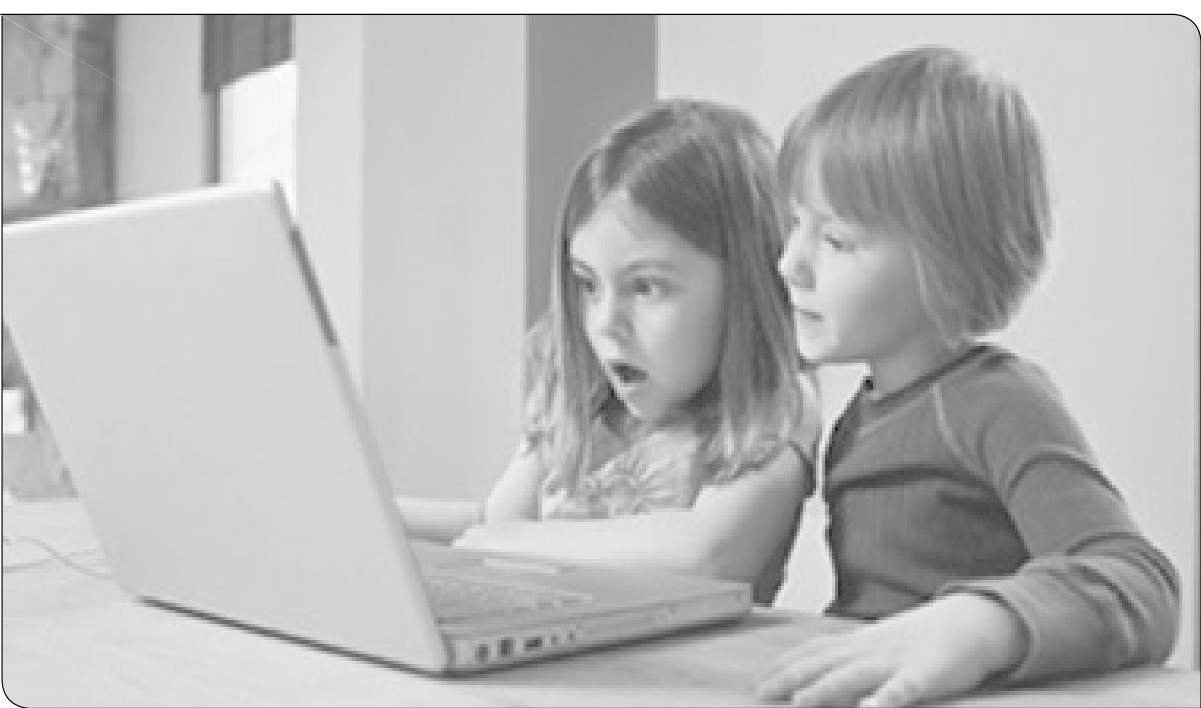


مضرات و فواید بازی های دیجیتال برای کودکان



بیتوته؛ نمی توان بچه ها را از دنیای اینترنت و تلفن همراه و تیلت وو… دور نگه داشت. به این دلیل که اولاً باعث کنجکاو شدن و گرایش بیشتر به این منابع می شود. دوماً، در صورتی که همسالان فرزندتان با برنامه ریزی و نظارت درست در این زمینه کسب مهارت کنند، فرزند شما از این نظر دچار نقص خواهد شد.

علاوه بر اینکه در حال حاضر دیجیتالی شدن بسیاری از نیازهای روزمره زندگی، ضرورت فراگیری مهارت های دیجیتالی را گوشزد می کند. ببینیم نکته‌های مثبت و منفی در زمینه بازی ها و ارتباط با دنیای دیجیتال در کودکان و نوجوانان چیست؟

موارد منفی را بشناسید

تیبیان: می‌توان با تغییرات دکوراسیونی زیادی این روحیه را به صورت تکرار نشدنی در خود ایجاد کنید. مطالعات مختلف در این زمینه نشان داده رنگ‌ها، رایحه‌ها و لوازم تزئینی خاص قادر به تحت تاثیر قرار دادن خلق و خوی شما می باشد. و حتی شائستان را برای رضایت کامل و مطلق افزایش می دهد.

