

## آموزش تصمیم گیری به کودکان



به او حمله کند و با زدن، اسباب‌بازی اش را پس بگیرد. او به هیچ وجه نمی‌داند که می‌تواند چه انتخاب‌های دیگری داشته باشد. کمک به بچه‌ها در فراگیری و آموزش نحوی تشخیص انتخاب‌ها و فرصت‌هایی‌که در اختیار دارند به آنها کمک می‌کند تا از اینکه قادرند تصمیمات سالم و درست برای خودشان بگیرند اطمینان حاصل کنند.

**به بچه‌ها بیاموزید چگونه مسائل و مشکلات را ارزیابی کنند**

با بچه‌ها در مورد نحوه تشخیص و شناسایی مشکل صحبت کنید. گاهی اوقات فقط بیان و ابراز یک مشکل خودش می‌تواند تفاوت شگرفی را ایجاد کند. برای مثال، بچه‌ای که می‌تواند به مادرش بگوید، «بچه‌ها زنگ تفریح مرا اذیت می‌کنند»، ممکن است تا حدودی احساس راحتی و چندین راه حل ممکن را برای مشکل قبل از اینکه وارد عمل شوند مدنظر بگیرند. سعی کنید دست‌کم چهار راه ممکن برای حل مشکل پیدا کنند. سپس درخصوص دلایل موافق و مخالف هر شیوه بحث کنید. خیلی مهم است که بچه‌ها بیاموزند تا پیامدها و عواقب مثبت و منفی احتمالی رفتارشان را تشخیص دهند.

زمانی که بچه‌ای انتخاب‌های مختلف و

بچه‌ها باید بیاموزند خودشان چگونه مسائل و مشکلات را حل و فصل کنند. حل مسئله یکی از شش مهارت مهم زندگی است که والدین باید آنها را به فرزندانشان بیاموزند. از زمانی که کودکان پیش‌دستانی هستند آموزش مهارت حل مسئله را به کودکان آغاز کنید و تا نوجوانی در این زمینه با آنها کار کنید تا دقیقاً بیاموزند چگونه مشکلات را حل کنند و تصمیمات سالمی برای خودشان بگیرند. به هرچه‌ت، بسیاری از بزرگسالان دقیقاً نمی‌دانند که چگونه مسائل و مشکلات را حل و فصل کنند. برای اکثر ما، این صرفاً کاری است که باید انجام دهیم، بدون اینکه به هیچ‌وجه درخصوص پروسه‌ای که استفاده می‌کنیم فکر کنیم. بسیار مفید است که به فرزندانمان استراتژی‌های اصولی و منظم تری برای حل مشکلاتشان بیاموزیم.

**دلایلی که کودکان به مهارت حل مسئله کودکانه نیاز دارند**

کودکان هرروزه با مشکلات و مسائل گوناگونی مواجه می‌شوند. گستره مشکلات آنها از مشکلات تحصیلی گرفته تا مسائل هم سنن و سالان، مشکلات در زمینه‌های ورزشی، انجام تکالیف و وظایف یا حتی تصمیم‌گیری درخصوص اینکه چه چیزی بپوشند را شامل می‌شود، در حل همه این موارد فرایند حل مسئله اصولی و صحیح می‌تواند خیلی مفید واقع شود. زمانی که بچه‌ها مهارت‌های حل مسئله را می‌آموزند، اعتماد به نفس زیادی در توانایی شان برای اخذ تصمیمات صحیح و خوب برای خودشان را کسب می‌کنند. زمانی که بچه‌ها مهارت‌های حل مسئله را نداشته باشند ممکن است از انجام و تلاش و تجربه‌هرکاری یا حتی حل‌وفصل مسائل امتناع و اجتناب کنند. برای مثال، اگر بچه‌ای را هم سن و سالانش مورد تمسخر قرار دهند و وی ندانند که چطور باید عکس‌العمل نشان دهند، ممکن است آن را هرگز ابراز و عنوان نکنند، درعوض ممکن است به مرور از مدرسه زده شود، نمراتش افت کنند، یا حتی ممکن است از دل درد و سردرد شکایت کند.

