

چگونه اوقات کودکم را در منزل پر کنم؟



با فرارسیدن فصل سرد سال، پدر و مادر می‌مانند و کودکی که مدام غر می زند و دلش می‌خواهد به پارک برود. در این میان والدین نمی‌دانند، چطور می‌توانند جای خالی پارک را برای او پر کنند تا کمتر بهانه بگیرد.

پایه و اساس زندگی افراد در بزرگسالی، در کودکی آنها بی ریزی می‌گردد. خصوصاً که سنین پیش از مدرسه، دورانی بسیار خاص و پرقدرت برای کسب انواع یادگیری است، اما منظور از یادگیری، ایجاد فرصتهای آموزشی ساختارمند مانند آنچه در مدارس مشاهده می‌شود، نیست بلکه منظور پر کردن اوقات فراغت کودکان به بهترین و زیباترین شکل ممکن است. برای این منظور والدین باید از مراحل رشد کودک خود مطلع

بوده و رشد وی را به طور علمی و عملی بالا ببرند. والدین می‌توانند با تشویق، ترغیب و کمک و فراهم کردن لوازم و شرایط مناسب، به کودکان در کسب مهارت های جدید از طریق انواع بازی‌ها اقدام کنند. بازی کردن و وقت گذاشتن برای کودکان دارای چند امتیاز مهم و ویژه است. جدا از سرگرمی و پر کردن اوقات فراغت آنان و آموزش غیرمستقیم بسیاری از مهارت ها، این فواید را هم به همراه دارد:

برای کودکان وقت بگذارید

فصل سرد سال که رسید حال نوبت شماست که برای کودکان حکم پارک و اسباب بازیهایش

دریچه

اسباب بازی را مناسب سن و علاقه کودکان انتخاب کنید

جعفر بای آسیب شناس گفت: یکی از ویژگی‌های اسباب بازی مناسب، برانگیختن حس کنجکاوی کودکان بوده و اسباب بازی خوب نه تنها نباید تکراری به نظر برسد، بلکه باید حس کنجکاوی او را برانگیزد. وی افزود: یکی از نیازهای مهم و اساسی کودکان، نیاز به بازی و اسباب بازی است.

بای تصریح کرد: یکی از راه‌هایی که می‌توانید به رشد کودک خود سرعت بخشید، تشویق به بازی‌های خلاق در یک محیط جذاب است. بازی عامل مهمی برای رشد عاطفی، عقلانی و اخلاق کودکان بوده که باعث ایجاد ارتباط کودک با محیط بیرون می‌شود و شناخت او از دنیای اجتماعی را گسترش می‌دهد. این آسیب شناس در پایان گفت: بازی یکی از نیازهای مهم کودکان محسوب شده که جزئی از زندگی آنان را تشکیل می‌دهد.

کودکان مستقل پر خاشگری کمتری دارند

جعفر بای آسیب شناس گفت: پر خاشگری و کج خلقی در کودکان چنانچه با علائم‌های دیگر همراه شود می‌تواند نشانه‌ای از افسردگی بوده که در این صورت لازم است شرایط زندگی کودک تمام و کمال مورد بررسی قرار گیرد. وی افزود: والدینی که فرزندان خود را به خوبی می‌شناسند، می‌توانند تشخیص داده که کودکانش بیشتر تحت چه شرایطی پر خاشگر می‌شوند. بای تصریح کرد: یکی از اقدامات موثری که والدین می‌توانند برای کاهش و ترس کودکانشان به گونه‌ای هدمفند انجام دهند این است که برای کودک داستان بخوانند. این آسیب شناس در پایان گفت: برای درمان پرخاشگری کودکان در ابتدا باید روی استقلال آنها به شکل عملی و فکری کار شود و والدین باید به کودک میدان دهند تا خود کارهای شخصی‌اش را انجام دهد و در برخی زمینه‌ها نظر او را جویا شوند، فعالیت‌های از این قبیل باعث خود باوری بیشتر کودک و جلب توجه به صورت مثبت می‌شود.

