



مطلع عشق

امام جعفر صادق (ع) فرموده‌اند:

کشاورزان و زارعان گنج‌های خداوند در زمین به‌شمار می‌آیند.

(تهذیب ج ۲، ص ۱۱۵)

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت‌ا... خامنه‌ای Khamenei.ir

چند سرگرمی کلیدی که والدین باید با آنها آشنا باشند

بازی، شادی، آموزش

در عین بازی، آموزش دهید

آموزش مفاهیم به کودک، در عین سرگرم کننده بودن، یکی از مهم‌ترین و کاربردی‌ترین آموزش‌هاست. مفاهیم را می‌توان به صورت عینی (مجسم)، تصویری (نیمه مجسم) و ذهنی به کودک یاد داد. در آموزش عینی، اشیای مختلف را در دسترس کودک قرار دهید تا آنها را مورد مشاهده، تجربه و دست‌ورزی قرار دهد. در حین عمل و دستکاری نیز بهتر است مفاهیم مورد نظر را به کودک یاد داده و اطلاعات لازم را راجع به آنها در اختیارش قرار دهید؛ مثلاً برای آموزش مفهوم ماهی، کودک را به تماشای تنگ ماهی تشویق کنید، بال، دم، رنگ، چگونگی حرکت و شیوه تنفس ماهی را مورد توجه قرار داده و از نحوه تغذیه و زیست آن به کودک اطلاعات دهید.

حال بر آموزش تصویری کودک متمرکز شوید؛ در این آموزش، کودک دیگر قادر به لمس و تجربه نیست، اما بر حس بصری یادگیری او بسیار تأکید می‌شود. در آموزش تصویری، اشیاء در دسترس کودک نیستند، اما با نشان دادن تصاویر اشیاء در نقاشی‌ها، مجلات، کتاب‌ها، پوسترها، فیلم‌ها و... می‌توان آموزش اولیه کودک را گسترش و تعمیم داد. البته یادتان باشد آموزش عینی مقدمه آموزش تصویری است، یعنی کودک در ابتدا مفاهیم مورد نظر را به صورت عینی و عملی یاد می‌گیرد و سپس برای تداوم یادگیری و نهادینه شدن آموخته‌ها در ذهن کودک از تصاویر و الگوها استفاده می‌شود؛ مثلاً در این مرحله از آموزش می‌توانید انواع تصاویر ماهی‌ها را به کودک نشان دهید و مفاهیم و اطلاعات فراگرفته شده مربوط به آنها را به او یادآور شوید.

فراگیری مهارت‌های مقابله‌ای

برای آرامش کودک و تخلیه هیجانات منفی او، بازی نفس کشیدن را انجام دهید. برای انجام این بازی، دراز بکشید و چشم‌ها را ببندید و به آرامی با او صحبت کنید و بگویید: مادر سایه دراز کشیده‌ایم، سایه‌ای که خیلی دلپذیر است، نسیم خنکی می‌آید، صورت و موهای ما را نوازش می‌کند، حالا بهتر است در این هوای خوب و تازه، نفس بکشیم، نفس عمیق... با هر باری که نفس می‌کشیم انگار در یک آرامش عمیق فرو می‌رویم، من که این آرامش را دوست دارم تو چطور؟ حالا بیا با هر دم انرژی مثبتی را فرو بدهیم و با هر بازدم تمام ناراحتی‌ها، غم و اندوه را بیرون بریزیم. هر بار گزارشی از احوال خود داشته باشید و از کودک نیز بخواهید چگونگی احوال خود را گزارش دهد، مثلاً بگویید با هر نفسی که می‌کشم انگار همه احساسات و افکار ناخوشایند از ذهنم بیرون می‌رود و یک حس خوب و شادی در تمام بدنم جریان می‌یابد، تو چی حس می‌کنی؟

بانتجام این بازی نه تنها مهارت مواجهه با مسائل و مشکلات را به کودک یاد می‌دهید بلکه باعث ایجاد صمیمیت و محبت نیز می‌شوید.

