگینی کودک هنگام دیدن خوشبختی دیگران شدیدتر احساس می شود. دلتنگی برای متوفی ممکن است به اشکال مختلفی ظاهر شود مثلا" جستجوی فرد مرده یا اشتغال ذهنی یا خاطرات و یا همانند سازی با فرد از دست رفته گاهی ممکن است احساس حضور متوفی را بکند. کودکان برای جستجوی متوفی گاهی از اتاقی به اتاق دیگر می روند، کودکان علیرغم ناراحتی بزرگسالان مایلند که بارها به عکسهای متوفی نگاه کنند. آنها ممکن است خواستار شنیدن نامه ها یا ماجراهایی درباره او باشند . ممکن است اشیایی از متوفی را با خود حمل کنند. تمام این کارها او را به فرد مرده نزدیک تر می کند. اینگونه اشیاء انتقالی (Transitional objects) تنش و اضطراب را برای کودک کاهش می دهند و احساس امنیت کودک را افزایش میدهد. گاهی کودک سراغ لباسهای فرد متوفی می رود و آنها را می پوشد و یا آنها را می بوید گاهی استفاده از صندلی پدر و یا خوابیدن در تخت خواب آنها اضطراب وی را کاهش میدهد. گاهی احساس نزدیکی کودک با متوفی آنقدر قوی است که ممکن است آنها را در اتاق خود حس کند و یا آنها را در مقابل خود ببیند.

گاهی کودک ویژگی های متوفی را در خود منعکس می کند و نقش های او را بعهده می گیرد به عبارت دیگر با همانند سازی با متوفی سعی در نزدیک کردن خود به او را دارند. تلاش برای همانند سازی در کودکان معمولا" بصورت ناخودآگاه بوقوع می پیوندد و کودک سعی دارد با اینکار بقیه افراد خانواده را تسلی دهد و گاهی با اینکار سعی می کند که مورد توجه قرار گیرد.

اگر کودک به گونه ای رفتار کند که گویی متوفی بخشی از درون کودک را اشغال کرده باشد. معمولا" سوگ با تولد یک مطرح است و بهتر است کودک به یک متخصص روانپزشک ارجاع داده شود.

روشهای متفاوت کودکان برای نزدیک شدن به متوفی نشان دهنده درد رها کردن او بوده و آنها را در پذیرش گام به گام فقدان یاری میدهد.

منبع : درمانگران حکیم خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=255534>

 **vista.ir**
Online Classified Service

واکنش کودکان در بحران



وقتی بلاای طبیعی، اعمال تروریستی یا بحران‌های اساسی در جامعه‌ی روی می‌دهد، باید به کودکان اطلاعات کافی داد تا بفهمند چه اتفاق افتاده است.

این موضوع در اجلاس آکادمی بیماری‌های اطفال آمریکا مورد بحث قرار گرفته و اظهار شد والدین، آموزگاران و بزرگسالان دیگر باید هرچه زودتر و به محض دسترسی به اطلاعات، این آگاهی‌ها را به کودکان انتقال دهند. حتی کودکان بسیارخردسال نیزوقتی چیزیدی اتفاق می‌افتد می‌توانند ماجرا را حس کنند و به آن توجه یابند. در موقعیت‌های بحرانی به ندرت سکوت آرامش بخش است.

مقدار اطلاعاتی که به کودک می‌دهید به سن، شخصیت و شیوه‌های خاص‌ایشان در مقابله با مسایل وابسته است. معمولاً کودکان بزرگتر و

نوجوانان از بزرگترها خواهان اطلاعات مشروح‌تر هستند ولی فرقی نمی‌کند کودک چند ساله باشد، به هر حال باید اصول و واقعیات بسیار ساده از آنچه را که اتفاق افتاده است به ایشان اظهار داشت. به این جهت باید از کودک پرسید چه سوالی دارد و باید با اطلاعات بیشتر و مناسب به ایشان پاسخ گفت.

در حوادثی مانند ویرانی پس از حمله‌های تروریستی و طوفان و سیل شدید، باید به والدین پیشنهاد کرد که از میزان مشاهده‌ی تلویزیون در طول زمان بحران بکاهد زیرا شبکه‌های تلویزیونی و سایر رسانه‌ها غالباً اطلاعات دیداری مشروح و غیر ضروری برای کودکان بیان می‌کنند. اما اگر کودک می‌خواهد تلویزیون تماشا کند، بهتر است این کار در کنار والدین باشد و یا برنامه‌ی تلویزیون را ضبط کرده و سپس از طریق ویدیو به کودک نشان دهند.

ممکن است کودکان از والدین یا سایر بزرگترها بپرسند که آیا ممکن است این اتفاق بد دوباره هم اتفاق افتد. در این مورد، مسأله‌ی اصلی و زمینه‌ی در واقع آن است که کودک می‌خواهد احساس امنیت کند. در این مرحله باید به کودک اطمینان داد که وضعیتی امن دارد و برای آنکه در منزل، مدرسه و در جامعه احساس امنیت کند باید مراحل طی شود.

به هر حال، پس از آنکه کودک را مطمئن ساختید، ممکن است باز هم در کودک ترس‌هایی موجود باشد که مغایر دلشوره‌های بزرگسالان است. بنابراین باید به طور واضح از کودک خواست تا دلشوره‌هایش را به زبان آورد و یا در صورتی که والدین از دلشوره‌های کودک اطلاع نداشته باشند، باید با آنها به صحبت بنشینند.

به جای پرسیدن از کودک و خانواده‌اش که پس از بروز یک بحران سیاسی به کمک روانشناختی نیاز دارند یا نه بهتر است پرسیده شود آیا فکر می‌کنید کمک کسی برایتان مفید خواهد بود.

پس از یک رویداد بحرانی اساسی، در کودکان واکنش‌ها و دل‌بستگی‌های اساسی و گسترده دیده می‌شود که تنها به صورت نشانه‌های پس از تروما (PTSD) نمی‌باشد. ممکن است مسأله‌ی مورد توجه اولیه‌ی کودک به صورت اندوه باشد یا ممکن است کودک در مورد افرادی که مسوولیت مراقبت از وی را بر عهده دارند دچار تشویش باشد.

به نظر می‌رسد چه بحران در جامعه‌ی کودک بروز کرده باشد و چه بروز نکرده باشد، بعضی کودکان تحت تأثیر بحران قرار می‌گیرند حال آنکه سایر کودکان نسبت به مسأله‌ی علاقه‌ی ندارند یا حتی پس از بحث مداوم در این مورد برآغاییده می‌شوند.

به نظر می‌رسد کودکان در زمان بحران، حداقل در ابتدا به خود و مسایل خویش می‌اندیشند ولی پس از آنکه نیازهای شخصی‌شان بر طرف شد، بسیار بیشتر می‌توانند به رفع نیازهای دیگران بپردازند. بزرگسالانی که این مسأله را درک نمی‌کنند ممکن است خود مداری کودکان‌ی کودک را به عنوان شناسه‌ی از خودخواهی کودک بدانند.

همچنین ممکن است به نظر آید که کودک نسبت به مسأله‌ی توجهی ندارد زیرا ممکن است چیزی در باب بحران نداند و ممکن است اصلاً مسأله را نفهمد یا ممکن است به آثار درازمدت آن بها ندهد.

پس از حادثه‌ی تروریستی سال ۲۰۰۱ عده‌ی از کودکان آمریکایی مایل نبودند در مورد این حادثه سخن بگویند زیرا می‌دانستند که در این مورد

منبع : هفته نامه پزشکی امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=288248>

والدین و هنجارهای گفتار و زبان کودکان

پسر شما دوساله است و هنوز حرف نمی‌زند. او کلمات کمی را می‌داند، اما به نظر می‌آید در مقایسه با همسالانش عقب‌تر است. به خاطر می‌آورید که خواهرش در سن او می‌توانست جمله بسازد. با این امید که او عقب‌افتادگی خود را جبران می‌کند، جست‌وجوی مشاوره تخصصی را به تعویق می‌اندازید. با خود می‌گویید بعضی بچه‌ها زود راه می‌روند و بعضی‌ها زود حرف می‌زنند، چیزی برای نگرانی وجود ندارد.

این سناریو در بین والدینی که بچه‌هایشان در حرف‌زدن کند هستند، مشترک است. والدین جست‌وجوی کمک را به تأخیر می‌اندازند مگر این‌که در سایر زمینه‌های رشدی نیز «کندی» را مشاهده کنند. برخی والدین ممکن است خود را با این بهانه آرام کنند که «او این عادت را پشت‌سر می‌گذارد» یا «او فقط به فعالیت‌های جسمی بیشتر علاقه دارد».

دانستن این‌که چه چیزی در رشد گفتار و زبان «هنجار» است، می‌تواند کمک کند که شما بفهمید آیا باید نگران باشید یا این‌که فرزند شما مطابق برنامه درست پیش می‌رود.

• برخی از نشانه‌های هشدار دهنده مشکلات احتمالی چیست؟
- اگر نگران رشد گفتار و زبان در کودک خود هستید، چیزهایی وجود دارد که می‌توانید به آن توجه کنید. نوزادی که به صدا پاسخ نمی‌دهد یا تولید آوا



ندارد به‌طور خاص اهمیت دارد. بین ۱۲ تا ۲۴ ماهگی به این نشانه‌ها باید توجه کرد:

- از حرکات سر و دست مانند بای‌بای با دست حدود ۱۲ ماهگی استفاده نمی‌کند.

- ترجیح می‌دهد از حرکات سر و دست به‌جای تولید آوا برای برقراری ارتباط حدود ۱۸ ماهگی استفاده کند.

- در تقلید اصوات حدود ۱۸ ماهگی مشکل دارد.

برای کودک بالای دو سال باید دنبال کمک تخصصی بود اگر:

- فقط می‌تواند گفتار یا اعمال را تقلید کند و به‌طور همزمان کلمات یا عبارتهایی تولید نمی‌کند.

- فقط صداهایی یا کلمات خاصی را تکرار می‌کند و از زبان شفاهی برای برقراری ارتباط فقط در حد رفع نیازهای اساسی‌اش استفاده می‌کند.

- از دستورات ساده نمی‌تواند پیروی کند.

- تن صدای غیرمعمولی دارد (مثل صدای گوش‌خراش یا تودماغی).

- فهمیدن کلماتش سخت‌تر از آنچه که از همسالانش انتظار می‌رود، است. والدین و مراقبین دایمی باید حدود نیمی از گفتار کودک خود را در سن دو سالگی و حدود سه‌چهارم از گفتار در سن سه سالگی را بفهمند. حدود ۴ سالگی باید گفتار کودک تقریباً کامل فهمیده شود، حتی توسط افرادی که کودک آنها را نمی‌شناسد.

● چه دلایلی گفتار یا زبان را با تأخیر مواجه می‌کند؟

- دلایل زیادی برای تأخیر در رشد گفتار و زبان وجود دارد. تأخیرهای گفتاری در يك کودک با رشد بهنجار به‌ندرت به دلیل اختلالات دهانی مانند مشکلات زبان یا کام (سقف دهان) است.

تعدادی از کودکان با تأخیرهای گفتاری، مشکلات دهانی- حرکتی دارند. به این معنی که ارتباط کافی در حوزه‌هایی از مغز که مسئول تولید گفتار است وجود ندارد. کودک با مشکلاتی در استفاده از لب‌ها، زبان و فك در تولید اصوات گفتاری مواجه است. گفتار ممکن است تنها مشکل باشد یا همراه با سایر مشکلات دهانی- حرکتی مانند مشکلات تغذیه‌ای باشد. همچنین تأخیر گفتار ممکن است نشانگر يك تأخیر رشد «کلی» (یا عمومی) باشد.

مشکلات شنیداری نیز به‌طور کلی با تأخیر گفتار مرتبط است. به این دلیل هر موقع که نگرانی در مورد گفتار وجود دارد شنوایی کودک باید توسط يك شنوایی‌شناس بررسی شود. اگر کودک مشکل شنوایی دارد، ممکن است مشکل فهمیدن، تقلید کردن و استفاده از زبان نیز داشته باشد. عفونت گوش، به‌خصوص عفونت‌های مزمن می‌تواند بر توانایی شنیداری اثر بگذارد. اگرچه عفونت‌های ساده گوش که به‌طور مناسب درمان می‌شوند نباید اثری بر روی گفتار داشته باشند. توجه به این نکته مهم است که مطابق توصیه‌های جاری پزشکی در موقعیت‌های خاص و بسته به سن کودک، عفونت‌های گوش می‌تواند مورد درمان فوری قرار نگیرد، زیرا بیشتر آنها بدون درمان برطرف می‌شوند.

ط آسیب‌شناسان گفتار- زبان چه کاری انجام می‌دهند؟

- اگر خود شما یا دکتر فرزندتان، مشکوک شدید که کودک مشکل دارد، ارزیابی اولیه توسط يك متخصص (که آسیب‌شناس گفتار- زبان نامیده می‌شود) ضروری است. البته اگر با وجود همه اینها مشکلی وجود نداشته باشد يك ارزیابی ترس شما را برطرف خواهد کرد. در انجام ارزیابی، آسیب‌شناس گفتار- زبان به مهارت‌های گفتاری و زبانی کودک در متن رشد کلی وی توجه می‌کند. همراه با مشاهده کودک از آزمون‌ها و مقیاس‌های استاندارد و نیز دانش خود در مورد نقاط عطف رشد گفتار و زبان استفاده می‌کند. همچنین وی ارزیابی می‌کند که:

- چه چیزی را کودک می‌فهمد (زبان پذیرا)

- چه چیزی را می‌تواند بگوید (زبان گویا)

- آیا کودک تلاش می‌کند با سایر شیوه‌ها مثلاً اشاره کردن، تکان دادن سر، حرکات سر و دست و... ارتباط برقرار کند.

- وضعیت دهانی- حرکتی کودک چگونه است (دهان، زبان، کام کودک برای گفتار و نیز خوردن و بلعیدن چگونه با هم کار می‌کنند).

اگر آسیب‌شناس گفتار- زبان دریابد که کودک نیاز به گفتار درمانی دارد، سهیم شدن شما خیلی مهم خواهد بود. می‌توانید جلسات درمانی را مشاهده کنید و یاد بگیرید در آن فرآیند مشارکت کنید. همچنین درمانگر گفتار به شما نشان می‌دهد که چه‌طور باید با کودک در خانه کار کنید تا مهارت‌های گفتاری و زبانی وی را بهبود بخشید. البته، نتیجه ارزیابی توسط آسیب‌شناس گفتار- زبان ممکن است نشان دهد که انتظارات شما خیلی بالا بوده است. منابع تربیتی که مراحل رشد را مشخص می‌کند، ممکن است به شما کمک کند که به کودک خود واقع‌بینانه نگاه کنید.

