



مطلع عشق

امام صادق (ع) فرموده‌اند:

کسی که مجردی را تزویج کند و امکان ازدواج او را فراهم نماید از کسانی است که در قیامت خداوند به آنان نظر لطف می‌کند.

(وسائل الشیعه، ج ۲۰، ص ۴۵)

از نظر اسلام، تشکیل خانواده یک فریضه است. عملی است که مرد و زن باید آن را به عنوان یک کار الهی و یک وظیفه انجام دهند. اگر چه شرعاً در زمره واجبات ذکر نشده، اما به قدری تحریم و ترغیب شده است که انسان می‌فهمد خدای متعال بر این امر اصرار دارد.

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

برای کودکان ۹ تا ۱۲ ماهه چه بازی‌ها و سرگرمی‌هایی مناسب است؟

ابزار تقویت حواس ۵ گانه

آموزش مفهوم فضا به کودک

بازی‌های کودکانه به خصوص بازی‌هایی که به درک مفهوم فضا منجر می‌شود جریان ایجاد شده در مغز را شکل می‌دهد و در سال‌های آینده برای کودک نیز مفید خواهد بود. بازی‌های داخل و خارج کردن بهترین نوع این بازی‌هاست؛ مثلاً یک پاکت کاغذی یا جعبه بردارید، اسباب بازی را در داخل آن بگذارید و سپس به کودک یاد دهید آن را از جعبه خارج کند و به همین ترتیب ادامه دهید.

به طور متفاوت برای کودک کتاب بخوانید

روان‌شناسان کودک معتقدند دنیای زبان از رحم، یعنی همان جایی که جنین به طور مداوم صدای مادرش را در وضعیت‌های هیجانی و گفتاری مختلف می‌شنود، شروع می‌شود؛ بنابراین بسیاری از متخصصان پیشنهاد می‌دهند کتاب خواندن را از همان دوران جنینی برای کودک آغاز کنید و بعد از تولد نیز ادامه دهید و توصیه می‌شود همیشه با صدای بلند کتاب بخوانید و کتاب را پیش رو و مقابل چشمان کودک نگه دارید، چه بسا کودکان به شکل کتاب، تصاویر، ورق زدن، نگاه داشتن و لمس کردن کتاب از خود توجه نشان می‌دهند و این کار منشأ تحریک یا تقویت حواس پنجگانه کودک است.

آموزش بخش مهمی از زندگی کودک است، هر آنچه را والدین به کودک بیاموزند، داشته ذهنی برای او محسوب می‌شود که به واسطه آن می‌تواند دنیای اطراف خود را کشف و با آن ارتباط برقرار کند. کودک طی رشد بهنجار خود با توسل به ابزارهای متفاوتی دنیای پیرامون خود را می‌کاود و در سنین ۹ تا ۱۲ ماهگی که برهه حساسی از رشد و تحول کودک است، حواس پنجگانه مهم‌ترین ابزار کاوش کودک محسوب می‌شود. والدین با توجه به این مهم می‌توانند با استفاده از کتابخوانی یا انواع بازی که تنها پل ارتباطی کودک با جهان است، حواس پنجگانه کودکشان را تقویت و عملکرد بهینه آن را بهبود بخشند. در ادامه این یادداشت به برخی از این سرگرمی‌ها و بازی‌ها اشاره می‌شود:

عشق و عشق‌ورزی به خود را به کودک یاد دهید

تحقیقات روان‌شناختی متعددی نشان داده، عشق، مهر، صمیمیت و متعاقب آن احساس امنیت یک رابطه قدرتمند و اساسی برای یک کودک است و ابزار آن بر نحوه ایجاد ارتباطات توسط مغز، نوع دلبستگی و از همه مهم‌تر دوست داشتنی و خواستنی بودن کودک به شدت تأثیر گذار است. در مسیر ابزار عشق باید سعی کنید توجه اول کودک را به عشق و ابزار علاقه به بدنش معطوف کنید. از همین سنین کودک باید خود دوستداری را یاد بگیرد و حس مثبتی به تصویر بدنی خود داشته باشد. به طور مثال هنگام دندان درآوردن، شعری برای دندان‌ها بخوانید و به کودک یاد دهید دهانش را باز کند و دندان‌هایش را به شما نشان دهد:

انار دونه دونه / بچه‌ای دارم دُر دونه / قشنگ و مهربونه / انار دونه دونه / چهار روزه که بچه‌ام گرفتار دندونه / انار دونه دونه / تو ی دهان بچه‌ام / یه گل زده جوونه / گل نگو مروارید / مثل طلای سفید / هیچ کس از این قشنگ‌تر / جواهری ندیده

استفاده از اسباب بازی‌های تکاملی

تحقیقات نشان داده قرار گرفتن کودک در محیط‌هایی که از نظر احساسی و عقلانی غنی و محرک است به رشد مغز او کمک شایانی می‌کند؛ از این رو می‌توان گفت اسباب بازی‌های چند طبقه، امکانات زیادی برای بازی‌های تکاملی دارند؛ مثلاً چیدن اسباب بازی از بزرگ به کوچک، پرتاب کردن حلقه و قرار دادن حلقه‌ها در انگشت از جمله بهترین این بازی‌هاست.

