روش های صحیح تربیت کودکان

مقدمه

از آنجا که درصد قابل توجهی از رفتار انسانها اکتسابی است ودر اثر یاد گیری به خصوص در دوران کودکی شکل می گیرد ،نقش والدین در تربیت کودکان به صورت بارزی مشخص خواهد شد. کارشناسان علوم تربیتی معتقدند که در تربیت کودکان سه روش (مستبدانه، آزادمنشانه وآزادی مطلق)وجود دارد . آنان بهترین شیوه تربیت کودکان روش آزادمنشانه می دانند و معتقدند که این روش بر پایه احترام متقابل بین والدین و فرزندان ،تعیین حریم ومحبت دو سویه می باشد و محصول آن فرزندانی قابل اعتماد در جامعه است .بی شک انتخاب شیوه های نادرست تربیتی مستبدانه یا آزادی مطلق تاثیر مستقیمی در بروز نابهنجاری ها ،بزهکاریها وجرایم خواهدداشت.

بسیاری از جوانان ضد اجتماعی محصول روش های تربیتی مستبدانه هستند این افراد به دلیل نا آگاهی والدین در سنینی که کودک به طور طبیعی باید لجبازی وپرخاشگری داشته باشد ،با ناکامی یا تنبیه آنان مواجه شده ویا با روش آزادی مطلق تربیت شده اند .لذا آشنایی والدین با شیوه های درست تربیتی ،متناسب با مراحل رشد ،تاثیر بسزایی در ایجاد ،جامعه ای سالم وپویا و ایمن خواهد داشت ،شناخت این مراحل وبه کار گیری روش های ذیل به شما کمک خواهدکرد تا در تربیت کودک خود موفق تر عمل نمائید .

الف)مرحله طفولیت:

مهم ترین ویژگی این مرحله که از تولد تا ۳ سالگی است ،رشد عواطف و احساسات ،توانایی در زمینه سخن گفتن وبرقراری ارتباط کلامی با دیگران، افزایش توانایی حرکتی از نشستن تا راه رفتن است لذا والدین محترم ،در این مرحله باید:

-به کودک خود محبت کنید ،اورا در آغوش بگیرید و حتی المقدور محیطی آرام ودور از تنش برای او فراهم آورید به خصوص رابطه مادر و کودک را به صورت آرام بخش ایجاد و تقویت کنید.

-کودک را حتی المقدور به تمرینهای حرکتی وادارید .بعد از توانایی راه رفتن به او امکان حرکت آزاددرمحیط وطبیعت رابدهید.

- درصورتیکه مجبورنیستید ،حتی المقدوردراین مرحله کودکان را به مهد و مراکز نگهداری کودک نفرستید ،زیرا روابط کودک ومادر به ویژه در دوسال اول زندگی برای سلامت ورشدروانی کودک بسیارمهم است .

-از پایان این دوره ضمن آن که به کنجکاوی کودک اجازه ابراز می دهید، سعی کنید با ایجاد سوال ویاتحریکات حسی ،کنجکاوی اورا تقویت کنید.

-تا آنجا که ممکن است با کودک خود ارتباط کلامی برقرار کنید .سعی کنید فضای کلامی متنوع وخوبی برایش بوجود آورید .ولیکن قبل از ۲ سالگی تلاش نکنید اورا به سخن گفتن وادارید.

-حتما به کودک خود امکان بازی بدهید وزمینه را برای انجام بازی های مختلف حسی -حرکتی دراوفراهم نمایید.

ب)مرحله خردسالی:

خرد سالی فاصله سنی بین ۳ تا٦ سالگی را شامل می شود.

این مرحله با توجه به رشد قوای جسمانی و حرکتی وپیدایش بعضی خصوصات عاطفی وذهنی برای کودکان ،یک دوره پر تحرک ونشاط است،که به آن دوره بازی گوشی وشیطنت هم گفته می شود . مهم ترین ویژگی این مرحله ،خودمداری کودک (قبول داشتن نظرات خود) است.

لذا توصیه های ذیل برای والدین در این مرحله ضروری به نظر می رسد .

-آموزش نظافت و انضباط در کارها، (مثل مسواک زدن ومراقبت در تمیزی لباسها)در این دوره آموزش داده می شود .

