

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛
ایران

خودآموز فرآموز

ارتباط با کودکان دارای معلولیت

راهنمای ویژه‌ی والدین

مؤلفان:

دکتر سیامک طهماسبی

حامد بابکری

سکینه پورطالب

مهدی امیری

فاطمه مرادی

به سفارش اداره کل سلامت شهرداری تهران

با تشکر از مریم کبیری، عاطفه رزاق‌نیا، معصومه درخشان و ایمان صحرائیان

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانیا بابکری

طراحی جلد: ابوالفضل قهرمانی

انتشار این کتاب در نشست شماره ۳۰ مورخ ۱۴۰۰/۵/۲۶ شورای چاپ و نشر شهرداری تهران به تصویب رسیده است.



فهرست

۶	مقدمه
۱۰	سخنی با والدین
۱۶	بخش اول: ارتباط با کودکان دارای معلولیت
۲۱	معناشناسی پدیده‌ی معلولیت
۲۵	اهمیت و ضرورت
۲۷	انواع معلولیت‌ها
۲۷	شایع‌ترین انواع معلولیت‌ها در سنین مدرسه
۲۸	کم‌توانی ذهنی
۳۰	عوامل ایجاد کم‌توانی ذهنی
۳۱	نقیصه‌های بینایی
۳۲	نیازمندی‌های توان‌بخشی فرد نابینا از ابتدای طفولیت
۳۳	نقیصه‌های شنیداری
۳۳	نیازمندی‌های توان‌بخشی فرد ناشنوا از ابتدای طفولیت
۳۳	نقیصه‌های جسمی و حرکتی
۳۳	طبقه‌بندی نقایص جسمی حرکتی
۳۴	اختلالات یادگیری
۳۵	سندرم داون
۳۶	اختلالات متابولیکی
۳۷	میکروسفالی
۳۷	هیدروسفالی
۳۷	فلج مغزی
۳۸	اتیسم، رت و آسپرگر
۴۰	پیامدهای نقص و معلولیت
۴۰	عادی‌سازی کودکان با معلولیت
۴۳	آموزش ارتباط مثبت با افراد دارای معلولیت به فرزندان
۴۳	معلولیت را برای فرزندان تعریف کنید
۴۳	فرزندان را ترغیب کنید تا ارتباط برقرار کنند
۴۴	یادش بدهید تا دوستش را متفاوت صدا کند
۴۵	همدلی را به کودک خود آموزش دهید
۴۶	به فرزندان یاد دهید که با کودک دارای معلولیت مشارکت کند
۴۷	به فرزندان یاد دهید که از آنان حمایت کند
۴۷	چند برنامه مشترک را برنامه‌ریزی کنید
۴۸	رفتار مناسب فرزندان را تحسین کنید
۴۸	خودتان الگو باشید.
۴۹	معرفی یک قهرمان

بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری

۵۴	سبک‌های فرزندپروری
۵۵	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۵۸	سبک فرزندپروری مستبدانه
۶۱	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۶۴	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۶۸	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک
۷۲	افزایش رفتار مثبت در فرزندان
۷۳	بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان
۷۳	توجه به رفتارهای مثبت
۷۳	محدودکردن پاسخ‌های منفی
۷۳	کاستن امکان بروز رفتار منفی
۷۴	دنبال مقصر نگشتن
۷۵	اهمیت دادن به مشکلات فرزند
۷۵	فراموش نکردن خود
۷۶	اصول دستوردادن به فرزندان
۷۸	فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها
۷۸	بازی
۸۲	قصه
۹۰	نقاشی
۹۲	ملاحظات معنوی
۹۳	مهارت صبر
۹۸	حل مسئله معنوی
۱۰۵	بخشایشگری
۱۱۳	ملاحظات رسانه‌ای
۱۱۶	راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان
۱۱۷	فیلم‌های سینمایی
۱۱۹	سریال‌ها
۱۲۲	بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی
۱۲۸	ملاحظات درسی
۱۴۴	دعا و نیایش
۱۴۶	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۱۴۸	منابع

◀ مقدمه

امروزه علی‌رغم گسترش روزافزون علم و تکنولوژی، فرضیه‌ی آسانترشدن تربیت کودک در سایه‌ی این پیشرفت‌ها، رنگ باخته است و در هجوم داده‌های متنی، صوتی و تصویری و همه‌گیری شبکه‌های مجازی، آنچه سهل‌الوصولتر از قبل شد، آسیب‌های اجتماعی و اختلالات روانی متعدد بود و نه تربیت کودک سالم، شاد و بهنجار.

در این دهکده‌ی آنلاین جهانی، والدین در مسیر پروراندن کودک خود، تنها تر از همیشه هستند. دیگر نه آن ارتباطات خویشاوندی و انتقال تجربیات به‌خوبی اتفاق می‌افتد و نه زمین‌های بازی و محله‌ها به‌قدری وجود دارند که فرزندان را برای زندگی آینده‌یاری دهند. همه‌ی آنچه روزی گمان می‌رفت که برای تسهیل زندگی آمده است، اکنون در مقابل کانون خانواده قرار دارد و عمداً یا سهواً در حال تضعیف این نهاد مهم اجتماعی است؛ از تلویزیون گرفته تا اینستاگرام؛ از اخبار جعلی تا نوشتارهای نامعتبر.

قاعداً در این شرایط، کارایی خانواده در تربیت کودکان به تدریج کاهش یافته و رسانه این نقش حیاتی را به دست می‌گیرد؛ رسانه‌ای افسارگسیخته، بدون نظارت و از همه مهم‌تر، بدون رقیب. حال ما از سویی درگیر مشغله‌های مجازی خودمان هستیم، از سوی دیگر آسیب‌های اجتماعی فوران کرده‌اند و کودکان بیشتر از هر زمان آماج این تهدیدات هستند.

مهربان است که هر جامعه‌ای، چنانچه از خانواده‌هایی سالم برخوردار نباشد، نمی‌تواند ادعای سلامت کند و بدون شک هیچ‌یک از آسیب‌های اجتماعی هم نیست که فارغ از تأثیر خانواده به وجود آمده باشد. پدر و مادر، بهترین الگوها هستند و کودک آداب‌ورسوم، نحوه‌ی برخورد و ارتباط با محیط و بسیاری از واکنش‌های اجتماعی را از والدین می‌آموزد. خانواده تحت شرایط صحیح، کودکان را آماده می‌سازد تا توانایی‌های بالقوه خود را شناسایی کنند و به‌عنوان افراد بالغ، نقش‌های سودمندی را در جامعه به عهده گیرند؛ اما در خانواده‌های ناسالم، میزان بروز رفتارهای پرخطر بیشتر است. در چنین شرایطی و برای مصون نمودن جامعه از آسیب‌های روزافزون، باید نظام‌های اجتماعی و سیاسی برای آموزش والدین گام‌هایی بردارند. این گام‌ها شامل آموزش‌های فرزندپروری به والدین، تسهیل دسترسی به مراکز ارائه‌ی خدمت و مشاوره، ایجاد زیرساخت‌های محلی، تقویت آموزش رسمی و ... است.

یکی از این نهادهای اجتماعی که می‌تواند در ارتقای سطح سلامت روان شهروندان جامعه و به‌تبع آن خانواده‌ها نقش ایفاء کند، شهرداری‌ها می‌باشند، امروزه شهرداری‌ها در بسیاری از کشورهای دنیا به ویژه کشورهای پیشرفته، یکی از ارکان اساسی تأمین حفظ و ارتقای سلامت شهروندان آن جامعه محسوب می‌شوند. در حال حاضر شهرداری تهران نیز با راه‌اندازی اداره کل سلامت (در سطح ستاد)، ادارات سلامت (در سطح مناطق) و خانه‌های سلامت (در سطح محلات)، قدم‌های اساسی و زیربنایی را به‌منظور ارتقای سطح سلامت شهروندان به ویژه در ابعاد اجتماعی و روانی آن برداشته است. اجرای ویژه‌برنامه‌های مختلف آموزشی سلامت‌محور، ارائه‌ی خدمات مشاوره و روانشناسی، تشکیل کانون‌های اجتماع‌محور و جذب همکاری‌های دولتی و غیردولتی، نمونه‌ای از اقداماتی است که در این راستا در حال اجرا می‌باشد. با توجه به گسترش آسیب‌های

اجتماعی و ضرورت آموزش شهروندان به ویژه کودکان و نوجوانان در جهت پیشگیری از رفتارهای پرخطر، اداره کل سلامت شهرداری شهر تهران نسبت به راه‌اندازی مراکز آموزش مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان با عنوان فرآموز در سطح مناطق بیست‌ودوگانه اقدام نموده است.

فرآموز، مکانی برای اجرای برنامه‌های آموزشی هدفمند برای کودکان و نوجوانان است تا در آنجا مربیان بتوانند زمینه‌ی رشد مهارت‌ها و توانمندی آنان را فراهم نموده و مهارت‌های اساسی زندگی را در آنان ارتقاء دهند و بر تجارب آنها در تعاملات و ارتباطات اجتماعی خود بیفزایند. هر مرکز فرآموز متناسب با عنوان فعالیت آن بر اساس اصول علمی و روانشناسی طراحی و فضاسازی شده و به کارگاه‌های تخصصی متنوعی برای یادگیری بهتر و سریع‌تر تقسیم گردیده است. آموزش در این مراکز توسط مربیان مجرب، کارآموده، آشنا و مرتبط با مباحث روانشناسی و مهارت‌های رفتاری کودکان و نوجوانان انجام می‌گیرد. مربیان در این مراکز در محیطی شاد، خلاق و بانشاط با بهره‌گیری از روش‌های مختلف نظیر بازی، نمایش، نقاشی، شعر، قصه‌گویی، بارش افکار، بحث و گفت‌وگوی آزاد و... مهارت‌های رفتاری را به گروه هدف آموزش می‌دهند.

لذا با توجه به اینکه عمدتاً افراد مراجعه‌کننده یک بار از خدمات مراکز فرآموز بهره‌مند می‌گردند، ضرورت تداوم آموزش‌ها به گروه‌های هدف و والدین آنان جهت پایدارسازی و اثربخشی این آموزش‌ها اجتناب‌ناپذیر است.

از این‌رو بر آن شدیم تا با تدوین محتوای ساده، کاربردی، علمی و مخاطب‌پسند، بتوانیم فعالیت‌های فرآموزی را برای خانواده و محیط خانواده بازطراحی کنیم؛ به این شکل که والدین بتوانند با کمترین ابزار موردنیاز و صرف وقت اندکی، فعالیت‌های هدفمندی را با فرزندان خود کار کنند و چه‌بسا که اثرات مطلوب‌تری نیز کسب نمایند.

بدین منظور برای هر مرکز فرآموز، سه جلد کتاب طراحی و تدوین شد. نخست؛ کتاب ویژه‌ی والدین که دارای دو بخش می‌باشد: بخش ویژه که به تعریف، تبیین، سبب‌شناسی و مؤلفه‌های موضوع موردنظر می‌پردازد و در آن توصیه‌ها و تکنیک‌های ارتقای مهارت در والدین و فرزندانشان

به تفصیل قرار داده شده است و بخش مشترک که حاوی مطالبی در خصوص مهارت‌های عمومی و کاربردی پرورش فرزندان، نحوه‌ی تعامل با رسانه و ارتباط بین مهارت‌های زندگی با کتب درسی می‌باشد. این بخش مشترک به‌منظور جلوگیری از قطع ارتباط منطقی مباحث، در پایان تمام کتاب‌های والدگری قرار داده شده است.

در کنار کتاب والدین، دو کتاب برای انتقال مهارت‌ها به کودکان (فرزندپروری) در دو گروه ۶ الی ۹ سال و ۱۰ الی ۱۳ سال نیز تدوین شده است که هر کتاب مشتمل بر بازی، داستان، نقاشی، انیمیشن و بازی دیجیتال است. در راهنمای فرزندپروری، هدف از فعالیت‌های گردآوری‌شده، مدت‌زمان لازم برای هر کدام، ابزارهای موردنیاز و گفت‌وگوهایی که قبل و بعد از فعالیت باید با کودک داشت، شرح داده شده است. بدیهی است که به‌کارگیری فعالیت‌های کتاب فرزندپروری مطابق با شیوه‌نامه‌های آن، انتقال مهارت‌ها و مفاهیم تربیتی را به کودک بسیار تسهیل خواهد کرد.

بنا به مراتب، بسته‌ی حاضر با عنوان خودآموز ارتباط با کودکان دارای معلولیت، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین گشته، موجبات رضایت شما والدین عزیز را فراهم سازد. آرزوی قلبی ما پرورش فرزندان سالم، بهنجار، شاد و پرتلاش در سراسر ایران است که این مهم قطعاً با همراهی پدران و مادران عزیز دست‌یافتنی است.

◀ سخنی با والدین

همه‌ی ما واژه‌ی معلولیت را شنیده‌ایم و این امکان وجود داشت که خود ما نیز با معلولیت به دنیا آمده بودیم و حتی شاید یک روز دچار این ناتوانی شویم! برآوردها حاکی از ابتلای حدود ۱۰ درصد از جمعیت جهان به نوعی از معلولیت و ناتوانی است که در میان آن ۱۵۰ میلیون کودک زیر ۱۵ سال وجود دارند. بسیاری از ما حس ناخوشایندی نسبت به معلولیت داریم. بیشترین تصورمان از افراد دارای معلولیت، افراد دارای معلولیت جسمی هستند؛ اما این تعریف و نگاه دقیقی نسبت به معلولیت نیست. در دهه‌های اخیر در سایه‌ی پیشرفت فرهنگ و علوم، افزایش آگاهی‌های عمومی و تخصصی، انقلاب اطلاعات و ارتباطات و تلاش‌های انجمن‌های حامی افراد دارای معلولیت، شاهد تغییراتی در زمینه‌ی الگوهای نگرشی حاکم نسبت به مقوله‌ی معلولیت بوده‌ایم. ناتوانی آسیب‌های ناشی از اختلال است که منجر به ایجاد محدودیت و جلوگیری از ایفای نقش طبیعی فرد در زندگی می‌گردد. این نقش بر اساس جنسیت، سن، عوامل اجتماعی و فرهنگی به عهده‌ی فرد گذاشته شده است. فرد دارای معلولیت کسی است که بخشی از توانایی‌های فیزیکی، جسمی، اجتماعی، حرفه‌ای، ذهنی و

روانی خود را از دست داده و یا اصلاً به دست نیاورده است؛ مثلاً تصور کنید یک فرد یک بند انگشت کوچک پایش قطع شود. ولی تحت تاثیر این اتفاق به قدری ناراحت و غمگین شود که دیگر حتی از اتاقتش هم بیرون نیاید. در نتیجه این فرد دارای معلولیت یا ناتوانی حساب می‌شود! چون از تمام زندگی شخصی و اجتماعی‌اش عقب می‌ماند.

معلولیت با گستره‌ی بسیار وسیع خود؛ پیچیدگی‌های فراوانی را به همراه دارد که در فرهنگ‌های مختلف به صورت‌های گوناگون خود را نشان می‌دهد. زمان بسیار طولانی گذشته است تا تغییر باورها و نگرش‌ها نسبت به حقوق انسانی بشر پدیدار گشته و در این میان نگاهی نیز به حقوق افراد دارای معلولیت افکنده شده است. به نظر سیر تاریخی نگرش به معلولیت و برخورد با افراد دارای معلولیت، روند رو به رشد و تکاملی را داشته ولی همچنان کلیشه‌های گذشته رنگ و بوی خود را حفظ کرده و در میان برخی فرهنگ‌ها به‌ویژه جوامع در حال توسعه بیشتر به چشم می‌خورد. با وجود تمامی حرکت‌های وسیع و گسترده‌ای که در کشورهای مختلف در راستای برچیدن تبعیض نسبت به حقوق افراد دارای معلولیت و آموزش صحیح جامعه در برخورد و پذیرش صحیح معلولیت انجام پذیرفته است، هنوز هم در تمامی کشورهای جهان بر سر راه افراد دارای معلولیت که به منظور کسب آزادی و حقوق انسانی خود، همچنین مشارکت کامل در فعالیت‌های جامعه می‌کوشند، موانعی وجود دارد.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو برای کمک به والدین به‌منظور **آموزش ارتباط با کودکان دارای معلولیت** به فرزندانشان طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات معلولیت آشنا شده و راهکارهای کمکی برای زیست همدلانه‌تری را مطالعه می‌فرمایید. همچنین در کنار این راهنمای خودآموز، لازم است بر اساس سن فرزندتان، یکی از دو کتاب کار را نیز مشاهده کرده و فعالیت‌های آموزشی آن را در خانه با کودکان انجام دهید. مطمئناً شناخت کلی شما از این موضوع، بکارگیری آموزه‌های آن در زندگی خود و البته توجه به ارتقای آن در فرزندتان می‌تواند نویدبخش داشتن خانواده‌ای شاد و جامعه‌ای بهنجار شود؛ ان‌شاءالله.

◀ بخش اول: ارتباط با کودکان دارای معلولیت



◀ مورد شماره ۱

«هو هوی یوان» یک دختر ۲۱ ساله است که از بدو تولد با یک بیماری بسیار سخت دست و پنجه نرم می‌کند. تمام بدن وی تقریباً فلج است و تنها می‌تواند پای چپش و سرش را تکان دهد و حرکات محدودی در بدن داشته باشد. هو هوی با این وضعیت که بسیار سخت است، تصمیم گرفت تا یک رمان تخیلی بنویسد و تایپ کند. او به مدرسه نرفته است اما با کمک مادرش می‌تواند بخواند و بنویسد و حالا تایپ کردن با پایش را نیز آموخته است. وی رمان خودش را آغاز کرده و چند فصلی از آن را نوشته است. در تمام این مدت او تنها با پای چپش این رمان را تایپ می‌کند و این نشان از کوشش و تلاش او دارد. هو در کودکی بسیار شنیده بود که دوستانش و بزرگ‌ترها او را با صفات بد صدا کرده‌اند و بسیار غمگین شده بود. او خودش را نابغه نمی‌داند اما خودش را فردی با تمرکز بسیار می‌پندارد و توانسته است به کمک مادر، کاری را که دوستش دارد را انجام دهد.



◀ مورد شماره ۲

گلرخ دوستی دارد به نام مینا که دارای معلولیت است و روی ویلچر می‌نشینید. گلرخ بسیار برای مینا دلسوزی می‌کند و دوست دارد در تمام کارها به او کمک کند و نگذارد او ناتوانی را حس کند. امروز وقتی ویلچر دوستش را هل می‌داد ویلچر به سنگ گیر کرد و مینا به زمین افتاد. گلرخ تمام تلاشش را می‌کرد تا به دوستش کمک کند، اما رفتار او باعث می‌شد مینا احساس ناتوانی و ترحم داشته باشد و از گلرخ عصبانی شد. مینا داشت داد می‌زد که تو چیکار به ویلچر من داری؟ چرا دائما اطراف منی و باعث میشی بقیه فک کنن من دست‌وپا چلفتی هستم و هیچ‌کاری از من برنمیاد؟ ولی گلرخ فقط سعی در کمک داشت و امروز فهمید که کمک بیش از اندازه به دوستش در واقع بیشتر او را ناراحت کرده است تا خوشحال. او تصمیم گرفت از این به بعد فقط وقتی مینا از او کمک خواست به کمکش برود و بگذارد او کارهایش را خودش انجام دهد.

معلولیت

◀ معناسناسی پدیده‌ی معلولیت

کودکی هر فرد، با اهمیت‌ترین مرحله‌ی زندگی اوست که می‌تواند زیباترین یا تلخ‌ترین دوران برای او باشد. مرحله‌ای که هیچ‌گاه آن را دو بار طی نخواهد کرد. دوره‌ای از زندگی که گاه با بروز اتفاقاتی غیرقابل کنترل، می‌تواند بسیار سخت بگذرد. یکی از این اتفاقات، بروز انواع معلولیت‌ها است که ممکن است در ابتدا، کام والدین را بسیار تلخ کند. پدیده معلولیت سابقه‌ای به قدمت تاریخ بشری دارد و همچنانکه تحقیقات باستان‌شناسان نشان می‌دهد، ناهنجاری‌های اسکلتی از عهده‌های بسیار دیرین وجود داشته است.

معلولیت عبارت است از محرومیت و وضعیت نامناسب يك فرد که پیامد نقص و ناتوانی است و مانع از انجام نقشی می‌شود که با توجه به شرایط سنی، جنسی، اجتماعی، فرهنگی و طبیعی برای فرد در نظر گرفته شده است.

معلولیت، معمولاً با عدم تمایل به شرکت در برخی از فعالیت‌های اجتماعی همراه می‌باشد. فرد دارای معلولیت کسی است که دارای نواقص طولانی‌مدت فیزیکی، ذهنی، فکری یا حسی است که در تعامل با موانع گوناگون امکان دارد مشارکت کامل و مؤثر آنان در شرایط برابر با دیگران در جامعه متوقف شود.

در آخرین طبقه‌بندی بین‌المللی عملکرد و ناتوانی و سلامت، ناتوانی یا معلولیت عنوانی فراگیر در نظر گرفته می‌شود که برای اختلال‌ها، محدودیت در فعالیت‌ها یا موانع مشارکت به کار می‌رود. معلولیت به جنبه‌های منفی تعامل میان افراد با شرایط سلامتی مانند سندرم داون با عوامل محیطی و شخصی، نگرش‌های منفی و حمایت اجتماعی پایین اشاره می‌کند.



تبعیض بر پایه‌ی معلولیت، به معنای هرگونه تمایز، استثناء یا محدودیت بر پایه‌ی معلولیت است که هدف و تأثیر آن ناتوانی یا نفی شناسایی، بهره‌مندی یا اعمال کلیه‌ی حقوق بشر و آزادی‌های بنیادین بر مبنای برابر با دیگران در زمینه‌های مدنی، فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی یا هر حوزه‌ی دیگری است. همچنین در برگیرنده‌ی تمامی اشکال تبعیض از جمله عدم مناسب‌سازی نیز می‌شود.

معلولیت به غیر از محدودیت‌ها و مشکلاتی که از نظر کارکردی برای فرد دارای معلولیت ایجاد می‌کند، سبب تأثیرات سوء روان‌شناختی در اثر تعاملات اجتماعی بر شخصیت افراد دارای معلولیت شده است که در این بین نگرش افراد جامعه به معلولیت نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. دیدگاهی که عموم جامعه نسبت به معلولیت دارند، همراه با ترحم و دلسوزی، تمسخر یا حتی تنفر است. کودکان دارای معلولیت با توجه به نوع و شدت معلولیت خود می‌توانند یک زندگی نباتی صرف تا زندگی نسبتاً عادی، شاداب، پرنشاط و فعالی را تجربه نمایند و بدیهی است هر مورد مسائل و مشکلات خاص خود را به همراه دارند.

حضور بیش از یک میلیارد فرد دارای معلولیت در جهان که حدود ۱۵ درصد افراد دنیا را تشکیل می‌دهند، موضوع معلولیت را به مسئله‌ای مهم در جوامع انسانی تبدیل کرده است. اگر خانواده‌های این قشر را نیز اضافه کنیم، بیش از دو میلیارد نفر در جهان با معلولیت زندگی می‌کنند. علاوه بر مشکلات اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و ... که این افراد و خانواده‌های آنان دارند، هزینه‌های سنگینی نیز برای امور مختلف آنان از جمله بهداشت، درمان و توان‌بخشی، آموزش و اشتغال، مسکن و سایر نیازها باید پرداخته شود.

تلاش‌ها و حتی مبارزات افراد دارای معلولیت و نهادهای مدنی دوست‌دار و حامی این افراد، افکار عمومی را با این واقعیت مواجه کرد که معلولیت دائمی و موقتی نظیر ناتوانی‌های جسمانی کهن‌سالان در کمین هر انسانی است. مطالعات تاریخی

نیز حاکی از تلاش مستمر افراد دارای معلولیت برای دستیابی به فرصت‌های برابر با دیگران است. اعمال و رفتاری همچون تبعیض، جداسازی، منزوی ساختن و نیز حذف و ریشه‌کنی افراد دارای معلولیت جسمی، ذهنی، روانی و اجتماعی، شکل‌دهنده‌ی فضایی از ظلم و نابرابری برای آنان بوده است. به طور خلاصه، افراد دارای معلولیت نیازمند توجه جامعه می‌باشند.

به گروهی از تبعیض‌ها، تبعیض مثبت نام داده‌اند که گاه به ساختارها، چارچوب‌ها و شیوه‌نامه‌های قانونی و اجرایی و عملی اطلاق می‌شود که می‌توانند به‌طور دائم یا در دوره‌هایی خاص به کار گرفته شوند تا یک گروه اجتماعی، سیاسی، دینی، جنسیتی و ... ویژه را از موقعیتی نامطلوب نسبت به کل جامعه مربوطه خارج کند و به صورتی شتاب‌یافته، امکانات رشد و شکوفایی بیشتری به آن گروه بدهند.



حمایت اجتماعی؛ عبارت است از کسب اطلاعات، کمک‌های مادی، طرح یا توصیه‌های سلامتی و حمایت عاطفی از دیگرانی که فرد به آن‌ها علاقه‌مند است یا ارزشمند تلقی می‌شوند و بخشی از شبکه‌ی اجتماعی مانند بستگان و دوستان هستند. درک مشکلات توسط خانواده، اطرافیان و دوستان و ارتباط عاطفی آن‌ها می‌تواند در عملکرد افراد نقش داشته باشد. حمایت اجتماعی، ادراک فرد از موردحمایت قرار گرفتن، دوست داشته شدن و ارزشمند بودن را نشان می‌دهد. این کودکان در خانه، مدرسه و جامعه هرچقدر بیشتر احساس حمایت داشته باشند، عملکرد بهتری خواهد داشت.



◀ اهمیت و ضرورت

از دیرباز در بسیاری از مناطق جهان نگرش عمومی نسبت به افراد دارای معلولیت منفی بوده است. جوامع کهن به افراد دارای معلولیت خود به دیده‌ی حقارت می‌نگریستند؛ آنان فرزند شیطان، دارای روح خبیثه و ثمره‌ی گناه یا موجودی حقیر و شایسته‌ی ترحم و محتاج مراقبت‌های دائمی بوده است.

افزایش کمی افراد دارای معلولیت جهان در عصر حاضر به دلیل پیشرفت‌های دانش، خصوصاً در پزشکی و بهبود کیفیت زندگی عامه و افزایش سن جوامع توسعه‌یافته و همچنین وقوع جنگ جهانی دوم باعث شد تا افراد دارای معلولیت خواسته و ناخواسته بیشتر از گذشته در معرض دید عمومی قرار گیرند. جامعه‌ی جهانی آرام‌آرام آماده می‌شد چشم‌هایش را بشوید و به افراد دارای معلولیت از منظری دیگر بنگرد.

تأسیس رشته‌ی توان‌بخشی و تلاش‌ها و حتی مبارزات افراد دارای معلولیت موفق و نهادهای مدنی دوستدار و حامی آنان و به‌ویژه تسری معلولیت به افراد سالم بر اثر سوانح، حوادث، بیماری‌های گوناگون، آلودگی محیط‌زیست و ...، افکار عمومی را با این واقعیت مواجه کرد که معلولیت در کمین هر انسانی است.

