

## راه‌های تربیت اجتماعی کودکان



### تربیت اجتماعی کودک با بازی کردن:

کودکان روش‌های بازی کردن با بچه‌های دیگر را تنها از طریق بازی به‌دست می‌آورند. کودک با قرار گرفتن در فضایی که کودک دیگری وجود

به عنوان مثال هنگامی که مادری در حال پوشاندن لباس‌های بچه خردسال خود است، باید به وی توضیح دهد که چه کاری انجام می‌دهد؛ در واقع والدین باید تا جایی که برایشان میسر است، با کودکان خود صحبت کنند.

بیوتنه: زندگی همگی ما در ارتباط با انسان‌های دیگر معنا می‌شود؛ در واقع ما در مسیر زندگی نیازمند برقراری رابطه و ارتباط با اطرافیانمان هستیم. بچه‌ها همانند آب‌نهرهای باریک، همیشه نمی‌توانند مستقل و جدا باقی بمانند، ناچار روزی باید به دریای جامعه وارد شوند، بدیهی است حفظ موجودیت در مقابل امواج پرخروش اجتماع، نیاز به مهارت‌های اجتماعی قوی دارد و این در حالیست که بسیاری از والدین حتی کم‌ترین فرصت را به کودکان خود نمی‌دهند تا آنان مجال این را داشته باشند که افکار و احساسات خود را نشان دهند.

اغلب والدین از کودکانشان انتظار دارند که آن‌ها ساکت و آرام باشند و تسلیم خواسته‌های آنان شوند؛ به ویژه زمانی که خارج از منزل همراه آن‌ها هستند و این انتظار، دست کم تا بیست‌سالگی فرزند ادامه دارد و پس از این سن منتظرند که حصارها شکسته شود و فرزندشان ارتباط اجتماعی سالمی با سایرین برقرار کند!

فرزند پروری یکی از دغدغه‌ها و تکالیفی است که بر عهده والدین گذاشته شده است از این جهت داشتن فرزند اجتماعی برای والدین یک نقطه قوت، مزیت و حتی نوع ارزیابی فرزندان محسوب می‌شود.

خوشبختانه طی چند سال گذشته این موضوع برای پدر و مادرهای جوان بیش از پیش اهمیت یافته است و بسیاری از آن‌ها درصدد یافتن راه‌هایی برای تقویت مهارت‌های اجتماعی فرزندانشان هستند.

### برای کودکان داستان بخوانید

داستان‌هایی که در هنگام خواب برای فرزندان تعریف می‌کنید، کاملاً در حافظه آن‌ها حک می‌شود؛ بدین ترتیب می‌توانید بسیاری از درس‌های اخلاقی و اجتماعی را در قالب قصه و داستان به وی آموزش دهید. گاهی از او بخواهید برای شما داستان بگوید؛ چون این کار، موجب بالا رفتن اعتماد به نفس و مهارت‌های اجتماعی او می‌شود.

### برای فرزندان وقت بگذارید

کودکان بسیاری از رفتارها را از نخستین معلم‌هایشان که همان پدر و مادرشان هستند، تقلید می‌کنند؛ در نتیجه وجود یک رابطه صمیمی میان آنها بهترین نوع آموزش مهارت‌های اجتماعی به این شکوفه‌های زندگی است؛

دارد فرآیند یادگیری را شروع می‌کند. کودکان بگویی را موقع بازی زیر نظر می‌گیرند و در نتیجه به هم‌دیگر می‌آموزند چطور می‌توانند از بازی کردن لذت بیشتری ببرند. زمانی که کودک شخصیتی خجالتی دارد بهتر است تنها با یک کودک و در فضایی آرام بازی کند و در نتیجه دچار ترس نمی‌شود. ولی در صورتی که از شخصیتی اجتماعی برخوردار باشد حضور در میان تعداد بیشتری از کودکان تأثیر آموزشی بهتری دارد.