به فرزندانان اهمیت دهید

شیوا و کیلی روانشناس عمومی گفت: گاهی برای شادایی محیط خانواده و میزان رضایت مندی فرزندان، لازم است والدین برخی رفتارها را انجام داده تا فرزندان با معنی ارزش قائل بودن برای اطرافیان آشنا شوند. وی گفت: مورد توجه قرار دادن فرزندان توسط والدین به طوری که برای هر یک جداگانه وقت به خرج دهید مثلا هنگام بازی یا نقاشی کنار او نشسته و در مورد آن چیز با کودک صحبت کرده و حتی گاهی تنهایی با او بیرون رفته، کپ زده و از خواسته‌ها و هیجاناتش جویا شوید. وکیلی تصریح کرد: با فرزند خود در کارهای منزل مثل آشپزی همکاری کرده و او را در کارها دخیل کرده تا با مسئولیت پذیری آشنا شده و هنگامی که اتاقش را نامرتب و بی نظم دیدید هرگز سر او داد و فریاد نکرده و فقط با بستن در و بی اعتنایی، او را متوجه اشتناش کنید.

این روانشناس عمومی در پایان تأکید کرد: هنگامی که فرزندان از مدرسه برگشته سعی کنید از سوال و جواب‌های روزمره پرهیز نموده و به وقت دیگری موکول کرده، همچنین بهتر است اعضای خانواده در کنار یکدیگر و بر سر یک سفره غذا بخورند و هنگامی که کودک کاری را در منزل درست انجام داده و به شما کمک می‌کند، از او تشکر کنید.

برای تصمیم به طلاق عجله نکنید

امین حق‌وردی روانشناس عمومی گفت: گاهی زوجین در سال‌های اولیه پس از ازدواج از زندگی مشترک خود پشیمان و خواستار طلاق بوده که ناشی از عدم رعایت نکاتی ساده ولی در عین حال مهم است. وی تصریح کرد: زمانی فرد می‌تواند در زندگی خود موفق شده که در مرحله قبلی به رشد و تکامل رسیده باشد و لازمه آن مواجه شدن با واقعیت بوده که مصداق آن، عدم آمادگی منطقی و عقلانی برای ازدواج است. حق‌وردی در ادامه گفت: عدم بلوغ فکری در پاسخ به خواسته‌های خود از ازدواج و انتظارات فرد مقابل یکی از مهمترین دلایل طلاق زود هنگام زوجین بوده که عشق‌های زودگذری که تصمیم به ازدواج برپایه دلایل بی اساس گرفته شده از مهمترین نمونه‌های آن است. این روانشناس در پایان اضافه کرد: عدم کسب مهارت‌های زندگی نظیر کنترل خشم و عصبانیت، مسئولیت‌پذیری، صبر و گذشت، همدلی و مدیریت هیجانی از مواردی بوده که باید در دوران مجردی تمرین شده تا در آینده زندگی مشترک بقای محکم‌تری داشته باشد.

کودکتان را تنها نگذارید

مجتبی کاشانی روانشناس تربیتی عنوان کرد: یکی از نکاتی که والدین جدا شده باید در مورد فرزندانشان مدنظر قرار دهند، این است که با وجود جدایی نباید به امر تربیت آن‌ها بی‌توجه بوده و نسبت به بعضی امور بی‌تفاوت باشند. وی در ادامه گفت: در جریان جدایی معمولاً حق سرپرستی کودک به یکی از والدین سپرده شده که مسئولیت نگهداری و رفح نیازهای او را دارد ولی در این میان گاهی والد طرف مقابل به دلیل اینکه حق نگهداری از کودک را نداشته و مسئولیتی برعهده‌اش نبوده، نسبت به برخی امور بی‌تفاوت است. کاشانی افزود: گاهی والد جدا شده حتی به دلیل اینکه کودک با شخص دیگری در نتیجه ازدواج طرف مقابل، رابطه پدری یا مادری برقرار کرده از دیدار فرزند خود پرهیز نموده و از گفت‌وگوهای تلفنی نیز دوری می‌کنند. این روانشناس تربیتی در پایان خاطرنشان ساخت: همکاری والدین در برخی امور مربوط به کودک از جمله کمک در درس‌هایش و یا همراهی در بازگشت از مدرسه به وسیله والدی که جدا از فرزند زندگی می‌کند، موجب شده تا کودک بداند که امور مربوط به خودش برای هر دوی آن‌ها با وجود جدایی‌شان مهم بوده و باعث کاهش اثرات طلاق در او خواهد شد.

