چگونه رفتارهای نادرست کودکان را اصلاح کنیم

اگر کودک شما روی دیوار اتاق نشیمن راخط خطی کرده است، فرستادن او به اتاقش جواب نمی دهد. بهتر است یک پارچه مرطوب به او بدهید و بگویید که دیوار را تمیز کند دفعه بعد که فرزندتان شما را عصبانی می کند، او را تنبیه نکنید. از روش خاتمه بخشیدن و فراموش کردن از موضوع استفاده کنید که به شما فرصت تنفس و آرام شدن می دهد. این روشی مطمئن و راحت است و شامل هیچ نوع تنبیهی نمی شود.

خاتمه بخشیدن – دست کشیدن

متخصصان ، انواع مختلفی از خاتمه بخشیدن به این گونه موارد را بازگو می کنند اما ورای همه این دستاوردهای متعدد یک چیز مشترک وجود دارد که آن جلوگیری از رفتار نابهنجار و یک توقف کوتاه برای کودکان و والدین است که بتوانند آرام شوند.

با توجه به سن کودک، مزاج و رفتار او، روشهای بسیاری برای مؤثر واقع شدن روش خاتمه بخشیدن وجود دارد. مهم است تکنیکی انتخاب شود که منعکس کننده روش خود شما باشد و شما با آن احساس راحتی کنید. به خاطر داشته باشید، روش خاتمه بخشیدن فقط یک راه برای تغییر رفتار است و در مورد بعضی از موارد رفتارهای ناهنجار بهتر از موارد دیگر عمل می کند. این روش بیشترین تأثیر را در جلوگیری از رفتارهای غیرقابل قبول دارد. مثل وقتی که کودک دارد برادر کوچکتر خود را اذیت می کند یا با فریاد حرفهای زشتی به شما می زند.

روش خاتمه بخشیدن وقتی شما سعی دارید کودک را تشویق به پذیرفتن رفتاری جدید مثل مرتب کردن رختخواب و یا آماده کردن کیف مدرسه اش می کنید، مؤثر نخواهد بود. همچنین اگر کودک با پرستار خود با بی ادبی رفتار کرده باشد نیز این روش خاتمه بخشیدن و دور کردن او از موضوع، اثربخش نخواهد بود. بسیاری از متخصصان می گویند پاداش دادن برای رفتارهای خوب بسیار بهتر از روش خاتمه بخشیدن عمل می کند زیرا این روش در توجه کردن به کودکان مثبت تر است، چیزی که آنها آرزویش را دارند.

در اینجا تکنیکهای امتحان شده در سنین مختلف را ارائه می دهیم:

۱ تا ۴ سالگی

برای خردسالان کنترل خودشان بسیار سخت است و خیلی سریع اقدام به زدن و هل دادن می کنند و حاضر به گوش کردن نیستند. اگر یک پسربچه ۳ ساله، اسباب بازی بچه دیگری را بخواهد به سادگی آن را می گیرد. ابتدا سعی کنید با کلمات ساده احساس کودک دیگر را بازگو کنید و بگویید که چرا هل دادن یا زدن کودکی او را ناراحت می کند. همانطور که صحبت می کنید سر یا پشت او را نوازش کنید. اگر زدن ادامه پیدا کرد، کودکتان را بغل کرده و از آنجا دور کنید. در یک مکان ساکت بنشینید و او را سخت در آغوش بگیرید. اگر پسر دوساله شما دارد برادر نوزادش را می زند و شما می توانید احساس حسادت او را مشاهده کنید، برای او توضیح دهید که چرا گاهی اوقات برادرش بیشتر به توجه شما نیاز دارد و بگویید که فرزند اولتان را هم دوست دارید. او را تا وقتی که احساس کنید آمادگی شرکت در جمع را دارد در آغوش نگه دارید، اگر او شروع به لگد زدن یا هل دادن شما کرد با لحنی ملایم بگویید: «تو هنوز عصبانی هستی و نیاز داری تا وقتی که احساس بهتری پیدا کنی در آغوش من بمانی.»

