



www.vista.ir

مجله الکترونیکی

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

فهرست مطالب این شماره

• ۱۰ قدم برای رفع لکن 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 کودکم از نظر روانی، سالم است؟

• آیا لجیاری کودک شما یک اختلال است؟

• آیا می‌توان خلاقیت را آموزش داد؟

• آیا میخواهید فرزندتان نابغه باشد؟

- احترام گذاشتن به کودک "گامی در جهت تامین سلامت روانی
- احترام و آسیب‌های پنهان
- احتیاط بیشتر، ترس کمتر
- اختلال بیش فعالی چیست؟
- اختلال خواندن در دانمارک
- اختلال کاهش تمرکز
- اختلال کم توجهی - بیش فعالی در کودکان (Hyperactive)
- ارتباط کلامی متناسب با سن کودک
- از خط خطی تا چهره های کمیک
- از روان فرزندتان چه می دانید؟
- استرس در کودکان
- استرس در کودکان را جدی بگیریم
- استرس کودکان
- استرس های دوران بی خیالی
- اضطراب در کلاس درس
- اضطراب در کودکان
- اضطراب را در کودکانتان کنترل کنید
- اضطراب علت زیرینائی تیک عصبی است
- اضطراب کودکان خجالتی مانع برقراری روابط اجتماعی
- اضطراب مهمترین عامل بروز تیک در کودکان مدرسه‌ایست
- اظهارنظر کارشناسان درباره لباس‌های متحداشکل دانشآموزان
- اعتماد به نفس بالاتر یعنی شادی بیشتر
- افت تحصیلی
- افزایش خلاقیت و نوآوری دانش آموزان در مراکز آموزشی
- افسانه بافی در کودکان
- افسرددگی در کودکان
- افسرددگی 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
- انگلستان خوشمزه
- انگلیش 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، مادر!
- 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
- بدرفتاری با کودکان
- برخورد هایی که اثر منفی بر کودکان دارد
- بررسی علل فرار کودکان از مدرسه
- بنویسیم دندان بخوانیم ناخن گیرا
- بهداشت روان در مدرسه
- بهداشت روانی کودکان در حوادث غیر مترقبه
- بیش فعالی در کودکان
- بیماری ترس از مدرسه
- بیش از خواب ، قصه ترسناک نگوا!

- 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 بجهه‌های خجالتی و کودکان فاقد اعتمادبه نفس
- تفاوت‌های فردی در نظام آموزشی
- تقلید در کودکان
- تک فرزندها اجتماعی‌تر هستند
- تکنیک روبارویی یا ناشناخته ها
- تیک (اسپاسیم 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 فرزندمان محبت کنیم؟
- چگونگی مطابقت با شرایط در بچه های تک والدینی در مقایسه با کودکان دو والدینی
- چگونه از اضطراب امتحان کم کنیم
- چگونه به فرزند خود کمک کنیم که بر ترس هاییش غلبه کند؟
- چگونه به فرزندمان 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
- خشنوت کودکان
- خشنوت 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 می تونم!
- داستان اضطراب در کلاس های درس...
- دانش آموز، از خلاق و سر به راه تا افسرده و انتقامجو
- دانش آموز با تو می خند و گریه می کند
- درد دل های کوچک
- درمان پرخاشگری در کودکان
- درمان ترس در کودکان
- دلهره در کودکان
- دنیای صورتی خطرناک
- راهکارهای بهبود رفتار کودکان بیش فعال

- راههای پوش 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 لجباری 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
- شبچی پشت دیوار
- شخصیت شناسی کودکان
- شخصیت کودک را به رسمیت بشناسید
- شخصیت کودک روی خطوط نقاشی
- شرایط بروز کنجکاوی های کودکانه
- شناسایی اختلالات دوران کودکی
- شیوه های تقویت حواس بچه عماهه
- شیوه های مراقبت از سلامت روان فرزند دلبتنان
- صدای نقاشیش را می شنوی؟
- طرز شناسایی نوجوانان افسرده
- عقدۀ حقارت
- عقدۀ حقارت
- علل پرخاشگری، بددهنی و عصبانیت در کودکان و راه های کنترل آن

- علل ترس در کودکان
- غم‌غربت
- 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
- کم رویی در دانش‌آموزان
- کمروئی یکی از اشکال ترس
- کمروئی و سکوت در میان کودکان
- کمک به کودکان در غلبه بر کمروئی
- 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 گوشه گیر 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 غریب‌ها
- 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 واپستگی
- گل‌های بی قرار
- لکنت، خط فاصله‌ای میان حروف
- مامان نقاشی منو نگاه کن
- مدرسه گریزی
- مدرسه و سلامت کمربوی 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
- معجزه‌ای برای رشد ذهنی کودک
- معلم مهریان! حال مرا درک کن
- مقاوم‌سازی مدارس در برابر اعتیاد
- من بهترینم، همه کار می‌توانم انجام دهم
- مواجهه والدین با کمربوی 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 بجهه‌ها 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 علم آموزان خرابکار

• نگرشی نو به نقاشی کودکان

• نگرشی نو به نقاشی کودکان

• نمایش نقاط قوت و ضعف

• نوع موسیقی و تاثیر آن بر کودک

• نیم وحی‌ها 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 صدای زد مامان

• وقتی کودکتان 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 همینوتویزیم می کنید بدون آن که خودتان بفهمید

• هراس اجتماعی در نوجوانان

• هفت راهکار برای بپیوود 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 برخورداری صمیمانه، آرام و عادی با کودک است. هیچ وقت برای مشکلش دلسوزی نکنید؛ با این کار به اعتماد به نفس اش آسیب زده اید.
(۲) هرگز از نحوه صحبت کردن او تقلید نکنید؛ حتی زمانی که می خواهید مشکلش 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 بیفرابید.

(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 بجهه 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 تشوقی 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 سالهای است 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 احتمالا 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 همراهند باشند 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 خنند یا گریه می کنند و رفتارشان غیر قابل پیش بینی یا ارزیابی است . سریع زا کوره در می روند و نمی توانند پیامدهای رفتارشان را پیش بینی یا ارزیابی نمایند. در فعالیت های خطرناک شرکت میکنند و احتمال صدمه دید آنها زیاد است . قبل از فکر کردن عمل می کنند، قبل از پایان سوال جواب می دهند ، اشیا را پرتاپ 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 تماسای 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 دارد . در انجام تکلیف مدرسه ، تمرکز روی درس ، رعایت قوانین مدرسه و داشتن روابط اجتماعی مناسب با همکلاسی ها مشکل دارد . برای رسیدن به اهداف دراز مدت برنامه ریزی نمی کنند.

• عوارض

رفتارکودکان 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 وعزت 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 برهکاری شوند.

• سیر

سیر ADHD متنوع است . بهبودی درصورت وقوع معمولاً 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 کلاسهاي مخصوص

- درمان دارويی 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 روشهاي 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 وفضول 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 کودکشان 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 توانند 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 مریان و والدین باید همواره روحیه ای با نشاط ، شاداب ، طنزپردازو 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 سمبول‌ها 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 تا خیری دست بزند.

مثلاً وقتی بابا یا مامان حضور ندارند، ارادی 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 ببریزیم 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 بین و باریک ببریزند، 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 نوجون می‌تواند در باره عدالت، قضاؤت، اخلاق، برآری، تعلیم و تربیت بیندیشد. در این دوره، نوجوان می‌تواند در ذهن خود مسائلی طرح و حل کند. روان‌شناسان رشد به این نتیجه رسیده اند که اگر کودکی در مرحله حسی- حرکتی در ازوای اجتماعی قرار گیرد، علاقه او به اسباب بازی‌ها 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 حسی- 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 محرك‌های 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 کنده‌های شناختی مختلف را به همراه خواهد داشت. خطر دوم اینکه بی‌اطلاعی از رشد شناختی کودک و انتظارهای بی‌مورد، می‌تواند اعتماد به نفس، عزت نفس، هویت و خوبی‌شنیدن‌بنداری کودک را تضعیف کرده و بهداشت روانی او را به خطر اندازد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=251312>

آخوشی کوچک برای تازه وارد

پیدایش تغییرات در زندگی افراد، بیامدهایی 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 می‌شود، میزان اقتدار و قدرت فرزند ارشد خانواده کمتر شده و او به اجبار برای جلب توجه والدین و ارضای نیاز واستنگی، با عضو جدید خانواده رقابت می‌کند.

اکثر والدین نیز ناخواسته، به فرزند کوچک خود توجه بیشتری را معطوف می‌کنند.

فرزند اول تاکنون مرکز توجه والدین خود بوده و برای حفظ این جایگاه، بطور غیررادی به خواهر یا برادر خود حسادت می‌کند. روان شناسان معتقدند، عدم توجه به تغییرات رفتاری کودکان پس از تولد فرزند دوم، می‌تواند 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 می‌گوید: اکثر کودکان پس از به دنیا آمدن خواهر یا برادر کوچکشان، دچار تغییرات رفتاری می‌شوند، بسته به نوع شخصیت کودک و آماده سازی والدین، این تغییرات می‌تواند مثبت یا منفی باشد.

این کارشناس تصريح می‌کند: لجبازی، پرخاشگری، حسادت، ترس از جدایی از مادر، دیدن کابوس‌های شباهه از جمله واکنش‌های منفی است که در فرزند اول پس از به دنیا آمدن فرزند دوم ایجاد می‌شود و در اکثر کودکان بروز چنین رفتارهایی طبیعی بوده و با عملکرد صحیح والدین رفع می‌شود.

دکتر حسین ابراهیمی مقدم، روان شناس نیز در این باره معتقد است، پذیرش عضو جدید خانواده از سوی تک فرزند ارشد این 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، پرخاشگری‌های عصبی و آسیب رساندن به نوزاد مشاهده می‌شود.

• نقش والدین

تحقیقات نشان می‌دهد، 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 می‌شود 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 آنی 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.

همچنانی توصیه می شود والدین بطور مکرر به فرزندانشان گوشزد کنند که علاوه 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 غذاخوردن 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 بدھیم با 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 دنیآمدن فرزند جدید با ما همکاری داشته باشد.

برای نمونه در خریدن وسایل نوزاد، آماده کردن اتفاق 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 دنیآمدن 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 تاره 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 فرزندی که در دوره نوباتگی به سرمهی 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 حساسیت 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 حساسیت 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 فرزندتان نوزاد است چطور می توانید به افزایش اعتماد به نفس در او

کمک کنید تا از تلاش دوباره برای کاری نهراشد؟

• 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 ذهنیش آزاد

خواهد بود تا در فعالیتهای دیگر مهارت پیدا کند. ماننده 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 اوردن 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 قالبیش دست نمی کشد یا زمانی که هر بار برای ایستادن تلاش می کند، به زمین می افتد. به او بگویید: تقریباً دیگه نمومه، دویاره تلاش کن، تو می تونی عزیزم، اینگونه کودک حس می کند که امنیت دارد و اعتماد به نفسی در او ایجاد می شود تا دویاره 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 افراد نکنید

هدف نظم این است که کودک بیاموزد بدو ن 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 چطور می توان به شکل دیگری انجام داد.

هر بار که کودک شما می شنود شما به خود می گویید: من خیلی چاقم یا من هرگز در ریاضی موفق نبودم، دریاره 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.

نا امیدی ، ضربه، شکست و اشتباهات به ما یاد می دهند تا چطور در هنگام نیاز و سختی ها از خود انعطاف نشان بدھیم پس کودک را همواره زیر سیر خود نگیرید تا تجربه کردن را بیاموزد.

• به او اجازه عصبانیت، غم و نا امید شدن بدهید

انتظار پسرفت در فعالیتها یا شما 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>

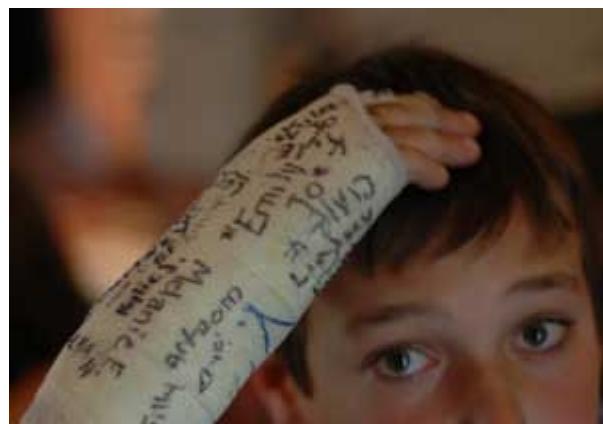


(CAST) آموزش مهارت‌های اجتماعی در کودکان

آموزش مهارت‌های اجتماعی شکلی از رفتار درمانی 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 مسائل 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 پروفسرای 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 اعتمایی) :

▪ 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 برنامه از دانشگاه به مدارس عمومی انتقال پیدا کرد. 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 نگریستن و نگاه کردن

▪ کمک به کودکان جهت خودتنظیمی و بازیبینی سطح فالیت و انگیختگیشان

• 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 باد می دهد آرام و با دقت باشند.

واکنش نشان دادن (پاسخ دادن) به علام خودکار ، علام 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 باد 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 پر فروغ، هدایتگر رهپویان مسیر کمال و تعالی جامعه اسلامیمان است فلذ لازم است این محورها از سوی آحاد جامعه به وزیر اندیشمندان و صاحبینظران و مستولان حوزه اجتماع و سیاست به دقت و موشکافانه بیش از گذشته مورد عنایت قرار گیرد و در جهت عملیاتی ساختن فرمایشات ایشان سیاستگزاری و برنامه‌ریزی‌های



خود را قوت بخشند. از جمله نکات کلیدی و مهمی که معظمله اشاره فرمودند و بدان تأکید وزیر 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 عدیده 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 وزیر دارند.

حال این سؤال مهم مطرح می‌شود که راههای بدست آوردن و حفظ و تقویت این گنج و کلید طلایی 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 بريا 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 انکا 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 نو Nehalan، نوجوانان به عنوان آینده‌سازان جامعه و کشور می‌پردازد از حساس‌ترین و مهمترین دستگاهها در عرصه ایجاد، حفظ و تقویت اعتمادبه نفس ملی است. وزارت آموزش و پرورش با توجه به خانواده عظیم آن که از یک طرف بدنه اداری و آموزشی گسترشده 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 الحمد لله بدنبال آن فرمایشات، حرکت‌های خوبی در این وزارتخانه شروع شده هرجند که هنوز تا تحقق همه منابع 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 رحمتکش و خدمتگزار در این وزارتخانه در عرصه سیاستگذاری، برنامه‌ریزی و اجرا و آموزش در این وزارتخانه در تمام سطوح، حفظ و تقویت‌کننده اعتمادبه نفس هم در کادر اداری و آموزشی و هم در تک‌تک دانش‌آموزان عزیز باشند و مطمئناً با تقویت حس اعتمادبه نفس در دانش‌آموزان، تأثیرات شگرفی از آن را در میان اولیاء و از آنجا در سطح گسترشده جامعه شاهد خواهیم بود.

به عبارت دیگر اگر می‌خواهیم در حفظ و تقویت اعتمادبه نفس 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 سوالات مهرماه سال‌جاري رئیس جمهوری نیز در باب عوامل پیشرفت و تعالی همه‌جانبه جامعه باید مهمترین عامل، همانا حفظ و تقویت اعتمادبه نفس ملی بدانیم که بسترساز و فراهم آورنده سایر عوامل است و در این راه سرمایه‌گذاری در وزارت آموزش و پرورش سرمایه‌گذاری عمیق‌تر و بالعکس اگر سرمایه‌گذاری در آموزش و پرورش را از نوع هزینه‌ای بینیم و در نتیجه در اختصاص امکانات مادی و معنوی لازم و کافی به آن به احیاء مختلف غفلت ورزیم، تبعات حاصله نه تنها نسل حاضر را چهار آسیب‌های جدی و جبران‌ناپذیری می‌نماید بلکه تأثیرات منفی بروی نسل‌های آینده نیز خواهد داشت که از جمله تبعات منفی آن کاهش اعتماد و عزت به نفس در نسل حوان خواهد بود چه نسل جوان با تیزی‌بینی 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 الحمد لله 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.

ابتکارانی چون واگذاری برخی از امور مدارس به دانش‌آموزان، اعمال شیوه‌های جدید مدیریت در اداره مدارس و اهتمام ویژه به ضرورت حفظ حرمت و حريم توان‌مان معلمان و دانش‌آموزان و تأکیدات رئیس جمهوری به نخبگان و افتخار‌آفرینان علمی کشور که همه این اتفاقات می‌می‌نون نویده‌هندۀ آینده روشی در نظام آموزش و پرورش و نظام آموزش عالی است با این حال اهمیت‌این 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 ارشدی معلمات 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 بیخشیم 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 به نفس 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، پویا‌تر، خلاق‌تر و منجمس‌تر پیش می‌رود.

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

• اختلالات شبیه جسمانی

آیا تاکنون برای شما یا نزدیکانتان پیش آمده است که از شدت ناراحتی، عصبانیت یا نگرانی سردد بگیرید، احساس کنید دست چپتان تبر 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 گیرید 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 علایم جسمانی آزاردهنده رابطه مستقیم داشته‌اند اما ناخودآگاه بودن آنها باعث شده آخرين 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 با چار اضطراب و بی‌حوصلگی می‌شود)، گاه برخی علائم جسمانی در فرد بروز می‌کند که با هیچ گونه علت بیماری‌زای جسمانی قبل 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 شبیه جسمانی می‌نامند. شایع‌ترین علائم این اختلال در کودکان سردد 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 جشم پزشک پنهان مانده است باعث می‌شود کودک تحت ارزیابی‌های متعدد و گاه آسیب زننده قرار گیرد، از مدرسه غیبت‌های مکرر داشته باشد، افت تحصیلی پیدا نماید و خانواده نیز در این میان بهای گرافی بپردازد. از طرفی ممکن است کودک از جانب خانواده مورد توجه فراوان قرار گیرد، از مستوی‌های ایش 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 عمدها 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 درک صحیح از علت ایجا ناراحتی در کودک، واقعی بودن درد و بیماری او، ارتباط مستقیم اما پنهان بروز این علائم با استرس‌های آزاردهنده کودک از جانب پزشک و اعضای خانواده برای اتخاذ رویکرد مناسب درمانی و توانبخشی، بازگرداندن کودک به سطح عملکرد قبلی و مورد انتظار کاهش تألمات و شدت بیماری و برقراری نظام متعادل خانوادگی امری اساسی می‌باشد.

با پزشک و مشاور خانوادگی خوبش همکاری داشته باشید، توضیحات آنان را بپذیرید. مراجعات منظم به پزشک خوبش داشته باشید. برای مقابله با زمانهایی که کودکان از درد و ناراحتی شکایت دارد توصیه‌های زیر را به کار ببرید.

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

وقتی کودک 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 ببرده می‌شود.) استفاده کنی. اگر درباره علائم و مشکلاتش به بحث بپردازید و آن را ادامه دهید کودک 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 بدنه و سپس او را به کلاس بازگرداند و از او بخواهند تکالیف و آزمون‌های لازم را انجام دهد. اگر علائم کودک ناشی از بیماری جسمی باشد (تب، عفونت و ...) باید استراحت کند و مراقبتهای خاص درمانی در موردش صورت گیرد. هر علامت جدید را به پزشک اطلاع دهید.

- به کودک کمک 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 کمک و مقابله با زمانهای پروفشیار (استرس‌زا) را از درمانگر بیاموزید و همراه با کودک از آنها استفاده کنید.

- روزهایی که کودک 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 کمک کنید با مشکلاتی که دارد مقابله کنید. کمکش کنید تا با درد و ناراحتی اش 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 می‌باید 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 وقتنی احساس کرد بهتر شده است به مدرسه باز گردد. از یکی از دوستانش کمک بگیرید تا زا درس و تکلیف مدرسه عقب نماند.

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

برخی بچه‌ها وقتی والدین بیماراند یاد می‌گیرند که می‌توانند مانند آنان در خانه بمانند و از کار معاف باشند. به خصوص در هفته‌های اول برنامه درمانی کودکتان مگر در موارد اضطراری از مرخصی استعلامی استفاده نکنید.

- کودک را تشویق کنید از تکنیکهای آرامسازی استفاده کند.

به او کمک 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 خوبش درمیان بگذارد.

- به افرادی که با کودک شما سروکار دارند مطالب فوق را آموزش دهید. از آنها بخواهید بر خوردهشان با کودک مطابق آنچه شما صحیح می‌دانید باشد، برنامه‌ای را در پیش بگیرید تا اگر کوچک‌ترین غیبتی از مدرسه صورت گرفت کودک 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 گسترشده‌ای 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 می‌بینی بر نظریه ردبایی مهم ۲ بحث می‌کنند. نظریه ردبایی مهم بیان می‌کند که تجارت دوگانه کودکان از واقعیت‌ها یعنی ردبایی دقیق ۳ و مفهوم

شخصی آن تجربه که ردبایی 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 ردبایی مهم، حافظه کاذب دو نوع اصلی دارد:

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

۲) بازخوانی و بازشناسی رویدادهای کاذب به این علت که ردبایی‌های کلی از آن رویداد بیشتر از ردبایی‌های 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 ردبایی مهم 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 درمودت 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 سن تر کاملاً نسبت به خطای ادراکی DRM از نظر وجود حافظه کاذب مقاوم بودند. نتایج نرم‌مال 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 می‌یافتد ولی همچنان نسبت به بزرگسالان کمتر بود. مهمترین نکتهٔ این پژوهش آن بود که در نظریهٔ مبتنى بر ردیابی مبهم مربوط به خطای ادراکی حافظهٔ کاذب مطرح شد. بر اساس این نظریه دو مورد از نشانه‌های کنترل کنندهٔ خطای ادراکی، قدرت آزمون شونده برای ذخیره‌سازی خاطرات کلی و تمایل وی به پردازش چنین خاطراتی در بازخوانی‌ها و بازشناسی‌ها می‌باشد. 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 خطاها ادراکی در آزمون DRM قابلیت آن را دارند که افزایش انواعی از حافظهٔ کاذب همراه با رشد و نمو را نشان دهند. اطلاعات به دست آمده از مطالعهٔ فوق نیز تصدیق کنندهٔ 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, ۷۳ (۵), ۱۳۶۳-۱۳۷۷

ترجمه و تلخیص: دکتر ماندانا صادقی

به نقل از <http://www.iricss.org/journal/selection2-822.html>

منبع : بانک مقالات فارسی

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



آیا کودک از نظر روانی، سالم است؟

شما می‌دانید کودکتان در خانه چگونه رفتار می‌کند. 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 بیش دبستانی و دبستانی. مشکلات روانی، رایج تر از آن چیزی است که شما حتی فکرش را بکنید! از هر ۵ کودک، یک کودک دارای اختلال احساسی، 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 کودکتان نیاز به کمک دارد یا خیر؟ در ادامه، تعدادی سوال ذکر می شود که شما باید در مورد پاسخ آنها با معلمان کودک خود، به بحث و گفت و گو ببردازید.

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 این که چگونه به نظر می رسد، معذب است؟ و یا دائمًا 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 بگیرد؟ و یا به معلمش احترام بگذارد؟

۶ - آیا به چیزهایی که معمولاً لذت بخش است، مثلًا 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 کودکتان، به تمامی این سوالات 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، کودکشان ممکن است، مشکلی داشته باشد. هر رفتاری می تواند به موفقیت کودکتان 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 پژوهش و روانشناس، مشورت کنید. آنها می توانند عوامل تأثیرگذار دیگر در یادگیری کودک را بررسی کنند. مثلًا مشکلاتی در بینایی یا شنوایی. در نهایت شما ممکن است تصمیم بگیرید که کودکتان و همین طور اعضای خانواده برای داشتن سلامت روانی کامل، از سوی فردی متخصص آموزش بینند.

۳ - نقش فعال برای کمک به بهتر شدن کودکتان را خود برعهده بگیرد. هر کودکی، مانند هر والدینی، دارای توانایی هایی است. باری کردن کودکتان، 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 بیوندی محکم بین شما و کودک برقرار کند. علاوه براین، شما در این زمان می توانید، به علایق او نیز پی ببرید.

۴ - با دقیق جست وجو کنید تا سرویس دهنده های خوب و خدمات مناسبی را در این رابطه برای کودک خود، تدارک ببینید. صبور باشید. هر خدمتی که از ایه 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، کنچکاوی، مراقبت از حیوانات، حس شوخ طبعی و... را در کودکان، تقویت کنند. این وظیفه، اگر انجام گیرد، بخش بزرگی از مراقبت کودکان را توسعه والدین یا معلمان شامل می شود.

منبع : روزنامه همشهری

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



آیا لجیازی کودک شما یک اختلال است؟

با شروع فصل پاییز کمکم هوا خنک و خنکتر می‌شود و با غروب آفتاب سرماهی ملایمی بر فضای حاکم، مریم، دختر کوچولوی پنج ساله‌ای است که قرار است در یکی از شامگاه‌های سرد پاییزی با مادرش برای خرید به خیابان برود. کشی لباسیش را باز می‌کند و پیراهن صورتی‌اش را بیرون می‌آورد تا بپوشد. اما مادر با او مخالفت می‌کند و می‌گوید: «هوا سرد است.».

مریم حواب می‌دهد: «نه من سردم نمی‌شود.» پایان این ماجرا به اصرار پرخاش و گریه مریم و عصیانیت مادر ختم می‌شود. تقریباً در بسیاری از موارد چنین مشکلاتی بین مریم و مادرش به وجود می‌آیند و مادر مریم از لجیازی او سخت نگران و ناراحت است. اما چرا مریم



لجیاز است؟

لجیاز در حدود سالین سه تا شش سالگی بروز می‌کند و از ویژگی‌های رشدی بچه‌ها محسوب شده و اختلال نیست. «پرستینه آزومنیان» روانشناس بالینی می‌گوید: «این ویژگی رشدی همزمان با شکل‌گیری من در کودک به وجود می‌آید و به مرور زمان در سالین بعدی کمرنگ‌تر خواهد شد. کودک در این سالین 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 لجیازی برجسبی است که دیگران به کودک می‌زنند و ناشی از عدم تحول شناختی اوست.» آنچه ما تحت عنوان لجیازی کودکان می‌شناسیم عبارت است از نافرمایی کودک از دستورات پدر و مادر، بی‌نظمی و...

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

اگرچه در این سالین 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 کند 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.

آرزومنیان معتقد است: مخالفت‌های زیاد و بی‌مورد باعث افزایش حالت مقابله و سیزه‌جویی در کودک می‌شود و حتی ممکن است در آینده هم به صورت عادتی که تبدیل به اختلال لجیازی شده است در فرد بروز کند.

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

یکی از راههای از بین بردن این رفتار بی‌توجهی نسبت به موقعیت لجیازی است به طور مثال کودکی که هنگام غذا خوردن لجیازی 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 حایگزین 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 تشید لجباری می‌گوید: امر و نهی‌های مکرر و فرمان‌های غیرعلمی به کودک باعث تشید لجباری در کودکان می‌شود، به طور مثال اینکه همیشه و تحت همه شرایط از کودک بخواهیم هر روز سر ساعت معینی بخوابد و بیدار شود. تبعیض 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 لجباری 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>



آیا می‌توان خلاقیت را آموزش داد؟

خلاقیت موضوع حالب و بحث انگیزی هست که تاثیر آن در موفقیت و پیشرفت افراد ثابت شده است. اما اینکه آیا می‌توان به آموزش خلاقیت برداخت و آنرا به افراد آموزش داد تا بوسیله آن برنامه‌های دیگر آموزشی خود را پیش ببرند اکثر صاحبنظران امکان چنین آموزشی را تائید 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 کرد. 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، تضمین 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 آمور 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 با سایر دانش‌آموزان ابراز نمی‌شود این روش شبیه روش تداومی آزاد مورد استفاده روانکاران است.

علاوه بر روش بارش مغزی، آموزش مهارت‌های پژوهشی نیز یادگیرندگان 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 یادگیرندگان آموزش داد. به عبارتی می‌توان به دانش‌آموز پاد 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 حرفه‌ای خود بکار ببرید فکر کند. تنها به این سوال اکتفا نکنید که مولف چه می‌گوید از خود بپرسید که چگونه می‌توانم آنچه را که نوبستنده 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 نشود بعد از دو سه روز خواهید دید که می‌توانید این روش مطالعه را به راحتی بکار ببرید.

• اهمیت دادن به دستاوردهای خلاقانه یادگیرندۀ

دستاوردهای خلاقانه یادگیرندۀ 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 یادگیرندۀ با احترام برخورد کنید و به آنها توجه کنید و از سرکوب کردن چنین سوالاتی خودداری کنید. نسبت به اندیشه‌ها و راه حل‌های نامعقول او نیز توجه داشته باشید و با احترام برخورد کنید به کودکان نشان دهید که اندیشه‌های آنها با ارزش است. فرستهایی به یادگیرندگان بدھید تا در آن به یادگیری‌های مورد علاقه خود بپردازنند 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 بپردازنند.

• بگذارید کودکان تجربه کنند!

تجارب کودکان را به موارد بخصوصی محدود نکنید. علاوه بر شرائط معمول و موقعیت‌های متدالوں 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 می‌افتد؟ بیشتر سوالهایی را مطرح کنید که با چگونه و به چه طریق شروع می‌شوند. از دانش آموزان بخواهید تا به طرح فرضیه بپردازنند، به استبطاط دست بزنند و اطلاعات خود را برای تبیین پدیده‌های تازه به کار بزنند. سوالهایی را مطرح کنید که تعداد زیادی جواب داشته باشند.

• کشف استعدادهای 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 و ادار 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 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 : پژوهش‌سراي دانش آموزي دکتر عظيمى

<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 نگویید 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 علمی‌انجام شده، با به کاربردن 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 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 بدھید، بهتر است با کودکان توب‌بازی کرده یا به بیاده‌روی بروید. بد نیست کودک خود را به شرکت در تیم‌های ورزشی مدرسه‌اش تشویق کنید.



• الغای موسیقی، الغای 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 سرگرمی‌ی 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 ضربه 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 ضربه هوشی بالاتر در دوران بزرگسالی می‌شود؛ پس اجازه دهید موسیقی‌دان درونی کودکان خودش را نشان دهد. خیلی خوب است اگر اورا 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 کودک مفید است؛ یکی اینکه از خطر احتمالی ابتلای کودک به بیماری جلوگیری می‌کند و دیگر اینکه به تنها 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 آنها یک ماه یا کمتر شیر مادرشان را خورده‌اند، بسیار باهوش‌ترند. پس اهمیت شیر مادر باید از ابتداء 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 کارگوهی را به او آموزش می‌دهند. امروزه در دنیا بعضی شرکت‌های معتبر ساخت بازی‌های کامپیوتری، در تلاش هستند تا بازی‌های آموزشی‌ای بسازند که پرورش دهنده 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 آنها یکی این بازی‌ها را تجربه نکرده‌اند از قدرت درک و تجسم تصویری بیشتری برخوردارند.

جالب است بدانید معلمان بریتانیایی، امروزه در کلاس‌های درسی 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 آنها یکی 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

قد، چربی‌های اشباع و دیگر خوراکی‌های بی‌فایده را از برنامه غذایی کودکان حذف کنید و به حای 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 چهار 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 چهار افت تحصیلی شوند. پس اگر می‌خواهید کودکتان 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 موقع 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 پُر از کتاب کنید

منبع : پاراسات

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



احترام گذاشتن به کودک "گامی در جهت تامین سلامت روانی

در شکل گیری 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 شکل گیری 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 واساس 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 عاقلانه تر گام برداریم. بسیاری از مسائلی که جامعه با آن دست به گیریان 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 نگرشها ی والدین بر کودکان و نقش خانواده بر سلامت روانی کودکان شناخت دقیق تری داشته باشیم. برای فراهم آوردن شرایط رشد طبیعی و سالم کودک علاوه بر توجه به نیازهای جسمی کودک از قبیل تغذیه، بوشک، بهداشت و مراقبتهاي پزشكى و ... اهمیت توجه به نیازهای روانی و عاطفی کودک از سوی والدین، نقش بسیار مهم و تأثیرگذاری 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 منکری به خود اشاره نمود.

احترام گذاشتن به کودک یکی از اساسی‌ترین مباحثی است که همواره مورد توجه روانشناسان و مریبان تربیتی و پژوهشی 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 دوست 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 نگذارید 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 هیجاناتش و قطع نکردن حرفهای او همچنین پرسیدن سوالاتی 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 تنفس او را کاهش خواهد داد . این امر به ویژه هنگامی اهمیت دارد که کودک به محیط جدیدی نظری 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 گذاشت 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>



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: قرمزشیدگی، 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 ایجاد "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 تهاجمی، انزوا و گوشگیری و داشتن حالتی انفعالی گردد.

• آسیب‌های پنهان کودکان را تحت تأثیر 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 طریف و شکننده‌تر از جسم آنها است. آسیب به احساسات آنها می‌تواند تأثیری عمیق بر حای بگذارد.

این آسیب‌ها از بین نمی‌روند، آنها می‌مانند و به صورت 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 سیمپтомهای (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 به عنوان یک واحد خطرناکتر باشند.

منبع: www. urbanext.uiuc.edu

منبع : روزنامه آفتاب یزد

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



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 اتفاقش قصد دارد وارد شود و او را در حال خواب بدزد. بنابراین از خواب می‌پرد، به اتفاق 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 گیرید تا واقع گرایانه تر با خطرات و تهدیدها رودررو شوند. به کارگیری پیشنهادهای زیر از خطرات و ترس کودک شما می‌کاهد. کودکان امروزی، نه تنها از دردانی 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 رفتارتان به کودک می دهید بخوبی آگاه نباشد. برای مثال اگر فرزندتان را حتی در حیاط خانه هم تنها نمی گذارد، دو پیام برایش دارید؛ یکی این که دنیا به قدری خطرناک است که من باید همیشه مرابت باشم و دیگر این که تو نمی توانی به تنها بیانی بازی کنی با کار کوچکی برای خودت انجام دهی. هیچ کدام از این پیام‌ها برای فرزندتان مفید نخواهد بود.

• رویارویی کودک را با اخبار جنایی محدود کنید

برنامه‌های 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 اتفاق 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 عنوانین درشت آن می افتد و سوالات زیادی برایش مطرح می شود. سوالات کودک را با حداقل جزیبات 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 موقعیت‌های خاص در نظر بگیرید و آن را اصلاح کنید. کودک را تترسانید و به او بگویید که بیشتر مردم، مهریان 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 در برگیرنده نام خانوادگی، نشانی منزل و شماره تلفن است.

۲) استفاده از تلفن را به کودک بیاموزید. حفظ بودن تلفن یکی از همسایه‌ها، یکی از بستگان نزدیک مانند خاله، عمه و حتی اداره پلیس به کودک اطمینان بیشتری می دهد اما زمان‌های 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 نکند. بسیاری از والدین ترجیح می دهند کودک، نام خود را به یک ناشناس نگویند.

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

۵) به کودکتان 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 کودکتان بیاموزید که اگر گم شد چه کار باید بکند. توضیح دهید که چگونه در فروشگاه‌ها یا مکان‌های 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 فروشنده‌گان بخواهد تا اسم شما را پشت بلندگو بگویند.

۷) به کودکتان پادآوری کنید که هیچ گاه با یک شخص غریبه آن محل را ترک نکند و اگر کسی به زور می خواهد او را ببرد، خود را روی زمین بیندارد و فریاد بزند «این مامان یا بابا من نیست».

۸) به مدرسه کودک اطلاع دهید که چه کسی پس از تعطیل شدن مدرسه دنیال کودک می آید. یک اسم رمز به کودک یاد دهید تا احیاناً اگر روزی مجبور شدید از فرد دیگری (یک همسایه یا یک دوست) خواهش کنید دنیال 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 انجام کاری را از او می خواهد که نباید انجام دهد، بهترین راه گفتن «نه» و ترک آن محل است. این روش را با فرزندتان تمرین کنید.

• مقابله با ترسهای بی اساس

شما نمی خواهید فرزندتان 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

راه‌های 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 دردگیر و حفاظه‌های 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 زدها 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 بیش فعالی چیست؟

ADHD یا اختلال بیش فعالی و فقدان توجه، یک اختلال رفتاری شایع است که حدود ۸-۱۰ درصد کودکان را مبتلا می کند. احتمال تشخیص این اختلال در پسران سه برابر دختران است ولی علت این تفاوت هنوز مشخص نشده است. کودکان بیش فعال بدون فکر کردن عمل می کنند، بیش از اندازه فعالند و در تمرين 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 بجهه‌ها در سنین خردسالی خصوصاً اگر مضطرب یا هیجان زده باشند چنین رفتارهایی می‌کنند. امادر 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 بیش فعالی کدامند؟**

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

۱) علائم بیش فعالی در نوع بی توجه:

- ناتوانی در توجه به جزئیات و بی دقتی 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 محركها.
 - فراموشی در فعالیت‌های روزانه.
- (۲) علائم بیش فعالی در نوع بیش فعال- برانگیخته:
- بی فراری 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 می‌رسد 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 بجه ها 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 داده شود. در نهایت علائم و اطلاعات جمع آوری 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 معمولاً 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 بیش فعالی چیست؟

علت ایجاد بیش فعالی 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 زیست شناختی دارد که هنوز به درستی شناخته نشده است. 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 داشته است. محققان بیان می‌کنند که نواحی خاصی از مغز در این کودکان در حدود ۵-۱۰ درصد کوچکتر و کم فعالیت‌تر 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 بیش فعالی 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 تماسای بیش از حد تلویزیون در سنین کم موجب کم توجهی کودک شود. به گفته‌ی پزشکان کودکان زیر دو سال باید تلویزیون نگاه کنند و یا به بازیهای ویدئویی و کامپیوتری پردازنند.

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

در مورد مشکلات همراه بیش فعالی، 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>



اختلال خواندن در دانمارک

• مقدمه:

این فصل تأکید دارد بر آنچه که ما برای نتیجه یک رویکرد مثمر 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 مختصراً از اختلال خواندن در دانمارک را در نظر می گیریم.

• یک تاریخچه اجمالی :



در سرتاسر 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 رشتۀ اختلالات خواندن دانمارکی را شروع کرده بود. پروفیسور هنینگ اسکايد

سگارд ، که اویک چشم پزشک بود و اولین رساله اش به عنوان «مبدأ اختلال خواندن فطری» در سال ۱۹۴۲ انتشار یافت. واو گفته است که آغاز هستی بر این موضوع است (نوری ۱۹۶۰ nori) . او اختلال خواندن را در غالب موروشی ورغبت زیاد به دست چپی، وعمدها تقلید مردان تعريف کرد. او همچنین اختلال را در وابسته بودن به هوش و لکت در خواندن ، که عملکرد صحبت نرمال باشد تعريف کرد . در عملکردهای حسی مثل مشکلات دیداری وشنیداری . اسکاید سگارد همچنین اضافه کرد که اختلال خواندن به هنگام خواندن خیلی کند پیش می رودد و ممکن است که هرگز پاسخ خواندن وابسته به سن مربوط نباشد. پروفسور 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 پروفسور کنود هرمن منتشر شد. اویک نورولوژیست بود.

پروفسور هرمن تأکید داشت بر اجزاء سازنده موروشی در کلمه کوری وهمچنین حقیقتی که یک تعريف می تواند توصیفی باشد، به همان دلایل خاصی که هنوز پیدا نشده اند. هر چند که پروفسور 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 سیلابهای شدند. بررسی همه این تعریفها در ابتدای تحقیق اختلال خواندن آمده اند ، وینابراین هیچ کدام از آنها حاوی اطلاعات روز زیادی نیستند. در شگفتیم چگونه تعدادی از آنها را می خواهیم به مراقبت در تعريف ارائه شده خودمان از اختلال خواندن به حساب بیاوریم .

• آخرین شرح و تفسیر دانمارکی و تعريف اختلال خواندن

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

▪ خواندن پریشی ، (اختلال خواندن) :

مشکلات نگران کننده در یادگیری خواندن ونوشتن سبب کندی و کد گذاری غلط در کلمات والگوهای کلمه در صدای 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 وحرف . 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 ومشکلات 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 صدای گفتاری مفرد (تک واژه ، واژک) که برابر است با حروف واساس و بنیاد واحدهای زبان نوشتاری محسوب 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 ویا به استدر مورد و خامت و شدت اختلال در خواندن. در صورتی که نامتناسب بودن سمت چپ یک الگوی عادی و معمولی است . استعداد اختلال خواندن نیز موروشی می باشد ، این دلیلی است برای مشکلات با گفتگو صدا- حرف که مشخصه های از اختلال خواندن هستند ویا زتر و بهتر از سختها ومشکلات در بخش کردن و تقسیم بندی آواها می باشد . اکثر افراد خواندن پریش قادر به کسب کردن مقداری مهارت خواندن ونوشتن می باشند . اولین ، زبان نظاممند وآموزش خواندن اثبات شده است به خصوص به شکل مؤثر وکارآمدی (البرو ۱۹۹۹) .

این تعريف قابل مقایسه است با تعريف 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 وتعاریف ذکر شده در بالا شامل اجزاء سازنده وراثت در اختلال خواندن می شود. اما این آخرین تعريف دانمارکی مرتبط است با تئوری که توسط هرمن مطرح شد. که یک نقص روان تَزَنَی 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 واساسی در ساخت واستفاده اصل ها وقواعد 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 رسد. امایکی از مشخص ترین و بهترین مدرک یا سند دشواری در خواندن بدون واژه می باشد . کمبودها در جنبین یاداشتهایی آوا شناسی به وجود می آیند در خوانندگان ضعیف از میان میزان وسیعی از توانایی های شناختی کلی و عمومی و مشخصه هایی از بزرگسالان هستند با یک تاریخچه آموزشی از مشکلات در یادگیری خواندن ، این شکست قدیمی طولانی می باشد و در خیلی موارد به راحتی و به شکل بچه گانه ای قابل تشخیص و ردیابی است.

• خرده الگوهای اختلال خواندن :

علمایان بکرات مشاهده می کنند که افراد دارای اختلال خواندن هر چند گاه یک بار استراتژیهای مختلفی را در خواندن به کار می برد . بیشتر اختلافات مشاهده شده اغلب بین برنامه و روش 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 اکثرآ از روش تلفظ کلمه به کلمه استفاده می کنند. پس هیچ کدام از سطح خواندن نشان مناسب با کنترل عادی نیست. این یافته ها ممکن نیست مارا شگفت زده کنندکه 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 وسعي 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 رسد مثل افرادی که استفاده می کنند از روش در خود بیمار در توانایی های خودشان . در حقیقت ۱۹۹۳ خودشان داد که این روش هجی و املایی کند می تواند یک مقصودی باشد از قبیل اقدام در اصلاح کلمات برای خواندن و آن افراد دارای مشکل اختلال خواندن روش خود را ارائه می کنند و تقریباً ارتباط کمی با اسامی تصاویر دارد . بعضی از محققان پیشنهاد کردند که افراد دارای اختلال خواندن با تلفظ حرف به حرف و روش غیر کد گذاری ممکن است مشکلاتی با حافظه بصري خود داشته باشند . هر چند که این فرضیه بصري 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 و جور کردن آن با دیدگاهی که آنها ممکن است داشته باشند. به اسم «نقص دوگانه » این فرضیه بر اساس پیدا کردن بعضی افراد دارای اختلال خواندن که سرعت نامگذاری اتوماتیک خیلی هستند . برای مثال نامگذاری مجموعه ای از رنگها ، شکلها و حروف . آنها ممکن است مشکلات مضافی بر مشکلات اساسی خود با ثبت آوا شناسی در خواندن می باشند.

• تأکید بر دلایل زبانشناسی :

تحقیقات اختلال خواندن جهش زیادی کرد آن زمان در سال ۱۹۸۸ لندبرگ ، فورست ویتر سون اوپین تحقیق هشدار دهنده آواشناسی را مرتبط کردند. در جزیره شرقی دانمارکی بورن هولم . هدف برنامه های آمزشی مستقیم جلب توجه بچه ها به سوی شکل زبان صحبت یا شکل صحبت کردن است که خود این بیشتر رضایت بخش می باشد. این اقدامی است در شکل ساختاری بسیار خوب از مسابقات گوش کردن و فعالیتها یا تمام کلمات و فعالیتها که هم تراز که جهت توجه بچه های قبل از مدرسه را به اواجههای 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 مهارت های هشدار دهنده آوایی ضعیف در شروع ، قبل از رفتن کودکان به مدرسه.

البرو ، نیلسنوبیترسن در ۱۹۹۴ به این نتیجه رسیدند که اختلال خواندن نه تنها در ثبت خواندن با دقت آنها است رابطه نزدیکی با مهارت های دارد. مثل املاء ، نام گذاری حروف . همچنین آنها در پس توانایی های زیادی از زبان هستند ، که شامل پذیرش و تولید لغت ، حافظه کوتاه مدت شفاهی ، واگاهی از آواها ، هم ترازی واژک ها. ، هم ترازی واژک ها و نحو ، اما مشکل با همیستگی تحقیقها است که تفاوت بین دلایل و همتراز بودن و مشکلات خواندن غیر ممکن است .

البرو و گروه محققانش راه اندازی کردند بررسی اختلال خواندن کوین هاگن را از سال ۱۹۹۴ تا ۱۹۹۷ که پیش بینی و فاصله تحقیق را به هم آمیختن . بررسی آنها تأکید داشت بر علامتهای شاخص قبلى اختلال خواندن که در بچه های در معرض خطر اختلال خواندن قرار داشت. بدین معنا که بچه هایی که پدر و مادر آنها دارای مشکل اختلال خواندن بودند . تقریباً ۸۰ درصد از بچه هایی با والدین دارای اختلال خواندن ، ۸۰ درصد از بچه هایی که والدین انها 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 بینج 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 کوین 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 ۳۶ بچه در معرض خطر در ۲۷ کلاس مختلف شرکت کردند و تعالیم واموزشها فشرده وغیر فشرده ای را در زمینه آگاهی کافی از آواها دیدند . بچه ها در طول ۱۷ هفته بالاترین آموزشها ساختار آوایی وآگاهی آوایی را دیدند زمانی که پیشرفت لازم را کسب کردند آنها را با ۵۲ بچه دیگری که در معرض خطر بودند وهمنو در ابتدای شروع کلاس دوم بودند مقایسه کردند. یک دستاورده مهم کافش 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 گزاری از یک گروه نوجوان دانمارکی که تنها آنها را قبل از ترک مدرسه بررسی کرده بودند . تحقیق به عمل آوردنند. یک سال بعد آنها را مورد بررسی قراردادند با آنها تماس گرفتند و بحث و گفتگو کردند ضعیف ترین افراد از لحاظ خواندن مقایسه شدن با یک گروه از خوانندگان متوسط و مهمنترین 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 تحصل ثبت 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 سختی های خواندن بدست آمده است . حتی تا بعد از دوسال تنها ۶۲٪ از خوانندگان ضعیف بالاتر از تحصیلات متوسطه رفند. (هاون ۱۹۹۸).

پیامهای اجتماعی مشکلات خواندن پیشتر در مطالعات سطح باسواری 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 خواندن شان بهتر می شود.

• روشهای ترمیمی :

اینها نیز تدکید کمتری بر نقش تشخیص واژک 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 ای در زبان گفتاری. این نتایج ممکن است نشان دهد که تشخیص تک واژه های 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 بروی سیستم های بینایی pc ، که به افراد دارای مشکل خواندن فرصت شنیدن کلمات مشکل در خواندن آنها را با صدای بلند می دهد. وهمچنین توسط گفتار نحوی و دسته بندی حروف ، سیلارها 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 و هم نوشتن را با پس زمینه قبلی گفتار خود فرا می گیرد . برنامه بعدی را سینوردد synords نامیدند. که تلفیقی از برنامه ی خواندن و املاء در هر کجا که دانش آموزان با تک واژه ها و سیلارها 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 یک باز خورد فوری و حمایتی داشته باشند در آنجه که آنها به درستی یا غلط می خوانند (البرو ۱۹۹۱).

• پژوهشها کی 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 و اطلاعات چشمگیر در زمینه عملکرد خواندن خواندن به دست آورده اند و اینکه چگونه معلمات و دیگران می توانند به بچه ها می دارای مشکل خواندن کمک کنند . مرکز پژوهش خواندن دانشگاه کین هاگن با همکاری ۱۶ کشور دیگر شرکت کردند در پژوهش ارتباط روش تنوع در الفبای املایی برای وقوع اختلال خواندن در افراد که دارای ارتباطات زبانی و مشخصه های زبانی هستند، هدف مشاهده شده در پژوهش اختلال درآینده ، 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 برتوانایی 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 آنده روشن می کند که چه نوعی از نیازهای خواندن را می توان در آموزشها 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 نظامنده را از تحصیل ویژه بچه ها ، نوجوانان و بزرگسالان ، شاهد خواهیم بود . امیدواریم که تلاشهای بیشتر ما تأکید کند بر اهمیت توانایی خواندن و نوشتمن ، 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 توانند 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 پیش‌فعالی در او مشاهده گردد. کودکانی که دچار اختلال کاهش تمرکز هستند به طور عمده تمایل به خیال‌پردازی داشته و برای تمرکز دچار مشکل می‌باشند.

نوع اختلال عدم تمرکز در بیماری ADHD چیست؟ آیا فرزند من می‌تواند بدون داشتن علائم پیش‌فعالی دچار آن باشد؟

در طی سالهای اخیر اصطلاحات بسیاری در مورد بیماری ADHD (بیماری اختلال تمرکز حواس و پیش‌فعالی) معرفی شده‌اند. به طور کلی سه نوع ADHD معرفی شده‌اند.

- نوع پیش‌فعالی بسیار بارز، نوع اختلال در تمرکز بسیار بارز، ترکیبی از دو نوع کودکانی که این عارضه در آنها عمده‌اند به صورت اختلال در تمرکز است. تمایل به خیال‌پردازی داشته و نمی‌توانند 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 هفت‌سالگی شروع شده باشند.



- اغلب نمی‌تواند تمرکز دقیقی بر جزئیات داشته باشد و دچار اشتباهات ناشی از بی‌دقیقی در کار، مدرسه و یا دیگر فعالیت‌ها می‌شود.
- در فعالیت‌های مانند بازی و کار میزان تمرکزش متغیر است.
- وقتی با او به طور مستقیم صحبت می‌شود اغلب به نظر 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 کراحت داشته، راضی به انجام آنها نیست.
- اغلب ابزار و وسایل لازم برای کارها و فعالیت‌ها را گم می‌کند (مثلًا: اسباب بازی‌ها، نکالیف مدرسه، کتاب‌ها و مداد و دفتر).
- اغلب و به آسانی حواسیش با محرك‌های 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 - بیش فعالی در کودکان (Hyperactive)

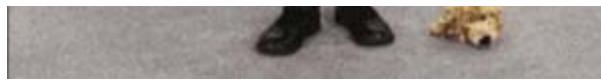
این اختلال در بر گیرنده کودکانی است که از دستورها اطاعت نمی‌کنند ، از لحاظ هیجانی تحریک پذیر و خشن هستند ، پیوسته از یک فعالیت به کار دیگری می‌پردازند بدون اینکه هیچ یک را به سر انجام برسانند ، تمرکز و توجه در کارها و یا فعالیتها و بازیها در این کودکان پایدار نیست ، اغلب به نظر می‌رسد که حواسیشان جای دیگری است و یا گوش نمی‌دهند و اینطور به نظر می‌رسد که آنچه را که گفته شده است نشنیده اند ، اکثر این کودکان بد اخلاق ، سنتیزه جو ، نافرمان و پرخاشگر هستند و با کودکان دیگر میانه خوبی ندارند و به طور کلی لحوچ ، ریاست طلب و بی انضباط هستند ، رفتارهای غیر قابل پیش بینی انجام می‌دهند ، مرتب در حرف دیگران می‌برند ، اشیا را از دیگران می‌قایند 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 با 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 معمولاً در نوبوگی 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 ، معمولاً 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 متربقه و ناگهانی است و خطر را احساس نمی کنند.

به طور کلی می توان گفت الگوی پایدار این اختلال کمبود تمثیر 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 چهار 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 یک 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 پرشک 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>



ارتباط کلامی مناسب با سن کودک

شیوه گفتگو با کودکان بر حسب سن آنان متفاوت است. آگاهی از توان در 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 پرسش های کودکان و ریشه یابی بحث ها و مجادلات آنها، زمینه ارتباط کلامی مؤثثی را در خانواده فراهم می نماید.

به این گفتگو توجه کنید:

- پدر: کدوم شلوارتو دوست داری، آبیه یا قرمزه؟

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



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



کودکان، مناسب 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 توجیه شده برای ارتباط والدین با کودک براساس سنین مورد نظر می‌باشد.

• بینش از سنی تا سن دیگر

شیرخواران و نوبایان (تولد - ۲ سالگی)

کودکان چگونه ارتباط برقرار می‌کنند:

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

از ۴ هفتگی 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 آگوم کردن همراه با شادی و تعجب می‌کند. ظرف سه چهار ماه کودک هنگام صدا درآوردن از خود متوجه واکنش اطرافیان می‌شود، زمانی که مراقب شیرخوار به گریهٔ او پاسخ نشان می‌دهد، کودک کم کم به ابزار ارتباطی خود اعتماد پیدا می‌کند چرا که نیازش برآورده شده است. در شیش 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 بدنسی، 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 پپوشم" به کار ببرند. آنها در ضمن از طریق ژست‌ها و لحن صدا صحبت می‌کنند. آنچه آنها به صورت بدنسی نشان می‌دهند به اندازهٔ 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 محدودهٔ خود باشد و دنیا 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) به عنوان اولین گام ارتباطی، آنها را لمس کنید، در آغوش بگیرید، نواش کنید، برایشان زمزمه کنید. زمانی‌که 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 نگریستن، 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 بدنسی شما روی شیرخواران تأثیر می‌گذارد. گاهی کودک وقتی می‌شنود که به او می‌گوئید: "بسه! گریه می‌کند، چرا که او به آمرانه و بلند بودن دستور شما واکنش نشان می‌دهد. به همین ترتیب یک "شب‌بخت" نرم و عاشقانه وقتی که او را در بسترهای می‌گذارد، کودک را به دلیل لحن آرامی‌خش آن خشنود خواهد کرد.

۳) به عنوان راهی 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 به خوبی می‌دانند چه موقع به آنها توجه نمی‌کنند و اینکه چه طور 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

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

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

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 (۲-۵ 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 خوبیش 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 پیش‌دبستانی 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 سوال می‌برد. در پس این "چرا" آنان می‌پرسند: "چرا وقتی می‌خواهم خودداری‌ام را به دست آورم جلوی مرا سد می‌کنی؟"

۴) کودکان علاوه‌مند 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 بجهه بزرگی می‌شوم" یا "من می‌توانم تکالیفم را از مادرم جدا کنم و دوست دارم که این‌طور باشد".

۵) کودکان پیش‌دبستانی 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 فدر بدی که باید ۱۰۰ سال تو زندون بموئی".

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 اطباق 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 معنی دار شدن آنچه تازه سعی در فهمیدنش کرده‌اند کمک می‌کند. برای مثال ممکن است یک کودک پیش‌دبستانی اندوهش را از پایان یافتن زمستان این‌طور عنوان کند: "وقتی برف آب می‌شه، یعنی داره گربه می‌که".

۸) در محدوده ۳ تا ۵ سالگی درک کودکان از رابطه علت و معلولی تصحیح می‌شود.

پیش‌دبستانی‌های 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 ابراز 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 برره. 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. بهدلیل تاره کار بودن کودکان در جمله سازی، آنها حساسیت زیادی به لحن صدا و پیام های بدینی شما دارند.
- ۳) عواطف ناگفتنی کودکان را منعکس کنید. بدین ترتیب به کودک کمک می کنید احساساتش را به کلام درآورد. اگر در پارک، نویت تاب به کودک شما نرسیده می توانید بگوئید: "می خواستی سوار تاب بشی، مگه نه" یا "خیلی عصبانی به نظر می آی!"
- ۴) از کودک برای تبیین مشکلات کمک بخواهید برای مثال ممکن است بگوئید: "تو اون فیلم چیزی تو رو ترسوند؟" "اگر کودک جواب نداد، می توانید این طور ادامه دهید: "شاید قیافه آفاهه ترسناک بوده!".
- ۵) به کودک کمک کنید تا هشیاری عاطفی در او رشد بپیدا کند. حتی اگر کودک بدرفتاری کرده است شما می توانید درباره کارش با او صحبت کنید. اکثر بچه های پیش دبستانی توانانی درک چنین جملاتی ار دارند، "من بعضی اوقات خیلی عصبانی می شم، اگه برم به اتاق دیگه و چند نا نفس عمیق بکشم خیلی آرومتر می شوم".
- ۶) انتخاب های را که توصیه می کنید محدود سازید. کودکان پیش از دبستان وقتی خودشان تصمیم می گیرند احساس تسلط بر اوضاع بپیدا می کنند. می توانید بگوئید: "می خوای اول لباس پپوشی یا اول صحبانه 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 بحث های طولانی و حتی جنگ قدرت گرفتار می شوید. مثلاً بجای "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 خیال پردازی کودک به آرزو های او بهاء بدهید. اگر کودک شما از این غمگین است که باید عروسک شما را با دیگری شریک شود، می توانید به او بگوئید: "دوست داشتی این عروسک فقط مال خودت بود؟ فکر کن باهاش چه کار می کردی؟" با توصیف آرزوی کودک و صحبت در مورد آن. حتی در صورت عدم تحقق آرزو، کودک به تدریج آرام می گیرد.
- ۹) فرصت های امنی برای بیان احساسات شدید بچه ها فراهم کنید. به عنوان مثال، اگر کوک شما بی نهایت عصبانی است به جای گفتن "داد نزن دیگه!" بهتر است بگوئید: "برو تو حمام و به دقیقه هر چه قدر می تونی بلند داد بزن!"
- ۱۰) زیادی توضیح ندهید. اثربخشی توضیحات ساده معمولاً بیش از بحث های طولانی است. وقتی کودک قشرق راه اندخته است. او را نزدیک خود نگه داشت... یا حتی کنار او ماند... می تواند بیش از هر کلام دیگری که می توانستید بگوئید مؤثر باشد.

• سنین مدرسه (۱۱-۶ سالگی)

کودکان چگونه ارتباط برقرار می کنند

- ۱) کودکان مدرسه رو شروع می کنند تا جهان را به شیوه های پیچیده تری نگاه کنند. در این مرحله. کودکان اغلب از تفکر عینی به سوی تفکر انعکاسی پیش می روند. نسبت به حوادث جهان منطقی تر می اندیشنند، گرچه هنوز جسم اندازشان از محیط جنبه شخصی دارد. شروع می کنند تا دنبال دلایل بگردند و سؤالات چالش برانگیزی می پرسند.
- ۲) در سنین ۱۱-۶ سالگی کودکان هدفمند می شوند. آنها از پیش درباره چیزی که می خواهند فکر می کنند و یا اغلب برای رسیدن به آن نقشه می ریزند.

از آنجایی که شیوه ارتباطی آنان تکانشی و منطبق با نیازهایشان است درون دوست داشتنی عمیق و خردمند آنان را پوشیده نگاه می دارد.

۳) بچه های مدرسه رو به تناوب نسبت به والدین خود احساس استقلال، وابستگی، مقاومت یا حتی سرکشی دارند. این رفتار گیج کننده می تواند برای والدین کاملاً آزاردهنده باشد. کودکان گاهی روزها وابستگی خود را نشان می دهند و بعد ناگهان قشرق راه می اندازند. اگر احساس کنند بچه گانه با آنان رفتار شده آزده خاطر می شوند. با این حال آنها ترجیح می دهند همان دختر با پسر کوچولوی مامان باشند.

۴) سؤالات بچه مدرسه ایها والدین را به شک می اندازد و از آنها انتقاد می کند. آنها دیگر فکر نمی کنند والدین یگانه مظاهر قدرت هستند. این نوع پرسش کردن طبیعی و نشانه رشد تفکر نقادانه در آنها است. به نظر می رسد کسانی را که بیش از همه دوست می دارند طرد می کنند یا از آنان دور می شوند.

- ۵) کودکان الگوهای ارتباطی خود را در تعامل با محیط شکل می دهند. کودکان خردمندتر معمولاً به یک شیوه بحث می کنند 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، رسانه ها و مجامع عمومی تنوع می پابند.
- ۶) بچه های مدرسه رو افکارشان را خصوصی می دانند. در این دوره حتی وقتی روابط مثبتی میان کودک و والدین وجود داشته باشد، کودک تلاش می کند افکارش را برای خود نگاه دارد. اینک زمانی است که زندگی خارج از خانه با زندگی خانوادگی او رقابت می کند.

۷) حس شوختطبعی در کودکان ۶۰۱۱ ساله بیشتر شکل می‌گیرد. آنها از گفتن مطالب خنده‌دار و سر به سر گذاشت 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 بگراند.
- 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 کوکان رفتار کنند) بهجای "چند بار باید بہت بگم مشقت را بنویس؟!" بگوئید: "فکر کنم مشق داشته باشی، کی می‌خواهی اونها را شروع کنی؟"
- ۳) با کودک خود محترمانه بخورد کنید. یک راه برای درک کودک و نیازهایش کمک گرفتن از خود است. اگر شما تصدیق کنید که فرزندتان اطلاعاتی دارد که شما ندارید، او خواهد فهمید که به او احترام می‌گذارد. یا اینکه تصمیم‌گیرندهٔ نهائی شما هستید.
- ۴) از کودکان مدرسه رو بهجای سوالات کلی، پرسش‌های مشخصی پرسید. بهجای پرسیدن سوالاتی مثل: "مدرسه چطور بود؟" می‌توانید بپرسید: "علمتون راجع به تحقیقت چیزی گفت؟" همچنین از پرسیدن سوالات جهت‌دار پرهیزید، بهجای: "فکر می‌کنی این جوری 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: "هوما" یا "واقعاً" سپس سوالات 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 سوال معکس کنید. به این صورت که: "آیا من درست فهمیدم؟" با این روش شما به هوش و فهم کودکتان احترام گذاشته و باعث شده‌اید احساس کند او را می‌فهمید و تشویقیش می‌کنید تا بیشتر صحبت کند.
- ۷) کمی بخندید و اشتباهات خود را پیدا کنید. گاهی، شوختطبعی 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 خطای مرتكب می‌شوید اقرار کنید و بگوئید: "خرابکاری کردم، نه؟ می‌شه با هم کمک کنیم تا یه 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 گلیان 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 دنیا 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 بدھید اوضاع خیلی بدتر بیش می‌رود. اما به یاد داشته باشید آنها اغلب دارند سعی می‌کنند استقلال خود را ثبت کنند.

منع : ماهنامه کودک

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

از خط خطی تا چهره های کمیک

آیا تا به حال به نقاشی یک کودک نگاه کرده و از بازتاب اندیشه و احساس این هنرمند کوچک شکفت زده شده اید؟ نقاشی های کودکان 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 سرشن بیرون آمده یا آدمی که اصولاً دست و بدن ندارد به چه معناست؟

بیش از این روشناسان برای پاسخگویی به این قبيل سوالات غالباً به گونه ای میهم به مفاهیم یا حالات عاطفی نارس کودکان متولسل می شدند. بنابراین، مثلاً دستانی که از دو طرف سر بیرون آمده بود بازتابی از مفهوم نارس چهره انسان در ذهن کودک قلمداد می شد.

به طور کلی می توان گفت: هر چه که کودکان بزرگتر می شوند، نقاشی های آن ها دارای جزئیات بیشتر، مناسب تر و واقعگرایانه تر می شود. اما بعضی جنبه های شکفت آور و متمایز کننده وجود دارد که نقاشی هایی را که کودکان غالباً در هر یک از سنین تکامل نقاشی خود می کشند مشخص می کند.

• طبقه بندی مراحل تکاملی



▪ از هیجده ماهگی تا دو سال و نیم

خط خطی کودکان 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 حرکاتی بی هدف و ناهمانه نیست بلکه نشاندهنده آگاهی نسبت به الگو و افزایش هماهنگی چشم و دست است.

نخستین شکل بسته ای که توسط کودکان کشیده می شود تقریباً می تواند حایگزین کلیه اشیای موجود در محیط کودک باشد. دایره ساده ترین طرح بصری برای کودکان 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 قوریاغه ای- کودکان 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 کودکان از نقاشی خود نوعی عنصر فرصلت طلبی وجود دارد در واقع، تفسیری که این کودکان 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 یک صفحه کشیده می شود.

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

از سه سال و نیمگی به بعد کودکان برقرار کردن رابطه میان جزئیات یک 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 محدودی (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 بیش

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 واقعگرایتر 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 رویت 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 اشیاء منفرد بلکه در رابطه میان اشیا نیز نشان دهند. آن ها در این مرحله نقاشی کشیدن از یک زاویه دید خاص را آغاز می کنند.

در این مرحله چهره های کارتون و چهره های سریال های کمیک مرتبآ نقاشی می شوند و نقاشی ها تنوع و تشخوص 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 خوبیش 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 یک 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>



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 متوجه 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 تفکر، احساس و عملکرد ما به منظور رویارویی با موقعیت‌های زندگی است. بهداشت روان دربردارنده نوع نگاه ما به خودمان، زندگی‌مان و افرادی است که آنها را می‌شناسیم و به آنها علاقه‌مندیم. سلامت روان هم مانند سلامت جسم در هر مرحله‌ای 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

عبارةند از افسردگی، اضطراب، مشکلات خوردن، نقص توجه و اختلالات بیش فعالی. کودکان و نوجوانان زیادی هستند که از دوره‌های استرس هیجانی رنج می‌برند که با درمان کوتاه‌مدت رو به بهبود می‌گذارند اما آن مشکلات الزاماً 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

عبارة 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 با در اجتماع مختل می‌کند. بدون کمک، چنین مشکلاتی ممکن است منجر به افت تحصیلی، روی آوری 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 پژوهشی تحت عنوان اختلالات نوروپیولوژیک 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، مسؤول 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 بدن آنکه متousel به خشونت شود. اضطراب را تجربه می‌کنند. به او کمک کنید عصبانیت خود را به گونه‌ای مثبت ظاهر کند بدن آنکه متousel 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 دستیابگی شما شده یا قادر به کنترل خشم و نالمیدی خودتان نیستید، کمک بجوبید.

▪ مشوق او در زمینه رشد استعدادهایش باشید و به او کمک کنید محدودیت‌های موجود را بیزیرد. 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 بستایید.
- 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 باری کنید.
- نشان دهید که به توانایی او در کنترل هنگام مشکلات، اعتماد دارید.
- اصول تربیتی را به طور 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 خواسته‌های 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 دردناک 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؟

بهجه‌ها مدت‌ها قبل از پاگداشتن به دوران بزرگسالی فشار روانی را تجربه می‌کنند. برخی کودکان مجبورند با مشکلاتی چون کشمکش‌های خانوادگی، طلاق، تغییرات دائمی مدرسه، همسایه‌ها، تواوفقات 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 پنگنگی، و نوع سازگاری او دارد. با این حال، تشخیص اینکه چه وقت بهجه‌ها زیر بار فشارها خم می‌شوند همیشه ساده نیست. برای کودکان اغلب توضیح دقیق



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



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

به همان نسبت استرس می‌تواند بر سلامت جسمی کودک تاثیر بگذارد؛ تیگی نفس (آسم)، تب یونجه، سردرد میگرنی و بیماری‌های معده مثل کولیت، سینдрم روده تحریک‌پذیر و رخم گوارشی بیماری‌هایی هستند که در موقعیت‌های تنفس‌زا و خیمتر 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. دعواهای 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) ئوالدین 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 سایینه هاک

پریسا کاکائی

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 استرس های 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 سنی شان از احساسات زیادی برحوردارند. آنها هم همانند بزرگسالان استرس را



احساس می کنند و چنانچه از نحوه برخورد با آن آگاهی کامل نداشته باشند، بدون شک چار آسیبهای خواهد 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 تمیخر واقع شدن توسط آنها ۲۱ درصد، باعث ایجاد استرس در کودکان می شود.

- روشهایی که کودکان برای مقابله با استرس خود به کار می بردند 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 : ۲۲ 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 روش های 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 آتشفسان 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 می‌توانند 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 علاوه 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 می‌شدم»، «تعجبی نداره عصبانی شدی چون کار آنها زشت بوده است» و ارائه جملاتی مشابه به فرزند خود بفهمانید که او را درک می‌کنید و احساسش را متوجه می‌شوید. این رفتار باعث می‌شود تا کودکتان با شما رابطه خوبی برقار کند و به شما نزدیکتر شود. این احساس برای زمان‌های ناراحتی، استرس و خشم برای او کاملاً خوب است. فرزند شما باید بداند والدینی دارد که حامی او هستند و او را درک می‌کنند.

- 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 پاری کنید. چنانچه آنها به احساس خود و نام آن آگاه باشند، نحوه بیان بهتری خواهند داشت و بهتر می‌توانند با شما رابطه برقار کنند.

ترجمه: لی لی معین

منبع : سایت کودکان

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



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 برداختن با عواطفشان دارند.

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



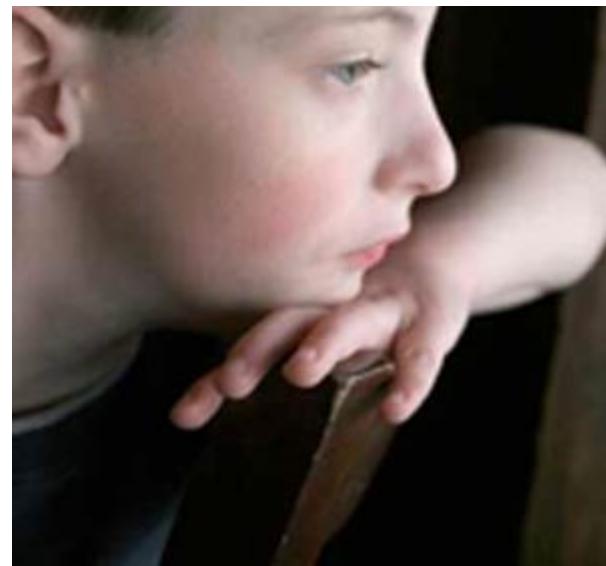
- او را وادارید که با افرادی که به آنها اعتماد دارد صحبت کند - این فرد غیر از شما، ممکن است یک معلم، یک مشاور یا یکی از بستگان باشد.

- 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 تنها‌یابی بار استرس‌اش را به دوش بکشد.

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

- سعی کنید که احساسات او را مثبت نگه دارید - مشکلات محدودی 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 می‌بینند فرزندشان در حال جویدن ناخن هایش است ناراحت، آزده و خشمگین می‌شوند و مدام به او تذکر می‌دهند که «ما نگران سلامتی و بهداشت تو هستیم و نمی‌خواهیم در آینده انگشتانی رشت داشته باشی.» بیشتر آنان بر این باورند که کودکانی که ناخن می‌جوند، دچار فشار عصبی و اضطراب شده اند و سعی دارند با این عمل خود تشویش و دلهز خود را کاهش دهند.

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





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

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

• زمینه‌ها و رشد

از آنجایی که والدین این کودکان هم در دوران کودکی خود چنین عادتی داشته اند و دو قولوها 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 ناخن‌هایشان 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 شیش ساله ناخن‌هایشان 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 ۱۲ 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 بی 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 برد است؟ از جمله دلایل رایجی که موجب ناخن جویدن در کودکان و نوجوانان می شود، آن است که در صدد کاستن از فشارهای عصبی و تنفس های روزانه خود هستند. آنها از این طریق سعی می کنند با هیجانات و بحران های عاطفی درونی شان به مقابله ببرخیزند. از این رو گروهی از روانشناسان بر این باورند که نفس «جویدن ناخن» عادتی رشت و ناپسند نیست، بلکه تنها مفری برای رهایی از تنفس و استرس در کودک است.

همه ما لحظات بحرانی و ناخوشایندی را در زندگی تجربه کرده ایم و شدیداً تحت تاثیر شرایط ناگوار گرفته ایم. برای کاستن از تنفس 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، تندخواه و پریشان شود، این موضوع ناشی از خطأ و اشتباه والدین و اطرافیان اوست؟ پاسخ هر دو سوال «منفی» است. دوران کودکی همچون بزرگسالی، توان 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 مریبان

والدین و اعضای مؤثر 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 در صدد 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 مؤثر 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 باد خواهد رفت. به طور کلی چنانچه کودک عادتی دارد که مادر و پدر در صدد

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 نازبایی خواهد داشت و نمی تواند آنها را به سایرین نشان دهد.

▪ از او بپرسید چه موقعي 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 عادتی 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 آستینیش

می پوشاند؟ به او بگویید زمانی که یکی از دست هایش را برای جویدن ناخن بالا می آورد، سعی کند با دست دیگریش آن را بگیرد و مانع از بالا

رفتن آن شود.

از آنجایی که هر عادتی برای اینکه کاملاً در کودک ثبت 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 متروخ شدن مخاط بینی عامل اصلی این رفتار کودک است، یا کودکی که مدام شست خود را می مکد، شاید دچار اضطراب و پرسانی مفرط باشد.

- سعی کنید حواس کودک را پرت کنید. زمانی که درمی یابید کودک مترصد جویدن ناخن 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 سریش 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 محرك 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، تذکرهای ممتد (تو مثل نی نی کوچولوها مدام دست 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 مریضان 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 بشینند، 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.

- بشینید 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 رفتاردمانی (دادن ستاره یا برجسب های عروسکی به کودک) استفاده کنند. طبق این روش ها، هر روزی که کودک ناخن ش را نجود، ستاره یی 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 محركی خارجی آنان را از این کار باز می دارد.

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

در فرزندتان 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 لجوچ تر می کند و همین امر موجب تشدید این عمل در کودک می شود. بهتر است قبل از آنکه والدین در صدد درمان و بعیودی کودک برایند، سعی کنند عوامل مختلفی را که می تواند در تشکیل و تثبیت این عادت در فرزندشان موثر باشد، بررسی کنند.

برای مثال، چه مدت است که 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 فرزندتان رفتارهای خوبشتندارانه 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 انگشتتری بگیرید که بتواند با نشان دادن آن به دیگران، تشویق شود عادت خود را کاملاً ترک کند یا هنگامی که پسرتان در صدد 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 نویسندها مختلف به شیوه های مختلف استفاده می کنند. بعضی از این نویسندها از استرس برای مراجعه به خواسته ها و فشارهایی استفاده می کنند که شخص با آن روبروست و گرفتگی و تنفس را واکنش شخصی در برابر آن موقعیت می دانند. برخی دیگر استرس را سطحی از حالات منفی که شخص با آن روبروست 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، پر استرس 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 آموzan تاثیر منفی می گذارد و باعث عدم ارتباط موثر آموزگار با دانش آموzan و در نتیجه خراب شدن روحیه معلم در برابر دانش آموzan

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 آموزگارانی 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 ملائمتری دارد.

۲) شخصیت‌هایی که معتقدند کنترل در دست عوامل بیرونی است

آموزگارانی 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 درمانگی 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 نیفتند و بنابراین آموزگارانی 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 آموزگارانی که در مدارسی 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 کنتر استفاده می‌کنند که این مساله یکی از عوامل عمدۀ استرس بسیاری از آموزگاران است.

• حفظ نظم و انضباط

برای برخی از آموزگاران موضوع نظم و انضباط و توجه به آن ابدا 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 بوبزه 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. سوای 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 نفسیان اثرگذار است.

- **رویه‌رو شدن با همکاران**

کار تدریس به گونه‌ای است که پیوسته با تغییر رویه‌رو می‌شود و آموزگاران بوبزه 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 حرفة‌ای 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 بایین رفتن استانداردها در مدارس می‌تواند روحیه آموزگاران را ضعیف کند و از عزت نفسیان 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 دهن 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**

نیوود متابع و مواد لازم، شرایط فیزیکی ضعیف ساختمان مدرسه، نیوود حمایت کافی از طرف مدیر و کارکنان و عواملی از این قبیل حزو 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

مهمنترین 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

قطعیت 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

تدريس 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 تنها یک باعث آسیب‌پذیری در برابر استرس می‌شود.

• سلامت ذهنی

ثبت 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 برسانند. سیاست‌های حمایتگرانه مدیران و بالا بردن روحیه آموزگاران به آنها برای مقابله با استرس کمک فراوانی می‌کند و آموزگارانی 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 جام جم

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



اضطراب در کودکان

تمام کودکان اضطراب و بی قراری را تجربه می کنند. در بیشتر مواقع از یک کودک طبیعی انتظار می رود که زمان زیادی را در حال شور و شوق، بی قراری و کنجکاوی باشد. برای مثال کودکان، زمانی که ۹ ماه از سال را به خاطر رفتن به مدرسه از والدین خود جدا می شوند، دارای دلواپسی و اضطراب خاصی هستند. در مورد بچه های کوچکتر این حالت، گاهی اوقات به ترس نیز تبدیل می شود. (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 بچه ها گنجانده شود، والدین به راحتی می توانند ارزش های آنها را در زمان وقوع آن برای کودکان توضیح داده و آنها را مت怯aud 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) دل دردهای دائم و مستمر و یا شکایت از دردهای جسمی دیگر



۴) نگرانی های فوق العاده ، 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 بچه ها به سختی میتوانند برای خود دوستان جدیدی پیدا کنند و با هر شخص دیگری به جز اعضای خانواده شان ارتباط برقرار سازند. بچه های دیگری که از این اضطرابها رنج میبرند شاید :

۱) نگرانی های 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 عکس العملهای عصبی دارند (مشغولیت ذهنی).

۴) از اینکه خطأ و یا اشتباهی کنند ، می ترسند .

۵) از اعتماد به نفس فوق العاده کمی برخوردارند .

کودکانی که دارای استرس و اضطراب هستند دچار تنشهای و دلواپسی های زیادی می شوند. نگرانی های آنها گاهی اوقات به اندازه ای می رسد که دیگر قادر به انجام دادن کاری و یا تصمیم گرفتن و حتی فکر کردن در مورد مسائل اطراف خود نمی باشند. کودکان مضطرب، اغلب کودکانی ساکت، عصبی، شاکی، ناراضی و کم طاقت هستند. و اغلب درباره همه چیز مشکل دارند. والدین این کودکان باید بسیار هوشیار بوده و به نشانه های 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 مت مرکز شدن بر روی رفتارهای کودک خود به وجود اضطراب و نگرانی در درون او پی بردید، به سرعت با یک روانشناس و بهترین که 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 ضربه های اجتماعی و درونی، کمود شدید اعتماد به نفس در آینده خواهد شد. این مراقبتها متشکل از روان درمانی های انفرادی، معالجات و روان درمانی های خانوادگی، مراقبتهای رفتاری و مشاوره در

مدرسه می باشد .

<http://www.geom.blogfa.com>

((<http://www.samiraeslamieh.blogfa.com/cat-11.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

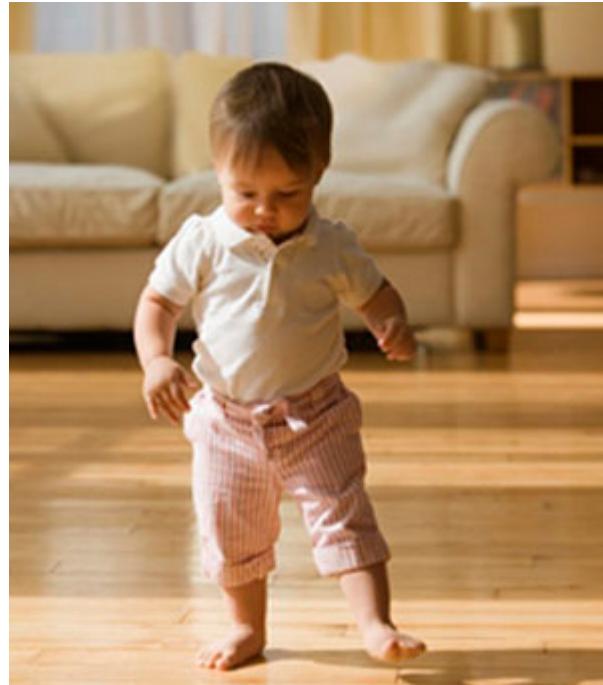
<http://vista.ir/?view=article&id=91020>



اضطراب را در کودکانتان کنترل کنید

همه کودکان، اضطراب را تجربه می‌کنند اضطراب کودکان در دوره‌های خاصی از رشد، امری طبیعی و قابل انتظار است معمولاً کودکان از ۸ ماهگی تا سه‌سالگی 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 غریب‌ها داشته باشند چنانچه میزان اضطراب آنها به حدی شدید است که به فعالیت‌های روزمره‌شان تاثیر می‌گذارد. والدین حتماً باید به دنبال یافتن کمک‌های تخصصی باشند، روانپژشک کودکان و نوجوانان می‌توانند با ارزیابی دقیق از وضعیت کودک راهنمای خوبی برای آنها باشند.

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، دل دردهای مکرر و شکایت‌های بدنی دیگر (خاص)، دلهره‌های



شدید از خوابیدن در بیرون از منزل خود.

چسبندگی بیش از حد به دیگران، اوقات تلخی با وحشت هنگام جدا شدن از والدین، خواب‌های آشفته یا کابوس‌شبانه، نوع دیگر اضطراب (فوبيا) 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 دلواپس 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 مقرراتی اند 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 کودکتان دچار مشکلات اضطرابی است و این موضوع شما را نگران می‌کند حتماً 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 بی‌کفايتی و اعتماد به نفس پایین جلوگیری نماید درمان مشکلات اضطراری کودکان ترکیبی از روش‌های مختلف روان‌درمانی فردی، خانواده درمانی، دارو درمانی، رفتار درمانی و مشاوره با اولیاً 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 بجه از پاداشی که از بابت انجام تیک‌ها بهدست 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 به هنگام 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>



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 کم رو 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 اضطراب شان مانع از برقراری روابط اجتماعی می‌شود.

کودکان پیش دبستانی کم رو 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، فرزندتان 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 فرزندتان فرصت آمادگی دهید.

اگر کودکتان بداند 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 فرزندتان را به دندانپزشکی ببرد یک هفته زودتر او را به مطب برد 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 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 تمرين 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) بدینی او را از بین ببرید.

خجالتی بودن معمولاً از الگوها و تفکرهای منفی که موجب بدینی می شود نشأت می گیرد (مانند بچه ها مرا دوست ندارند)/ با تقویت و جایگزین کردن افکار مثبت به فرزندتان به از بین بردن بدینی 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 نسرین امیری فوق تحصص روانپردازی 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، تمرين شناسایی اولین علامت رخداد تیک، آنالیز موقعیتی که تیک در آن رخ می دهد، آموزش پاسخ فیزیکال 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

اظهارنظر کارشناسان درباره لباس‌های متحده‌الشکل 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 مسؤولان 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 هیجانات کودکان، نوجوانان و جوانان به طور منطقی بروز کند. دکتر لیلا حیدری نسب روان‌شناس، استادیار دانشگاه الزهرا، 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 رگهای 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 هیجانات شدیدتری را نشان می‌دهند و رنگ‌های سرد مانند: سفید، سبز، آبی، طبیعت، احساس، شادابی و رهاسنگی را الفا می‌کنند و رنگ‌های سفید و خاکستری در عین حال که در گروه رنگ‌های سرد طبقه‌بندی می‌شوند می‌توانند رنگ خنثی هم باشند.» به گفته او رنگ لباس و محیط باید متناسب با نوع هدفی باشد که دنبال می‌کنیم. به عنوان مثال چون رنگ‌های نارنجی و قهوه‌ای اشتها آور است رستوران‌ها عموماً با این رنگ‌ها تزیین 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 رویوش 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 دستان مناسب نیست و باید رنگ‌هایی انتخاب شود که در شکل‌گیری حس مسوولیت‌پذیری و هویت کودک مؤثر باشد.

• از همسانی رنگ لباس تا قانون‌پذیری

اما دکتر روشینک خدابخشی، عضو هیات علمی دانشگاه‌الزهرا 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، 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 متحوالشکل 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، مسائلی چون رنگ در و دیوار مدرسه، رنگ لوازم التحریر، رنگ لباس معلم و... همه و همه می‌توانند در نشاط و شادابی بچه موثر باشند.» اما دکتر محمدمراد بیات جامعه‌شناس معتقد است هیجانات کودکان، نوجوانان و جوانان در غالب پوشش ظاهری بروز می‌کند و نوع 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 مسؤولان 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 متحوالشکل استفاده کنیم و مشکلی هم ایجاد نشود، اما محیط، روحیات و شغل آنها با محیط مدرسه متفاوت است. ما باید بینیم دنیای امروز بر اساس قواعد روان‌شناسی 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 همنرنگ و متحوالشکل 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 حیدری نسب چنین پاسخ می‌دهد: «طبق تحقیقات انجام شده بین دو جنس پسر و دختر تفاوت‌های زیست‌شناسی، 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) زنی 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 زنی.»

• رنگ‌هایی که مدیر می‌پسندد

اما در مدارس رنگ روپوش را چه کسی انتخاب می‌کند؟ یک مشاور؟ روان‌شناس یا مسؤولان مدرسه؟ دکتر حیدری نسب 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 متناسبفانه در ایران، انتخاب رنگ بر اساس تحقیقات انجام نمی‌شود.»

• چه باید کرد؟

در مدرسه رنگ لباس را کودک انتخاب نمی‌کند بلکه مسؤولان مدرسه در این انتخاب نقش دارند اگر کودکی به رنگ پیشنهادی مدرسه علاقه نداشته باشد تا حایی که خانواده را با مشکل روپرتو سازد چه باید کرد؟ در پاسخ عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا اظهار کرد: «در این موارد بچه‌ها باید روان‌شناسی شوند، شاید اعتراض به رنگ لباس، در واقع اعتراض به والدین و یا مسائلی دیگر باشد که به این صورت بروز کرده است. در این موضع 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 روان‌پژوهان 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 منبت 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 نکرار کنند، منفعل، انزواطلب و افسرده می شوند و هنگام روبه رو شدن با یک چالش جدید، پاسخ و عکس العمل سریعی که نشان می دهد 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 کودن هستم»، «هیچ وقت باد 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 دهن. آنها به شدت خود را نقد کرده و در مورد خود نامید هستند. این کودکان اگر در موقوفیت شان وقفه ای ایجاد شود آن را دائمی و غیرقابل تحمل می پندازند و معمولاً یک نوع احساس بدینی 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، ناراضایتی 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 فرزندتان را فقط به خاطر انجام دادن فعالیت اش تحسین نکنید، بلکه سعی و تلاش او را نیز مدتنظر قرار دهید. صادق باشید؛ برای مثال اگر کودکتان در مسابقه تیم اش بازنشد شد به او نگویید «خب، دفعه بعد اگر سخت تر تلاش کنی حتماً برنده خواهی شد.» به جای آن بگویید: «تو بازی را نبردی 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 بدھید.

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

باورهای غلط کودکان را شناخته و به آن جهت دھید - 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 نکنید 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 آ موز خوبی

نیستم.» این مسئله نه تنها تعمیم دادن و کلی گویی غلط و اشتباهی است، بلکه سرآغار 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 کیم.»

با کودکتان مهریان و پر محبت باشید - محبت شما راه طولانی ای را باید طی کند تا اعتماد به نفس فرزندتان 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 فرزندتان صادقانه هدیه بدهدید 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 ترا انتخاب کند.

محیط امنی در خانه ایجاد کنید - کودکی که در خانه احساس امنیت نکند و مورد بدرفاری 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 کودکتان 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 طرافت 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 حرfe ای ها کمک بخواهید - اگر شما احساس می کنید فرزندتان اعتماد به نفس پائینی دارد، می توانید از متخصصان کمک بگیرید. آنها می توانند علت ناخشنود بودن کودکتان 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>

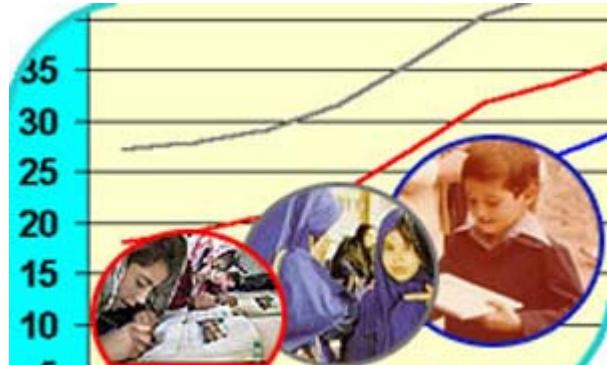


افت تحصیلی

افت تحصیلی به معنای نزول از یک سطح بالاتر به سطحی پایینتر است. افت تحصیلی یکی از مشکلات عمدی نظام های آموزشی در دنیا 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 پوشاسک و



چه نیازهای روانی مانند امنیت، تعلق و احترام، ضربه‌ی شدیدی بر جسم و روان کودک وارد می‌سازد و در نهایت باعث افت هوشی و تحصیلی می‌شود.

- 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 می‌تواند معلوم 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 نمی‌برد، و معمولاً نتیجه‌ای معکوس به دنبال دارد.

- راههای مقابله با افت تحصیلی

- یکی از کارآمدترین راههای مقابله با افت تحصیلی، رابطه‌ی نزدیک اولیای مدرسه با خانواده‌ی دانش آموز است. تبادل اطلاعات خانواده و معلم و مسئولین مدرسه می‌تواند موجب شناخت هر چه بیشتر مشکلات و موانع موجود در راه تحصیل کودک که منجر به افت تحصیلی وی می‌شوند گردد.

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

- یکی از علل افت تحصیلی می‌تواند عدم وجود الگوی مناسب در خانواده باشد و چه بسا در اغلب خانواده‌ها هرگز راجع به ارزشهای علمی صحبتی به میان نمی‌آید، بلکه همراه بحث در مورد مسائل اقتصادی، مهمانی‌ها، خوراک و بوشاک است. به طور مثال والدین حتی برای مدت کوتاهی در حضور فرزندانشان به مطالعه (روزنامه، مجله و کتاب) نمی‌پردازند تا بین وسیله‌ی انگیزه‌ی مطالعه و تحصیل و علم آموزی را در کودکان خود تقویت کنند.

- نکته‌ی مهم:

طبق الگوی یادگیری شناختی-اجتماعی آلبرت بندورا، افراد رفتارهای دیگران را می‌بینند و یاد می‌گیرند و این در حالی است که اگر آن رفتارها با تقویت و تشویق همراه بوده باشند افراد آن رفتارها را انجام می‌دهند. بس ما نباید هیچ‌گاه رفتارهایی را که نمی‌خواهیم در فرزندانمان ایجاد شود تشویق کنیم. (این لزوماً بین معنا نیست که آن رفتارها تبیه شود). به عنوان مثال اگر شما می‌خواهید 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 نمی‌خواند شما نباید به گونه‌ای رفتار کنید که فرزندتان گمان ببرد که شما از رفتار درس نخواندن برادر یا خواهر با خواهر با دوست او خوشتان می‌آید.

- ۲) ما می‌توانیم با ارائه‌ی الگوهای مناسبی که با درس خواندن موفق شده‌اند و به جایی رسیده اند فرزندانمان را به انجام این کار تشویق کنیم. مثلاً به او بگوییم که این سینا هم با درس خواندن و روحیه‌ی علمی و به این درجات رسیده. (توجه: مطلب اخیر به معنای مقایسه‌ی فرزندمان با همسالان یا دوستان موفق تر از خودش نیست که هی ما بر سر فرزندانمان بگوییم که بین مثلاً پسر داییت یا دختر همسایه که هم سنته‌اله و بله‌چرا که این نوع کارها شاید صدمات گاها جبران ناپذیری را به برخی از افراد وارد سازد).

- ۳) علایق، استعدادها و توانایی‌های فرزندان را بشناسید و به آنها اجازه دهید تا در راستای علایق و توانایی‌هایشان حرکت کنند. اگر فرزند با استعدادی دارید که به رشته‌ای خاص علاقه مند است و شما از آن رشته خوشتان نمی‌آید، او را مجبور به تحصیل در رشته‌ای که شما آنرا دوست دارید و فرزندتان نمی‌پسند نکنید.

- ۴) انتظارات شما از فرزندانتان باید به اندازه‌ی 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 برداشت و نوآوری‌ها و خلاقیت‌ها دیگر از بالا به پایین دیکته نمی‌شوند بلکه با طراحی ساختارهای نوین بر پایه همکاری و اشتراک، مشارکت به عنوان رابط ترین موضوع و لازمه کار با گروه‌های انسانی مطرح گردیده است.

هر سازمان مجموعه‌ای 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 خواسته‌های انسانی و چگونگی برآورده شدن آنها دارد. از وظایف مدیر است که از میان نیروهای انسانی، گروهی



توابا بسارد، کارکنانی که بتوانند تصمیم بگیرند، راه حل‌های تازه برای مسائل پیدا کنند، خلاقیت داشته باشند و در مقابل کار مسئول باشند. پیشرفت‌های روزافزون جوامع امروزی مرزهای سازمانی را برداشت و نوآوری‌ها و خلاقیت‌ها دیگر از بالا به پایین دیکته نمی‌شوند بلکه با طراحی ساختارهای نوین بر پایه همکاری و اشتراک، مشارکت به عنوان رابط 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 نمی‌باشد. نظام آموزشی کنونی تنها بر پایه تئوریات و نظریاتی است که دانش آموز با تلاش متعلم و پشتکار خوبیش آنها را خوب به اذهان می‌سپارد ولی آنگاه که پای عمل به میان می‌آید 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 برنامه‌ریزی، شناخت و آگاهی همراه باشد.

نیروی انسانی به عنوان محور تحول و عنصر اساسی هر سازمان که خود متأثر از اطلاعات و ارتباطات می‌باشد عمل می‌کند، اندیشه توامند کردن، برانگیختن و مشارکت همه بیش از پیش محسوس‌تر می‌شود و به عنوان سه عامل اساسی ارتقاء بهروری 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 می‌آید و نگاه به آموزش و پرورش برای دستیابی به سطح بالای اثر بخشی و کارآمدی و باروری نیروی انسانی می‌باشد با آگاهی از میزان خلاقیت و تقویت آن بدنیال تعالی مراکز آموزشی از حالت سنتی به مراکزی با عملکرد عالی صورت گیرد به گونه‌ای 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 آموز ان است و معیار اساسی موفقیت این نظامها نیز در این است که جقدر افراد با فکر و خلاق تربیت می‌کنند و به تعبیری دیگر معلم خوب را کسی می‌دانند 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 می‌شود. در واقع وجود محققان تعلیم دیده، توانا، با انگیزه و همجنین آزمایشگاه‌های تخصصی مجهز لازمه پیشرفت، نوآوری و خلاقیت می‌باشند.

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 می‌شود و قبیل از اینکه حاکی از نیوگ 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 حداقل نظرات تکراری نیز پادداشت شود و در عین حال زمان مطلوب اجرا می‌بایست کوتاه باشد.

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

و آنچه که در راستای فرستاده از نظرات و پیشنهادات سایرین و ایجاد جو مناسب در محیط کار برای بروز خلاقیتها و شکوفایی استعدادها مفید واقع می‌شود 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 می‌دارند بیشتر فرمانبر باشند و کمتر مستولیتها را پذیرند. 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 آگاهی‌ها 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، کنجدکار، 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 می‌باشد البته افرادی که برای کار خاصی انتخاب می‌شوند می‌بایست توانایی انجام آن را داشته باشند چه در غیر اینصورت احساس ناتوانی باعث نارضایتی و کسالت آنان می‌شود همچنین در تشکیل تیم‌های خلاق باید افراد را در بین کارکران هم تیمان جدیدی که ارتباط مناسبی با آنان دارند آزاد گذاشت چون در این مورد آنان نسبت به موقعیت احساس مسئولیت و پایبندی زیادتری خواهند داشت.

آنچه در همبستگی و تداوم این تیم‌ها مهم است، اعتماد متقابل و همکاری صمیمانه بین اعضا و مدیریت همچنین هماهنگی بین خواسته‌ها 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 می‌توان این استعدادها را به مرحله ظهور رساند.

از آنجایی که فرایندهای مدیریتی، فرایندهای مستمر، پیوسته و پایدار می‌باشد می‌بایست به بوبود 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 نمی‌گردد و برای ماندگاری و بقای آن می‌بایست به عنوان یک اندیشه و فرهنگ به بهره وری نگاه کرد. بنابراین از جمله مهمترین ابزارهای رشد و بهره وری توجه به برنامه‌های مدیریت نیروی انسانی است و از آنجایی که بهره وری استفاده بهینه و مطلوب از امکانات در دسترس می‌باشد، بدون توجه به برنامه‌های مدیریت مشارکتی که در واقع همکاری فکری و عملی کلیه افرادی است که درباره روش‌های حل مسائل و ارتقاء بهروری فعالانه اندیشیده و حاصل آن را در قالب طرح و پیشنهاد ارائه می‌دهند، 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 می‌دانیم از حالتی که در آن فرد با سر هم کردن مقداری از مسائل بی‌سر و ته و روی هم کردن توهمنات و خیالات سعی دارد چیزهایی را که واقعیت ندارند ساخته و به صورت قصه و داستانی آن را مطرح نماید. آنچه را که او می‌گوید زائیده تخیل و اوهام و حتی شبیه نوعی هذیان است. ولی او آنها را به عنوان امور واقعی و حدی عرضه داشته و به خورد دیگران می‌دهد. او گاهی خود را در ورای محیط و منطقه خود می‌بیند و زمانی در حال پرواز در آسمانهاست و هر چه که به صورت غیر عقلانی و غیر ارادی در ذهنش خطور کند عرضه می‌دارد. آنها در وضع و شرایطی هستند که بین واقعیت و خیال را فرق نمی‌گذارند و در صورت‌های حاد چنان به نظر می‌رسند 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 می‌شوند که با فردی غیرعادی تماس دارند.



• جلوه‌های آن

افسانه بافی در کودکان جلوه‌هایی دارد که جنبه‌های مشهود آن به قرار زیر است:

- پرحرفت و پرسخن و دائمًا در حال قصه سازی و شرح آن هستند. برای هر مسئله‌ای که بشنوند شروع به خیال‌بافی کرده و سعی دارند آن را با شرح و بسط عرضه بدارند.

- تحریک پذیرند به گونه‌ای که هر پدیده موجود در دور و بر می‌تواند آنها را به راه اندازد و خیال‌بافی شان را تقویت کند. بر اساس آن سعی دارند مسئله‌ای را در ذهن پرورده و با الفاظ و در قالب‌های خاص آن را بیان دارند و نمونه این تحریک روحی در دیوانگان مشاهده می‌شود و حاصل آن بی اختیاری در سخن است.

- کوششی در آنها ملاحظه می‌شود که گفته‌های خود را منطقی نشان می‌دهند و این در جدی نشان دادن داستان کوئی‌های او کاملاً به چشم می‌خورد.

- اگر صحنه‌ای را بینند برای آن شاخ و بالی درست کرده و بزرگش می‌سازند و شروع به بافن کرده و می‌کوشند آن را به گونه‌ای که فرد در ماهیت صدقش تردیدی روا ندارد عرضه دارند و در این کار برخی از کودکان ماهرند.

- در عالم خیال می‌سازند، ویران می‌کنند، انرژی مصرف می‌کنند و همین امر و حالت را با لذت عرضه دارند و به آن دلخوش می‌شوند.

- تفسیرهایشان به زندگی و مباحث آن فانتزی است، استنادی را که او عرضه می‌دارد مخدوش است ولی افراد ظاهربین و ساده‌اندیش کمتر از آن سر در می‌آورند.

- در عالم خیال گاهی بر خود دوستانی تصور کرده و یا 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 بافتی جدید داشته باشند.
- قضاوی و داوری آنها هم شدیداً تخلیلی 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 خوبیش 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 بافتی می کنند و تا جایی در این راه به پیش می روند که به اختلال در نظام فکری منجر گردد.

• در جنبه فکری

کودکان افسانه باف و هم بزرگتران تعادل فکری ندارند، فعالیت فکری شان بی ثمر و انباسته از آرزوها و اهواه 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 بینیشید 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 برد 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 قضیه ای را که مطرح می کنند بیوند 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 آنجه را که در درون دارد، از هذیانها و توهمنات، سعی دارد آنها را ببرون ببریزد و بر این اساس برای خود آرامشی پدید آورد. ماهیت آن عملی دفاعی برای پرکردن خلاءهای حافظه است و آدمی در سایه آن تجربه و خیالات واهمی خود را که اغلب پیچیده و مبهم است طوری با آب و تاب بیان می دارد که گونی مقرن به حقیقت است. برخی آن را نوعی مکانیسم روانی برای جبران کمبودها و نارسانی ها می دانند و می گویند گرسنگی، فقر، تهییستی 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 روانپردازان ماهیت جنون و حتی اضطراب و نابهنجاری ندارد گواینکه گروهی آن را از نوع بیماری روانی از نوع میتومنانی ذکر کرده اند. می گویند عبارت از نوع تکابو برای گزیر از واقعیت های تلخ است. او با افسانه سازی و تصویر رؤیاهای شیرین سعی دارد فکر و وقت خوبیش را مصروف اموری دیگر سازد و از اصل مسئله خود را دور و برکtar 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 ارضی تایملات حاصل می شود و هوسهایی که با بن بست و محرومیت ایجاد شده اند آنرا حدت می بخشند. و نیز گفته اند اساس آن تداخل و اشتباہ در خاطرات و توهمندی های گوناگون است. بیماران در طول مدت زمان مشکلات و دشواری هایی 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 گناهانی که به نظر نابخشودنی هستند ممکن است جنجالهایی را در ذهن پدید آورد و موجب نگرانی ها و وحشت های شود و آدمی را بیقرار سازد. فرد برای رهایی از این حالات دست به دامن افسانه بافی ها شود و از این طریق برای خوبیش آرامش نسبی پدید آورد.

• انواع افسانه بافی

برای افسانه بافی انسان انواعی ذکر کرده اند که هر نوع آن در تیپی 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، فربیکاری و ... مباحثی را مطرح کرده و توجهاتی را به سوی خود معطوف دارد.
- ۲) افسانه باف موذی که سعی دارد از راه افسانه بافی و داستان سرائی موجباتی برای آزار دیگران فراهم کرده از این طریق خود را مقضی المرام بباید.

- ۳) افسانه باف فسادگیز که همه داستان ها و افسانه هایش در زمینه اراضی تمایلات شهوانی و خواسته ها و اهوانی است که در جامعه پذیرفته شده نیست و به فساد و آلودگی از آنها تعییر 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 تشید 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.

- لطمہ دیدن عواطف در جریان یک شوختی 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 توهمندی نیرو گرفته و اورا به خیالبافی و افسانه بافی می کشاند.

- در مواردی که طفل به علیه به یاد یادگارهای گذشته زندگی بیفت و به پناه آن بخواهد تلخی های کیونی زندگی را طرد کند.

- زمانی که احساسات او در زمینه ای مفترط 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

میتوون 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 بینند 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 محتواپیش با شرایط او و با اوضاع شخصی او قابل مقایسه و تطبیق باشند. 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 پروار 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 رؤایها 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 خیالبافی و در اثر تداوم و کثرت از افسانه سازی سر در می

آورد. آنها ممکن است به خاطر شرایط سنی خوابی لذتیخشن ببینند و محتواهای خواب هم بسیار اندک و همچون جرقه ای باشد در ذهن، ولی کثرت

سوق 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 رسید 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 سوالی 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 سوال در بحث خیالیافی ارجاع دهیم. زیرا یادآور شدیم که افسانه بافی جلوه ای دیگر از خیالیافی است. در عین حال باز هم برای تکمیل بحث جنبه هایی 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 خیالیافان 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 مریبان 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 پنداشند (البته گروهی از روانپردازان 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 مری بسرخورده 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 لاقل بر و بال می دهد.
- در عالم بزرگسالان بیشتر رواج دارد تا در کودکان، و در نوجوانان و نوجوانان بیشتر است تا در جوانان و دیگر گروههای سنی.
- تیپی هستند رازدار که نمی خواهند اسرارشان کشف و بر ملا شود. و در این راه حتی ممکن است خود را نیز متهم سازند مثلاً "زنی متهم به نازائی ممکن است مدعی شود بجه 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 بزداید.
- و بد نیست یادآور شویم این حالت در تیپ معتادان (به همه اشکال و انواعی بیشتر وجود دارد تا دیگر گروهها و دستجات).

