



تاریخ
۲۵
شهر یور
۱۴۰۰
پنجشنبه

شناخت علائم هشدار دهنده خودکشی

- توجه به نشانه‌های هشداردهنده کمک می‌کند تا والدین بتوانند به موقع مایع از انجام اقدامات خطرناک از سوی کودک یا نوجوان شوند.
برخی از مهم‌ترین این نشانه‌ها عبارتند از:
۱- اشتغال ذهنی با مردن، جستجوی اخبار و روش‌های خودکشی در اینترنت
۲- گفتگو یا نوشتن در مورد خودکشی که می‌تواند مستقیم یا غیرمستقیم به این موضوع اشاره داشته باشد.
(ممکن است بگوید «نمی‌خواهم زنده باشم» یا «نمی‌خواهم برای شما دردرس باشم» و یا حتی به شکل شوخی و طنز مطرح کند «چقدر خوب است که آدم خودش را بکشد و از این زندگی راحت بشود...»)
۳- بازی با وسایل و اسباب‌بازی یا دوستان با ماجرا و محتوای مربوط به مرگ و خودکشی در کودکان خردسال‌تر
۴- تمایل به انزوا و کناره‌گیری از روابط اجتماعی
۵- بی‌ثباتی، نوسان خلق و ناپایداری هیجانی (حالت‌های متنوع از غمگینی، پرخاشگری یا افزایش انرژی و سرخوشی ظرف چند ساعت یا در طول روز یا هفته)
۶- افزایش مصرف مواد و الکل
۷- احساس ناامیدی، درماندگی یا رسیدن به بن‌بست در مورد یک واقعه

اصلی ترین روش های تربیت فرزند



در اینجا ۹ نکته در مورد تربیت کودکان آورده شده است که می‌تواند به شما کمک کند به عنوان والدین احساس رضایت بیشتری داشته باشید.

۱. برای تربیت بچه ی خود عزت نفس او را تقویت کنید
بچه ها وقتی خود را از طریق چشم والدین می بینند، از همان دوران نوزادی احساس خود را در خود پرورش می دهند. لحن صدای شما، زبان بدن شما و هر عبارتی جذب بچه هایتان می شود. گفتار و کردار شما به عنوان والدین بیش از هر چیز بر عزت نفس آنها تأثیر می گذارد. ستایش از موفقیت ها، هرچند اندک، باعث احساس غرور در آنها خواهد شد. اجازه دادن به بچه ها باعث می شود که آن ها به طور مستقل کارهایشان را انجام بدهند، آنها را قادر و قدرتمند می کنند. در مقابل، کوچک شمردن اظهار نظر ها یا مقایسه نامطلوب کودک با کودک دیگر احساس بی ارزشی در کودکان ایجاد می کند.

از به زبان آوردن سخنان گرنابر از استفاده از کلمات به عنوان سلاح خودداری کنید. نظراتی مانند: چه کار احقرانه ای انجام داده ای! یا شما مثل یک بچه ی کوچک رفتار می کنید، درست مثل ضربات فیزیکی باعث آسیب می شود.

کلمات خود را با دقت انتخاب کنید و دلسوز باشید. به بچه های خود بگویید که همه اشتباه می کنند و شما هنوز هم آنها را دوست دارید، حتی اگر رفتار آنها را دوست نداشته باشید.

۲. بچه ها را با خوبی به دست بیاورید
آیا تا به حال فکر نکرده اید که در طول یک روز چند بار به بچه های خود واکنش منفی نشان می دهید؟ ممکن است بیشتر از تعارف، انتقاد کنید. در مورد رئیس که با آن همه راهنمایی منفی با شما رفتار می کند، حتی اگر با حسن نیت باشد، شما چه احساسی خواهید داشت؟

روش موثرتر این است که بچه ها کاری را درست انجام دهند: به عنوان مثال، بدون اینکه به شما بگویم تخت خود را مرتب کردید - این بسیار عالی است! یا من داشتم تو را با خواهرت تماشا می کردم و تو بسیار صبور بودی. این گفته ها بیشتر از سرزنش های مکرر برای تشویق رفتار خوب در طولانی مدت اثر خواهد داشت.

نکته ای پیدا کنید که هر روز چیزی برای ستایش کردن داشته باشید. با پادش سخاوتمند باشید - عشق، آغوش و تعارف شما می تواند معجزه کند و اغلب به اندازه کافی پادش دارد. به زودی متوجه خواهید شد که بیشتر در حال رفتاری هستید که دوست دارید مشاهده کنید.

۳. محدودیت ها را تنظیم کنید و با نظم و انضباط خود سازگار باشید
نظم و انضباط در هر خانوار لازم است. هدف از نظم و ترتیب این است که به کودکان در انتخاب رفتارهای قابل قبول و یادگیری کنترل خود، کمک می کند. آنها همیشه از سرزنش های مکرر برای تشویق رفتار تعیین کرده اید آزمایش کنند، اما آن ها در بزرگسالی به یک فرد مسئولیت پذیر تبدیل می شوند.