تختخواب رنگارنگ

اگر از شکل تختخواب‌تان خسته شده‌اید، می‌توانید با یک کار ساده و بی هزینه، آن را به کل متحول کنید. کافی است یک ملحفه با طرح شلوغ و زیبا که نقشش با تختخواب شما هماهنگ باشد را انتخاب کنید و رویه تخت یا بخشی از رویه آن را با ملحفه بپوشانید. برای این کار می‌توانید از کاغذ کادو یا کاغذدیواری هم استفاده کنید. تشک را بردارید، ملحفه یا کاغذ دیواری را روی جایی که می‌خواهید بگذارید و با گذاشتن تشک آن را محکم کنید. اگر از کاغذ استفاده می‌کنید باید آن را با چسب شیشه‌ای از پشت و جلو به تخت محکم کنید.

داخل کمد لباس نقاشی بکنید

بله، کمد لباس هم به تنوع نیاز دارد! با رنگ‌های شاد داخل کمد لباس‌تان را رنگ‌آمیزی کنید یا نقاشی بکشید تا هر بار در آن را باز می‌کنید هیجان‌زده شوید.

استفاده از سرامیک در دکوراسیون منزل
کاش‌های سرامیکی یکی از چیزهایی هستند که امروزه رواج زیادی پیدا کرده اند و هم‌جا در دسترس می‌باشند. کاشی‌ها را می‌توان به روش‌ها و شکل‌های گوناگونی کار گذاشت و شیوه خاص کارگذاری آن‌ها

دریچه

موارد مثبت را بشناسید

• کودکانی که کارتون های علمی تلویزیون را نگاه می کنند، از همسالان خود مهارت زبانی و دایره واژگانی بیشتری دارند.

• بهترین شیوه برای کاهش وزن و سوختن کالری های اضافی تجمع یافته در کودکان، تحرک بدنی در هوای آزاد و درواقع انجام ورزش های هوازی است.این تاثیر ۶ برابر دویدن روی تردمیل به مدت ۳ ساعت است.

• استفاده از کامپیوتر، حداکثر به مدت نیم ساعت در روز، باعث حفظ سلامتی چشم و جلوگیری از کاهش بینایی تا سه برابر می شود.

• کودکان و نوجوانانی که کمتر به بازی های کامپیوتری علاقه داشته و بیشتر ورزش می کنند، بیشتر در فعالیت های خیره‌حضور پیدا می کنند.

• ارتباط بیشتری با محیط زیست زمانی اتفاق می‌افتد که کودک زمان کمتری را پای کامپیوتر، تلفن همراه و بازی های دیجیتال بگذراند.

• دختر و پسر بچه هایی که به طور منظم ورزش می کنند، کمتر عصبی شده و می توانند رفتارشان را در شرایط مختلف کنترل کنند.

• کودکان دو تا سه ساله ای که بازی های خانگی شان مرتبط با مفاهیم آموزشی است، از نظر مهارت کلامی، تمرکز، شنیداری و دیداری سه برابر جلوتر از کودکانی هستند که این بازی ها را انجام نداده یا به شکل منظم انجام نمی دهند. کودکان و نوجوانان را نباید از بازی با وسایل الکترونیکی– کامپیوتری منع کرد. به این دلیل که به بازی با آنها حریص شده و منع مکرر استفاده از این گونه وسایل باعث به هم زدن تعادل روانی آنها می شود. بنابراین استفاده از این دستگاه ها نباید به طور کامل منع شود؛ کافی است نوع و مدت زمان استفاده از وسایل الکترونیکی، تنظیم شود. برقراری تناسب بین بازی‌های فکری و بدنی باید مورد توجه قرار گیرد. به این معنی که کودکان و نوجوانان به همان نسبت که نیازمند بازی‌های فکری برای حفظ و تقویت مهارت‌های روانی شان هستند، به همان نسبت نیز نیازمند تحرک بدنی برای سلامت جسمی هستند. بنابراین والدین باید این انجام این مهارت ها تعادل برقرار کنند.