فرهنگ، پدیده‌ای گروهی است، درحالی‌که افراد ممکن است به وجود آورنده‌ی اندیشه‌ها و رفتارها باشند، به‌تنهایی فرهنگ را به وجود نمی‌آورند. فرهنگ از تعامل افراد با دیگران به وجود می‌آید و عملاً باور و یا رفتار یک فرد وقتی که حالت خارجی و هدفمند پیدا می‌کند، بخشی از فرهنگ به حساب می‌آید. انتخاب کلمات، تصاویر و پیام‌هایی که از سوی آن‌ها ارسال می‌شود، ادراکات، نگرش‌ها و رفتارها را تعیین می‌کنند و اهرم پر قدرتی در خارجی کردن نگرش‌ها و باورهای افراد به حساب می‌آیند. هر چه جمعیت مسن‌تر می‌شود، تعداد و درصد افراد دارای معلولیت افزایش می‌یابد.

جامعه‌ی ما تعریف و شناخت درستی از افراد دارای معلولیت ندارد و یک انسان افراد دارای معلولیت از کودکی با برخوردهای غلطی که ناشی از درک ناقص جامعه است، مواجه می‌شود. بنابراین، فرد دارای معلولیت خود را محکوم به ناتوانی و گاهی نیازمند ترحم می‌بیند. نگرش‌ها، عقاید و طرز تلقی‌های غلط جامعه، مانع بزرگی برای افراد دارای معلولیت ایجاد می‌کنند و بازتولید این نگرش‌ها به‌ویژه اگر مبتنی بر واقعیت نباشند تأثیر خردکننده‌ای در شکل‌گیری هویت و همچنین روابط صحیح میان فردی و اجتماعی این افراد خواهد داشت.

راه‌های متنوعی برای به نمایش درآوردن معلولیت در رسانه‌ها مورد استفاده قرار گرفته است. حتی امروزه نیز در رسانه‌ها تصاویر کلیشه‌ای از افراد دارای معلولیت نمایش داده می‌شود که یا در نقش اسطوره‌هایی هستند که می‌بایست از آنان درس گرفت و الگویی برای تشویق افراد دیگر به حساب می‌آیند یا موجوداتی رقت‌انگیز و قابل‌ترحم محسوب می‌شوند. این تصاویر، توسط همه‌ی افراد چه افراد دارای معلولیت و چه دیگران درونی شده و در پی آن کلیشه‌های اجتماعی ساخته می‌شود، محدودیت‌های مصنوعی ایجاد کرده، منجر به تبعیض شده و پایه‌ی اقلیتی را می‌سازد که مورد انزجار افراد دارای معلولیت است.



برخی معتقدند معلولیت، بیشتر احساسات افراد غیرمعلول و واکنشی است که آن‌ها فراتر از خود معلولیت، در برابر آن نشان می‌دهند. از این جهت معلولیت برای فرد غیرمعلول ناآشنا است و در بیشتر موارد با ترس یا غفلت همراه می‌شود. به نظر می‌رسد که بازنمایی معلولیت در رسانه‌های جمعی، در بیشتر کشورهای جهان، از الگوهای نسبتاً مشابهی پیروی می‌کند. زمانی که به تصویر کشیده می‌شوند، غالباً برچسب زده‌شده، نمایش کلیشه‌ای از آنان ارائه می‌شود، موضوعی برای ترحم و دلسوزی هستند و یا به‌عنوان موجودات مافوق بشری که شناسانده می‌شوند.

با توجه به این مسئله که افراد دارای معلولیت و مدافعان حقوق آنان امروزه برآیند تا تصویرهای کلیشه‌ای از معلولیت را که مرتبط با فرهنگ مسلط جامعه هستند، اصلاح و معلولیت را به‌عنوان جزئی عادی از زندگی روزمره مردم در رسانه‌های غالب تصویر کنند، ضرورت تلاش در انعکاس تصویری مبتنی بر واقعیت در جهت عادی‌سازی این امر بیش از پیش به چشم می‌خورد. با توجه به این امر باید خاطر نشان کرد که میزان و نحوه بازنمایی معلولیت در رسانه‌های همگانی ایران، مستلزم انجام تحقیقات و مطالعات مداوم ولی متأسفانه در مقایسه با تحقیقات و پروژه‌های انجام‌گرفته در کشورهای دیگر، فاصله و خلأ اساسی در مطالعات معلولیت به‌ویژه در حوزه فرهنگی و اجتماعی در ایران به چشم می‌خورد.

لازم به ذکر است که ماده‌ی ۱۲ قانون حمایت از حقوق معلولان ایران، سازمان صداوسیما جمهوری اسلامی ایران را موظف می‌داند، حداقل ۲ ساعت از برنامه‌های خود را در هر هفته در زمان مناسب به برنامه‌های سازمان بهزیستی کشور و آشنایی مردم با توانمندی‌های افراد دارای معلولیت اختصاص دهد. کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت نیز در ماده‌ی ۸ خود با عنوان آگاه‌سازی، خواستار افزایش آگاهی در میان جامعه از ظرفیت‌ها و مشارکت‌های افراد دارای معلولیت و مبارزه با رفتارهای کلیشه‌ای، مضر و تعصبات در مورد آنان است.

یکی از بندهای این ماده از دولت‌ها می‌خواهد که تمام سازمان‌های رسانه‌ای را در به تصویر کشیدن افراد دارای معلولیت منطبق و همخوان با اهداف کنوانسیون تشویق کنند. افراد دارای معلولیت ایرانی نیز که تعدادشان بین ۱ تا ۹ میلیون نفر (شامل افراد دارای معلولیت‌های پنهان و خفیف، مبتلایان به بیماری‌های صعب‌العلاج پیش‌رونده و ...) برآورد می‌شود تا رسیدن به جایگاه مطلوب فردی و جمعی راهی پرفراز و نشیب و طولانی در پیش دارند.

رویدادهای فرخنده‌ای چون افزایش حضور اجتماعی افراد دارای معلولیت ایرانی -به‌ویژه دارای تحصیلات عالی- گسترش تشکلهای و سازمان‌های غیردولتی افراد دارای معلولیت، افزایش پوشش خبری در ارتباط با این گروه، تصویب قانون جامع حقوق افراد دارای معلولیت و بالاخره پذیرش کنوانسیون حقوق افراد دارای معلولیت از سوی دولت و مجلس شورای اسلامی نشان می‌دهد که با وجود همه تنگناها و دشواری‌های عدیده‌ی پیش روی این افراد، می‌توان به آینده امیدوار بود.



◀ انواع معلولیت‌ها

طبقه‌بندی‌های مختلفی برای کودکان دارای معلولیت وجود دارد که هر کدام ویژگی‌های خاص خود را دارند. نکته قابل‌توجه در مورد این طبقه‌بندی‌ها، توجه به فردیت هر کودک است. در یکی از این طبقه‌بندی‌ها کودکان با نیازهای ویژه شامل این گروه‌ها می‌شوند:

- | کودکان با آسیب شنوایی
- | کودکان با آسیب بینایی
- | کودکان کم‌توان ذهنی
- | کودکان با اختلال یادگیری
- | کودکان با نقص ارتوپدیک
- | کودکان با اختلال هیجانی
- | کودکان با اختلال گفتاری
- | کودکان با مشکلات ویژه در سلامت
- | کودکان با ناتوانی‌های چندگانه
- | کودکان تیزهوش
- | کودکان با استعدادهای خلاقانه
- | کودکان محروم اجتماعی

با توجه به قانون آموزش افراد دارای معلولیت در آمریکا کودکان دارای معلولیت که نیاز به خدمات ویژه‌ی آموزشی دارند، در یکی از این ۱۳ طبقه قرار می‌گیرند: اتیسم، نابینا یا ناشنوا، تأخیرات رشدی، نقص بینایی (نابینایی)، نقص شنیداری (ناشنوایی)، کم‌توانی ذهنی، معلولیت چندگانه، نقص ارتوپدیک، اختلالات یادگیری، نقص در گفتار و زبان، جراحات مغزی تروماتیک، اختلالات هیجانی و دیگر نقص‌های مرتبط با سلامتی مانند آسم، دیابت، مشکل قلبی و ...

در کشور ما با توجه به طبقه‌بندی سازمان آموزش و پرورش استثنائی کشور، کودکان با نیازهای ویژه به ۷ گروه تقسیم می‌شوند که عبارت‌اند از:

| دانش‌آموزان با نیازهای ویژه‌ی ذهنی (کم‌توان ذهنی)

| کودکان و دانش‌آموزان آسیب‌دیده شنوایی

| کودکان و دانش‌آموزان آسیب‌دیده بینایی

| کودکان و دانش‌آموزان دارای مشکلات ویژه یادگیری

| کودکان و دانش‌آموزان دارای مشکلات رفتاری و هیجانی

| کودکان و دانش‌آموزان دارای مشکلات جسمی-حرکتی

| کودکان و دانش‌آموزان با معلولیت‌های چندگانه و چند معلولیتی.

طیف وسیعی از معلولیت‌ها وجود دارد که در کودکان سنین مدرسه مشاهده می‌شود و مهم است که با انواع شایع‌تر این موارد آشنا شوید.



◀ شایع‌ترین انواع معلولیت‌ها در سنین مدرسه

■ کم‌توانی ذهنی

هیچ‌گاه نمی‌توانید دو کودک را بیابید که از نظر ظاهری، رفتاری و هوش کاملاً به هم شبیه باشند. این نکته در مورد افراد کم‌توان ذهنی هم صدق می‌کند. به‌طور کلی روانشناسان بر اساس میزان انطباق رفتار اجتماعی، سازگاری با محیط و میزان یادگیری، آن‌ها را به چهار دسته تقسیم می‌کنند.

۱- گروه دیرآموز (مرزی): کسانی هستند که مشکل ذهنی کمی دارند، دارای رفتار ساده‌لوحانه‌ای هستند و بیشتر در مدرسه و توسط معلم، دیرآموزی آن‌ها تشخیص داده می‌شود؛ زیرا دیرتر از سایر همسالان مطالب را می‌آموزند و نیاز به توضیح و تفسیر بیشتری دارند. به علت رفتارهای غیرطبیعی و بی‌توجهی، والدینشان آن‌ها را دست‌وپا چلفتی می‌دانند و گمان نمی‌کنند به علت توان ذهنی کمتر آن‌ها باشد. از نظر ظاهری مشکلی ندارند و ناهنجاری خاصی در آن‌ها دیده نمی‌شود. حرفه‌های ساده را می‌توانند بیاموزند و ازدواج کنند و زندگی مستقلی داشته باشند. ولی در مسائل حقوقی باید موردحمایت قرار بگیرند. ضریب هوشی آن‌ها معمولاً بین ۷۰ تا ۹۰ است.

۲- گروه آموزش پذیر: توان ذهنی آن‌ها کمتر از گروه قبل بوده و ممکن است ناهنجاری‌های جسمی و حرکتی نیز داشته باشند. از نظر هوش انتزاعی، ضعیف‌اند یعنی نمی‌توانند یک ضرب‌المثل را معنی کنند یا معنی شعر را درک کنند. آموزش ابتدایی را در مدارس استثنایی طی کرده و تکرار و تمرین در آموزش آن‌ها بسیار مهم است. توانایی درک حق و حقوق خود را ندارند و باید تحت حمایت باشند. معمولاً در مسائل شخصی مثل غذا خوردن و مراقبت‌های بهداشتی مستقل‌اند و حرفه‌های ساده را می‌توانند بیاموزند. ممکن است بتوانند ازدواج کنند ولی باید تحت آموزش و حمایت قرار بگیرند. ضریب هوش آن‌ها بین ۵۰ تا ۷۰ می‌باشد.

۳- گروه تربیت‌پذیر: همان‌طور که از نام این گروه مشخص است، این کودکان از نظر ذهنی مشکل زیادی دارند و فقط یادگیری مسائل تربیتی را می‌توان از آن‌ها انتظار داشت و به‌ندرت در آموزش‌های مدرسه موفق هستند و هیچ‌وقت قادر به خواندن و

نوشتن نخواهند بود و کمتر با محیط اطرافشان منطبق می‌شوند. وضعیت چهره‌ی آن‌ها طبیعی نیست و در مهارت‌های کلامی و حرکتی دچار ضعف و کندی شدیدی هستند و از نظر رفتاری و عملکرد ذهنی در حد یک کودک چهار تا پنج ساله می‌باشند و بهره‌ی هوش آن‌ها در حدود ۲۵ تا ۵۰ می‌باشد؛ بنابراین توانایی ازدواج کردن، آموختن حرفه و تشکیل زندگی مستقل را ندارند.

۴- گروه حمایت پذیر: مشکل ذهنی این گروه بسیار شدید است و باید تحت حمایت و سرپرستی دائم باشند و نیازمند مراقبت شبانه‌روزی هستند. عده‌ی زیادی از مددجویان مراکز شبانه‌روزی جزء این دسته می‌باشند. توانایی ذهنی بسیار پایینی دارند و عملکرد هوش آن‌ها در نهایت از یک کودک سه‌ساله بیشتر نمی‌شود. بهره‌ی هوشی آن‌ها کمتر از ۲۵ می‌باشد.



• عوامل ایجاد کم‌توانی ذهنی

عوامل مربوط به قبل از تولد

عوامل ارثی و ژنتیکی: هرگونه اختلال ژنتیکی که اغلب به صورت ارثی در خانواده‌ی پدری و یا مادری کودک وجود دارد، ممکن است به جنین منتقل شود. امروزه بسیاری از اختلالات ارثی و ژنتیکی در همان ماه‌های اول بارداری به‌وسیله‌ی آزمایش‌های پیشرفته و

دقیق قابل تشخیص است؛ بنابراین به خانواده‌هایی که در آن‌ها سابقه‌ی مشکلات ذهنی و جسمی وجود دارد و به والدینی که دارای یک فرزند کم‌توان ذهنی هستند، توصیه می‌شود حتماً قبل از بارداری مجدد به متخصص ژنتیک مراجعه نمایند و با انجام آزمایش‌ها با اطمینان به حاملگی و داشتن فرزند سالم اقدام نمایند.

عامل RH: هرگاه گروه خون پدر و مادر از نظر RH به هم نخورد، یعنی مادر دارای RH منفی و پدر RH مثبت باشد، لازم است قبل از باردارشدن و در دوران بارداری تحت نظر پزشک بوده و با انجام یک آزمایش ساده و تزریق یک آمپول مخصوص، از ایجاد مشکلات و عوارض جبران‌ناپذیر ناشی از آن در جنین جلوگیری شود.

بیماری‌های مختلف مادر: بعضی از بیماری‌ها یا داروهایی که مادر مصرف می‌کند اثر مستقیمی روی جنین دارد. بیماری‌های خطرناکی مثل سفلیس، سبب اختلالات شدید جسمی و ذهنی در جنین می‌شود که امروزه با درمان به‌موقع می‌توان از ایجاد آن‌ها جلوگیری کرد. در دوران حاملگی به‌محض دیدن علائمی چون تب شدید، دردهای شکمی، سردرد حاد، ترشح، سوزش و خارش دستگاه تناسلی باید به پزشک مراجعه نمایید تا هرچه زودتر اقدامات درمانی انجام گیرد.

مواد مخدر، دخانیات و الکل: ثابت شده که مصرف این مواد تاثیر مستقیمی بر روی جنین می‌گذارد و تنها راه جلوگیری از عوارض آن‌ها ترک مصرف این مواد می‌باشد.

عوامل هیجانی، استرس و فشارهای روانی: این عوامل به دلیل اثرات مستقیم و غیرمستقیمی که بر سیستم هورمونی و آنزیم‌های بدن می‌گذارد، می‌تواند سبب مشکلات عمده در جنین در حال رشد شود، لذا توصیه می‌شود مادران قبل از اقدام به بارداری خود را از نظر روحی آماده کنند و تا حد امکان از شرایط و موقعیت‌های استرس‌آور دور شوند و اگر ناگزیر با شرایط دردناکی مثل مرگ عزیز می‌رواچه شدند، با مراجعه به روان‌پزشک و مشاور از اثرات روحی آن کم کنند.

عوامل مربوط به هنگام تولد

تولد زودرس: امراض قندی و کلیوی مادر، پاره شدن کیسه‌ی آب جنین و جفت از عوامل ایجاد تولد زودرس می‌باشد که به علت وزن بالای مادر و یا خستگی و کار بیش‌ازحد ممکن است رخ دهد. از عواقب این تولد نرسیدن اکسیژن به مغز جنین و ایجاد مشکلات ذهنی و جسمی مختلف می‌باشد.

نوزادان نارس: به نوزادی گفته می‌شود که موقع تولد کمتر از ۲/۵ کیلوگرم وزن دارد و حتی ممکن است بارداری نه ماه باشد. تولد نوزاد دارای سوءتغذیه به دلیل وزن و سن پایین مادر، خستگی و کار زیاد می‌تواند باشد.

زایمان‌های طولانی و سخت: در اثر زایمان‌های طولانی، ممکن است فشار غیرطبیعی به سر نوزاد وارد شود در نتیجه به مغز کودک آسیب برسد. این زایمان‌ها ممکن است به علت بزرگ بودن جمجمه‌ی کودک و یا پیچیده شدن بند ناف به دور گردن نوزاد و یا زایمان از پا باشد.

عوامل ایجاد مشکلات ذهنی بعد از تولد

انواع عفونت‌ها: مثل مننژیت که در دوران نوزادی به سیستم عصبی و مغزی می‌تواند آسیب برساند. در نتیجه هرگونه تب شدید و تشنج نوزاد را جدی بگیرید و به متخصص اطفال مراجعه کنید.

مسمومیت: با مواد غذایی و شیمیایی و داروها که پس از مشاهده بلافاصله به مراکز اورژانس مراجعه نمایید.

ضربه‌های وارده به سر: خصوصا در چند سال اول زندگی که هنوز جمجمه محکم و استخوانی نشده است، سبب مشکلات ذهنی و جسمی مختلف می‌شود.

■ **نقیشه‌های بینایی**

بینایی، عیان‌ترین حس است، تلاقی نگاه‌ها بیان احساس می‌کند و رنگ و شکل و حالت چشم در چهره و در زیبایی صورت اثر زیادی دارد و جالب اینکه وقتی دید از بین می‌رود، گویی با قطع ارتباط بینایی، فرد زیبایی خود را نیز از دست دهد و در نتیجه متأسفانه فرد نابینا علاوه بر از دست دادن قوه‌ی دید با از دست دادن جلوه‌ی چشم بخش عمده‌ای از زیبایی چهره‌ی خود را نیز از دست داده و تا حد زیادی از مقبولیت‌های اجتماعی وی کاسته می‌شود.



• نیازمندی‌های توان‌بخشی فرد نابینا از ابتدای طفولیت

تقویت سایر دریافت‌های حس و آشنا شدن با خود و محیط و اطراف از طریق حواس شنوایی، لامسه و سایر حواس

وجود جوی مناسب و پر عطف جهت زیست آرام و کم تنش برای کودک نابینا

توانمند کردن و ایجاد قدرت در محیط به منظور شناخت محیط و اطرافیان و رفع نیازمندی خود

توان‌یابی در امر خواندن و نوشتن و استفاده از متون نوشتاری به منظور افزایش آگاهی و اطلاعات

استعدادیابی و آموزش ایجاد مهارت در رشته‌ای خاص از علم یا زمینه‌ای از اشتغال و حرفه‌آموزی

کاریابی و ایجاد زمینه‌ی اشتغال

حمایت اجتماعی؛ چون ازدواج، اسکان، تردد، رفت‌وآمد و ...

■ نقیصه‌های شنیداری

گوش ظاهری فریبنده دارد. چون فقط شکل خارجی آن قابل روئیت است. هیچ‌چیز در ظاهر فرد ناشنوا تغییر نمی‌کند و لاله‌ی گوش فرد ناشنوا مشابه گوش بقیه است. گوش وضعیتی آسیب‌پذیرتر از چشم دارد. به‌طورکلی می‌توان عوامل اختلال در شنیدن را به سه دسته تقسیم کرد.

دسته اول عوامل مربوط به گوش خارجی و میانی که با توجه به نقشی که این دو بخش در انتقال صدا دارند به مجموعه اختلالات این دو بخش از گوش آسیب انتقالی گفته می‌شود.

دسته دوم مربوط به آسیب‌های گوش داخلی است که به آسیب‌های حسی-عصبی موسوم است.

دسته سوم اختلالات نیز مربوط به آمیخته‌ای از این دو اختلال است.



• نیازمندی‌های توان‌بخشی فرد ناشنوا از ابتدای طفولیت

| تشخیص زودرس و به‌موقع

| وجود جوی آرام

| آموزش خانواده

| برنامه‌ی شنیداری برای کودک ناشنوا

| آموزش شیوه‌ی ارتباط

| گفتار خوانی: گفتار خوانی هنری است که در طی آن کودک ناشنوا می‌آموزد تا از طریق نگاه دقیق به چهره و لب و دهان فرد سخنگو پی به گفتار او ببرد. ساده‌ترین آن وقتی است که ما صدای تلویزیون را کاملاً بسته و با دقت در صورت، لب و دهان گوینده‌ی اخبار نگاه کنیم و به گفته‌های او پی ببریم.

| زبان اشاره: انتقال مطلب از طریق شکل‌دهی به دست‌ها را زبان اشاره می‌گویند. در این زبان کوشش می‌گردد که حتی‌الامکان اشارات دستی با استفاده از شیوه‌های طبیعی و یا نزدیک به طبیعی مورد استفاده قرار گیرد.

■ نقیصه‌های جسمی و حرکتی

به علت فقدان، فلجی یا ضعف در اندام حرکتی فوقانی (دست‌ها و بالاتنه) و اندام حرکتی تحتانی (پاها و پایین‌تنه) یا هر دو بخش به وجود می‌آید.

• طبقه‌بندی نقایص جسمی حرکتی

۱) فقدان عضو حرکتی (نداشتن دست و یا پا) که یا از اول نبوده (مادرزادی) یا بعداً بر اثر سیاه‌شدگی یا له‌شدگی و بنا بر مصالح پزشکی قطع شده و یا بر اثر سوانح ترافیکی، صنعتی، جنگی و حتی طبیعی قطع شده است

۲) اختلال در عملکرد عضو که شامل موارد زیر است:

| با منشا ارتوپدیک به یکی از اشکال ناقوامی و یا کجی در استخوان‌ها، تغییر شکل و ناتوانی در ایجاد حرکت صحیح در عضو توسط ماهیچه‌ها و عضلات و خشک شدن و محدودیت در دامنه‌ی حرکت و دردناک شدن مفاصل

|- با منشا نورآنژیک شامل به هم ریختگی ثن عضلانی و بد فرمان دادن مغز مثل انواع فلج مغزی و ضعف یا فقدان قوام عضلانی.



■ اختلالات یادگیری

به مواردی اطلاق می‌شود که فرد علی‌رغم آنکه از لحاظ هوش عمومی ممکن است مشکلی نداشته باشد، در بخش‌های کوچکی از مغز دچار اشکال بوده یا به عبارتی دچار آسیب مغزی بوده و به همین جهت در یادگیری نسبت به زمینه‌های خاص دچار مشکل است.

علت ایجاد سندرم داون، اختلال ژنتیکی کروموزومی است و آمار نشان می‌دهد که درصد زیادی از کودکان کم‌توان ذهنی را تشکیل می‌دهند. افراد مبتلا به سندرم داون، معمولاً چهره و ظاهر مشخصی دارند، چشمان مغولی شکل، زبان بزرگ، قد کوتاه، موهای لخت و نرم و بعضی از آن‌ها عضلاتی شل و تعادلی ضعیف دارند. درجات مختلفی از مشکلات ذهنی در آن‌ها دیده می‌شود ولی اکثر آن‌ها در سطح آموزش‌پذیر و تربیت‌پذیر هستند و درصد بسیار کمی از آن‌ها قادرند در مدارس عادی نیز تحصیل کنند.

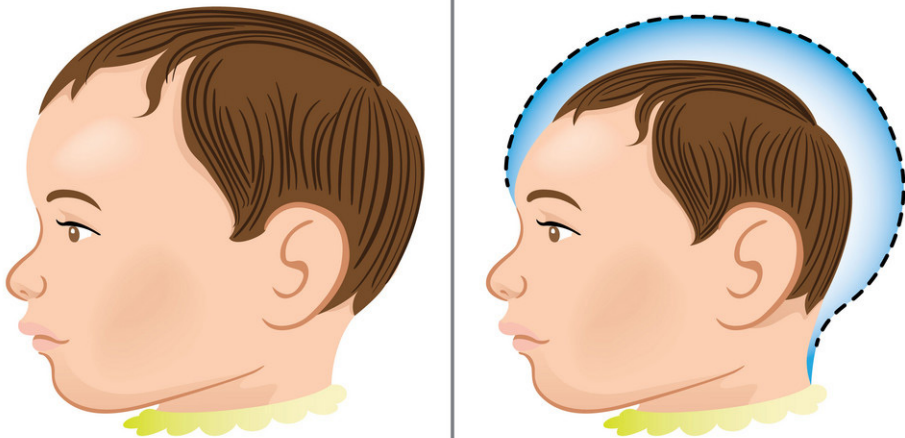
تاخیر در حرکت و گفتار، مشکل در یادگیری مفاهیم و حافظه‌ی ضعیف از مهم‌ترین مشکلات آن‌هاست ولی از نظر ارتباطی و رفتاری کمتر مشکل دارند، کودکان حساس و مهربانی هستند و اگر از سنین پایین یعنی حدود دوسالگی برنامه‌ی توان‌بخشی آن‌ها شروع شود، مهارت‌های زیادی را می‌توانند بیاموزند و در فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی مستقل و برای رفتن به مدارس استثنایی آماده شوند.



■ اختلالات متابولیکی

در این دسته از اختلالات، بدن کودک نمی‌تواند بعضی از مواد مثل پروتئین‌ها، قند و یا چربی را به‌درستی استفاده کند، در نتیجه‌ی سوخت‌وساز نامناسب، مواد زائدی در بدن تولید می‌شود که صدمات جبران‌ناپذیری به مغز می‌رساند و تمام جنبه‌های رشد ذهنی، جسمی و حرکتی و... کودک را تحت تاثیر قرار می‌دهد ولی اگر در اولین روزهای پس از تولد تشخیص داده شود و رژیم غذایی مناسبی برای کودک تجویز گردد، ممکن است مانند یک کودک عادی رشد کند.

هنوز علت مشخصی برای ایجاد این عارضه شناخته نشده است؛ لذا والدین باید در همان ایام نوزادی به عکس‌العمل‌های کودک توجه کنند و در صورت مشاهده‌ی علائمی مثل بی‌قراری زیاد، گریه‌های مداوم، دل‌درد شدید و یا خواب‌آلودگی بیش‌ازحد، برای بررسی بیشتر، نوزاد را به پزشک ارجاع دهند. برنامه‌ی کاردرمانی این کودکان بسته به سن آن‌ها و مشکلاتی که با آن‌ها درگیر هستند، از سنین پایین و با تأکید بر تقویت مهارت‌های حرکتی شروع می‌شود.



■ میکروسفالی

در افراد مبتلا به میکروسفالی، مغز از حد طبیعی کوچکتر است و بسته به اینکه چه قسمتی از مغز آسیب دیده یا کوچک است، مشکلات مختلف ذهنی، جسمی، حرکتی، شناختی و رفتاری دارند و برنامه‌ی توان بخشی آن‌ها نیز بستگی به این علائم دارد. تمام این کودکان از نظر ذهنی، عقب‌تر از حد طبیعی هستند و بیشتر در حد تربیت‌پذیر و پایین‌تر می‌باشند.