**نشان دادن رفتار صحیح:** در نظر داشته باشید بچه‌ها از طریق مشاهده آنچه که والدینشان انجام می‌دهند، آموزش می‌بینند. به عنوان مثال داشتن رفتارهای مودبانه و کمک به همسایه‌ها به کودک نشان می‌دهد چطور این رفتارها به تداوم رابطه اجتماعی کمک می‌کند. اگر دوست دارید کودکان در برخورد با دیگران اعتماد به نفس داشته باشند، این کار را به او نشان دهید.

### ارتباط داشتن با دوستان خانوادگی

در صورتی که دوستان زیادی دارید و با آن‌ها رفت و آمد می‌کنید، فرزندان هم شانس بیشتری برای برقراری ارتباط با بچه‌ها یا بزرگسالان دیگر خواهد داشت و همچنین روش شروع کردن ارتباط را از شما تقلید خواهد کرد؛ پس بخواهر فرزندان هم که شده است، همین حالا تلفن را بردارید و از احوال یکی از دوستان قدیمی‌تان که مدت‌ها است با او رابطه ندارید، باخبر شوید.

### به کودکان قدرت بدهید

کودک‌ها برای رشد و رسیدن به بلوغ به ارتباطی مؤثر با والدین خویش احتیاج دارند که لازمه آن شنیده شدن آنها است. متأسفانه اغلب ارتباطات بین والدین و فرزندان حول انتقاد کردن و وضع باید و نبایدها به آنها است. البته این مهم است که در مورد موضوع‌های مختلف و بحث برانگیز با فرزندان به گفت و گو بپردازید ولی برای به دست آوردن بهترین نتیجه در یک محیط امن محبت‌آمیز و بدون تنش به گفت و گو بپردازید.

فرزندان دوست دارد کنار تان بودن به قانونی که برایش وضع نموده‌اید، به او در زمینه‌هایی خاص قدرت و اختیار انجام برخی از کارهای مورد علاقه‌اش را هم بدهید. کودکان دوست دارند احساسات و خواسته‌هایشان از نظر شما مهم تلقی شود.

## راهکارهایی برای افزایش عزت نفس



و طولانی خواهد بود و مسلماً تغییر آن با چند تکنیک ساده بسیار ساده انگارانه خواهد بود.

وی تصریح کرد: عاملی که تعیین‌کننده اصلی عزت نفس ماست، افکار ما هستند، چون افکار نقش بسیار مهمی در چگونگی ادراک و احساسات ما دارند به همین دلیل اولین گام برای بهبود عزت نفس، شناسایی افکار منفی راجع به خودمان است.

زین‌الدینی گفت: زمانی که افکار خودسرنش‌گر و انتقادی را شناسایی کردیم و نسبت به احساسات منفی‌مان آگاه شدیم، سپس خطاهای شناختی که در واقع افکار تحریف‌شده ما هستند را پیدا می‌کنیم، مانند تفکر همه یا هیچ، تعمیم افراطی، ندیدن جنبه‌های مثبت و تمرکز بر جنبه‌های منفی، نتیجه‌گیری عجولانه، بزرگ‌نمایی یا کوچک‌نمایی و بایدگویی.

این روانشناس افزود: گام بعدی برای بهبود عزت نفس به چالش کشیدن افکار منفی به کمک تکنیک‌های شناختی است و سپس افکار واقع‌بینانه را جایگزین آن کنیم و همچنین بتوانیم با خودمان مشفقانه‌تر و مهربان‌تر رفتار کنیم و کمتر به خودمان سخت بگیریم.

وی خاطرنشان کرد: علاوه بر این بهتر است افراد کمتر خود را قضاوت کنند، روی ایجاد شفقت و مهربانی نسبت به خود تمرکز داشته باشند و در نهایت نسبت به صدای منتقد و سرزنشگر درونی خود که ممکن است در موقعیت‌های مختلف فعال شود آگاه شوند و آن‌ها را زیر سوال ببرند و مسلماً با کمک یک روانشناس متخصص این مسیر بسیار تسهیل می‌شود.

باشگاه خبرنگاران: زهرا زین‌الدینی روانشناس و مشاور درباره راهکارهایی برای افزایش عزت نفس اظهار کرد: عزت نفس برای بقا، موفقیت و سلامت روان انسان حیاتی است و همچنین عزت نفس یکی از ملزومات عاطفی زندگی بشر است و بدون آن بسیاری از نیازهای اساسی برآورده نمی‌شوند.