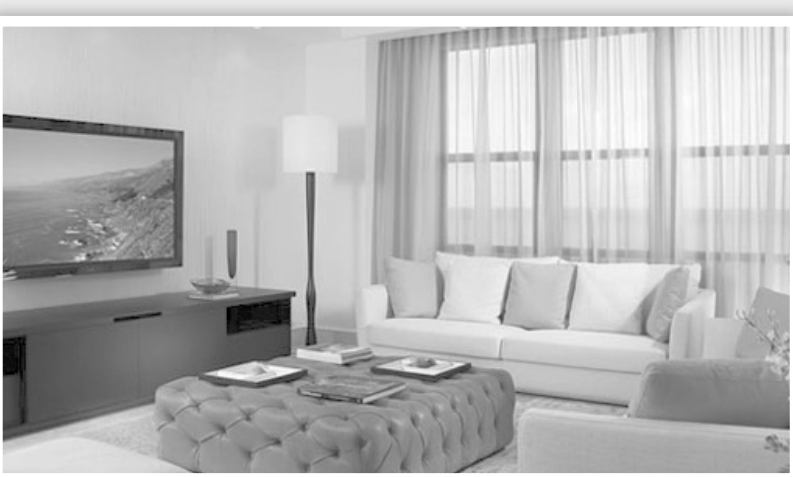
هشتاد، در صورتی که خشونت آمیز باشند، خطر ابتلا به استرس و اضطراب و اختلال در ارتباط های اجتماعی را افزایش می دهد.

• بازی هایی که می توانند تحرک بدنی در کودک ایجاد کنند، مفید هستند. بازی های نشستنی، تا ۲۷ درصد خطر مشکلات ستون فقرات، لگن و گردن را افزایش می دهد.

• هر ۲ تا ۴ ساعت تماشای تلویزیون به شکل مداوم، تا ۲ و نیم برابر خطر افزایش فشار خون را بالا می برد.

• در کودکان یک تا سه ساله، هرچه آمار تماشای تلویزیون بالا رود، به همان نسبت مدت زمان بازی با اسباب بازی ها کاهش می یابد.

تأثیر تغییر دکوراسیون بر روحیه



می‌تواند فضای تعریف شده به ما بدهد.

اگر نگران این هستید که این سرامیک‌ها در زمستان خیلی سرد باشند یا سیستم گرمایی تابشی استفاده کنید که انرژی فوق العاده ای برای گرم نگه داشتن یک اتاق دارد!

دکوراسیون آشپزخانه

برای تازگی و طراوت بخشیدن به محیط از ترکیب رنگ‌های گرم و سرد استفاده کنید. در این آشپزخانه چوب‌های عسلی رنگ باعث ایجاد تضاد با سرامیک‌های خاکستری کف آشپزخانه شده اند.

استفاده از سنگ‌های طبیعی کمک می‌کند تا

بچینید به شدت دوری کنید.

با رنگ‌آمیزی خلاقیت به خرج دهید

رنگ دیوارها تم اتاق را مشخص می‌کند. اگر می‌خواهید ظاهر اتاق را عوض کنید درها را با رنگ سیاه و دیوارها را با رنگ سفید رنگ‌آمیزی کنید.

انباری شیک بسازید

فضایی را برای مخفی کردن درهم و برهمی ها ایجاد کنید. میز قهوه ای رنگ هم قابلیت تغییر مکان را به راحتی می دهد و هم درون آن فضایی است برای انبار کردن وسایلی که نباید در معرض دید باشد. فضای بسیار مناسبی است برای قرار دادن اسباب بازی های بچه ها.

آشپزخانه در حمام

تفاوت در چیدمان، هر بیننده‌ای را شگفت‌زده خواهد کرد. مثلاً استفاده از پارچ و قندان و لیوان و قوری برای گذاشتن وسایل بهداشتی در حمام، یکی از ابتکارهای جالبی است که می‌توانید با انجام آن حمامی متفاوت داشته باشید. هیچکس توقع ندارد فنجان شما پر از پنبه یا شکرپایز از گوش‌پاک‌کن باشد. اگر وسایلی که استفاده می‌کنید رنگ‌های شاد داشته باشند، چیدمان موفق‌تری خواهید داشت. تمام وسایل را در یک سینی رنگی بگذارید و کنار سینک دست‌شویی یا کنار وان حمام بگذارید.

با پولک لباس‌های قدیمی یک گلدان زینا بسازید

ایا یک لباس پولک‌دار قدیمی دارید که مدتی است داخل کمد خاک می‌خورد؟ پولک‌های آن را جدا کنید و آن‌ها را داخل گلدان گل بچسبانید. به این ترتیب شما یکی از جالب‌ترین و خاص‌ترین وسیله باشید و از اینکه همیشه میل‌ها را دور تا دور اتاق

مصرفی فعلی و… سؤال کنید. در کنار آن، مراقب باشید که همسرتان سر خود و یا با توصیه افراد غیر متخصص دارویی را مصرف نکند. به خاطر داشته باشید داروهای روانپزشکی اغلب برای یک دوره مشخص تجویز می شوند و اگر شروع، مصرف و پایان آنها زیر نظر پزشک متخصص صورت بگیرد مشکلی به وجود نخواهد آمد.