سایر بچه‌هایی که فاقد مهارت حل مسئله هستند ممکن است هرگز متوجه حق‌انتخابیایی که در حل مشکلات دارند نشوند. این بچه‌ها ممکن است بدون فکر کردن به انتخابات و تصمیمات‌شان شازنده و سنجیده عکس‌العمل نشان دهند. برای مثال، چچه‌ای که دوستش اسباب بازی او را گرفته است ممکن است تنها راهی که برای پس گرفتن اسباب‌بازی به نظرش برسد این باشد که

هر موجودی نامی دارد که با آن شناخته می‌شود و این نام‌ها می‌توانند برگرفته از خصوصیات آن موجود باشد اما انسان در این زمینه با موجودات دیگر تفاوت دارد. اسم بر شخصیت آدم تاثیر می‌گذارد، در واقع در پناه اسم زندگی‌شان را شکل می‌دهند. رابطه‌ای که هر شخص با اسم خود برقرار می‌کند بر آینده و به ویژه موقعیت اجتماعی‌اش تاثیر دارد.

**با اسم خود همسو باشییم**

هر کس دوست دارد معنای اسمی که روی او گذاشته شده را پیدا و درباره آن اطلاعاتی را کسب کند، ما در زندگی‌مان به دنبال نشانه‌هایی در اسم خود می‌گردیم که بتوانیم سبک رفتاری‌مان را با آن همسو کنیم. وقتی یک اسم را با خود یکد می‌کشیم، سعی می‌کنیم با صاحب آن نام همخوانی داشته باشیم، اما یادمان باشد نمی‌توان انتظار داشت: همه افراد به این شکل عمل کنند. چرا که در جامعه به وضوح می‌توانیم شاهد آن باشیم که اسمی افراد با منش آنها همخوانی لازم را ندارد، اما می‌توان گفت به طور کلی افراد از اسم خود تاثیر می‌پذیرند. به عنوان مثال، اگر اسم ما منهای صمیمیت و مهر را در ذهن تداعی کند، سعی می‌کنیم فرد مهربان و با گذشتی باشیم.

نکته مهم در این زمینه این است که والدین باید از هفت سالگی معنی لغوی اسم کودک را به او بفهمانند. اینکه داستان نام‌گذاری او به چه شکلی بوده است، یا نام او یادآور فلان شهید یا برگرفته از فلان شخصیت معروف است، خوب است که کودک در جریان این جزئیات قرار گیرد. دکتر زینب شاهمرادی روانشناس بالینی در خصوص تاثیر اسم انسان، گفت: شایسته است والدین ایرانی بهترین نام‌ها و کنیه‌ها را برای فرزندان‌شان انتخاب کنند و از انتخاب نام‌هایی

هرچند داشتن اراده برای شرکت در یک کلاس ورزشی می‌تواند دشوار باشد، مخصوصاً اگر مدت‌هاست که ورزش نکرده‌اید، اما انجامش لذت‌بخش است و به شما انگیزه فعالیت بیشتری می‌دهد نسبت به اینکه بخواهید تنهایی ورزش کنید.

**یکی از دوستان‌تان را هم دعوت به کلاس کنید**

همراه کردن یک دوست برای کلاس ورزش، حمایت روحی در بر داشته و شما هم تشویق به رفتن می‌شوید. ملاقات با یک دوست در کلاس باعث می‌شود برای رفتن احساس مسئولیت کنید بنابراین کمتر احتمال دارد که جلسه‌ای را از دست بدهید. کسی را انتخاب کنید که یک ورزشکار منظم باشد و وقتی با شما فراری گذاشت، از حضور در سرقرار برای شرکت در کلاس، طفره نرود.

**کلاس ورزشی را انتخاب کنید که از آن لذت می‌برید**

اگر نامه ای از معلم فرزندتان دریافت کردید که در آن نوشته شده بود که عملکرد فرزندتان در ریاضی رضایت بخش نیست، فوراً عصبانی نشوید و فرزندتان را از امتیازاتش محروم نکنید. درعوض، با او بنشینید و با بهره‌گیری از فرایند حل مسئله درخصوص مشکل بحث و گفتگو کنید. فرزندتان ممکن است ایده‌های زیادی درخصوص اینکه چگونه می‌تواند عملکردش را تغییر دهد و حتی بهتر کند داشته باشد یا می‌توان برآی بهبود نمراتش از شخص خاصی کمک بگیرد.