۳ تا ۶ سالگی

پیش دبستانیها شروع به مزه مزه کردن استقلال می کنند و عاشق «نه» گفتن هستند،این نه گفتن روشی است برای امتحان کردن محدودیتهایشان، آنها در قوانین و اعمال خود پیشرفت می کنند اما روشها و مفاهیم جدیدی کشف می کنند که به وسیله آنها بررسی کنند و ببینند پدر و مادر در کدام موارد جدی هستند. بسیاری از والدین شکایتی دارند که: «فرزند ما بسیار نافرمانی می کند.» برای چنین رفتارهایی «ویلیام سیرس» یک نویسنده کالیفرنیایی استفاده از روش «خاتمه بخشیدن انعکاسی» را پیشنهاد می دهد، ابتدا فرزندتان را از صحنه بدرفتاری دور کنید، سپس از او بخواهید در مورد رفتارش فکر کند، موضوع مورد نظر این است که کودکان را تشویق کنید در مورد قوانینی که شکسته تأمل کند. این روش همچنین به کودکان این احساس را می دهد که آنها در مورد قوانینی که بزرگترها وضع کرده اند تا حدی دارای کنترل هستند. قانون اصلی چنین روشی این است که برای هر یک سال زندگی، یک دقیقه مهلت بدهید، بنابراین برای یک کودک ۵ ساله، زمان ۵ دقیقه مناسب است و برای یک کودک ۱۰ ساله، ۱۰ دقیقه فرصت تأمل و خاتمه بخشیدن به موضوع، به خوبی عمل می کند. در مورد کودکان بزرگتر که کنترل و نظم شخصی بیشتری دارند این زمان می تواند طولانی تر شود و کودک را می توان در مکانی دورتر قرار داد. اگر اتاق کودک آشفته باشد، فرستادن او به اتاقش بی تأثیر خواهد بود چراکه او خود را با آن وسایل سرگرم خواهد کرد.وقتی زمان دست کشیدن از موضوع تمام شد با چنین سؤالی که: «آیا حالا آماده هستی اسباب بازیهایت را جمع کنی؟» به آن رفتار برگردید. اگر آماده نبود او را در همان موقعیت بگذارید تا وقتی که آماده شود. اگر کودک شما روی دیوار اتاق نشیمن خط خطی کرده است، فرستادن او به اتاقش جواب نمی دهد. بهتر است یک پارچه مرطوب به او بدهید و بگویید که دیوار را تمیز کند. اما همانطور که توضیح داده شد، یکی از فواید دست کشیدن از موضوع این است که به کودکان شما یاد می دهد تغییر رفتار به خودشان بستگی دارد و این کار در داشتن کنترل نفس بیشتر به آنها کمک می کند.

۶ تا ۱۰ سالگی

مرحله اول شروع با اخطار دادن به هنگام بدرفتاری است. اگر این بدرفتاری ادامه یافت او را به اتاقش یا سر درسش بفرستید(جایی که تلویزیون نباشد) وقتی او آنجا است برای بازی کردن، نقاشی کردن، رنگ کردن یا خواندن آزاد است اما به او اجازه چیز دیگری مثل خوراکی و نوشابه را ندهید و اجازه تلفنی صحبت کردن با دوستانش را هم به او ندهید. او باید به این زمان به عنوان فرصتی برای تأمل کردن در مورد رفتارش بنگرد. این تکنیک در مورد رفتارهایی از قبیل دعوا بین خواهر و برادر یا حتی سر میز شام سرو صدا کردن یا در رفتارهای جمعی، بسیار خوب عمل می کند، همچنین فرزندان بزرگتر مهارت بیانی خوبی دارند و به دلایل گوش می کنند.