● والدین چه کاری می‌توانند انجام دهند؟

- در اینجا چند پیشنهاد که می‌توانید در خانه به‌کار ببرید، می‌آوریم:

- زمان زیادی را برای مکالمه با کودک اختصاص دهید، حتی در دوره نوزادی حرف بزنید، آواز بخوانید و تقلید اصوات و اداها را تقویت کنید.

- برای کودک کتاب بخوانید. از نوزادی شروع کنید. يك کتاب را نباید کامل بخوانید، اما دنبال کتاب‌های تصویری نرم یا بزرگ مناسب باشید که کودک را تشویق می‌کند. در حالی که شما تصویر را نام می‌برید به آن نگاه کند. یا کتاب‌های برجسته‌ای که کودک آن را لمس کند. همچنان که کودک بزرگتر می‌شود، اجازه دهید تصاویر قابل شناسایی را نشان دهد و سعی کند آنها را نام ببرد. سپس به شعرهای مهدکودکی بپردازید که جذابیت‌های ریتمیک دارد. بعد به کتاب‌های قابل پیش‌بینی بپردازید که کودک در آن می‌تواند آنچه را رخ می‌دهد، پیش‌بینی کند. حتی کودک ممکن است شروع

به حفظ کردن داستان‌های محبوب خود کند.

- از موقعیت‌های روزانه برای تقویت گفتار و زبان کودک استفاده کنید. برای مثال در خواربارفروشی اسم مواد غذایی را بگویید، درباره آنچه برای ناهار یا شام می‌پزید یا وقتی که اتاق را تمیز می‌کنید، توضیح دهید. اشیای دور و بر خانه را به او نشان دهید و موقعی که رانندگی می‌کنید به صداهایی که می‌شنوید، اشاره نمایید. سؤال بپرسید و پاسخ‌های کودک را تشویق کنید (حتی زمانی که فهم آنها سخت است). آسان صحبت کنید اما هیچ‌وقت از زبان بچه‌گانه استفاده نکنید.

در هر سنی از کودک، شناسایی و درمان فوری مشکلات، بهترین رویکرد برای کمک به تأخیر گفتاری و زبانی است. با درمان و زمان کافی و مناسب، کودک بهتر قادر به مکالمه با شما و بقیه دنیا خواهد بود.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=234603>

 **vista.ir**
Online Classified Service

وقتی از چیزی می‌ترسید

بعضی‌ها خیلی ترسو هستند و از هر چیزی خیلی زود می‌ترسند. امیدوارم شما از آن دسته از بچه‌ها نباشید. اما با همه این‌ها ممکن است بعضی وقت‌ها از بعضی چیزها بترسید. مثلاً از تاریکی اتاقان. یا از یک جانور کوچولو یا از بچه‌ای که از شما خیلی بزرگ‌تر است. خوب به نظر من ترسیدن در این جور وقت‌ها فایده‌ای ندارد بهتر است راه حلی برای این مشکلات پیدا کنید. من چند راه حل پیشنهاد می‌کنم. مثلاً وقتی توی یک اتاق تاریک هستید و مجبورید همه شب را تنهایی آن‌جا بخواهید ممکن است از هر صدا و چیزی بترسید. توی اتاق غیر از شما کسی نیست پس از چی می‌ترسید. راه اول می‌توانید چند بار پشت سر هم لامپ را روشن



کنید تا مطمئن شوید چیزی توی اتاق نیست. راه دوم سرتان را زیر پتو ببرید و آن قدر همان‌جا بمانید تا خوابتان ببرد. راه سوم: به چیزهای خوب و قشنگ مثل روز تولدتان و... فکر کنید تا ترس را فراموش کنید و بخواهید اصلاً می‌توانید از بزرگ‌ترها بخواهید یک چراغ خواب برایتان بخرند.

این جوری توی نور چراغ خواب همه چیز را می‌بینید و ترستان کم می‌شود. اما اگر به یک روستا رفتید و همین‌که از ماشین پیاده شدید چند تا سگ و گوسفند دیدید و شروع کردید به جیغ کشیدن و حسابی ترسیدید، راه اول این‌که: در این جور وقت‌ها نفس راحتی بکشید و کمی منطقی فکر کنید. گوسفند قشنگ‌که با شما کاری ندارد تازه سگ هم ترس ندارد البته تا وقتی اذیتش نکنید. راه دوم: اصلاً به سر و صدای سگ و گوسفندها توجه نکنید و بی‌توجه از کنارشان رد شوید. اما اگر حیوان‌ها با دیدن شما به طرفتان آمدند راه سوم: مطمئن باشید شما را دوست دارند یا غذا می‌خواهند. می‌توانید با کمک بزرگ‌ترها کمی غذا به آن‌ها بدهید این جوری می‌فهمید که آن‌ها اصلاً ترس ندارند. بعضی وقت‌ها شما از بچه‌های بزرگ‌تر از خودتان می‌ترسید. ممکن است یک بچه بزرگ‌تر توی مدرسه شما را اذیت کرده باشد و از او بترسید.

• راه اول: هر وقت او را دیدید سعی کنید خیلی مودبانه سلام کنید و از کنارش رد شوید. این جوری شاید خجالت بکشد و دست از اذیت کردن شما

بردارد. اگر فایده نداشت

- راه دوم: می توانید همیشه با چند تا از دوست هایتان راه بروید یا اصلاً می توانید یک دوست بزرگ تر از خودتان توی مدرسه پیدا کنید تا او با دیدن او آن ها جرات نکنند شما را اذیت کنند. اما اگر باز هم فایده نداشت
- راه سوم: می توانید موضوع را به خانواده یا معلمتان بگویید تا او را ادب کنند. چیزهای دیگری هم وجود دارد که ممکن است شما را بترساند اما دیگر راه حل آن ها را خودتان پیدا کنید. امیدوارم با این راه ها دیگر از چیزی نترسید.

منبع : روزنامه خراسان

<http://vista.ir/?view=article&id=129443>

 **vista.ir**
Online Classified Service

وقتی بابا دروغ گفت...

همه انسانها در محدوده ای برابر با به عرصه وجود می گذارد. هیچکس از کودکی دروغگو به دنیا نیامده است. همه انسانها راه فکر کردن و توجیه اعمال خویش را از دیگران آموخته و تکامل یافته اند. درستی یا نادرستی از طریق کلمات و اعمال دیگران به ما القا می شود و ما این کلمات و اعمال را در ذهنیات خود تلفیق کرده، سرانجام شخصیت خود را شکل می دهیم. راستی شما فکر می کنید که این گونه توجیحات استادانه چگونه توسط بعضی از جوانان ونوجوانان بیان می شوند؟ والدین نقش مهمی در تکوین شخصیت فرزندان خود بازی می کنند و این نقش در سالهای اولیه تربیت کودکان ارزشی به غایت والا دارد. برای اینکه فرزندان خود را راستگو تربیت کنیم ابتدا می بایست نسبت به اعمال خود نهایت دقت را داشته باشیم و نیز درارتباط خود با دیگران دقت کنیم، صداقت و راستگویی از مواردی است که باید قبل از سنین مدرسه به آن توجه شود. البته ما باید توجه داشته باشیم که کودک اساساً قصد فریب والدین را ندارد، ولی توجیحات او راهی برای فرار از مجازات است. کودک با جعل داستان یا با طرح مبالغه آمیز بعضی از واقعیات، اغلب خواسته خود را با ما درمیان می گذارد و غیرمستقیم از امیالش صحبت می کند.



دروغ گفتن یکی از رفتارهای متداول کودکان ۵-۴ ساله است که از لحاظ اخلاقی اشکالی ندارد. کودکان در این سن و سال معمولاً به دو شکل دروغ می گویند که نخستین آن خیال پردازی است، کودک با جعل داستان یا با طرح مبالغه آمیز بعضی از واقعیات، اغلب خواسته خود را با ما درمیان می گذارد و غیرمستقیم از امیالش صحبت می کند. در این صورت بهتر است که پدر و مادر در تأیید خواسته کودک حرف بزنند. دروغ نوع دوم دروغ به اصطلاح مفید است، دروغی است که بزرگترها هم می گویند و آن رابه حساب دروغ مصلحت آمیز می گذارند تا به جای

نتیجه بد، نتیجه خوب بگیرند. در این مرحله از رشد کودک تنها کار درست را در خواسته خود می جوید و با استفاده از دروغ برای رسیدن به خواسته اش تردیدی به خود راه نمی دهد.

در این موارد باید به کودک تفهیم کنیم که از راستگویی و صداقت او خوشحال می شویم، دروغ و دروغگویی را دوست نداریم. باید توجه داشت که این مسأله در سنین بالاتر رفتاری ناپسند است که به کودک شخصیت ساختگی و تصنعی می بخشد. هرگاه کودک شما در موقعیت نامطمئن و ناامن قرار گیرد و احساس خطر یا حقارت کند به گفتن دروغ متوسل می شود. کودک دروغگو به گفته هایش ایمان ندارد و به طور قاطع و صریح حرف نمی زند، به تدریج اعتماد خود را به دیگران از دست می دهد و نسبت به اطرافیان بدبین می شود. متأسفانه برخورد بسیاری از والدین در این موارد با تنفر همراه است زیرا از خود سؤال می کنند که چرا فرزندشان دست به چنین عملی زده است؟ در برخورد با چنین مواردی والدین نباید به چشم یک آدم دروغگو به کودک نگاه کنند و یا دائماً به آنها ظنن باشند زیرا چنین برخوردی عواقب ناگواری را به همراه خواهد داشت.

برای درمان دروغگویی شناخت علل آن کاملاً ضروری است، دروغگویی به عنوان یک مشکل علل گوناگون و متعددی دارد که در اینجا به برخی از آنها اشاره می شود:

• بررسی علل دروغگویی

همانطور که قبلاً هم اشاره شد یکی از علتهای دروغگویی آموزش نادرست خانواده است. در خانواده ای که پدر و مادر و دیگر اعضای آن همواره به یکدیگر دروغ می گویند نمی توان انتظار داشت که کودکی راستگو تربیت شود.

دروغگویی کودک ممکن است برای جلب توجه اطرافیان باشد. چنانچه کودکی در خانواده یا مدرسه مورد بی توجهی اطرافیان قرار گیرد، برای نشان دادن خود و جلب توجه آنان ممکن است به گفتن دروغ در زمینه های گوناگون متوسل شود.

کودکانی که نسبت به دوستان و اطرافیان خود احساس کمبود می کنند، ممکن است برای جبران کمبودها در زمینه های گوناگون نظیر شغل والدین، محل سکونت، وضع تغذیه، دوستان و تفریحات و سفرها به دروغ متوسل شوند و درون آشفته و نگران خود را به آن وسیله به طور موقت تسکین دهند.

ترس نیز از دیگر عواملی است که موجب دروغگویی می شود. اگر کودک به سبب راستگویی تنبیه شود، در آینده برای نجات و رهایی از مجازات به دروغگویی متوسل می شود. باید اذعان کرد که سختگیریهای افراطی و برخوردهای خشن والدین و مربیان با کودک از علل مهم دروغگویی کودک محسوب می شود.

گاهی نحوه بیان و برخورد والدین و مربیان با کودک او را به دروغ گفتن وامی دارد و به او دروغگویی را می آموزد.

به عنوان مثال والدین به کودکی که مرتکب عمل خلافی شده اصرار می ورزند که او این کار را انجام نداده است بلکه دیگری مثلاً همسایه یا دوست یا برخی موجودات خیالی سبب آن بوده اند. در این حالت والدین علاوه بر آنکه کودک را دروغگو بار می آورند او را به گریز از قبول مسئولیت رفتارش نیز وامی دارند.

انتظار و توقع بیش از حد از کودکان و مقایسه آنان با دوستان و همکلاسیها در زمینه های گوناگون از دیگر عوامل دروغگویی کودکان می شود در این صورت کودک از طریق دروغ می تواند هم بر احساس حقارت خود به طور موقت غلبه یابد و هم والدین را راضی و خشنود سازد و نظر آنان را به سوی خود جلب کند.

• درمان دروغگویی

برای پیشگیری و درمان دروغگویی، والدین و مربیان باید واقعیات را بپذیرند و برای شنیدن موارد شیرین و تلخ از طرف کودکان آماده شوند و با رفتار خود به کودک بیاموزند که گفتن واقعیات به هر صورتی که باشد مقبول است و موجبات تنبیه و آزار کودک را فراهم نخواهد کرد. اگر کودک پی ببرد که والدین و مربیان او را برای دروغگویی تشویق و برای راستگویی تنبیه نمی کنند به تظاهر در رفتار و جعل واقعیت نخواهد پرداخت.

همچنین والدین و مربیان باید از طرح پرسشهایی که کودک به آنها به احتمال قوی پاسخ نادرست خواهد داد خودداری کنند. در صورت مشاهده دروغ، والدین و مربیان نباید شتابزده عمل کنند و به تنبیه کودک مبادرت ورزند. برای بازداشتن کودک از دروغگویی و اصلاح رفتار آنان باید روش برخورد باتوجه به موقعیت انتخاب شود که برخی از روشها به اختصار عبارت است از:

▪ نشان دادن ارزش راست گفتن :

در وهله اول کودک باید دریابد که دروغگویی کار نادرست و ناپسند و راستگویی عملی باارزش و پسندیده است. کودک باید ارزش راست گفتن را در عمل تجربه کند. والدین و مربیان نباید در برابر دروغهای کودکان برآشفته شوند و او را کتک بزنند. بیان نتایج زشت و تلخ دروغگویی به صورت داستان برای آنها می تواند در آموزش عواقب تلخ دروغگویی مفید واقع شود. همچنین اگر والدین و مربیان، کودک را در خلوت (نه در جمع) در جوی محبت آمیز و پرعطوفت با مضرات و نتایج دروغگویی آشنا سازند و به پند دادن او بپردازند، در جلوگیری و نیز درمان دروغگویی می تواند مؤثر باشد.

▪ اجازه بیان احساسات :

کودک باید احساسات خود را آزادانه ابراز کند و در صورتی که بیان احساسات، باعث آزار و اذیت اطرافیان شود باید به کودک آموخت که به تدریج این احساسات را با احساسات خوشایند جایگزین سازد و نباید برای احساساتش تنبیه شود. برای نمونه اگر کودکی از برادر کوچکش خوشش نمی آید، باید به او اجازه داده شود که احساساتش را بیان کند، پس از شنیدن نظر کودک، والدین باید ضمن تحلیل رفتار خود با کودک و یافتن علل پیدایش چنین احساسی به راهنمایی کودک و تغییر رفتار و احساسات او مبادرت ورزند. در مواردی که کودک مرتکب کار خطایی شده ولی راست می گوید، باید به ملائمت و به طور صحیح به او تذکر داده شود که رفتارش درست و پسندیده نیست و باید آن را تغییر دهد. هشدار به کودک، همدردی با او در مواردی که لازم است، نادیده گرفتن حرفهای کودک و بی توجهی به آنها از روشهایی است که در مواقع مشخص می تواند برای پیشگیری و درمان دروغگویی کودکان استفاده شود.