سعی کنید تا به توافقی متقابل برای راه حل برسید. هر زمان که فرزندتان موفق شد تا راه حل مناسب و خوبی برای مشککش بیابد، حتماً او را تشویق کنید، حتی برای او جایزه درنظر بگیرید. پیشرفت را زیر نظر بگیریدد و به‌طور دوره‌ای به مسئله بپردازید تا ببینید آیا تغییرات بیشتری نیاز هست یا خیر.

**به پیامدهای طبیعی اجازه وقوع دهید**

زمانی که به بچه‌ها فرصت داده می‌شود تا پیامدها و عواقب طبیعی و معمول کار یا تصمیم‌شان را تجربه کنند، این امر می‌تواند یک استراتژی تربیتی موثر باشد که مهارت‌های حل مسئله را به آنها می‌آموزد. بروز و مواجهه با پیامدهای طبیعی بدین معنی است که شما به فرزندتان اجازه می‌دهید تا تصمیمی بگیرد و بعد با عواقب و پیامدهای منفی آن مواجه شود. به هرچه‌ت مهم است که هیچ جای نگرانی به لحاظ امنیت و سلامتی برای فرزندتان وجود نداشته باشد، هرگز فراموش نکنید که اصل سلامت و ایمنی فرزندتان از هر چیزی مهم‌تر است.

برای مثال، زمانی‌که به فرزندتان اجازه می‌دهید به محض ورود به مرکز خرید اولین چیزی را که دید و خواست، بخرد و سپس اگر پول بیشتری مطالبه کرد از دادن پول بیشتر به او امتناع می‌کنید، اینگونه فرزندتان با یک پیامد طبیعی مواجه می‌شود و می‌فهمد توانایی خرید هر آنچه که می‌بیند و می‌خواهد را ندارد، بنابراین باید خواسته‌ها و حتی مقدار پولش را مدیریت کند. این انتقاف می‌تواند درخصوص حل مسئله درس‌های مهمی به او بدهد و به او کمک کند تا دفعه بعد انتخاب بهتری انجام دهد. منظر داشته باشید که چنین پیامدهای طبیعی می‌توانند لحظاتی پرازش به لحاظ آموزشی باشند تا به شما کمک کنند تا با کمک هم مسائل را حل و فصل کنید و با هم بیشتر بر روی مهارت حل مسئله کار کنید.

این روانشناس ادامه داد: در سن نوجوانی و جوانی، سبک زندگی ما ممکن است با خانواده و علاقه‌های دوران کودکی‌مان متفاوت باشد، در نتیجه برخی نوجوانان به این فکر می‌افتند که نام خود را تغییر دهند، که در این زمینه به خانواده‌ها پیشنهاد می‌کنیم در مقابل تغییر اسم با جوان‌های خود رفتارهای پرخاشگرانه و چکشی نداشته باشند چون این جوان قرار است سال‌ها با این نام زندگی کند و توسط دیگران در محل کار، منزل و اجتماع مورد خطاب قرارگیرد. دکتر شاهمرادی روانشناس در خصوص بهترین زمان برای تغییر اسم افزود: نکته مهم برای تغییر اسم در فرد، رسیدن به زمان مناسب برای این کار است. از سن بیست و یک سالگی به بعد برای این موضوع بهترین زمان است چرا که شخصیت اجتماعی و شغلی افراد به ثبات نسبی می‌رسد و در آن حالت تصمیم علاقه‌انگیزی در این باره می‌گیرند.

