

کودک‌انی که نباید تنها بمانند



تیبان: بهتر است اگر فرزندان قرار است برای زمان معینی تنها بمانند برای آن زمان‌ها برنامه‌ریزی دیگری داشته باشید مثلا کودک‌تان را چند ساعتی نزد یکی از اقوام بگذارید؛ این باعث می‌شود هم خیال شما راحت باشد و هم فرزندان از وقش بهتر استفاده کند اما در مواقعی شرایطی پیش می‌آید که والدین مجبور به تنها گذاشتن کودکشان در خانه می‌شوند در این صورت چه باید کرد؟

از چه سن و سالی کودک را تنها بگذاریم؟

اگر چه تنها گذاشتن کودک در خانه در سنین پایین هرگز توصیه نمی‌شود اما گاهی والدین بنابر شرایطی خاص، این کار را به عنوان آخرین راه حل انتخاب می‌کنند. فرمول خاصی برای تنها گذاشتن کودکان در خانه ندارد، اما بی‌تردید سن و سال کودک یکی از مهمترین مؤلفه‌ها برای تصمیم‌گیری در این باره است. توجه به ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روان کودک، بلوغ روانی، داشتن مهارت و توانایی وی برای مدیریت تنهایی و مراقبت از خود و همچنین شرایط محیطی از جمله عواملی است که در تصمیم‌گیری قطعی نقش بسزایی دارد.

کودکانی که از تنهایی می‌ترسند و حتی در حضور خانواده تلاش می‌کنند از تنها ماندن در فضاهای مختلف خانه اجتناب کنند و یا کودکانی که بیش فعال‌اند و ممکن است از تنهایی به عنوان فرصتی برای پرداختن به فعالیت‌های خطرآفرین استفاده کنند را هیچگاه نباید در خانه تنها گذاشت. به‌طور کلی روانشناسان معتقدند حدود سنی بالاتر از ۷ یا ۸ سالگی مناسب‌ترین زمان شروع تنها

هم‌چنین کودک باید بتواند درباره خواسته‌ها و نیازهایش راحت با والدین خود صحبت کند و ترس‌ها و نگرانی‌هایش را هنگام تنهایی، با پدر و مادرش در میان بگذارد.

والدینی که تصور می‌کنند فرزندانشان این ویژگی‌ها را دارند، می‌توانند کودک خود را تنها بگذارند.

کودکی می‌تواند در خانه تنها بماند که از اعتماد به نفس کافی برخوردار باشد. زیاد ترسد و از بیان خواسته خود خجالت نکشد. بتواند احساس خود را با والدینش در میان بگذارد و اقتدر با والدین خود رابطه خوب و صمیمانه ای داشته باشد که در صورتی که هر مشکلی به وجود آمد، یا هر نگرانی‌ای داشت، قبل از هر چیز آن را با والدین خود در میان بگذارد. به علاوه، او باید مهارت های کلامی کافی را برای برقراری ارتباط با دیگران داشته باشد.

عواقب تنها گذاشتن کودکان ترسو

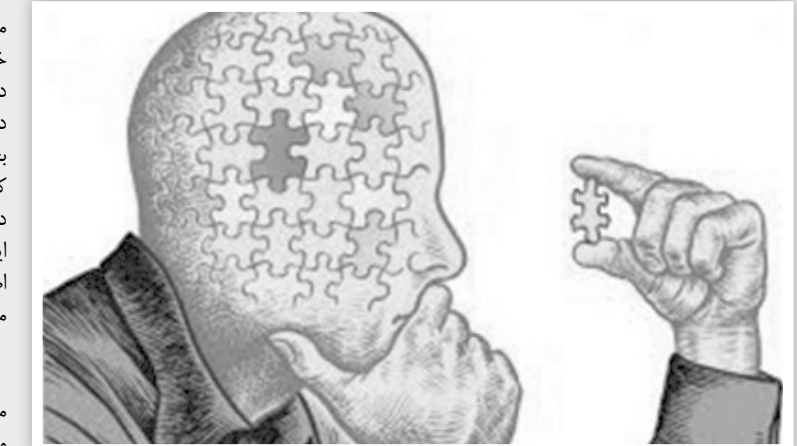
کودکی که از تنهایی می‌ترسد با تنها ماندن در خانه تجربه های تلخی خواهد داشت که به او آسیب می‌رساند. کودکی که بعد از مدرسه، به خانه‌ای می‌آید که در آن هیچ کس نیست دچار احساس تنهایی و مورد بی توجهی قرار گرفتن می‌شود، چون همه کودکان دوست دارند وقتی از مدرسه به خانه برمی‌گردند، اتفاقات روزمره را برای کسی تعریف کنند، در مورد احساس خود صحبت کنند و مشکلات خود را با کسی در میان بگذارند تا شاید راه حلی برای آن‌ها پیدا کنند.