▪ تعدیل انتظارات از کودکان :

والدین و مربیان باید از هر کودک انتظاراتی داشته باشند که با واقعیات و امکانات او منطبق است. در غیر این صورت، دروغگویی کودک تقویت و تشدید خواهد شد. چون کودک توان عملی ساختن خواسته های اطرافیان را ندارد به گفتن دروغ متوسل می شود بنابراین از کودک باید انتظارات در حد توانش داشته باشیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=360529>

 **vista.ir**
Online Classified Service

وقتی کودک صدا زد مامان

«بابا»، «مامان»، «آب»، کودک شما با کدامیک شروع کرده؟ زبان بازکردنش را می‌گوییم.

شاید بگویید «با هیچ‌کدام، با یک کلمه عجیب و غریب». ولی چه فرقی می‌کند. مهم این است که آن لحظات یکی از شیرین‌ترین لحظات زندگی شما بوده است. بعد از آن همه سر و کله زدن، کلمات را هزاران بار تکرار کردن، قصه‌گفتن، بازی‌کردن، بالاخره از میان آن همه صدا و آوای بدون معنی، کلمات شکل گرفتند و حالا فرزند شما مثل بلبل حرف می‌زند، جالب نیست؟ حرف زدن یکی از شگفت‌انگیزترین وقایعی است که در طول زندگی هر انسانی رخ می‌دهد. فکرش را بکنید، البته خیلی دشوار است، چون





هیچ‌کدام از آن لحظات را به یاد نداریم؛ نگاه کردن به دهان‌هایی که معنای حرکت‌هایشان را درک نمی‌کردیم و شنیدن صداهایی که معنایی نداشتند ولی هر کودکی با شنیدن صدای والدین و اطرافیانش کم‌کم یاد می‌گیرد که چگونه صحبت کند.

ولی به تازگی محققان دانشگاه واشنگتن مطالعه جالبی را برای درک آنچه حقیقتاً در مغز کودک در حین یادگیری زبان رخ می‌دهد، انجام داده‌اند. در این مطالعه پدران و مادرانی به‌صورت داوطلبانه به همراه نوزادان خود حضور داشتند. برای این نوزادان، کلاه‌های مخصوصی تهیه شد که درون آن الکترودهایی کار گذاشته شده بودند. به این ترتیب محققان می‌توانستند، سیگنال‌های مغزی این کودکان را در حین یادگیری زبان ثبت کنند.

این کلاه‌ها بدون اینکه برای نوزادان درد و ناراحتی ایجاد کنند، روی سر آنها قرار می‌گرفت و پدر و مادر این نوزادان، او را در آغوش می‌گرفتند، سپس یکی از محققان تلاش می‌کرد با حرکات، این کودکان را شاد کند و به خنده درآورد. این محققان تلاش می‌کردند، آواهای ساده‌ای مانند «با» یا «د» را تکرار کنند و از کودک بخواهند این آواها را تکرار کند و در صورتی که کودک موفق به تکرار این صداها می‌شد، دستگاه‌ها، سیگنال‌های مغزی این کودکان را ثبت می‌کردند. این محققان به این نتیجه رسیدند که در ابتدا که کودک به حرف‌های اطرافیانش گوش می‌دهد، میلیون‌ها ارتباط بین سلول‌های عصبی در بخشی از مغز که مسوول شناخت صداها و آواها است، شکل می‌گیرد. این بخش از مغز «wernicke's» نامیده می‌شود. در چند ماه بعد از آن، سلول‌های عصبی در بخشی دیگر از مغز که «Broca's» نام دارد و مسوول کنترل صحبت‌کردن است، فعال می‌شوند. بخشی از مغز که صحبت‌کردن را کنترل می‌کند، مسوول تمام آن چیزی است که به وسیله زبان و لب‌های ما شکل می‌گیرد.

این محققان همچنین به این نکته پی بردند که این مراکز در مغز کودکان مختلف، در زمان‌های بسیار متفاوتی نسبت به یکدیگر فعال می‌شوند و شاید به همین علت باشد که برخی کودکان دیرتر زبان باز می‌کنند و بعضی خیلی زود. به‌نظر می‌رسد نتایج حاصل از این مطالعه در پیشگیری از اوتیسم و اختلال در خواندن و بسیاری از مشکلات در ارتباط با آموختن زبان کودکان، مفید باشد.

ولی آنچه همواره بر آن تاکید می‌شود این است که تا می‌توانید با کودکان بیشتر صحبت کنید و برایش کتاب بخوانید، چون با انجام این کارها، این مراکز در مغز کودک خیلی زودتر و سریع‌تر فعال خواهند شد.

• وقتی برای زبان بازکردن...

شاید نتوان هیچ ۲ کودکی را پیدا کرد که دقیقاً تمام مهارتشان مانند یکدیگر رشد کند. بعضی از کودکان دیرتر از بقیه شروع به صحبت کردن و یادگیری لغات می‌کنند. پسرها اغلب دیرتر از دخترها این مهارت‌ها را کسب می‌کنند. در سن یک‌سالگی، بیشتر کودکان می‌توانند چند اصطلاح را درک کنند و چند کلمه منفرد را نیز بگویند. در ۲ سالگی، دستورات ساده‌ای مانند «ماشین رو بده مامان» را درک می‌کنند و در ۳ سالگی اکثر کودکان می‌توانند جملات ساده‌ای را به‌کار ببرند و دامنه لغات نسبتاً قابل قبولی دارند. در این سن گرچه ممکن است کودک شما در تلفظ بعضی لغات مشکل داشته باشد ولی معمولاً غریبه‌ها نیز می‌توانند منظور کودک را درک کنند ولی توجه داشته باشید ممکن است تلفظ صحیح بعضی لغات و صداها تا ۷ سالگی طول بکشد. میزان یادگیری تکلم در کودکان به عواملی از قبیل طبیعت و رشد جسمی قسمت‌هایی از بدن که در امر تکلم دخالت دارند و نیز توانایی هوشی و یا وجود انگیزه از سوی محیط بستگی دارد. به‌عنوان مثال کودکی که در محیطی بزرگ می‌شود که به‌دلیل مشغله، والدین کمتر با او صحبت می‌کنند، انگیزه کافی برای صحبت‌کردن نخواهد داشت و ممکن است دیرتر از سایر همسالانش لب به سخن‌گفتن باز کند. گرچه برخی محققان اعتقاد دارند پیشرفت‌های اولیه در آموختن زبان، ارتباطی به توانایی هوشی در کودک ندارد. نوزادان صدای انسان‌ها را به هر صدای دیگری ترجیح می‌دهند و صحبت‌کردن با آنها نقش مهمی در رشد قدرت تکلم آنها دارد. در هنگام صحبت‌کردن با کودک تلاش کنید به او نگاه کنید تا حس کند کاملاً به او توجه دارید، این کار به او کمک خواهد کرد حالت‌های صورت را نیز بیاموزد و با گفتار همراه سازد.

• «الفبای حرف‌زدن»

حرف‌زدن با کودک اصلاً کار دشواری نیست. فقط کافی است درباره کاری که برایش انجام می‌دهید، تعریف کنید. مثلاً اگر مشغول غذا دادن به کودکان هستید، درباره غذا خوردن برایش حرف بزنید و پرسش‌هایی را مطرح کنید حتی اگر مجبور باشید خودتان به این پرسش‌ها پاسخ دهید.

وقتی که با اتومبیل از خیابانها عبور می‌کنید، اشیا و محیط اطراف را به او نشان بدهید و برایش تعریف کنید که هرکدام به چه کاری می‌آیند. فراموش نکنید بچه‌ها نیاز دارند تا همراه با صداها و کلمات منفرد الگوهای صحبت کردن را نیز بیاموزند، بنابراین اگر کودک شروع به صحبت کردن کرد در وسط کلامش شما حرف بزنید و سپس به او اجازه دهید کلامش را ادامه دهد به این ترتیب او می‌آموزد مردم در بین صحبت کردن مکث می‌کنند و به دیگران اجازه سخن گفتن می‌دهند.

• آینه

بچه‌ها خیلی دوست دارند در مقابل آینه حرف بزنند، بنابراین شما می‌توانید یک آینه در اختیار کودکان قرار دهید تا او بتواند حرکات لب و دهان خود را حین صحبت کردن در آن مشاهده کند.

• شعرها و آوازه‌ها

تکرار شعرها و آوازه‌های کودکان به او کمک خواهند کرد صداها را بشناسند و بسیار مناسب است این شعرها همراه حرکات بدن، تکرار شوند. (خوانده شوند)

• کتاب‌های داستان

تماشای عکس کتاب‌های قصه برای کودکان بسیار ارزشمند است. به خصوص اگر یک واژه خاص مثل «توپ» و «عروسک» همراه با یک عکس ساده و رنگین در مقابل چشمان کودک قرار گیرد. وقتی شما یک کتاب داستان را برای فرزندتان بارها و بارها بخوانید او قصه را از بر می‌شود و در ساعاتی از روز با ورق زدن کتاب، قصه را برای خود بازگو خواهد کرد. این راهی است برای تمرین صحبت کردن.

• بازی‌ها و اسباب‌بازی

بازی کردن با اسباب‌بازی‌های خاصی کودک را به صحبت کردن تشویق می‌کند، مثلا اگر شما یک تلفن اسباب‌بازی در اختیار کودک قرار دهید، او به تقلید از والدین حرف زدن با دیگران را تمرین خواهد کرد.

شما همچنین می‌توانید یک بازی دو نفره با کودکان ترتیب دهید و نقش شخصیت مورد علاقه او در قصه یا کارتون را بازی کنید و از کودک بخواهید نقش مقابل شما را بازی کند و در این گفت‌وگوی دو نفره، صحبت کردن را تمرین کند.

• زنگ خطر

با این حال برخی از کودکان دیر لب به سخن گفتن باز می‌کنند و ممکن است مشکلات زیادی در حرف زدن داشته باشند. بنابراین اگر کودک شما در این گروه از کودکان قرار دارد باید به علائم هشداردهنده توجه کنید، بین ۱۲ تا ۲۴ ماهگی علائم خاصی وجود دارد که شما می‌توانید آنها را در کودکان ردیابی کنید مثلا اگر کودک شما ترجیح می‌دهد از حرکات سر و دست به جای تولید صدا و آوا برای برقراری ارتباط استفاده کند، در تقلید صدا حدود ۱۸ ماهگی مشکل دارد، و یا اگر کودک بالای ۲ سال، از دستورات ساده نمی‌تواند پیروی کند، تن صدای غیرمعمول دارد، فقط می‌تواند گفتار یا اعمال را تکرار کند و به‌طور همزمان کلمات یا عبارتهایی تولید نمی‌کند. در این موارد بهتر است فرزندتان را برای کمک‌های تخصصی نزد پزشک ببرید.

دلایل زیادی برای تاخیر در رشد گفتار و زبان کودک وجود دارد. از اختلالات دهانی مانند مشکلاتی در زبان یا سقف دهان گرفته تا مشکلات شنوایی.

• توصیه‌ها

(۱) بچه‌ها اغلب کلماتی را اختراع می‌کنند، آنها را تصحیح نکنید و یا وانمود نکنید که نمی‌فهمید چرا که او گیج و ناامید می‌شود. بعدا این لغات جای خود را به لغات صحیح خواهند داد.

(۲) به فرزندتان کمک کنید تا هر وقت لغتی را یاد می‌گیرد به کار ببرد و شما نیز آن کلمه را در صحبت‌هایتان به کار ببرید.

(۳) برای کودک کتاب بخوانید. از نوزادی شروع کنید. یک کتاب را نباید کامل بخوانید، اما دنبال کتاب‌های تصویری نرم و بزرگ مناسب باشید که کودک را تشویق می‌کند. در حالی که شما تصویر را نام می‌برید به آن نگاه کنید. یا کتاب‌های برجسته که کودک آن را لمس کند، تهیه کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

وقتی کودکان مشوش است

هیچکس حتی بچه‌ها از نگرانی و تشویش در امان نیستند. بنابراین لازم است والدین به کودک کمک کنند تا به طریقی سالم با نگرانی‌هایش روبرو شود. برای کمک به کودکان برای برطرف کردن تشویش‌هایش به این نکات توجه کنید:

- برای صحبت کردن با کودکان در مورد چیزهایی که نگرانش می‌کند، وقت بگذارید.
- با دقت به آنچه کودکان می‌گویند گوش دهید و به او توضیح دهید که حرف‌هایش را می‌فهمید و به آن توجه دارید. در برابر آنچه او را آزار



می‌دهد، به او اطمینان دهید و او آرام کنید.

- به کودکان کمک کنید تا راه‌حلی برای این مشکل پیدا کند، اما سعی نکنید که خودتان کل مشکل را حل و فصل کنید.
- به کودکان کمک کنید تا از دور به مسائل نگاه کند و توضیح دهید که این مشکلات اغلب موقتی هستند.
- با یک الگوی خوب برای کودک بودن، عملاً به او نشان دهید چگونه به نگرانی‌هایش واکنش درست نشان دهد.

منبع : همشهری آنلاین

<http://vista.ir/?view=article&id=114854>

وقتی که بچه‌ها دروغ می‌گویند!

- هرگز کودک را وادار نکنید به دروغ‌گوئی اعتراف کند.
- با زور و فشار هیچ بچه‌ای راستگو نمی‌شود.
- والدین با صبر و حوصله می‌توانند علت دروغ‌گوئی کودک را بیابند.
- بسیاری از کودکان از ترس مجازات دروغ می‌گویند.





• برای دروغ‌گوئی کودک، اغلب یک الگوی مخفی وجود دارد. تشخیص حقیقت و دروغ‌گوئی برای بچه‌های کوچک خیلی مشکل است، آنها قادر نیستند این تفاوت‌ها را بفهمند.

بعضی از والدین ناخودآگاه بچه‌ها را برای بهتر بودن تحت فشار می‌گذارند و همین باعث دروغ‌گوئی بچه‌ها می‌شود، در حقیقت آنها سعی می‌کنند انتظارات والدین را برآورده کنند.

مادری می‌گوید، که خمیردندان تمام دستشویی را پر کرده بود و بچه چهارساله با این که دست‌هایش هنوز از خمیردندان سفید بود انکار می‌کرد که خودش باعث این خرابکاری شده و مادرش به‌طور عجیبی جا خورده بود که چرا او دروغ می‌گوید و از خودش سنوآل می‌کرد چرا او دروغ می‌گوید چرا حقیقت را نمی‌گوید. مادر فکر کرد، ممکن است راه مناسب، دعا کردن وی باشد. ولی باید بدانیم بهتر است آنها با هم خمیردندان‌ها را پاک کنند.