دکتر الهام شیرازی روانشناس بالینی در خصوص جهت‌گیری هویتی افراد بر اساس اسم، گفت: اسم‌های متفاوت در یک جامعه جهت‌گیری هویتی را در آن جامعه به تصویر می‌کشند. اسم هر شخص بخشی از هویت اصلی او محسوب می‌شود، هویتی که فرد به واسطه آن شناخته می‌شود. یک اسم خوب و شایسته بایستی اصالت داشته باشد و با فرهنگ و جامعه‌ای که آن زندگی می‌کنیم همخوانی داشته باشد. دکتر الهام شیرازی روانشناس بالینی در پایان افزود: نام‌هایی که یادآور خاطرات شیرین و خوب یک مملکت هستند یا نماد موضوعی زیبا محسوب می‌شوند اما برخی اوقات با انسان‌هایی مواجه می‌شویم که از نام انتخاب شده برای خودشان رضایت ندارند و درصدد این هستند که نام خود را تغییر دهند.

ورزش ادامه دهید. میان گروه‌ها دو، کلاس پیلاتس یا یوگا، دوچرخه گروهی، استپ ایروبیک و ایروبیک آبی، کیک بوکسینگ و کلاس زومبا تانوب ایجاد نمایید تا هم‌چنان احساس انرژی کرده، دلزده نشوید و همیشه هیجان رفتن به کلاس را داشته باشید.

**کلاس‌های ورزشی پرهزینه انتخاب نکنید**
ممکن است کلاس‌های پرهزینه که نیازمند شارژ عضویت با قیمت‌های بالا هستند، شما را شرکت در کلاس منصرف کنند، انتخاب‌های مناسب‌تری وجود دارند که شما را تشویق به شرکت در کلاس ورزشی می‌کنند. اگر درحال حاضر مبلغ زیادی برای شارژ عضویت در باشگاه می‌پردازید، می‌توانید در اردوهای آموزشی تمرینی در منطقه دوتان شرکت کنید که هزینه اضافی هم ندارند، یا عضو گروه‌های دو محله شوید.

### آزار و اذیت اینترنتی باعث گرایش نوجوانان به خودکشی می‌شود



طبق تحقیقی که در ۱۱ کشور جهان انجام شده، ۲۰ درصد جوانان مورد آزار و اذیت اینترنتی قرار گرفته‌اند.آزار و اذیت اینترنتی باعث گرایش نوجوانان به خودکشی می‌شود
یک پنجم افرادی که در این تحقیق مشارکت داشتند، گفته‌اند که به دلیل این آزار و اذیت اینترنتی، در آنها گرایش به خودکشی ایجاد شده‌است. این تحقیق توسط شرکت وودافون و موسسه افکارسنجی YouGov انجام شده‌است.

**آزار و اذیت اینترنتی چیست؟**

پراکندن دروغ و شایعه در اینترنت، ارسال یا فوروارد کردن پیام‌های شرارت‌آمیز با استفاده از سرویس‌های پیام‌رسان اینترنتی، پیامک یا شبکه‌های اجتماعی، انتشار عکس فردی بدون جلب رضایت او، فریب دادن افراد برای به دست آوردن اطلاعات شخصی آنها.محققان دریافته‌اند بیش از نیمی از ۵ هزار نوجوانی که در این تحقیق حضور داشتند، بر این باور بودند که آزار و اذیت اینترنتی بدتر از آزار و اذیت در زندگی روزمره است. این تحقیق در ۱۱ کشور از جمله انگلیس، اسپانیا، نیوزیلند و ایرلند انجام شده‌است. ۵۱ درصد تحقیق‌شوندگان گفتند که این آزار و اذیت‌ها باعث احساس افسردگی و درماندگی در آنها می‌شود. یک چهارم نظرسنجی‌شوندگان گفته‌اند حساب‌های کاربری خود در شبکه‌های اجتماعی را بسته‌اند و ۴۰ درصد این افراد هم گفته‌اند که در مورد آزار و اذیت اینترنتی به والدین خود چیزی نگفته‌اند، چون از این‌که آنها وارد مساله شوند، نگران بوده یا هراس داشته‌اند. موسسه خیریه چابلد لاین در انگلیس اخیراً اعلام کرد شمار کودکانی که به خاطر نگرانی از زورگویی و آزار اینترنتی با آن‌ها تماس می‌گیرند، افزایش یافته‌است. موسسه خیریه انجمن ملی پیشگیری از آزار کودکان (NSPCC) در انگلیس می‌گوید از هر ۵ کودک یکی هدف آزار اینترنتی قرار می‌گیرد.