■ هیدروسفالی

هیدروسفالی که تحت عنوان (آب‌آوردگی مغز) می‌شناسیم اگر در دوران نوزادی تشخیص داده شود و آب اضافه در جمجمه از طریق درمان‌های خاص خودش تخلیه شود، عوارض کمی باقی خواهد گذاشت و از نظر ذهنی، کودک طبیعی خواهد بود و در غیر این صورت، سر از حد طبیعی بزرگ‌تر شده و مشکلات مختلف حسی و حرکتی، خصوصا تعادلی و گاهی ذهنی، برجای خواهد گذاشت و برنامه‌ی توان بخشی آن‌ها به نوع عوارض به‌جامانده بستگی دارد.

■ فلج مغزی

مشکل اصلی کودکان فلج مغزی این است که کنترل مغز بر بعضی از حرکات، دچار اختلال می‌شود و بسته به اینکه عملکرد کدام قسمت از مغز، آسیب دیده است، علائم بسیار متنوعی در این کودکان دیده می‌شود؛ ولی مهم‌ترین علامت این بیماری مشکلات حرکتی است، در تعادل و هماهنگی اندام‌ها نیز مشکلات زیادی دارند، خصوصا اگر دست‌ها درگیر باشند، از نظر عملکردی بسیار افت می‌کنند و تعداد قابل توجهی از آن‌ها از نظر ذهنی، ارتباطی و گفتاری عقب‌تر از حد طبیعی هستند و به همین دلیل نیاز به خدمات کاردرمانی دارند و هر چه در سنین پایین‌تر برنامه‌ی توان بخشی آن‌ها شروع شود، عوارض کمتری در بزرگسالی بر جای خواهد گذاشت.

■ اتیسم، رت و اسپرگر

اتیسم، رت و اسپرگر از اختلالاتی هستند که تحت عنوان اختلالات نافذ رشدی خوانده می‌شوند، زیرا جنبه‌های مختلف رشد را تحت تاثیر قرار می‌دهند. این کودکان ظاهراً سالم به دنیا می‌آیند ولی اگر تحت درمان قرار نگیرند، پس از گذشت چند ماه یا چند سال، اکثر مهارت‌هایی را که کسب کرده‌اند، اعم از گفتار، حرکت، شناخت، درک و ... از دست می‌دهند. شاید بتوان گفت مشکل اصلی آن‌ها، عدم برقراری ارتباط با محیط و اطرافیان است که به همین دلیل به آن‌ها کودکان «درخودمانده» گفته می‌شود، لذا مهم‌ترین برنامه‌ی درمانی آن‌ها افزایش ارتباط کودک با محیط از طریق تحریک حس‌های مختلف می‌باشد.



اگر این اختلالات به درستی تشخیص داده و معلوم شود که کودک در درک کدام حس مشکل دارد و به موقع درمان شود، به رفع مشکلات رفتاری او نظیر حرکات تکراری و جیغ و فریادهایش کمک زیادی می‌شود. ارتباط تنگاتنگ با کودک نظیر بوسیدن، محکم در آغوش گرفتن تا حد فشار دادن، نوازش کردن، ایجاد تغییرات مختلف در محیط زندگی کودک و ... کمک زیادی به درمان آن‌ها می‌کند؛ بنابراین والدین، نقش مهمی در درمان دارند و برنامه‌ی توان بخشی آن‌ها به محض تشخیص بیماری، حتی در دوران نوزادی باید شروع شود.

■ پیش‌فعالی

کودکان بیش‌فعال در زمره‌ی کودکان کم‌توان ذهنی قرار نمی‌گیرند. والدین، آن‌ها را کودکان شلوغ و غیرقابل‌تحملی می‌دانند که از درودیوار بالا می‌روند، بی‌قرار، حواس‌پرت و فراموش‌کارند، زیاد صحبت می‌کنند و فعالیت بیش از حد و بی‌هدف دارند. معمولاً مشکل این کودکان در مدرسه توسط معلمین تشخیص داده می‌شود.

برنامه‌ی توان بخشی آن‌ها با تأکید بر انجام فعالیت‌هایی جهت تخلیه‌ی انرژی کودک و افزایش توجه و تمرکز است. تکنیک‌های آرام‌سازی، می‌تواند در رشد مهارت‌های مختلف آن‌ها بسیار مؤثر باشد. علت این اختلال چندان مشخص نیست ولی با رعایت رژیم غذایی و تجویز بعضی از داروهای آرام‌بخش، می‌توان تا حد زیادی از علائم آن‌ها کاست.



◀ پیامدهای نقص و معلولیت

فرایندهای معلولیت و مؤلفه‌های آن بر اثر عوامل مختلف فردی و محیطی ایجاد می‌شوند. از جمله عوامل محیطی، می‌توان به رفتارها و خواست‌های اجتماعی و از عوامل مرتبط با فرد می‌توان به عارضه، بیماری و حادثه اشاره کرد. مؤلفه‌های سه‌گانه‌ی معلولیت، پیامدهای فردی، خانوادگی و اجتماعی به همراه دارند؛ که در ذیل به آن‌ها اشاره می‌شود.

| پیامدهای فردی: کاهش استقلال و تحرک، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، همانندی اجتماعی، درآمد، کیفیت زندگی و ...؛

| پیامدهای خانوادگی: نیاز به مراقبت، شکاف در روابط خانوادگی، فشار اقتصادی، تنشج در محیط خانواده و ...؛

| پیامدهای اجتماعی: نیاز به مراقبت، نداشتن نقش تولیدی مهم، شکاف در هم پیوندی با جامعه و ...؛

◀ عادی‌سازی کودکان دارای معلولیت

عدالت اجتماعی و رعایت حقوق بشر ایجاب می‌کند کلیه‌ی کودکان با نیازهای ویژه، لزوماً نباید در مدرسه ویژه و مجزا جایابی شوند، بلکه می‌توان آنان را در مدارس تلفیقی و فراگیر جایابی کرد، اما تحت آموزش ویژه و خدمات ویژه قرار داد تا توانایی‌های بالقوه‌ی آنان شکوفا شود.

بسیاری از متخصصان تعلیم و تربیت اعتقاد دارند که جداسازی آموزشی برای افراد دارای نیازهای ویژه، غیرانسانی است و به رشد همه‌جانبه‌ی آنان آسیب می‌رساند و در نتیجه از برنامه‌های آموزش تلفیقی و در سال‌های اخیر از آموزش فراگیر حمایت می‌کنند. یکپارچه‌سازی آموزشی، فرایندی است که طی آن کودکان دارای نیازهای ویژه با کودکان عادی، به‌طور تمام‌وقت یا پاره‌وقت کنار هم آموزش می‌بینند.

در ایران نیز، در سال‌های اخیر یکی از گام‌های مهمی که برای تحقق این هدف‌ها برداشته شده، یکپارچه‌سازی آموزشی دانش‌آموزان نابینا، در مدارس و کلاس‌های عادی است. در این مورد اکثر متخصصان بر اهمیت نگرش مثبت معلمان، دانش‌آموزان و اولیای آنان تأکید می‌کنند و به‌طور خاص یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر موفقیت برنامه‌های یکپارچه‌سازی آموزشی را نگرش مثبت معلمان و همکلاسی‌ها معرفی می‌نمایند.



در شکل‌گیری نگرش نسبت به افراد دارای نیازهای ویژه، عوامل متعددی ممکن است دخالت داشته باشند. این عوامل را می‌توان در فرهنگ افراد، باورهای مذهبی، زمینه‌ی خانوادگی و تاریخی آن‌ها، میزان و نوع رابطه و تعامل اجتماعی و همچنین میزان آگاهی و اطلاعات درباره‌ی موضوع و معلولیت موردنظر جست‌وجو کرد. این مسئله که جامعه معلولیت را چگونه می‌نگرد و آیا افراد دارای نیازهای ویژه در جامعه پذیرفته یا طردشده‌اند، مهم است.

برای تغییر نگرش، نخست به حضور هر چه بیشتر افراد دارای معلولیت حسی، ذهنی و جسمی در مدارس، اجتماعات، محیط‌های کاری، مراکز تفریحی و همچنین رسانه‌های گروهی نیاز است. شما والدین در این راستا نقش بسیار مهمی دارید؛ اگر شما با انواع معلولیت‌ها آشنا شده و آن‌ها را به فرزند خود معرفی کنید می‌توانید به کودکان دارای معلولیت کمک کنید تا زندگی بهتری داشته باشند و منزوی نشوند.

داستان سارا

وقتی دخترم، سارا، خیلی کوچک بود، من به دوست خودم، مینا سر می‌زدم. دخترش، ندا، نمی‌توانست راه برود. سارا عادت داشت روی دست‌ها و زانوهایش بیفتد و با ندا بازی کند. چند سال سریع گذشت تا زمانی که هر دو در مدرسه‌ی ابتدایی هم‌کلاسی شدند. هنگامی که ما به دیدن مینا رفته بودیم یکی از کارهایی که سارا انجام می‌داد این بود که در پشت صندلی چرخ‌دار برقی ندا بود تا به او کمک کند تا با هم در محل دور بزنند و بازی کنند. مینا یک مبارز متعهد برای ورود فرزندش به جامعه بود. در حقیقت، ندا و دوستانش عادت داشتند که در خانه‌ی مینا دور هم جمع شوند، هم به این دلیل که این خانه برای همه قابل دسترسی بود و هم به این دلیل که مینا هر روز آنجا بود تا به کودک خود در برقراری ارتباط و دوست پیدا کردن کمک کند. او معتقد بود کودکان خاص نه تنها عضو جامعه هستند، بلکه چیزهای زیادی برای ارائه دارند. این موضوعی نیست که کودکان در محیط آموزشی خود یاد بگیرند؛ این در برنامه‌ی درسی نیست. اما آنچه سارا از دوستی با ندا آموخت این درس عمیق بود که اگر چه ممکن است از نظر توانایی یا ظاهر متفاوت باشیم، اما همه‌ی ما یکسان هستیم. به نظر شما والدین سارا چه رفتاری داشتند که باعث می‌شد او ندا را درک کند؟ دوستش داشته باشد و حتی به او کمک کند؟

◀ آموزش ارتباط مثبت با افراد دارای معلولیت به فرزندان

• معلولیت را برای فرزندان تعریف کنید.

علیل، محدود به ویلچر، عقب مانده، ضعیف، ناتوان، ناقص، بیمار و بسیاری از واژه‌های نامناسب دیگر، تنها بخشی از کلماتی هستند که ممکن است برخی والدین برای اشاره به یک فرد دارای معلولیت استفاده کنند. این واژه‌ها می‌تواند در برداشت کودک شما از این افراد تاثیر بگذارد. حتماً شما هم شنیده‌اید که معلولیت، محدودیت نیست. این جمله تکراری اما مهم، باید در تعریف ما از معلولیت گنجانده شود، به طوری که فرزندان در تعریف معلولیت، بر ناتوانی و محدودیت تأکید نکنند و به یاد داشته باشند که فرد دارای معلولیت در درجه‌ی اول، یک انسان است مانند همه‌ی انسان‌ها. شاید لازم باشد که تعریف معلولیت، انواع معلولیت و ویژگی‌های معلولان را برای فرزندان توضیح دهید. بالا بردن آگاهی اصلی‌ترین پل ارتباط بین ما و افراد دارای معلولیت است.

• فرزندان را ترغیب کنید تا ارتباط برقرار کند.

شاید کودکان از نحوه‌ی برقراری ارتباط با دوست دارای معلولیت خود نگرانی‌هایی دارد و شاید هم منتظر همراهی و تایید والدینش برای دوست شدن است. از طرفی

کودکان دارای معلولیت، عموماً کودکانی تنها هستند که در موقعیت‌های مختلف مانند موقعیت‌های آموزشی، دوستی ندارند. لازم است والدین، فرزند خود را ترغیب کنند تا با افزایش مهارت‌های ارتباطی، به سمت کودک دارای معلولیت حرکت کند و به دور از دلسوزی و ترحم، با او ارتباط برقرار نماید.



• **یادش بدهید تا دوستش را متفاوت صدا کند.**

شاید شما هم دیده باشید که برخی برای خطاب کردن یک فرد دارای معلولیت، از الفاظ نامناسبی استفاده می‌کنند. این‌گونه خطاب‌ها برای کودکان دارای معلولیت بسیار مخرب و آسیب‌زا است. پس برای فرزندتان خوب این مسئله را توجیه کنید که این‌گونه رفتار مناسب نیست و بهتر است برای خطاب کردن دوستش، مانند بقیه رفتار نکند و حتی خیلی خوب است که با تأکید بر توانمندی طرف مقابل، او را خطاب کند مانند سارای هنرمند، علی خوش‌صدا، الناز خوش‌لباس و غیره .

• **همدلی را به کودک خود آموزش دهید.**

مؤثرترین اقدام برای بهینه‌سازی روابط کودکان با افراد دارای معلولیت، آموزش مهارت همدلی است. همدلی یعنی اینکه فرد بتواند مسائل دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند و برای نظرها و احساسات آن‌ها ارزش و احترام قائل شود.



برای این منظور، ضمن تأکید بر اهمیت همدلی، سعی کنید با فرزندان خود به صورت بازی و ایفای نقش، تمرین‌هایی جهت انتقال این مهارت انجام دهید. خوب گوش دادن به طرف مقابل، درک احساسات طرف مقابل، پذیرش، همراهی و... اجزای مهارت همدلی است که باید به فرزندان انتقال دهید. به بیان ساده‌تر باید به او این مهارت را یاد دهید که خودش را جای طرف مقابل قرار دهد. با همین درک همدلانه است که فرزندان در می‌یابند فرد دارای معلولیت، درست مثل خودش احساس دارد؛ بنابراین همان‌طور باید با او رفتار کند که دوست دارد با خودش رفتار شود.

• به فرزندان یاد دهید که با کودک دارای معلولیت مشارکت کند.

آشنایی فرزندان سالم با محدودیت‌ها و توانایی‌های فرد دارای معلولیت و شرکت دادن آن‌ها در فعالیت‌ها و کارها بر اساس ظرفیت و توان آن‌ها، می‌تواند زمینه‌ی ارتباط اثربخش سالم را با کودک دارای معلولیت فراهم کند. به کودک خود توصیه کنید در فعالیت‌های مختلف از قبیل کارهای گروهی یا حتی ورزشی با دوست دارای معلولیت خود مشارکت و با او در کارهای تیمی متناسب با توانمندی‌هایش همراهی کند. شاید لازم باشد در این زمینه برای او مثال‌هایی بزنید مثلاً اگر می‌خواهی یک روزنامه‌دیواری درست کنی، دوست دارای معلولیت تو می‌تواند در تهیه‌ی گزارش ویژه کمک کند.

• به فرزندان یاد دهید که از آنان حمایت کند.

متأسفانه شاهد این هستیم که در جمع‌های مختلف مانند مدرسه، کودکان دارای معلولیت، اذیت و آزار می‌شوند. والدین باید آگاه باشند که اگر در جمع فرزندان، فرد دارای معلولیتی وجود دارد، فرزند خود را ترغیب کنند که از او حمایت کند و به دیگران نشان دهد که مراقب فرد دارای معلولیت است.

• چند برنامه‌ی مشترک را برنامه‌ریزی کنید.

لازم است همراه با فرزند خود چند برنامه‌ی مشترک برای شناخت بهتر کودکان دارای معلولیت برنامه‌ریزی کنید؛ مثلاً بازدید از مراکز نگهداری از این کودکان، یا بازدید از نمایشگاه توانمندی‌های این کودکان. اگر فرزندان در مدرسه یا آموزشگاهی که هست، کودک دارای معلولیت وجود دارد از او بخواهید تا شما را با هم آشنا کند، با هم یک گردش کوچک داشته باشید و حتی می‌توانید هدیه‌ای بخرید تا فرزندان به مناسبت خاصی به کودک دارای معلولیت بدهد.



• رفتار مناسب فرزندان را تحسین کنید.

کودکان نیازمند توجه، حمایت و تحسین هستند. برای تقویت و تثبیت رفتارهای سالم و مثبت مانند کمک به افراد دارای معلولیت، باید فرزند خود را تحسین کنید. وقتی می‌بینید کودکان در پارک با کودک دارای معلولیت در حال بازی است، با زدن یک لبخند و گفتن آفرین، کودکان را همراهی کنید تا برای تکرار این رفتارها، انگیزه‌ی بیشتری پیدا کند.

• خودتان الگو باشید.

تمام این راهکارها زمانی جواب می‌دهد که خودتان هم در برخورد با افراد دارای معلولیت، الگوی مناسبی برای فرزندان باشید. وقتی فرزندان می‌بینند که مادرش در یک موسسه‌ی خیریه‌ی حمایتی عضو است، پدرش در اتوبوس جای خود را به یک فرد دارای معلولیت می‌دهد، مادرش به فردی که روی ویلچر نشسته در عبور از یک جای سخت کمک می‌کند، پدرش در خرید نان اولویت را به فرد دارای معلولیتی می‌دهد و... حتماً از این رفتارها الگوی مناسبی خواهد گرفت.



همچنین در کنار تمامی این موارد، برای فراهم کردن شرایط مطلوب جهت حضور افراد دارای معلولیت در جامعه، به فرزند خود یاد دهید:

| در مسائل خصوصی کودک دارای معلولیت وارد نشود (مسائلی مانند علت معلولیت). به او یاد دهید که بهتر است در مورد معلولیت فرد تا زمانی که خود فرد نمی‌خواهد یا به بحث مرتبط نیست، صحبت نکند.

| به فرزندان یاد دهید که کودکان دارای معلولیت برخی مواقع مجبورند کارها را آهسته‌تر انجام دهند و در این مواقع لازم است که صبر کند و به جای دوستش کار را انجام ندهد.

| به فرزندان بگویید اگر در برخورد با کودک دارای معلولیت اشتباه کرد، آرامش خود را حفظ کند و حتماً معذرت‌خواهی بکند. نیازی به احساس گناه داشتن یا هول شدن نیست.

| همیشه سعی کند بدون در نظر گرفتن معلولیت، مانند یک فرد عادی با طرف مقابل برخورد کند. مگر در مواردی که معلولیت فرد، باعث ایجاد مشکل خاصی شود.

◀ معرفی یک قهرمان

باغچه‌بان در روز ۱۹ اردیبهشت ماه سال ۱۲۶۴ در ایروان پایتخت کنونی جمهوری ارمنستان چشم به جهان گشود. او به شیوه‌ی سنتی و مکتب‌خانه‌ای تحصیل کرد و ضمن آموزش در مکتب‌خانه، در کنار پدر کار می‌کرد. او در ۱۵ سالگی با مختصر سوادى که داشت، مجبور به ترک تحصیل شد و برای گذران زندگی، مدتی به قنادی و بنایی پرداخت. سرانجام جبار به دنبال تکمیل تحصیلات خود رفت و پس از مدتی، در مدرسه‌ای که در ایروان به سبک جدید راه‌اندازی شده بود، به معلمی پذیرفته شد.

با شدت گرفتن تهدیدها، قتل عام‌ها و غارت مسلمانان قفقاز و ایروان توسط روس‌ها و ارمنی‌های مهاجر، باغچه‌بان به ناچار به همراه همسرش صفیه میربابائی در سال ۱۲۹۸ شمسی از راه جلفا وارد شهر مرنند شد. او در آن وقت بیش از سی و چهار سال نداشت. جبار در مرنند به شغل آموزگاری در مدرسه‌ی دولتی احمدیه مشغول و در اواخر اردیبهشت سال ۱۲۹۹ شمسی به تبریز منتقل شد. در این زمان جبار چون شیوه‌ی تدریس الفبای فارسی را نارسا دید، روش تازه‌ای برای تدریس آن به کار برد که موفقیت زیادی به همراه داشت.

او ابتدا در تبریز کودکانستانی را با عنوان باغچه‌ی اطفال دایر کرد و به همان خاطر خود را باغچه‌بان نامید. او مدرسه‌ی ناشنویان را در سال ۱۳۰۳ با وجود مخالفت‌های زیاد در تبریز دایر کرد؛ این کلاس جنب باغچه‌ی اطفال باغچه‌بان در کوچه‌ی انجمن در ساختمان معروف به عمارت انجمن تأسیس شد. از همان زمان، نام خانوادگی خود را از عسگرزاده، به باغچه‌بان تغییر داد.

باغچه‌بان، در آن سال در تبریز به فکر تدریس به ناشنویان افتاد و کار تدریس به ناشنوا را با سه پسر ناشنوا آغاز کرد. باغچه‌بان در امر آموزش ناشنویان، هیچ‌گونه تجربه‌ی قبلی یا دسترسی به کتاب و مقالاتی در این باره نداشت.

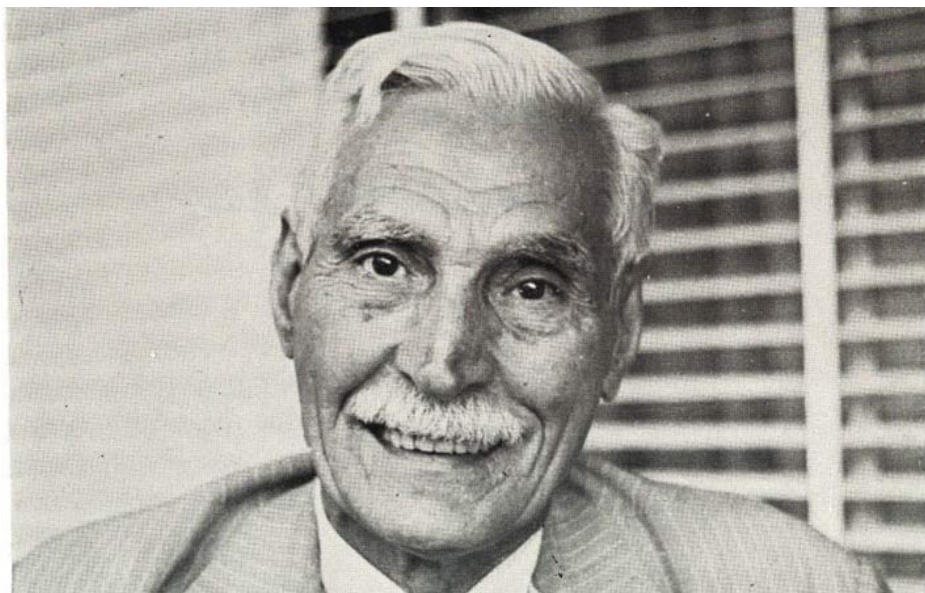
او در پرتو تجربه‌ی شخصی، به نقش مهم حس بینایی و لمس اشیا در آموزش زبان به ناشنویان پی برد. همچنین برای این کودکان، بازی‌ها و کاردستی‌های جدید و تزئینات و صورتک‌های گوناگون ساخت. در واقع جبار باغچه‌بان با تأسیس این مدرسه، به طور رسمی به تعلیم و تربیت کودکان ناشنوا که در دنیای سکوت به سر می‌بردند، پرداخت.

وی از سال ۱۳۰۷ خورشیدی با وجود دشواری‌های وسیع چاپ و کلیشه، چاپ کتاب‌های ویژه‌ی کودکان را با نقاشی‌هایی که خود می‌کشید آغاز کرد. یکی از کتاب‌های وی با عنوان بابا برفی توسط کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان به چاپ رسیده و شورای جهانی کتاب کودک آن را به عنوان بهترین کتاب کودک انتخاب کرد.

باغچه‌بان، با تأسیس دبستان ناشنویان در تهران، به فکر اختراع دستگاهی افتاد که کودکان ناشنوا بتوانند از آن استفاده کرده و قادر به شنیدن باشند. به همین منظور، در سال ۱۳۱۲ دستگاهی اختراع کرد که افراد ناشنوا از راه دندان و حس استخوانی، قادر به شنیدن صداها می‌شدند و این سمعک، وسیله‌ی انتقال صدا از طریق دندان به مرکز شنوایی بود. دستگاه یاد شده پس از تکمیل، به نام تلفن گنگ در تاریخ ۲۲ بهمن ۱۳۱۲، به نام جبار باغچه‌بان در اداره‌ی ثبت اختراعات به ثبت رسید.

وی در سال ۱۳۲۲، جمعیت حمایت از کودکان ناشنوا را تأسیس کرد و در سال بعد، مجله‌ای به نام مجله‌ی زبان منتشر کرد و در آن، روش خویش را در اختیار آموزگاران کلاس اول گذاشت. او طی سال‌ها تعلیم و تربیت کودکان، به روشی دست یافت که امروز آن را روش ترکیبی می‌گویند. جبار باغچه‌بان در همین سال، کلاس تربیت معلم ناشنویان را با همکاری دانش‌سرای مقدماتی، در آموزشگاه خود تأسیس کرد و بدین ترتیب، اولین گام در تربیت رسمی معلمان کودکان استثنایی برداشته شد.

سرانجام معلم گل‌های خاموش ایران، میرزا جبار عسگرزاده باغچه‌بان، پس از عمری تلاش در راه اعتلای فرهنگ ایرانی، در روز چهارم آذرماه سال ۱۳۴۵، در ۸۱ سالگی چشم از جهان فرو بست و به دیار باقی شتافت و در تهران به خاک سپرده شد. با مرگ او، کودکان استثنایی، دل‌سوزترین پدر خود را از دست دادند. روحش شاد و راهش پر رهرو و جاودانه باد.

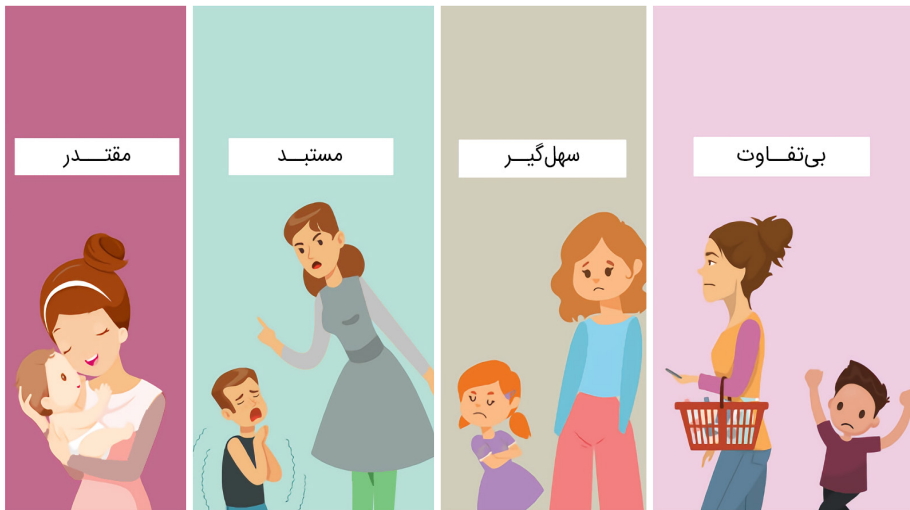


◀ بخش دوم: ارتقای مهارت‌های والدگری

◀ سبک‌های فرزندپروری

والدین، مرکز ثقل تربیت کودک و نوجوان‌اند و قبل از هر نظام تربیتی دیگر بر روی فرزند خود تأثیر دارند. جو حاکم بر خانواده و رفتار والدین در چگونگی احساس فرد از خود و توانایی‌هایش مؤثر است. این فرایند مستلزم تلاش و پشتکار، صرف وقت، شکیبایی، آمادگی مداوم برای پذیرش خطا و تعدیل رفتار تربیتی است.