یکی از مهم‌ترین مسائلی که انسان را از سایر حیوانات متمایز می‌کند، آگاهی از خود است، یعنی توانایی تشکیل یک هویت و اختصاص دادن ارزشی به آن. در واقع، این ظرفیت در انسان وجود دارد که تعریف کند کیست، و سپس ببیند که آیا آن هویت را دوست دارد یا خیر.

این روانشناس بیان کرد: عزت نفس یعنی چگونگی ارزیابی فرد از خود و اینکه چقدر آن تصویر را دوست دارد، که این موضوع ارتباط مستقیم با سلامت روان، موفقیت و پیشرفت در جنبه‌های مختلف زندگی و داشتن روابط اجتماعی سالم دارد.

زین‌الدینی گفت: فردی که عزت نفس پایینی دارد، احتمالاً تنهایی و انزوا را بیشتر ترجیح می‌دهد و اضطراب و استرس بالایی را در زندگی خود تجربه خواهد کرد.

وی ادامه داد: افراد با عزت نفس پایین توانایی خود را برای ابراز مورد توجه و احترام قرار گرفتن، نشین انتقاد و سرزنش، تقاضای کمک برای حل مشکلات را سرکوب می‌کنند و معمولاً این افراد در بیشتر مواقع خود را سرزنش می‌کنند و احساسات منفی مانند عصبانیت و ناامیدی را تجربه می‌کنند.

این روانشناس اضافه کرد: بدون شک افزایش عزت نفس یک روند تدریجی

## چگونه درباره ازدواج مجددمان با کودکان صحبت کنیم؟

والدین قصد ازدواج مجدد دارند باید به فرزند خود بگویند «من می‌خواهم با فرد جدیدی ازدواج کنم، قطعا این فرد نمی‌تواند جای پدر یا مادر تو را بگیرد» این روانشناس ادامه داد: با اعلام ازدواج مجدد ممکن است شاهد واکنش‌های مختلفی از سوی کودک باشید؛ اگر کودک احساس ناراحتی کرد باید با او همدلی کنید به عنوان مثال به او بگویید «می‌دونم پذیرش این مسئله برای

وی بیان اینکه هرچه والدین ارتباط خوبی با فرزندشان داشته باشند، پذیرش ناپدیری یا نامادری راحت‌تر می‌شود، افزود: والدین نباید درباره ازدواج مجدد خود به فرزندشان دروغ بگویند و بدون تخریب چهره والد اصلی در این باره با او صحبت کنند. بهزادپور گفت: والدین نباید به کودکان بگویند که «می‌خواهم برایت پدر یا مادر جدید بیآورم» اگر طلاق رخ داده و یکی از

تو ممکن است سخت باشد، اما من تلاش می‌کنم تا تو بتوانی این موضوع را بپذیری».

وی تصریح کرد: گاهی اوقات یکی از والدین فوت کرده و والد دیگر قصد ازدواج مجدد دارد که باید برای کودک توضیح دهد که پدر یا مادر واقعی تو همانی است که فوت کرده و کسی قرار نیست جای او را برای تو بگیرد.

بهزادپور خاطرنشان کرد: لازم است والدین به کودک دروغ نگویند، با او ارتباط خوب برقرار کنند، روراست همه چیز را توضیح دهند، احساسش را بپذیرند و همدلی لازم را با او داشته باشند، همچنین در مقابل واکنش اولیه‌اش گارد نگیرند.

باشگاه خبرنگاران: سمانه بهزادپور روانشناس و مشاور درباره چگونگی پذیرفتن موضوع ازدواج مجدد والدین توسط کودکان اظهار کرد: هرچه سن کودکان کمتر باشد، پذیرش تغییرات در ساختار خانواده راحت‌تر است، چراکه درکی از مسائل ندارند.

این روانشناس بیان کرد: هرچه سن کودکان بالا که باشد و یا در سن بلوغ باشند پذیرش این تغییرات سخت است، البته بستگی به تفاوت‌های فردی دارد، چراکه در برخی از موارد بعضی از آن‌ها شرایط جدید و ازدواج مجدد والدینشان را می‌پذیرند، همچنین برخورد والدین با کودکان نیز در پذیرش این مسئله مؤثر است.