**توصیه‌هایی برای ایمنی در اینترنت**

اطلاعات شخصی نظیر نشانی، نشانی ایمیل یا شماره تلفن همراهمان را در اینترنت منتشر نکنید.
در جاهایی که از شما اطلاعات شخصی خواسته می‌شود، تا حد امکان پاسخ‌های کلی بدهید.

هیچگاه اجازه ندهید کسی به رمز عبورتان دسترسی پیدا کند.

نوی ک قسمت تنظیمات حساب کاربری‌تان در فیس‌بوک و توییتر کلیک کنید و اطمینان حاصل کنید که راه محرمانه نگاه داشتن اطلاعات شخصی‌تان را می‌دانید.

رمز عبورهایتان را به‌طور مرتب عوض کنید.

قبل از انتشار عکس‌هایتان در اینترنت خوب فکر کنید. بعد از اینکه عکستان در اینترنت منتشر شد، هر کسی می‌تواند آن‌را دانلود کند، به اشتراک بگذارد، و یا حتی آن را دستکاری کند.

هیچگاه به نظرات منفی جواب ندهید و یا مقابله به مثل نکنید.

هیچگاه در صدد پاسخ دادن یا مقابله به مثل برنیایید، چرا که ممکن است وضع را بدتر کند. شاید این کار سخت باشد، اما سعی کنید به این افراد اعتنا نکنید و برای این کار از دیگران کمک بگیرید.
اگر شاهد موارد زورگویی و آزار اینترنتی بودید، آنها را گزارش کنید و سعی کنید به فردی که هدف آنها قرار گرفته کمک کنید.

کاربرانی را که در شبکه‌های اجتماعی پیام‌های ناخوشایندی فرستند، مسدود کنید.

ایمیل‌ها، فایل‌های دانلودشده و یا ضمیمه‌شده‌ای را که از طرف افراد ناشناس یا غیرقابل اعتماد دریافت کرده‌اید، باز نکنید، چون ممکن است حاوی بدفزارهای رایانه‌ای یا پیام‌های ناخوشایند باشند.

- هرزمانه (ایمیل‌های اسپم) را مسدود و پاک کنید.

### والدین مراقب رفتارهای خود در مقابل کودکان باشند

دکتر علی باجلان روانشناس در خصوص آسیب‌های ذهنی و روانی که ممکن است از سوی والدین به فرزندان تحمیل شود، گفت: خیلی از رفتارهای والدین موجب آسیب ذهنی و روانی به فرزندان می‌گردد و فرزندان بدون آنکه بخواهند از نظر ذهنی و روانی درگیر می‌شوند.

وی افزود: یکی از رفتارهایی که والدین در مقابل کودکان انجام می‌دهند، خشونت است که با تکرار این رفتار در مقابل آنها، این خود به یک اختلال رفتاری در کودک تبدیل خواهد شد و موضوع دیگر که اخیراً خیلی شاهد آن هستیم، تشکیل تیمی از فرزندان برای والدین در زمان درگیری و مشاجره آنهاست که فرزندان به عنوان واسطه بین والدین قرار می‌گیرند که می‌تواند پیامدهای ناگواری را به همراه داشته باشد.

باجلان در خصوص تاثیر طلاق عاطفی بر فرزندان عنوان کرد: در زمان طلاق عاطفی پدر و مادر یعنی زمانی که والدین دائماً در حال مشاجره و دعوا هستند، فرزندان بدون آنکه بخواهند درگیر مسائل و مشکلاتی می‌شوند که نه دوست دارند که خود را درگیر آن کنند و نه متناسب با سن آنهاست، بنابراین این کودکان هستند که بزرگترین آسیب را از نظر ذهنی و روانی متحمل خواهند شد.