• عوارض همراه

افسانه بافی با عوارضی همراه است از جمله نایختگی 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 آبروئی دارند و برایشان حسابی 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 میداند چه می گوید و چه می کند ولی در حین سخن در روایی 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 شاخدارتر 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 غلیبه 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 گیریز 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 جائی 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 هایی می باشد 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

قبلایا هم گفتیم که ریشه و منشأ اصلی افسانه بافی همانهایی هستند که در مبحث خیالبافی 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 توهمنات 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 مؤثrend و نیز گرایش به عدم تشخیص نتایج تخیل اخترعی 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 خیالبافی 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 تراز هر کس احساس خواهد کرد.

• شیوه های درمان

مجدداً در بحث درمان متذکر می شویم که به مبحث خیالبافی 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 بینند.

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 بازیهایی 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 هایی که در آن توجه به ریزه کاری و طرافت مطرح است بسیار مؤثر است و در این رابطه اوقات فراغت او را بر کرد، البته با تلاش و فعالیتی سازنده.

۷) سرجشمه احساس حقارت ها، ضعف ها و زیونی 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 باشد 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 روشی اند به ناچار باید به دنبال ایجاد شرایطی در پیشگیری رفت که باعث بروز چنان واقعه‌ای 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 نالممی 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 تعدد و دستبرد قرار ندهیم، از حساسیتها پریشان‌حالیها، ریاکاری و دلچکی او را بی نیاز سازیم، محبت و پذیرش او را به گونه‌ای متعادل ساخته و احساس کمبود را در او بزداییم 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، بی‌تفاوتی، سطح پایین انرژی، گوشه گیری اجتماعی، اختلال در خوردن و خوابیدن از بارزترین علائم و نشانه‌های 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، بی‌توجهی به کودک، شکست تحصیلی، مشکلات اقتصادی و از دست دادن یکی از نزدیکان میتواند بر خلق کودک و ابتلای اوی به افسردگی تاثیر گذارد.

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

مطالعات محدودی وجود دارند که نشان میدهد داروهای ضد افسردگی در کودکان و نوجوانان تاثیر مفیدی داشته‌اند. مصرف داروهای ضد افسردگی در این گروه سنی می‌باشد بر پایه استانداردهای درمانی بالینی استوار باشد. در این زمینه درمان دارویی همراه با روش‌های مخصوص روان درمانی در کودکان و نوجوانان نظری بازی درمانی ارزش بسیاری داشته و پیشگیری مؤثرتری در خودکشی آنان در سینه بعدی دارد.

منبع : ترانه ها

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

افسردگی کودکان

کودک واقعاً از افسردگی رنج می‌برد و این مسئله با ناراحتی‌های عادی و هیجانات روزمره که در جهت پیشرفت و رشد کودک روی می‌دهند، متفاوت است. تنها فقط به این دلیل که کودکی افسرده یا ناراحت به نظر می‌آید، لزوماً به این معنی نیست که او مبتلا به افسردگی شده است، اما اگر این نشانه‌ها باعث گسیختگی، انزوا، جدایی و ممانعت از فعالیت‌های اجتماعی او و کاهش علایق او به زندگی خانوادگی و تکالیف مدرسه شوند، ممکن است دلالت بر بیماری داشته باشند که افسردگی نامیده می‌شود. به خاطر داشته باشید با وجود اینکه افسردگی بیماری جدی و سختی است، ولی قابل درمان است.

چطور می‌توانم بگویم که فرزندم افسرده است؟

نشانه‌های افسردگی در کودکان متفاوت است و اغلب در طول دوران رشد آن قابل تشخیص نیست، بنابراین درمان هم نمی‌شود، زیرا این نشانه‌ها نیز مانند هیجان‌های عادی و تغییرات روانشناسنخانی که طی دوران رشد روی می‌دهد، نادیده گرفته می‌شوند. مطالعات اولیه پژوهشی بر افسردگی نهفته‌منمرکر شده، یعنی هنگامی که خلق افسرده کودک شاهدی بر رفتار عصبی و فعالیت‌های خارج از کنترل کودک است، خیلی از کودکان رفتاری شبیه به بزرگسالانی که دچار افسردگی هستند، از خود نشان می‌دهند. نشانه‌های اولیه افسردگی، ناراحتی، غم، احساس نامیدی و خلق و خوی متغیر است.



• علایم و نشانه‌های افسردگی در کودکان

- ۱ - تندمزاجی یا عصبانیت
- ۲ - ناراحتی‌های 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 (پرخوابی یا بی خوابی)
- ۷ - صدای ناهنجار یا گربه‌های مداوم
- ۸ - اشکال در تمکر

۹- احساس خستگی مزمن

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 کار های کاملاً منطقی و عقلانی خود ادامه دهند، ولی هنگام بروز افسرده‌گی 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 به عنوان تحصیل کرده روانه جامعه می‌شوند. پس شناسایی و ایجاد زمینه برای رشد خاصایل ممتاز بشری، اولین دغدغه دست اندکاران 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.

نرخ 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 افسرده‌گی 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 بپیمایند. جامعه زنده و بoya 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 امراض 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 در حقیقت 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 خوشابند 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؛

نویت کهنه فروشان در گذشت

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 بخشد.

۲) اگر قرار است پیشرفته‌ی 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، سریلنگی، توانایی و غرور هدیه کند.

۳) با نشاط‌سازی فضای فیزیکی مدرسه

نسل جوان به محرك‌هایی که نشانه‌های زیبایی و سر زندگی و شادابی در آنهاست تمایل و علاقه بیشتری نشان می‌دهند. تامین نشاط و شادابی در محیط ابتداء 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 (وایلز ۱۹۸۹) معلم، دانش‌آموز و مدیری که از کار خود لذت نمی‌برند در حقیقت کاری نمی‌کنند. هر کس 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 اینارگرانه بوده‌اند.

د) شغل، بهداشت، درمان و هزینه‌های معيشت 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 تفريح

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 سانجه 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 کوشش هایمان 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 صرف کنیم و شکیبا 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>



اگر تیز هوشی شناسایی نشود...

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



وا می‌نهند، تا جایی که دچار نومیدی شوند، خطاست.
شاید گفته شود که کودکانی که از قرایح استثنایی برخوردارند، نیاز جندانی 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 تأسیف‌بارتر از این نمی‌تواند باشد که یک نابغه بالقوه، درست همانند یک معلول برای خفغان محیط بهنجار به انحطاط کشیده شود. ملاحت‌بار بودن کلاسهای درسی که در آن به تکرار بیهودگی مفاهیم اجمالی می‌پردازد، برای سرآمد و تیزهوش که بی‌درنگ آنها را درون‌سازی می‌کند، کشنده است. افرار نیست اگر بگوییم که تیزهوش از نیوگش می‌گذرد، چون نبوغ بار بسیار سنگینی بر دوشش می‌نهد، باری که هیچ‌کس طرز حملش را به او نیاموخته است و خود نیز به تنها بی و بدون کمک اطرافیانش، در این راه ناتون است.

بس 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 سوّتفاهم دموکراتیک می‌نماید. 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 استعدادهایشان وفق می‌کند، واجد همه‌گونه تسهیلات هستند، لکن در این استدلال خطای وجود دارد که معلول فراموشی است: چه نسبتی از نوابغ بالقوه به طبقات

مرحوم تعلق دارند؟

در سال ۱۹۶۴، محققی 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.

برهمنی 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 زایده 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 با روحیه رقابت که برای ما عادی به نظر می‌رسد، ظاهراً برای مایاهای و بسیاری دیگر از رنگین پوستان کاملاً عجیب است.

(شون، 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 پادگرفتن 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 زمان یکه 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 می‌دهن دو کودک را بیدار می‌کنند تا به توالت بروند.

- کودک را وا دارید تا مثانه‌اش را تمرين دهد، مثلًا با متوقف کردن و نگهداشتن ادرار.

- برای شبادراری که با گذشت زمان و تمرين بهدود پیدا نکد، دارودرمانی و رواندرمانی ممکن است به کار رود.

منبع : همشهری آنلайн

<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 روبه رو هستند، به توجه، حمایت و امنیت کافی نیاز دارند تا بتوانند دوران خردسالی، بلوغ و نوجوانی خود را با حداقل ناراحتی های 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 یی 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 برخی 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.

• افسرددگی

افسرددگی در کودکان به دو صورت حاد و مزمن مشاهده می شود. نوع حاد آن در کودکانی مشاهده می شود که قبلاً هیچ گونه سابقه افسرددگی 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 افسرددگی 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 افسرددگی در بین کودکان ۳ و در بین نوجوانان ۸ درصد است. افسرددگی کودکان موجب کاهش انرژی، خلق، خو، اشتها، فعالیت، عملکرد تحصیلی و خواب می شود. عدم رسیدگی و درمان این اختلال موجب ماندگار شدن علائم افسرددگی و تغییرات پایدار خلقوی در کودکان و نوجوانان می شود. شواهد بسیاری نشان می دهد که در اغلب موارد، افسرددگی 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 گسترشده یی که روی کودکان و نوجوانان ۹ تا ۱۷ سال صورت گرفته است، تقریباً ۱۲ درصد از آنان با چنین مشکلاتی در حدود پک 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 الگویزیری از اطرافیان باشد.

• اختلال بیش فعالی و کمبود توجه

اختلال بیش فعالی با کاهش توجه، توانم با مجموعه یی از نشانگان و علائم ناشی از کاهش دقت و تمرکز، ضعف توجه، حواس پرتنی، رفتارهای هیجانی، ناتوانی در تکمیل کارها و وظایف گوناگون، بی قراری و تحرک بیش از اندازه همراه است. این گروه از کودکان نسبت به محرك های محیطی بسیار حساس هستند و به شدت تحت تاثیر سر و صدا، نور و تغییرات محیطی قرار می گیرند. تقریباً ۳ تا ۵ درصد کودکان مدرسه یی دارای اختلال بیش فعالی همراه با کمبود توجه هستند.

• اوتیسم

اوتویسم یا درخودمانگی، زمانی است که کودک در برقراری ارتباط با اعضای خانواده، همسالان و موقعیت های مختلف ناتوان و درمانده است. در مواردی کودکان اوتوتیک 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، در صدد 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 یی 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 اختلال ها با آشفتگی های بارزی در عادت و رفتارهای مربوط به غذا خوردن از جمله کم خوری، بی اشتهاهی، پرخوری، مشکلات جویدن، بلعیدن، خوردن تنها برخی از غذاها، رفتارهای ناراحت کننده ضمن غذا خوردن و... شناخته می شود. علائم این اختلال ها متناسب با نوع اختلال فرق می کند.

- اختلالات مربوط به دفع

اختلالات مربوط به دفع دربرگیرنده مشکلاتی در زمینه کنترل روده و مثانه کودک است. علائم آن عبارتند از؛ بی اختیاری 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 پک درصد از بچه های زیر پنج سال دچار این اختلال ها می شوند و درصد ابتلای پسربرچه ها سه تا چهار برابر دختربرچه هاست. در مواردی این اختلال ناشی از پریشان خوابی، کابوس دیدن های مکرر و ضعف نیروی جسمانی است. در مواردی نیز ناشی از استرس های روانی (مثل تولد کودکی دیگر در خانواده، جایه جایی منزل و تغییرات محیطی) یا ناراحتی های عاطفی - هیجانی (مثل احساس حسادت، نامنی و اضطراب های بی مورد) است.

- اصول اولیه بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

(الف) محبت بدون قید و شرط؛ منظور محبتی است که بدون هیچ گونه چشمداشتی نثار کودکان می شود و آنها را به لحاظ عاطفی غنی می سازد. زمانی که طفلی تاره متولد می شود، پدر و مادر می توانند با ابراز محبت و علاقه خود به او بفهمانند که او را به عنوان عضوی از اعضای خانواده پذیرفته اند. به تدریج که کودک بزرگ می شود و درمی یابد که این محبت نسبت به او بی قید و شرط است، احساس غرور و ارزشمندی می کند و درصد برهمی آید که با انجام رفتار پسندیده خود، رضایت والدین و دیگر اطرافیانش را جلب کند.

ب) تقویت عزت نفس، خوبیستن داری و اعتماد به نفس کودک

- کودکان را در مقابل انجام کارهای شایسته تشویق و تمجید کنید.
- خواسته های منطقی و معقولی از آنها انتظار داشته باشد.
- با کودکان صادق و روراست باشید.

- کاستی ها 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، بچه ها را شاد، اجتماعی، خلاق، خوبیشن دار، فعال و پویا نگه می دارد.

- کودکان به دوست و همبازی نیاز دارند.

- والدین بهترین همبازی های فرزندان شان 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 واقع گرا 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 نشانه های ترس و اضطراب کودک، حساس و هوشیار باشید.

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

- علائم و نشانه های اختلال های هیجانی در کودکان را بشناسید. این علائم عبارتند از؛

- بی حوصلگی، بی انگیزگی و نامیدی بی دلیل و طولانی مدت

- عصبانیت های مکرر و داد و فریاد زدن های 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 علاوه 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 اشتھایی)
 - ارزواطلبی و گوشه گیری از دوستان و اعضای خانواده
 - خیال پردازی و رویابافی های بیش از اندازه
 - عدم انجام کارها و وظایف روزانه درسی
 - توهمندی 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 روبارویی 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 مخدّر
 - ۲) پرخوری های بیش از اندازه یا بی اشتھایی شدید
 - ۳) رژیم های سخت غذایی یا وزش 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 گوییم بچه ، منظورم سنتین 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 همیازی 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 ابتداء مطرح کردم بازمی 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 نویی 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 m۴c در مواجهه با این سوال ، تفاوتی در این نسبت چه در کودکی و چه در بزرگسالی قائل نیست. 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 تأمل درباره آنها می شود.

در این مرحله برخلاف نگرش سنتی تعلیم و تربیت ، مربی پاسخی آماده و زودهنگام 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 تأکید 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 m۴c 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.^{P4C} 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 (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 میرزاپی است، یکی از داستان هایی است که در کلاسها 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 (P4C) ویژگی های خاصی دارند که آنها را از سایر داستان ها تمایز 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 کنگما کوی آنها را بر می انگیزد که در این باره به سوال و ارائه نظر پردازند 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 گلهای 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 داشتنند چمدان ها را از ماشین بیرون می آورندند. به محض این که فیلیپ وارد خانه شد، گلهای داودی روی میز توجه او را به خود جلب کرد. فیلیپ وقتی گلهای را ترک کرده بود آنها زرد و درخشان بودند، اما حالا گلهای کاملا خم شده بودند.

عمه گرتی با مهربانی به فیلیپ گفت : نگران نباش آنها حسابی در نبود ما تشنیه 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 آپاش کوچک قرمز را پر از آب کرد و برگشت که به گلهای آب بدهد. فیلیپ که متفکرانه نگاه می کرد، گفت: من نمی دانستم که گلهای هم تشنیه 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 : گلهای خشک نشده اند آنها فقط تشنیه اند. عمه گرتی هم می خواست به آنها آب بدهد. آلیس زیر لب گفت گلهای تشنیه 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 بار 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 لیاس پوشید و برای خودرن صحیحانه به طبقه پایین رفت. پایش را که روی پله ها گذاشت ، متوجه گلهای داودی شد. عمه گرتی راست گفته بود. آنها خندان و شاداب شده بودند همان طور که عمه گفته بود، سرهای گلهای دیگر خم نبود و صورتهای روشن و زردشان به هر کس که آنها را نگاه می کرد لیخند 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 صحیحانه خوردن بود، اخم کرد و گفت : گلهای خوشحال نمی شوند، عمه گرتی دوست دارد راجع به گلهای طوری حرف بزند که انگار آنها انسان اند، اما گلهای واقعا هیچ احساسی ندارند و نمی توانند تشنیه، ناراحت یا خوشحال شوند. فیلیپ با نامیدی از مادرش پرسید: آیا درست است مادر؟ مادرش گفت : بهتر است از عمه گرتی که راجع به گلهای بیشتر می داند پرسی.

منبع : مردمان پortal جوانان

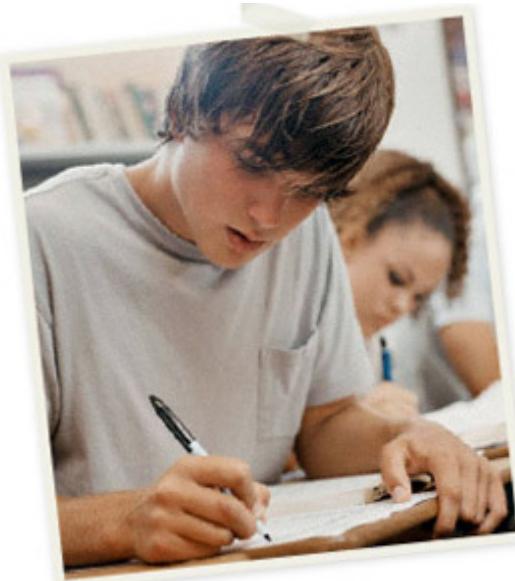
<http://vista.ir/?view=article&id=301381>

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 و با در یک ترم سنجید و سپس با مقیاً س 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 مهم ترین اهداف امتحان است. اما آیا برآتنی چنین است؟

متاسفانه باکمی تامل 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 چوب 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 می‌یابد آنها دچار استرس و به دنبال آن اضطراب می‌شوند و آن زمان است که دانش آموز در مقابله با این پدیده به دنبال راه حل و مکانیسم دفاعی می‌گردد هرجند که هر فرد در مسئله استرس با ۳ مقوله



رویرو می‌باشد:

(۱) منبع استرس

(۲) چگونگی مقابله بالاسترس

(۳) واکنش وی در مقابل استرس: که یکی از راههای مقابله بالاسترس 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 هرجند 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 باید و اضطراب امتحان یکی از اضطراب‌های موقعیتی و موقعی است که با پیشرفت ویا عدم پیشرفت دانش آموز رابطه مستقیم و انکار ناپذیر دارد.

اضطراب یک حالت احساسی و هیجانی است که باعث بی قراری 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 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 و عدم توجه و تمرکز می باشد و فرد مضطرب در این خصوص هیچ گونه توجهی نسبت به برگه ای امتحانی ندارد و...وهمچنین عوامل آموزشگاهی نحوه برخورد معلمان و نحوه برگزاری امتحان و...و خانوادگی میتوان به مقایسه نمودن دانش آموز با سایر دانش آمزان 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 و توان دانش آموزان و.....

با امید اینکه در آینده شاهد به بار نشستن تلاش شما همکاران ارجمند باشیم و نسلی متخصص و کارآمد 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>



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 زند بی نهایت می رنجند و دچار احساس نامیدی 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 بی برای گفت و گو و حل مسائل شان نیاز دارند تا بتوانند بدون خشونت و پرخاشگری، افکار و عقاید خود را بیان کنند و از آن نتیجه یی 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 مشکلش 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 بکوشید 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 تاثیری 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، در صدد 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 توانند 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، دوستی 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 نظرهای 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 ۴-۳ ماهگی شکل می‌گیرد.

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

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

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 می‌کند.

اگر نوزاد یا بچه کوچک شما چیزی در دهان می‌کند یا انگشت خود را می‌مکد، وادرش نکنید که از این کار خودداری کند زیرا اگر این کودکان در محیط‌های طبیعی و شرایط عادی رشد کنند و محبت‌ها و توجه لازم والدین وجود داشته باشد موجب می‌شود که کودک به محیط اطراف توجه داشته باشد و با امکانات نازه ای که اورا با دنیای جدید پیوند می‌دهد آشنا شود و به تدریج کمتر به مکیدن انگشت روی می‌آورد و کم کم آن را به طور طبیعی تا قبیل از ۴-۳ سالگی کنار می‌گذارد.

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

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

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

همین طور مکیدن انگشت می‌تواند یک کودک را آنقدر آرام کند که دیگر توجه ای به اطراف نداشته باشد مثل مدرسه و معلم، کودک خیال بردار شده و نمی‌تواند به چیزی توجه و تمرکز کند.



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

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

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

۳) موقعی 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 حروفهای شما را درک کند.

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

کودکان معمولاً 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 معمولاً بعد از دوران شیرخوارگی استفاده از تنفس، 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 عادت به یکباره برای کودک مشکل است.

در ابتداء سعی کنید قرارهایی 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 موقعیت پیش می آید که بی کار هستند و یا عدم اطمینان دارند در این موقع 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 تنفس نکنید. وقتی انگشت خود را می مکد به او بی محلی کنید وقتی این کار را انجام نمی دهد با او مثبت برخورد کنید و توجه تان را به او بیشتر کنید. هر روزی که انگشتیش 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 انگشتیش بچسبانید این مسئله می تواند به او کمک و یادآوری کند.

هنگامی که کودک خواب است و انگشتیش 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>



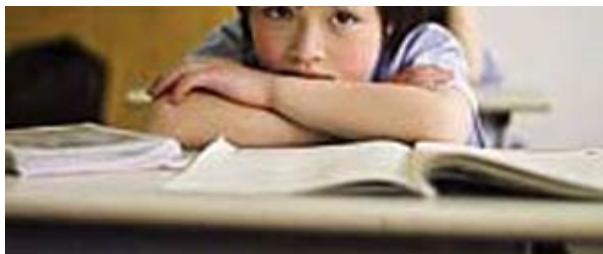
انگیزش تحصیلی

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 ای 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 ای کافی تلاش جدی از خود نشان نمی دهند. این قبیل کودکان، براحتی سرخورده (frustrated) می شوند و از آنجا که تلاششان را متوقف می کنند یادگیری آنها با موفقیت همراه نمی شود، تجربه ای شوروهیجان (thrill) ناشی از یادگیری مباحث جدید را کسب نمی کنند و معتقد می شوند همه ای 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 رادرگوش کودک می خوانند.

۲) رقابت در مدرسه ، برای کودکانی که ممکن است هرگز بهترین نیاشند . 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 ای 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 ای 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 ای خود را به موقع انجام دادم ، حق دارم نیم ساعت از اینترنت استفاده کنم . اگر ۳ روز متوالی از برنامه ام عقب ماندم ، یک هفتنه 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 ای خود، اوقات خوش و مرتفعی داشته باشید.

۴) سعی کنید خیلی خوب و دقیق و منطقی (به دور از حرف و سخن دیگران) به علائق 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 ای سعی و تلاش شما بوده ، نه شانس و اتفاق ...

۶) شما برای کسب ارزشی لازم برای رسیدن به یک هدف (قبولی در کنکور) باید انگیزه ای 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 ای شغلی مناسب باشید، نسبت به مطالعه ، سطح سواد ، موقعیت اجتماعی و... احساس نیازکنید، از خواندن مطالب مورد علاقه ای 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 پدرو مادرم ازمن 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 آنهم 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 بادگیری

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 مغض)، 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 ، الوبت دهید و بعد از انجام آنها به فعالیتهای دیگر(تماشا تلویزیون ، استفاده از کامپیوتر، تفریح ، مهمانی و...) بپردازید.

برای تفریحات خود هم برنامه ی زمان بندی شده داشته باشید. حتما" برایتان پیش آمدہ که در طول روز ۸ ساعت می خوابید و مثلًا" 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 ۳ 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 بطالب ، به کارهایتان نگاه می کردید.

• اگر قبلًا" 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.(مثلًا" 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 بروزیزد . دانستن نقاط ضعف باید باعث شود که شما کل تواناییهایتان را زیر سوال ببرید.

۳) به تناسب پیشرفتها ، پاداشهایی را برای خودتان درنظر بگیرید.

هرچند وقت یکبار به عنوان پاداش به کارهای بسیار مورد علاقه ای که برایتان لذت بخش است ، بپردازید. مثلًا" به خودتان قول بدھید که اگر یک هفته ی کامل از شنبه تا پنج شنبه ، برنامه اتان را به موقع به انجام برسانید و از برنامه عقب نیفتد ، 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 ای 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 بیوسته افزایش دهید . مثلًا" یک روز ۷ ساعت مفید درس نخوانید و ۲ 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 بسیار مشکل 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>



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 تحويل 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، ناسامانی 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، نوبایی، 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 دنیا 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 سرینا 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 رضابتخش برآورده کنند. عدم اعتماد می تواند در رابطه با یأس ایجاد شود.

مثلاً اگر والدین نیازهای کودکان را قبل از بیان آنها تامین کنند باعث می شود شیرخواران توانایی کنترل محیط را یاد نگیرند 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 رضابتخش 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 بد و شیرخوارگی نمی تواند پیامد لوس شدن را به همراه داشته باشد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=368219>



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 متوجه یا دلخور می کند و با



حتی می ترساند. برای آگاهی از نحوه عملکرد تربیتی و برخورد با کودکان باید اطلاعات مفیدی در زمینه بهداشت روان بدست آورد. سلامت با بهداشت روان عبارت از نحوه تفکر، احساس و عملکرد ما به منظور روپارویی 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 مکودک 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.

متاسفانه 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 با یا بدون مشکلات بداشت روانی IQ متفاوتی دارند. آموزش خاص یکی از سرویس های حمایتی است که مدارس برای کمک به روپارویی 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 می کند که بشدت زندگی روزانه و عملکرد آنها را در خانه، مدرسه و یا در اجتماع مختلف می کند. بدون کمک، چنین مشکلاتی ممکن است منجر به افت تحصیلی، روی آوری به مواد مخدر و الکل، ناسازگاری در خانواده، یا حتی خود کشی 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 فرزنان 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 فرزندتان 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 بسایر حائز اهمیت است که فرزند تان را تشویق کنید احساسات خود را ظاهر کند.
 - اجازه دهید بداند 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 متوجه 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 حرfovهای فرزنداتان 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 خود تان برای حل وکنار آمدن با مشکلات رجوع کنید. آیا شما مثال خوبی در این مورد هستید؟ اگر احساسات و عملکرد فرزندتان مایه دستیابی‌چگی شما شده یا قادر به کنترل خشم و ناامیدی خودتان نیستید ، کمک بجوبید.
 - مشوق او در زمینه رشد استعدادهایش باشید و به او کمک کنید محدودیت های موجود را بپذیرد. براساس توانای ها و علاقه‌یش ، در تعیین اهداف پاریش کنید.
 - موقفیت هایش را جشن بگیرید.
 - توانایی های او را با توانمندی های سایر کودکان مقایسه نکنید.
 - منحصر بفرد بودن او را بستایید.
 - از اینکه وقت خود را صرف او کنید دریغ ننمایید.
 - استقلال و خود ارزشی را در او پرورش دهید.
 - در رویارویی با فرزان و نشیب های زندگی ا و را یاری کنید.
 - نشان دهید که به توانایی های 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 بهفهمید 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 تایید تان 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.

منبع : پژوهشگان بدون مرز

با اضطراب امتحان چه کنیم

منتظر 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 ۲۰ درصد از موارد تجدیدی و مردودی را به آن نسبت می دهند. دانشآموزی که اضطراب امتحان دارد احساس می کند که ذهنیش خالی شده و هر چه را که آموخته فراموش کرده است، چنین دانشآموزی



معمولًا به پرسش‌ها پاسخ‌های بی‌ربط، نادرست یا ناقص می‌دهد و با افکاری نامریوط 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 می‌توان 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 روش‌های نادرست مطالعه و انتظارات نادرست از خود.

ب) عوامل آموزشگاهی 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 بالا ای والدین، جو عاطفی حاکم بر خانواده، ویژگی‌های شخصیتی والدین و طبقه اقتصادی و اجتماعی والدین.

• پیشگیری از اضطراب امتحان

اضطراب امتحان به میزان زیادی قابل پیشگیری است. در اینجا به برخی از روش‌های پیشگیری از آن اشاره می‌شود.

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 می‌شوند.

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 تمرين:

پاسخ ها و رفتارهای سازنده از قبیل مطالعه بیشتر، مشورت با دیگران، تمرين 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 حرک های نامطلوب:

حرک های نامطلوبی مانند احساس گناه، نالمی و ترس از گرفتن نمره پایین و هم چنین برجسب های منفی مانند گفتن کلمات تنبل، 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 چهار 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 تمرين 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 بیاده روی در صحیح زود بپردازید و این کار را سه بار در هفته انجام دهید. نوع ورزشی که انتخاب می کنید باید متناسب با علاوه و توانایی شما باشد. ورزش هایی مانند دویدن، شنا کردن و به ویژه یوگا در کاهش اضطراب و افزایش تمرکز تاثیر چشمگیری دارد.

▪ تغذیه:

صرف 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 و از پرخوری پرهیزید، 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 داولی است به فارسی ترجمه شده و تقديم 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 داولی، نویسنده مطلب، سال ها معلم بوده در متن نوشته، حابه 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 دروس 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 نیاشید، 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 بگیرید.

(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 جشنمنش 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 نباشد.

(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 بدھید.

(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 نظری «دستور زبان 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 شناسی درخشیدن بدھید. 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 دویاره 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 صرفآ 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 دستان 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 تعديل 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 با بی‌تحرک 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 تحرک‌پذیری 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 حتماً از متخصصین کمک بگیرید.

- خواب کودک را تنظیم کنید.

اغلب کودکان زمانی که احساس خواب می‌کنند، بی‌قرار و تحریک‌پذیر 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 موقعی، 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 موقع ناراحتی چگونه مساله خود را مطرح کنند. والدینی که ناراحتی خود با هیجانات 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 تأثیری که در فعالیت بخش‌هایی از مغز می‌گذارند، بدرفتاری را در کودکان سبب می‌شوند. کودکان را از تماشای فیلم‌های بزرگسالان منع کیم 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 تبیه‌ی مناسبی داشته باشد.

زمانی که کودک شما عصبانی است و شما با اعمال یک تبیه بدنی یا تبیه 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 تبیه استفاده کنید. با امتحان کردن سایر روش‌ها اگر به نتیجه نرسیدند تبیه مناسبی را در نظر بگیرید و اجرا کنید. این تبیه نباید زیاد شدید باشد، نباید بدنی باشد و نباید خیلی طولانی باشد. چنان‌که حضرت علی علیه السلام به مردی که از رفتار ناپسند فرزند خود شکایت کرد فرمودند: او را نزن 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 صلی الله علیه و آله و سلم می‌فرمایند: کسی که کودکی نزد اوست باید در برخورد با او کودکانه رفتار کند. زمانی که واضح، کوتاه و دلنشیں 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 دلنشیں 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 علیه السلام 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 از یک تصویر سازی لاک پشتی استفاده کند. می‌توانید این کار را در شرایط عادی چندین بار تمرین کنید تا در موقع ناراحتی کودک، به راحتی بتوانید آنرا 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 آرامیش 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 یک بخش غیر قابل انکار از زندگی است و چه بخواهیم و چه نخواهیم، از خلی 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 قصه 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 یک اتفاق موقت و قابل برگشت در نظر می گیرند.



آنها تصور می کنند که اجسام 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:

اصلًا تعجب نکنید اگر کودک ۲ ساله ای در آموزش مهارت توالت رفتن پسرفت 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 اطراقش این همه نگران کننده شده است.

از سوی دیگر، ممکن است کودکی هم باشد که اصلًا واکنشی به مرگ نشان ندهد یا گاه گاهی در بین شادی و خوشحالی های کودکانه اش به یاد آن بیفتند 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 یک لحظه یا یک 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 یک قسمت بسیار مهم برای التیام غم مرگ عزیزان است و این هم در مورد بزرگسالان و هم در مورد خردسالان صادق است کودک را سوگواری شدید، وحشت زده کرد، ولی از طرفی هم نباید مسئله 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 مسئله ای وجود دارد، ولی شما سعی در مخفی کردن آن دارید، نگران تر می شود.

به سؤالات کودک پاسخ دهید. کنجکاوی کودکان درباره مرگ یک 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 مسئله 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 نمی‌رود یا غذا نمی‌خورد و چیزی را نمی‌بیند و هیچ دردی را احساس نمی‌کند و جسم آن دیگر کار نمی‌کند.

کودکان نیاز دارند در مورد خودشان اطلاعاتی داشته باشند. ممکن است بپرسند که «من کی می‌میرم؟» که در جواب بهتر است گفته شود «هیچ کس نمی‌داند که کی کسی می‌میرد، ولی بیشتر ما زمان خیلی زیادی زندگی می‌کنیم. من مطمئنم که تو تا وقتی که خیلی پیر بشوی، زندگی می‌کنی.» یا ممکن است کودک بپرسد: «مامان، تو کی می‌میری؟» این سؤال معمولاً برای اولیا خیلی تکان دهنده است. عملآ منظور کودک از این نوع سؤال این است که آیا تو از من مراقبت می‌کنی و یا چه کسی بعد از این از من مراقبت می‌کند، بنابراین بهتر است به کودک گفته شود «مامان قوی و سالم است و خیلی وقت زیادی، پیش تو خواهد ماند.» حتی به کودکان زیر ۵ سال توصیه می‌شود اولیا بگویند «مامان نمی‌میرد»، «بابا نمی‌میرد». بنابراین اگر اینگونه حواب بدھیم که «فرزند عزیزم همه ما یک روزی می‌میریم» برای کودک مانند این است که بگوییم ما همین امروز می‌میریم.

• واژه‌های مسئله ساز

در بخش نخست مقاله، به چگونگی نگاه کودکان به مقوله مرگ و اینکه آنها نمی‌توانند مفهوم همیشگی بودن مرگ را درک کنند و در عوض، آن را به عنوان یک اتفاق موقت و قابل برگشت در نظر می‌گیرند، 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 می‌گیرد. از عبارت هایی که به یک امر خوب اشاره می‌کند، پرهیزکنید.

عبارت های معمول بزرگترها درمورد مرگ مثل «درآمیش استراحت کردن» یا «خواب ابدی» یا «رفتن به یک جای دور» برای خردسالان بسیارگیج کننده است. پس نگویید که «پدربرزگ خوابیده است» یا «به یک جای دور رفت» که ممکن است با این توضیحات از رفتن به تختخواب نگران بشود و فکرکند که او هم ممکن است بخوابد و دیگر برزنگردد، یا اگر شما به خرید و کار بروید، فکرکند که شما هم برنمی‌گردید. مرگ را هرچه قابل لمس تر برای او توضیح بدھید مثلاً بگویید: «پدربرزگ خیلی پیر شده بود و بدن اش قادر به کارکردن نبود» اگر پدربرزگ قبل از مرگ مریض بوده اطمینان حاصل کنید که کودک بفهمد مریض شدن مثل سرماخوردن معنی مردن نمی‌دهد. به او توضیح بدھید که این مریضی ها نمی‌تواند کسی را بکشد.

درمورد کاربرد واژه‌های خداوند و بهشت با احتیاط کامل رفتارکنید. دقت کنید این مفاهیم را برای یک کودک ۵ ساله یا حتی کوچکتر به کار می‌برید و هدف شما این است که او را آرام کنید. پس مراقب باشید او را بیشتر گیج و مضطرب نکنید.

برای مثال اگر بگویید «مادربرزگ الآن خیلی خوشحال است چون توی بهشت است» کودک فکر می‌کند «چطور مادربرزگ واقعاً خوشحال است اگر همه کسانی که دور و بمن هستند، این همه ناراحتند؟!» یا مثلاً بگویید که «عمو آنقدر خوب بود که خداوند او را پیش خودش برد.» کودک فکر می‌کند اگر خدا عمو را پیش خودش برد 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 می‌توانم برم پیش خداوند و بایانزگ را بیینم» یا اینکه «سعی کنم که بچه بدی باشم تا بتوانم بیشتر پیش بابا و مامان بیمانم!» بنابراین عبارتی به کار ببرید که او را نگران تر نسازد. مثلاً بگویید: «ما خیلی ناراحتیم که بایانزگ دیگر پیش ما نیست و ما خیلی دلتیگ او می‌شویم ولی این خوب است که بدانی او الآن پیش خداوند است.»

منتظر واکنش های مختلفی ازسوی کودک باشید. کودکان علاوه بر احساس غم درباره مرگ، احساس گناه با خشم نیز پیدامی کنند. بخصوص اگر متوفی یک فرد نزدیک خانواده باشد.

مثلاً کودک ممکن است فکرکند خواهرش به خاطر حسادت های او مرده است یا چون او خواهرش را کتک می‌زده و اذیت می‌کرده، مرده است و این احساس به احساس گناه شدید برسد.

گاهی ممکن است کودک نسبت به متوفی خشنگی بشود که چرا او را ترك کرده و رفته، یا حتی نسبت به شما، پزشکان و پرستاران احساس خشم کند.

ازسوی 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 می‌توانم بازی کنم!» از اینگونه عبارات تعجب نکنید و آنها را به حساب ناتوانی کودک از درک مفهوم پیچیده مرگ بگذارید.

کودکان نمی‌توانند آنطور که بزرگترها معنی و اثر مرگ را درک می‌کنند، این موضوع را درک نمی‌کنند، بنابراین چنین کودکانی سنگدل و بی احساس نیستند. انتظار تکرار سؤالات کودک را داشته باشید. سؤالات تکراری درمورد مرگ و توضیح علائم غم و ناراحتی برای کودک ممکن است مدت ها به

طور بینجامد. حتی با بزرگترشدن وی و رشد مهارت‌های شناختی او، سؤالات تازه تری مطرح می‌شود. نگران نیاشید که توضیحات شما ناقص بوده، چرا که سؤالات تکراری کودکان یک 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 می‌دهد. کودکان به روش‌های قابل لمس برای سوگواری نیازمند هستند، بنابراین به جای شرکت در مراسم تدفین، کودک زیره‌سال می‌تواند در خانه شمع روشن کند یا یک آواز برای فرد درگذشته بخواند، تصویر او را بکشد یا در مراسم دیگر سوگواری شرکت داده شود. دادن یک وسیله از فرد فوت شده به کودک، برای ایجاد احساس آرامش در او بسیار مؤثر است؛ مثلاً می‌توان یک گردنبند از مادر بزرگ را در اتفاقش گذاشت.

گاهی اوقات مادر به علت سقط حین بیمار، دچار سوگ می‌شود. دراین موارد کودک نیز نگران مادر می‌شود حتی بدون اینکه بداند حاملگی و تولد چه معنی می‌دهد. او ممکن است احساس گناه کند و یا به سوگ ازدست رفتن نقش خواهر یا برادر بزرگترشدن خودش بنشیند که شما از قبل به او وعده داده بودید. دراین موقع، کودک احتیاج دارد مطمئن بشود اینگونه مرگ و میر خیلی نادر است، بخصوص اگر شما قصد بارداری دیگری دارید. به کودک باید توضیح داد «یچه 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 یک نقاشی یا درست کردن یک کاردستی دراین باره سوگواری خود را نشان بدهد.

در مواقعي که از تلویزیون یک حادثه را مشاهده می‌کنید، کودک شما اضطراب و نگرانی شما را درک می‌کند. بنابراین به او بگویید «از اینکه مردم ناراحت شده اند و با سختی رویه رو هستند من هم ناراحت هستم، ولی درکنار تو، کودکم، خواهم بود و از تو مراقبت خواهم کرد.» سعی کنید که کودک هرجه زودتر به زندگی همیشگی و روزمره اش برگردد، فعالیت‌ها و برنامه‌های همیشگی به کودک کمک می‌کند که زودتر احساس امنیت و آرامش کند. در شرایط دشواری که خود شما از یک غم بزرگ دررنج هستید، انتظار رفتارکامل و بدون اشکال از خود نداشته باشید. دراین موقع، 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 هرجه شما به خودتان بیشتر کمک کنید تا با مسئله سوگ کنار بیایید، به کودکتان نیز بیشتر می‌توانید یاری برسانید.

منبع : بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=244417>



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 می‌خواهند می‌رسند، مگر این که به موقع مداخله کرده و به کودک نشان دهید که این رفتارهای عجیب و غریب، فایده‌ای ندارد و تنها باعث بدتر شدن شرایط می‌شود و سعی کنید او را به رفتار قابل قبول تری تشویق نمایید. مطالب زیر راهکارهایی را به صورت مرحله به مرحله برای روپارویی با ۱۰





مشکل عمده کودکان ارائه می دهد.

• مشکل اول: مسایل مادی

با گفتن کلمه نمی خرم، هرگز احساس گناه نکنید. مشاجره های بین والدین و فرزندان معمولاً خوشایند نیست ممکن است بارها پیش آمده باشد که فرزندتان از تصمیم گیری شما خوشیش نیامده است.

• رعایت حق تقدم و اولویت را به او یاد دهید

در تعطیلات و جشن تولدات، 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 گذشته اید با کمال رضایت به یک مؤسسه خیریه ببخشد.

• مشکل دوم: حاضر جوابی

هرگاه فرزندتان رفتار بی ادبیه 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 این طرف و آن طرف نگاه می کنم. این کار بی ادبیه 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 فرزندتان رفتار مودبانه 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 متشرکم، 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 فرزندتان ناسزا یابد به زبان آورد، بلافاصله آن را به لیست کلمات غیرمجاز اضافه کنید.

توضیح دهید که چرا ناسزاگویی کاری رشت 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 رشت را در برابر پدربرزگ و مادربرزگ، 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 با این که فرزندتان خودش از کلماتی استفاده کند که بار منفی ندارد. مثل : بی ادب

احساساتی نشود. 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 آشناشی دارید، دیگر نمی خواهمن این کلمه را بشنوم.»

• مشکل چهارم: دروغ گویی

از او بخواهید که در گفته هایش صادق باشد، به فرزندتان 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 دردرس انداخته، احساسات آنها را جریحه دار کرده و هیچ کس به او اعتماد نمی کند و اینکار به شکل عادتی در می آید که ترک کردنش بسیار مشکل است. به کودکان باید دهید که راستگویی سبب اطمینان می شود. اگر متوجه شدید که کودکان دروغ می گوید از او این سؤالات را بپرسید تا وحدان 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: سریچی و نافرمانی

توضیح دهید که از او چه انتظاراتی دارید. به او بگویید: «خوب به حرف هایم توجه کن. وقتی دارم با توجه صحبت می کنم و تأکید می کنم که در گفته هایم حدی هستم، پس بدان واقعاً جدی هستم. «همچنین ممکن است بگویید: «اگر واقعاً دلیل خوبی برای انجام ندادن کاری داری می توانی با لحن مذیانه 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 7 حاضر است، تو باید دقیقاً در همان ساعت سرشام حاضر شوی.» به او حق انتخاب بدهد، 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 برسی؟» 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>



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 مسائل مربوط به سازگاری مشکل دارند استفاده می شود.

• محیط بازی درمانی:

محیط بازی باید ثابت باشد و در واقع شامل یک محدوده بسته که اغلب یک 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 یک 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، سریازان عروسکی، تفنگ عروسکی، تعدادی عروسکهای کاغذی که



بیانگر اعضای خانواده باشد، خانه عروسکی، خمیرهای بازی و توب 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 اتفاق 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 ضمایر و افعال به خودش برمی گرداند.

اگر مکالماتی بین مربی و کودک در اتفاق 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 اتفاق بازی درمانی گفته شود.

در مواقعي 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 یك 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 کردي 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 یك بوزخندی تحويل 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 کارانter 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 کار بکنی؟". درمانگر باید احتیاط کافی بکار ببرد تا مبادا تمکر واکنشهایی بر روی یك خود مشغول بود، نباید گفت "تو مثل اینکه نمی دانی چه کار بکنی؟". درمانگر باید احتیاط کافی بکار ببرد تا عقب ترین کودک اعضو گروه وارد جرگه ارتباط شود؛ حتی اگر آن کودک به بهای بی توجهی به کودکان دیگر تمام شود. درمانگر باید کوشش کند تا عقب ترین کودک اعضو گروه وارد جرگه ارتباط شود؛ حتی اگر آن فقط یك لبخند دوستانه باشد.

بازی درمانی گروهی از لحاظ اینکه حضور کودکان دیگر در اتفاق، تنشهای درونی کودک را کاهش می دهد و نسبت به درمانگر واکنش طبیعی تر خواهد داشت و بطورکلی دامنه گسترش ارتباط بین درمانگر و کودک را افزایش می دهد مفید است.

• چگونه کودک را وارد اتفاق بازی کنیم؟

ارتباط با کودک را از طریق سلام و احوالپرسی شروع می کیم. 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 اتفاق بازی می شوند، ولی تعدادی از بچه ها ممکن است برخورد دیگری داشته باشند برای مثال می

احتمال چنین امری هست. احتمال فراوان وجود دارد که کودک در پاسخ به سلام بک 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 تصمیم‌گیری داشتید نه کودک.

در چنین شرایطی درمانگر باید از خطاب سوم شخص استفاده کند و بگوید: "بجه های زیادی اینجا می آیند و از اتفاق ما خوششان می آید". اگر کودک باز قیافه ای منفی گرفت و علاقه ای به اتفاق 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 سوالات پرسشی کمی هم توقف می کنیم تا کودک احساسات خود را نمایان کند. "تو می خواهی برگردی خانه (کلاس)، بهر حال اتفاق بازی آنچاست"، "می خواهی قبل از اینکه به خانه برگردی (یا به کلاس برگردی) سری به آنجا بزنی؟". اگر باز هم مثمر ثمر نشد می گوییم قبل از اینکه به خانه برگردی باید در دفتر منتظر باشی، حالا خودت انتخاب کن! می خواهی در دفتر باشی یا در اتفاق 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 اتفاق بازی کودک را کاملاً در انتخاب بازی آزاد می گذاریم و هرگز کارهای انجام شده توسط کودک را تحسین نمی کیم، چون این عمل از سوی کودک به عنوان مراقبت تلقی می شود و بعدها جملاتی شبیه اینکه معلم مواظیمان هست را بیان می کند.

• گزارش یک 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 اتفاق بازی واکنشهای منفی نشان می دهد و به هر طریق ممکن وارد اتفاق بازی می شود. در مرحله اول این کودک اسباب بازیها را برداشته و به کف اتفاق پرت می کند و نیم نگاهی به درمانگر می کند و هر آنچه به دست می گیرد به وسط اتفاق پرت می کند.

در جلسه دوم دوباره اسباب بازیها را برمهی دارد و به وسط اتفاق پرتاب می کند، ماشینها را روی زمین هل می دهد و واگتها 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 "جیمز این کار را دوست داره" یا "جیمز فکر می کنه این کار جالبه" و در هنگام ناله کودک درمانگر می گوید "جیمز این کار را دوست نداره، جیمز ناراحت شده". در جلسه سوم جیمز فعالیتهاش را معطوف این کار می کند. این بار درمانگر به محضی که کودک اسباب بازی را از زمین برمهی 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 جیمز داره واگن را هل می ده. جیمز داره تیراندازی می کنه.

در جلسات بعدی، درمانگر به همان ترتیب عمل می کند؛ متنها این بار جیمز منتظر شنیدن نام وسیله ها می ماند و در صورت توانایی خودش هم با درمانگر نکرار می کند. بعد از گذشتن چند جلسه جیمز دارای گفتار دو کلمه ای است. او وقتی وارد اتفاق 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 برمهی دارد، به صورت مری 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 جایی اندک، بازی های پویا به همراه تحرک و جایه جایی زیاد و بازی های خیالی و ... همه و همه می توانند کودکان را در برقراری ارتباط با شما پاری 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 مناسب با فرهنگ کودکان و اهداف بازی وسایلی از قبیل تکه های چوب، چسب، قیچی، کاغذها و نوارهای رنگی، خمیربازی، انواع



عروسوک، 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 چه ها بخواهید بازی هایی را که آموخته اند به شما بگویند و به یکدیگر هم یاد بدهند.

پیاده 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 سرزنشگی و امید و باری 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 گنجاند 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 می‌شود، اما هنوز تعریفی از آن ارائه نشده که مورد قبول همه باشد. کودکان در بازی نقش‌آفرینی می‌کنند؛ مثلاً پلیس می‌شوند و یا مهمان بازی می‌کنند. به علاوه، آنها از شیوه‌های عمومی بازی پیروی می‌کنند. به این معنا که کودک بازی را از دست زدن به وسائل اطراف خود شروع می‌کند و با رشد سنی، به بازی‌های پیچیده‌تری می‌پردازد.

همین که کودک به نحوی بازی با اشیا را شروع کرد، واکنش او نسبت به کودکان دیگر تغییر می‌کند. گفته می‌شود بازی رشد هوشی کودک را افزایش می‌دهد و کودکان فاقد اسباب بازی از لحاظ شناختی از همسالان خود عقب‌ترند. شخصیت کودک در ضمن بازی شکل می‌گیرد، دگرگونی‌های زیادی در روحیات و خلقیات او روی می‌دهد و همه این‌ها تکامل و پیشرفت را برای کودک مهیا می‌کند. در میان انواع بازی، بازی‌های ابتکاری که آفریده خود کودکان هستند، اهمیت ویژه‌ای دارند؛ زیرا به شخصیت کودک شکل می‌دهند و وسیله خوبی برای تربیت او محسوب می‌شوند.

بازی راه را برای دوستی و مراوده میان کودکان همسال می‌گشاید و کودک کمک خود را عضوی از یک جمع احساس می‌کند و به ارزیابی منصفانه رفتار و کردار خویش و همیاری‌هایش می‌پردازد. در حین بازی، شخصیت کودک به سوی اتحاد و همکاری با همیاری‌ها شکل می‌گیرد و شور و شوق و احساس مسئولیت در او به وجود می‌آید.

در جریان بازی، نیروهای مختلف کودک از قبیل حافظه، دقت و چالاکی پرورش می‌یابد. همچنین بازی پرورش عقلی کودک را موجب می‌شود. به علاوه، کودک به هنگام بازی می‌آموزد که چگونه در مقابل ناکامی و شکست ایستادگی و اعتماد به نفس خود را حفظ کند. بازی می‌تواند 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 می‌گیرد، در بزرگسالی نیز از بسیاری جهات همان رفتار را خواهد داشت. به علاوه، از طریق بازی اعضای بدن و عضلات کودک سالم و ورزیده می‌شوند و او از رکود و خمودگی دور می‌گردد.

محتوای بازی کودکان متفاوت و گوناگون است. زندگی پدر و مادر می‌تواند برای آنها مهم و جالب باشد؛ به گونه‌ای که از رفتار کودک ضمن بازی، می‌توان به مناسبات بزرگسالان پی برد. مثلاً مشکلات و سوءرفتار پدر و مادر را می‌توان در بازی کودکان مشاهده کرد. از سوی دیگر، گاهی مشکلات رفتاری و ذهنی کودک را می‌توان در قالب بازی برطرف ساخت. به طور کلی بازی فرصت مناسبی است برای شناخت رفتارهای ناهنجار کودک. در حین بازی می‌توان 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 می‌کند تا رفتار اجتماعی مطلوب و پذیرفتنی را بیاموزند، بنابراین وظیفه والدین و مریبان 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 می‌شود به سمت بازی‌های اجتماعی گرایش می‌یابد. از سوی دیگر در اوایل کودکی، پسرها بازی‌های پر جنب و جوش و دخترها بازی‌های ساکت و کم تحرک را انتخاب می‌کنند و هر چه بر سن آنها افزوده می‌شود، می‌توان این تفاوت را واضح تر مشاهده کرد.

تحقیقات دانشمندان نشان داده است که کودکان باهوش و کندزن به یک نسبت در بازی شرکت می‌کنند، با این اختلاف که بازی‌های کودکان باهوش بیشتر متشکل و متغیر است و به بازی‌های انفرادی و فکری گرایش بیشتری دارد.

محیط نیز در شکل و نوع بازی دخالت دارد؛ بازی کودکان متناسب با زمان، مکان، فصل، آداب و سنت، 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 کودکانه 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 می‌گذارد. کودک خود را در دنیای دیگری می‌بیند و با خیال‌بافی و تقلید حرکات ستاره فیلم دست به کارهای نامعقولی می‌زند.

▪ 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 کودکانه 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 نگویید، 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>



بامن حرف بزن تا حرف بزنم، مادر!

هر زبانی الفاظ و صدای خاص خود را دارد. پس از تولد کودک این توانایی را دارد که صدای 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.

بکی از این مراکز، (محوطه بروکا) نام دارد که وظیفه آن ساخت و تلفظ لغات است و بخلاف آنچه مدت‌ها تصور می‌شد، این بخش از مغز وظیفه نظمدادن به کلمات و ساختن جملات را نیز بر عهده دارد. (محوطه ورنیک) بخش دیگری است که به کلمات معنی می‌بخشد.

اخیراً 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. صدایها 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 صدایها از این پس بر عهده منطقه مربوط به شنوایی در مغز است که این منطقه نیز در آموختن زبان نقش مهمی ایفا می‌کند.

• مراحل آموختن زبان

کودکان، معمولاً 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 باد می‌گیرد به صدای 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. آنatomی بدن و کامل شدن مغز در این میان بسیار مهم است.

هرچه مغز کامل‌تر می‌شود حنجره و حفره حلق نیز گستردگرتر 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 با سخت‌تر بیاموزد.

• آموختن زبان‌های خارجی

هر زبانی الفاظ و صدای خاص خود را دارد. پس از تولد کودک این توانایی را دارد که صدای موجود در زبان‌های مختلف را تشخیص دهد. از یک سالگی این توانایی به مرور کاهش می‌باید. کاملاً طبیعی است، چون الفاظ مربوط به زبان مادری در ذهن او ثبت می‌شوند.

یادگیری زبان در بزرگسالی معمولاً دشوار است. چون وقتی در یک زبان تبحر پیدا می‌کنید، مغز به سیستم فهم، بیان و املای آن عادت می‌کند. تنها راه یادگیری یک زبان بیگانه، کارگذاشتن سیستم زبان مادری و پذیرش سیستمی جدید است.

گاهی سدهای فرهنگی مانع از آموختن یک زبان می‌شوند. معمولاً افرادی که با ملتی دشمنی دارند، زبان آنها را هم دیرتر می‌آموزند. در حقیقت پیش از آنکه زبانی را بیاموزید باید در صورت وجود موابع روانی، آنها را حل کنید.

در حال حاضر تعداد فراوانی موسسه‌های 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. متاسفانه در حال حاضر در بسیاری از کشورهای اروپایی، بهویژه فرانسه به نقش شنوایی در آموختن زبان توجهی نمی‌شود.

۵۰ سال پیش، آلفرد تومائیس، 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 اعضاً خانواده را بیاموزد تا همانند آنها با خودشان رابطه برقرار کند. در غیر این صورت به راحتی همیت خود را فراموش خواهد کرد. همواره در اوقات فراغت با کودکتان صحبت کنید. وقتی کتاب می‌خوانید، دریاه عکس‌ها توضیح دهید و از او نیز بخواهید حرف بزند. اجازه ندهید وقت خود را جلوی تلویزیون بگذراند. 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>



بچه‌ها از چه چیزهایی می‌ترسند؟



فرض کنید بچه یک ساله شما دور زمین بازی با خوشحالی می‌چرخد که ناگهان با چشمی اشکبار رو به سوی شما می‌آورد. گویا سگی به او نزدیک شده و او را ترسانده است. دوره رفتار ترسناک در میان کودکان این روزگار عمومیت دارد. دلیلش چیست؟ با وجودی که کودکان نویا خود راه رفتن، حرف زدن و رسیدن به خواسته‌ها را فرا می‌گیرند، ولی پیوسته به آنان گوشزد می‌شود که چقدر کوچک و آسیب‌پذیرند. یک دکتر روان‌شناس 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، 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 بی نیاز از دیگران است در وی هویدا می‌گردد. اگر فرزند یک ساله شما با دیدن چهره‌ای ناشناس می‌گرید و زمانی که از اتفاق بیرون می‌آید، اشک در چشمانش حلقه می‌زند، نشانه دلبرستگی بیش از حدش به شماماست. به گفته روان‌پژوهان کودک: "دلهره جدایی" بزرگترین ترس نویاپیان است که بیشتر اوقات، شالوده سایر نگرانی‌های مربوط به افراد و جاهای جدید را تشکیل می‌دهد. این گونه دل نگرانی در دو سال اول زندگی کودک، گذراست و در مورد برخی کودکان حتی بیشترهم طول می‌کشد. هرچند تا ۱۸ ماهگی اکثر بچه‌های نویا بر ترس‌های ناشی از جدایی، بعتر جیره می‌گردند. علاوه بر این، ممکن است فرزندتان دریابد و لو این

که گهگاه از او دور می شوید (مثلاً موقعی که به مهد کودک تحولیش می دهد) بی شک برای بردنش برمی گردید. اگر مایلید به کودکتان 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 همبازی ات به تو خوش می گزند و مجدداً به او قوت قلب بدھید که به زودی برمی گردید.

• هراس های شبانگاه

بیم از جدایی نیز خواب کودک را برهم میزند. بیشتر بچه ها، شبها وحشت میکنند. امکان دارد کودکتان 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 مهریانه روی پا نشاندن و قصه گفتن باعث میشود که کودک پیش از رفتن به بستره، 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 اناقش برسانید و به او قوت قلب بدھید. دقایقی چند آرامش کنید، لیکن او را از بستر خارج نکنید. با این که تخیل کودکتان، احتمالاً سبب می شود که اناق تاریک، ترسناک جلوه نماید، لازم است او این اعتماد به نفس را پیدا کند که به کمک پشتیبانی اندکتان می تواند یک تنہ بربیم و هراسیش فایق آید. چنانچه شبانگاه 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 انبوهای از هراس های این سن و سال است. کودکی که در عین معاینه به وی آمپول تزریق می شود، امکان دارد بعدها از مطب پژشک بترسد". شما می توانید از همین توانایی استفاده کنید تا کودکتان بر هراس هاییش چیره گردد. پاره ای از تداعی های مثبت را جایگزین ادراکات منفی کنید. به طور مثال، بعد از تزریق آمپول، عکس برگردانی به او بدھید یا او را به پارک ببرید.

هرچند وقتی که کودکتان ترسان است، باید پشتیبانی اش کنید، ولی هدف نهایی تان باید این باشد که یاریش کنید تا در موقعیت های جدید تواناند شود.

• شیوه های آرامش جویی

(۱) اعتدال را رعایت کنید.

همچنان که کودکتان را در آغوش گرفته اید، دوستان و بستگان نا آشنا 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) راستگ و باشید.

نگویید که آمپول درد نمی آورد، چرا که درست نیست. در عوض به وی اطمینان بدھید 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 تنفس زا، خاطر کودک را جمع کند.

(۵) بگذارید بچه خوش باشد.

منظور کودکان از بازی این است که براوضاع ترسناک غلبه کنند. وسایل پژشکی به فرزندتان کمک می کند تا بداند 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 موقعيت 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 خطرهاست، اما در صورتی که ترس از حد معینی تجاوز کند، فرد را از انجام امور روزمره بازمی دارد و باید به درمان آن اقدام شود.



ترس های نابجا بر خیال و توهمند 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، صدای های ناگهانی، بلند، فریاد تند و قوی و احساس افتادن از جای بلند است. این انگیزه ها به تدریج بر حسب مراحل رشد دگرگون می شود. کودک در دوره طفولیت، از اشخاص بیگانه و جاهای ناآشنا و احساس از دست دادن شخص معین، مثلًا 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 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 باید، 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 ظاهر 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 تعییر 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، حسوسی 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 اشیا یا اشخاصی که نباید بترسند، بر حذر می‌دارند. این مادران ممکن است به خاطر آسودگی خویش و انصراف بجهه از خیره سری او را از پلیس یا مادری ممکن است به طفل بگوید: باشد تا وقتی که مدرسه بروی و بینی که اگر حرف بزرگتران را نشنوی، چه بلایی به سرت می‌آورند. 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 بکی از آنان از چیزی بترسد، کودک کم سن تر فکر می‌کند که آن چیز باید خیلی وحشتناک باشد و به ناچار او نیز چهار 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 آمیبلی 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 صدمه ای دیده است. این ترسی است که بر اثر تجربه در طفل رشد یافته است، اما این ترس خود را به چیزی واپسنه 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 زنده اند 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 بی مورد و بیجاست، به کودک جرأت و مهارت مبارزه با ترس آموخته شود و تا حد ممکن با موقعیت‌های ترس آور عملآشنا 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 توازن 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 وارد بیش از حد باشد، نه تنها ترس اولیه را حفظ می‌کند، بلکه از جانب پدر و مادر هم که او را بی محابا به کار خطرناک و ادار می‌کنند، ترس جدیدی به وجود می‌آید.

• تحسین و تشویق در کمک به کودک برای غلبه بر ترس هایش، بسیار مؤثر است و باید مورد استفاده قرار گیرد. او باید بیاموزد که شکست ها و عدم موفقیت‌ها را به عنوان حقیقت زندگی و بدون نامیدی و یا س بپذیرد.

▪ یکی از آسان ترین شیوه هایی که کودکان با استفاده از آن، نگرش ها و طرز فکرها 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.

▪ غلیبه بر ترس از شکست و به دست نیاوردن موقفیت، 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 ارضاء 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، بیش 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>



بچه های خجالتی

آیا کودک شما هم در میهمانی ها از کنار شما نکان 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 مرد است و از حضور در جمع لذت نمی برد. برای حل این



مشکل سعی کنید علت یا عوامل کمرویی کودکتان 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 کودکتان 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 کودکتان آموزش دهید و با او تمرین کنید. او را تشویق کنید هنگام سخن گفتن به مخاطبیش نگاه کنید. 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، عصیانیت و تنها یابی 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 حلوگیری نکنید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=102891>



چه ها چگونه یاد می گیرند

اگر کودکتان مقابله حرفها و دستورهایتان پاسخ دهد نه، نمی خواهم، نمی کنم 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 در ضمن نمی خواهید که کودکان نخستین قدمهای خود محترمی را بردارد. در این صورت او را در کنار خود قرار دهید و بعطور جدی با او صحبت کنید. با او گپی کودکانه 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 بکنید، به عقیده او احترام بیشتری بگذارید و در عمل واقعاً برایش احترام قائل شوید او بسیاری از رفتارهای پرخاشگرانه و منفی را دیگر انجام نمی‌دهد. به او یاد دهید که احساس و فکر را درمورد مسائل مختلف بیان کند؛ همین که فرزندتان بتواند 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 نمی‌رنجد و او را «بچه» بد خطاب نمی‌کنید.

امروز هدف‌های آموزش و پرورش واقع‌بینانه‌تر شده و به ۲ زمینه خاص و قابل توجه معطوف می‌شود. از آنجایی که نمی‌توان حجم اطلاعات تاره 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 ۲ 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 مریبیان بر این اعتقادند که خلاقیت از ویژگی‌های دانش‌آموزان تیزه‌هایش 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 بهره‌هایش ۱۳۰ و کمتر داشته‌اند و لذا مدعی هستند که خلاقیت را می‌توان آموزش داد. به‌نظر روان‌شناسان آنچه تفکر خلاق را از تفکر عادی جدا می‌کند، اصالت و تازگی نظر یا فرضیه‌ای است که فرد متفسک 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 کاملاً 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 مخصوصی 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 به وجود آورد تا با استفاده از روش‌های مناسب، حداقل توانایی دانش‌آموزان را شکوفا کنند. در این زمینه یکی از روان‌شناسان به نام توانش 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 به وجود آورد که خلاقیت پیدا شود؛ یعنی دانش‌آموزان را با اندیشه‌های ناهماهنگ و آنچه متفاوت به‌نظر می‌آید، به واکنش و ادار 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 کنگاوی، توانایی و هوش خود را جهت بدهنند و حداقل 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 جستجو کنم. متناسبه رفتار ناآگاهانه‌ای به وجود 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 می‌پردازم 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 واقعیتی سعی شود که به نحوی از آن دوری کند مثلا 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 مریبان دلسویز و مهریان، باید توجه داشته باشند که چه عواملی باعث شکست فرزندانمان در رشته تحصیلی و همچنین در زندگی می‌شود.

باید ساده‌تر صحبت کنیم. ما هر روز با والدینی روبرو می‌شویم که می‌خواهند با زور معلم خصوصی، پارتی‌بازی و یا ارفاق، فرزندانشان 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 فرزندانشان کمی توجه کنند، می‌توانند از آنها یک تکنیسین خوب، یک مغاره‌دار 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 با استعداد درخشان قرار می‌دهند و به والدین آنها می‌قولانند که دیگران اشتباه کرده و فرزندانشان شایستگی و توانایی ورود به دانشگاه را دارند. چرا هنوز در اجتماع ما جا نیافتاده که یک تکنیسین با تجربه به‌اندازه یک استاد دانشگاه قابل احترام 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 داشگاه یک انسان مضطرب خواهند شد که تمام مدت دچار دلهره و اضطراب است. شبها خوابش نمی‌برد. احساس سردد 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 مریبان این است که در همان سالهای کودکی به آنها بیاموزند که دستان 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 بدهنند 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 ثابت داده شود به‌طوری که احساس کنند درس را به خاطر خود و به خاطر آموختن مهارت زندگی بخوانند و نه به خاطر نمره و شاگرد اول شدن.

به آنها آموخته شود که با والدین و مریبان دلسویز مشورت نمایند. باید باورهای مذهبی و اعتقادی کودکان را تقویت کنیم و قوت قلب بدھیم 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>



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 شک چهار 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 ۳۶ درصد، مشکلات خانوادگی ۳۲ درصد، دوستان، همکلاسی‌ها، اذیت و آزار و مورد تمیسرخ 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 (۳۵ درصد)

▪ عده‌ای از کودکان سعی می‌کنند تا راجع به این موضوع اصلاً فکر نکنند (۲۹ درصد)

▪ خوردن غذا (۲۶ درصد)

▪ خلق و خوی خود را از دست می‌دهند (۲۳ 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 یک کوه آتش‌فشان تبدیل می‌شود. کارشناسان به والدین توصیه می‌کنند که با فرزندان خود صمیمی باشند و سعی کنند حتی الامکان 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 ناراحتی اش 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:

بدخلقی 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 حاطر 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 بدلخلقی شکلهای مختلفی بخود می‌گیرد اما کودک معمولاً خود را بزمین می‌اندازد، لگد پراکنی می‌کند، جیغ می‌زند، پاهایش را محکم به زمین و دیوار می‌کشد و با نفس خود را حبس می‌کند بی احتیاطی انعام می‌دهد و از امنیت خود تصویری ندارد در نتیجه به سادگی در برخورد با اشیاء سخت به خود آسیب می‌رساند.



• آیا خطرناک است؟

بدخلقی به خودی خود خطرناک نیست اگر چه در موقع 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 می‌گزیرد واقعاً متوجه او باشید اگر کسی به کارهای خشن کودک توجه نکند بدلخلقی او کاسته می‌شود البته وسائل 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 نشدنده کودک خود را هنگامی که آرام است بغل کنید او ممکن است بخواهد از آغوش شما بگریزد و یا اینکه بی برد 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 بدلخلقی کودکتان سوال می‌کند و رفتارهای دیگری را که با آن همراه هستند از شما جویا می‌شود. ممکن است شما را به یک روانپرداز 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 انتظار عمومی زمانیکه کودک احساس می‌کند می‌تواند موفق شود کاری دشوار است اما اگر شما نشان دهید که بدخلقی هیچ وقت کاری از بیش نمی‌برد ممکن است برطرف شود.

سعی کنید مشکلات را بیش 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 نفسیش 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 مدیریتی 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 درباره او انجام می‌شود. درواقع نوعی سوء استفاده از قدرت است که به طور معمول روی کودکان یعنی آنهاپی که ضعیف و بی‌دفاع هستند، انجام می‌گیرد. سوءرفتار به انواع زیر تقسیم می‌شود:

▪ سوءرفتار جسمی: مانند کتک زدن که شناخت این نوع به دلیل علایمی 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 بیامدهای 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 می‌باید بنابراین شکستن سکوت و قطع پنهان کاری، گام اساسی در پیشگیری از ادامه سوء رفتار و قلدری است.

سوءرفتار علایمی 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. باید 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 مسؤول پیگیری این‌گونه امور باشد که مشاوران مدرسه می‌توانند به خوبی از عهده این مشکلات برآیند.

دکتر افشنین یداللهی

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=87374>



برخورد هایی که اثربخشی بر کودکان دارد

- گذاشتن اسم روی بچه ها " لال " یا " بجه بد "

اگر کودکان را نامهایی مانند احمق و تبلی... 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 اتفاق 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 آگوشش بگیرید.



• منفی بافی "لیاقت چیزی را نداری یا جات تو زندونه"



بچه ها با کلمات و جمله هایی که به آنها می گوییم، 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.

• مقصود داشتن بچه ها هنگام بروز مشکلات "تو دلیل دعوای من و پدرت هستی"

مقصردانستن 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 بگیرند که مسئولیت کارهایشان را به عهده بگیرند ما باید نمونه ای از مسؤولیت پذیری در برابر اشتباهات و ضعف هایمان باشیم. چه باید گفت: اگر عصیانی شدید به محض بدست آوردن خونسردی، از کودک معذرت بخوهد و مثلاً بگویید: «بخشید دعواط کردم امروز خسته بودم.»

• انتظارات ناجا " نمره ات ۱۷ شده پس ۳ نمره دیگر چه شده است تو فقط باید ۲۰ بگیری."

پدر و مادرانی که از فرزندان خود انتظارات بی جadarاند 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 انداره کافی خوب نیستی. داشتن انتظار بی جا تنها اعتماد به نفس کودک را از بین می برد. چه باید گفت؟ با تأکید به نکات مثبت بگویید: 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 گویید که رفtarش مثل خواهرش خوب نیست.

تخم حسادت و بدлی 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 آورید. بهتر است بگویید: 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 بگویید: 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 گوییم ترا ببرد." تهدید گفتن جمله یا کلمه اغراق آمیزی است که پدر و مادر به کار می بزنند تا کودک را بترسانند مانند این جملات: « اگر درست رفتار نکنی تمام استخوانهای را می شکنم » تهدید موجب ترس در کودک می شود و او احساس می کند که در محیطی نامن 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 بدخدود 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 مریبان، 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 ابتكار 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 بیش 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 مورد نظر 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 محرك 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 نبود 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 توصل ستن به توبیخ، سرزنش و تنبیه (بررسی سوابق تحصیلی، معدل و رینمرات 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 پر تلاش 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 بیگیری 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 (لاندین، نظریه ها و نظام های روان شناسی، ترجمه یحیی سید محمدی ۱۳۷۸).

اصطلاح فرار از مدرسه پس از اجباری شدن آموزش و پرورش در اوخر 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 اوخر 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 شباهه، خیس کردن بستر با 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 اینکه طور گسترش 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 تباہ 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 گزیز کودکی است که بدون اجازه والدینش یا اولیای مدرسه از مدرسه غایب می شود، گرچه نوع دیگری مدرسه گزیز 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 گزیز نامید و اگر پدر و مادر آشکارا کودک را ترغیب می کند که به مدرسه نرود آن را می توان کناره گزیز از مدرسه نامید. کودکی که از مدرسے 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 گزیز

اگر بررسی را با دانش آموزی آغاز کنیم که شدیدا مدرسه گزیز است می توان ملاحظه کرد که هنگامی که والدین از مدرسه گزیز کودک اطلاعی ندارند، معمولاً چنین پیش می آمد که کودک به همان مدته 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 گزیز غالباً یک واکنش نسبتاً طبیعی نسبت به محیط هایی است که از نظر عاطفی خنثی و فاقد محرك های لازم است. به عنوان مثال عواملی که می توانند برپایه شرایط طبیعی نامطلوب به مدرسه گزیز منجر شوند و موقعیت هایی را در بر می گیرند که در آنها فشارهای آموزشی بیش از آن است که یک کودک کومن 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 گزیزانی از این نوع علیه ناکامی و یاسی که در خانه یا مدرسه احساس می کند می شورند. زیرا نیازهای یک فرد یا یک کودک نادیده گرفته شده است. گرچه مدرسه گزیزها بیشتر کودکانی کومن هستند، ولی آنها معمولاً تنومند و ماجراجو به نظر می رسند و خواهان تغییر مداوم هستند آنها فاقد علایق استواراند 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 نماند که علاقه ای به رفاه کودک نشان دهند و قدرت آن را ندارند که انصباط 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. خطهایی که در این گونه مدرسه گزیز 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 تقليد 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. مسؤول رفاه آموزشی در مدرسه گزیز و کناره گزیز از مدرسه دارای رسالت مهمی است، زیرا اوست که بعد از مصاحبه با معلم مسؤول 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. مسؤول رفاه آموزشی می تواند به عنوان یک رابط میان خانواده و موسسات خدمات اجتماعی عمل کند. تهیestی 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 می‌توان به اداره مسکن ارجاع داد، کودک برآشفته و ناراحت را به درمانگاه راهنمایی کودک هدایت کرد و... و در نتیجه مدرسه گزینی ممکن است عملی پایدار باشد ولی این امکان هست که مسؤول رفاه آموزشی با پشتکار از مزمن شدن آن جلوگیری کند. در پاره‌ای از حادثه‌های معمولاً از نظر تاریخی در مدارس ابتدایی و فنی پیش می‌آید، تماس‌های روزمره کمتری میان معلمان مدرسه و بخش رفاه ادارات آموزش و پژوهش برقرار بوده است در نتیجه باید سعی کرد که با اجرای برنامه‌های رفاهی سالم و سازنده کودک را از معرض خطر قرار گرفتن نجات داد و روش‌های مثبت زندگی و بودن در جامعه را به این کودکان نشان داد.

• هراس از مدرسه

یک کودک مدرسه هراس به خانه‌ای تعلق دارد که وضع مالی آن رضایت‌بخش و به احتمال زیاد به جای آنکه قادر جو عاطفی باشد، از آن سرشار است، هوش اینگونه کودکان از حد متوسط بالاتر است. نتیجه‌ای 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 خانواده‌ای و با هرگونه آرمانی، به مدرسه گزینی 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 وادر به این کار بکنیم، اضطراب او به هراس مبدل می‌شود. مدرسه نماینده دنیای خارج و نوعی واقعیت است که کودک در خانه تجربه کرده متفاوت است، بعضی از کودکان مواجهه با این واقعیت را نمی‌توانند تحمل کنند و از این رو به آن چیزی روی می‌آورند که برای آنها مانوس تر است. مدرسه غالباً نخستین مکانی است که کودک ناگزیر است که بدون حمایت مادرش در آن روزگار بگذراند. بیشتر کودکان این تغییر را بدون اینکه به روان نزندی مبتلا شوند می‌توانند تحمل کنند و رفتن به مدرسه برایشان مملو از هیجان است ولی حتی با این وصف اکثر ما می‌توانیم پاره‌ای از مساعدت‌هایی را که برای دفع ترس‌های ناشی از خرافات به کار می‌افتد به خاطر آوریم و اگر ما می‌توانیم چنین پدیده‌هایی را در طی زندگانی خودمان به خاطر آوریم و آنها را بپذیریم، می‌توانیم درک کنیم که هر یک از ما، ترس‌هایمان را به جهان خارج منعکس و روش‌های خاص خودمان را در برخورد با آنها پیدا کرده‌ایم. در مورد به وجود آمدن عارضه «مدرسه هراسی» کشمکشی از درون کودک به موقعیت مدرسه کودک را تغییر دهنده یا او را از از جنبه‌های می‌توانند کودک را بسیار بترسانند، ولی اگر با آن ظاهراً به طریقی منطقی برخورد شود و مثلاً مدرسه کودک را تغییر دهنده یا او را از درسی که از آن متنفر است معذور دارند، کانون دیگری به زودی حایگرین آنها می‌شود، 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 می‌دهند و بسیاری از کودکان بهنجار هم در این مورد اکراه دارند. این بی‌میلی به خصوص در مدارس متوسطه و به خصوص هنگامی که کودکان خود در حال سازگار شدن با تغییرات بدنشان هستند بارزتر است. بسیاری از کودکان مدرسه هراس نشانه‌های روان تنی مشابهی از خود نشان می‌دهند. آنها مخصوصاً ممکن است در مورد غذا بهانه گیر شوند و از صرف صبحانه خودداری کنند، اینها لا غر می‌شوند و در واقع ممکن است حتی نتوانند بر روی پا بایستند، اگر فشار وارد بر آنها برای رفتن به مدرسه برطرف شوند، بیشتر این علاج نایدید می‌شوند. گرچه ممکن است این کودکان ناسازگار باقی بمانند امکان دارد که دیگران در صدد آن باشند که از زندگی بیشتر از این کناره گیری کنند و مدرسه تنها یکی از فعالیت‌های بسیاری است که آنها از آن کناره می‌گیرند، اینها ممکن است خود را در اتاقشان محبوس کنند و از دیدار مسوولان، دوستان یا بستگان خودداری کنند. یکی از عوامل عمدۀ هراس از مدرسه عبارت است از آن آشفتگی ای که کودکان در صورت تغییر مدرسه احساس می‌کنند، 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 می‌شوند کاری دشوار است، مدرسه موقعیت ویژه تنش زایی می‌شود، چنین نیست که آنها نمی‌توانند 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 مرضی است. در این موقعیت زمانی مخصوصاً مستعد شکست هستند. چنین به نظر می‌رسد که پسرانی که مادرانشان مريض هستند بیشتر از دیگران آسیب پذیرند، ظاهراً آنها به گونه‌ای غیرعادی به مادرانشان متکی هستند و بیش از آن اندازه نگران حال آنها می‌باشند. در بسیاری موارد این کودکان مستعد پاره‌ای ناراحتی‌های عاطفی هستند و هراس از مدرسه تنها یکی از اشکال متعددی است که حالت رکود و شکست را منعکس می‌سازد. این شکل به واسطه عوامل تصادفی بروز می‌کند. بسیاری از این کودکان الگوهای اولیه وابستگی هایشان را در سالهای نوبایی با موفقیت به پایان نرسانده‌اند.

در نخستین قشرهای مدرسه هراسی که شناسایی شده اند خانواده نوعاً دارای پدری کارگر و مادری است که فعالیت هایشان تقریباً به طور

کامل در خانه متتمرکز بوده است. در اینجا کشمکش را به مثابه نتیجه حاصل از تعامل میان کودک و مادر می توان دید در این کودکان طاهرا هراس از مدرسه در صورتی پدید می آید که دو عامل مهم زیر با هم تلا قی 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 یا س آورش تا اندازه ای نیاز به آن دارد که کودک در خانه باشد. مادر و کودک هر دو به یکی از مراحل پیشین ارضای مقابله 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 با عارضه هراس از مدرسه گرچه فقط یکی از شیوه های بروز درد است، به اختلاف 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 مسؤولیتی 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 درسراهای رشد بیشتر را نداشته 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 معافظت 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 کودکشان روبه رو شوند. برخی از والدین از واقعیت های مربوط به مرگ می رسند و کودکان آنها نیز حرارت 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 تدبیخ خود کودک کاری عیث 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، واحد 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 شخصیت شناسان 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>



بنویسیم دندان بخوانیم ناخن گیر!

جویدن ناخن به عنوان یک واکنش روانی در کودکان معمولاً در سنین ۴-۵ سالگی آغاز می شود. کارشناسان علل مختلفی برای جویدن ناخن مطرح می کنند، آنان معتقدند علت عمدۀ جویدن ناخن در این سن ناشی از ترس و اضطراب است.

البته ممکن است روشی برای ابراز دلگیری ها، دلخوری ها، دلواپسی و با 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 عاقبت ماندگی اجتماعی برای کودک به همراه دارد و لازم است والدین و اولیای مدرسه بیشتر به آن توجه کنند.

با این همه ، ناخن جویدن یک 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 کودکتان 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 کودکتان درجه 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 درباید، 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 ترک این عادت بسیار کمک می کند. ناخن های کوتاه شده کمتر جویده می شوند، سعی کنید هرچند روز یک بار ناخن های کودک را بگیرید و سوهان بزنید.

• تنبیه نکنید

توجه کودک را از جویدن ناخن دور کنید. کودک باید احساس خوبی نسبت به خود پیدا کند و یا در واقع به او اعتماد به نفس بدهید. تنبیه و شرمnde کردن کودک نه تنها به هیچ وجه اثری در ترک این عادت نخواهد داشت، بلکه می تواند مشکل را تشدید کند. بویژه بچه های کوچکتر که نمی توانند دلیل این که انگشتانش بدمزه است را بفهمند و این راه حل نمی تواند به آنها کمک کند.

• انگشتان کودک را به کار بگیرید

سعی کنید حواس کودک را هنگام این عمل پرت کنید، از او کارهایی بخواهید که مجبور شود از انگشتانش استفاده کند مثل درست کردن یک کاردستی و یا کشیدن یک نقاشی.

تبسم هاشمی

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=74854>



بهداشت روان در مدرسه



کودکان ایرانی در سن ۶ سالگی وارد مدرسه می شوند و اکثر آنها وقتی از مدرسه بیرون می آیند به سن بزرگسالی رسیده‌اند . بنابراین طبیعی است که انتظار داشته باشیم این مدت طولانی بر تک تک آنها اثر عمیقی داشته است. مخصوصاً اولین سال ورود به مدرسه که در آن واقعیت‌ها و رویدادهای زیادی اتفاق می‌افتد غم دوری از مادر، وابستگی به معلم و... چنان در ذهن کودک نقش می‌بندد که تا آخر عمر به یادش می‌ماند. مدرسه از نظر عاطفی خنثی است. به رغم تلاش‌های خانواده، مدرسه ، معلم و حتی خود شاگرد به منظور هرجه بهتر اداره شدن مدرسه ، مفید بودن کلاس مدرسه و سالم بودن روابط اجتماعی کودکان با یکدیگر و کودکان با مدرسه،

گاهی مشکلات زیادی در این عرصه دیده می‌شود. دلایل عدم سازگاری دانش‌آموز با مدرسه بسیار زیاد است .

برخی از آنها از وجود خودشاغردن شات می‌گیرد، برخی دیگر ریشه درخانواده و مسائل اقتصادی و اجتماعی دارد و بالاخره بعضی دیگر از مدرسه ناشی می‌شوند. پژوهشگران دشواری‌های دانش‌آموزان را از دید معلمان تحقیق کرده‌اند: براساس یافته‌های این محققان بیشترین دشواری‌های دانش‌آموزان از نگرش منفی آنها سرجشمه می‌گیرد.

در این میان نقش معلم در ایجاد نگرش مثبت در کودکان نسبت به مدرسه و کلاس درس از اهمیت خاصی برخوردار است که کودک 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 می‌باید که اعتماد به نفس در او ایجاد می‌نماید.

• دشواری‌های رفشار 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 می‌خواهد انجام دهد.

د) دانش‌آموز بیکار است.

ه-) درس خیلی دشوار است.

و) درس خیلی آسان است.

ز) ادرس 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.

کلیه موارد ذکر شده هرکدام به تنها یک می‌تواند عامل به وجود آمدن دشواری‌های رفشاری در دانش‌آموزان گردد. لذا با شناسایی سریع هر یک از علایم می‌توان از بروز آنها در دانش‌آموزان جلوگیری کرد و در صدد رفع آن برآمد. بدین منظور مراقبت از سلامت روان دانش‌آموزان همانند مراقبت از بهداشت و سلامت جسمانی آنهاهیمت دارد که والدین باید مسئولیت آن را شخصاً بر عهده بگیرند و با کسب شیوه‌های 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 سهول گردد.

دوره نوجوانی در عین حال که به عنوان یک دوره گذرای تدریجی از کودکی به بزرگسالی امتیازات زیادی را بر عهده 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 رفشاری دانش‌آموزان چه اصولی باید در نظر گرفته شود.

۱) حفظ خونسردی در تمام مدت دخالت در رفتار دانش‌آموز

۲) اقدام مؤثر

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، نظام و مخصوصاً 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 پوشاسک، مهم و زیان بار خواهد بود. بدینهی 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 نکاملی رشد آنان بطور صحیح طی نشده و در آینده نزدیک یا آتیه 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، مردمیان 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 چهار 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 چهار مشکل می‌شوند. واکنش به حادثه ممکن است بلاخلاصه و یا روزها و حتی هفته‌ها پس از سانجه 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 می نماید:

- گریه و بی قراری

- علاوه‌گی به آنجه که در اطرافش اتفاق می افتد یا ترس از محیط اطراف

- اختلال در خواب و اشتها

- وقهه یا تأخیر در سیر رشد رفتاری آنان مانند رمان شروع خندها ، زمان شروع نشستن ، راه رفتن و تکلم و...

- فقدان عکس العمل نسبت به محرك های طبیعی

- پس رفت تکاملی ، مانند توقف در راه رفتن و تکلم

• اختلالات روانی در اطفال ۲ تا ۴ سال

استرس و اختلالات روحی کودکان سینین ۲ تا ۴ سال ، در مواجهه با حوادثی که منجر به از دست دادن والدین و دیگر اعضاء خانواده آنها شده باشد ، با علائم زیر بروز می نماید.

- بازگشت به مراحل اولیه رشد ، مثلًا تکلم به شیوه ابتدایی (کودکانه)

- مکیدن شست دست

- شب ادراری

- بی اختیاری 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.
 - گرسنگی 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 سانجه ، کابوس ، کرتختی عواطف ، اجتناب از هر چیزی که یادآور سانجه است ، افسردگی ، استفاده نابجا از دارو ، ناسازگاری با همسالان ، پس رفت های آموزشی ، رفتار غیراجتماعی ، همچنین گوشگیری و انزوا ، ناراحتی های جسمانی ، تصمیم به خودکشی ، امتناع از رفتن به مدرسه ، ناراحتی در خوابیدن و سردرگمی از خود بر روی 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 متروک 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 مادر بزرگ ، خاله یا عمه و عمو بسپارید و سفارش شود که مرتب او را نوارش نمایند و هرگز کودک را ترک ننمایند .

۱-۴- اگر کودک ۱-۴ 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 با لیاس قابل استفاده از پدر و مادر متوفی ، باقی مانده است مثلاً روسربی یا تسیبیح ، آنها را در اختیار فرزندش قرار دهید .

۳- امکانات باری و سرگرمی برای کودکان فراهم گردد . زیرا باری باعث انحراف توجه کودک از استرس می شود و به او آرامش می دهد .

۴- سعی کنید کودکان را با لطیفه های جالب بخندانند 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 شمامست.

بی توجهی و نداشتن نظم و ترتیب یکی از مهمترین مسائل رفخاری کودک شمامست. این خود باعث کاهش توانایی در مرکز و عدم کنترل گفتار و عملکردها در موقع 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 اگرچه 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 ۲ 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 محرك 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 یک 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 (رینالین) 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 اضباطی تاره. کودک در می یابد که دوران بازی به صورت آزاد گذشت. خواستها را باید محدود کرد و دیگر لوسی و نتری او را نمی خرند و در برخی موارد ممکن است در برابر او موضع بگیرند. این مجموعه سبب خواهد شد که ترسی مهم 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 با 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 جداپی 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 باز خواست و تکلیف دچار بیماری می شوند که در بعضی موارد نیاز دارند تا به پزشک مراجعه کنند.

▪ جلوه ها و علایم :

شما فرزندتان 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 بر می گردانید پس از اندک مدتی حالت 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 اشتهاهی، 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 بجهه ها در مواردی از تعارض سر در می آورند و تن به اعمال و اقداماتی دهد 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 کثیر الاولاد باشند و برادر و خواهر بسیاری داشته باشند.

در محیط زندگی آنها تبعیض است و برخی را به برخی دیگر به دلایلی برتر می شمرند.

سطح فرهنگی خانواده پایین است و پدر و مادر نقش سازنده 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 زیادتر از آنچه که هستند می دانند.

▪ سنین و عوارض همراه :

ترس از مدرسه در سنین کلاسها کم 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 زیادتر می شود آنان برای جلب توجه و عاطفه آمادگی بیشتری دارند . نگرانی و اضطراب ، میل به دروغ بافت و کلک سوار کردن ، مظلوم نمایی ها ، عادت به فریبکاری از مسائلی 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 آورده 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 سنجینی نکند.

• اقدامات درمانی در مدرسه :

در مواردی که لازم می شود که مادر به همراه کودک به مدرسه برود، صحابه ساده ای به کودک بدھید و لباس او را پوشانید . در بین راه لازم نیست پرسید که حالش چگونه است و یا چرا مدرسه را دوست ندارد .

در راه برای او از مدرسه تعریف کنید ، از باری های مدرسه، از دوستانی که آنها پیدا خواهد کرد ، از مزایای درس خواندن و با سواد شدن حرف بزنید تا شوقي در کودک نسبت به مدرسه پدید آید .

در مدرسه حاضر شوید ، با معلم فرزندتان عادی و صمیمانه صحبت کنید . در حضور او از بچه تعریف کنید و متنزکر شوید که او هم می خواهد درس بخواند و چیزهای خوب یاد بگیرد و به اشاره تفهمی کنید که نیاز به دلسوزی و محبت و حمایت شما ندارد .

رابطه بین 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 وزیده تر، خوش اخلاق تر، شاداب تر و با نشاط تر و زود جوش باید باشد . زیرا برخورد روزها و ماههای اول زندگی تحصیلی سرنوشت سار 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 نرمیش و ملایمت خود به او ، انس و سازگاری بیشتر مدرسه ، او را در معرض حمایت قرار دهد و محیط را برای

او گرم کند.

سهول و آسان جلوه دادن ضوابط و مقررات مدرسه و سعی به اینکه شرایط آن با شرایط خانه نزدیک و همسان گردد.

راهنمایی برای حل مسائل و تکالیف آنها و تحسین و تمجید او به هنگام انجام وظیفه. وا 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.

سهول گیری به او مخصوصا در سال اول و متنه برخشنخاش نگذاشت.

• اقدامات درمانی در صورت ترک مدرسه:

او را در بستر بخوابانید و بگویید که مريض 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 بدھید اگر چه وقت مدرسه دیر شده باشد .

در آن روز به او غذای ساده بدھید . به این بھانه که او مريض 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 بھانه 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 درجه شرایطی است و برای روزهای بعد چه باید کرد . و خود بچه هم بداند که مدرسه در جریان قرار گفته است تا شور و اضطراب او را فرا نگیرد .

در کل با شیوه ای که اتخاذ می کنید باید کودک را به این محاسبه و ادارید که ماندن در خانه به نفع او نیست اگر به مدرسه می رفت لاقل 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>



پیش از خواب ، قصه ترسناک نگو!

کودک نیازمند یک خواب راحت و اصولی است برای اینکه دلیندتان 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 هرشنب، کودکتان را ۲۰-۳۰ 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 تختخوابش بگذارد و اجازه دهد که بدون لالانی و نکان دادن، خودش بهنهایی بخوابد و در طول شب نیز، به خواب ادامه دهد، بهطور مطمئن برای شما و فرزندتان، بهتر خواهد بود. در هر حال، بهنفع کودک است که خوابی پیوسته و متبسماً داشته باشد.

▪ از شوخی‌ها و بازی‌های پرتحرک، تعریف قصه‌های ترسناک و یا هر عملی که بهنگام خواب، هیجان کودک را برمی‌انگیزد، اجتناب کنید.

▪ آخرین کاری که قبل از خوابیدن، انجام می‌شود، خیلی مهم است. کودکان از لحاظ توانایی خوابیدن با یکدیگر متفاوتند. برخی از نوزادان، از بد و تولد، خوش‌خواب هستند. در محیط‌های پر سروصدای، 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 از کودکان، برای برهم خوردن الگوی خوابشان بهطور ذاتی، مستعدتر هستند و هرگونه تغییر در برنامه روزمره خواب از قبیل بیماری یا حضور مهمان در خانه، الگوی خواب آنان را از بین می‌برد. با وجود این، اگر خواب کودک شما با توجه به سنتش، چند ساعت کمتر یا بیشتر است؛ باید این احتمال را بدھید که خواب او با مشکلهای رویه‌روست 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 نویا، انرژی زیاد مصرف می‌کند و بدون این‌که حس کند، ساعتها می‌دود و بازی می‌کند تا بهطور کامل خسته شود. صدای‌های تند و هیجان‌ها، روی نظام عصبی او اثر دارد. تجدید قوای کامل، تنها از طریق خواب کافی و سینگین، امکان‌پذیر است. هیجان‌پذیری نظام عصبی کودک و فشاری که بر اثر فعالیت مداوم به قلب وارد می‌آید، خواب بعدازظهر را اجباری می‌سازد. بهمین 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 هرشنب، سر ساعت معینی بخوابانیم؛ هوا اتاق، تاره و مناسب باشد و سروصدای نباشد؛ کودک به این برنامه عادت می‌کند و هرشنب، خودش به خواب می‌رود. هرگونه دعوا، درگیری و تشنج، 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 به موقع او، اهمیت بهسزائی دارد. خوابیدن کودک در بستر شما، بهجای آنکه باعث آرامش و اطمینان او شود، برای او اضطراب و سردرگمی به همراه 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 بباید. 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 نویا 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 متلاطف می‌کند تا شب را بهنهایی 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 روزی‌روز 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 این صورت، 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 بهنهایی 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 خواهد بود.

• قصه‌سرایی

بهتر است در آغاز خواب برای کودکان، قصه نگوئیم؛ ممکن است او دچار هیجان شود و خواب از سرش بپرد. به ویژه از گفتن داستان‌های ترسناک، به طور 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 آشنایی ساختن کودکان با کتاب و تصویرهای زیبا و آموزنده، وقتی را در نظر بگیرند. قصه‌های مناسب و گزیده، هم باید برای کودک حذاب باشد، هم رابطه مهرازمیز با افراد اطرافیش 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 قصه‌سرایی برای کودک، زمان بیداری روزانه اوست.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=296679>



پیشگیری از رفتارهای نا亨جار 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 یک 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 موقیت‌های تعارض‌انگیز سود جوید، زورنگی باقی خواهد بود.

دروغگویی در بین کودکان کمرسن‌تر، دروغگویی بیشتر جنبه خیال‌بافی و رویاندیشی 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 یک 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 مواظیت می‌کند. تقلب کودکی که تقلب می‌کند معمولاً تحت فشار شدید برای گرفتن نمره خوب، یا ترس از زندگی است، معلمی که مطالب درسی و بادگیری را مناسب با توانایی‌ها و رغبت‌های کودکان تنظیم می‌کند، بدون تردید از تعداد و فراوانی تقلب در کلاس خود به طرز قابل ملاحظه‌ای می‌کاهد. دردی برای عمل دردی همیشه علت یا انگیزه‌ای وجود دارد.

معلمان و مریبان باید تلاش کنند تا دریابند که کدام نیاز یا نیازهای کودکان با عمل دردی برآورده می‌شود. از این رو کمک و درمان در مورد کودکی که دست به دردی می‌کند، بستگی نام به شناخت انگیزه‌های حاکم بر رفتار او دارد.

از نظر روان‌شناسی اعتراف خواستن از کودکی که دردی می‌کند و یا تهمت زدن به او در نزد دیگران، بسیار غیرعاقلانه 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 حسادت واکنش 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 ناهمانگ و ناهمخوان که هر دو از عوامل تشیدیدکننده حسادت هستند، بپرهیزنند.

ترس به طور کلی بیشتر ترس‌های کودکان در سنین مختلف، ناشی از بادگیری است. می‌توان گفت بسیاری از ترس‌ها براساس «شرطی شدن عامل» ایجاد می‌شوند. معلم با والدین باید از شیوه‌ها و وسائل 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 یک کودک در زمان‌های مختلف، متفاوت است. اضطراب بی‌شك 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 در صدد رفع آنها برآییم.

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=233121>

پیوستگی و دلبستگی در کودکان ناسازگار

مهمترین دارایی انسان طرفیت شکلدهی و نگهداری ارتباطات است. که این ارتباطات به طور 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 اوپیسم ظاهر می‌شوند.

طرفیت 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 طرفیت بنیادی ارتباطات سالم هیجانی نقش اصلی را دارد. همدلی، مهربانی، سهیم شدن (مشترک شدن)، پرخاشگری کردن، دوست داشتن و انبوهای از ویژگی‌های یک فرد سالم و شاد و مبتکر، با طرفیت‌های 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 منحصر به فرد 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؟

طرفیت 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، محتواهای 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، نکان 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)، لبخند زدن، مکیدن و در اغوش 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 رفته‌های 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 رو در رو تماس چشمی، مجاورت بدنش، لمس کردن و دیگر تجربیات حسی اولیه چون بؤیندن، صدا زدن و چشیدن است. دانشمندان معتقدند که مهمترین عامل در ایجاد دلبستگی تماس مثبت بدنش است (در آغوش گرفتن، نگه داشتن و تکان دادن بچه)

جای شکفتی نیست که نگاه داشتن، تکان دادن بچه، لبخند بچه، بوسیدن، لالائی خواندن (رمزمه کردن) و خنده‌دن، همه باعث فعالیت‌های نوروشیمیائی خاصی در مغز می‌شود. این فعالیت‌های نوروشیمیائی 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 جاهائی که در آینده مسئول زیرینای هیجانی، رفتاری، اجتماعی و فیزیولوژیکی او است قرار می‌برد.

• 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) نایمین اجتنابی

۴) نایمین سازمان یافته (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 ار آزمایش کرد. این روش "موقعیت نآشنا" 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 بازمی‌گردد و با نوزاد بازی می‌کند. مادر برمی‌گردد و تلاش می‌کند با کودک ارتباط برقرار کرده وی را درگیر کند. این رفته‌ها در طول هر کدام از این موقعیت‌ها مشاهده شده و انداره‌گیری می‌شود، رفته‌های کودک در این آزمون الگوی خاص دارد.

• چه عواملی بر دلبستگی و پیوستگی مؤثر است؟

نوزاد شخصیت نوزاد یا رفته‌هایی که دلبستگی را افزایش می‌دهد. اگر کودکی به‌سختی آرام می‌گیرد. زور درج یا بدون پاسخ است با کودکی آرام و

آسوده مقایسه شود. به‌سختی دلبستگی ایمن را نشان خواهد داد. توانائی درک در تعامل نوزاد - مادر ممکن است بر اثر شرایط طبی چون پیش از تولد، کاستی‌های تولد یا بیماری خاصی تحت تأثیر قرار گیرد.

▪ مراقب

رفتارهای مراقب می‌تواند دلیستگی را ناقص کند. انتقاد رد کردن (پذیرفتن) 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 دلیستگی سالم ترس است. اگر یک کودک مضطرب شود به هر دلیل، ترس در او نفوذ می‌کند و یا اگر محیط درهم و برهمنی داشته باشد. به سختی محیط را تحمل می‌کند. تحول دلیستگی 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 می‌شکند.

گاهی اوقات یک سبک ارتباطی و پاسخ‌های آشنای مادر به یکی از کودکانش با دیگر فرزندان مطابقت ندارد.

▪ سوءاستفاده و غفلت نیز بر دلیستگی اثر می‌گذارد

در خانواده‌های غافل، کودکان به طور 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 به قدری نابالغ و شکل نایافته‌اند که با کودک شبیه یک بزرگسال رفتار می‌کنند.

▪ آیا همیشه مسائل دلیستگی به دلیل سوءاستفاده شدن است؟

نه، در حقیقت اکثریت مسائل دلیستگی 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 ۳ نفر مورد غفلت واقع شده یک نفر دلیستگی "دوسوگرا" (اجتنابی) با مراقبشان دارد. علی‌رغم دلیستگی نایمن، این افراد می‌توانند ارتباط را نگهداری و شکل دهنند. البته نه به آسانی دیگران.

▪ کودکان ناسازگار چه خصوصیاتی 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 دلیستگی، رفتارهای خوردن عجیب و غریبی رایج است. آنها اندوخته غذائی دارند، غذائی پنهان شده در اتفاقشان که آن را می‌خورند. در حالی‌که هیچ وعده بیشتری ندارند حتی اگر برای سال‌ها در برابر غذاهایی 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 به نوان نوروز انورکسیا (بی‌اشتعانی 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 خراسیدن با بریدن خود بپردازنند. این نشانه‌ها در طول دوره استرس یا ترس افزایش خواهد داشت.

• عملکرد هیجانی

تا حدودی مسائل هیجانی رایج در این کوکان سمینوم (نشانه‌های) اضطراب و افسردگی است. رفتار رایج در میان این کوکان، عدم تشخیص دلستگی است. همه کوکان امنیت را جستجو می‌کنند و به دنبال دلستگی برای بقای خوبشاند.

کوکان دلستگی‌هایی را برای امنیت خود (هر دلستگی) جستجو می‌کنند.

افراد غیرآگاه در این زمینه ممکن است حتی متوجه عشق ورزیدن و در آغوش گرفتن افراد غریبه مجازی توسط کوک مورد غفلت و سوءاستفاده قرار گرفته نشوند. • مدل (الگوهای) نامناسب

کوکان 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 تعاملات اجتماعی بزرگسال با کوکان است مثلاً کوکان پسری که مورد سوءاستفاده جنسی واقع شده‌اند، ممکن است در آینده خود از افراد سوءاستفاده جنسی بکنند.

• پرخاشگری

یکی از مسائل اصلی با این کوکان، پرخاشگری و ظلم و ستم است. که با ۲ عالم در کوک مورد غفلت واقع شده مرتبط است.

۱) فقدان همدلی

یکی از بیشترین عناصر مخرب این پرخاشگری، فقدان همدلی و جدائی است. آنها ممکن است پشمیمانی و حسرت (یک پاسخ هیجانی) یا غم و ناراحتی هنگام مواجهه با پرخاشگری و یا رفتارهای طالمانه از خود نشان دهند.

۲) فقدان کنترل تکانه

در عوض، این کوکان اغلب احساس اجبار در آسیب زدن به دیگران دارند و اکثر اوقات قدرت آنها غلبه دارد. آنها به حیوانات، کوکان کوچکتر، جفت دوقلوهایشان یا خواهر و برادرشان اسیب می‌رسانند.

• برای بهبود این کوکان چه کمی می‌توان کرد؟

این کوکان نیاز به نگهدارشته شدن، تکان داده شدن، در آغوش گرفتن دارند. به کوکانی با مشکلات دلستگی، عشق بورزید. آگاه باشید که موقع لمس کردن این کوکان در زره کوکان شکنجه دیده و یا مورد سوءاستفاده جنسی قرار گرفته نباشند. خود را با پاسخ‌هایشان هماهنگ و موافق کنید.

توجه کنید که این روش‌هایی که به کار می‌برید تجربیاتی است که می‌بایست در طول نوزادی داشته باشند و شما آنها را هنگامی انجام می‌دهید که مغزشان برای اصلاح، تغییرناپذیر است. بنابراین، آنها نیاز به تجربیات دلستگی بیشتری برای کمک به رشد دلستگی خواهند داشت.

• برای فهمیدن علت رفتار، قبل از تنبیه تلاش کنید

شما می‌توانید در مورد مشکلات دلستگی، تحول نرم‌مال و غیرنرم‌مال بیشتر بدانید. به این ترتیب شما قادر خواهید بود مداخلات اجتماعی و رفتارهای کارآمد خود را گسترش دهید.

این دانسته‌ها به شما کمک می‌کنند که رفتارهای کوک را بفهمید مثلاً هنگامی که کوک غذائی ذخیره کرد. نباید آن را به عنوان دردی در نظر گرفت بلکه یک دلیل قابل پیش‌بینی و رایج موجود برای محروم بودن وی در طول دوره کوکی (نوزادی) بدانید.

یک رویکرد تنبیه‌یی به این مشکل و دیگر مشکلات، به رشد کوک کمکی نخواهد کرد. چرا که تنبیه ممکن است حس نامین، استرس و نیاز به ذخیره غذا را در وی افزایش دهد.

این کوکان را مطابق سن هیجانیشان تربیت کنید.

کوکان مورد سوءاستفاده قرار گرفته و مورد غفلت واقع شده اغلب از نظر هیجانی و اجتماعی تأثیر دارند.

آنها ناکام، ترسو و واپس‌رانده هستند. به این معنی که یک کوک ۱۰ ساله ممکن است از نظر هیجانی مانند کوک ۲ ساله باشد و علی‌رغم توقع ما از سنتشان آنها طرفیت 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 به کار ببرید. آنها را نگه دارید، تکان دهید، به آرامی لالایی بخوانید. فراموش نکنید این زمانی برای بحث کلامی در مورد اثرات نامناسب رفتارشان نیست.

• باثبات، پیش‌بینی‌پذیر (قابل پیش‌بینی) و تکرارپذیر باشد

کودکان بدرفتار با مشکلات دلیستگی، بسیار حساس به تعییرات برنامه زمانی موقعیت اجتماعی و به طور 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 دست‌های‌امو قبل از خوردن شام بشویم زیرا...". کودک می‌بیند، می‌شنود و تقلید می‌کند.

یا می‌توانید موقع بازی با بجههای 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 بجههای اینها حرکت خود را نیز رشد می‌دهند و بهبود می‌بخشند و اعتماد می‌کنند. همچنین با دیگر کودکان رفتار

پرخاشگرانه کمتری خواهد داشت. کودکان ناسازگار اغلب بی‌نظم‌مند به خاطر تأخیرهای اجتماعی‌شان، کودک را به خاطر لباس‌هایش یا ظاهرش

دست نیندازدی.