۵. در جلسات درمان کنارش باشید.

در کنار درمان دارویی، روانشناس می‌تواند کمک زیادی به بهبود اضطراب همسر شما بکند. یک روانشناس خوب برای او پیدا کنید و در طی جلسات درمان او را همراهی کنید. به خاطر داشته باشید که عملی شدن بخشی از راهکارهای روانشناس به نوع رفتارها و همکاری شما بستگی دارد.

۶. منابع استرس او را شناسایی کنید.

استرس می‌تواند اضطراب همسرتان را تشدید می‌کند. از این طرف هم نباید شلوغش کنید، برای مثال اگر در راه برگشت به خانه در ترافیک گیر کرده اید احتمال تأخیرتان را به او اطلاع بدهید ولی هر دقیقه وضعیت تان را به او گزارش نکنید. چون همین کار ممکن است این نگرانی را در ذهن او ایجاد کند یا شرکت او در فعالیت های مسورد علاقه می‌تواند کمک کننده باشد.

۷. به او بگویید دوستش دارید.

به کارهای عملی اکثفا تکنید و علاقه و حمایتان نسبت به او را زبانی هم ابراز کنید. یک «دوستت دارم» و یا یک نوازش ساده شما می‌تواند دنیای طوفانی همسرتان را آرام کند.

مدیریت انتظارات درباره ازدواج



تیبیان: انتظارات غیر واقعی ریشه بسیاری از نارضایتی‌ها در زندگی مشترک‌اند. طبق عقیده روانشناسان، انسان‌ها بر اساس نظام‌های فکری و باورهایشان زندگی می‌کنند. باورهایی ما در واقع هر آن چیزی است که به نظر ما درباره ی دنیا، خودمان، روابط با سایر افراد و بسیاری موارد دیگر، صدق دارد. نظام باورهایی ما اساساً مجموعه‌ای از حقایقی است که در ذهن ما تعریف شده و نحوه ی زندگی، رفتار، گفتار و طرز فکر ما را جهت می‌دهند. در روابط صمیمی، این باورها استانداردهایی را برای ما تعریف خواهند کرد. استانداردهایی از جمله اینکه در رابطه چه گونه رفتار می‌کنیم و انتظار داریم با ما چه گونه رفتار شود. ما این باورها را با خود وارد روابطمان می‌کنیم در حالیکه ممکن است برخی از آنها منطقی و برخی دیگر غیر معقول باشند. باورهای غیرمنطقی باورهایی‌اند که با رفتار معمول آدم‌ها تطابق ندارند. باورهایی مثل اینکه «همسر ما باید همیشه خواسته‌های ما را بپذیرد.» باورهای ما در واقع بستر انتظارات ما هستند و انتظاراتمان، طرز فکر و رفتار ما را در ازدواج جهت می‌دهد. با اینکه انتظارات از دل باورها بیرون می‌آیند اما خاصیت انعطاف پذیری نیز دارند. انتظارات می‌توانند با توجه به شناخت بهتری که در طول زمان از همسر خود پیدا می‌کنیم تغییر کنند. ما با نظاره کردن رفتار همسرمان در موقعیت‌های مختلف می‌توانیم رفتار آنها در شرایط مشابه را در آینده حدس بزنیم. بدین ترتیب شاید بتوان گفت در واقع باور ما نیز دربراره‌ی فرد تغییر کرده و در نتیجه تغییر انتظارات نیز میسر است.