بسیاری از والدین از دروغ‌گوئی فرزندشان متحیر می‌شوند اما باید به پدر و

مادرها هشدار داد که احتیاط کنند، زیرا دروغ‌گوئی کودکان را نباید با دروغ‌گوئی بزرگسالان مقایسه کرد. کودکان مسائل را به‌طور کامل نوع دیگری می‌بینند و بسیاری از مسائلی را که می‌گویند غیرواقعی نمی‌دانند.

آنها بیشتر امتحان می‌کنند، مثل یک بازی که می‌خواهند بدانند چگونه می‌توان واقعیت را با غیر واقعیت عوض کرد. متخصصان در این مورد معتقدند که بچه‌ها برای بزرگ‌شدن به این بازی‌ها نیاز دارند.

والدین نباید برای دروغ‌های کوچک زود عصبانی بشوند، بلکه باید بیشتر گوش کنند و ببینند واقعیت چیست.

بیشتر مواقع واقعیت به‌خوبی مشخص است و والدین با حوصله و صبر می‌توانند علت دروغ‌گوئی را بیابند.

• بسیاری از کودکان از ترس مجازات دروغ می‌گویند.

بچه‌ای که خیلی شکلات خورده است، برای این که مجازات نشود دروغ می‌گوید، زیرا مادر موقع عصبانیت چنان فریاد می‌زند که او می‌ترسد.

اگر والدین منصفانه قضاوت نکنند و در مورد تنبیه‌کردن مراقب شدت آن نباشند، کودکان راهی غیر از دروغ‌گوئی ندارند.

بعضی وقت‌ها آنچه را که ما دروغ تصور می‌کنیم در واقع از نظر بچه‌ها اصلاً دروغ نیست.

بعضی از کودکان دروغ می‌گویند تا توجه دیگران را جلب کنند.

چون معمولاً والدین گرفتار هستند، یا طوری حواسشان به بچه‌های کوچک‌تر است که این غفلت باعث دروغ‌گوئی کودک می‌شود.

• بعضی از کودکان دروغ می‌گویند تا والدین از آنها ناامید نشوند.

بچه‌ای می‌گوید که از فاصله زیادی در استخر شیرجه زده است، او دروغ می‌گوید، چون می‌داند که پدرش از بچه‌های با دل و جرأت خوشش می‌آید!

این مورد نشان می‌دهد که بعضی از والدین ناخودآگاه بچه‌ها را برای بهتر بودن تحت فشار می‌گذارند و همین باعث دروغ‌گوئی بچه‌ها می‌شود، در حقیقت آنها سعی می‌کنند انتظارات والدین را برآورده کنند.

کودکان معمولاً تا هشت‌سالگی بیشتر راست می‌گویند، از این به بعد است که به مرور، آگاهانه دروغ می‌گویند تا به نتیجه‌ای برسند یا کسی را آزار بدهند. در این مرحله است که بچه‌ها باید یاد بگیرند که دروغ زشت است و برای تشخیص آن احتیاج به راهنمایی و حمایت والدین دارند.

• والدین باید برای کودکان الگو باشند.

برای بسیاری از والدین دروغ‌های روزانه آن‌قدر تکرار شده، که عادی به‌نظر می‌آید. آنها دروغ می‌گویند، چون؛ ملاحظه فرد دیگری را می‌کنند یا از روی ادب دروغ می‌گویند، گاهی برای دل‌داری و راحتی خودشان دروغ می‌گویند.

بچه‌ها دائماً این مسائل را می‌بینند و می‌شنوند و نمی‌دانند کدام دروغ بی‌ضرر است. کدام دروغ زشت است.

بنابراین بهتر است که والدین خودشان را موقع صحبت‌کردن کنترل کنند و اگر هم دروغ گفتند فوراً برای کودکشان توضیح بدهند که به چه دلیل بوده

است.

نکته بسیار مهم این است که والدین هرگز به فرزندشان دروغ نگویند چون اعتماد او را از دست می‌دهند، حتی اگر گاهی سنوالات کودک ناراحت‌کننده و ناخوشایند بود، سعی کنند درست جواب بدهند.

بچه‌ها برای بزرگ‌شدن به این بازی‌ها نیاز دارند. والدین نباید برای دروغ‌های کوچک زود عصبانی بشوند، بلکه باید بیشتر گوش کنند و ببینند واقعیت چیست.

• والدین باید به فرزندشان اعتماد کنند حتی اگر چندبار هم دروغ گفته باشد.

بچه‌ها می‌توانند بفهمند که دروغ‌گوئی آنها باعث ناراحتی و عصبانیت والدین می‌شود. ولی احتیاجی نیست به کودک گفته شود من از چشمت می‌فهمم دروغ می‌گوئی یا دماغت مثل پینوکیو دراز شده است. این حرف‌ها روابط والدین را با فرزندشان خراب می‌کند. بهتر است که به کودک اجازه داده شود اشتباهش را جبران کند چون با زور و فشار هیچ بچه‌ای راستگو نمی‌شود. فقط این رفتار باعث می‌شود که کودک بعداً با دقت بیشتری دروغ بگوید.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=309402>



ویژگی های رفتاری و روانی دانش آموزان در کلاس

دانش آموزان به عنوان آینده سازان جامعه، افرادی حساس با ویژگی های منحصر به فردی هستند که قسمت عمده شخصیت آنها، در همین دوران نوجوانی و در کانون همین کلاس ها و در مدارس شکل می گیرد. توجه به ویژگی های منحصر به فرد و نیز خصوصیات عمومی دانش آموزان و ایجاد بستری مناسب برای آموزش آنها، می تواند گره از بسیاری از مشکلات بعدی باز کند. نگاهی گذرا به ویژگی های رفتاری شاگردان ما را به تعدادی از ویژگی های روانی سوق می دهد.

• اضطراب



علی رغم باور عمومی، اضطراب به معنی واقعی کلمه، عاملی مشکل ساز

نیست، بلکه عامل بسیاری از پیروزی ها می باشد. فرد بدون داشتن اضطراب نمی تواند به موقعیت های بهتر و موثرتر برسد. اما نوع شدید آن که غیر قابل تحمل باشد، برای فرد ایجاد مشکل خواهد کرد. اضطراب در واقع، واکنش در مقابل خطری که وجود خارجی ندارد، می باشد. می توان فردی را در نظر گرفت که با وجود داشتن فرصت کافی باز هم مسیرش را تا مقصد می رود که مبادا دیر برسد.

و یا دانش آموزی که درس خود را خوبی یاد گرفته اما از ترس فراموش کردن به طور مداوم ناخن های خود را می جود. به این ترتیب اضطراب برای دانش آموز مانند مرض می شود و در صورت عدم مقابله صحیح با آن تبدیل به یکی از خصوصیات او می شود و حتی ممکن است اقدام بی موقع در جهت رفع این مشکل کمکی به ما نکند. یک معلم یا پدر و مادر آگاه خیلی زود می تواند کودک یا نوجوان پرخاشگر را تشخیص دهد. رنگ او

همواره پریده و خودش نگران است. ضربان قلبش شدید می باشد و میل به پرخاشگری دارد.

باید این سوال را برایش ایجاد کنیم که وقتی خطری وجود ندارد، چرا باید واکنش وجود داشته باشد؟ بنابراین اقدام نخست ایجاد آگاهی است که هیچ خطر خارجی که عامل این حالت ترس کاذب شده، وجود ندارد. قدم بعدی مطمئن ساختن فرد از عواقب این مسئله است. باید یک فرد مضطرب را اندک اندک از موقعیت اضطراب آورش دور کنیم و به او اطمینان بدهیم که نگرانی بیش از اندازه واقعا لازم نیست در صورت پاسخ ندادن فرد باید از والدین او کمک بگیریم.

• خود کم بینی

خود کم بینی در تضاد با اعتماد به نفس و یکی از موانع بزرگ رشد شخصیت به شمار می رود. فردی که فکر می کند کمتر از دیگران است و چیزی برای عرضه ندارد، در واقع دارای عقده خود کم بینی است. او در مسابقه ای شرکت نمی کند، از بازی های دسته جمعی گریزان است و از این رو در مقام مقایسه با دیگران احساس وحشت می کند. وظیفه یک معلم در برابر دانش آموز خود کم بین دشوار است.

او باید بتواند تشخیص دهد ناتوانایی های جسمی، نامناسب بودن لباس و حتی اسم در احساس خود کم بینی دخیل هستند. برای چنین مشکلی نباید به این کودکان به عنوان افرادی بیمار توجه نشان بدهیم، بلکه باید آنها را همانند سایر افراد بشماریم، تنها با این تفاوت که آنها یک مشکل قابل حل دارند. یک معلم توانا با دادن مسئولیت های قابل اجرا و در اندازه توان این افراد و با یاری کردن آنها در به سامان رسانیدن آن کار، لذت اعتماد به نفس و پیروزی را به فرد می چشاند.

• احساس مهم بودن

غالبا انسان ها دوست دارند ارزش واقعی شان توسط اطرافیان دریافته شود. شاید نتوان کسی را یافت که خود را از برخی جهات بهتر و برتر از دیگران بداند. البته بسیاری از افراد این میل درونی را آشکار نمی سازند، اما این بدان معنی نیست که چنین میلی وجود ندارد. افراد خود را مهم می دانند و سعی می کنند این مهم بودنشان هم برای خودشان و هم برای دیگران آشکار و روشن باشد.

اگر معلم بتواند به این احساس افراد ارزش قائل شود و به آنها از صمیم قلب احترام بگذارد و یادآوری کند که واقعا با هوش، توانا و موثر هستند، هنر معلمی خود را ایفا کرده است. نباید یک کودک یا نوجوان را که به طرز ناشیانه ابراز وجود می کند، سرخورده کرد، بلکه باید به جنب و جوش و فعالیت او اهمیت داد. اهمیت به احساس مهم بودن و تقویت آن باعث می شود، طرف مقابلمان ما را به عنوان فردی منحصر پذیرد و بدین وسیله ما نفوذ قابل ملاحظه ای بر روی او خواهیم داشت.

• حسادت

حسادت در افراد مختلف و به اشکال متفاوت جلوه می کند. چشم هم چشمی و مبارزه و رقابت نتیجه داشتن همین صفت است. حسادت می تواند مبنای بسیاری از پیروزی ها هم باشد، به شرط آنکه فرد به نسبت معمول و متعارفی این خصیصه را داشته باشد. اغلب دانش آموزان به دوستان صمیمی خود حسادت می کنند و دوست دارند همیشه نمره خودشان از نمره او بیشتر باشد و این عاملی در ایجاد رقابت بین دو نفر می باشد. ممکن است سوال اشتباه دوستش را که معلم متوجه نمی شده است، او بدهد. یک معلم نباید در اندیشه سرکوب این صفت باشد، بلکه باید بتواند این ویژگی را در مسیر صحیح خود هدایت کند. اصولا نقش یک معلم در پرورش افراد باید نقش هدایت کننده باشد نه راهبرنده.

یک معلم می تواند حس رقابت و حسادت را در گروه ها ایجاد کند. مثلا بدین ترتیب که افراد کلاس را در گروه های خاصی تقسیم کند. یادگیری در گروهها به اختیار باشد. سپس نامی را که هر گروه برای خود می پسندد برای آن گروه انتخاب کند. سپس به طور غیر مستقیم به ایجاد رقابت در این گروه ها بپردازد. او می تواند نمرات تمام افراد گروه جمع کرده و از آنها میانگین بگیرد و عدد بدست آمده را به عنوان نمره یک گروه در نظر بگیرد.

• اعتماد به نفس

شناخت مثبت و سازنده که هر فرد از خود دارد، اعتماد به نفس می باشد. اعتماد به نفس به فرد کمک می کند تا نیروی درونی خود را به خوبی شناخته و از آنها در جهت شکوفایی استعدادها و بهبود زندگی خود بهره ببرد و فردی که اعتماد به نفس دارد در مقابله با مشکلات خود را نمی بازد و استقامت و پشتکار فراوانی از خود نشان می دهد. او در شرایط دشوار همواره خود را آماده نشان می دهد. و همواره دارای این تصور است که بهتر از هر کسی از عهده کارها بر می آید یک معلم در کلاس درس بدون شک با چنین افرادی مواجه خواهد شد. عدم توجه به این صفت باعث می شود، دانش آموز از معلم خود دور شود.

او دارای اثری نهفته ای است که باید توسط معلم و در جهت مثبت آزاد شود. می توان با دادن مسوولیت نمایندگی کلاس به فرد این احساس او را ارضا کرد. در مقابل افرادی هم هستند که اعتماد به نفس آنها بسیار ضعیف است، این صغف را هم می توان جبران کرد. یک معلم نباید دانش آموزی را که جسارت خودنمایی ندارد به حال خود رها کند. او باید در مقابل هر اظهار وجود دانش آموز خجل و سر به زیر او را در یک موقعیت دلپذیر قرار دهد. این موقعیت دلپذیر نقش تقویت کننده مثبتی را ایفا می کند که باعث می شود فرد رفتار دلیرانه را تکرار کند.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=361179>



هدف کسب نتیجه بهتر است

ایجاد محیط مناسب برای رشد و شکوفایی استعداد های دانش آموزان شاید یکی از مهم ترین مسائلی است که همواره از سوی مدیران و اداره کنندگان محیط های آموزشی مدنظر قرار گرفته است. هر موسسه آموزشی برای خود اهدافی را معین می سازد تا بتواند با طرح برنامه های مختلف شرایط به تحقق رسیدن آن را مهیا سازد، بنابراین موفقیت موسسه های آموزشی یا مدارس در پرتو دستیابی به این هدف ها مورد سنجش قرار می گیرد، اما این موفقیت یک جانبه نیست بلکه باید افرادی را که در این سیستم مورد آموزش قرار می گیرند بیشتر مدنظر قرار داد.



اصولا اهداف و نتایج باید طوری تعریف شوند که بتوانند احساس موفقیت را در سه زمینه فراهم آورد.

(۱) برای دانش آموزان

(۲) برای معلمان

(۳) برای موسسه یا مدرسه آموزشی.

کاستی در عدم تامین منافع هر یک از این سه دسته مشکلا تی را در برخواهد داشت. از طرف دیگر می خواهیم مساله دیگری را تحت عنوان مسائل انضباطی مورد بررسی قرار دهیم.

• منشور انضباط چیست؟

اصولا مساله انضباط ارتباط تنگاتنگی با فرهنگ و ارزش های اجتماعی خواهد داشت و این ارزش ها هر چه در موسسات آموزشی لحاظ شود سبب مفید شدن اعضا و ارتقای مسائل انضباطی و رعایت آن خواهد شد. با این مقدمه در این مقاله سعی خواهیم کرد به صورت مختصر راهکارهایی را جهت پیوند دو مفهوم موفقیت و انضباط و ارتقای آنها ارائه دهیم.