یکی از مشکلاتی که این کودکان دارند تماس بدنی با نوسان مناسب است. آنها نمی‌دانند به چه حالت 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 ابدانی دارند (در آغوش گرفتن، نگهداشتمن دست‌های، خنده‌یدن 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 ای احساس بدی خلق نکند.

• گوش بدھید و با آنها صحبت کنید

یکی از لذت‌بخش‌ترین اعمال، نشستن، گوش دادن و بازی کردن، با این کودکان است. وقتی شما آرام و ساكت نشسته‌اید 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

جراین 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 آشفته 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 آشفته 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 توانانی 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، بیش‌بینی‌پذیر 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 با تجربه 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>



تأثیر 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 ، می طلبند 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 تأمین نیازهای جسمی و زیستی موظفند روح کودک را سرشار از لطف و محبت سازند و سلامت روانی آنها را تأمین 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 آگوش 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 ، بدین 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 برداشتی 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 افسردهگی رنج می برند .
- بی مسئولیتی 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 دلنشیں بین پدر و مادر و سایر اعضاء خانواده
 - دوری از هر گونه بحث و جدال و استفاده از گفتگوی صمیمانه با 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>



تأثیر ماه تولد بر رفتار کودکان شما

اگر شما هم جزو پدر و مادرهایی هستید که به تازگی بجهه دار شده‌اید، و دلتان می‌خواهد بدانید که این نوزاد کوچولوی شما در روزهای آینده چه رفتاری از خودش نشان می‌دهد.

• فرورده (برح 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 فعالیت‌هایش هدایت کنید. از رنگ‌های روشن برای دکور اتاق خوابش استفاده کنید. بدانید که کوچولوی تندخوی شما، کودکی مستقل است که حتی دوست دارد شبشه شیر را بدون کمک مادر دردست بگیرد، دور میز





بدود و شیرش را نوش جان کند. پس این رفتار او را تشویق کنید ولی هیچوقت از سرپرستی و مراقبت از او آن هم در نزدیکی اش غافل نشوید.

• اردبیهشت (برج ثور)

• گاو نر: تا به حال با این بچه‌ها مواجه شده‌اید؟ آنها واقعاً کله شق هستند. کودکان این ماه احتمالاً در برابر هرگونه تغییری مقاومت می‌کنند و امنیت متداول روابط را ترجیح می‌دهند. البته شما با دریش‌گرفتن تدبیری می‌توانید برای تغییراتی او را آماده کنید. مثلاً 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 تخت‌خوابش با مهربانی پافشاری کند. در ضمن فراموش نکنید کودکان متولد این ماه واقعاً 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 معمولاً نیاز به انگیزه‌ای برای ادامه کارها دارد. چندین مرتبه در روز برایش کتاب بخوانید و حتماً اشیا کوچکی مثل جفجه و اسباب بازی‌های پرسروصدای زیادی برای بازیش تدارک بینید. از کنجکاوی طبیعی او راضی باشید. بدانید که عروسک بازی یا خیمه‌شب بازی و خواندن داستان در کتاب خانه و گردش‌های گروه سنی خودش زودتر حرف زدن را شروع کند. پس اگر حرف‌های نامفهومی 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)

• خرجنگ: فرزند شیرین، دلربا 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، تشویش و نگرانی او را از بین می‌برد. تا جایی که می‌توانید از نورهای آرام و رنگی در اتفاقی استفاده کنید تا آنجا را به راستی محلی آرام بداند. او طبیعتاً موجودی خانه‌دار است و از باری کردن در خانه با شما لذت می‌برد. برایش اسباب بازی‌هایی 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 دلربای شما سرشاراز سرور و شادی است. اوسعی می‌کند مرکز توجه باشد. بنابراین انتظار و راجحی زیاد، احمقانه خنده‌یدن و سرصدای را از او داشته باشید. در این کارها اورا تشویق کنید، اما مراقب باشید که بیش از حد تحسینش نکنید. فرزند شما برای اینکه بداند چطور بایستی در کارهای جمیعی سهیم باشد نیاز به آموزش دارد (خصوصاً با خواهر و برادرانش) پس به او کمک کنید تا مشارکت را باد بگیرد. بدانید که بیشتر مواقع شیرهای کوچک هنرمند هستند. بنابراین این ذوق و استعدادش را کشف کنید، به او مدادهای رنگی بدھیدیا 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 سنبه)

• خوش: کودک مصمم، مبتکر و کوشای شما همیشه در زندگی خواهان و البته نگران پیشرفت کردن است بنابراین اسباب بازی‌هایی به او بدھید که حسی از پیشرفت و به کمال رسیدن را تلقین می‌کند، شما با این کار هدف گرایی‌اش را ارسخود و 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 اتفاق و محیط بازی‌اش را مرتب نگهدارید. با تعویض به موقع پوشکش نق نقویون را از او دور کنید و همیشه برای تعویض لباسهای اوآماده باشید.

• مهر (برج میزان)

• ترازو: چه موجود دلربایی به این دنیا آورده‌اید!! کودکان ماه میزان به لطف خدا و قدرت ذاتیشان در جذب اطرافیانشان، به راستی فوق العاده هستند. به کودکان اجتماعی این ماه فرصت‌های زیادی بدھید 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

احتمالاً لباس مناسب پوشیدن را پس می‌زنند! فراموش نکنید که متولدين این ماه شیفته این هستند که دوستشان داشته باشند.

• آبان (برج عقرب)

▪ عقرب: کودک تیزبین، زیرک و پرهیجان شما موجودی بی‌کم وکاست وجدی است. گاهی فوق العاده هیجان‌انگیز است. حتی در زمان کودکی او احساس شما را می‌خواند و پاسخ می‌دهد، بنابراین عصباتی و نالمیدیتان را کنترل نکنید. 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 بداند در حمایت شما قراردارد. برای ارضای حس کاوشنگری ذاتی‌اش خانه را با وسائل جالب و حذاب بیارایید. او عاشق اسباب بازیهایی با ساختار متفاوت و فضه‌هایی پر از کتاب است؛ آنها را فراموش نکنید.

• آذر (برج کماندار)

▪ کماندار: کمانداران کوچک، به درستی کاوشنگرانی خوشبین، خون گرم و راضی هستند. برای دلشدادردنشان آنها رادرکالسکه بگذارید و به گردش بروید. بعضی وقتها در حیات خلوت خانه با هم پرسه بزنید یا از همسایه‌ها دیداری داشته باشید. آنها برای سلامتی فکر و جسم نیازمند تمریناتی هستند؛ اما خیلی زود هم خسته می‌شوند. برای جلب توجه‌شان داستان‌های زیادی درباره ماجراهای هیجان‌انگیز درسوزمین‌های دور تعریف کنید و قول دهید که روزی همه آنها را خواهند دید.

• دی (برج جد)

▪ بز: متولدين این ماه با وجود این علاقه و اطمینانی مضعف نیازمند هستند. قبل از اینکه با او در جمع دوستان خودنمایی کنید، او را در محیط خصوصی خانه برای کاری جدید آماده کنید. اگر دربرداشتن گامهای اولیه سکندری خورد یادتان نرود بایستی با آموزش ضرب المثل‌های قدیمی او را از سرخوردن دور کنید، اگر موفق نبودید دوباره و دوباره سعی کنید. وقتی در حال یادگیری کاری است مثل صحبت کردن یا شعر گفتن بی‌هیچ تردیدی اورا تشویق کنید.

• بهمن (برج دلو)

▪ دلو: فرزندان دلو طبیعتاً سرکش هستند. آنها آنچه دیگران درباره‌شان فکر می‌کنند خیلی اهمیت دارد. آنها از ابتدا به بازی‌های زیادی فراهم آورده و خیلی زود کابینتها را قفل نکنند. 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 اجاره 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 جوری خوابیدنش، یعنی از فردیت او حمایت کردن. آنها مرتباً 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 عمیقاً 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 صدای‌های بلند و مزاحم پرهیز کنید. آنها عاشق بازی‌هایی چون دالی بازی هستند. اگر تعجب نمی‌کنید باید بگوییم که آنها حمام کردن را می‌پرسند 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 متمرکتر 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 با مادربرگ پرستاری شوند مادران شاغل که نگران هستند مبادا این محدوده زمانی که از بچه‌ها دور هستند موجب شود فاصله‌ای بین آنها بیفتد یا دلیستگی و عاطفه آنها کمتر شود باید دقت کنند، آنچه تعیین‌کننده این میزان دلیستگی است بههیچ وجه ربطی به مهدکودک رفتن یا نرفتن و اینکه فرزند شما به دلیل شغل‌تان نزد اقوام یا مادربرگ 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 آگوش مادر آرامش عجیبی می‌گیرند. بعضی دیگر هم بی‌قرار شده و ترجیح می‌دهند به آگوش پرستار، مادربرگ یا مربی مهد بروند. این عادات بهطور دقیق مناثر از حالتهای درونی شمامست.

اگر عصبی و پرتنش هستید، خستگی کار را به خانه آوردید، با همسرتان درگیری دارید و یا بدون آنکه متوجه باشید دچار افسردگی پس از زیمان و تحریک‌پذیر شده‌اید، بدانید بچه‌های شیرخوار و نوبا 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 بیینند 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 سینیتی 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 یا با گروه همسالان در مراوده 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 بدری السادات 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 می‌شوند. 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 سارگاری 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.

مسلمان هیچ پدری به هنگام صبح بیدار نمی‌شود تا زندگی فرزندش را تیره سازد. هیچ مادری هم با خود نمی‌گوید: «امروز اگر فرصتی پیش بیاید بر فرزندم داد خواهم زد و یا او را تحقیر خواهم کرد.» با این وجود باز هم جنگ و جدال در می‌گیرد.

- صبح بخیر، ریس خودت باش!

کودک از این که مادر هر روز صبح به اتاق او بباید و پتو را از روی او بکشد و بگوید: «بالتله بلند شو مگر نمی‌بینی که دیرت شده» نفرت دارد. اگر کودک با صدای ساعت زنگدار بیدار شود بهتر است تا با صدای مادر زنگدار بیدار شود.



بعترین هدیه برای فرزند محصلمان یک ساعت زنگدار است که روی آن با حروف درشت نوشته شده باشد: «ریس 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 یک جو خوشایند صرف شود.

هر گونه بگو با کودک که اغلب خواب آلوده و بدخلق است، معمولاً نتیجه ای جزو اوقات تلخی در بر ندارد. استفاده از سخنان نیشدار و طعنه آمیز تهدیدی جدی برای سلامت روانی کودک به حساب می‌آید 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 عصباتیت پول توجیبی کودک را قطع کنند و هنگام خوشحالی بی جهت مقدار آن را زیاد کنند.

- لباس پوشیدن

کودک باید آزاد باشد تا بدو، بپرد، توب بازی کند و این موارد بر تمیز ماندن لباس های او ارجحیت دارد. به جای ایراد موعظه در مورد باکیزگی، بهتر است چند دست لباس ارزان قیمت و بادوام برای فرزندمان تهیه کنیم تا این طریق سلامت روانی اش را نیز بیشتر تأمین 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 موقع این است که اشیای فراموش شده را بدون متهم کردن کودک به فراموشکاری و عدم مسؤولیت 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 مسؤولیت 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 مخصوصه 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. مثلًاً 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 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>



تحلیل روانکاوانه پرخاشگری در کودکان و نوجوانان

پرخاشگری یکی از رایج ترین و جدی ترین مشکلات سلامت روانی است که انسانها امروزه با آن مواجهند. این نوشتار را با بررسی تحلیلی پرخاشگری



از دید نظریه پردازان 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 بیان راهکارهای رفع این بحران رفتاری را ادامه خواهیم داد؛

از نظر روانشناسی، حوصلت دگرآزاری یا پرخاشگری Aggressiveness رفتاری نابهنجار محسوب می‌شود که طی آن شخص به جای اینکه به خوبیستن 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 تحت الشعاع 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 خوبیستن صدمه بزند، دیگران را معرض عمل خود قرار دهد. از شکستن و آسیب رساندن به اشیا و شکار حیوانات و مشتزنی و شتم ضرب همنوع تا مباردت به تهمت و افتراء و جنگ و خونریزی و آدمکشی و... حوصلت دگرآزاری، یعنی پرخاشگری که نوعی سادیسم است کمابیش در همه کس موجود است و با فراهم شدن مقدمات و شرایط و سیاست 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 تباهکاری و تخریب می‌پردازد، یعنی کمک می‌کند به اینکه امر عارضی که نامیش جان است زودتر از میان برخیزد و ماده به حکم:

هرکسی کو دور ماند از اصل خوبیش

بازجوید روزگار وصل خوبیش

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 داشت. (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 برایر جدایی پدر و مادر از یکدیگر، یا برایر 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 بهنچار می‌تواند خود را از زیر تاثیر هدف‌های خیالی و موهوم برهاند و با واقعیت روپرور شود و بهطور کلی این هدف‌ها با اصول و افکار را تا زمانی که سودمند می‌داند دنبال کند و همین که آنها یا یکی از آنها را دیگر سودمند نمید از آن چشم بپوشد و خود را از قید و بند آن خلاص کند. این کاری است که اشخاص بهنچار به آسانی انجام می‌دهند ولی از عهده نابهنجاران خارج است. یکی از روانشناسان بر جسته و نظریه پرداز خانم کارن هورنای است. به اعتقاد هورنای پرخاشگری کودک ناشی از غریزه جنسی و رقابت نیست، بلکه ناشی از دلواهی و از بیم آن است که مورد بی‌مهری قرارش دهند و از حمایت و مراقبت محروم شوند. شدت مسامحه و نازپروری که نسبت به او روا می‌دارند در

دوگانگی روانی بی اثر 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 باید 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 زاییده مکانیسم فرار از تضادها می‌داند. فروم برای رهایی از تضادها چهار طبق در نظر می‌آورد: دگرآزاری، آزادوستی و خرابکاری.

الف) دگرآزاری را شخص نسبت به زیرستان و به کسانی که از قبل زندگی می‌کنند روا و معمول می‌دارد.

ب) آزادوستی و بیزه کسی است که شخصیت خود را نادیده می‌گیرد، یا خود را به شخصیت یا گروه نیرومندی می‌بندد و در آن مستغرق می‌شود تا بدین طبق خود را از تنها‌یابی برهاند هرجند 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 خاطر این تنبیه می‌شود. تصور بر این است که تنبیه در واقع تدبیی است از جانب والدین که به شکل‌های گوناگونی از قبیل تنبیه بدنی، محروم کردن کودک از چیزهای مورد علاقه‌اش 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 به طور مداوم اعمال شوند و دلیل آنها برای تنبیه شونده روشی باشد، در کاهش رفتارهای نامطلوب او موثرند. بر عکس تنبیه‌های خیلی ملایم، ممکن است تکرار رفتارهای نامطلوب را شدت بخشنند؛ بخصوص اگر کودک احساس کند تنها از این راه است که می‌تواند مورد توجه والدین قرار گیرد.

تنبیه در عین حال می‌تواند به وجود آوردن 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 به طور 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 داردند. 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 واقعاً دوست ندارند این رفتار آنها مورد تقلید فرزندانشان قرار گیرد. این حقیقت که بسیاری از بزهکاران در کودکی تنبیه بدنی شده‌اند منعکس کننده این واقعیت است که کودکان رفتارهای تجاوزکارانه والدین را الگو قرار می‌دهند.

▪ پنجم اینکه تنبیه ایزار خوبی برای تربیت نیست؛ زیرا به شخص فقط اشتباهاش را گوشزد می‌کند و رفتارهای نامطلوبی را که باید به جای آنها انجام گیرد، نشان نمی‌دهد.

▪ سرانجام اینکه تنبیه ایجاد عادت می‌کند. بدین صورت که استفاده از تنبیه به طور موقت رفتار نامطلوب کودک را متوقف می‌سازد اما رفتار والدین را به طور منفی تقویت می‌کند و باعث می‌شود آنها به احتمال زیاد در موقعیت‌های مشابه دوباره از تنبیه استفاده کنند.

تنبیه باید بیوسته همراه با تقویت رفتار مطلوبی باشد که انتظارش را از کودک داریم و حتی در چنین موقعیتی 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 است. 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 یا به عبارت دیگر روی آوردن به کردار نادرست دیگران و مشاهده رفتارهای غلط بزرگسالان می‌تواند در توسعه این اختلالات نقش اساسی داشته باشد.

مهمنتین 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)، تامین مخارج خانواده توسط افرادی غیر از والدین (اقوام مادر، اقوام پدر و یا کسانی دیگر)، بی‌سپریستی، 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 فamilی، 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 اعصابی 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 مریبان 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، لجبازی 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 اولیاً مدرسه، مبادله وسایل و اشیای مبتذل مانند کتاب، مجله، نوار ویدیو، 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 تأثیرگذاری قوی روی شخصیت روانی کودکان و نوجوانان مرتكب می‌شوند، از جمله عوامل اجتماعی بروز این پدیده در بین دانش‌آموزان می‌باشند.(۳)

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=305725>



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.

معمولًا 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 وسوسایی، کم تحمل، نکه‌ستج و موشکاف هستند که احتمالاً 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 محرك‌ها و مکان‌هایی مثل مدرسه با درس خواندن می‌دهند، وقتی تجربه‌های منفی توام 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 مواطن 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 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 مraqیت 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 شده از پدر و مادر است و ایجاد یک روحیه مستقل برای ایجاد آمادگی در کودک در مواجهه با کودکستان و مدرسه و... از اقدامات اولیه‌ای هستند که باید توسط والدین اجرا شوند. همچنین والدین نباید تجارب و بارخوردهای 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 می‌گوییم که تو را در کلاس حبس کند) خودداری کنند.

خطارات، یادواره‌ها و تجارب مثبت، شاد و حالم خود را با معلمان دوره ابتدایی با کودکان در میان بگذارند، از معلم‌ها با القاب خوب یاد کنند، بیش 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 تنبیه یا توبیخ نکنند. همچنین والدین نباید بچه‌ها را در دوران ابتدایی به خود وابسته کنند و برای جلوگیری از انزواطلبی و دوری گزینی 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 می شود 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 شکل گیری و توضیح شخصیت انسان و در روابط اجتماعی ترس جزء یکی از فاكتورهای 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 قریب الوقوع)

(۲) عناصر بدنی(واکنش اضطراری بدن به خطر به علاوه تغییرات موجود در ظاهر ما)

(۳) عناصر هیجانی(احساس دله ره و حشت زدگی)

(۴) عناصر رفتاری (گریه ، جنگ، گزین، درجای خود خشک شدن)

ترس‌های معمول کودکی با بالا رفتن سن تغییر می‌کند. این ترس‌ها شامل ترس از غریبه‌ها، ترس از بلندی، ناریکی، ترس از حیوانات و حشرات، ترس از خون یا تنها ماندن در خانه می‌باشد. کودکان معمولاً پس از گذراندن یک تجربه ناخوشایند با یک شی 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 احتمال قرار گرفتن یا موقوفیت‌های درسی است. اگر این احساسات بیناک و اضطراب آور بایدار باشند ممکن است باعث صدمه زدن به سلامتی کودک شود . اضطراب‌های ناشی از اجتناب‌ها و کناره گیری‌های اجتماعی تاثیرات 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 اجتماع گریز 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.

• فوبیا 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 گردد. این ترس‌ها دیگر به فویی تبدیل می‌شوند که اصطلاح رایج برای ترس بسیار زیاد جدی و ماندگار است.

تحمل فویی هم برای خود کودک وهم برای اطرافیان او بسیار دشوار است بخصوص اگر انگیزه این ترس غیرقابل احتساب و کنترل باشد) مثل ترس از رعد و برق)

فویی یکی از شایع‌ترین دلایل مراجعه کودکان به متخصصان ذهنی است. اما خوبی‌خانه با اینکه این ترس‌های کودک او را از عملکردهای روزانه باز می‌دارد اما گاهی حتی بدون مراجعه به پژوهشک 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 با 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 چطور 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 باید 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 فرزندانتان برای مقابله با ترس‌ها و اضطراب‌های خود آشنا کنیم:

۱) تشخیص دهید که این ترس واقعی است . هرجند که به نظر شما مسئله‌ای بسیار کوچک و بیش پا افتاده باشد، برای فرزندتان 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 بپرورند. اگر در مورد ترس‌ها صحبت کنید قدرت آنها کمتر خواهد شد.

۲) هیچ وقت با کوچک و ناچیز کردن آن مورد سعی نکنید کودکتان را وادار به مقابله با آن کنید. گفتن مسخره بازی در نیار! هیچ دیوی تو کمد تو قایم نشده! ممکن است باعث شود فرزندتان بتواند بخواهد اما ترس را از بین نخواهد برد.

۳) اسباب ترس را برای فرزندانتان فراهم نکنید. اگر می‌دانید فرزندتان از سگ‌ها خوشی نمی‌آید طوری از خیابان رد نشود که با آن سگ روی رو نشود. این کار فقط باعث می‌شود که فرزندتان یقین کند که سگ‌ها موجوداتی ترسناک و وحشت آور هستند . در این گونه موقع فقط باید با مراقبت و توجه به کودکتان رفتار کنید تا بتواند با آن موقعیت ترس آور رویرو شود.

۴) به فرزندتان یاد بدهید که چطور 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タン 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

فرزنداتان یاد بدھید که در چنین مواقعي بخود بگويند "من میتوانم..." یا "ھيچي نیست میتونم با اون کثار بیام..." تکنيکهای تمدد اعصاب نيز کمک کننده هستند مثل تجسم فكري (تصور غوطه خوردن روی ابرها يا دراز کشیدن لب ساحل دریا) و تنفس عميق .

راه برطرف کردن ترسها و اضطرابها مقابله با آنهاست. با استفاده از پيشنهاداتي که در اين مقاله ارائه شد میتوانيد به فرزندتان کمک کنيد تا بهتر با موقعیت‌های زندگی کثار بیایند.

• ترس و اضطراب در کودک

آيا ماهيّت ترس و اضطراب در کودکان همانند بزرگسالان است؟ آيا ترسی که در بزرگسالی باقی مانده ترس حل نشده در دوران کودکی است؟ و... جواب اين سوالات را با هم در مروري بر ترس و اضطراب خواهيم داد.

• انواع ترس در کودکان

به طور کلي ترس در کودکان را میتوان به دوگروه عمده تقسيم کرد: ترس‌های طبیعی و لازمه دوران رشد و ترس‌های نابهنجار (اضطراب)

(الف) ترس‌های طبیعی لازمه دوران رشد

۱) ترس اوليه: ترسی است که فرويد (پدر روان تحليلگری) آن را به زمان تولد کودک و جدایي وي از رحم مادر نسبت می‌دهد. (اين ترس قابل مشاهده نیست)

۲) غريبي کردن: اولين ترس قابل مشاهده‌اي که کودک با آن روبرو می‌گردد ناشی از دوره‌اي از رشد کودک است که کودک به لحاظ روانی هنوز فوق العاده ضعيف است و ما آن را با نام غريبي کردن می‌شناسيم. اين ترس بسيار معمول در نيمه دوم سال اول زندگی به صورت ترس از رويا و روي با غريبه‌ها است. کودک هشت ماهه وقتی که به غريبه‌ها می‌رسد بعض می‌کند، نگاهی به مادرش و نگاهی به غريبه می‌اندازد و بعد گریه سر می‌دهد.

اين احساس که ناشی از محدود بودن محیط حس کودک است، در عین حال زاده دوره نکاملی است که در کودک قابلیتی شکل می‌گيرد که توسط آن قابلیت کودک فرد مورد اعتماد خود را که غالبا مادر است می‌شناسد و اين را حضور افراد غريبه در کودک ايجاد ترس می‌کند. چرا که آنها با فرد مورد اعتماد کودک فرق دارند.

کودکان هميشه با ترس با غريبه‌ها برخورد نمي‌کنند. اگر غريبه‌اي برخورد آرامی با او داشته باشد آرام حرف بزنده و کم کم با او شروع به بازي کند كمتر احتمال دارد که کودک بترسد. تقریبا همه کودکان بین ۷ تا ۱۲ ماهگی از غريبه‌ها می‌ترسند.

۳) ترس از جدایي: در طی دوران رشد شاهد شکل‌گيري احساس ترس دیگري در کودک هستيم. در اين حالت کودک از فرد مورد اعتماد خود جدا شود احساس ترس می‌کند و ما از آن با نام "رس جدایي" ياد می‌کنیم. کودک در اين دوره از رشد برای اولين بار جدایي را به مثابه يك درد تجربه می‌کند و انتظار دوباره قرار گرفتن در کثار فرد مورد اعتماد خود را دارد. در اين دوره از رشد بر طبق تحقیقات پیاژه کودک هنوز تواناني درک زمان و پايداري اشيا را ندارد و اگر برای مثال مادر کودک وي را نزد شخص دیگري بگذارد تا به خريد بروند و کودک ببیند که مادر وي دیگر نیست، اين طور تصور می‌کند که وي دیگر باز نخواهد گشت. اين حالت در کودک تولید ترس می‌کند. کودک در اين حالت چند لحظه به در خيره نگاه می‌کند و بعد گریه سر می‌دهد. کودکان يك ساله‌اي که نابينا هستند و نمي‌توانند مادرشان را ببینند هنگامی گریه را سر می‌دهند که بشنوند مادر اتفاق را ترک کرده است. ترس از جدایي معمولاً بین هفت تا دوازده ماهگي ظاهر می‌شود و اوج آن در ۱۵ ماهگي و ۱۸ ماهگي است و به تدریج کاهش می‌يابد.

۴) ترس از تاریکی: احساس ترس دیگري که بيشتر در سنین بالاي ۲ سالگي بروز می‌کند ترس از تاریکی است. کودکان در اين سن تواناني تشخيص تاریکي، شب-روز و بیداري-خواب را تاره کسب کرده است و اين قابلیت هنوز در بعد فوق ابتدائي آن عمل می‌کند. برای مثال اگر از کودکی در اين سن بپرسيد 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 تاریکي-روشنایي آغار می‌شود و به علاوه در اين سن کودک قادر نیست تا ترس خود را آگاهانه دریافت کند. همه ما اين را تجربه کرده‌ایم که کودک به هنگام آماده شدن برای خواب در اين سن احساس ترس از تاریکي را ابراز می‌کند.

۵) ترس از شبیه حيوانات: در حوالي ۲ سالگي کودک از شبیه حيوانات می‌ترسد. در اين سن نگاهان محیط کودک که هنوز برايš مرموز است توأم می‌شود با ترس از اشيا ... دليل آن هم اين است که کودک در اين سن از قوه تخيل خود بهره می‌گيرد و برای اينکه 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 خطروی 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 کند 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 بی‌تأثیر شوند (بدین معنی که درست است این نوع از ترس طبیعی و وابسته به رشد است اما در جهت گزرنامه کودک از این مرحله ترس بیشتر از مراحل دیگر کودک احتیاج به توجه و همراهی دارد) این ترس‌ها (رس 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 صمیمت 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 می‌کیم.

- 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 آکاهی از این ترس‌ها در دوره‌های خاص ظاهر آنها (خصوص از سمت والدین) واژ سوی دیگر وقفه‌های طولانی و غیرطبیعی در گذر از یکی و رسیدن به دیگری و حتی جایه‌جایی آنها همگی می‌توانند نشان دهنده رشد غیرطبیعی فرد به لحاظ روانی باشند.

- برخورد با کودک درهنگام ترس چگونه باید باشد؟ تربیت کاملا آزاد کودک بدین معنی که انجام همه کار و همه چیز برایش محاذ 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 زمرة اختلالات اضطرابی دسته‌بندی می‌کنند.
در این قسمت به ذکر و شرح چند مورد مهم و شایع از این نوع ترس‌ها می‌پردازم.

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 می‌شود صدای نابهنجاری ایجاد می‌کردن بعد از مدتی آلبرت نسبت به صدا شرطی شد و از موش می‌ترسید.

ترس آلبرت تعمیم یافته و حتی در سنین بالاتر از بالتو پوست مادرش و نظایر آن نیز واهمه داشت.

۲) ترس به علت تعمیم: کودک بعداز 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 هرجا 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 صدای 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 حتماً 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 روانپردازشک 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 رادر تاریکی حبس می‌کنند یا او را به حبس در تاریکی تهدید می‌کنند. چون تاریکی وسیله‌ای برای تنبیه به شمار می‌رود ابتدا کودک را می‌ترساند و چون کودک به تنهایی در تاریکی ماند کم کم از تنهایی نیز می‌ترسد و به هر جا که می‌رود حتماً 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 بیاحتیاطی فرد دیگری بوده به علت شرطی شدن ممکن است از سوار شدن به اتومبیل بترسد. کودکی که قبل از خوابیدن فیلمهای نامتناسب با سینش را میبیند ممکن است در موقع تاریکی اتاق خوابش صدایهای شنیده شده را به آمدن زدن 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 میکنند که فاجعه‌ای رخ داده است. این حالت همانند هراس است و برای کودک حالت ترس بسیار شدید دارد و نیز در ذهن کودک حالت وسوسات گونه نیز دارد.

۷) ترس از اشیای تیز و برقنده : این نوع ترس در واقع ترسی شدید و وسوسی نسبت به اشیای نوک تیز مانند قیچی، سوزن، چاقو ... است . در این حالت کودک حتی از نزدیک شدن به این اشیا دچار حوصله میشود.

۸) ترس از مرگ : کودکانی که دچار ترس از مردن هستند از این می‌هراسند که در اثر ابتلا به کسالت‌های مختلف زندگیشان به پایان برسد و لذا درباره مردن مرتبا به نحوی وسوسی صحبت و یا سوال می‌کنند.

۹) ترس از مهد کودک و مدرسه : (به این نوع ترس در ترس‌های انطباقی اشاره‌ای کردیم اما به دلیل شیوع زیاد به بررسی بیشتر می‌پردازیم .) ترس از مدرسه و یا امتناع از رفتن به مدرسه حالتی است که کودک از رفتن به مدرسه امتناع می‌ورزد و در منزل می‌ماند و به اصرار پدر و مادر هم توجهی نمی‌کند. پافشاری و اصرار پدر و مادر باعث پیدایش علائم عدم تعادل روانی و اختلالات جسمانی می‌شود . این اختلالات معمولاً به صورت دل درد، استفراغ، سردرد، سرگیجه وضعف ظاهر می‌شود و غالباً ادامه پیدا می‌کند . نکته حائز اهمیت در این نوع از 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، کودکستان یا مهد کودک اتفاق می‌افتد و در اکثر موارد پس از چند روز از بین می‌رود. این حالت از ترس بسیار شایع است و به همین دلیل به بررسی علل احتمالی پیدایش آن می‌پردازیم . علت بیماری ممکن است از اشکال طبیعی کودک با محیط مدرسه، آموزگار و همسایه‌ها 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 داده‌اند 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 می‌کند. بین این کودکان و مادرانشان وابستگی شدیدی وجود دارد. این کودکان در منزل با قدرت، نترس و فعال‌اند 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 ۲ این مفاهیم از یک ریشه‌اند و تنها در میزان شدت و منبع به وجود آورنده با هم دارای تفاوت هستند. تمامی ترس‌های نابهنجار و با اختلالات اضطرابی شایع در کودکان که مطرح شد می‌تواند دارای شدت و ضعف باشد . پس تعیین کننده اینکه آیا این حالت اختلال محسوب می‌شود 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 می‌سازند. شایع‌ترین آنها عبارتندار اختلال در خواب (۴۵%)، پرخاشگری (۳۵%) ناخن جویدن (۳%)، شب ادراری (۳%) و لکنت زبان (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 اورا مجبور به رفتار خاصی می‌کند.

اضطراب به میزان کم غالباً اثرات سازنده‌ای دارد و محركی برای خلاقیت، حل مسائل و فعالیت موثر است ولی اگر اضطراب شدت یابد سبب از کار افتادگی فرد شده اورا بی‌قرار و ناراحت می‌کند.

دوره دوم کودکی (۳-۶ سال) مرحله مهمی است که ضمن آن اضطراب به وجود می‌آید و در این دوره کودک باید با بسیاری از عوامل و محركهایی

که ایجاد اضطراب می‌کند مقابله نماید در نتیجه فرصت‌های بسیاری برای کسب اضطراب خواهد داشت. کودک در مورد نشان دادن آزادانه احساسات پرخاشگرانه و اتکایی خود دستخوش اضطراب می‌گردد و اضطراب کودک خصوصاً 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 هم‌گاهی نحوه برخورد والدین و فامیل این گمان را تشید 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 آنجه ذکر گردید از جمله عوامل ایجاد کننده اضطراب در کودکان محسوب می‌گردد. سردرد، درد فکسه سینه، درد پا یا دست، درد شکم و سوء‌هاضمه و کم اشتئایی از علائم اضطراب در کودکان است.

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=347375>



ترس در مراحل مختلف سنی

• هشت ماهگی :

کودکان از هشت ماهگی شروع به کمروبی و غربی با محیط‌های بیگانه می‌کنند. آنها به یک باره از هر چیزی که برایشان ناشناس و غریب باشد، وحشت می‌کنند. به علت نداشتن تجربه در معاشرت و ارتباط با افراد ناآشنا، هنوز نمی‌توانند ارزیابی کنند که چه چیزی واقعاً خطرناک است.

• در مرحله چهار دست و پا رفتن :

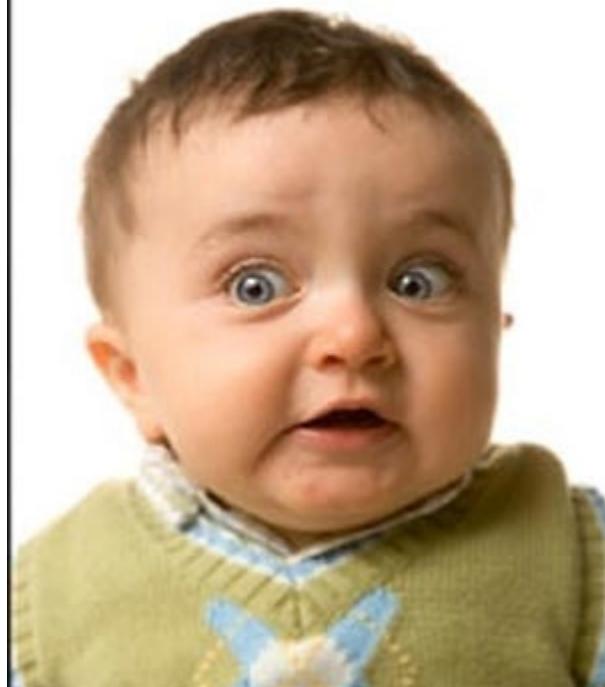
کودک در مرحله چهار دست و پا رفتن به سرعت، توانایی‌های جدیدی کسب می‌کند. او فعالیت‌های حرکتی خود را گسترش داده و در عین حال چیزهای بسیاری را هوشیارانه حس و درک می‌کند. البته قادر به فهم صحیح تمام چیزهایی که می‌بیند یا می‌شنود، نیست. از این‌رو ترس شدیداً در او گسترش می‌یابد.

• 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 معصوم خویش رسیده و حرف خود را به کرسی بشانند. آنها مرتب‌باشند خواسته‌های خود و اشتیاق به داشتن صمیمت والدین خویش، در تکاپو و نوسان می‌باشند.

بهتر 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



لیاقتیش به او موقعیت دهید و کارهای موفق او را تحسین کنید، کودک به مراتب بیشتر و بعتر نقاط ضعف و قوت خود را خواهد شناخت. در این مرحله بسیار مهم است که با گذاشتن خوبیش به جای کودک خود و با درک احساس او، در زندگی و آزاد گذاردن او اعتدال را رعایت کنید.

▪ کودکان سنین پیش‌دبستانی :

خردسالان و کودکان سنین پیش‌دبستانی تحت تاثیر ترس‌های زیادی قرار می‌گیرند. ترس جدایی از پدر و مادر، ترس از رعد و برق، تاریکی و هیولا. آنها برای درک بهتر و هوشیارتر از دنیا خارج به افکار خود بسته می‌کنند و برای چیزهایی که متوجه آن نمی‌شوند، مجبور می‌شوند توضیحات جادویی و فضایی و... بدھند. در این مرحله، اشیایی مانند حارو برقی می‌توانند برای آنها ایجاد ترس کنند.

در تصور کودکان این اشیاء بی‌جان، زندگی دارند و می‌توانند تاثیر تهدیدکننده و خطرناکی داشته باشند. همچنین موجودات تخیلی مانند هیولا، در ذهن کودکان به یک پدیده واقعی مبدل می‌گردند.

▪ کودکان دبستانی :

در مهد کودک و مدرسه از کودک انتظارات و توقعات جدیدی می‌رود. ترس‌های کودک اغلب در ارتباط با موقعیت‌های اجتماعی است. کودک باید با دیگران برخورد داشته باشد، بتواند با زندگی گروهی کنار آمده و درگیری نداشته باشد و در مدرسه تقاضاهاش را درست مطرح نماید. ترس روزافرون از شکست‌ها و ناکامی‌ها، افکار کودک را مشغول می‌سازد. او خودش را با دیگران مقایسه کرده و با خود حساب می‌کند که آیا بهتر از دیگران می‌تواند کاری را انجام دهد یا بدتر از آنها.

منبع : پارسی طب

<http://vista.ir/?view=article&id=129875>



ترس کودکان

همه کودکان در چند مقطع سنی در زندگی‌شان دچار ترس و وحشت می‌شوند و این معمولاً یک بخش طبیعی از رشد آنها محسوب می‌گردد. این ترس‌ها 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 فعالیت‌های عادی آنها مداخله داشته و تأثیر می‌گذارد و اگر کودک نتواند از آن رهایی یابد مبتلا به بیماری تشویش که همان ترس بی مورد و بی اساس است می‌گردد.

▪ 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 نویا معمولاً از تنها یی (جدا شدن از پدر یا مادر)، اصوات آزار دهنده، زمین خودن، 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 صدایها، زمین خوردن، ورود به مکان جدید (به خصوص ورود به مدرسه) و تاریکی هنگام خواب (در بچه های کوچکتر) و واژدگی های اجتماعی، جنگ، فضاهای 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 و اهمه 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. والدین که همیشه نگران هستند و در تشویش به سر می برند یا زود در مقابل هرجیز 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 مواظب نکنید و اجازه بدھید او خودش از چیزهایی که می ترسد دوری کند و کودک را هیچ وقت به انجام دادن کارهایی که از آن واهمه دارد وادر 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 ترسیش 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 و گو نکنید. 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 ترسیش ریخته و دیگر از آن نمی ترسد.

- ۸) به او وقت قلب بدھید و به او کمک کنید تا با ترس روبه رو شود. در ضمن در یک دوره طولانی، صلاح نیست دائم به او باد بدھید که از هر چیزی که می ترسد دوری کند.

• سرانجام اینکه :

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 موقعیتی که 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 ۱۰-۱۲ 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 به عنوان تنبیه از او می‌خواهند تا در اتفاقی 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 اتفاق آشنا 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 هیولا‌ئی 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 صورتی که 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 اطرافیان خود می‌شنود و با گاهی خواب می‌بینند. از نظر یک کودک ۶ ساله، تاریکی مظهر هیولاها، غولها، دزدها و ... است که می‌تواند به او صدمه بزنند.

برای مثال، زمانی که کودک به رختخواب می‌رود به یاد موقعیت ترسناکی که شب پیش در خواب دیده است، می‌افتد و آنگاه خواب از سر او می‌برد و شروع به خیالپردازی مجدد می‌کند. در بعضی موارد، حتی فکر تنهایی در یک اتفاق 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 فرار می‌کنند، گاهی نیازمند احساس امنیت و آرامش خیالی هستند که والدین و اعضای خانواده می‌توانند به آنها بیخشند. 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 رنگ‌های 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 درباره اثرباره 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 وادر به نقاشی از موضوعی که باعث ترس او شده است، نکنید.

▪ اجازه دهد 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، مسوک زدن، شب بخیر گفتن، پوشیدن لباس خواب، شنیدن داستانی ساده و با خاطره‌ای از دوران کودکی می‌تواند دلهز 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 جائی قرار دهید که نور آن موجب سایه 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 قوه 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 درباره روزی که گذرانده است، با او صحبت کنید زمانی‌که قصد ترک اتاق را دارید، این اطمینان را به کودک بدھید 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 عادتی دشوار و سخت است

در عوض می‌توانید با گفتن جملاتی اعتماد به نفس او را تقویت کند، ترس را از دل او بزداید. به عنوان مثال، می‌توانید به او بگوئید: "از این‌که دختری دارم که تنها در اتفاقش 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 دلیل‌که 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 درباره ترسیش 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 به عنوان مثال، پدر و مادر می‌توانند جلوی نور شمع به سایه بازی با انگشتان بر روی دیوار بپردازند و یا در تاریکی حایشان 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 منشاء 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، شعف، خشم و... هیجان. وقتی کودک می‌گوید می‌ترسم، ما از او می‌پرسیم که از چه چیز می‌ترسمی و او می‌گوید من از تاریکی یا درد یا تنها می‌ترسم، به منشا بیرونی اشاره می‌کند که واکنش‌های مربوط به آن را به 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 محركی 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 بترسد 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 نیاوردند، 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، تنها، 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 زمرة هیجان‌های غیرطبیعی به شمار نمی‌آوریم. اصولاً درباره احساس هیجان باید توجه کنیم که زمان ابتلا طولانی نشود. به طور مثال اگر بجهه‌ای می‌ترسد، این ترس نباید مدت زیادی مدت را 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 بجهه‌ها باید بدانند که چگونه با هیجان‌شان کنار بیایند. کودک باید بیاموزد هنگامی که بر انر 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 بدھیم. 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 حتی باید یاد داد. از طریق روش‌های تنبیه و تشویق مناسب باید به آنها آموزش داد که هنگام روبارویی با هیجان چگونه باید واکنش نشان دهند. نکته مهم دیگر، رفتار افراطی و تغیریتی به هنگام بروز هیجان است. برخی از والدین حتی ندانسته در این موارد افراط می‌کنند 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 نابهنه‌نگار شکل می‌گیرد.

کودکی که مرتب سرش را به دیوار می‌زند تا توجه والدین را جلب کند، رفتارش به یک عادت غلط تبدیل می‌شود و جزو اختلالات عادتی به شمار می‌آید. این رفتار از کجا نشات می‌گیرد؟ از آنجا که کودک دوست دارد مورد توجه قرار گیرد، احساس باید از هرگونه افراط و تغیریت عاری باشد و به روشی ابراز شود که موردنیست جامعه قرار گیرد.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=94815>



ترس کودکان، پدیده ای قابل پیشگیری

برخی کودکان هیچگاه بطور جدی معنای ترس را درک نمی‌کنند، اما بسیاری از آنها با مجموعه‌ای از تجربه‌های ترسناک در طول زندگی شان روبه رو می‌شوند. آنها از افراد غریبه، تاریکی، حیوانات، طوفان، تولالت، مکانهای بسته، مرگ یا هر چیز جدید یا متفاوتی می‌ترسند. این گونه ترسها در برخی سنین یا دوره‌هایی خاص تشدید می‌شوند، مثلًا 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 به صورت اضطراب شدید از تنها ماندن، ناتوانی در به خواب رفتن، با





صحت همیشگی درباره مرگ تظاهر پیدا کند. در ۵ یا ۶ سالگی، بیشتر کودکان سئوالاتی 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 سئوالاتشان درباره بیماری ها و عوارض آنها متمرکز می شود. بیشتر کودکان ۹ یا ۱۰ ساله انتظار دارند پاسخ سئوالات خود را به طور دقیق دریافت کنند. ما نباید واقعیت ها را از فرزندانمان مخفی کنیم؛ حتی واقعیت تلخی چون مرگ را.

بنایراین 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 سئوالاتش 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 فرزندتان به سن مناسب رسیده است، اجازه دهید گیاهی را بکارد و مراحل مختلف حیات را مشاهده کند.

با کودکتان درباره بیماری های وخیم هم صحت 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 صحت 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، نامیدی، تقصیر یا ترس داشته باشد. بویژه ممکن است بترسد که مبادا چنین اتفاقی برای خودش یا کسانی که دوستشان دارد، رخ دهد. بگذارید درباره احساساتش 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 نشود. 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 کودکتان 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 درد می ترسند. معمولاً اطمینان دادن به کودک (هرچند جزیی) مانع تشدید و مزمن شدن ترس می شود، اما گاهی ترس در کودک باقی می ماند، در این صورت پیشنهادهای 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 احتمانه یا بچگانه بودن مسخره نکنید. از کودک بپرسید در تاریکی از چه چیزی می ترسد؟ در یک اتفاق تاریک کنار او بشنید 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 راهنمای 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 بتدربیح مدت زمان بیشتری را در تاریکی بگذرانید. اگر کودک خواست جای خود را با او عوض کنید.

• بشم ار بازی

همراه با فرزندتان 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. بتدیرج صدایتان 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. آنقدر مخصوص بازی بسازید. برای نمونه روی میز پتویی بیندازید و به کودک اجاره 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 در بندرت به خانه ای که کسی در آن است وارد می شود و همین طور بگویید که اگر درزی وارد خانه شود، شما زودتر بیدار خواهید شد. همراه با کودکتان درحالیکه یک چراغ قوه در دست دارید، به اتفاق تاریکی وارد شوید و نقش جاسوسها را بازی کنید. به فرزندتان بیاموزید در تاریکی با خودش صحبت کند. وقتی او جمله هایی نظری 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 ترسیش موفق دیدید موقیت 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 اتفاق کاملاً تاریک نباشد. برای مثال یک چراغ قوه به دست کودک بدھید. 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 ترسیش 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 کودکتان را خیلی خوشحال میکند به او بدھید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=87275>



ترس مرضی در کودکان

فوبيا يکی از انواع اضطراب ها است و به طور کلی موجب محدودیت سیک زندگی و تداخل در تحصیل و شغل و حتی سلامت جسمی می شود. فوبيا 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 اشیاء 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 ترک خانواده هستند یا اضطراب جدایی دارند در خطر اول فوییا مدرسه قرار می گیرند، زیرا مدرسه را مظہر 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 سرینجه 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 از توقف مادر در مدرسه کاسته شود.

سمیه شرافتی

منبع : روزنامه همشهری

<http://vista.ir/?view=article&id=69999>



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، یکنوع 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 محركهای 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 مصدق 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 خطراتی است که پیرامون ما وجود دارند و از وقوع رخدادهای ناخوشایند یا آسیب زننده به ما آگاهی می دهند. فکر تمام انسانها ی 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 با 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 مکررا" برایمان رخ می دهد از روال عادی خارج می شود و حساسیت بیش از حد به رخدادهای آتی و احتمالی پیدا نماید، دچار اضطراب می شویم و کم کم به حالتی می رسیم که فکرمان فقط بر اتفاقات ناگوار با بیماریهای 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 بادگیری (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 آبرت بیان می نماییم . در آزمایشگاه به آبرت 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 آبرت 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، پاسخهای جدیدی بیاموزد. ترس از انواعیهای سریع طریقه عبور از خیابان را به کودک یاد می دهد، ولی واکنشهای ترسناک شدید مانند گریستن ، فرار کردن ، فرار کردن ، لرزیدن، به بزرگسال چسبیدن و نظایر آنها با رفتار سازنده مغایرت دارند. برای ثبات هیجانی باید بسیاری از این پاسخ ها را با واکنشهای سازنده دیگر جایگزین نمود. نتایج یکی از تحقیقات نشان می دهد ، ترس از اشیاء واقعی یا محركهای غیر عادی (ترس تاریکی ، حرکتهای ناگهانی، اشیاء غیر عادی، افراد بیگانه) تدریج بازدید سن کودک کاهش یافت در مقابل ترس از محركهای تخیلی (ترس تاریکی ، کابوس و...) بیشتر شدو ظاهره" رشد مفاهیم ذهنی کودک و درک بیشتر او از جهان همراه با کاربرد زیادتر علائم، واکنشهای 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 محرك 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 محرك برایش بی تاثیر باشد.

• روشهای از میان بردن ترس

از اطفال نمی توان انتظار داشت که ترس آنها خود بخود رفع شود. باید محركهای جدیدی جانشین محركهای ترسناک شوند تا ترس کودک از میان برود. خوشبختانه با یهوده گیری از اصول بادگیری مخصوصاً" اصل خاموشی می توان در از میان بردن ترس کودکان اقدام نمود. در این مورد مثالی ذکر می گردد.فرض کنیم کودکی از گریه بترسد. اگر ضمن نشان دادن گریه ای به طفل (محرك نامطبوع و ترسناک) به او مقداری شیرینی (محرك مطبوع) نیز بدهیم و چند بار این کیفیت راتکرار نماییم کودک پاسخ مثبت تری به شیئی که قبلاً" برایش ترسناک بوده است، خواهد داد . در اینصورت پاسخهای ترسناک نیز بتدریج از میان می رود و پاسخ ترسناک کم کم ناپدید خواهد شد. زیرا ارتباط محرك (گریه) و پاسخ (ترس از گریه) 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 و سیله 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 نماید و در ابتدای بحث باید متذکر شویم که اضطراب به میزان کم غالباً اثرات سازنده‌گی 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 انتکابی 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 با کنار گذاشته شده است . در ظاهر هم گاهی نحوه برخورد والدین و فامیل این گمان را تشیدیمی 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 کوششها کودک ، تضاد در رفتار با او و کیفیاتی مشابه آنچه ذکر گردید، ارجمله 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 ناکفایتی و احساس نا ایمنی خود را در فعالیتهای اجتماعی و بازی نشان داده و تمایل به بازیهای ابتدایی و کودکانه 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 اخلال 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 ملایمانی را تجربه کند بعبارتی با افزایش سن بین اضطراب و فعالیت های کودک همبستگی منفی وجود دارد.

• وسائل دفاعی مقابله با اضطراب

از آنجائیکه اضطراب کیفیتی نا مطلوب و نامطبوع است ، هر کس می کوشد روشهايی برای مقابله یا مبارزه با آن انتخاب کند . وسائل 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
- تنافض 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:

- (1) نگرانی موجب توقف فکر کودک برمشكلات و ناراحتی ها می شود.
- (2) 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 بی توجه شوند.
- ۵) کودک را بدین می‌کند و همواره فرآیند و رویدادهای ناگوار را پیش بینی می‌کند.
- ۶) فکر کودک را متمرکز بر مشکلات میکند به طوریکه 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 نمی‌تواند با اطمینان و قاطعیت عمل کند. احساس گیجی و سر درگمی می‌کند 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، دردپا یا دست، درد شکم و سوهاضمه و کم اشتھایی به سراغشان می‌آید.

• **توجه داشته باشید که:**

تمام این آثارسو 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 متناول 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 نالمیدی به پدر و مادر خود می‌چسبند. با این حال، برخی از رایج‌ترین ترس‌های کودکان عبارتند از: ترس از تاریکی، تنهائی، طوفان، روح و هیولا، حیوانها و حشره‌ها 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، متناول‌تر هستند. برای مثال، ترس از غربیه‌ها 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 و هیولا واقعیت ندارد، این ترسها در آنها رنگ می‌بازند. ترس‌های کودکان به طور معمول موقتی هستند و حدود نیمی از آنها طرف 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 اتفاقشان 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 نالمتی ایجاد کند. برای مثال، پدر و مادری را در نظر بگیرید که هنگام خرید در فروشگاه، فرزندشان را تهدید می‌کنند که اگر نق نو 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 موقعی 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 ترافیک 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 با محیط بیمارستان را ایجاد نماید. کودکان همچنین به‌نحوه واکنش بزرگسالان در برابر محرک‌های چون حشره‌ها، تاریکی و سگ‌ها نیز توجه می‌کنند. اگر پدر و مادری با دیدن عنکبوت جیغ بکشد، 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 معدود مواردی نیاز به درمان بالینی حس می‌شود. پدرها و مادرها باید فرزندشان را با بت 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 بدهنند به محیط اطرافشان عادت کنند. گاهی نیز مشاهده غلبه کودکان دیگر بر ترس‌هایشان باعث می‌شود ترس کودک موردنظر کم شود. کودکان پس از مشاهده نزدیک شدن هم زمان با اعتماد به نفس یک کودک به سگ‌ها، کمتر از سگ‌ها فاصله می‌گیرند. پس وجود یک الگوی هم سن 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>



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 شیری 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 فرزندتان 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 نترساید. چون این کار شما باعث تشدید ترس او شده و اثرات درازمدت و پایداری در ذهنش باقی خواهد‌گذاشت.
- به او بگویید او را درک می‌کنید و در زمان کودکی‌تان شما هم از چیزهای مشابهی می‌ترسیدید. این کار به کودک می‌فهماند ترس او مستلزم 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>



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 هم‌حدا سازد و سپس آنها را دوباره تنظیم کند.

نقاشی فقط یک وسیله برای پرورش خلاقیت و پختگی کودک و یا 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 خوشنودی خودش یعنی تأثیرات 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 جدگانه‌ای 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 کودکان، سرگرمی نیست و باید نظری بیش از یک تفریح به آن



معطوف داشت.

اندیشه روانکاوی مبنی بر آن که نقاشی می‌تواند امکان پالایش عواطف سرکوب شده را فراهم سازد به نظریه بازبینایی شیاهت دارد که بازی را فراهم‌آورنده فرصتی برای بیان بی‌زیان تکانه‌های غریزی می‌داند. این اندیشه، بخشی از مبنای منطقی هندرمانی را تشکیل می‌دهد. دو عامل دیگر دلایل نقاشی کردن نیار به رشد کردن و نیار به پذیرفتن نقشی فعل است.

از این روست که به عنوان مثال اریکسون بازی را شیوه تفکر کودکان درباره تجرب 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 انگیزه کودکان برای نقاشی کشیدن را تشکیل می‌دهد. کودکانی که از نظر عاطفی لطمہ 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 نقلید، 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 سهول‌تر جلوه کند. با دقت در نقاشی کودکان به معانی روشی دست می‌یابیم که حکایت از نشانه‌ها و علایم خاصی دارند.

نقاشی‌های کودکان نوعی گیرایی آنی 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 است.

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. کودکان بزرگ رسم شود، می‌توانیم حدس بزنیم که با کودک زورنج 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 همیگر را بیوسند 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 نیومن 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 طلابی که قبل از تولد نوزاد بوده است، به تصویر می‌کشند.

ناهید محمدی آچاچلوی

تعريف افسرديگي 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 همراهان 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 (شیش تا هشت ماهگی) حدا 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. تمکر حواس او پایین می آید؛ چنانچه قادر به توجه کردن و تمکر 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 تمکر، 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 علاقگی می کنند. به تدریج این فقدان تمايل ، 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. سردد، 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 بعضًا تمايل به کار خلاف دارند.

• علتها

افسردگی یک بیماری است که علت های آن می تواند ژنتیکی ، روانشناسی ، 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



بیوشیمیابی بدن توجه کرد و در عوامل روانشناسی به رابطه‌ی والدین و کودک و همین طور به حالات روحی و روانی بدر و مادر. افسرده‌گی به معنای فقدان یا از دست دادن است. کودکان افسرده فرد، محیط یا چیزی دوست داشتند را از دست داده اند و یا آن را هرگز به دست نیاورده‌اند. حتی بعضی از روانکاران افسرده‌گی را معادل عزاداری دانسته‌اند و عنوان کرده‌اند که کودک افسرده برای از دست دادن شخص یا چیزی عزیز و دوست داشتند، گوبی عزاداری می‌کند. شاید در پاره‌ای موارد به نظر برسد که کودک چیزی را از دست نداده، اما مسلماً در بین چیزهایی که دارد، فقدان چیزی را احساس می‌کند؛ برای مثال، کودک مادر دارد ولی مادر دلخواهش نیست؛ یا پدر دارد، اما پدر دلخواه را ندارد. این گونه مضماین هم به عنوان فقدان سمبولیک مطرح هستند و موجب افسرده‌گی می‌شوند. گاهی رفتار والدین از نوع آزاردهنده، تحقیر کننده و مقایسه کننده است که حالات افسرده‌گی را در کودک به وجود می‌آورد. در پاره‌ای از موارد هم، مادر خود افسرده است و کودک در اثر مجاورت با او ناخواسته تمامی حالات وی را دریافت می‌کند. به طور کلی چنانچه محیط زندگی کودک، مطلوب نباشد (از نظر محبت، توجه و ...) و نیازهایش ارضی نشود؛ خطر افسرده‌گی برای او وجود دارد.

• پیشگیری و درمان

خانواده و فضای روانی آن در پیشگیری از افسرده‌گی و درمان این اختلال تأثیر بسیار دارد. البته در صورتی که افسرده‌گی، حاصل عوامل درونی باشد، درمان آن قدری متفاوت است و بایستی کودک نزد روانپژوهی متخصص بروه شود و سپس روان درمانی صورت گیرد. اما برای درمان افسرده‌گی‌های محیطی (که بیشترین نوع افسرده‌گی کودکان را شامل می‌شود) ساختن فضایی دوستانه و صمیمانه، فضایی که کودک در آن احساس کند همه دوستش دارند و نیازهایش را به موقع و به جا برآورده می‌کنند، 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، می‌توانند افسرده ساز باشند؛ بنابراین وجود محیطی سرشار از عشق و محبت و روابطی سالم و صمیمی برای کودکان ضروری است و نیایستی آنان را از این نعمت محروم نمی‌کنیم. همچنین باید بکوشید روابط بجهه‌ها با دوستان و بستگان به طریقی مثبت و مؤثر پیوسته برقرار باشد. آرزوها، خواسته‌ها 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 افسرده‌گی کمک می‌کنند 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 می‌کند
- مطرح کردن مسائل و مشکلات اقتصادی در حضور فرزندان
- عنوان کردن حوادث و اتفاقات ناگوار اجتماعی

در درمان کودکان افسرده توجه به علت افسرده‌گی اهمیت فراوان دارد؛ برای مثال چنانچه منبع حمایتی ای را که کودک از دست داده بشناسیم، می‌توانیم جایگزین خوبی برای او در نظر بگیریم. همان طور که قبلاً گفته شد، افسرده‌گی در اثر فقدان به وجود می‌آید؛ 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 می‌توانیم اطلاعاتی در مورد این که چرا غمگین است به دست آوریم. در بسیاری موارد، افسرده‌گی کودک به نوع رابطه او با عزیزانش به خصوص مادر مربوط می‌شود. 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>



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 معلوم ادراکی، آسیب دیده مغزی و آسیب دیده عصبی معرفی می کردند و به بسیاری از این دانش آموزان برجسب کودن، 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 رویه 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 مجهر 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، خابوادگی، اقتصادی، تعذیبه، بهداشت و مسائل مربوط به محیط آموزشی و... دارد. وقتی دانش آموز با والدینش برای درمان مراجعه می کنند، مطمئناً از چیزی با 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 سریوش گذاشتن بر چیزی که در نظر آنان نوعی حقارت و ننگ است، به بیان مبالغه آمیز موفقیت های خود و فرزندشان بپردازنند. 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 نفسیش را از دست داده باشد، ممکن است... افراد مشهور و بسیار موفقی چون نلسون راکفلر، آلبرت اینشتین و توماس ادیسون دارای اختلال یادگیری بوده اند.

نلسون راکفلر معاون رئیس جمهور ایالات متحده امریکا 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 آبرت اینشتین نابغه فیزیک و ریاضی نا سه سالگی صحت 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 امریکایی نیز در دوران کودکی اش غیرطبیعی، گیج و ناقص العقل معرفی می شد و پدرش به او برجسب «احمق» می زد. دیگر نوایغ چون لئوناردو داوینچی، والت دیسنی، بتهوون و موزارت نوایغ موسیقی و هانس کریستین اندرسن 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 نامیدی، 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 بی 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 برایه 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 طرفات 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، ناتوانی یادگیری خاص و... نامیده می شوند. متاسفانه غالب والدین و برخی از آموزگاران برای کنترل رفتاری و پیشرفت تحصیلی آنان، به نصیحت، سرزنش، تنبله، 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 رفتار درمانی را به والدین کودکان آموخت تا آنان نیز در محیط خانه در تغییر رفتار کودک تأثیر 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... 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 کند. 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.

• 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 کیم.

• گام پنجم - هوشیار؛ پس از کسب اطلاعات لازم از طریق پرسشنامه باید مطمئن شد که 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 روانپژوهشک، متخصص مغز و اعصاب، متخصص روانسنج، گفتاردرمانگر، شنواهی 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؛ مصاحبه با درمانجو رابطه حسنی یی برقرار کند. غالباً درمانجویان مختلف در یادگیری، ممکن است خودپنداره ضعیفی داشته باشند، یعنی مشکل یادگیری آنان و اظهارنظر های نامناسب اطرافیان، عزت نفس شان را کاهش داده باشند 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 درمانجو را 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 چهار 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 چهار مشکل نخواهند شد.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=365980>



تغییر رفتار با روش های غیر کلامی

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 چهار تحولات و دگرگونی های بی شماری شده است. دانش آموزان، آموزگارانی را ترجیح می دهند که به شخصیت آنها احترام گذارند، به جای تنبیه آنها را تشویق و حمایت کنند، خوب درس بدھند، 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 باری کنند. رابطه معلم - دانش



آموز رابطه یی طریف و شکننده است، تا حدی که شکیبایی و بردباری

بیشتر آموزگاران و معلمان را می طلبند. 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. بدلخیزی های روزانه، اختلاف ها و تعارض های بین بچه ها، بحران های لحظه یی کلاس و... نیازمند توان بالای تصمیم گیری آموزگار است. تحقیقات نشان می دهد ارتباط مستقیمی بین اعتماد به نفس آموزگار برای ایجاد رابطه یی فعال و پویا با دانش آموزان و پیشرفت تحصیلی کلاس وجود دارد. آموزگارانی که می دانند چه هدفی را دنبال می کنند و با چه شیوه یی 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 عمدی بی بر عملکرد تحصیلی دانش آموزان می گذارد که گاه آنها را از روند آموزش دور می سازد. در دنیای پرمساله یی که ما زندگی می کنیم، کودکان و نوجوانان نمی توانند مشکلات شخصی شان را (حتی آنهایی 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 سرزنش دو 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. هرجه 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، مریبان و مشاوران مدرسه می توانند جوی از تفاهم و توافق یا خودسری و مشاجره در بین کلاس و دانش آموزان پدید آورد.

• انتقادهای آموزگار

انتقادها، بهانه جویی ها و حرف های نیش دار آموزگاران تنها حس تنفر و انزعج را در دانش آموزان ایجاد می کند و موجب کاهش پیشرفت و ضعف عملکرد و راندمان کلاس می شود. اگر دانش آموزی قدری بی نظم، اخلالگر 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 زند. 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 تذکرهای مرتب به دانش آموزان، رفتاری پیشنه 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 استعدادها و توانایی های درونی شان اطمینان دارند. کمترین جملاتی که هوش و ذکاءوت 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 عمدی بی 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 سنتیزه 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 بپرهیزنند.

• خشم آموزگار

زمانی که آموزگاری عصبانی می شود، در فرآیند تدریس او اخلال به وجود می آید. او باید سعی کند خشمش را به گونه یی ابراز کند که به کسی لطمہ یی (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 تکاپوشی - هیجانی محض، هیچ گاه نمی تواند کلید برتری معلم در کلاس درس باشد. یکی از استرس ها و اضطراب های حرفه یی آموزگاران اداره و کنترل کلاس و داشتن رابطه یی پویا و فعال با دانش آموزان است. در مواردی بعضی از دانش آموزان می توانند به تنها یی مشکلاتی برای آموزگاران شان به وجود آورند که حتی با تجربه ترین معلمان هم از کنترل و اداره آن ناتوانند. گاهی حضور یک دانش آموز خاطی و اخلالگر 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 داشت آموزان را بدون در نظر گرفتن رفتار آموزگاران درک کنیم، آموزگارانی که برای کنترل کلاس دست به تهدید و ارعاب دانش آموزان می زند، 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 معلمات باید پرسید: «آیا واقعاً خواستار رابطه بی 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 آنجه او می گوید، خوب توجه دارند. گاهی بدخوبی 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 اجاره دهد بچه های کلاس به سادگی او را خشنمناک 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 پستنده دانش آموزان موجب کاهش رفتارهای نامطلوب و نامناسب آنها می شود. به هر اندازه که نکات مثبت و ارزشمند اخلاقی - آموزشی دانش آموزان بیشتر مدنظر 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 مردمان و معلمان شان بتوانند احساس شایستگی و کارآمدی را در خود پیرویش دهند.

• تنبیه های آموزگار

در کلاسی که نظم و مقررات حاکم باشد، تنبیه و طرد دانش آموز حایی نخواهد داشت. خشونت با دانش آموز هدف و فرآیند یادگیری را مختل می کند. ارزش ها و مفاهیم اخلاقی گوناگون مثل احترام، مسؤولیت پذیری، رعایت حقوق دیگران ... 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 ارعاب 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 رویه 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 بداخلان 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، بردبازی و تمرکز بر رفتارهای پستنده دانش آموزان است.

آموزگاران باید پیش از آغاز سال تحصیلی برای برقراری نظم و انضباط در کلاس شان، مقررات و قوانین ساده و شفافی 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 اشتیاهش 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 مراحمت 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 همسرم همواره درباره فرزندانمان داریم.

• پاسخ

کودک خجالتی، کودکی درونگرا است که به طور معمول، این صفت بر اثر ارث از مادر و پدر و با 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، بجهة 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 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، را رفتارهای شرمگینانه و خجالتی به دست می آورند، اما کودکی که دارای اعتماد به نفس پائینی است، کودکی است که خود را قبیل 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 پا چلفتی 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 جائی 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 بیتمخانه بزرگ شده بود. به تنها 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 بالائی دارد و شهرت خود را در جهان حفظ کرده است.

"توماس ادیسون" قبل از اختراع برق به طور 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 "فردرال اکسیرس" بارها با شکست مواجه شد. ابتدا شرکت تلاش زیادی می‌کرد تا کارمندان در عوض نقد کردن چک‌هایشان در بانک از خدمات "فردرال اکسیرس" استفاده کنند. زمان بسیار زیادی طول کشید تا مردم با خدمات "فردرال 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.

به طور حتم؛ موقفيت نیازمند تعهد و چشم برنداشتن از اهداف است. بیشتر مردم وقتی فاصله بسیار کمی با موقفيت دارند، به اشتباه دست از تلاش برمند دارند 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 به کار 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، نیوچ هم نمی‌تواند زیرا نابغه‌های ناموفق بسیار زیاد هستند. تحصیلات نیز نخواهد توانست، زیرا دنیا پر است از تحصیلکرده‌های وظیفه‌نشناس، 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 و... یکی از مهمترین مسائلی است که معلمان در کلاس‌های خود با آن مواجه‌هند 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 بلافصله 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 قابل 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 تهیّه ابزار و شیوه‌های دقیق، توانستند همنوعان 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.

برابر افکار نو روسو آموزش و پرورش از حالت معلم محوری بیرون آمد و به صورت شاگرد محوری درآمد یعنی آموزش و پرورش بر استعدادها و علاقه هر کودک و هر سن تأکید گذاشت. <یسل> ستاره‌شناس آلمانی، پس از یک سری آزمایش نشان داد که هرکس معادله خاص خود را دارد و هیچ دو نفری نمی‌توانند به براورده کاملاً یکسانی از یک مساله برسند. چارلز داروین صرحتاً اعلام کرد که افراد یک نوع جاندار خصوصیات فردی متفاوت دارند. مؤثرترین گام برای توسعه روان‌شناسی تفاوت‌های فردی را فرانسیس گالتون برداشت. او با مطالعه افراد مشهور و تلاش در اثبات این که نبوغ ارشی است، بروجود 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 تئیه ۱۰ آزمون نوشت 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

خداآوند 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 می‌کنند هم به آنچه که خود افراد بشری را از هم تمایز می‌سازد تمایزها و تفاوت‌های میان آدمیان، ناطر 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 تطورهای 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، قوّتی و از پی قوّت ضعف و پیری قرار داد. او آنچه می‌خواهد می‌آفریند و او دانای تواناست.< طبق این آیه سه دوران عمدۀ در زندگی آدمی وجود

دارد؛ دوران ضعف نخست، دوران قوت، دوران ضعف نهایی. در هر دوران مراحل مختلفی وجود دارد.

• تفاوت‌های 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 اماً برای این که سخن به درازا نکشد به آوردن داستانی کوتاه قناعت می‌کنیم؛ پادشاهی پسری را به ادبی 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 متنه شدند. ملک دانشمند را مؤاخذت کرد که وعده خلاف کردی و وفا به جا نیاوردی. گفت: بر راهی خداوند روی زمین پوشیده نماند که تربیت یکسان است و طبایع مختلف.

باباطاهر عربان می‌گوید:

یکی درد و یکی درمان پسندند

یکی وصل و یک هجران پسندند

من از درمان و درد و وصل و هجران

پسندم آن چه را جانان پسندند

□□□

دلا خوبان دل خونین پسندند

دلا خون شو که خوبان خون پسندند

متع کفر و دین بی مشتری 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 مزاج‌ها بر آنها تسلط داشته باشد، به گروههای سودایی، صفرایی، دموی و بلغمی تقسیم می‌شوند. او برای هر یک از این گروهها صفات جسمی و روانی خاصی را قایل بود. گروه‌بندی انسانها براساس ساختمان بدین 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 خورا 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 پایدارتر 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 معلمات 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 برخورد نمایند. و از این طریق در ثبت بیشتر یا تعدیل این‌گونه رفتارها مؤثر باشند در این رابطه می‌توان نکات زیر را خاطرنشان ساخت.

همه 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 آموزش‌هایی مورد حمایت و تشویق قرار می‌دهند از قدرت‌های تحصیلی یکسانی برخودار باشد و با 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 روپردازی برای دیگری مناسب نباشد و ما را با شکست روپرداز. بطور مثال ممکن است کودکی به روش کنترل قدرتمندانه از طرف اولیاء و مریبان 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 چجارتنش 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 استعدادهای 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 مهمنی هستند. مقایسه زمانی می‌تواند درست باشد که دو نفر از هر جهت در شرایط مساوی باشند، تنها در این صورت است که می‌توان انتظار یکسان از آن دو داشت.

▪ انسانها معمولاً از لحاظ استعدادهای 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 همین طور معلمات و مریبان باید سعی کنند استعدادهای کودکان و نوجوانان را بدرستی شناسایی کنند و آنها را در زمینه‌هایی که آمادگی و استعداد بیشتر دارند، هدایت کنند. و آنها را یاری دهنده استعدادهای خود را در آن زمینه‌ها شکوفا سازند.

▪ معلمات باید نسبت به اختلافات فردی یادگیرندگان با احترام برخورد کنند و در یادگیری مطالب درسی هرگز دانشآموزان را به رقابت با یکدیگر وادر نکنند و از یکسان بار آوردن آنها بپرهیزنند. اگر معلمات 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 معلمی که با اصل تفاوت‌های فردی آشنایست از همه شاگردانش در فهم و درک موضوعات و ارائه پاسخ‌ها انتظار یکسان ندارد.

▪ توجه به تفاوت‌های فردی مریب را از قضایت‌های عجولانه و ناروا در مورد رفتارهای دانشآموزان به دور داشته و در پی بردن به علت واقعی بسیاری از رفتارهای ظاهرآ نامطلوب ایشان نظر سوالات مکرر، شبیه‌گیری‌ها، گوششگیری‌ها، تجدید شدن‌ها، مردود شدن‌ها و به اصطلاح تبلیغ‌ها کمک می‌کند.

• نتیجه‌گیری

یادگیرندگان مختلف با سرعت‌های متفاوت می‌آموزند. روش آموزش معلم باید به گونه‌ای طرح‌بیزی شود که دانشآموزان بتوانند با سرعت مناسب

با توانایی‌های خود پیش بروند. بعضی از یادگیرندها 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 خصوصیاتی متفاوت تعمیم نداد و از برخوردهای کلیشه‌ای در تعلیم و تربیت پرهیز کرد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=293623>



تقلید در کودکان

یکی از عوامل مؤثر در رشد ذهنی و تکنولوژیکی انسان، توانائی 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؟ نظریه پردازان معاصر می‌گویند که تقلید پدیده‌ای است همگانی و مربوط به رسیش و توانائی است که در ذات نوع بشر است. در حقیقت تقلید کودک مثل شناکردن ماهی و پرواز پرندها است که هر دو نمایان‌گر توانائی‌های 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 نوزاد 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 صدای 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 می‌آید (مثل حرکت‌دادن دست‌ها).

تقلید بین ۱ تا ۳ سالگی بیشتر می‌شود. در این دوره کودک علاوه بر اطراحیان 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 توانایی هایش در انجام کارهایی است که شاهد آن بوده است. برای مثال: مادری که با گوشی تلفن صحبت می کند توجه کودک ۱۵ ماهه خود را به راحتی جلب می کند این در حالی است که این کار برای کودکان ۶ و ۲۶ ماهه اصلاً جالب نیست.

- تقلید به منظور پیشبرد کنش های متفاصل اجتماعی: هنگامی که کودکی از والدینش تقلید می کند، والدین به او لبخند می زنند و متفاصل از او تقلید می کنند.

واکنش نشان دادن پدر یا مادر رفتار تقلیدی کودک را افزایش می دهد و در نتیجه گرایش کودک به تقلید کردن را افزایش می دهد. کودکان بیشتر مایلند از عملی تقلید کنند که مورد تأیید همه است، مانند غذاخوردن با قاشق.

- تقلید به منظور شبیه شدن به دیگران: همین که کودک وارد سومین سال زندگی اش می شود به تقلید از اعمال خاصی در اشخاص معین مبادرت می ورزد. کودکان ۲ ساله می دانند که با برخی از افراد شباهت دارند و به گروه خاصی تعلق دارند. برای مثال یک پسرچه ۲ ساله می داند که شبیه پدرش است و تشخیص می دهد که موهای هر دوی آنها کوتاه است یا هر دو آنان شلوار می پوشند. به همین خاطر بیشتر از هم جنسان خود تقلید می کند تا در رده مردان جا بیافتد. این امور برای دختران نیز صادق است.

- برانگیختن عاطفی: کودکان از والدین شان بیشتر از سایر بزرگسالان تقلید می کنند. یکی از دلایل آن شاید این باشد که والدین مرتع ثابت تری برای برانگیختن عواطف خوشایند و ناخوشایند در کودکان هستند. به عبارت دیگر افرادی که می توانند کودک را شاد یا احساس ترس و خشم را در آنان ایجاد نمایند بیشتر مورد توجه کودکان قرار می گیرند.

در بازی های کودکان نیز فرآیند مشابهی دیده می شود. برای مثال اگر دو کودک ۲ ساله با هم بازی کنند، و یکی از آنها فعال تر و دیگری ساکت تر باشند، کودکی که ساکت تر است از کودک فعال تقلید می کند. مثلاً اگر او از روی میز بپرد کودک ساکت تر 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 می کند، زیرا دیده است که چگونه این کودک با پرخاشگری توانسته اسباب بازی را از دست کودکان دیگر بگیرد. این گونه تقلید معمولاً بعد از سال دوم زندگی دیده می شود. بدین ترتیب می توان گفت که کودکان (به تقلید از رفتار دیگری ترغیب می شوند زیرا در فکر هدفی هستند که می خواهند با تقلید به آن دست یابند).

از آنچه گفته شد می توان نتیجه گرفت که کودک تقلید می کند زیرا از توانایی در انجام عملی نامطمئن است، تقویت اجتماعی می شود، تمایل شبیه بودن به دیگران را دارد، یا تمایل به رسیدن به هدف های خاصی دارد.

▪ مراحل شکل گیری 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 می کند بدون آنکه عامل خارجی یا محركی 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، گستردگرتر می شود. برای مثال وقتی که کودک گریه می کند، اگر اطرافیان صدای ناله او را تقلید کنند، کودک گریه را قطع می کند و شروع به ناله کردن می کند.

این رفتار بعد از ۱ ماهگی در کودکان دیده می شود و سعی دارند که از صدایها و آواهای دیگران تقلید کنند. برای مثال اگر برای کودک ۲ ماهه ای صدای آیا در بیاورید، کودک سعی دارد آن صدایها را تکرار کند و احتمالاً به شما لبخند می زند.

۳) مرحله سوم تقلید نظامدار: در این مرحله کودک آواهای را تقلید می کند که به آوازای خودش شباهت دارد. در حدود سن ۴ ماه و نیم که همانگی میان "دیدن و گرفتن" برقرار می شود کودک آین گونه تقلیدها را انجام می دهد. برای مثال یک کودک ۷ ماهه، سعی دارد آواهای را بیان دارد. این اصوات و آواهای تقلیدی نیستند بلکه خود کودک آنها را خلق و بیان می دارد. مثلاً آواهای مام مام، بوبو و

تک فرزندها اجتماعی‌تر 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 چند فرزندی مزايا و معایبی دارد.

خانواده‌های تک فرزندی بر مسائلی خاص تأکید دارند که ممکن است در خانواده‌های چند فرزندی وجود نداشته باشد.

تک فرزندها نمی‌توانند نالمیدی‌ها و فشارهای روحی را تحمل کنند. چنانچه توهینی به آنها شود، بی‌آنکه قصد و غرضی در کار باشد این توهین را رفتاری عمدى و به پشتونه نیتی خاص تفسیر می‌کنند. چنانچه از مسئله‌ای رنجیده‌خاطر شوند این حالت را تا مدت‌های مديدة در درون خود زنده نگاه می‌دارند. آنها فقط به برقراری روابطی علاوه‌مندند که در برگیرنده منافع آنان باشد و احساساتشان را نیز جریه‌دار نکند. 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. هردوی این عوامل، نقشی مهم در پرورش کودکان تک فرزند دارد.

کودک تک فرزند به طور 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 رقبی 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 نخواهد داشت.

بلغ 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 تجربه‌های سخت و طاقت‌فرسا نیاز دارد. کودکی که تک فرزند خانواده است کمتر با مشکلات مواجه می‌شود و در معرض تجربه‌کردن شکست، ناکامی رانده شدن 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 باشند که این موضوع ناتوانی او را شدت خواهد بخشید. اگر والدین احاجی ندهنند 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 خواهد 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 برنمی‌آیند، 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 نبیند. 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 رویارویی با مشکلات کاهش می‌یابد و از این‌رو بسیار شکننده و آسیب‌پذیر می‌شوند.

در چنین روابط حساس و پراضطرابی است که تک فرزند از آزمودن احساساتی که در روابط بین خواهر و برادر شکل می‌گیرد، محروم می‌ماند. مسابقه برای چیرگی 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، دردتل 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، دعواهای مکرر، جریحه‌دار شدن احساسات و عصبانیت در خانواده‌های چند فرزندی رایج است و کودکان معمولاً برای کنترل این احساسات راهی مناسب می‌یابند و بار دیگر با هم بازی می‌کنند.

• ویژگی‌های تک فرزندان

تک فرزندان نمی‌توانند نامیدی‌ها و فشارهای روحی را تحمل کنند. چنانچه توهینی به آنها شود، بی‌آن که قصد و غرضی در کار باشد این توهین را رفتاری عمده و به پشت‌توانی نیتی خاص تفسیر می‌کنند. چنانچه از مسئله‌ای رنجیده‌خاطر شوند این حالت را تا مدت‌های مديدة در درون خود زنده نگه‌می‌دارند. آنها فقط به برقراری روابطی علاقه‌مندند که در برگیرنده 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 تحریر لازم را نداشته باشند تا بتوانند دعواهای خود را با دیگران به‌گونه‌ای مدیریت کنند که در نهایت هر دو طرف راضی شوند.

این نوع احساسات ناپاخته معمولاً با تجربه‌هایی که فرد در زندگی خود کسب می‌کند، درمان می‌شود؛ فردی که تنها فرزند خانواده‌اش بود می‌گوید: سال‌ها طول کشید تا دریافت‌نم 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 دریافت‌هایم که ناراحت و نامیدشدن 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 ناپاخته خود ممکن است از همیازی‌های خود خجالت بکشند و ترجیح دهنده 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 همدمنی 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 نارهنجار را در بازی با کودکان همسن و سال خود تجربه کند. دعوت دوستان به منزل و رفتن به منزل دوستان یا داشتن همیازی‌های 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 رفتارهای چون مشارکت و مصالحه نکردن، ناتوانی در صحبت با بحث کردن 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 بیانید می‌توانید با هم بازی کنید. بهتر است علایق و حساسیت‌های خود را برای دیگران روشن کنی. در غیر این صورت آنها متوجه نمی‌شوند که تو از چه چیزهای 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 صراحة و اطمینان با مشکلات و اختلافات روبرو شود.

اگر والدین، مراقبتی افراطی از تک فرزند خود به عمل آورند و او را به فردی ضعیف و کمرتحمل 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 روبرو شوند یا امکان آشکار کردن این نوع احساسات را برای او فراهم نکنند، تحمل وی را برابر این نوع احساسات ضعیف خواهند کرد.

تربيت 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>



تکنیک رویارویی با ناشناخته ها

• قدرت معنوی واژه ها

نقش تقلید را نباید فراموش کرد. واژه تقلید واضح و بدون ابهام است. تأثیر رفتارهای شجاعانه با مهارت های لازم برای حل مسئله از سوی والدین یا مریبان 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 با آگاهانه از سوی منابع اثرگذار که والدین و مریبان است، تکنیکی نمایشی است به منظور افزایش مهارت های کودک در مواجهه با استرس یا ترس.



مورد بعد بنایه 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 قبلاً 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 مریبان 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 مریبان 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 نویا از صدای بلند، افراد غریب و جدایی از والدین وحشت می کنند.

این در حالی است که با رشد تصورات کودک، کودکان در سنین قبل از مدرسه و دستان از تاریکی، زخمی شدن، حیوانات، تنها یابی 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 سرجشمه 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 مسافت 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 ترسیش 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

آشفته‌گی در زندگی کودک شوند باید مشاوره ای با پزشک صورت گیرد. بعتر است والدین در این گونه موقعیت 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 می‌تواند در قالب خواندن شعر، داستان سازی، نقاشی و یا بازی کردن نقش باشد. در اینجا چند نمونه از این فعالیت‌ها بیان می‌شود.

• بازی حرکت روی پل

▪ هدف: با این بازی کودکان تفاوت بین احساس خطر معقول و غیر معقول را در می‌یابند.

▪ 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 پاهای 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 ملایمی را در کودک ایجاد می‌کنند 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 مقواهی بزرگ، تصاویری از مجلات و... برای بیان ترس و شجاعت

▪ نحوه فعالیت

تبییر 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 کابوس‌ها در کودکان

▪ سن: چهار سال به بالا

▪ وسایل مورد نیاز

▪ مقداری روزنامه باطله، نخ، آبرنگ، قلم مو، روپوش، چسب، کاغذ رنگی و قیچی.

▪ 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 می‌توانند به جای داستان و یا انشایی راجع به کابوس و یا چیزی که باعث ترس شان می‌شود، مطالب دیگری بنویسند.

تیک (اسپاسم عادتی) Tic

• علائم : - حرکات عادتی و پرشی صورت یا قیمتهاهی مختلف بدن

تیک یا انقباض عضلانی در کودک عبارت است از یک حرکت پرش عادتی بدن یا صورت که می‌تواند به شکل یک رفتار دائمی در آید.



این حالت مانند تیکهای صورت که در افراد پیر دیده می‌شود با خاطر دردهای عصبی نیست پرش مختصر چشم یا گوشه دهان و جنبین بینی و پلک زدن شایعترین تیکها در کودکان می‌باشند، ازدیگر عادات می‌توان از عقب دادن پیشانی، ور رفتن با موها، صاف کردن صدا و گلو و بالا کشیدن بینی نام برد. تیکها همگی موقتی هستند و غالباً زمانی ظاهر می‌شوند که کودک دچار

فشار روانی یا خستگی گردد و هنگامی که کودک به حالت عادی برگردد تیکها همراه ناپدید می‌شوند در کودکان کم سنتر برخی از انواع تیکها نسبتاً شایع هستند و معمولاً انسانه 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 افروده و تیک را بیشتر کنید به آن توجهی ننمایید 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 با 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 تکان 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 توب پرتاپ می کند، او را صدا برزند در کنارتان بنشانید تا باری کودکان دیگر را ببینند. به او بگویید: اگر بچه ها را اذیت نکنی، می توانی بازی کنی. این روش از کنک 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 کنک 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 کنک بزند و سپس بگویید کافی است. او باید سریع متوجه اشتیاه 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.

•**تربيت مستمر:** حتی الامكان در برابر رفتار کودک واکنش ثابت داشته باشید. وقتی می گویید: دوباره خواهرت را زدی؟ باید متوجه شود که دفعه دیگر او را از اناق بیرون می کنید. هرگز اجازه ندهید خشم و عصبانیت باعث شود کودک را کنک بزند. اگر دیگران شما را تشویق کرند 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 کنک زدن چه کار می توانی بکنی؟ بگویید: طبیعی است که عصبانی شوی ولی نباید آن را با کنک زدن و گاز گرفتن نشان دهی. اورا تشویق کنید رفتار درست داشته باشد. او را به پارک ببرید و بگویید: سارا، تو مرا عصبانی می کنی. یا خودت توب شوت کن یا اگر نمی توانی از بزرگ ترها بخواه کمک کنند. کودک باید بیاموزد از کسی که کنک زده، معذرت خواهی کند. شاید در اینجا برایش سخت باشد، ولی تربیت می شود. کودکان معمولاً مهریان و دلسوز هستند، اما گاهی هیجان دوران کودکی، مانع آن می شود.

رفتار خوب کودک را پاداش دهید: به رفتار بد کودک توجه نکنید. بر عکس 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>

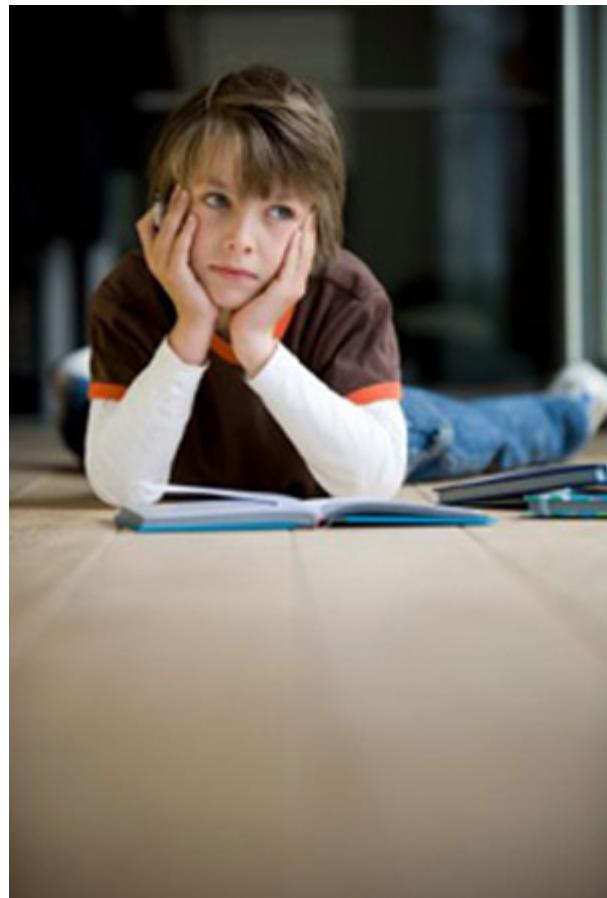
چرا خود را باور نداریم؟

ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که انسان‌ها برای رسیدن به موفقیت مجبور به تلاش هستند. در واقع خوب زندگی کردن سنتگی 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 بیوسته است. تا سال‌ها در بسیاری از کشورهای جهان سوم خلاقیت را یک استعداد ویژه برای عده‌ای خاص از افراد تعریف می‌کردند؛ در حالی که مقارت همان دوران در کشورهای پیشرفت‌هه مردم عادی به کرات دیگر سفر می‌کردند. متخصصین مسائل آموزشی معتقدند که راز غلبه بر مشکلات و رسیدن به یک زندگی مناسب تقویت اعتماد به نفس و خودبایری در دانشآموزان است. خودبایری 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 ذاتاً 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 فروdst 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 فروdst 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 کشتنی 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 خودبایری 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 فرصلی برای بروز بچه‌ها پیدا نشده و آنها روزی‌روز بیشتر در وضعیت خود کمرنی قرار می‌گیرند.

این روزها آمار افسرده‌گی، 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 برنمی‌آید. این مدارس هستند که می‌توانند با ایفاده 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 راهبرد صلح 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، افسرده‌گی و خودکمرنی 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 مریبان بتوانند در امر خطیر و پرمسوولیتیشن 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 مبنایت 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 بدھیم که شما می‌توانید پرواز کنید و فقط کافی است تا بالهایتان را نکان 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 نوایغ تاریخ بشری مثل برادران رایت و یا ادیسون بیندازید، دچار حیرت می‌شوید که چگونه این موجود دو پا با امکاناتی نه چندان گستردۀ، توانسته کارهای عظیمی انجام دهد. در دورانی که در جهان پرواز انسان بر فراز آسمان‌ها یک شوخی و روای دست‌نیافتنی بود، برادران رایت توانستند با پشتکار و اراده پرواز کنند. ولبر و ارویل 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 نگریستند. 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 روای همیشگی بشر به واقعیت پیوست.

ادیسون نیز مختاری است که با اخترات خود دنیا را تغییر داد. او از طرفشوبی 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 پرفتح و پرتلash آنها نبود. آنها با تلاش و خطأ 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 شکست‌هاییش 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 نظرم 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 حواله‌ای که در ضمیر ناخودآگاه آنها اتفاق می‌افتد خواهند بود. چایکوفسکی می‌نویسد: "گاهی اوقات بدون رابطه با کاری که به آن مشغول بوده‌ام متوجه فعالیتی 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 حائز 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، نفاس‌ها، نویسنگان و شاعران بلند آوازه‌ای شوند که کشور به آنها افتخار کند.

مک‌له لند در یک تحلیل محتوا که بر روی کتب درسی کشورهای توسعه‌نیافرته 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...»

مک‌له 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 ببینیم 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 نکبعدی نیست که به صرف توجه به عوامل مثلا فیزیولوژیک بتوان او را به سعادت رساند. انسان موجودی با ابعاد متعدد و متنوع ادرارکی، انگیزشی، هیجانی، احساسی است که هر گونه بی‌توجهی به یک بخش از او موجودی یکبعدی و فاقد توانایی‌های لازم پیدید می‌آورد. شاید برای رسیدن به خودبازی 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. بجهه‌ها در مدرسه می‌توانند روح بزرگاندیشی 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 بجهه‌ها در برابر انگیزه‌های بیرونی اهتمام نوزیم.

روانشناسی امروز به ما می‌گوید انسان موجودی ماشینی نیست که در اتاق‌های درسته و بدون توجه به عوامل مختلف برایش برنامه‌ریزی کنیم و انتظار داشته باشیم مثل یک ربات حرکت نماید و خواسته‌های ما را برأورده سازد. انسان به منزله ارگانیسمی منظم و در عین حال بیجیده 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 رویها و آرزوهای دانش‌آموزان را به مرحله شکوفایی برساند و آنها را توانمندتر سازد.

امروز وقتی یک دانش‌آموز در سیستم آموزش نمی‌تواند همنگ و هماهنگ با سایرین باشد و یا به اصطلاح بجهه‌ای است که با شیطنت‌هاییش زمین و زمان را به هم می‌دوزد، متأسفانه عموماً با برچسب 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 انصباط و نظم مدرسه. در حالی که بحث مهم جامعه‌شناسی فرامدن این است که این دانش‌آموز حتماً 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 واقعاً 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 مصاديق اصلی که به هر فرد اراده‌ی انجام کار را می‌دهد، ایمان به خود و تصویری است که آن فرد از خود دارد. متأسفانه 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 دنیا پست مدرن امروز، تقویت تصویر ذهنی کودکان و نوجوانان نسبت به خود است. در بسیاری از موارد بجهه‌های ایران زمین اگرچه بسیار باهوش و درایت هستند، اما در عمل فعل خواستن را به خوبی صرف نمی‌کنند. به همین دلیل بعضًا 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 بجهه‌ها یاد بدھیم که تصویر ذهنی توانمندی از خود ارایه دهنده و بدانند و بفهمند که می‌توانند کارساز و مفید باشند. در انتها به چند راه کار برای تقویت روحیه خودبازی در بجهه‌ها اشاره می‌کنیم:

- ۱) به بجهه‌ها 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، بجهه‌ها در کنار هم به راه حل‌های بهتری می‌رسند، ضمن اینکه روحیه جمع‌گرایی به تقویت اراده آنها کمک می‌کند.
- ۳) به رویها و خیال‌پردازی‌های دانش‌آموزان توجه کنید و احساسات آنها را به رسمیت بشناسید. چه بسا بجهه‌هایی که امروز در کلاس درس شما هستند، پیکاسوها، حافظها و پروفسور حسابی‌های آینده باشند.
- ۴) بجهه‌ها 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 رسیک 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>



چرا کودک کمرو و گوشه گیر میشود؟

گوشه گیری از نظر لغوی به معنای تنهائی، تجرد، در خلوت نشستن و از جمع دوری کردن است. البته هر نوع عزلت و در تنهائیماندن گوشه گیری تلقی نمی شود، جون هر انسانی دوست دارد گاهی تنها باشد. اما گوشه گیری و انزوا زمانی حالت بیماری پیدا میکند که فرد از معاشرت و رویاروئی با جمع و همنوعان 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 دنیا درون خویش پناه می برد. بنابراین اگر در مورد رفتارغیر اجتماعی این گونه کودکان چاره ای اندیشه نشود احتمالاً خطرناکترین و مساعدترین وضع را برای ابتلاء 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 فاکتور های 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 علایم 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 گزیزان 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 حقیقی اقدام نمیکند 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 اندختن انجام کارها و یا از این شاخه به آن شاخه 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 رفاقت، غیبت از مدرسه و عدم علاقه به درس و مدرسه، عدم تمکن حواس اختلال در خواب و خوراک، بی اعتنائی به وقایع اطراف، بی اعتمادی نسبت به یک تجربه موفقیت امیز 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 شهریوندانی مسؤولیت 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 مانند، علاوه بر اینکه امکان دارد منزوی شوند، بیشتر در معرض خطر اعتیاد به سیگار، مواد مخدوش، مواد الکلی و ابتلاء به اختلالات روانی مانند افسردگی و انحرافات اخلاقی قرار دارند. کودکانی که در طی ساعات هفته بصورتی منزوی درخانه بدون یادگیری به سر می بند 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 ببیزیرند. 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 ببیزیرند. 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 هراتفاوی که در فعالیتهای 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 میروند.

اگر با فرزندان خود ارتباط برقرار نکنید، احتمال اینکه آنها با بدینی 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 حلب 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 پر نور به خوبی می بینند، به تاریکی عادت نمی کند.

• ترس از سایه



پژوهشگران بیمارستان عمومی "گارتاؤل" 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 دختریچه سه ساله که او را نزد پزشکان برد بودند گفتند که بچه بی وقهه از بینایی 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 دختریچه 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 درحال 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: "نابینایی شباهه در کودکان می تواند باعث وحشت عمیق از تاریکی شود." وی افروز: "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 افسرده ای که بیماری قابل علاجی است، مبتلا می گردند. در حدود پنج درصد کودکان و نوجوانان در جامعه از افسرده ای 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) نامیدی

۳) کاهش انگیزه فعالیت (از فعالیته های مطلوب گذشته نمی تواند لذت ببرد)

۴) خستگی مداوم و انرژی تحلیل رفته

۵) انزواج اجتماعی و ارتباط ضعیف با دیگران

۶) اعتقاد به نفس پایین و احساس گناه

۷) افزایش حساسیت به خود یا ناتوانی

۸) افزایش بیقراری، خشم با 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) تمکز ضعیف بر روی مطالب

۱۳) اختلالات عمدۀ در خواب و خوارک

۱۴) سخن گفتن درباره فرار از خانه و یا تلاش در جهت آن

۱۵) افکار یا رفتار دال بر خودکشی

کودکی که معمولاً با دوستانش بازی می کرد، حالا بیشتر وقتی را در خانه و بدون انگیزه به تنها یابی می گذارند. اموری که قبل از 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 ببیشتری برای خودکشی دارند. نوجوانان افسرده ممکن است به سوی مصرف مواد مخدر، داروها و الکل روی آورند. کودکان و نوجوانانی که درخانه و یا در مدرسه مشکلاتی را به بار می آورند، ممکن است واقعاً افسرده باشند، ولی خود ندانند. کودکان افسرده همیشه غمگین نیستند بنابراین والدین و معلمان ممکن است ندانند که درس‌هایی که آنها ایجاد می کنند به افسردگی آنها ارتباط دارد. وقتی که ما مستقیماً 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 ضد افسردگی 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 تولیدی که همه دوستان "ویکتوریا تیلور" ۴ ساله با یکدیگر اوقات خوبی را می‌گذرانند او از بیوستن به جمع آنها خودداری می‌کرد. "نانسی" مادر "ویکتوریا" می‌گوید: "به جای این‌که با بچه‌ها بازی کند پای مرآ 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. به‌نظر می‌رسد آسیب‌بزیری آنها در برابر افراد و موقعیت‌های جدید ارشی است و علائم آن در ظاهرشان همان‌گونه که از روش‌های روان‌شناسی روان‌شناسی مشخص می‌شود، نمایان است. تحقیقات اخیراً نشان می‌دهد که قسمت خاکستری مغز افراد خجالتی فوق العاده 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 می‌گیریزند، افراد خجالتی نیز به هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی احساس نگرانی می‌کنند. از آنجا که کودکان پیش‌دبستانی کمرو و خجالتی به تشویق زیادی نیاز دارند، لذا ترتیب دادن و هماهنگ کردن وقایع ساده‌ای مانند تعیین زمان مشخص بازی، آنها را بیشتر آماره 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، فرزندتان بیشتر از پیش در کارش پافشاری می‌کند". اینکه 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 فرزندتان را به مدت چند روز به مدرسه جدید ببرید، همچنین او می‌تواند معلمها را از نزدیک ببیند و با محیط مدرسه آشنا شود. به معلمیش بگوئید که او خجالتی است و با کمک یکدیگر برنامه‌ای طراحی کنید تا فرزندتان احساس راحتی بیشتری کند. با آموزگار او در طی سال تحصیلی ارتباط نزدیک داشته باشید تا بین وسیله بتوانید در حل مشکلاتش راحت‌تر برخورد کنید.

۲) به فرزندتان فرصت آمادگی دهید

اگر کودکتان بداند که در تمام موقعیت‌ها چه اتفاقی می‌افتد، نگرانی او کم می‌شود. به عنوان 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 افتند 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 فرزندتان 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

کودکتان را تشویق کنید تا در مورد آنچه که او از آن واهمه دارد صحبت کند و سعی کنید بدون این‌که نگرانیش را فراموش کند بر روی تجربیاتش تأکید کنید. گاهی بهتر است بگوئید: "بعضی اوقات من هم این احساس را دارم") در خانه با او تمرین کنید

بازی‌های مختلفی خارج از فعالیت‌های روزمره فرزندتان انجام دهید مانند ملاقات با یک شاگرد جدید در مدرسه، کارها و بازی‌های تریک دهید تا او بتواند به طور یکسان همه موقعیت‌های اجتماعی را تجربه کند. به فرزندتان کمک کنید که آنچه را انجام می‌دهد، تجربه کند به طور نمونه اگر کودک دیگری عروسکش را می‌خواهد که با هم بازی کنند و یا پسر بچه سعی در گرفتن اسباب‌بازیش 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 فرزنداتان کمتر احساس ترس و نگرانی کرده و راحت‌تر دوستی صمیمانه‌ای با دیگران داشته باشند."

۵) بدینی او را از بین ببرید

خجالتی بودن معمولاً از الگوها و تفکرهای منفی که باعث بدینی می‌شود نشأت می‌گیرد مانند (بچه‌ها مرا دوست ندارند). با تقویت و جایگزین کردن افکار مثبت به فرزندتان در از بین بردن بدینی 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 غنی و پریار مخصوص به خود را دارند. آنها وقتی‌شان را در تجزیه و تحلیل می‌گذرانند و به طور کلی افکار و تصورات عجیب و غریبی دارند." از آنجا که کودکان خجالتی آمادگی زیادی در گوشش‌گیری دارند، پس بهتر است بزرگ‌سالان مواظب رفتار خود باشند و به کودکشان اجازه دهند تا نظاره‌گر کارهای اجتماعی آنها بعنوان بخشی از زندگی روزمره‌شان باشند. با این وجود، بهتر است که صبور باشید. اگرچه به فرزندتان کمک می‌کنید تا با یک برنامه‌بازی صحیح در موقعیت‌های جدید احساس خوب و راحتی داشته باشد، ولی نتایج کارنان به مرور زمان خود را نشان می‌دهد.

• چگونه کودکانی مستقل داشته باشیم؟

ممکن است کودکانی که در بیرون از خانه به طور عادی رفتار می‌کنند در موقعیت‌های خاص خجالتی و کمرو شوند. بعنوان مثال، اگر فرزندتان 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 آن داریم به جشن تولد یکی از دوستانت می‌رویم، وقتی به آنجا برسیم، می‌بینی که همه بچه‌ها با یکدیگر بازی می‌کنند، سپس به شما یک آبتاب می‌دهند و قبل از اینکه به خانه بیانی همه با هم کیک می‌خوریم، اگر قرار است که او را در آنجا بگذارد و سپس خودتان بروید، به او بگوئید که چه وقت بر می‌گردید. (بعد از اینکه همگی کیک خورده‌اند، دنبالت می‌آیم) همچنین اگر قرار است در جشن تولد بمانید ولی فرزندتان 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>



چقدر به فرزندمان محبت کنیم؟

استمرار نسل و پرورش افراد صالح یکی از اهداف مهم ازدواج است که در آموزه‌های دینی نیز بر آن تاکید 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 محمدمهری قاسمی، روانپرشنک، گفتگویی کرده‌ایم که پیش روی شمامست...

▪ 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 خصوصاً در

ماهه‌ای آخر بارداری، بر پرورش عاطفی کودک می‌گذارد بنابراین باید هیجانات مناسب داشته باشید چون در غیر این صورت نظم عصبی جنین برهمن خورده و بر اثر ترشح غیرطبیعی غدد، در مسیر رشد او اختلال ایجاد می‌شود.

▪ والدین برای ایجاد پیوند با فرزندی که هنوز به دنیا نیامده و برای ایجاد تائیر خوشایند و آرامش‌بخش بر او باید چه نکاتی را پیشاپیش رعایت کنند؟
▪ والدین باید فشار عصبی داشته باشند و باید از نگرانی‌ها و کشمکش‌های روانی و دایمی پرهیزند 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 صدای‌آشنا که در دوران جنینی شنیده‌اند عکس العمل نشان می‌دهند و آنها را آسان‌تر یاد می‌گیرند.

همچنین پیشنهاد می‌کنم در برابر مناظر شاداب قرار بگیرید و رنگ یا دکوراسیون آنایی که در آن زندگی می‌کنید فرح‌بخش و شادی‌آفرین باشد حتی مادران می‌توانند عکس کودکان زیبا را مقابله 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 مسایلی که والدین با آن روبه‌رو هستند دختر یا پسر بودن فرزندشان است. به نظر شما چه طور با این قضیه باید کار آمد؟
▪ متساقنه به نظر می‌رسد که هنوز هم در برخی خانواده‌ها شوق و علاقه به داشتن فرزندی 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 اصلاً 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 شدیدی است ولی در آن صورت شخصیت او را حذف کرده‌اید. همچنین اگر پسران و دختران با حداقل تمایز جنسی پرورش بایند 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، مسؤولیت‌های والدین چه قدر تغییر می‌کند؟
▪ در این حالت شما به عنوان والدین فرزندتان باید به تدریج بین مسؤولیت‌های 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 می خواهد که خودشان نیز بهترین والدین باشند. برای این قبيل 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 می باشد. در نهایت تربیت موفق نیاز به تمرين، 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 می کند تا به این مسؤولیت خطیر به نیکوبی جامه عمل پپوشانید.