بنابراین، اگر نمی‌توانید در همان لحظه همراه فرزندان باشید و او تنهاست، زمان های دیگر وقت کافی به او اختصاص دهید تا بتواند با شما صحبت کند. زمان مشخصی را در روز فقط برای گوش دادن به حرف های او بگذارید. مثلا بعد از عصرانه، بعد از فلان ساعت یا بعد از اخبار ساعت فلان، زمانی که مشخص باشد و سر قرار خود هم بمانید. البته با علاقه و توجه گوش کردن شما است که نیاز او را برطرف می‌کند، نه این که از سر اجبار و با اکراه، این کار را انجام دهید.

گاهی والدینی که فرزند وابسته‌ای دارند که بسیار از تنها ماندن و جدا شدن از آن‌ها حتی برای زمانی کوتاه می‌ترسد، تصمیم می‌گیرند برای این کار با انجام مجدد یا به تنهایی ماندن عادت بدهند؛ «دو بار که به او یاد بدهند روی پای خودش بایستند و این همه ترسد، او را به تنها ماندن عادت بدهند»
تو باور کن که تنها بمونه دیگه نمی‌ترسه»
«، بذار به روز تو خونه خودت تنها باشه ببینم در دیوار ترس نداره».
اما در واقع، در مواردی که کودک مبتلا به اضطراب جدایی است چنین تصمیمی می‌تواند به شدت به او آسیب بزند و شریک‌ها را از پیش بدتر کند. ممکن است کودکی دقیقاً به اختلال اضطراب جدایی مبتلا نشود، اما داشتن رگ‌ها یا نشانه‌هایی از آن هم نیاز به توجه تخصصی و بالینی دارد و باید در چنین مواردی با یک متخصص مشورت شود و شیوه ای درمانی مناسب به کار برده شود.



مهارت تفکر انتقادی‌تان را چگونه پرورش دهید؟



فرضیه‌ها را زیر سوال ببریم. اگر انیشتین هرگز فرضیه‌ی نیوتن درباره‌ی قوانین حرکت را زیر سؤال نمی‌برد، چه اتفاقی می‌افتاد؟ تمام انسان‌ها با دریافت اشتباهی از حرکت‌ها در دنیای زندگی می‌کردند و علم راه را اشتباهی طی می‌کرد. می‌توانیم بگویم طرز فکر انتقادی انیشتین دنیا را نجات داد.

۳. غرض و تعصب را کنار بگذارید

بی‌غرض بودن و داشتن دیدی باز برای تفکر انتقادی لازم است. روشن است که برای یک فرد باریک بین و متعصب، فهم دنیا بسیار سخت و ناخوشایند خواهد بود. پس اگر می‌خواهید مهارت تفکر انتقادی را در خود رشد دهید یادتان نرود که تعصب را کنار بگذارید. چیزهایی که امروز درست می‌پندارید ممکن است روزی دیگر نادرست از آب دربیایند، یا چیزهایی که در گذشته مجاز نبوده‌اند، امروز عادی و مجاز تلقی شوند. اگر ذهن‌تان محدود باشد از واقعیت دور خواهید افتاد. یک ذهن بسته پُر است از یک سری عقایدها و نگرش‌های انعطاف‌ناپذیر یا بی‌زاری از بحث و گفتگو. صحبت کردن با یک فرد متعصب چیزی شبیه خوردن به یک دیوار آجریست.

اگر می‌خواهید اطلاعات را به درستی پردازش کنید، اول از همه باید همه‌ی اطلاعات را دریافت کنید و تنها یک ذهن باز اجاره‌ی چنین کاری را می‌دهد. اما داشتن ذهن باز به این معنی نیست که دید و تصمیم‌های ما را تحت تأثیر قرار بدهند.