• موفقیت

موفقیت چیست؟ ما موفقیت را چگونه بررسی می کنیم یا به عبارتی برای خود چگونه تعریف می کنیم، چرا می گوئیم فلا نی مرد موفق است؟

با آن که این مفهوم در ابتدا ساده به نظر می‌رسد ولی این چنین نیست تعریف موفقیت برای هر فردی متفاوت است چون هر کسی معیارهای خاصی را برای خود در نظر می‌گیرد.

در نتیجه یک مقداری این تعریف مشکل به نظر می‌رسد. ولی آن را می‌توان با یک مثال ساده روشن ساخت. اصولاً هر فرد در جامعه ای زندگی می‌کند که باید با تلاش و کوشش خود منافعی را هم برای خود و هم برای جامعه فراهم آورد، بنابراین اگر بخواهیم این فرد را به صورت جدا از سیستم که همان جامعه است بررسی کنیم راه به خطا برده ایم.

فرض می‌کنیم که یک فرد به عضویت تیم فوتبال درآمده است. این فرد در صورتی که بتواند در کارهای تیمی و گروهی موثر باشد می‌تواند به عنوان یک بازیکن خوب انتخاب شود. وقتی به حدی از قدرت بازیگری می‌رسد به یک تیم ملی کند و یک باشگاه ورزشی در سطح بالا تری می‌پیوندد و از او به عنوان بازیکن موفق یاد می‌شود و این به صورتی است که فرد توانسته است معیارهای خوب بازیگری که توسط آن تیم ورزشی تعریف شده را به نحو مطلوب یاد گرفته و آن قدر آن معیارها را ارتقا دهد تا به عنوان بازیکن در سطح ملی تبدیل شود.

در اینجا نقش مربی و باشگاه ورزشی که آن بازیکن به عضویت آن درمیآید نقش بسیار مهمی دارد و فرد بازیکن منافع خود را در برآورده ساختن و انجام وظایف باشگاه می‌داند و باشگاه نیز با شناخت درست از توانایی‌ها و استعدادها بالقوه و بالفعل، سعی در بروز حداکثر آن داشته و آن مرد را در جهت مناسب هدایت می‌کند.

این مثال به صورت خیلی ساده چگونگی موفقیت یک فرد را در جامعه در عرصه تیمی ورزشی نمایان ساخته است. مدارس و موسسات آموزشی دارای رسالت و هدف وجودی خود هستند. این رسالت و هدف، علتی است که این موسسات به واسطه آن به وجود آمده و خدمتی را برای جامعه ارائه می‌دهند. می‌توانیم نحوه عمل آن را به صورت سیستمی ساده نشان دهیم

• put in ورودی

• عملیات

• put out خروجی

در این سیستم ورودی‌ها به صورت خیلی ساده دانش‌آموزان است، عملیات سیستم همان ارائه آموزش است و خروجی آن نیز دانش‌آموزان آموزش دیده است. به صورت خیلی ساده اگر هر یک از دانش‌آموزان پس از طی مراحل آموزشی در ارزیابی‌ها نمرات بهتری را کسب کنند نتیجه موفقیت‌آمیز موسسه آموزشی و هم دانش‌آموزان خواهد بود. زمانی دانش‌آموزان می‌توانند از نمرات بالایی برخوردار باشند که در نتیجه تلاش و کوشش آموزش و پرورش توسط مدرسه یا موسسه آموزشی در ایجاد نحوه ارائه مناسب در زمینه تربیتی و آموزشی باشد، که لازم به ذکر است چند نکته از نکات مهم که در ایجاد رشد و شکوفایی دانش‌آموزان موثر باشد را ذکر کرد:

(۱) محیط مناسب از لحاظ فضای سبز حیاط مدرسه، نصب آب نما آلاچیق، میز شطرنج، بارفیکس، نیمکت‌های رنگ آمیزی

(۲) مانتوهای رنگ روشن و لباس ورزشی طرح مناسب که این چند سال اخیر کمی به این موضوع توجه کرده‌اند.

(۳) علاوه بر فضای سبز می‌بایست فضای مدرسه باز باشد تا دانش‌آموزان از یادگیری مداوم لذت عمیق ببرند و در روح و روان آنها تاثیر بسزایی بخشد و خود خلاق شوند.

در نتیجه کسب موفقیت نیز از طرف دانش‌آموز حاصل خواهد شد و این کسب موفقیت احساس شور و شغف و شادابی را برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند و سبب می‌شود که انگیزه‌های آنها برای تلاش بیشتر فراهم آید.

تحقیق‌هایی در علوم انسانی برای این مفهوم صورت گرفته است. یکی از این تحقیق‌ها مربوط به آقای فردریک است. او در ضمن تحقیق خود عوامل موجود در محیط کار را به دو دسته تقسیم کرده است:

(۱) عوامل بهداشتی:

این عوامل به عللی اطلاق می‌شوند که در صورت فقدان یا کمبود آنها ایجاد ناراحتی می‌کند و در صورت وجود سبب رضایتمندی افراد می‌شود. این عوامل شامل محیط فیزیکی کار از قبیل نور، محیط، فضای کافی محل کار، نحوه استقرار واحدهای کاری و سرویس‌های ارائه شده به کارکنان و پول و حقوق پرداختی به آنها است. همانطوری که در ابتدا نیز عنوان شد وجود آنها رضایتمندی افراد را افزایش می‌دهد و همین موضوع سبب ایجاد انگیزه در افراد می‌شود.

(۲) عوامل انگیزشی:

عوامل انگیزشی سبب عدم تمایل افراد به کار و ارتقای مهارت های آنها می شود و وجود آنها سبب انگیزه و میل به تلاش بیشتر افراد خواهد شد که می توان به عواملی نظیر مشارکت، روشن بودن میز شغلی، میل به موفقیت، ایجاد کارگاه های علمی و رایانه و آزمایشگاه ها و گردشگاه های مناسب که همه و همه ایجاد انگیزش آموزشی را در دانش آموزان افزایش می دهد.

بنابراین مطابق با این نظریه منظور از شاداب سازی محیط مراکز آموزشی به منزله ارتقای انگیزه های بهداشتی هرتزبرگ خواهد بود و رضایت افراد را افزایش داده، اما آن چیزی که بیش از این عوامل مورد نیاز است عوامل انگیزشی است زیرا تاثیرگذاری آن روی تحقق اهداف و خود فرد بیشتر خواهد بود. عوامل بهداشتی در محیط لازم هستند ولی کافی به نظر نمی رسد اما مکمل آنها عوامل انگیزشی است.

ما می خواهیم یک محیط آموزشی را شاداب کنیم تا به چه هدفی برسیم؟ مسلم است که فقط رضایت افراد از محیط آموزشی هدف ما نیست بلکه هدف ما کسب نتایج بهتر است که مثلا از طریق کسب نمرات دانش آموزان مورد سنجش قرار می گیرد. بنابراین ما می خواهیم از طریق ایجاد شرایط مناسب و فضای آموزشی مناسب، زمینه را برای ایجاد عوامل دیگر که همان عوامل انگیزشی هستند مهیا کنیم. از دسته عواملی که می تواند در جهت رضایت دانش آموزان قرار گیرد به تعداد قابل توجهی اشاره می کنیم که شامل:

- فضای کلاس های آموزشی و میزان نور کافی در آن و رنگ محیط
- استفاده از وسایل کمک آموزشی
- وجود مکان هایی به منظور تامین نیازهای جانبی دانش آموزان مانند کلاس های ورزشی، کلاس های موسیقی، مسابقات علمی و فرهنگی
- وجود سرویس ایاب و ذهاب و...
- تنظیم مناسب ساعات ارائه کلاس های آموزشی و جبرانی
- توجه و اهمیت به تشکیلات سازمان دانش آموزی مدرسه از قبیل پیشنهاتازان، فرزنانگان هلال احمر، بسیج دانش آموزی
- فعال نمودن مناسبت ها از قبیل جشن و اعیاد، ایام خاص (رحلت ها) و برگزاری مراسم مخصوص. همانطور که ملا حظه می شود این عوامل موجب می شود که ما به صورت خیلی ساده بگوییم که این مدرسه خیلی مجهز است.
- بجز ارزیابی ها، بررسی نحوه عملکرد آن مدرسه بستگی به کسب نتایج دیگری دارد.
- موسسات آموزشی به خصوص مدارس، سازمان هایی هستند که نه تنها انتظار کسب نمرات آموزشی از آنها می رود بلکه رشد و پرورش شخصیت دانش آموزان نیز از آنها مورد انتظار است.
- محیط آموزشی باید به گونه ای باشد که بتواند مسائل فرهنگی را نیز مورد توجه خود قرار دهد.
- ما به مراکز آموزشی به خصوص مراکز آموزشی اصلی که همان مدارس هستند به صورتی نگاه می کنیم که بتوانند دانش آموز را برای زندگی در اجتماع آماده کنند از این رو هرگونه غفلت و قصوری اثرات جبران ناپذیری خواهد داشت. این مسائل در رسالت و هدف اصلی مدرسه تجلی پیدا می کند.

محیط مدرسه مانند یک کارخانه نیست که یک ماده فیزیکی را تغییر شکل داده و تبدیل به محصول کند بلکه در این محیط ما درگیر مسائل انسانی و متغیرهای انسانی هستیم به صورتی که هم دانش آموزان و هم کادر آموزشی از این متغیرها تبعیت می کنند. معمولا یکی از اشتباهات متداول در تحقیق دانشجویان آن است که معلول را علت می پندارند و سعی در جست و جوی معلول آن دارند و با این تفکر به نتایج غیرواقعی می رسند.

احساس شادابی و نشاط در هر محیطی معلول علت های زیادی است. این علت ها اساسا ممکن است یک سویه و یک طرفه نباشد بلکه ممکن است احساس شادابی در نتیجه علت های زیادی ایجاد شود.

براساس نظریه آقای «فردریک» بخشی از رضایتمندی ممکن است ناشی از محیط فیزیکی باشد اما عوامل متعدد دیگری نیز ممکن است خارج از کنترل مدرسه بر روی رضایتمندی افراد تاثیرگذار باشد که شاید پراهمیت ترین آن تمکن مالی خانواده ها و وضعیت روحی و روانی داخل محیط خانواده است.

برخی از این عوامل عبارتند از:

- در جامعه امروز ایران دخترها نسبت به پسرها دارای محدودیت های بیشتری هستند و این محدودیت ها به خصوص در نوع لباس پوشیدن و شکل ظاهری آنها شاید بیشتر جلب توجه کند.

این مساله باعث شده که دختران با دو شخصیت در اجتماع زندگی کنند، یک شکل برای حضور در مدارس و شکل دیگر بر روی خارج از این محیط.

- استفاده از حجاب برای حفظ صیانت زن در مقابل جنس مخالف است. جایی که همه یک جنس هستند شاید بتوان حتی المقدور به خصوص در محیط مدرسه فضای بازتری را برای دختران ایجاد کرد.

- رنگ لباس ها نیز دارای اهمیت زیادی است چنانچه از بهترین رنگ و مرغوب ترین جنس پارچه استفاده شود هرچند که نسبت به گذشته تغییرات خاصی حاصل شده است.

- موقعیت جغرافیایی در پوشش لباس دختران و بانوان می بایست با دقت خاص مبذول شود. در غیر این صورت برای دخترانی که در مناطق گرمسیری زندگی می کنند حتما باید از رنگ های روشن و البسه سبک استفاده شود تا دچار مشکلات عصبی و روحی و روانی نشوند.

- عامل دیگر که تحت عنوان عامل انگیزشی رشد می توان مدنظر قرار داد، نوع ارتباط بین معلمان و دانش آموزان است. تجربه نشان داده مدرسانی که توانسته اند ارتباط بهتری با دانش آموزان برقرار کنند آن دسته افرادی بودند که به راحتی مطالب آموزشی را به دانش آموزان منتقل کرده اند.

معلمان باید دارای مهارت های ویژه انسانی باشند تا بتوانند در دانش آموزان نفوذ کرده و با شناخت کافی از آنها استعداد های بالقوه را به بالفعل تبدیل کرده و آنها را به سوی موفقیت هدایت کنند.

- یکی از مسائلی که در محیط های آموزشی در ایران نادیده گرفته شده کار گروهی است. معمولا در محیط های آموزشی و مدارس به تفاوت های فردی و رقابت های فردی دانش آموزان تکیه می شود و هیچگاه تلاش به صورت رقابت های گروهی دیده نمی شود.

در این روش به جای آن که سعی در ترغیب دانش آموزان برای کسب بهترین نمره در کلاس شود تلاش می شود که زمینه رقابت را بین گروه های مختلف برای بهترین نتیجه فراهم آورند.

مطابق این سبک تمام دانش آموزان تلاش می کنند که متوسط نمره کلاس را بهبود بخشند. از نکات دیگری که در روش های آموزش باید مورد توجه قرار گیرد مشارکت دانش آموزان در جمع آوری مطالب و ارائه دروس است. این روش سبب می شود که آموزش از حالت یک سویه خارج شود و انگیزه بیشتری برای دانش آموز فراهم آورد.

به هر حال می توانیم خلاصه مباحث گذشته را به صورت زیر بیان کنیم.

بر اساس تئوری دو عاملی هر تئوریست محیط های آموزشی را می توان به دو عامل تقسیم کرد.

• انضباط

انضباط که چیزی جز عمل به دستورات و مقررات نیست. دستورات و مقررات از ارزش ها و هنجارهای جامعه که همان فرهنگ است شکل می گیرد. اگر این قوانین و مقررات با فرهنگ جامعه در تضاد باشد قابلیت اجرایی نخواهد داشت عموم رفتارها و اعمالی که افراد انجام می دهند در داخل یک محیط فرهنگی انجام می شود که هر یک از این محیط ها زیر مجموعه ای از فرهنگ کل جامعه است.

ارتباط فرهنگی بین هر یک از این محیط ها و جامعه به صورت یک سویه نیست بلکه ارتباطات به صورت متقابل است.

مسائل فرهنگی چیزی است که در مدت کوتاه قابل انتقال و تدریس باشد، ولی در دراز مدت با صبر و تأمل قابل انتقال بوده است. به هر صورت در بحث هدایت و کنترل افراد دو روش وجود دارد.

(۱) دگر کنترلی یعنی کنترل افراد به وسیله فرد دیگری انجام می پذیرد.

(۲) خود کنترلی یعنی کنترل افراد توسط خودشان انجام می پذیرد.