- چه قدر باید به کودکانمان محبت کنیم تا آنها از لحظ 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 می خواهد خود را به مادر بچسباند و هدف از جنب و جوش هایش همین است. مادر است که اولین تماس میان کودک و دیگران را برقرار می کند و در او میل به ارتباط با اشخاص دیگر را به وجود می آورد. او وقتی در نقش مادری خود مهارت خواهد یافت که به کودک علاوه مند 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 بهره ببرد روانی شاد و با نشاط خواهد داشت و در باطن خود احساس محرومیت نمی کند و گرفتار ناکامی و مشکلات روانی نمی گردد.

- 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 عصیت و بیماری های روانی در وی تکوین می باید که بعداً در بزرگسالی، منشا بسیاری از درگیری های عاطفی و اضطراب عمیق در او خواهد شد. نقل شده است روزی مردی نزد پیامبر (ص) آمد و گفت: «من فرزندی دارم که ناکنون او را نبوسیده ام!» 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 می کنند؛ این مشکل آفرین نیست؟

- البته محبت افراطی هم مشکل آفرین است. توقع بی جا، زورنگی، سلطه طلبی، کمروبی، عدم رشد صحیح تربیتی و اخلاقی حاصل افراط در محبت است. امام محمد باقر (ع) می فرمایند: «بدترین پدران کسانی هستند که در نیکی و محبت به فرزندان، از حد تجاوز کنند و به زیاده روی و افراط بگرایند». همانطور که بیان شد فرزندان حتی وقتی رشد می کنند و بزرگ می شوند نیاز دارند به آنان اطمینان خاطر بدھید که صرف نظر از آنچه دارند یا ندارند و آنچه هستند یا نیستند، دوستیان دارید. آنها نیاز دارند که درک کنند علاوه و محبت شما همیشگی است و از میان نمی رود.

- اگر بخواهیم شخصیت کودکانمان را درست پرورش دهیم، چه نکاتی را باید رعایت کنیم؟

- یکی از بهترین راهها، هم بازی شدن با کودکان است. هم بازی شدن با کودک روانش را سرشار از مسرت و شادی می سازد و اعتماد به نفس و احساس خودآرزو شمندی را در وی تقویت می کند. 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 برخواهد آمد. در نظر داشته باشید هفت سال اول زندگی کودک دوره شناخت از جهان است و کودکان یاد می گیرند که چگونه با پدیده های اطراف خود برخورد کنند و در پی آن حس بینایی و لامسه آنها بعتر به کار گرفته می شود. ذهن شان قدرت ابتکار و روانشان اعتماد به نفس می یابد. هم بازی شدن با کودک علاوه بر اینکه او را غرق در لذت و شادی می کند، بسیاری از اصول اخلاقی را نیز به طور مستقیم و غیرمستقیم می آموزد بنابراین والدین باید خود را تا سر حد طفولیت پیاپین 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 نکالیف 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 جر و بحث با همیگر 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 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>

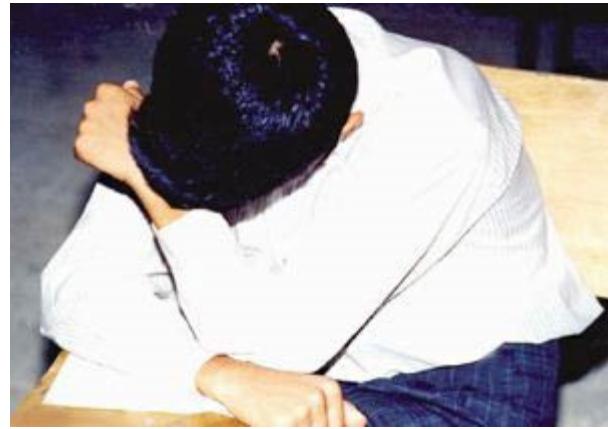


چگونه از اضطراب امتحان کم کنیم

اکثر ما هنگام روبه رو شدن با موقعیت های تهدید آمیز یا فشار احساس تنفس و اضطراب می کیم.

این گونه احساسات، واکنش های بینجاری در برابر فشار روانی است. اضطراب امتحان بدیده ای رایج است که به وفور در مراکز آموزشی و تحصیلی دیده می شود و همیستگی زیادی با عملکرد موفقیت آمیز با ناموفق داشت آموز دارد.

فرد دارای اضطراب امتحان، فردی است که به خوبی مواد موضوعات درسی کلا سی و دوره را فراگرفته است. اما به دلیل اضطراب قادر به بیان دانسته های خوبیش 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 تسريع 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 چهار کاهش بازده و افت عملکرد می شود. اضطراب نه تنها باعث نقايسچ 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 دانشآموزان می کاهد:

۱) داشتن یک برنامه ریزی اصولی و منسجم برای مطالعه درس های خود هستند.

۲) هنگام مطالعه تمرکز لزمه 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 علاوه قیق و استعدادهای 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 استعدادهای فرزندان خود را بشناسند و آنها را تایید و تقویت کنند.

۴) معلمان نیز باید سطح توقعات خود را با توانایی ها و استعدادهای دانشآموزان هماهنگ سازند.

۵) معلمان باید محیط مساعد و آرامی برای دانشآموزان در جلسه امتحان فراهم آورند تا حالت تنفس دانشآموزان از بین برود و اضطراب آنان کاهش یابد.

۶) والدین و معلمان باید از مقایسه دانشآموزان با سایر همسالان و همکلا سان جدا خودداری کنند تا از ایجاد احساس حقارت و اضطراب جلوگیری شود.

۷) اگر دانشآموز بیاموزد 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 دانشآموز کمک می کند.

۸) مشاوران مدارس یا معلمان حتی الا مکان، روش های صحیح مطالعه و برنامه ریزی درسی را به دانشآموزان بیاموزند. دانشآموزان 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>



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 آموخته 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 ناجای کودکان متفاوت است. ترس‌های نابهنجار در واقع بیشتر باسخی 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 به عنوان 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، تنها، 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 فوبیاهای 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 اناق تاریک و به تنهایی باشد و با زمانی که کودک نیمه شب بیدار می‌شود در تنهایی و تاریکی احساس وهم نماید. برخی کودکان آنقدر در تاریکی دچار وحشت می‌گردند که ضربان قلبشان به شدت افزایش می‌یابد. والدین بایستی این واقعیت را بپذیرند که اناق تاریک برای کودکان ماهیتیًّا متفاوت با زمانی درک می‌شود که چراغ‌ها روشن است یا روشنائی اناق مناسب است. بنابراین، بهترین و مؤثرترین شیوه در کاهش این ترس، آن است که به فرزندان خود اطمینان دهیم اناق و فضای آن، در تاریکی و روشنائی تغییری نمی‌کند. جهت کاهش ترس از تاریکی در کودکان چند راه کار 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 اناق 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 اناق کودک را نیمه باز بگذارید و به او بگوئید در نزدیکی اناقش باقی خواهد ماند. فراموش نکنید که ممکن است حتی صدای باد هم، در شب برای کودکان وهم‌آور و متفاوت از روز، تلقی گردد.

▪ هرگز به کودک اجازه ندهید که اگر نیمه شب از خواب بیدار شد به اناق شما بیاید و پیش شما بخوابد؛ چرا که این مسئله آغازگر عادتی خواهد شد که ترک دادنش بسیار سخت خواهد بود. در چنین صورتی به اناقش بروید، مسئله را جویا شوید، او را اطمینان ببخشید که علتنی 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 نمایند. به کودکان بگوئید افتخار می‌کنید که آنقدر بزرگ شده است که می‌تواند به تنهایی در اناق 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 شناسائی علت دقیق آن بر عهده 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؟... 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 می‌طلبید و حتی ممکن است لازم شود در این خصوص از آموزگار، مربی و سایر مستولان 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 زنگ‌های تفریح همیاری او شود و بین آنها رابطه‌ای دوستانه ایجاد کنید، کمک بزرگی به رفع مشکل فرزندتان نموده‌اید.

در صورتی که ترس مربوط به ترک خانه باشد، باید مطمئن شویم که کودک دچار اضطراب جدائی 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 برایش 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 شود و ریشه مشکلات را صحیح‌تر بررسی نمایند.

• 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 کودکانتان انتقال ندهید. کودکان ترسیشان را از شما فرا می‌گیرند.
- طرز رفتار صحیح با حیوانات را یاد بگیرید و به کودکانتان آموزش دهید.

- ترس کودک را برایش معین کنید. مثلاً به او بگوئید گریه 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 نمایید:

 - حیواناتی انتخاب کنید که از نظر جننه از کودکتان کوچکتر باشد. حتی می‌توانید انتخابات 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 آموخته 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 نمایید از دندانپزشک متخصص کودکان یا از دندانپزشک‌هایی که طرز صحیح برخود 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، موافه شود و به آن خود بگیرد. چرا که اولین برخوردها بسیار تعیین‌کننده هستند.

بهداشت دهان و دندان را به کودک آموخته 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 مواطن باشید ترس خودتان از دندانپزشکی را به کودک انتقال ندهید.

• ترس از مرگ

ممدوحاً کودکان درباره مرگ کنجکاوند. این کنچکاوی و درگیری ذهنی کودک با مرگ تا زمانی بهنجار و طبیعی است که شکل و سوساس‌گونه 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 سئوالاتش پاسخ دهید. اما این کار را فقط در شرایطی انجام دهید که او کاملاً احساس اینمنی می‌کند و هیچ نشانه‌ای دال بر نگرانی و دلواپسی در او ملاحظه نمی‌گردد. در واقع این صحبت‌ها در موقع بحرانی یا در شرایطی که مرگ اطرافیان تاره رخ داده است نبایستی انجام شود. زمانی که یکی از نزدیکان در اثر مرگ طبیعی، بیماری یا حوادث از بین می‌رود، حقیقت را به کودکتان 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 مقصراً می‌داند به او اطمینان خاطر بدھید 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 می‌پنداشد. به او اطمینان بیخشید که چنین نیست.

بسیاری از مختصان اعتقاد دارند که کودک باید پس از ۵ سالگی و فقط در صورتی که خودش علاقه‌مند باشد، در مراسم سوگواری شرکت کند و والدین بایستی چنین موقعیت‌های را با تعبیر "خداحافظی گفتن با متوفی" توصیف نمایند.

چگونه به فرزندمان اعتماد نفس بدهیم؟

در وهله اول، توانایی‌ها و علایق کودک خود را تشویق کنید چون همه ما ضعفها و توانمندی‌هایی داریم، چیزهایی هست که ما به آن علاقه‌مندیم و از انجام دادن آن لذت می‌بریم. بچه‌ها نیز استثنای 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 مناسب با سن و جنس کودک را به او بیاموزید.

نکته دوم و بسیار مهم این است که مواطبه 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 فرزندمان پیاده کیم. شاید آرزوی شما این باشد که فرزندتان پژشک 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 حتماً استفاده کنید (تو واقعاً 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 فربا عربگل - فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوانان

چگونه ترس کودکانمان را از بین ببریم...

« نمی‌دونم چرا پسرم شبها از تاریکی می‌ترسید؟ »، « آره دختر منم تازگیها هر وقت از مرگ حرف می‌شده ترس برش می‌دارد ». « چه منو نمی‌گین؟ منو دیوونه کرده از بس می‌ترسه از مدرسه رفتن... » شاید ترس‌های کودکانتان جزو نگرانی‌های شما هم باشد. اما آیا این ترس‌ها طبیعی هستند؟ و به چگی بچه‌ها ربط دارند یا نابهنجارند؟ نیاز به توجه بیشتر دارند یا نه؟ روانشناسان پاسخ‌های جالبی برای این سوالات دارند. ضمناً 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. مثلاً ترسیدن هنگام گذشتن از پرنگاهی در ارتفاعات کوهستان یا ترس از صدای مهیب انفجار در آشیزخانه. 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 (مثل آمبول)، از حیوانی خاص (مثل گربه) یا موقعیتی خاص (مثل پرواز با هواپیما) باشد به آن فوبیا 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. ضمناً این که برخلاف بزرگسالها 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

بهاین دلیل در مورد قبل از شش ماهگی حرفی نزدیم که اصولاً بچه‌ها تا شش ماهگی چندان بین غریبه و خودی تفاوتی قابل نیستند که بخواهند از چیزی یا آدم غریبی بترسند. اما بعد از شش ماهگی ترس از آدم‌های غریبه و موقعیت‌های ناشنا ترسی طبیعی است. اما اگر ترس بیش از حد و



خاص باشد، مثلاً ترس از صدای جارو برقی یا ترس از توبها و اسباب بازی‌های پشمalo، 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 تنها؛ چه کس دیگری وجود داشته باشد چه نه، کودک در تاریکی احساس تنها می‌کند. همان طور که گفتیم اگراین 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 (۳ تا ۷ سالگی)

شاید بتوان این سالها را سالهای ترس نامید. ترس‌های این سنین، بی‌نهایت متنوع‌اند. کودکان علاوه بر ترس از حیوان‌ها – که در این سنین بیشتر حیواناتی هستند که می‌توانند به انسان آسیب برسانند مثلاً گرگ- کودک ممکن است از عناصر طبیعی مثل رعد و برق، وسائل صنعتی مثل جرثقیل، بیماری‌ها، تنها می‌حتی 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 بیچیده تر می‌شوند- ترس از خطرهای دور دست یا بدیختی‌هایی 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 می‌هراستند. روانشناسان به‌این 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 «مدرسه هراسی» است. ترسی که همه ما لاقل یک نمونه‌اش را وقتی کلاس اولی بوده‌ایم یا کلاس اولی داشته‌ایم، دیده‌ایم.

• ترس از مدرسه، ترس از جدایی

وقتی کودکتان به دلایلی غیر منطقی از مدرسه رفتن خودداری می‌کند و در مقابل اجبار شما واکنش‌های شدید وحشتناکی از خود نشان می‌دهد، کودکتان مبتلا به مشکل شایع این سنین یعنی «مدرسه هراسی» 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 وارد 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. مدرسه هراسی ممکن است علت‌های گوناگونی داشته باشد:

۱) واپستگی 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 واپستگی 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 نان 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 جویی 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. انجمان اولیا و مریبان را که یادتان است؟ مدرسه هراسی هم مشکلی است که لاقل نمودش در مدرسه اتفاق می‌افتد. بچه‌های «هراسان از مدرسه» در خانه به طور معمول نشانه‌های هراس را نشان نمی‌دهند. همه این‌ها را ردیف کردیم که بگوییم نسخه ما برای مدرسه هراسی 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 کودکتان حس استقلال به وجود بیاورید. خیلی سخت است، بهخصوص برای شما می‌باشد اما کودکتان به شما وابسته است و خودتان هم به کودکتان وابسته‌اید. ۳) از تجربه‌های خوب مدرسه برای کودکانتان حرف بزنید. متناسبانه جامعه، کلیشه معلم خطکش به دست را در ذهن کودکتان به وجود آورده است. برای شکستن این کلیشه، از مهربانی وایثار معلمان برای کودکتان بگویید.

۴) «مدرسه بازی» کنید! یکی از بهترین راه‌های انتقال غیر مستقیم سخنرانی به کودکتان «بازی کردن» است. شما می‌توانید نقش یک همکلاسی، مدیر، ناظم یا معلم را بازی کنید و واکنش‌های کودکتان را در نقش دانش آموز کلاس اولی ببینید و اگر لازم بود اصلاحش کنید.

۵) کودکتان را با دیگران مقایسه نکنید. این کار باعث می‌شود به جای درست کردن ابروی مسئله، چشمش را هم کور کنید. یعنی نه تنها ترس کودکتان را درست نمی‌کنید بلکه با مقایسه او با همسالانش، عزت نفسیش را هم لگدمال می‌کنید.

۶) اصرار نکنید. هر چه بیشتر کودکتان را مجبور به ماندن در کلاس کنید و بیشتر از زور استفاده کنید، هراسیش 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 کودکتان واقعاً از مدرسه هراسان شده، می‌توانید با گردانندگان مدرسه صحبت کنید تا شما با همسرتان 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 ترسیش می‌ریزد.

۸) قرار بگذارید. اگر مشکل خیلی شدید بود، می‌توانید قراری با کودکتان و البته مسوولین مدرسه‌اش بگذارید که میزان حضور کودک در مدرسه، به تدریج زیاد شود.

۹ • 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 متناسبانه رفتار برخی مسوولینش هنوز هم رعب آور است. همین حالا روش منسون تنبیه بدنی را کنار بگذارید و محیط مدرسه را هم به سلیقه‌ها نزدیک کنید، نه سلیقه خودتان. مدرسه در درجه اول مال دانش آموز است، نه مال شما!

▪ روان شناسی و مشاور استخدام کنید!

صدایتان در آمد؛ نه؟ می‌دانم در مدارس دولتی لاقل، این اختیار دست مدیر و معلم نیست. اما در همه جای ایران، اداره‌های آموزش و پرورش شهرستان، لاقل یک دفتر مشاوره مرکزی دارد.

والدین این بچه‌ها را به همان دفتر ارجاع دهید لطفاً!

چگونه می توان فکر کردن را به کودکان آموخت؟

معمولًا معلمان معتبر 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»

معمولًا معلمان معتبر 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 آیا، چرا و چطور شروع می شوند؛ و درحالی که سوالات را برایشان می خوانید آنها را تشویق کنید مهارت‌های کلامی خود را بهبود بخشنند، این سوالات پرسشی می تواند کمک کند تا کودکان چگونه فکر کردن را یاد بگیرند. همین روش به کودکان سنتی 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 با میخواهند که به دست بیاورند چهار پرسش پرسند.

الف) آیا آن چیز جالب و درخور شایسته است؟

ب) دانستن اطلاعاتی راجع به ان چیز می تواند جزو اطلاعاتی قرار گیرد که اطلاعات عمومی به شمار می‌آید؟ مثلا اکسیژن ترکیب شده است از ۰۲

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 دهنده چیزهایی را می دانند، چه چیزهایی را نمی دانند و باید چه کاری انجام دهند، سپس آنها می توانند نقشه یی را برای حل مساله 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 حواسمن استفاده کنیم، بهتر است. به این ترتیب ممکن است از بچه ها خواسته شود در حین خواندن داستان هایی درباره صحراء، آن را «ببینند» شن های آنجا را لمس کنند، به صدای باد گوش دهن و گرما و تشنگی را احساس کنند. این رویکرد از جزیبات و حواسی استفاده می کند.
- ۴) به بچه ها یاد دهید فراتر از آنچه پادگرفته 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 با طراحی یک تصویر، بچه ها را تشویق کنید. نسخه دست اول تهیه کنند تا بعد آن را جاب کنند.
- ۷) کودکان ابزار اساسی کار را بدھید 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 بیاموزند 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 برد 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>



چگونه هوش کودکان را بیازماییم؟

همه والدین در مرحله‌ای از رشد کودک خود تصور می‌کنند که کودکشان باهوش است، بیشتر بچه‌ها در زمان خاصی از لحظه یکی دو جنبه از رشد جلوتر از سن خود می‌افتدند ولی برتری در یکی دو زمینه به این معنی نیست که کودک استعداد درخشانی دارد. مشخصه یک کودک باهوش این است که تقریباً از نظر تمام جنبه‌های پیشرفت و نیز کسب مهارت‌ها، از سن



خود جلوتر است. کودک باهوش معمولاً از هر لحظه پیشرفت‌های از کودکان دیگر است...

کودک باهوش در رویارویی با موقعیت‌ها و اطلاعاتی که غیرمعمول و مهم‌اند و در ظاهر تناسبی با یکدیگر ندارند احساس راحتی می‌کند و به آسانی سازگاری می‌یابد. او از هرگونه تمرین مغزی و چیستن لذت می‌برد و حتی برخی از آنها برای او بسیار ساده است. کودک باهوش همیشه به سرعت باد می‌گیرد و می‌تواند آنچه را که باد 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 برنامه‌هایی 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 دردرس 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 لزوماً نگران‌کننده نیست ولی اگر یک کودک باهوش تنها برای ترجیح دهد و بر قوه تحیل 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 گفتنگو کنند. شاید لازم باشد مصراحت 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 اورا 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 حرکت‌های 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 دردرس ایجاد کند، تنها به این دلیل که دروس معمولی او را برآزمی‌انگیزد. 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 سنتین 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 مؤثر

شواهدی وجود دارد که کودکان پراستعداد 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 پراستعداد تبدیل می‌کند، قرار می‌گیرند. از طرف دیگر هیچ شواهدی وجود ندارد که والدین کودکان پرهوشت 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 بچه ها شروع به همکاری و پاسخ دادن به سوالات هم می شوند، در معرض انواع زیادی از فرآیندهای حل مسئله قرار می گیرند. بالاتر از این در کلاس جو اعتماد، همکاری و مشارکت به وجود می آید 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 یادگیرنده های توانا و مستقل قدمی در جهت موفقیت در امتحان است. این کار را با در دسترس قرار دادن تمام منابع درسی شروع کنید. به بچه ها یاد بدھید که ابزارها (لغتنامه ، ماشین حساب، وسایل کمک درسی) به همه تعلق دارند و باید در زمان لازم مصرف شوند. به این ترتیب به بچه ها اجازه میدهید بفهمند که شما مطمئنی آنها می توانند مسئله را حل کنند و منابع مورد نیازشان را فراهم بیاورند. استراتژی دوم این است که به بچه ها دوره کردن آنچه قبلاً می دانسته اند را یاد بدھید. مثلًا به آنها نشان بدھید چطور " با استفاده از کتاب درسی به دالان حافظه شان سفر کنند". این کار به خصوص وقتی با موضوعات درسی جدیدی دست به گیریانند، مفید واقع می شود. مثلًا اگر



تفریق اعداد بزرگ ایجاد مشکل کرده است، از بچه ها بخواهید صفحاتی را پیدا کنند که برای اولین بار تفریق دو رقمی در آنجا تدریس شده است. شما می خواهید بچه ها را تشویق که به تدریج این کار به عقب برگشتن را خودشان انجام دهند. این عمل بچه ها را به یاد موفقیت های گذشته شان در یاد گرفتن می اندازد و معلومات گذشته و جدید را به نحوی به هم وصل می کند.

- تفکر روشن و واضح را به بار بیاورید

وقتی مسایل کلامی و بیانی را حل می کنید، به بچه ها حرأت بدھید تا ایده هایشان را به روشنی - اول شفاهی و بعد کتبی - بیان کنند. این فعالیت مهمی است و کمک می کنند مهارت های تفکر بحرانی دانش آموزان گسترش پیدا کند. علاوه بر این آنها کم کم زبان و ساختار سوالات را تشخیص می دهند و با آنچه به موفقیت می رسانندشان آشنا می شوند. این رویه قدم به قدم را امتحان کنید:

۱) قدم اول: فکر کنید

از بچه ها بخواهید در سکوت به راهی که برای حل مسئله دارند فکر کنند، بعد استراتژی هایشان را برای پیدا کردن راه حل در گروه به بحث بگذارند. از آنها بخواهید از اعداد در استراتژی هایشان استفاده نکنند. این کار باعث می شود به جای حل یک مسئله خاص، روی فرآیند حل مسئله 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 داده اند، 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 بدھند عناصر در جواب کامل کدام‌ها هستند. این فرآیند فهم بچه‌ها را از یک جواب قوی و موفق زیاد می‌کند.

• به بچه‌ها واژگان ریاضی بدھید

بچه‌ها برای اینکه بتوانند اصولی و بطور عمیق مسائل ریاضی را بفهمند و به خاطر بسیارند 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. مثلًا با دانش آموزان تان یک دیوار کلاس را به لغات ریاضی اختصاص بدھید. با جلو رفتن درس‌ها، کلمه‌های جدید را به دیوار اضافه کنید و به این شکل دایره المعارفی 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 بدھند. 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 دیده اند!

• به بچه‌ها مثالهای خوب بدھید

وقتی به بچه‌ها می‌گوییم جواب این مساله را بنویسید، معمولاً همیشه توضیحاتی ناکافی یا حتی نامربوط می‌نویسند که نشان گر 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. مثلًا 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 بعتر می‌فهمند که جواب خوب چه اجزایی دارد و بعتر می‌توانند به هنگام امتحان از این دانش استفاده کنند.

• در برابر اصرار به کمک مقاومت کنید

گاهی اوقات وقتی دانش آموزی دفرجه به دست میزبان 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 بی اطمینان 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 فرزندتان یاد بگیرد بیشتر به خود متکی باشد، بیشترایده های جدید و نو می‌دهدو در نتجه قدرت فکر کردن و خلاقیت او را تقویت می‌کنید و از شنیدن ایده هایشان شادر می‌شود. به زودی آنها اعتماد به نفس بعتری 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>

حال 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، مخصوصاً در سن دوسالگی، لفظ "نه" برایش محکم‌ترین کلمه‌ای است که در اوج خشم و عصبانیت و دعواهای خویش در مقابل والدین به کار برده و حتی در سنین کمی بالاتر، با پا به زمین زدن، از اطاعت کردن سریچی 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. مثلاً مشکل کودک برای تطبیق دادن خویش با فشارها و احبارهای جدید و ترک بعضی از عادتها نمونه‌ای از آن است، البته آن نیز خود بیانگر تحرک و پویایی 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 مجدداً تعادل خویش را باز می‌باید.



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 دعواها منقلب و پریشان شده است؟ آیا او حساس‌تر نمی‌ورزد؟ قبل از آنکه این حالت تهاجمی باعث آزار و اذیت کودک در هنگام ارتباط با اطرافیانش شود ، باید علل آنرا جستجو کرد. اگر این حالت در او نازه شروع شده باشد ، در این صورت تفریح و سرگرمی می‌تواند برای او موثر واقع شود. آنچه را که در مغزتان می‌گذرد ، ابراز کنید و درباره موضوعات ملموس با او صحبت نمایید .

مثلاً <گنجشک قشنگ و کوچولو را ببین که لب پنجره نشسته است > در این حالت ، او در حال جستجوی آن پرنده خواهد بود. همچنین دعواه عصبانیت در مکان‌های 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 بیش 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 کودکتان احساس ناراحتی و عصبانیت کند، حتی اگر شما عصبانیت خود را در مقابلش ظاهر نکنید.

در نتیجه او از شما تقليد کرده و حالت عصبانیت به خود می‌گیرد، گاهی شدت عصبانیت از این هم بیشتر می‌شود و آن در هنگامی است که کودکتان، مطبع و حرف شنو نیاشد بنابراین شما در این مورد به او تذکر خواهید داد، اما او گستاخ و برو 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 حیله و فریاد می‌کشد و بالاخره شما هم متقابلاً بر سرش فریاد خواهید کشید. بهتر است سعی کنید از به وجود آمدن درگیری با کودک جلو گیری کنید. شاید این سوال بیش 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 اتفاق برو." اگر دفعات عصبانیت کودک خیلی زیاد بود و اگر هر چه تلاش می‌کنید موفق به ایجاد آرامش نمی‌شود، 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>



خداحافظ لولو

برخی کودکان هیچگاه به طور جدی معنای ترس را درک نمی‌کنند اما بسیاری از آنها با مجموعه‌ای از تجربه‌های ترسناک در طول زندگی شان رویه‌رو می‌شوند.

آنها از افراد غریبه، تاریکی، حیوانات، توفان، توالت، 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 به صورت اضطراب شدید از تنها ماندن، ناتوانی در خوابیدن یا صحبت همینشگی درباره مرگ تظاهر پیدا کند.

در ۵ یا ۶ سالگی بیشتر کودکان سؤالاتی درباره مرگ می‌پرسند، اما از آنجا

که مفهوم چرخه زندگی را به طور 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 به طور دقیق دریافت کنند. ما نباید واقعیت‌ها را از فرزندانمان 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 روش‌های سالم زندگی که موجب طول عمر می‌شود بحث کنید. برای مثال تعذیه



صحیح، معاینات پزشکی مرتب، ورزش منظم و... چرخه زندگی را برای کودک شرح دهد. بهترین راه برای افزایش آگاهی کودک درباره مرگ در کیفی است.

اگر فرزندتان به سن مناسب رسیده است اجازه دهید گیاهی را بکارد و مراحل مختلف حیات را مشاهده کند. با کودکتان درباره بیماری‌های خیم 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 حد 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، نالمیدی، تقصیر یا ترس داشته باشد، بهویژه ممکن است بترسد که مبادا چنین اتفاقی برای خودش یا کسانی که دوستشان دارد رخ دهد. بگذارید درباره احساساتش با شما گفت و گو کنند. 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 روان شناسان 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 کودکتان توضیح دهید که سایر مردم در این مراسم چگونه عمل می‌کنند و او با چه صحفه‌هایی رویه رخواهد 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 سریوش نگذارید بلکه به آن اعتراف کنید زیرا به نظر کودک واقعی می‌آید. به او اطمینان دهید چیزی برای ترسیدن وجود ندارد اما احساسات او را به عنوان احمقانه و بچگانه بودن مسخره نکنید. از کودک پرسید در تاریکی از چه چیزی می‌ترسد؟ در یک اتفاق 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 راهنمای را به عهده بگیرید و از کودک بخواهید شما را دنبال کند. بهتر است با دستتان او را راهنمایی کنید. ابتدا بازی را در روش‌نایابی 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 فرزندتان 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 صدایتان را پایین‌تر بیاورید. برای یک کودک بزرگ‌تر می‌توانید این زمان را تا چند دقیقه نیز افزایش دهید. در تاریکی گرگم به هوا بازی کنید.

هر کدام به نوبت گرگ شوید و حین بازی حسابی سروصدا کنید. اتفاقی مخصوص بازی بسازید. برای نمونه روی میز پتویی بیندازید و به کودک اجازه بدهید به زیر آن بروم و براش 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 بگویید که اگر دزدی وارد خانه شما شود شما زودتر بیدار خواهید شد.

همراه با کودکتان در حالی که یک چراغ قوه در دست دارید به اتفاق تاریکی وارد شوید و نقش پلیس‌ها را بازی کنید. به فرزندتان بیاموزید در تاریکی با خودش صحبت کند. وقتی او جمله‌هایی نظیر «من نمی‌رسم» 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 ترسیش 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، اتفاق 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 رختخوابیش دراز بکشد. درصورت موفقیت کودک یک علامت مثبت در جدول بگذارد و بگویید اگر تعداد این علامتها برای مثال به ۵ برسد هدیه‌ای خوب به او خواهد داد.

• پاداش مخصوص

وقتی کودک نشان داد ترسیش از تاریکی از میان رفته است او را برای تماشای فیلم مورد علاقه‌اش به سینما ببرید. درصورت لزوم اجازه دهید یکی از اسباب بازی‌هایش را همراه خود بیاورد و یا هر گونه حایره دیگری که فکر می‌کنید کودکتان 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 بعطور 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 مریبان 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 گوش‌گیر خواهند شد چون تحمل امر و نهی 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 مریبی، کودکان دیگر را ساكت می‌کنند و با گفتن جملاتی از قبیل خانم مریبی

سرش درد می‌کند یا خانم مریبی دلم برای شما تنگ شده شروع می‌کنند از مریبی تعریف کردن چون توان مقابله با آن را ندارند. پیامد ظاهری این مسئله مؤدب شدن بچه‌های است که امری پسندیده است اما به چه قیمتی؟

گروهی از کودکان که نه گوش‌گیری 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 کنترلی ما مربیان است.

به عبارتی ما مربیان 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 مربی نیز از کنترل زیاد احساس خستگی می‌کند و نمی‌داند که چرا کودکان این همه رفتارهای خشن نشان می‌دهند، غالباً از اینکه اشکال اصلی در رفتار خود است.

عده‌ای از مربیان نیز به خشونت کودکان دامن می‌زنند. این گروه با رفتارهای بی ثبات خود حس تهاجم کودکان را بیشتر تقویت می‌کنند. کودکان موضوع بی ثباتی رأی و نظر مربی را خوب می‌فهمند و می‌دانند که نظر مربی تغییر می‌کند، به همین دلیل نیز سعی می‌کنند نظر مربی 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 مربی توانا و صبور، با گذشت زمان حل می‌شود و شاید پدر و مادر کودک احتیاج به راهنمایی دارد که چطور 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 بطرف کرد.

به نظر می‌رسد حل اساسی این مشکل نیازمند یک برنامه درازمدت است. تصور کنید یک صحیح معمولی است و مربی 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 ببرون ببریزند. البته کودکان حق دارند این احساسات را به شیوه درست بروز دهند. سؤال این است که در چنین شرایطی مربی چه کار می‌تواند بکند؟ فعالیت‌های زیادی است که می‌تواند تاثیرگذار 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 فنری یکی از این اقدامات است. پریدن و انداختن توب داخل تور بستکتیال 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 آرامش‌شدن کودک کمک می‌کند و می‌تواند آغاز دوستی و ارتباط نزدیک مربی با کودک باشد. اگر فعالیتی احتیاج به حرکت شدید دست داشته باشد و خود مربی این کار را انجام دهد، کودک با علاقه بیشتری آن را انجام خواهد داد مانند پرتاب کردن توب.

همچنین مربیان می‌توانند تعدادی عروسک‌های پلاستیکی، بادی و پارچه‌ای تهیه کنند و در اختیار کودکان قرار دهند و آنها می‌توانند هیجان‌های خود را روی این عروسک‌ها بپیاده کنند. وسایلی مثل اره، چکش و سنباده برای کودکان بسیار جالب است. بچه‌ها با آنها می‌توانند میخ‌های جعیه را محکم کنند، کارتون تخمرغ 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 عصی و خشن بسیار جالب است. مقدار زیادی کاغذ تهیه کنید، در اختیار بچه‌ها قرار دهید و به آنها فرصت بدھید 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 کوپیدن روی سطل یا کاسه برای کودکی که از آن لذت می‌برد بسیار خوب است و به عبارتی مربی 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 اسباب بازی‌های 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 دنیا امروز که طیف بسیار گسترده‌ای از جوامع فرهیخته تا اجتماعات واپس‌مانده 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 در عین حال انسان‌های نحیف و ضعیفتر همچون زنان، کودکان و بیویه کودکان دختر در معرض بیشترین آماج خشونت‌ها قرار دارند.



در اینجا نیم نگاهی بر وضعیت کودکان و نسبت آنان با خشونت‌انداخته 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 بیویه پیش از بلوغ حسمی و کودکان دختر واقع در همین دوره سنی از بزرگترین آسیب پذیران کنیش‌های خشونت‌جو هستند. نکته این که این اعمال خشونت‌جویانه علیه این کودکان از سوی خانواده‌ها عمدها 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 خانواده‌گرفته‌ها 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 می‌برود!). در سطح سازمانهای اجتماعی مهمترین مکان ورود و حضور کودکان مدارس امروز و مکاتب دیروز می‌باشد که کنشگران اصلی نمایش تلح خشونت‌جوئی، 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 فرش افکنده است و در آخرین خاکریزها مراد بر مرشد و پدر بر فرزند تزیریق 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 بیویه با فرزندان هستند. در جامعه ایران امروز که دیوار بی‌اعتمادی و منفصلی در بین این دو جنس تعبیه شده است، انتظار شکل‌گیری مهوروی نیز غریب و بعيد است. فشار زندگی شهرنشینی توان با سخت‌کوشی عاری از معاش آبرومند و همجنین 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 رویرو ساخته و فضای ذهنی و عینی خشونتزاوی در غلیان است. تداوم آثار جنگ و پس از آن ، درگیری‌های سیاسی میان لایه‌های مختلف مردم و دستگاه حاکمیت و تهدیدها و ارعاب و بگیروبیندهای فراینده بر تشدید جو حاکم اثرات مضاعفی می‌گذارد. در نهایت با گستاخ بین‌سلی والدین با کودکان و نوجوانان و عدم کشش 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 فraigیرتر شده و گربان خانواده‌ها و پدر و مادر را بگیرد و از سوی دیگر نهادهای قانونی و نظارتی هیچ سازوکاری برای پیشگیری آن درنظر نگرفته باشد.

۶) در چه محیط و مکانی این حالت بیشتر است؟ با وجودیکه اصولا 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 عمدتا از نظر اقتصادی نزد فقرا و تهیستان ، از نظر اجتماعی بین افسار کم و بیسواند ، از نظر جغرافیایی در مناطق شهری و از نظر سازمانی بین خانواده‌ها و کارگاه‌ها و مراکز اشتغال خرد ، غیررسمی و زیرزمینی 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 بزرگر اجتماعی همچون مدارس و سپس تدوین و تصویب قوانین پیشگیراننده با ضمانتهای مالی و حتی کیفری موثر برای بازداشتمن 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 عینی تر و واقعی تر نماید.

/http://sargol.blogfa.com

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=103833>



خشونت و پرخاشگری در کودکان و راه های مقابله با آن

روان شناسانی که اعتقادات نظری متفاوتی دارند در مورد چگونگی تعریف پرخاشگری اساسا 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 با



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 هدف؛ 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 حرات ورزی متمایز دانست. حرات 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 معمولا شخص باجرات را پرخاشگر می دانند، در صورتی که کسی که از حق خود دفاع می کند با حرات 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 غالبا 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، نسبتا نادر است. کودکان همچنان که به سال های پیش از مدرسه و مدرسه نزدیک می شوند، کمتر دست به اعمال پرخاشگرانه می زند و در نوع پرخاشگری آنان هم تغییراتی ایجاد می شود. یعنی وقتی که پرخاشگری ابراز می شود غالبا خصمانه است و کمتر «وسیله ای» است. به این معنا که کودکان برای به دست آوردن هدف های وسیله ای کمتر مستقیما از حریمهای 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 تقریبا 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 نویای 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 مراحم 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 غالبا به هنگام اعمال قواعد و معیارها خشونت دارند و پرخاشگرند. یکی از بیچیده 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 فرزندانشان 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 خواهش فریاد می زند، خواهر بر سر او فریاد می زند و ناسزاپی 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 فرزندانشان 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 نسبتاً کوتاه مسیر است.

تلوزیون 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 بدنه نمایش داده می شود، رفتار پرخاشگرانه شخصیت های تلویزیونی غالباً تقویت می شود، قهرمان این برنامه ها به همان اندازه پرخاشگرند که صدقه همان ها. در مطالعه ای کودکان چهارساله به هنگام بازی آزاد در مهدکوکد 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 مهدکوکد به مدت تقریباً نیم ساعت برنامه پرخاشگرانه مثل «بت من» و «سوبرمن» یا فیلم های معمولی یا برنامه های جامعه پسند می دیدند. کودکانی که از اول از لحاظ پرخاشگری در حد بالا متوسط بودند در مدت بازی آزاد و بعد از دیدن برنامه پرخاشگرانه، از خود متوسط بودند و هر کدام یکی از این 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 ۱۵ تا ۱۵ سال می گویند: دانش آموزانی که وقت بیشتری را 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 گرددۀ مای سالا نه 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 ار والدین خواسته اند که برای مراقبت از سلامت کودکان خود باید بر بازی های کودکان نظارت بیشتری داشته باشند. بازی های کامپیوتری و ویدئویی تاثیرات 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. 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.»

• 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 خصم‌مانه:

رفتاری است که به منظور صدمه و آزار رساندن به دیگران ابراز می‌شود و هدف در آن صرفا آزار رساندن است. مثلاً کودکی کودک دیگر را می‌زند یا در مدارس دیده می‌شود که زنگ‌های تفریح، کودکان در حیاط مدرسه بعضاً به کنک کاری می‌پردازند.

۲) پرخاشگری وسیله‌ای:

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 لطمه‌ای نیز به کسی وارد شود. مثلاً کودکی بزهکار کیف خانمی را می‌رباید تا به این وسیله مورد تشویق و تاییدگرده 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 اینجا پرخاشگری وسیله‌ای است که کودک با توصل 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 می‌افکد 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 نارضایتی 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 خوبی 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 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 فرا می‌گیرد. بنابراین کودکان از طریق مشاهده، رفتارهای والدین را می‌آموزنند.

بر این نکته می‌توان تأکید کرد که کودکان با چشمان خود می‌آموزنند؛ یعنی آن‌چه 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 می‌کنی 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 می‌گیرند. یا بهتر بگوییم، گاهی بر سر دو راهی هایی گیر می‌کنند و نمی‌دانند کدام راه را انتخاب کنند و این حالت آنها را دچار تعارض، اضطراب و خشم می‌کند. مثلاً کودکی که دوست دارد نزد مادرش در منزل بماند و از طرفی وقتی می‌بیند تمام کودکان به مدرسه می‌روند، همزمات تمایل به مدرسه رفتن نیز دارد، دچار دوگانگی می‌شود. به کودکان خود کمک کنیم که در دو راهی 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 علاوه های دیگر همراه باشد، می‌تواند 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 برابر می‌انگیرند.

۷) خشونت و مدرسه

گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می‌شوند و این قربانی شدن باعث می‌شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند.

عواملی که به خشونت در مدرسه می‌انجامند، عبارت اند از:

- وقتی کودکی توسط دانشآموزان دیگر مورد تمسخر قرار گیرد

- وقتی کودکی توسط دانشآموزان دیگر کتف بخورد و قادر به دفاع از خود نباشد.

- وقتی کودکی همیشه از مشاجرات فرار می‌کند و حتی در مواقعی به گریه متوصل می‌شود.

- وقتی کودکی مرتب اشیا، وسایل و پول خود را گم می‌کند.

- وقتی کودک از لحاظ ظاهری (پارگی لباس و یا مناسب بودن آن) مورد تمسخر قرار می‌گیرد.

- خجالتی بودن و سکوت مکرر در کلاس.

- افت تحصیلی، افسردگی و ناراحت بودن.

این عوامل کودک را قربانی خشونت دیگران می‌کند و خود کودک نیز عامل خشونت می‌شود 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 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 الگویی 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 می‌شود.

▪ در کشمکش های درونی بایستی کودک را از حالت دوگانگی خارج ساخت. کمک به کودکان در تصمیم گیری، باعث می‌شود که بیاموزند به حالت های دوگانه درونی خود پایان بخشد.

▪ در پاره ای 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، شبیه نت و مصرف دارو بایستی حتماً با پرشک متخصص ارتباط داشته باشیم تا کودک از نزدیک مورد معاینه قرار گیرد.

▪ هنگامی که کودک قربانی خشونت در مدرسه شده است، بایستی با مسوولاً ن مدرسه صحبت کنیم و لازم است که ایشان طبق قانون و مقررات خاص با کودکان خشونت گرا بخورد 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 تلا قی 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.

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 محرك های 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.

منبع : روزنامه مردم سالاری

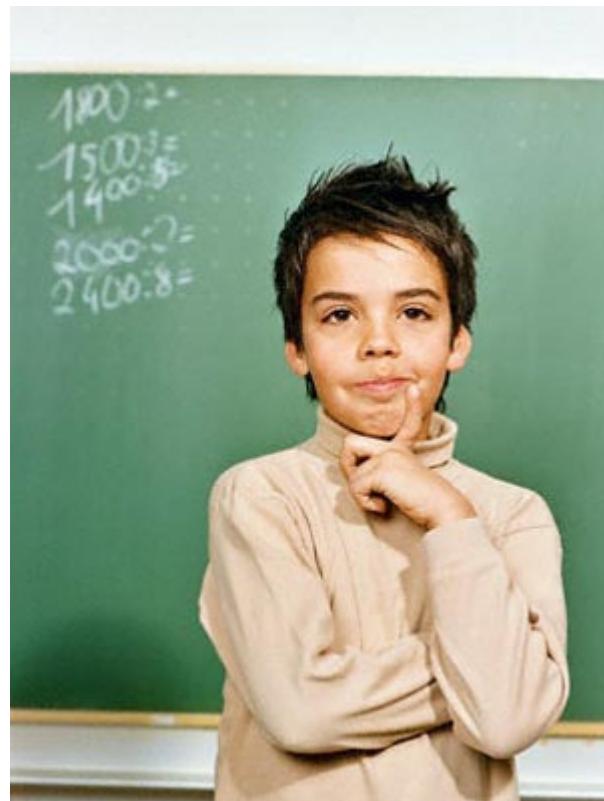
<http://vista.ir/?view=article&id=321800>



خلافیت چیست و چگونه می‌توان دانش آموزان را خلاق کرد؟

«خلا قیت» جنبه‌های متعددی دارد که هر کدام از آن‌ها باید در جای خود بررسی شوند. یک جنبه بسیار مهم خلا قیت وجود شرایط لا زم برای بروز این استعداد همگانی است. بنابراین آموزش و پرورش برای رشد خلا قیت و نوآندیشی در دانشآموزان، به ویژه در دوره ابتدایی که زیرینی تعلیم و تربیت محسوب می‌شود، باید به درک درست و روشی از شرایط موجود برسد و در گام بعدی بر مبنای فلسفه تعلیم و تربیت و هدف‌های اصولی و معیارهای علمی معتبر بکوشد، تصویر روشی از شرایط مطلوب خلا قیت رسم کند. در این صورت می‌تواند با کم ترین وقت، انرژی و سرمایه مسیر پرورش و شکوفایی خلا قیت‌ها و نوآندیشی‌های دانشآموزان را هموار سازد.

امروزه ثابت شده است که خلا قیت یک ویژگی صرفاً ذاتی نیست، بلکه همه انسان‌ها 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، ترسیدن از اشتباه و شکست نیز در میزان خلا قیت و نواوری دانشآموزان تاثیر فراوانی دارند. معلم می‌تواند همه این عوامل را به صورت یک مجموعه در دانشآموزان شناسایی کند و بکوشد آن‌ها را پرورش دهد. در این مقاله



سعی شده است عوامل موثر در خلا قیت شناسایی و راهکارهایی برای پرورش این توانایی در دانشآموزان ارائه شود. تعریف خلا قیت: رولا می‌عتقد است تفکر خلاق، نمایش بالا درجه سلامت عاطفی و عبارت است از ابراز وجود افراد سالم در جریان خود

بهسازی 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 آکاهی با هوشیاری و مرتبط ساختن مطالب با یکدیگر به نحوی تکامل یافته است.

• اهمیت و ضرورت خلاقیت

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 دهدن. نوع ساختن آینده در مغز خلا قی است که می تواند خود را بالگوهایی که آینده در بردارد وفق دهد. این مساله نیاز به خلا قیت یا انفجارات بینش درونی را آشکار می سازد. مهارت های تفکر خلاق باید مهمترین مهارت های سازگاری و قابلیت انطباق به حساب آیند.

برای خلا ق 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 فرآگیران.

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 مریبان، معلمان و مدیران پس از آشنایی با راهکارهای پرورش خلا قیت در فرآگیران 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 بدهنند تا با خیال راحت و با اطمینان خاطر نظرات و عقاید خود را بیان کنند. این گونه تدبیرها، زمینه پرورش خلا قیت را در فرآگیران 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 میرم 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 نیاشند. 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، فرآگیران از این که به احتمال زیاد جوابشان مطابق پاسخ مورد نظر نیاشد و احیانا 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 بسنجد؛ 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 حين تدریس، به آنان به خاطر دادن پاسخ آفرین گفت.

با توجه به این که رشد خلاقیت و شکل‌گیری آن از دوران کودکی و در خانواده‌ها صورت می‌پذیرد، ضروری است از طریق رسانه‌های جمعی، مانند رادیو و تلویزیون و روزنامه‌ها، درباره اهمیت خلاقیت و چگونگی کمک به رشد آن، اطلاعات زیادی در اختیار عموم به خصوص خانواده‌ها قرار گیرد.

۴) علاوه‌مند کردن دانشآموزان به مطالعه

مطالعه صحیح زمینه ساز تفکر خلاق در کودکان و نوجوانان است کودک که به مطالعه می‌پردازد. در کتاب با سرزمهین‌ها و زبان‌های مختلف برخورد می‌کند و با علوم و هنرهای جدید آشنایی می‌شود. حتی ممکن است با حوادث و وقایع مهم نیز آشنا شود اگر دانشآموزان به مطالعه تشویق شوند و حین مطالعه از آن‌ها سوالاتی بشود تا به عمق مطالبی که می‌خوانند پی‌برند، به طور حتم متوجه بارخواهند آمد. شخصیت‌های داستان‌ها جزیی از دنیای واقعی کودک می‌شوند و دوستان او به حساب می‌آیند؛ دوستانی که مقدمه تفکر خلاق در کودک را نیز فراهم می‌کنند.

سوال‌های گوناگونی که در اثر مطالعه برای کودک مطرح می‌شوند و مقایسه‌ای که او بین این سوال‌ها می‌کند، در مجموع موجب می‌شوند که او فردی خلاق بار آید. با بهره‌گیری از تخیل که ضرورت اساسی خلاقیت است دنیایی بزرگ و پنهانور در مقابل چشممان کودک گشوده می‌شود و او می‌تواند آزادانه خیال پردازی کند در چنین شرایطی، کودک هرگز خود را محدود و محبوس در حصار واقعیت‌ها و امور مشهود و ملموس نمی‌بیند و با فراغ بال، هر آن‌چه را که دلش می‌خواهد تصور می‌کند و این خود یعنی پرورش خلاقیت. بنابراین ضروری است هر چه بیشتر کتابخانه‌های مدرسه‌ها، به خصوص کتابخانه‌های کلاسی را فعال و تقویت کنیم.

۵) فعال سازی تشكل‌های دانشآموزی خودجوش

از طریق فعال سازی تشكل‌های خودجوش و مبتنی بر نیازهای دانشآموزان می‌توان آن‌ها را به مشارکت در امور مدرسه دعوت کرد. در این شوراهای و گروه‌هایی کاری، دانشآموزان برای ارائه راه حل‌های مناسب تشویق به تفکر می‌شوند و با گسترش دید آن‌ها، خلاقیت آنان نیز پرورش می‌یابد.

این مشارکت‌ها، اعتماد به نفس، خودیابی و خودشکوفایی دانشآموزان را افزایش می‌دهند. با داشتن اعتماد به نفس بالا است که راه‌های نرفته و جدید کشف و پیموده می‌شوند و افراد جرات قدم گذاشتن در این راه‌های ابتکاری را پیدا می‌کنند. این امر خود از عوامل پرورش خلاقیت و ابتکار است.

۶) اختصاص درسی به نام خلاقیت در مدرسه و گنجاندن راه‌های پرورش آن در برنامه درسی مراکز تربیت معلم و تمام موسساتی که معلم و مربی تربیت می‌کنند.

با توجه به اهمیت و ضرورت خلاقیت و نیاز به داشتن افراد خلاق، لازم است خلاقیت به عنوان واحدی درسی در برنامه‌های مراکز تربیت معلم و مربی گنجانده شود. آموزش خلاقیت و تربیت افراد خلاق، که بتوانند برای ایجاد ارتباط مطلوب با انسان‌های دیگر (فراگیران) هر لحظه ابتکار و خلاقیتی از خود بروز دهد، نیاز دارد. از آن گذشته معلم و مربی باید با راهکارهای تقویت و پرورش خلاقیت و ابتکار آشنا باشند و بتوانند قدرت خلاقیت فراگیران شدن را پرورش دهد. این راهکارها باید در واحد درسی گفته شده، گنجانده شوند.

۷) استفاده صحیح و مطلوب از ساعت‌های درس انشا

باید از این ساعت‌ها به نحو مطلوب در راستای رشد فکری و ایجاد روحیه خلاقیت در دانشآموزان و ترویج فرهنگ مطالعه که به پرورش خلاقیت کمک می‌کند، استفاده کرد.

۸) تغییر نام درس هنر و نقاشی به پرورش خلاقیت، نوآوری و ابتکار

هر چند درس هنر می‌تواند در پرورش خلاقیت در فراگیران که خود هنر محسوب می‌شود، مثمرنم برآورد شود، اما با توجه به اهمیت و ضرورت خلاقیت در دنیای کنونی که به جز خود تغییر، همه چیز به سرعت در حال تغییر است، لازم است موضوع خلاقیت از ابتدا در مدرسه‌ها و حتی دوره‌های پیش دبستانی جزو مطالعه درسی باشد، ساعتی برای پرورش آن در برنامه هفتگی گنجانده شود و در آن ساعت، پرورش قدرت خلاقیت به صورت تخصصی آموزش داده شود.

۹) آموزش فکری

باعث پرورش قدرت خلاقیت در فراگیران می‌شود، می‌توان در مسائل درسی که به صورت سوالات واگرا مطرح می‌شوند، ارائه داد؛ از طریق

سوالا تی مانند: دانش آموز چگونه می تواند نمره خود را در دیکته بعیند.

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، فرآگیران هر کدام پیشنهاد و راه حلی برای مساله و رفع مشکل بیان می کنند.

یعنی فرآگیران تفکر می کنند سپس پاسخ می دهند. با توجه به این که تنظیم و ارائه هر جمله مستلزم تفکر و خلا قیت است، این روش باعث

پرورش قدرت خلا قیت نیز می شود.

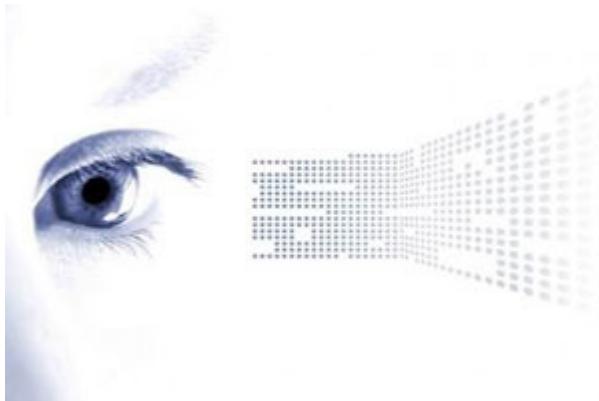
منبع : روزنامه مردم سالاری

<http://vista.ir/?view=article&id=324950>



خلاقیت در آموزش

۱) تعریف خلاقیت و نوآوری



از خلاقیت و نوآوری تعریفهای زیادی شده است. و ایندو غالباً در کتاب هم و

هر تراالف به کار برده می شوند 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، اوزن، خلاقیت در صنعت و فن، ترجمه حسن نعمتی، امیر کبیر ۱۳۶۴ ص ۱۹)

- خلاقیت و نوآوری به معنای پدید آوردن ترکیبی از هر نوع اعم از کارهای هنری، ترفندهای مکانیکی و ... آثاری که اساساً جدید بوده و از نظر پریدید آورندگان قبل از آن شناخته بوده اند، همچنین خلاقیت و نوآوری به منزله طرفیت 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 استعدادهای درخشان، سال دوم شماره ۵، 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 مسائل و مشکلات. (فرنودیان، فرج ا...، محتواهای درسی و پرورش خلاقیت دانش آموزان، مجله رشد تکنولوژی آموزشی، سال پنجم، شماره ۷ (۱۳۶۸-۱۳۶۹))

- 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 نظری 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 طرزی نوین

- تورنس (۱۹۹۸) در تعریف هنری خود از خلاقیت به این موارد اشاره کرده است:

- آفرینندگی و خلاقیت مانند خواستن دانستن است.
 - آفرینندگی و خلاقیتمانند عمیق تر حفر کردن است.
 - آفرینندگی و خلاقیتمانند دوباره نگاه کردن است.
 - آفرینندگی و خلاقیتمانند گوش دادن به بوهایت.
 - آفرینندگی و خلاقیت مانند از میان برداشتن خطاهاست.
 - آفرینندگی و خلاقیت مانندرفتن به درون آبهای عمیق است.
 - آفرینندگی و خلاقیت مانندداشتن یک توب است.
 - آفرینندگی و خلاقیت مانندایجاد سوراخ برای دیدن است.
 - آفرینندگی و خلاقیت مانندبریدن گوشه هاست.
 - آفرینندگی و خلاقیت ماننداتصاله خورشید است.
 - آفرینندگی و خلاقیت مانندساختن قصرهای شنی است.
 - آفرینندگی و خلاقیت مانندخواندن به سبک خود است.
 - آفرینندگی و خلاقیت ماننددست دادن با فرد است.
- تورنس (۱۹۹۸) در تعریف واپسیه 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 تمرين کرده ای ندارد، به درجه ای لز آفرینندگی و خلاقیت نیازمند است.(۴۴۳))
- ۲-۱) تعریف خلاقیت از دیدگاه روانشناسی

خلاقیت و نوآوری یکی از جنبه‌های اصلی تفکر یا اندیشه‌یدن 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 ساری اطلاعات و نمادهای کسب شده موجود در حافظه درازمدت.
- تفکر واگرا: تفکر واگرا عبارت است از فرایند ترکیب و نوآرایی 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 بافت 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 پیشنهادهای 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 روپارویی با مسائل

- مسئولیت پذیری و توانایی سازمان دادن به فعالیت‌های گوناگون

- قدرت جلب حس اعتماد و اطمینان دیگران.

(۵) فرصلات‌های خلاقیت و نوآوری

فرصلات‌های خلاقیت در چهار گروه فرصلت داخلی و سه گروه فرصلات‌های خارجی تقسیم‌بندی شده است:

▪ فرصلات‌های داخلی

- وقایع غیرمنتظره: مثل شکست‌ها یا موفقیت‌های غیرمنتظره

- ناسازگاری‌ها

- نیازهای فرایندی و تغییرات در صنایع و بازارها

▪ فرصلات‌های خارجی (در محیط علمی و اجتماعی سازمان یا گروه)

- 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 بالرزش 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 بالاندگی 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 دیده ام 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 بیش تر و برخی در زمینه‌ای دیگر، خلاقیت و نوآوری می‌تواند به وسیله معلمان در دانش آموزان شکوفا گشته و یا از بین برود. بنابراین، باید محیط و فضای مساعدی برای رشد و پرورش قوه خلاقیت و نوآوری دانش آموزان 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 ظهر کند. همان گونه 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 زمینه ای مساعد برای رشد و توسعه خلاقیت و نوآوری در فرزندان و دانش آموزان فراهم آورد. از جمله تجربیات من در روان‌شناسی این است که می‌توان با فراهم کردن امنیت روانی و آزادی، احتمال ظهر خلاقیت و نوآوری سازنده را افزایش داد.»

روشن است که هر کسی ممکن است در زمینه ای 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 قضاؤت 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 خوبش قرار می‌دهند و مشکلات را به گونه ابتکاری از سر راه خود بر می‌دارند. اجمالاً وظایف یک معلم در تحقیق این هدف بدین شرح است:

۱) دانش آموزان را به داشتن ایده های بکر و نو تشویق نماید؛ ایده هایی که کم ویژش برای خود آن ها بکر است. ضمن پذیرش ایده های بکر زمینه ابزار 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 نوبسی 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 مسئله 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 تغییب 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 نوشه 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 مسئله، روش تعییه 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 «فرآگیر محوری» اداره کرد؛ در کلاس فرآگیر 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 بای 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 پردازند. معلم در این شیوه تدریس، راهنمایست و نقش باری دهنده و هدایتگر را ایفا می کند.

استفاده از روش بارش مغزی (brain Storming) (اسپورن ۱۹۷۵)

در روش بارش مغزی، پس از این که مسئله ای در کلاس ارائه شد، معلم از دانش آموزان می خواهد تا هر تعداد راه حل را که می توانند برای مسئله بنویسند. معلم پیش از ارائه همه راه حل ها به وسیله دانش آموزان، نباید هیچ گونه اظهار نظری 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 خوبیش 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 و ادراسته شده است. به عبارت دیگر، باید به دانش آموزان اجازه داده شود تا اشتباهاتی را مرتكب شوند؛ زیرا ممکن است اشتباهات به بینش های متمرثمری 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 بددم. 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 برخوردي دقیق و حساب شده داشت؛ اگر داشت 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 بخشد و...

- باید به کودکان عملآ 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 پردازند.

● هنر پرسش

با طرح یک سوال، 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 بیشتر 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 حاست 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 بیشتر 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/تریشتر) می بود، مژه 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 چشممان 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 بیشتری 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؟

سوالات کلی که اشتعاب پذیرند و مفاهیمی چون: شن، بود، ماشین و یا عناوین مشابه را دربردارند، برای کودکان سرگرم کننده هستند. این گونه سوالات، 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 تؤام با عمل» قوه ابتکار و تخیل آنان را بیدار سازیم، برای نمونه از سوالات 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 مجی وجود نداشت؟

- چه اتفاق می افتاد اگر شما می توانستید برواز کنید؟....

(۵) به چند طریق مختلف...

نوع دیگر سوالاتی که موجب رشد و گسترش تفکر خلاق یک کودک می شود این گونه سوال ها است:

به چند طریق، یک قاشق مورد استفاده قرار می گیرد؟

به چند طریق یک دکمه می تواند مورد استفاده قرار گیرد؟

(۶) سوالات مختلف

اگر کیف پول جادویی در یک ساعت داشتی چه کار میکردی؟

اگر آرزویت فورا 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:

۱-۹) طوفان فکری

همانطور که گفته شد یکی از تکنیک های متدائل در ایجاد خلاقیت و فعل ساختن اندیشه ها به صورت گروهی تکنیک تحرک معزی 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. پاسخها 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 جرقه ای از یک ذهن باعث روشی 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 اعضای جلسه با فراغت خاطر به اظهارنظر پردازنند و محیطی مساعد برای خلاقیت ایجاد گردد. نکته دیگری که در مؤثر بودن تحرک مغزی قابل ذکر است فی البداهه بودن نظرات است.

(۲-۹) 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 دهدند و آنگاه در این میان به راه های خلاقانه بیان دیشنند 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، بعتر است این مقاله را بخوانید و آنگاه عمل کنید. تصور کنید به یک جلسه قدم گذاشته اید و شما مسئول نظمدهی، 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 گستردہ 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 با 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 بیانیشند.

- 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 اعضاً 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 تصمیم گیری‌ها وارد شده و چه بسا سبب بروز مشکلاتی برای ما شوند.

- پس از این که تمام نظرات اعضاً جلسه ارائه شد، شما اقدام به جمع‌بندی تراوشهای 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 این کلاه به خوبی استفاده شود، می‌تواند ما را از مخاطراتی که در آینده از چشممان 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 روپرتو 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 می‌تواند انجام دهد بهره گیری از تجربیات ارزشمند بنگرد. اصولاً افکار سازنده به سوی مثبت گرایی تمایل دارند. یکی از تمیزیاتی که فرد با کلاه زرد می‌تواند انجام دهد بهره گیری 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 خلاقیت است هنگامی که افراد کلاه سبز را بر سر می‌گذارند، باید به راههای نو بیانیشند که می‌تواند در آن موضوع مورد نظر اثربار 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 تصمیم نهایی 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 اعضاً گروه را از طریق بکارگیری یک حریان تمثیلی و استعاره‌ای به گردشی تخیلی ترغیب می‌نمود و در این حالت ایده‌ها

و نظرات بدیعی را کشف می‌کرد. ذهن افراد در این گردنش خیالی با دستاويز استعاره‌ها به نکاتی نو که هدف جلسه خلاقیت بود می‌رسید و روابط تازه‌ای را بین پدیده‌ها پیدا می‌کرد. آنان پدیده‌های را که چندان تجانسی با هم نداشتند تلفیق و ترکیب می‌کردند و به ایده‌های جدیدی دست می‌یافتدند. در جلسات خلاقیت به کمک استعاره و تخیل کار تلفیق و ترکیب در ذهن افراد انجام می‌گرفت و از این رو روش گوردون را شیوه تلفیق نامتجانس‌ها نیز نامیده‌اند.

تهییج ذهنی یا تکنیک گوردون روشی است بسیار مناسب جهت یافتن راه حل‌های 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 ظاهرآ بی ارتباط 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 راه حل‌هایی برای آن جوهره از طریق دیدگاه غیر مرتبط با موضوع
- تلاش برای تبدیل راه حل‌های 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 تعديل 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 نتیجه‌های 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 نوشیدن 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 گزین 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 مسؤولیت سازمان های آموزشی به خصوص آموزش و پرورش که وظیفه تعلیم و تربیت فرزندان و آینده سازان جامعه را بر عهده دارد ، صبغه ای دیگر به خود می گیرد . از این رو سازمان های آموزشی از یک سو وظیفه فراهم آوردن زمینه رشد و پرورش خلاقیت و نوآوری و استفاده صحیح و جهت دار از استعدادها و توانایی های افراد را بر عهده 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 . ((استی芬 رابینز)) خلاقیت را به معنای توانایی ترکیب اندیشه ها و نظرات در یک روش منحصر به فرد با ایجاد بیوستگی 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 . ((رضایان)) خلاقیت را به کارگیری توانایی های ذهنی برای ایجاد یک فکر یا مفهوم جدید می داند . نوآوری به کارگیری اندیشه های جدید ناشی از خلاقیت است که می تواند به صورت یک محصول جدید ، خدمت جدید با راه حل جدید انجام کارها باشد . شاید به جرات بتوان گفت که جامع ترین تعریف خلاقیت توسط ((گیلوفورد)) 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 بزنند . بر عکس 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 یک نقطه مشترک 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 . ((رابرт اپسین)) 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 استثنای 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 ، فرآگیران 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 ، فرآگیرنده خود نقش فعال ایفا نموده و مریبی یا رهبری به جز در کلیات و جهت اصلی آموزش ، نقش تعیین کننده ای ندارد .
- ۲) برنامه های آموزش و محتوا مطالب حتی الامکان باید موجب رشد و توسعه تفکر واگرا به جای تفکر همگرا در فرآگیران شود .
- ۳) شناخت علائق و انگیزه عاطفی و غیر عاطفی هر یک از فرآگیران برای پیشبرد امر آموزشی ضروری است .
- ۴) مباحث و فنون مطرح شده در هر مرحله از آموزش و پرورش فرآگیرندها 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 فرآگیر خواهد شد باید در دوره های آموزش خلاقیت مورد تاکید قرار گرفته باشد .
- ۶) تجسم وضع آینده مساله و مقایسه آن با وضعیت فعلی ، کمک مفیدی به یافتن راه حل های بدیع خواهد نمود .
- اصلًا " 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 كلی خلاق است . در سازمان های آموزشی علاوه براین که چنین فضایی باید برای معلمات و مدیران مهیا باشد ، معلمات 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 یک اصل تربیتی استفاده کرده است . در واقع هرقدر مدیران در سازمان های آموزشی از دانش و تجربه کافی برخوردار باشند باز هم مشورت با دیگران ، افق های تاره 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

بنابر تحقیقات 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 کنجکاو 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 ترک عادت های ناپسند ، توجه توأم به رؤا و عمل ، رک گوبی و صراحة بیان ، داشتن قدرت جمع بندي مسائل و قضایا و نتیجه گیری ، بیان عقیده خود در جلسات ، عدم پاسخگیری در تحمیل عقاید خود ، شوخ طبعی ، میل به ریسک کردن ، پشتکار و تلاش مستمر و داشتن ظرفیت بالا در تحمل نامماییات .

• 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) واپستگی و جمود فکری

(۶) عدم تمرکز ذهنی

(۷) عدم استفاده از طریقین مغز

(۸) مقاوم نبودن

(۹) کمرویی

(۱۰) عدم انعطاف پذیری

• تهدیدهای

(۱) رکود علمی نیروی انسانی : منابع انسانی که در واقع زیرساخت آموزش و پرورش هستند متاثر 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 معلمات

(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 مجتمع 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 استعدادهای درخشان در آنها ، این منبع عظیم منسجم با ایجاد فرصت های لازم ، محیط و فضای مطلوب می تواند تبدیل به نیروی فعال کنگما و خلاق گردد .

(۵) اولیای دانش آموزان : والدین در محیط خانواده این قابلیت را دارند که محیط را جهت تقویت روحیه پرسشگری و کنگما وی آماده نمایند و خود نیز با طرح پرسش و یا پاسخ منطقی به کنگما وی فرزندان مسیر را هموار نمایند .

• راه حل های پیشنهادی

▪ معلمات :

(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 معلمات

(۴) تشویق معلمات به آزمایش کردن و کاربست روش های تاره

(۵) ایجاد محیط آزاد و روابط صمیمانه میان معلمات 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 کنگما وی)

(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 ، پذیرفتی 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 ، قضاوت 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 تصویر و تأیید کارهایمان به درون خود نوچه کیم، 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 زندند 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 آشتفتگی کارهای خود نگران می شوید؟ غفلت و حواس پرتی های والدینی که می توانستند از فرchteای طلایبی بدست آمده استفاده کنند و به تصور اینکه

بچه ها خرد و کوچکد و هنوز درک و فهم کافی ندارند، شناس 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 مجدوب 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 تصور کشیدن آن بکار می بندند.

در نیمه دهه ۱۹۴۰، هنرمندی به نام جکسون پالاک از تکنیکی به نام «چکیدن و ریش» 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 قوطی 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 افروز.

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: نوچه واقعی به رنگها، بافت و تکنیک هایی که استفاده شده است و نوچه 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 حاطر 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 بدھکاری ها یا رختهای ناسور منزل فکر نکنید. اجازه دهید خود خوبیشتن تان آزادانه خلق کند. (می توانید دوباره این کارها را با چشممان باز تکرار کنید.)

ممکن است برای نقاشی به بیرون از منزل 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 بزنید و از مناظر اطراف کمک بجویید.

موسیقی ای که لذت می برد را بگذارید. ترجیحاً موزیک بدون خواننده باشد. در حالی که گوش می دهید، موزیک احساس شما را در نقاشی شکل می دهد. هیجانات آهنگ و وزنی که در هنرستان منعکس می شود را کشف و مقایسه کنید.

یک دسته از اشکال با سایر 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. مثلًا 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 فرزندتان 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 سایرها 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 برد و دوباره نقاشی کنید. میوه، برگ، چوب و هر چیز دیگری که از کاج پیدا می کنید را نقاشی کنید. و درباره هر ابزاری که استفاده می کنید صحبت کنید.

چند تکه سفال برداشته و سعی کنید تا شخصی که چشمهاستان 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 چشمهاستان را باز می کنید قاه قاه خواهید خنید.

دیدن را وسیع تر کنید. با فرزندتان یک داستان با استفاده از ویژگی های ابرها بسازید. اگر این فکر را با فرزندتان مطرح کنید، بنویسید و با شکل آن را شرح دهید. این راه مؤثری برای پی بردن به افکار بچه هاست.

این مورد تنها مخصوص شماماست. 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 بزنید که هر روز به آن نگاه کنید.

منبع : سایت یاد بگیر

<http://vista.ir/?view=article&id=360541>



خودم می تونم!

"کودکانی که در دوره خردسالی اند مایلند که هر کاری را بیعیب
نقص انجام دهند. به آنان یاری کنید که بین پشتکار و کمالگرائی
حد و مرزی قابل شوند." هیتر جانسون دوراچر"

در طول دوره پیش‌دبستانی بچه شما مدام در حال فراگیری
چیزهای جدیدی است، ماننده این‌که نامش را چگونه بنویسد،
چگونه دکمه‌های پیراهنش را بیندد و یا اینکه برای خودش چگونه
ساندویچ کرده و مریا درست کند. این‌گونه یادگیری‌ها ممکن است
سرگرم کنند و هیجان‌انگیز باشند ولی احتمال دارد به همین
سرعت هم موجب دلآزاری گردد. امکان دارد بچه ۴ ساله شما
حرفی را وارونه بنویسد، یکی از دکمه‌های لباسش را بیندد یا
مریا را بیشتر به زمین ببریزد 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 زند بتویزند اگر برادر و خواهر بزرگتری داشته باشند.

در این رفتار، نکتهٔ مثبت هست: در واقع شما می‌خواهید که فرزندتان خوبی‌شتن را به معیارهای ممتاز پای‌بند سازد و ارزش چسبیدن به کاری را بداند، ولی امکان دارد پافشاری و سماحت سریعاً به سواست بدل گردد که برای بچه‌های کم سن و سال بسی نومید کنند و آزارانده می‌باشد، پس به چه نحو فرزندانتان را یاری کنید تا کارها را در حد توانایی‌اش به انجام رساند بی‌آن‌که ایشان را با معیارهای "بی‌اندازه عالی" رویارویی 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 خوبی‌شتن 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 آرین بروان 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. فرضًا چنانچه فرزندتان تکان دادن را کت بیس بال را یاد می‌گیرد، بهتر است که دستانش را گرفته و کمکش کنید تا به ترتیب ضریب زند و این کار را تا وقتی ادامه دهید که اطمینان یابید وی آمادگی انجام آن را به تنها دارد.

• مراحل را تدریجیاً پشت سر گذارید

دکتر مشاور خانواده‌ای به نام "سالسسور" می‌گوید: "اگر مهارت‌های جدید به بخش‌های کوچک و مهارشدنی بخش گردد کمتر موجب هراس بچه‌ها می‌شود". به عنوان 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 به خاطر این کار کوچکش مورد تشویق قرار داده و بگوئید: به به تونستی پاتو توی کفشت بکنی! الان بندها را بگیر و محکم بکش.

تأکید کنید که کوشش به اندازه بیامد 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 به خاطر دست خطش ناراحت است، تأکید می‌کند: "دخترم، کارش را خیلی سخت می‌گیرید و

می‌گوید: مامان من نمی‌توانم این کار را درست انجام دهد".

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 فرزندتان زمان طاقت‌فرسانی 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 خودتانمثاً بزنید و بگذارد که فرزندتان 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 توانایی‌های خود ایمان داشته باشد در عین حال باید محدودیت‌هاییش را هم پیذیرد. 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 می‌توانست هنگام خواب داستان تعریف کنید یا احیاناً کتاب 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>



داستان اضطراب در کلاسهای درس...



کار تدریس به گونه‌ای است که پیوسته با تعییر رویه‌رو می‌شود. بسیاری از روش‌های موفق گذشته در مدتی کوتاه از دور خارج می‌شوند و ... کلمه استرس را نویسنده‌گان مختلف به شیوه‌های مختلف استفاده می‌کنند. بعضی از این نویسنده‌گان از استرس برای مراجعه به خواسته‌ها و فشارهایی استفاده می‌کنند که شخص با آن رویه‌روست و گرفتگی و تنیش را واکنش شخصی در برابر آن موقعیت می‌دانند.

برخی دیگر استرس را سطحی از حالات منفی که شخص با آن رویه‌روست 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 ناخواهایند 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 رویه 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»

اصولاً آموزگارانی 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

آموزگارانی 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 نیفتند و بنابراین آموزگارانی 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 مرائب 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 آموزگارانی که در مدارسی 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 بر عکس از هر فرصتی برای حرکت کنتر استفاده می‌کنند که این مساله یکی از عوامل عمدۀ استرس بسیاری از آموزگاران است.

▪ حفظ نظم و انصباط

برای برخی از آموزگاران موضوع نظم و انصباط و توجه به آن ابدا مساله‌ای نیست، این آموزگاران کسانی هستند که در زمینه حفظ نظم و انصباط در کلاس مهارت‌های لازم را آموخته‌اند. اما برای جمعی دیگر از آموزگاران کنترل کلاس، کار بسیار دشواری است و رویه‌رو شدن با مشکلات انصباطی 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. سوای 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 نفسیان 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 حرفة‌ای و مثبت اختلاف سلیقه‌ها را از میان بردارند، اما در مواقعي 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 نفسیان 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 دهن 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

قطعیت 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

تدريس 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 تنها یابع آسیب‌پذیری در برابر استرس می‌شود.

▪ سلامت ذهنی

ثبت 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 برسانند. سیاست‌های حمایتگرانه مدیران و بالا بردن روحیه آموزگاران به آنها برای مقابله با استرس کمک فراوانی می‌کند و آموزگارانی 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 مریبی 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 دارد و معتقدند که یکی از راه های مؤثر برای رسیدن اولیاً 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 شکالها و قالبهای مختلف توسط مریبان 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 «آیینه 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

منتظر از «تشویق»، پاسخ مثبت در برابر رفتار مطلوب متربی است. این پاسخگویی متنوع بوده و ممکن است به صورت ستایش از متربی، ابزار مهربانی به او، واگذاری مسؤولیت مناسب به او، وعده پاداش، آفرین و احسنت گفتن و... جلوه گر شود.

مفهوم از «تبیه» نیز پاسخ منفی در برابر رفتار نامطلوب متربی است و برای آن مصادیقی است، از جمله: نگاه سرد، روی برگرداندن، بی اعتمایی، تغییر چهره، حبس کردن، محروم ساختن، جریمه و تنبیه بدنسی.

تشویق، موجب رغبت و دلگرمی و نشاط می شود، انسان را به حرکت و امداد و اعتماد به نفس او را تقویت می کند. بر عکس، اگر شخص مورد نکوهش قرار گیرد، احساس حقارت و خود کم بینی می کند، توان خود را از دست می دهد و نمی تواند بر مشکلات فایق آید.

• تشویق و تنبیه در آیینه قرآن کریم

قرآن کریم پر است از وعده و وعید، بشارت و انذار، 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، باستان هایی است که نهرهای آب در آن جاری است.» چنانچه می بینیم در منطق قرآنی، تشویق و نیکی و بشارت به تحقق وعده الهی بر تنبیه و عذاب مقدم است.

• تشویق و تنبیه در مکتب مولانا

تشویق، حس خودپسندی وحب ذات انسان را اقناع می کند. نکوهش و ناسیاپسی، 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 چهره هایی که به تبیین ویژگی های تربیت اسلامی پردازند کم نبوده اند و از جمله آنها مولاناست.
«مولوی» اساس تعلیم و تربیت را بر شیوه تشویق و محبت گذارده و در موارد بسیاری از نقش تعیین کننده محبت سخن به میان آورده است:

از محبت، دردها صافی شود
از محبت، دردها شافی شود
از محبت، مرده زنده می کنند
از محبت، شاه بند می کنند
به گفته وی محبت به شاگرد، آتش خشم را فرو می نشاند:

جز عنایت که گشاید چشم را؟
جز محبت که نشاند خشم را؟

تشویق، همچون آب لطیف و گوارا به هر جا که می رسد، به شکفتن و شکوفایی مدد می رساند. غم و اندوه و تنبیه، همچون سیلاپ سیاه و مردابی فرو خورنده، هر نهالی را در خود پژمرده می سازد.

آن کس که با آداب تربیت تشویق، پرورش می یابد، جهان هستی را طربناک می بیند و با اندیشه طربناک خود همه جهان هستی را در جنبش و جوشش می بیند. تشویق شاگرد، خلاقیت را به ارمغان می آورد و نوآوری، نوآندیشی 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
آب ها از چشمها حوشان مقیم

بانگ آبش می رسد در گوش من
مست می گردد ضمیر و هوش من
شاخه ها رقصان شده چون تاییان

برگ ها کف زن مثال مطریان
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 می شمارد. در مقام حواز 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 نمی کند، بلکه فقط برای اصلاح و تربیت او چنین اقدامی می کند.

● سعدی چه می سراید؟

«سعدی» با الهام از رأفت اسلامی اصل را بر تشویق می نهد، در صورتی که مؤثر واقع نشد، تنبیه را روا می دارد:

بس روزگارا که سختی برد
پسر، چون پدر نازکش پرورد

خردمند و پرهیزکارش برآر
گرش دوست داری بنازش مدار

به خردی درش زجر و تعلیم کن
به نیک و بدش وعده و بیم کن

نوآموز را ذکر و تحسین و زه
زتوبیخ 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 می‌باشد، جالب این است که ذهنیت متکی بر تنبیه بدنی که امروز در برخی مدارس رد پای آن را می‌بینیم برآمده از همین اندیشه قدیمی و منسخ است که در راه تربیت حتی زدن نوآموز رواست. نظر روان شناسان غربی و دانشمندان و شاعرا و نویسندها تعلیم و تربیت اسلامی به اجمال آورده می‌شود: «عنصرالمعالی» بهره‌گیری از تشویق و تنبیه را علم آموزی و تربیت، لازم می‌داند و می‌نویسد: «هر هنری و فضلی روزی به کار آید، پس در فعل و هنر آموختن تقصیر نباید کرد و در هر علمی که مر او را آموزی، اگر معلمات از بھر تعلیم مر او را بزنند، شفقت میر، بگذار تا بزنند که کودک علم و ادب و هنر به چوب آموزد نه به طبع خوبیش.»

«خواجه نصیرالدین طوسی» درباره تنبیه بدنی بر این باور است که: «به هر خلقی نیک که از کودک صادر شود، او را مدخ باید کرد و بر خلاف آن در توبیخ اول عمل قبح او را تغافل منسوب کنند تا بر انجامش اقدام ننماید و اگر برخود پوشیده دارد، برو پوشیده دارند و اگر معاوتد کند در سر او را توبیخ کنند و چون معلم در اثنای تأدیب ضریبی به تقديم 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 معاوتد دلیری نکند. به عبارت دیگر او نیز تنبیه را جایز می‌داند متنها تا حدی که تنها باعث تنبیه شود و هرگز از سرکین وزی و شقاوت نیاشد.

«هربرت» معلم معروف آلمانی بر این عقیده است: «انقیاد با قدرت حاصل می‌شود و قدرت به اندازه کافی باشد و مکرر ظاهر شود تا موقفيت کامل را به دست آورد.

«زان ژاک روسو»، «راسل»، «جان لاک»، «زان شاتر» از روان شناسان و دانشمندان غرب، مخالف تنبیه بدنی بوده‌اند. «زان ژاک روسو» در این باره می‌گوید: «هیچ گاه شاگرد خود را تنبیه نکنید، زیرا او نمی‌داند خطای 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، نمی‌تواند کاری را که از نظر اخلاقی نادرست باشد انجام دهد. بنابراین نه استحقاق مجازات دارد و نه سرزنش، نخست نطفه شخصیت او را آزاد گذاشید تا خود را نشان دهد، در هیچ مورد او را محدود نکنید؛ در این صورت بعتر خواهید فهمید که او واقعاً چه طور است.

• کوتاه سخن

می‌توان 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 مغدور و خودستا و کم تلاش بارآورد و نه آن قدر کم باشد که افسرددگی 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 نگردداند.» نیز می‌توان 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 آن‌ها، به افرادی بی‌اثر و بدون هیچ اندیشه ای مبدل گشته و بعدها به بزرگسالانی پرخاشگر و بزهکار تغییر حالت داده‌اند.

منبع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=299382>



دانشآموز با تو می خندد و گریه می کند

در دنیای کوچک خود او را به عنوان یک الگوی کامل می‌داند. اخلاق، رفتار و کردارش سرمشق 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 دریجه‌های ارتباطی سخن گفتن است. افسرده‌گی می‌تواند باعث

انزوای اجتماعی و گوشگیری فرد شود و او را ناخواسته به سکوت و ادارد، 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 بر عکس 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

افسرده‌گی معلم می‌تواند در ایجاد پیام‌های منفی، کوتاه، اشتباہ و یا پیام‌های ضعیف موثر باشد.

تحقیقات روان‌شناسخی 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 آموزد و شنیدن دگر» افسرده‌گی 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 افسرده‌گی 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 واقعی کلاس و مفاهیم درسی دور می‌افتد 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 افسرده‌گی خواهد شد. چنین کودکی بالطبع نمی‌تواند درس را خوب فراگیرد. این حالت مصدق این شعر است: «من در میان جمع و دلم جای دگر است.»

بر عکس ارایه مباحث آموزشی در محیط‌های شاد و مفرح باعث رفع خستگی و کسالت از فراغیران و ایجاد روحیه‌ای شاداب نشاط در دانش‌آموزان می‌گردد و متعاقب آن افزایش تمرکز و میل بر حضور در کلاس در فراغیران می‌گردد.

• دانش‌آموزان در راه معلم

روان‌شناسی ارتباطات شامل دو بخش است: هدایت کردن و همدلی کردن. دکتر میلتون اریکسون پدر علم روانپژوهی 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 بدید 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 به سرمی‌برند نیز هم همین اصل صادق

است. افسرده‌گی یا شادابی معلم می‌تواند سیکل همدلی و همسویی را در کلاس تحت تأثیر 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 بر عکس دانشآموزانی که کلاس‌هایی پر استرس را در محیطی متین‌سازی سپری کرده‌اند خروج از کلاس بسیار پر عجله 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 دروس تعیین 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 دروس است که جو کلاس را متناسب با محتوا تغییر می‌دهد. اما به تجربه ثابت شده است که ارایه موضوعات خشک و بی‌روح چونان مسائل ریاضی و فیزیک در محیط‌های شاد و با روح، درک این موضوعات را راحت‌تر و حذاب‌تر 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 سرشن می‌روید، پتو را از رویش کنار می‌کشید و غر می‌زنید که: <باشو، ظهر شد، نمی‌خواهی ب瑞 مدرسه؟> این پهلو و آن پهلو می‌شود و با بعض می‌گوید: <مامان، دلم درد می‌کنه.> ممکن است فکر کنید این بچه استعداد فوق العاده‌ای برای سینما و تئاتر دارد و امروز هم می‌خواهد خانه بماند که تکرار سریال دیشب را تماشا کند، اما این قدر هم بدین نباشد.

او ممکن است واقعاً دل درد داشته باشد. مطالعات نشان داده است از هر ۴ بچه مدرسه‌ای، یکی دچار دلدردهای راجعه است؛ دلدردهایی که لاقل در طول یک دوره ۳ ماهه بارها و بارها تکرار می‌شوند و کودک را نه فقط از درس و مشق، که از بازی و دنبال توب دویدن و حست و خیزهای مقتضای سن خودش هم می‌اندازد. البته خیلی از بچه‌ها پرانرژی‌تر از آن هستند که فوتیالشان 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 پیتسبرگ بر روی ۴۲ کودک در سن مدرسه که به این دل دردهای مزمن مبتلا بودند، انجام شد، نشان داد که ۷۹ درصد این بچه‌ها، از <اضطراب> رنج می‌برند. اگر برای شما عجیب است که مگر بچه‌های کوچولو هم استرس و اضطراب و از این جور دردسرهای دنیای آدم بزرگ‌ها را تجربه می‌کنند، به این مطالعه هم توجه کنید: محققان در بیمارستان کودکان گریب، به ۱۸ کودک و نوجوان ۷ تا ۱۷ ساله که دچار همین دل دردهای 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 نیافرته‌اند.

▪ 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 علایم 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، بیوست و عفونت‌های ادراری است. خیلی از بچه‌ها دوست ندارند در مدرسه دستشویی بروند و همین احتیاط مدفعه، 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 صباحه 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.

صرف بیش از حد کافین (قهوة، 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 دنیال عواملی قابل پیش‌بینی بگردید که باعث ایجاد یا تشدید دل درد بچه می‌شوند. چه موقعی دل درد پیدا می‌شود؟ روزهایی که بچه امتحان دارد؟ روزهایی که کلاس خاصی دارد؟ یا مثلاً موقعی 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. لاقل می‌توانید مطمئن شوید که بچه مشکلی در مدرسه دارد و آیا با دوستانش خوب است یا نه و..

تکنیک‌های آرامبخشی و رفع استرس هم، باورکنید 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 روش‌های است که می‌توانید به کودکان یاد بدهید:

در یک مکان آرام دراز بکشید و چشم‌هایتان را بینید. از بینی نفس بکشید، هر نفس را ۳ ثانیه نگه دارید و بعد هوا را از دهان بیرون بدھید. در هر نفس، سعی کنید قسمتی از بدن خود را ریلکس کنید. مثلاً از شست پا شروع کنید و بالا بیایید. حالا احساس آرامش بیشتری نمی‌کنید؟

منبع : پایگاه اطلاع رسانی 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 بخشنند.

۶) در بارهای 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.

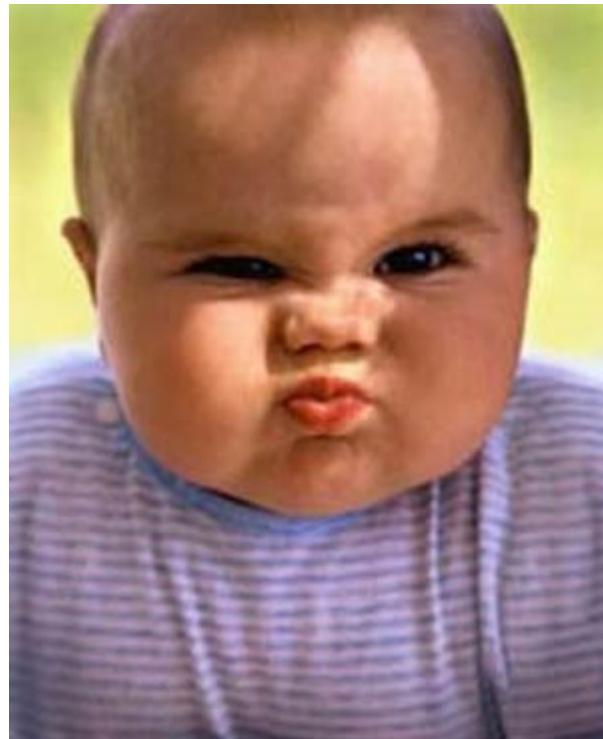
۷) در مورد پرخاشگری، شیطنت و مصرف دارو بایستی حتماً با پزشک متخصص ارتباط داشته باشیم تا کودک از نزدیک مورد معاینه قرار گیرد.

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 بروخود کنند؛ و نیز کودکانی را که قربانی خشونت شده‌اند براساس رفیارهای 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 وسیله‌ای 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 صاحبنظران 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. مثلاً کودکی که ترس از مدرسه را نشان می دهد ممکن است از لحاظ روانی واپستگی زیادی به پدر یا مادر خود داشه باشد و ترس او در واقع ریشه در این واپستگی 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 روانشناسی داشته باشد و مستقیماً 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. مثلاً 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 نامن می کند و در این راستا کاملاً منکی 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 اورا تهدید می کنند یا از چیزی می ترسانند. مثلاً 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 آمبول 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 سینین 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 خرده 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 را 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 عجلانه 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 با روانشناس درمان می شود، اگر عامل اصلی ایجاد کننده ترس هنوز حضور داشته باشد چندان فایده ای نخواهد کرد. مثلاً 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 ثمریخش 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. مثلاً 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 روانشناس 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>



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. دلیلش چیست؟ با وجودی که کودکان نویا 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 هشیدار واقعی است. کودک با خود می‌گیرد: اگر بیفتم، دردم می‌گوید یا چنانچه مامان ترکم کند، شاید در امان نمانم.» وی می‌افزاید: «اما تمامی این اخبار ناخوشایند نیستند. مثلًا ترس از غریبه‌ها، جانوران، صدای‌های 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 می‌گردی و زمانی که از اتفاق بیرون می‌آید، اشک در چشم‌مانش حلقه می‌زند، نشانه دلیستگی بیش از حدش به شمامست. به گفته روان پژوهان کودک «دلهره جدایی» بزرگترین ترس نویابان 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 بیشترهم طول می‌کشد. هرچند تا ۱۸ ماهگی اکثر بچه‌های نویا بر ترس‌های ناشی از جدایی، بهتر چیره می‌شوند. علاوه براین، ممکن است فرزندتان دریابد و لو این که گهگاه از او دور می‌شود - مثلًا موقعی که به مهد کودک تحويلش می‌دهید - بی شک برای برداش برمه‌گردید.

اگر مایلید به کودکتان 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 دراین حالت اهمیت دارد. بهتر است به او بگویید: می‌دانم که با همبازی ات به تو خوش می‌گزرد و مجدداً به او قوت قلب بدھید که به زودی برمه‌گردید.

• هراس‌های شبانگاهی

بیم از جدایی نیز خواب کودک را برهم می‌زند. بیشتر بچه‌ها، شبها وحشت می‌کنند. امکان دارد کودکتان 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 سستشو با آب گرم، روی پا نشاندن و قصه گفتن باعث می‌شود که کودک بیش 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 اتفاقش برسانید و به او قوت قلب بدھید.

دقایقی چند آرامش کنید، لیکن او را از بستر خارج نکنید. با این که تخلی کودکتان، احتمالاً سبب می‌شود که اتفاق تاریک، ترسناک جلوه کند، لازم است او این اعتماد به نفس را پیدا کند که به کمک پشتیبانی اندکتان می‌تواند به تنهایی بربیم و هراسیش غلبه کند. چنانچه شبانگاه صدایش را می‌شنوید که با خودش حرف می‌زند، شاید خوبیشن را آرام می‌کند تا بخوابد. ممادا 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، مثلًا رعد و برق اورا بترساند. گاهی تجربه‌ای ناخوشایند، آغازگر هراسی ناگهانی است.

کودکان خاطراتی دارند که احتمالاً بیانگر علت رویارویی آنان با اینوهی 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 کودکتان بر هراس‌هایش چیره شود. پاره‌ای از تداعی‌های مثبت را جایگزین ادراکات منفی کنید. بهطور مثال، بعد از تزریق آمپول، عکس برگردانی به او بدھید یا او را به پارک ببرید.

هرچند وقتی که کودکتان ترسان است، باید پشتیبانی اش کنید، ولی هدف نهایی تان باید این باشد که یاریش کنید تا در موقعیت‌های جدید توانانتر شود.

• شیوه‌های آرامش‌جویی

به کاربردن راهکارهای زیر می‌تواند شما را در کاستن ترس کودک یاری دهد:

- اعتدال را رعایت کنید. همچنان که کودکتان را در آغوش گرفته اید، دوستان و بستگان نااشنا را وادارید که با او «بگو و بخند» کنند.
- بنگرید و بیاموزید. مثلًا 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 بدھید که این درد، موقعی است و به زودی حالت بهتر می‌شود. به این ترتیب پیام می‌دهید که او می‌تواند با عوامل نگرانی زا به مقابله برخیزد.
- دست به آزمایشی بزنید. شیئی آرام بخش همچون عروسک یا پتوی دلخواه، می‌تواند در لحظات تنش زا، خاطر کودک را جمع کند.
- بگذارید بچه خوش باشد. منظور کودکان از بازی این است که براوضاع ترسناک غلبه کنند. وسایل پژشکی به فرزندتان کمک می‌کند تا بداند 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 بپرسید رنگ مورد علاقه‌اش چیست، فوراً با صدای بلند می‌گوید: "صورتی". قفسه‌های اسباب‌بازی فروشی‌ها و رگال لباس فروشگاه‌های مختلف پر از رنگ صورتی است. آیا واقعاً این رنگ برای دختران خطرناک است؟ این روزها صورتی رنگی دخترانه است اما ظاهرآ درگذشته 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 طرافت و لطافت بیشتری دارد و رنگی دلرباست 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 طرافت 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 همجننس‌بازان را داد. آن دسته از افرادی که قابل درمان تشخیص داده می‌شوند را به اردواگاههای 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: «سواس مطلق درباره‌ی این رنگ از رشد شخصیتی دخترها جلوگیری می‌کند. این موضوع بسیار نگران‌کننده است. نمی‌توانید دختر بالای ۲ سال را پیدا کنید که نسبت به این رنگ سواس نداشته باشد. این حس از سنین بسیار پایین در پوست و خونشان است و به شدت انتخاب و تصمیمات‌شان را محدود می‌کند. باید در مورد تأثیر کالاهای کاری بکنیم، ما از همان سنین پایین تصویری از یک شاهزاده خانم بازمی‌صورتی 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: "یاری".

• 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 ویژه‌ای برنامه‌ریزی شده‌اند و تماس با عوامل خارجی نمی‌تواند آنرا 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 *The Nature of Nurture* - 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 هنریشنهای خیلی لاغر اشاره می‌کند. وی در این زمینه می‌گوید این تصاویر باعث نمی‌شوند فرد با نگاه به آنها بی‌اشتها شود بلکه فاکتورهای بیچیده 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 ارگانیسم بیولوژیکی، محیطی نیز داشته باشید تا این ارگانیسم در آن وجود داشته باشد. حال این محیط نمی‌تواند ساختارهای بنیادی آن ارگانیسم را تغییر دهد و در صورتی که 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 تمايلی 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 کلیشه‌ها را خود را دارند. افرادی که از رنگ صورتی خرد می‌گیرند، تصور می‌کنند صورتی یعنی دختر، دختر، دختر یعنی به اندازه‌ی کافی باهوش و زیرک نبودن، یعنی سرکوب کردن. اما آسیب‌های بسیارقابل مشاهده در دخترانی که بیش از حد در معرض رنگ صورتی قرار دارند، ربطی به این رنگ ندارد بلکه اغلب آنها تحت تأثیر

شوكهای روانی قرار گرفته‌اند و یا موقعیتی برای رشد استعدادهای طبیعی شان نداشته‌اند.

«ماریا دیوز»، دو دختر ۲ و ۴ ساله دارد و می‌گوید: "دختران من عاشق رنگ صورتی‌اند اما به همان میزان هم از غلتزدن در خاک و گل باع لذت می‌برند. نوع باری 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 هنگامی که بزرگ شوند، خودشان تصمیم خواهند گرفت."

آقای گوریان نیز دو دختر نوجوان دارد: "دختران من نیز رنگ صورتی را دوست دارند اما نوجوانان بسیار موفقی هستند. علاقه‌ی آنها به صورتی و وسایل دخترانه آنان 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 وصبوره‌ستند. 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 دستوارت شما را کاملاً درک کرده است. فقط

صرف اینکه به کودک بگویید این کار را انجام بد 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 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 در 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 قطعاً خواسته خود را بیان کنید. به عنوان مثال فرض نمایید در صف طولانی مغاره‌ای برای خریدایستاده‌اید 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 دقیقاً متوجه نشود که چه کاری را باید 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 کودکتان 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 تکالیف را تکمیل کرده باشد. به وی بگویید « باشه ولی وقتی اتفاق را تمیز کردن سپس می‌توانی با دوستانت 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 سریچی کرد، دو تیله به عنوان 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 فرزندشما در خواست کند مدتی را با دوستانش باشد.

۷) از معلمان مدرسه درخواست کنید روش رفتاری یکسانی رادر 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 دیبرستان 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>



راههای پژوهش خلاقیت در دانشآموزان

همه کودکانی که به دنیا می‌آیند دارای توانایی‌های بالقوه خدادادی‌اند. این توانایی‌ها به علل مختلف و راثی و محیطی در برخی بیشترند و در برخی از آنها کمتراند. یکی از این توانایی‌ها روحیه‌ی خودنمایی است که از سال دوم کودکی آغاز می‌شود و در پرتو همین روحیه، اخترات، ابتکارات و پیشرفت‌های علمی و فنی به وجود می‌آید. اگر این توانایی نبود هیچ گاه تمدن صنعتی بشر تا این حد اوج نمی‌گرفت. معلمان و مریبان باید در امر تعلیم و تربیت از وجود این توانایی بالقوه حداکثر استفاده را بکنند زیرا نیروهای دانشآموزان همانند چشم‌هه جوشانی است که ابتکار و خلاقیت از آن فوران می‌کند. متنها ابتکار در این است که به آنان فرصت ابراز کردن داده



شود. کودکان خلاق از دیرباز مورد توجه بوده‌اند مثلًا «افلاطون» در کتاب «جمهوریت» خود، گرینش پراستعداد راحتی از میان خانواده‌های زحمتکشان 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 پژوهش استعدادهای برجسته و خلاق از وظایف و مسئولیت‌های خطیر مریبان است پس تعلیم و تربیت دانش‌آموزان خلاق باید همراه با شناخت، احساس مسئولیت خطیر‌الرقی و پذیرش رسالت‌های اجتماعی باشد.

بيان مساله و تشریح وضعیت موجود

برنامه‌ریزی درسی کشور ما مانند بسیاری از شئون آموزشی و پژوهشی از اموری است که به شکل کاملاً متتمرکز، غیرنظامدار و غیرهموار اداره شده است و کوچکترین نشانه‌ای که حاکی از عهده‌دار بودن وظیفه‌ای در این خصوص باشد در تشکیلات آموزشی و پژوهشی استانها و مناطق ویژه کشور وجود ندارد.

در آموزش و پژوهش کوئنی 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 نوبن 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 بسته می‌شود.

امروزه در آموزش و پژوهش 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 پژوهش با توجه به گستردگی و نقش زیربنایی آن مسئولیت اصلی روال بخشیدن به خلاقیت و نوآوری در جامعه را بر عهده دارد. البته انجام این مهم در گروی اعمال تغییر و تحول اساسی در رسالت و ساختار سازمان آموزش و پژوهش است.

ابتدا باید بستر مناسب برای تبلور خلاقیت و نوآوری در سازمان مدیریت آموزش و پژوهش 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 اندیشه‌یدن می‌آموزند که مشکلات فردی خود را حل کنند.

دیگر نمی‌توان مدرسه، معلم، دانش‌آموزان، کلاس و ارزشیابی وغیره 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 پژوهش 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 ارزیابی 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 پره‌مندی از همه‌ی نعمت‌های زندگی است.

• ویژگی‌های افراد خلاق:

۱) افراد خلاق مسائل و وضعیت‌هایی را می‌بینند که قبلًا 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 می‌بردازند.

۳) به طور معمول از طرق گوناگون به بررسی هر موضوع می‌بردازند 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 حست‌وحو گری، استقلال، اندیشه، پشتکار و پایداری شهامت، استقلال رای، خود آغازگری، ابتکار پرسشگری درباره موقوفیت‌های معمماً 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 چندان فوق العاده‌ای کسب نمی‌کنند. اما در آزمون‌های مربوط به سنجش مهارت‌های تفکر واگرا نمره بالایی به دست می‌آورند.

بنابراین اشخاص تیزه‌هوش 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 ۱۲۶۹-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 پادگیری فعالیت کنند. به فعالیت‌های فرهنگی بیش از ورزش و فعالیت‌های اجتماعی علاقه دارند.

احساس بی‌شباهت 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 و دیجه‌ای الهی است و در همه افراد بشر باشد 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 محرك 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 وقتیان را صرف یافتن ایده‌های جدید برای ارائه خدمات یا ساختن محصول می‌کنند و گاهی تحقیق محض انجام می‌دهند.
- در مدرسه باید وضعیتی به وجود آورده 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 نزدیکتری برقرار کنند و اعضای گروههای مختلف روابط متقابل (تعامل) با هم داشته باشند.
- در برایر شکستها شکیبا 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 مسائل را که فرد خلاق با آنها روپرتو 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 ایجاد 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 محصولاتی مهgor و عقب مانده تبدیل شوند و بازار مصرف خویش را از دست بدهند دست به خلاقیت و نوآوری بزنند.
- 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 مدارسی 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>



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 عنوان 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 درفرد 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. فروید معتقد است پرخاشگری امری غریزی و فطری بوده و انسان از هنگام تولد این نیروی را با خود به دنیا می‌آورد.

ابن‌سینا در این باره می‌گوید: اصل و مبنای پرخاشگری می‌تواند غریزی باشد و وجود چنین نیروی 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 منشاء و ریشه پرخاشگری از چند مسئله باید سخن گفت

▪ منشاء 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.

▪ منشاء اجتماعی:

گروهی از روانشناسان این حالت را ناشی از آموخته‌های اجتماعی و مکتبات 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.

▪ منشاء غریزی و اجتماعی:

شاید بهترین نظر این باشد که بگوییم این حالت در افراد دارای ریشه و منشاء 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 گستردۀ خواهد شد.

▪ کمبود توجه و عاطفه:

خصوصاً در هنگام کودکی و نیز طرد کودک از سوی والدین یا جدایی آنها که سبب احساس نامنی 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 مسئله 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 باید عصبانی شد و یا بر سر دانش‌آموزان داد کشید. این امر ممکن است اثری فوری داشته باشد ولی در دراز مدت کاری بیهووده است.

باید از جر و بحث و حار 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 وزبیده 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 موضوعی 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 رشتی امر:

همچنان فرد باید درباید که با پرخاشگری عمل ناپسندی را انجام داده و هرگز از زدن و ویران کردن و پرخاش و عناب خود راضی نباشد.

▪ رفع ناکامی‌ها و محرومیت‌ها:

از میان برداشتن این عامل خود در تعديل این حالت دارای نقش فوق العاده و اساسی است.

▪ ایجاد محیط صمیمی:

از طریق ایجاد روابط دوستانه و محیط صمیمانه و گرم تا حد زیادی زمینه را برای اصلاح و تعديل او فراهم سازد و هم با ایجاد ملاحظات و رو درایستنی‌ها زشتی و کراحت این امر را به او تفهیم کند.

▪ 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 برنامه‌بری حساب شده راه حل‌های 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 جزء به مقادیر مختلف است. تهییج‌پذیری که عبارت است از گرایش به اینکه به راحتی و شدیداً ناراحت و درمانده شود. کودکان هیجانی 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 آگوش گرفتن پاسخ می‌دهند و به راحتی ساكت 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 تعديل آن کودک خود را در جهت دوستای دیگر تشویق کنید.

مثلاً اگر شما کودکی بسیار هیجانی دارید، می‌توانید با اطمینان بخشیدن، حمایت، راهنمایی و کمک دقیق او را یاری کنید احساس ایمنی کند و کمتر هیجانی 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 کودکشان با شخصیتی متعادل بزرگ شود. اینکه بدانید کودک شما صمن رشد چه مراحلی را طی می‌کند، بسیار موثر خواهد بود. کودک شما تا سن یک سالگی تمام سعی اش این است که بداند آیا دنیای اطرافش قابل اعتماد هست با 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 دلیستگی مطمئن و زودرس با شما برقرار کند. بین سنتین 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 خزنداهی 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 ابتكار در مقابل گناه است و با جرأت‌تر و پرخاشگرتر می‌شود به خصوص اگر پسر باشد. همچنین کودک دچار نوعی تعارض با پدر و مادر همچنین 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 کوشابودن می‌کنند ولی باید از عهده احساس حقارت برآیند.