روش «دست کشیدن» از موضوع با صحبت کردن در مورد آن «برای آنها به خوبی عمل می کند» اگر پسر شما پاسخ مادرش را با بی ادبی می دهد برایش توضیح دهید که او نمی تواند این کار را انجام بدهد و اضافه کنید: «بیا برویم قدم بزنیم و در موردش صحبت کنیم.» این به شما فرصت عبور دادن پیامتان (گستاخی و بی ادبی کردن مجاز نیست) را می دهد، و پسر شما را از آن موقعیت دور می کند بنابراین او در مورد بدرفتاری اش بهتر می تواند پاسخگو باشد. این تکنیک بر پایه این اعتقاد است که وقتی کودک شما بدرفتاری می کند نشانه ای از این است که او زمان سختی را می گذراند و آنچه نیاز دارد تماس بیشتر با والدینش است، به جای فرستادن کودکتان برای نشستن روی صندلی به عنوان یک تنبیه، بهتر است او را بغل کرده، صحبت کنید و فاصله فیزیکی تان را کاهش دهید.

راه‌هایی برای موفقیت در روش دست کشیدن از موضوع:

- به خاطر داشته باشید که این روش درمان کامل نیست. برای مؤثر بودن باید بدانید که در چه مواقعی این روش بهتر عمل می کند.
- از این روش عاقلانه استفاده کنید. اگر برای هر بدرفتاری از آن استفاده کنید ممکن است کودک شما تمام روز مجبور به نشستن در هال باشد.
- وقتی فرزندتان دوباره به جمع خانواده می‌پیوندد از هیاهو کردن در آن مورد بپرهیزید. (او را بغل نکرده و نبوسید) زیرا این عمل ممکن است چرخه جلب توجه را ایجاد کند که ما می خواهیم از آن دوری کنیم.
- مراقب لحن کلامتان باشید. دور کردن کودکتان با لحنی عصبانی: «همین است که هست! برو ببینم!»، این روش را به تنبیه تبدیل می کند. هدف شما باید بی طرف جلوه کند تا فرزندتان بتواند از این زمان برای فکر کردن در مورد چگونه تغییر دادن رفتارش استفاده کند و نه به دنبال تلافی کردن باشد.»
- واقع نگر باشید رفتارهای پوچی را که نمی توانید انجام دهیدمطرح نکنید . نگویید: «اگر به این کار خاتمه ندهی تمام روز باید آنجا بمانی.» به هر حال بهتر است در پیدا کردن روش مناسب، خوب تأمل کنید.

زهرا داودی کارشناس مسئول بهداشت مدارس

کرکس شاخ دار!

☑ منوچهر حبیبی

نمی‌دانم بگویم گوش دادن به اخبار، عادت خوبی است یا بد؟ اما می‌دانم که آدم‌های بسیاری را توی این دنیا می‌توان یافت که به محض از خواب بیدار شدن، اتوماتیک وار به سراغ رادیو، تلویزیون و یا اینترنت می‌روند تا از اخبار و آنچه پیرامون زندگی‌شان می‌گذرد باخبر شوند. گویا بر این باورند که وقتی آدم‌ها چشمانشان را می‌بندند و یا هوا تاریک می‌شود، عده‌ای خفاش وار وارد صحنه می‌شوند تا دست به هر اقدام شومی بزنند. خفاشانی که خودشان هم می‌دانند چه کارهای غیر انسانی و زشتی می‌کنند، اما چون عقرب که به هر کسی و هر چیزی نیشش را فرو می‌کند تا ارضا شود، آنان نیز چشم به روی حقایق، روی بشریت، روی خوبی‌ها می‌بندند و یک دنیا را در بغض و سکوت فرو می‌برند تا عرض اندام کنند، تا اربابانشان را راضی کنند، تا نشان دهند که به خاطر منافع دنیوی‌شان هر نفسی را می‌برند و هر جانی را می‌گیرند، زن و مرد، پیر و جوان، کودک و کهنسال، مسلمان و غیر مسلمان و... هم برایشان تفاوتی نمی‌کند. مهم به خاک و خون افتادن است، مهم چون کبوتر سر بریدن، جان دادن و پرپر شدن است، مهم برد در بازی باخت باخت است و این چنین روز چهارشنبه ۳۰ مرداد ماه خبر همه خبرگزاری‌ها اختصاص به فاجعه و دسته گل مشتی آدم نما در غوطه دمشق سوریه داشت.