شیوه‌ی کاربستِ محبت، اقتدار و کنترل والدین بر فرزندان و نگرش پدر و مادر به این مفاهیم، سبک فرزندپروری او را تشکیل می‌دهد. پس سبک‌های فرزندپروری مجموعه‌ای از رفتارهای تعیین‌کننده‌ی ارتباطات متقابل والد-فرزند در موقعیت‌های متفاوت است و این‌گونه فرض می‌شود که موجب ایجاد یک فضای تعامل گسترده می‌گردد. محققان با تلاش بر یافتن ویژگی‌های مشترک تربیت والدین چهار سبک فرزندپروری را شناسایی کرده‌اند. اما لازم است بدانید هر والدی با فرزند خود رابطه‌ای منحصربه‌فرد دارد.



هر کدام از این سبک‌های فرزندپروری در چهار زمینه‌ی نظم، ارتباط، انتظارات و بیان احساسات و عواطف با هم متفاوت هستند. این سبک‌های مهم و اثرگذار عبارتند از سهل‌گیرانه، مستبدانه، بی‌تفاوت و مقتدرانه.



□ سبک فرزندپروری سهل‌گیر

والدین آسان‌گیر، صرفاً پذیرا هستند و درخواست و توقع بسیار کمی از فرزند خود دارند و از هر نوع اعمال مهارتی بر کودک، خودداری می‌کنند. این والدین درحالی‌که فرزندان رشد کافی نکرده‌اند و هنوز توانایی تصمیم‌گیری در بسیاری از امور را ندارند، به آن‌ها اجازه می‌دهند که در هر سنی، خودشان تصمیم بگیرند و حتی تصمیماتی بگیرند که مستلزم کسب تجربه و دانش هستند که فرزندان، هنوز به آن‌ها دست نیافته‌اند. به فرزندان اجازه می‌دهند هر وقت و هر چه دوست دارند، بخورند و هر ساعتی خواستند و به هر میزانی که می‌خواهند، بخوابند و تلویزیون تماشا کنند و یا بیرون از خانه بمانند.

به‌طورکلی یک پدر و مادر آسان‌گیر، همیشه در تلاش است که همسو با تکانه‌ها، درخواست‌ها، اعمال و امیال کودک رفتار کند و هیچ توقعی از کودک

برای انجام کارهای منزل و رفتار مناسب ندارد و در ذهن کودک تصویری از خود ایجاد می‌کند که کودک او را تنها منبع خدمات می‌داند نه به‌عنوان عامل توانا و فعال که مسئول شکل‌دادن و یا تغییر رفتار فعلی یا رفتار آتی کودک است.

این والدین معمولاً استقلال و آزادی زیادی به فرزندان می‌دهند ولی معمولاً اهداف و انتظاراتی روشن برای فرزندان ترسیم نمی‌کنند. والدین سهل‌گیر، صاحب فرزندان هستند که کمترین میزان اعتماد به نفس، کنجکاو و خودکنترلی را در هر گروهی از خود نشان می‌دهند و در مهارت‌تکانه و تشخیص ارزش از ضدارزش مشکل دارند. والدین دارای این سبک، فرزندان را به حال خود رها می‌کنند و الگوی مناسبی برای آن‌ها نیستند. گرایش به مصرف مواد مخدر و سایر رفتارهای ضداجتماعی در فرزندان خانواده‌های آسان‌گیر بسیار دیده می‌شود.

• ویژگی‌های والدین سهل‌گیر

- ۱- توجه بسیار زیادی به فرزندان خود دارند؛
- ۲- تصمیم‌گیری‌های بزرگ و مهم را به فرزندان خود واگذار می‌کنند؛
- ۳- هیچ انتظاری از کودک و نوجوان وجود ندارد
- ۴- به‌جای مسئولیت‌پذیری بر آزادی فرزندشان تأکید دارند؛
- ۵- ساختار، قوانین و استانداردهای رفتاری بسیار محدودی برای کودک و نوجوان قائل‌اند و همان‌ها هم به‌خوبی اجرا نمی‌شوند؛
- ۶- همواره از پاداش و جایزه (رشوه) برای کنترل فرزندشان استفاده می‌کنند؛
- ۷- اصلاً یا به‌ندرت محدودیت و تنبیه برای رفتارهای نامطلوب کودک و نوجوانشان اعمال می‌کنند؛
- ۸- تمام خواسته‌های فرزندشان را بدون حد و مرز برآورده می‌کنند؛

• ویژگی فرزندان والدین سهل‌گیر

کودکان و نوجوانان ممکن است از این نوع فرزندپروری استقبال کنند. زیرا کمترین مسئولیتی در قبال آزادی حداکثری آن‌ها وجود دارد. اما این اتفاق در ادامه می‌تواند

بسیار آسیب‌زا باشد. کودکان و نوجوانانی که دارای والدین سهل‌گیر هستند، دچار مشکلات زیر خواهند شد:

۱- فقدان توانایی مدیریت هیجانات و احساسات

۲- کمبود اعتمادبه‌نفس

۳- سرکشی کردن در صورت عدم تأمین خواسته‌ها

۴- مشکل در پیروی از قوانین

۵- عدم نظم‌پذیری

۶- فرار از مسئولیت‌پذیری

۷- بروز مشکلات رفتاری متعدد

۸- احتمال بالای گرایش به مصرف مواد و الکل

۹- متوقع بودن

۱۰- در معرض خطرات قرار گرفتن

۱۱- عدم انتقادپذیری

۱۲- پیشرفت تحصیلی پایین

۱۳- ابراز رفتارهای خشونت‌آمیز و پرخاشگرانه





■ سبک فرزندپروری مستبدانه

والدین دیکتاتور، روابط سرد همراه با کنترل زیاد را بر فرزندان خود، اعمال می‌کنند. اغلب فرزندان خود را تحقیر و تنبیه کرده و در مورد تنبیه به کار گرفته، هیچ‌گونه توضیحی نمی‌دهند. والدین مستبد، انتظارات بسیار بالایی از فرزندان خود دارند و در ارتباط با فرزندان عواطف اندکی نشان می‌دهند. این والدین لزومی برای ارائه‌ی دلیل جهت دستورات خود نمی‌بینند و بر اطاعت و احترام بی‌چون‌وچرای فرزندان تأکید می‌کنند. این والدین، کنترل‌های سخت‌گیرانه‌ای

برای فرزندان خود اعمال می‌کنند و نگرش آن‌ها این است که: هرچه من می‌گویم باید انجام بدهی و در غیر این صورت تحت فشار و تنبیه قرار می‌گیری. پدر و مادر مستبد، شخص پرتوقع و خودکام‌های است که تلاش می‌کند رفتارها و نگرش‌های فرزندش را مطابق یک دسته از معیارهای خشک شکل دهد و مهار و ارزیابی کند. این معیارها مطلق بوده و از طریق گفتگو و مشورت متعادل نمی‌شوند.

**هرچه من می‌گویم
باید انجام بدهی
و در غیر این
صورت تحت
فشار و تنبیه قرار
می‌گیری.**

آن‌ها کودک خود را مطیع، تسلیم و منفعل می‌خواهند و در مواقعی که رفتار و عملکرد کودک در تعارض با معیارهای تعیین‌شده قرار می‌گیرد از تنبیه و اعمال زور برای کنترل کودک استفاده می‌کنند. سبک والدین مستبد مملو از اجبار فیزیکی و خصومت کلامی است. اجبار فیزیکی به معنای به‌کارگیری فراوان تنبیه‌های خشن، همراه با کنترل‌گری زیاد و غیرقابل‌پذیرش برای فرزندان است. خصومت کلامی نیز با به‌کارگیری انتقادهای مخرب برای ایجاد نظم در فرزندان تعریف می‌شود.

• ویژگی والدین مستبد

- ۱- انتظارات و مطالبه‌های بسیار زیاد از فرزند خود دارد؛
- ۲- قوانین شدیداً سخت‌گیرانه‌ای برای کودک و نوجوان وضع می‌کنند و هیچ توضیحی در مورد آنان نمی‌دهند؛
- ۳- تمایل دارند که فرزندانشان دقیقاً مانند آنان عمل کنند؛
- ۴- تمام تصمیم‌ها را خوشان می‌گیرند و کودک و نوجوان را در این مهم شریک نمی‌سازند یا برای نظرشان احترام قائل نیستند؛
- ۵- از تحقیر فرزندان در حضور دیگران ابایی ندارند؛
- ۶- از تنبیه عاطفی و جسمی استفاده می‌کنند؛
- ۷- هیچ انعطافی در مورد امور از خود نشان نمی‌دهند و کوچک‌ترین مسامحه‌ای ابراز نمی‌کنند. به بیان دیگر همه چیز باید مطابق با فرمان آن‌ها باشد و غیر از آن قابل قبول نخواهد بود؛
- ۸- هیچ اشتباه عمدی یا غیرعمدی را از فرزندشان نمی‌پذیرند و در این مواقع کودک یا نوجوان را شرمسار می‌کنند؛
- ۹- کمترین حمایت‌گری را از فرزندان خود دارند و در مواقع حساس پشتیبان آنان نیستند و حتی ممکن است تهاجمی نیز رفتار کنند؛
- ۱۰- با فرزندشان همدلی نمی‌کنند و به او اعتماد ندارند؛
- ۱۱- دستاوردهای فرزندان خود را نادیده می‌گیرند و به تحسین آنان نمی‌پردازند؛



• ویژگی فرزندان والدین مستبد

همان‌طور که واضح است این نوع از فرزندپروری عواقب منفی برای فرزندان دارد و فضای خانه را برای کودک و نوجوان ناامن می‌سازد. کودکان و نوجوانانی که در محیط استبدادی رشد می‌کنند، ویژگی‌های زیر را از خود نشان می‌دهند:

- ۱- چون همواره مورد سرزنش، تحقیر و ... والدین بوده‌اند، اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس بسیار پایینی دارند؛
- ۲- ضعف مشهودی در مهارت‌های اجتماعی دارند؛
- ۳- تمام تصمیم‌ها را برای آنان والدینشان گرفته‌اند، خود در تصمیم‌گیری دچار مشکل هستند؛
- ۴- به دلیل آنکه همواره کارها را به روش والدین خود انجام داده‌اند، خلاقیتی در انجام امور یا حل مشکلات از آنان انتظار نمی‌رود؛
- ۵- در معرض فریادهای والدین بودن، این کودکان و نوجوانان را به انسان‌های همیشه نگران و مضطرب بدل می‌کند؛
- ۶- در اثر سرزنش‌های مکرر، ترس از شکست دارند و از این‌رو تمایلی به امتحان کردن موقعیت‌های جدید ندارند که مبادا شکست بخورند؛
- ۷- عمدتاً عملکرد تحصیلی این کودکان و نوجوانان خیلی مطلوب نیست؛
- ۸- دریافت تنبیه‌های عاطفی و جسمانی، خشم را در درون فرزندان درونی کرده و آنان را به افراد دارای مشکلات رفتاری و پرخاشگر تبدیل می‌سازد؛
- ۹- نسبت به همگان بدبین هستند؛
- ۱۰- همه‌چیز برای این کودکان صفر و یک است.
- ۱۱- به صورت کلی احتمال گرایش فرزندان والدین مستبد به رفتارهای ضداجتماعی بالا است.



■ سبک فرزندپروری بی تفاوت

این سبک فرزندپروری را متسامحانه یا طرد شده نیز می‌گویند. والدین بی تفاوت نه توقعی از فرزندان دارند و نه به نیازها و خواسته‌های آن‌ها توجه می‌کنند. والدین متسامح آزادی بی‌حد و حصر و بدون نظارت به فرزندان خود می‌دهند و هیچ‌گونه دخالتی در رفتارها و کارهای فرزندان ندارند. این والدین از زیر بار مسئولیت شانه خالی می‌کنند و فرزندان خود را به حال خود رها می‌سازند. آنان تعهدی نسبت به نقش پدر و مادری خود در مراقبت از فرزندان (جز فراهم آوردن

حداقل لباس و غذای لازم) احساس نمی‌کنند و دلبستگی عاطفی نسبت به فرزندان خود ندارند. بنابراین ویژگی شاخص این والدین، غفلت و بی‌توجهی است. اغلب این والدین، بالاترین اولویت را برای نیازها و علایق خود قائل هستند، نه برای فرزندانشان. آن‌ها فرزندان خود را حمایت نکرده و اغلب از اعمال و رفتار آنان آگاهی ندارند و از بیشتر نیازهایشان غافل‌اند. تفاوت والدین بی تفاوت با والدین سهل‌گیر این است که والدین سهل‌گیر، بیش از اندازه

والدین

متسامح آزادی

بی‌حد و حصر و

بدون نظارت به

فرزندان خود

می‌دهند.

به فرزندان خود محبت می‌کنند و منبع حمایت افراطی هستند، ولی والدین بی‌تفاوت نه به فرزندان خود محبت و نه به نیاز آن‌ها توجه می‌کنند و نه این‌که از آن‌ها انتظار رفتار بر اساس معیارها و قواعد دارند. این والدین معمولاً از فرزندان خود فاصله می‌گیرند. کودکان این والدین از نظر هیجانی کناره‌گیر و بیش‌ازاندازه نیازمند محبت هستند، آن‌ها نمی‌توانند روابط صمیمی و دلبستگی برقرار کنند و به دیگران هم توجهی نمی‌کنند و احتمال انجام رفتارهای پرخطر (مصرف مواد مخدر، پرخاشگری) در این کودکان بالا است.

• ویژگی والدین بی‌تفاوت

داشتن یک یا تعدادی از موارد زیر به این معنا نیست که شما، والد بی‌تفاوتی هستید؛ اما باید به‌عنوان یک هشدار به این موضوع نگاه کرده و برای بهبود سبک والدگری خود اقدام نمایید.

۱- والدین بی‌تفاوت گمان می‌کنند که وظیفه‌ی آنان صرفاً تأمین مایحتاج اولیه‌ی زندگی فرزندان (مانند غذا، پوشاک و ...) است و نیازی به برقراری ارتباط عاطفی با کودک و نوجوان خود ندارند؛

۲- آنان از هرگونه رویارویی که منجر به تبادل احساسات بین والد و فرزند شود، اجتناب می‌کنند؛

۳- وقت بسیار اندکی برای کودک خود می‌گذارند و بیشتر درگیر مسائل کاری و شخصی خود هستند؛

۴- والدین طردکننده، نظارتی بر آموشد فرزند خود ندارد؛

۵- از برنامه‌ها و کارهای فرزند خود بی‌اطلاع‌اند؛

۶- والدین این دسته، انتظار ویژه‌ای از فرزند خود ندارد و همین‌که آنان کاری با والد خود نداشته باشند، کافی است؛

۷- به فعالیت‌ها، دستاوردها و استعداد فرزندشان علاقه‌ای نشان می‌دهند؛

۸- نسبت به امور تحصیلی و مدرسه‌ی فرزندانشان بی‌توجه‌اند.

• ویژگی فرزندان والدین بی‌تفاوت

- ۱- عدم حمایت خانواده از این کودکان و نوجوانان، آنان را به اضطراب و استرس دچار خواهد کرد؛
- ۲- در ابراز احساسات خود مشکل دارند و عموماً گوشه‌گیر و منزوی هستند؛
- ۳- به دلیل وجود جو سرد در خانواده، از ایجاد ارتباط صمیمی با دیگران هراس دارند؛
- ۴- فقدان نظارت والدین، آنان را در معرض خطرات، بزهکاری و مصرف مواد قرار می‌دهد؛
- ۵- همواره احساس بی‌کفایتی و دوست داشته‌نشدن دارند؛
- ۶- از آنجاکه والدین هیچ دخالتی در مسیر سرنوشت او ندارند و به او توصیه‌ای برای آینده نمی‌کنند، احساس بی‌هدفی و سرگشتگی به‌صورت مداوم با آنان خواهد بود؛
- ۷- قوانینی در خانه برای آنان وضع نشده است؛ لذا آنان توانایی پیروی از قوانین اجتماعی را نیز ندارند.





□ سبک فرزندپروری مقتدرانه

بهترین شکل فرزندپروری همین است! والدین مقتدر ارتباط دوستانه‌ای با فرزندان خود دارند، در عین حال قوانین مشخصی برای آنان ترسیم می‌کنند و دلیل وضع این قوانین را برای کودک و نوجوان توضیح داده و آنان را نیز در این فرایند شریک می‌کنند. والدین در این دسته، دیدگاه کودک را می‌شناسند و برای تربیت فرزندانشان هم از قدرت و هم از منطق خود استفاده می‌کنند. پژوهش‌های قابل ملاحظه‌ای در فرزندپروری نشان داده‌اند که فرزندان این سیستم متعادل خانوادگی از نظر هیجانی سالم‌تر، شاداب‌تر و در زندگی و مدرسه موفق‌ترند. کودکان والدین دارای سبک مقتدرانه، رفتاری بانشاط‌تر و دوستانه از خود نشان می‌دهند. این کودکان اغلب متکی به خود و سرحال هستند، در برابر مشکلات موجود، تاب آور بوده و به دنبال پیشرفت هستند. البته این سبک والدگری نیز زمانی کارگشا خواهد بود که هم پدر و هم مادر، توأمان آن را اجرا کنند؛ وگرنه اتخاذ یک سبک تربیتی دیگر در کنار مقتدرانه توسط پدر یا مادر، افاقه نخواهد کرد.

در سبک فرزندپروری مقتدرانه والدین نسبت به خواسته‌های فرزند خود پاسخگو هستند و در عین حال از کودکان خود نیز انتظاراتی دارند که کودک باید برآورده

کند. این روش تربیتی شامل توضیح دلیل به درخواست فرزند، داشتن انتظارات مشخص از فرزند، ارتباطات متقابل و مداوم با فرزند، تعیین حدودمرز برای فرزند و پاسخ به نیازهای عاطفی فرزندان است. هدف این شیوه، تربیت فرزند مستقل و متکی به خود است. در این سبک فرزندپروری والدین بیشتر شبیه مربیانی هستند که فرزندان را تشویق به تصمیم‌گیری صحیح نموده و فارغ از نتیجه‌ی تصمیم‌گیری کودکان، مسئولیت آن را نیز به عهده بگیرند. این گروه از والدین به جای مجازات و تنبیه کودکان به آن‌ها نظم و انضباط می‌آموزند.

• ویژگی والدین مقتدر

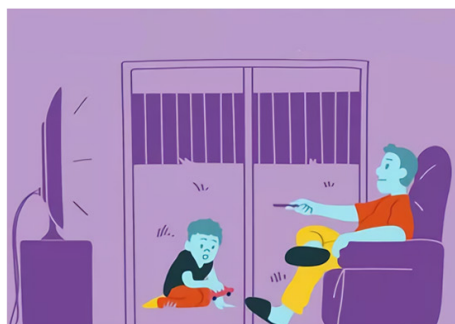
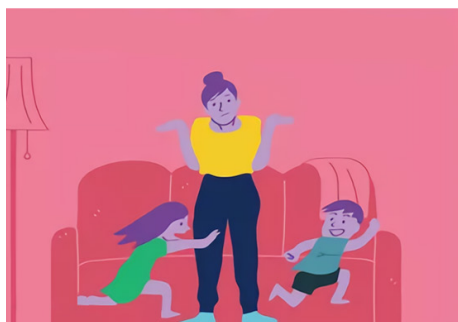
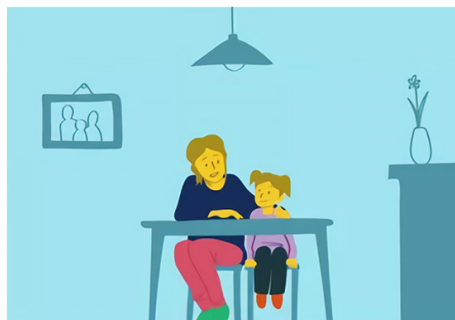
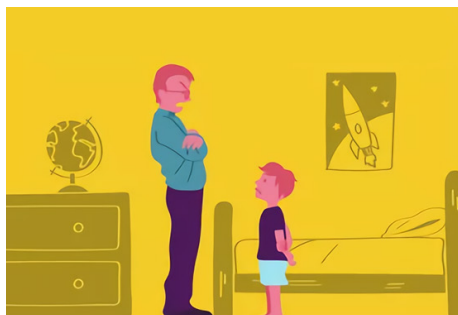
- ۱- اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزندان خود می‌دهند؛
- ۲- کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- ۳- محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- ۴- به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- ۵- انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و پیشتر در مورد دلایل اهمیت هر انتظار با کودک و نوجوان صحبت می‌کنند؛
- ۶- محدودیت‌های منطقی و قابل‌پذیرشی برای کودک و نوجوان اعمال می‌کنند؛
- ۷- انعطاف‌پذیر هستند و در صورت بروز اشتباه از جانب فرزندان، در پی اصلاح آن برمی‌آیند؛
- ۸- مطالبه‌گر و هم‌زمان پاسخگو هستند؛ به این معنا که در صورت عدم رعایت قوانین و برآورده‌نشدن انتظارات، دلایل آن را از کودک خود جویا می‌شوند و در عین حال حمایتگرانه برای رسیدن فرزندشان به نقطه‌ی مطلوب کمک کرده و موانع را از سر راه او برمی‌دارند؛
- ۹- به دستاوردها و علائق فرزندانشان احترام گذاشته و آنان را تشویق می‌کنند؛
- ۱۰- در صورت انتقاد، سعی می‌کنند به تعریف از جنبه‌های مثبت فعالیت‌های کودکان نیز بپردازند؛
- ۱۱- به کودک و نوجوان در حد نیاز آزادی می‌دهند و کنترل و نظارت نیز می‌کنند.

• ویژگی فرزندان والدین مقتدر

- ۱- دارای اعتماد به نفس مطلوبی هستند؛
- ۲- مهارت‌های اجتماعی آنان بسیار رشد یافته و مترقی است؛
- ۳- توانایی به اندازه‌ای در مدیریت هیجانات و احساسات خود دارند؛
- ۴- نسبت به یادگیری‌های جدید و تجربیات تازه پذیرا هستند؛
- ۵- خلاقیت زیادی در حل مشکلات از خود نشان می‌دهند؛
- ۶- دارای قدرت همدلی و مهربانی بیشتری هستند؛
- ۷- در برابر فشار همسالان، ابراز وجود بیشتری دارند و کمتر به دام خطرات و آسیب‌های اجتماعی می‌افتند؛
- ۸- مسئولیت‌پذیری را یاد گرفته و می‌توانند بطور مستقل تصمیمات مربوط به خود را بگیرند. البته همواره در تصمیم‌گیری‌های خود با والدین خود مشورت می‌کنند؛
- ۹- به صورت کلی محترمانه‌تر با بزرگسالان و همسالان برخورد می‌کنند؛
- ۱۰- شرایط تحصیلی مطلوبی دارند و کمتر مشکلاتی را در مدرسه به وجود می‌آورند؛



به صورت خلاصه می‌توان گفت که والدین مستبد، کودکانی مطیع و فرمان‌بردار خواهند داشت؛ اما فرزندان آنان شاد نبوده و عزت‌نفس پایینی دارند و بنابراین در نمایش شایستگی‌های اجتماعی خود دچار مشکل هستند. والدین مقتدر از نعمت داشتن کودکان و نوجوانان بانشاط، توانمند و موفق برخوردارند. پدر و مادرهای سهل‌گیر فرزندان را تربیت می‌کنند که عملکرد تحصیلی ضعیفی دارند و قادر به تنظیم احساسات خود نیستند و در نهایت فرزندان والدین بی‌تفاوت، دارای اعتماد به نفس پایینی هستند و در بروز توانایی‌های خود چالش‌های جدی دارند.





◀ ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک

رسانه‌ها و متخصصین حوزه‌ی تربیت همواره بر ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودکان و نوجوانان تأکید دارند و هر کسی برداشت خود را از این رابطه‌ی مثبت دارد. به صورت کلی می‌توان رابطه‌ی مثبت را شرایطی در نظر گرفت که در آن تعاملات بین والدین و فرزندان به شرح زیر باشد:

الف) مراقبت‌کننده: یعنی کودک این اطمینان را کسب کنند که تحت هر شرایطی پناهگاهی به نام والدین برای او وجود دارد؛

ب) با کیفیت: یعنی والدین با مطالعه، آموزش و مشورت، وظایف والدگری خود را شناخته، ارتقاء داده و به بهترین شکل ممکن انجام دهند؛

ج) ایمن: به این معنا که امنیت جسمی و روانی کودک در این محیط تأمین شود و فرزند از تمامی خطرات مصون بماند. در چنین رابطه‌ای کودکان احساس پذیرش و دوست داشته شدن می‌کنند و والدین در این شرایط حرف فرزندشان را به خوبی می‌شنوند. برقراری این رابطه‌ی مثبت والدفرزندی، مانند هر مفهوم دیگری دارای اصولی است. با رعایت این اصول، که در ادامه به تفصیل در مورد آن صحبت می‌کنیم؛ می‌توان امید داشت که یک ارتباط مثبت و سازنده‌ی دوطرفه ایجاد شود.

■ احترام

واژه‌ای که کم‌وبیش آن را می‌شنویم و استفاده نیز می‌کنیم. اما واقعیت این است که با اینکه انتظار احترام از جانب فرزندانمان در قبال والدینشان را داریم، ولی اغلب از مختصات یک رابطه‌ی محترمانه بی‌اطلاعیم.

برای وجود احترام متقابل لازم است که با احترام با فرزندان سخن بگویید. در واقع همان‌طور که می‌خواهید او با شما حرف بزند، به همان شکل با او صحبت کنید؛

هرگز کودک و نوجوانتان را تحقیر و تمسخر نکنید. بجای آنکه سعی کنید فرزندان را متهم کنید، به‌صورت مشارکتی برای حل مشکل تلاش کنید؛

کودک و نوجوانتان نیاز دارد حتی اگر کسی حرف او را باور ندارد، شما به‌عنوان پدر یا مادر و حامی همیشگی او، ابتدا صحبت‌هایش را بشنوید و هرگز زود او را قضاوت نکنید. با این کار ضمن اینکه راه برای حل مسئله باز می‌شود، این ایمان در قلب فرزندان جوانه می‌زند که پدر یا مادر مرا قبول دارند و حرف مرا در هر شرایطی می‌شنوند؛ هیچ کودک و نوجوانی وجود ندارد که بدون نقص باشد! همه‌ی کودکان بالأخره در مواقعی ممکن است رفتارهای اشتباهی از خود نشان دهند. بنابراین با قبول این واقعیت، پیوسته دنبال گوشزد کردن عیوب فرزندان به او نباشید.





■ اختصاص زمان

بخشی از روز خود را صرفاً به فرزندتان اختصاص دهید و هیچ کار دیگری نکنید. ممکن است زمان کوتاهی باشد ولی اثربخش خواهد بود. همین که کودک یا نوجوان متوجه شود که شما با وجود مشغله و کارهای زیاد وقتی از روز را به او اختصاص می‌دهید، اتفاق دلگرم‌کننده‌ای برای اوست. در این زمان، با فرزندتان صحبت یا بازی کنید، وضعیت کلی او را جویا شوید و یا در انجام تکالیف به او کمک کنید.

| اختصاص این زمان به فرزندتان به او این نوید را می‌دهد که پدر یا مادرش پیوسته در دسترس او است. حال اگر در این زمان کاری که برای هر دو طرف لذت‌بخش هست را انجام دهید، خیلی بهتر خواهد بود.