تحقیقات علوم اجتماعی و روانشناسی این مسئله را روشن ساخته که روش های دگر کنترلی برای تربیت افراد در دراز مدت قابلیت اجرایی نخواهد داشت. چون با رفتن فرد کنترل کننده ممکن است به همان روال گذشته بازگشت کنند.

روش های خودکنترلی به روش هایی اطلاق می شود که با آموزش و تربیت افراد به آنها یاد داده می شود که خود تشخیص دهد و بتواند بر اساس معیارهایی که نشأت گرفته از فرهنگ و هنجارهای جامعه و دین و تعالیم الهی می باشد تا حدود زیادی خوب را از بد تشخیص دهند.

معمولا در کشورها این عامل کمتر مورد توجه قرار می گیرد و بیشتر به روش های دگر کنترلی پرداخته می شود.

روش خودکنترلی مقداری سخت به نظر می رسد. ولی به کارگیری استفاده آن در جامعه سبب خواهد شد بسیاری از هنجارهای نامطلوب کاهش

یافته و سبب مطلوبیت کل اجتماع شود.

ما از این طریق خواهیم توانست عناصر مطلوب فرهنگی را در جامعه رشد دهیم و برعکس هنجارها و رفتارهای نامطلوب را به نحو چشمگیر کاهش دهیم. مسائل انضباطی در محیط های گوناگون مجموعاً شبیه همدیگر هستند با این تفاوت که با قبول مشترک همه آنها بر تعداد دیگری از این عناصر تأکید زیادتری می شود.

در نتیجه مسائل انضباطی در یک سازمان با سازمانی دیگر از نظر درجه اهمیت ممکن است متفاوت باشد. عموماً مسائل انضباطی در برگیرنده عوامل زیادی است. از قبیل شکل ظاهری - نحوه صحبت کردن - وقت شناسی و ...

این مسائل شبیه به نوع سازمان ها با دیدگاهی ویژه نگریسته می شوند اما باید توجه داشت این مسائل چیزی جز عناصر فرهنگی نیست که در جامعه وجود دارد. همچنین نباید نقش خانواده و تاثیرگذاری آن را در رعایت این مسائل نادیده انگاشت.

انجمن اولیا و مربیان تشکلی است که برای نزدیکی این دیدگاه ها فعالیت می کند.

مسئولین فرهنگی در مراکز آموزشی مدارس باید با ارتباط نزدیک بین خود و والدین سعی در القای هنجارهای مطلوب در محیط خانواده از سوی والدین نمایند. البته این مساله مسوولیت خود مدارس را رفع نمی کند، چون این مراکز می توانند ارتباط نزدیک تری را با دانش آموزان فراهم آورند.

هم اکنون جامعه به خصوص افراد در سنین پایین در معرض القای عناصر سایر فرهنگ ها هستند که از طرق گوناگون تاثیرگذار است.

رسانه های سمعی و بصری و حتی اسباب بازی های وارداتی، نوعی فرهنگ را به فرزندان جامعه القا می کند که در صورت بی توجهی مسئولین به خصوص در مدارس ممکن است سبب بیگانگی با هنجارهای ارزشی و فرهنگی جامعه خود گردد. این مساله مختص کشور ما نیست بلکه مشکل اکثر کشورهای دنیا است.

حال در خاتمه می خواهیم ارتباط این موفقیت و رعایت مسائل انضباطی را بیان کنیم. به صورت کلی هر کاری را که ما در هر محیطی انجام می دهیم در یک بستر فرهنگی انجام می پذیرد. این بستر فرهنگی را شما می توانید به هر عنوانی خطاب کنید: «مسائل انضباطی منشور انضباطی - منشور فرهنگی». تمام اعمالی که شما در مدرسه انجام می دهید در سایه مسائل فرهنگی قابل اجرا خواهد شد.

وقتی که عناصر فرهنگی در هر جامعه شناخته شود و هنجارهای مطلوب آن رشد کند سبب خواهد شد اعضای جامعه احساس آرامش و اطمینان کنند علت آنکه در بعضی از زمینه ها مسائل انضباطی و فرهنگی نمی تواند به نحو مطلوب اجرا شود به چند دلیل است که دانش آموزان آنها را در حذف منافع خود احساس می کنند و در چارچوب دستورات تلقی می کند و دانش آموزان آن را به عنوان عوامل محدود کننده و محصور کننده خود احساس می کنند.

اگر به دانش آموزان گفته شود که موفقیت شما و احساس شادابی در سایه رعایت نکات فرهنگی و انضباطی انجام می شود، سبب خواهد شد که آنها با رغبت بیشتری نسبت به رعایت آن اقدام نمایند و آن را در جهت و هم سو با موفقیت و احساس شادابی خود احساس خواهند کرد. ارتباط بین موفقیت و شادابی به صورت یک خطی و یک سویه نیست بلکه تمام اعمال و عملیات یک سیستم در داخل یک مجموعه فرهنگی انجام می پذیرد که بر آنها تاثیر متقابل خواهد داشت.

منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=296826>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هر روز کودکان را هیپنوتیزم می‌کنید بدون آن که خودتان بفهمید

• من کیستم؟!



«تو آخرش چیزی نمی‌شی»، «تو فقط مایه دردسری»، «پشیمان می‌شی»،
حالا می‌بینی»، «خیلی ابله‌ی»، «تو هم مثل عمویت بد اخلاق هستی» و
...

بسیاری از کودکان بر مبنای همین شیوه گفتگو بزرگ می‌شوند. این روش
تربیتی همیشه و برای هر نسلی مخرب است. در واقع کودکان با تمام
نشاط و هوشی که دارند، همان‌گونه که ما از آنها توقع داریم، بار می‌آیند و
سرنوشتشان را پی‌ریزی می‌کنند. بنابراین به کارگیری هر جمله منفی واقعاً

مخرب است.

کودکی را فرض کنید که هنگام بازی از يك درخت بالا رفته است. مادرش با صدای بلند و عصبانی از توی اتاق فریاد می‌زند، می‌افتی، مراقب باش،
چقدر تو احمقی، ابله، کودن، بی‌عرضه نفهم و...

همه این نوع خطاب‌ها نه تنها در همان لحظه احساسات بدی در بچه‌ها ایجاد می‌کند، بلکه تأثیراتی مثل هیپنوتیزم دارد و مانند بذری در ذهن
کودک کاشته می‌شود. در ضمیر ناخودآگاه او عمل می‌کند و تبدیل به حقایق مسلمی در شخصیت کودک می‌شود.

پیام هیپنوتیزم در واقع شخص را تحت تأثیر قرار می‌دهد و فرمان را به طور ناهوشیار انجام می‌دهد. همه می‌دانند که این کار در درمان‌های پزشکی
اثر قابل ملاحظه‌ای داشته است، اما چیزی که بیشتر مردم نمی‌دانند، این است که هیپنوتیزم می‌تواند هر روز اتفاق بیفتد و ذهن بشر، بیشتر
هنگام بیداری و در حالت هوشیاری کامل با هیپنوتیزم درگیر است. به عبارتی، هر بار که ما درباره موضوعی صحبت می‌کنیم، وارد ضمیر ناخودآگاه
فرزندمان می‌شویم و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنیم. اگرچه اصلاً چنین قصدی نداریم!

• تاثیر پیام بر ضمیر هوشیار و ناهوشیار

ذهن کودک مملو از سؤال‌های مختلف است. به‌طور مثال «من کیستم»، «از کجا آمده‌ام»، «من به چه دردی می‌خورم!» و ... به همین دلیل است
که ذهن بچه‌ها به طور قابل ملاحظه‌ای تحت تأثیر عبارتهایی است که ما با جمله «تو ... هستی.» به آنها خطاب می‌کنیم.

وقتی پیام شما جملاتی از این قبیل باشد: «تو چقدر تنبلی» یا «تو بی‌ظنیری» آنها این گفته‌های ما بزرگسالان را مهم می‌دانند و آن را در اعماق
ضمیر ناهوشیار خود ثبت می‌کنند. گاهی از بزرگسالان شنیده‌ایم که «من بی‌مصرف هستم، خودم می‌دانم» این‌گونه عبارتهای اختطاری منفی،
بارها و بارها در بزرگسالی، تأثیر خود را در زندگی فرد برجای می‌گذارد. زیرا این افکار در ابتدای زندگی یعنی در زمانی که فرد نمی‌تواند درباره
حقیقت آنها چون و چرا کند، به ذهن او القا شده است. بچه‌ها با خود فکر می‌کنند که بزرگ‌ترها همه چیز را می‌دانند، بنابراین وقتی به کودک
می‌گوییم تو دست‌وپاچلفتی هستی یا آتش‌پاره‌ای ممکن است ابتدا با پرخاشگری مخالفت خود را نشان دهد، اما ته دل، با ناراحتی این موضوع را
می‌پذیرد. چون شما بزرگ‌ترید و حق با شماست. پیام شما روی هر دو سطح هوشیار و ناهوشیار ضمیر او تأثیر می‌گذارد.

• ثبت همه اتفاقات در ذهن شما

هر حادثه، صحنه، صدا و حتی هر کلام در مغز ما بایگانی می‌شود. یادآوری تمام این خاطرات تقریباً امکان‌پذیر نیست، اما همه آنها روی چین و
چروک‌های مغز جا گرفته است. هر چیزی که ما به صورت ارادی و غیرارادی می‌شنویم در مغز ما حك می‌شود، اما ما همه اطلاعات را همزمان به
یاد نمی‌آوریم. به هر حال کودک هم از این قاعده مستثنی نیست. تا به حال به چیزهایی که وقتی ظاهراً کودکشان حواسش پرت است، درباره او
گفته‌اید، فکر کرده‌اید؟! همه چیز ارادی یا غیرارادی در مغز حك می‌شود. پس به قدرت فوق‌العاده شنوایی او شك نکنید. این حتی شامل زمانی که
بچه‌ها در خواب هستند و حتی خواب می‌بینند هم می‌شود.

بنابراین وقتی درباره فرزندتان حرف می‌زنید مراقب باشید و یادتان باشد که حرف‌های شما به طور مستقیم در ذهن کودک ضبط می‌شود. بهترین
تأثیر را وقتی می‌گذارید که کودک شما را زیر نظر دارد و شما نزد دیگران از او تعریف و تمجید می‌کنید.

• پیام‌های تأثیرگذارتر

ما در زندگی روزمره به کودکانمان پیام‌های ضد و نقیضی می‌دهیم. گاهی که حالمان خوب است می‌گوییم «پسرم بازی بس است. بهتر است
کمی بنشین.» و وقتی حالمان خوب نیست و عصبانی هستیم می‌گوییم «بس است دیگر، خفه شو، احمق بی‌شعور» در این موقع ما با حالتی

عصبانی با کودک صحبت می‌کنیم که در ذهن کودک نقش می‌بندد.

کودک با خود می‌گوید: «پس این چیزی است که پدر یا مادر در مورد من فکر می‌کنند.» کلماتی که والدین در زمان عصبانیت به کار می‌برند، به طرز قابل ملاحظه‌ای تأثیرگذار است. پیام‌های مثبت به اندازه پیام‌های منفی کارساز و ماندگار نیستند. به همین دلیل همیشه و به خصوص در مواقع بحران باید با نگاهی نافذ و القای پیام‌های مثبت به او بگوییم: «هر اتفاقی که بیفتد، تو باز هم برای ما مهمی. تو بهترینی»

شیوه‌های گفتاری ناصحیح

(۱) استفاده از کلمات تحقیرآمیز به جای دستورات ساده در موقع آموزش نظم و تربیت؛ مثال: آن را بده به من، بچه خودخواه نفهم.

(۲) استفاده از کلمات تحقیرآمیز به شکلی دوستانه و بامزه؛ مثال: آهای گوش‌فیلی! شام آماده است.

(۳) مقایسه کردن؛ مثال: تو هم مثل پدرت، آدم بدی هستی.

(۴) تهدید کردن؛ مثال: حسابت را می‌رسم! صبر کن یک بلایی سرت بیارم خودت حظ کنی.

(۵) صحبت درباره اشتباهات یا ضعف‌های کودک در جمع و در حضور خودش؛ مثال: او خیلی کمروست. نمی‌دانم در زندگی چه کار خواهد کرد؟

(۶) قضاوت عجولانه؛ مثال: (قبل از این‌که بدانیم چه اتفاقی افتاده است) تو بی‌خود کردی او را هل دادی بچه بی‌ادب!

(۷) استفاده از برانگیختن حس گناه برای کنترل کودک؛ مثال: تو آن‌قدر اذیت می‌کنی که من مریض می‌شم. آخرش از دست تو می‌میرم!!

حالا زمان مناسبی است که به فکر رفتار متعادل‌تری باشیم. ما همگی باید این کار را بکنیم؛ باید کمی به رفتارمان توجه کنیم و با پرهیز از به‌کار بردن جملاتی نظیر مثال‌های فوق می‌توانیم شیوه تربیتی خودمان را بهتر کنیم. در این صورت، هم شما و هم فرزندانتان احساس بهتری خواهید داشت.

کودکان ذهنشان را به همان ترتیبی سازماندهی می‌کنند که ما به آن‌ها آموخته‌ایم، پس به نعمان است که مثبت بیندیشیم. برای مثال: به جای جمله «تو را به خدا، امروز در مدرسه با بچه‌ها دعوا نکن» باید بگوییم: «دلم می‌خواهد توی مدرسه بهت خوش بگذرد و فقط با بچه‌هایی که دوستشان داری، بازی کنی.»

تفاوت‌های جزئی در گفتار، تأثیر جملات را عوض می‌کند زیرا شیوه عملکرد ذهن تغییر می‌یابد. چرا؟ اگر به کودک بگویید «از درخت پایین نیفتی» ذهن او به ناچار به دو موضوع معطوف می‌شود: «انجام ندادن» و «افتادن از درخت» وقتی ما از چنین کلماتی استفاده می‌کنیم، تصاویر آن به‌طور خودکار در ذهن کودک شکل می‌گیرد. می‌توان گفت چیزی که ما به آن می‌اندیشیم در عالم واقعیت خلق می‌شود. کودکی که تصویر واضحی از افتادن از درخت در ذهن خود پرورانده، احتمال به زمین افتادنش بیشتر است. پس بهتر است از لغات مثبت استفاده کنیم: «با دقت از درخت بالا برو». یا به جای «نبر وسط خیابان» بهتر است بگوییم «تو هم همراه من از پیاده‌رو بیا».

در دادن دستورالعمل برای هر کار، با کودکان صریح صحبت کنید. گاهی کودک نمی‌داند چطور باید از خود مراقبت کند، بنابراین دستورات ما باید مشخص باشد. بهتر است بگوییم: «محکم و با دو دست کناره‌های قایق را بگیر» تا این‌که: «اگر بیفتی، من می‌دونم و تو» یا بدتر از آن اگر بیفتی می‌دونی چی به سر من می‌آید.» تفاوت مفهومی این گونه جملات بسیار کم است، اما تأثیر کاملاً متفاوتی بر کودک دارد.