• چگونه می‌توانید به کودکتان کمک کنید؟

اولین تکلیف یا بحران در سال اول زندگی، هنگامی که کودک شما در حال به دست آوردن حس اعتمادبه پیش‌بینی‌پذیری دنیای اطراف و توانایی خود در تأثیرگذاری بر وقایع اطرافیش 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 اعتمادبه نفس پشت‌سر می‌گذارند، آنهایی هستند که والدینشان با محبت و توجه هستند و به صورتی 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 مکررا شکست بخورد با مورد استهzae قرار گیرد که منجر به از دست دادن روحیه و اعتقاد به اینکه نمی‌تواند موفق شود و کاهش اعتمادبه نفس بشود.

در نتیجه به جای داشتن احساس کنترل و عزت‌نفس، ممکن است از اینکه قادر نیست تکالیفی را که شما به او محول کرده‌اید انجام دهد، احساس شرم شدید بگند.

کودک شما در سن ۴ سالگی قادر است تاحدودی برای نشان‌دادن ابتكار عمل و پذیرش مسؤولیت 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>



بدون تردید ژان پیازه (۱۸۹۶ - ۱۹۸۲) 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 آزمونی 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 پیردازد. 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.

مسلمانما 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 فرزنده دخترش است که می‌توان کتاب‌هایی همچون اساس هوش کودک (۱۹۲۵) شکل‌گیری واقعیت در ذهن کودک (۱۹۲۷) و بازی و تقلید در کودکی (۱۹۴۰) را نام برد.

بسیاری از دانشمندان از آثار پیازه تأثیر پذیرفته‌اند که از آن جمله می‌توان به لارنس کلبرگ که در نظریه اخلاقی‌اش بدون شک متأثر از نظریه شناختی پیازه بوده است و جروم برونر اشاره کرد.

• شیوه مطالعه پیازه

مسئله اصلی برای پیازه این سوال بود که شناخت برای آدمی‌چگونه حاصل می‌شود. شیوه اتخاذ شده توسط پیازه نشان از نگاه عملگرایانه او دارد. او برای پاسخ‌گویی به این سوال درصد 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.

مسلمانما 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 آرای و نظرات پیازه درخصوص مسئله 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 آدمی‌سخن 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.

پیازه 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 «محتواه 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 آدمی‌همچون شبکه در هم تبیده‌ای است که همواره در حال رشد و پیچیده‌تر شدن است.

پیازه 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.

پیازه 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 مناسب 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.

• مساله شناخت

چنان که 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 معلوم 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 صرفا 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 جاری‌جوب 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، داوری 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». مسلماً روش‌های سازش در هر گروه متفاوت است لکن به اعتقاد پیازه سازگاری با واقعیت دارای دو جنبه است:

(۱) درونساری(*assimilation*)

(۲) برونساری(*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 متأثر از مفاهیم زیست‌شناسی بوده است: چنانچه در زیست‌شناسی تاثیر متقابل جذب و هضم (درونساری و برونساری) موجب رشد گیاهان می‌شود، در فرآیند درونساری، 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 برونسازی ساخت شناختی کودک با واقعیت خارجی هماهنگ می‌شود. به عبارت دیگر در برونسازی 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 برونسازی و درونسازی نقش مهمی در ایجاد تعادل‌های شناختی در ذهن فرد ایفا می‌کنند. ضعف در سازگاری موجب غلبه یکی از این دو جریان [درونسازی و برونسازی] بر ذهن شخص خواهد شد. تسلط جریان درونسازی بر ذهن موجب می‌شود فرد در به‌کارگیری آگاهی‌های به دست آمده از محیط دچار اشتباه شود.

مثلاً 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 برونسازی 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 درونسازی و برونسازی 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 محركهای خارجی همواره در حال تغییر و تحول هستند و به تبع آنها نیز تعادل ذهنی امری موقتی خواهد بود.

• مراحل رشد شناختی از نگاه پیازه

بدون شک نظریه مراحل رشد شناختی پیازه، یکی از گرانبهاترین دستاوردهای این روانشناس سوئیسی در قلمرو رشد و تعلیم و تربیت محسوب می‌شود. در دیدگاه پیازه 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 پیازه 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. مسلمًا «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 پا بر جاست. کودک چنین تصور می‌کند که نام هر شیئی بخشی از خود آن شیء است و یا این‌که رویاهای او اموری 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 پیازه در این دوره مفهوم «جند 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 طبقه‌بندی 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، تعییر مناسب دیگری از آنها ارائه کند. چنین ناتوانایی‌ای در تفکیک فرضیه‌ها و واقعیت‌ها موجب روی آوردن به انواع تفکرات فلسفی اسرارآمیز می‌شود.

▪ دوره چهارم: عملیات صوری (formal operations)

این دوره از دوازده سالگی تا سینین بزرگسالی را شامل می‌شود. در این دوره تفکر نوجوان از قلمرو واقعیت‌های 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 واقعیت‌های مربوط به آن مطرح کند. او به این نکته پی می‌برد که نظریه‌ها و الگوها در باب واقعیت‌های 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 ناتوانایی، شناختی، عمیق و لازم را کسب نکرده است. در نتیجه نوجوان در داشتن این ناتوانایی، شناختی مبالغه کرده و به حالت جدیدی از خود محوری دچار می‌شود. ظهور این نوع از خود محوری در قالب «ناتوانایی 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 پیازه پس از دوره چهارم دیگر شاهد تعییر کیفی در ظرفیت‌های شناختی انسان نخواهیم بود و تنها محتواهای 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 پیازه 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 مسلمان نحوه برخورد با مسائل و تعییر 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) پیازه مراحل مختلف رشد کودک را با توجه به پژوهش‌های گستردۀ‌ای که زمینه شکل‌گیری مفاهیم مختلف شناختی مفاهیمی همچون مکان، فضا، زمان، علیت، عدد، قانون و ... انجام داده و همچنین با توجه به نحوه تخلیل 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 ترک می کنند. اگرچه مدیریت این دوره کار آسانی نیست.



به عنوان یک قانون کلی شما باید از این عادات چشم پوشی کنید، فریاد زدن و توجه به رفتار غلط و تنبیه کردن کودک نه تنها باعث ترک 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 ترک 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. اگرچه این عمل در هنگام رویش دندانهای دائمی در سن ۵ سالگی باعث تغییر در شکل دندانها و سقف دهان خواهد شد و در این زمان مراجعت 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 ترک 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 درکودکی 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 ۵ سالگی یعنی در زمان رویش دندانهای دائمی تکرار خواهد شد.

این عادت نیز بیشتر هنگام خواب تکرار می شود. بیشتر کودکان این عادت را ترک 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 فک صدمه ایجاد کند در این مورد نیز مشورت با دندانپزشک ضروری است.

- جویدن ناخن

این عادت در صورتیکه منجر به زخم شدن اطراف ناخن و ایجاد عفونت شود نگران کننده است. روش های غیر مستقیم در ترک 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 تحریک بینی بوسیله عامل عفونت، آرزوی یا صدمه جزیی به بینی است. وارد کردن انگشت به بینی این صدمات را بیشتر کرده و یک 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 را به بینی خود وارد خواهند کرد. گاهی استفاده از زل 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 پزشک 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 پزشک دارد.

- تیک ها

«تیک» تکان و یا حرکات ناگهانی هستند که غالباً تکرار می شوند. این حرکات در هر نقطه از بدن دیده می شوند. تیک های ناحیه صورت بیشتر در چشم دیده می شود.

«تیک» موقتی، عادتی است که در زمان کودکی یا ده سالگی و برای مدت یک ماه تا یک 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 تیک های مربوط به صدا یا تیک های پیچیده تری وجود دارند که مربوط به بیماری به نام «سندرم تورتی» است. اگر تیکی برای مدت بیش از یک سال ادامه داشت و کودک نتوانست آن را کنترل کند نشان دهنده مشکل جدی است و نیاز به بررسی بیشتر دارد.

- تنگی نفس

علایم 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 پزشک 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 ترک خواهند کرد. توجه به مسئله باعث تشویق بیشتر آنها به ادامه رفتار غلط خواهد شد.

- کودک را به عادات خوب تشویق کنید. مثلا به او بگویید متوجه شده اید که مدت زیادی است ناخن خود را نجوبه است و چقدر ناخن هایش زیباتر به نظر می رسد.

- به نظر می رسد قبل از اینکه کودک، خود تمایلی برای ترک عادت نشان دهد تلاش شما بی ثمر باشد. مثلا دختر کوچولوی 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 ترک کند.

- اگر چندین عادت غلط در کودک وجود دارد سعی نکنید تمامی عادات را در یک 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 دهدید. این کار باعث می شود اضطرابش کمتر شود و احساس کند به شرایط مسلط است. برای مثال: «آیا دوست داری برای صحنه پنیر و گردو بخوری با کره با مریا؟»
- او را هدایت کنید شرایط و مکان بهتری را پیدا کند. برای مثال به او بگویید: «اگر تصمیم داری بینیات را تخلیه کنی به دستشویی برو و بعداز 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 زیرپا گذاشتن مقررات چه عواقب بدی بدنبال خواهد داشت.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=254335>



رنگ و کودک

رنگ بخش درخشان و شفاف دوران کودکی است. کودکان عاشق تمام انواع رنگها هستند و به آنها پاسخ آنی و سریع می‌دهند 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 می‌کنند این تنوع به مرور که بزرگ می‌شوند وسعت پیدا می‌کند.

رنگ اولین هویتی است که کودکان تشخیص می‌دهند. همه ما شنیده‌ایم که کودکان رنگ‌های سیاه و سفید را درک می‌کنند (روشنایی و تاریکی). والدین جوان اغلب اطاق نگهداری کودکان را سیاه و سفید رنگ می‌زنند و برای آنها اسباب‌بازی‌های سیاه و سفید می‌خرند. اما در فاصله ۶ هفتگی تا ۲ ماهگی وضعیت کودکان تغییر بنیادینی می‌کند.

ابتدا بچه‌ها شروع به تشخیص رنگ قرمز می‌کنند و بعد از آن شروع به درک رنگ‌های روشن بهویژه رنگ زرد می‌کنند. بچه‌های کوچک به سمت رنگ‌های روشن جذب می‌شوند. تحقیقات بسیار زیاد داشنگاهی نشان می‌دهد سن، سلیقه کودکان را تغییر می‌دهد بسیاری از کودکان زیر ۱۰ سال رنگ‌های قرمز (با صورتی) و زرد را به عنوان رنگ‌های مورد علاقه‌شان معرفی می‌کنند. اما با رشد کردن و رسیدن به سن بالای ۱۰ سال آنها



کمک رنگ آبی را ترجیح می‌دهند. مشاهده می‌کنیم که این موضوع با فرآیند رشد و آشکار شدن توانائی دریافت و درک وجوده 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 بنفسن 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 اسباب‌بازی‌های ایشان بیسندند یا آنها به طور غریزی دارای چنین گرایشی هستند؟ پاسخ دادن به این سئوال سخت است اما بیشتر به نظر می‌رسد که سلیقه رنگی، غریزی باشد اما این سئوالی است که در آینده باید جوابی برایش پیدا شود.

به نظر شما آیا مسئولان کارخانه‌های عروسک‌سازی درباره روانشناسی رنگ‌ها در کودک چیزی می‌دانند؟ اگر یک‌روز اطراف مغاره‌های اسباب‌بازی فروشی قدم بزنید خواهید دید که آنها کاملاً از سلایق رنگی کودکان آگاه هستند و برای جلب توجه بچه‌ها به خوبی 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 بزرق و برق استفاده می‌کنند تا بتوانند بچه‌ها را به عنوان بهترین مشتریان خود از دست ندهند. برخی از والدین معتقدند که کارخانه‌داران به طرز بدینه‌ای 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 به همراه 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.

• زیان 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 به درستی نشان می‌دهند. کودکان نام رنگ‌ها را در سن ۲ تا ۵ سالگی یاد می‌گیرند. دخترها معمولاً نام رنگ‌ها را زودتر از پسرها می‌آموزنند 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: سبب، گوجه‌فرنگی
- آبی: دریا، آسمان
- سبز: نخود، سبزی، برگ
- خاکستری: فیل

▪ قهوه‌ای: خرس، پوست درخت

محققان نشان می‌دهند برای مثال وقتی شما یک سبب 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 بعتر می‌دانید که چه اتفاقی ممکن است رخ دهد. مثلاً ممکن است یک سبب آبی برای آنها بازمه و مصحک به نظر برسد. این موضوع گواهی بر رشد حس مزاج و توانائی خنده‌دين به مسائل مصحک و غلط در کودکان می‌باشد.

زمانی که 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 بسیارند که چشم انسان به ترکیبی از رنگ زرد و سیاه توجه خاصی می‌کند و مغز ناخودآگاه آنرا به عنوان علامتی از خطر درک می‌کند.

شما می‌توانید از این رنگ‌ها برای مشخص کردن چیزهایی که نمی‌خواهید کودکان با آنها بازی کنند استفاده کنید. حتی ممکن است شما قسمت‌هایی از خانه مانند راه‌پله و زیرزمین که کودکان نباید به علت 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 به عنوان 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>



روان‌شناسی 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 انکارنپذیر 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 روان‌شناسی کودک

روان‌شناسی 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 روان‌شناسی 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 نظریه زان پیاژ (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 مناسب 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 (Otism)، 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 «متشرکم» را به کار نمی



برد. چه کار کنم تا او به استفاده از اینگونه واژه ها تشویق شود دو سالگی بهترین سن برای آموزش ارزیش رفتار خوب به کودک است. این کودکان کم کم در حال درک برخی خصلت های روحی - اخلاقی مانند دلسوزی، گذشت و مهربانی بوده و از سوی دیگر مهارت های زبانی شان روز به روز در حال افزایش است. رفتارهای خوب با الگویی و نکار نمایشی آن از جانب والدین به راحتی برای کودک قابل یادگیری است بنابراین باید به یاد داشت به عنوان یک مادر و پدر اینگونه واژه ها را حتی در بیش پا افتداده ترین موارد مانند درخواست نمکدان هنگام خوردن شام بکار برد.

در مرحله بعد سعی کنید کودک را به استفاده از این واژه ها با زبان خودش تشویق کنید. سعی کنید استفاده از این واژه ها را خیلی عادی جلوه دهید تا در مورد بکار بردن یا نبردن آنها احساس ناراحتی نکنند. با تکرار این واژه ها خیلی زود عباراتی مثل «لطفاً» یا «خواهش می کنم» 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>



روانشناسی کودک

زمانی که نوزاد متولد می شود، والدین عکس العمل های گوناگونی از خود نشان می دهند، بعضی ها از خوشحالی فریاد برمی آورند و عده یی با این احساس که ممکن است نتوانند فرزندشان را درست تربیت کنند، دلواپس و نگران می شوند. بنابراین بسیاری از عکس العمل های ما به صورت آکاهاهه یا ناخودآگاه با عکس العمل های والدین مان نسبت به ما در کودکی ارتباط دارد.

زمانی که مادر پس از تولد اولین نوزاد خود از بیمارستان به خانه برمی گردد، روابط خانوادگی نیز تغییر پیدا می کند. پدر خانواده که قبلاً از تولد کودک، محبت همسرش تمام وقت متوجه او بوده است، درمی یابد که همسرش زمان درازی را صرف نوزاد می کند. او ناگهان احساس می کند 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 مواطبت او دخالت کنند. زیرا تا نوزاد را در آغوش نگیریم و در غذا خوردن، تعویض یوشک 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 دنیا 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 خودنمختاری می رسد اما اگر نیازهای رشدی کودک برطرف نشده باشد، در او احساسی از خجالت ایجاد می شود. اگر شما پدر و مادر کودک نویا 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 نویاست. 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 کنجکاوند 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 مباحثت هویت دست به گریبان هستند. کسانی که احساس هویت قوی دارند از یک برداشت بائیات در قبال خویشتن برخوردارند که به سادگی تغییر نمی کند. اما کسانی که در زمینه هویت با بحران رویه رو هستند، برداشت بائیاتی از خود ندارند.

زمانی که کودک اولین قدم ها را برداشته و بتواند راه برود، کنجکاوی اش جهت شناخت اشیا و دنیا 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 مواطب و مراقب او باشند. کسب این تجارب باعث می شود که او نسبت به محیط اطراف اعتماد پیدا کرده یا بر عکس بی اعتماد و ترسو شود.

اگر محیط اطراف کودک به صورتی باشد که نتواند کنجکاوی هایش را ارضاء کند (مثلاً در خانه یی که اشیای گران قیمت در اطراف کودک باشد و پدر و مادر اجازه ندهند به آنها دست بزنند 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 آوار خوانده و با او صحبت کنند. درست است که او نخواهد توانست جواب بددهد 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 ارضاء کند، عضلاتش را به حرکت درآورده و راه برود، بدو، با آب و خاک و... بازی کرده، صدای تازه بی از دهانش خارج کند، روابط اجتماعی خوبی با پدر و مادر برقار می کند.

در تمام کشورهای جهان کودکان از ۲ سالگی سخن گفتن را می آموزند و کسب این قابلیت جدید برای رشد و پرورش مغزی کودک بسیار بالاهمیت است. او از این به بعد سوالات متعددی را مطرح می کند و می خواهد دنیای اطراف خود را که در آن زندگی می کند، بشناسد. والدین باید با حوصله و صبوری لازم به سوالات آنها جواب دهند و آنها را بی اهمیت جلوه ندهند.

منبع : روزنامه اعتماد

<http://vista.ir/?view=article&id=246950>



روانشناسی کودک

• کودکان و پرخاشگری



یکی از دلایل عمدۀ 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 باشد اینگونه عمل کنند. متأسفانه این عملکرد والدین در بسیاری مواقع با شکست روبرو می گردد زیرا هنگامیکه کودک کاری مورد انتظار را انجام می دهند، ولی نوازش دریافت نمی کند که به او خیانت شده است. بهمین دلیل بعدها او چجار مشکل شده و راه حل را در گفتن انتقام با شکستن هنجارها و یا پرخاشگری 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 هیچ وقت یاد نمی گیرند که بگویند متشرکرم، حتی در عوض آن گاهای می گویند "برو بابا اینکه چیزی نبود" عبارت دیگر آنقدر به این رفتار عادت کرده است که هر عملی برای او پیش پا افتاده و ناجیز است.

▪ غوره نشده مویز نشو

برخی از والدین از براز 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 رستند. این گروه اگر چه از تلاش دست بر دار نیستند اما، خشم و ناکامی او هر دم افزایش می باید تا آنجا

که در آن غرق می شوند و بالاخره کار به مناطره و دشمنی می کشد.

▪ موفقیتها کودک فهمیده نمی شود

موفقیتها کودک فهمیده نمی شود، و لذا بحساب نمی آید. کوروش مدار 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 پرسش با دیگری درمیان می گذارد و متوجه سعی و تلاش سخت پرسش برای بدست آوردن این موقعیت بزرگ نمی گردد.

▪ تو هیچ وقت کاری را درست انجام نمی دهد

بعارت دیگر آنطور که من می خواهم انجام نمی دهد. فردی سالها تلاش می کند و پس از مارات های بسیار به درجه دکتری می رسد و در روانپژوهی 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 روانپژوهی شدی. نمی توانستی یک تخصص بهتر بگیری". بعارت دیگر بیام والد این است. اینطور که هستی نباش. آن چیزی باش که من همیشه در روبا هایم از تو داشتم. آخ چقدر دلم می خواست تو جراح می شدی که مردم بگویند پسر او جراح است.

▪ کامل نیست

مریم و فراز روزها با شوق و ذوق تمام وقت صرف می کنند تا دیوار های اتاق را رنگ تازه بزنند. سپس از پرداشان می خواهند تا بیاید و درباره کارشان نظر بدهد، در همین حال منتظر تعریف و تمجید پدر می باشند باخاطر 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 اید با این حرف مادر رویرو می شود که پسرم 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. قدردانی 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 عموم رفته بودی دانشگاه هاروارد و مدرک آنچه 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 دکترا در دانشگاه آکسفورد را بدست آورد. پدر امیر از این وضعیت راضی نیست و می گوید آخر می خواهی بروی خارج چیکار؟ اینهمه درس خوندی و ما کمکت کردیم حالا بجای اینکه بر گردی عصای دست ما برای زمان پیری باشی می خواهی بروی خارج. آخه این هم شد کار حسابی!!!! بلی زندگی برای تلاشگران ایدی، مبارزه ای است بی حاصل برای بدست آوردن چیزی که اصلا 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. بعارت دیگر نمی خواهند همچون گذشته مورد سرزنش قرار گیرند و حود را بهترین نشان دهنده اگرچه 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 اگرچه با شما تفاوت داشته باشند.

▪ درمان پرخاشگری در کودکان

برای درمان پرخاشگری در کودکان اولین گام اینست که نوع پرخاشگری آنها و علت آنرا براساس توضیحاتی که ارائه شد شناسایی کنیم و پرخاشگری را به صورت موردي 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 حز 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 بخشدند.

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 خصم‌مانه 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.

• 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 محرك‌های 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 بچه‌ها " لال " یا " بچه بد "

اگر کودکان را نامهایی مانند احمق و تنبیل... بنامید باور می کنند که دارای این صفات و خصوصیات است. به علت آسیبی که به کاربردن این نامهای منفی به شخصیت بچه‌ها وارد می کند اعتماد به نفس او از بین می برد. اگر کودکی به صفت « رشت » 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 اتفاق نامرتب و به هم ریخته است » یا « کاغذ و مدادهایت روی زمین پخش شده و باید جمع شود.»

۲) طرد کردن بچه‌ها " ای کاش به دنیا نمی آمدی " یا " هیچکس ترا دوست ندارد "

طرد کردن بچه‌ها 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 آگوشش بگیرید.

منفی بافی " لیاقت چیزی را نداری یا جات تو زدنونه "

بچه‌ها با کلمات و جمله‌هایی که به آنها می گوییم، 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 بچه‌ها ترسیم و پیش بینی کنند.

مقصر داشتن بچه‌ها هنگام بروز مشکلات " تو دلیل دعوای من و پدرت هستی "

مقصر داشتن کودک هنگام مشکلات به این معنی است که او به دلیل کاری که به دیگران انجام داده اند سرزنش می شود بچه‌ها هدف آسان و در دسترس برای به گردن گرفتن تقصیر دیگر اعضای خانواده هستند. اگر بچه‌ها باید یاد بگیرند که مسئولیت کارهایشان را به عهده بگیرند ما باید

نمونه ای از مسسویت پذیری در برابر اشتباهات و ضعف هایمان باشیم. چه باید گفت: اگر عصبانی شدید به محض بدست آوردن خونسردی، از کودک معذرت بخوهد و مثلاً بگویید: «ببخشید دعواه کردم امروز خسته بودم.»
انتظارات نابجا " نمره ات ۱۷ شده پس ۳ نمره دیگر چه شده است تو فقط باید ۲۰ بگیری.

پدر و مادرانی 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 تأکید 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 گویید که رفناش مثل خواهرش خوب نیست.

تخم حسادت و بدالی 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 آورید. بهتر است بگویید: 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 بگویید: 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 بزنند تا کودک را بررسانند مانند این جملات: « اگر درست رفتار نکنی تمام استخوانهای را می شکنم » تهدید موجب ترس در کودک می شود و او احساس می کند که در محیطی نامن و بر 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 بدخود ادامه دهد. مانند « اگر دوباره خواهرت را بزنی، دیگر نباید با او بازی کنی. »

منبع : مجیدلن

<http://vista.ir/?view=article&id=290268>



روزهای آغازین مدرسه

رورهای 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 گویید 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 جلو بزن) می باشد. به هر دانش آموز تکه کاغذی که روی آن دستور العمل 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. مثلاً 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 ببر 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. هریار که این کار را انجام می دهید با تایمیری زمان را ثبت کنید. مطمئناً 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 شوبد.

۴) برای روزهای آغاز مدرسه، این فعالیت ضمن تقویت مهارت نوشتمن، 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)

... قدیلنده و فعال و پرانزی ... و ... شادو باهوش ... (۴ صفت مربوط به شخص)

دوسن فاطمه (نام دوست مورد علاقه)

که این چیزها را خیلی دوست دارم : ... کتاب و هواي تازه ...

و از این چیزها می ترسم : ... سوسک و نمرات بد ...

دلم می خواهد این چیزها را ببینم : ... 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 نفاسی 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 آموزاتان 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 و نحوه پیشرفت‌شان است.
۷) در روزهای اول مدرسه به هر دانش آموز کارتی با عبارت‌های تایپ شده زیر بدھید.
سن من است. من را دارم. من را دوست دارم. من 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>



ریشه لجیازی و پرخاشگری کودکان قدرت طلبی است

امروزه اکثر خانواده‌ها با مساله لجیازی و پرخاشگری کودکان خود مواجه هستند بدون آنکه از ریشه و علل آن آگاهی داشته باشند. در این رهگذر بیشتر خانواده‌ها نمی‌دانند علت لجیازی 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 بداخلاقی‌ها است. به هر روی قدرت واژه‌ای است منحصر به فرد و به کودکانی اطلاق می‌شود که دارای مشخصه‌های ذیل بوده و در حقیقت به کودکانی منتبه می‌شود که دارای زور بیشتری بوده و فزون تر از دیگران به اذیت و آزار بپردازند،

• ویژگی‌های کودکان «قدرت طلب»

۱) کودکان قدرت طلب دوست دارند بحث کنند زیرا در نامید کردن بزرگ ترها از خودشان تخصص دارند یعنی اینکه به بزرگ ترها تفهیم می‌کنند که روی تربیت من حساب نکنند.

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 بدھیم 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 ترا 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 نگردند 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 نیپ 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 وسائل آنها دست بزنند 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 ترا 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 مثلًا 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 باری 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 بدقولق 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 ایزار 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 مهریاند و مهریانی 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 حواب می دهد و دیگر گول نمی خورند. بنابراین از هر روشی فقط یک بار استفاده کنید.

۴) آنان معامله گرهای خوب و از اریابان 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 حواب نمی دهند برای اینکه معتقدند تنبیه یعنی شروع مجازات یا شروع جنگ و از تنبیه به نفع خود بوره برداری می کنند مثلاً اگر عاشق رایانه باشند و به او بگوییم 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>



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 زننده که از پدر و مادر و اجداد به ارت 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 بچه دار شدن و خواسته ناخواسته بودن کودک که بر واکنش‌های آگاهانه یا ناخودآگاه مادر نسبت به جنبینی که در شکم دارد تاثیر می‌گذارد بر آینده روانی او موثر است، بنابر این موارد مادر باید زمانی بچه دار شود که نیازهای روانی اش 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 یک زندگی متزلزل زناشویی بخواهد بجهایی 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 یک زناشویی نایابدار به کار گرفته شده و در واقع مادر به این

مورد نیندیشیده که من و شوهرم چه می‌توانیم به این کودک بدھیم 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 دست‌نیافتنی اش بکند و کودک را مورد عشق و علاقه افراطی خود قرار می‌دهد و کودک را به خود وابسته کند. 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 پرتوque 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 اشتباہ 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 حفارت 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 نگریستن به فرزند به عنوان یک 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>



سرشکسته، کمتوان

 **vista**.ir
Online Classified Service

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 سرشن بگذارند، آلت دستش کنند و یا نادیده‌اش بگیرند.

خواسته‌هایم بی‌همیت 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 روابع‌هایی 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 زندگیش را بهتر و روابع‌هایی را که برایش اتفاق افتاده مهمتر جلوه دهد.

بچه‌ای که چهار 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، چهار گیجی و آشفتگی اش 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 می‌افتد.

بیشتر والدین عادت دارند که از خود نفرت دارد و آرزو کند که ای کاش می‌مرد. دردرسها 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 با 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. بسیارند بچه‌های بالاستعدادی 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 نابسنندگی 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 زیون و حقیر و کمتر از دیگران احساس می‌کند و هیچ روزه روشنی در برابر خود نمی‌بیند با نومیدی 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، متأثر 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 موادمخدرا، 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 زن 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 سمهای 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 معصلات جدی اجتماعی، از دست دادن فرد مهمی در زندگی از طریق مرگ، جدایی، قطع ارتباط... است. چنانچه علائم هشداردهنده را در کودک یا نوجوان خود مشاهده کردید هر چه سریع تر برای درمان او اقدام کنید. این علایم 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 ازدست دادن یک فرد مهم و عزیز

▪ ترس بیش از حد یا بدون دلیل

▪ از دست دادن علاوه 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 صدایهایی که نتوان آنها را شرح داد

▪ تجربه تفکرات خودکشی

▪ قادر نبودن به نشستن و تمیز کردن

▪ شستن و تمیز کردن چیزها و انجام کارهای یکنواخت صدها بار در روز

▪ کابوس های شبانه مکرر

▪ رژیم گرفتن یا ورزش کردن وسوسات 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

فرزنندم 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 آموzan 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 جست وجوی 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 پرتوی، بی توجهی و تحرك 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

انجمان روانپردازی 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 سرحا و در اغلب موارد بازی با دست و پا

۲) بی تابی کردن و بی فراری در مواجهه با محرك های بیرونی

۳) پاسخگویی به سؤالات قبل از کامل شدن آنها

۴) عدم رعایت نوبت در جریان بازی، یا موقعیت های گروهی

۵) به پایان نرساندن کارهای خواسته شده و پیروی نکردن از دستورالعمل

۶) توجه نکردن به درست انجام دادن تکالیف و بازی

۷) ناتمام رهای کردن یک فعالیت و پرداختن به فعالیت دیگر

۸) نداشتن آرامش هنگام بازی در اکثر اوقات

۹) صحبت کردن بیش از اندازه

۱۰) قطع صحبت یا فعالیت دیگران در اغلب موارد

۱۱) گوش نکردن به صحبت های دیگران

۱۲) گم کردن وسایل و ملزومات مورد استفاده در مدرسه

۱۳) پرداختن به امور فیزیکی خطرناک بدون در نظر گرفتن عواقب آن

۱۴) علت های عمدۀ 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 روانشناسی (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 مراجعته به تیم های روانپردازان و روانشناسان که با بهره مندی از روش های دارودارمانی، 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 خویشنداری و اتخاذ

راهبردهای صحیح و اصولی در تعامل با فرزند خوبیش، این روش‌ها و تکنیک‌ها را به کار بگیرند.

۱) مهارت‌های مراقبتی یا کنترلی - رفتاری - والدین بیشتر است با دستورات ساده، واضح و سنجیده به کودک کمک کنند تا بداند 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 مورد نظر 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 گفت و گو 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 بهره نمی‌جویند زیرا چنین کودکانی به کار و تلاش تن درنمی‌دهند و هیچ انگیزه‌ای برای یادگیری ندارند و یا آنکه عمدتاً نافرمانی می‌کنند و به صحبت‌های والدین توجهی نشان نمی‌دهند. به همین علت والدین صبر و شکنیابی خود را از دست داده و به محض مشاهده چنین اعمالی از کودکان خود، آنها را مورد ملامت قرار می‌دهند و همین امر موجب تنفس 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 موقیت 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. بیشتر است بزرگسالان با مشارکت در بازی کودکان، ضمن تشویق کودک به صبر و برداشتی، 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 سocrates (فیلسوف بزرگ پیش از میلاد)، لفگانگ موتسارت (آهنگساز)، آیزاك نیوتن (فیزیکدان و ریاضیدان)، لنو تولستوی (نویسنده)، الکساندر گراهام بل (مخترع تلفن)، هانس کریستین اندرسن (نویسنده کتاب کودک)، بتھوون (آهنگساز)، لئوناردو داوینچی (مخترع و نقاش)، گالیله (ریاضیدان و ستاره‌شناس) و ارنست همینگوی (نویسنده) بنا بر اظهارنظر شخصی خود یا براساس شرح حالی که از زندگی آنان در طول تاریخ به دست آمده است، دچار این اختلال بوده اند اما بر آن فائق آمده اند. زندگی آنان می‌تواند الگوی خوبی برای زندگی موفق این گروه از کودکان باشد.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=354024>



شب ادراری کودکان

معمولًا پدر و مادر بچه‌هایی که شبها جایشان را خیس می‌کنند، ناراحتند و نگران. ناراحت از اینکه هر روز باید ملحظه و پتوی خیس شده را بشویند و



نگران از اینکه مبادا 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 مبادا این قرص‌ها روی اعصاب و شخصیت فرزندشان تاثیرات منفی بگذارد! اما به تازگی دانشمندان انجمان اطفال کانادا در آخرین دستورالعمل خود در این زمینه خیال همه را راحت کرده‌اند و می‌گویند: <تا وقتی که خود بجهه از خیس کردن جایش نگران نشده است، بگذارید به کارش ادامه دهد!>

• یکی به نفع بچه‌ها

بر اساس آخرین دستورالعمل انجمان اطفال کانادا در مورد کنترل شبادراری کودکان، بیشتر کودکانی که شبادراری دارند وقتی بزرگ‌تر شوند، این عادت خود را ترک می‌کنند و درمان فقط وقتی لازم است که شبادراری خود کودک را نراحت کند. تا پیش از این متخصصان اطفال بر اساس دستورالعمل‌های قبلی تمام کودکانی را که شبها حای خود را خیس می‌کرند، با دارو یا زنگ‌های اخطار و... تحت درمان قرار می‌دادند. دانشمندان



کانادایی علی‌رغم آنچه که تاکنون تصور می‌شد، معتقدند، شبادراری کودکان می‌شود، شبادراری کودکان اتفاق بیفتند. پیش از این دانشمندان می‌گفتند که بیشتر موارد شبادراری در اثر مشکلات و استرس‌های روانی، عدم تکامل روانی و ذهنی در این زمینه و یا عدم تکامل عصبی، عضلانی اسفنج‌ترهای ادراری کودکان رخ می‌دهد. در حالی که کتب پزشکی و دستورالعمل‌های قبلی، شبادراری بعد از ۵ سالگی را غیرطبیعی دانسته و شیوع آنرا در کودکان ۵ ساله کم می‌دانستند، دستورالعمل انجمان اطفال کانادا، شیوع شبادراری را در کودکان ۵ ساله ۰ تا ۵۱ درصد و در کودکان ۸ ساله در حد ۶ تا ۸ درصد عنوان و توصیه می‌کند اگر این مسئله بعد از ۸ سالگی ادامه یافته باید نگران جنبه‌های روانی آن بود.

• لطفا سخت نگیرید!

دستورالعمل جدید، موثرترین روش درمانی شبادراری 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 شبادراری کودک با دارو بهبود نیابد. والدینی که دوست دارند به فرزندان خود کمک کنند تا شبها رختخواب خود را خیس نکنند، می‌توانند توصیه‌های دستورالعمل انجمان 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 شب ادراری، به کودک توهین نکرده و عزت نفس او را حفظ کنید.

این دانشمندان معتقدند که شبادراری کودکان نباید یک مسئله پزشکی تلقی شود تا وقتی که کودک بزرگ‌تر از ۵ سال حداقل هفته‌ای ۶ بار جایش را خیس کند.

iran4me : منبع

<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 تنبیلی کودک نمی باشد.

یادگیری دستشونی 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 مثانه پر و است کودک بیدار نشود. تولید مقادیر بیشتری ادرار در خواب در مقایسه با سایرین داشتن مثانه 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 و در سن ۱۰ سالگی از هر ۲۰ نفر سه نفر مبتلا به این مشکل است که تا بزرگسالی نیز ادامه پیدا می کند. بله. پزشک بهترین منبع کسب اطلاع بوده و در این بین نیز متخصصین اطفال از همه مجبور 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 مثانه 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.
- داروهای 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 آموخت دهید به این صورت که توضیح دهید، کلیه ها باید مقدار کافی ادرار تولید کنند و مثانه 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 بگویید که از خواب بیدار شود و به دستشونی 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 کنترل خواهد بود.

- کودکانیکه مبتلا به نقایص تکاملی هستند نیز نهایتاً بهبود می یابند اما برآسانش شدت نقایص، روند بهبودی می تواند طولانی تر باشد.

- اکثر کودکانیکه خود را خیس می کنند، مشکلی در کلیه خود ندارند اما ممکن است پژشک 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 پژشک 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 کودکانی که 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 مثانه‌اش آشنا می شود و یاد می گیرد که بلاfacله پس از احساس پرشدنگی 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 رسد. 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، پژشکان در مرحله بعد، دست به دامان داروها خواهند شد. شاید برای شما جالب باشد اما داروهایی که برای درمان این کودکان به کار گرفته می شوند، چندان داروهای غریبه‌ای نیستند.

ایمی پرامین یکی از معروف ترین و پراستفاده 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 واژوپرسین یا هورمون ضد ادراری (آنتمی 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 ۱/۰ لیتر در روز به چند لیتر در روز افزایش پیدا کرده و بدن را به شدت با کم آبی رو به رو می کند.

پژشکان 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 موققی بوده‌اند 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. در ضمن، 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 روش های 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.

در ضمن 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 با 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، بچه های دیگر خانواده از اینکه کودک شما شب ها 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.

- کودکتان را کمک کنید که بلا فاصله قبل از خواب به دست شویی برود و ادرار کند (هر چند ممکن است مقدار آن کم باشد).

- روی تختخواب کودک (و در اصل روی تشك او) را با یک پوشش پلاستیکی بسیار نرم و ظرف پوشانید 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 تشك کودک را.

- اجازه بدهید در زمان تعویض کردن ملافه و رختخواب های 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، تمرین های تقویت کننده عضلات مثانه را به کودک خود یاد بدهید.

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=88540>



شبی پشت دیوار

شب است و در خانه تنها نشسته ای. هیچ صدایی به گوش نمی رسد، اما ناگهان در انافت با صدای بلندی باز می شود. احساس می کنی از شدت ترس توانایی هیچ حرکتی را نداری. دستهایت بیخ 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 شیمیابی در بدن که باعث بالا رفتن ضربان قلب و

سرعت بالای تنفس می شوند پایان می پذیرد. مغز یک 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 می شود اما چند بخش مهم که محققان به آنها اشاره می کنند شامل موارد زیر است:

▪ تalamوس: 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

▪ آمیگال: احساسات را کشف کرده و احتمال خطر را بررسی می کند. اطلاعات مربوط به ترس را ذخیره می نماید

▪ هیپوتمالاموس: 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 هردو ناخودآگاه هستند. در حالت کوتاه همه چیز خیلی سریع و با وجود یک محرک صورت می گیرد اما در راه بلند امکان تحلیل ماجرا وجود دارد. همان مثال بالا را در نظر بگیرید. زمانی که در اتفاق شما به طور ناگهانی باز می شود. اینکه شما تصور کنید این اتفاق به خاطر ورود یک دزد به منزلتان صورت گرفته و یا اینکه باد آنرا باز کرده است وجود دارد اما در حالت راه کوتاه شما اولین چیز را که به مغزتان خطور می کند در نظر می گیرید و هیچ تحلیلی روی آن ندارید. اطلاعات با شنیدن صدا به تalamوس شما منتقل می شود در این لحظه مشخص نیست که سیگال های دریافتی مربوط به ترس است یا خیر. بنابر این فورا به آمیگال منتقل می گردد. آمیگال به هیپوتمالاموس 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 یک دزد است و یا اینکه وزش باد مسبب آن بوده است. در این حالت اطلاعات توسط تalamوس 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 آمیگال فرستاده می شود و آنجاست که آمیگال آن را به هیپوتمالاموس دستور می دهد که حالت دفاعی را در نظر بگیرد یا خیر.

• چرا می ترسیم؟

اگر ما احساس ترس را نداشته باشیم مطمئنا 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 نمانیم.

در قرن ۱۹ میلادی این سوال مطرح شد که چرا زمانی که می ترسیم دهان خود را باز می کنیم و یا اینکه چشمها یمان کاملا 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 کاملا غیر ارادی است. ترس با شرایط: همان ترسی است که بعضی از مردم زمانی که یک 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 یک بار توسط سگ تهدید شده باشد حتی اگر در سن بلوغ بار دیگر سگی را ببیند خواهد ترسید زیرا آمیگال 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؟

تحقيقی که دو سال قبل انجام شده است نشان می دهد که معمولا 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.

• چطور نرسیم؟

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.

▪ چیز هایی 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.

▪ تمرين 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 قضاؤ شدن واهمه دارید. در ذهن خود تصور کنید که شما را برای قضاؤ 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 یک 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 ازینکه نحوه تربیت آنان نتواند درشكّل دهی مؤثّر و مفید به شخصیت این فرزندان اثرگذار باشد ، ابراز نگرانی می کند . برخی از روانپردازان معتقدند که اگر جه ویژگیهای زیستی افراد نقش بسزایی درشكّل دهی شخصیت آنان ایفا می کند ، لیکن بسیاری از والدین قادرند با درک نوع شخصیت آنان طبیعت آنان را تربیت نمایند. لذا براين باورند که والدین قادرند از همان ابتدا نوع شخصیت فرزندان خود را تشخیص دهند و از این شناخت بعنوان وسیله ای در راستای کمک به آنان استفاده نموده ، این کودکان را بعنوان افرادی خلاق و یا بعارتی به نمونه ای سالم در نوع



شخصیتی خود مبدل سازند .

• انواع شخصیت

الف) حساس : این نوزادان ، کودکان ویا حتّی بزرگسالان بسیار حساسی هستند و فطرتاً گرایش زیادی به ترسو یا مضطرب بودن دارند . این افراد مصدق کاملی از انسانهای ترسو ، خجالتی نیستند ، جدا که درخانه برخلاف 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 دربرابر 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 کوشش در ایجاد شرایط حديد و یا سیاستمداری موقّع تبدیل گردند . آنان در برابر محركهای محیطی حساسیت بسیار کمتری نشان می دهند اما باید توجه کرد که این امر بدلیل نیاز به دریافت مقادیر زیادی از محركات است نه بدلیل بی تفاوتی نسبت به تحریر و یا داشتن روحی بست . با این تفاسیر ممکن است کودکان مذکور به اشتیاق پرخاشگر شناخته شوند و اگر به جای درمان فقط بر آرام نمودن او پا فشاری گردد ، قطعاً با گذر زمان به فردی پرخاشگر تبدیل خواهد شد . در برخورد با این گروه لازم است تعدادی دستور العمل را آماده نموده ، در اختیار او قراردهیم تا بداند انتظارات ما از او چیست و باید به این نکته توجه شود که از تنبیه و کنار کشیدن او ارجمع 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 فرو رفته به رؤیا پردازی 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 فعالیتیها 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 بعارتی پرورش یافته به اجتماع تحويل دهیم .

د) لجوچ و مخالف (عناد ورز) : فردی با چنین ویژگی ، نسبت به هر چیز دیدی مخالف و منفی داشته ، هر محركی 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 هرجیز در پیرامون خود می بردارد 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 سلط 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 درنظرگیری 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 بهیج وجه با او برخوردي تند و خصمته 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 .

۵) بی دقت : این کودکان بسیار حواسپر特 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 توانایهایی همچون طرح ریزی و انجام فعالیتهای متوالی مانند به خاطر آوردن محل قرار گرفتن اشیا مشکل دارند و درستین 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 درکودکان بزرگتر ازدارو درمانی تحت نظرارت متخصص مربوطه ، استفاده نمود .»

بیش از نیمی از والدین ، متخصصین و مردمیان هنوز بر این باورند که کودکان باید تابع آنان باشند بعبارتی تمامی تلاشهایی را که در راستای تربیت آنها بکار می بردند درجهت سازگار نمودن آنان با اصول اجتماع نیست ، بلکه کودکان را بنا بر سلیقه و الگوهای شخصی خودشان پرورش داده ، برهمین 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>



شخصیت کودک را به رسمیت بشناسید

آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که کودکانتان هم برای خود شخصیت دارند و مانند بزرگسالان در اندازه سنی که هستند، مسائل را درک می کنند و معنی رفتار دیگران را با خودشان می فهمند و در نتیجه به دنبال آن رفتارها و آنچه می بینند، واکنش نشان می دهند؟ اگرچه همه کودکان شخصیت و رفتارهای مشابهی را از خود ببور می دهند اما تفاوت هایی 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 شخصیتی اش تغییر می‌کند. این تجربیات همه نقش مهمی در پاسخ به حوادث دنیا 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. خصوصیاتی 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 برد هم شود و هم خصوصیاتی که بعدها به وسیله کودک آموخته می‌شود، مؤثر است. توقعاتی که از سوی دیگران ابراز می‌شود نیز در بروز رفتار در کودکان نقش به سزاگی 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 پر سر 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 پیشرفت‌تر 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 پیروی از استعدادهای 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 هر کدام 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 دهنند. 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 ارزش‌بودن او را نشان می‌دهیم. همچنین به کودک حس اعتماد به نفس را یاد می‌دهیم که عامل اساسی و ریشه تکامل شخصیت است.

والدین باید به یاد داشته باشند که شخصیت کودک در دوران طفولیت بسیار متزلزل است، بنابراین نباید برجسب‌های نامناسب به کودک چسبانند. دادن لقب نامناسب، صدازدن 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 طریقها، در استفاده از فضای در فضای 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 کودکانه را بدانیم متوجه می‌شویم که در ورای 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 مریبیان بسیار لازم است، آنهم نه فقط به عنوان کنجکاوی 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 هرجه را که مورد علاقه‌اش هست و یا از آن می‌ترسد یا یک رؤیا را ترسیم کند، البته بآنکه چیزی را به او تحمیل کند. 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 هرجه بیشتری از نقاشی‌ها و اطلاعات دقیقی از زندگی خود آن کودک کمک گرفت.



کودک وقتی که شکل آدمی را می‌کشد، قبل از هر چیز شکل خود و با 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 بر عکس آدمک مثلاً در اندازه‌ای خیلی کوچک و یا در گوشه‌ای از کاغذ کشیده شده باشد به معنای این است که کودک خود را کم ارزش و از دیگران پایین‌تر می‌داند. 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 نداره 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 ماشورو 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 پوشاسک 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 به طور 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 کودکانه را بدانیم متوجه می‌شویم که در ورای شکل و ساختمنان 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 خوارکی 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 چشمنها 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 تنہ: اگر باریک و لاغر کشیده شود مشخص کننده این است که کودک از اندام خود ناراضی است و یا از چاق 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 مسانی و مشکلاتی در قسمت‌های سایه زده وجود دارد. اگر کودک از نقص جسمی رنچ 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 قضایت درباره نقاشی‌های آدمکها - مانند هر موضوع دیگر - همیشه باید واستنگی 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 روپرتو می‌شوند، کشیده می‌شود. بچه‌های محظوظ، وضعیت آدمک‌ها را کاملاً دقیق می‌کشند و تناسب اندام‌های مختلف را کاملاً رعایت می‌کنند. کودکانی که دارای تخیلات پرحاصلی هستند و توجه زیادی به بدنش 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 بدنش 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 فرقش 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 تصویری 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 تصویری 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 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 همباری‌هایی که دوست داری با آنها بازی کنی فکر کن و شکل همه را در حال بازی کردن بکش.

۳) نقاشی خواب و رویا

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 ترس‌هایی را بدین وسیله بیرون می‌ریزد، ولی او درست مانند موقعیتی 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 می‌شناسند استفاده می‌کند - مثلاً کشیدن شکل پادشاه به عنوان «پدر مطلوب»، ملکه، «مادر مطلوب»، جادوگر «مادربرد»، شاهزاده «خودش» و شخصیت‌های دیگری مثل فضانورد و کارآکاه و دزد و ... بهترین وسیله برای شناخت نمادها برای کودک این است که از او بخواهیم خواب و رویایی را به صورت نقاشی خواب و رویا ممکن است ترسها و تمایلات کودک را ظاهر سازد. مثلاً تمایل به قدرت که سرچشمه آن در احساسات خود کوچک‌بینی کودک نسبت به بزرگ‌ترهای است، با خواب و رویا به راحتی بیان می‌شود.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=357467>

شرایط بروز کنجدکاوی 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؟

جرأ 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؟

...

اگر مریبان و والدین به تغییراتی که در نظام فکری و شیوه رفتار فرزند خوانشان 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 انژری می شود، کاهش می یابد؛ انژری ای که می تواند در جهت رشد و شکوفایی افراد موثر باشد. لذا در هر مرحله، توصیه ها و پیشنهاداتی نیز برای استفاده والدین و مریبان 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 خواهد 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 داند، 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 مشکلش 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 خطی برای او دارد یا نه و اگر بعد از چند لحظه خبری نبود، مجددا 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 اصلا 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، خطی 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 سارگارشدن با محیط به یادگیری های بیشتری بپردازد.

مثلا کودک کم کم یاد می گیرد تا بستانک هایی با شکل های متفاوت را بمکد و بعد کم کم یاد می گیرد که انگشت دست خود با شست پاش را بمکد، بعد اسباب بازی هاییش 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 مثلا 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 اصلاً 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 اختلاف اول را جست وحو 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 چشممان 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 وجوی اسباب بازیش بگردد. 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 خطاب 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 خطاب 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، اصلاً 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 احجازه 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 توب پلاستیکی را از جهات مختلف پرتاب کند. گاهی به او اجازه بدھید تا اسباب بازی هایش را ولو کند، پرتاب کند، اشیاء چیدنی و جوگردنی 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 پردازد. 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 با خشمگین شما را تقلید کند و همچنین رفتار نوع دوستانه و محبت آمیز را.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=261387>



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 سوالات





عمده‌ای که محققان و پژوهشگرانی که با کودکان سروکار دارند و بر روی مشکلات آنها کار می‌کنند وجود دارد این است که «کدام بچه از مشکلات روان‌شناسخنگی در دوران رشد کودک ناپدید می‌شود و از بین می‌برود و کدام مشکلات پا بر جا و مقاوم باقی می‌ماند یا حتی منجر به مشکلات جدی‌تر می‌شود؟ سیر طبیعی رشد کودکان با تغییرات مستمر و نیز تکامل گرایشات^[۱] و ظرفیت‌های رفتاری همراه است. حافظه، تمثیل و کنترل تکانه‌ها به طوچشمگیری در سرتاسر دوران کودکی بهبود یافته و نیز توانایی

استدلال انتزاعی در نوجوان به تدریج به سطح بزرگسالی نزدیک می‌شود. تا حدی بدین خاطر است که مفرغ 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 مفرغ و تغییر رفتار حیوان شده و نیز غنی‌سازی^[۳] محیط منجر به افزایش^[۴] زیاد رشد مفرغ 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 مفرغ انسان نسبت به مفرغ حیوانات چون میمون‌ها و Rodents حساسیت بالاتری دارد و در واقع مفرغ انسان پیشرفت‌تر است نسبت به پردازش اطلاعات محیطی.

• آسیب‌پذیری^[۵] به اختلالات

همان‌طور که قبلاً گفته شد کودکان عقب‌مانده و نابهنجار مثل کودکان سالم عوامل زیادی دخیلند. آسیب‌پذیری به سیاری 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 جنبی و چگونگی مختلف شدن^[۶] رشد بیش از تولد مفرغ 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 به سر می‌برد به ویژه در دوران کودکی که تا حد زیادی به مراقبت نیاز دارند.

روان‌شناسان بالینی که به ارزیابی کودکن می‌پردازند در واقع می‌خواهند اطلاعاتی راجع به محیط کارول 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 استرس‌زاوی در خانواده وجود دارد چیست؟ چگونه والدین با کودک رفتار می‌کنند؟ روان‌شناسی که جنیفر را ارزیابی می‌کرد به این سوالات می‌خواست پاسخ دهد.

در طی اولین ملاقات‌ام با خانواده جنیفر درباره زندگی خانوادگی آنها پرسیدم، والدین جنیفر، کارول و رابت، ۵ سال قبل از تولد جنیفر با هم ازدواج کرده بودند. رابت مهندس کامپیوتر در یک بانک بین‌المللی مشغول به کار بود و کارول کارشناس تغذیه بیمارستان دانشگاه بود. کارول و رابت نمی‌خواستند تا زمانیه پس‌انداز کافی جمع نکرده بودند و خانه نخریده بودند بچه‌دار شوند. پدر و مادر رابت 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 رابت گزارش کردند که در آن دوران هیچ مشکلی با پدر و مادر شدند شان نداشتند و وقت زیادی را با جنیفر می‌گذراندند و علی‌رغم بی‌خوابی‌هایی که جنیفر در طی ۶ ماه اول تولد داشت آنها فرزندشان را دوست داشتند و از او لذت می‌بردند. کارول جنیفر را به کلاس شنا می‌برد و در بازی‌های تگرمه‌ای او را شرکت می‌داد. خانواده آخر هفته را با هم می‌گذراندند. و اغلب ساعات طولانی را به پیاده‌روی می‌گردانند. زمانی که مرخصی کارول تمام شد و او مجبور شد به سرکارش برگرد. بنابراین جنیفر را به مادر بزرگ‌ش سپرد و جنیفر و مادر بزرگ‌ش خیلی به هم

وابسته شده بودند و در طی این مدت.

موقعي که داشتم باداشت‌هايي را که از مصاحبه برداشته بودم را مطالعه مى‌کردم هيچگونه نشانه‌اي دال بر وجود استرس غير قابل تحمل در طي ۴ سال اول زندگي جنifer نياقتم، پدر و مادر جنifer بسيار وظيفه‌شناس بودند و محيط خانه نيز مساعد بود. من احساس کردم که نياز است برای ريشه‌يابي مشكل جنifer در حاي ديگر به مطالعه و بررسی بپردازم.

تولد بسياري از کودکان مثل جنifer برای والدين و اعضای خانواده خوب تلقى مى‌شود. کودك از رفاه بالايی برخوردار است و والدين او در تلاشند تا مدام بر تجارب رشدی کودك بيفزايند. اما متاسفانه در طيف ديگر هستند کودکانی که تولدشان برای خانواده خوشایند نیست و پدر و مادر ممکن است معناد به داد و يا مستعد پرخاشگري در برابر کارهایي که کودك انجام مى‌دهد باشند. زندگي برای اين دسته از کودکان مثل میدان مین‌گذاري شده است و بالاترین آرزویي که دارند زنده ماندن و بقا است.

اختلالات کودکان که ما به بررسی آنها مى‌پردازيم از نظر سبب‌شناسي متفاوت‌اند و بسياري از اين اختلالات ناشی از تجربياتی است که کودك بعداز تولد كسب مى‌کند. برای مثال اختلال اضطرابي که به دنبال تجربه تروما[۹] است. البته برخی از اين اختلالات مثل اوتيسم[۱۰] ناشی از عملکرد نابهنجار مغز و به طور ذاتي مى‌باشد. البته بيشتر اختلالات دوران کودکی هم بخاطر آسيب‌پذيری زيبستی و همه بهدليل تأثيرات محطي مى‌باشد.

آيا آسيب‌پذيری کودکانی که مبتلا به اختلال هستند تحت تأثير کيفيت محطي که در آن زندگي مى‌کنند به اندازه عوامل زيبستی است يا نه؟ بنابراین مدل استرس - ديانز که در ابتداي فصل توصيف کردیم بيشتر مطابق است با آنچه که در مورد سبب‌شناسي اختلالات روان‌شناختی زودرس بيان مى‌کنیم.

وقتی که در مورد ميزان شيوع اختلالات مختلفي که در اين فصل مطرح مى‌کنیم، صحبت مى‌کنیم خواهید دید که تفاوت‌های اساسی بین زنان و مردان در زمينه شيوع وجود دارد؛ اين تفاوت‌ها ناشی از تفاوت‌های جنسی در تکامل مغز و تجربیات اجتماعی شدن که البته مطمئن نیستیم. الگوی کلی اين است که مردان بيشتر تمایل به نشان دادن اختلالات تخريبي چون اختلال سلوك و اختلال بيشفعالي کمبود توجه دارند و زنان بيشتر اختلالات خوردن، افسرگي و اضطرابي را دارند.

<http://vista.ir/?view=article&id=239521>



شيوه های تقویت حواس بچه ۶ ماهه

خود را برای ماه های پرتلایش آماده کنید، چون فرزند ۶ ماهه شما حالا قادر به نشستن است، اسباب بازی و وسائل حالب را از دست شما می‌گیرد و گاهی هم روی زمین سینه خیز می‌رود. اما برای بازی، تمام انرژی روزانه شما را خواهد گرفت و سعی می‌کند با حرکات دست و پا احساساتش را به شما منتقل کند و با حواس شنوایی و بینایی، جهان اطراف خود را بشناسد.

- حسن بینایی

برای اين که علاقه فرزند خود را نسبت به محیط اطرافش بيشتر کنید، باید



آگاهی بینایی او را افزایش دهید. در ۶ و ۷ ماهگی متوجه می شوید که فرزندتان 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، مسیر توپی را که پرتاب می کنید، یا مسیر بازی خواهر و برادر بزرگ تر خود را با چشم دنبال کند.

اگر مشاهده کردید کودکتان 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 وسائل اطراف خود را لمس کنند، بنابراین باید وسائل 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 اشیا لذت می برد. برای او کتاب هایی با عکس های بزرگ و رنگارنگ، بخصوص رنگ های شاد بخوانید و عکس ها را به نوزادتان نشان دهید. او کاملاً به عکس ها خیره می شود.

یکی دیگر از راه های مناسب تقویت زاویه دید و حس بینایی فرزندتان بیرون بردن اوست. او را به سویر مارکت، یا حیاط منزل ببرید. حتی او را به باع وحش ببرید و این امکان را به فرزندتان بدھید که چیزهای جالبی را که تاکنون ندیده، ببیند.

• حس شنوایی

حس شنوایی از بدو تولد رشد می کند. نوزاد سعی می کند صدای های 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 ساخت 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 صدای های 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 قون» کردن است. مراقب باشید اشتباہ نکنید، زیرا این زمان فرزند شما سعی دارد صحبت کند، بنابراین تا حد امکان او را به این کار ترغیب کنید. صدای هایی را که از او می شنوبد، تکرار کنید و او را وادار کنید دوباره این کار را انجام دهد. کلمات ساده را به او باد دهید و با او صحبت کنید، منتظر بمانید تا به شما پاسخ دهد.

حس بینایی و چشایی

پژشک 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، غذاهای مناسب به کودک بدھید. 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 بردند، 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 سبیب زمینی شیرین را بعد از غذای غله ای مخصوصان به آنها بدھید. ممکن است متوجه شوید کودک اشتیاقی به دیدن و بوبیدن شام شما دارد، بنابراین غذاهای سالم تری تهیه کنید که کودکتان نیز بتواند از آن بخورد.

• حس لامسه

فرزند شما در این سن، علاقه زیادی به لمس کردن اشیا 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 بنشینند، غلت بزنند، یا حتی سینه خیز راه بروند. خیلی زود متوجه می شوید که او حتی به لمس کردن ملحفه و پتو یا فرش اتفاق هم علاقه نشان می دهد.

اسباب بازی های نرم و انعطاف پذیر در دسترس او قرار دهید و پس از لمس اشیا 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.

سبکها و روش‌های زیادی برای رشد و پرورش فرزندتان معقول و مناسب باشد. بیشنها دات زیر را خدمتتان 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، سبکهای تربیتی سالم و مهارتهای پرورشی و زندگی خود و فرزندتان تکمیل نمایید.

- بگذارید فرزندتان احساس خود را بیان کند و احترام شما را به احساسات خودش درک نماید.

- به او بفهماید 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 نگهداشته باشد، با صدای آرام و نرم با او صحبت نماید حتی اگر مخالفتی با او دارید. احترام و اعتماد متقابل را تأمین و ارتقاء بخشید.

- با کلام قابل فهم با او گفتگوی دوطرفه کنید. حرشهای دل و زبان او را بشنوید. او را به پرسیش 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 مناسبی برای فرزندانتان هستید؟ اگر در کنترل خشم و انزعاج خودتان کنترل ندارید کمکهای تخصصی را طلب کنید.

- چنانچه رفتار و احساسات فرزندانتان صبر و تحمل شما را لبریز می کند حتما از مشاورین و پزشکان راهنمایی بخواهید.

- ذوق و استعداد فرزندانتان 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 هم‌چشمی را درنظر بگیرید.

- موفقیت‌های فرزنداتان را جشن بگیرید هرچند مختصر و کوچک باشد.

- توان و نتایج فرزنداتان را با یکدیگر و با هیچکس دیگر مقایسه نکنید و بی‌نظیر و انصاری بودن فرزنداتان را به رخ او بکشید و بطور منظم برایش و با خودش صرف وقت بنمایید و اورا با گذشته اش مقایسه کنید.

- خودبازی 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 می‌تواند کسب نماید. اما نباید کنجهکاریهای 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 زخمها بدنی و روحی.

- بدانید همه خانواده‌ها و بچه‌ها با هم فرق دارند با کمک فرزنداتان 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 اشتباهاش درس بگیرد.

- به او محبت و عشق ورزی بی‌قید و شرط نشان دهید، ارزش قدرشناصی و سپالسگزاری از خدا و مردم را به او بفهمانید.

- همکاری، صبر و برداشی، سخاوت و بخشندگی، پذیرش انتقاد و عذرخواهی، ایثار و فداکاری، شهادت و جوانمردی و توکل را به عنوان ارزشهای اصلی هویت ایرانی اسلامی به او آموزش دهید.

- بدانید تربیت فرزند کار آسانی نیست پس انتظار نداشته باشید صد درصد کارتان بی‌نقص و عیب باشد.

منبع : پژوهش آن لاین

<http://vista.ir/?view=article&id=267700>



صدای نقاشیش را می‌شنوی؟

شما چقدر به نقاشی‌های با معنا و بی معنای فرزندتان علاقه نشان می‌دهید؟ هیچ می‌دانید پشت همین خط‌خطی‌های درهم و لابه لای همین

تصاویر ساده، دنیابی از رمز و راز نهفته است؟

اولین تلاش‌های کودک در زمینه نقاشی به میل ذاتی او برای اثرباری و لذت بردن از کارهای خود ساخته نشأت می‌گیرد. در یک سالگی مداد در

دست می‌گیرد و بدون کشیدن تصویر خاص با آن روی کاغذ می‌کوبد. بتدریج خط‌خطی‌های 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 می‌کند.

• چگونگی تفسیر نقاشی

نقاشی برای کودک وسیله‌ای 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 هاییش 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 نشاند.

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 تنها یی 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 تنفس و اضطراب است.

هویت آدمک در نقاشی می تواند آرمان های فرد را برساند. کشیدن سر کوچک زمینه افسرده و بی ارزشی خود، چشممان بزرگ کنجکاوی را و چشم کوچک درونگرایی و گاه امتناع از دیدن را می رساند. کشیدن دست در حیب یا پشت سر می تواند نشان از ناتوانی در برقراری ارتباط با تمایل به پنهان کاری باشد.

در نقاشی کودکان با خشونت، خطوط نقاشی زاویه دار و پررنگ 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 کمی می کند و علاقه ای به نقاشی ندارد، هرگز او را مجبور به کاری نکنید.

کشیدن سر کوچک زمینه افسرده و بی ارزشی خود، چشممان بزرگ کنجکاوی را و چشم کوچک درونگرایی و گاه امتناع از دیدن را می رساند بلکه با توصل به معجزه تشویق او را در راهی که مناسب می دانید هدایت کنید. ساعتی 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 تجارت 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.

فهیمه کهتری

منبع : تبیان

<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 علایم و نشانه‌های افسرده‌گی در نوجوانان عبارت است از:



- شکایت از تنایی.
- 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 نراحت و غمگین است.
- ضعف در تمرکز هواس دارد.
- کمرشدن خواب و اشتتها
- علاقه نداشتن به فعالیت‌های عادی
- رفتارهای پرخاشگرانه که قبلاً نداشته
- برخورد با افسرده‌گی 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 عمومی، بردن دانش‌آموز به اردوهای مسافرتی کوتاه‌مدت و تغییرات آب و هوا
- گردش در محیط‌های دلانگیز مثل پارک‌های عمومی، بردن دانش‌آموز با همیاری اولیای مدرسه و خانواده و نهادهای مسؤول و وابسته
- شاد و فعال کردن محیط زندگی دانش‌آموز با همیاری اولیای مدرسه و خانواده و نهادهای مسؤول و وابسته
- ایجاد یک رابطه گرم و صمیمی با دانش‌آموز.
- در موارد شدید ارجاع کودک یا نوجوان به روانپژوهشک یا روانشناس جهت درمان اساسی
- پیامدهای افسرده‌گی در نوجوانان

پیامدهای افسرده‌گی در نوجوانان را حداقل در ۳ سطح می‌توان بررسی کرد:

- ۱) پیامدهای تحصیلی: افسرددگی اولین و مخرب‌ترین اثر خود را بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموز می‌گذارد. دانش‌آموزی که قبل از درسخوان بوده، به تدریج علاوه‌اش را از دست می‌دهد و دیگر تمکن حواس ندارد.
- ۲) پیامدهای ارتباطی: به دلیل علاقه نداشتن به فعالیت و باری به تدریج از دوستان و همسالان خود جدا می‌شود و اغلب در کارهای گروهی در بین جمع دیده می‌شود و اگر در باری خطابی مرتكب شود احساس شرم می‌کند.
- ۳) پیامدهای خانوادگی: وقتی نوجوان دچار افسرددگی 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>



عقدة 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 ۶۹۵ از مردم خود را در مقایسه با دیگران بی‌کفايت می‌بینند. او دریافت که نگاه انسان به خود و یا به عبارت دیگر ارزشیابی خوبش در غالب موارد حالتی منفی دارد. انسان در توصیف خود در اکثریت موارد، نکات ضعف، منفی و تاریک وحودش را می‌بیند و از این رو خود را حقیر و درمانده می‌یابد. اما بجاست که ریشه‌های حقارت را برشماریم و به پیامدهای آن پپردازیم و در نهایت از خود پرسیم که چگونه می‌توان برخوردي 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 کفايت 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 مدینهٔ فاضله‌ای 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 سرجشمهٔ 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 محاکوم و حقیر بینند، خداوند از آنها خشنودتر می‌شود. آنان دائمآ 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، به خصوص هنگامی که نسبت به خود احساس خوبی دارند. درنگاکتر 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 توازن با شادی به خداست و نه محاکوم کردن و محاکوم 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 ناتوانایها و استعدادهای شخص تجلی یابند.

۴) گرایش به حساسیت بالا و زودرنجی:

شخص حقارت زده مرتب از دیگران می‌رند. زیرا

فکر می‌کند که آنها با رفتار و جملات خود در پی آزار او هستند. او جهان را محیطی نامن 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"

۱) 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 تجربهٔ محبت بی‌قید و شرط او بزرگ‌ترین پادرزه‌ر حقارت و درماندگی است.

۲) 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 گرهای دوران کودکی و با تجارب ناگوار خود را برای او باز گوییم. 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 تنها بی‌غلبه باید. او باید به جمعی متعلق باشد که در آن محبت و تشویق را تجربه کند. مسیحیان بر این باورند که کلیسا چنین فضای را به وجود می‌آورد. فضایی که در آن محبت الهی سبب پذیرش دیگران و همچنین خودمان است.

<http://vista.ir/?view=article&id=255175>



عقده حقارت

• مقدمه

یکی از عقده‌هایی که از جهت واکنش‌های رفتاری و علمی دارای دو گونه تاثیر مثبت و منفی می‌باشد، عقده حقارت است که در اثر عوامل و انجیزه‌های گوناگون در روان انسانها بوجود می‌آید. پیازه در اینباره می‌گوید: به نظر روان‌شناسان هیچ مرد یا زنی نمی‌تواند بطور کامل از عدم تعادلی که منجر به نشانه‌های روانی عقده 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 محرك 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 عقده 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 درآمده و به احساس برتری مبدل می‌شود. تفاوت بین یک شخص معمولی و کسی که مبتلا به عقده 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 عقده حقارت تبدیل شد، امکان هدایت و بهره برداری از آن از بین می‌رود. آدلر می‌گوید: احساس حقارت ممکن است هم اشخاص سالم و هم آنها بی‌که 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 بیکفاپتی 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. پیاڑه 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 و آنmod کنند که بالاتر از هر کس دیگر قرار دارند و بسیار متکی به خود و متعهد به نفس می‌باشند. اما از آنجا که واقعاً و باطننا به خودشان اعتماد ندارند، در این تظاهر مبالغه می‌کنند و برای شخصی که دچار عقده حقارت است، دنیا جای ستیر 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 با 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 کمک همین رفتار را با او در پیش می‌گیرند، احساس حقارت در کودک شروع به جوانهزنی 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 کم کم 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 راه گزینی نمی‌نماید. اما می‌توان با رفتاری صحیح کودک را از بیخ کند که بتوان آن را به صورت محرکی مثبت برای انجام کارهای مفید درآورد.

والدین باید توجه داشته باشند 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 بفهماند که واقعاً 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 نصیبیشان شده، بخشانند. هرگز نباید برتری‌های کودکان دیگر را وسیله‌ای برای انگیزه دادن برای پیشرفت کودک قرار دهند. زیرا کاملاً بر عکس تاثیر می‌گذارد.

▪ مقایسه کودک با دیگران

والدین باید 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 نامید می‌کنند و کودک ، خود را حقیر و ناتوان از آنجه که از او خواسته شده می‌بینند و در نتیجه دچار خودکمبینی و عدم اعتماد به نفس می‌شود.

• نتیجه

والدین باید با رفتاری کاملاً محترمانه به کودکان خود شخصیت بدھند 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 ، مخصوصا پدر و مادر بسیار حائز اهمیت است و این پذیرش از سوی پدر و مادر کاهی بسیار بلند در جهت اعتماد به نفس بخشنیدن به کودک و دوری او از احساس حقارت و خودکمیبینی می باشد.

منبع : شبکه رشد

<http://vista.ir/?view=article&id=322536>



علل پرخاشگری، بددهنی و عصبانیت در کودکان و راه های کنترل آن

• تعاریف پرخاشگری

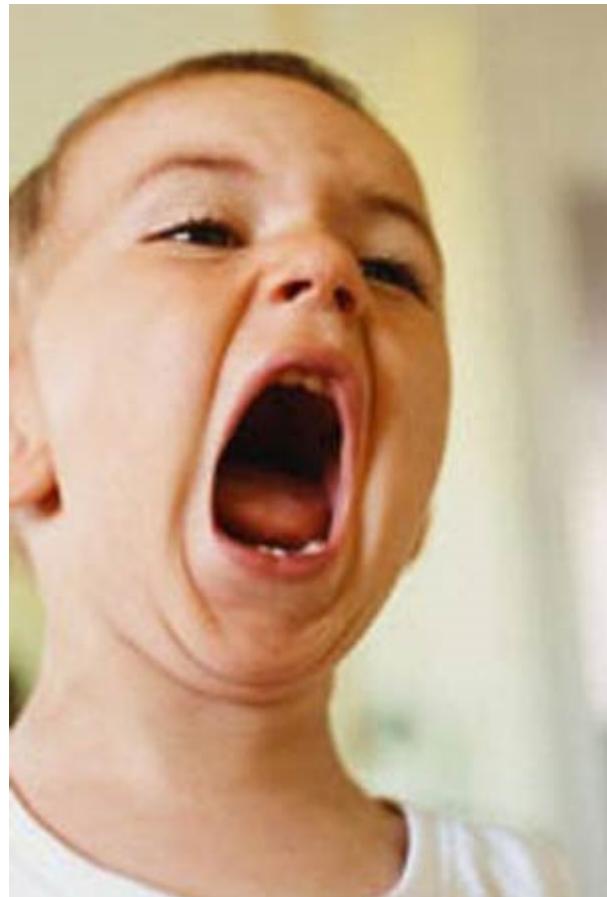
روان شناسانی که اعتقادات نظری متفاوتی دارند در مورد چگونگی تعریف پرخاشگری اساساً با هم توافق ندارند. موضوع اصلی این است که آیا باید پرخاشگری را براساس پیامدهای قابل دیدن آن تعریف کنیم یا براساس مقاصد شخصی که آن را نشان می دهد.

گروهی پرخاشگری را رفتاری می دانند که به دیگران آسیب می رساند با بالقوه می تواند آسیب برساند. پرخاشگری ممکن است بدنی باشد (زدن - لگد زدن - گاززدن) یا لفظی (فرباد 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 خصم‌مانه 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 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 همسالان، نسبتاً نادر است. کودکان همچنان که به سال های پیش از مدرسه و مدرسه نزدیک می شوند، کمتر دست به اعمال پرخاشگرانه می زند و در نوع پرخاشگرانه 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 حریه 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 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 خواهند 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 واقعیت تنش را مثل جدایی پدر و مادر با 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 بیش از مدرسه شاید این اندازه پرخاشگری صرفاً نشان دهنده این باشد که کودک می خواهد انواع مختلف کنیش متقابل اجتماعی را داشته باشد.

• ادراک مقاصد دیگران و رفتار پرخاشگرانه

کودکان در مورد پرخاشگری دیگران برجسب 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 همdest آزمایشگر) بود آن را به هم بزند. در حالت اول، پسر بچه آن را عمدآ 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 عمدآ خرابکاری کرده تلافی کردن و وقتی که دیدند عملیش غیرعمدی بوده تلافی نکردند، ولی واکنش آنان به انگیزه های مبهم این کودک بدین ترتیب بود که پسر بچه های پرخاشگر تلافی کردن و طوری واکنش نشان دادند که گویی این کودک عمدآ این کار را کرده است. کودکان غیر پرخاشگر تلافی نکردن 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 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 نوبای بین سنین ۱ تا ۲ سال تفاوت های جنسیتی از لحاظ تعداد پرخاشگری بعد از ۱۸ ماهگی ظاهر می شود و قبل از آن اثرب 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 بیش از مدرسه پسرها فقط اندکی بیش از دخترها مورد حمله قرار گرفتند، ولی دو برابر دخترها تلافی کردن. شاید این که پسر بچه بالفوہ پرخاشگر است یا می تواند آن را بیاموزد علتی فیزیولوژیک داشته باشد. برای مثال پسران ۱ تا ۳ ساله در کلاس های بیش از دیستان 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 بیچیده 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 کنیش 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، دردی و سایر رفتارهای ضداجتماعی فرزند یا فرزندانشان 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 خواهش فریاد می زند، خواهر بر سر او فریاد می زند و ناسزاپی به او می گوید. در این موقع برادرش او را کنک می زند و این ماجرا ادامه می یابد. تمام این ها نشان می دهد که والدین می توانند در پاداش دادن و تنبیه کردن فرزندانشان 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 بازآموخته 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 بدین 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 واکنشان 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.

• نحوه کنترل عصبانیت در کودکان

خواه چهار ساله یا چهل ساله ، همه ما با رها 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 آزرباد خاطر می سازد.

• خصیصه های ذاتی

موقعی 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 فرزندتان 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 نیازی 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 گویید: "الان اجازه خوردن آنها را نداری" ، عصبانی می شود. ولی فرزند بزرگتر شما تحمل حواب مشابه را دارد به دلیل این که او صبر و بردباری را در خود پرورانده 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 مریبان 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 می‌ماند و با بروز عصبانیت و پرخاشگری به کودک آسیب می‌رساند. زیرا او احساس می‌کند مورد آزار و اذیت واقع شده و سعی می‌کند این احساس را منتقل کند. اگر کودک لطیفه‌ای 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 خانواده‌هایی شایع است که خشم، داد و فریاد و پرخاشگری‌هایی مثل "به هم زدن در" در آنها مشاهده می‌شود. در بیشتر خانواده‌هایی که در مقابل احساسات، اتفاقات و هیجانات ناآرام و سرکوبگر هستند، الگوی دیگری وجود دارد. "الگوی کودکان رفتارهایی است که آنها در اطرافشان می‌بینند."

- با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کنیم

امروزه بسیاری از خانواده‌ها از خشونت و پرخاشگری فرزندان خود شکایت دارند. آنها تمایل دارند که علت این رفتارها را بدانند و راه‌های پیشگیری و اصلاح رفتار را در این زمینه به کار گیرند. در این نوشته به تعریف رفتار پرخاشگرانه پرداخته می‌شود، انواع آن بیان می‌گردد و راه‌های مناسب مقابله با پرخاشگری مورد بررسی قرار می‌گیرد.

- انواع پرخاشگری

پرخاشگری یک نوع رفتاری است که از خشم و عصبانیت نشأت می‌گیرد. این رفتار را می‌توان به دو گروه تقسیم بندی کرد:

- (۱) پرخاشگری خصم‌مانه:

رفتاری است که به منظور صدمه و آزار رساندن به دیگران ابراز می‌شود؛ و هدف در آن صرفاً آزار رساندن است. مثلاً کودکی کودک دیگر را می‌زند و یا در مدارس دیده می‌شود که زنگ‌های تفریح، کودکان در حیاط مدرسه بعضاً به کنک کاری می‌پردازند.

- (۲) پرخاشگری وسیله‌ای:

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 لطمه‌ای نیز به کسی وارد شود. مثلاً کودکی بزهکار کیف خانمی را می‌رباید تا به این وسیله مورد تشویق و تأیید 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 اینجا پرخاشگری وسیله‌ای است که کودک با توصل 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. بیامد چنین عملی می‌تواند افسردگی نیز باشد. کودکان افسرده در واقع از دست خودشان عصبانی هستند. خشم درونی عصبانیت و نارضایتی 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) الگویزیری کودکان از والدین

یکی از دلایل مهم پرخاشگری در کودکان یادگیری است. یعنی کودکانی که الگوهای رفتاری پرخاشگرانه داشته‌اند، همانند الگوهای خود رفتار می‌کنند. چنانچه پدر با مادری خلق و خوبی عصبانی و پرخاشگر داشته باشد، 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 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 فرمایی گیرد. بنابراین کودکان از طریق مشاهده، رفتارهای والدین را می‌آموزنند. بر این نکته می‌توان تأکید کرد که کودکان با چشمان خود می‌آموزنند؛ یعنی آن‌چه 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 بلافصله پشیمان می‌شوند و از والدین خود عذرخواهی می‌کنند. اگر از کودک مضطرب بپرسیم که چرا پرخاش می‌کنی 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 می‌گیرند. یا بهتر بگوییم، گاهی بر سر دو راهی‌هایی گیر می‌کنند و نمی‌دانند کدام راه را انتخاب کنند؛ و این حالت آنها را دچار تعارض، اضطراب و خشم می‌کند. مثلاً کودکی که دوست دارد نزد مادرش در منزل بماند و از طرفی وقتی می‌بیند تمام کودکان به مدرسه می‌روند، همزمان تمایل به مدرسه رفتن نیز دارد، دچار دوگانگی می‌شود. 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، می‌تواند نشانه ای 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 برمی‌انگیزند.

(۷) خشونت و مدرسه

گاهی کودکان در مدرسه قربانی خشونت می‌شوند؛ و این قربانی شدن باعث می‌شود که خود آنها نیز عامل خشونت شوند. عواملی که به خشونت در مدرسه می‌انجامند، 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 می‌کند و حتی در موقعیتی به گریه متولسل می‌شود.

▪ وقتی کودکی مرتب اشیا، وسایل و پول خود را گم می‌کند.

▪ وقتی کودک از لحاظ ظاهری (پارگی لباس و یا نامناسب بودن آن) مورد تمسخر قرار می‌گیرد.

▪ خجالتی بودن و سکوت مکرر در کلاس.

▪ افت تحصیلی، افسردگی و ناراحت بودن.

این عوامل کودک را قربانی خشونت دیگران می‌کند و خود کودک نیز عامل خشونت می‌شود و رفتارهای پرخاشگرانه از او سر خواهد زد.

• درمان پرخاشگری در کودکان (با کودکان پرخاشگر چگونه رفتار کیم)

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 موردنی 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 برای این کودکان بسیار مؤثر است و باعث تخلیه هیجانی می‌شود.

▪ 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 بخشنند.

- 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 پژشك 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 خشونت گرا برخورد کنند؛ و نیز کودکانی را که قربانی خشونت شده‌اند براساس رفتارهای خوبشان مورد تشویق و تأیید قرار دهند.
 - چنانچه نوع پرخاشگری کودک خصم‌مانه 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 ناجار 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 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 خشونت آمیز 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) نحوه ارتباط کودک را با افرادی که با او زندگی می‌کنند، مورد بررسی قرار دهید.
 - ۷) اگر قرار است کودک به دلیل رفتار خشونت آمیزش 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 محروم سازی ممکن است تا حدودی مفید واقع شود. بنابراین رفتارهای پسندیده را به وضوح تشریح کنید و پاداش‌ها و کیفرهای آنها را بیان نمایید.
 - ۱۲) فعالیت‌های ساعتی او را در صورت امکان با شرکت کودکی دیگر طراحی کنید.
 - ۱۳) از تنبیهات بدنی بررهیز کنید.
 - ۱۴) علت رفتار پرخاشگرانه وی را بیابید.
 - ۱۵) ثبت وقایع روزانه، بازی درمانی، بازی های جالب، جمله سازی 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 خشونت آمیز، 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 بینندگی 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 هویتها و زوونی ها به فرزندانشان صلح جویی و رفتار غیر پرخاشگرانه می آموزند. اصولاً در فرهنگ آمریکایی 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 متولّم 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 پرتوque و نازیرورد 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 متولّم 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 متارکه 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 درخصوص 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 انصباطی 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

تلوزیون می تواند عامل مؤثری در رشد و تحول سیستمهای ارزشی ، و شکل دهنده رفتار باشد؛ ولی متأسفانه بسیاری از برنامه های تلویزیون مرّوح 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 قربانی و چه قربانی کنندگان همانند سازی می کنند. لازم به ذکر است که همانند سازی، ناگاهانه و بسیار خطمند 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 نمایشها یی بر 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 با 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 بینند. 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 بجهه 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 بدھید که اگرچه هنریشه حقیقتاً مجرح نشده یا به قتل نرسیده است، لکن این گونه خشونتها در دنیا واقعی یا بسیار دردنگ است یا منجر به مرگ می شود.

۴) هنگامی که برنامه های خشونت آمیز پخش می شود، یا کanal را عوض کنید یا تلویزیون را خاموش کنید. توضیح دهید که مشکل آن برنامه چیست و به گونه ای با منطق درخواست 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 بجهه 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 بجهه های دیگر تماس بگیرید و در مورد نوع برنامه های 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 با تزادی پیشگیری کنند. مدت تماشای تلویزیون توسط کودکان، جدا از محتواهی آن باید کم شود چون کودکان را از پرداختن به فعالیت های مفید دیگر از قبیل مطالعه، بازی با دوستان و رشد و پرورش علاقه 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 باری حرکات پرخاشگری از خود نشان می دهند. معلمان ۴۰۰ دانش آموز ۱۵ 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 بحث ها به خود می گیرند. این نتایج در گردھمایی سالانه انجمن روانشناسی آمریکا مطرح شده است و در این نشست کارشناسان خواستار کاهش برنامه ها و بازیهای خشن می شوند.

همچنین از والدین خواسته اند که برای مراقبت از سلامت کودکان خود باید بر بازیهای کودکان نظارت بیشتری داشته باشند.

بازیهای کامپیوتری و ویدیویی تاثیرات 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 ناسراگو

امروزه بسیاری از والدین نگران بدهانی یا بدزبانی فرزندانشان هستند و از خود می پرسند که آنها این صحبت‌ها را چگونه یاد گرفته‌اند؟ چرا این اتفاق برای فرزند ما افتاده؟ آیا خودمان مقصود بوده‌ایم؟ جمعی از والدین می‌گویند، ما که این حرف‌های رشت را بر زبان نمی‌آوریم، پس چگونه فرزندمان چنین حرف‌هایی می‌زند؟ در نهایت نیز این سؤال برایشان مطرح است که چه باید کرد تا کودک این عادت ناپسند را ترک کند. در این نوشته به علل اصلی بدزبانی و راه حل‌هایی برای رفع آن اشاره شده است.

• علت‌ها

همان طور که در بحث‌های گذشته درباره رفتار کودکان متذکر شدیم، بسیاری از اعمال بچه‌ها از عملکرد والدین نشأت می‌گیرد. کودکان رفتارهای پدر و مادر را به طور ناخودآگاه درونی می‌کنند. رفتارهای درون فکنی شده جزو معیارهای نهادینه شده کودک قرار می‌گیرند و سپس او مطابق این معیارها عمل می‌کند؛ به این فرآیند همانند سازی می‌گویند. کودک والدین خود را به عنوان اولین الگوهای زندگی می‌پذیرد و چون به آنها عشق می‌ورزد و آنان را سمبیل‌هایی قوی می‌داند، رفتار والدین برای او شاخص و الگو قرار می‌گیرد. گاهی بین درون فکنی یک رفتار و بروز آن فاصله زمانی وجود دارد؛ برای مثال، کودک گفتاری ناپسند را ماهها قبل از زبان پدر با مادر شنیده، اما بروز ریزی آن امروز صورت می‌گیرد. این مدت به تشخیص کودک و شرایط او بستگی دارد که چه زمان، چگونه و در برابر چه کسی کلام رشت را به کار برداشت.

در بعضی خانواده‌ها، والدین با فرزندان خود بسیار خصمانه رفتار می‌کنند و در عین حال آنان را آزاد می‌گذارند. به این گروه از پدر و مادرها، والدین خصمانه آزاد گذارنده می‌گویند؛ آنها خود از حرف‌های رشت استفاده می‌کنند و فرزندان نیز آزادند که این گونه عبارات را به کار ببرند. یعنی هیچ اقدامی در جهت جلوگیری از این رفتار به عمل نمی‌آید؛ و یا از نظرتریتی هیچ گونه تدبیری از طرف والدین برای ترک این عادت در بچه‌ها صورت نمی‌گیرد. ذکر این نکته ضروری است که چه والدین حرف‌های رشت را به فرزند خود بگویند و چه در حضور او در برابر فرد دیگری این گونه گفتار را به کار ببرند، کودک، آنها را می‌آموزد و به وقت نیاز بر زبان می‌آورد. از دیگر علت‌های یادگیری کلام رشت، ارتباط کودکان با دوستان و با بچه‌های دیگر است. بسیاری اوقات کودکان عامل بدزبانی یکدیگرند. در مهد کودک، مدرسه، کوچه و هر جای دیگری که بچه‌ها فرصت بازی و به خصوص درگیری با هم را پیدا کنند، ممکن است این بدآموزی صورت بگیرد. از دیگر عوامل بروز بدزبانی در بچه‌ها، به کارگیری کلام رشت به عنوان اعتراض است. کودک با بر زبان آوردن این گونه حرف‌ها اعتراض خود را نشان می‌دهد؛ این نوعی رفتار تلافی جویانه است که بعضی کودکان در پیش می‌گیرند. آنها احساس می‌کنند، فقط با ادای این گونه کلمات است که تخلیه می‌شوند و می‌توانند نارضایتی خود را نشان دهند.

گاهی که کودک خردسال برای اولین بار از کلمات رشت استفاده می‌کند، موجب خنده و مزاح اطرافیان می‌شود. این گونه برخورد از همان ابتدا برای او حکم تشویق به انجام این رفتار را خواهد داشت و به تدریج به آن عادت می‌کند. در پاره‌ای از موارد نیز کودکان با بر زبان آوردن حرف‌های رشت می‌توانند به خواسته‌های خود برسند. بنابراین بدزبانی را راهی برای رسیدن به اهداف خود تلقی می‌کنند و در درازمدت جزو رفتار آنان خواهد شد.

• راه حل‌ها

به هفت علت اصلی برای ناسراگویی در کودکان اشاره کردیم:

- یادگیری از طریق والدین
- یادگیری از طریق دوستان و بچه‌های دیگر
- بدآموزی بوسیله فیلم
- بیان نوعی اعتراض
- رسیدن به خواسته‌ها و اهداف
- تشویق شدن
- ناکامی و افسرده‌گی

مسلمآ با شناسایی علت رفتار نادرست، می‌توانیم در رفع آن موفق تر عمل کنیم:

۱) چنانچه این گونه رفتار از والدین سرجشمه 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. به علاوه 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 افسرده وار او پردازم.

علاوه بر توجه به نکات گفته شده، والدین می‌توانند با استفاده از روش «پادگیری 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؛ بر عکس رفتار مؤدبانه او تشویق و تأیید می‌شود.

• بد دهنی 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 داشته اند.

• 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 شکل گیری انضباط در اطفال از حوالی ۱/۵ 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 لحاظ جالب نظر والدین و اطرافیان بوده و موجب مسرت و شادمانی آنان می‌گردد. در حوالی سنین ۲/۵ سالگی که طفل قادر به ادای ۲-۲ کلمه پشت سر هم می‌باشد بدترین زمان از لحاظ تقلید برخی کلمات ناهنجار می‌باشد که احیاناً 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 حتى خود پدر و مادر لحن کودکانه طفل را مستمسکی جهت تغیر قرار داده و تقلید الفاظ رکیک توسط وی آنان را به خنده و شادی وامی دارد و پر واضح است که بعدها رفع یک عادت کاملاً مستقر شده و دهنی شده در طفل تا چه اندازه با صعوبت همراه خواهد بود. سپس در زمانی که حدوداً مصادف با ۴-۵ سالگی طفل می‌باشد پدر و مادر از اینکه کودک خردسال بدون هیچ گونه ابایی به فحاشی ناسزاگویی می‌پردازد ظاهراً چار تعجب می‌گرددند در حالی که توجه به زیربنای موضوع جای هیچ گونه 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 دروغ گویی افراطی و آتش

افزایشی عمدی و فرار از مدرسه می‌گردد. چنین کودکانی ممکن است متخاصم، بددهن، گستاخ و بی‌اعتنای باشد و نسبت به بزرگترها رفتار منفی گرایانه نشان دهدند.

• سایر موارد شامل:

▪ بددهنی در اختلالات شخصیت

بالاخص در اختلال شخصیت ضد اجتماعی

▪ بددهنی در پسیکوزهای اطفال

که به طور خلاصه دسته‌ای از بیماری‌های 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 می‌گردد. روش‌های پیش‌گیری از بیماری در بسیاری موارد آنچنان که ذکر گردید عدم رعایت برخی موازین اخلاقی در خانواده باعث الگوبرداری توسط طفل گردیده و مسلم‌آما با ارشاد اعضای خانواده می‌توان از ایجاد این عادت رشت جلوگیری نمود. در همینجا باید به بزرگترها تذکر داد که هیچگاه ولو به شوخی به ذکر الفاظ رکیک و رشت 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 رشت و من جمله هرزه گویی خواهد گردید. گنجاندن این گونه مفاهیم عالی در برنامه رسمی تعلیمات مدارس مسلم‌آما متمرث خواهد بود. درمان‌های اولیه و در دسترس به هر حال هرگاه پدر و مادر مواجه با هرزه گویی در طفل خوش گردند بهترین توصیه آن است که با نشان دادن رفتاری حاکی از نارضایتی به طفل بفهمانند که رفتار وی مقبول نظر آنان نمی‌باشد. این طرز رفتار بسیار مؤثرتر از تنبیه جسمانی طفل بوده و در بسیاری موارد موجب ترک عادت مزبور می‌گردد.

• در چه صورت باید به پزشک مراجعه نمود؟

با مرور موارد فوق که تعدادی از علل بددهنی در اطفال را شامل می‌گردد ملاحظه می‌نماییم که برخی موارد نظیر بیماری‌های 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 : پژوهشکان بدون مرز

<http://vista.ir/?view=article&id=313797>



علل ترس در کودکان

اینکه چرا کودکان می‌ترسند مورد توجه بسیاری از صاحب‌نظران 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. مثلاً کودکی که ترس از مدرسه را نشان می‌دهد ممکن است از لحاظ روانی واستگی زیادی به پدر یا مادر خود داشته باشد و ترس او در واقع ریشه در این واستگی 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 نامن 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 می‌ترسانند. مثلاً مادر به کودک خود می‌گوید اگر شلوغ کنی می‌روم و دیگر بر نمی‌گردم با 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 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. مثلاً زمانی که خود مادر از تاریکی می‌ترسد، هرچند کودک حمایت‌ها و درمان‌هایی را از روانشناس و مشاور خود دریافت می‌کند، اما الگویی که درخانه از رفتار مادر می‌پذیرد الگویی قویتر است که نتایج یک

درمان ثمربخش را از بین میبرد. بنابراین لازم است علل اساسی ترس کشف و مرتفع شوند.

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=300238>



غم غربت

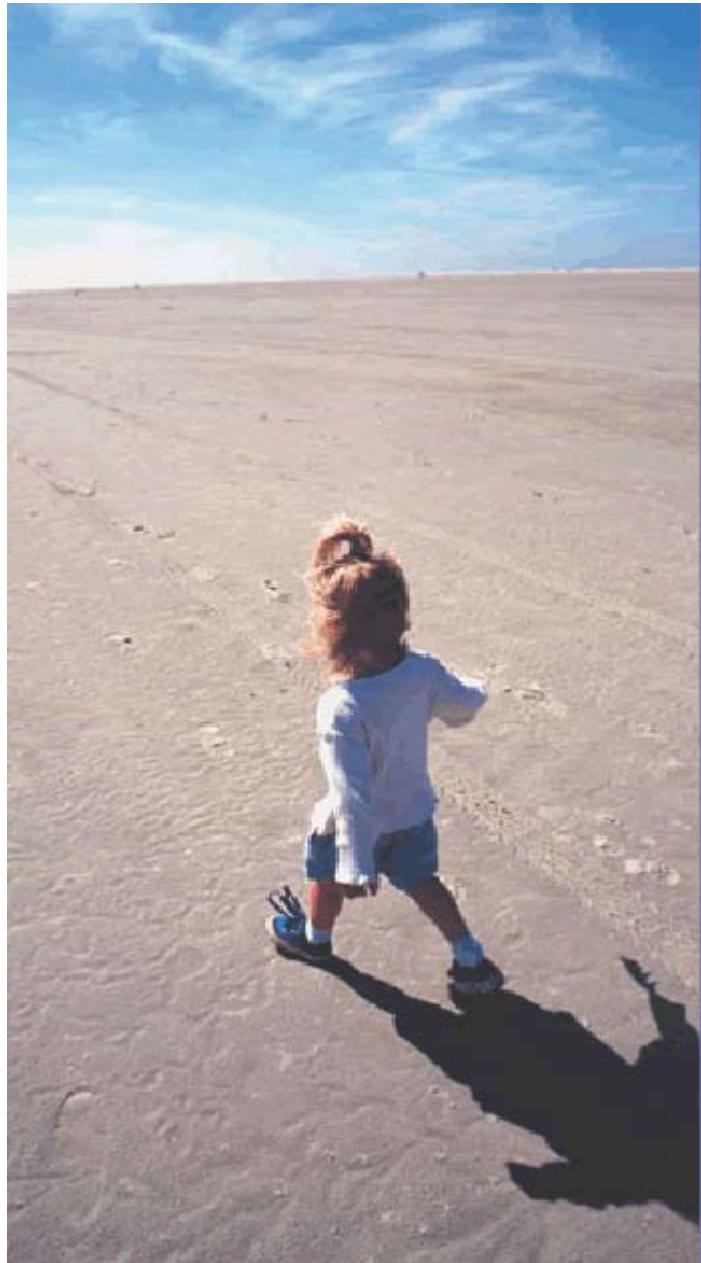
غم غربت، نوعی حس طبیعی تنها یی یا سردرگمی است که هنگامی که فردی از خانواده، امور روزمره و محیط جدا می‌شود بروز می‌کند. غم غربت در هر سنی ممکن است پیش آید، اماً به ویژه در کودکانی که از پدر و مادر یا پرستاران اولیه‌شان جدا می‌شوند شایع است.

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، مثلًاً 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 دوری گزینی 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 باگذشت زمان، و با آشنا شدن تدریجی فرد با محیط جدید از میان می‌رود. اماً گاهی اوقات، غم غربت ممکن است آنقدر شدید و جدی باشد که فرد به کمک متخصص برای کار آمدن با هیجانات



و باسته 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 کنند. 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 تعّلّق 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 موقعی 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 اماً به خاطر سپردن این نکته اهمیت دارد که این شرایط، موقعی 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 آشناش جدا می‌شود بروز می‌کند. اماً 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 گریه‌کردن، 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 با 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 آشنازی با دوستان

جديد، اصلاً متوجه از بين رفتن حالت‌های خود نمی‌شوند.

اماً اگر غم غربت منشاء اختلالات روانی دیگری در فرد شده باشد بهتر است از روان‌شناس و یا روان‌پزشک کمک گرفته شود. روان درمانی 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، اماً بیشترین موارد در بین کودکان دیده شده است. پدر و مادرها می‌توانند برای کاهش سطح غم غربتی که فرزندانشان به هنگام حدا 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. اجاره 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 دنیال خانه گشتن مشارکت دهید. به آنها اطلاعات کافی در مورد این که کجا قرار است بروند و چکار قرار است بگنند بدھید.

با کودکانتان 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. تمکر 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 بماند (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 ساعت‌هایی 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 با 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، دستشوئی 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 حديد 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، توب یا سایر وسائل 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 عزیزان منتظر بازگشت آنها به خانه هستند.

به اولیاء توصیه می‌شود که نگرش مشتاقانه و خوشابندی داشته باشند. درک این نکته اهمیت دارد که نباید به کودکان وعده‌های غیرواقعي 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 فزاینده‌ای 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 بدھند.

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 غم‌غربت

تهبیه 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 غم‌غربت پرسند:

▪ چگونه می‌توانم با غم‌غربت مبارزه کنم؟

▪ چگونه می‌توانم دوران گذار از خانه به دانشگاه را برای فرزندم راحتتر کنم؟

▪ چگونه می‌توانم کودکم را برای شدن از محیط خانه آماده کنم؟

▪ چه کارهایی می‌توانم بکنم که از دچار شدن فرزندم به غم‌غربت جلوگیری کنم؟

▪ نشانه‌های این که فرزندم دچار غم‌غربت شده چیست؟

▪ اگر فرزندم از غم‌غربت شکایت کرد، چگونه می‌توانم به او اطمینان خاطر دهم؟

▪ اگر فرزندم خواست که به خانه باز گردد چکار باید بکنم؟

▪ از کجا بفهمم غم‌غربت فرزندم آنقدر جدی است که به کمک نیاز دارد؟

▪ چه درمانی برای غم‌غربت حاد وجود دارد؟

منبع : کلینیک تخصصی افسردگی و اضطراب روان‌پار

<http://vista.ir/?view=article&id=277343>



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، سایکویات‌ها، 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 زیریا می‌گذارند و از قوانین متدالو اجتماعی تحصیلی و خانوادگی پیروی نمی‌کنند. اکثر این کودکان پس از فرار از مدرسه با افرادی نظیر خودشان به عیاشی، دزدی و رفتارهای سایکویاتریک می‌پردازند و یا این که بدون هدف معین در خیابان‌ها پرسه می‌زنند. این نوجوانان اغلب کم استعداد و اکثرآ 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 ازخانه 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، اکنون 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 خوبی محبویتی 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 افرادی، انصباط متناقض و بی ثبات، کتك زدن، بی نظمی والدین بی علاقه، محیط زیست و همسایگی بد، ناشادی در خانه یا مدرسه، پر جمعیت بودن خانواده، جدایی کودک از مادر در اوائل 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 علاقگی به مدرسه یا معلم نیست. تنیه 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 با غیر موجه شناخته شود. در بعضی کشورها که بین سالین ۱۴ تا ۱۶ سالگی تعليمات 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 علایم بالینی (اضطراب) مشخص می گردد، در حالی که نوجوان گریزان از مدرسه با بی ثباتی در تعلیم خانواده، دروغگویی دائمی، فرار از خانه و دردی 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 مریانشان 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 پدیدآمدن 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 ... 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 اعصاب خانواده می گردد. قربانیان اصلی این دسته از خانواده ها، اکنون 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 تعییض قائل شدن:

باعث می شود دیدگاه های منفی فکری در ذهنیش ایجاد شده و مدرسه را دوست نداشته باشد.

▪ عقب مانگی ذهنی:

به تعدادی از نوجوانان که در یادگیری مطالب درسی و مهارت های شغلی از دانش آموزان دیگر کنتر 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 مختلف 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 مانگی 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 مانگی ذهنی بوده است.

▪ پیشنهادات در جهت رفع مشکل فرار از مدرسه

(۱) تهیه و تنظیم کارنامه محترمانه برای هر یک از دانش آموزان به منظور آگاه شدن آموزگاران از وضعیت جسمانی و روانی آنها توسط مدیر مدرسه.

(۲) آشنایی 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 شمامست (در جلسات عمومی که بین مدیر و معلمان یا دانش آموزان برگزار می شود)

(۶) کمک به دانش آموزان محروم و مستضعف؛ لازم است مردمان 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 تاریخی جهت بازدید از زیارتگاه ها، موزه ها، آثار باستانی، تاریخی و سایر مکان های دینی دیگر.

(۹) ایجاد رابطه عاطفی و دوستانه به صورت مدام از سوی کادر مدرسه با چنین دانش آموزانی.

منبع : روزنامه کیهان

<http://vista.ir/?view=article&id=259473>

فرزنдан 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 فرزندانی که قرار است در آینده داشته باشند را در ذهن ترسیم می‌کنند و در انتظار شکفته شدن ثمرة زندگی زناشویی روزهای پر از امیدی 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 رفخارهای ناسازگارانه فرزند خود را با صفاتی مثل لج‌بان، پرخاشگر، گستاخ، حاضرچواب، وروجک، قانون‌شکن، بهانه‌گیر، دروغگو، شلخته، بی‌اعتنای، عصبی و ... بیان می‌کنند.



غالباً زوجهای جوان برای فرزندپروری آموزش ندیده‌اند و برای برخورد درست و سازنده با رفخارهای ناسازگارانه آمادگی ندارند. بنابراین عده‌ای از آنان به زور و تهدید متousel شده و عده‌ای دیگر پرجم تسلیم را به فرزندان خود نشان می‌دهند، عده‌ای نیز با آزمایش و خطاب تلاش می‌کنند تا روش‌های بهتری برای کنترل فرزندان خود پیدا کنند.

آنچه مسلم است این است که نمی‌توان ادعا کرد یک روش صحیح با فرمولی ثابت برای تربیت فرزندان وجود دارد. تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های منحصر به فرد هر کدام از فرزندان 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 لذت‌بخش فرزندان، مهیا شود.

• منظور از رفخارهای ناسازگار چیست؟

قبل از هر چیز بهتر است به درک مشترکی از رفخارهای ناسازگار برسیم. کودکان و نوجوانانی که رفخارهای ناسازگار از خود نشان می‌دهند غالباً چالشهای فراوانی را برای والدین خود به وجود می‌آورند. رفخارهایی از خود نشان می‌دهند که تأثیر منفی بر اطرافیانشان گذاشته و واکنش‌های ناخوشایند این افراد نیز متقابلاً به خودشان باز می‌گردد. درواقع 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 رفخارهای ناسازگار را در سه طبقه تقسیم‌بندی می‌کنند:

- (۱) اختلال بیش فعالی و کمیود توجه
- (۲) اختلال لحیاگری 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 علایم 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 دهنده با علامت‌هایی مثل کم توجهی، حواس‌پرتی، رفتارهای تکانشی و کمبود تمکن 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 ذهنشنان بیش از حد مشغول اطلاعات حسی است خیلی سریع حواس‌شان به محركهای 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 می‌برند، 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 پرتاب کنند و رفتارهای جسوسرانه و خطرناکی از خود نشان دهند.

در اختلال لج‌بازی و نافرمانی رفتارهای منفی و ناهنجار زیادی دیده می‌شود. سریچی از قوانین روزمره، قهر کردن و قشرق راه اندختن، بحث و جدل با بزرگترها، آزار و مقصیر دانستن دیگران و ناسزاگویی، از کوره در رفتن، زودرنجی، خشونت، کینه‌توزی و انتقام گرفتن از علایمی 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 کنکاری، استفاده از وسایلی مثل چاقو و ... ، سرقت، تخریب اموال دیگران، فرار از مدرسه و خانه، وغیره 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.