بیوتته: در دنیای امروز تفکر نقادانه دیگر مفهوم ناآشنایی نیست. مردم همه جا در مورد آن حرف می‌زنند، از دانشگاه گرفته تا محل کار، از جوامع پیشرفته گرفته تا فرقه‌های کوچک. اهمیت تفکر انتقادی امروزه بیشتر از هر زمان دیگری مورد بررسی قرار گرفته است. نقادانه فکر کردن، جرد

جدیدی در دنیای مدرن است که می‌تواند توانایی فرد را در آنالیز کردن مسائل روزمره منمکس کرده و منتهی به تصمیم‌گیری درست شود. تفکر انتقادی، استفاده خاصی نیست که هم‌راه فرد متولد شود، بلکه این نوع طرز تفکر نیاز به تمرین و تلاش دارد. با وجود اینکه رشد این مهارت در تمام دنیا سرعت شگفت‌انگیزی گرفته است، اما هنوز تعداد زیادی از افراد هستند که نمی‌دانند چطور باید تفکر انتقادی را در خود پرورش دهند.

۱. تفکر انتقادی دقیقاً چیست؟

تفکر انتقادی از لحاظ تکنیکی، فرایند ذهنی خوب سازماندهی شده‌ای است که اطلاعات جمع آوری شده از مشاهدات، بازتاب‌ها، تجربیات، ارتباطات و یا منطقی را فحالته و اندیشمندانه بررسی کرده و به کار می‌بندد تا راه‌انمایی برای باورها و رفتارها باشد.

البته به غیر از تعریفی که گفته شد، راه دیگری نیز برای درک سادهدت تفکر انتقادی وجود دارد؛ تفکر انتقادی فرایند آگاهانه از پردازش اطلاعات به شیوه‌ای موثر است تا شما بتوانید چیزها را بهتر بفهمید و تصمیم‌های بهتری بگیرید و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنید. مهارت تفکر انتقادی نیازمند این است که شما از ابزارهای عقلانی گوناگون برای تنوع بخشیدن به اطلاعات استفاده کنید. پیش از هر چیز، راه‌های مختلف منتقدانه فکر کردن در مورد اطلاعات شامل موارد زیر می‌شود:

اندیشه‌زایی، بازیابی کردن، ترکیب کردن و ارزیابی کردن

اطلاعات جمع آوری شده می‌تواند از چند منبع باشد، مثلاً:

مشاهده، تجربه، منطق، اندیشه و ارتباطات در نهایت، هدف تمام این‌ا اطلاعات اثبات و حمایت:

باورها و رفتارهاست. بعضی‌ها عبارات خاص خود را برای تعریف تفکر انتقادی دارند. آنها تفکر انتقادی را عکس تفکر معمولی می‌دانند. مگر ما در هیچ لحظه‌ای از زندگی، از تفکر باز نمی‌ایستد و این اتفاقی است که به‌طور اتوماتیک و ناخودآگاه روی می‌دهد. اما شما می‌توانید با استفاده از ابزارهای عقلانی، تفکرتان را

۱۰

نکته هایی برای ایجاد هارمونی در طراحی دکوراسیون

بیوتته: ممکن است در طول زمان های مختلف، سبک ها و مدل های متعدد و متفاوتی در طراحی دکوراسیون فضاهای داخلی به وجود بیایند و از بین بروند، اما اصول اساسی که در این زمینه وجود دارند، برای همیشه ثابت باقی می‌مانند. به همین دلیل فارغ از ویژگی هایی که طرح‌های مختلف دکوراسیون می‌توانند داشته باشند، اطلاع از این اصول مهم، برای کسانی که علاقه مند به دکوراسیون داخلی می‌باشند، ضرورت دارد.

یکپارچگی و هماهنگی چیست؟

اگرچه یکپارچگی و هماهنگی در طراحی دکوراسیون، به ظاهر تعریفی ساده و پیش پا افتاده دارد، اما می‌تواند نقش به مراتب بزرگتری نسبت به آنچه که تصور می‌شود، در طراحی دکوراسیون داخلی خانه یا محل کارتان داشته باشد. از طرفی به نظر می‌رسد دو واژه یکپارچگی و هماهنگی دارای معانی مشابه و یکسانی هستند.