■ گوش‌دادن فعالانه

وقتی کودک یا نوجوان شما با شما حرف می‌زند، سعی کنید تمام توجه خود را معطوف به او کنید. نگاهتان را روی صورت او متوقف سازید و با چشم‌هایتان به او این اطمینان را بدهید که دارید به حرف‌هایش دقت می‌کنید.

با کلمات و عبارات تصدیقی مانند «خب، بعدش چی شد، چه جالب» او را به صحبت کردن، تشویق نمایید اما او را مجبور نکنید؛ احساسات او را درک کرده و در صورت امکان او را در بیان احساساتش کمک کنید. واژه‌های درست برای وصف حالاتش به او پیشنهاد دهید؛ اگر در گفتن حرفش مردّد بود، با جملاتی مانند «دلت می‌خواد با من حرف بزنی»، «به‌نظر کمی ناراحت می‌رسی، می‌خوای به من بگی؟ شاید بتونم حلش کنم» او را به صحبت در مورد احساساتش متمایل سازید.

▣ ابراز علاقه و دوست داشتن

برای تعدادی از والدین ابراز علاقه به کودکشان دشوار است و مگر در مواقع خاص این کار را انجام نمی‌دهند و این معذوریت در حضور دیگران تشدید می‌شود. ولی کودک شما به دوست داشته شدن از جانب شما و متذکر شدن آن نیاز دارد. همواره به فرزندتان بگویید که او را دوست دارید؛ دوست داشتن کودک یا نوجوان را به چیزی مشروط نکنید. نگوئید اگر فلان کار را انجام ندهی، دیگر دوستت ندارم؛ وقتی اشتباهی از فرزند سر زد، رفتار اشتباه را مورد خطاب قرار دهید نه خودش را. مثلاً بگویید «داد زدن رفتار درستی نیست»؛ نه اینکه بگویید «بچه‌ی بدی هستی که داد زدی»؛ برخی کودکان یک ابراز محبت جسمانی را به شفاهی ترجیح می‌دهند. ببینید فرزند شما با کدام یک از روش‌های جسمانی ابراز علاقه (در آغوش کشیدن، نوازش یا بوسیدن) راحت‌تر است.



◀ افزایش رفتار مثبت در فرزندان

این تصور که کودک و نوجوان همواره باید رفتارهای درست و بزرگمنشانه نشان دهد، خیالی محال است و بی‌پذیریم که فرزندمان دچار اشتباه می‌شود و ما به‌عنوان والدینی حمایتگر، باید در آن شرایط نقش تربیتی خود را به بهترین شکل انجام دهیم. اما با این حال، روش‌هایی وجود دارد که می‌تواند فراوانی رفتارهای مثبت کودک را بیشتر کند:

وقتی که فرزندان رفتار مطلوب یا عملی شایسته انجام دهد، به او افتخار کنید. این حس فخر و غرور به کودک و نوجوان منتقل می‌شود و او تلاش خواهد کرد برای اینکه مجدداً این حس خوب را به شما انتقال دهد، رفتار مناسبش را تکرار کند؛

به‌صورت کلامی و غیرکلامی به او توجه مثبت نشان دهید. مثلاً به او بگویید که کار امروزش خیلی خوب بود یا «متشکرم که این کار رو به این خوبی انجام دادی». همچنین چشمک، نوازش، لبخند، بوسه و ... هم از روش‌های غیرکلامی توجه مثبت به فرزندان است.

بابت انجام رفتارهای درست به او پاداش بدهید. پاداش می‌تواند مادی یا معنوی باشد.

به تلاشی که فرزندان انجام داده است، توجه کنید. گاهی ممکن است تلاش، به نتیجه‌ی مطلوب نینجامد. در این مواقع پشتکاری که کودک یا نوجوان داشته است را موردتوجه قرار دهید و به او این اطمینان را بدهید در صورتی‌که تلاشش را ادامه دهد و سعی کند کار را بهتر انجام دهد، به نتیجه‌ی مطلوبش نیز خواهد رسید.

■ ملاحظات در خصوص تشویق رفتارهای مثبت

هر چند تشویق رفتارهای مثبت، بسیار مهم است؛ ولی باید در تشویق کودکان به موارد زیر نیز توجه داشت:

- تشویق با رفتاری که کودک انجام داده، متناسب باشد. یعنی طوری نشود که برای انجام کاری ساده به او پاداش بزرگی بدهید و برای انجام امور مهم‌تر به یک تشویق کلامی بسنده کنید؛

- مواظب باشید که افراط نکنید. اگر در این تشویق زیاده‌روی کنید، کودک گمان می‌کند که انجام کارهای درست باید حتماً در قبال پاداش باشد و به تدریج ممکن است وقتی تشویق نشود، فکر کند که کارش ارزش خاصی نداشته است؛

◀ بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان

والدین در جریان طبیعی رشد فرزند و با آزمایش کردن شیوه‌های مختلف تربیت، به روش منحصربه‌فرد خود برای تعامل با کودکشان دست می‌یابند. اما باید توجه داشت که گاه به دلیل عدم آموزش و گاه به دلیل شرایط دشواری که فرزند دارد، تربیت از چارچوب معقول و صحیح خود خارج شده و این انحراف به تدریج جای جریان اصلی و سازنده‌ی تربیت را خواهد گرفت. لذا لازم است در مسیر پرورش کودک و نوجوان قواعد کلی را مدنظر داشت:

■ توجه به رفتارهای مثبت

کودک و نوجوان نیاز به تحسین و تصدیق کارهای مثبت دارد. اگر دریافتید که فرزند شما با تلاش و شوق در پی انجام کاری رفته و حالا توانسته است به خوبی آن را انجام دهد، حتماً به او واکنش مثبت مطلوبی نشان دهید. نادیده گرفتن این رفتارها منجر به عدم تکرار کارهای مثبت خواهد شد و به ناچار فرزندان برای جلب توجه شما شروع به انجام رفتارهایی خواهد کرد که از طرق منفی توجه شما را جلب نماید.

■ محدودکردن پاسخ‌های منفی

اگر والدین رفتارهای کودکشان را با نکوهش، سرزنش و تنیدی پاسخ دهند، تنها دستاورد آنان بروز رفتارهای قهرآمیز و خشن و جدل بیشتر خواهد بود. لذا در استفاده از این پاسخ‌ها بسیار صرفه‌جو باشید.

■ کاستن امکان بروز رفتار منفی

کودکی را در نظر بگیرید که نقاشی زیبایی در دفترش کشیده است و آن را به شما نشان می‌دهد و شما با بی‌توجهی فقط نگاهی می‌اندازید و رد می‌شوید. دفعه‌ی بعد کودک همان تصاویر را روی دیوار خانه می‌کشد و شما این بار با تحکم و خشونت رفتار او را محکوم و شاید او را تنبیه نیز می‌کنید. شما در این اتفاق،

ناخواسته به رفتار منفی او (نقاشی کشیدن روی دیوار) بیشتر توجه کرده‌اید. حال خودتان قضاوت کنید که اگر فرزندان مجدداً بخواهد توجه شما رو جلب نماید، کدام کار را تکرار خواهد کرد؟



■ دنبال مقصر نگشتن

هر موقع دنبال مقصر بگردیم، این باور به وجود می‌آید که کسی از روی عمد اشتباهی را مرتکب شده است. گاهی بروز یک رفتار نامطلوب، صرفاً یک اتفاق بوده است. در چنین مواقعی اگر مکرراً کودک را مقصر جلوه بدهیم، فقط داریم او را از حالت طبیعی خود خارج می‌کنیم و این پیام را به او می‌دهیم که حق هیچ اشتباهی ندارد. اما می‌دانیم فقط افرادی که هیچ کاری نمی‌کنند، مرتکب اشتباه نمی‌شوند؛ لذا اجازه بدهید کودک از اشتباهاتش درس بگیرد و شما هم در کنار او ضمن دادن مشورت‌های بهنگام، او را از شکست دوباره دور سازید.

■ اهمیت دادن به مشکلات فرزند

برخی از پدر و مادرها وقتی یک رفتار مشکل‌ساز از جانب فرزندشان را به‌صورت پیوسته می‌بینند، اهمال‌کاری کرده و می‌پندارند مشکل خودبه‌خود به وجود آمده و خودبه‌خود نیز از بین می‌رود. این قاعده، هرگز حتمی نیست. اگر بروز یک بد رفتاری مانند دعوا کردن‌های مداوم تکراری و طولانی شد، حتماً باید از کمک افراد متخصص در این زمینه استفاده کنیم. برخی از مشکلات اگر در همان مراحل اولیه‌ی ظهور بررسی و ریشه‌یابی نشوند، درمان آن‌ها بعداً نیازمند زمان و هزینه‌های بیشتری خواهد بود.

■ فراموش نکردن خود

برخی از والدین و به‌ویژه مادران، تمام وقت و زندگی خود را وقف فرزندشان می‌کنند. این والدین باید بدانند که این کار علی‌رغم اینکه ناشی از محبت و علاقه‌ی فراوان آنان به فرزندشان است، منتهی در بلندمدت باعث خواهد شد که نیازهای خودشان را فراموش کنند. این عدم برآورده شدن نیازهای والدین به‌مرور تبدیل به یک مشکل جدی می‌شود که حتی ممکن است رابطه‌ی والد و فرزند را نیز تحت تأثیر قرار دهد. پس لازم است در کنار فرزند، به خود و همسران نیز به‌صورت منصفانه توجه کنید.





◀ اصول دستوردادن به فرزندان

لازم است آگاه باشیم که چون قرار است به کودک دستوری بدهیم، به این معنا نیست که باید این اتفاق با چاشنی تندی و عصبانیت همراه باشد تا به نتیجه برسد. بلکه با قاطعیت توأم با صمیمیت این دستور بهتر و مؤثرتر منتقل شده و به احتمال بسیار بالا فرزندان هم با حس بهتری آن را انجام خواهد داد.

وقتی می‌خواهید به کودک یا نوجوان دستور دهید، نزدیک او باشید؛ مستقیم به او نگاه کنید و سعی کنید که نگاهتان را در یک سطح قرار داده و او را به اسم صدا بزنید؛ روشن و واضح دستور بدهید. مثلاً نگویید «مراقب باش» بلکه با اشاره به جزئیات به او بگویید «در هنگام پایین رفتن از پله‌ها مراقب باش زمین نخوری». یا بجای «مرتب کن» از «اسباب‌بازی‌ها رو بذار تو کمد و بالش رو از کف زمین بردار» استفاده کنید؛

وقتی به فرزندان دستوری می‌دهید، در واقع مسئولیتی به او سپرده‌اید. بار این مسئولیت بر دوش هر دوی شما است. لذا بر انجام دستوری که داده‌اید، نظارت کنید. این کار باعث می‌شود کودک شما نسبت به انجام درست کار تلاش کند و شما نیز در مواقع ضروری به کمک او می‌روید و او را تنها نمی‌گذارید؛

به زمان لازم برای اجرای دستوری که داده‌اید، توجه کنید. در واقع به کودک فرصت دهید تا کاری را که به او محول شده است، انجام دهد و بی‌وقفه دستور ندهید؛

دستورات را با افعال مثبت ارائه دهید. مثلاً «تکلیف ریاضیت رو قبل از تماشای تلویزیون انجام بده» به جای جمله‌ی «انقد پای تلویزیون نشین». در واقع به او بگویید که او چه کاری انجام دهد؛ نه اینکه چه کاری انجام ندهد؛

در دام توضیح دادن بدیهیات و قوانین تعریف‌شده گرفتار نشوید. گاهی کودک و نوجوان برای فرار از انجام کاری، دائم از شما سؤال می‌کند که چرا آن کار را انجام دهم؟ که چه بشود؟ کی این را گفته است؟ عمده‌ی این سؤال‌ها لازم به پاسخ دادن نیستند؛

با دادن دستورات غیرضروری فرزندان را از انجام دستورات خسته نکنید. برخی از اعمال نیاز به تذکر شما ندارد و در اولین فرصت کودک یا نوجوان آن کار را انجام می‌دهد. با گوشزد کردن این امور به او، او را خسته نکنید؛

اگر دستوری دادید و کودک و نوجوان آن را انجام نداد، ابتدا بعد از ۲۰ ثانیه دوباره آن را با خونسردی تکرار کنید. اگر همچنان از انجام آن سر باز زد، پیامد منفی که قبلاً به او هشدار داده بودید را عملی کنید. مثلاً تلویزیون را خاموش کنید و در انجام این تنبیه کاملاً ثابت‌قدم باشید و تا زمان انجام نشدن دستور، تنبیه‌تان را ادامه دهید. البته اگر کودک از شما خواهش کرد که کمی به او فرصت دهید تا فعالیت موردعلاقه‌اش تمام شود و سپس دستور شما را انجام می‌دهد، در این مواقع انعطاف به خرج دهید؛

کودک و نوجوان نسبت به قوانینی که ناگهانی مقرر می‌شوند حتماً جبهه می‌گیرند. بهتر است اگر در حال وضع قوانین برای خانه یا برای تعاملات بین‌خانوادگی هستیم،

فرزندان را نیز در این پروسه درگیر کنیم. بدون شک آن‌ها قوانین که خودشان در تصویبشان نقش داشته‌اند را بهتر اجرا خواهند کرد؛

به او حق انتخاب بدهید. مثلاً او را مختار کنید که بین انجام یک کار و دریافت پاداش و یا تنبیه و محدودیت ناشی از عدم انجام آن یکی را انتخاب کند.

**دستوری که به درستی
انجام شده است را
بلافاصله تشویق کنید و
نگذارید که زحمت کودک
نادیده گرفته شود.**

◀ فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها

در بحبوحه‌ی سلطه‌ی شبکه‌های اجتماعی بر تمامی جوانب حیات آدمی، مسیر آموزش مهارت‌های لازم برای زندگی، پیچیده‌تر از گذشته شده است. عواملی که در زمان‌های گذشته کودک و نوجوان را برای نیل به زندگی بهتر یاری می‌داد، امروزه نهان‌تر از همیشه هستند و برعکس مواردی که باعث شود که ما و فرزندانمان مسیر را گم کنیم، فراوانند.

در این شرایط که انواع سرگرمی‌های مخرب در حال رشدند و هر روز پرده‌ای جدید از آن نمایان می‌شود، هنوز برخی از فعالیت‌های آموزشی وجود دارند که می‌توانند فرزندان را در کنار والدین نگاه دارند. فعالیت‌هایی مانند بازی، قصه و نقاشی که هم سرگرم‌کننده‌اند و هم بسیار جذاب. درست است که امروزه محصولات رسانه‌ای مانند پویانمایی‌ها، بازی‌های رایانه‌ای و اندرویدی و ... مجال خودنمایی به فعالیت‌های آموزشی کلاسیک نمی‌دهند؛ اما می‌توان با برنامه‌ریزی درست و ایجاد یک رژیم رسانه‌ای صحیح از گزند رسانه در امان ماند و همزمان فعالیت‌های مرسوم آموزشی را نیز با کودک کار کرد و اثرات آن را دید. از هر کدام از فعالیت‌های آموزشی مذکور، چندین نمونه در کتاب کار (فرزندپروری) ارائه شده است تا شما به آسانی بتوانید مهارت‌های ضروری را به کودک خود آموزش دهید.

در ادامه به بررسی اثربخشی این فعالیت‌ها بر ارتقای مهارت‌های زندگی و کاهش آسیب‌های اجتماعی و آموزش بکارگیری آن‌ها می‌پردازیم:

■ بازی

امروزه که پدر و مادر در تلاش برای برقراری تعادل بین برنامه‌های کاری و خانگی هستند، والدین به‌سختی می‌توانند زمان قابل‌قبولی را با فرزندان خود بگذرانند. این که بهترین استفاده را از زمانی که در کنار فرزندان خود هستید، داشته باشید،

امری ضروری است. فرزند شما نیاز دارد که والدین زمانی به آن‌ها اختصاص داده و بتوانند با آنان به بازی پرداخته و آرامش کسب نمایند. بسیاری از فعالیت‌هایی که حول محور بازی با کودکان است، سبب ساختن پیوندهای محکم بین فرزند و والدین می‌شود. بازی با کودکان باعث کاهش استرس والدین می‌گردد و به آنان اجازه می‌دهد تا از منحصربه‌فرد بودن هر کودک آگاه شوند. بازی کردن با فرزندان، نشاط را در هر دوی شما افزایش خواهد داد. می‌دانید که خندیدن و آرامش برای سلامتی شما و فرزندان تا چه اندازه‌ای مهم است.



به خاطر داشته باشید که والدین اولین و محبوب‌ترین همبازی کودکان هستند و کودک هنگام بازی با والدین با الگوبرداری از رفتارهای آن‌ها، مهارت‌های اجتماعی را فرا می‌گیرند. پس بازی به کودکان اجازه می‌دهد تا مهارت‌های اجتماعی بیاموزند، توانایی خود را در زمینه‌ی جسمانی افزایش دهند و کارها را به روش خودشان پیش ببرند. بازی به دلایلی که در ادامه اشاره می‌شوند، بسیار مهم است.

• بازی؛ یک فعالیت کاملاً تخصصی

برای کودک و نوجوان یک بازی همراه با گروهی از افراد می‌تواند کاملاً لذت‌بخش، انرژی‌زا و آموزنده باشد و همان بازی با گروهی دیگر از افراد می‌تواند خسته‌کننده و عذاب‌آور شود! این تفاوت نشان می‌دهد که بازی باید توسط فردی که تخصص لازم را دارد، رهبری شود و هر کسی بدون اطلاعات قبلی نمی‌تواند بازی را مفرح و غنی کند. ممکن است در صورتی که این موارد رعایت نشود، یک بازی ساده بتواند کودک گرفتار اضطراب را مضطرب‌تر و کودک خشن را خشمگین‌تر سازد.

• آزمایشگاه ایمن رفتارهای آینده

همه‌ی متخصصان حوزه‌ی تربیت اذعان دارند که بازی یک راه بسیار مطلوب برای یاد دادن زندگی اجتماعی به کودکان است. فرزندان ما با بازی کردن، توانایی‌های خود را در تمامی جنبه‌ها افزایش می‌دهند و همکاری و تعامل با دیگران را می‌آموزند. تجربه‌ی نقش‌ها و موقعیت‌های مختلف در بازی، کودک و نوجوان را پخته‌تر می‌سازد و این فرصت را به او می‌دهد تا با حضور در جایگاه و شخصیت‌های متفاوت، خود را برای زندگی واقعی آماده کند؛ زندگی واقعی که می‌تواند سرشار از محرک‌های ناخوشایند و موقعیت‌های نامطلوب باشد.

بازی‌ها، دارای شروع و پایان مشخصی‌اند، قواعد تعریف‌شده‌ای دارند و دنباله‌ی آنان نیز معلوم می‌باشد و می‌توانند در موقعیت و زمان‌های مختلف تکرار شوند. لذا با این تفاسیر حتی اگر بازی ترسناک نیز باشد، قابل پیش‌بینی است و چیزی که قابل پیش‌بینی باشد، امنیت به بازیکن می‌دهد و افراد را نگران نمی‌کند. از این مسیر است که فرزندان ما مسائلی دلهره‌آور، حساس و تعیین‌کننده را قبل از اینکه در دنیای واقعی روی بدهند، بازی می‌کنند و راهکار عبور از آن را به‌صورت عملی می‌آموزند.

• بازی به مثابه‌ی آموزش

در بازی رقابت‌جویی و منفعت‌طلبی کمتری وجود دارد. لذا تجربه‌های مشابه زندگی واقعی و تنش‌های روزمره در حالت بازی می‌تواند به دور از رقابت، مباحث مهمی چون آداب معاشرت اجتماعی و شناختی را به کودک و نوجوان بیاموزد.

جمع‌بندی مباحث مذکور به این نتیجه می‌رسد که بازی مانند آموزشگاهی شاد، خوشایند و دلپذیر برای کودک و نوجوان است. در اغلب مواقع پیشنهاد بازی کردن با فرزندمان از طرف او بی‌جواب نخواهد ماند. در بطن بازی، او ضمن گذران وقت، می‌آموزد و این آموزش عمدتاً بسیار ماندگار خواهد بود. بی‌جهت نیست که بیشتر روش‌های آموزشی در این سنین مبتنی بر بازی طراحی شده‌اند.



در تعاریف رایج، قصه‌گویی یک فعالیت یا فرایند دوطرفه است که در آن قصه‌گو در تعامل مستقیم با شنونده است. قصه‌گویی مثل اخبارگویی نیست که در آن گوینده مستقیم دوربین را نگاه کند و مخاطب صرفاً از محتوای خبر مطلع شود. قصه پل ارتباط بین دو نفر است. یکی از معدود فعالیت‌های انسانی که در حین انجام آن، ارتباط چشمی، کلامی و احساسی به صورت کامل صورت می‌گیرد. قصه‌گویی و داستان‌سرایی نیز بنا به دلایل زیر یک فعالیت پرترفدار، جذاب و اثربخش برای والدین و فرزندان است:

۱- قصه‌گویی هنوز هم کودکان و نوجوانان را جذب می‌کند. اولین و عمده‌ترین علت آن، ارتباط مستقیم پدر و مادر در نقش قصه‌گو با کودک در نقش شنونده است. این ارتباط که ارتباط چشمی و چهره به چهره است، در طول داستان به یک ارتباط احساسی مشترک تبدیل می‌شود. کودک با لحن شما شاد یا متأثر می‌شود. با شخصیت قصه به واسطه‌ی شما هم‌ذات‌پنداری می‌کند و با احساس نهفته در پس کلمات شما همراه می‌شود. قدم‌به‌قدم با شما و قصه‌تان پیش می‌رود تا به آخر قصه برسد. این همراهی در کمتر فعالیت مشترکی در بین والدین و کودک اتفاق می‌افتد.

باید توجه داشت وقتی کودک، احساسات مختلف را در طی یک داستان درک می‌کند، به دلیل حضور و حمایت والدین، تجربه‌ی خوبی برای مدیریت عواطف خود کسب کرده و در صورت نیاز، والدین به او کمک می‌کنند تا نحوه‌ی صحیح کنار آمدن با عواطف دشوار را به‌درستی بیاموزد.

۲- دلیل دیگری که قصه‌گویی را برای کودک و نوجوان جذاب می‌کند، اختصاص زمانی ویژه و خاص به آن‌هاست. در زمان قصه‌گویی، شما نه می‌توانید اخبار

بینید، نه با دوستان صحبت کنید، نه موبایلتان را چک کنید و نه حتی رویتان را از کودک برگردانید. زمان قصه‌گویی، زمان اختصاصی برای شما و کودکتان است. این اختصاص دادن ۱۰۰ درصدی زمان مشخصی به کودک، هم برای او و هم قطعاً برای شما بسیار ارزشمند و موثر خواهد بود، و باعث نزدیکی افکار و عقاید و در نهایت کاهش مشکلات کودک و نوجوان و بهبود ارتباط دوطرفه می‌شود.

۳- دیگر دلیل جذابیت قصه‌گویی، محتوای قصه است. پدران و مادرانی که آگاهانه کتاب‌ها یا منابع گوناگون و متعدد شفاهی را برای یافتن بهترین و مناسب‌ترین قصه‌ها جستجو می‌کنند، می‌دانند که علاوه بر جذابیت محتوای قصه، در حال کاشتن بذره‌ای اندیشه‌ای هستند که در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت آینده‌ی کودکان تأثیرگذار است. شوربخانه اغلب والدین، تربیت کودک خود را تنها به دست رسانه‌های اجتماعی و سیستم آموزشی می‌سپارند که مشخصاً عملکردشان، می‌تواند با سؤال‌هایی مواجه باشد.

۴- در کنار خود گرفتن کودک یا دور هم جمع کردن کودکان هم سن فامیل در مهمانی‌ها و سرگرم کردن آن‌ها با قصه‌ای شیرین، فضایی دل‌چسب و به‌یادماندنی برای آن‌ها خواهد ساخت که در آینده می‌تواند یادآور خاطرات خوبی باشد.

۵- اما مهم‌ترین کارکرد قصه برای کودکان این است که او را کم‌کم با جهان پیرامون و تجارب مختلف آشنا می‌کند. هر چه باشد، مهم‌ترین ویژگی انسان، توانایی تکلم او است که به او امکان می‌دهد از طریق قصه‌های شفاهی و کتبی، دانش و تجربه‌ی موجود در ادبیات را بدون آن‌که شخصاً در زندگی خود باز تجربه کرده و احیاناً دچار آسیب شود، بیاموزد و رشد ذهنی کافی داشته باشد. والدین می‌توانند از این ابزار فوق‌العاده برای جهت‌دهی افکار کودک به سمتی که فکر می‌کنند صحیح است، استفاده کنند؛ همچنین با اجتناب از مستقیم‌گویی و در طی داستان‌های متفاوت، دیدگاه‌های درستی را وارد ذهن فرزندشان کنند.



شنیدن قصه و داستان یکی از روش‌های مناسب برای آموزش مهارت‌های ضروری زندگی به کودکان است؛ چرا که کودک خودش و مسائل زندگی‌اش را در روایت دیگران مشاهده کرده و درک بهتری از خود، مشکلاتش و راه‌حل‌های آن پیدا می‌کند. از سویی قصه، موجب تبادل تجربه و تعامل اجتماعی می‌شود، از این رو می‌تواند راهی برای مقابله با عوامل تهدیدکننده‌ی پیرامون کودکان و نوجوانان باشد.

• اهمیت و روش انتخاب قصه برای گروه‌های سنی مختلف

انتخاب قصه، درست به‌اندازه‌ی انتخاب محتوای وعده‌های غذایی فرزندتان اهمیت دارد. چراکه شما می‌خواهید از محتوای قصه به نفع هدایت و تربیت کودک بهره ببرید. یکی از مهم‌ترین نکات در انتخاب قصه، توجه به گروه سنی فرزندتان است.



□ قصه‌گویی برای گروه سنی ۲ تا ۳ سال

با توجه به اینکه دایره‌ی لغات کودک در ۲ تا ۳ سالگی در حدود ۹۰۰ کلمه است، توجه به این نکته که کلمات قصه برای کودک قابل‌درک باشد، بسیار مهم است. قصه‌هایی که برای کودکان زیر ۲ سال گفته می‌شود می‌تواند در حد ۳ الی ۴ جمله باشد. قصه‌های کوتاهی که به یک رویداد اشاره می‌کنند، توان تمرکز و

درک را در این سن در کودک بالابرده و توجه او را به شنیدن و درک کردن بیشتر می‌کنند. توجه به محتوای قصه برای کودکان در این سن بسیار مهم است. با بالاتر رفتن سن کودک نیز باید توجه داشت که مفاهیم باید برای کودک ملموس و قابل درک باشد.

با توجه به این که ذهن کودکان در این سن غیرانتزاعی است، قصه‌هایی که به مفاهیم غیرعینی مثل بخشندگی و فداکاری و... اشاره دارد، برای این گروه سنی قابل درک نیست.