وضع قوانین خانه به بچه ها کمک می کند انتظارات شما را درک کرده و خودکنترلی در آنها ایجاد شود. برخی از قوانین ممکن است شامل موارد زیر باشد: تا زمان انجام تکالیف، نمی توانید تلویزیون تماشا کنید و نمی توانید سر و صدا و آذیت کنید.

ممکن است بخواهید سیستمی در کار داشته باشید: یک انظار، به دنبال عواقبی مانند اتمام وقت یا از دست دادن امتیازات. یک اشتباه رایج والدین، پیگیری نکردن عواقب آن است. نمی توانید بچه ها را به خاطر گفتگوی یک روز نظم دهید و روز دیگر آن را نادیده بگیرید. ثابت قدم بودن به شما آنچه را که انتظار دارید می آموزد.

۴. یک روش صحیح تربیت فرزند وقت گذاشتن با آن ها می باشد
اغلب برای والدین و بچه ها جمع شدن برای یک وعده غذایی خانوادگی دشوار است، چه رید به اینکه اوقات با کیفیتی را در کنار یکدیگر بگذرانند. اما احتمالا بچه ها هیچ چیزی را بیشتر از این دوست ندارند. صبح ۱۰ دقیقه زودتر از خواب بیدار شوید تا بتوانید با کودک خود صبحانه بخورید یا ظرف ها را در ظرفشویی بگذارید و بعد از شام پیاده روی کنید. کودکانی که توجه والدین خود را به خود جلب نمی کنند اغلب بد رفتاری می کنند یا رفتارهای نامناسب انجام می دهند زیرا مطمئناً از این طریق مورد توجه قرار می گیرند.

ضرب‌المثل‌های جهان

قفل فقط برای آدم درستکار

ساخته شده است

اروپا

تأثیرات بازی در کودکان

عباس خادم الحسینی



تربیت کودک در عین حال که امری لذت‌بخش و ساده به نظر می‌رسد بسیار با اهمیت، دقیق، اصولی و حساب شده است که هرگونه کوتاهی و نقص در آن می‌تواند عواقبی ناخوشایند به همراه داشته باشد. واقعیت این است که در اغلب کودکان، لجبازی کردن و عدم حرف شنوی، یک شاخصه رفتاری مطابق با سن محسوب می‌شود و همین امر، والدین را در مسیر آموزش با مشکلاتی مواجه می‌کند.

یکی از اصلی‌ترین راهکارها برای غلبه بر این مشکل، استفاده از بازی درمانی است. بازی درمانی یعنی استفاده از بازی برای رسیدن به مقاصد آموزش، پرورش، ایجاد رفتارهای جدید و یا تغییر عادت‌ها. شکی نیست که بازی بخشی تفکیک‌پذیر از زندگی ما انسان‌هاست. انسان از لحظه‌ای که متولد می‌شود تا زمانی که جان به جان‌آفرین تسلیم می‌کند تمایل به انجام بازی دارد و ظاهراً از آن لذت می‌برد.

هیچ شکی نیست که در سنین نوزادی، کودکی و نوجوانی تمایل به بازی کردن، بیش از هر سن دیگری است تا جایی که می‌توان گفت بچه‌ها و بازی، دو چیز جدایی‌ناپذیرند و هرکدام معیار مناسبی برای شناخت آن دیگری به شمار می‌آیند.

بازی‌های کودکانه همراه با زمان متحول شده‌اند و سال به سال شکل و شمایلی جدیدتر و به روز شده تر به خود می‌گیرند بازی‌های دیروز ساده‌تر، بدنی‌تر و پرتحرک‌تر بودند و بازی‌های امروز، علاوه بر این که کمی پیچیده‌تر شده است معمولاً نشستنی است و به تحرک و جست و خیز کمتری نیاز دارد. بازی‌های دیروز ربطی به تکنولوژی نداشت اما اغلب بازی‌های امروز به تکنولوژی روز مرتبط است. بازی‌های دیروز شامل جنبش‌های حرکتی عضلانی بود که طبق سنت‌ها و قوانین مقرر شده خاصی به صورت گروهی پیش می‌رفت اما بازی‌های امروز هم قانونمندی کمتری دارد و هم در اغلب موارد انفرادی است.

اغلب والدین بازی کودکان را کاری بیهوده و بی‌ارزش می‌دانند و آن را نوعی اتلاف وقت به حساب می‌آورند این افراد بازی را فقط و فقط وسیله‌ای برای سرگرمی و مشغول بودن بچه‌های خود می‌دانند و معمولاً فرزند خود را مدام بابت بازی کردن سرزنش کرده و او را از این کار نهی می‌کنند تا وقتش را به شکل بهتر و مفیدتری بگذرانند.