وقتی از هماهنگی صحبت می‌کنیم، به این معنی است که تمام المان های به کار رفته در طراحی دکوراسیون، در تناسب با یکدیگر هستند. این تناسب می‌تواند از طرح، رنگ، یا سبک و حالتی مشابه میان این المان ها حاصل شود. اهمیت این هماهنگی در جایی خودش را نشان می‌دهد که می‌بینیم یک بخش از دکوراسیون به تنهایی هویت و شکل ظاهری تاثیرگذار خود را پیدا نمی‌کند و بایستی حتما در کنار سایر اجزای دکوراسیون قرار گیرد تا تأثیرگذاری خود را به شکل کاملاً عینی نشان دهد. اما وجود یکپارچگی در دکوراسیون، به معنی تکرار ویژگی خاصی از اجزای دکوراسیون در فضاست، که می‌تواند شامل تکرار رنگ، اشکال، و حتی جنس خاصی از لوازم و وسایل در محیط باشد. چنین تکراری موجب ایجاد پیوند میان المان های مختلف دکوراسیون می‌شود.

رعایت این اصل در دکوراسیون موجب به وجود آمدن حس پیوستگی و درهم تنیدگی در فضای داخلی خانه یا محل کار شما می‌شود. بنابراین می‌توانید همین حالا فکر کنید که تا چه حد می‌توانید از چنین اصلی در دکوراسیون خانه خودتان استفاده نمایید. هماهنگی و یکپارچگی در دکوراسیون می‌تواند به عنوان ابزاری مهم برای طراحان حرفه ای دکوراسیون داخلی شناخته شود، که با استفاده از آن قادر خواهند بود کار خودشان را در بالاترین سطح و در هر فضایی که در اختیار داشته باشند به انجام برسانند.

چرا پیوستگی در فضا حائز اهمیت است

به بیان ساده باید گفت که پیوستگی از آن جهت اهمیت دارد که باعث می‌شود درک ما از فضا با سادگی بیشتری اتفاق بیفتد. مطمئناً در موارد مختلفی چنین تجربه ای را داشته اید که در یک فضای واحد، مثلاً خانه ای قرار داشته باشید و با عبور از اتاقی به اتاق دیگری با تغییر ماهیت فضا مواجه شوید. احتمالاً برای شما هم این تجربه، چندان خوشایند نیست. فارغ از آنکه چنین فضایی از نقطه نظر شما چگونه به نظر برسد، دلیل این موضوع که احساس ناخوشایندی در مکان هایی با این خصوصیات دارید، این است که احساس پیوستگی در فضا نخواهید داشت.

بر اساس نظرات روانشناسان، چشمان ما هر چند بتواند اطلاعات مختلف را دریافت کند، مگر تا تمام تلاشش را می‌کند تا همه چیز را به ساده ترین شکل ممکن پردازش نماید و این اطلاعات را تبدیل به الگوهای شناخته شده ای برای ما کند. به همین دلیل است که وقتی وارد اتاقی با فضای جدید می‌شویم، پیش از آنکه به دنبال جزئیات فضا بگردیم، ابتدا سعی می‌کنیم تشخیص دهیم که وارد یک آشپزخانه شده‌ایم، یا به حمام یا اتاق خواب وارد شده ایم. در ادامه، پس از آنکه به یک حس ثابت و شناخته شده از اتاق دست یاقیم، تلاش خواهیم کرد که روی هر کدام از المان‌های محیط متمرکز شویم. با به کارگیری یکپارچگی و هماهنگی در محیط و ایجاد حس پیوستگی در فضا، می‌توان به سادهد تر شدن شناخت و دریافت این الگوهای ابتدایی برای هر کس کمک کرد. مگر ما به وسیله الگوهای تکرار شونده و جزئیات مشابهی که در نقاط مختلف فضا درک می‌کند، سریع تر و راحت‌تر می‌تواند نسبت به محیط شناخت پیدا کند و در مقایسه با زمانی که هیچ کدام از این ویژگی ها در طراحی المان‌های دکوراسیون وجود نداشته باشد، بهتر عمل می‌کند. در نتیجه، این امر باعث می‌شود که حس آرامش و راحتی بیشتری در چنین فضاهایی داشته باشیم.