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۳ تا ۴ سال

در کودکان ۳ تا ۴ سال قصه‌هایی که تکرار دارند، جذاب‌تر هستند. این تکرار در چند بخش می‌تواند اتفاق بیفتد:

| - یک عبارت در قصه تکرار شود. مثلاً در قصه موش دم‌پریده، عبارت: عمو پینه‌دوز! دم‌مو بدوز!

| - یک ماجرا در قصه تکرار شود.

| - تکرار یک اتفاق که شبیه ضرب‌المثل شود. مثل: یک‌بار جستی ملخک، دو بار جستی ملخک، آخر به دستی ملخک!

علاوه بر این کودکان از بارها و بارها شنیدن یک قصه‌ی آشنا لذت می‌برند و از آن سیر نمی‌شوند. اینکه ماجرای قصه را می‌دانند، نه تنها آن‌ها را از شنیدن قصه دل‌زده نمی‌کند، بلکه به خاطر این آشنایی ذهنی برای شنیدن مشتاق‌تر هستند.

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۴ تا ۵ سال

تا ۵ سالگی بچه‌ها هنوز هم مشتاق قصه‌های تکراری هستند، با این تغییر که ریتم هم می‌تواند به قصه اضافه شود. حوادث این قصه‌ها باید برای کودکان در این سن ملموس بوده و شخصیت‌ها و اسم‌ها آشنا باشند.

قهرمان قصه‌ها در این سن به‌غیراز افرادی همچون اعضای خانواده و پدربزرگ و مادربزرگ، می‌توانند از کودکان هم سن او و یا حیوانات سخن‌گو باشد. کودک در این سن جاندارپنداری را دوست دارد و از حرف زدن اشیا و اسباب‌بازی‌هایش در قصه لذت می‌برد.

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۶ تا ۸ سال

۶ تا ۸ سالگی سن فانتزی بچه‌هاست. در این سن بچه‌ها به تخیل روی می‌آورند و درعین‌حال که می‌دانند افکارشان خیال‌پردازی است و تفاوت آن را با واقعیت درک می‌کنند، از آن لذت می‌برند. این سن، دوره‌ی طلایی افسانه‌گویی برای کودک است. افسانه‌هایی لطیف و بدون خشونت.

■ قصه‌گویی برای گروه سنی ۹ تا ۱۰ سال

۹ تا ۱۰ سالگی سنی است که کودک برای اولین بار بصورت رسمی پا از خانه فراتر گذاشته و برای کسب تجربه‌های جدید می‌تواند وارد اجتماع شود. برای ورود به اجتماع زیرکی و هوشمندی لازم دارد. برای همین به قصه‌هایی که در آن شخصیت‌های زبل و حتی حیل‌گر دارند، علاقه‌مند می‌شود. همچنین چون کم‌کم طنزهای کلامی و حرکتی را درک می‌کنند، به قصه‌های طنز هم گرایش دارند. در این سن نیز قصه‌ها باید پایان خوب داشته باشند و در آخر، همه‌چیز به‌خوبی و خوشی پایان گیرد. اگر نه خودشان در ذهنشان پایان‌بندی داستان را تغییر می‌دهند!

■ قصه‌گویی برای گروه سنی بالای ۱۰ سال

تا ۱۱ سالگی کودک به رقابت علاقه‌مند می‌شود. به همین دلیل از قصه‌های هیجان‌انگیزی که اکشن و یا به‌اصطلاح عامیانه «بزن بزن» باشد، لذت می‌برد. همچنین داستان‌های افسانه‌ای که در آن ضعف شخصیت‌های داستان با نیروهای مافوق‌طبیعه برطرف می‌شود، برای او جذاب هستند.

■ اصول قصه‌گویی برای کودکان

فارغ از روش‌های متنوع و مختلف قصه‌گویی که هرکدام دیدگاه‌های مختص خود را دارند، بصورت کلی چند اصل عمومی و مهم را باید در قصه‌گویی برای فرزندان در نظر داشت:

• زبان قصه‌گویی

قصه می‌تواند به زبان مادری و یا زبان معیار برای کودک تعریف شود. در سنین پایین‌تر، قصه‌گویی به زبان مادری به کودک کمک می‌کند تا علاوه بر یادگیری صحیح معنی کلمات، احساسات و عواطف را نیز به درستی فراگیرد. در قصه‌گویی، خصوصاً برای سنین پایین، استفاده از زبان کتابی و رسمی توصیه نمی‌شود. در سنین بالاتر اگر قصد دارید قصه‌های تاریخی بگویید، استفاده از زبان کتابی بلامانع است. فقط باید در نظر داشت که قصه‌گویی به حالتی تصنعی و ساختگی تبدیل نشود.

• ارتباط موثر با کودک

در تعریفی از قصه‌گویی آمده، قصه‌گو و شنونده با هم دست به خلق جهانی می‌زنند که بر اساس کلمه‌ها و تخیل بنا شده است. بنابراین داشتن ارتباط چشمی با کودک به‌عنوان اولین الزام برای قصه‌گویی و استفاده از لغات و تعبیراتی که برای کودک قابل فهم باشد، در قدم بعدی مطرح است. در عین حال متوجه این نکته باشیم که قصه‌گویی می‌تواند راهی برای افزایش دامنه‌ی لغات کودک باشد. به همین منظور استفاده از یک یا دو کلمه‌ی ناآشنا در هر قصه به همراه توضیح معنی و کاربرد آن می‌تواند کودک را با لغات جدید آشنا کند.

• تسلط بر قصه

برای اینکه بهترین نتیجه را از قصه‌گویی بگیرید، باید بر قصه کاملاً مسلط باشید. برای این کار قصه را قبل از گفتن، بارها بخوانید و با خود مرور کنید. به این کار «درونی کردن قصه» می‌گویند. دقت داشته باشید قصه‌گویی با کتاب‌خوانی کاملاً

متفاوت است. بنابراین اگر بخواهید کلمه به کلمه داستان را از کتاب حفظ کنید و برای کودک بازگو کنید، به نتیجه‌ی مطلوب نخواهید رسید. هرچند کتاب‌خوانی نیز ارزش‌های خود را دارد و نمی‌توان از محاسن آن چشم‌پوشی کرد.

• به‌کارگیری کلمات اختصاصی کودک

قصه را با کلمات خودتان خوشمزه‌تر کنید. با شناختی که از کودکان دارید، قصه را تعریف کنید. با اضافه کردن توضیح و تشبیه به کودک کمک کنید تا بتواند در فضای قصه قرار بگیرد و به‌خوبی آن را در ذهنش تصویرسازی کند. از عبارات خارج از عرف یا کلمات رکیک به‌هیچ‌وجه (حتی از زبان شخصیت منفی قصه) استفاده نکنید. از کلمات کلیدی در قصه استفاده کنید. کلمات کلیدی کلماتی هستند که صدای قصه‌گو و وزن جمله‌ی بعدی با آن تغییر می‌کند. اگر صدای ما بالا بود، پس از کلماتی مانند «ناگهان، یکهو، یک‌مرتبه» آن را پایین آوریم و برعکس. این کلمات کمک می‌کنند که لحن قصه‌گویی از یکنواختی بیرون بیاید.



• اجتناب از نتیجه‌گرایی و مستقیم‌گویی


اشاره‌ی مستقیم به نتیجه یا پیام قصه، مطلقاً اشتباه است. قصه‌گویی یک روش آموزش غیرمستقیم است. بنابراین هرگز در پایان قصه از جملاتی همچون «پس نتیجه می‌گیریم که...» یا «پیام قصه این است که...» و عبارات مشابه استفاده نکنید. برای اینکه بدانید آیا قصه تأثیر لازم را بر کودک گذاشته یا نه می‌توانید با سؤالاتی قصه را مرور کنید.

• توجه به احساسات کودک

در پایان هر قصه چند دقیقه با کودک‌تان بمانید. اگر سؤالی دارد به آن پاسخ دهید. اگر دوست دارد درباره‌ی قصه با شما صحبت کند، حرف‌هایش را خوب بشنوید و پاسخ دهید. حتی اگر حرفی خارج از موضوع قصه دارد با او همراهی کنید. او پس از قصه در بهترین شرایط پذیرش و گفت‌وگوست. این کار به تقویت کیفیت رابطه‌ی شما با کودک‌تان کمک می‌کند.

■ نقاشی

نقاشی کردن، مجرای است برای دیدن درون فرزندتان و برای برملاشدن آنچه شما از آن کمتر باخبر هستید. کودک و نوجوان با استفاده از نقاشی و رنگ‌آمیزی می‌تواند احساسات خود را برون‌فکنی کند. برای اینکه نقاشی کردن بتواند اثر آموزشی مطلوب مدنظر شما را داشته باشد، کودک را در ترسیم کردن تصویری که در نظر دارد، آزاد بگذارید. نقاشی راهی است برای به تصویر کشیدن احساسات. اجازه دهید کودک هر آنچه در ذهن و وجود خود دارد که منجر به احساسات متفاوت او می‌شود، در قالب یک تصویر نقاشی کند. همچنین تمامی وسایلی که برای انواع نقاشی موردنیاز است را در اختیار کودک خود قرار دهید. توجه داشته باشید در حین نقاشی فرزندتان را آزاد بگذارید و به‌هیچ‌عنوان به خاطر کثیف شدن احتمالی اتاقش با او برخورد تند نداشته باشید.



هنر یک ابزار عالی برای برقراری ارتباط است. تقسیم ایده‌ها، تصاویر و احساسات در حین انجام کار به رشد مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند. نقاشی به دلیل کم‌هزینه و در دسترس بودن، جذابیت فراوانی برای کودکان و نوجوانان دارد. کودک با نقاشی کردن سعی می‌کند به صورت بصری با محیط اطرافش ارتباط برقرار کند. او تجربه‌های واقعی زندگی مانند لذت بازی در پارک یا دوست پیدا کردن را از طریق نقاشی به نمایش می‌گذارد. نقاشی این جسارت را به کودک می‌دهد تا برای ابزار احساساتش پا را فراتر از مرز کلام بگذارد.

◀ ملاحظات معنوی

مطابق با بافت فرهنگی و مذهبی ایرانیان، یکی از مواردی که همواره در ارتقای مهارت‌های شناختی، اجتماعی و ... و پیشگیری از ابتلاء به آسیب‌های اجتماعی موردنظر است، بحث معنویت می‌باشد. معنویت با نگاه به رشد و بررسی تجارب معنوی خاص مانند احساس ارتباط گرفتن با خدا، بررسی تجارب عرفانی، پرداختن به بحران‌های روحانی و معنوی و ... می‌تواند مسیری تازه و جذاب برای پرورش فرزندی سالم و بهنجار باشد. این باورها از طریق تولید معنا و ایجاد نظام کنترل درونی در افراد به کاهش آسیب‌های اجتماعی کمک می‌کنند. به زبان ساده‌تر، باورهای دینی بدون اجبارهای قانونی و با معنابخشی خاص به زندگی، فرایند جامعه‌پذیری افراد را تسهیل می‌بخشد و از این طریق به کاهش آسیب‌های اجتماعی بدون هیچ‌گونه پیامد آسیب‌زا کمک می‌کند. لذا در ادامه سعی می‌شود با پرداختن خلاصه و ساده، ابزارهای معنوی در دسترس که شما را در این حوزه یاری می‌دهد، معرفی نماییم. در نگارش این مطالب از محتوای ارتقای پژوهی نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد) استفاده شده است.



صبر، مدیریت رفتار و عمل و هیجان‌ها در راستای هدایت آن‌ها به اعتدال و میانه‌روی است که موجب خودسازی و عمل کردن بر طبق عقل و تدبیر انسان می‌گردد و انسان را از شتاب نسنجیده در رسیدن به نتایج مطلوب و خوشایند و یا فرار و دوری کردن از نتایج نامطلوب بازمی‌دارد. صبر شامل جزء هیجانی (احساس آرامش) جزء شناختی (باورهای فرد نسبت به خود، نسبت به موقعیت و نسبت به افراد دیگری که در موقعیت قرار دارند) و جزء رفتاری (واکنش رفتاری به موقعیت خاص) است. صبر یکی از آموزه‌های مهم دینی و از راهبردهای مقابله‌ای مذهبی در برابر فشار روانی است. این مسئله که رفتارهای مذهبی و نگرش دینی در کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش شادکامی مؤثرند، از سال‌ها پیش توسط محققین زیادی موردبررسی قرار گرفته است. در قرآن کریم، واژه‌ی صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است. جالب آن‌که، هیچ‌یک از فضیلت‌های دینی به این اندازه در قرآن تکرار نشده است.

• انواع صبر از نظر مذهبی

- صبر به معنی تحمل کردن. انسان سختی را تحمل کند و امر دشوار را به انجام برساند؛
- صبر به معنی بازداری و خودداری کردن، خود را از عملی اختیاری بازدارد، بهترین واکنش را در بهترین زمان ممکن نشان دادن؛
- صبر به معنای مقاومت در برابر سختی‌ها مقاومت در برابر ضربه‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از آن‌ها؛
- صبر به معنای انتظار کشیدن باید به انتظار نشست تا اقدامات و برنامه‌ریزی‌ها در زمان مقتضی خود به ثمر بنشینند؛

• انواع صبر از دیدگاه روانشناسی

- صبر کردن در برابر آزار و اذیت و قضاوت‌های نابه‌جای دیگران؛
- صبر کردن در موقعیت‌های غیرقابل کنترل و احیاناً غیرقابل پیش‌بینی زندگی؛

- | صبر کردن به معنای تأمل کردن و پرهیز از شتاب‌زدگی و عجله در کارها؛
- | صبر کردن به معنای مهار خشم خود؛
- | صبر کردن به معنی مداومت در انجام کارها و ناامید و سرخورده نشدن؛
- | صبر کردن به معنای پرهیز از قضاوت عجولانه و پیش‌داوری کردن؛
- | صبر کردن در مقابل وسوسه‌های گوناگون؛

• فواید صبر

- | افزایش سلامت جسمانی و روانی (مستقیم و غیرمستقیم؛ امیدواری، شادکامی، کفایت و خودمختاری)؛
- | ممانعت از افراط و تفریط (حد وسط؛ نه خیلی کم و نه خیلی زیاد، شتاب و عدم توجه به نتیجه و وسواس در عمل)؛
- | تمرکز بر زمان حال (تمرکز و گذر زمان)
- | ارزش‌های جامعه‌پسند (خویشتن‌داری، بخشایشگری، دوراندیشی، کنترل خود، نظم دادن به خود)؛
- | پرورش معنوی (عشق، آرامش و صبر و مهربانی، معنی در رنج و سختی)؛
- | بهبود روابط (مسائل بین فردی، مدارا، همدلی، تنش کمتر)؛

• پرورش صبر

- | توجه‌گردانی (موضوع دیگر و محیط پیرامون؛ حواس خود را به محیط اطراف بدهید)؛
- | شمارش (تنفس شکمی، شمارش نفس‌ها و از صد به پایین شمردن)؛
- | خود آرام‌بخشی با استفاده از حواس (بینایی، چشایی و لامسه)؛
- | تصویرسازی ذهنی (قدرت تجسم، مکان‌های آرامش‌بخش، خیالی یا واقعی)؛

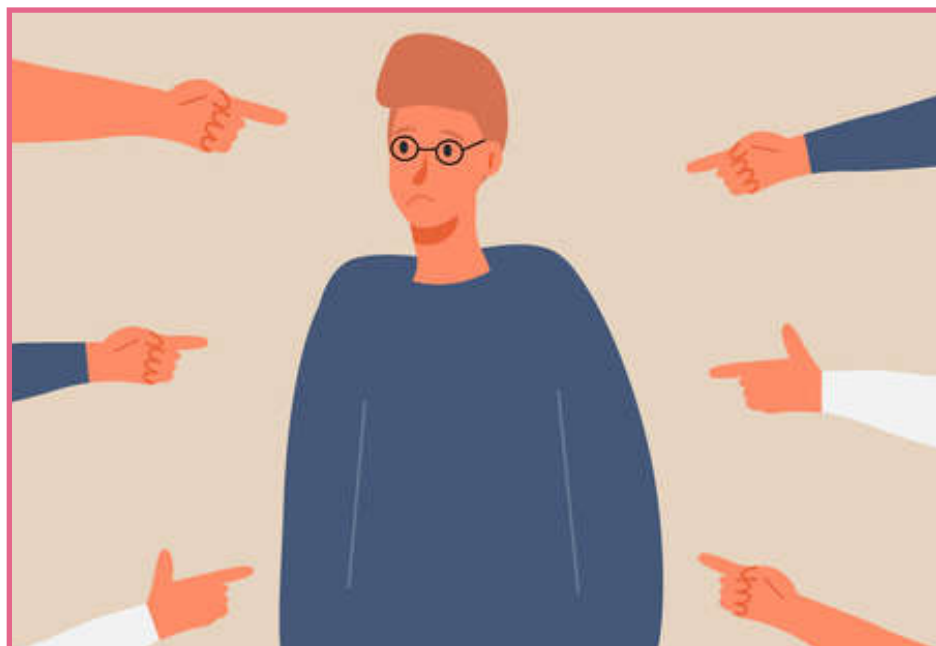
تمرین: زمانی که در موقعیت غیرمنتظره و ناراحت‌کننده‌ای قرار گرفتید و احساس بی‌صبری و بی‌قراری کردید، از روش‌هایی که توضیح داده شد برای آرام کردن خود استفاده کنید و تأثیر به‌کارگیری این روش‌ها را در کسب آرامش و صبوری بیشتر خود در جدول زیر یادداشت کنید.

این روش چگونه توانست به صبوری شما کمک کند؟	برای آرام کردن خود چه کردید؟	چه اتفاقی افتاد که احساس ناراحتی کردید؟

• باورهای مؤثر بر رفتار غیرصبورانه

فاجعه‌سازی: اگر شما فکر کنید که رفتارهای کودکان غیرقابل تحمل و فاجعه‌بار است، صبوری لازم برای رفتاری سنجیده با او را از دست می‌دهید.

سرزنشگری: وقتی شما فرزندان را به خاطر رفتار غیر صبورانه‌ای که با او داشته‌اید، سرزنش می‌کنید و این‌طور فکر می‌کنید که او با کارهایش چنان مرا عصبانی کرد که صبرم را از دست دادم، خودتان را مسئول رفتارشان در مقابل رفتار نامناسب او نمی‌دانید و نمی‌توانید با او صبورانه رفتار کنید.



نادیده انگاری شواهد متناقض: اگر شما فرزند خود را نوجوان بدرفتاری بدانید، شواهدی که نشان می‌دهند که او گاهی هم رفتار مناسبی دارد را نادیده می‌گیرید و فقط بدرفتاری‌های او را به یاد می‌آورید و این امر ممکن است باعث شود در مقابل بدرفتاری‌های او تحملتان را بیشتر از دست بدهید.

همه باید انتظارهای مرا برآورده کنند و آن‌طور که من از آن‌ها توقع دارم، باشند: اگر نتوانید فرزندتان را با استعدادها و توانایی‌های خاص خودش بپذیرید و از او توقعات بیش از اندازه بالایی از نظر تحصیلی و یا رفتاری داشته باشید، در مقابل مشکلات تحصیلی و رفتاری او بی‌صبر می‌شوید.

باور قلبی نداشتن به پیامدها و اثرات صبر: اگر فکر کنید داشتن رفتار صبورانه با فرزندانتان فایده‌ای ندارد، بلکه اوضاع را بدتر می‌کند، نمی‌توانید در برخورد با مسائل آن‌ها صبوری داشته باشید.

باورها و ارزش‌های دیگران باید مشابه باورها و ارزش‌های من باشد: پدر یا مادری که فکر می‌کند که فرزندانش باید کارها را دقیقاً مطابق آنچه او از آن‌ها خواسته انجام دهند، در مقابل نوآوری‌ها و روش‌های جدیدی که آن‌ها در انجام کارها در پیش می‌گیرند، بی‌صبر خواهد بود.

تمرین

۱- برای هر کدام از باورهای نادرست بالا، مثالی از باورهای خودتان به‌ویژه در رابطه با فرزندانتان بنویسید.

.....

.....

.....

۲- موقعیت زیر را در نظر بگیرید و واکنش معمولی و واکنش صبورانه‌ی خود به این اتفاق را بنویسید.

واکنش معمولی	واکنش صبورانه
کودکتان در مدرسه نمره‌ی بدی می‌گیرد.	
کودکتان برای آماده شدن برای خواب خیلی کند است.	
کودکتان بدقلقی می‌کند.	
از کودکتان می‌خواهید کاری را انجام دهد ولی حرف گوش نمی‌کند.	
کودکتان از چیزی شکایت می‌کند و غر می‌زند.	
کودکتان می‌خواهد تمام روز تلویزیون تماشا کند یا با کامپیوتر بازی کند.	
کودک از تمامی غذاها ایراد می‌گیرد و نمی‌خورد.	

■ حل مسئله معنوی

توانایی مسئله‌گشایی و تفکر در مورد آنچه انجام می‌دهیم در زندگی حیاتی و مهم است. در روابط اجتماعی هم مسئله‌گشایی از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. افراد باید بتوانند مشکلات بین فردی خودشان را حل کنند تا به ارتباط خوبی دست پیدا کنند. بررسی دقیق مسئله و ابعاد آن و راه‌حل‌های مختلفی که می‌شود برای آن پیدا کرد، به ما کمک می‌کند تا به بهترین راه برای رسیدن به هدفمان دست پیدا کنیم. این مهارت برای ما انسان‌ها نگاه گسترده‌ای فراهم می‌کند تا در برخورد با مشکلات و مسائل خودمان را برنده احساس کنیم، بدون اینکه در این میان دیگری بازنده باشد. با به کار گرفتن این مهارت، هیچ‌یک از افرادی که با هم در ارتباط هستند و به دنبال موفقیت‌اند احساس باخت نمی‌کنند. وقتی حل مسئله را یاد بگیریم یک آمادگی طبیعی برای ما ایجاد می‌شود تا با واقع‌بینی مسائل را بررسی کنیم و با استرس کمتری راه‌حل را پیدا کنیم.



این مهارت از طریق آموزش هدف‌گزینی برای فعالیت‌های روزمره و چگونگی انجام آن‌ها، شناخت راه‌حل‌های موجود، انتخاب مناسب‌ترین راه‌حل، باعث می‌شود که از ایجاد افکار تکانشی پیشگیری شود. در مرتبه‌ی دوم این مهارت به دلیل اینکه در حوزه‌ی رویکرد شناختی رفتاری قرار دارد و به دلیل اینکه راهبردهای شناختی مرحله‌به‌مرحله هستند، می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به اضطراب و افسردگی کمک‌کننده باشد.

همچنین آموزش این مهارت باعث می‌گردد که به‌جای توجه به بعد هیجانی مسائل زندگی که او را به خشونت وامی‌دارد، توجه فرد را به بعد عقلانی و منطقی مسائل سوق دهد، می‌تواند راهبردی مهم در پیشگیری از خشونت در جامعه باشد. آموزش مهارت حل‌مسئله‌ی معنوی می‌تواند از طریق تعدیل راه‌حل‌های هیجان‌مدار به سمت مسئله‌مدار، در پیشگیری از افکار خودکشی نیز مؤثر باشد.

فرد معنوی پشتوانه‌های فارغ از زمان و مکان دارد؛ پشتوانه‌های لایتناهی که هیچ‌وقت تمام نمی‌شوند و وقتی به آن‌ها پناه می‌برد، تعادل دوباره‌ی خود را حفظ می‌کند. در حل مسئله با رویکرد معنوی هنگامی که فرد دچار مشکل شود، در گام آمادگی با استفاده از دعا، نیایش، راز و نیاز با پروردگار، یاد و ذکر خداوند خود را آرام می‌کند و با باور به حکمت خداوند، معتقد است هیچ‌چیز در جهان بی‌جهت و بی‌علت نیست.

با این دیدگاه، در مسئله‌ای که برای ما رخ داده است نیز حکمت و مصلحتی وجود دارد. در چنین شرایطی، به مسئله، به‌عنوان یک مشکل ناخوشایند و دردسرها فرین نگاه نمی‌کنیم؛ بلکه این مسئله فقط شرایط جدیدی تلقی می‌شود که ما را به چالش می‌کشد و توان ما را می‌آزماید.

• مراحل حل مسئله‌ی معنوی

اولین گام در تمام روش‌های حل مسئله تعریف مسئله و شناخت مسئله‌ای هست که با آن روبرو هستیم. بررسی هر راه‌حلی بستگی به این دارد که آیا مسئله را درست تشخیص داده‌ایم یا نه. این تشخیص درست به ما در حل کردن مسئله خیلی کمک می‌کند.

تمرین

داستان‌های مختلفی رو یادآوری کنید و سعی کنید تا تشخیص دهید که مسئله‌ای که برای شخصیت‌ها پیش آمده، چیست. این تمرین را در مورد خاطرات خودتان و مسائلی که با آن‌ها روبرو شده‌اید نیز انجام دهید.

۱- مشکل چیست؟

۲- چه موقع مشکل اتفاق می‌فتد؟

۳- کجا مشکل اتفاق می‌فتد؟

۴- چه کسی در مشکل دخیل است؟

کسب آرامش عمیق به علت استفاده از منابع معنوی و همچنین مثبت‌اندیشی که در مرحله‌ی اول به‌دست آمده، به فرد این امکان را می‌دهد که با ذهن باز و آزادتر به یافتن و تولید راه‌حل‌های متعدد و فراوان بپردازد.

مسلم است که ایمان به لطف خداوند و یاری‌گرفتن از او، دعا، نیایش، ذکر، کمک گرفتن از صبر، خویش‌ن‌داری و بردباری، احتمال دستیابی به راه‌حل‌های مفیدتر، سالم‌تر و مؤثرتر را بسیار تسهیل خواهد کرد؛ زیرا در هنگام مواجهه با یک مسئله، بسیاری از افراد به علت ناتوانی در کاهش احساسات ناخوشایند، به‌شدت دچار تفکرات منفی و ناسالم می‌شوند که توان فکری و ذهنی

آنان را به شدت کاهش می‌دهد. درحالی‌که انجام اعمال معنوی زمینه‌های بازیابی آرامش و امید را برای ما فراهم می‌کند و از این طریق با تمرکز، آرامش خاطر و انسجام فکری بیشتر، به کشف راه‌حل‌های احتمالی خواهیم پرداخت. این محله پیشنهاد راه‌حل‌های مختلف برای مسئله و بعد فهرست کردن راه‌حل‌های مختلف برای ارزیابی بهتر و انتخاب راه‌حل مناسب هست. در ارزیابی و انتخاب راه‌حل باید خلاق و انعطاف‌پذیر بود.

تمرین

راه‌حلهایی که به فکران رسیده است را لیست کنید و بررسی کنید هر کدام چطور می‌توانند مسئله را حل کنند یا چه پیامدهایی برای شخصیت داستان می‌توانند داشته باشند.

.....

.....

.....