حال آنکه بازی کردن گستره فراتری دارد و می‌تواند تأثیرات مفیدی بر جسم و روان کودک داشته باشد که در ادامه به برخی از آنها خواهیم پرداخت.

بازی در پرورش کودک و تقویت مهارت‌های حرکتی او نقش ویژه‌ای را بر عهده دارد. تقویت عضلات، استخوان‌ها و هماهنگی بیشتر بین دست و پا و حواس پنج‌گانه، یکی از اثرات مثبت بازی است. کودک می‌دود، جست و خیز می‌کند، اسباب‌بازی‌ها را جابه‌جا می‌کند، دکمه‌ها را فشار می‌دهد و کلی حرکات بدنی دیگر که در آن عضلات و اندام‌ها تقویت می‌شوند.

تقویت حواس، خصوصاً حواس بینایی، شنوایی و لامسه یکی دیگر از تأثیرات بازی است. کودک در حین بازی مجبور است خوب ببیند، خوب بشنود و خوب لمس کند و همین امر تقویت حواس او را در پی دارد. البته این اجبار، تحمیلی و ناخواسته نیست و به صورت دلخواهانه و داوطلبانه انجام می‌شود و بسیار هم می‌تواند برای کودک جذاب و دلنشین باشد.

بازی را می‌توان نوعی ورزش انتخابی جهت تخلیه انرژی‌های اضافی کودک به حساب آورد که می‌تواند کاهنده نا آرامی‌ها، بدخلقی‌ها، کم‌حوصلگی‌ها و پرخاشگری‌های او باشد.

علاوه بر این بازی می‌تواند باعث رشد فکر و پرورش خلاقیت و استدلال کودک شود و قوه فکری، توانایی‌های ذهنی و استعدادهای درونی او را افزایش دهد.

بازی به کودک کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را در مقایسه باهم سن و سالانش آزمایش کند و این کار می‌تواند انگیزه خوبی را برای انجام رقابتی سالم با همسالانش به او بدهد که این رقابت سالم رشد جسمی و ذهنی را در پی دارد.

انجام بازی‌های گروهی می‌تواند پرورش‌دهنده جنبه اجتماعی کودک باشد و مفاهیم اساسی زندگی اجتماعی را به او بیاموزد. کودک با انجام بازی‌های بیش از یک نفره، تعامل کردن با محیط و دیگران را می‌آموزد و این امر مشروط بر آن که درست و اصولی انجام گیرد می‌تواند



به عنوان الگو استفاده کنند. اما در حالی که به نوجوان خود اجازه می‌دهید استقلال بیشتری کسب کنند، همچنان به راهنمایی، تشویق و نظم مناسب بپردازید و هر لحظه ی موجود را برای برقراری ارتباط استفاده کنید!

۸. نشان دهید که عشق شما بدون قید و شرط است

به عنوان یک زن و والدین، شما وظیفه اصلاح و راهنمایی فرزندان خود را دارید. اما نحوه بیان راهنمای اصلاحی شما تفاوت در نحوه دریافت کودک را ایجاد می‌کند.

هنگامی که مجبورید با فرزند خود مقابله کنید، از سرزنش، انتقاد یا

صفحه

۶

شماره

۳۱۷۴

سال

بیست و هفتم

ویژه



موفقیت‌های اجتماعی کودک را در آینده باعث شود.

علاوه بر همه این موارد، بازی کردن در خانه باعث صمیمیت بیشتر والدین با کودک و نیز میان خواهرها و برادرها می‌شود و به تطابق اجتماعی بهتر و محیط خانوادگی سالم‌تر می‌انجامد.

انجام بازی‌های گروهی که در آن کودک نقش بزرگترها را بازی می‌کند فرایند اجتماعی شدن کودک را تسریع می‌کند و احساس مسئولیت‌پذیری، قانونمندی و انعطاف‌پذیری را در او تقویت می‌نماید؛ بنابراین می‌توان گفت که بازی نقش مؤثری در تربیت اخلاقی کودک بر عهده دارد.

بازی می‌تواند ارزش آموزشی نیز داشته باشد. طبیعتاً آموخته‌ای که با کمک بازی به ذهن سپرده شود بیش از هر آموخته دیگری ماندگار و اثرگذار خواهد بود. چرا که در حین بازی مطالب آموختنی بدون زور و اجبار و با لذت و شوق فرا گرفته می‌شوند و مفاهیم جدیدی با کمک بازی می‌تواند آموخته شوند.

با این توضیحات در می‌یابیم که تأثیرات بازی فقط در سرگرمی و تفریح خلاصه می‌شود. در واقع باید اذعان کرد که سرگرمی و تفریح فقط بخشی از اثرات بازی بچه‌هاست و همه آن‌ها نیست.