چگونه یکپارچگی و هماهنگی ایجاد کنیم

ایجاد یکپارچگی و هماهنگی در فضا، رابطه تنگاتنگی با حس مشابهت در نقاط مختلف محیط دارد. به همین دلیل است که همیشه پیشینه‌ای می‌شود که از رنگ ها، الگوها، بافت، شکل و جنس وسایل مشابهی استفاده نماییم. به طور مثال می‌توان از رنگ یکسانی برای کاغذ دیواری ها، کفپوش ها و حتی کاشی های روی دیوار استفاده کرد.

اگر چندان علاقه ای به این نوع هماهنگی و شباهت در فضا ندارید، توصیه می‌شود که از یک المان خاص به عنوان منبع الهام طراحی خود استفاده کنید و آن را در تمام بخش های دکوراسیون اتاق به کار بگیرید. به عنوان نمونه، یک الگوی خاص از طراحی ار می‌توان روی کوسن های رومیلی به کار برد و دیگر آیتم های دکوراتیو را نیز بر همان اساس انتخاب کرد. به این ترتیب هماهنگی و یکپارچگی را به جزئیات بسیار کوچکتزی از دکوراسیون وارد خواهید کرد و ضمن ایجاد حس یکناوختی در فضا، از همشکل شدن نقاط مختلف آن جلوگیری می‌نمایید.

یکی از آنها گرایش خودمان است. قضایوت

انسان می‌تواند تحت تأثیر گرایش، ذهنی، عینی یا گمراه کننده باشد. شما باید قبل از فراگرفتن مهارت‌های تفکر انتقادی، گرایش و طرزفکر خودتان را بشناسید.

گاهی تصمیم‌های افراد، متضاد چیزی است که می‌دانند که علتش تمایلات یا پیش‌پنداره‌های خودشان است. مطالعه‌ای جدید دریافت والدینی که در مورد فواید و مزایای ایمنی واکسن اطلاعات درستی دریافت کرده بودند، کمتر مایل بودند که بچه‌های خود را واکسینه کنند. دلیل آن این است که فهمین همیشه هم منجر به رفتار یا تصمیم درست نمی‌شود. درک و شناختن گرایش خودتان و اینکه این گرایش چه تأثیری روی دریافت شما از اطلاعات می‌گذارد، نشان‌تان خواهد داد که چطور مهارت‌های تفکر انتقادی را در خود تقویت کنید.

۶. کتاب‌های ارزشمند بخوانید

کتاب می‌تواند همه چیز به ما یاد بدهد. در مورد فواید مطالعه برای انسان تردیدی وجود ندارد و این کاملاً درست است که کتاب‌های ارزشمند کمک‌مان می‌کنند مهارت تفکر انتقادی را فرا بگیریم. وقتی کتاب می‌خوانید، نه تنها اطلاعات جالب و به درد بخوری دریافت می‌کنید بلکه روش تفکر و استدلال نیز یاد می‌گیرید. تفکر و استدلال این اطلاعات را نیز یاد می‌گیرد. سؤال کردن حین مطالعه می‌تواند مگر از تمرین بدهد تا به روشی منتقدانه فکر کند. هرگز دست از بالابردن سطح دانسته‌های‌تان نکشید و افق دیدتان را با مطالعه گسترش دهید. زیرا، باز هم می‌گوییم که یک ذهن باریک بین و متعصب نمی‌تواند انتقادی فکر کند و بیشتر کتاب خواندن یکی از بهترین راه‌های گشودن درهای بیشتر رو به دنیاست که مهارت تفکر نقادانه را رشد می‌هد.

۷. خودتان را جای دیگران بگذارید

همدلی نیز می‌تواند نشان‌تان دهد که چطور مهارت تفکر منتقدانه را کسب کنید. این همدلی می‌تواند از طریق درک بهتر ادبیات باشد یا تقویت روش‌های مذاکره و گفتگوی‌تان. اگر خودتان را جای دیگران بگذارید، بهتر می‌توانید آرمان‌ها، انگیزه‌ها و غوغاهای درون‌شان را درک و تصور کنید. سپس می‌توانید از این اطلاعات به دست آمده استفاده کنید تا مانند اهرمی کمک‌تان کند اگر دیگران روش شما باشند. اگر طرز فکر نقادانی را یاد بگیرید، تاثیر بزرگی در زندگی شخصی و اجتماعی‌تان خواهد داشت.

۸. با آدم‌های باهوش‌تر از خودتان معاشرت کنید