هنگامی‌که مجموعه‌ای از راه‌حل‌های احتمالی را فهرست کردیم، گام بعدی ارزیابی راه‌حل‌ها و انتخاب یک یا چند مورد از آن‌ها برای رسیدن به هدف است. لازم است در این مرحله بر اساس ملاک‌های واقع‌بینانه نکات مثبت و منفی، محاسن و معایب، عملی بودن، موانع و منافع هر راه‌حل را بسنجیم. همچنین ما بایستی در این گام از پیامدهای هر راه‌حل آگاه باشیم و با توجه به آن‌ها دست به انتخاب بزنیم. در اینجا اولویت بر انتخاب راه‌حلهایی است که علاوه بر حل کردن مسئله، پیامدهای منفی را برای ما به حداقل برسانند. به‌طورکلی ما باید در انتخاب راه‌حل‌ها به نکات زیر توجه داشته باشیم:

۱- آیا بیشترین اثر را بر مسئله دارد؟

۲- نکات مثبت و منفی آن در رابطه با زمان، میزان تلاش، هزینه‌ی مالی و حالت هیجانی ما چیست؟

۳- اثرات مثبت آن بر محیط و اطرافیان ما چیست؟

۶- آیا در همه‌ی حالت‌ها عمل کردن به آن رضایت‌بخش خواهد بود؟

۵- آیا سازگار با استانداردهای اخلاقی و اجتماعی است؟

۶- آیا نکات منفی آن قابل‌تحمل و جبران‌پذیر هستند؟

بعد از این بررسی و انتخاب می‌توانید راه‌حل را به اجرا بگذارید. انعطاف‌پذیر بودن اینجا معنی پیدا می‌کند. اگر در مرحله‌ای متوجه شوید که این راه‌حل خوب پیش نمی‌رود باید به راه‌حل‌های دیگر فکر کنید. در مرحله‌ی اجرا اگر قبلاً بررسی‌های کافی انجام شده باشد مشکلی پیش نمی‌آید و مسئله حل می‌شود.

تمرین

۱- مراحل ارائه‌شده را تحت عنوان «آموزش مسئله‌گشایی به کودکان» نیز می‌توانید به کار ببرید. در صورت امکان با فرزند خود یک نمودار خطی برای حل مسئله تهیه کنید.

۲- از فرزندتان و سایرین بخواهید قول بدهند وقتی دچار درگیری شدند، برای حل مشکل نشستی با شما داشته باشند. وظیفه‌ی شما این است که کودکان را در جریان مسئله‌گشایی راهنمایی کنید و در عین حال آن‌ها را از سرزنش کردن همدیگر، فحش دادن، داد و فریاد کردن و غیره منع کنید. در صورت بروز خشم و عصبانیت آن‌ها را از همدیگر جدا کنید تا خونسردی‌شان را به دست بیاورند و سپس دوباره کار را شروع کنید. شاید بخواهید نمودار مسئله‌گشایی را به اندازه‌ی یک پوستر بزرگ کنید و به هنگام راهنمایی کودکان از آن استفاده کنید. به محض اینکه بچه‌ها نسبت به یک راه‌حل به توافق رسیدند باید کمک کنید تا واقعاً کاری را انجام بدهند که در مورد آن توافق دارند.

گاهی لازم است مسئله را برای مدتی کنار گذاشت و پس از گذشت زمان، دوباره به آن بازگشت. در حل مسئله‌ی معنوی در مدت‌زمانی که مسئله رها شده است:

همان‌طور که خداوند برای حل مشکلات، بندگانش را به مشورت امر کرده است، بایستی در مورد راه‌حل‌های خود با دیگران مشورت کنیم و نقاط قوت و ضعف آن‌ها را از نظر دیگران نیز جویا شویم. چه بسا ممکن است جنبه‌هایی از نقاط قوت و ضعف یک راه‌حل از نگاه خود ما پوشیده شده باشد و مشورت کردن با دیگران آن را بر ما عیان کند.

به دعا و نیایش پرداخته می‌شود و از خداوند خواسته می‌شود که راه‌حل مسئله را نشان دهد؛ در بسیاری از موارد خداوند مهربان راه‌حل را به واسطه عواملی مانند خواندن یک کتاب، قرار دادن شخصی بر سر راه ما و صحبت کردن با او و بسیاری از عوامل دیگر به ما نشان خواهد داد. نظام هستی در حل مسئله به ما کمک خواهد کرد.

تجسم کردن مسئله که در حال حل شدن است و هر روز را روزهای تازه دانستن. اگر مسئله هنوز حل نشده است، احتمال دارد که خداوند راه‌حل را نشان دهد؛ یا به نحوی به ذهن فرد انداخته شود که چگونه مسئله را حل کند و یا موقعیت و شرایط را به نحوی تغییر دهد که مسئله حل شود. در برخی مواقع احتمال دارد که دیدگاه فرد نسبت به مسئله و حل آن عوض شود؛ مثلاً آن را فرصتی برای خودسازی و برگشت به سوی خدا و کنار جستن از گناهان استفاده کند.

شب پیش از خوابیدن، رابطه صمیمانه ذهنی، قلبی، کلامی و رفتاری با خداوند داشتن و به دعا و راز و نیاز با خداوند پرداختن، باایمان به لطف خداوند در کمک به حل مسئله به خواب رفتن و با حسن ظن به خداوند امید را به ایمان تبدیل کردن؛ در هنگام اضطراب فکر را به آرامی از مسئله به

مهربانی و لطف خداوند معطوف کردن و تکرار این جمله: «من در این راه به خدا توکل کرده‌ام و کار خود را به او سپرده‌ام و از بار سنگین اضطراب و ناراحتی و افکار منفی نجاتم خواهد داد»؛ داستان حکایت از توکل دارد تا جایی که می‌توانی با معنویت باش و ناامید نشو. مانند ابراهیم (علیه‌السلام) در بالای منجلیق به خدا امیدوار باش و فکر نکن آخر راه است که شاید آتش نیز بر تو گلستان شود. این را باید در افکار، پندار، هیجان و حالات و رفتار خود نشان دهیم.

شکرگزاری از خدا به خاطر آرامش به محض بیدار شدن از خواب: ایمان به حمایت خداوند، ترس، اضطراب و افکار منفی را دور می‌کند. باور به اینکه انسان از طریق ناخودآگاه جمعی با خدا و کل هستی در تماس است و باور به اینکه خداوند راه حل مسئله را می‌داند و آن را از طریق ناخودآگاه به ما القاء خواهد نمود، بسیار زیبا و کمک‌کننده است. انجام دادن موارد بالا در یافتن راه حل مسئله کمک شایانی خواهد کرد.



ما در دنیایی پیچیده و در میان انسان‌هایی پیچیده‌تر زندگی می‌کنیم. همه ما در طول روابطمان با اطرافیان، در معرض آسیب هستیم و چه بسا بسیاری از این آسیب‌ها غیرمنصفانه و بر اثر بی‌عدالتی نسبت به ما رخ می‌دهد. متأسفانه تعارضات بین فردی و آسیب‌های ناعادلانه بخش جدایی‌ناپذیر روابط انسان‌ها است و در صورت واکنش نامناسب و به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد در برابر آن‌ها، اثرات مخرب بلندمدتی برای سلامت روانی و جسمی افراد خواهد داشت و خطر ابتلا به مشکلات روانی (از قبیل پرخاشگری، خشونت، خصومت، افسردگی، استرس، عدم تأمین حمایت اجتماعی و اضطراب) و جسمی (از قبیل تنگی نفس، اختلال در سیستم عصبی سمپاتیک، زخم معده، سردردهای مزمن، بیماری‌های قلبی عروقی و گرفتگی عضلات) ناشی از خشم درون‌ریزی شده یا برون‌ریزی شده فراهم می‌گردد. افراد هنگام مواجهه با تعارض بین فردی یا استرس اجتماعی به شیوه‌های مختلفی مقابله می‌کنند. شاید فرد به‌طور مستقیم مقابله به‌مثل کند، مثلاً انتقام بگیرد یا شاید از موقعیت یا فرد خاطی اجتناب کند. ولی هم‌ابراز و هم‌سرکوب پرخاشگری شاید با پیامدهای سلامت منفی مرتبط باشد. گزینه‌ی سوم، بخشایش است. شاید فرد انتخاب کند که فرد خاطی را به خاطر خطایش ببخشد. بخشیدن دیگران فرایندی است که در آن هیجانات، شناخت‌ها و رفتارهای منفی مرتبط با خشم، رنجش و خصومت از طریق افزایش خود به خودی هیجانات، شناخت‌ها و رفتارهای مرتبط با همدلی، شفقت و عاطفه نسبت به فرد خاطی کاهش می‌یابند. در این تعریف مشخص می‌گردد که بخشایشگری هر سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری را در بر می‌گیرد. بخشایشگری یعنی میل به گذشت از آزار و قضاوت منفی نسبت به کسی که غیرمنصفانه ما را آزار داده است.

درحالی‌که در خود دلسوزی، سخاوت و عشق نسبت به فرد خاطی (هرچند که فرد خاطی سزاوار آن نباشد) را می‌پرورانیم. در فرایند بخشایشگری انسان‌ها بینش پیدا می‌کنند که بتوانند از رنج‌ها و دردهای گذشته آزاد شوند و بتوانند روبه‌جلو حرکت کنند و یاد بگیرند دیگران را بپذیرند. بخشش در قرآن بسیار مورد تأکید قرار گرفته است.

تمرین

نامه‌ای به فرد رنجاننده بنویسید و در آن توضیح دهید که به خاطر آن کار اشتباه چقدر عصبانی هستید. در آن نامه بنویسید که چرا عصبانی هستید و به خاطر کاری که او انجام داده است چه رنجی می‌کشید.

زمانی که به اتفاقی که به شما آسیب‌زده و شخصی که با شما بدرفتاری کرده است فکر می‌کنید، واژه‌هایی را که به ذهنتان خطور می‌کند (هم نسبت به فرد خطاکار و هم نسبت به عمل خطا) بنویسید.

همدلی یعنی این‌که اگر شخصی ناراحت است ما نیز هنگام همدلی کردن با او، احساس ناراحتی کنیم، نه این‌که فقط برای او احساس تأسف کنیم. فرض کنید صمیمی‌ترین دوست شما دچار حادثه‌ای شده است. وقتی شما او را می‌بینید یا از این موضوع مطلع می‌شوید، چه احساسی دارید؟ آیا شما می‌خندید و به‌سادگی از کنار او عبور می‌کنید؟ قطعاً این‌طور نیست. شما حتماً برای دوست خود ناراحت می‌شوید. ناراحتی شما برای دوستتان و اتفاقی که برای او افتاده است، همان همدلی کردن است. این همدلی کردن برای یک دوست راحت است؛ در صورتی‌که نسبت به شخصی که به ما آسیب غیرعادلانه رسانده است، دشوار خواهد بود. اگر بتوانیم تصور کنیم که فرد رنجاننده انسانی است که رنج می‌کشد، می‌توانیم تصور کنیم که به او چه گذشته است و چه احساسی دارد.



برای فهمیدن او لازم است که به تمام ویژگی‌های شخصیت و رفتار او توجه کنید. همچنین ممکن است مفید باشد که به چگونگی زندگی فرد خطاکار توجه کنید. با فکر کردن به زندگی فرد خطاکار ممکن است متوجه شوید که او آن قدر که شما تصور می‌کنید اوضاع خوبی ندارد.

تمرین

- در چند جمله (حداقل پنج مورد) موضوع ناگوار و دشواری را که اطلاع دارید در زندگی او اتفاق افتاده است توصیف کنید. اگر به صورت واقعی اطلاعاتی از زندگی او ندارید، به صورت خیالی بنویسید. به عنوان مثال: او از این که به تازگی از همسرش طلاق گرفته است بسیار آشفته است.

- حال جملات تمرین قبل را بازنویسی کرده و خودتان را به جای او جایگزین کنید. به عنوان مثال: من از این که به تازگی از همسرم طلاق گرفته‌ام، بسیار آشفته هستم. یک تمرین تصویرسازی ذهنی هدایت شده را امتحان کنید. در مکانی آرام که هیچ چیزی حواستان را پرت نمی‌کند، روی یک صندلی راحت بنشینید. چشمان خود را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. وقتی که آرمیده شدید، بر قلب خود، گرمی آن و حس خوش آن تمرکز کنید.

خیرگزینی

با استفاده از مهارت خیرگزینی شما والدین مفهوم رشد معنوی را می‌شناسید، با مصادیق خیر آشنا می‌شوید و در زندگی در وهله‌ی اول خودتان به آن پایبند خواهید بود. گفت‌وگو با کودک در مورد معیارهای دارای نفع می‌تواند مفید باشد. مفهوم معیار رو به‌عنوان مبنایی برای عمل برای کودکان خود شرح دهید. بگویید هر فردی در زندگی برای رفتارهای خود مبنا و معیاری دارد. معیار همان نفع کلی است که افراد بر اساس آن رفتارهای خود را تنظیم می‌کنند. در واقع معیار، جهت‌گیری کلی زندگی افراد را مشخص می‌کند و فراتر از نفع‌های جزئی هست. تلاش کنید تا کودکان معیارهای اصلی رفتارهای خودشان را کشف کنند.

| از او بپرسید در زندگی به دنبال چه دست آوردن چیست؟

| معیار اصلی کارهایت چیست؟ رضایت خدا؟ رضایت والدین؟ لذت بدون اذیت دیگران؟
خشنود کردن دیگران؟

اگر کودک پاسخ این گزینه‌ها را بداند، مفهوم معیار خود را بهتر متوجه می‌شود. از او بخواهید رفتارهای نامطلوب را در دیگران مانند فروشنده، راننده تاکسی، فوتبالیست معروف، دزد، قاچاقچی، فرد معتاد و مثال‌های دیگر، شناسایی کند. همچنین در سیگار کشیدن، دزدی، مصرف مواد، بی‌نمازی... سعی کند مبنای این رفتارهای نامطلوب رو پیدا کند. شهرت؟ ثروت؟ لذت؟ و ...

به کودک بگویید آیا این معیارها ارزش پایدار دارند؟ فردی که برخلاف حکم خدا نماز نمی‌خواند، روزه نمی‌گیرد، و به دنبال بی‌قیدی و آزادی است، چه معیارهایی دارد؟ آیا نفع حقیقی و درازمدت مهم‌تر است یا لذت کوتاه‌مدت؟ در این باره با فرزندتان گفتگو کنید که آیا برای رسیدن به هدفی می‌توان مسیر نادرست را انتخاب کرد؟

می‌توانیم مفهوم نفع و ضرر را از طریق اعضای بدن به کودک آموزش بدهیم. هر یک از اعضای بدن به‌عنوان مخلوقاتی دارای قوانین مخصوص به خود هستند و غایت و هدف خاصی دارند مثلاً غایت چشم، دیدن است. عواملی می‌توانند به آن‌ها ضرر زده و در کنار این ضرر رسان‌ها، عوامل دیگری به‌عنوان نفع آن عضو محسوب می‌شود. شناخت کامل هر عضو می‌تواند کودک را با نفع و ضررهای مربوط به آن آشنا کند و اقدام عملی و التزام به رفتارهای خاصی را نسبت به آن عضو در پی داشته باشد. از کودک بخواهید یکی از اعضای بدن را انتخاب کند. سپس در مورد حفظ سلامتی آن عضو تحقیق کند و مشخص کند چه عواملی برای آن عضو نفع محسوب می‌شوند؟ مثلاً در چه صورتی می‌توانیم چشم را از آسیب‌های مختلف دور نگاه‌داریم؟ در چه صورتی می‌توانیم پوست شادابی داشته باشیم؟

به کودک بگویید در مورد ارتقای توان، قوا و اعضای بدن خود مطالعه کند و یاد بگیرد چه عواملی منجر به بهبود کارکردها و ارتقای توان‌های آن عضو می‌شود. چطور می‌توانیم دستان و یا اندامی پرتوان داشته باشیم؟ چطور می‌توانیم از چشم به‌گونه‌ای مراقبت کنیم که قوای آن و قدرت بینایی تقویت شود؟ چطور می‌توانیم قدرت مغز، و کارایی حافظه را افزایش دهیم؟

در مورد هدف هر عضو و بهترین کارکردی که می‌تواند داشته باشد و اساساً برای همان پدید آمده فکر کند. بنابراین؛ اولاً کودک باید ساختار هر عضو را به‌درستی بشناسد. ثانیاً عوامل حفظ سلامتی و کارکرد مؤثر آن عضو را یاد بگیرد. ثالثاً اقداماتی را که منجر به افزایش کارایی در آن عضو می‌شود را شناسایی کند. رابعاً در مورد عواملی که برای عضو ضرر دارد را بشناسد.

راهبرد بعدی نحوه‌ی برخورد صحیح با تزامم نفع و ضرر هست. یکی از برخوردهایی که در والدین و مربیان منجر به بسته شدن و محدودیت در تفکر می‌شد، پیشنهاد تنها یک رفتار و یک حق انتخاب برای کودک هست. متأسفانه

اغلب والدین و مربیان از این روش استفاده می‌کنند و در این شرایط امکان فهم اولاً گزینه‌های مختلف و ثانیاً تبعات هر یک از آن‌ها و ثالثاً تزاخم و تعارض آن‌ها با هم را از کودک سلب می‌کند. برای مثال جملاتی هستند که زیاد شنیده می‌شوند: الان دیگه وقت نوشتن تکلیف‌هاته، دیگه حق نداری بازی کنی، همین‌الان باید بخوابی، خوراکی‌هاتو با دوستت تقسیم کن یا حق نداری کارتون ببینی. نکته‌ی اول این‌که تعامل تربیتی مناسب با فرزندان زمانی فراهم می‌شود که اولاً به کودک امکان انتخاب بین گزینه‌های مختلف رو بدهیم، ثانیاً پیامدهای هرکدام را به او توضیح بدهیم و ثالثاً آن‌ها را به لزوم انتخاب یک نفع و صرف‌نظر کردن از یک نفع پایین‌دست‌تر توجه دهیم.

نکته‌ی دوم فراهم کردن فرصت انتخاب بین گزینه‌های مختلفی هست که هرکدام دارای نفع یا ضرری ظاهری از یک‌طرف و نفع و ضرری حقیقی از طرف دیگر، که زمینه‌ی شکوفایی تفکر و تعقل را فراهم کرده و قدرت انتخاب خیر را در کودکان ارتقا می‌دهد. این ارتقا زمانی که مربیان و والدین نسبت به ترغیب کودکان به انتخاب گزینه‌ی بهتر تلاش کنند و در این راستا تبیین‌گر منفعت‌های حقیقی در زندگی باشند بیشتر است.

دادن حق انتخاب به فرزند بین چند گزینه یعنی در موقعیت‌های طبیعی در خانه یا مدرسه، مربیان و والدین تلاش کنند به‌جای جملات دستوری، موقعیت‌های انتخاب بین امور مختلف را برای کودک بیان کنند تا از این طریق با فعال کردن تفکر، کودک را به مقایسه‌ی نفع و ضررها و درک تزاخم بین آن‌ها و نهایتاً انتخاب سوق بدهیم.

| می‌تونی الان بازی نکنی، اما بعد از انجام تکالیفت، وقت هست بیشتر بازی کنی.

| آگه الان بازی نکنی می‌تونیم امروز عصر بریم پارک.

| آگه خوراکیت رو با دوستت تقسیم کنی، در دلت بیشتر احساس خوشحالی می‌کنی.

می‌تونیم امروز تنهایی به خرید فلان اسباب‌بازی بریم، یا فردا همراه با پدرت به فروشگاه بریم.

هرچند که داروت تلخه و خوردنش برات سخته، اما اگه نخوری درد و ناراحتیت به‌شدت ادامه‌دار میشه.

می‌توانیم با ظرافت تمام به جای اینکه مسواک زدن یا نزدن، غذا خوردن یا نخوردن را به انتخاب او بگذاریم، انتخاب نوع مسواک و خمیردندان را به عهده‌ی فرزندمان بگذاریم.

تذکر! اگر والدین احساس می‌کنند کودک، میل زیادی برای انجام دادن امور مطابق با میل خود و تخلف از خواسته‌های آن‌ها دارد گزینه‌ی تخلف را هم در بین گزینه‌های پیشنهادی قرار دهند و فقط تبعات آن را برای کودک ترسیم کنند. برای مثال بگویید می‌تونی الان تکالیف رو انجام بدی و بعد از اون فیلم نگاه کنی و سر موقع بخوابی یا؛ می‌تونی الان بازی کنی و بعد فیلم ببینی و وقتی که ما همه می‌خواهیم تا دیر وقت تنهایی مشق بنویسی و صبح خسته و خواب‌آلود به مدرسه بری. اگر فرزند گزینه‌ی دوم را انتخاب کند، درعین‌حال که تمرد نکرده، خواسته‌اش جزو پیشنهادهای ما بوده است.





◀ ملاحظات رسانه‌ای

امروزه محصولات رسانه‌ای دیجیتال به‌آسانی در دسترس همه‌ی کودکان و نوجوانان هستند و رادیو، تلویزیون، بازی‌های ویدئویی، تلفن هوشمند، شبکه‌های اجتماعی و به‌صورت کلی اینترنت نقش اصلی را در زندگی ما و کودکان و نوجوانان بازی می‌کند. این رسانه‌ها تأثیرات عمیق مثبت و منفی بر رشد اجتماعی، شناختی و رفتاری افراد می‌گذارد. با گسترش روزافزون تکنولوژی و همه‌گیری استفاده از ابزارهای الکترونیکی، مدت‌زمان دسترسی افراد به محتواهای مختلف به‌کمتر از یک دقیقه رسیده است و این زمان به‌مرور حتی در حال کاهش نیز هست.

رسانه‌ها این توانایی را دارند که حس امیدواری و توانمندی یا امکان موفقیت را در میان افراد دارای معلولیت افزایش دهند و با بهره‌گیری درست از ظرفیت‌ها و محتواهای رسانه‌ای، میان افراد دارای معلولیت با مردم و با یکدیگر و با مسئولین ارتباط اصولی برقرار نمایند.

تلویزیون و سینما در نقش رسانه فراگیر و تاثیرگذار بطور معمول چهره و الگوی منطبق بر واقعیات انسانی معلولین را ارائه ننموده است و بیشتر تولیدات در حوزه‌ی افراد دارای معلولیت کلیشه‌ای بوده و خواسته یا ناخواسته القاکننده‌ی امواج منفی هستند.

هنگامی که افراد دارای معلولیت برای رسانه‌ها نقش سوژه را دارند اکثراً تداعی‌کننده‌ی افراد ناتوان و ناقص و نه افرادی با هویت مشخص و توانمندند و مسئولیت رسانه‌ها به‌عنوان فرستنده‌ی پیام یا امواج ذهنی برای اصلاح این ذهنیت و باور نادرست سنگین است.

هر چند نمی‌توان تأثیرات مثبت رسانه را نادیده گرفت، ولی اقدام معقول این است که در برهه‌ی حساس کنونی که فضای مجازی بدون کنترل شده است،

کودکمان را در این ورطه تنها نگذاریم. والدین با افزایش سواد رسانه‌ای خود و انجام اقدامات اساسی می‌توانند قدم‌های مثبتی در این خصوص بردارند. در ادامه به ارائه راهکارهای ساده‌ای برای کاهش نقش منفی رسانه‌های بصری می‌پردازیم.

والدین برای اینکه بتوانند تأثیر محتوای نامناسب را بر روی فرزندان خود به حداقل برسانند، بایست اقدامات ساده و آسانی را مکرراً انجام دهند:

| به برنامه‌هایی که کودک و نوجوان شما در حال تماشای آن است، توجه کنید و با او به تماشا بنشینید. هر چه کودک کمسن‌تر، تأثیرپذیری بیشتر؛

| از تلویزیون، فیلم، بازی رایانه‌ای و ... به‌عنوان پرستار کودک استفاده نکنید. والدین پرمشغله اغلب برای اینکه فرزندشان با آن‌ها کار نداشته باشد، این کار را انجام می‌دهند؛

| تلویزیون را فقط در صورتی که مطمئن هستید برنامه‌ی مفیدی در حال پخش هست، روشن کنید و نه همیشه؛

| تلویزیون را کانون خانه نکنید. اگر تلویزیون در مرکز توجه باشد، همواره بهانه‌ای برای روشن کردن (حتی بی‌دلیل) آن فراهم می‌شود؛

| قبل از خواب اجازتهای استفاده از ابزارهای دیجیتال را ندهید. تصاویر دریافتی در مغز کودک مانده و ممکن است باعث بروز بدخواهی و کابوس شود؛

| محدودیت زمانی برای مشاهده‌ی فیلم و ... تعیین کنید. همان‌طور که برای سلامت فرزندان، رژیم غذایی مناسب تهیه می‌کنید، یک رژیم رسانه‌ای نیز برای او فراهم نمایید؛

| هرگز اجازتهای استفاده از تلویزیون و سایر ابزارهای دیجیتال را در اتاق کودک و در خفاء ندهید؛

| در هنگام دیدن صحنه‌های خشونت‌بار توضیح دهید که اگرچه بازیگر اصلی فیلم در این صحنه صدمه‌ای ندید اما در دنیای واقعی‌ای چنین ضربه‌ای منجر به آسیب، جراحت و حتی مرگ می‌شود. همچنین برای خشونت کلامی هم بیان کنید که استفاده از این واژه در تعامل با دوستان و آشنایان باعث تحقیر و تمسخر آنان شده و موجب از بین رفتن رابطه‌ی دوستی خواهد شد؛

| اجازه ندهید که صحنه‌های نامناسب واضح نمایش داده شود و به‌محض مشاهده، کانال را تغییر دهید یا نمایش فیلم و انیمیشن را متوقف کنید؛

| هنگامی که قهرمان داستان برای حل مشکلات از خشم استفاده می‌کند، توضیح دهید

که راه‌های بهتری هم وجود داشت و این بهترین روش برای حل مسئله نبود؛
با والدین دوستان فرزندان نیز تماس بگیرید و تلاش کنید یک شبکه‌ی محله‌ای برای
عدم نمایش محتوای نامناسب به همسالان محیط زندگیتان به وجود آورید؛
در هنگام دانلود، خرید یا استفاده از محصولات رسانه‌ای دیجیتال به برچسب راهنمای
والدین آن توجه کنید و به هیچ‌وجه محتوای نامناسب برای کودک و نوجوان تهیه نکنید؛
با استفاده از منابع موجود در اینترنت، وضعیت محصول رسانه‌ای که کودک یا نوجوان
قصد دارد تماشا کند را در نظام رتبه‌دهی پیدا کنید و در صورتی‌که برای سن فرزندان
مناسب نیست، از مشاهده آن جلوگیری نمایید؛
پس از مشاهده‌ی یک خبر نامناسب با سن؛ زمانی را به صحبت با کودک در خصوص
آن موضوع اختصاص دهید؛
در صورت امکان گذران اوقات فراغت فرزندان را از تلویزیون دیدن به سمت مطالعه،
بازی، ورزش و ... تغییر دهید.





■ راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان

امروزه تأثیر رسانه‌ها، بر ساختار روانی کودکان و نوجوانان بر کسی پوشیده نیست و از این رو درجه‌بندی سنی فیلم‌ها همواره یکی از دغدغه‌های جدی دست‌اندرکاران سلامت روان کودک و نوجوان بوده است. مخاطبان کوچک‌تر ادراک متفاوتی از تصاویر پخش‌شده در قالب فیلم دارند؛ بر همین اساس بیشتر کشورها با دقت و ملاحظه‌ای جدی این تأثیرات را دنبال و بر آن نظارت می‌کنند. وبسایت‌های دانلود فیلم، سریال و بازی کامپیوتری و موبایلی، در قسمت توضیحات اثری که قصد دانلود آن را دارید، علامت‌ها یا کلماتی را قرار می‌دهند. این نشان‌ها در واقع مشخص می‌کنند که محصولی که قصد خرید یا دانلود آن را دارید، آیا برای کودک یا نوجوان شما مناسب است یا خیر؟ معروف‌ترین نظام درجه‌بندی محصولات رسانه‌ای در ادامه آورده شده‌اند.