وی در ادامه تأکید کرد، والدین باید مواظب رفتارهای عاطفی خود نیز باشند و حریمی برای خود فرزندان خود قائل باشند، چراکه این مسائل روند رشد طبیعی فرزندان را مختل می‌کند و موجب بلوغ زودرس او می‌گردد و در نتیجه دچار افسردگی، پرخاشگری، اضطراب، استرس، نگرانی و کاهش اعتماد به نفس خواهد شد. این حریم‌ها در گذشته بیشتر از سوی والدین مراعات می‌شد، اما در حال حاضر به دلیل بی‌مبالاتی برخی والدین و تماشای سریال‌های غیراخلاقی در حضور کودکان، موجب آسیب به ذهن و روان کودک می‌شود، چرا که کودک قدرت هضم این مسائل را ندارد و برای او مشکلات روحی، ذهنی و جسمی مثل اختلال در خواب، ضعف بدنی، استرس، اضطراب و ترس را به دنبال خواهد داشت. باجلان در پایان گفت: مشاجره و درگیری والدین در حضور فرزندانی موجب درگیری کودک در این اختلافات می‌شود که در نتیجه آن کودک از دوران کودکی خود چیزی نمی‌فهمد که این خود به یک خلاء در وی تبدیل می‌گردد و موجب می‌شود فرد در سنین بزرگسالی رفتارهای بچه‌گانه از خود بروز دهد که این نیز مشکلات و تبعات دیگری به همراه دارد.

### صابون‌های ضدباکتری خطرناکتر از صابون‌های عادی

یافته‌های یک تحقیق جدید حاکی از آن است که صابون‌های ضدباکتری حاوی ماده شیمیایی تریکلوزان در حذف باکتری از دست، عملکرد بهتری نسبت به صابون‌های معمولی ندارند، از این رو استفاده از مواد شیمیایی در صابون‌های ضدباکتری که اغلب خطرناک محسوب می‌شوند، لزومی ندارد. خرید و فروش صابونهای ضدباکتری بخش بزرگی از دنیای تجارت را به خود اختصاص داده و تنها در آمریکا سالانه بالغ بر یک میلیارد دلار چرخش مالی دارد. پرمصرف‌ترین ماده گندزدای مورد استفاده در این صابون‌ها یعنی تریکلوزان می‌تواند با مقاومت باکتریایی، حساسیت و تداخل در سیستم هورمونی پستانداران مرتبط باشد و طبق بررسی‌ها این ماده می‌تواند خطر سرطان‌زایی به دنبال داشته باشد.

در پژوهشی که اخیراً منتشر شده، محققان اثرات این ماده را بر ۲۰ سوپه باکتری خطرناک از جمله لیستریا مونوسیتوزن، ایشرشیا کولای و سالمونلا مورد بررسی قرار دادند. آنها این باکتری‌ها را در ظرف آزمایشگاهی حاوی صابون‌های آنتی‌باکتریال و صابون‌های معمولی کشت داده و تا ۲۲ یا ۴۰ درجه سلسیوس حرارت دادند تا تماس با آب گرم یا خیلی گرم را به مدت ۲۰ ثانیه مدلسازی کنند.

محققان همچنین این پژوهش را در محیط واقعی با آزمایش‌ها بر روی چند داوطلب تکرار کردند و از داوطلبان خواستند که دست‌های خود را به باکتری آلوده کرده و سپس دست‌شان را به مدت ۳۰ ثانیه با استفاده از صابون‌های معمولی و صابون‌های آنتی‌باکتریال حاوی ۰.۳٪ تریکلوزان بشویند.

هیچ تفاوتی میان این صابون‌ها در قدرت باکتری‌کشی مشاهده نشد. تریکلوزان تنها در صورتی قادر به کشتن باکتری‌ها بود که باکتری‌ها به مدت ۹ ساعت در این ماده شناور بودند.

محققان تأکید می‌کنند که لازم است از اغراق در مورد اثرات ضدباکتری و کارایی محصولات صابونی که می‌تواند منجر به گیج شدن مصرف‌کننده شود دست برداشت و با توجه به اثرات بالقوه خطرناک این مواد، تبدییری برای محدودیت مصرف آن اندیشید.