در صورتیکه این آموزش ها برنامه ریزی شده باشد ،برای کودک ((عادت))می شود وبرای همیشه جزئی از رفتار او می شود .

-رشد قوه تخیل کودک در این مرحله از وظایف مهم والدین است این کار را از چند طریق می توانیم انجام دهیم . بازیهای فکری ،قصه گویی،کتاب خوانی از مهمترین راههای پرورش قوه تخیل کودک است .

-والدین باید مراقب باشند بعضی از دروغهایی که کودکان در اثر خیال پردازی می گویند ،به عنوان رفتار های ضداخلاقی ارزیابی نکنند،بلکه باید به کودک کمک کنند تا بین خیال خوش وواقعیت ،تمایز قایل شوند.

-خود مداری کودک یک ویژگی ذهنی در این مرحله است وبه معنی خودخواهی کودک نیست .بنابراین والدین مبادرت به اصلاح خود خواهی کودک نکنند .

-به دلیل افزایش خزانه لغات کودک، لکنت در این سنین شایع است.لذا والدین زیاد نگران نباشند ،بلکه سعی نمایند در موقع سخن گفتن به کوک آرامش بدهند واز تذکر مکرر به کودک برای اصلاح تکلم وسرزنش کردن اوبپرهیزند .

ج)مرحله اطلاعات:

این مرحله که فاصله سنی بین ٦ تا۱۱ سالگی است.سنین رفتن به مدرسه است. حرکات ورفتار کودک از پختگی خاصی برخوردار می شود ،خوبی ها وبدی ها را می فهمند ولی در انتخاب راه زندگی عاجزند .

روانشناسان معتقدند که کودکان دراین سنین به علت درک وفهمی که از توانایی های جسمی وروانی خویش در مقابل بزرگترها به خصوص والدین خود دارند ،دارای روحیه اطاعت پذیری از آنان هستند .

-در این مرحله والدین باید آموزش مفاهیم و انتقال تجارب را به صورت ملموس و محسوس شروع کنند .

کودکان در این مرحله سئوالات متفاوتی را از والدین دارند که باید با صبر و حوصله به آنان پاسخ دهند .

-با توجه به اینکه کودکان در ۹ سالگی خواندن و نوشتن زبان اصلی را تا حدودی آموخته اند ،لذا آموزش زبان دوم (زبان خارجی)،حفظ قرآن و اشعار در این دوره پیشنهاد می شود.

-کودکان دراین سنین ،سئوالاتی در مورد بلوغ ومسایل جنسی دارند .والدین باید به سئوالات آنان بادقت وظرافت خاصی پاسخ دهند .پاسخ های آنان باید به دور از تحریکات غریزه جنسی یا ابهام باشد ،که کودک به ناچار برای ارضای حس کنجکاوی،مجبور شود تا سئوالات خود را با افراد غیر مسئول در میان بگذارد.

-کودکان دراین مرحله ۱۰ تا۱۱ ساعت احتیاج به خواب دارند .بنابر این والدین باید ترتیبی بدهند که کودکان یک خواب ۸ تا۹ ساعته در شب ویک خواب ۲ ساعته در روز داشته باشند تا بتوانند آرامش خاطر واعصابی آسوده داشته باشند .

آموزش مهارت های زندگی

مقدمه:

امروزه به رغم تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در سبک وشیوه های زندگی ،بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل ومشکلات زندگی فاقد توانایی های لازم واساسی هستند وهمین امر آنان رادر مواجهه با مشکلات و مسائل روزمره زندگی آسیب پذیر نموده است. پژوهشهای بی شماری نشان داده اند که بسیاری از مشکلات بهداشتی ،اختلالات روانی، عاطفی ریشه های روانی اجتماعی دارند. به عنوان مثال پژوهشگران در زمینه اعتیاد وسوء مصرف نشان دا ده اند که سه عامل مرتبط با سوءمصرف مواد مخدر عبارتند از :

عزت نفس پایین ،ناتوانی دربیان احساسات وفقدان مهارت های اجتماعی .از طرفی رویکرد جدید ناجا که با گسترش مراکز مشاوره و واحد های مددکاری اجتماعی در کلانتری ها همراه بوده است ،علاوه بر پیشگیری از آسیب های فردی و اجتماعی ،در کاهش مشکلات افراد نیز موثر بوده است .