یادگیری به کار بردن چنین جملاتی چندان دشوار نیست، اما آن‌چه مهم است تمرین و پشتکار فراوان است تا این کار برایمان عادت شود. کلام مثبت به کودکان می‌آموزد تا فکر و رفتاری مثبت داشته و در هر شرایط احساس قدرت و توانمندی کنند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=263457>

هراس اجتماعی در نوجوانان



آیا می‌دانید که شایع‌ترین هراس در بین مردم، صحبت کردن در مقابل جمع است؟ بسیاری از افراد اگر مجبور باشند که در جلوی دیگران صحبت یا سخنرانی کنند دچار دل‌آشوبه، تپش قلب و عرق کردن کف دست‌ها می‌شوند. اما در بیشتر موارد، اگر مجبور به انجام این کار باشند، بالاخره به نوعی از پس آن بخواهند آمد.

کمی اضطراب، پیش از یک سخنرانی مهم و یا رفتن روی صحنه به انسان کمک می‌کند که اجرای بهتری داشته باشد. اما گاهی اوقات بعضی‌ها نمی‌توانند از پس اضطراب شدیدی که به هنگام مواجهه با برخی موقعیت‌های اجتماعی به سراغشان می‌آید برآیند. برای آن‌ها، پاسخ دادن به یک سوال در کلاس درس، ارائه مطلبی در جلوی دیگران، و یا حتی صحبت کردن در سر میز غذا، باعث آنچنان اضطرابی می‌گردد که تحملش ناممکن می‌نماید. این شرایط اضطرابی را هراس اجتماعی (یا هراس از اجتماع) می‌نامند.

• هراس اجتماعی چیست؟

هراس اجتماعی (که گاهی اضطراب اجتماعی نیز خوانده می‌شود) به ترس شدید از قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی اطلاق می‌شود. این ترس آنقدر شدید است که برخی افرادی که دچار هراس اجتماعی هستند را در صورت امکان از قرار گرفتن در این موقعیت‌ها باز می‌دارد. و همانند سایر هراس‌ها، این ترس متناسب با خطر واقعی که وجود دارد نیست. با وجودی

که بسیاری از افراد از این که در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص دستپاچه و شرمنده شوند می‌ترسند اما کنار آمدن با این وضعیت برای بعضی‌ها بسیار مشکل است. افرادی که دچار هراس اجتماعی هستند معمولاً خطر شرمندگی و دستپاچه شدن را بیش از اندازه، و در همان حال، توانایی خود برای رویارویی با آن موقعیت را کمتر از حد برآورد می‌کنند.

بسیاری از افراد در خلال دوران نوجوانی، احساس کمروئی و خجالتی بودن می‌کنند. تمام تغییرات فیزیکی و هیجانی که در این دوره در زندگی ما اتفاق می‌افتد، می‌تواند بر روی اعتماد به نفس ما در آینده تأثیرگذار باشد. و نوجوانانی که احساس اطمینان کافی برای پرداختن به این مشکل نداشته باشند، در آینده نیز نسبت به چیزهایی که در این دوران برایشان مشکل آفرین بوده حساس‌تر خواهند بود.

بسیاری از نوجوانان، به ویژه آن‌ها که به طور طبیعی کمی خجالتی‌تر از هم سن و سال‌های خود هستند، از این که در مرکز توجه قرار گیرند احساس ناراحتی می‌کنند. غالباً برای آن‌ها، درخواست قرار ملاقات، صحبت کردن در مقابل جمع و یا حتی نشستن بر سر میز غذا همراه با عده‌ای که آن‌ها را خوب نمی‌شناسند، کاری استرس‌زا و اضطراب آفرین است. اما اکثر آن‌ها بالاخره با چند بار اشتباه کردن، راهی برای کنار آمدن با این مشکل پیدا می‌کنند.

هراس اجتماعی چیزی به مراتب فراتر از خجالتی بودن طبیعی و یا احساس ناخوشایندی که اغلب مردم گاه و بیگاه دارند است. هراس اجتماعی، کمروئی و خجالتی بودن مفرط است که با اضطراب همراه می‌گردد و باعث می‌شود که فرد کاری که دوست دارد را انجام ندهد و یا از حضور در موقعیت‌هایی که ممکن است مجبور به صحبت کردن با دیگران و یا برای دیگران گردد اجتناب کند.

هنگامی که فردی آنقدر خجالتی باشد که با بعضی افراد خاص یا در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص صحبت نکند، به نوع خاصی از هراس اجتماعی دچار است که به سکوت‌گزینشی معروف است.

این عبارت همان‌طور که از نامش برمی‌آید یعنی صحبت نکردن («ساکت» ماندن) در برخی موقعیت‌ها و نه در همه جا (گزینشی). این افراد با کسانی که با آنها احساس راحتی کنند (مثل افراد خانواده یا دوستان) و یا در بعضی مکان‌ها (مثل خانه) مشکلی در صحبت کردن با دیگران ندارند و با آنها به طور عادی مکالمه می‌کنند. اما در بعضی موقعیت‌ها چنان احساس ناراحتی می‌کنند که ممکن است اصلاً قادر به صحبت کردن نباشند.

• عوامل پدید آورنده هراس اجتماعی

برخی نوجوانان مشکلات اضطرابی بیشتری نسبت به بقیه دارند. همچنین آن‌هایی که پدر و مادر و بستگان نزدیکشان مشکلات اضطرابی داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که بعدها دچار چنین مشکلاتی گردند. این امر ممکن است به دلیل ویژگی‌های بیولوژیک مشترک در بین افراد خانواده باشد. برخی ویژگی‌ها می‌تواند بر عملکرد مواد شیمیایی مغز (انتقال دهنده‌های عصبی یا برخی هورمون‌های استرس) که تنظیم‌کننده وضعیت خلق و خو مثل اضطراب، کمروزی، عصبی بودن و استرس هستند، موثر باشد.

برخی افراد با شخصیتی محتاط به دنیا می‌آیند و به طور طبیعی نسبت به موقعیت‌ها و وضعیت‌های جدید حساس هستند و از قرار گرفتن در چنین موقعیت‌هایی خجالت می‌کشند. این امر ممکن است در پیدایش هراس اجتماعی نقش داشته باشد. برخی دیگر ممکن است با توجه به تجربیاتی که در زندگی کسب می‌کنند، شیوه‌ای که دیگران نسبت به آنها واکنش نشان می‌دهند و یا رفتارهایی که در پدر و مادرشان یا دیگران می‌بینند، در طول زندگی شخصیت محتاطی پیدا کنند. اعتماد به نفس کم و فقدان مهارت‌های انطباقی برای مدیریت استرس‌های طبیعی نیز می‌تواند در پیدایش هراس اجتماعی نقش داشته باشد. همچنین آدم‌های نگران، کمال‌گرا یا کسانی که به سختی از اشکالات کوچک می‌گذرند، احتمال بیشتری دارد که دچار هراس اجتماعی گردند.

• کنار آمدن با هراس اجتماعی

روان‌درمانگران می‌توانند به کسانی که دارای هراس اجتماعی هستند کمک کنند تا مهارت‌های انطباقی برای مدیریت اضطرابشان را به دست آورند. این امر شامل درک و تنظیم افکار و باورهایی که باعث اضطراب می‌شوند، یادگیری و تمرین مهارت‌های اجتماعی برای افزایش اعتماد به نفس و جسارت، و سپس به کاربردن تدریجی و آهسته این مهارت‌ها در وضعیت‌ها و موقعیت‌های واقعی است.

یادگیری روش‌های آرامش (relaxation) مانند تنفس و تمرین‌های شل کردن عضلات می‌تواند یکی از عناصر درمان باشد. تمرینات نمایشی نیز می‌تواند مفید باشد. در این تمرینات، روان‌درمانگر و نوجوان، وضعیت‌های خاصی را در نظر می‌گیرند و در آن به ایفای نقش می‌پردازند. این کار می‌تواند انجام این رفتارها را به هنگام مواجه شدن با شرایط واقعی، برای نوجوان آسانتر و خودکارتر سازد.

گاهی اوقات صحبت‌هایی که فرد با خودش می‌کند باعث به وجود آمدن اضطراب در او می‌گردد. بنابراین یکی از روش‌های درمان می‌تواند اصلاح این گونه صحبت‌ها و یادگیری انجام صحبت‌های مثبت‌تر با خود باشد که به تقویت اعتماد به نفس و مهارت‌های انطباقی بیانجامد. نوجوان می‌تواند با راهنمایی روان‌درمانگر، افکار فعلی خود درباره موقعیت‌های خاص را اصلاح کند و از نگرانی‌های خود بکاهد.

• غلبه بر افکار نگران کننده

افکار نگران کننده دارای کیفیت خاصی هستند. آن‌ها معمولاً به شکل سوالاتی با این مضمون که «چه می‌شود اگر» شروع می‌شوند و بیشتر منفی هستند تا مثبت. مثال‌هایی از این‌گونه افکار چنین است: «چه می‌شود اگر هیچ آشنایی بر سر میز نباشد که کنارش بنشینم؟» و «چه می‌شود اگر در امتحان رد شوم؟». افکار نگران کننده معمولاً بدتر و بدتر می‌شوند تا جایی که فرد نه تنها فقط انتظار چیزهای بد را دارد بلکه در انتظار بدترین چیز ممکن است.

هنگامی که فردی با هراس اجتماعی به این فکر می‌کند که معلم او را برای درس دادن احضار کند، به احتمال زیاد این سوالات از ذهنش می‌گذرد: «چه می‌شود اگر جواب اشتباه بدهم؟» یا «چه می‌شود اگر بچه‌ها به جوایم بخندند؟» و یا افکاری مانند: «من نمی‌توانم جواب دهم. خیلی سخت است. من قاطعی خواهم کرد و جواب اشتباه خواهم داد» معمولاً صحبت کردن با خود، باعث بدتر شدن اضطراب می‌گردد و الگوهای اجتنابی فرد را تقویت می‌کند. اصلی‌ترین پیامی که افراد در خلال این صحبت‌کردن‌ها با خود به خودشان می‌دهند این است که «خیلی ترسناک است» و «من نمی‌توانم از عهده‌اش برآیم.»

روان‌درمانگران می‌توانند به افراد کمک کنند تا این افکار را شناسایی نموده و مورد بررسی قرار دهند. برای مثال، دانش‌آموزی که نگران احضار شدن توسط معلم در کلاس است باید بررسی کند که چقدر احتمال دارد که او جواب غلط بدهد. اگر او معتقد گردد که معمولاً جواب درست را می‌داند، در

این صورت احتمال این که جواب غلط بدهد بسیار کم می‌شود. سپس روان درمانگر می‌تواند بر روی مهارت‌های انطباقی در مواردی که دانش‌آموز اشتباه می‌کند و چگونگی جایگزین ساختن افکارهای نگران کننده با افکار آرامش‌بخش کار کند. برای مثال، فرد می‌تواند تصور کند هنگامی که دوستش به یافتن اعتماد به نفس مجدد نیاز دارد به او چه می‌گوید و یاد بگیرد که خودش نیز همان گونه فکر کند. دارو درمانی نیز برای درمان هراس اجتماعی در برخی نوجوانان می‌تواند مفید باشد. غالباً داروهایی که به تنظیم عملکرد سروتونین (ماده‌ای شیمیایی در مغز که به ارسال پیام‌های الکتریکی مربوط به خلق و خو کمک می‌کند) تجویز می‌گردد. هر چند دارو درمانی مساله را به طور کامل حل نمی‌کند اما می‌تواند باعث کاهش اضطراب گردد و به نوجوان فرصت دهد تا به تمرین برخی از روش‌های مثبتی که در بالا ذکر شد بپردازد.

منبع : کارگاه آموزشی روان یار

<http://vista.ir/?view=article&id=86327>



هفت راهکار برای بهبود رفتار کودکان بیش فعال

عملی نمودن بعضی از اصول رفتاردرمانی حتی بدون حضور درمانگر در بعضی موارد امکان پذیر است.

دکتر ویلیام پلهام رئیس مرکز پژوهش‌کنده کودک و خانواده در دانشگاه نیویورک در بافالو معتقد است: «به کمک تربیت صحیح و شایسته در بسیاری از مواقع تغییر و اصلاح رفتار امکان پذیر است». وی همچنین معتقد است: «مشکل اصلی در این است که هیچ کدام از ما آموزش ندیده ایم که چگونه والد خوبی باشیم در حالی که کودکان نیازمند والدینی با مهارت و صبور هستند». والدین باید قوانین مشخصی را برای برخورد و تربیت کودک در نظر بگیرند (البته قوانین نباید مبهم و هم چنین خیلی وسیع باشد) نکته



بسیار مهم در این است که قوانین را به صورت ثابت و دائمی به اجرا در آورید. دکتر پلهام هفت راهکار عملی پیشنهاد می‌دهد:

(۱) مطمئن باشید کودک دستورات شما را کاملاً درک کرده است.

فقط صرف این که به کودک بگویید این کار را انجام بده و آن کار را انجام نده کافی نیست باید اطمینان حاصل کنید که وی دستورات و خواسته شما را کاملاً درک کرده. بهتر است لیستی از قوانینی را که مد نظر دارید بنویسید و آن را در جایی که بیشترین محل رفت و آمد کودک است قرار دهید. برای مثال لیستی از کارهای حتی جزئی که کودک برای مدرسه رفتن باید انجام دهد تهیه نمایید.

دستورات باید با جملاتی روشن و واضح بیان شود. دستورات را یک بار با هم مرور کنید. برای آنکه متوجه شوید که آنرا درک کرده.

(۲) دستورات را به صورت واضح و روشن ارائه دهید.

در ابتدا کودک را به اسم صدا کنید تا مطمئن شوید که توجه وی به شما جلب شده سپس دقیقاً خواسته خود را بیان کنید. به عنوان مثال فرض نمایید در صف طولانی مغازه ای برای خرید ایستاده اید شما باید اینگونه عمل کنید «استیو کنار من بایست و دست به هیچ چیز نزن» فقط اکتفا کردن به این جمله که پسر خوبی باش کافی نیست زیرا ممکن است کودک دقیقاً متوجه نشود که چه کاری را نباید انجام دهد و در آخر پیامد عدم

اطاعت را به وی تذکر دهید و همیشه نسبت به گفته خود ثبات عمل داشته باشید.

۳) انتظار کامل بودن نداشته باشید.

تعدالی میان تحسین و انتقاد کردن از کودک قرار دهید. انتقاد بیش از حد از کودک فقط باعث می شود که رابطه شما و کودکتان خدشه دار شود و به جای این کار می توانید از تشویق های کوچک استفاده کنید و صبور باشید تا به تدریج رفتار وی در جهت مطلوب سوق پیدا کند.