فاجعه‌ای غیر انسانی، غیر اخلاقی، ضد بشری و ددمنشانه از سوی افرادی که کورکورانه و بزدلانه فقط می‌کشند.

خبر حمله شیمیایی نیروهای آدم خواری که در دل شب و در اوج سیاهی شب با پرتاب سلاح شیمیایی به آدم‌هایی حمله کردند که در خواب بودند، چنان متأثر کننده و چنان شنیع بود که حتی کسانی که سالهای سال کارشان فروش سلاح‌های شیمیایی به کشورهای هم پیمان و هم سو با نیات پلید و اشغال گرانه‌شان است هم بلند شد. همه محکوم کردند.

درست از اولین ساعات حمله و به دنبال مصدوم و به کشته شدن این مردم بی گناه در سوریه، سیل محکومیت‌ها سرازیر شد و هرچه بر تعداد کشته‌ها و آسیب دیدگان افزوده شد، بر شمار کشورها و دولت‌های انسان دوست افزوده شد. چنان جوی تا امروز و این لحظه در دنیا شکل گرفته که آدم باور نمی‌کند که چطور این اتفاق افتاده.

پس این حیوان صفتان، این مزدوران، این آدم خواران را چه کسانی به جان این ملت و این مردم مسلمان انداخته که این چنین دسته دسته و گروه گروه می‌میرند و کفن پوش می‌شوند.

در ابتدا ۱۰۰ تن، ساعاتی بعد ۲۰۰ تن و بعد ۳۰۰ تن و چند ساعت بعد آمار از این هم گذشت و... تا جایی که گفته‌اند حالا هم می‌گویند ده‌ها و صدها تن مرده‌اند و چند هزار تن هم به بیمارستان برده شده و مصدوم شده‌اند.

واقعا عجب خبر هولناکی است، فقط و فقط ظرف چند دقیقه، این چنین مردم را نابود کردن به راستی شقاوت و درنده خویی می‌خواهد که روی هر جلاد و جباری را سفید می‌کند.

البته این اولین باری نیست که در جنگ داخلی سوریه، صحبت از استفاده از سلاح‌های شیمیایی است. دقیقا روز ۲۷ مرداد ماه، یک هیأت از سازمان ملل برای رسیدگی به ۳ مورد از پرتاب و استفاده از سلاح شیمیایی بعد از ماه‌ها رایزنی وارد سوریه شده بودند، در آن موارد هم شماری جان باخته بودند اما نه در این حد و اندازه و نه با این شمار مرگ و میر. در آن موارد هم مخالفان، دولت سوریه را مرتکب آن جنایات معرفی کرده بودند و دولت و ارتش سوریه هم مخالفان بشار اسد را مسببین آن جنایات اعلام کرده بودند.

خلاصه چنان ابهامی به وجود آمده بود که گروه حقیقت یاب سازمان ملل در سوریه حضور داشت که این فاجعه و این جنایت هولناک اخیر رخ داد و دقیقا امروز نیز همان حرفها و همان ادعاها مطرح است. کسی مسئولیت کشتار را برعهده نمی‌گیرد، اما این لکه ننگ بر پیشانی کسانی است که پشت این جنگ، پشت حمایت‌های ضد بشری از مشتی جنایتکار خون آشام و خونریز قرار دارند. به راستی چه می‌توان نوشت و چه می‌توان از انسان ستیزی مشتی آدم نما گفت؟ کجاست آن وجدان‌های بیدار؟ کجاست حیوان دوستی کسانی که از حقوق حیوانات حمایت می‌کنند اما در مقابل آدم کشی سکوت می‌کنند و هرچه را لازم ببینند و هر چه را مصلحت بدانند ولو برخلاف شرع و عرف انجام می‌دهند تا قدرت و اقتدارشان حفظ شود؟

شرم آور است در دنیایی که همان روز صحبت از تیمار و درمان ده قطعه کرکس شاخ دار در کشور شیلی بود ودر حالی که جشن به طبیعت فرستادن آنها را در ۸۰ کیلومتری سان تیاگو گرفته بودند، دیگر انسانها جای دیگری شاهد مسمومیت و مرگ نزدیک به چند هزار تن آدم‌های بیگناهی باشند که در خانه و کاشانه خود مورد تهاجم و تعرض قرار می‌گیرند.