تجزیه تحلیل مشکلات افراد فوق در این مراکز وواحدها ،بیانگر این است که بسیاری از افراد فاقد مهارت های لازم برای حل مشکلات زندگی خویش بوده اند .لذا در راستای تقویت مهارت افراد برای حل مشکلات فردی و اجتماعی این بروشور تهیه وتدوین شده است .

تعریف مهارتهای زندگی:

مهارت های زندگی ،طیف وسیعی از توانایی ها هستند که آموزش هر یک از آنها شخص را در مراحل مختلف زندگی یاری خواهد داد تا با قدرت بیشتری در برابر مشکلات مقاومت کند.مهارتهای زندگی همان گونه که می توان از نام آن فهمید ،روش ها و مهارتهای اصلی وضروری برای یک زندگی سالم وسازنده است .به عبارت دیگر این مهارت ها مجموعه ای از توانایی ها هستند که سبب سازگاری ما با محیط وشکل گیری رفتار های مثبت و مفید می شوند . این توانایی ها فرد را قادر می سازد تا مسئولیت های نقش اجتماعی خود را بپذیرد وبدون لطمه زدن به خود ودیگران ،در برابر مشکلات روزانه با شیوه موثر تری روبرو شود.به این ترتیب تحلیل بنیادی این مهارت ها نشان می دهد که می توان آنها را پایه فعالیت های مربوط به ارتقای بهداشت روانی افراد جامعه قرارداد .

اهداف آ؛موزش مهارت های زندگی :

۱) ارتقای بهداشت روانی وپیشگیری اولیه ار آسیب های اجتماعی

۲) توانمند کردن افراد

۳)تحقق توانایی های بالقوه وانطباق با تغییرات زندگی

انواع مهارت های زندگی :

مهارت های زندگی متناسب با سنین مختلف دوران رشد کودکی ،نوجوان وبزرگسالی متفاوت می باشند ولیکن به طور کلی می توان به مهارت اجتماعی ،عاطفی و روانی تقسیم نمود که هر یک به طور مختصر توضیح داده می شوند .

مهارت های اجتماعی :

استعدادی است که باعث ایجاد ارتباط با دیگران می شود و کسب این توانایی می تواند در روابط با دیگران ،نتایج مثبتی به وجود آورد .مثل ایجاد همدردی با دیگران ،همدلی وخودکنترلی.

مهارت های عاطفی:

اگر عواطف از کنترل خارج شوند ،مناسبات وارتباطات افراد غیر انسانی می شود و هرج ومرج جامعه را فرا می گیرد . کسب این مهارت ها باعث می شود تا فرد بتواند عواطف خود را تحت کنترل در آورد .

مهارت های روانی :

بیشتر بر جنبه های شخصیتی افراد تاکید دارد و مجموعه پدیده ها ،افکار و حالات روانی که در ظرف آگاهی های فرد است یه طور غیر مستقیم افزایش می یابد .

آموزش انواع مهارت های زندگی :

۱)برقراری روابط مطلوب وموثر با دیگران : مهارت های ارتباطی ،آموختنی است . برقراری ارتباط مناسب و موثر با همسر ، فرزندان ودیگران در ارتقای سلامت روانی فرد تاثیر اساسی دارد .این مهارت به فرد کمک می کند تا از طریق کلام ویا رفتار به شیوه ای که متناسب با فرهنگ ،جامعه وارزشها است، عقاید ،خواسته ها ونظریات خود را مطرح کند ودر صورت نیاز از دیگران درخواست کمک و یاری نماید که شامل موارد ذیل است :

الف)آگاهی از خود:

منظور این است که فرد شناخت نسبتا کاملی از خصوصیات و ویژگی های روان شناختی ،اجتماعی وخانوادگی خود داشته باشد .

کمک به نوجوانان جهت خود شناسی وشناخت ویژگی های مثبت ومنفی شخصیت آنان لازم بوده واین خودشناسی پیش نیاز روابط موثر اجتماعی بین فردی است که در ایجاد همدلی با دیگران نقش مفیدی دارد .

ب)همدلی با دیگران:

همدلی یعنی این که فرد بتواند زندگی واحساسات دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد ،درک کند .همدلی با دیگران منجر به ایجاد رفتارهای حمایت کننده می شود.