۴) برای تشویق نمودن رفتار خوب کودک از جمله «وقتی / سپس» استفاده کنید. اگر کودک برای انجام عمل مطلوب از شما اجازه خواست ولی قبل از آنکه تکالیفش را تکمیل کرده باشد. به وی بگویید «باشه ولی وقتی اتاق را تمیز کردی سپس می توانی با دوستانت بیرون بروی». برای کودک کوچکتر موضوع بسیار مهم آن است که پاداش را فوراً بعد از تکمیل وظایف به کودک ارائه دهید.

۵) سیستم اقتصاد ژتونی را به منظور پاداش به کار ببرید.

شیشه ای را انتخاب کنید و هر زمان که از کودک خواستید کاری را انجام دهد و او اطاعت کرد یک تپله داخل شیشه بیندازید و هر زمان که از دستورات شما سر پیچی کرد دو تپله به عنوان تنبیه از شیشه خارج کنید و در پایان روز بر اساس تعداد تپله های داخل شیشه پاداش کوچکی به او بدهید. این روش برای اطاعت نمودن کودک از دستورات والدین مؤثر است.

۶) تکنیک های انضباطی را با بزرگ شدن کودک تغییر دهید.

در مورد کودکان بزرگتر بهتر است در مقابل رفتار نامناسب آنها بی توجهی کنید و به رفتار مطلوب آنها پاداش دهید. برای مثال ممکن است فرزند شما درخواست کند مدتی را با دوستانش باشد.

۷) از معلمان مدرسه درخواست کنید روش رفتاری یکسانی را در مدرسه اعمال کنند.

بهترین وسیله برای همکاری معلم - والد گزارش روزانه است. به منظور تعیین نمودن رفتارهای کلاسی مطلوب با معلم ملاقات کنید. در ساعت پایانی مدرسه معلم می تواند ارزیابی جدیدی از عملکرد رفتاری کودک در طی یک روز داشته باشد و ارزیابی نوشته شده را با کودک به خانه بفرستد. پاداش وی برای داشتن عملکرد خوب در مدرسه می تواند بازی کردن خارج از خانه باشد. اگر فرزند شما در مقطع راهنمایی یا دبیرستان است حتماً از مشاور مدرسه راهنمایی بخواهید.

بسیاری از والدین بدون کمک حرفه ای از این تکنیک ها استفاده می کنند و اگر شما برای اجرای چنین راهکارهایی به مشکل برخوردید بهتر است که در کلاس های برنامه آموزش والدین شرکت نمایید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=96406>

 **vista.ir**
Online Classified Service

هویت، هدیه مدرسه به دانش آموز

آیا پدر و مادری را می توان یافت که یک بار درباره برخی از جنبه های رفتار فرزندان خود نگران نشده باشند؟ احتمالاً نه! فرق نمی کند که چه اندازه به فرزندان نزدیک باشید یا تا چه حد او را دوست دارید، به هر حال اوقاتی پیش می آید که رفتارشان در نظر شما





معما می شود. کودکان همچنان که به وسیله کلمات با ما سخن می گویند از طریق رفتار خود نیز سخنانی ابراز می دارند که باید در فهم آن کوشش کنیم و این وظیفه پدران و مادران، آموزگاران و دیگر اولیای کودک است که زبان کودکی بگشایند، به سخنان کودکان گوش دهند و جمله را تفسیر کنند. می گویند که (فهم گفتار از فهم کردار آسانتر است) ولی باید به خاطر داشت که در ورای هر یک از کارهای یک کودک علتی نهفته است. توجه و مراقبت نسبت به مشکلات عاطفی یا جسمی کودک ما را کمک می کند که از بروز مشکلات بزرگتر جلوگیری کنیم. این مسأله همچنین کمک می کند که پدران و مادران و آموزگار حمایت خود را از فرزندشان دریغ ندارند.

اطلاع دقیق از ویژگیهای روانی فرزندان در فواصل سنی معین ارزشیابی کارهای برجسته کودکان را آسانتر می کند و معلوم می دارد که چه کارهایی باید مورد توجه مخصوص قرار گیرد. جنبه های مهم رفتار یک طفل در هر سن و مرحله ای، عبارت از افکار و احساساتی هستند که اعمال او را موجب می شوند. روابط و مناسبات کودک با نزدیکانش، آموزگار و

همشاگردیها، در شکل گیری افکار، احساسات و ادراکات او به طور مؤثر کمک می کند.

کودک از طریق تجربیات خود یاد می گیرد که به دیگران اعتماد کند یا نکند. به خود اعتماد داشته باشد یا احساس حقارت کند. فردی معاشر و دوستی پذیر باشد یا مردم گریز و کمرو. در عین حال رفتار یک کودک در مراحل مختلف رشد به طور مداوم تغییر پیدا می کند و کودکان توانایی و قابلیت انعطاف خود را به نحو شایسته ای دگرگون می کنند. هر کودک یک شخصیت منحصر به فرد است و وقتی یک کودک وارد مدرسه می شود دنیای او به طور قابل ملاحظه ای توسعه می یابد.

یکی از چیزهای بسیار مهم که زندگی مدرسه تقدیم کودک می کند باز شناختن مجدد خویشتن است، بدین معنی که درباره خود به عنوان یک شخصیت مستقل و جدا از خانواده اش چیزها می آموزد. همچنین مدرسه هوش تازه ای درباره انجام کارها به او می بخشد یعنی درک می کند که می تواند مهارتهای تازه کسب کند و از آنها استفاده ببرد. در همان حال مدرسه فرصت تازه ای برای بهره وری از تجربیات بیشتر اجتماعی تقدیمش می دارد. البته پدر و مادر و خانواده همچنان به عنوان دنیای مطمئن و آشنای او باقی می ماند که شوق آموختن و عمل کردن را در او بر می انگیزد. آموزگاران در چنان موقعیتی هستند که می توانند جنبه های گوناگون شخصیت رفتار کودکان را که اغلب از دید پدر و مادر پنهان می ماند ببینند. وقتی پدر، مادر و آموزگار با یکدیگر در تماس باشند و همکاری و همفکری کنند، از راههای بسیار می توانند کودک را باری کنند. کودک مطمئن است که پدر و مادر و آموزگاران به او و پیشرفتش توجه دارند و همین امر بر شوق و تحرک او می افزاید، تماس با آموزگار به پدر و مادر امکان می دهد که از مشکلات مدرسه آگاه شوند و به طور کلی اطلاعات صحیح تری از زندگی مدرسه به دست بیاورند.

پدر و مادر و آموزگاران می توانند برای درک بهتر کودک و نیازمندیهای او مشترکاً کوشش کنند و چنین همکاری غالباً شیوه های تازه و مهمی به آنان ارزانی می دارد که به واسطه آن می توانند نوآموزان را در راه رسیدن به کمال راهنمایی کنند.

در سالهای اول دبستان، افق زندگی در برابر دید کودکان شما گسترش می یابد، آنها در برابر خود تجربیات تازه، دوستان جدید و مبارزات تازه ای می بینند و با اشتیاق تمام از اینکه روز به روز بزرگتر و مستقل تر می شوند لذت می برند و در عین حال در این سالها پدر و مادر نیز نتیجه زحمات خود را باز می یابند.

مسأله بسیار مهم این است که ببینیم کودکی خردسال گامی بلند در راه آموختن چیزهای تازه بر می دارد و شخصاً دوستان جدیدی برای خود پیدا می کند در این هنگام خود را مهم می شمارند و از تصمیمات و فعالیتهایی که در پی آن هستند احساس خرسندی می کنند. دیگر کودکان ممکن است با چنین آمادگی خود را با محیط سازش ندهند و چنین آشکارا ابراز خوشحالی نکنند ولی برای همه کودکان کسب کمال و پذیرفته شدن در جهانی بزرگتر، اهمیت فراوان دارد.

برخی از کودکان آمادگی ذاتی برای پریشانی دارند، اینان، کودکان خجول و کمروبی هستند که قبل از برداشتن یک گام کوچک، بسیار می اندیشند

و نقشه می کشند و سرانجام نیز با نوسانهای فکری و ارادی بسیار، دست به کار می زنند ولی با توجه و حمایت صحیح کار خود را در مدرسه و خانه به خوبی انجام می دهند و به تدریج که بزرگ می شوند قدرت و شهامتی را که بدان نیازمندند کسب می کنند. یا راهنمایی شایسته، کودکانی که انتظار می رود بخود متکی باشند معمولاً دیر یا زود پاسخ مساعد به این انتظار می دهند و از اعتماد به نفس برخوردار می شوند. برخی کودکان خصال اخلاقی دیگری از قبیل پرخاشگری و امثال آن بروز می دهند و در بعضی هم تواناییهای شگرف دیده می شود ولی به هر حال هر کودک احتیاج دارد که به صورت شخصیتی مستقل دیده شود و از آن نوع فضاوت و کمک دیگران برخوردار شود که با نیازهای واقعی برخورد داشته باشد.

اگرچه یک دانش آموز دبستانی از دوران بچگی دور شده است ولی این فاصله آنقدر نیست که نگاه به آن باز نگردد و حرکات بچگانه از او سر نزند احتمالاً این حرکات هنگامی سر می زند که او خشمگین یا خسته و افسرده می شود. آموزگاران می گویند که بهانه گیری و کج خلقی، گریه و حتی مکیدن انگشت را از دانش آموزان سالهای اول دبستان مشاهده کرده اند ولی این مسائل مرتباً کاهش می یابد. بخصوص در صورتی که علل آن جستجو شود و شناختی عاقلانه از کودک به عمل آید.

• چاره جویی مشکلات

کودکان در هر گروه سنی به طور آشکار با هم متفاوت هستند. گرچه گفتن پاره ای کلیات درباره کودکان تکلیف انسان را آسان می کند و موجب آسایش خاطر می شود، ولی هر پدر و مادری به خوبی می داند که در موارد بخصوص بطور دقیق چه تصمیماتی باید بگیرد، اطلاعات خاص هر پدر و مادر درباره فرزند خودش بسیار با ارزش است. از طرف دیگر تهیه یک فهرست منظم درباره کارهایی که بچه باید بکند یا چگونه باشد، کاری خطرناک است. این کار چنان است که از کودک بخواهیم کفش دیگری را بپوشد و احساس راحتی کند و برآوردن چنین انتظاری محال است. بنابراین عاقلانه خواهد بود که از مقایسه کودک با خواهر یا برادرش مخصوصاً از نظر کار، توانایی، قیافه ظاهری و هر چیز دیگری خودداری کنیم. هر کودکی تواناییها و محدودیتهایی دارد و از هیچ کس نمی توان انتظار داشت که همه کارها را به خوبی انجام دهد.

مطمئن ترین راه برای ابراز محبت و علاقه به کودک این است که به طور ساده و روشن به او بفهمانید که او را به خاطر خودش دوست می دارید.

• کودکی که از مدرسه گریزان است

کودکی از مدرسه گریزان است. آموزگارش می گوید که او نسبت به کارش بسیار بی علاقه است و دوست ندارد در فعالیتهای دبستان شرکت کند. در مورد این کودک چه باید کرد؟ پدر و مادر و آموزگار هر دو موظفند که علت این رفتار را بجویند زیرا ممکن است این مسأله به علل مختلفی به وجود آمده باشد.

به طور کلی هر زمان که ببینیم کودکی کار مدرسه را با مشقت و دلسردی انجام می دهد بهترین کار این است که به جستجوی یک عارضه جسمانی برویم. این عارضه ممکن است کوچک و زودگذر باشد و ممکن است احتیاج به مراقبت و معاینه متخصص و درمان طبی داشته باشد. حتی اگر کودک گرفتار عارضه جسمانی نباشد بهتر است موضوع را با پزشک متخصص کودک یا پزشک خانواده در میان بگذاریم زیرا ممکن است پزشک پیشنهادهای مفیدتری برای تصحیح رفتار کودک ارائه کند.

در هر صورت نگرانی یا سرزنش کودکی که در مدرسه با مشکلاتی رو به رو شده کار درستی نیست زیرا چنین عملی فقط مشکل کودک را پیچیده تر می کند. بهترین راه این است که به جستجوی علت اصلی گرفتاری او بپردازید.

• چگونگی رفتار با کودکی که کند است

کودک هفت ساله، همیشه در پی تلف کردن وقت است، بسیار دیر از خواب بر می خیزد و به آهستگی هر چه بیشتر خود را برای مدرسه آماده می کند به طوری که گاهی با تأخیر به کلاس می رسد. مادرش از این موضوع نگران است، در مورد چنین کودکی چه باید کرد؟ پدر و مادر دوست دارند فرزندان خود را وقت شناس بار آورند و کودکان در سنین مختلف از نظر وقت شناسی و آگاهی از ارزش فرصتها، فرق می کنند. تلف کردن وقت در مورد کودک یک مشکل جدی نیست برای این امر پدر و مادری که خودشان کارآمد و چابک هستند البته رنجش آور است. در این مورد هم، مثل هر موضوع دیگری، باید سرشت و منشهای هر کودک را به حساب آورد. وقتی کودکی ذاتاً کند باشد پدر و مادر باید این حالت را به عنوان یک وضع معمولی بپذیرند و از طرف دیگر اگر کودکی در این دوران زیاد وقت تلف می کند دانستن این نکته سودمند خواهد بود که بسیاری از کودکان چنین هستند و این نیز یک مرحله طبیعی از رشد ایشان است. برای یک کودک شش، هفت ساله، امری عجیب نیست که هنگام لباس پوشیدن پاره ای از وقت خود را تلف کند زیرا او دوست ندارد با چابکی و شتاب دست به کاری بزند که برایش تازگی ندارد و اندکی هم

مشکل به نظر می رسد.

حتی کودکان بزرگتر هم از چابکی در انجام کارهای اول صبح بیزار هستند و دوست ندارند دائماً بشنوند: «زود باش... وقت مدرسه هست... دیرت شده»..

بهترین راه این است که بچه را کمی زودتر از موقع لازم بیدار کنید و چند دقیقه ای وقت اضافی را هم در اختیار خود او بگذارید. حتی کودکی که به خوبی قادر به پوشیدن لباس هست باید از مراقبت و حمایت طبیعی مادر در موقع آماده شدن برای مدرسه برخوردار شود. پدر و مادر و آموزگار باید به ارزش این موضوع پی ببرند که کودک را باید آزاد گذاشت تا در حدودی قابل قبول، گامهایی به اختیار خود بردارد. بدین ترتیب خودش می تواند فرق میان کارهای فوری و غیرفوری را دریابد به هر حال باید بخاطر داشت که نق زدن و در هر کاری سر بسر بچه گذاشتن به ندرت نتیجه ای مطلوب به بار می آورد.

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=339040>



وینستا

support@vista.ir