• رفتارهای ناسازگار چگونه برخورد کنیم؟

برای بهبود رفتارهای ناسازگار فرزندان روش‌های مفید و متنوعی توسط متخصصان ارایه 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 تنها یک از عهده آن برآمده‌اند، به یک روانشناس با 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 ارایه 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 کتابهای را از وسط اناق 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 برندارد چه عاقبتی در انتظار اوست. نکته مهم درباره این عاقبت این است که باید شدنی و محدود باشد. مثلاً نگوییم: برای همیشه از این خانه خواهم رفت! چون نمی‌توانید برای همیشه از خانه بروید. یا نگوییم: دیگر حق نداری تلویزیون نگاه کنی! چون به هر حال بعد از مدتی که حالمان بهتر شد، احتمالاً از نظر خود برگشته و اجازه تماشای تلویزیون را به او می‌دهیم. پس بهتر است مثلاً بگوییم: 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. پادشاهی‌ای مثل تهیه غذاهای مورد علاقه او، تحسین کلامی، به گردش بردن، اجازه استفاده از وسایل ورزشی یا اسباب بازی و استفاده از سیستم ژتون یا همان ستاره‌ها که با جمع کردن تعداد مشخصی از آنها می‌تواند به یک چیز مورد علاقه برسد. فقط فراموش نکنیم که به او بگوییم برای کدام رفتارش پاداش دریافت می‌کند.

نکته دیگر این است والدین تصویر 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 سریچی کرده اختصاص دهیم، مثل بیرون ماندن از خانه تا دیروقت وغیره. 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 فرزندمان زود خشمگین می شود و کنترل خود را از دست می دهد، بد نیست روش های مقابله با خشم و مدیریت آن را آموزش دهیم. یکی از دلایل اصلی عصبانیت و ناراحتی بسیاری از کودکان این است که نمی توانند احساسات خود را به درستی بیان کنند. می توان با کمک صور تکه های کارتونی انواع احساسات و نام صحیح آنها را آموزش داد.

علایم هشدار دهنده خشم را به فرزندان آموزش دهیم. برایش توضیح می دهیم که همه خشمگین می شوند، ولی بعضی سعی می کنند 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 می رسد را تهیه می کنیم. علایم جسمی مثل: افزایش ضربان قلب، سریع شدن تنفس، عرق کردن، سفت شدن عضلات، داغ شدن بدن و ... ، علایم فکری مثل: ازش متنفرم، می خواهم بزنمیش، داره به من زور میگه و ... ، علایم رفتاری مثل: داد زدن، تهدید کردن، لرزیدن، لگد و کنک زدن، گریه کردن و غیره.

می توان روش های 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 اوج دریا تکان می خورد را تجسم کند یا تصور کند یک ساعت

شنبی است که عصبانیت مثل دانه های شن به آرامی از بدنش ببروند)

۳) روش آدم آهنه و عروسک پارجه ای (از او می خواهیم مثل یک آدم آهنه عضلات خود را سفت کند، بعد از ۱۵ ثانیه او را وامی داریم تا عضلات خود را به مدت ۱۵ ثانیه مثل یک عروسک پارجه ای شل کند) ^(۴)) حرف زدن های مثبت با خود بمنظور کسب آرامش (مثلاً با خود بگوید: ولش کن، بی خیال، خونسرد باش، نمی گذارم مرا عصبانی کن، نمی خواهد مرا برنجاند شاید برایش مشکلی پیش آمده و غیره).

والدین بهتر است به یاد داشته باشند که از مهارت های ارتباطی مثل گوش دادن، ابراز وجود و قاطعیت، حل مسئله و تصمیم گیری استفاده کنند، چرا که بسیاری از ناسارگاری های کودکان به دلیل عدم مهارت والدین در اینگونه مهارت هاست (جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانید به بروشورهای مربوطه مراجعه کنید).

گاهی با طرح سوالات جالب می توان به شکلی جذاب و غیر مستقیم، حل کردن مسائل و تفکر را به او آموزش داد، مثلاً از او بپرسیم:
پسروی به نام آرمنی مرتب آشیاء خود را گم می کند و از این نظر معروف شده، کدامیک از موارد زیر را به او پیشنهاد می کنی؟

الف) انقس را مرتب کند و هر چیزی را در جای مشخصی بگذارد.

ب) چیهای مهم راهنمیشه با خودش نگه دارد.

ج) کیش را حداقل هفته ای یکبار مرتب کند.

د) یک جیه کنار در بگذارد و وسایل مدرسه خود را در آن قرار دهد.

نظریات دیگی که به ذهن ت می رسد:

آنچه مسلم است هیچ بجه ای برای آزار دادن والدین خود به دنیا نمی آید ، برخی کودکان فقط یاد نگرفته اند چگونه خود را به شما و دیگران نشان دهند و چگونه هیجانات خود را مدیریت کنند

<http://vista.ir/?view=article&id=315851>



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 می‌توانند 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 خطرساز، 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 پرتنشی 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 بستره 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 واپستگی دارند در مورد سلامتی خود و خانواده‌شان دچار نگرانی و ترس می‌گردند و ممکن است فکر کنند اشتباہی 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 بروت‌ریزانه واکنش نشان دهند، شاید به این علت که آنان تمایل ندارند به والدین وابسته باشند ولی نیازهای عملی و عاطفی والد بیمار آنها را احباراً درگیر خانواده می‌نماید. بسترهای غیرقابل پیش‌بینی والدین برای فرزندان کوچکتر و غمگین بودن والدین برای فرزندان بزرگ‌تر می‌تواند مشکلاتی را ایجاد نماید. فرزندانی 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 کاماكا 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 اعصاب 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 پرشکی ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=87875>



فرزنده‌پروری 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، اماً ممکن است به شیوه صحیحی آنها را در اختیار فرزندانشان قرار ندهند زیرا هنوز روش منحصر به فردی برای تربیت فرزندان اختراع نشده است. علتی این است که هیچ دو بجهه‌ای شبیه هم نیستند. تفاوت بین بجهه‌ها بیش از آن چیزی است که ما معمولاً تصور می‌کیم. 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 تمايل 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 تمايل پیدا می‌کنند که در تمام فعالیتها نقش دوم را بازی کنند. این کودکان در بزرگسالی نمی‌توانند نفس رهبری را بر عهده بگیرند. همیشه این احتمال وجود دارد که آنها در کلیه زمینه‌ها احساس زیردستی 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 احتساب می‌کنند. در واقع، کودکان بر حسب رفتار و اعمالشان، به تنبیه مناسب 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 سریاز 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 کارهای است. این رفتار به کودک این حس را القاء می‌کند که والدین دوستش دارند اماً برخی رفتارها و اعمال او را تائید نمی‌کنند. در شرایط نوع B، کودک احتمالاً لوس بار می‌آید و الگوهای رفتاری ضداجتماعی 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 نا 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 خستین 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 زناشوئی باشند زیرا پیوند موفق بین زندگی دو فرد از طریق عشق برقرار می‌گردد. بنابراین، هیجانات باید به شیوه قابل قبولی تنظیم و کنترل گردد. 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 بی‌مبالات» می‌نامند.

۴۰) نوع D (کنترل زیاد، محبت زیاد)

از آنجه 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 فرزندشان 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 «مونق» می‌نامند.

منبع : سایت سیمیرغ

<http://vista.ir/?view=article&id=309496>



فشار در کودک

مریبی مهدکودک پسرم به من گفت پسر سه ساله ام مدتی است رفتار خوبی با او ندارد. پسرم به او می‌گوید «از تو بدم می‌آید» چگونه می‌توانم



به پسرم یاد دهم در غیاب من مؤدب باشد
باور یک کودک سه ساله این است که اگر مامان 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 سومی 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 نزدن» 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 مریم کودک را دیدید از او بخواهید از مریم 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 وقتیکه این نوع تحقیق انجام شود، باید به جنبه مثبت آن در فرهنگ کشور خودمان و کشورهای خارجی بپردازیم.

تحقیقات چه می گوید:



فوايد همخوابي برای نوزادان همخوابي تنظيم فيزيولوژيکي را ارتقاء می دهد نزديك بودن والدين کمک می کند که سیستم عصبی نابالغ نوزاد در طی خواب تنظيم و تعديل شود، همچنان با پيشگيري از وارد شدن نوزاد به خواب بسیار عمیق، به جلوگیری از SIDS (مرگ ناگهانی کودک) کمک می کند. علاوه بر این، تنفس خود والدين به نوزاد یادآور می شود که او هم باید نفس بکشد.

والدين و نوزادان بهتر می خوابند. به خاطر نزديك بودن نوزاد، نیاز نیست که نوزادان کاملاً بیدار شوند و گریه کنند تا پاسخ دریافت کنند. درنتیجه، مادر به نوزاد نزديك میشود بدون اینکه هر دو آنها کاملاً بیدار شوند. درنتیجه، مادران ارزیابی مثبت تری از خواب شباهه 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 فوايد و مزایای خوابیدن مادران در کنار نوزاد باشد. تحقیقات نشان می دهد مادرانی که شب ها کنار فرزندانشان می خوابند دوباره مادرانی که جدا از نوزادانشان می خوابند شب ها به فرزندانشان شیر میدهند. علاوه بر فوايد شیردهی، عمل مکیدن نوزاد جريان اکسيژن را افزایش می دهد که هم برای رشد و هم برای سیستم ایمنی بدن نوزاد مفید است. همچنان 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 همچنان حساسیت بیشتری نسبت به حضور نوزادانشان در بستر دارند.

• فوايد دراز مدت

بالا بردن اعتماد به نفس. تحقیقات نشان میدهد که پسریجه 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. همچنان تحقیقات نشان داده که دختریجه هایی که در زمان کودکی نزد والدینشان می خوابیده اند، در زمان بزرگسالی کمتر درمورد ارتباطات فیزیکی خود احساس ناراحتی می کنند. خوابیدن به همراه والدين، اعتماد و عزت نفس، و همچنان صمیمیت را ارتقاء می دهد.

رفتارهای مثبت بیشتر، در تحقیقات انجام گرفته مشخص شد که بچه هایی که به همراه والدين خود می خوابند، نسبت به بچه هایی که تنها می خوابند، بیشتر مورد تحسین معلمین خود قرار می گیرند. در تحقیقی که اخیراً در انگلستان انجام گرفت، مشخص شد که بچه هایی که هیچ وقت 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 گستردۀ 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.

• تصویر والدين

والدين تصویر 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 خوابند 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 شباهگاه دارند. دیگر دلیل ندارد که خوابیدن را مساوی با تنها شدت بیندارند.

• 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 متعدد 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 حريم 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 مستله 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 معتمدتر در این زمینه، محققان باید سوالاتی از قبیل زیر را پرسند: خوابیدن بچه ها در کنار والدینشان جه 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 سرهاشان هم هیچ وقت نباید کشیده شود. هیبکونه 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 بیش خود بخوابانند 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 شب ها فرزندانشان را بیش خود می خوابانند گزارش کرده اند که بچه هایشان وقتی به سن دو، سه سالگی می رستند 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 مستله مثل عادتی که باید شکسته شود نگاه نمی کنند، آنها این را الگوی رفتاری می دانند که می توان آنرا 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 تصمیم گیری را در فرزندان خود افزایش دهیم

یکی از گفته های معروف دونالد ترامپ از این قرار است: "من فقط تحت تاثیر فردی قرار می گیرم که توانایی تصمیمگرفتن داشته باشد." حتی اگر تصمیم عاقلانه ای هم اتخاذ نشود حداقل این جرات را به خرج داده که تصمیم بگیرد. بیشتر افراد دانش درستی نسبت به توانایی های خود برای تصمیم گرفتن ندارند.

تصمیم گرفتن دارای معانی ضمنی متفاوتی می باشد. ما تصور می کنیم که تصمیم گرفتن تنها در لحظات حساس و مهم زندگی انسان معنا پیدا می کند و در لحظات کوچک و کم ارزش تراز هیچ شانسی برخوردار نمی باشد. توانایی تصمیم گیری و دارا بودن اطمینان خاطر در تصمیمات از وظایف هر پدر و مادر، کارمند و هر عضو مسولیت پذیر جامعه به شمار می رود. در طول یک روز عادی ما چندین بار با شرایطی مواجه می شویم که تصمیم گیری در آنها لازم است و این امر مکررا ادامه دارد. ما انتخاب می کنیم که چه لیاسی بر تن کنیم، چه چیزی بخوریم، برنامه روزانه خود را طرح بیزی می کنیم و ... بسیاری از افراد این امور را



ناگاهانه انجام می دهد و اصلاً متوجه نیستند که در حال تصمیم گرفتن می باشند.

برای عده ای از افراد طریقه تصمیم گیری و اعتماد به تصمیم هایی که اتخاذ نموده اند، امری غریزی به شمار می رود. این دسته از افراد به طور خدادادی از توانایی های بالایی در تصمیم گیری برخوردار هستند. در مقابل بعضی از افراد نیز هستند که به هیچ وجه از توانایی تصمیم گیری برخوردار نمی باشند. برای این دسته از افراد حتی کوچکترین تصمیم گیری ها کاری بس دشوار و آزار دهنده به شمار می رود.

• علائم عدم توانایی در تصمیم گیری

معمولًا به کودکانی که خود را درگیر تصمیم گیری می نمایند، مارک ایرادگیر می چسبانیم و تصور می کنیم که نگهداری از این کودکان به این دلیل که فقط به دنبال جلب توجه بزرگترها هستند، اندکی مشکل به نظر می رسد. مادر و پدرها باید کمی نگران فرزندانی باشند که حتی توانایی ندارند نهار مورد علاقه شان را انتخاب کنند و یا نمی دانند در کدام قسمت از ماشین بشینند. نا مطمئن بودن کودکان در تصمیم گیری و دمدمی بودن آنها خون معلم ها را به جوش می آورد. بعضی از کودکان هستند که حتی نمی دانند باید با کدام مداد بنویسند و چه کتابی را بخوانند. بسیاری از جوانان و حتی بزرگسالان در نحوه چیدمان مبلمان اتفاق نشیمن با مشکل مواجه هستند، برای خرید یک دست کت شلوار ساعت ها و چه بسا روزها وقت صرف می کنند و در آخر هم به هیچ نتیجه ای نمی رسند. این در حالیست که سایرین تصمیمات مهمی را در مورد زندگی جوامع بشری اتخاذ می کنند. معمولاً افرادی که به عدم توانایی در تصمیم گیری دچار هستند تا سنین بزرگسالی متوجه این معضل نمی شوند و تصور می کنند که فقط توانایی رسیدن به آرزوهایشان را ندارند.

• محیط اطراف عامل مهمی در تصمیم گیری به شمار می رود

به این دلیل که توانایی تصمیم گیری معمولاً جزء خصوصیات ذاتی انسان ها به شمار نمی رود، ما باید به فرزندان خود آموزش دهیم که چگونه می

توانند 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 صحابه اش تصمیم بگیرد، به طور قطع در آینده با مشکل مواجه خواهد شد. او نمی تواند از بین کره، پنیر و مریا 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 صحابه 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 ناخودگاه 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 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 رویرو 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 حاطر 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 نظری بود" یا "انتخاب برای خوردن نان و پنیر برای صحابه واقعاً عالیه"، اطمینان خاطر دویاره ای را در دهشیان بیدار می سازد که: آری، آنها هم قادر به تصمیم گیری هستند.

• تمرین و تکرار

اگر می خواهید فرزندانتان 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 صحابه 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 موقع حساس بلامانع است. اما در عین حال باید تنها بر اساس عقاید و اعتقادات خود عمل کند. برایش روشی 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 اتفاقیش به سوی شما می آید، اگر مکررا از او ایجاد بگیرید و کارهایش را به چشم یک مبتقد نگاه کنید، مسلماً 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: "بدار 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 محدود 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 نیاری 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 ارضاء شود، ابزاری بی نظیر برای برآورده کردن بیازهای روانی بشر است.

عروسک ها عموماً وسیله هایی هستند ارزان، درسترس، جهانشمول و بی نیاز به تکنولوژی یا دانش پیچیده برای به کارگیری که می تواند 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 مزد 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 خلاقيت کودک رشد کرده و ذهن و دست های او را به ساختن و ازنساختن و ادارد، 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 دوحانیه میان کودک و دنیا را گسترش دهد چرا که گاه فاصله میان خودمحوری کودک با جهان واقعی را بازی پرمی کند.

گاه کودکان برای انتقال از وابستگی به مادر به سوی استقلال و خودکفایی، متوجه 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 (object transitional) یا «شی» 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 باری کمک می کند.

با توجه به تاثیرپذیری پایدار در سن کودکی از الگوهای رفتاری با هویت های کلیشه ای (مانند گرگ در نقش درنده، رویاه در نقش فربیکار، کلاع در نقش خبرچین 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 ۱۲-۱۳ سالگی در ذهن کودک واضح می یابد؛ نکته هایی که در روابط شخصیت های عروسکی یا کارتونی بایستی به آن دقت کرد و قبل از آن اشاره مستقیم به آن معمول نیست. گاه در دنیای بازی با اینیمیشن 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 سارد 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 «out Acting» 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 اختلالس پس از سانجه 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، واپستگی 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؛ ارزیش های اخلاقی مانند صداقت، همکاری، نوعدوستی، امانتداری، مهربانی و... را تقویت کنند و مهارت های اجتماعی مانند برقراری ارتباط موثر، احراق 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 درنظر گرفتن معايب 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 کوکان 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 قشر 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.

بکی 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 می‌پردازم 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 فرزندتان 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 فرزندتان فرصت آمادگی دهید: اگر کودکتان بداند 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 قرار است که فرزندتان را به دنیال پژوهشی 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 در مورد آن چه که او از آن واهمه دارد، صحبت کند و سعی کند 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 تمرين کنید: بازی‌های مختلفی خارج از فعالیت‌های روزمره فرزندتان انجام دهید ملاقات با یک شاگرد جدید در مدرسه، کارها و بازی‌هایی کنید تا به طور یکسان همین موقعیت‌های اجتماعی را تجربه کند.

۵) بدینی او را از بین ببرید: خجالتی بودن معمولاً از الگوها و تفکرهای منفی که باعث بدینی می‌شود ریشه می‌گیرد (مانند بچه‌ها مرا دوست ندارند) با تقویت و جایگزین کردن افکار مثبت به فرزندتان در از بین بدن بدینی و تفکرهای منفی ذهن او کمک کنید، 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.

در پایان، به دلیل این که کودکان خجالتی آمادگی زیادی در گوش‌گیری دارند، پس بهتر است بزرگسالان موظف 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 فرزندتان کمک می‌کنید تا با یک برنامه‌بازی 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 بخشی 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 قبيل کودکان چاره‌ای اندیشه‌یده نشود، احتمالاً خطرناکترین و مساعدترین وضع را برای ابتلا به بیماری‌های روانی خواهد داشت. به هر حال این حقیقت که عده‌ای از کودکان منزوی به بزرگسالانی غمگین و بی‌لیاقت از نظر اجتماعی تبدیل خواهند شد به تهابی دلیل کافی برای توجه به این مشکل رفتاری است.

• انواع حالات انزواطلبی

- (۱) کناره‌گیری اجتماعی
- (۲) سکوت انتخابی

- (۳) اختلال انتسابی دوری گزین



(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 قبيل کودکان، می‌توان به دو شیوه متولّ شد.
الف) دارو درمانی:

استفاده از دارو و درمان از طریق شوک مانند الکترو شوک و انسوولین تراپی به منظور جلوگیری از تحول بیماری به سمت حالت سایکوز

ب) روان درمانی:

در این روش باید علاوه 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 علاوه‌مند شوند. در این مورد نهایت عطفت و توجه عاطفی امری ضروری است تا کودک از نشان‌دادن هر گونه مقاومتی خودداری کند. در مدرسه می‌توان با شرکت دادن آنها در فعالیت‌های گروهی و مسئولیت‌های ساده در کلاس و موقعیت به جا و مناسب به آنها، کمک کرد. به علاوه توجه به وضع عاطفی خانواده در روابط والدین و فرزندان موجب ایجاد احساس امنیت هرجه بیشتر فرد در محیط خانواده خواهد شد.

منبع : روزنامه اطلاعات

<http://vista.ir/?view=article&id=104837>



کاربرد اسباب بازی ها در سنین مختلف کودک

در کنار صحبت‌ها و نوازش‌های پدر و مادر، اسباب بازی‌ها نیز وسایل ضروری و اجتناب ناپذیر برای ورود کودک به جهان پیرامون است. این وسایل توجه کودک را جلب و حواس او را تقویت می‌کند. انتخاب اسباب بازی مناسب در سنین مختلف کودک مساله بسیار مهمی است که باید کاملاً مورد توجه فرار گیرد.

• اسباب بازی‌ها از نوزادی تا ۶ ماهگی

نوزاد از نخستین روزهای تولد به ارتباط برقار کردن با دیگران نیاز دارد. تمرينات تمرکزی و بازی‌ها در شکل گیری و تقویت این مساله تاثیر دارد. در اولین مراحل زندگی، فعالیت‌های حسی ارجحیت دارند. تحریک حس بینایی به وسیله نشان دادن رنگهای مهیج و شاد کمک می‌کند تا به تدریج حس بینایی کودک هماهنگ شود. برای این منظور می‌توانید اسباب بازی متحرک پر زرق و برق را بالای تخت کودک بیاوبزید.

آواهای عروسک‌های گویا، لالایی‌ها و شعرهای مادر، شنواهی نوزاد را تحریک می‌کند. او می‌آموزد که منشا صدا را تشخیص دهد و به تدریج می‌تواند سر و سپس بدن را به سمت صدا بچرخاند. به این ترتیب کم کم به دنیا پیرامون خود وارد می‌شود.

جفجه را فراموش نکنید! از حدود سه ماهگی کودک می‌تواند با توجه به سلیقه اش، وسایلی که جلوی دستیش قرار دارد بردارد. جفجه یک اسباب بازی ایده آل برای این سن است. کوچولو به صدای جفجه گوش می‌دهد و از آن برای ضربه زدن یا پرتاب کردن به سمت دیگران استفاده می‌کند. همچنین جفجه وسیله‌ای عالی است تا او تنها بازی کردن را بیاموزد.

• یک سالگی؛ اسباب بازی‌های 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 دربیاورید 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 برمیشغله و گرفتار هستند!

یکی دیگر از کارهایی که در تقویت خلاقیت کودک مؤثر 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 کارهای جفت که تصویر حیوانات و اشیاء 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 WWW.fr.Doctissimo.fr

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 مریبیان امکان شناخت کودک و کمبودهای احتمالی او را فراهم می کند.



نقدی عاطفی است.

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. بدینهی 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 دقیقا در نظر گرفت. کنایه ها با 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 عملانه ترسیم کرده است و از شرایط محیط زندگی نتیجه می شوند.
- ۲) کنایه های مبهم که از دنیا تخلی 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

غالبا 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 بددهد. به طور مثال: در بعضی قبایل موزامبیک رنگ سیاه، رنگ خوشی و شادی است. رنگ قرمز تقریبا در همه جا معنای قدرت را القا می کند زیرا با خون که نماد زندگی است، همنزگ 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 دنیا 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 معمولا 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 پرزیرو است. افرادی که این رنگ را بیشتر دوست دارند خوشحال هستند و زندگی را شیرین می دانند.

▪ رنگ صورتی:

افرادی که معمولاً 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 تنها یکی 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 مردم 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 گیرید.

۱) شکل آدم:

در نقاشی کودکان اگر شکل آدمک در مجموع هماهنگ باشد، احتمال زیادی وجود دارد که کودک کاملاً 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 بارو 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 صعیف 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 می شوند.

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 تغیر 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 تنها یکی و در نوجوانی نشانگر شرم و حیا 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 برای آن می گذارد.

اگر خانه به شکل قصر باشد در واقع به منزله پناهگاه مطلوب است و با 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 کشنند. ولی کودکانی که دارای خانواده ای گستاخ و ناهمانگ هستند، معمولاً در نقاشیهای خود کوچه های متعدد که در یک نقطه تلاقی می کنند، ترسیم می کنند.

برای تجزیه و تحلیل نقاشی درخت باید سه قسمت آن را مشخص کرد (ریشه، تن، شاخه ها و برگها). ریشه که در زمین فرورفته نماد فشارهای غریزی است. تن پرثباترین 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 بدی و عاشقانه و در عین حال محافظه کار و بی حرکت کودک است. بلند بودن تن درخت بعد از سنین مدرسه اغلب نشانگر عقب افتادگی فکری یا بیماری عصبی یا آرزوی بازگشت به دنیای قبل از مدرسه است. اگر تن 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 بنای 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 کار اعصابی خانواده خود بکشد نشانگر انس و الفت بین اعصابی خانواده است.

(۲) بر جسته 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 دلهزه، 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 اعصابی 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 دلیلش 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، ناثابت 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 سهول 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 دانشآموزان

انسان اصلتاً موجودی است اجتماعی و نیازمند برقراری ارتباط با دیگران، بسیاری از نیازهای عالیه انسان و شکوفا شدن استعدادها و خلا قیت هاییش فقط از طریق تعامل بین فردی و ارتباطات اجتماعی ارضاء می گردد. در واقع خودشناسی، برقراری ارتباط موثر و متقابل بادیگران و پذیرش مسؤولیت 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 حصاری از کم رویی

محبوس و زندانی می کنند و شخصیت واقعی و قابلیت های ارزشمند ایشان در پس نوده ای از ابرهای تیره کم رویی ناشناخته می مانند. چه بسیار دانشآموزان، دانشجویان، کارمندان، کارگران و ... هوشمند و خلاقی که درمدارس، دانشگاه ها، ادارات، کارخانجات و ... فقط به دلیل کم رویی و ناتوانی اجتماعی، همواره از نظر پیشرفت تحصیلی و شغلی و قدرت خلاقیت و نوآوری نمره کم تری عایدشان می شود. چرا که کم رویی یک مانع حدی برای رشد قابلیت ها و خلاقیت های فردی است.

مسئله کم رویی غالباً باگذشت زمان فشرده و پیچیدگی روابط بین فردی و تشدید فشارهای اجتماعی، رقابت ها، گوشه گیری ها، تکروی ها و عزلت گزینی ها و تنها یابی 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 تنها یابی

دانشآموزی 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 تنها یابی 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 مراجعته 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 تنها یابی 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 با 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 کاملا دریابی با حرف زدن در مقابل دیگران اتفاق ناگواری نخواهد افتد.

- 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 خوبیش 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>



کمروئی یکی از اشکال ترس

کمروئی یک نامنی 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 انگیره 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 عهدۀ 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. با گذشت زمان، بودن در کنار دیگران و زندگی اجتماعی برای آنها دشوارتر می گردد. کودکان کمرو نظر مثبتی نسبت به خوش 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 رشته دارند. این گوشه‌گیری‌ها و بازتاب آن در ذهن کودکان سبب می‌شود، تصویر منفی و بدی که کودکان کمرو از خود در ذهنشان ساخته‌اند، تشیدید 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 کم روئی، 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.

• راهنمائی

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 ساده نمایشی، نشانگر شیوه‌های رفتاری واقعی هستند موقعیت‌های مشخص و معمول زندگی روزانه را به شکل نمایش بازی کنید مثلاً به این ترتیب: "من ژوین هستم و تو از من می‌برسی که آیا من می‌خواهم با تو بازی کنم با نه".

• کم روئی 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 موقعیت‌های را که هنوز با سن آنها تناسبی ندارد، تجربه کنند. تجربیات به عنوان مشکل تلقی شده و باعث پس‌رفت کودک می‌گرددند.

• حمایت بیش از حد مانع می‌شود که کودکان بیاموزند توانایی 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 زورگوئی افراد بزرگ‌تر با شوختی‌های تحقیر آمیز سایر کودکان، باعث گوشه‌گیری و انزوای آنها می‌شود.

• برخی از کودکان به شخصه بیش از اندازه محتاطند این موضوع ابدآ نباید به عنوان نقصان یا کمبودی محسوب گردد. این کودکان در مقایسه با کودکان دیگر باید در موقعیت‌های خاص و معین، بقین بیشتری حاصل کنند که خطری آنها را تهدید نمی‌کند.

• هم‌جنین یک نقصان، اعم از ضعف بینایی یا یک نقص جسمی، می‌تواند سبب عدم اطمینان در کودک شود و اشتیاق به ماجراجویی را در او متوقف سازد. یکی از راههای حل این مسئله در کودکان این است که والدین دیگر را به همراه کودکانشان به خانه دعوت کنید یا در راه یا 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 تأثیرگذیری 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 بر 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 خجالت زده 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 قضایت‌هایی معمولاً منفی دور می‌زند که گمان می‌کنند سایرین درباره آنها دارند. به دلیل همین احساس بی‌کفایتی و ترس از آنکه دیگران درمورد آنها قضایت کنند، میل ندارند که به کودکان دیگر نزدیک شوند. در نتیجه کودکان خجالتی بهشدت از معاشرت کناره می‌گیرند تا حدی که فعالیت‌های طبیعی آنها مانند دوست پیدا کردن یا بازی کردن در حیاط مدرسه دچار اختلال می‌شوند. 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، رو به رو شوند اما کودکان خجالتی اغلب قادر 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 پیش روی را تقویت کند.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=95882>



کمک به کودکان در غلبه بر کمرویی

• کمرویی چیست؟

کمرویی متصمن 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 ظاهرآ اشتیاق نشان می‌دهند اما



برای صحبت کردن یا پیوستن به دیگران اکراه دارند (آسندورف، ۱۹۹۳). برای مثال، کودکان کمرو ممکن است در جمع افراد ناآشنا، ساكت و بی صدا 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 بوزند و از هر حرکتی که باعث جلب توجه دیگران به آنها شود اجتناب نمایند.

کودکان کمرو دلشان می خواهد که با افراد ناآشنا تعامل داشته باشند اما به دلیل ترس، این کار را نمی کنند. مشکل دیگری که در برخی کودکان وجود دارد و ارتباطی به کمرویی ندارد این است که ترجیح می دهند تنها باشند.

این گونه کودکان، علاقه ای به دیدار دیگران ندارند و هنگامی که دیگران به آنها نزدیک می شوند نیز شور و شوقی نشان نمی دهند.

• علت کمرویی چیست؟

علت یا علتهای کمرویی هنوز به طور دقیق مشخص نشده است. اما متخصصانی که در این زمینه کار می کنند علل زیر را به عنوان علل احتمالی کمرویی بر می شمارند: (۱) عوامل ژنتیکی، (۲) بیوند نه چندان محکم عاطفی بین اولیاء و کودک، (۳) فراغیری ضعیف مهارت های 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 بی نزاکتی یا بدرفتاری اجتماعی می شوند. (سانسون، ۱۹۹۶). این امر ممکن است به دلیل این باشد که کودکان کمرو نسبت به این که دیگران چگونه درباره آنها فکر می کنند بسیار حساسند.

• نکات منفی کمرویی

متخصصان در مورد این که کمرویی دوران کودکی بعداً به مشکلات سلامت روانی می انجامد یا نه، اختلاف نظر دارند. اما مشکلات هیجانی و عملی ناشی از کمرویی واضح است. از نظر عملی، کودکان کمرو مهارت های اجتماعی را کمتر کسب می کنند و دوستان کمتری پیدا می کنند. از فعالیتهای مختلف، مانند ورزش، تفریحات و گفتگو که آنها را در مرکز توجه قرار دهد پرهیز می نمایند. کودکان کمرو معمولاً نسبت به هم سن و سالان خود اعتماد به نفس کمتری دارند (جونز و کاربنتر، ۱۹۸۶) و بیشتر از حد میانگین دچار اختلالات و مشکلات روده و معده هستند (چانگ و اوائز، ۲۰۰۰). کودکان کمرو معمولاً به هنگام نوجوانی دچار اضطراب می شوند. آنها شبکه اجتماعی محدودتری دارند و از این بابت معمولاً احساس نارضایتی و ناخشنودی می کنند. من دانشجوی کمرویی را می شناختم که به دلیل ترس از ارائه شفاهی ترش، هرگز فارغ التحصیل نشد.

بسیاری از افراد کمرو به این خصلت خود به عنوان مشکل مهمی که به طرق مختلف مانع پیشرفت آنهاست می نگرند. خوشبختانه میزان کمرویی برخی از افراد با بالا رفتن سن کاهش می یابد. (زمبادو، ۱۹۸۶). با وجود این، حتی این گونه افراد نیز به خاطر کمروی قبلی خود و فرصت های اجتماعی که از دست داده اند، احساس نارضایتی و ناخشنودی می کنند.

• کمکهای اولیاء و معلمان به کودکان برای غلبه بر کمرویی

روش های مختلفی برای کمک به کودکان برای غلبه بر کمرویی شان وجود دارد. برخی از آنها ممکن است برای بعضی کودکان موثرer از بقیه باشد. به کار بستن مرتب برخی از روش هایی که در زیر آمده است می تواند برای برخی کودکان بسیار مفید باشد. پیشنهاد من این است که هر چه بیشتر از این روش ها را که می توانید به مدت حداقل یک ماه امتحان کنید و آنها را که موثرer می یابید ادامه دهید. برخی از این روش ها را باید به طور نامحدود ادامه دهید زیرا در واقع آنها جزو اصول فرزندپروری هستند.

۱) با کودکان تان در مورد هنگامی که خودتان کمرو و خجالتی بودید صحبت کنید

هنگامی که کودکان کمرو احساس بدی نسبت به کمرو بودن پیدا می کنند، بیشتر و بیشتر اعتماد به نفس خود را از دست می دهند. پدر و مادر می توانند این تاثیر منفی را با بارگو کردن خاطراتی از موقعی که خودشان خجالتی بودند، خنثی کنند (زمبادو، ۱۹۸۱). از آنجا که کودکان معمولاً



پدر و مادر خود را قوی و خداگونه احساس می‌کنند، بدین ترتیب احساس بوتری 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. قشنگی 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 (بیر و مارتین، ۱۹۹۶). مطمئن‌ترین شیوه‌ای که پدر و مادر می‌توانند مزایای رفتارهای اجتماعی را به کودکانشان بگویند، نقل مثالهای شخصی است. برای مثال: «من برای این که معلم شوم مجبور بودم بر کمره‌ی 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، تغیرات 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 ترسیشان 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 سریاز 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 هیجاناتیش را بشناسد و درباره آنها صحبت کند و شروع به جستجوی راهی برای کنترل آنها نماید.

۴) به کودکانتان برجسب «کمرو بودن» نزنید

پدر و مادرها گاهی به هنگام صحبت با دیگران، در جلوی کودکشان می‌گویند که او کمرو و خجالتی است. این یک اشتباہ بزرگ است! کودکانی که به آنها گفته می‌شود که کمرو هستند، رفتارهای درباره خودشان چنین فکر می‌کنند و بدون این که تلاشی برای تغییر یافتن نمایند، در این نقش جا می‌افتد. پدر و مادر عاقل هرگز برجسب منفی به کودکانشان 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: «او، چه بچه کمرویی» یا «بچه خجالت می‌کشد». در این موقع بعترین واکنشی که پدر و مادر می‌توانند نشان دهند چیست؟ بعتر 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 خوبگیرند و آماده بشوند» استفاده کنند.

۵) برای رفتارهای اجتماعی کودک هدف‌گذاری کنید و پیشرفت او را بستحیجید

پژوهش‌های زیادی بر ارزش هدف‌گذاری در بهبود عملکرد صهه 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، کفتن 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، بیگیری کنند. کودکان معمولاً دوست دارند خودشان ستاره‌هارا 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، نوصیه‌های 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 کودکشان رفتار اجتماعی بیشتری داشته باشد 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 است که با کودکانی همسن و سال کودک خود صحبت کنند و در باری‌های آنها شرکت نمایند. اگر کودک شما با آنها صحبت

نمی‌کند و به آنها نمی‌بینند، 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 فرزندتان از رفتار شما ناراحت شد (مثلًاً به دلیل خجالت کشیدن)، با او هم‌دلی کنید و به تعامل خود به نحو مناسبی خاتمه دهید. اماً این نوع تعامل را باز هم در آینده تکرار کنید و به تدریج بر طول مدت آن بیافزایید.

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 فرزندتان کمک کنید در یک موقعیت جدید، کمک اعتمادش تقویت شود. یک موقعیت مثلًاً می‌تواند یک بستنتی فروشی باشد که کودک به تدریج شروع کند خودش سفارش بستنتی 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 (هونیگ، ۱۹۸۷). همچنین کودکان کمرو را در معرض ملاقات افراد جدیدی که به منزل دعوت می‌کنند قرار دهید. کودکان کمرو غالباً در خانه احساس اطمینان بیشتری می‌کنند.

۸) کودکان را به تعامل با دیگران وادرارید

کودکتان را وادرار به صحبت کردن، پیوستن یا تعامل با دیگران، هرگاه که احتمال می‌دهید این کار را بکند، نمانید. مثلًاً به او بگوئید «بگو که اسمت مریم است» یا «بگو خداحافظ». اگر کودک چیزی بر زبان نبایورد سعی کنید او را وادرار 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 می‌آید؟ خودت لنگه آنها را نداری؟»

مواظب باشید که کودک کمرو را تحت فشار قرار ندهید. با این کار مقاومت بیشتری در او به وجود می‌آورید (هونیگ، ۱۹۸۷). به دنبال پیشرفت‌های تدریجی باشید و بدانید که کودک یک روز پیشرفت نشان می‌دهد و روز دیگر نه.

۹) به کودکتان برای رفتارهای اجتماعی پاداش دهید

پاداش بیش‌بینی شده، انگیزه بسیار قدرمندی 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) تشويق نمایید. مثلًاً اگر کودک رفتار فوق العاده‌ای انجام داد، در جدول یا نموداری که قبل از آن صحبت کردیم، ستاره طلایی بگذارید. از قبیل 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 بپردازنند. البته مواظب باشید که از اظهار نظرهایی از قبیل این که «چرا تو نمی‌توانی مثل او عمل کنی؟» پرهیز نمائید.

۱۱) به فرزندتان در تعامل با دیگران کمک کنید

برخی کودکان کمرو نمی‌دانند در بعضی موقعیت‌های خاص، مثلًاً 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 (میلتون برگ، 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 کمرو نیز حائز اهمیت است.

(۱۳) کتابهایی را که درباره افرادی است که بر کمربوی یا ترس‌شان غلبه کرده‌اند، برای کودکان بخوانید خواندن کتابهایی درباره کودکانی که بر کمربوی یا ترس‌شان غلبه کرده‌اند، برای کودکان کمرو 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 کمربوی 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 نمائید. با کودکان‌تان 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 فرزندتان 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 کمرو 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 می‌روم من می‌ترسم» یا «وقتی به کودکان بی‌سرینه 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، تأثیر 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 کمرو 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 کمربوی تکمیل کنید هر چیزی که درباره این موضوع می‌پایید را بخوانید. توصیه‌های متخصصان را در نظر بگیرید و آنها را به کار بینید.

(۱۸) با مشاور، روان‌شناس یا روان‌پژوه 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 روان‌پژوهان گاهی داروهای مهارکننده حذب مجدد سروتونین مثل پروزاک را برای موارد حاد کمربوی 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 روان‌بار

<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:

بنفس، آبی، نیلی، سبز، زرد، نارنجی، قرمز. اشیا، نور خورشید را جذب و قسمتی از آن را منعکس می کنند. آنجه 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 حمله 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 ۲ 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 بنفسنالا 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 اشتباها را نگیر 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 اتاقتان، خوشحالی رنگ ها به شما سراپات 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 مزمزه 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 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 تیحری 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 قهقهه 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>



کنار آمدن کودکان با فشارهای روحی

کودکان درست مانند بزرگسالان و به خصوص موافقی 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:

۵۰درصد به بازی مشغول می شوند. ۴۴درصد به موسیقی گوش می دهند. ۴۲درصد تلویزیون یا بازی ویدئویی تماشا می کنند. ۳۰درصد با یک دوست صحبت می کنند. ۲۹درصد سعی می کنند در مورد آن فکر نکنند. ۲۸درصد سعی می کنند کاری انجام دهند. ۲۶درصد چیزی می خورند. ۲۳درصد کنترل اعصاب خود را از دست می دهند. ۲۲درصد با پدر و مادر خود صحبت می کنند. ۱۱درصد گریه می کنند. اگر کودک نتواند این احساس خود را بروز دهد به صورت آتشفسانی در حال انفجار درخواهد آمد. گاهی اوقات آنها خود را سرزنش می کنند و ممکن است احساس شرمندگی و خشم کنند. ۷۵درصد 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 مشکلات 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 قضایت پیرهیزید، او را سرزنش نکنید، موقعه نکنید و فقط گوش فرا دهید. از او بخواهید تمام داستان را به طور کامل شرح دهد.

در مورد کودکتان اگر از لحاظ احساسی مشکلی پیش آمده کمی اظهارنظر کنید مثلاً بگویید مثل اینکه خیلی ناراحت شدم! تعجب ندارد که این حس را داشته باشی.

بسیاری از کودکان هنوز برای احساس خود کلمه ای نیافرته اند. اگر کودک شما خشنمانک 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 کودکتان پیشنهاد دهید که به بھبود 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>



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 پا بر جاست 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 رویه رو می شود، درک کند و کنگاوه سیری نایبر خود را ارضاء 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 دو ساله شما تجربه مستقیم است. کودک شما یک جستجوگر دائمی است: لمس می کند، می چشد، می بوید، سقطمه می زند، بالا می رود، می خзд، می گیرد، می اندازد و از هم باز می کند. هنگام شرکت در فعالیت ها و مشاهدات واقعی بهتر می آمورد 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 دو ساله نمی دانند آیا از تماشای شکوفایی ذهن فرزندشان به هیجان بیایند یا از شور بی پایان او برای کشف دنیا شکایت کنند. فرزند دو ساله شما دنیا را از دریچه چشمان خود می بیند نه از نقطه نظرشما. پس نمی تواند درک کند که چرا در اشتیاق بیان ناذیر او برای بازی یا صحبت کردن، شریک نیستید.

ممکن است کودک دو ساله تان علاقه داشته باشد برای او درباره دنیای اطرافیش توضیح بدهد و شاید بارها و بارها بپرسد: "چی؟ چرا؟" تا شما را به ادامه توضیحاتی که برایش می دهید، تشویق کند. به خاطر داشته باشید اگرچه کودک دلبند شما ظاهرها" 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 بدھید که اگر آب میوه اش را بیندازد، زمین کثیف می شود یا اگر لیوان خود را بیاندازد دیگر به او آب میوه نمی دهید. 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 دو ساله 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 با تجربه کند. محدودیت درک کودک دو ساله 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 دو ساله 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 رویه روشوند: اگر به آنها حق انتخاب بدھید تا یکی از دو اسباب بازی یا حایزه دلخواه خود را انتخاب کنند، مشکلی نخواهند داشت. اگر سه گزینه در اختیار آنها قرار دهید ممکن است گیج یا ناراحت شوند چون کودکان دو ساله، 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 فرزندتان در طول دوسالگی خواهد آموخت مفهوم "جفت" هاست. کودک دو ساله 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 واقعاً برای او معنی دارد. مفهوم "دو" را به ضدہایی که در زندگی روزمره خود به طور طبیعی می توان گسترش داد: بالا و پایین، روشن و خاموش، تیره و روشن، والبته، "آری" و "نه". برای اینکه به فرزند دو ساله تان کمک کنید در آینده از مفهوم جفت ها و ضدها دریاگیری موضوعات مختلف استفاده کند، می توانید بازی های زیادی با او انجام دهید. مثلاً: جفت کردن اشیا جو، شمردن و مشخص کردن اشیا مشابه و متفاوت. هرجند که این مفاهیم ساده به نظر می رسند، برای آموزش خواندن و آموزش ریاضی از مفاهیم پایه ای به شمار می آیند.

اگر کودک دو ساله ام شمردن آموخته باشد چه؟ بسیاری از بچه ها می توانند اعداد را حفظ کنند و از برخوانند، مخصوصاً اگر آنها را همراه با شعر و بازی از برنامه های تلویزیونی آموخته باشند. اگر فرزند دو ساله تان از شمردن لذت می برد حتماً 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 و رای طرفیت ذهنی کودک دو ساله 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 مسائل است. مثلاً کودکی که در بیست ماهگی می تواند پازل تصویری ساده ای را از هم بازکند و براساس آزمایش و خطا، قطعات آن را دوباره جور کند یا به سختی کنار هم بگذارد، در سی ماهگی با همان پازل جور دیگر 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 درمورد 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 فرزندتان علایمی را مشاهده خواهید کرد، که به شما نشان می دهد او چگونه می آموزد مسائل 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 فعلی روی آن کار کنند. بسیاری از بچه ها ترکیبی از هرسه رویکرد را به کار می گیرند.

اگر به سبک یادگیری طبیعی فرزندتان توجه داشته باشید، می توانید به او کمک کنید تا سریع تر بیامورد و از این کار لذت بیشتری ببرد. در حالی که فرزندتان 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 اشیای 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 آشیزخانه خیالی غذا می بخشد، 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 رفتار می کنند. وقتی فرزندتان به دو سال و نیمگی نزدیک می شود، ممکن است بینید 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 دو ساله ممکن است یک همصحبت خیالی هم داشته باشد که یا عروسک مخصوص اوست یا دوستی کاملاً خیالی که برای هر کسی به جز او نامزدی است. این همصحبت خیالی گاهی با کودک همراهی و همکاری می کند، اما در بسیاری از اوقات نقش کودک "بی ادب" را ایفا می کند و اجازه دارد در حین بازی به تمامی فعالیت هایی بپردازد که فرزندان می داند نباید خودش انجام بدهد. انجام این نوع بازی خیالی، امری طبیعی است. کودک دو ساله با انجام این نوع بازی، برخی از تجربه ها و تعارض های زندگی روزمره خود را بیرون می ریزد.

با اینکه فرزندتان می تواند داستان ها و بازی های خیالی بیافریند، اما هنوز نمی تواند تفاوت بین "واقعی" و "خیالی" را درک کند. پاسخی که کودک دو ساله به شخصیت ها و داستان های تلویزیونی می دهد، بیشتر از هرجیزی این واقعیت را نشان میدهد. تجربه کودک شما از دنیا، براساس مشاهدات او شکل می گیرد. پس آنچه در تلویزیون می بیند همان قدر واقعی است که تجربیات زندگی روزمره او. کودک دو ساله به فعالیت های خیالی بچه های دیگر نیز به همین صورت پاسخ می دهد.

اگر بچه بزرگ تری به کودک دوستاله شما بگوید که در کمد او یک هیولا زندگی می کند ممکن است کودکتان بترسد و نتواند بخوابد. کودک دوستاله 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، دلک یا آدمی را ببیند که لباس شخصیت های کارتونی را پوشیده، ممکن است بترسد چون هنوز نتوانسته است واقعی را از غیرواقعی تمیز دهد. اگر فرزندتان از فعالیت هایی که از نظر شما "لذت بخش" است، می ترسد شاید بهتر باشد از نزدیک تر و از دیدگاه یک کودک دوستاله به این فعالیت ها نگاه کنید.

توانایی فرزند شما در به خاطر سپردن، فکرکردن و حل مسائل از دوستالگی تا سه سالگی با سرعتی اعجاب انگیز افزایش خواهد یافت. هدف شما به عنوان والد این است آنچه را که فرزندتان 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 دنیا واقعی برای فرزندتان 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>



کودک شما در کدام سطح تحولی قرار دارد؟

شناخت و درک و بیزگی 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، همچنان که نیز درک درستی از احساسات درونی خود ندارد. لذا مصاحبه بالینی با او و دریافت مشکلاتش باید با طراحت و دقت خاص صورت پذیرد.

برخی از روانشناسان از طریق نقاشی ها و یا آرزو های کودک به تحلیل بررسی شخصیت کودک و بیچیدگی های ذهن او می پردازند. البته در کنار مصاحبه بالینی آزمون های روانشناختی و غیر روانشناختی بسیاری برای فهم دنیا و ذهن او وجود دارند. یک از جنبه های شخصیتی کودک سطح تحول خود است. مفهوم خود که به معنی نوع درک هر فرد از خویشتن است، سطح رشد یافتنی و تصور هر فرد از خودش را نشان می دهد. در این مقاله ما می خواهیم به توضیح روش مفهوم سطح تحول خود کودک پردازیم و همچنان 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 مناسب 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 و اداری 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 غافلی نیز سه جنبه دارد. یکی این‌که آیا او احساس اراده و اختیار در کارها می‌کند؟ و مسئول کارهای خوبیش می‌باشد؟ یا نه!

و سوم، خود غافل شخص آیا به درک تمایز و تفاوت یافتگی نسبت به دیگران رسیده است؟ خود را یک موجود مجرزا و تفاوت یافته از دیگران می‌بیند یا نه؟ اگر کودک به درک این سه عامل در خود غافلی‌اش رسیده باشد، او در این زمینه به یک رشد و تحول یافتنی بالاتری 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 گزرنمی‌کنند. 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 خوبیش ندارد. و در پاسخ به سؤال 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 با 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 سؤال "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 خوبیش 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 تحول 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 یافتنی خود در کودکان سالم و عقب‌مانده ذهنی بود. سطح تحول کودکان سالم بین شرح است:

- زیر ۷ سال: سطح تحول ۲

- ۷ - ۱۱ سال: سطح تحول ۲

۵ - ۲۰ سال: سطح تحول ۳/۲

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 به صورت 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 به صورت مادی توصیف و پس از آن، دختران خود را به صورت روانی - اجتماعی و پسران به صورت 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 رفتارهای 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 ازوایطلیبی 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 ارکلاس، 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 شیزوفرنی 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 شیزوفرنی 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 قصه گویی و ارائه مدل استفاده کرد.



تقویت رفتار مثبت نیز مؤثر واقع می‌گردد. می‌توان 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 بهره‌گیری از آموزش از طریق همسالان را نادیده بگیریم، چرا که همسالان بهترین مدل برای کودک می‌باشد. همسالان پیش از این در محیطی که رفتار مربوطه در آن روی داده بوده اند و می‌توانند 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 منزوی از اجتماع.

- تلاش برای اجتماعی کردن همسالان گوشه‌گیر.

- استفاده از همسالان به عنوان مدل‌های زنده برای کودکان گوشه‌گیر.

کودکان محبوب از غیر محبوب را می‌توان از واکنش مثبت نسبت به همسالان، توانایی پذیرش دیدگاه‌های دیگران و مهارت در برقراری روابط متقابل متمایز کرد.

هرچه درک ما از کودک گوشه‌گیر افزایش پیدا کند به تدریج خواهیم تواست راه‌های 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 می‌گیرد؟ روانشناسان و دست اندکاران علوم اجتماعی و انسانی معتقدند که بخش اعظمی از این امر مهم قبیل از اینکه فرد وارد جامعه شود در خانواده و دامن والدین و بخصوص مادر صورت می‌گیرد. در نتیجه زنان جامعه، آینده سازان هر مژده بوم اند. پس ساختار شخصیت یک زن و چگونگی شکل گیری آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

مادر امروز همان کودک دیروز است که در دامان مادری دیگر رشد کرده و زمینه‌های پرورش نسل بعدی از جامعه خانواده خویشتن به جامعه فردا را فراهم می‌آورد. لایه‌های زیرین چنین شخصیتی همانطور که روانشناسان انسان گرا و رفتارگرا تأیید می‌کنند 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 یدک 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 شرطی شدن 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 با 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 وی که 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 ... پرورش دهد. وجود الگوپذیری امروز که خود فردا نقش الگو را خواهد داشت پس از مرحله گذرا از مرحله حسی - حرکتی و جهت شناخت دنیا 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 نبایستی از خود عشق استفاده کرد. زیرا عشق هدف است نه وسیله. به طور مثال اگر فرزندمان در حین بازی وسیله ای را شکست یا خرابکاری به بار آورد به او نگوییم دیگر دوست 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 فرزندمان هم دروغگویی و هم پنهان کاری ناخواسته و نادانسته آموخته ایم، بهتر است به جای جمله دیگر دوست ندارم، بگوییم این کار تو را دوست ندارم یعنی او را متوجه اشتباهاش کنیم نه اینکه اضطراب را به جایش بیندازیم که عشق من به تو خدشه دار شده است. کودکی که پیوسته نگران قهر و بی مهربی والدینش باشد به واکنش های اطرافی مثل جویدن ناخن، ادرار بی اختیاری و بهانه جوییهای آزاردهنده متول 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 دنیا کودکانه اش چنین تصور می کند که اگر از مادرش دور شود عشق او را هم نخواهد داشت و مدام در تنیش 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 معتقد باشد چنین فردی می تواند خطاپیش را پذیرفته، انتقادپذیر نیز باشد و هرگز نگران این مسئله نیست که اگر قبول کنیم اشتباه کردم، بایستی معدتر بخواهم و غرورم لطمہ 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 مرتكب نشده ام اگر هم خطای را پذیرد و عذر بخواهد هنوز کار تمام نشده. اصل قضیه اینجاست که دیگر آن را تکرار نکند و در واقع تعییر رفتار درونی به وجود باید. بدین وسیله می توانید الگوی مستقیمی برای فرزندتان باشید و در کنار آگاهی دادن به وی اشتباه کردید معدتر بخواهید و در صدد رفع آن برآید. بدین وسیله می توانید 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 کودکانه اش بها داده، احترام بگذارید. هرگز فکر نکنید که او نمی فهمد. اگر ظاهراً از کنار مسئله 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 برد 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 ذهنیش 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 آورد، فرض کنید عروسک محبوب او شکسته و بسیار اندهوگین شده است. غمتش 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 بدھیم، دخترک سه ساله شما وقتی عروسک بازی می کند، اگر دقت کنید در می باید با عروسکها یا همباریش 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 آمرانه دعوت به تحمل و سکوتیش 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.

مسؤلیت 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 عروسکها یا جمع کرده و اتفاقش را مرتب کند به او یاد بدھید و او را همراهی نکنید و در لذت از نظافت اتفاقش 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 نکنید تفاوت ها را به او نشان دهید. همان طور که مساواک 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 بدھید و ...

منبع : بنیاد اندیشه اسلامی

<http://vista.ir/?view=article&id=296914>



کودک، بازی، خلاقیت

• الفبای رشد خلاقیت کودکان از طریق بازی

هیچکس مثل کودکان با هدیه گرفتن یک اسباب بازی، ذوق نمی کند، هیچکس مانند کودکان ساعتهای طولانی با اسباب بازی سرگرم نمی شود و هیچکس مانند کودکان معنای زندگی در دنیای اسباب بازی ها 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 کودکشان را به حداقل می رسانند و اوقات کودکشان را با آموزش های گوناگون پر می کنند؟



دکتر مهدی تهرانی دوست، دبیر انجمن روانپژوهی کودکان و نوجوانان معتقد است: <گاهی اوقات فشار زیاد والدین به کودکان برای انتقال معلومات به آنها، جلوی رشد خلاقیت شان 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 روپرو کرده‌ایم. این روانشناس معتقد است: <کودکان باید ساعاتی از روز را به بازی‌های مختلف پردازند.>

• 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 چشممان کنگاو 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 انگیخته 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 پریامون 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 این‌باره می‌گوید: <رشد خلاقیت با آموزش‌های کلاسیک حاصل نمی‌شود. خلاقیت، یافتن راه حل‌های جدید است و کودک در می‌باید 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 کار آن لازم است خلاقیت آنان پرورش داده شود. مهم‌ترین نکته در بازی کودکان آن است که بدانیم بازی، خوشی ساده‌ای است که یک بخش به یاد ماندنی از دوران کودکی را تشکیل می‌دهد.>

• توصیه‌ها

• به عقاید جدید و تازه کودکتان 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 مؤثر واقع می‌شود.

• از کودکان بخواهید بازی‌ها و کارهای ناتمام را تکمیل کند. بخواهید در قالب‌بازی، جملات ناتمام، داستان‌های ناکامل، تصاویر و نقاشی‌های نیمه تمام و حتی اشیای ناقص را کامل کنند.

• به فرزندتان اجازه دهید اشیا را لمس کند. مشاهده همراه با لمس اشیا، آنها را در بازی‌های خیالی، اختراعات و پاسخ‌گویی به آزمون‌های خلاقیت

یاری می دهد.

- حدود بک متراز اتاق کودکتان 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>



کودکان افسرده

مشکلات رفتاری نوجوانان در واقع مرتبط با بحران های این دوران است. تا قبل از سن ۲۰ سالگی، رفتار و خلق و خوب بجهه 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؟... 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 علاقگی، عدم تمرکز فکری، افکار منفی و اختلالات خواب داشت.



• 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 دلهزه، ترس از مدرسه و مشکل در یادگیری کودک باشد. رفتارهای آشوبگرانه یا مشکلات انصبابی 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 بدنی هستم»، «خجالت می کشم»؛ احساس گناه و بی آبرویی «مامان و بابا مرا دوست ندارند»؛ از دست دادن عشق و احساس پأس و نالمیدی

«هیچ کس مرا دوست ندارد»؛ در مواردی تفکر راجع به مرگ و خودکشی

«نمی دانم، یادم 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 تعییرات 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 افسرده‌گی 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>



کودکان خجالتی

دنيای وراثت بسیار شگفت‌انگیز است، به دنبال ازدواج دو نفر، کودکی متولد می‌شود که یا بسیار شبیه پدر، پدربرگ 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.

به عنوان مثال، خانواده‌ای را در نظر بگیرید که والدین، هر دو در زمان کودکی‌شان بسیار آرام، کم حرف 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 نوزهالی نمایان‌تر می‌شود. طبق نظر کارشناسان، کودکان خجالتی میزان بالاتری از بازداری، در خود فروفتگی و اضطراب را در مقایسه با کودکان اجتماعی تجربه

می‌کنند. معمولاً در مورد کمرؤئی و ملاحظه‌کاری، دلایل ژنتیکی را بیشتر عنوان می‌کنند. دانشمندان عقیده دارند که خصوصیات زیست شناختی، تأثیر والدین، روابط دوران کودکی و احساس کودک درباره خود می‌تواند در کمرؤئی او مؤثر واقع شود.

• نقش والدین به عنوان مدرسان

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 به نفس کافی را در رابطه با خودش، توانایی‌هایش و یا دنیای پیرامون ندارد. در این مورد، تجربیات کودکی خود والدین و میزان نفوذی که می‌توانند داشته باشند به عنوان عوامل کمک‌کننده یا مشکل‌ساز در برخورد با رفتار خجالت و کمرؤئی 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 پذیرید نه آنطور که دوست داشتید یا انتظار دارید باشد. اگر کودکتان بداند که "همین‌طور که هست" بسیار دوست داشتنی است، اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت. البته این مطلب در مورد بزرگ‌تر نیز مصدق دارد.

▪ دوم: سعی در تغییر رفتار خجالتی کودکتان 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. به عبارت دیگر فرزند خود را باور کنید تا او نیز خود را باور کند.

▪ چهارم: کودک خود را در یافتن فرسته‌های زمانی که می‌تواند خارج از محیط آشناخ خود قدم بردارد پاری دهید. همهٔ ما در موقعیت‌های سخت و مبهمی جهت تصمیم‌گیری دربارهٔ مسائل قرار گرفته‌ایم، ما دوست داریم کاری را انجام دهیم ولی می‌ترسمیم و همین ترس ما را منصرف می‌کند. زمانی که چنین موقعیت‌هایی برای کودکتان پیش می‌آید او را تشویق به پریدن از مانع و سعی در رسیدن به مقصد کنید. اگر او سعی نکرد، مشکلی نیست و به او بگوئید همچنان مقبول نظر شمامست.

▪ پنجم: پرخاشگری نسبت به کودکی که با ترس‌هایش درگیر است به هیچ‌وجه 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 کمرؤئی چندان مهم نیست بلکه یاد گرفتن این که خود را دوست بدارد اهمیت به سزائی دارد.

• خجالت طبیعی یا کمرؤئی افراطی؟

تصور کنید دختر ۳ سالهٔ شما زمانی که در حضور شماست نسبتاً پرحرف و پرسر و صداست ولی در حضور هیچ شخص دیگری صحبت نمی‌کند. او حتی پیشنهاد بازی با همسن‌های خود را نمی‌پذیرد یا پسر ۵ سالهٔ شما هنگام مهمانی، پشت کانایه پنهان می‌شود و از جمع دوری می‌کند. آیا چنین رفتارهایی در حوزهٔ کمرؤئی طبیعی کودکان قرار می‌گیرد؟ والدین در این موقعیت‌ها چه باید بکنند؟ تصمیم‌گیری راجع به میزان کمرؤئی 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 این که بی‌توجهی موقتی به موضوع و امید به رفع آن در سنین بالاتر چاره کار است، به چند نکته باید توجه نمود:

▪ آیا فرزند شما در اکثر مواقع کمرؤست یا در بعضی مواقع؟

▪ آیا او احساس رضایت و خشنودی نسبت به زندگی اش دارد؟

▪ آیا اغلب در موقعیت‌های اجتماعی احساس ناراحتی و دشواری دارد؟

▪ آیا زمانی که 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 می‌باید که وقفه و گستاخی در روند موفقیت و پیشرفت کودک ایجاد نماید.

همچنین اگر نگرانی والدین متناسب با مسئلهٔ کمرؤئی کودک نباشد مشکلاتی بروز می‌کند، مثلًا نگرانی و توجه زیاد جهت کمک به رفع کمرؤئی 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 کمرؤئی کودک مطرح است. برخی از متخصصین معتقدند که نباید کودکان خجالتی را قادر اعتماد به نفس

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 این‌که کودکتان در قلمروی افراد خجالتی و کمرو قرار می‌گیرد و یا خیر، لازم است مجدداً به جلوه‌های عاطفی و احساسی کودکتان دقت کنید. کودکان تودار با خود پنداره و خودارزشمندی سالم ذاتاً بالدب 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 به‌فرد است، هیچ فرمول مشاوره‌ای اعجاء‌آوری برای تغییر رفتار کودکان نمی‌توان یافت. هر شخصی بیشترین تجربه و مهارت را در نحوه برخورد با کودک خوبیش دارد. کودکان نیز از طریق رفتارشان نشان می‌دهند که آیا روش‌های ما مناسب آن‌هاست یا خیر، بنابراین مصادف 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 خوبیش، 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؟ خلقيات کودک را با مشاهده وی، واکنش‌های او نسبت به افراد مختلف، تغییر در برنامه‌های روزانه و سطح فعالیت بشناسید. به این ترتیب موقعیت‌های آسیب‌زای احتمالی را شناسائی می‌کنید و از طریق دور کردن کودک از موقعیت آسیب‌زا یا قرار دادن وی در موقعیت‌های مناسب به او کمک می‌نمایید.

▪ 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 پسرچه‌ها می‌ترسد، شما علت آن را جویا شوید و درباره آن با او صحبت کنید بدون اینکه کلمه "چرا" را به کار ببرید.

▪ مثلًا بگوئید: "فکر می‌کنی چه اتفاقی می‌افتد اگر با آن پسرکوچولو 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 قبیل 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 مثلًا زمانی‌که کودک از تماس با دیگر کودکان واهمه دارد در کنارش باشیم و در حالی‌که کودکمان ساكت است، مکالمه را با کودک دیگر آغاز نمائیم و درباره اسم و میزان علاقه‌اش به بازی بپرسیم. زمانی‌که 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 صورتی‌که 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 به خود متکی هستند می‌توانند کارهایی از قبیل سفارش غذا در رستوران، پاسخ دادن به تلفن یا سوالات سرکلاس را با انجام تمرینات قبلی، با کارآمدی بالا انجام دهند. همیشه صحبت درباره این‌که 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 می توانید همیشه کودک را تشویق کنید اما وارد کردن فشار و سختگیری بر کودک روندی بی فایده و فرسایشی برای هر دو طرف (کودک و والد) است. البته فهمیدن این که چه مقدار تشویق یا عقب نشینی از موضع لازم است، خیلی آسان نیست. توصیه می شود:
- زمانی به فرزندتان اجازه ابتکار عمل را بدھید 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 بی صلاحیت است و رفتارش مورد موافقت و تأیید والدین قرار نمی گیرد و دوم این که کودک کم استعداد و بی عرضه است و نمی داند چطور مناسب رفتار کند. بنابراین عمیقاً باور داشته باشید که فرزندتان را نباید تغییر دهید، بلکه شرایط مساعدی برای رشد وی فراهم کنید.
 - اجازه برنامه ریزی به فرزندتان بدھید و فرصت هایی را بیابید که کودک آمادگی دارد دامنه آسایش و راحتی اش را گسترش دهد. سپس از فنونی که در این مقاله ذکر شد برای تجهیز فرزندتان در انجام تجربه جدید استفاده نمایید. یکی از مهم ترین اصول در پرورش فرزند، پذیرش تفاوت های فردی است، احترام به اصل تفاوت های فردی منجر به لذت بردن از طبیعت فرزندتان (خجالتی، کمرو...) می شود و شما را به سوی نلاش مؤثر برای شکوفائی توانائی های بالقوه فرزندان سوق می دهد.
- منبع : ماهنامه کودک
- <http://vista.ir/?view=article&id=240239>
- 
- ## کودکان خجالتی
- آیا این رفتار او طبیعی است. پاسخ این است که این رفتار، می تواند طبیعی باشد. کودکان هم مانند بزرگسالان، روحیات متفاوتی دارند. بعضی افراد بسیار زود جوشند و به سرعت دوست پیدا می کنند و از بودن در جمع لذت می برند. بعضی دیگر ممکن است ساكت 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 والدین شان هم خجالتی است.
-
- اغلب به آسانی می توان فهمید که کدام دسته از کودکان کمرو ، در آینده
- هم کمرو می شوند: این دسته از کودکان با غریب ها مانوس نمی شوند و در هنگام جدایی از والدین دچار اضطراب می شوند. کمرویی اگر در عملکرد و رفتار کلی کودک تداخل ایجاد کند، می تواند مشکل ساز باشد. مثلًا اگر کودکی آنقدر خجالتی است که نمی خواهد به مدرسه برود یا نمی تواند 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 اعتماد به نفس 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 می کند (مثل مدرسه یا مهد کودک) و این امر در آموزش و فعالیت های روزانه او اختلال ایجاد می کند.

• 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 کم رو 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 کم رو بکنند؟

از همه مهمتر شما باید به احساس کودک خود احترام بگذارید. با او درباره احساسات و کلاس‌های پیش گفت‌وگو کنید و هرگز کودک خود را در مورد این احساسات، سرزنش و ملامت نکنید.

۱) از قبیل کودک را برای موقعیت‌های جدید و اتفاقات جدید آماده کنید. مثلاً اگر قرار است هفته بعد به مهمانی تولد برود، با او در این باره صحبت کنید، برایش بگویید چه کسانی آنجا خواهند بود، چه اتفاقی خواهد افتاد و از او 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 و ادار 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. مواطن رفخار 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، تاثیر خوبی دارد.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=275150>



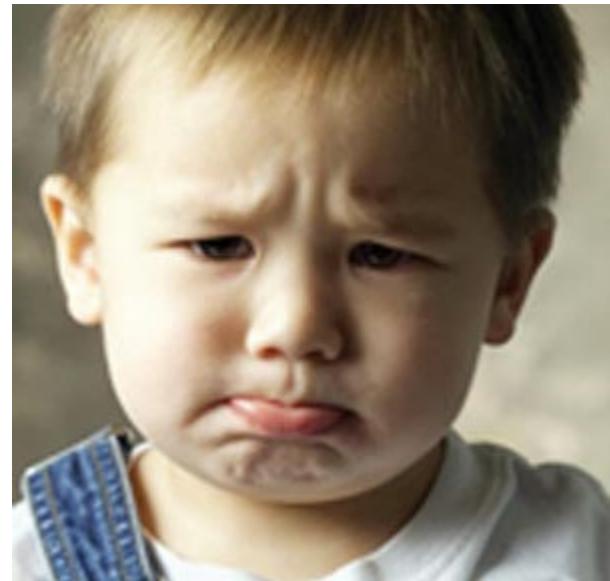
کودکان خشن

تحقیقات انجام گرفته در خصوص شناسایی علائم رفتاری کودکان خشن، نشان می‌دهد آنچه بیش از همه باعث بروز خشونت از سوی کودک است فرار 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 باد داشته باشند عبارتند از:

- تنهایی و عدم برقراری ارتباط با سایرین.
- بی تفاوتی و خصوصاً نامیدی.
- 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>



کودکان دیرآموز را بهتر بشناسیم!

• تعریف کودکان دیرآموز <کندآموز>

کودکانی را دیرآموز می خوانیم که از نظر هوشی در محدوده هوشی شهر 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 انتباقي و سازشی فاقد هرگونه نقص قابل ملاحظه‌ای می‌باشند و مثل همسالان خود دارای تفاوت‌های فردی در حیطه‌های مختلف رفتاری‌اند.

• ویژگی‌های کودکان دیرآموز

این کودکان تمکن 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 باز این دانش‌آموzan عبارتند از:

- در درک مفاهیم و یادگیری مطالب، کندر از متوسط کلاس هستند.

- در تشخیص روابط پیچیده ضعیف هستند.

- از درک مفاهیم انتزاعی یا مجرد عاجز هستند.

- برای یادگیری مطالب درسی، به تمرينهای 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 دانش‌آموzan کوچکتر است، استفاده می‌کنند.

- در خواندن و فهمیدن کتابهای درسی دچار اشکال هستند.

- در انجام تکالیف درسی معمولاً^۲ تا ۳ سال از همسالان خود عقب هستند.

- معمولاً برخی معلمان بدون توجه به محدودیت توانایی‌های ذهنی این گروه از دانش‌آموzan آنان را سرزنش و با دیگران مقایسه می‌کنند و چنین برخوردهایی موجبات شکست و دلزدگی بیشتر آنان را نسبت به تحصیل فراهم می‌سازد، اصولاً یأس و نامیدی 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 خوبیش 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 روانپژوهک و یا روانشناس که واحد 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 دانش‌آموzan 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 برنامه‌بریزی‌های 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 زیرنظر معلمی قرار می‌گیرد که فعالیتی در مورد تدریس این کودکان نداشته است. وقتی بنابر 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 دراندازه و سطح خودش آموزش ببیند.
- مطالب درسی باید بیشتر تکرار شود و مدت زمان یادگیری و آموزش درس جدید با فاصله بیشتر برنامه‌بریزی 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 نبوغ خاصی برای آموزش به کودک به کار بندد.
- آموزگار برای تدریس از مسائل عینی و محسوس کمک بطلبید 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: جوابز متفرقه، ستاره روی دفتر، یک اسیاب‌بازی، نوشتن نامش با گچ رنگی و خلاصه تحریک کردن علاقه‌اش.

- آموزگار باید به کودک کمک کند تا به فعالیتها بیش 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 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 برابر نماید.

- رسیدن به موفقیت و پیشرفت تحصیلی برای کودک دیرآموز منوط به داشتن طرح و برنامه‌بریزی صبورانه و راهنمایی متفکرانه در طول دوره آموزشی است.

- تکرار یک دوره کلاس‌های پیش‌دستانی (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 گماردن 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 پیشرفته 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 پاد بگیرند به شرط

آن که معلم تمھیدات 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 بر مقادیر 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.

تقربیات ۱۰ 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 حمل و نقل 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 نفس 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 با لغات، شنیدن صدای های مختلف، تشخیص لغات و... .
 - به کودک کمک کنید تا پیشرفت خود را ارزیابی کند.
 - به گونه ای درس را بخوانید که همانهنج 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 نشانه هایی ویژه به کودک در خواندن کمک کنید.
 - تجربه، کودکان را پریار می کند. 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.
 - درهنگام خواندن برای گم نکردن خط از یک خطکش در زیر خطی که می خواهد بخواند استفاده می کنیم و به مرور که خط را گم نکرد خطکش را برمی داریم.
 - تأکید کنیم که خواندن باید رitem و آهنگی ملایم داشته و به مکثها و توفيقها توجه داشته باشد.
- در پایان باید ادعان داشت که در کار با کودکان دیرآموز، تلاش کنید و همیشه به خاطر داشته باشید که آنها مسئول کمبود توانایی یادگیری شان نیستند و سعی کنید آنها را به حرکت درآورید و برای هر تلاشی پاداشی قائل نشوید.

منبع : وزارت آموزش و پرورش ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=303175>



کودکان و بازی

در عین حال که وجود رابطه ای صمیمی و همباری شدن با بزرگسالی مهریان برای ایجاد احساس اعتماد و ارزش، رفع نیازمندی ها، پاسخ به پرسش ها و حل مشکلات کودک الزامی است، کنش متقابل با کودکان دیگر نیز در این فرایند نقشی عمده بازی می کند. همسالان و همباری ها در شکل گیری شخصیت، رفتار اجتماعی، نظام ارزشی و نحوه نگرش های یکدیگر دخالت دارند.

کودکان به وسیله سرمشق دهی و سرمشق گیری در مورد اعمالی که تقلید کردنی است و با ارزشیابی فعالیت های یکدیگر و بازخوردی که به



یکدیگر می دهند، در همدمیگر تاثیر می گذارند. کودکان بسیاری از مهارت های اجتماعی را از راه کنیش متقابل یکدیگر یاد می گیرند.

آن می آموزند که چگونه چیزی بدنهند 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 نکامل کودکان در انتخاب همبازی (۶ تا ۸ ماهه) کودکان ۶ تا ۸ ماهه بیشتر با محیط بازی شان سرو کار دارند تا اسباب بازی با 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. 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 ۱۲ 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.

برخلاف مشاجرات قبلی، دعوا شخصی تر می شود، هر چند باز هم اسباب بازی بیش از همبازی مرکز توجه است؛ یعنی هنوز خصوصت واقعی به میان نیامده است. معمولاً کودکان کوچک تر تمایل دارند به تنها یابی 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 مریوط به اسباب بازی نا حدود زیادی ارضی 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 خوبیش 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 تنها یابی 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 پردازنند و نقشه های طویلی 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 خوبی همیشگی آنان بشود. لازم است کم کم راه و روش سلوک و سارش با بچه های دیگر را یاد بگیرند. آنان وقتی با همدمیگر بازی می کنند، با هم حرف می زند و اغلب به کمک هم در بازی ادامه می دهند. آنان، با کارهای مشترکی که انجام می دهند، تجاری 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 غریب‌ها

اولین ترسی که بسیاری از کودکان در نخستین سال زندگی خود با آن روبه‌رو می‌شوند، ترس از غریب‌هاست. بهطور معمول، کودکان از ۴ 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 غریب‌ها باشد، از خود بروز نمی‌دهند. ولی از این پس به دلیل رشد و تحولات مغزی، توانایی شناخت و تشخیص چهره‌های آشنا از غریب را پیدا می‌کند و همین امر موجب می‌شود تا عکس‌العملی متفاوت از قبل هنگام روبه‌رو شدن با افراد گوناگون از خود نشان دهد. به عبارت دیگر، کودک با دیدن



چهره‌های غریب و ناآشنا گیج می‌شود و احساس ناامنی می‌کند. در چنین شرایطی می‌کوشد با روی برگرداندن از فرد غریب و گریه کردن، از او دوری جوید.

لازم به ذکر است که شدت این اضطراب در بین کودکان بسیار متفاوت است. گروهی از آنها ممکن است از بودن در جمع غریب‌ها خیلی احساس ناراحتی نکنند، در حالی‌که گروهی دیگر ممکن است با شنیدن صدای فرد غریب به شدت از حاپیت و بترسند. علائم و نشانگان اضطراب و ترس از غریب‌ها نیز در کودکان خردسال بسیار متنوع است، برخی از آنها ممکن است ساكت و گوش‌گیر 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 مقاله شوند.

• نکاتی برای کاهش ترس کودک از غریب‌ها

ترس از غریب‌ها 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 کودکشان با افراد غریب و ناآشنا هیچ فشاری بر او وارد ننمایند. آنها باید به کودک فرصت دهند تا به تدریج 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 غریب نمی‌کنند، موجب تشدید اضطراب آنها می‌شود.

- احساس درماندگی و ناتوانی کودک را نادیده نگیرند.

احساس ناراحتی و اضطرابی که کودک از بودن در محیط‌های غریب 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 دهنده، 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 فضاهای گوشی 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 می‌شوند، به کودک این اطمینان را بدهنند 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 کردنده 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 به طور ناگهانی صورتش را به صورت او نزدیک کند، موجب ترس و دستپاچگی 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 توانائی تطابق چشمی سریع را ندارد.

▪ روش‌های مناسب رویه رو شدن با کودک مضری را به دوستان و بستگان بیاموزند.

پدر و مادر می‌توانند از قبل مشکل کودک را با آشنایايشان 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 به تدریج به چهره و حرکات افراد غریبه عادت کنند، و آنها را بینزیرند.

روش دیگر آن است که از دور با لحنی ملایم و آرام با او حرف بزنند و یا حتی فقط با برقرار کردن تماس چشمی، با کودک ارتباط برقرار کنند.
▪ کودک را به تدریج 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 به عنوان عضوی از خانواده پذیرفت، 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 تنفس 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 غریب‌های 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 غریب 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 غریبگی 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- میکل دو اونامونو

صحبت از مرگ - عامل پایان بخش تمام توهمندها و تلذذ‌های کودکانه و جنون آور - همیشه و همه حا درآور است. مرگ که از میان تمام حقایق زندگی بدیهی ترین و غیرقابل انکارترین است، مفهومی است که خواسته یا ناخواسته و به شیوه‌های مختلف از صحبت پیرامون آن طفره می‌رویم. با اینکه از سنین کم‌باد می‌گیریم که مرگ روزی فرا می‌رسد و گزیزی از آن نیست و با افزایش سن قطعیت آن را باور می‌کنیم ولی باز هم از فکر اینکه روزی به ناچار باید زندگی را ترک کنیم، به گونه‌ای هوشیار و ناهوشیار دوری می‌کنیم. یکی از دلایل اصلی چسبیدن به گهواره زندگی - گهواره ای



که بیشتر بخشنده رنج است تا آرامش - و فرار از مرگ، ترس ریشه‌ای انسان نسبت به نیستی است. دکتر اروین یالوم روانپژوه اگزیستانسیالیستی و نویسنده کتاب زیبای «روایت‌هایی از روان درمانی» پیرامون ترس از مرگ و طفره از آن می‌نویسد: «... برای کنار آمدن با واقعیت مرگ، زیرکانه راه‌هایی برای مبارزه با آن پیدا می‌کنیم که همگی مبتنی بر انکار (daseb - benial) هستند. وقتی کودکیم برای گزیز اضطراب مرگ با ریشخند تلخی اش را می‌گیریم، آن را به مبارزه می‌طلبیم و در پناه همراهی دوستان و شکلات و پفک فیلم‌های ترسناک می‌بینیم. بزرگتر که می‌شویم مرگ را از ذهنمان دور می‌کنیم، به آن صورت خوش می‌دهیم (بارگشت به موطن اصلی، الحاق به خدا، آرامش ابدی و غیره)، به مدد اسطوره‌های مذهبی و غیرمذهبی منکر آن می‌شویم و با کارهای ماندنی - مثل بچه دار شدن - به جستجوی جاودانگی می‌رویم...» در همین رابطه نیز پل تیلیش (۱۹۵۲) عالم الهیات به شرایط ذاتی در وجود اشاره می‌کند که ما را به گریختن از آگاهی خیلی زیاد اغوا می‌کند. این شرایط ما را دچار وحشتی می‌کند که اضطراب وجودی (Anxiey existential) نام دارد. اولین منبع اضطراب، در نظر روانشناسان اگزیستانسیالیستی، از آگاهی زیاد ما نسبت به اینکه در یک زمان نامعلومی باید بمیریم ناشی می‌شود: هستی، مستلزم نیستی است.

بیشتر بزرگترها وقتی صحبت مرگ با مردن پیش می‌آید از آن شانه خالی می‌کنند و با بیان اینکه برای صحبت درباره این موضوع با جوان ترها صلاحت ندارند، با عذرخواهی خود را کنار می‌کشند. به نظر می‌رسد که بحث درباره مرگ، ناراحتی، اضطراب، سردرگمی و رفتار بازدارنده را در بزرگترها برمی‌انگیزد. با این که مساله چگونگی رویارو شدن کودکان با مرگ و سازگار شدن با آن واقعیتی است غیرقابل انکار و هرجند که با توجه به مقدمه فوق عادت جمعی، سکوت در این زمینه را بهتر از بحث علمی می‌داند، لیکن عقل سلیم بحث علمی و کاربردی را مفیدتر می‌داند. 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 نمی‌توانند بیاموزند چگونه با مساله مرگ کنار بیایند. شاید علتیش آن باشد که بزرگترها پاسخ‌های لا زم را به آنان نمی‌دهند یا رفتارهای درستی را در این مورد ابراز نمی‌دارند. غم و اندوه بر جای مانده در کودک می‌تواند 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 می‌انجامد. در رسانه‌ها اغلب مرگ واقعه‌ای دردنگ و خشن و با آداب و رسوم تکان دهنده تصویر می‌شود. بزرگترهایی که در زندگی کودک هستند، ممکن است واکنشی منفی

نسبت به مرگ نشان دهنده. آنان اغلب با امتناع از بحث درباره مرگ و پنهان کردن احساس خود درباره آن، می کوشند که مرگ 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 مرتكب 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 تعبیر خوب و خوشایند به کار می بردند، اغلب به تصورات نادرست در کودکان دامن می زند. مثلاً 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 معمولاً و متابفانه 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 اطرافیانشان باید بر آنها غلبه کنند عبارتند از: ۱- قبول کردن واقعیت مرگ عزیزانشان ۲- کنار آمدن با رنج یا حالت عاطفی ناشی از مرگ عزیزانشان ۳- سارگار کردن خود با محیطی که در آن قبل از 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 واقع 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 عملاً به سارگاری هرچه بیشتر کودک با مرگ متوفی کمک می کند.

پژوهشگران تحقیقی بر روی ۳۸ کودک ۵ تا ۱۲ ساله که اخیراً یکی از والدین آنها مرده بود، اجرا کردند. تقریباً 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 (مثلاً 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 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 دختریچه 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 بینند و با مادرش خداحافظی کند؛ بچه های بزرگتر نیز گاهی اوقات اعمال به ظاهر مسخره ای انجام می دهند یا نایجا 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 زیان 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 دائماً 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 بجهه 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 پیرداد 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 ۲ سال آن قدر رشد نیافرته است که در برابر مرگ واکنش نشان دهنند. 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 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 علام حیاتی شخص 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، سانجه و...). در ضمن چون خردسالان دنیارا براساس تجرب 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 به همیشگی 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. هرجند 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، با 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 کنند؛ فقدان هایی مثل از دادن برخی امکانات مالی، کاهش دسترسی کودک به والد دیگر و فقدان هایی که معلول تغییر نقش ها و مسؤولیت ها در خانواده هستند.

واکنش فوری کودکان به مرگ عزیزان عبارتند از اضطراب شدید، گریه و بداخلانی، وابستگی شدید، مشکلات مرتبط با جدایی، افزایش پرخاشگری، کابوس و مشکلات خواب، ترس از مصدومیت، مشکلات مرتبط با توالت رفت، بی اشتیاکی، بی قراری، از دست دادن تمکن حواس و مشکلات یادگیری. اگرچه بسیاری از نشانه هایی که بلا فاصله 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 بر شمرده 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 نیارهای 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 داغدیده 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 کردن و دریافتند بوقتین پیش بینی کننده سازگاری کودک، نظر وی در مورد میزان راحت بودن ارتباط با والد بازمانده است.

تحقیق دیگری می‌گوید علاوه بر سلامت روانی و توان کنار آمدن والد بازمانده، جنسیت کودک هم مهم است،

هر چند هنوز نمی‌دانیم پسرها از مرگ عزیزان خود بیشتر ضربه می‌خورند یا دخترها، با این حال برخی تحقیقات نشان داده اند پسرها بیشتر از مرگ والدین ضربه می‌خورند و دخترها بیشتر از مرگ خواهر و برادر، خصوصاً از مرگ خواهر، همچنان تحقیق جدیدی در سال ۲۰۰۰ نشان می‌دهد ماهیت مرگ نیز بر سازگاری کودک تاثیر می‌گذارد: بچه‌های پدر و مادرهایی که بر اثر خودکشی مرده بودند، بیش از بچه‌های پدر و مادرهایی که بر اثر سرطان مرده بودند، نشانه‌های افسردگی داشتند. هر چند که این نکته نیز نباید نادیده گرفته شود که کودکان «پدر و مادرهایی که بر اثر خودکشی مرده بودند» قل از مرگ والدین خود، مشکلات روانی بیشتری داشتند؛ دلیلش هم تا حدودی این است که مشکلات (برای مثال جدایی والدین) و بحران‌های خانوادگی آنها بیشتر بود.

پژوهشگر مردم شناس مشهوری به نام کوبلر راس در مطالعه‌ای که بر روی بیماران علاج ناپذیر انجام داد، مراحلی را که بیشتر بیماران و خانواده‌هایشان در رویارویی با مساله مرگ طی می‌کنند، مشخص کرد. نخستین واکنش انکار مساله است: «نه، من نخواهم مرد». دوم، شخص بیمار و خانواده اش از موقعیت پیش آمده به خشم می‌آیند: «چرا این مساله باید برای من اتفاق بیفتند نه کس دیگر؟». مرحله سوم مرحله تضرع و دعا به درگاه خداوند است. افراد ممکن است به درگاه خداوند 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 خواهد بود. وقتی شخص می‌بیند دیگر از مرگ گریز نیست و واقعیت مردن برایش مسجل و حتمی می‌شود، معمولاً واکنش او افسردگی است. بسیاری از روانشناسان (برای مثال تامپسون ۱۹۹۶) معتقدند کودکان نیز همان مراحل اندوه از مرگ را طی می‌کنند که کوبلر راس بیان می‌کند. واکنش‌های 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 نشانه‌های جسمی

(۴) سیر قوهقاری

(۵) هیجانات شدید، رفتار بروز ریزانه، احساس گناه یا سرزنش خود و دیگر هیجانات تحمل ناپذیر.

• راهبردهای درمانی و کمک کننده

اولین و مهمترین گام در این زمینه این است که دریابیم وضعیت کودک سوگ بهنگار است یا افسردگی بالینی؟ در این مورد مدت و شدت واکنش کودک حائز اهمیت است (هر چند کسی نمی‌تواند بگوید که سوگ چه قدر طول بکشد بهنگار تلقی می‌شود). معمولاً واکنش‌های کودک چند هفته بعد از مرگ عزیزان فروکش می‌کنند اگرچه در سالگردها، یادیودها و تعطیلات مجدد تشدید می‌شوند. عوامل دیگری را که باید در این زمینه در نظر بگیریم عبارتند از اضطراب، احساس گناه یا مقصّر بودن، انکار احساسات و حرف نزدن درباره مرگ، راه‌هایی وجود دارند تا بفهمیم آیا سوگ بهنگار کودک به افسردگی بالینی تبدیل شده است یا خیر. کودکان سوگوار گهگاه کارهای لذت بخش هم انجام می‌دهند ولی کودکان افسرده با لذت بردن خداحافظی کرده‌اند، وانگهی کودکان افسرده احساس بی ارزش بودن می‌کنند در حالی که کودکان سوگوار مشکل عزت نفس ندارند. نکته مهم دیگر اینکه اگرچه ضربه روانی و سوگ نشانه‌های مشترک زیادی دارند ولی نشانه‌های ویژه ضربه روانی (برای مثال گوش به زنگ بودن، تجربه کردن مجدد حادثه در رویاهای شباهن و بازی‌های تکراری، اشتغال ذهنی با برخی جنبه‌های ضربات روانی و فرار از یادآورنده‌ها) گاه‌ها جلوی فرآیند سوگواری را می‌گیرند 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 نشانه‌های ضربه روانی برطرف شده باشد.

به طور خلاصه روش‌های مشاوره و کمک به کودکانی که با مرگ عزیزی روبه رو بوده‌اند، به قرار زیر است:

(۱) به دقت به صحبت‌های او گوش دهید تا افکار، احساسات و نگرانی‌هایش را دریابید و با جملات روشی و عینی، طوری که متناسب با سطح درک کودک باشد به او پاسخ دهید. سوال‌ها و عبارت‌های کودک را که می‌هم و دویجه‌لو هستند و حکایت از دغدغه‌ای پنهان در او می‌کنند، روش سازید. این کودکان معمولاً نگرانی‌هایی دارند که از بیان آنها پرهیز می‌کنند. این نگرانی‌ها عبارتند از: می‌ادا من بمیرم؟ می‌ادا پدر و مادرم هم بمیرند؟ چه کسی از من مراقبت خواهد کرد؟ چرا مرد؟ آیا من مقصّر 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 دهنند. 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...» احتساب کنید چون این تعابیر، خردسالان را گیج می‌کند.

(۳) استفاده از تعابیر و مفاهیم دینی (مثل بیشت و جهنم) باید مطابق تجارب و تعالیم دینی کودک باشند. کودکان گاهی مفاهیم انتزاعی خاصی چون بهوشت و ابدیت را درک نمی‌کنند چرا که رشد شناختی آنها چنین احاجزه‌ای 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 داغدیده 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 اعضا 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» معتبر می‌شمارند و درک فرزندان خود از مرگ را بیفزایند. پدر و مادرهایی که به سوالات فرزندان خود درباره مرگ جواب می‌دهند، به آنها می‌فهمانند 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 می‌افتد لازم است که خودمان این اطلاعات را به فرزندان منتقل کنیم، پژوهشگران توصیه کرده اند 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>



کودکان و راه‌های استدلال‌ورزی

• درآمد:

فلسفه، ذهن انسان را به مثایه 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 تاکید قرار می‌دادند. به عقیده آنان از طریق اندیشه‌یدن 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

قوانين 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 یک ویژگی خاص است که تا میزان زیادی ارثی است. براساس این دیدگاه، تفکر فرآیندی برخاسته از هوش می‌باشد که مختص یک گروه خاص است. حال اگر هوش تا میزان زیادی ارثی باشد، تلاش برای بهبود عملکرد آن چه فایده‌ای دارد؟

در مقابل این دیدگاه آلفرد لبینه (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 عملکردۀای 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 بد و 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 روانشناسی 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 تعابون و همکاری با دیگران امکان رشد پیدا می‌کنند و آنچه کودک می‌تواند امروز با همکاری دیگران انجام دهد در آینده به تنها‌ی 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 یک سوال تعیین‌کننده و مهم یا مشخص‌کردن 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 تنها‌ی قادر به انجام آنها نیست. روانشناسانی که خط فکری پیازه را دنبال می‌کنند کودکان را یادگیرنده‌های فعل محسوب می‌کنند که در حال تعامل با محیط بیرون و شکل‌دهی به ساختارهای پیچیده فکری‌شان هستند و به تنها‌ی برای حل مساله خود اقدام می‌کنند.

اما مطالعات نشان دادند که کودک چگونه با در اختیار داشتن شرایط اجتماعی مناسب بهتر از زمان تنها‌ی 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 تنها‌ی فعالیت می‌کنند راه حل‌های 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 کیش‌های عالی ذهن ریشه در روابط واقعی بین افراد بشر دارد. بنابراین فرآیند اجتماعی بحث و گفت‌وگو و استدلال به عنوان یک 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 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 درگیرشدن 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 آلایش و شاد و بر طراوت خوش 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 رساند 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 با گاهی دلیل بر گرایش های ضد اجتماعی است 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 برد.

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 موجود 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 بقدرتی نافذ و سریع الحركت است که از هر رنگ دیگر زودتر به چشم می خورد.

منبع : میان گستره

<http://vista.ir/?view=article&id=108210>

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 کیفیت بهتری 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 سانجه کودک در آن زندگی می‌کند.
- آموزش روشهای خود باری به والدین تا به سازگاری خود نیز کمک نمایند.
- آگاهی 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 تأثیر 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 قبلاً از هر چیز از والدین می‌خواهیم، تغییراتی را که در فرزندانشان بدنبال فاجعه مشاهده کرده‌اند بیان کنند. این علائم روی تخته سیاهی که در معرض دید همه هست نوشته می‌شود. نمونه‌ای از این تغییرات عبارتند از:

- عصابنیت
- زود از جا پریدن بدنبال شنیدن صدای بلند
- ترس از تنها در خانه ماندن یا تنها بیرون رفتن از خانه
- نگرانی و اضطراب
- گوش‌گیری و افسردگی
- زود به گریه افتادن

- بی میلی نسبت به بازی کردن
- تحریک پذیری و کج خلفی
- بیقراری
- اشکال در تمکز
- اشکال در خواب
- کابوس های شباهه
- 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 زننده 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 می شود.

• 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 زننده برای خودشان یادآوری می شود.
- وقت کافی ندارند.

• اعتقادشان این است که صحبت کردن در خصوص این موضوع می تواند زیانیار 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 گروههای کوچک تقسیم کنید تا به این سوال پاسخ دهند. در جمعبندی 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
 - قضاوتن 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 هیجاناتشان 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 پرتبش، 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 فعالیتها 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 نکمالی طبیعی نوجوانان می‌باشد. گاهی شرکت در فعالیتها اجتماعی و کمک به اطرافیان می‌تواند در مقابله با احساس درمانگی و ایجاد سازگاری فعال نقش زیادی ایفا کند.
- تماس‌های جسمانی با کودکان نیز باعث کاهش تنفس، اضطراب و افسردگی می‌شود. البته در فرهنگ‌های مختلف 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 پژوهشکی ایران سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=87877>



کودکان و لجاجت

یکی از روحیاتی که در برخی از کودکان به چشم می‌خورد روحیه لجیزی است کودکانی که دارای اینگونه روحیه می‌باشند زندگی را برای دیگران تلخ می‌سازند آنچه که در فرد لجوح وجود دارد اصرار وابرام در به کرسی نشاندن حرف خود است موضوعات برای لجوح چندان اهمیت ندارد بلکه مهم یک دندگی و تسلیم نشدن در برابر افکار دیگران است. لجیزی 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 لجیز برای



اینکه خواهش غرورآمیز خود را اعمال نماید در هر اجتماعی سخنی به میان آید و در هر مو ضوعی اظهارنظر شود بدون اینکه قصد راهنمایی داشته باشد بیدرنگ زبان به اعتراض می‌گشاید و با جملات و انتقادات بی مorder صدد کویند و نابود ساختن شخصیت دیگران است شخص لحوق باروحیه لجباری قضاوت منصفانه را از دست داده به حق کشی و انواع بی عدالتی ها جسوس و بی باک میگردد علی (ع) می‌فرماید (اللجاج یفسدالرّای) (یعنی لجاجت فکر و اندیشه راتیاه می‌سازد.

• وراثت و لجاجت

بدون تردید رو حیات پدران و مادران در فرزندان اثر می‌گذارد این ناشر به صورت زمینه‌های بسیار کوچکی به کودکان انتقال می‌باید ولی بروز و رشد این زمینه‌ها تابع شرایط محیطی است . اگر مقتضیات تربیتی موافق و مساعد

با این زمینه‌ها باشد پرورش ورشد آنها قطعی است و اگر جو پرورشی برخلاف آن باشد برای ظهور و بروز آنها ، مجالی فراهم نخواهد آمد . ناگفته 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 می‌گیرد . بنا بر این کودک با رو حیه لجباری از پدر و مادر متول نمی‌گردد بلکه با فطرت پاک قدم به جهان هستی می‌گذاردو این عوامل سازنده تربیتی اوست که می‌تواند از او یک انسان سازگارویا فرد لجبارو یک دنده ساخته تحويل اجتماع دهد.

• علل لجاجت

لجبازی کودکان نمی‌تواند در انحصر یک علت وعامل باشد بلکه علل وعوامل متعددی در پیدایش روحیه لجباری اثر داردو ما در اینجا به برخی از آنها اشاره می‌نماییم: یکی از علل ، محبت‌های افراطی پدران و مادران است البته در مواردی هم شرایط و اوضاع خارجی در ضرورت این توجه و محبت فوق العاده موثر می‌باشد . مثلاً برخی از کودکان فرزند منحصر خانواده هستندیا از نظر جنسیت تنها پسر خانواده می‌باشند 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 و مادران می‌کوشند به همه خواسته‌های کودک جواب مثبت دهند ، گرچه برخی از این تمایلات اصولی و منطقی نباشد در نتیجه چنین کودکانی بتدربیح با روحیه لجباری تربیت می‌شوند . پر واضح است کودکانی که در خردسالی هرجه خواسته فوراً برایش تهیه می‌شده بعدها با این روحیه خو گرفته توقع دارد هر چه بخواهند و هر چه بگویند، باید دیگران بدون قید و شرایط خواسته او را انجام دهند.

• محرومیت و لجبازی

کودک در هر دوره از زمانی نیازهایی دارد، او همانطور که به غذا و لباس احتیاج دارد به بازی و تفریح هم نیاز مند است . برخی از پدران و مادران بر اثر بی توجهی به نیازهای طبیعی کودکان یا علاقمندی افراطی آنان به جنبه‌های آموزش فرزندانشان هیچگاه وسایل بازی و تفریح های مشروع برای فرزندان خود تهیه نمی‌نمایند ، 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 بتدربیح کودکان را عقده ای ولجباز بار می‌آورد ، اینگونه کودکان با روحیه لجباری ، عقده ها و ناراحتی های خود را جبران می‌نمایند . بعضی از خانواده ها کودکان خود را از بسیاری از آزادیهای معقول ومشروع باز داشته به سختی آنان را در منگنه فشار ، قرار می‌دهند اینگونه کودکان با مکانیسم دفاعی به یک نوع اعتیاد و آلودگی خطر ناکی دست می‌زنند و ریشه وانگیزه این کار جز لجاجت و دهن کجی کردن چیز دیگری نمی‌باشد.

• پیش گیری های اسلام از لجاجت

در همه مقررات وقوانین اسلامی این واقعیت به چشم می‌خورد که اسلام بطور جدی و قاطع با هر عاملی که از آن تفرقه وجدایی و دشمنی 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 می‌شود اکیداً جلو گیری به عمل آورده است .

امام باقر (ع) می‌فرماید : (ان ترک الماء وان کنت محققاً). یعنی: ستیزه جویی وجدال را رها ساز اگرچه 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 لجباری 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 لجبا ز، او را تربیت کرده ضمناً خود را از اصرار و ابرام و گریه او نجات و رهایی بخشند، عده ای هم می کوشند با تسلیم شدن و گذشت، لجباری او را از بین ببرند بدیهی است این دو روش منطقی و اصولی نمی باشد زیرا کودکی که با اصرار حرفش را به کرسی بنشاند علاوه بر این که لجباری پایان نمی پذیرد بلکه بر شدت آن افزوده می گردد. واما 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 لجبار باشد باز سازی گردد تمام علل و عوامل که روح لجاجت را در او بوجود آورده، باید از بین برود تا کودک، تعادل خود را باز یافته از لجباری دست بکشد و پیش از باز سازی، بهترین روش درمانی، عدم اعتناء و توجه به کودک لجبار است بدون این که تسلیم او شده یا به زور و تنبیه متولسل گشته باشیم

منبع : وب سایت کودکانه

<http://vista.ir/?view=article&id=315410>



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 لجباری و بهانه گیری می کنند
• یک گام جلوتر از دیگران

همیشه در بحث از کودکان استثنایی، توجه والدین، پژوهشکار و روانشناسان معطوف به کودکان دیرآموز یا آن دسته از کودکانی شده که تمام قابلیت ها و استعدادهای 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 حداقل استعدادهاییش نیازمند است که یک کودک دیرآموز.

این کودکان تیزهوش یا نابغه خوانده می شوند اما به گفته روانشناسان بخارط نیاز به همان توجه و مراقبت بیشتر در مراکز آموزشی بازهم 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 مری 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 نیوگ او به هدر نزود. 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 نیوگ را از خود بروز می دهند.

سازمان آموزش جهانی، کودکان نابغه را آن دسته از کودکانی می دارد 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 وسال 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 با 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 همانگی 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 با استعداد 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 بدستی 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 با استعداد 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 گوید می تواند نام سیاره ای را برای خود انتخاب کند و منظمه 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 اشتباہ تصور کنند فرزندی 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 کودکتان 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 بباید. 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 پروریش هر چه بهتر کودک کمک بگیرید.

کودکان نابغه در سنین نوبایی و حتی نوزادی بیشتر از کودکان معمولی والدین خود را خسته می کنند، چرا که اغلب خواب کمتری دارند و هنگام بیداری به محرك های محیطی بیشتری نیاز داشته و واکنش نشان می دهند.

داشتن پدریزگ یا مادریزگی دلسویز 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 کودکتان 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 والدین 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 بداند به او اهمیت می دهید.

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=347695>



کودک افسرده است

• روش های درمان افسردهگی

در زمینه ی درمان افسردهگی در کودکان، می توان به روش هایی 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، اشتتها نشان می دهند، ممکن است مؤثر واقع گردد. ولیکن متأسفانه مطالعات طرح ریزی شده درمورد آزمایش



دارو و درمان افسردگی محدود بوده و استفاده از دارو اکثرآ عواض ثانویه به

دبیال 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 و گاه مشترک باشد که با توجه به این امر می توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱) برقراری رابطه توانم با اعتماد به کودک

۲) ایجاد این احساس در کودک یا نوجوان که کسی او را درک می کند

۳) اجراه دادن به نوجوان جهت افسای نگرانی ها و تشویش 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) در برخورد 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 مریبوط 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 ابلاؤ - دکتر جی ریموند دوبالومترجم : مهدی قریجہ داغی

منبع : تبیان

<http://vista.ir/?view=article&id=80016>



گذر از وابستگی

بر طبق نظریه روانکاوان ، کودک در گذر از وابستگی مطلق و رسیدن به تفرد 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 قبیل از این مرحله دوران همزی گری مادر و کودک وجود دارد .

کودک با خودشیفتگی مطلق بدنی می آید ، با احساسی من جهانی . که در این حالت خودش را همه دنیا میپندارد . این دوره اصطلاحاً اوتبیسم 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 تأخیر در پاسخ دادن نیاز کودک بوجود می آید بدليل 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 .

متاسفانه 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 بموضع به گریه کودک بوجود می آید به کودک این پیام را میدهد که " دردها موقت و نیازها برآورده شدنی است "

دیری نمیپاید 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 برآید .

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 توهمنی عمیق میشود . توهمنی که او همه دنیا بوده سپس او و مادر 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 بهمدم 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 نیازبادمی کند تا به مکانیسمهای دفاعی خاصی متولّ شود . ضعف خودش را با قادریت مطلق سریوش 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 سریوش بگذارد و تبدیل شود به موجودی انزواطلب ، مهر طلب و یا برتری طلب .

در نتیجه این موجود مجبور است در زیر پوسته خودشیفتگی که نعل وارونه نفرت از خوبیش 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 خوش نیازمند امنیت است و در صورتی که این امنیت برای او درونی نشده باشد به قدرت متولّ 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 دردرساز 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 حوش هستند و آرام و قرار 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 آفینند، موجب آزار دوستان خود می شوند، از انجام تکالیف درسی اجتناب می کنند، قادر به پیگیری دستورات نیستند، مرتب وسائل خود را گم می کنند و به خاطر شکل توجه و تمرکز کمتر، در درس های ریاضی و دیگرها ضعیفند.

تشخیص زودرس و درمان به موقع مانع از برجسب 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 کودکتان 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 فرزندتان در تماس باشید و رفتارهای منزل را به معلم اطلاع دهید.

- تمام کودکان مبتلا لزوماً بیش فعال نیستند، بنابراین تنها به کودکان پرجنب و حوش 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 سوال 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.

منبع : بیرتک



لکنت، خط فاصله ای میان حروف

بسیاری از کودکان در فاصله دو تا پنج سالگی دچار عارضه «لکنت زبان» می‌شوند، به این معنا که صدایها و هجاهای خاص، کلمات و یا جملات کوتاهی را مکرراً تکرار نموده، هنگام ادای آن‌ها مکث کرده و یا هر بار به شکلی خاص آن را بیان می‌کنند. در حقیقت لکنت، نوعی «ناروایی کلامی» است که صحبت کردن کودک را با اختلال مواجه می‌کند.

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 مسئله‌ای 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 می‌کنند و زمانی که پیغام ذهن پردازش شده در حال انتقال است، با عضلات و قسمت‌های مختلف بدن تداخل پیدا می‌کند.

• نشانه‌های اولیه لکنت

نخستین علائم لکنت زبان، حدود ۱۸ تا ۲۴ ماهگی بروز می‌کند، زمانی که کودک برای اولین بار می‌خواهد 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 می‌کنند، در بسیاری از موارد نیازی به مداخلات درمانی ندارند. اگر لکنت تداوم داشته باشد، دائمآ بدتر و شدیدتر شود و با با برخی از حرکات صورت و با بدن همراه باشد، مراجعه به یک متخصص گفتار درمانی، خصوصاً قبل از سه سالگی می‌تواند مفید باشد.