ج)برای ایجاد رابطه مطلوب با دیگران نیاز به کسب آگاهی ودانش در مورد موضوعات مختلف است.

گاهی اوقات ارائه و گفتن حتی یک مثل نیز به مقبولیت و پذیرش فرد در گروه می انجامد .

د)برخورد ورفتار مناسب :جهت برقراری رابطه دوستی پایدار با دیگران باید از خصوصیات فردی مثبتی نیز برخوردار بود که شامل حالات چهره مناسب وپذیرنده وپیش قدم شدن در ایجاد رابطه است . (لبخند ،معرفی خود واحوالپرسی).

۲)توانمندی ابراز وجود:

یکی از حقوق اساسی انسان ها دفاع صریح وصادقانه از حقوق خود در عین حال احترام به حقوق دیگران می باشد . لزومی ندارد که مادر همه موارد با گروه هم نوا شویم ، بلکه در مواردی اقتضا می کند زمانی که گروه به دنبال رفتار ناسالم ویا انجام بزه و عمل خلاف قانون می باشد ،از همراهی گروه خودداری نماییم . این عمل به ویژه در مورد نوجوانان و جوانان که خواست و اراده گروه همسالان تاثیر بسیار زیادی در رفتار آنان دارد ، بسیار موثر می باشد .

مهارت ابرازوجود ،شامل مراحل ذیل است:

الف)سئوال کردن:

فرد باید در برابر موقعیت ،سئوالاتی از طرف مقابل بپرسد که آیا این موقعیت هاپیامدهای منفی به دنبال دارد یا نه

ب)نه گفتن:

اگر فرد متوجه شد که آن موقعیت پیامد های منفی به دنبال داردبه صورت((قاطع ومحکم))با استفاده از نشانه های غیر کلامی (مانند اخم کردن وفاصله گرفتن ،تکان دادن سر)وسپس به صورت کلامی ((نه))بگوید ودر صورت تمایل یک یا چند دلیل منطقی بیاورید.

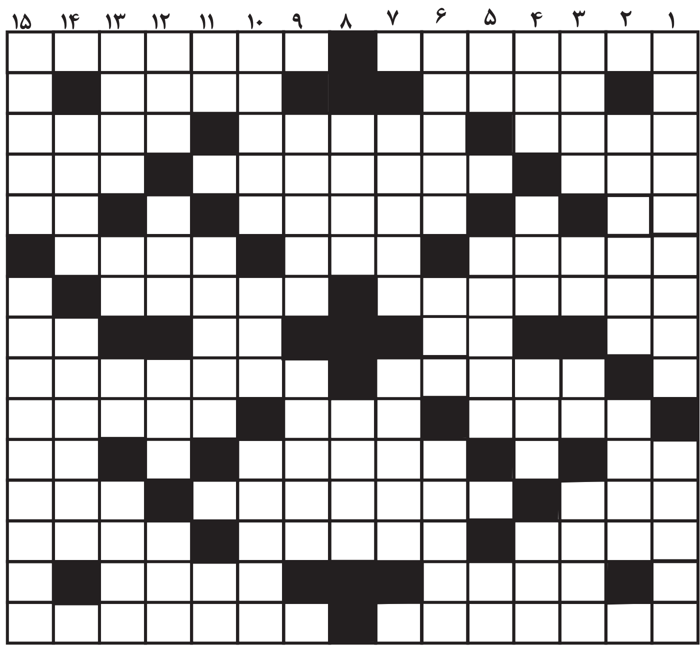
ج)پیشنهاد فعالیت های جایگزین:

در مواجهه با خواست های نامعقول گروه مخالفت نموده وخلاق عمل نمایید وپیشنهاد انجام فعالیت های مثبت دیگری بدهید .

نتیجه گیری:

از آنجایی که انسان موجودی است اجتماعی، بنابراین به مهارت های حرفه ای اجتماعی ،برای زندگی نیاز دارد و آموزش مهارت های زندگی یعنی "سالم زیستن ودرست گام برداشتن در زندگی ".مهارت های زندگی ،دارای انواع مختلفی است (توانایی تصمیم گیری وحل مساله، خودشناسی ،توانایی مقابله با فشارهای روانی)که آموزش آنها علاوه برارتقای بهداشت روانی وپیشگیری از آسیب های اجتماعی موثر است .