علاوه بر تمام مزایایی که گفته شد بازی می‌تواند در رفع خستگی، فراموش کردن احساسات منفی، تقویت قدرت یادگیری و افزایش سازگاری و انطباق با محیط و شرایط، ارضای تمایلات فردی و اجتماعی، رسیدن به لذت و شادی بیشتر، ارائه توانایی‌های خود به دیگران و تقویت اعتماد به نفس مؤثر باشد.

چندین عامل بر نوع و کیفیت بازی کودکان مؤثر است که از جمله آن‌ها می‌توان به جنسیت، سن، هوش، شرایط بدنی، محیط، فرهنگ و شرایط مالی خانواده اشاره کرد که هر کدام از این عوامل در جای خود اهمیت ویژه‌ای دارند و بی‌توجهی به آنها از طرف والدین ممکن است مشکلاتی را برای کودک ایجاد کند.

بی‌تردید جنسیت یکی از اصلی‌ترین عوامل مؤثر بر بازی است. کاملاً مشهود است که بازی پسرها از هر نظر متفاوت است. پسرها معمولاً از بازی‌های دشوار و پرتحرک و یا حتی گاهی خطرناک که نیاز به فعالیت جسمانی و سرعت عمل دارد لذت می‌برند در حالی که دخترها معمولاً بازی‌های آرام، عاطفی، کم‌تحرک و ظریف را ترجیح می‌دهند.

البته تا قبل از ۸ سالگی معمولاً بازی‌های دو جنس مختلط است یعنی کودک اهمیتی چندانی به جنسیت همبازی‌های خود نمی‌دهد اما پس از این سن اختلاف بازی دو جنس آشکار می‌شود و کودکان تمایل پیدا می‌کنند که با هم جنس خود بازی کنند.

دو نکته مهم را در این زمینه باید در نظر داشت که اولاً بازی خاصی که صرفاً مختص یک جنس باشد وجود ندارد و ثانیاً حتی اگر پسرها و دخترها به طور جداگانه یک بازی مشترک را انجام بدهند نحوه انجام دادنشان کاملاً متفاوت خواهد بود در واقع می‌توان گفت که نوعی روش بازی مخصوص هر دو جنس وجود دارد یعنی دخترها و پسرها حتی اگر به صورت جداگانه به یک بازی معین بپردازند باز هم آن را به یک شکل انجام نمی‌دهند.

براساس آن چه گفته شد به والدین توصیه می‌شود در راستای آموزش و تربیت فرزند خود، نقش بازی را در این زمینه دست کم نگیرند و از تأثیرات این عامل مهم غافل نشوند. با کمک بازی می‌توان بسیاری از مفاهیم را به کودک آموخت، می‌توان رفتارهایی را ایجاد کرد و یا رفتارهایی را کمرنگ نمود، می‌توان کاری کرد تا کودک بر ترس‌ها و ضعف‌هایش غلبه کند. می‌توان ارتباطات اجتماعی را به اقتضای سن کودک به او یاد داد. همه این موارد می‌تواند با کمک بازی دست یافتنی باشد. امیدوارم که در این امر مهم موفق باشید.

عیب جویی، که عزت نفس را تضعیف می‌کند و باعث کینه می‌شود، خودداری کنید. درعوض، در پرورش و تشویق حتی در هنگام تربیت فرزندان خود استفاده کنید.

۹. نیازها و محدودیت های خود را به عنوان والدین بدانید

با آن روبرو شوید - شما یک پدر و مادر ناقص هستید. شما به عنوان رهبر خانواده قنات قوت و ضعف دارید. توانایی های خود را بشناسید - من عاشق و فداکار هستم. بخواهید و تلاش کنید که روی نقاط ضعف خود کار کنید - من باید بیشتر با نظم و انضباط سازگار باشم. سعی کنید انتظارات واقع بینانه ای از خود، همسرتان و فرزندانتان داشته باشید.

نیازی نیست که همه پاسخ ها را داشته باشید - از خود گذشتگی کنید. و سعی کنید والدین بودن را به یک شغل قابل کنترل تبدیل کنید. به جای تلاش برای پرداختن یکباره به همه موارد، روی مناطقی تمرکز کنید که به بیشترین توجه نیاز دارند. وقتی سوخته اید آن را بپذیرید.

برای انجام کارهایی که باعث خوشحالی شما به عنوان یک فرد (یا بچه های شما) می باشد، وقت بگذارید.

تمرکز بر روی نیازهای شما باعث خودخواهی شما نمی شود. به معنای ساده این است که شما به فکر رفاه خود هستید، که ارزش مهم دیگری است که برای فرزندان شما الگوسازی می شود.