آن روز عده‌ای پَر باز کردن کرکس‌های شاخ‌دار رشته کوه‌های آند در شیلی را جشن گرفتند و به تصویر کشیدند، حال آنکه در سوریه در دمشق در غوطه، خانواده‌ها و اطرافیان باید شاهد چشم بستن و جان باختن عزیزان و هم کیشان خود باشند. واقعا چطور می‌شود آدم‌هایی که می‌توانند دست به کارهای بسیار زیبا بزنند و بهترین و دوست داشتنی ترین لحظات و خاطرات را خلق کنند این چنین سبوعانه به جان آدم‌های دیگر می‌افتند؟

تعجبی ندارد که چرا وقتی مرغی را جلوی چشم مرغ‌های دیگر می‌کشند، دیگر مرغ‌ها به جای سر و صدا و وحشت کردن و یا حداقل فرار کردن، می‌آیند و در خون آن مرغ سربریده نوک می‌زنند. مانند هنگامی است که آدم‌ها را می‌کشند و عده‌ای بی خیال از کنار آن می‌گذرند و شاید بر این قتل عام و به این کشتار جمعی می‌خندند. گویا این مصیبت تنها گریبان مردمانی را می‌گیرد که به جای تفکر، کینه ورزی می‌کنند و به جای چاره کردن، رو به انتقام جویی می‌آورند و به جای عشق و محبت، لحظه به لحظه بلندای دیوار جدایی‌شان را بیشتر و بیشتر می‌کنند تا بتوانند بدون دیدن همدیگر، جان یکدیگر را بگیرند. به راستی مقصر کیست؟

پذیرش دانشجو در مقطع کاردانی پیوسته

بدون کنکور

دانشکده فنی و حرفه‌ای سما واحد کازرون

وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی

دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون، امکاناتی را فراهم نموده است که کلیه دیپلمه های نظام قدیم و نظام جدید دبیرستانی و هنرستانی کلیه رشته های تحصیلی (ریاضی فیزیک – تجربی – انسانی و تمامی رشته های فنی و حرفه ای و کاردانش) بدون گذراندن دوره پیش دانشگاهی و بدون کارت پایان خدمت بتوانند در هر کدام از رشته های دانشکده، به شرح ذیل، بنا به علاقه ثبت نام و ادامه تحصیل دهند:

گرافیک – مکانیک خودرو – ساختمان – حسابداری– تربیت بدنی– نقشه کشی معماری –کامپیوتر– الکتروتکنیک

ساخت تولید گرایش ماشین افزار– الکترونیک

با توجه به محدودیت مهلت ثبت نام، داوطلبان بایستی سریعاً جهت ثبت نام به آدرس اینترنتی www.azmoon.org بخش ثبت نام دوره کاردانی پیوسته بدون آزمون نیمسال اول سال تحصیلی ۹۳-۹۲ مراجعه نمایند .

داوطلبان می توانند جهت مشاوره و کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن های ۲۲۴۳۴۵۷ -۲۲۳۷۸۴۲ -۲۲۴۳۴۶۶ -۰۷۲۱ داخلی یک مدیریت کلاسها تماس حاصل نمایند.

همچنین مدرسه راهنمایی پسرانه و دبیرستانهای دخترانه و پسرانه سما

از دانش آموزان ممتاز جهت سال تحصیلی جدید ثبت نام می‌کنند

راهنمایی پسرانه : ۲۲۳۲۰۱۳ – دبیرستان پسرانه: ۲۲۴۶۷۶۹ – دبیرستان دخترانه: ۲۲۲۳۰۰۷

روابط عمومی دانشکده فنی و حرفه ای سما واحد کازرون