جدول..............(٤٥٦)



افقی:

۱ -قمر مصنوعی-نام دیگر بیماری تیفوس

۲ -گروه وتشکل غیر قانونی-خبر کردن

۳ -شیوه وطریق-روزی که درآن هستیم-اشاره

٤ -عفونت-صدراعظم سابق آلمان-پایین

٥ -تکیه کلام درویش -میکروب کزاز-جانشین او

٦ -خواهر زن-نمناک وخیس-نوعی ترشی

۷ -بزرگوار-سگ فضانورد

۸ -با ناله سوداکنند-مادر عرب-نوعی بازی سنتی درایران -بیخ نیلوفر

۹ -نوعی نمایش سینمایی -دانشمندو فیلسوف ایرانی سده یازدهم وخالق "اسفاره"

۱۰ -از نامهای یونان باستان -تخم میوه ای در خراسان -پشیمانی

۱۱ -از شهرهای استان کرمان -نوعی شیرینی-عیب وننگ

۱۲ -کلبه ترکمنان -کشوری درقاره آمریکا-چاهی درجهنم

۱۳ -تکان-برادران مخترع فن سینما -عنوان حکومت نازی

۱٤ -نزدیک کردن -معمور

۱٥ -موسس آن تیمور لنگ بود -از دروس دوره راهنمایی

عمودی:

۱ -دشمنی است برای دانه کش بی آزار -از مرکبات

۲ -بالا خانه -قرین ونظیر

۳ -فرق سر ،تارک-پیکان -طایفه وقبیله -بلبل

٤ -حیوان بزرگ دریایی -کوهی درمکه-پرنده آش سرد کن -خوش پوش

٥ -لحظه ودم -نوعی پنجره -نت ششم موسیقی

٦ -پستی وتباهی -رشدگیاه-کمند

۷ -نوعی فیلم -نجیب وعفیف

۸ -خاکستر -هم صحبت

۹ -ماده خوشبوی کیک -رایگان

۱۰ -مفتش دادگاه -زمان بی آغاز-به یغما بردن

۱۱ -رود فرانسوی -ظرف آبخوری -صنم

۱۲ -پدران-خوب وپسندیده -آهنگ وندا-قرص

۱۳ -شایسته وروا-خم کاغذ -مادر به گویش لری -کم واندک

۱٤ -ثمره درخت -گفتار بزرگان

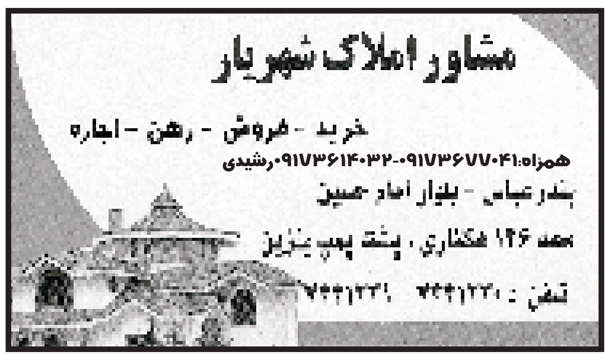
۱٥ -خیمه بزرگ -سردرگمی

آرین الکتریک

بورس انواع لوازم برقی ، صنعتی و خانگی سیم کشی و تعمیرات برق ساختمانی پذیرفته می شود

آدرس : بلوار امام حسین ، مغازه های تجاری باشگاه ابومسلم

همراه : ۰۹۱۷۳۶۷۰٤۸۰ تلفن : ۳۳۵۱۱۰۰


مشاور املاک شهریار

خرید - فروش - رهن - اجاره

همراه:۰۹۱۷۳۶۷۷۰۴۱-۰۹۱۷۳۶۱۴۰۳۲-رشیدی

بندرعباس - بلوار امام حسین

نبش ۱۲۶ هکتاری ، پشت پمپ بنزین

تلفن : ۷۴۴۱۲۲۰ ۷۴۴۱۲۲۱

آرایشگاه

مینا

آرایش عروس .گریم عروس با متدهای جدید ٪۳۰ تخفیف

آدرس :بندر عباس :چهار راه پلنگ صورتی طبقه دوم کالای پزشکی گمبرون .جنب آشپزخانه ماهان همراه :۰۹۱۷۷۶۷۳۳۰۷