### طرح: عصر مردم

## جدول شماره ۹۸/۱۹۶۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

### افقی:

- ۱- دشمنی - رئیس جمهور ترور شده آمریکا
- ۲- علامت مفعول بی‌واسطه - نرم کننده - جد
- ۳- سوراخ - زندگی وابسته‌ای دارد - از خودروهای ایتالیایی
- ۴- نظرها - صندلی راحتی - فرخندگی - تیز
- ۵- سازمان فضایی آمریکا - آفت گندم - سوره‌های قرآنی
- ۶- پیش چشم - خاموش
- ۷- جمع کره - غذای قهوه‌خانه‌ای - از این سر تا آن سر
- ۸- عربان - حرارت بالای بدن - بدی - طبل بزرگ جنگی
- ۹- شهری در آمریکا - مگس و زنبور - قله‌ای جنوبی
- ۱۰- قرآنت کننده قرآن - برملا - بندگی
- ۱۱- درون - دولا - ضمیر اول شخص مفرد - هواپیمای تندرو
- ۱۲- در عربی یعنی «می‌گویم» - شهری در سوئیس - قلعه - به مرحله هشدار رسیده
- ۱۳- بالای مخرج - خالی از رهگذر - وسیله آب نوشیدن
- ۱۴- نخست - جنسی برای کشف - مدفن شاه عبدالعظیم حسنی
- ۱۵- دهاتی - نامی فریبنده برای چپاول ملت‌ها

### عمودی:

- ۱- آبادانی - سخنان کوتاه
- ۲- حرف زیادی - قرمزی - آواره
- ۳- کم بها - بخشی از خانه - حیاط خلوت آپارتمانی

### جواب جدول شماره ۹۸/۱۹۶۳

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ق	ا	م	خ	ر	ی	ا	م	ی	ه	ز	ی	ع	ا
۲	ب	ا	ر	ی	ب	ن	ی	س	ی	م	س	ی	ا	ا
۳	ل	ا	و	ک	و	ا	ی	ا	ر	س	ی	ا	ب	ن
۴	ه	د	ی	د	و	ل	د	د	ی	ه	ت	ا	ک	ا
۵	م	ا	م	ا	ن	ک	د	و	د	س	م	س	ج	و
۶	ه	ر	ا	ج	ا	ر	ی	ا	ب	ا	ی	ر	س	ی
۷	د	ا	ر	ب	ر	ف	ب	ر	س	ی	س	ی	ا	ن
۸	د	ن	ب	د	ن	ی	ک	ی	م	ش	ی	ا	ض	ی
۹	ک	ت	و	ر	و	د	ی	د	ی	و	ز	م	و	ر
۱۰	م	ر	ک	ر	ا	پ	ن	ا	ن	ا	ن	ا	ج	د
۱۱	ب	س	ا	س	ی	ب	ن	ب	ی	م	ب	ی	و	د
۱۲	ا	ر	ن	ا	ک	ل	ل	ل	ک	س	و	ر	ن	ا
۱۳	د	ع	ب	ا	ا	د	ل	ب	خ	و	ی	ن	ی	ن
۱۴	ن	ی	ش	ا	ب	و	ر	ا	ط	م	ی	ن	ا	ن

### ۴- شهری در ترکیه - تهدیدکننده

درخت - بازنده شطرنج - درخت شلخته

۵- زوج یا زوجه - شمارگان - پاسخ منفی عرب

۱۲- لذت - مستی - صندوقچه - قانون دین

۱۳- جانشین - تاکننده - حربه‌ای اقتصادی

۱۴- پول خارجی - خبر از پیاده ندارد - ماهیه حیات

۱۵- بی‌همتا - خوف - شهری در افغانستان

۸- ضمیر اشاره به نزدیک - مسئول

عوض کردن خط حرکت قطار - پهلو در گویش خودمانی

۹- خجالت‌آور - غذای آبکی - آتشفشانی در ایتالیا

۱۰- قلق - لقبی برای خفاش -