بایدها و بنیاد های اقتدار مرد در خانواده

اقتدار مرد عنصری حائز اهمیت است که باعث انسجام و نظم در خانواده می‌شود و به نوعی تعاملات و بنیان خانواده را استحکام می بخشد. کارشناسان امور خانواده معتقدند که اقتدار مرد لازمه هر خانواده‌ای است و در صورت فقدان این عنصر تعیین کننده، سستی و بی ثباتی در خانواده حاکم می‌شود. حمید رضا وطن خواه، روانشناس و کارشناس امور خانواده در تشریح بایدها و بنیادهای اقتدار مرد در خانواده اظهار کرد:دخوتیشن داری، تعادل روحی و رفتاری، قاطعیت در تصمیم گیری، روحیه مشورت‌پذیری، دوراندیشی، سعه صدر و خردورزی از مولفه های سازنده‌ای است که لازمه اقتدار مرد در خانواده است. وی افزود: اقتدارگرایی صرف بدون لحاظ کردن ویژگی ها و خصیصه های مورد اشاره به استبداد و زورگویی می انجامد و این امر باعث تنش و دلپهره در خانه و خانواده می‌شود. این روانشناس و کارشناس امور خانواده عنوان کرد: اقتدار محض بدون در نظر گرفتن الزامات، باعث دلسردی در خانواده می‌شود و خانواده های بسیاری هستند که با ورود مرد در خانواده و یا بازگشت پدر خانواده از محل کار یا سفر، احساس خوبی نسبت به این بازگشت و حضور دوباره مرد خانواده پیدا نمی‌کنند.

*****جنگ قدرت در خانواده**

وطن خواه، با اشاره به لزوم توجه به نیازهای فطری مرد در خانواده گفت: گاهی تصمیم گیری درخصوص اینکه مرد در خانواده حرف آخر را بزند یا زن، باعث بروز تنش هایی می‌شود و جنگ قدرت را در خانواده پدید می‌آورد. وی افزود: در این جنگ و رقابت قدرت،برنده ای وجود ندارد و تمامی اعضای خانواده از صدر تا ذیل بازنده خواهند بود، زیرا پیامد این رقابت، تنش است، تنش که هیچکس در خانواده از آن مصون نخواهد بود. این روانشناس و کارشناس امور خانواده عنوان کرد: روحیات مرد به گونه ای است که نیازمند اقتدار است، همانطور که زن نیازمند مهر، محبت و ملامطت است، کارکرد خانواده ایجاب می‌کند که این نقش‌ها به خوبی تخصیص و تقویض شود در غیر اینصورت کارکرد مذکور با چالش روبرو می‌شود و نظم و نظام طبیعی را از خانواده می‌زداید. وی افزود: نباید از نظر دور داشت که قوه تصمیم گیری و اقتدار یک ویژگی یا امتیاز نیست بلکه وظیفه است، وظیفه ای خطیر که با توجه به قدرت بدنی، درآمدزایی، نان آوری و حضور میدانی و روزانه مرد در اجتماع معنا و مفهوم پیدا می‌کند.

*****اقتدار مرد نافی الفت و محبت نیست**

وطن خواه، با اشاره به ضرورت جاری و ساری بودن محبت، صمیمیت و مهربانی در خانواده عنوان کرد: مردانی که گمان می‌کنند الفت،محبت و مهربانی باعث شکنندگی اقتدار آنها می‌شود، به بیراهه رفته‌ اند. وی افزود محبت، صمیمیت، قاطعیت و اقتدار دو نیمه زندگی هستند که باید با هم حفظ و تلفیق شوند و خلا هر کدام از این موارد، باعث خلل در اداره اصولی و تعالی خانواده می‌شود. این روانشناس و کارشناس امور خانواده عنوان کرد: زن و مرد ترکیه گاه یکدیگر محسوب می‌شوند، به واقع مهربانی و الفت باعث سرزندگی روح حاکم بر خانواده می‌شود که بخش قابل توجهی از بار این عرصه بر دوش زن است و از سوی دیگر اقتدار، قاطعیت، ثبات را در زندگی حاکم می‌کند که تحقق این امر نیز با نوع رویکرد و روش، منش رفتاری و روحیه پراگماتیسم مرد حاصل می‌شود. وی افزود: آنچه که باید در کانون خانواده مورد توجه قرار گیرد،توجه مضاعف به کارکردهای فردی، روحی و روانی زن و مرد است و باید توجه داشت که مرد سالاری یا زن سالاری، پویایی و بالندگی را از خانواده می‌گیرد. وطن خواه یادآور شد: در زندگی پویا، سالم و منسجم، تمامی اعضای خانواده اعم از زن و مرد بر مبنای ویژگی های روحی، روانی، جسمی که از آن برخوردارند به ایفای نقش می‌پردازند و هر کدام از این شخصیت‌ها به خودی خود محوریتی هستند که در کنار یکدیگر و بنا بر شرح وظایف و کارکرد ذاتی خویش معنا و مفهوم پیدا می‌کنند.