مشاور املاک حافظ

خرید ، فروش ، رهن ، اجاره

(با مدیریت برادران محبی نژاد)

گلشهر شمالی ، خ ایرانیت ، مرجان ٤

تلفن : ٦٦٧١٨٤٢ - همراه : ۰۹۱۷۱٦۳۰۷٦۷ - ۰۹۱۷۳٦۹۰۱۱۸ - ۰۹۱۷۷٦۱۲۸٤۳

مشاور املاک پرسپولیس

خرید ، فروش، رهن و اجاره

تجاری ومسکونی

تلفن : ۳۵۵۱۷۸۰ - ۳۵۵۱۷۸۱ عرب

همراه : ۰۹۱۷۱٦۱۳۱۷٦ - ۰۹۱۷۷٦۳٦٦٤۰

بندرعباس انتهای رسالت شمالی آزاد شهر خیابان سپاه

سالن آرایش

بهار

● ساعت کار صبحها از ساعت ۸:۳۰ تا۱۲

● بعداز ظهرها۱۶ تا۲۱

✓ تلفن:۶۶۷۰۷۰۶ مدیر مسئول خانم روح الامینی

✓آدرس :بندر عباس :گلشهر خیابان رسالت شمالی بالاتر از مهمان سرای کوثر مجتمع مسکونی بهارستان

سالن آرایش وزیبایی چهره سازان

با مدیریت خانم فرجی

✓ آرایش و گریم عروس "خلیجی ولبنانی،عربی واروپایی وخطی"

✓ طراحی و تاتودائم ابرو ،خط چشم ،خط لب

✓ ویتامینه کردن مو -شمع صورت وصاف کردن دائم مو ونقش حنا

با ارائه کلیه خدمات آرایشی "همراه با آموزش موارد بالا"

مژده مژده

به عروس خانمها:پاتختی یا حنابندان رایگان با انتخاب شما

آدرس :گلشهر :جنب فروشگاه رفاه ،روبروی بانک رفاه ،نبش چهار راه رسالت طبقه سوم - همراه:۰۹۱۷۱٦۸۹٥٤٦ (ساعت تماس :۹ صبح الی ۱۰ شب)

دعوت به همکاری

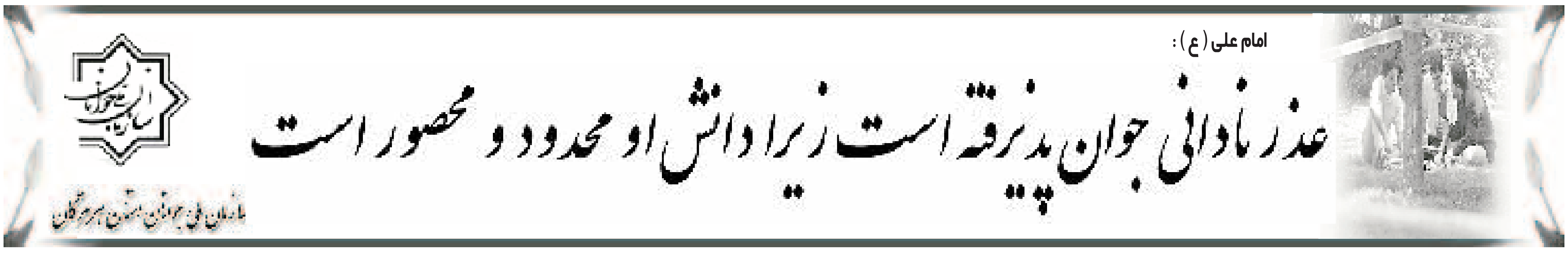
به یک آرایشگر خانم جهت کار تمام وقت در آرایشگاه نیازمندیم

✓ ساعت تماس :۹ صبح الی ۱۰ شب

✓ همراه :۰۹۱۷۱٦۸۹٥٤٦

اصلاحیه

پیرو آگهی مندرج در روزنامه ۸۶/۱/۲۵ آگهی ابلاغ شماره کلاسه ۱۲/۸۵ بنام مدیر دفتر دادگاه انقلاب اسلامی میناب (کمالی)صحیح می باشد


امام علی (ع):

عذر نادانی جوان پذیرفته است زیرا دانش او محدود و محصور است

سازمان ملی جوانان استان هرمزگان