• لکنت در مدرسه

اغلب اوقات لکنت به میزان بسیار کمی در کودکان در سنین مدرسه مشاهده می‌شود، اما اگر لکنت زبان در کودک دبستانی ادامه پیدا کرده است، احتمالاً خود او نیز نسبت به این قضیه هشیار شده و از آن خجالت می‌کشد 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 موقعیت‌های پراسترس کلامی برای او جلوگیری کند تا زمانی که مدواوی 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 گفتاردرمانی مشورت کنید. همچنین اگر کودک یکی از علائم زیر را دارد نیز مشورت با چنین متخصصی می‌تواند مفید باشد:

تکرار کلمات و یا برخی جملات، توسط کودک زیاد انجام بگیرد.

ادای کلمات و یا صدایها با گرفتن یا کشیدن یا در صورت و خصوصاً در عضلات کلامی (اطراف لب و دهان) همراه باشد.

کودک دائمآ 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 لکت می توانید به این راهکارها عمل کنید:

از کودک نخواهید دائمآ تمامی کلمات را درست و دقیق ادا کند. بگذارید صحبت کردن برای او جالب و لذتیخش باشد.

زمان صرف غذای خانواده را به زمانی برای گفت و گو مبدل کنید. در این زمان باید حتی الامکان تلویزیون و رادیو خاموش باشد و هر یک از کودکان خانواده نیز در جمع فرستی 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 «حداً 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 لکت 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 نگویید لازم نیست حرف بزند
به او نگویید قبل از حرف زدن، فکر کند.

در خانه فضای آرام و به دور از تشنجه را برای او فراهم کنید.

خدوتان 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 نگریسته 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 نگویید لازم نیست صحبت کند.

[مونا کربلائی]

منبع : روزنامه ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=116955>



مامان نقاشی منو نگاه کن

آیا تاکنون یک نقاشی نیمه کاره کشیده‌اید و از فرزندتان خواسته‌اید، آن را کامل کند؟ آیا با دادن یک موضوع مثلًا مزرعه از او خواسته‌اید، برای شما نقاشی بکشد؟ اصلاً تاکنون به نقاشی فرزندتان 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 ترکیب‌بندی رنگ‌ها همگی به نوعی بازتاب حالات و احساسات درونی کودک شناساست. 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 اثرباری 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 دسته‌هایش نگاه می‌کند و از تجربه لمس اشیاء لذت می‌برد و این زمانی است که او تجربه اساسی و مداومی در 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 برحاجدارد. 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 برمی‌دارد 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 مدتیش به دست آورده، بیان کند.

• خط خطی‌های پرمحتو

پرورش 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 خط نگاری از اینکه سه وجه چشم، مغز و دست خود را به کار می‌اندازد، لذت می‌برد. کودک بعد از سنتین پنج، شش سالگی قدرت بیشتری در جهت نظارت بر واقعیت‌های بیرونی پیدا می‌کند و چون لغات بیشتری آموخته است بنابراین به راحتی می‌تواند اختلاف اشیا را با یکدیگر درک و بیان کند. کودک در حدود این سنتین هنگام نقاشی فقط جنبه‌هایی از اشیا را می‌کشد که آنها را شناخته است و نه آنچه را که در ظاهر می‌بیند.

به همین دلیل نقاشی کودکان در این سنتین دارای دو خصیصه متصاد 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 روبا، تمایلات خودآگاه و ناخودآگاه کودک ظاهر می‌شود. نقاشی کودکان حتی اگر از لحاظ شکل ظاهری بی‌اهمیت جلوه کند اما از نظر محظوظ هرگز به‌طور کامل بی‌ارزش نیست. روانشناسان معتقدند حتی بیش افتدۀ ترین نقاشی‌ها هم می‌توانند شناخت و تجارب کودک از دنیا و شکل‌گیری تدریجی اورا 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 می‌رond و ساعت‌ها حضور آنها بسیار کم بوده و در این ساعت‌ها 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 تجھیلاتش 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 موقع 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 کشیده 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 مریبان، 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 ناچصی 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 حالی که 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. یادمان 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 دیبا 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 بجه‌ها 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. تشویش مهم ترین و اولین راهکاری است که بیشتر روانشناسان را به والدین در هر زمینه‌ای توصیه می‌کنند. حتی اگر بچه شما کپی می‌کند و یا علاوه‌ای 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 ساعتی 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 هرجه که هست ذوق کنید و به شعف بباید که بیشتر از آن ممکن نباشد حتی می‌توانید نقاشی را قاب کنید و یا همانطور بدون قاب به دیوار با در کمد آویزان کنید تا بجه 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 داده است. کودک باید توانایی کسب تجربه‌های مخصوص خود را و نه تجارت ما را داشته باشد. پس ما بزرگسالان بهتر است در پی تصحیح وسوس گونه نقاشی آنها از نظر صوری نباشیم.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=292111>



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 مریبان برانگیخته است که اهمیت مطالعه گستردۀ این موضوع را دوچندان می‌کند.

نگرانیهایی که این نوع مشکل به وجود می‌آورد پرسش‌هایی را در ذهن اولیاء و مریبان 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 برحی از روانشناسان مدرسه‌گریزی را با خودکشی فردی مقایسه کرده‌اند.



به عبارت دیگر، همان طور که بیمار در معرض خطر خودکشی را باید بسترسی کرد، یک کودک مدرسه گریز را نیز باید به یک مدرسه شبانه‌روزی یا بازی‌وری 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 کشمکشی 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 اطرافیش 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 نگرشاهای 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 متتحمل 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 می‌داند. ظرفیت سازش یافتن یا کنار آمدن با موقف‌های مختلف و متفاوت لازمه می‌انجی‌گری این دو نوع خطمنشی اخلاقی است.

اگر کودکی نتواند بین این دو قطب متصاد صلح و سازش ایجاد کند دچار ناکامی خواهد شد. تلاش کودک در این سن و سال برای انجام کاری جدید و بکار بستن ابتكار از سوی احساس درونی مقصراً 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 متمرثمر بودن کودک را متزلزل می‌کند و

بهره‌وری و کارآمدی فرد را تهدید می‌نماید.

• عوامل موثر بر مدرسه‌گریزی

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، می‌توانند از عوامل تسريع‌کننده یا زمینه‌ساز مدرسه‌گریزی باشند. مثلاً بیش فعالی 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 نهنجی در آکواریومی اسیر و در شکل سهل‌انگارانه ماهی قرمز کوچکی در دریا با تمام خطرها 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. مراحلی چون یائسگی، بلوغ، ازدواج و امثال آن.

۵) عدم درک نیازهای اساسی در خانه یا مدرسه: می‌توان گفت مهمترین عامل در مدرسه‌گریزی 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 برخورند.

زیرینای این رابطه چه در مدرسه و چه در خانه روابط غیرانسانی است. ویرجینا ساتیر، خانواده درمانگر شهری، 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 برد چیزی جز روابط غیرانسانی نیست.» خانواده درمانی در مورد خانواده‌های دشوار و یا آشفته لازم است.

زیرا که مدرسه‌گریزی محصول مشترک خانواده و اجتماع است، محیط آموزش به شکل اخص، جامعه به طور اعم مد نظر است. این مسئله آنچه بفرنچ تر می‌شود که پیشینه تحکم‌گونه نیز دنباله محیط اجتماعی را تشکیل دهد.

منبع : موسسه روانشناسی کاریزما مشاور

<http://vista.ir/?view=article&id=256499>



مدرسه و سلامت کمرویی یک معلولیت اجتماعی

انسان اصالنا 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 کفايت 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 تعاظن و همکاری های ملی و

همفکرهای علمی، حضور فعالیت فرهنگ و احاطه بر زنجیره علوم، فنون و تکنولوژی برتر، بدون تردید پدیده کمربوی یک معلولیت اجتماعی است. کمربوی یک صفت یا ویژگی ارثی یا ژنتیکی نیست، بلکه اساساً در نتیجه روابط نادرست بین فردی و سازش نایافتگی های اجتماعی در مراحل اولیه رشد، در خانه و مدرسه پدیدار می شود.

دانش آموزان کمربو عموماً متعلق به والدین هستند که خودشان کمربوی دارند. لیکن این بدان معنی نیست که این افراد این قبیل کمربوی را از طریق ژن های ناقل از والدین خود به ارث برده اند، بلکه اساساً به این معناست که کمربوی را از آنها یاد گرفته اند.

فرد کمربو 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 محسوسی ترسو است.

ممکن است فرد کمربو کناره گیر یا بی اعتماد باشد و یا شخصیتی پرسش آمیز، بی اعتماد و مشکوک داشته باشد.

کمربوی در میان دانش آموزان خردسال شایعتر از بزرگسالان است. بسیاری از بزرگسالانی که خود را غیرکمربو می بینند با برنامه ریزی بر کمربوی دوران دانش آموزی خود غلبه کرده اند، لذا ما مؤکداً این باور را که کمربوی فقط عارضه دوران دانش آموزی است، رد می کیم. 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 کمربوی در میان بخش قابل ملاحظه ای از جمعیت بزرگسالان ادامه می یابد.

کمربوی یک توجه غیرعادی و مضطربانه به خوبیشن در یک موقعیت اجتماعی است که در نتیجه آن فرد دچار نوعی تنفس 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 کمربوی 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، کمربوی یعنی خودنحوی فوق العاده و ترس از مواجه شدن با دیگران، زیرا کمربوی نوعی ترس یا اضطراب اجتماعی است که در آن فرد از مواجه شدن با افراد ناآشنا و ارتباطات اجتماعی گریز دارد.

• مدرسه تقویت کمربوی یا رشد اجتماعی

مدرسه به عنوان اولین جایگاه رسمی تجربه اجتماعی دانش آموزان می تواند نقش تعیین کننده ای در تقویت کمربوی را پرورش مهارت های اجتماعی آنان ایفا کند. متأسفانه در بسیاری از موارد کمربوی دانش آموزان در محیط مدرسه و فضای کلاس درس تقویت می شود و چنین رفتار ناخوشایندی در شخصیت دانش آموز ثبت می شود.

در غالب موارد اولیاً مدرسه رفتار انفعالي و آرام و سکوت مضطربانه دانش آموز کمربو و ناتوان را به عنوان یک صفت پسندیده و ویژگی رفتار 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 کمربوی

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 انفعالي، 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 خصوصی و خشونت و لجام گسیختگی نفسانی در جامعه می تواند از دیگر عوامل زمینه ساز فزونی اضطراب تشدید کمربوی و رفتارهای گوشه گیرانه باشد.

• درمان کمربوی:

- 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 است، 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. هربار که سعی می کنید خودتان را خرد کنید، بگویید ایست. این کار را آنقدر تکرار کنید تا برای همیشه خردکردن خودتان را متوقف کنید. به جای لغت کمربوی از عناوین دیگری استفاده کنید. بسیاری اوقات دیده شده است که ما فقط در یک یا دو موقعیت کمربو بوده ایم، اما با وجود این خودمان را فردی کمربو می پنداریم و می نامیم.
- ۳) به جای این که بگویید من آدم کمربوی 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 براندار می کند، قلبم شروع به تپیدن می کند و دچار دلشوره می شوم.
- ۴) خودتان را آرام کنید.

زمانی که تنفس، 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>



مراحل رسیدن به خودپنداری قوی

کودک شما در خلال سالهای اولیه رشد خوبیش نخستین درس‌های احساس اینمی، برقراری ارتباطات عاطفی تأثیر با عشق و علاقه و احساسات خوب نسبت به خود را می‌آموزد، چنین مراحل رشد و تحول عاطفی اساس تمامی یادگیری‌های عاطفی بعدی او را تشکیل خواهد داد. در روزهای نخست تولد کودک از صدایهای که می‌شنود، تصاویری که می‌بیند بوهایی که استشمام می‌کند و آنچه لمس می‌کند شروع به الگوسازی می‌نماید.

به خاطر داشته باشید که اولین احساسات اینمی کودکانتان بستگی کامل به ارتباطات عاطفی که شما در این روزها با وی برقرار می‌سازید دارد. به تدریج تا زمانی که کودک تازه پاست، چنین ارتباطی شکل دوطرفه و دوسویه به خود می‌گیرد. 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 چهارماهگی: 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 در می‌آیند 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 تصوری 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 اینکه 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 با 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 لبخند 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 (بینایی، شنوایی و ...) سازماندهی کرده، نظم بخشنید، از این توانایی خود در جهت تجربه دنیای اطراف و بیان نهادن هویت خودشان استفاده خواهند کرد. پایه و اساس احساس اینمی 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 کودکتان رد و بدل شد. هر دو احساس خرسنده خواهید کرد. این حس را حتماً زمانی که فرزندتان به ابراز احساسات شما با لبخند با توجه پاسخ می‌دهد، تجربه نموده‌اید والدین خوب نه تنها به کودکشان حس خرسنده و هیجان را منتقل می‌کنند بلکه سعی می‌نمایند او را از آنچه باعث آزار و نارضایتی اش است رها سازند.

۲) پایه‌گذاری ارتباطات

به محض آنکه شما توجه توانم و با نظرات 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 پرطراوت غان و غونه‌ها و سر و صدای‌ها حاکی از سرحال بودن کودک سرجشمه 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 ... برداشت‌هاییش 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 برت می‌شود یا آنقدر سرگرم کارها می‌شود که نمی‌تواند برای مدتی به وی توجه نماید) خشم و عدم رضایت در چهره‌اش نمایان می‌گردد. حتی هیجاناتی نظیر ترس نیز در این سنین در چهره کودک قابل مشاهده است. در صورتی که کودک در این سنین بحرانی از اطرافیانش توجه و محبت دریافت ندارد، در معرض خطر در خود فروفتگی 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 زست‌ها 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 خوبیش 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 خوبیش را در بقیه عمر پریزی می‌کنیم. در این هنگام کودک شما دارای "خود" است و حس انجام عملکردهای عمدی و خودمختار در روی 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 توانائی‌ها و تمایلاتی که به تازگی به دست آورده است استفاده نماید.

۴) هدف و عملکرد

در این مرحله تصویری که کودک از "خوبیش" 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، پرسنگارانه به شما خیره شده است. از او می‌پرسید: (چیه؟ چی می‌خواهی؟) کودک با هیجان شروع به جیغ زدن و صحبت‌های با مفهوم می‌کند. دست شما را می‌گیرد و به سمت یخچال هدایتتان می‌کند. دوباره به یخچال اشاره می‌کند.

شما مجدداً از او می‌پرسید چه می‌خواهد و در یخچال را باز می‌کنید، فکر می‌کنید شاید شنیده است. بنابراین پارچ آب را بیرون می‌آورید که کودک با فریاد نارضایتی خود را ابراز می‌دارد. سپس طرف ماست را بیرون می‌آورید و هیجان رضایتمندی و خنده او را که دیدید متوجه می‌شود 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 نویا قادر است احساسات و عواطف و هیجانات خوبیش را از طریق چهره و بدن خود به نمایش بگذارد و همچنین می‌تواند عواطف اصلی را شناسائی کند و این توانائی خوبیش را در موقعیت‌های بیچیده‌تر به کار 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 سمتیش می‌آمد، ترسید؟"

در حدود پانزده ماهگی، کودک درمی‌یابد که می‌توان همزممان 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 او دارد را (یکی فردی که دوستش دارد و دیگری فردی که مورد خشم و غصب اوست) یکی کند و درون یک "خود" واحد قرار دهد. در همین سنین کودک می‌تواند مزه‌های عواطف را فراتر از زمان و مکان درک کند؛ بدین معنی که اوی محبت مادر نسبت به خود را تنها زمانی درک می‌کرد که در آگوش او باشد یا مادر او را نواوش کند یا با او صحبت نماید. اما اکنون، کودک احساسات مادرش را با یک نگاه به اوی درک می‌کند. کافی است مادر از آن سوی اتفاق به او لبخند بزند و او احساس امنیت و آرامش خاطر خواهد کرد و دیگر برایش مهم نیست که حتماً مادر را در کنار خوبیش 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 اتفاق خوبیش به تنها باری 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 چه کار می‌کند و کجا اس. این توانائی ارتباط ذهنی برقرار کردن با افراد مورد علاقه بدون نیاز به حضور جسمی و واقعی آنها به کودک نویا 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 اوی، در حال رشد و شکل‌گیری است. بنابراین دقیقاً نحوه برخورد شما با اوی و نحوه ارتباطتان 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 سمبولیک 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 بلرzed یا گریه کند یا با عالیم صورت و چهره‌ای وحشت خویش را به نمایش بگذارد. او می‌تواند به مادرش بگوید "گرسنه‌ام" و این نام "گرسنگی" را عمدآ 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 حالی‌که قبل از آن ممکن بود فقط سروصدا کند؛ گریه و بهانه‌گیری نماید و مادرش را به سمت آشپرخانه بکشاند.

در این مرحله که کودک هیجانات را کاملاً شناخته و به آنها وقوف پیدا کرده است. والدین می‌بایستی تعاملات خود را با وی افزایش دهند، به کارگیری 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 بیوشانند. 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 به نحو مطلوب لذت ببرد. برای بهبود این ارتباط کودک را به فکر کردن و دارید. مثلاً زمانی که کودک می‌گوید: (می‌خواهم برم بیرون، اجازه می‌دم؟) بهجای این که صرفاً به او با (بله و خیر) پاسخ دهید، بهتر است بپرسید (بیرون می‌خوای 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 باورهایی کسب می‌کند، اما فقط زمانی جزء دائمی خزانه لغات واژه‌ها و لغات بیشتری می‌آموزد و برای خود عقاید، باورهایی کسب می‌کند. اما فقط زمانی جزء دائمی خزانه لغات کودک قرار خواهد گرفت که کودک معنای واقعی آن را به خوبی درک کند، درک معنای واژه‌ها، عالیم 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 هیجانات مربوط به هر تصویر را هم شامل می‌شود. انکاس 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، کنجکاوی‌ها، همدلی‌ها و عشق‌ورزی‌ها، کنجکاوی‌ها، تمایلات، اهداف، باورها و ... همه و همه قسمتی از زندگی درون یک‌کوک 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 هیجانات مرتبط می‌سازد (دلتنگم چون خیلی وقتی 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 "خيال" برای کودک فراهم گردیده است.

کودک در این سن می‌داند که چگونه عملکرد کلونی 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 عاقب آن وقوف می‌باید. توانائی وی برای توجه، تمرکز برنامه‌ریزی و کار کردن برای رسیدن به هدف خود بیشتر و بیشتر می‌شود.

زمانی‌که 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 "عروسم خوشحال است" به این عقیده تغییر شکل می‌باید که "عروسم خوشحال است چون من دوستش دارم" یا "عروسم ناراحت است" به "عروسم ناراحت، چون من دارم از خونه بیرون می‌رم" تغییر شکل پیدا می‌کند. خود کودک به صورت عمدى 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 می‌گردد.

اما، جهت شکل‌گیری هر چه بهتر این ارتباطات، کودکان می‌بایست با گفتگوهای سازنده با والدین و اطرافیان، آگاهی‌دهی مناسب پاسخ‌گوی 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 تجسمهای را با واقعیت مرتبط ساخته، تطبیق دهند و در نتیجه درستی و نادرستی و میزان کارا بودن تصورات درونی خود را در مقابل دنیای بیرون و در مقایسه با واقعیات نمی‌توانند بیازمایند. اگر همه آنچه طی مراحل گفته شد بهخوبی پیش بروند "خودپندازه" کودک به قوی‌ترین صورت، شکل می‌گیرد: "من خوبم خوشگالم، شیرینم، باهوشم و ..." من قوی هستم، کنگاوم 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 تصویری 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، پدریزگ و مادریزگ، مری‌ها و ... به‌دست می‌آورد. با این حال، ذکر این نکته ضرورت دارد که این تجسم یکپارچه از خود تنها نشان‌دهنده سطحی از گووهای 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 پیازه

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 «ابرشهر» 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، آلوی زرد و سیاه، بید مجنون، آبشار طلایی، 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 پدریزگ، 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 پدریزگ، پدریزگ مهریان- آن Love object جاود- سنگ می‌کنیم و گلوله - میوه بلוט - گرد می‌آوردیم تا هنگام نبرد فرا رسید. مدافعان و مهاجمان جز تفنگ و فشنگ و هفت تیر، همه شمشیر و



نقاب زورو داشتند، جز من آرامتر که به دلیل عدم التزام عملی به مبانی جنتلمنی مورد نظر مادر تحت نظارت و کنترل خاص او بودم! اما مهر پدربرگ چاره ساز شد و حکمیت او گرهگشا. و من این چنین شادمان و کامیاب از اسیاب بازی فروشی خیابان چهارباغ عباسی اصفهان)، چند متر آن سوی کاخ هشت بیهشت، مسلح به شمشیر و ناقب زور شدم. بگذرم که دیری نکشید که «زورو» قهرمان عدالت خواه، آرمانگرا و حامی مستضعفان، که سخت شیفته و دل بسته اش بودیم، گرفتار تیغه‌ی گیوتین سانسور شد و به جرم سرسپردگی و مزدوری تهاجم فرهنگی به سرنوشت دیگر سفیران امپریالیزم جهان خوار- «تازران»، «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» نبرداخت و این چنین «خود محور»، «خودبین»، «خودخواه» و «خود شیفته» شد. شگفت نیست که ساده زیستی، دلاوری، گذشت، فدکاری و مددکاری «تازران» قهرمان یگانه و این اسطوره‌ی جادویی کودکان را نیز نیاموختیم. با از دست رفتن تلویزیون، پیوند ما با باعچه بیشتر و بیشتر شد. در میان جنگلی از درختان جورواجور میوه، گل‌ها و گیاهان گوناگون و حوضی با ماهی‌های قرمز، از رژه‌ی مورچه‌ها، لانه ساختن، تخم گذاشتن و جوجه آوردن پرندگان، مکر و پدرساختگی کلاح و نیرنگ و درنده خوبی گربه نکته‌ها آموختیم و خستگی ناپذیری مورچگان و کوشش کرم‌های خاکی برایمان درس و سرمشق بود. از درخت‌ها و آلچیق‌ها 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 باعچه گذشت و شخصیت و منش ما در آن پیکره و چهارچوب یافت. باغ و باعچه آن روزها در «برنامه کودک نیمداد و نیمه جان» هنوز جاری بود؛ ما به دیدن «شوید» و «جهفری» عادت کرده بودیم و با صدای نرم و گرم و مخلملی هوشیگ لطیف پور(یا عباس پهلوان) در «خپل و باغ گل‌ها» به آرامش می‌رسیدیم.

برای خود من همیشه مایه‌ی 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!! باعها و باعچه‌ها آهسته و آرام لای عکس‌های آلبومها و گوشه‌های خاطرات محبوب و گرفتار شدند. از «خپل و باغ گل‌ها» یعنی نیز خبری نیست که نیست!

با عچه در متن زندگی کودکان ایران امروز حضور ندارد. دیگر باعچه- 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 لویا در کاغذ جوهر خشک کن علوم دوم دستان 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 افراسته به خود ببالم و بُز دهم که من آن اندازه خوش اقبال بوده‌ام که مزه‌ی قلعه‌سازی و مهمانی گرفتن(!) بر فراز درختان و خورشت خُرفه و گوجه سبز(!!) پختن و زغال کردن سبب‌زمینی با آتش خودی(!!!) در میان باعچه را چشیده‌ام.

به من پیشاھنگی نرسید؛ حتا لیاسیش! اما چه غم که من پیشاھنگ و نه پیشاھنگ که تازانی مادرزاد بودم!! با جنگلی سبز و رنگارنگ که به سلیقه‌ی پدربرگ و با مراقبت صادقانه «بابا صفرعلی» باغبان پیرساده دل و مهربان پدید آمده بود.

بسیار خوشحالم که در کارنامه‌ی کودکی ام مانادوری در گاوداری باغ ابریشم و کوه نوردی در کوهها و صخره‌های آفیج را نیز داشته‌ام. بی‌شک، این مزه چشیدن‌ها را مدبون پدربرگ و مادر بزرگ مادری‌ام هستم که چنین فضاهایی را برای ما نوه‌ها تُخس و وروجک پدید آوردن. «شاهکوه» همواره برایم نماد و یادآور پدربرگ مهربانم - یوسف خان بهنام - خواهد بود که معدن سرب آن را کشف کرد. معدنی که امروز با نام «شرکت باما» شناخته می‌شود. یاد پدربرگ همیشه با ماست.

بگذرم که باعچه‌ی خانه‌ی پدری - با آن بتههای خزندگی توت فرنگی و پنجاه و دو کبوتر حلالزاده و حرام زاده (!) - و باغ وسیع کاشانه‌ی مادربرگ و پدربرگ 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 ولذت خاص خود را داشتند. تازران در هر سه خانه کوشای بود!

اگر تئوری و مدل «شناختی» پیازه را در نظر گیریم، بهترین فضا برای رشد مراحل حسی- حرکتی (از زاده شدن تا دوسالگی) [Sensorimotor]^[1]، پیش عملیاتی (دو تا هفت سالگی) [Preoperational] و عملیاتی غیر انتزاعی (هفت تا یازده سالگی) [Concrete operation]^[2]، همانا باعچه است. فضایی «واقعی» که کودک واقعیت‌های جهان را- «آن چنان که هست»- از نزدیک با چشم و گوش و دیگر حواس (بوبایی، لامسه، چشایی) حس و

درک می‌کند و به دستاوردها و نتایج هر مرحله می‌رسد و رشد شناختی اش کامل‌تر می‌شود. این دستاوردها و پیش‌فرضهاست که پس از بازده 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 بروشد 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 دو سالگی)» است.

پیازه، این روان‌شناسی رشد و کودک، نظریه‌ی خود را «معرفت شناسی تکوینی (Genetic Epistemology)» می‌نامید و آن را مطالعه‌ی شیوه‌ی به دست آوردن، تعديل و رشد افکار و توانایی‌های انتزاعی براساس زیر‌ساختی ارثی و زیستی می‌دانست.

پیازه چهار مرحله‌ی عمدی رشد را بیان کرد که منجر به قابلیت اندیشه‌یدن 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 پیازه 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 پیازه روان‌شناس بالینی نبود و مدل شناختی خود را به حوزه‌ی مداخلات روان درمانی تعمیم نداد، ولی نظریه‌ی او به یکی از پایه‌های انقلاب شناختی در روان‌شناسی تبدیل شده است. نظریه‌ی پیازه امروزه کاربردهای زیادی در روان‌پزشکی به ویژه «شناخت درمانی» - که از سوی آرون‌بک پایه‌گذاری شد - دارد. شناخت درمانی در درمان مشکلات مختلف از جمله افسردگی، اختلالات اضطرابی، وسوسات‌ها، سوءصرف مواد، خودکشی و... به کار می‌رود. اما جدای از کاربردهای درمانی، نظریه‌ی پیازه 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 پیازه، «تجربه» در «پختگی کارکردهای شناختی» نقش دارد. پیازه 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 پیازه عبارتند از:

۱) مرحله‌ی حسی- حرکتی (تولد تا دو سالگی)

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 جغجقه را آموخته، هم اسباب بازی تازه اش را مانند آن تکان می‌دهد و هم جغجقه را به شیوه‌های تازه ای به کار می‌گیرد.

دستاوردهای حیاتی این دوره، پیدایش «بقای شیء (Object Permanence)» یا «طرح‌واره‌ی 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 نماید. 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 توب یا نمادی ذهنی از واژه‌ی توب بسازد که نماینده‌ی شیء واقعی است یا بر آن دلالت می‌کند. این بار نمودهای ذهنی برای کودک مجال آن را فراهم می‌کند که وی اعمال ذهنی خود را در سطح مفهومی جدیدتری انجام دهد. دستیابی به طرح‌واره‌ی بقای شیء (Schema of Object Permanence) نشانه‌ی گذر از مرحله حسی - حرکتی به مرحله‌ی پیش عملیاتی رشد است.

۲) مرحله‌ی تفکر پیش عملیاتی (دو تا هفت سالگی)

در این مرحله کودک نمادها و زیان را گستردگرتر 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 مفاهیم ابتدایی است. اشیاء را می‌تواند

بنامد، اما نمی‌تواند آنها را طبقه بندی کند. تفکر پیش عملیاتی، مرحله‌ای 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 بیفتند 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 ذهنیش 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 اسم و یک مُسند - ارتقا می‌باید. مثلاً می‌گوید «مامان خورد»، «بابا خواب».

کودکان در مرحله پیش عملیاتی، با این که خوب و بد را تمیز می‌دهند، نمی‌توانند از پس محدودرات و دشواری‌های اخلاقی (Moral Dilemmas) برآیند. مثلاً هنگامی‌که از آنها پرسیده می‌شود: «یک نفر عمدًا لیوان را شکسته و یک نفر سهواً ده لیوان را شکسته؛ کدام یک گناه کارتر است؟»، معمولاً می‌گوید کسی که ده طرف را سهواً شکسته مقصوتر 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 تعديل کنند. وقتی به آنها گفته می‌شود که ساکت باشند چون برادرشان باید درس بخوانند، گوش نمی‌دهند. این به این دلیل نیست که منفی کاری کرده‌اند، 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 کبر نکرده و ثابت(Fixed) نشده‌ایم؟؟)

کودکان در این مرحله از نوعی تفکر جادوی (Magical thinking) به نام سیت پدیداری (Phenomenalistic causality) استفاده می‌کنند. طبق این تنواع تفکر، واقعه‌ای که پیش از واقعه‌ی دیگر رخ داده علت آن است. (مثلاً برق را علت رعد می‌پنداشد) نیز کودکان در این سن، نوعی تفکر به نام تفکر جانداریندaranه(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، انگاره‌ای ذهنی یا ژستی سمبلیک). یعنی کودکان نمادی یا نشانه‌ای 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 می‌باید.

(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 محدودی 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 و از 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 وسوسی- جبری دیده شود و کودکانی که در برابر داشتن یک نظام ارزشی مقاومت می‌کنند، اغلب خودرأی و بی‌تحرک به نظر می‌رسند.

مطلوبترین پیامد در این مرحله آن است که کودک به گونه‌ای سالم به قواعد احترام بگذارد و این را هم البته بداند که هر قاعده ممکن است استثنایی موجه و مشروع داشته باشد. ثبات ادارک(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 مومی کروی را به شکل سوسیس دراز و کلفت در آورند، کودکان می‌فهمند که در هردو 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 سوسیس موم بیشتری دارد، چون درازتر است. بازگشت پذیری (Reversibility) عبارت است از قابلیت فهم رابطه‌ی بین چیزها و دریافت این که چیزی می‌تواند به چیز دیگری تبدیل شود و دوباره به شکل نخست خود برگردد(مانند آب و بخ). مهم ترین نشانه‌ی این که کودک هنوز در مرحله‌ی پیش عملیاتی است، این است که به نیاز ادراک و بازگشت پذیری نایل نشده باشد. توانایی کودکان برای فهم مفاهیم کمی یکی از مهم ترین نظریه‌های پیازه در زمینه‌ی رشد شناخت است.

مقیاس‌های کمی عبارت 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 زا 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 جایجایی 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 پیچیده ای می‌باشد، تابع قواعد منطق صوری و قراردادی است و از نظر دستوری درست است. انتزاعی بودن تفکر نوجوان در دلیستگی 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 فرضیه‌ی با 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 بینیشند، مستعد رفتار خوبیش آگاهانه (خودمراقبه) [Self- Conscious behavior] هستند. هم‌چنان 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 تجاری که برایشان پیش آمده، ممکن است اصلاً به مرحله‌ی تفکر عملیاتی صوری نرسند و تا پایان عمر خود به شیوه‌ی عملیاتی غیرانتزاعی بینیشند. اگر بر توصیف هر مرحله‌ی نظریه‌ی رشد شناختی پیازه به گونه‌ای دقیق تأمل کنیم، آشکارا می‌بینیم که «غنا»، «پیچیدگی» و «تنوع» فضای باعچه چگونه در هر مرحله- به ویژه مراحل تفکر پیش عملیاتی (دو تا هفت سالگی) و عملیات غیرانتزاعی (هفت تا یازده سالگی)- می‌تواند به رشد کامل‌تر (گستردگر و ژرف تر) 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 باعچه خواهد داشت و توانایی اندیشیدن انتزاعی و استدلال قیاسی و نیز تفکر فرضیه‌ای - قیاسی نوجوان را به بوتیرن حالت ممکن تکمیل نموده و گسترش و ژرفای خواهد بخشید. اما رشد بی حساب و غیر منطقی جمعیت در پایان دهه‌ی پنجم 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 باعچه‌ها و تبدیل آنها به مجتمع‌های آپارتمانی انجامیده است، بلکه در عمل امکان ایجاد پارک‌ها و فضای سبز عمومی مناسب با جمعیت را نیز از بین برده است. اکنون نسل‌هایی پید می‌آیند که در زندگی آپارتمان نشینی، فرصت آموختن و اندیشیدن و آشنایی با تجربه‌های نو را در باعچه- این فضای واقعی، جلوه‌ی طبیعت و «اشانتیون گیتی»- از دست داده‌اند و این حضور به حدکثر دقایقی ایستادن در بالکن (اگر آپارتمان بالکنی داشته باشد!!) منحصر و محدود شده است. بی‌گمان، کامپیوتر، پلی استیشن، تلویزیون و اینترنت جایگزین خوبی برای باعچه نیستند. بعید نیست که نسل‌های بی باعچه و محبوب در آپارتمان، روح و روانی آزاده‌تر، ناارامتر، افسرده‌تر و پرخاشگرتر و اندیشه‌ای کلیشه‌ای‌تر و شاید غیرانتزاعی تر داشته باشند. این حاست که برگزاری جشن‌های پرماهی و معنایی چون سیزده بدر، سده، مهرگان، چهارشنبه سوری، ادری‌بهشت‌گان و مانند آن و نیز رفتن به پیک نیک‌های فامیلی و خانوادگی و گشت و گذار در کوه، دشت، چشم‌های 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 بی‌واسطه جهان هستی بشوند. باعچه 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 بنگردید. کدام محیط دیگری چون باعچه برای رشد توانایی‌های ذهنی این اندازه غنی و سرشار است؟ و در فصل مرگ باعچه‌ها 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 باعچه 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 نیود باعچه جبران شود. بد نیست به جای کارتون‌های بی محتوا یا پر از خشنونت تلویزیون، باز همان «خیل و باع گل‌ها» پخش شود، بلکه نسل میان سال نیز افزون بر کودکان مستفیض شوند! صدای گرم، نرم و مخلملی 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 دویاست 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 راست، برسلامت و رشد جسمی و روانی آدمی نیز اثرگذار است. ما پسرخاله‌ها، دخترخاله‌ها و نیز پسردایی‌هایمان هریک در گوشه‌ای از این کره‌ی خاکی روزگار می‌گذرانیم و برخی مان دهه‌هایست که یکدیگر را جز از دوربین آنلاین اینترنت یا عکس‌های ارسالی با پست ندیده‌ایم؛ اما آن چه ما را درجهار سوی گیتی به هم پیوند می‌دهد، همان خاطرات باعچه‌ی پدربرزگ و مادربرزگ مهریانمان در خیابان چهار باع عباسی اسپهان (اصفهان)، درست چسبیده به هتل عالی قاپو است؛ باعچه‌ای که دیگر نیست و هرگوشه از آن مغازه‌ای در مجتمع تجاری عالی قاپو شده است!! خوب می‌دانم که تا واپسین ثانیه‌های عمرم خاطرات آن باعچه 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 رُز روی لُز برف سواری اش را بر زبان می‌راند. سال‌هایست که هریار گذارم به گران فروش‌های میوه تهران می‌افتد و آلوچه قرمز را در بساط آنها می‌بینم، در حافظه‌ام درخت تک افتدادی 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 اردواگاه رزم مان بود!! کسی نمی‌خواهد باور کند که «باعچه» دارد می‌میرد؛ اما من آن را کاملاً باور کرده ام، نه، با همه‌ی سلول‌هایم این واقعیت تلخ را لمس کرده‌ام.

افسوس! چقدر جنگل خانه‌ی پدربرزگ رنگارنگ بود. و اکنون این منم:

تازه‌انی بی‌جنگل از نسل رو به انقراض باعچه!

منبع : وب سایت کودکانه

<http://vista.ir/?view=article&id=315382>



مشکلات بهداشت روان

تشخیص تب در مکودک 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. متاسفانه 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 مختلف می کند. بدون کمک ، چنین مشکلاتی ممکن است منجر به افت تحصیلی ، روی آوری به مواد مخدر و الکل ، ناسازگاری در خانواده ، یا حتی خود کشی 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 زنیک ، عدم تعادلات شیمیایی و صدمه به سیستم اعصاب مرکزی اشاره کرد. این عوامل در علم پژوهشی تحت عنوان اختلالات نوروپیولوژیک 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 فرزنان 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 بیش از حد و یا کمتر از حد لازم از او انتظار نداشته باشید.

۳) این نکته بسایر حائز اهمیت است که فرزند تان را تشویق کنید احساسات خود را ظاهر کند. احاجزه دهید بداند که همه افراد ، درد ، ترس ، خشم و اضطراب را تجربه می کنند. به او کمک کنید عصبانیت خود را بگوئه ای مثبت ظاهر کند بدون آنکه متولّ 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 فرزنداتان خوب گوش دهید. از کلمات و اصطلاحاتی استفاده کنید که برای او قابل فهم باشد. او را به سوال کردن ترغیب نمایید.
- ۶) کاری کنید با شما راحت باشد و مایه دلگرمی اش باشید. تمایل خود را برای صحبت در باره هر موضوعی با او، نشان دهید.
- ۷) به مهارت های خود تان برای حل وکنار آمدن با مشکلات رجوع کنید. آیا شما مثال خوبی در این مورد هستید؟ اگر احساسات و عملکرد فرزندتان مایه دستیابچگی شما شده یا قادر به کنترل خشم و ناامیدی خودتان نیستید، کمک بجویید.
- ۸) مشوق او در زمینه رشد استعدادهایش باشید و به او کمک کنید محدودیت های موجود را بپذیرد. براساس توانای ها و علاقه‌ش، در تعیین اهداف پاریش کنید.
- ۹) توانایی های او را با توانمندی های سایر کودکان مقایسه نکنید
- ۱۰) منحصر بفرد بودن او را بستایید.
- 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 او 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 فرزندتان 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 دردناک 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>



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 مریبان مدارس و معلمان می توانند فرآیند ایجاد یک دوستی را ساده کرده و سرعت بخشنند ، 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 کمدھایشان 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 سربه 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 با طرد می کنند ، دور نمایید. در مورد کمربوی 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 فرزندتان برنامه ریزی کنید. اگر قرار است وارد جمیع شود به او توصیه کنید، درباره نکته های قابل بحث فکر کند، حتی متن گفتگوها را بنویسد و تا زمان رفتن، آن را مرور کند؛ با این کار، بیشتر احساس می کند که می تواند از عهده حضور در آن موقعیت اجتماعی برآید.
- ۳) سعی کنید به او یاد دهید پاسخ دیگران را بدهد و نگاهش با دیگران برخورد کند. لبخند 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 مغorer 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 ترسیش نیاز دارد، به او خواهند داد.
- ۴) صحبت کردن در جمیع را به او یاد بدهید. اگر از حرف زدن در اجتماع می ترسد، به او آموزش دهید با وی را در کلاسهای عمومی شرکت دهید؛ این کار، باعث می شود تا فرزند شما بر ترس خود غلبه کند.
- ۵) هرگز به فرزندتان نگویید خجالتی. هرگز در حضورش به کسی نگویید 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 فرزندتان، 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>



معجزه ای برای رشد ذهنی کودک

نقش بازی در زمینه رشد شناختی کودک، نخستین بار توسط روانشناسی به نام «پیازه» مطرح شد. مطابق با نظر این روانشناس، بازی زمینه ساز رشد شناختی کودک و پیش نیاری برای کسب مهارت های مختلف در زندگی محسوب می شود.

در واقع، کودک از طریق محرك های محیطی و اسباب بازی ها، برای پاسخ به پرسش های ذهن و ارضای کنگماهی 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 توب در اثر تمرین و تکرار و انجام آزمون های مختلف ، مناسب ترین و کوتاه ترین راه را برای پرتاب یا رسیدن به توب انتخاب می کنند. بطور کلی بازی، رشد هوشی کودکان را تسريع می کند.



مطابق با تحقیقات، افرادی که در دوران کودکی اسباب بازی نداشته یا از انجام بازی های فکری و پیشرفتی محروم بوده اند، پس از ورود به مدرسه در زمینه آموزشی و تحصیلی با مشکل رویه رو شده اند و کودکانی که از لحاظ دسترسی به محرك 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 اشیا 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 متدالوی 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 استعدادهای کودک نیست، اما امروزه اکثر کودکان «بیش از حد» به چنین بازی هایی می پردازند، تا جایی که دچار بی علاقگی 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 دیگر 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 تمرين کرده و تفکر خلاق را می آموزند و از کشفیات خود لذت می بینند. دکتر دیوید الکانید، روان پژوهش 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 مقدور 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 سوب و یا گاز زدن یک اسباب بازی، شاید در نظر والدین به نظر بک نوع بازی نیاشد، اما برای یک نوزاد فعالیتی شادی 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 نویا (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 مورجه هایی که در باغ رزه می روند! فراموش نکنید کودک در این سن مطلقاً باید 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 بستنایی (سه تا پنج سال)

کودک در این سنین مهارت های کلامی خوبی پیدا کرده و مبدل به یک قصه گویی کوچک می شود. از این به بعد بازی های او با کلام نیز همراه می شوند و وی می آموزد نا برای هم بازی اش - از گریه 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 آنها 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 حایگاه 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 همین طور پیش بروд 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 کیفیش 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 ناازام 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 علتی 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 تشیدکننده 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 مریبان 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) به طور مرتب با والدین دانشآموز بیش‌فعالتان در تماس باشید و از رفتارش در منزل بپرسید. سعی کنید به آنها دلگرمی بدھید تا اینکه مدام از رفتار بد دانشآموز گله کنید.
- ۵) نیمکت یا صندلی او را کنار پنجره یا حایی که ممکن است موجب حواس‌پرتی او شود قرار ندهید. همچنین بهتر است موقع امتحان و با درس جواب دادن برای او شرایط خاصی قائل شوید برای مثال اورا در فضایی خلوت‌تر برد 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 به طور مستمر حفظ کنید و او را از رویه‌رو 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 گج، کاغذ، خمیر و مانند اینها) بیشتر استفاده کنید. نتیجه بررسی‌ها نشان داده است که این دانشآموزان در بادگیری 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 کمرتوجهی 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 مدرسی 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 نظام 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>



مقاآم‌سازی مدارس در برابر اعتیاد

اعتیاد، واژه ناخوشایندی است که مقاہیمی جون رنج و گرفتاری و... را با



خود تداعی می‌کند.

نوجوانی که در سنین کم به سوی موادمخدوش گرایش می‌باید بیش از هر چیز موجب افسوس دیگران می‌شود.

کمرتجربه بودن، همواره باعث شده رفتارهای پرخطر و گرایش به مصرف سیگار و یا موادمخدوش در میان نوجوانان بیش از دیگران گسترش یابد. طبق پژوهش‌ها و تحقیقات انجام شده و عوامل گوناگونی ارجمله 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 حالت 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 تأکید دارند و معتقدند برای ساعاتی نسبتا 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 سوء‌صرف موادمخدوش در دیبرستان‌های شهر تهران پرداخته، در یک جمع‌بندی کلی این ویژگی‌ها را چنین عنوان می‌کند:

▪ کنترل ناقص و انصباط کم

معمولًا 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 خاطری فراهم می‌کند تا دور از کنترل اولیاء مدرسه اعمال خلاف انجام دهند. در بسیاری از کشورهای پیشرفت‌های 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 مبالغه موادمخدوش 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. پشت مشهدی در این زمینه می‌گوید: اگر فضای اطراف مدرسه محل تبادل مواد باشد این فضای 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 پیستره یا پیام راجع به اعتیاد و مضرات آن در فضای مدرسه می‌پردازند و یا تا چه‌اندازه جهت افزایش آگاهی نوجوانان بودجه مصرف می‌کنند؟ حای تأمل 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 موادمخدوش بسیج شوند و به مبارزه با آن پردازند.

فقدان تعلق به مدرسه؛ حضور نسبتا طولانی افراد در مدرسه اگر با انگیزه همراه باشد امر تعلیم و تربیت را سریع‌تر و آسان‌تر می‌کند. برای ایجاد احساس پیوستگی به مدرسه معمولا از دیبران 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. مدارسی 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 اعتماد 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>



من بهترینم، همه کار می توانم انجام دهم

روانشناسان، فخرفروشی را الگوبرداری نادرست در کودکی می‌دانند
نظریه کارشناسی
• احساس کفايت

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 دراثر الگو برداری ایجاد می‌شود. بدین ترتیب که اطرافیان کودک و عمدتاً والدین که مهم‌ترین افاده 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 منازلی زندگی می‌کنند که به آنها به اندازه کافی احترام گذاشته نمی‌شود و احساس کفايت مندی در آنها به وجود نمی‌آید. فخرفروشی در کودکان به تدریج موجب انزواج 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 دائمًا 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 شوشتاری / فوق تخصص روان پژوهشی کودک و نوجوان

فخر فروشی یا اصطلاحاً پزدادن در کودکان در یک مقطع خاص سنی غیر قابل احتساب می شود. درست است که آنها هنگام این گونه فخر فروشی ها در مورد ساده ترین و پیش 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 زیبایی را در شباهه 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 مخبری 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 دهنده دکتر برکووتیز، استاد دانشگاه میسوری و روانشناس حوزه شخصیت معتقد است: «فخر فروشی و پزدادن 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 خودبازی 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 حلب می کند (خواه نشان دادن یک نفاشی، تزئین سالاد الوبه و چیدن میز شام باشد یا زدن به هدف در بازی هایی مثل فوتیال 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 نسبت 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 نیاشم. 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 رساند ادامه دارد.»

به اعتقاد این روانپژوهی که کودکان چه در مهد 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 موقوفیت های خودشان ممکن است در دیگری احساس بدی ایجاد کند.

پیتر گورسکی، استادیار دانشکده پژوهشی هاروارد و محققی 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 زیاده 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 پزدادن به عنوان روشی برای پی بردن به این که کارشان یا موفقیت شان جه ارزش گذاری مثبتی از سوی والدینشان یا دیگر بزرگسالان می شود استفاده می کنند.

در مورد کودکانی که ناگهان خودشیفتگی و یا فخر فروش می شوند، باید علت را در تغییر و تحولات محیط و یا اطرافیانش یافت. در این گونه موقع بعهر است وضعیت پیش آمده را با مریضی او در میان بگذارید. در ضمن می توانید از شیوه های زیر برای هدایت بهتر احساسات کودکتان و تقویت حس اعتماد به نفس او به جای خودشیفتگی محض استفاده کنید:

▪ الگو باشید: بچه ها رفتار درست را با تماشا کردن و تقلید از شما می آموزند بنابراین به واکنش خود در برابر موقوفیت ها دقت کنید. در مقابل بچه ها دیگران را سرکوب و یا آنها را مسخره نکنید و یا در مورد موقوفیت هایتان غلو نکنید.

روانشناسان بر این عقیده هستند که والدین باید به کودکان نشان دهنده می شود بدون فخر فروختن با 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 توب 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».

بیاموزید 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 توب 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 بین 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>



مواجهه والدین با کمربویی دانشآموزان

کمربویی می تواند ناشی از عوامل اجتماعی، خانوادگی، مذهبی، روانشناسی، فرهنگی و... باشد. ارائه یک تعریف مشخص از کمربویی تقریباً غیرممکن است. زیرا علائم و نشانه های آن از دانشآموزی به دانشآموز دیگر متفاوت است. کمربویی می تواند ناشی از عوامل اجتماعی، خانوادگی، مذهبی، روانشناسی، فرهنگی و... باشد.

به طور کلی کمربوی در دانشآموزان به یک عدم تطابق موقتی و یا دائمی در مواجه شدن با معلمین، مسئولین مدارس و سایر دانشآموزان 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



ニアفتن راه حل مناسب، ممکن است تا دوره دبستان، دبیرستان و حتی دانشگاه نیز ادامه پیدا کند.

• کمربویی بحرانی برای دانشآموزان

شکل های دیگر کمربوی به تدریج ظاهر می شوند: کودک یا نوجوان قبل از رفتن به مدرسه، احساس ناراحتی می کند که با تظاهرات جسمی همراه می شود. دلدرد و دلپیچه شایع ترین این نشانه هاست و والدین نیز با نگهداشتن دانشآموز در خانواده و مراقبت از او تصور می کنند که واقعاً بیمار است و همین سبب تشدید بحران می شود، زیرا دانشآموز مدرسه گزین 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 فرب 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 دیگر نیز ظاهر شود، او به دلیل نرس از بعضی از افراد (میصر، معلم ریاضی، نظام 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 حشمتناک 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 درنظر گرفتن مشکل واقعی به او اجازه دهنده 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 موقع لازم است که با روان‌شناس مشورت شود.

والدین و نیز مریبان و معلمان با آگاهی می‌توانند مانع از ایجاد و گسترش ناهنجاری‌هایی همانند کمرویی، عدم اعتماد به نفس، رفتارهای تهاجمی و... شوند. حالات مختلف کمرویی نشان می‌دهد که به تعداد افراد کمرو عارضه کمرویی 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 کمرویی 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 رویه رو 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 پریار 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 با تکالیف را انجام دهد؟ پس او را همانطور که هست دوست بدارید و تأییدش کنید. از این رو آشنایی با انواع کمرویی 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 ساكت 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 لکن می‌افتد و دست و پایش را گم می‌کند.

او دانش‌آموزی تنهایست 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 اتفاقش 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 لکن می‌افتد، کلمات از ذهنش محو می‌شوند و اولین جملات و کلمات بی‌ربطی که به ذهنیش 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 تنها 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 موقعی به محض قرار گرفتن در جمع و یا در میان همسن و سالهایش دستانش آنقدر می‌لرزد که حتی نمی‌تواند ساده‌ترین کارها را انجام دهد، نتیجه سرازیر شدن اشک، بغض، سرافکندگی 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 مدت‌های است 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 سمبول رفوزگی مدرسه است. تاکنون هیچ‌کس او را خندان و حتی گربان ندیده است. او با کسی حرف نمی‌زند و مدت‌های است که برای برقراری ارتباط تلاش نکرده است. اطرافیان مدام او را تحقیر کرده‌اند، او نیز به نوبه خود همین کار را می‌کند.

او خودباوری‌اش را از دست داده و خود را در دنیا بزرگترها کوچک و کم شده 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 بیانه‌ای 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 رفتهای 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 زیبایی 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>



موسیقی کلاسیک و تأثیر آن بر کودکان

چنین انسان، پس از گذشت ۲۰ هفته از تشکیل نطفه می‌تواند صدای



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 بسیار ساكت 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؟

درآزمایش‌های انجام شده روی یک خواننده اپرا به نام «کاترین سنگلتون» (Kathryn Singleton) اپرا، مشخص شد ضربان قلب کودک را تغییر می دهد و این امر زمانی که تنالیته وریتم موسیقی عوض می شود، کاملاً محسوس است. لذا استفاده از موسیقی های کلاسیک بخصوص موسیقی موتسارت تأثیر بسزایی بر کودک و جنین دارد.

یک خواننده پاپ اعتقاد دارد موسیقی را که در زمان بارداری همسرش برای پسرشان اجرا کرده است، ماهها بعد از فراغت همسر از زایمان برفرزندشان تأثیرگذارده است. او می گوید:

«قبل از آنکه پسرمان متولد شود ، بارها از یک 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 ساكت می شد». دکتر لامونت عقیده دارد: اگر درسه ماه آخر بارداری از یک موسیقی مشخص «ترجیحاً کلاسیک» برای جنین استفاده شود، او دریک سالگی با شنیدن آن واکنش نشان می دهد و موسیقی را درک می کند.

به عقیده کاترین سنگلتون تأثیر موسیقی که کودک دررحم مادر خود بارها گوش می دهد حتی بیش از ۱۲ ماه است. او می گوید: زمانی که درماه پنجم بارداری خود بودم درحال 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 ۲ ساعت بدون آنکه کوچکترین حرکتی از خودنشان 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 درپرورش هوش و حافظه کودکان دارد. در سال ۱۹۹۳ دو فیزیکدان متخصص درامر پرورش و حافظه به نامهای گوردون شاو ((Gorden shaw)) و فرانسیس رایجر((Frabcix Rauscher))) ۱۰ دقیقه از ابتدای سوئنات نابغه بزرگ موسیقی کلاسیک و لفگانگ 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 بگوییم والدین آمریکایی براین باورند که برای افزایش هوش و حافظه فرزندان از موسیقی های کلاسیک استفاده شود. در سال ۱۹۹۸ دریالت جورجیای آمریکا دولتمردی به نام زل میلر ((Zell miller)) جهت جمع آوری یک CD از آثار کلاسیک تحت عنوان ((حافظه فرزندان خود را با موسیقی بسازید)) ۱۰۰/۰۰۰ پوند سرمایه گذاری کرد و به کلیه نومادرانی که دریمارستان ها درانتظار زایمان بودند و با فارغ شده بودند ، یک 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. یک 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 یک دقیقه است که ضربان قلب کودک نیز با این ریتم برابر می‌کند و بسیار شبیه و همگون است و به همین جهت موسیقی موتسارت تأثیر بسیار زیادی بر جنین و کودک می‌گذارد.

همانطور که قبل‌اهم گفتیم آرامش و موسیقی کلاسیک در روحیه کودک و جنین تأثیر مثبت بیشتری دارد، تا پک موسیقی بر تلاطم و خشن اگرچه انواع مختلف موسیقی بر روی کودکان تأثیر خاص خود را می‌گذارد، در مورد ریتم موسیقی باید بگوییم که ما می‌توانیم از برخی از موسیقی‌های راک یا پاپ و یا جاز که با ریتم کلاسیک همگام باشند نیز استفاده کیم.

در مطالعه‌ای که دکتر رایچر و همکارانش در آمریکا به عمل آورده‌اند، 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>



نرس کوچولو، من اینجام

بابا جون اینکه ترس نداره؛ اصلاً خودت بیا نگاهکن تو اتفاق هیچی نیست؛ فقط وسایل خودته. حالا بیا بخواب، آفرین! چراغ رو هم خاموش می‌کنم تا عمومبرقی ناراحت نشه. آفرین، پسر من دیگه مرد شده! باز چی شده نصفشی من و مامان رو از خواب بیدارکردی؟ من که اول شب بهات نشون دادم تو اتفاق هیچی نیست؛ نه هیولا لایی، نه دردی، نه شیطانی. پاشو برم تو اتفاق. امان از دست این لوس‌بازی‌هات! آخه تو خجالت نمی‌کشی؟ این دفعه چندمه تو این هفته که من و مامان رو از خواب بیدار کرده‌ای؟ دیگه شورش رو درآورده‌ای. باز خانم، شما بگو بچه است. من هم بچه بودم اما کجا این اداحا را داشتم؟ پاشو برو تو اتفاق تا با نشده‌ام، دیگه هم شبها نمی‌یابی تو تخت ما. خانم شما هم ولش کن. این پسر آبروی هر جی مرد رو برد!

شما چندبار نصفشب توسط کودکان زمانی که او از چیزی ترسیده از خواب

پریده‌اید یا مجبور شده‌اید یک ساعت وقت با او صرف کنید تا خواش ببرد؟ همه ما احساس اضطراب را به خوبی می‌شناسیم. زمانی که احساس خطر می‌کنیم اما نمی‌دانیم دقیقاً چه چیزی باعث این اضطراب شده. ترس نیز حس آشنازی برای ماست. هیچ‌کدام از ما نمی‌تواند ادعا کند که تابه‌حال از چیزی ترسیده. بعضی ترس‌ها مختص زمان خاصی است؛ مثل وقتی که یکدفعه کسی جلوی ما می‌برد. اما امان از ترس‌هایی که انگار همیشه همراه ما هستند؛ سوسک سیاه و بدشکل، زلزله یا تصادف ماشین. ما بزرگترها زمانی که از چیزی می‌ترسیم یا موضوعی باعث نگرانی‌مان می‌شود، می‌توانیم در اکثر مواقع خودمان را کنترل کنیم اما وقتی کودکانمان از چیزی می‌ترسند نمی‌توانند خود را کنترل کنند و این



آغاز دردرس والدین است.

• هر روز ترسوتراز روز قبل

بعضی والدین و به ویژه پدران، معتقدند که بچه‌هایشان از آنها ترسوتند. 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 ترسوتند یا نه - و البته پژوهشی نیز تا به حال در این زمینه نمیدهار - 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 دردرس افتادند؛ زمانی که کودک آنها شب یا حتی در روز از ترس الیاس به آنها می‌چسبیدند. 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 تاثیری مشابه داشته باشند. مهم‌ترین اقدام، دقت در انتخاب برنامه‌های است.

• شبیه به اسم دعوا

بسیاری از کودکان در خانواده‌های نازارم، از اینکه پدر یا مادرشان آنها را ترک کنند یا آنها تنها بمانند، چجار ترس مزمن می‌شوند؛ ترسی که گاهی اوقات تا سنتین بالاتر همراه آنهاست و می‌تواند به صورتی ناخودآگاه روابط بعدی‌شان از جمله ازدواج را تحت تاثیر قرار دهد. توجه داشته باشید حتی زمانی که تصمیم به طلاق دارید، دقت کنیدکه اختلافات شما و همسرتان، آرامش کودکتان را به کلی از او سلب نکند. جلوی او دعوا یا تهدید به ترک خانه نکنید یا اگر با همسرتان قهرمی یا از او عصیانی هستید، کودکتان را با حرف‌زندن یا برخورددهای تند تنبیه نکنید.

• مارگزیده و ریسمان

شاید آشناترین 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 پیش‌بینی یا مقابله با خطرات را دارند؛ مثلاً کودکی که در خیابان گم شده، ممکن است تا مدت‌ها از دورشدن از والدین اش 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 بگیرید

خیلی از ما تجربه آرام‌کردن کودکمان زمانی که ترسیده‌است را داریم اما گاهی اوقات چندان موفق نیوده‌ایم. گاهی کودکمان آرام شده اما چه فایده، وقتی دوباره شب بعد کودک ترسیده ما خوابیمان را به هم زده؟ انگار که ترس کاملاً در او نفوذ کرده و به این راحتی‌ها هم خیال بیرون آمدن ندارد. اما بگذارید این‌بار 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 نگویید که در تاریکی چیز ترسناکی وجود ندارد. باور کنید اگر کودکتان مطمئن بود که در تاریکی هیچ چیز ترسناکی وجود ندارد، این کارها را انجام نمی‌داد. متأسفانه صرف گفتن نترس 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

درمورد 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 آنقدر 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 احساسات اش احترام می‌گذارد و همیشه در کنار اوست. در عین حال حس نمی‌کند که بچه مشکل‌داری است که نمی‌تواند از عهده مسائلش بر بیاید.

• نقاشی، زبان کودکی

گاهی اوقات کودکان و بهویژه پسرچه‌ها 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 طرافت 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 بدھید.

• بزرگ بشه پادش 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 ازبین‌بردن ترس، کمی حوصله داشته باشید چون با بزرگ‌شدن 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 ترسی‌هایش می‌گذارد؛ او را بغل می‌کند و جملات محبت‌آمیز به او می‌گوید؛ کاری که شاید در حالت عادی چندان انجام نمی‌داهه. خود این موضوع می‌تواند انگیزه خوبی برای ترسیدن باشد؛ البته راه حل این موضوع تحويل‌نگرفتن کودک در زمانی که ترسی‌های نیست بلکه راه حل، تحويل گرفتن او در زمانی است که از چیزی نترسیده 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 بعایه ازبین‌بردن ترس در جایی تاریک رها نکنید؛ چراکه آنچه او بعد از بیرون‌آمدن از اتاق یاد گرفته، اعتمادنکردن به شمامست و نه فراموش‌کردن ترسیش! 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 کمک 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 ترسیش کامل از بین برود. توجه داشته باشید تا زمانی که ترس او در مرحله‌ای از بین نرفته، قدم بعدی را شروع نکنید و البته موقفیت 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:

- غربیهای و افراد ناآشنا، نوزادان

- جدا شدن از مادر یا کسی که از او مراقبت می‌کنند؛ معروف به اضطراب جدایی و شایعترین علت ترسف 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. اخیرا 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 وکمک به کودکان در رفع استرس و نگرانی می‌پردازد و در پایان نیز راهکارهایی درباره کاهش استرس را یادآور می‌شود. برخی نظرات برآورد 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، آخرين عامل یعنی تعطیلات(تعطیلات غیرمنتظره) 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 با افسردگی این کودکان بشوند.

حتی در جشن‌ها و اعيادی مثل تعطیلات یا جشن تولد، 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 بی‌خيال‌تر 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 روبرو 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 بارآورید.
- کودکتان 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 بیش بینی حوادث نگران کننده‌ای که ممکن است برای فرزندتان اتفاق بیفتد به او کمک کنید تا آمادگی لازم برای روبه رو شدن با آنها را داشته 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 بیش خواهد آمد صحبت کنید؛ چون این کار شما واقعاً نگرانی‌های او را کاهش می‌دهد.

▪ مراقب حالات و رفتارهای کودکتان باشید. مواظب تغییرات ناگهانی در رفتار فرزندتان باشید، اگر پرخاشگر و بی‌خواب شده یا در خورد و خوراک او

تعییراتی مثل پرخوری یا بی اشتیایی مشاهده می کنید، بکوشید تا در همان مراحل اولیه بروز این تعییرات 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 شنیده های خود شوید، برای این منظور مثلا از او بپرسید: خب، گفتی که وقتی تکالیف مدرسه هات خیلی زیاد باشند، حسابی هم می ریزی؟ یا خب، لازم نیست هر مسئله ای را حل کنی، اما در میان گذاشتن مسائل و مشکلات به آدم کمک می کند.

▪ واقع بین باشید. از فرزندتان که تحت فشار روحی قرار دارد توقع نداشته باشید که تمامی انتظاراتی را که از او دارید برآورده کند.

▪ از راه های سرگرم کننده استفاده کنید. وقتی کودکتان به دلیل به هم زدن با دوستانش ناراحت است، بهتر است او را به یک پارک تفریحی ببرید تا بازی و تفریح ناراحتی اش را فراموش کند.

▪ اعتماد به نفس او را تقویت کنید. موقوفیت های به دست آمده همیشه موجب دلگرمی و تقویت اعتماد به نفس می شود. لذا نگران او نباشید به او اجازه دهید تا با بچه های دیگر بازی کند. این کار به او کمک می کند تا درباره امور و مسائل، سنجیده تر فکر کند.

▪ کودک خود را در کارها مشارکت دهید. به هنگام بروز مشکلات، فرزندتان را وادار کنید تا برای حل مشکلاتش راه حل هایی پیدا کند. این کار شما باعث می شود تا به موثر بودنش پی ببرد و بروز مشکلات موجب نومیدی اش نشود.

• راهکارهایی برای کاهش استرس

۱) به کودکتان برای موفق شدنش بپیش 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 چینی فشارهایی، استرس فراوانی را به برخی از بچه ها وارد می کند.

۲) خود را به صورت الگویی موفق در حل مشکلات چگونه برخود مسلط هستید، در این صورت درس خوبی به او خواهد داد، اما اگر انواع میلتان بتوانید به فرزندتان نشان دهید که در برابر مشکلات چگونه برخود مسلط هستید، آنگاه درس خوبی به او نیاموخته اند. روشن نشود یا غذایتان بسوزد و شما عصبانی شوید و داد و هوار راه بیندارید، آنگاه درس خوبی به او نیاموخته اند.

۳) مطمئن شوید که کودکتان وقت کافی برای استراحت دارد: وقت کافی برای استراحت، مطالعه و دیدن برخی از برنامه های 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 نمی گذارد.

۴) در انجام کارها عجله نکنید: شاید عادت کرده اید که برای انجام کارها خیلی عجول باشید یا به اصطلاح زیاد این طرف و آن طرف بدود. اما به یاد داشته باشید که کودکتان به زمان بیشتری نیاز دارد تا خود را با تعییرات هماهنگ کند و کارها را با سرعت مناسب خودش انجام دهد.

۵) کودکتان را در مواقعي که دچار بحران شده یا خانواده دستخوش تغییر و تحول شده فراموش نکنید: تصور آنچه که در آینده اتفاق می افتد برای کودکان مشکل است. کودکان نیاز دارند با صبر و حوصله آنچه را که اتفاق می افتد، برایشان توضیح بدهید. کسی که مدام داد و فریاد می کند، به این طرف و آن طرف می دود و به طور کلی جو متشنجی در خانه به وجود می آورد مسلمان تاثیر بدی بر بچه ها می گذارد.

۶) تمرینات ساده آرامش بخش در حفظ آرامش بچه ها موثر است: تنفس عمیق و داشتن حرک از جمله تمرینات مفید در حفظ آرامش است به کودکتان پیام های آرامش بخش بدهید.

۷) مطمئن باشید که فرزندتان به اندازه کافی ورزش می کند: به کودک خود فرصت کافی بدهید تا در هوای آزاد قدم بزند و همین طور هم مطمئن شوید که به اندازه کافی استراحت می کند و خوابش هم منظم است.

۸) کودکان غالبا در برخورد با حوادث غیر قابل کنترل، خود را سرزنش می کنند: در چنین موقعیتی باتاکید بر این که در این موارد نمی توان کاری کرد، باعث آرامش آنان می شوید.

گاهی اوقات کودکان با مشکلات جدی روبرو می شوند مثل بیماری های سخت و جدا شدن پدر و مادر از هم، یادتان باشد که کودکان همیشه در موقعی که با تعییرات مهمی روبرو می شوند نیاز به کمک و حمایت تائیرگذار بزرگترها دارند.

اگر کودکتان خیلی افسرده به نظر می رسد با بیش از یک ماه است که نشانه های افسرده ای را در او مشاهده می کنید، بهترین راه این است که فورا 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»، «بجه منو نمی‌گین؟ منو دیوونه کرده از بس می‌ترسه از مدرسه رفتن...» شاید ترس‌های کودکانتان جزو نگرانی‌های شما هم باشد. اما آیا این ترس‌ها طبیعی هستند؟ و به چگی بچه‌ها ربط دارند یا نابهنجارند؟ نیاز به توجه بیشتر دارند یا نه؟ روانشناسان پاسخ‌های جالبی برای این سوالات دارند. ضمن‌این 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. مثلاً ترسیدن هنگام گذشتن از پرنگاهی در ارتفاعات کوهستان یا ترس از صدای مهیب انفجار در آشیزخانه. 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 (مثلاً آمبول)، از حیوانی خاص (مثل گربه) یا موقعیتی خاص (مثلاً پرواز با هواپیما) باشد به آن فوبیا 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. ضمن‌این که برخلاف بزرگسالها 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

بهاین دلیل در مورد قبل از شش ماهگی حرفی نزدیم که اصولاً بچه‌ها تا شش ماهگی چندان بین غریبه و خودی تفاوتی قابل نیستند که بخواهند از چیزی یا آدم‌غریبی بترسند. اما بعد از شش ماهگی ترس از آدم‌های غریبه و موقعیت‌های ناشنا ترسی طبیعی است. اما اگر ترس بیش از حد و



خاص باشد، مثلاً ترس از صدای جارو برقی یا ترس از توبه‌ها و اسیاب بازی‌های پشمalo، 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 خواب‌هاییش نشان می‌دهد. از ۳ سالگی به بعد هم کودک از تاریکی می‌ترسد. برای کودک، تاریکی یعنی تنها یی؛ چه کس دیگری وجود داشته باشد چه نه، کودک در تاریکی احساس تنها یی کند. 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 دیستانی (۳ تا ۷ سالگی)

شاید بتوان این سالها را سالهای ترس نامید. ترس‌های این سنین، بی‌نهایت متنوع‌اند. کودکان علاوه بر ترس از حیوان‌ها – که در این سنین بیشتر حیواناتی هستند که می‌توانند به انسان آسیب برسانند مثلاً 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 ترس‌هاییش هم پیچیده تر می‌شوند. ترس از خطرهای دور دست یا بدیختی‌هایی 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 به طور معمول در هشت سالگی به خوبی مفهوم مرگ را درک می‌کنند و به عنوان اولین واکنش، از آن می‌هراسند. روانشناسان به‌این 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 مشهورتراین دوره «مدرسه هراسی» است. ترسی که همه ما لاقل یک نمونه‌اش را وقni 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 و حشمت‌زدگی از خود نشان می‌دهد، کودکان مبتلا به مشکل شایع این سنین یعنی «مدرسه هراسی» 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. مدرسه هراسی ممکن است علت‌های گوناگونی داشته باشد:

(۱) وایستگی پیش 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 کودک هم منتقل می‌شود و خودش را به شکل مدرسه‌هراسی نشان می‌دهد.

٣) 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 چهارمین هستید. من همین‌جا نمود قبول نمایم. تجربه‌ها احتمالی، کمدی، گمندی که در چهارمین هم است.

۴) باد نگفتن، مهارت‌های اجتماعی

بعضی از والدین کودکانشان را جویی 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. انجمان اولیا و مریبان را که یادتان است؟ مدرسه هراسی هم مشکلی است که لاقل نمودش در مدرسه اتفاق می‌افتد. بچه‌های «هراسان از مدرسه» در خانه به طور معمول نشانه‌های هراس را نشان نمی‌دهند. همه این‌ها را ردیف کردیم که بگوییم نسخه ما برای مدرسه هراسی 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 کودکتان حس استقلال به وجود بیاورید. خیلی سخت است، بهخصوص برای شمایی که کودکتان به شما وابسته است و خودتان هم به کودکتان وابسته‌اید. ۳) از تجربه‌های خوب مدرسه برای کودکانتان حرف بزنید. متناسبانه جامعه، کلیشه معلم خطکش به دست را در ذهن کودکتان به وجود آورده است. برای شکستن این کلیشه، از مهربانی وایثار معلمان برای کودکتان بگویید.
- ۴) «مدرسه بازی» کنید! یکی از بهترین راه‌های انتقال غیر مستقیم سختنان به کودکتان «بازی کردن» است. شما می‌توانید نقش یک همکلاسی، مدیر، ناظم یا معلم را بازی کنید و واکنش‌های کودکتان را در نقش دانش آموز کلاس اولی ببینید و اگر لازم بود اصلاحش کنید.
- ۵) کودکتان را با دیگران مقایسه نکنید. این کار باعث می‌شود به جای درست کردن ابروی مسأله، چشمش را هم کور کنید. یعنی نه تنها ترس کودکتان را درست نمی‌کنید بلکه با مقایسه او با همسالانش، عزت نفسیش را هم لگدمال می‌کنید.
- ۶) اصرار نکنید. هر چه بیشتر کودکتان را مجبور به ماندن در کلاس کنید و بیشتر از زور استفاده کنید، هراسیش 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 کودکتان واقعاً از مدرسه هراسان شده، می‌توانید با گردانندگان مدرسه صحبت کنید تا شما با همسرتان 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 ترسیش می‌ریزد.
- ۸) قرار بگذارید. اگر مشکل خیلی شدید بود، می‌توانید قراری با کودکتان و البته مسوولین مدرسه‌اش بگذارید که میزان حضور کودک در مدرسه، به تدریج زیاد شود.

۹ • 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 متناسبانه رفتار برخی مسوولینش هنوز هم رعب آور است. همین حالا روش منسون تنبیه بدنی را کنار بگذارید و محیط مدرسه را هم به سلیقه‌ها نزدیک کنید، نه سلیقه خودتان. مدرسه در درجه اول مال دانش آموز است، نه مال شما!
- روان شناس و مشاور استخدام کنید!
- صدایتان در آمد؛ نه؟ می‌دانم در مدارس دولتی لاقل، این اختیار دست مدیر و معلم نیست.
- اما در همه جای ایران، اداره‌های آموزش و پرورش شهرستان، لاقل یک دفتر مشاوره مرکزی دارد.
- والدین این بچه‌ها را به همان دفتر ارجاع دهید لطفاً!

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 چشم انداش تعقیب می‌کند.

کمی بعد او سرش را هم اندازی به طرف اشیاء و یا اشخاص در حال حرکت می‌گرداند. در سه ماهگی او مرتب به دستهایش می‌نگرد و اشیاء را لمس می‌کند. از این زمان است که وی تجارت اساسی و مدامومی در جهت فعالیتهای فکری و عاطفی خود پیدا می‌کند. در سال ۱۹۷۲، بور (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 بنابر گفته بریرمر (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 سزانی 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 ناجیز 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 این که کودک به مدرسه می‌رود، همه از او انتظاری بیش از قدرت واقعی اش دارند. بزرگسالان اصولاً نوزاد را به عنوان موجودی کاملاً بی‌دست و پا و حقیر می‌نگرند و عمدتاً او را در قنداق 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 صدای مختلفی از خود خارج سازد، که برای خود او و دیگران قابل شنیدن است. این موجود کوچک با رحمت و در عین حال با هیجان زیادی می‌آموزد که چگونه صدا را از دهان خارج کند. هدف او از این کار شنیدن صدای خود است. موقعیت 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 کمک صدای را کامل‌تر می‌کند و از اولین صدای ای این صیغه جیغی و گلوبی ناصاف بهسوی صدای ای این صیغه جیغی و گلوبی ناصاف.

در این سن و سال، برآوردن این صدای ای، شاید بهترین وسیله برای تحت تأثیر قرار دادن دیگران و نیز اعلام حضور خودکوچک 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 بر عکس 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 ولی 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 ناویل (Nerville) والدین و بزرگسالان در مقابل خط خطی‌هایی که کودک می‌کشد با همان هیجان و شادمانی مواجه می‌شوند که در مقابل اولین صدای ای او روپرتو 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، منعکس کننده پیج 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 آنجنان 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 جانی که بازوانش اجازه می‌دهد نیم دایره رسم می‌کند. البته این امر به موقعیت کودک در حالت نشیسته و یا ایستاده و اینکه مداد را چگونه در دست گرفته است نیز بستگی دارد. بنا به تحقیق برتن (Brittain) کودک مدتی (معمولًا ۶ ماه پس از شروع خط نگاری) رابطه‌ای بین حرکات دست خود و آثار و علائمی که پدید می‌آورد کشف می‌کند.

به گفته 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 قبلًا 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 بعتر از گذشته می‌تواند مداد را در دستش کنترل کند و شکل طریفتری 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 ۱۸ تا ۱۸ ماهگی ترسیم می‌کند کمکم جایش را به دو اثر گرافیک مشخص‌تر می‌دهد که یکی خط نوشتنی و دیگری خط نگاری 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 خط خطی‌های نامفهوم و بی‌نظم است بدون آنکه کمترین اهمیتی برای ضرورت‌های قائل شود. ضرورت‌ها بدین معنی که پل کلی (Paul Klee) از آن به عنوان "دبیان خط را گرفتن و امتداد دادن" ضبط 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 بدين 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 بر جا 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 ناویل (Nauville) 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 نکاملی هرکس بستگی دارد. اختلاف و تفاوت فردی از همان ابتدا نمایان می‌شوند و چون دوران خط نگاری، قبل از نقاشی تمثیلی است بنابراین چیزی کهار این دوره نمایانند کودک در مقابل حقیقت بیرونی یکامر کلی است. این خطوط ها به صورت‌های مختلف یا به دقت و طراحت 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، بدين وسیله تمایلش را به تصاحب مکان بیشتری در قلب و عاطفه مادر نشان می‌دهد.

این گونه تعبیر شاید به نظر روایی 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 نکامل 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 خط‌های 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 می‌کویند 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، میانی بینایی 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 فربی شکل و منحنی‌های روی‌هم قرار گرفته، ظاهر می‌شوند. بنا به پژوهش ژزل (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 نیس، بلکه مایل است احساسات درونی خود را که در ارتباط با تجربه‌های زندگی کوتاه مدتیش 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 ۳ 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 خط خطی‌های 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 چره یک یک تلفن یا یک درخت باشد.

در این سن کودک می‌تواند دایره یا فضای بسته و نیز اشکال مریع و مستطیل رسم کند. در اواخر سه سالگی کودک شروع به کشیدن اشکالی می‌کند که شبیه خاره یا خورشید است و سرانجام در چهار سالگی خط نگاره‌های او جمع و جور می‌شود و حتی برای بزرگسالان نیز معنی پیدا می‌کند.

بدین گونه است که سرانجام کودک مرحله خط خطی کردن را بهطور کامل پشت سر می‌گذارد وارد مرحله تمثیلی می‌شود.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=273138>



نشانه های استرس در کودکان

استرس مجموعه ای از تنفس 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 نفس زدن (شامل تنفس سریع، تنگی نفس، گیجی)

(۵) عادات عصی (ناخن جویدن، کشیدن پوست یا مو، فشار دادن دندانها بر روی هم و...)

(۶) تاکیکاری (ضریبان سریع قلب)

(۷) دستهای مرتبط 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 نشوبیش

• توجه : گاهی واکنشها ترکیبی از عواملند. و گاهی کودک برای فرار از مدرسه و یا گاهی برای جلب توجه اطرافیان خود را به مریضی میزند. تشخیص این موارد به عهده روانشناس کارآزموده 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-1.aspx>

منبع : مطالب ارسال شده

<http://vista.ir/?view=article&id=105775>



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 عمدۀ و کاملاً مشخص رشد اجتماعی و رشد ذهنی شناختی بازی است. به این معنی که کودک کیفیت و هر دو نوع رشد خود و سایر

جنبهای ، مخصوصاً جنبه حرکتی را در بازی‌هایش منعکس می‌کند.

شاید به همین سبب است که از قدیم گفته‌اند کودکی که خوب می‌خورد، خوب می‌خوابد و خوب بازی می‌کند یقیناً سالم است. بازی فرایندی است

که تقریباً 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 تأثیر 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 جیزی. 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

▪ گروス: ارزش انطباقی

گروس، شاید نخستین نظریه‌پرداز درباره بازی باشد که در سال ۱۸۹۸ مشاهداتش را از بازی‌های انسان و مناثر 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 تسريع می‌کنند.

▪ فرید: بازی وسیله‌ای است برای کامروایی

زیگموند فرید، معتقد است که بازی به کودکان امکان می‌دهد، کامروا شوند و موثرترين 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 راه حل‌هایی متولّ می‌شود. وقتی یک کودک با چنین تعارضی مواجه می‌شود، می‌تواند با رسیدن به آرزوها یا امیالش در ضمن بازی، تعارض بیش 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 ارضاء 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 تنیش او کمک کند.

▪ پیازه: بازی چون درونسازی و تحکیم

در نظریه رشد و تکاملی پیازه، بازی از جمله اصول پایه بر جسته نظریه او از مراحل رشد شناختی است. به نظر پیازه انطباق از تاثیر متقابل (فعل و افعال) 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 همانگ است.

• چهره‌های بازی

علاوه بر نظریه مذکور، روانشناسان معاصر به تاثیر از آنها شیش چهره زیر را در بازی‌های کودک کشف کردند.

▪ بازی، برانگیخته درونی است نه سایتها 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 متنضم وانمودی است روی کاربرد اشیا.

▪ بازی با آزادی از مقررات خارجی تحمیلی مشخص می‌شود.

▪ بازی متنضم فعالیت است.

▪ بازی بهترین وسیله است که کودکان:

به آنچه شخصاً دوست دارند، بپردازند. مقررات لازم را شخصاً وضع کنند. احساس هویت و استقلال کنند. مقدار وقت لازم و حتی زمان و مکان را شخصاً 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 انبساط‌های 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 تقليید 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 اشخاص و اشیاء و احیاناً کوشش برای گرفتن اشیایی که جلو چشم‌شان می‌گیرند. بعد از آن کودک سعی می‌کند همه چیز را بگیرد، زیرا می‌تواند حرکات اعصابی 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 تنها‌ی 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 نمی‌کرد، با افزایش سن، به بازی‌ها و اسباب‌بازی‌های گروه جنسی خود متمایل می‌شوند که طبعاً عامل فرهنگ جامعه در این تمايل بسیار مؤثر است. با بزرگ شدن بازی کودک کمتر فعالیت بدند. تقریباً نزدیکی‌های بلوغ علاوه بر 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 انزواجی 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 گویی، بازی کردن و... شناخته می‌شوند. نقاشی به ما کمک می‌کند تا به دنیای درونی و روح کودک پی ببریم، بدانیم چه نیازهایی دارد، آیا کودک ناسازگار یا بیمار است؟ در بزرگسالی می‌خواهد چه کاره شود و... مفهوم خورشید، ماه، آسمان، زمین، اتومبیل و حیوانات را در این شماره با هم بررسی می‌کنیم، لطفاً توجه داشته باشد که شما به کودک، موضوع نقاشی نمی‌دهید و خودش آزادانه نقاشی می‌کند.



• خورشید و ماه

در اغلب نقاشیهای کودکان، خورشید دیده می‌شود. 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 می‌کشد و وقتی رابطه آن دو مطلوب نیست کودک خورشید را در پشت کوه ناپدید می‌کند.

ترس کودک ازیدر به رنگ قرمز تند و یا سیاه در نقاشی دیده می‌شود. البته با یک نقاشی ما به قضایت نمی‌پردازیم بلکه باید چندین نقاشی کودک را بررسی کرد. ماه نشانه نیستی است. اغلب کودکان ماه را کنار قبر و قبرستان می‌کشند. کودکان در نقاشی خود ماه را با مرگ معنی می‌بخشنند.

• آسمان و زمین

آسمان به معنی الهام و پاکی است. ولی زمین به معنی ثبات و امنیت می‌باشد. کودکان خیلی کوچک هیچ وقت خطی برای نشان دادن زمین ترسیم نمی‌کنند، ولی در سن ۵ یا ۶ سالگی که آغاز به درک دلایل منطقی می‌کنند به کشیدن زمین نیز می‌پردازند.

• اتومبیل

درجامعه امروزی ماشین نشانه قدرت است، به همین دلیل در نقاشیهای کودکان مخصوصاً پسریجه‌ها ماشین زیاد دیده می‌شود. وقتی یکی از اعضای خانواده که اغلب پدر و گاهی خود کودک است، رانندگی می‌کنند، از دیدگاه برون فکنی اهمیت پیدا می‌کند. بیشتر نوجوانان به بهانه اینکه کشیدن تصویر آدم حوصله شان را سرمی برد یا سخت است، از کشیدن شکل آدم خودداری می‌کنند اما به اعتقاد پژوهشگران ترجیح دادن کشیدن ماشین در این دوره خود به خود نشان دهنده واسته 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 می‌شود ممکن است دلایل مختلفی وجود داشته باشد که شما با صحبت کردن با کودک پی به آن می‌برید. کودکی که در روستا زندگی می‌کند و یا حیوانات خانگی دارد و یا عاشق حیوانات باشد و یا حتی زیاد به باع 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 می‌کند. گاهی ممکن است کودک احساس گناه و تقصیری را که تجربه کرده و حرأت نکرده آن را ابرار کند در نقاشی و در قالب حیوان نشان دهد.

مثلاً کودکی ممکن است به دلیل اینکه دیشب در جایش 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.

داستان خوبیم، توجه داشته باشید که در تجزیه و تحلیل نقاشی کودکان که کاری بسیار طریق 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>



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 اندیشهید ه اید که کودکتان با کشیدن خانه ای بی پنجه و یا آدمکی که فاقد تنه است و به جای آن دو دست از دو طرف سرüş 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، حرفاوی 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 از منوعیت ها سازند و با ما در حالتی ناخودآگاه، 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 معکس 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



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 است... اولین علامتی 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 اشیاء و وسایل وجود دارند که می توانند اثر مشخصی از خود بر روی سطوح باقی گذارند، بنابر این با لذت تمام، با هر وسیله ای که به دست آورد شروع به خط خطی کردن می کند. خطوط درهم و برهمنی 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 کند.

او در دو تا سه سالگی برای خطوط و دایره هایی که می کشد اسم می گزند. 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 مدتیش به دست آورده بیان کند. و سرانجام درجهار سالگی خط نگاره های او جمع و جور می شوند و حتی برای بزرگسالان نیز معنی پیدا می کند.

در این سن شما می 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 سطرنگ 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 اگر هم 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 تصویرش خصوصی یا اشخاصی را بکشد. این تصویر شامل عناصر مشخص و معینی از قبیل یک دایره به جای سرو در 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 سراسرت است که برای کودک مهم جلوه می کند؛ زیرا سرمووضع حس های بینایی و شنوایی است و این رو برقراری ارتباط با دنیای خارج را میسر می سازند و دیگر اینکه دارای بازو هایی است که امکان گرفتن و لمس کردن اشیاء را در بردارد و دارای پاهایی است که امکان جایجا 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 پندرد 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 حساسی 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 نشسته نقاشی می کنند و بالاخره کودکان پرخاشگر، که آدمک خود را با خطوطی خشک وزاویه دار نشان می دهند.

اعضای یک خانواده هماننگ، در نقاشیهای کودکان، همیشه با هم و دست در دست هم نشان داده می شوند. اگر این اشخاص دستهای یکدیگر را بگیرند، همیگر را ببوسند و 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 اورا 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 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 نمایند.

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 درانداره 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. بنابر این 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>



نقاشی کودکان

نقاشی کودکان گزینه ای است که ما را در شناسایی مشکلات آنها باری میرساند

۱) روش اجرا

حمله ی خانواده ات را بکش یا یک خانواده را بکش اولین گام در این شناسایی است.

جهان کودک خانواده ای اوست و روابطی که با آن برقرار میسازد به همین دلیل برای فهم شخصیت او از اهمیت خاصی برخوردار است.

۲) فرآیند ترسیم

باره 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 می‌یابد و وقتی که در مورد جزئیات به کار بسته می‌شود و یا گاهی تمایل وسوسات 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 طریف 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 خونواده ای را که کشیدی برای من تعریف کن.

اینا کجاست؟ این حاچی کار می‌کنی؟

به من بگو یک یک این اشخاص کی هستند و از اونکه اول کشیدی شروع کن.

سوالاتی هستند که از کودک می‌پرسیم، 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 خونواده کدام یک از همه مهریون تر؟

کدام یک از همه کمتر مهریونه؟

کدام یک از همه خوشبخت تر؟

کدام یک از همه کمتر خوشبخته؟

در این خونواده کی از همه بهتره؟

و در برای هر جواب از کودک می‌پرسیم 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 گردد. در پاره ای از کودکان حالت وقفه‌ی عمومی و ناراحتی هایی متجلی می‌گرددند 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 شکفت زدگی تأمین است می‌پردازند.

(۶) مقایسه با خانواده ی حقیقی

می‌بایست 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. با این وجود مانند هر تست فرافکن دیگر، آنچه از طریق تست خانواده بدست می‌آید، جنبه ی احتمالی دارد و نمیتوان آن را با یقین پذیرفت.

خط پر نیرو و پرنگ، 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 غرایز است.

ناحیه ی پایین صفحه، ناحیه ی غرایز بنیادی صیانت ذات و ناحیه ی منتخب خسته ها، روان آردگان، توان زدوده و افسرده هاست.

ناحیه ی بالا، ناحیه ی گسترش تخیلات و ناحیه ی افراد آرام نگر و رؤیا پردار 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 با کمتر خوشبخت تر دانستن خود به کم ارزنده ساختن خوبیشتن مبادرت می ورزد به دلیل آن است که احساس اضطراب گنگاری 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 غالباً^۱ کسی است که در وهله ی نخست ترسیم شده، بلند قامت تر از اشخاص دیگر نقاشی است، با دقت و مواطبت ترسیم میگردد، از لحاظ چیزهای افزوده شده غنی تر است مثل تزئین لباسها، ترسیم کلاه، عصا، چتر، کیف و ...، غالباً^۲ 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 نا ارزنده سازی شده است:

وقتی در یک 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 قلبای^۳ مایل است اورا از بین ببرد.

این شخص از دیگران کوچکتر کشیده میشود، در آخرین جا و غالباً^۴ کنار کاغذ قرار داده میشود و مثل این است که کودک در بد امر، قصد درنظرگرفتن جایی را برای او نداشته است، با فاصله از دیگران یا در سطحی پایین تر از دیگران کشیده میشود، به خوبی دیگران ترسیم نمیشود با جزئیات مهمی در تصویر وی از قلم می افتد، 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 نا ارزنده سازی، خط زدن یک شخص پس از ترسیم اوست.

۴) اشخاص افزوده شده

گاهی فرد خودرا در نقاشی ترسیم نمیکند بلکه خودرا 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 حفت کودک، افزودن یک حیوان به نقاشی (برخاشگری علیه خواهران و برادران یا علیه والدین غالباً^۵ از راه یک حیوان وحشی بیان میشود) از این موارد است.

۵) نزدیکیها و ارتباط ها

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 مسلماً^۶ به هشیاری وی رجوع میکنیم و باید تأکید کنیم که در این سطح هشیاری، گرایشهای فقط در صورتی بیان میشوند که شدیداً^۷ سرکوفته نشده باشند، و درغیراینصورت سانسور من برای منع همسان سازی هایی که فرد باطننا^۸ 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 خودرا 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 خانواده‌ی خود را محترم می‌شمارد و اعضای آن را به صورت سلسله مراتبی با در نظر گرفتن سن، جنس و موقعیت آنها ترسیم می‌کند، نشان دهنده‌ی سلطه‌ی اصل واقعیت بر اصل لذت است.

▪ خانواده‌ی تخیلی:

در این موارد که جنبه‌ی غیرعینی یا فاعلی بر جنبه‌ی عینی غلبه دارد بایستی از روش تفسیری سود جست. در این موارد باید در نظر گرفت که اعضای خانواده‌ی تخیلی وجود واقعی ندارند و به منزله‌ی تجسم تمایلات عاطفی کودک یا کنشهای شخصیت وی هستند.

• بررسی تعارضهای روانی کودک براساس تست ترسیم خانواده

▪ واکنش پرخاشگرانه

(گاهی پرخاشگری غلبه دارد و واکنش‌های خشونت باری را به راه می‌اندازد که به نوبه‌ی خود مبنای تعارض جدیدی می‌گردند که جنبه‌ی بروزی 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 رهاسدگی و روان آزردگی 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 نازنده سازی خود می‌پردازد، یا بطورکلی خود را حذف می‌کند.)

▪ واکنش واپس گرا و همسان سازی با یک نوزاد

(مکانیزم واپس روی، کودک را به دوره‌ی خوشبختی یعنی دوره‌ای 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 بروزیزی یک تعارض، هر اندازه برای اطرافیان نامطبوع باشد، با تعادل سارشی خوب، بیشتر مطابقت دارد. بالعکس واکنش افسرده وار و واکنش واپس گرا، واکنشهای نورزی هستند زیرا یک راه حل واقعی برای تعارض (که سرکوفته باقی میماند) ارائه نمیدهد.

واکنش پرخاشگرانه را میتوان بر اساس روش‌های ساده‌ی تربیتی پاسخگو بود. اما درمورد واکنشهای افسرده وار و واپس گرا باید به روش‌های روان درمانگری متولّ شد، روش‌هایی که در خلال آنها فرد تعارضهای نخستین را "مجدها" تجربه می‌کند و آن را از راهی که گسترش شخصیت کودک را بهتر تأمین می‌کند، حل می‌نماید.

واکنش پرخاشگرانه در پسران بیشتر و واکنش‌های افسرده وار و واپس گرا در دختران بیشتر است.

منبع : مجیدلرن

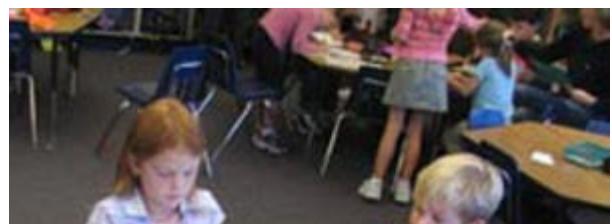
<http://vista.ir/?view=article&id=290249>



نقاشی کودکان

به طورکلی می‌توان گفت هرجه که کودکان بزرگتر می‌شوند ، نقاشی های آنها جزئیات بیشتر ، متناسب تر و واقعگرایانه تر می‌یابد

• طبقه بندی مراحل تکاملی



(۱) از ۱۸ ماهگی تا ۵ سالگی :

کودکان معمولاً کشیدن علائمی برصفحة کاغذ را از حدود ۱۸ ماهگی به بعد آغازمی کنند . ارديدگاه بيشتر پژوهشگران اين خط خطی کردن ها حرکاتی بی هدف و ناهماهنگ نیست ، بلکه نشاندهندة 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 ويا يك خط را بالای خطی که قبلًا کشیده اند می کشنند . خط خطی کردن برای کودکان کاملاً جذاب است . پژوهشگران این خط کشیدن های اولیه را صرف بازی و تمرین می دانند . به هر حال زمانی فرامی رسد که کودکان شروع به تفسیر خطوط خود به عنوان تصویر می کنند . کودکان عموماً 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 تقریباً می تواند جایگزین کلیه اشیای موجود در محیط کودک 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 تاپایان تکمیل آن پنهان باقی نمایند ، اما هنوز در تفسیر کودکان از نقاشی خود ، نوعی عنصر فرصت طلبی وجود دارد . دراین مرحله از تکامل چنانچه نقاشی کودکان در عمل شبیه به چیز دیگری از کار درآید ، آنها از قصد اعلام شده خود عدول می کنند . دراین 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 دراین مرحله مبتنی بر قواعد یا طرح های ساده است ، به عنوان مثال نقاشی نمونه وار چهره انسان دراین مرحله ، مشتمل بر یک دایره به جای سر (یا یک سروبدن 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 ، بیش 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 واحد های آپارتمانی خواسته شده تامنلی مسکونی خود را نقاشی کنند ، آنها به کشیدن نقاشی های متداولی از خانه های دارای سقف شیروانی و دودکشی که از آن خارج می شود پرداخته اند .

(۳) ۵ سالگی تا ۸ سالگی :

به طور کلی هرجه 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 بروجود 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 . دراین مرحله نقاشی های آنها از چهره انسان ، طرح بچه قورباغه ای را پیشتر سر می گذارد و به نشان دادن سر و بدن جدا از یکدیگر می رسد . جزئیات بیشتری از قبیل دست ها ، انگشتان ولباس پیش از پیش تصویر می شوند .

(۴) ۸ سالگی تا نوجوانی :

کودکان ۸ ساله به بالاگل سعی می کنند در نقاشی های خود عمق را نه تنها در اشیاء منفرد بلکه در رابطه میان اشیا 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 . دراین مرحله چهره های کارتون 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>



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 چهار سالگی، 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 بر اساس 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 خواستها، امیال و ویژگی های شخصیتی از قبیل ستیزه جوئی، ناسازگاری، نافرمانی، مهریانی، عطفوت و غیره است و نقای کردن یکی از روش هایی است که به کودک امکان می دهد تا تمامی این خواستها و امیال را به صورتی بی ضرر و دور از خطر از خود دوره کرده با تکامل بخشد. کودک با نقاشی کردن انگیزه هایش را متعادل می سازد. و این زی 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 ببرند. 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 کامپیوتر اندیشه خود را به دور دست ها برواز می دهد و



با نیروی خود اشیاء و موجودات مورد علاقه را حاضر کرده و در آن تغییراتی می‌دهد تا مطابق میل خودش باشد.

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 حالی‌که کار خود را کاملاً منطقی و درست می‌پندارد و از اینکه بزرگترها به نقاشی آنها می‌خندند، تعجب می‌کنند.

نقاشی کودکان قابلیت‌ها و ظرفات‌های چندگانه‌ای مثل جذابت، زیبائی، 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 به‌سوی حوزه‌های سازنده‌گی هدایت می‌کند و به آنها اجازه می‌دهد تا آزادانه مواد را دستکاری کنند. به سوزه‌های 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 نبردازند که در این صورت اضطراب از دل‌هایشان رخت بر می‌بنند 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 به‌وسیله آن بسیاری از خواسته‌ها، تمایلات و تفکرات خود را به راحتی روی کاغذ می‌آورد و با مطالعه آن می‌توان به فرضیه‌های 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 کلّا برای شناسائی بهتر آنها را امکان‌پذیر می‌سازد.

در دیدگاه نظریه روانکاوی، کودکان از طریق نقاشی آنجه 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 آزووهای آنها است، به همین دلیل، تحلیل و بررسی نقاشی کودکان، یکی از مهمترین و قابل اعتمادترین راه‌های شناخت روان کودکان است و به والدین و مریبان 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، نویسنده‌گان، نقاشان، مختارین و کاشفانی بزرگ گردد. نقطه آغاز این خلاقیت انگشتان کودک است. جویبار کوچکی که از سرانگشتان کودکان جاری می‌شود، خلاقیت فکرشنan را آبیاری می‌کند که هر انداره 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 مریبان باید در کودکان خود امنیت‌خاطر ایجاد کنند و به کودک کمک کنند و به او اطمینان دهند که بزرگترین بار و یاور او هستند.

در مورد نقاشی کودکان و شکوفائی این هنر در آنها والدین و مریبان 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 زیباتی خاص می‌بخشد که این مضمون در راستای این گفته شوینه‌افر 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 برگفته از تخیلات آنها است. چنانچه تخیلات و رؤیاهای کودکان مورد بی‌توجهی، تمسخر یا بیهوده انگاشتن از جانب والدین و مریبان رویرو شود و آنها وادر به واقع‌بینی گردد، سرجشمه خلاقیت آنها خشکیده می‌شود.

۴) در آموزش کودک باید به تقویت انگیزه‌ها توجهی خاص داشته باشیم و انگیزه‌های کوچک فرزندان را به منابه چشمۀ کوچکی بدانیم که می‌توانیم از طریق حفر آن نقطه و باز کردن راه آب، آن را تبدیل به سرجشمه حوشان کنیم و نقاشی کودک یکی از راه‌های پی بردن به این

انگیزه‌ها است.

۵) در برنامه زمانبندی شده کودکان وقت‌های آزاد در نظر بگیرید و به آنان اجازه دهید به طور خودجوش و خلاقانه به کارهای مورد علاقه‌شان بپردازند و اطراحیات باید با ملایم و اختیاط 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 مریب است. مریب باید سعی کند با چهره خود به کودک نشان بدهد که مشتاق او است و او را دوست دارد. اینگونه است که چهره مریب آرام و دوست‌داشتنی می‌شود و کودک جذب آن می‌شود.

۷) کودکان هنگامی که از طرف مریب خود با والدین نوازش می‌شوند بسیار لذت می‌برند. لمس کردن و در آغوش گرفتن کودک از طرف والدین به تبادل انرژی پاری 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 می‌نشینند.

۹) تردیدی نیست که مسئولیت عمدۀ و اساسی تربیت کودک بر عهده والدین است که هدف این تربیت شکوفا ساختن استعدادهای 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>



نقاشی کودکان، راهی برای ارتباط با جهان بزرگ‌سالان

با 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 مریب 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 مریب 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 ابتكار و خلاقیت را آشکار نماید. نقاشی و سیله 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 محرك 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 «رئالیسم 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 غالبا 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 پرورانند.

برای پرورش ذوق یک کودک غیر از وسائل لازم کارهای ابتكاری نیز ضروری است. مثلا گردش در بارک 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 را تشويق 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 زوابا و جنبه های مختلف مطالعه و دقت قرار داده و سطحی ننگرد. کودک افکار خود را با حرکات، نگاه، قهر و آشتی، بازی و جنجال، سروصدای 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 را تشويق کرد 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، اسکلت بندی (کمپوزیسیون) و ترکیب بندی بسیار جالبی در نقاشی خود به وجود می آورند.

همانطور که تایید 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 روشی 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. مثلا اگر بهار است کشیدن یک درخت پر از شکوفه ها و چند تکه ابر می تواند مفهوم بهار را در ذهن کودک ثابت 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 قوریاغه 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 دیگر بستگی دارد. آزمایشی که در مورد 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، به طور 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 اعضاء 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. بر عکس هنگامی‌که 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 گرایشات 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

اعضاء یک خانواده هم‌اھنگ 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 تمايل 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، خواهش 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 نیمچه یا در حال حرکت و با دقت فراوانی می‌کشد.

۳) بیارزیش 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 موقع 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 موردنظر 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 خواسته‌های 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 کشیش‌های 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 حقیق 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 برمی‌گیرند و خود را به او تشبیه می‌کند و این روند ناخودآگاه و خودکار است که به وسیله آن، کودک با بر جسته 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 زندگی 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 بعطور واضح و روشن مادر را بی‌ارزش نشان دهند، ممکن است دختران خانواده برای آنکه خود را بالارزش نشان دهد رفتاری مردانه به خود بگیرد و تا آنجا برود که بالاخره خود را نه با مادر بلکه با تصویر پدرانه که بیشتر مورد احترام است تطبیق دهد.

منبع : ماهنامه کودک

<http://vista.ir/?view=article&id=259130>

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 هوت و شخصیت فردی، و یک حالت خلاء و درهم ریختگی در وجود انسان می‌شود. بعضی موقع 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 اضطراری 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 خوبی‌شتن‌داری 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 تصنیعی که مخصوص چنین بیمارانی است، دلهره عمیق خود را پنهان سازد. ارتباط او با دیگران نیز در ورای نقاب تصنیعی 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 اندازه‌ای بزرگ کشیده می‌شوند، جنگجویان یا مردان مسلح هستند. در نقاشی آنها خطوط ضخیم، سایه‌ها مجزا و رنگ‌ها سرزنش و گاهی زننده 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 بر 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 زد 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 صرا میان گل و حیوانات که مورد علاقه اوست، نبرده و او را همیشه در خانه یعنی در جائی رها کرده که حوصله‌اش سرفته و "وقتیش تلف شده" ابراز ناراضایتی 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 "جایه‌جائی 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 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 بی‌انگشت ترسیم می‌کند تا مباداً 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 با حرکات عصبی منظم و رعشی عصبی، نیز از همین موضوع سرچشمه می‌گیرد.

تمام کودکان نیز برای اطمینان و امنیت خود دارای آداب گوناگون و اضطراری هستند که با زیاد شدن سن ناپدید می‌شود ولی وضع آنها با بزرگسالانی که گرفتار اضطرار 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 مناسب و تکراری هستند و نقاشی‌های آنها با شکل‌هایی که به‌طور مناسب 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 مناسب 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 واپستگی و احتیاج‌شان به مهر و محبت استواری که به دیگران دارند، مشخص می‌شوند.

آنها چون نمی‌توانند شکستی را پیذیرند، 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 بر می‌گردند و رفتاری کاملاً کودکانه از خود بروز می‌دهند. حتی کودکان کاملاً سازگار، نیز برخی اوقات برای بیان عواطف خود به‌نحوی خاص و جلب توجه هرجه 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 صور را بیش از قسمت‌های دیگر می‌کشند. هرجه 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 خودشیفنه‌گی نیز هستند، آدمک‌های نقاشی آنها غالباً موهای بلند و با جواهر تزئین شده و چشمانی با مژه‌های بلند و لباسی کمیاب دارند بدین این آدمک‌ها کوچک و بازوan و پاهایشان چنان کوتاه کشیده شده است که حتی گاه به زحمت دیده می‌شود. بازوan و پاهای 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 رویروست. خانه‌هایی که کودک می‌کشد، دارای باغچه‌های پر از گل، حوض و استخرهای پر از ماهی، پنجره‌های مشیک، 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 و گرنه 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 به عنوان 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 می‌شود. وقتی کودکی احساس تقصیر و گناه می‌کند، آنرا در نقاشی‌هایش خواه به وسیله خطوط نامطمئن و بريده یا خواه با محتوایی راجع به موضوع‌های حزن‌انگیز و جدائی‌خواهی و بدینانه، نشان می‌دهند.

در نقاشی‌هایی که او به وسیله آن داخل خانه را نشان می‌دهد اغلب با رنگ‌های تریک و سرد ظاهر می‌شود. میان تمام چیزهایی که برای او بی‌ارزش می‌شوند، خودش را زا همه کمارزش‌تر می‌داند و وقتی تصویر خود را می‌کشد، آدمکی بسیار ضعیف است با سر و صورتی کوچک و بازویی 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 به صورتی که باران می‌بارد و غیره، نشان داده می‌شود. احساس گناه و تقصیر در اغلب موقع 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 پیشتری روبرو باشد، کودک ممکن است اشخاص یا شخص بهخصوصی را که باعث این آشفتگی او شده‌اند بهطور نیمرتبه با تا کمر نقاشی کند.