اغلب زوج‌ها زندگی مشترک خود را با انتظارات مثبتی از آینده و همسرشان آغاز می‌کنند. چنین انتظاراتی فواید توجهی دارند، چرا که باعث می‌شوند افراد مثبت بماندیشند و به طبع آن امکان برقراری ارتباط، بیان احساسات، همراهی و همدلی نیز فراهم می‌شود. اما برخی انتظارات ممکن است بیش از حد «مثبت» باشند. بطور مثال تحقیقات نشان داده که تصویر ذهنی افراد از دوران بازنستگی در میزان تطبیق و پذیرش شرایط جدید پس از ترک کار، بسیار تاثیر گذار است. افرادی که تصویری بیش از حد مثبت و رویایی از دوران بازنشستگی دارند معمولاً در مواجهه با حقیقت امر دچار ناگامی می‌شوند. این احساس ناگامی پیامدهای مخربی در پی خواهد داشت. فرد ممکن است در معرض انواع احساسات منفی مانند افسردگی قرار گیرد و انگیزه خود را نیز از دست بدهد. بسیاری در این شرایط، برای از بین آکامی و نا امیدي، تصمیم می‌گیرند به سر کار برگردند. همین الگوی رفتاری درباره ی ازدواج نیز وجود دارد. توقعات بسیار بالا به سختی پاسخ داده می‌شوند. چنان چه قادر نباشیم توقعاتمان را بر اساس واقعیت‌ها تنظیم کنیم، احتمالاً مداوم احساس نارضایتی و ناگامی خواهیم کرد. این نارضایتی نه تنها انگیزه ما برای پیش بردن رابطه و قوی‌تر ساختن آن را از بین می‌برد، بلکه ممکن است احساس انتخاب شما را نیز زیر سوال ببرد. علاوه بر این باید اشاره کنیم که درست مثل عشق‌های پر شور و حرارت، انتظارات بیش از حد مثبت چشم انسان را به روی حقایق می‌بندند. وقتی ما توقع بهترین‌ها را داریم، ضعف‌ها و کاستی‌های همسرمان را نمی‌بینیم و در نهایت با خود فکر می‌کنیم انتخاب اشتباهی کرده ایم.

انتظارات همچنین وقتی به ابزار سنجشی تبدیل می‌شوند که احساسات ما را جهت دهی می‌کنند، دردسر ساز خواهند شد. این در واقع همان «ای کاش»ها و «باید و نباید»هاست. جملاتی از قبیل «کاش رانندگی ات بهتر بود»، «کاش این را نمی‌گفتی»، «باید درآمد بیشتری داشته باشی»، «نباید اینطور رفتار کنی». این نوع از انتظارات وقتی برآورده نشوند رفتار ما را تغییر خواهند داد. اگر بتوانیم انتظاراتمان را بر اساس توانایی‌ها و رفتارهای همسرمان تنظیم کنیم و نیز بخشش را بیاموزیم و به کار بندیم مشکلی پیش نخواهد آمد. در غیر این صورت، توقعات پاسخ داده نشده ما را ناگام و ناراضی و همسرمان را ناراحت و خشمگین خواهد کرد. این فضای منفی، احتمال دعواهای سنگین بین زوج‌ها را افزایش می‌دهد، زیرا در این شرایط موضوع دعوا نه موضوعی خاص، بلکه خود اشخاص و شخصیت و توانایی و رفتار آنهاست.

حل کردن چنین بحث‌هایی بسیار دشوار است.دو عنصر تعیین کننده در مدیریت سطح انتظارات، واقع گرایی و انعطاف پذیری است. اگر انتظار دارید همسرتان رفتار خاصی داشته باشد یا مسیر خاصی را دنبال کند اما اینطور نیست، شاید وقت آن رسیده که بپذیرید توقع شما غیرواقعی است و لازم است در آن تجدید نظر کنید. برخی از انتظارات، مانند انتظار رفتار محترمانه منطقی و منصفانه اند. اما انتظاراتی که از باورهای غیر منطقی نشأت می‌گیرند مشکل سازند.

انتظاراتی مانند «همسرم باید در تمامی لحظات با عشق و محبت با من رفتار کند.» به خاطر داشته باشید به هیچ عنوان نباید این انتظارات را ابزاری برای اجزاولت افراد قرار داد.

نکته ی دیگری که باید به خاطر داشت این است که در یک ازدواج موفق، طرفین بیش از آنکه عاشق هم باشند، همراه هم‌اند. در ازدواج‌های ماندگار بیش از آنکه عشق در رابطه پررنگ باشد، امنیت و آرامش اهمیت دارد. البته این به معنی عدم وجود احساسات عاشقانه نیست، اما باید پذیرفت شد چنین احساساتی پس از گذشت زمان کاهش خواهد یافت. تحقیقات نشان می‌دهد میزان رضایت از ازدواج در طول چند سال اولیبه به طرز بارزی کاهش می‌یابد. همین اتفاق پس از گذشت ۷-۸ سال مجدد تکرار می‌شود. همچنین هنگامی که فرزند اول وارد دوران نوجوانی می‌شود رضایت افراد از رابطه زناشویی در حد پایینی است.