کارت های دوختی

این دست کارت ها نیز در بازار به فروش می‌رسد اما آن قدر ساده است که می‌توانید خودتان آن را تهیه کنید، روی یک مقوا، یک شکل ساده مانند اشکال هندسی، یک اردک، یک درخت و… بکشید. روی خطوط خارجی این تصویر سوراخ‌های نسبتاً ضخیم و بزرگ ایجاد کنید. سپس به فرزندان کمک کنید تا با کمک نخ ابریشمی یا کاموا دور تصویر را بدوزد. اگر سوزن کند داشته باشید این کار راحت انجام می‌گیرد. مراقب باشید که در هنگام این بازی حتماً کنار فرزندان باشید تا آسیبی به چشم‌هایش نرساند در غیر اینصورت اصلاً از سوزن استفاده نکنید. این بازی به کودک تان کمک می‌کند تا ماهیچه‌های ریز خود را به کار بگیرد.

بازی با کاغذ

بازی با کاغذ برای همه ما والدین بسیار آشناست. فرقه، موشک، کلاه و … آشنایی بودند که ما در کودکی آنها را با روزنامه و کاغذ درست می‌کردیم. شما هم، همین کار را برای کودک تان انجام دهید. امروزه کتاب‌هایی هم در بازار آمده که با عنوان کلی «بازیگامی» به فروش رسیده و شما می‌توانید به کمک آن اشکال مختلفی را برای کودک تان بسازید.

آهن‌ریا

شاید در همه خانه‌ها آهن‌ریا یافت‌شود. اگر آهن‌ریا نداشتید یک آهن‌ریا نعل اسبی شکل، تهیه کنید تا خاصیت مغناطیسی برخی اشیاء را به کودک‌تان نشان دهید. مثلاً چند شی مختلف مانند سوزن قفل‌ی، گیره، تپله و … روی یک مقوا بگذارید. زیر صفحه مقوایی را چند کتاب به عنوان پایه قرار دهید و سپس آهن‌ریا را از زیر این صفحه حرکت دهید تا اشیائی فلزی به این واسطه حرکت کنند.

این اسباب بازی برای بچه‌های زیر ۴ سال چندان توصیه نمی‌شود.

جعبه‌های بازی

یک جعبه نسبتاً بزرگ بردارید. داخل آن را می‌توانید پر از ابزارها و اسباب‌بازی‌های کوچک و بزرگ کنید مثل: تمپ‌های نرم، اسفنجی، نم‌دی، چراغ قوه و باتری کهنه، آهن‌ریا، بادکنک، کارت‌های عید، ذره بین، قاشق و چنگال، لیوان، خانه‌سازی، پازل و …. سپس چشم فرزندان را با یک دستمال ببندید و اشیاء را تک‌تک به دست او دهید و از او بخواهید که نام آن جسم را حدس بزند.

کلاژ

کلاژ جزو آن سرگرمی‌هایی است که به خاطر کار با چسب و کاغذ رنگی و انواع اشیای دورریز، برای کودکان بسیار جذاب است. البته کلاسی‌هایی به همین عنوان در مراکز مختلف وجود دارد. با یک سرچ ساده در اینترنت می‌توانید ایده‌های بسیار ساده و البته جالبی برای کار با کلاژ به دست آورید.

چندکاری بپرهیزید که این کار، کارایی شما را افزایش می‌دهد.

لقمه‌ای بزرگتر از دهان تان نگیرید و دست از حریص بودن بردارید. تکالیفی را بپذیرید که از عهده انجام آن برمی‌آید. اگر بیشتر از ظرفیت‌تان کاری را بپذیرید، در نهایت عواقب بدی در انتظار شما خواهد بود.

برای اینکه واقعا کارآیی بالایی داشته باشید، هر گام را در یک زمان بردارید. یک توصیه دیگر این‌که مواردی را مطالعه کنید که به سلامت عقلی و قابلیت‌های فکری شما کمک کند.

گام پنجم: یادداشت برداری روزانه

این یک گزینه معروف است، چرا که این گزینه جواب می‌دهد. یادداشت کردن روزانه عواملی که شما را آزار می‌دهند، به‌سازماندهی مجدد افکار‌تان برای مقابله با این مشکلات کمک می‌کند. حال این عامل می‌تواند از جنس جلسه، مشکلات زندگی شخصی، چالش‌های کاری و … باشد که نوشتن این مشکلات می‌تواند به شما در طراحی استراتژی‌ی‌ها و پاسخ‌های جدید کمک کند.