در بازی‌ها از اصل تکرار زیاد استفاده کنید

نوزادان و خردسالان به طور شگفت‌انگیزی به تکرار علاقه‌مند هستند. تکرار یک داستان، تکرار یک شعر یا ترانه، تکرار یک بازی، تکرار یک کارتون نمایشی و... به اندازه‌ای برای کودکان جالب و اعجاب‌انگیز است که با هر بار شنیدن یا تماشای آن، تجارب جدیدی را کشف می‌کنند و با ملزومات متفاوت دنیای پیرامون خود آشنا می‌شوند. پس باید در انتخاب شعر یا قصه دقت کنید. از آنجا که تکرار در این سنین طبیعی و لازم است و باعث رشد بهینه مغز می‌شود، سعی کنید شعرها و قصه‌هایی را انتخاب کنید که در آنها عبارتی تکرار می‌شود. مثلاً قصه تکراری یا لالایی تکراری.

زیاد شعر بخوانید

ترانه‌ها، حرکات و بازی‌های موزیکال کودکان، تمرین‌های عصب‌شناختی هستند که فراگیری الگوهای گفتاری و مهارت‌های حرکتی / جنبشی کودکان را بهبود می‌بخشد. تکامل یافتن مهارت‌های زبانی کودک، از کشف بسیاری از کارهای دیگری که می‌تواند با دهانش به عنوان اولین منبع کسب لذت انجام دهد، لذت‌بخش‌تر است؛ به همین دلیل توصیه می‌شود شعرهای کودک را با روش‌های مختلف بخوانید؛ مثلاً با صدای بلند، نجواگونه، آهسته و... این کار نه تنها باعث می‌شود کودک از شما تقلید کند بلکه مهارت‌های کلامی‌اش نیز متحول و تقویت شود.



نسرین صفری / روان‌شناس بالینی

آواها را جدی بگیرید

تحقیقات نشان داده کودکان بلافاصله پس از تولد، علاقه طبیعی زیادی به انواع آواها دارند؛ به عبارتی دیگر ذهن نوزادان دارای ژن‌ها و سپنایس‌های فعال فراوانی است که آمادگی و توانایی آنان را برای یادگیری موسیقی متبلور می‌کند. هر روز زمانی را برای شنیدن آهنگ‌های کودکانه که گاهی همراه با مضامین آموزشی و تربیتی است، اختصاص دهید؛ کودک را همراهی کنید مثلاً شعرها را بلند تکرار کنید، دست‌ها و پاهایتان را هماهنگ با نوا حرکت دهید، بالا و پایین بپرید، زبان بدن خود را با متن آهنگ همخوان کنید؛ مثلاً اگر در بخشی از متن آهنگ گفته می‌شود چشم‌امو می‌بندم، شما هم چشم‌هایتان را ببندید و...

با بازی، مهارت کلامی کودک را رشد دهید

یک محیط غنی به لحاظ گفتاری، فضایی را برای کودک فراهم می‌کند که به افزایش و ارتقای مهارت‌ها و توانمندی‌های کلامی و زبانی کودک در آینده کمک می‌کند. کودکی که مدام با او صحبت می‌شود یا در ارتباط با آواهای کلامی متفاوت قرار می‌گیرد، بی‌شک خزانه گفتاری غنی و کارآمدتری دارد. یکی از محیط‌هایی که می‌توانید با بخش کلامی ذهن کودک ارتباط بگیرید و آن را به طرق متفاوت تحریک و تقویت کنید یا حتی آموزه‌های مورد نظر خود را به کودک آموزش دهید، هنگام حمام کردن کودک است؛ در موقع حمام کردن برای کودک شعر و قصه بخوانید و با آواهای و شادی کنید، مثلاً ظرفی را پر از آب کنید و وسایل نظافت را کنار آن بگذارید؛ آن‌گاه با صدای بلند شعر زیر را بخوانید: چه حموی چه آبی / نکنه تو آب بخوابی / آب می‌ریزم رو سرت / رو دست و پا و کمر / کودک من آب بازی دوست داره / با کف صابون بازی دوست داره / تا من آب باز می‌کنم، می‌بندم / به کار خودش می‌خنده.