اما زوج‌هایی که سالهاست با هم ازدواج کرده اند، به مراتب با هم راحت تراند و توانسته‌اند توقعاتشان را مدیریت کنند تا با نیازهای یک ازدواج منخوانی داشته باشند. با بالا رفتن سن، افراد در تمام روابط خود کمتر احساسی رفتار می‌کنند. کاهش رفتارهای احساسی به معنی افزایش پایداری ازدواج است. در ازدواج‌های ماندگار نیز اختلافات وجود دارند اما طرفین را کمتر آزار می‌دهند و خاطرات مشترک و همدلی‌ها بیشتر به نظر می‌آیند.

نکاتی برای شستشوی فرش

معمولاً بهتر است که فرش ها را سالی یکبار و حتی تا هر ۱۸ ماه یکبار شستشو دهید. شستشوی کافی، مناسب و کنترل شده فرش ها باعث افزایش طول عمر و صد البته زیبایی آنها خواهد شد. خیلی از افراد خودشان به سراغ شستشوی فرش هایشان می‌روند که طبعاً این مسئله به نوبه خود اشتباهاتی را نیز به دنبال خواهد داشت. در این مطلب همراه ما باشید تا شما را با اشتباهات رایج در شستشوی فرش آشنا کنیم و بگوییم که چرا بیشتر توصیه می‌شود فرش هایتان را به دست افراد

کاربرد و متخصص در این زمینه بسپارید.

اشتباهات رایج در شستشوی فرش در منزل

زمانی که تصمیم به شستشوی فرش در منزل و شستشوی دستی فرش می‌گیریم طبیعتاً به دلیل سخت و سنگین بودن آن، انرژی زیادی از ما مصرف می‌شود که با این حال، کافی هم نیست. ممکن است مجبور شویم فرندهایی را به کار ببریم که همان ترغندا باعث خراب شدن فرش و فرسودگی فرش شما گردد. این در حالی است که شما می‌توانید شستشوی فرش خود را به متخصصین این امر بسپارید تا با بهترین و مناسب ترین روش ها همراه با صرف انرژی بسیار، بتوانند به خوبی از پس شستشوی فرش شما بر آیند. با این حال اگر دست به شستشوی فرش در خانه می‌زنید سعی کنید از این سه کار اجتناب نمایید:

- استفاده بیش از حد از شامپو
- استفاده بیش از حد از آب بر روی فرش
- محافظت از فرش خیس در مقابل میلمان و سایر وسایل
- استفاده بیش از حد از شامپو در شستشوی فرش

طبیعتاً استفاده بیش از حد از شامپو در شستشوی فرش همانقدر خطرناک و مخرب است که شستشوی بیش از حد فرش! این کار باعث به هم خوردن بافت رنگی و ضعیف شدن بافت فرش می‌شود. سعی کنید برای انجام این کار به سراغ یک فرد آگاه و متخصص بروید و از او کمک بگیرید و به قول قدیمی‌ها کار کار را به کاردان خود بسپارید!

- استفاده بیش از حد از آب بر روی فرش در زمان شستشو

طبیعتاً خیس کردن بیش از حد فرش، تمامی بافت های فرش را تحت تاثیر قرار داده و خیس خواهد کرد. به خاطر داشته باشید که خیس شدن بیش از حد فرش می‌تواند باعث به هم ریختن بافت رنگ های فرش شود. بعضی از فرش ها هم بعد از آب خوردن و خیس شدن بیش از حد کوچک شده و به قول معروف آب می‌روند! پس هیچ گاه فراموش نکنید که خیس شدن بیش از حد فرش و بافت های آن می‌تواند موجب ایجاد چه آسیب هایی جدی گردد.

- محافظت از فرش خیس در مقابل میلمان و سایر وسایل

صدمه نهایی ای که می‌تواند بر بدنه فرش وارد شود، لکه‌ها و نشانه‌های ناشی از میلمان و سایر وسایل خواهد بود. امکان دارد میلمان و وسایل بر روی فرش خیس قرار گرفته و بر روی آن رنگ دهند. رنگی که ممکن است حالا حالاها فرشتان را رها نکند. حتی ممکن است پایه فلزی میلمان شما بر روی فرش قرار بگیرد و از رطوبت ناشی از فرش دچار رنگ زدگی شود!