در این موقع کودکان بزرگ‌تر برای این‌که به نقاشی خود یک جهت واقع‌گرایانه نیز بدهد، اشخاص را نشیسته 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 شیش و نیم ساله باهوش و بسیار حساس، او مادرش را همیشه در حال آویزان کردن لباس و بهنحوی 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. بهمین دلیل پرداختن به بازی خصوصاً بازی‌های عروسکی، بررسی نزدیک‌ترین زاویه شخصیت کودکی می‌باشد، بی‌اعتنایی 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 پریار و غنی از انرژی بوده و نیاز دارد که این انرژی‌ها را به شکلی 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 پرکار، شروع به بازتوانی زایش مجدد انرژی می‌نماید. استفاده مثبت از انرژی‌ها، موجب افزایش اعتماد به نفس و تقویت اراده کودک می‌گردد. اگر عروسک‌بازی و بازی عروسکی به شکلی مناسب، باعث تخلیه انرژی‌های کودک گردد، نه تنها آرامش روحی او را افزایش می‌دهد بلکه باعث پویائی رفتار کودک نیز می‌گردد. اگر این انرژی مشمول 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. به علاوه کودک، اضطراب‌های خود را با عصبانیت، فریاد، اشکریختن، شکستن اشیاء و... نشان می‌دهد و این فشارهای غیرقابل تحمل در کودک، ناراحتی‌هایی به صورت آثار جسمی نظیر ادرار شبانه، کهیز، اگزما 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 عروسک‌شک اعتماد دارد و خودش را مثل او می‌بیند که کلیه احساسات و عواطفش را به عروسک فرافکن 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 واهمه از بزرگ‌ترها، خودش یک آدم بزرگ شود و یکسری مسائل را از روی کنجکاوی تجربه کند. در این فضای کودک مالک زمان و مکان و شخص می‌شود و همین نملک به او اجازه می‌دهد تا هر پوشش 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 به کارشان 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 عروسک‌شک می‌گوید تو دختر خوبی هستی و با هر احساسی را که دلش می‌خواهد، سریعاً می‌شنود که "نه نه دخترم! عروسک خانم این کار را نمی‌کنه، عروسک خانم اون کار را نمی‌کنه. آره عزیزم، عروسک هر چی بیش می‌گی کاملاً کوش 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 عروسک‌شک را از خودش طرد می‌کند و نیازهایش، در این ارتباط ناکام می‌گردد و دیگر عروسک‌شک را دوست نخواهد داشت. ولی اگر مشارکت مثبت و بدون شرط والدین وجود داشته باشد کودک می‌تواند نیازهای خود را خوشحالی و مسرت در روابطش با عروسک، برآورده کند.

نیازهای دیگری نیز برای کودک وجود دارد که در ارتباط با عروسک می‌توانند برآورده و ارضاء 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 می‌دارد آزادانه ایاز 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 تشنیه 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. به همین 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 به عنوان روشنی 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 بعتر 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. بی احترامی به عروسک بی احترامی به کودک است چرا که کودکان عروسک را قسمتی از شخصیت خود می داند. عروسکهای مناسب کودکان، عروسکهای بومی با محتویات خودی هستند، نه عروسکهایی که سمبول فرهنگ غیرخودی است...

• ژاپن بهشت کودکان

اگر ژاپن امروز در دنیا به عنوان بهشت کودکان است به این علت می باشد که بزرگسالان ژاپنی، "کودک" شخصیتی آنان نهفته است. اگر کشورهای دیگر چنین نیستند، دلیل بر بلوغ ارزشی و تفکری آن کشورها نمی باشد، بلکه نشانه ای از انکار و نادیده گرفتن قسمتی از شخصیت خودشان است. در نتیجه، موجب اختلالاتی عمیق و گسترده در کلیه جوانب شخصیت شان می شوند. پس ژاپنی ها با درک معقولی که از کودک شخصیت داشته اند حتی به خود اجازه می دهند به بازی پرداخته، هیجانات خود را بروز دهند و افسانه سرائی زیبا شناسه ای داشته باشند. این هیجان دار بودن بازی های کودکان ژاپن، علاوه بر هیجانی می باشد که هر کودکی به صورت خود به خودی در بازی خود حس می کند و این هیجان اضافی و لذت بخش به علت مشارکت هیجان آمیز بزرگ تر های ژاپنی در بازی های کودکان است.

به نظر می رسد که انگیزه مشارکت و هم را وانی والدین با کودکان در بازی، در مردم ژاپن بسیار قوی تر باشد. همین قوی بودن انگیزه مشارکت والدین ژاپنی باعث می شود که در آن کشور، کودکان بازی خود را شیرین تر تصور و تجربه کنند. حتی این انگیزه تا جایی بیش می رود و قدرت خود را نشان می دهد که جشن ملی خاصی به شناسائی و مشارکت در این رویداد و پدیده اجتماعی اختصاص می یابد. حساسیت اجتماعی به بازی های کودکان تا جایی به چشم می خورد که میزان فراموشی و منسخ شدن بازی ها در فرهنگ ژاپن، بسیار کمتر از فرهنگ ایران است. حتی بازی ها در آن کشور گسترده تر می شود. مثلاً بادیاد ک بازی را هم در ژاپن داشته ایم و هم در کشور ایران. این بازی در دو دهه بیش در آن کشور تا چه حدی پرورش پیدا کرده و گسترده شده ولی در کشور ایران منسخ شده است. شاید فرد ساده عامیانه ای، این افول و منسخ شدن یک بازی را جدی نگیرد ولی افراد صاحب ذوق و صاحب خرد به خوبی می دانند که چنین پدیده ای چقدر خطروناک و آسیب زائی است. خصوصاً اگر توجه شود که کودکان از طریق بازی ها می آموزند که در چه فرهنگی زندگی می کنند و چگونه بایستی هنجارهای آن فرهنگ را نگهداری کنند.

وقتی کودک ژاپنی می بیند که در کشورش روز مخصوصی به نام عید عروسکها وجود دارد، بیمارستان مخصوص عروسکها هست و عروسک ها گورستان های مخصوصی که در آن دفن شوند را دارا می باشند، از نظر ادراکی در می باشد که عروسک در ذهن بزرگ ترها به صورت منطقی، و قابل توجهی محترم و ارزشمند می باشد. هنگامی که او در می یابد، فرهنگ و جامعه او عروسکها را تا این حد مهم می داند، عروسکها هم برای او مهم می شود. پس با عروسک، بازی می کند نه اینکه عروسک را به هر صورتی که می خواهد بزند، برت کند، پاره کند و یا مورد برخاشگری، بی احترامی و آزار و اذیت قرار دهد. چرا که هر حرکت نامناسب و ناهنجار این کودک با عروسک، به عنوان کاریکاتور انسان، بعدها و در مراحل بعدی رشد شخصیتی او زمینه را برای برخورد کردن با انسان ها فراهم می کند و برخاشگری و بی احترامی او تعمیم پیدا می کند.

بخش های از دنیای عروسک های ژاپنی مشتمل اند بر:

۱) بیمارستان های برای عروسک ها که معمولاً بیماران زیادی دارد (رشد مسئولیت پذیری و مهارت های اجتماعی کودک)

۲) هر کودکی، هزینه بهبود عروسک کش را از پول جیبی خود می پردازد و به عیادت بیمارش می آید (رشد فرآیند اجتماعی و جامعه پذیری و آشنایی با مسئولیت های آینده)

۳) هنگامی که عروسک ها دیگر جای وصله و پینه ندارند، آنها را کنار می گذارند تا روز تدفین عمومی عروسک ها (افزايش روحیه قدردانی و سپاسگزاری از هر پدیده ای که به ما خدمتی انجام داده است)

۴) گور عروسک ها دارای لوجه ای است که بیش از سی سانتی متر بلندی دارد (آشنا شدن کودکانه بچه ها با پدیده مرگ به عنوان امری اضطراب آفرین در دوران کودکی، گرچه بزرگسالان زیادی نیز هستند که از نظر عرفانی ناخواسته از مرگ غفلت می کنند)

۵) هر عروسک را مدت یک سال طرف راست و سال بعد در طرف چپ آن مدفون می کنند و مراسم تشییع جنازه برای می شود (رشد آشنایی کودک با آداب و رسوم جامعه خود نسبت به پدیده مرگ)

در کل، کودک می آموزد که در مشارکت های اجتماعی شرکت داشته باشد و به پدیده های اطراف خود عمیقاً توجه کند و هر پدیده ای که برای او زیبائی، راحتی، آسودگی می آفریند، چه در نگهداری و چه در سپاسگزاری از آن تلاش کند. بازی به کودک، کمک می کند تا دنیائی را که در آن زندگی می کند بشناسد، بفهمد و کنترل کند و میان واقعیت و تخیل فرق بگذارد. کودک هنگام

بازی درباره خودش، دیگران و رابطه اش با آنها چیز یاد می‌گیرد. او میزان توانایی‌های خود را با دیگران مقایسه می‌کند و به این ترتیب یک مفهوم روشن‌تر و واقع‌گرایانه‌تر از خود به دست می‌آورد. بازی به او فرصت می‌دهد تجربه و توانایی‌های خود را به آزمایش بگذارد، بدون آنکه مجبور باشد مستویلت کامل اعمال خود را به عهده 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 به صورت فعال باشد، در خواهد یافت که در جای خوبی به دلنشیزی بھشت، 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 به عنوان 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 دلبندان:

- ۱) عروسک و عروسک‌بازی را به عنوان یک فرآیند جدی و مهم در زندگی کودک و رشد شخصیت کودک در نظر بگیرید.
- ۲) کودکان را هنگام بازی عروسکی یا هر باری دیگری تنها نگذارید.
- ۳) مشارکت فعال و هیجان‌داری با کودک خود، در هنگام بازی با او داشته باشید.
- ۴) آرماش و حوصله را اولین ضرورت درک بازی‌های عروسکی کودکان بینید.
- ۵) توجه داشته باشید که زندگی برای کودک در بازی معنی و مفهوم می‌گیرد. پس اگر به صورت 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 به صورت هشیار و ناهشیار با خود دارد رنگ و بوی کشور خودش را می‌دهد. ولی کودک ایرانی با عروسک‌های خارجی با اندیشه‌ای غیرایرانی به سر 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 کیم 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 شادمانی 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 ایش لذت می‌برد و با احترامی که ما به عروسک‌های ایش می‌گذاریم، اطمینان می‌باید 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 برداسته 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 به علت فشارهای روانی آنها، والدین دچار فشار و استرس گردیده و مجبور می‌شوند عروسک‌های نازه‌ای را برای آنها توبه 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.

به همین دلیل چنین به نظر می‌رسد که کودک ژاپنی وقتی می‌بیند بزرگ‌ترها عروسک‌ها و بازی‌های عروسکی را جدی می‌گیرند، نمی‌تواند با بی‌اعتنایی از کنار آنها بگذارد و احساس تکلیف نسبت به آنها می‌کند.

• یکی از کارکردهای عروسک‌بازی، ایجاد روحیه شاد و فرجبخش در کودک دلبندان است.

- می‌تواند بازی‌های عروسکی را در جهت تأمین بهداشت روانی کودکان بهخوبی استفاده کرد.
- در زبان، کودک در بازی عروسکی مستقل و دارای احساس اتکاء به نفس 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 فشنگتر، لطیفتر و مهربان‌تر از او هم صحبت کند و همین اصل تربیتی، او را وادر می‌کند که به تکلم و بیان خود حالتی بزرگتر و بالغ‌تر بدهد. همین افزایش اعتماد به نفس 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، توهین 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 عروسک صحبت می‌کنی، تو چقدر قشنگ برای عروسک‌لت لالئی می‌خوانی، استفاده کنیم یا به او بگوئیم؛ "از اینکه این قدر خوب با عروسک صحبت می‌کنی به تو افتخار می‌کنم." این تقویت‌کننده‌ها علاوه بر تأیید کردن نوع ارتباط کودک با عروسک، به عنوان پاداش کلامی رفتار مثبت کودک با عروسکش موجب می‌گردد که رفتار او استحکام یابد.
- برخی بزرگ‌ترها به علت 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 به نفس آن کودک را باری می‌کنند. چنین والدینی نمی‌خواهند فرزندانشان مثل آنها باشند؛ بلکه دوست دارند کودک همان فردی شود که باید باشد؛ چنین افرادی وقتی می‌بینند کودکان مشغول گفتگو و بازی هستند حتی طرف 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 بیانید و به حرفهای من و عروسکم گوش کنید، آنها با حوصله و صیر می‌نشینند و به حرفهای کودک و عروسک گوش می‌دهند.
- لزوم درک و فهم خلاقانه مادر و مریبی
- 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 چای دعوت می‌شود و در آن میهمانی، ظروف و فنجان و قند... 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 محظوظ نماید گرفته است. والدین و مریبان می‌توانند در کنار کودکان و با استفاده از بازی‌های عروسکی، علاوه بر پرورش خلاقیت، نوآوری و نوآندیشی 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، امیت بازی آنها را به هم 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 باشد. این کار 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 به حال 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 با

عروسوک بازی کمتری داشته‌اند و یا به‌علت گرایش‌های پسرانه از عروسوک بازی محروم بوده‌اند، شناسائی شدند یک واقعیت قابل توجهی را از خود نشان دادند. واقعیت مذکور این بود که به‌علت محرومیت در ارتباط با عروسوک، 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 شاهدی بر کاهش میل اجتماعی آنان بود ثابتاً توجه و دقت به روابط اجتماعی آنان کمتر از گروه‌های همسان خود بود. مثلاً اکثراً از این مسئله شکایت داشتند که ارتباط با دوستان به‌علت یکسری دلایل گنج موجب قطع رابطه می‌شود. در حالی‌که دخترهای جوانی که در کودکی با عروسوک خود ارتباط خوبی داشته‌اند، در بزرگسالی و جوانی از کفايت اجتماعی و روابط صمیمی و گرمی برخوردار هستند.

ذاتاً آدم بایستی مهربان باشد تا عروسوک‌ها را دوست داشته باشد یعنی اینکه بعضی‌ها به عروسوک علاقه‌مند هستند و این نشان می‌دهد که آدم‌های سالمی هستند.

• کاهش فعالیت‌های ضد اجتماعی در بازی‌های عروسوکی:

کودک عروسوکش را کنک می‌کند، موهای عروسوک را می‌کشد، با عروسوک قهر می‌کند، با صدای بلند سر عروسوک داد می‌زند. این رفتارها اگر در ارتباط با عروسوک منع شوند در جای دیگری به صورت واقعی بروز بیدا می‌کنند. پس کودک در ارتباط با عروسوکش، و با توجه به تخلیه هیجانات و واکنش‌های روحی، احتمال بروز رفتارهای ضد اجتماعی‌ش را کاهش می‌دهد.

ما باید در هنگام بازی عروسوکی، همراه و در کنار کودکان خود باشیم، نه در مقابل آنها. ما بایستی حتی واکنش‌های نامطلوب آنان را در بازی‌های عروسوکی با کنیش خردمندانه و عاقلانه پاسخ دهیم.

در آخر، یاری رساندن بزرگترها و مریبان 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 روپاگذاری کودک این نکته را حتماً در نظر داشته باشید، اصولاً در این مورد باید از رنگ‌های محرك و تند استفاده کرد. رنگ‌های بسیار تیره، قهوه‌ای، مشکی، آبی تیره بیشتر تأثیر ترسناک و وحشت انگیز دارند و در کودک ایجاد خوف می‌کنند. بچه‌های کوچک از ملافه‌ها و روپاگذاری‌هایی که طرح‌های گل و اسباب بازی یا حیوانات روی آن‌ها حک شده باشد، بسیار خوشیان می‌آید. بچه‌های پیش‌دبستانی 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.

اتفاق خواب نوزادان را بهتر است با رنگ های ملایم و باستقیم در بیاوریم، اتفاق خواب کودکان خردسال و نوجوانان را نیز می توانیم با رنگ های شاد و پر انرژی تر زینت کنیم. استفاده از ترکیب رنگ های هارمونیک که در چرخه رنگ د رکنار یکدیگر قرار گرفته اند نیز می تواند بسیار موفق آمیز باشد. به عنوان مثال: استفاده از تناولیته های مختلف رنگ بنفسن و سبز در کنار یک رنگ روشن متصاد مانند کرم فضایی زیبا می آفیند. آنجه باید در طراحی رنگی یک اتفاق خواب همواره درنظر 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 روپالشتی ها می تواند به یک اتفاق 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 ریزنفسن 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 دارد 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 مجدوب خود می کند و او به سراغ آن می رود و تحرک و لذت بیشتری از آن کسب می کند.

برخلاف آنجه والدین انتظار دارند هرقدر اسباب بازی دارای شکل غیراختصاصی تر و بینایی تر باشد، قوه تخیل کودک را بیشتر تحریک می کند. اما یکی از نکات بسیار مهم که والدین باید آن را موردتوجه قرار دهند انتخاب اسباب بازی برحسب سن کودک و رنگ آن است.

• اتفاق کودکان باید چه رنگی باشد؟

اگر به خانه جدیدی نقل مکان می کنید و به دنیاک انتخاب رنگ مناسبی برای اتفاق کودکتان هستید. رنگی که برای دکوراسیون اتفاق کودک درنظر می گیرید باید با مقطع سنتی که کودک شما در آن قرار دارد متناسب باشد. در طول سال اول زندگی رنگ های ملایم برای اتفاق کودکان بهترین انتخاب هستند، چراکه نوزاد به نور و سایه بیشتر توجه نشان می دهد تا تفاوت رنگ ها، از این روابط 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 اتفاق 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 موردنیست کودکان بوده و موجبات تحریک خلاقیت آن ها را فراهم می آورند در اتفاق کودکان توصیه می شود. برای رنگ آمیزی این اتفاق ها باید همواره از رنگ هایی استفاده کرد که در ساخت آن ها سرب به کار نرفته باشد. پس از اطمینان از بی زبان بودن نوع رنگ مصرفی، نوبت به انتخاب یک زمینه رنگی برای اتفاق کودک می رسد.

برای طراحی رنگ دکوراسیون اتفاق کودکان دوراه وجود دارد:

استفاده از رنگ های شاد و درخشان و دیگری ایجاد فضایی مملو از رنگ های ملایم و رفیایی که اسباب بازی های رنگارنگ کودک در آن نقش آکسان های رنگی را ایغا می کنند. هنگام طراحی رنگ در دکوراسیون اتفاق کودک باید به خاطر داشت که اغلب کودکان مجموعه ای از اسباب بازی های رنگارنگ را در فضای اتفاق خود جای خواهند داد که بی شک نمای اتفاق را تحت تأثیر قرار می دهند.

گاهی اوقات انتخاب رنگ و دکوراسیون اتفاق کودک با توجه به جنسیت او انجام می شود پسیاری از والدین رنگ های گرم و ملایمی مانند صورتی و بنفسن یا سی 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 اتفاقشان هستند بسیاری از دختران فضایی رفیایی و دخترانه و بسیاری از پسران رنگ های پرسایه و شاد با کنتراس است بیشتر را می پسندند. دختران دکوراسیونی مملو از رنگ های صورتی، سفید و بنفسن، تور، رویان و حریر و فضای فانتزی را ترجیح می

دهند در دکوراسیون اتاق دختران هارمونی هماهنگی بیشتر است.

در هر حال باید از محدود کردن انتخاب کودکان در رنگ دکوراسیون اتفاق شان 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 محیط هایی کاربرد دارند که نیاز به سکون و آرامش هست.

- رنگ های گرم مانند قرمز، نارنجی، زرد و... موجب احساس کند شدن گذر زمان، احساس سنگین وزنی، کوچک تر شدن اتاق و بزرگی اجسام می گردند. در محیط هایی که احساس کسالت و یکنواختی وجود دارد باید از رنگ های سرد استفاده شود.

- در اتاق باید از رنگ های گرم استفاده شود تا گذشت زمان کنترل 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.

- رنگ های روشن محیط را بزرگ تر و رنگ های تیره کوچک تر نشان می دهند.

- رنگ های روشن سقف را کوتاه تر و رنگ های تیره بلندتر جلوه می دهند.

در محیط این کلینیک سعی شده با کاربرد صحیح رنگ ها، ضمن ایجاد آرامش مانع خستگی افراد شده و از نظر معماری نیز نماهای مطلوب و با نشاطی فراهم گردد.

• تغذیه رنگی

رنگ طبیعی خوارکهها و غذاهایی که می خوریم فرکانس ارتعاشی همان رنگ را در دسترسمن قرار می دهد و بر روی چاکرات خاصی تاثیر می گذارد:

چگر قرمز، دل، قلوه، کلم قرمز، چغندر قند، تمشک قرمز، گیلاس قرمز، انگور قرمز، آلوي قرمز، فلفل قرمز، سبب سرخ، گوجه فرنگی و هرجه قرمز است.

• اثرات رنگ لباسها بر روی بدن:

رنگ لباسها به دلیل حساسیت نوری سلولهای بدن می گذارند 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 می کنید، 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 روپالشی کودک این نکته را حتماً در نظر داشته باشید. اصولاً در این مورد نباید از رنگ های محرك و تند استفاده کرد. رنگ های بسیار تیره، قهوه ای، مشکی، آبی تیره بیشتر تأثیر ترسناک و وحشت انگیز دارند و در کودک ایجاد خوف می کنند. کوچولوها از ملافه ها و روپالشی هایی که طرح های گل و اسباب بازی یا حیوانات با نمک و کارتونی روی آنها حک شده باشد، بسیار خوششان می آید. بجه های پیش دبستانی هم نسبت به رنگ های قمهوه ای 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 رنگهای تند و براق و درخشان خلوت کنید. یک محیط ساده و عاری از تنوع زیاد، همراه با آرامش، می تواند بهترین موقعیت برای خواب کودک باشد.

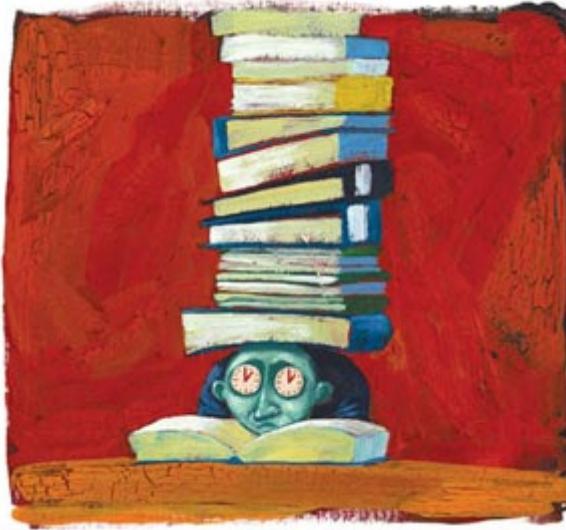
منبع : روزنامه کیهان

<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. بس با توجه به بیان فوق باید در تمام مراحل آموزش به اهمیت رنگ‌ها واقع بود و با توجه 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 مناسب با روحیات آنها استفاده کرد.

• مدارس و طیف رنگ‌ها

رنگ‌آمیزی آموزشگاه‌ها و استفاده از وسائل تحریر که رنگ مناسبی دارند، امری حساس و دقیق است. قبل از هر چیزی بهتر است متولیان آموزشگاه‌ها و مدارس به جای اعمال سلایق شخصی که مناسب سن و طرز فکر خاص خود آنهاست و در بسیاری موارد گزیری از آنها نیست، با توجه 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 سهولی در ابعاد گوناگون آموزشی و پژوهشی 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 مناسب 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 علاوه‌مند است و با دیدن این قبیل رنگ‌ها نوعی امید به آینده در او جوشش پیدا می‌کند و او با خیالی آسوده به روزگار آینده و هر آنچه اتفاق می‌افتد، می‌نگردد. 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 می‌نمایاند 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 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 صمن 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 بک گوشه از فضای کلاس از این نوع رنگها هم استفاده شود تا این‌گونه حس کنجکاوی بچه‌ها ارضاء 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، معمولاً جذب رنگهای براق می‌شوند که تلالو آنها خیره‌کننده است و در نظریابی نوعی خوشبختی را تداعی می‌کند. از آن طرف هم دانشآموزانی که از خانواده‌های پدرآمد هستند، معمولاً 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 نیمزنگاهی 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 مستولان 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 روشی و سفیدی بهتر است تیره و تار باشدنا 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 همنگ با دیوار نباشدواز 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 حقیقت‌جوی را در دانشآموز تحریک می‌کند و چه خوب است که این حس در بد و ورود دانشآموز به مدرسه تحریک شده و او به امر آموختن با هیجانی سازنده و تقریباً آرام بپردازد.

منبع : روزنامه رسالت

<http://vista.ir/?view=article&id=296396>



نقش عروسک درمانی در بهداشت روانی کودک

کودک می‌تواند در بازی عروسکی، انگیزه اش را معادل نماید و انرژی‌های 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 بازور 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 پریار 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، رفتار و گفتار کودک را به هنگام گفتگو با عروسک، حدی 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 باقتن 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 خویشتن .
- 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.

...

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 بینید که کودکان می بینند 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 آن ها را تشویق کنید آن گونه که دوست دارند، با عروسک ها صحبت کنند و ... در دیدگاه بعضی خانواده ها ، عروسک به عنوان یک دوست کودک می باشد نه وسیله ای در جهت سرگرمی کودک. به همین دلیل ، کودک کار کردی تحت عنوان راز و نیاز عروسک را برای خود مطرح می نماید و از آن به خوبی استفاده می کند. در سایه این نگرش ، خانواده بهتر می تواند احساس تنهایی و خلاء روانی کودک را جبران کند.

در چنین ارتباطی، کودک برای عروسک دلتنگی می کند، نگرانش می شود و سعی در مراقبت بیشتر و دقیق تر از او می کند. عروسک می تواند واسطه تربیتی ما با کودک و یا کودک با محیط پیرامون او باشد و در این نقش، می تواند پیام تربیتی را از ما گرفته و به کودک منتقل نماید. علاوه بر این که احساس عاطفی و فکری کودک را متفاپلاً به ما انتقال می دهد.

در مورد ارتباط کودک با عروسک باید گفت که ما می توانیم از طریق ثبت و یادداشت نوع ارتباط کودک با عروسک 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 بروون فکنی می کند و برخی از مشکلات روانی کودک ، درمان می گردد.

منبع : انجمن درمانگران ایران

<http://vista.ir/?view=article&id=317376>



نقش محبت در فرآیند یاددهی و یادگیری

در نظریه های تعلیم و تربیت با دو دسته افراد درگیر در فرآیند روبو هستیم یکی فرادهنده و دیگری فراگیرنده که با بررسی آنها به عنوان دو نظام مجازی محاط در نظام کلی تعلیم و تربیت می توانیم با نگرشی جدیدتر و دقیق تر با تعلیم و تربیت برخورد کنیم و جهت اصلاح و بهبود آن درحد توان و امکانمان گام برداریم . لازمه این امکان جداسازی یکی از اجزای کوچک پیکره بزرگ تعلیم از دیگر اجزای آن است که با نگرشی تحلیلی و دقیق می توان از آن به عنوان ابزاری سودمند و کاربردی در تعلیم و تربیت استفاده کرد.

لازم به ذکر است که این پدیده شناختی تنها برای معلمات و در محیط آموزش و پرورش رسمی کاربرد ندارد بلکه در هر زمان و مکانی که تعلیم و تربیت مطرح می شود (رسمی و غیررسمی) و حتی در تعامل و ارتباطات اجتماعی که به صورتی کاملاً معمولی صورت می پذیرند این فرآیند که ارتباط همراه با مهرورزی و تعامل عاطفی می باشد قابل به کارگیری است و مطمئناً یکی از محسان آن بالا بردن سطح آگاهی و شناخت طرفین تعامل از بکدیگر و دنیای خویش خواهد بود.



در هر حال تعامل تربیتی باید دو طرفه باشد گرچه در جوامع مادر حالت حاضر، همیشه فراغیر 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 فراغیر حس می کند که محیط اطراف از او اثر می پذیرند و می تواند در تغییرات محیط خود موثر 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 نا آگاه تر، داناتر و غنی تر باشد پس در خود شوق به فراغیر را به طور روشی حس می کند و دیگر رابطه اش با فراده نده مثل رابطه دانش آموز با مشق شب خواهد بود. اینگونه است که فراغیر درگیر در یادگیری به طور زنده پویا و فعال آموزش می بیند و این جریان فراغیری 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 فراغیری 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 درحال ذخیره سازی رفتارهای قالبی و مکانیزمهای دفاعی هستند و این احساس نامنی که از بی کفایتهای القاء 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 فراغیری مجدد باشند که این نه تنها باعث هدر رفتن وقت مفید و سرمایه ملی است بلکه فرصت فرادهندگان و فرصت بکارگیری و استفاده صحیح از نیروهای موردنیاز جامعه را می گیرد درنتیجه بهروزی 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 فرادهندگان و فراغیرنده نسبت به کنش فراغیری 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 اجراء می نگرند.

در هر حال از آن جایی که فراغیر نمی تواند عصیان خود را متوجه فرادهندگانی که دارای تعلق عاطفی است بکند این عصیان را به موضوع فراغیری 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 تراز جنبه آشکار آن است به همین دلیل خردسالان که فراغیران اصلی محسوب می شوند پیوسته در یک خلاصه شناختی در رابطه با بزرگسالان خود به سر می بزنند و در هاله ای از ایهام 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 نزدیکتری برقرار کنند و این ارتباط نزدیک تنها در آگوش گرفتن فیزیکی فرزندان خلاصه نمی شود.

در برخی خانواده ها، کلاسهای درس یا مراکز آموزشی فرادهندگان و اولیاء و مریبان احساس می کنند اگر کمتر اطلاعات روانی در اختیار فراغیر با فرد مادون خود قرار دهند و آنان را تحریم اطلاعاتی کنند روشها تعلیم و تربیت آنان مؤثر واقع می شود و عموماً این روش به علت فشارزا بودن یا داشتن استرس تا حدودی هم موقفیت آمیز است ولی این تأثیر نوعی تسلیم شدن در برابر فشار روانی است که فراغیر از خودبروز می دهد و تغییراتی هم که در رفتار، عاطفه، شخصیت و ارزشها فرد ایجاد می شود با بافت کلی شخصیت او همخوانی و هماهنگی نداشته و باعث یک رشته تصاده های روانی خصوصاً در حریم دستاوردهای ارزشی می شود. مسلمان و قدری 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 مانع از رفتار فرزندانشان 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 تنها یک روانی عجیبی به سر می بزنند 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 ، پوشак و مسکن آنها نیاز داریم در حالی که یک رابطه چشمی عمیق برای ما بسیار گوارانیت از بهترین غذاهای است.

این عدم درک منطقی و این تحریم عواطف موجب شکاف و فاصله بین اولیا و مریبان 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 خطای در این درک مقابله 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 مریبان با استفاده از کتب و نشریات تربیتی بدانند که جوان و نوجوان تحرك طلب، جویای هیجان، ناآور، تن و پرانگیزش علاقمند به برنامه های دارای نتایج آنی و فوری، دارای عواطف گرم، احساسات شکننده و حساس تفکرات وسیع و در حال طی کردن بحراهای عاطفی، حسی، اجتماعی، هویتی و ارزشی است همچنین دارای انرژیهای روانی بسیار نیرومند، نیاز به نوازش، احترام و امنیت و بسیاری خصوصیتهای دیگر است.

درک مقابل 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 مریبان 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 فraigیر بتواند در آن شرایط بهترین ادراک ها را از خود نیازهای، ملزمات زندگی و شرایط جغرافیایی سیاسی و اقتصادی اش و... به دست آورد.

در هر حال این ادراک ها کل انگیزه های زیستی فraigir 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 فraigiran به نوجویی و تازه طلبی در کلاس تنوع و تارگی را هم در عناصر فیزیکی کلاس و هم در عناصر روانی کلاس بوجود آوریم.

البته باید توجه کنیم که این بھینه 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 فraigir 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 مریبان را در خط مشی دهی به شاگردان و فرزندان ترجیح داده ایم.

در هر صورت اگر فرادهنده مصادف مفهوم تصحیح کننده باشد به خوبی بجاها و ناجاها فraigir را تشخیص می دهد و در بجاها رفتاری با فraigir خود هم سو و هم راستا شده و ناجاها رفتاری او را تصحیح می کند.

علت اینکه بر همسویی و هم جهتی فraigiran در این زمینه تأکید داریم تنها این است که فرادهنده از نظر انگیزشی کمولت و فرسودگی بیشتری نسبت به فraigir دارد و کنیش مقابل این دو سیستمی انگیزشی موجب دفع مقابل 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، دلنشیز ترین و خوش ترین فضاهای 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 باریختی می شود

و از محبت دار تختی می شود

و اینجاست که می بینم چون خدایی که ناصرخسرو قبادیانی را منقلب ساخت این نوع روابط فraigیر را نیز منقلب می گرداند. اما دگرگونی این معلم نه تنها در جهت فرسایش نخواهد بود بلکه با همسوی و هم راستایی عاطفی نسبت به فraigir و فraigiran. فraigiran را به عنوان یک نو رسیده و انسان سرسیزتر در محیط های آزادتر و در جو و فضایی سرشار از همسوی 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 سوی 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 فرادهنه باشیستی، خستگی و کسالت فraigir را در یک فضا و جو گرم و عاطفی محو کند و با همسوی 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 با ما صمیمی گرم و صادق باشند.

پس باید مثل شاگرد شادمانه و سرزنشه 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>



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 هریک 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، سارگاری 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 وسائل مختلف از قبیل

زمینهای بازی و استادیومهای ورزشی و امثال آن بدین منظور 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 چطور باید 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. بدین معنی که یاد می‌گیرد چه موقع بترسد یا خشنمانک گردد یا محبت ورزد و یا تحت چه شرایطی عواطف خود را کنترل نموده و یا آنها را رها سازد. هرجه محرومیت در این موارد زیادتر 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:

متفاوت 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 حدد فهم افراد متوسط تدریس کند، به کودکانی که خیلی باهوش و یا بسیار کم هوشند ضرر خواهد رسید. میل به پیشرفت تحصیلی در اغلب کودکان وجود دارد و این تمايل 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 حتی الامکان در پرورش فکری و روانی و جسمانی کودک بکوشند. کودکانی که از میل به پیشرفت درسی آنها به نوعی در محیط کلاس جلوگیری می‌شود دست به رفتارهای متعدد و گاهی غیرعادی می‌زند. عده‌ای به اندازه کافی انعطاف‌پذیری دارند و خود را با محیط همساز می‌نماید و تعدادی ناسازگار شده، دسته‌ای هم به بی‌قیدی وقت‌گذرانی می‌کنند و بالاخره گروهی نیز به عامل تخیل پناه می‌برند. گاهی اوقات کودکان عقب‌افتداد 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 تعليمات 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 به عنوان اسلحه‌ای به منظور سرکوبی آنها به کار بزند بلکه باید سعی کنند تا محصل به امتحان تنها به عنوان وسیله‌ای که توسط آن مقدار پیشرفت و تکامل سنجیده می‌شود بنگرد. استفاده از این وسیله باید براساس تشریک مساعی آموزگار و شاگرد به منظور بالا بردن سطح دانش شاگرد باشد. متأسفانه طرز فکر معلم و شاگرد در مورد امتحان به نوعی است که این سنجش مصیبت و واقعه عظیمی جلوه‌گر می‌شود و عکس العمل عاطفی کودک در این باره گاهی به قدری شدید است که در جلسه امتحان از هر یادآوردن مطالبی که به خوبی آموخته عاجز می‌ماند. گاهی حالت انتظار، تشویش، ترس و شرم‌دگی 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 ترقی به درجه یا کلاس بالاتر. منظور اولی یعنی اندازه‌گیری کیفیت کار محصل به‌وسیله نمره موضوعی سنی و قابل ایراد است. نمره در بک موضوع معین به هیچ‌وجه نمی‌تواند ارزیابی صحیح و کامل، از کاری که محصل نموده است باشد. معدل تعداد زیادی نمره قابل اطمینان‌تر است، مغذلک آن هم معیار کامل نمی‌باشد. اگر نمره تنها به منظور اجرازه 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 برتری جویی 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 عمدۀ 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 حمایت 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) انصباط:

مشکلات مربوط به انصباط، معمولاً براثر 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، آزاده‌نده است و او باید به هر طریق آن را جبران کند. این عمل جبرانی ممکن است به صورت آزار رسانند به معلم، کتاب، صندلی و اذیت همکلاسان جلوه نماید. تطبیق متون درس با استعدادهای کودکان مقدار زیادی از مشکلات انصباط را حل خواهد نمود. رابطه معلم و محصل باید به نوعی باشد که به کودک احساس ایمنی و اعتماد به نفس دهد. آموزگار فقط موقعي باید متولّ به روشهای انصباطی در کلاس شود که نتیجه مفیدی بر آن افراد داشته باشد. عامل ترس به هیچ‌وجه نباید به منظور اداره کردن کلاس به کار برد. شود، زیرا به این وسیله کودک احساس اضطراب و ناامنی بیشتر نموده، بر مشکلات انصباطی در کلاس خواهد افزود. در کل ناسازگاری علامت ناراحتی روانی است. اگر کودک در امتحان تقلیلی 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 گوشنهنشینی 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:

مهمنترین و موثرترین فرد در هر موسسه تربیتی عبارت است از معلم، به دلیل اهمیت فوق العاده معلم لازم است بدانیم که او دارای چه نوع صلاحیت علمی و شخصی است. مهمنترین 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 خوشبوی 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 تأثیر آموزگاران می‌گذرانند، بنابراین ضروری است که معلمان با اصول بهداشت روانی آشنا شده و مسائلی از قبیل ماهیت امراض روانی و علل و روشهای بیشگیری 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 مهریان‌تر 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 خوبیش غلبه می‌کند. در چنین مواردی فقط یک مریبی مهریان، دلسوز و فداکار می‌تواند با جلب اطمینان کودک به خود، مشکل او را جویا شده و این موجود بی‌بنای را از سرگردانی، دلهز 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

تریبیتی 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 مریب 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 انبوهای از انسان‌ها، تنها و بی‌کس احساس می‌کند ناگزیر می‌شود به افرادی روی آورد که برای او ارزش و اهمیتی قابل می‌شوند. در بیشتر موارد متولّ شدن به گروه‌های منحصراً جامعه و باندهای متعدد نتیجه همین سردرگمی و طردشدنگی 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 انکارپذیر 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 مسایلی 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 نکنند).

• 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 چنان‌چه 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 جسم ضعیف یا شنوایی ناقص دارد یا از لحاظ بدنش دچار خستگی زودرس می‌شود و یا به علت کمبود غذایی از جسم سالمی برخوردار نیست، چگونه می‌تواند در امر تحصیل فرد موفقی پاشد؟ در اینجاست 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 استعدادها 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 لکت زبان موافق نمی‌شود، 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 مریض مطرح کرده و از او راهنمایی بخواهد. در این صورت معلم نیز به علت واقع بودن به ناراحتی کودک می‌تواند در صدد کمک به او برآمده و با تشویق او به درس خواندن و شرکت در فعالیت‌های درسی او را در زمرة شاگردان زرنگ کلاس قرار دهد.

• مشق شب

در محیط کلاس بار درسی شاگردان باید براساس توان و کشیش 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 وقت 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 درس‌های 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 اولیاً و مریبان 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 مریض 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 مریبان 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 مریضی 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 در صدد کمک به او برآید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=341710>



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 روان شناسان این نوع نقاشی‌های ناخودآگاه نمایانگر درون و افکار ما هستند.

بنا به گفته بسیاری از خط شناسان و روان شناسان، 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 هیچ وجه متوجه حرکت قلم روی کاغذ نیستند.

روان شناسان تجزیه و تحلیل‌های زیادی را روی این نقاشی‌ها انجام داده اند و معتقدند که همانند دست خطها، این خطوط درهم و مبهم نیز از الگوی خاص و منحصر به فردی برخوردارند. ولی باید گفت که روان شناسی نقاشی‌های ناخودآگاه به اندازه دست خط افراد دارای قطعیت و اطمینان بیست و به عوامل بسیاری بستگی دارد که به اعتقاد اسپنسر - خط شناس 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 نقاشی‌هاییتان را با نمونه‌های زیر مقایسه کنید و بینید 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 روشی و آشکار می‌اندیشید و دارای مهارت‌های برنامه‌ریزی هستید، در برنامه‌ها و طرح‌هاییان بسیار دقیق عمل می‌کنید و کفایت و کارآیی بالایی دارید.

- اجرام فضایی: ماه و خورشید و ستارگان و یا اجرام آسمانی دیگر، نماد جاه طلبی و بلند پروازی است. شما فرد خوشبینی هستید و این نیاز در شما هست که تأیید شوید و یا مورد تشویق دیگران قرار گیرد.

- اشکال درهم: نشانه هیجان و تنفس هستند و نشان می‌دهند که شما در تمرکز دچار اشکال می‌شوید و همیشه چیزی هست که مزاحم تمرکزان 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. خصوصیاتی مانند انسانیت، نیک سرشتی، دلسوزی و همدردی در شما وجود دارد. نسبت به دوستانتان حساس هستید.

- چهره‌های درهم و زشت: نشانه حس سوءظن و بدگمانی در وجود شماماست، سعی می‌کنید رفتاری تلخ و طعنه زننده 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 نربان: نمادی از جاهطلبی در شماماست. میل زیادی به تأیید و اثبات خود دارید، در تصمیمات، یک‌دنه و سمجح 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 جستجوی سریناه روحی و معنوی هستید؛ در جستجوی خود گمشده تان. احساس نامنی دارید.

- نتهای موسیقی: عاشق آهنگ‌سازی و موسیقی هستید.

- اشکال تکراری و دنباله دار: نماد صبر و استقامت در شماماست، در رفتارهایتان پابند شیوه و اسلوب هستید و در تمرکز توانمندید. قادرید



کارهایتان را به راحتی سازماندهی کنید و با هر چیزی کنار بیابید.

- 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 ملاحظه کاراید 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 باشد.

- آجرها و کتاب‌هایی که روی هم قرار گرفته اند: زیر فشار و استرس زیادی قرار دارید و احساس می‌کنید که با کوچک ترین لرزشی نابود می‌شود و فرو می‌بریزد.

- غذا و میوه: خوردن را دوست دارید و احتمالاً در رژیم به سر می‌برید.

- خطوط متقطع: 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 گزبانید، 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 تمايلات روانی، حس رقابت و نیاز به اثبات مردانگی در شما را نشان می‌دهد.

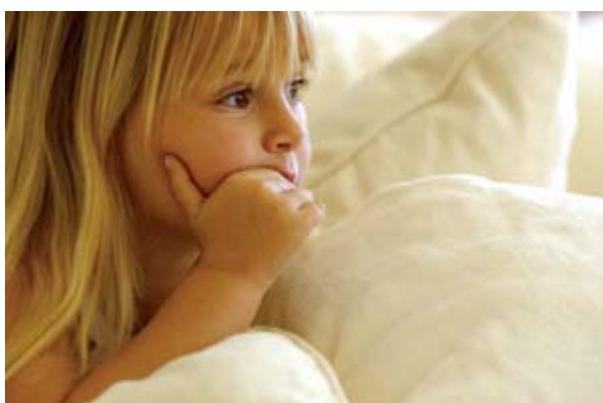
- پله‌ها: نمادی از جاه طلبی است و نشان می‌دهد که شما میل به صعود و پیشرفت دارید.

منبع : روزنامه سلامت

<http://vista.ir/?view=article&id=265358>



نگاه فلسفی کودک به جهان



کودک چگونه به جهان پیرامون، زندگی و خودش نگاه می‌کند و چه رابطه ای 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 بجهه‌ها درکی از جهان پیرامون خود ندارند و تنها مصرف کنندگانی 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 بدنیش 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 باید، در صدد 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؟ طبیعتاً نمی توان انتظار داشت که ذهن کودک مثل بزرگسال به چیستی 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 مثلاً 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 چیستی 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 اندیشید 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. مثلاً اینکه خورشید چقدر گرم است از طریق واحد اندازه گیری گرما برای او تفہیم 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 مطلقی 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 اولی است که می تواند کمک کننده باشد و زیانی 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 تقریباً 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 پرتاپ کند و از همان گام های اولی که بر مرمی 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 اشیای مختلف فاصله ای نمی بیند و از نظر اهمیت نیز برایش فرقی ندارد که جنس آنها را با هم مقایسه کند، چرا که 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 درآورد. 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 می‌تواند همان اندازه عروسکش را دوست داشته باشد که دوستش را. با این حال ذهن کودک تا آنجا پیش نمی‌رود که چهار توهم و تخیل شود و تصور کند که یک گربه می‌تواند مادرش باشد. او با وجود نگاه انسان پندرانه نسبت به موجودات پیرامونش فاصله‌ها و رابطه‌ها را درک می‌کند و این رابطه انسان پندرانه را بین گربه و بچه هایش در نظر می‌گیرد و رابطه‌ای مانند آنچه بین خود و مادرش وجود دارد را برای گربه و بچه هایش تصور می‌کند. درست همان رابطه‌ای که ممکن است بین قوری و استکان‌ها و نعلبکی‌ها نصوح کند.

به این ترتیب می‌توانیم بسیاری از روابطی را که بین اشیا در کارتون‌ها تصویر می‌شود دریابیم و بپذیریم که تحلیلگران بر مبنای درک فلسفی کودکان به تجسم این رابطه‌ها و داستان‌ها می‌پردازند؛ برای مثال وقتی یک موش سخن می‌گوید، دوست دارد، غذا می‌خورد... کودک همه را خیلی راحت می‌پذیرد و به همین دلیل از دیدن کارتون‌ها لذت می‌برد. از این رو لذتی که بزرگ‌ترها از دیدن کارتون‌ها می‌برند از جنسی کاملاً متفاوت با لذت کودکانه است. ما با یادآوری دوره خوش کودکی از دیدن یک کارتون لذت می‌بریم و برای لحظاتی با زندگی امروز خود فاصله‌ای

گیریم. در حالی که کودک با ذهن قطعی انگارانه اش با آن شخصیت‌ها کاملاً همندان پندرانی می‌کند و رابطه‌ها را کاملاً بدیهی می‌پذیرد.

این درک کودکانه فلسفی از جهان پیرامون که سرشار از چیستی‌ها و چگونگی‌های کودکانه است، امکان گسترش تخیل را به وجود می‌آورد و پاسخ‌های جدید و زاویه‌های دید متفاوتی را رقم می‌زند که به نوبه خود رابطه‌ای پرسشگرانه با جهان هستی را رقم می‌زند.

کودک تا پیش از اینکه وارد دنیای مدرسه شود و به صورت سیستماتیک به آموزش پردازد، فرستاد دارد تا در ابرهای طلایی خیالش پرسه بزند و پاسخ‌ها را بر مبنای ذهن جست و جوگرش بیابد. با این حال آموزش رسمی که در پی دادن پاسخ‌های منطقی است و رشد ذهن را کانالیزه می‌کند، راه‌های بارگشت به دنیای گستردگی کودکی را روز به روز مسدودتر می‌کند و داده‌های اکتسابی حایگزین یافته‌های خلاق می‌شود.

منبع : روزنامه کارگزاران

<http://vista.ir/?view=article&id=249995>



نگاهی به کارکردهای روانی نقاشی کودکان

کودکی در عمق وجود همه ماست. همه ما با چشممان یک کودک روزی به این عالم نگاه کرده‌ایم. 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 می‌شود و تعادل فکری و روحی به آنها می‌دهد. از طرف دیگر تجزیه و تحلیل این نقاشی‌ها برای والدین و مربیان امکان شناخت کودک و کمبودهای احتمالی او را فراهم می‌کند. نقاشی برای کودک فقط یک وسیله برای تجزیه و تحلیل یا توضیح و تشریح موجودات و اشیا نیست، بلکه در عین حال وسیله‌ای 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. بدینه 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، محتوا 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، بر عکس موجب حالت های 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 مریبیان 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 روبای ترسیم کند. البته بی آنکه چیزی را به او تحمیل کنند. البته برای تغییر نقاشی های یک کودک باید از تعداد زیادی از نقاشی ها و اطلاعات دقیق زندگی کودک کمک گیرید.

www.e-resaneh.com

منبع : روزنامه ابرار

<http://vista.ir/?view=article&id=125378>



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 دقق 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 خواهیم، 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 زند. این معضل، علاوه بر هزینه های کلانی که صرف جبران آن می شود، موجب ناراحتی روحی و روانی مردم و مستویین 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 تئوریها به استنتاج مدل نظری و فرضیات پرداخته شده و سوالات پرسشنامه براساس آن طرح شده است. به خاطر بالا رفتن میزان اعتبار پاسخ ها، به طرح دو گونه سؤال 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 (سؤال) 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، شیش، نه، سیزده و شانزده به عنوان حجم نمونه انتخاب شده و اطلاعات جمع آوری شده با روش های 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 زند. 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 برحجمیت (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 سؤالی 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 سؤال مذکور پژوهش به آزمون فرضیه 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 معناداری 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 دعواهای 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. متوجه آنچه که موجب کنترل زیاد والدین می شود، میزان پدرسالاری نیست (در سطح ۹۵ درصد معنی دار نیست)، بنابراین، ریسک بالا یکی از عوامل تربیتی 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 مغorer، زوررنج 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 بر جسب منحرف می خورند که این قضیه براساس تئوری بر جسب، زمینه انحراف ثانویه را در آنها بوجود می آورد.

۸) توجه جدی به دانش آموزانی که ارتباط های اولیه خود را با گروههای 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 اجتماعی 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 کانال هایی که موجب شود دانش آموزان به باورها و قواعد جمعی و نیز ارزش های ملی و مذهبی احترام گذاشته و آنها را رعایت کنند که از مهمترین این کانالها عبارت است از: الف) برگزاری اردوها و مسافرتهاي دانش آموزي به مكانهاي تاریخی و مذهبی. ب) اجرای تئاتر های دانش آموزی و پخش فیلم های مختلف که در آن بیت المال مهم جلوه داده شود.

(۱۲) امیدوار کردن دانش آموزان به زندگی با عدم انتقاد صرف از وضعیت اقتصادی و اجتماعی.

(۱۳) تذکر به والدین دانش آموزانی که غیبت مکرر دارند، سیگار می کشند و با دوستان ناباب رفت و آمد دارند جهت برخورد مناسب با آنها.

(۱۴) گنجاندن درس هایی در کتب درسی دانش آموزان که در آن، حفاظت از اموال عمومی همچون اموال شخصی تبدیل به یک باور می شود.

(۱۵) ارتباط وسیع وزارت آموزش و پرورش با رسانه های جمعی چون رادیو، تلویزیون و نشریات در زمینه اشاعه فرهنگ حفظ اموال عمومی.

منبع : بانک مقالات فارسی

<http://vista.ir/?view=article&id=298363>



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 می کنند؛ 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 می شود. کودکان پرخاشگر، جزئیات آن را به حد اغراقآمیزی بزرگ، ترسیم می کنند؛ در حالی که کودکان خجالتی، جزئیات را از نظر می اندازند و فقط دایره صورت را ترسیم می کنند.

▪ 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. چنانه نیز تمام قدرت مردانگی است.

▪ چشمها

اجتماعی بودن کودک را نشان می دهد. کودکان خودستا، چشمها را با حالت های درنده و وحشی می کشند. چون چشمها ارزش زیبائی نیز دارند؛ بنابراین دختران چشمها را خیلی بزرگ می کشند.



▪ دسته‌ها 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 درونگر، 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 پیش‌پاگفته 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 تحمیل شده بر کودک است.

• درخت

ریشه‌هایی که در زمین فرو رفته و درخت از آن غذا دریافت می‌کند، نماد فشارهای غربی 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، تنہ درخت ممکن است کوتاه یا بلند کشیده شود بچه‌ها در سنین قبل از مدرسه، تنہ 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 تنہ درخت، کوتاه کشیده شود، نشانگر 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 همانگی، در نقاشی کودکان همیشه دست در دست هم نشان داده می‌شوند. نزدیک شدن دو یا چندین شخصیت، نشانگر انس و افت واقعی آنان و با 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 ترمیم 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 موقفيت

<http://vista.ir/?view=article&id=264501>

نگرشی نو به نقاشی کودکان

امروزه تمام روانشناسان به تجربه متفاوت شده‌اند که رفتارهای گوناگون کودک در دوران‌های مختلف پرورش اوجه 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 تحرک هائی است که در اطراف کودک وجوددارد و با تغییر آن تحرک‌ها، می‌توان این فرآیند را کند و یا تندتر نمود.

نقاشی کودک، نوعی بازی است. در تمام دوره کودکی و تا مرزهای نوحانی، بیشتر کودکان به طور منظم، به مجموعه‌ای از فعالیت‌های ترسیمی می‌پردازند.

بدیهی است که این فعالیت‌ها ابزارهایی را به کار می‌بندند 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، سریش 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 او تجربه‌های اساسی در جهت فعالیت‌های فکری و عاطفی خود پیدا می‌کند. در سال ۱۹۷۲ "بوور" در آزمایشی نشان داد که برخلاف عقیده عمومی، نوزاد چند ماهه به طور کامل قادر است بین تصویرهای دو بعدی و سه بعدی اشیاء تمایز قائل شود، جهت‌های مختلف را در فضای عقیب کند و بنا بر گفته "بریمر" به کمک ذهن و مغز خود، از میان چند شی 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 اسباب بازی که آدمک مجھول را به صورت شخصیتی آشنا برای خودشان در می‌آورند. این خود، نشانه‌ای از پختگی آنهاست. دختران، بیشتر و زودتر از پسران به این درجه از رشد می‌رسند. این، نشانه‌ای از زودرس بودن بلوغ عاطفی دختران است.

- نیمرخ:

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. ۹۳٪ از کودکان همیشه به راحتی در ورودی را می‌کشند؛ ولی فقط آنان که هوش سرشاری دارند، دستگیره هم برای در می‌گذرند برای کودک، یک شکل به دفعه‌های زیاد احساس امنیت به وجود می‌آورد و هر بار هم که در کلاس با مشکل برای 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 خانواده 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 کشند. اگر در بعضی مواقع تصویر پدر

دیروقت به خانه می‌رسند، گاهی وقت‌ها کودکان در خوابند و در موردهای دیگری همپرداز 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 خلاط عاطفی و یا گاهی دلیل برگراش‌های 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 گوش‌هایی، از یک یا دو رنگ بیشتر استفاده نمی‌کنند.

منبع : مجله شادکامی و موفقیت

<http://vista.ir/?view=article&id=266375>



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 تسليم، 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 نشان دهنده 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 هر آنچه آرزو دارند خود را با بازی‌های تخیلی سرگرم می‌کنند. و سرانجام برای ساخت و پیدا کردن نقش مورد علاقه خود به بازی‌های تقليدی می‌پردازند. در ادامه انواع بازی‌های کودکان شرح داده می‌شود.

• بازی‌های جسمی

بازی‌های جسمی از قدیمی ترین انواع بازی‌ها هستند. کودک برای خارج ساختن نیروی (ابریزی) اضافی بدن خود یا رهایی از خمودگی و خستگی اوقاتی را به بازی‌های جسمی اختصاص می‌دهد. از مشخصات این بازی‌های 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 یی 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 مریبیان 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 طریف 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 دو سالگی 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 تنفس 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 اشیای 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، نویسندها، 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 و ادراстан کودک از طریق تمرین با وسایل بازی است. از جمله بازی های آموزشی می توان از بازی های دستی مثل پازل نام برد. نظارت مریبیان و والدین در بازی های آموزشی بسیار بالاهمیت و حساس است اما میزان این نظارت باید تا حدی محدود باشد. با اینکه هدف از انجام بازی های آموزشی، بیشتر آموزش است نا 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 مریبی 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

دینای 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 دریک جمع بندی خلاصه کنیم میتوانیم به طور کلی بگوییم که مخ به دونیم 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 کودکانمان :

تأثیرات روانی موسیقی هایی از نوع ۸/۴ را در عده ایی از کودکان می توان پیدا کرد که یک حس شاد بودن با یک انرژی اضافی دریشترا 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 کودکاشان 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 پرخاش گریبی 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 منشیان به تقلید از آن گروهها را اشاره کرد که در بعضی موارد دچار حادثی غیرقابل جبران می شود که باید کاملاً جدی گرفت. حال اگر موسیقی ایی که مربوط به سنین آنها باشد را قبل از فتن به مهد کودک و یا مدرسه برایشان گذاشته شود و حس حاکم بر فضایی را که فرزندانمان دوست دارند برایشان درست شده باشد می تواند تأثیرات زیر را داشته باشد :

▪ شادابی و نشاط

▪ آرامش روحی و روانی (بالانزی اضافی)

▪ آمادگی ذهنی برای فراگیری مطالب

▪ بهادران 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 توانند در آینده نزدیک به نوعی به ارزشها خود و جامعه آن کشور جامه عمل بپوشاند و می توان گفت ایده ها و نظرهایشان با کوچک بودن از دید ما ایده های بزرگی از دید خودشان می باشد که اگر این ایده ها را از بعدی دیگر نگاه کنیم می تواند به نوعی ایده های بزرگی برای ماهم به حساب آید. در بعضی از انسانها دیده می شود که در سنین پایین آموزشها بی دید که به نسبت طرز فکرشنan 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 حای تشویق فرزندانشان با یک کلمه "آفرين" 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 روزیه کارهای فراتر از آن می پردازند و با با جدیت بیشتر به تمرین های آموزشی خود می پردازند . تمامی این حالات در زمانی میتواند اتفاق بیفتد که ذهنیت فرزندانمان 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 ۲ مرحله اصلی یعنی حافظه حسی، حافظه کوتاه مدت و حافظه درازمدت تقسیم شده است. ابتدا محرك‌های محیطی به وسیله گیرنده‌های حسی دریافت 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 ۱۵ تا ۳۰ ثانیه است.

گنجایش این حافظه محدود است و با ارقام حداقل ۵ و حدکثر 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 می‌باید، وقتی مطلبی از حافظه کوتاه مدت وارد حافظه دراز مدت شد، گفته می‌شود که آن مطلب یاد گرفته شده است.

هم گنجایش 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 اندازش 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 عدمه فراموشی:

▪ یاد گرفتن ناقص:

بسیاری از موقع، 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 محرك مناسب:

گاهی اشخاص مطلب یا موضوعی را که بخوبی یاد گرفته‌اند به یاد نمی‌آورند، زیرا محرك مناسبی برای به یادآوری آن وجود ندارد؛ مثلاً کودکی که ناطر آتش‌سوزی در محل خاصی بوده، ممکن است در موقع عادی آن حادثه را به یاد نیاورد، ولی با گذشتן از محل حادثه (که با خود حادثه ارتباط ذهنی و عاطفی پیدا کرده آتش‌سوزی را به یاد می‌آورد) سپس می‌بینیم که یک محرك 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 مساله آگاهی داشته باشیم، به طور غیرعمد آن را از ذهن خودآگاه خود دور می‌کنیم. بیرون راندن خاطره‌ها یا مطالب اضطراب‌آور را سرکوب کردن یا سرکوبی می‌نامند. ظاهرا 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. گرچه ممکن است که استفاده نکردن از آموخته‌ها و یادگیری‌ها خیلی باعث فراموشی کامل نشود، اما از میزان یادآوری آن به طور جدی می‌کاهد؛ بنابر این 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 پردازمانتر 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 برحافظه انسان تاثیر سوء می‌گذارد و موجب می‌شود که بعض 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 برونزریز، آهنج تنفس و تعادل حرکتی و عضلانی انسان را دچار اختلال کند. اضطراب قدرت ادراک را کاهش می‌دهد و نظم حافظه را بر هم می‌برید. 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 پس گستر، اطلاعاتی که هم اکنون 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 هم اینک 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 کشوبی) تشییه 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 صدرصد اطمینان داریم که نامه در آن فایل گذاشته شده است.

▪ سوء‌تعذیه و رژیمهای سخت غذایی:

گرچه نسبت هوش با تعذیه هنوز روش نشده است، ولی مواردی از مختل شدن فکر و اعصاب بر اثر بدی تعذیه دیده شده است. در این واقعیت نباید تردید داشت که بیشتر بیماری‌های جسمی و روانی از عدم تعادل در تعذیه 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 مسؤولیت یکی از علایم بدی و کمی تعذیه است. فقدان ویتامین ۱۲ B، موجب فراموشی می‌شود.

▪ نگرش سطحی:

ممکن است هنگام یادگیری به علت کم ارزش 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 برحدار 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؛ بنابر این می‌توان گفت که قسمت عمده ضعف قدرت حفظ کردن دانش‌آموزان به ضعف قدرت دقت آنها بستگی دارد.

منبع : روزنامه جام جم

<http://vista.ir/?view=article&id=311150>



واکنش سوگ در کودکان

هنگامی که مرگی قریب الوقوع اتفاق می‌افتد، واکنش کودکان به چگونگی آگاه سازی اطرافیان از روند مرگ بستگی دارد. داشتن فرصتی برای وداع به سوگ انتظاری سهولت می‌بخشد (سوگ انتظاری: سوگی است که در



فیال مرگی نزدیک به ما دست می دهد) در نتیجه نسبت به مرگ ضربه کمتری به کودک وارد می شود، اما علیرغم این تمہیدات باز کودکان نیز دچار واکنشهای بلافضل سوگ می شوند:

واکنشهای کودکان به سوگ "عدمتای" بر اساس مطالعات جان باولی صورت پذیرفته و رایج ترین واکنشها عبارتست از :

۱) ضربه و نایاوری:

کودک "معمولای" بصورت تکذیب کردن خبر سعی در انکار واقعه دارد. 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) دلهزه و اعتراض:

در این مرحله گاهی تسلی دادن کودکان کار ساده ای نیست.

۳) اضطراب:

با مرگ یکی از نزدیکان ممکن است احساس اینمی کودک در هم بزید و سوال کند « اگر بابا مرده، پس مامان هم ممکن است بمیرد » کودکان "معمولای" از مرگ والدین بیش از مرگ خود احساس اضطراب و نگرانی دارند ترس از مرگ خود "معمولای" 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 بدهنند" 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 با بخواهند با والدینشان بخوابند یا اینکه بخواهند چراع 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 پاید ممکن است منجر به سر درد، تبیش 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 فوبیک 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 مصنوع نگه می دارد

۴) خاطرات روشن:

در وضعیت های بحرانی "معمولای" 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 بینندند. 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 زند 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 بخوابیدن. 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 رویاهای وحشت شبانه رنج می برند.

۶) غمگینی و دلتگی :

"ممولا" 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. دلتگی برای متوفی ممکن است به اشکال مختلفی ظاهر شود مثل " 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 اتفاقی به اتفاق دیگر می روند، کودکان علی رغم ناراحتی بزرگسالان مایلند که بارها به عکسها یی 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) تبسی و اضطراب را برای کودک کاهش می دهند و احساس امنیت کودک را افزایش میدهد. گاهی کودک سراغ لیاسهای فرد متوفی می رود و آنها را می پوشد و یا آنها را می بود 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 اتفاق خود حس کند و یا آنها را در مقابل خود ببینند.

گاهی کودک ویژگی های متوفی را در خود منعکس می کند و نقش های او را بعده می گیرد به عبارت دیگر با همانند ساری با متوفی سعی در نزدیک کردن خود به او را دارند. تلاش برای همانند سازی در کودکان "ممولا" بصورت ناخودآگاه بواقع 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. "ممولا" سوگ با تولد یک مطرح است و بهتر است کودک به یک متخصص روانپرداز 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>



واکنش کودکان در بحران

وقتی بلایای طبیعی، اعمال تروریستی یا بحران‌های اساسی در جامعه‌یی روی می‌دهد، باید به کودکان اطلاعات کافی داد تا بفهمند چه اتفاق افتاده است.

این موضوع در جلاس 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 بسیار خردسال نیز وقتی چیزی 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 خاص ایشان 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 بکاهند زیرا شبکه‌های تلویزیونی و سایر رسانه‌ها غالباً اطلاعات دیداری مشروح و غیر ضروری برای کودکان بیان می‌کنند. اما اگر کودک می‌خواهد تلویزیون تماشا کند، بetter 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 پرسند که آیا ممکن است این اتفاق بد دویاره هم اتفاق افتد. در این مورد، مسئله‌ی اصلی و زمینه‌یی 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 مراحلی 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 روانشناسی نیاز دارند یا نه بeter است پرسیده شود آیا فکر می‌کنید کمک کسی برایتان مفید خواهد بود.

پس از یک رویداد بحرانی اساسی، در کودکان واکنش‌ها و دلیستگی‌های اساسی و گسترش دیده می‌شود که تنها به صورت نشانه‌های پس از تروما (PTSD) نمی‌باشد. ممکن است مسئله‌ی مورد توجه اولیه‌ی کودک به صورت انده 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 مسئله‌ی علاقه‌یی ندارند یا حتی پس از بحث مداوم در این مورد برآعالیه می‌شوند.

به نظر می‌رسد کودکان در زمان بحران، حداقل در ابتدا به خود و مسایل خوبی می‌اندیشند ولی پس از آنکه نیازهای شخصی‌شان بر طرف شد، بسیار بیشتر می‌توانند به رفع نیازهای دیگران بپردازنند. بزرگسالانی که این مسئله را درک نمی‌کنند ممکن است خود مداری کودکانه‌ی کودک را به عنوان شناسه‌یی از خودخواهی کودک بدانند.

همچنین ممکن است به نظر آید که کودک نسبت به مسئله توجهی ندارد زیرا ممکن است چیزی در باب بحران نداند و ممکن است اصلاً مسئله را نفهمد یا ممکن است به آثار درازمدت آن بها ندهد.

پس از حادثه‌ی تروریستی سال ۲۰۰۱ عده‌یی 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 هنجرهای گفتار و زبان کودکان

پسر شما دو ساله 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 «هنجر» 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 به طور خاص اهمیت دارد. بین ۱۲ تا ۲۴ ماهگی به این نشانه‌ها باید توجه کرد:

- از حرکات سر و دست مانند بازی‌بای 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 صدایی‌ای 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 با تودماگی).

- فهمیدن کلماتش سخت‌تر از آنچه که از همسالانش انتظار می‌رود، است. والدین و مراقبین دائمی 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 نمی‌شناسند.

• چه دلایلی گفتار یا زبان را با تأخیر مواجه می‌کند؟

- دلایل زیادی برای تأخیر در رشد گفتار و زبان وجود دارد. ناخیرهای گفتاری در يك کودک با رشد بهنجار بهزدرت به دلیل اختلالات دهانی مانند مشکلات زبان یا کام (سقف دهان) است.

تعدادی از کودکان با تاخیرهای 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 فک 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» (با 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 مزمم 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 پژوهشکنی در موقعیت‌های خاص و بسته به سن کودک، عفونت‌های گوش می‌تواند مورد درمان فوری قرار نگیرد، زیرا بیشتر آنها بدون درمان برطرف می‌شوند.

طآسیب‌شناسان 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 می‌کند).

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 به کار ببرید، می‌آوریم:

- زمان زیادی را برای مکالمه با کودک اختصاص دهید، حتی در دوره نوزادی حرف بزنید، آواز بخوانید و تقلید اصوات و ادaha را تقویت کنید.

- برای کودک کتاب بخوانید. از نوزادی شروع کنید. يك کتاب را نیاید 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، اجاره 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 اتفاق را تمیز می‌کنید، توضیح دهید. اشیای دور و برخانه را به او نشان دهید و موقعی که رانندگی می‌کنید به صدایی 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>



وقتی از چیزی می ترسید



بعضی‌ها خیلی ترس‌هستند 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 اتفاقات. 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 اتفاق تاریک هستید و مجبورید همه شب را تنها‌ی آن جا بخوابید ممکن است از هر صدا و چیزی بترسید. توی اتفاق غیر از شما کسی نیست پس از جی می‌ترسید. راه اول می‌توانید چند بار پشت سر هم لامپ را روشن کنید تا مطمئن شوید چیزی توی اتفاق نیست. راه دوم سرتان را زیر پتو ببرید و آن قدر همان جا بمانید تا خوابتان ببرد. راه سوم: به چیزهای خوب و

قشنگ مثل روز تولداتان و... فکر کنید تا ترس را فراموش کنید و بخوابید اصلاً می‌توانید از بزرگ‌ترها بخواهید یک چراخ خواب برایتان بخرند.

این جوری توی نور چراخ خواب همه چیز را می‌بینید و ترسستان کم می‌شود. اما اگر به یک روستا رفتید و همین که از ماشین پیاده شدید چند تا سگ و گوسفند دیدید و شروع کردید به جیغ کشیدن و حسابی ترسیدید، راه اول این که: در این جور وقت‌ها نفس راحتی بکشید و کمی منطقی فکر کنید. گوسفند قشنگ که 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 بی توجه از کنارشان رد شوید. اما اگر حیوان‌ها با دیدن شما به طرفتان آمدند راه سوم: مطمئن باشید شما را دوست دارید 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 کارش 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 اصلا می توانید یک دوست بزرگ ترا از خودتان توی مدرسه پیدا کنید تا او با دیدن او آن ها جرات نکند شما را اذیت کند. اما اگر باز هم فایده نداشت
- راه سوم: می توانید موضوع را به خانواده یا معلمتان بگویید تا او را ادب کند. 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>



وقتی بابا دروغ گفت...

همه انسانها در محدوده ای برابر با به عرصه وجود می گذارند. هیچکس از کودکی دروغگو به دنیا نیامده است. همه انسانها راه فکر کردن و توجیه اعمال خوبیش 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 توجیهات استادانه چگونه توسط بعضی از جوانان و نوجوانان بیان می شوند؟ والدین نقش مهمی در تکوین شخصیت فرزندان خود باری می کنند و این نقش در سالهای اولیه تربیت کودکان ارزشی به غایت والا دارد. برای اینکه فرزندان خود را راستکو تربیت کنیم ابتدا می بایست نسبت به اعمال خود نهایت دقت را داشته باشیم و نیز در ارتباط خود با دیگران دقت کنیم، صداقت و راستکویی 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 توجیهات 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 ۵-۶ 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 را به 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 تصنیعی می بخشد. هرگاه کودک شما در موقعیت نامطمئن و ناامن قرار گیرد و احساس خطر یا حقارت کند به گفتن دروغ متولسل 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 بدین می شود. متأسفانه برخورد بسیاری از والدین در این موارد با تنفرهمراه 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 دائمآ به آنها ظنین 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 درا ینجا 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 متولسل شود.

کودکانی که نسبت به دوستان و اطرافیان خود احساس کمیود می کنند، ممکن است برای جبران کمیودها در زمینه های گوناگون نظری شغل والدین، محل سکونت، وضع تغذیه، دوستان و تفریحات و سفرها به دروغ متولسل 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 متولسل می شود. باید اذعان کرد که سختگیریهای افراطی و برخوردگاهی خشن والدین و مریبان با کودک از علل مهم دروغگویی کودک محسوب می شود.

گاهی نحوه بیان و برخورد والدین و مریبان با کودک او را به دروغ گفتن وامی دارد و به او دروغگویی را می آموزد.

به عنوان مثال والدین به کودکی که مرتكب عمل خلافی شده است اصرار می ورزند که او این کار را انجام نداده است بلکه دیگری مثلآ همسایه با 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 گزیز از قبول مستولیت 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 دراین 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 مریبان 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 مریبان او را برای دروغگویی تشویق و برای راستگویی تنبیه نمی کنند به تظاهر در رفتار و جعل واقعیت نخواهد پرداخت.

همچنین والدین و مریبان باید از طرح پرسشهایی که کودک به آنها به احتمال قوی پاسخ نادرست خواهد داد خودداری کنند. در صورت مشاهده دروغ، والدین و مریبان نباید شتابزده عمل کنند و به تنبیه کودک مبادرت ورزند. برای بازداشتمن کودک از دروغگویی و اصلاح رفتار آنان باید روش برخورد با توجه 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 بالارزش 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 رشت و تلخ دروغگویی به صورت داستان برای آنها می‌تواند 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 پردازند، در جلوگیری و نیز درمان دروغگویی می‌تواند مؤثر باشد.

▪ اجرازه 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 جایجا سازد و نباید برای احساساتش تنبیه شود. برای نمونه اگر کودکی از برادر کوچکش خوشیش نمی‌آید، باید به او اجرازه 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 مرتكب کار خطایی شده ولی راست می‌گوید، باید به ملایمت 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 موقع مشخص می‌تواند برای پیشگیری و درمان دروغگویی کودکان استفاده شود.

▪ تغییر 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 متول می‌شود بنابراین از کودک باید انتظارات در حد توانش داشته باشیم.

<http://vista.ir/?view=article&id=360529>



وقتی کودک صدا زد مامان

«بابا»، «مامان»، «آب»، کودک شما با کدامیک شروع کرده؟ زبان بازکردنیش 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 تکرارکردن، قصه‌گفتن، بازی‌کردن، بالاخره از میان آن همه صدا و آوای بدون معنی، کلمات شکل گرفته و حالا فرزند شما مثل بلیل حرف می‌زنند، جالب نیست؟ حرف‌زدن 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؛ نگاه‌کردن به دهان‌هایی که معنای حرکت‌هایشان را درک نمی‌کردیم و شنیدن صدای‌هایی که معنایی نداشتند ولی هر کودکی با شنیدن صدای والدین و اطرافیانش کمکم یاد می‌گیرد که چگونه صحبت کند.



ولی به تارگی محققان دانشگاه واشنگتن مطالعه جالبی را برای درک آنچه حقیقتاً در مغز کودک در حین یادگیری زبان رخ می‌دهد، انجام داده‌اند. در این مطالعه بدران و مادرانی به صورت 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 آواهای را تکرار کند و در صورتی که کودک موفق به تکرار این صدای می‌شد، میلیون‌ها ارتباط بین کودکان را ثابت می‌کردند. این محققان به این نتیجه رسیدند که در ابتدا که کودک به حرکات اطرافیانش گوش می‌دهد، میلیون‌ها ارتباط بین سلول‌های عصبی در بخشی از مغز که مسؤول شناخت صدای آواها است، شکل می‌گیرد. این بخش از مغز «Broca's wernicke's» نامیده می‌شود. در چند ماه بعد از آن، سلول‌های عصبی در بخشی دیگر از مغز که «Name Dard» و مسؤول کنترل صحبت‌کردن است، فعال می‌شوند. بخشی از مغز که صحبت‌کردن را کنترل می‌کند، مسؤول تمام آن چیزی است که به وسیله زبان و لب‌های ما شکل می‌گیرد.

این محققان همچنین به این نکته پی برند 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.

به نظر 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 کودکتان 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 بارکردن...

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 به کار 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 غربیه‌ها نیز می‌توانند منتظر کودک را درک کنند ولی توجه داشته باشید ممکن است تلفظ صحیح بعضی لغات و صدایها 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. به عنوان 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 نفس 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 دارد، 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. مثلًا اگر مشغول غذادادن به کودکان هستید، درباره غذاخوردن 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 هر کدام را چه کاری می‌آیند. فراموش نکنید بچه‌ها نیاز دارند تا همراه با صدایها 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 می‌کند و به دیگران اجازه سخن گفتن می‌دهند.

▪ آینه

بچه‌ها خیلی دوست دارند در مقابل آینه حرف بزنند، بنابراین شما می‌توانید یک آینه در اختیار کودکتان قرار دهید تا او بتواند حرکات لب و دهان خود را حین صحبت کردن در آن مشاهده کند.

▪ شعرها و آوارها

تکرار شعرها و آوازهای کودکان به او کمک خواهد کرد صدای خاصی 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. بهخصوص اگر یک واژه خاص مثل «توب» و «عروسوک» همراه با یک عکس ساده و رنگی در مقابل چشممان کودک قرار گیرد. وقتی شما یک کتاب داستان را برای فرزندتان بارها و بارها بخوانید او قصه را از بر می‌شود و در ساعتی از روز با ورق زدن کتاب، قصه را برای خود بازگو خواهد کرد. این راهی است برای تمرين صحبت کردن.

▪ بازی‌ها و اسباب‌بازی

بازی‌کردن با اسباب‌بازی‌های خاصی کودک را به صحبت کردن تشویق می‌کند، مثلاً اگر شما یک تلفن اسباب‌بازی در اختیار کودک قرار دهید، او به تقلید از والدین حرف زدن با دیگران را تمرين خواهد کرد.

شما همچنین می‌توانید یک بازی دو نفره با کودکتان 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 تمرين کند.

▪ زنگ خطر

با این حال برخی از کودکان دیر لب به سخن‌گفتن 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 کودکتان ردیابی کنید مثلاً اگر کودک شما ترجیح می‌دهد از حرکات سر و دست به جای تولید صدا و آواز 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 تأخیر 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 وامود نکنید که نمی‌فهمید چرا که او گیج و نامید می‌شود. بعد این لغات جای خود را به لغات صحیح خواهد داد.

۲) به فرزندتان کمک کنید تا هر وقت لغرنی 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. پا کتاب‌های برجسته که کودک آن را لمس کند، تهیه کنید.

منبع : روزنامه تهران امروز

<http://vista.ir/?view=article&id=314722>

وقتی کودکتان 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 کودکتان برای برطرف کردن تشویش‌هایش به این نکات توجه کنید:

- برای صحبت کردن با کودکتان در مورد چیزهایی که نگرانش می‌کند، وقت بگذارید.
- با دقت به آنچه کودکتان می‌گوید 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 کودکتان کمک کنید تا راه حلی برای این مشکل پیدا کند، اما سعی نکنید که خودتان کل مشکل را حل و فصل کنید.
- به کودکتان 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 آنلайн

<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 بجهه‌های کوچک خیلی مشکل است، آنها قادر نیستند این تفاوت‌ها را بفهمند.

بعضی از والدین ناخودآگاه بجهه‌ها را برای بهتر بودن تحت فشار می‌گذارند و همین باعث دروغگوئی بجهه‌ها می‌شود، در حقیقت آنها سعی می‌کنند انتظارات والدین را برآورده کنند.

مادری می‌گوید، که خمیردنان تمام دستشوئی را پر کرده بود و بچه چهارساله با این که دست‌هایش هنوز از خمیردنان 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 سئوال می‌کرد چرا او دروغ می‌گوید چرا حقیقت را نمی‌گوید. مادر فکر کرد، ممکن است راه مناسب، دعواکردن وی باشد. ولی باید بدانیم بهتر است آنها با هم خمیردنانها را پاک کنند.

بسیاری از والدین از دروغگوئی فرزندشان متوجه 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 بجهه‌ها برای بزرگ شدن به این بازی‌ها نیاز دارند.

والدین نباید برای دروغهای کوچک زود عصبانی بشوند، بلکه باید بیشتر گوش کنند و بینند واقعیت چیست.

بیشتر مواقع واقعیت به خوبی 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 قضایت نکنند و در مورد تنیبیه کردن مراقب شدت آن نباشند، کودکان راهی غیر از دروغگوئی ندارند.

بعضی وقت‌ها آنچه را که ما دروغ تصور می‌کنیم در واقع از نظر بجهه‌ها اصلاً دروغ نیست.

بعضی از کودکان دروغ می‌گویند تا توجه دیگران را جلب کنند.

چون معمولاً والدین گرفتار هستند، یا طوری حواس‌شان به بجهه‌های کوچک‌تر است که این غفلت باعث دروغگوئی کودک می‌شود.
▪ بعضی از کودکان دروغ می‌گویند تا والدین از آنها نامید نشوند.

بچه‌ای می‌گوید که از فاصله زیادی در استخر شیرجه زده است، او دروغ می‌گوید، چون می‌داند که پدرسش از بجهه‌های با دل و جرأت خوشنیش می‌آید!

این مورد نشان می‌دهد که بعضی از والدین ناخودآگاه بجهه‌ها را برای بهتر بودن تحت فشار می‌گذارند و همین باعث دروغگوئی بجهه‌ها 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 نتیجه‌های برستند یا کسی را آزار بدeneند. در این مرحله است که بجهه‌ها باید 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 به نظر می‌آید. آنها دروغ می‌گویند، چون؛ ملاحظه فرد دیگری را می‌کنند یا از روی ادب دروغ می‌گویند، گاهی برای دلاری و راحتی خودشان دروغ می‌گویند.

بجهه‌ها دائمًا این مسائل را می‌بینند و می‌شنوند و نمی‌دانند کدام دروغ بی‌ضرر است. کدام دروغ زشت است.

بنابراین بهتر است که والدین خودشان را موقع صحبت کردن 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 سئوالات کودک ناراحت‌کننده و ناخوشایند بود، سعی کنند درست جواب بدهند.

بچه‌ها برای بزرگ شدن به این بازی‌ها نیاز دارند. والدین نباید برای دروغ‌های کوچک زود عصبانی بشوند، بلکه باید بیشتر گوش کنند و بینند 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 چشمیت 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 ویژگی‌های منحصر به فردی هستند که قسمت عمده شخصیت آنها ، در همین دوران نوجوانی و در کانون همین کلاس‌ها و در مدارس شکل می‌گیرد. توجه به ویژگی‌های منحصر به فرد و نیز خصوصیات عمومی دانش آموزان و ایجاد بستری مناسب برای آموزش آنها ، می‌تواند گره از بسیاری از مشکلات بعدی باز کند. نگاهی گذرا به ویژگی‌های رفتاری شاگردان ما را به تعدادی از ویژگی‌های روانی سوق می‌دهد.

• اضطراب



علی‌رغم باور عمومی، اضطراب به معنی واقعی کلمه، عاملی مشکل ساز

نیست، بلکه عامل بسیاری از پیروزی‌ها می‌باشد. فرد بدون داشتن اضطراب نمی‌تواند به موقعیت‌های 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، می‌باشد. می‌توان فردی را در نظر گرفت که با وجود داشتن فرصت کافی باز هم مسیرش را تا مقصد می‌رود که مبادا دیر برسد.

و یا دانش آموزی که درس خود را خوبی یاد گرفته اما از ترس فراموش کردن به طور مداوم ناخن‌های خود را می‌جود. به این ترتیب اضطراب برای دانش آموز مانند مرض می‌شود و در صورت عدم مقابله صحیح با آن تبدیل به یکی از خصوصیات او می‌شود و حتی ممکن است اقدام بی موقع در جهت رفع این مشکل کمکی به ما نکند. یک معلم یا پدر و مادر آکاه خیلی زود می‌تواند 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 از موقعیت اضطراب آورش دور کنیم و به او اطمینان بدھیم که نگرانی بیش از اندازه واقعاً 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 یه 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 بدھیم، 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 دریافتند 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 واقعاً 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 بپذیرد 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 اشتیاه دوستیش 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. اصولاً نقش یک معلم در پرورش افراد باید نقش هدایت کننده باشد نه راهبرند.

یک معلم می تواند حس رقابت و حسادت را در گروه ها ایجاد کند. مثلاً 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 بیبود زندگی خود برهه ببرد و فردی که اعتماد به نفس دارد در مقابله با مشکلات خود را 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 نهفته‌ای است که باید توسط معلم و در جهت ثبت آزاد شود. می‌توان با دادن مسؤولیت نمایندگی کلاس به فرد این احساس او را ارضا کرد. در مقابل افرادی هم هستند که اعتماد به نفس آنها بسیار ضعیف است، این صعف را هم می‌توان جبران کرد. یک معلم نباید دانش آموزی را که جسارت خودنمایی ندارد به حال خود رها کند. او باید در مقابل هر اظهار وجود داشت آموز خجل و سر به زیر او را در یک موقعیت دلپذیر قرار دهد. این موقعیت دلپذیر نقش تقویت کننده مثبتی را ایفا می‌کند که باعث می‌شود 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 استعدادهای دانش آموزان شاید یکی از مهم ترین مسائلی است که همواره از سوی مدیران و اداره کنندگان محیط‌های آموزشی مدنظر قرار گرفته است.

هر موسسه آموزشی برای خود اهدافی را معین می‌سازد تا بتواند با طرح برنامه‌های مختلف شرایط به تحقق رسیدن آن را مهیا سازد، بنابراین موفقیت موسسه‌های آموزشی یا مدارس در پرتو دستیابی به این هدف ها مورد سنجش قرار می‌گیرد، اما این موفقیت یک جانبه نیست بلکه باید افرادی را که در این سیستم مورد آموزش قرار می‌گیرند بیشتر مدنظر قرار داد.



اصولاً اهداف و نتایج باید طوری تعریف شود 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 مشکلاً تی را در برخواهد داشت. از طرف دیگر می‌خواهیم مساله دیگری را تحت عنوان مسائل انصباطی مورد بررسی قرار دهیم.

- منشور انصباط چیست؟

اصولاً مساله انصباط ارتباط تنگاتنگی با فرهنگ و ارزش‌های اجتماعی خواهد داشت و این ارزش‌ها هر چه در موسسات آموزشی لحاظ شود سبب مفید شدن اعضاء و ارتقای مسائل انصباطی 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 انصباط و ارتقای آنها ارائه دهیم.

- موفقیت

موفقیت چیست؟ ما موفقیت را جگونه بررسی می‌کیم یا به عبارتی برای خود جگونه تعریف می‌کیم، چرا می‌گوییم فلا نی مرد موفقی 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 خطاب بردہ ایم.

فرض می‌کنیم که یک فرد به عضویت تیم فوتbal 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 استعدادهای 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 برای 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 دانش آموزان خواهد بود. زمانی دانش آموزان می‌توانند از نمرات بالایی برخوردار باشند که در نتیجه تلاش و کوشش آموزش و پرورش توسط مدرسه با 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 دانش آموزان موثر باشد را ذکر کرد:

۱) محیط مناسب از لحاظ فضای سبز حیاط مدرسه، نصب آب نما آلچیق، میز شطرنج، بارفیکس، نیمکت‌های رنگ آمیزی

۲) مانتهای 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 دانش آموزان 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 دانش آمور حاصل خواهد شد و این کسب موفقیت احساس شور و شعف و شادابی را برای دانش آموزان 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 فردیک است. او در ضمن تحقیق خود عوامل موجود در محیط کار را به دو دسته تقسیم کرده است:

۱) عوامل بهداشتی:

این عوامل به علی‌اطلاق می‌شوند که در صورت فقدان یا کمبود آنها ایجاد نارضایتی 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 مهارت‌های آنها می‌شود و وجود آنها سبب انگیزه و میل به تلاش بیشتر افراد خواهد شد که می‌توان به عواملی نظریه مشارکت، روش بودن میز شغلی، میل به موفقیت، ایجاد کارگاه‌های علمی و رایانه و آزمایشگاه‌ها و گردشگاه‌های مناسب که همه و همه ایجاد انگیزش آموزشی را در دانش آموزان افزایش می‌دهد.

بنابراین مطابق با این نظریه منظور از شاداب سازی محیط مراکز آموزشی به منزله ارتقای انگیزه‌های بهداشتی هر تزریگ 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 نمی‌رسد اما مکمل آنها عوامل انگیزشی است.

ما می‌خواهیم 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 مثلاً از طریق کسب نمرات دانش آموزان مورد سنجش قرار می‌گیرد. بنابراین ما می‌خواهیم 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 می‌تواند در جهت رضایت دانش آموزان قرار گیرد به تعداد قابل توجهی اشاره می‌کنیم که شامل:

- فضای کلاس‌های آموزشی و میزان نور کافی در آن و رنگ محیط
- استفاده از وسائل کمک آموزشی
- وجود مکان‌هایی به منظور تامین نیازهای جانبی دانش آموزان مانند کلاس‌های ورزشی، کلاس‌های موسیقی، مسابقات علمی و فرهنگی
- وجود سرویس‌های ایاب و ذهاب و...
- تنظیم مناسب ساعات ارائه کلاس‌های آموزشی و جبرانی
- توجه و اهمیت به تشکیلات سازمان دانش آموزی مدرسه از قبیل پیش‌تازان، فرمانگان هلال احمر، بسیج دانش آموزی
- فعال نمودن مناسبت‌ها از قبیل حشن و اعیاد، ایام خاص (رحلت‌ها) و برگزاری مراسم مخصوص. همانطور که ملاحظه می‌شود این عوامل موجب می‌شود که ما به صورت خیلی ساده بگوییم که این مدرسه خیلی مجهر است.

جز ارزیابی‌ها، بررسی نحوه عملکرد آن مدرسه بستگی به کسب نتایج دیگری دارد.

موسسات آموزشی به خصوص مدارس، سازمان‌هایی هستند که نه تنها انتظار کسب نمرات آموزشی از آنها می‌رود بلکه رشد و پرورش شخصیت دانش آموزان نیز از آنها مورد انتظار است.

محیط آموزشی باید به گونه‌ای 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 می‌کنیم 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 می‌کند.

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 که هم دانش آموزان و هم کادر آموزشی از این متغیرها تعیت می‌کنند.

معمولًا یکی از اشتباهات متداول در تحقیق دانشجویان آن است که معلوم را علت می‌پنداشد و سعی در جست و جوی معلوم آن دارد و با این تفکر به نتایج غیرواقعی می‌رسند.

احساس شادابی و نشاط در هر محیطی معلوم علت‌های زیادی است. این علت‌ها اساساً ممکن است یک سوبه و یک طرفه نباشد بلکه ممکن است احساس شادابی در نتیجه علت‌های زیادی است.

براساس نظریه آقای «فردربیک» 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 خانواده‌ها و وضعیت روحی و روانی داخل محیط خانواده است.

برخی از این عوامل عبارتند از:

- در جامعه امروز ایران دخترها نسبت به پسرها دارای محدودیت‌های بیشتری هستند و این محدودیت‌ها 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 الیسه سبک استفاده شود تا چجار 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 استعدادهای 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 رفاقت 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 بخشنند. از نکات دیگری که در روش های آموزش باید مورد توجه قرار گیرد مشارکت دانش آموزان در جماعت اوری مطالب و ارائه دروس است. این روش سبب می شود که آموزش از حالت یک سویه خارج شود وانگیزه بیشتری برای دانش آموز فراهم آورد.
- به هر حال می توانیم خلاصه مباحث گذشته را به صورت زیر بیان کنیم.
- براساس تنوری دو عاملی هرتزبرگ محیط های آموزشی را می توان به دو عامل تقسیم کرد.
- اضباط**
- اضباط 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 تصاد 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 روش 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 براساس معیارهایی که نشات گرفته از فرهنگ و هنجارهای جامعه و دین و تعالیم الهی می باشد تا حدود زیادی خوب را از بد تشخیص دهنند.
- معمولًا 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 کاوش

یافته و سبب مطلوبیت کل اجتماع شود.

ما از این طریق خواهیم توانست عناصر مطلوب فرهنگی را در جامعه رشد دهیم و بر عکس هنجارها و رفتارهای نامطلوب را به نحو چشمگیر کاهش دهیم. مسائل انصباطی در محیط های گوناگون مجموعاً شبیه همیگر هستند با این تفاوت که با قبول مشترک همه آنها بر تعداد دیگری از این عناصر تأکید زیادتری می شود.

در نتیجه مسائل انصباطی در یک سازمان با سازمانی دیگر از نظر درجه اهمیت ممکن است متفاوت باشد. عموماً مسائل انصباطی 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 مریبان تشكیل است که برای نزدیکی این دیدگاه ها فعالیت می کند.

مسوقولین 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 مسؤولیت 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 الف می کند که در صورت بی توجهی مسوقولین 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 خانمه می خواهیم ارتباط این موفقیت و رعایت مسائل انصباطی 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 انصباطی منشور انصباطی - 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 انصباطی 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 انصباطی 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 سalarی

<http://vista.ir/?view=article&id=296826>



هر روز کودکتان را هیپنوتیزم می کنید بدون آن که خودتان بفهمید

• من کیستم؟!

«تو آخرش چیزی نمی‌شی»، «تو فقط مایه دردسری»، «پشیمان‌می‌شی، حالا می‌بینی»، «خیلی ابله‌ی»، «تو هم مثل عمومیت بداخل‌الاق 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 پی‌بری می‌کنند. بنابراین به کارگیری هر جمله منفی واقعاً



مخرب است.

کودکی را فرض کنید که هنگام بازی از یک درخت بالا رفته است. مادرش با صدای بلند و عصبانی از توی اتفاق فریاد می‌زند، می‌افتنی، 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 پژوهشی 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 فرزندانمان می‌شویم و برای آن برنامه‌بری می‌کنیم. اگرچه اصلاً چنین قصدی نداریم!

• تأثیر پیام بر ضمیر هوشیار و ناهوشیار

ذهن کودک مملو از سوالات‌های مختلف است. به‌طور مثال «من کیستم»، «از کجا آمدہ‌ام»، «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 قبيل باشد: «تو چقدر تبلی» یا «تو بی‌نظری» آنها این گفته‌های ما بزرگسالان را مهم می‌دانند و آن را در اعماق ضمیر ناهوشیار خود ثبت می‌کنند. گاهی از بزرگسالان شنیده‌ایم که «من بی‌صرف هستم، خودم می‌دانم» این‌گونه عبارت‌های اخطاری منفی، بارها و بارها در بزرگسالی، تأثیر خود را در زندگی فرد برچای 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 تاراحتی این موضوع را می‌بذرید. چون شما بزرگ‌ترید و حق با شمامست. پیام شما روی هر دو سطح هوشیار و ناهوشیار ضمیر او تأثیر می‌گذارد.

• ثبت همه اتفاقات در ذهن شما

هر حادته، 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 حک می‌شود، اما ما همه اطلاعات را همزممان به یاد نمی‌آوریم. به هر حال کودک هم از این قاعده مستثنی نیست. تا به حال به چیزهایی که وقتی ظاهرآ کودکان حواسیش پرت است، درباره او گفته‌اید، فکر کرده‌اید؟! همه چیز ارادی یا غیرارادی در مغز حک می‌شود. پس به قدرت فوق العاده شنوایی او شک 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 بنشینی» 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 موقع بحران باید با نگاهی نافذ و القای پیام‌های مثبت به او بگوییم: «هر اتفاقی که بیفت، 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 ترتیب؛ مثال: آن را بده به من، بجه 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! صیر کن یک بلاپی 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) قضاوی عجلانه؛ مثال: (قبل از این‌که بدانیم چه اتفاقی افتاده است) تو بی خود کردی او را هل دادی بجه بی‌ادب!

۷) استفاده از برانگیختن حس گاه برای کنترل کودک؛ مثال: تو آن‌قرر 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 به کار بردن جملاتی نظری مثال‌های فوق می‌توانیم شیوه تربیتی خودمان را بهتر کنیم. در این صورت، هم شما و هم فرزندانتان احساس بهتری خواهید داشت.

کودکان ذهننشان را به همان ترتیبی سازماندهی می‌کنند که ما به آن‌ها آموخته‌ایم، پس به نفعمان است که مثبت بیندیشیم. برای مثال: به جای جمله «تو را به خدا، امروز در مدرسه با بجه‌ها دعوا نکن» باید بگوییم: «دلم می‌خواهد توی مدرسه بہت خوش بگذرد و فقط با بجه‌هایی که دوستشان داری، بازی کنی.»

تفاوت‌های جزیی در گفتار، تأثیر جملات را عوض می‌کند زیرا شیوه عملکرد ذهن تعییر می‌یابد. چرا؟ اگر به کودک بگوید «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 به طور 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 «نپر وسط خیابان» بهتر است بگوییم «تو هم همراه من از پیاده رو 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 دستت 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>

آیا می‌دانید که شایع‌ترین هراس در بین مردم، صحبت کردن در مقابل جماعت 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 برخواهند آمد.

کمی اضطراب، بیش 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؟

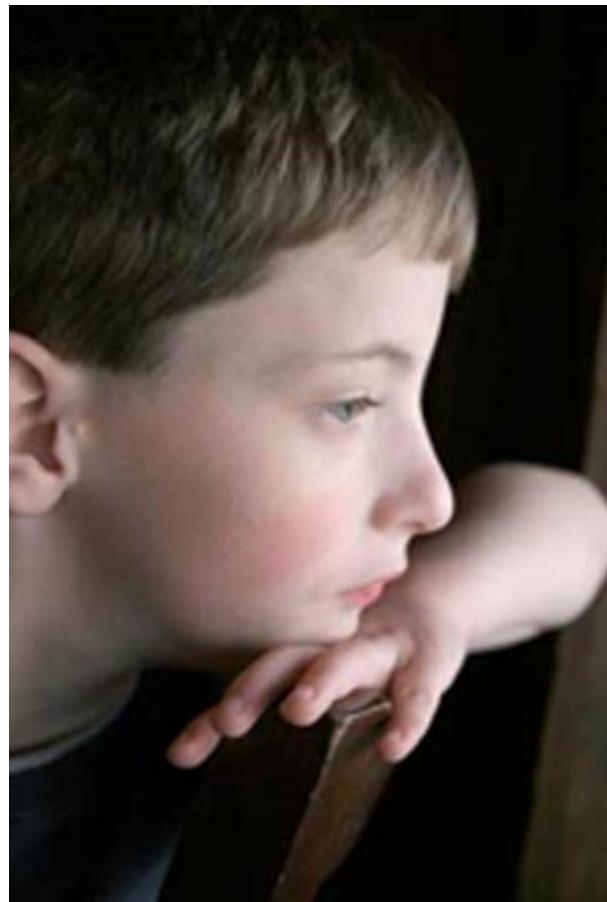
هراس اجتماعی (که گاهی اضطراب اجتماعی نیز خوانده می‌شود) به ترس شدید از قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی اطلاق می‌شود. این ترس آنقدر شدید است که برخی افرادی که دچار هراس اجتماعی هستند را در صورت امکان از قرار گرفتن در این موقعیت‌ها باز می‌دارد، و همانند سایر هراس‌ها، این ترس متناسب با خطر واقعی که وجود دارد نیست. با وجودی که بسیاری از افراد از این که در برخی موقعیت‌های اجتماعی خاص دستیاجه و شرمده شوند می‌ترسند اماً کنار آمدن با این وضعیت برای بعضی‌ها بسیار مشکل است. افرادی که دچار هراس اجتماعی هستند معمولاً خطر شرمندگی و دستیاچه شدن را بیش از اندازه، و در همان حال، توانایی خود برای رویارویی با آن موقعیت را کمتر از حدّ 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 جموع و با حتی نشستن بر سر میز غذا همراه با عده‌ای که آنها را خوب نمی‌شناسند، کاری استرس‌زا و اضطراب آفرین است. اماً اکثر آنها بالاخره با چند بار اشتباہ 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 سکوت گرینشی معروف است.



این عبارت همانطور که از نامش برمی‌آید یعنی صحبت نکردن («ساكت» مانند) در برخی موقعیت‌ها و نه در همه جا (گرینشی). این افراد با کسانی که با آنها احساس راحتی کنند (مثل افراد خانواده با دوستان) و با 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 آنها بیکاری که پدر و مادر و بستگان نزدیکشان مشکلات اضطرابی داشته باشند، احتمال بیشتری دارد که بعدها چنان 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 خود مثل اضطراب، کمروئی، عصبی بودن و استرس هستند، مؤثر 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 چنان هراس اجتماعی گردد.

• کنار آمدن با هراس اجتماعی

روان درمانگران 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، روان درمانگر 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 روان درمانگر، 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 سوالی با این مضامون 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 بنشینیم؟» 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 جوابم 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 اجتماعی فرد را تقویت می‌کند. اصلی‌ترین پیامی که افراد در خلال این صحبت‌کردن‌های با خود به خودشان می‌دهند این است که «خیلی ترسناک است» و «من نمی‌توانم از عهده‌اش برآیم.»

روان درمانگران 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 بددهد بسیار کم می‌شود. سپس روان درمانگر می‌تواند بر روی مهارت‌های انطباقی در مواردی که دانش‌آموز اشتیاه می‌کند و جگونگی جایگزین ساختن افکارهای نگران کننده با افکار آرامش‌بخش کار کند. برای مثال، فرد می‌تواند تصور کند هنگامی که دوستش به یافتن اعتماد به نفس مجده 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 اماً می‌تواند باعث کاهش اضطراب گردد و به نوجوان فرصت دهد تا به تمرين برخی از روش‌های مثبتی که در بالا ذکر شد بپردازد.

منبع : کارگاه آموزشی روان پار

<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 پژوهشکده کودک و خانواده در دانشگاه نیویورک در بافالو معتقد است: «به کمک تربیت صحیح و شایسته در بسیاری از موقع 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 چطور والد خوبی باشیم در حالی که کودکان نیازمند والدینی با مهارت و صبور هستند». والدین باید قوانین مشخصی را برای بخورد و تربیت کودک در نظر بگیرند (البته قوانین نباید مبهم و هم‌جنین 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 جزیی 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 صفحه 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 بیامد عدم

اطاعت را به وی تذکر دهید و همیشه نسبت به گفته خود ثبات عمل داشته باشد.

۳) انتظار کامل بودن نداشته باشد.

تعادلی میان تحسین وانتقاد 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 تکالیفیش را تکمیل کرده باشد. به وی بگویید «باشه ولی وقتی اتفاق 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 تیله داخل شیشه بیندازید و هر زمان که از دستورات شما سر پیچی کرد دو تیله به عنوان تنبیه از شیشه خارج کنید و در پایان روز بر اساس تعداد تیله های داخل شیشه پاداش کوچکی به او بدهید. این روش برای اطاعت نمودن کودک از دستورات والدین مؤثر است.

۶) تکنیک های انصباطی 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.

بهرترین 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>



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 فرزندانتان نزدیک باشید یا تا چه حد او را دوست دارید، به هر حال اوقاتی بیش 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 زیان 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 حاطر داشت که در ورای هر یک از کارهای یک کودک علتنی نهفته است. توجه و هراقبت نسبت به مشکلات عاطفی یا جسمی کودک ما را کمک می کند که از بروز مشکلات بزرگتر جلوگیری کنیم. این مسئله همچنان 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 برحسنه 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 گزیز و کمرو. در عین حال رفتار یک کودک در مراحل مختلف رشد به طور مداوم تغییر پیدا می کند و کودکان توانایی و قابلیت اعطاف 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 دنیا ای او به طور قابل ملاحظه ای توسعه می یابد.

یکی از چیزهای بسیار مهم که زندگی مدرسه تقديم 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. همچنان 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 فرست تازه ای برای بهره وری از تجربیات بیشتر اجتماعی تقديم می دارد. البته پدر و مادر و خانواده همچنان به عنوان دنیای مطمئن و آشنا ای او باقی می مانند 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 همفتکری کنند، از راههای بسیار می توانند کودک را یاری کنند. کودک مطمئن است که پدر و آموزگاران به او و بیشترین توجه دارند و همین امر بر شوق و تحرك 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.

مسئله بسیار مهم این است که بینیم 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 خرسنده 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 کمرویی هستند که قبل از برداشتن یک گام کوچک، بسیار می اندیشنند

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 خصایل 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 قضاؤ 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 گهگاه به آن باز نگردد و حرکات بچگانه از او سر نزند احتمالاً این حرکات هنگامی سر می زند که او خشمگین با 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 مرتب‌آ 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 خطرنگ 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 علاوه به کودک این است که به طور ساده و روشن به او بفهمانید که او را به خاطر خودش دوست می دارد.

• کودکی که از مدرسه گریزان است

کودکی از مدرسه گریزان است. آموزگارش می گوید که او نسبت به کاریش بسیار بی علاقه است و دوست ندارد در فعالیتهای دبستان شرکت کند. درمورد این کودک چه باید کرد؟ پدر و مادر و آموزگار هر دو موظفند که علت این رفتار را بجوبند زیرا ممکن است این مسئله به علل مختلفی به وجود آمده باشد.

به طور کلی هر زمان که ببینیم کودکی کار مدرسه را با مشقت و دلسربدی انجام می دهد بهترین کار این است که به جستجوی یک عارضه جسمانی بروم. 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 پژوهش متخصص کودک یا پژوهش خانواده در میان بگذاریم زیرا ممکن است پژوهش پیشنهادهای مفیدتری برای تصحیح رفتار کودک ارائه کند.

در هر صورت نکوهش 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 شناسی 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 چاپک 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 شیش، هفت ساله، امری عجیب نیست که هنگام لباس پوشیدن پاره ای از وقت خود را تلف کند زیرا او دوست ندارد با چاپکی و شتاب دست به کاری بزند که برایش تارگی ندارد و اندکی هم

مشکل به نظر می رسد.

حتی کودکان بزرگتر هم از چاپکی در انجام کارهای اول صبح بیزار هستند و دوست ندارند دائمآ 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 بگذارد. 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 بیار می آورد.

منع : روزنامه قدس

<http://vista.ir/?view=article&id=339040>



support@vista.ir