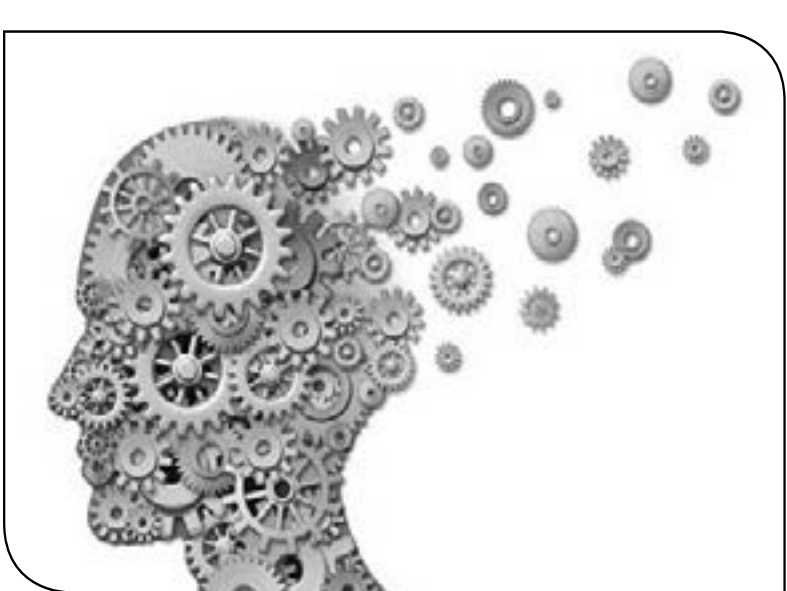
بنابراین این مشکلات را روی یک تکه کاغذ یا به صورت رمز در کامپیوتر یادداشت کنید. کارهایی‌را که هر روز باید به‌انجام برسانید، به ترتیب بنویسید و آنها را انجام دهید.

گام ششم: سیستم ذخیره ساز خود را سازماندهی کنید

راهی برای تنظیم محدودیت‌های کاری خود پیدا کنید و در این زمان از کارهای غیرمربوط به کار‌تان، از جمله ارسال پیام‌های بی‌مورد و غیرضروری بپرهیزید. زیرا به شدت به بهره‌وری شما آسیب خواهد زد. صرف نظر از کاری که می‌کنید، همواره شلوغی و در هم ریختگی‌های اجتناب‌ناپذیری در زندگی شخصی و شغلی‌تان وجود دارد. این وضعیت، تمرکز روی یک کار را سخت می‌کند.

بر اساس یافته‌های محققان موسسه علوم اعصاب دانشگاه پرینستون، مغز در زمان پردازش اطلاعات دارای محدودیت‌هایی است؛ بنابراین اگر شما فضا و حجم کار‌تان را زمانی که آشفته و غیرسازماندهی شده است، مدیریت نکنید، می‌تواند عملکرد کلی شما را کاهش دهد. شلوغی محیط می‌تواند تمرکز انسان را از کار اصلی پرت کند و در بدترین حالت، فرد از کار اصلی خود غافل شود.

بی‌نظمی را از سر راه تان بردارید



کنید
تلویزیون و رادیو را خاموش کنید. در صورتی که واقعا می‌خواهید روی نوشتن تمرکز کنید، مودم اینترنت را نیز خاموش کنید. فقط یک پنجره جدید روی کامپیوتر خود باز کنید و فقط یک کار، یعنی نوشتن را انجام دهید. چند کاری یکی از افت‌های خلاقیت است.

گام سوم: مرتب کردن

پستی کلرومنت زمانی‌که حرفه خود را به عنوان یک نویسنده و سخنران حرفه‌ای آغاز کرد، یک روش غیرمنتظره برای تمرکز روی کارش استفاده کرد. وی شروع به جستجوی مطلب، تمرین نوشتن، نوشیدن یک فنجان قهوه، راه رفتن و … نمی‌کرد. همه از رفتار وی شگفت زده بودند؛ او ظرف‌ها را می‌شست.

حتما سوالات جدی در این باره در ذهن شما شکل گرفته است. او برای جهانیان پیامی داشت و به دنبال بیان این پیام بود. در آستانه شروع کار روی این پیام، او کار متفاوتی انجام داد. به اتاقش رفت و شروع به مرتب کردن رختخوابش کرد. او به هم ریختگی‌های محیط اطرافش را مرتب کرد و این‌س طرز زندگی، در خلاقانه‌تر زندگی‌کردنش بسیار مؤثر بود.