بازی‌های خلاقانه را جدی بگیرید

برای پرورش کودک خلاق و مبتکر، باید در انتخاب اسباب‌بازی‌ها، دقت نظر زیادی داشته باشید و هدفمند عمل کنید. سعی کنید اسباب‌بازی‌هایی را انتخاب کنید که روش‌های متعددی برای بازی با آنها وجود دارد و ساعت‌ها کودک را سرگرم و مشغول می‌کند. برخلاف باور عمومی، وسایل بازی که باعث خلاقیت و ابتکار کودک می‌شوند، چندان هم گرانقیمت نیستند، همین که کودک چیزی را ترکیب کند و بسازد، در واقع کاری خلاقانه کرده است. انواع و اقسام لگوها و پازل‌ها، ساختمان‌سازی‌های چوبی، دومینوی‌های ابتکاری، مهره‌ها یا انواع عروسک‌های معمولی و نمایشی یا کارهای مربوط به رنگ آمیزی، طراحی، نقاشی، کلاژ، ماسه بازی، خمیر بازی و گل بازی، شن بازی، آب بازی و حتی بازی با وسایل اضافی و دورریختنی از جمله وسایل بازی‌های خلاقانه کودک است. وقتی کودک گلوله خمیر را به شکل حیوان، گل، یک ظرف یا لیوان تبدیل می‌کند، بیشتر از آن که خود را سرگرم کند، فعالیت خلاق و آموخته‌اند انجام داده است که باعث اعتماد به نفس و اتکا به خود او می‌شود. کودک با انجام این گونه بازی‌ها متوجه خودبینی و خودفهمی توان خود شده و به کشف هویت می‌رسد. اغلب کودکان با اتمام بازی، ساخته خود را با افتخار به دیگران نشان می‌دهند و با بیان جمله «بین، چه قشنگه؛ اینو من درست کردم؟» به دنبال کسب تایید و تشویق هستند. برای پیشبرد بهتر موفقیت و پیشرفت کودک توصیه می‌کنیم؛ هنگام بازی‌های خلاقانه از کودک بخواهید روش کار خود را توضیح دهد یا راجع به آنها عقاید خود را ابراز کند، عقایدی که گاهی غیر اصولی و بی پایه و اساس است را هرگز مورد سرزنش یا انتقاد قرار ندهید؛ بلکه آنها را کاملاً پذیرا باشید و در صورت لزوم با نیاز، با سوالات بیشتر، اندیشه او را در جهت درست هدایت کنید. گاهی حتی به فکر اصلاح و هدایت هم نباشید، اجازه دهید کودک آن گونه که دوست دارد فکر کند، بسازد، ویران کند، دوباره فکر کند، بسازد و ویران کند تا در نهایت با کوشش و خطای خود به نتیجه دلخواهش برسد. از سوی دیگر با بازی‌های خلاقانه می‌توانید باعث تبلور و تقویت توانایی‌ها و مهارت‌های حرکتی، کلامی و غیر کلامی کودک شوید، مثلاً در شن بازی، می‌توانید از کودک بخواهید دست‌هایش را کاملاً داخل شن فرو برد، آن گاه از او بخواهید انگشتان دو دستش را از زیر شن‌ها به هم گره زند یا تکان دهد و... در ادامه می‌توانید روی پاهای کودک هم شن بریزید و دوباره بخواهید همان کار قبل را با پاهایش انجام دهد.

بازی نقش مهمی در رشد و شخصیت کودک دارد. در واقع بازی کار کودک است که به واسطه آن می‌تواند با دنیای درون و بیرون خود ارتباط برقرار کرده، آن را بشناسد و با مظاهر متفاوت آن مواجه شود. وقتی دختر چهار ساله‌تان عروسکش را روی پایش می‌خواباند، ناز و نوازشش می‌کند و برایش لالایی می‌خواند یا از او درخواستی را مطالبه می‌کند در واقع با دنیای مادرانه، نقش مادرانه، انتظارات مادرانه و از همه مهم‌تر با جنسیت خود و وظایفش بیشتر آشنا می‌شود. بازی‌ها به رغم توسعه مهارت‌های اجتماعی، شخصیتی و اخلاقی کودک، باعث تخلیه هیجان و تقویت هوش و استعداد کودک می‌شوند.

نسرین صفری / روان‌شناس بالینی

ورزش کنید

نرمش و حرکات ورزشی را همراه یک شعر و آهنگ انجام دهید. برای انجام این کار می‌توانید اشعار کودکانه جالبی را انتخاب کنید و آن را با صدای بلند بخوانید. هر شعری حرکت، آهنگ، ریتم و احساس مخصوص به خود دارد، سعی کنید به تناسب شعر، حرکات جالبی انجام دهید مثلاً در شعر زیر با حرکات بدن با متن شعر هماهنگ شوید: دست می‌زنیم دست دست، پا می‌کوبیم پا پا، خوشحالیم شاد و خندانیم و... گاهی اوقات اجازه دهید کودک، خود

شعر بگوید، گرچه شاید بی‌سرو ته باشد، اما سعی کنید همراه با مضمون شعر، حرکات بدن، ریتم و لحن صدا و نوع نگاه‌تان تنظیم شوید، این کار باعث هماهنگی قسمت‌های حرکتی و کلامی مغز می‌شود و توانایی کودک را در به کارگیری همزمان این دو بخش ارتقا می‌بخشد.