• فیلم‌های سینمایی

درجه‌ی G: مختص تماشاگران عمومی است و بیشتر شامل انیمیشن‌های کودکان می‌شود. البته برخی از فیلم‌های کمدی، درام یا فیلم‌های مستند که در بردارنده‌ی مسائل غیراخلاقی و مضر برای کودکان نیستند هم در این درجه‌بندی قرار می‌گیرند. در واقع این درجه‌بندی شامل آثاری است که حاوی صحنه‌های غیراخلاقی، خشونت و استعمال مواد مخدر نیستند.

درجه‌ی PG: فیلم‌های این دسته، نیازمند راهنمایی والدین هستند، در واقع والدین تشخیص می‌دهند که تماشای این فیلم‌ها برای کودکانشان مناسب است یا خیر؟ به والدین توصیه می‌شود که فیلم‌ها را تماشا کنند و سپس درباره‌ی آن‌ها تصمیم بگیرند. فیلم‌های این دسته عاری از صحنه‌های استعمال مواد مخدر است؛ اما ممکن است کمی خشونت داشته باشند.

درجه‌ی PG-۱۳: این درجه مختص فیلم‌هایی است که تماشای آن‌ها برای کودکان زیر ۱۳ سال نیازمند راهنمایی والدین است. در واقع وقتی فیلمی در این گروه قرار می‌گیرد به والدین تذکر می‌دهد که ممکن است برای کودکان زیر ۱۳ سال صحنه‌های نامناسب داشته باشد، البته در این فیلم‌ها هم خبری از صحنه‌های غیراخلاقی و نامتعارف و خشونت نیست؛ ولی مصرف مواد مخدر ممکن است وجود داشته باشد.

درجه‌ی R: درجه R محدودشده است و فیلم‌های این درجه، مختص بزرگسالان است و برای افراد زیر ۱۷ سال مناسب نیست. در کشورهای غربی تماشای این فیلم‌ها، همراه با والدین صورت می‌گیرد و توصیه شده است که والدین ابتدا خود این فیلم‌ها را ببینند و در صورت تمایل با فرزندان به تماشای آن بنشینند.

درجه‌ی NC-۱۷: این درجه‌بندی نشانگر این است که فیلم‌هایی که در این تقسیم‌بندی قرار می‌گیرند، برای افراد ۱۷ و زیر ۱۷ سال مناسب نیستند و نباید به تماشای آن‌ها بنشینند. چون ممکن است دربردارنده صحنه‌های نامناسبی باشند.

GENERAL AUDIENCES

G

G GENERAL AUDIENCES 
ALL AGES ADMITTED



PARENTS STRONGLY CAUTIONED

PG-13

PG-13 PARENTS STRONGLY CAUTIONED 
SOME MATERIAL MAY BE INAPPROPRIATE FOR CHILDREN UNDER 13



PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED

PG

PG PARENTAL GUIDANCE SUGGESTED 
SOME MATERIAL MAY NOT BE SUITABLE FOR CHILDREN



RESTRICTED

R

R RESTRICTED 
UNDER 17 REQUIRES ACCOMPANYING PARENT OR ADULT GUARDIAN



NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED

NC-17

NC-17 NO ONE 17 AND UNDER ADMITTED 





رده TV-Y

این رتبه مخصوص کودکان است و برنامه‌هایی را پخش می‌کنند که همه‌ی کودکان با همه‌ی سنین می‌توانند این برنامه‌ها را تماشا کنند. این برنامه‌ها بیشتر برای یادگیری مورد استفاده قرار می‌گیرند و محدودیت خاصی ندارد.

رده TV-Y7

این رتبه‌بندی محتوای مناسب برای افراد بالای ۷ سال را در برمی‌گیرد و این برنامه‌ها می‌توانند مهارت‌های زندگی کودکان را افزایش دهند.

رده TV-G

این رتبه‌بندی برای تمامی سنین است و همه می‌توانند با این رتبه، برنامه‌ها را نظاره کنند. این سریال‌ها امتیاز این را دارند که همه‌ی خانواده در کنار هم بدون محدودیت خاصی برنامه‌های تلویزیون را ببینند.

رده TV-PG

این رتبه از برنامه‌ها می‌تواند برای کودکان با سنین پایین مناسب نباشد. خانواده می‌تواند با صلاح‌دید خود این برنامه‌ها را برای کودکان خود به نمایش درآورند. قوانین این برنامه‌ها عبارت‌اند از: بدون ناسزا یا بسیار خفیف، بدون روابط جنسی و در نهایت نداشتن گفتگوی خشن.

رده TV-۱۴

این برنامه‌ها برای کودکان زیر ۱۴ سال مناسب نیستند و خانواده‌ها این برنامه‌ها را برای آن‌ها مجاز نمی‌دانند.

رده TV-MA

این سری از برنامه‌ها برای سنین پایین ۱۷ مناسب نیستند. در این سری سریال‌ها، روابط جنسی به صورت محدود و در بعضی مواقع برهنگی دیده می‌شود.



همچنین ممکن است در قسمت توضیحات، یکی از حروف زیر نیز کار درجه‌بندی سنی فیلم‌ها آورده شده باشد.

- دیالوگ‌های خشن (D) - صحنه‌های جنسی (S)

- ناسزا و توهین (L) - خشونت و خونریزی (V)



• بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی



خردسالان (EC): این بازی برای افراد بالای ۳ سال توصیه می‌شود. بسیار ساده هستند و هیچ‌گونه خشونت در آن‌ها دیده نمی‌شود.



همه (E): این بازی‌ها برای افراد بالای ۶ سال توصیه می‌شود و یا ورزشی هستند و یا فانتزی و لحن و فضایی کودکانه دارند.



همه +10 (E10+): این بازی‌ها برای افراد بالای ۱۰ سال توصیه می‌شود. این درجه‌بندی برای بازی‌هایی به کار می‌رود که خشونت بسیار پایینی دارند و اغلب لحنشان کمی خشونت‌آمیز است.



نوجوانان (T): این بازی برای افراد بالای ۱۳ سال توصیه می‌شود. خشونت، موضوعات و سوسه‌انگیز، مقدار کمی خون، مشروبات الکلی یا زبان تند دارند.



جوانان (M): این بازی‌ها برای افراد بالای ۱۷ سال توصیه می‌شوند و حاوی خشونت زیاد، خون، محتوای جنسی، برهنگی یا لحن بسیار خشن و زننده هستند.



فقط بزرگسالان (AO): این بازی‌ها فقط مناسب افراد بالای ۱۸ سال هستند و حاوی محتوای جنسی یا خشونت بسیار شدید هستند.

همچنین پس از تشکیل بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای در ایران، ترویج «فرهنگ استفاده مطلوب از بازی‌های رایانه‌ای» به‌عنوان یک هدف اساسی و مهم تعیین شد. علت انتخاب چنین هدفی در ایران، بهره‌مندی از قدرت آموزشی و تأثیرگذاری بازی‌های رایانه‌ای و دور شدن از احتمال ابتلا به اختلالات روحی و روانی و آسیب‌های منجر به استفاده نامناسب از آن بود. یکی از فعالیت‌هایی که از ابتدای سال ۹۵ توسط نظام ESRA جهت افزایش آگاهی خانواده‌ها در حوزه بازی‌های ویدئویی انجام می‌گیرد، مشخص کردن شدت تأثیرگذاری محتواهای آسیب‌رسان بازی‌ها بر روی مخاطبان خود از طریق امتیازدهی به هر یک از محتواهاست، که به‌وسیله درج تصویرنگاره‌های محتوایی بر روی بسته‌بندی بازی‌ها به اطلاع خانواده‌ها می‌رسد و آن‌ها می‌توانند در هنگام خرید بازی با دقت به این تصویرنگاره‌ها از شدت تأثیرگذاری هر یک از محتواهای آسیب‌رسان آن بازی مطلع شوند.



این تصویرنگاره میزان شدت تأثیرگذاری بازی بر روی مخاطبان را در زمینه دخانیات و مواد مخدر مشخص می‌کند.



این تصویرنگاره میزان مهارت موردنیاز برای انجام بازی را مشخص می‌کند و مخاطبان با توجه به امتیازی که برای این تصویرنگاره در نظر گرفته شده است به میزان سختی انجام بازی پی می‌برند. به‌طور مثال امکان دارد یک بازی رده ۳+ (مناسب برای همه سنین) دریافت کرده باشد، یعنی فاقد محتوای آسیب‌رسان باشد، ولی سبک بازی به‌گونه‌ای باشد که انجام بازی نیاز به مهارت بالا داشته باشد و مناسب بازیکنان مبتدی نباشد.



این تصویرنگاره میزان شدت ترس را در هر یک از بازی‌ها مشخص می‌کند. محدودیت دید و تاریکی، محیط‌ها و فضاهای خرابه، صداهای محیط با منبع نامشخص، مواجهه با انواع هیولاهای، اتفاقات ناگهانی و ... از جمله معیارهایی می‌باشند که میزان شدت تأثیرگذاری عناصر ترس را بر روی بازیکنان مشخص می‌کنند.



این تصویرنگاره میزان شدت خشونت در هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند و نشان‌دهنده تأثیرگذاری صحنه‌های خشونت‌آمیز بازی بر روی بازیکنان است. از جمله تکرار و تنوع صحنه‌های خشونت‌آمیز و قساوت‌آمیز، میزان پاشیده شدن و حجم خون موجود در بازی، استفاده از سلاح‌های سرد و گرم متنوع، دعوا و درگیری‌های نفره‌نفر و غیره .



این تصویرنگاره میزان شدت ناهنجاری‌های اجتماعی هر یک از بازی‌ها را مشخص می‌کند. از جمله این موارد نوع و میزان تکرار کلمات ناشایست در بازی، موسیقی‌های ناهنجار و رفتار خارج از عرف می‌باشند.



این تصویرنگاره میزان انتقال حس یأس و ناامیدی هر یک از بازی‌ها بر روی بازیکنان را نمایش می‌دهد. پوچی و بی‌هدف بودن داستان بازی، اتفاقات ناامیدکننده مرتبط با قهرمان‌بازی و کارهایی که در بازی باعث عذاب وجدان در بازیکن شود از جمله معیارهایی هستند که حس یأس و ناامیدی را به بازیکن منتقل می‌کنند.

همچنین والدین برای اطمینان از محتوای مناسب برای کودکان و نوجوانان می‌توانند از سایت «کدومو» استفاده کنند. در معرفی این سایت آمده است که: کودک یک ذهن خالی دارد و با تماشای هر چیزی آماده‌ی یادگیری است. در این سن، آن‌ها قادر به تشخیص چیزهای خوب و بد از هم نیستند. آن‌ها تنها چیزهایی را که دیده‌اند، می‌پذیرند و دنبال می‌کنند. بنابراین والدین باید برای تماشای کارتون، پابه‌پای فرزندان خود وقت بگذارند و مراقب آنچه کودکان تماشا می‌کنند، باشند. کودکان قلب و ذهنی صادق و مهربان دارند؛ فقط باید به آن‌ها مسیر درست را نشان داد.

کدومو

اما در این مسیر شما والدین عزیز تنها نیستید و می‌توانید با تیمی از کارشناسان زبده و باتجربه همراه شوید تا مناسب‌ترین محصولات سن و حالات روحی و روانی فرزند خود را انتخاب کنید و مطمئن باشید محصولی که فرزند شما استفاده می‌کند باعث رشد و پیشرفتش خواهد شد.

وبسایت «کدومو» فعالیت خود را از سال ۱۳۹۸ آغاز کرده و هدفش ارزیابی محصولات رسانه‌ای به‌منظور دستیاری خانواده‌های ایرانی است.

سایت «کدومو» به ارزیابی فیلم‌های سینمایی، برنامه‌های تلویزیونی، انیمیشن، کتاب، بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای، نرم‌افزارها و دیگر محصولات رسانه‌ای می‌پردازد. معیارهای ارزیابی شامل بررسی پیام مثبت، الگوی مثبت، خشونت، ناهنجاری‌های اجتماعی، ترس و ناهنجاری‌های دینی این محصولات است که با بررسی هر یک

از این معیارها، سنّ پیشنهادی محصولات توسط کارشناسان مشخص خواهد شد. البته بخش مهمی که از نیازهای اساسی خانواده‌ها برای انتخاب محصول مناسب است، بخشی است با عنوان «آنچه لازم است والدین بدانند». در این بخش، کارشناسان با نگاهی روان‌شناسانه با خانواده همراه می‌شوند و به بررسی جامع محصول و تأثیرات آن بر فرزندان می‌پردازند. خانواده‌ها می‌توانند با مشاهده و لحاظ ارزیابی‌های انجام‌شده و سنّ مشخص‌شده، با اطمینان خاطر، محصول مناسب فرزند خود را انتخاب کنند.

◀ ملاحظات درسی

کتاب درسی کودکان به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ابزارهای آموزشی، مفاهیم مهمی در دل خود دارد. ایجاد پیوند بین این مفاهیم با مهارت‌های اجتماعی و شناختی موردنیاز فرزندان، باعث تثبیت عمیق‌تر آموخته‌ها شده و کودکان را در یادگیری مهارت‌های اساسی زندگی همراهی می‌نماید.

در ادامه جدول بررسی کتاب‌های درسی شش پایه‌ی تحصیلی دبستان، که قرابت مفهومی هر درس با مهارت‌های نزدیک و مربوط به برقراری ارتباط با افراد دارای معلولیت (مانند ادب و احترام، آداب معاشرت اجتماعی و حقوق و تکالیف شهروندی) را تعیین می‌کند، ارائه می‌شود. شما با داشتن این جدول راهنما، می‌توانید جنبه‌های آموزشی پنهان در متن دروس را برای فرزندان آشکار ساخته، یادگیری او را چندبعدی کرده و درس را از حالت ایستا، به حالت پویا درآورید.

عنوان درس	مهارت مرتبط
نگاره ۱: به خانه ما خوش آمدی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
نگاره ۲: بچه‌ها آماده	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
نگاره ۳: یک، دو و سه، راه مدرسه	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
نگاره ۴: به مدرسه رسیدیم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
نگاره ۵: از کلاس ما چه خبر	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
نگاره ۶: بازی، بازی، تماشا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
نگاره ۷: به به، چه روستایی!	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
نگاره ۸: چه دنیای قشنگی!	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
نگاره ۱۰: نوروز در خانه ی ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱: آب - باران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۳: مدرسه - کلاس	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: توت- تاب	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۵: مادر - نان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۶: ایران - سرباز	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: پرواز - جنگل	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۲- همکاری- گل	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی ارتباط با افراد دارای معلولیت

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱۵: زاله و منیژه- کتابخوانی	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۶: در بازار	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۷: صدای موج- سفر دلپذیر	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۸: علی و معصومه- مثل خوشید	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۲۰: رضا- خاطرات انقلاب	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۲۱: لاک پشت و مرغابی ها	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی ارتباط با افراد دارای معلولیت
درس ۲۲-۲۲: پیامبر مهربان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲۰: رضا- خاطرات انقلاب	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۲۱: لاک پشت و مرغابی ها	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی

کتاب قرآن

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: به نام خدا، بسم الله	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۲: نعمت های خدا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۳: خانه ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۵: کودک مسلمان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۶: مدرسه ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: کتابخانه کلاس ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲: مسجد محله ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۳: خرس کوچولو	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی ارتباط با افراد دارای معلولیت
درس ۴: مدرسه خرگوش‌ها	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۵: چوپان درستکار	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: کوشا و نوشا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: دوستان ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: از همه مهربان‌تر	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی ارتباط با افراد دارای معلولیت
درس ۹: زیارت	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۲: فردوسی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: ایران زیبا	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: پرچم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۵: نوروز	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: پرواز قطره	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی ارتباط با افراد دارای معلولیت

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۳: سوره حمد	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: سوره ناس	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: سوره کوثر	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۹: سوره عصر	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: سوره فیل	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: سوره کافرون	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۳: سوره تین	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۴: مهربان تر از مادر	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۷: مهمان کوچک	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۸: جشن میلاد	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: خانواده مهربان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۲: پدر مهربان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۳: بهترین دوست	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۵: بچه‌ها سلام	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۸: راز خوشبختی	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

پایه سوم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: محله ی ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲: زنگ ورزش	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۴: آواز گنجشک	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: فداکاران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۸: پیراهن بهشتی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۹: بوی نرگس	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۰: یار مهربان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۱: نویسنده بزرگ	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۲: ایران عزیز	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۴: ایران آباد	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۵: دریا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۶: اگر جنگل نباشد	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۵: روز دهم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: عید مسلمانان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱۳: انتخاب پروانه	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: داناترین مردم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۸: آینه ی سخنگو	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۹: گندم از گندم بروید	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۲: من بزرگتر شده ام	ارتباط با افراد دارای معلولیت
درس ۳: آیا ما مثل هم هستیم؟	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: اعضای خانواده	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۵: خانواده ام را دوست دارم	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۷: از بزرگترها قدردانی کنیم	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۸: چرا با هم همکاری کنیم؟	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۹: مقررات خانه ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۲: درست مصرف کنیم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۶: خانه ی شما چه شکلی است؟	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۸: مدرسه دوست داشتنی ما	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲۲: پست	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۲۳: ایمنی در کوچه و خیابان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

پایه‌ی چهارم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۲: کوچ پرستوها	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۳: راز نشانه‌ها	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: ارزش علم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: آرش کمانگیر	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: مهمان شهر ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: باغچه اطفال	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: فرمانده دل‌ها	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: ادب از که آموختی؟	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۵: شیر و موش	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: پرسشگری	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۷: مدرسه هوشمند	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی

کتاب قرآن

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۷: آموزش سوره انشقاق	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۹: آموزش سوره مطففین	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۵: آموزش سوره نبا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۳: ما به مسجد می‌رویم
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۵: سخنی که سه بار تکرار شد
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۶: حرمی با دو گنبد
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۸: دیدار دوست
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۱: بدون عنوان
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۳: خاله نرگس
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۵: یک ماجرای زیبا
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۶: اسب طلایی
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۷: آقای بهاری، خانم بهاری
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۱۹: خدا چون از تو ممنونم

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱: همسایه ما
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۲: اینجا محله ی ماست
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۳: خرید و فروش در محله
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۴: نقشه محله ما
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۵: زندگی در شهر و روستا

مهارت مرتبط

عنوان درس

آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۷: جغرافی‌دانان چگونه مطالعه می‌کنند؟
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۸: نخستین روستا چگونه به‌وجود آمد؟
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۹: نخستین شهر چگونه به وجود آمد؟
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۱: سفر به همدان
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۲: سفری به تخت جمشید
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۳: سفری به تخت جمشید ۲
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۴: سفری به شهر باستانی کرمانشاه
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۶: آب و هوا
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۱۹: از محیط زیست مراقبت کنیم
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۲۰: نشانه های ملی ما
آموزش حقوق و تکالیف شهروندی آموزش معاشرت و آداب اجتماعی	درس ۲۱: تقویم
آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی	درس ۲۲: روزهای مهم

پایه‌ی پنجم ابتدایی

کتاب فارسی



عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: تماشاخانه	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۲: فضل خدا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۳: رازی و ساخت بیمارستان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: بازرگان و پسران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: چنار و کدوبین	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: سرود ملی	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: دفاع از میهن	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۹: نام آوران دیروز، امروز، فردا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: نام نیکو	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: نقش خردمندان	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۲: درس آزاد (فرهنگ بومی ۲)	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: روزی که باران می بارید	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: شجاعت	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۵: کاجستان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: وقتی بوعلی کودک بود	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۷: کار و تلاش	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: دسته گلی از آسمان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۴: از نوزاد بپرسید	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۵: گل صد برگ	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: مال مردم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: رنگین کمان جمعه	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: دو نامه	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۹: یک جهان جشن	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: در ساحل دجله	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۱: سرو بلند سامرا	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۲: خورشید پشت ابر	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: کوچک‌های بزرگ	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: بزرگ‌مرد تاریخ	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۵: بهمن همیشه بهار	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: روزنامه‌های دیواری	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۷: این‌ها و آن‌ها	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲: احساسات ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۳: همدلی با دیگران	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۴: من عضو گروه هستم	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: جمعیت ایران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۶: مایع آب در ایران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: نواحی صنعتی ایران	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۸: راه‌ها و حمل و نقل	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: چه کسانی کشور ما را اداره می‌کنند؟	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: معرفت پروردگار	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۲: پنجره‌های شناخت	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۴: داستان من و شما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۵: هفت خان رستم	آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۹: رنج‌های کشیده‌ام که می‌رس	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۰: عطار و جلال‌الدین محمد	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۱: شهدا خورشیدند	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۲: دوستی : مشاوره	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: فرهنگ بومی	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: راز زندگی	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۵: میوه هنر	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۶: آداب مطالعه	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۷: ستاره روشن	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۲: بهترین راهنمایان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۷: دست در دست دوست	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی
درس ۱۰: آداب زندگی	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۳: عید مسلمانان	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
درس ۱۴: راز موفقیت	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی ارتباط با افراد دارای معلولیت
درس ۱۶: زیارت	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی ارتباط با افراد دارای معلولیت
درس ۱۷: دانش آموز نمونه	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس	مهارت مرتبط
فصل ۱: دوستان ما	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی ارتباط با افراد دارای معلولیت
فصل ۲: تصمیم‌گیری	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی
فصل ۷: اوقات فراغت	آموزش معاشرت و آداب اجتماعی آموزش حقوق و تکالیف شهروندی

◀ دعا و نیایش

خداوند در آیه‌ی ۶۰ سوره‌ی مبارکه غافر می‌فرماید: **أَدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ؛** مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم. از این رو دعا برای خود و فرزندانمان فرصت استجابتی است که براساس متون دینی و کلام خداوند، به آن تاکید شده است. همچنین مطالعات اخیر نشان داده که دعا کردن و نمازخواندن برای سعادت افراد و گره‌گشایی از مشکلاتشان، اثرات ملموسی بر آنان دارد که امروزه این اثربخشی کاملاً به اثبات رسیده است. از سوی دیگر تربیت معنوی که با الگوپذیری فرزندان از والدینشان امکان‌پذیر می‌شود، خود عامل محافظت‌کننده‌ی قدرتمندی در برابر آسیب‌های اجتماعی می‌باشد. در اهمیت نماز خواندن برای نیک‌بختی فرزندان، روایت است که امام صادق (ع) هر شب دو رکعت نماز برای سعادت فرزندان‌شان می‌خواندند. شایسته است والدین گرانقدر نیز برای سلامت روانی و اجتماعی عزیزانشان و مصون ماندن آنان از آسیب و بلایا، برای فرزندان خود نماز خوانده و از خداوند متّان سعادت دنیوی و اخروی آنان را مطالبه کنند. عالمان و اندیشمندان دینی ترتیبات خاصی برای نماز والدین جهت سعادت فرزندان قائلند که نمونه‌هایی از آن را می‌توانید در رمزینده‌ی پاسخ سریع زیر مشاهده نمایید.





همچنین در خصوص دعا خواندن نیز پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: دعای سه گروه -بدون شک- مستجاب می‌گردد؛ دعای مظلوم، دعای مسافر و دعای پدر برای فرزند خود^۱؛ و دعای مادر از موانع اجابت دعا می‌گذرد^۲. بنابراین پدران و مادران عزیز بهتر است این فرصت را غنیمت شمرده و دعا‌های زیر را خوانده و به این واسطه با خدا گفتگو نمایند.

بارالها؛ تو خدای ما و همه‌ی عالم هستی. ما را کمک کن تا در کنار هم زندگی خوبی داشته باشیم.

خدای مهربانم؛ دنیا را برای ما فراخ قرار ده و ظرفیت معاشرت با همه‌ی بندگان خوبت را نصیبمان کن.

الهی؛ ما همیشه مراقب خودمان هستیم و از سلامتیمان مواظبت می‌کنیم. تو نیز مراقب ما باش تا هیچ چیز بی‌بافت ناامیدی و یأس ما نشود.

خداوندا؛ به ما کمک کن تا فکرهای مثبت داشته باشیم و از داشتن رفتار و نگاه بد به خود و دیگران به دور باشیم.

بارالها؛ به ما قدرتی عطا فرما تا انسان‌ها را فارغ از تفاوت‌ها، محترم دانسته و همه‌ی آنان را برادران و خواهران خویش بدانیم.

خدایا از تو تقوا، خویشان‌داری، توانگری و عمل به آنچه که تو دوست داری و می‌پسندی را خواستاریم.

خدایا بر پیامبر مهربانت و خاندان عزیزشان درود بفرست و ما را از پیروان ایشان قرار بده.

۱. مشکاة الأنوار ج ۱ ص ۳۶۵ و مکارم الأخلاق ج ۲ ص ۲۰

۲. مشکاه الانوار، ص ۲۷۲

◀ منابعی برای مطالعهی بیشتر

ما سعی کردیم در این کتابچه، هر آنچه را که در خصوص ارتباط با افراد دارای معلولیت مورد نیاز شما می‌باشد را ارائه کنیم. منتهی اگر می‌خواهید در این‌باره اطلاعات بیشتری به‌دست آورید، منابعی که در زیر معرفی می‌شوند، می‌توانند به شما کمک کنند.



آداب برخورد با افراد دارای معلولیت

نویسنده: امیلی پست، پگی پست، آنا پست،
دانیل پست سنینگ

مترجم: مریم تقدیسی

انتشارات: آسمان نیلگون؛ ۱۳۹۸



معلولیت و زندگی روزمره در شهر تهران

نویسنده: سیده زهرا عبداللهی کیوانی

انتشارات: تیس؛ ۱۳۹۳



صد راهکار برای افراد دارای معلولیت جسمی حرکتی

نویسنده: فرشاد مؤتمنی

انتشارات: محقق؛ ۱۳۹۴



عادات زندگی کودکان دارای معلولیت جسمی - حرکتی

نویسنده: مهرزاد رمضانلو

انتشارات: آثار فکر؛ ۱۳۹۵



جهان معلول ساز؛ درباره اخلاق معلولیت

نویسنده: نعیمه پورمحمدی

انتشارات: توانمندان؛ ۱۳۹۸

- محمودی قرائی، جواد؛ ۱۳۹۰؛ آموزش روان شناختی در اختلالات روانپزشکی کودکان و نوجوانان، اداره سلامت روان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- غباری بناب، باقر؛ راقبیان، رویا؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت صبر؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت بخشایشگری؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- غباری بناب، باقر؛ هاشمی گشنیگانی، رامین؛ نصرتی، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت حل مسئله؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- افتخار، پریسا، ۱۳۹۴. انعکاس معلولیت در آثار سینمایی بر مبنای الگوهای معلولیت. توان یاب ۵۶. ۱۸.
- غریب، مسعود؛ مخبری قمشه، عادل؛ پیوسته گر، مهرانگیز؛ راشدی، وحید؛ ۱۳۹۳. نگرش دانش‌آموزان دختر دبیرستانی به معلولیت جسمی. توانبخشی ۴. ۱۱-۱۰.
- کمالی، محمد؛ ۱۳۸۲؛ مروری بر حقوق کودکان دارای ناتوانی و معلولیت. رفاه اجتماعی ۷. ۹۳.
- قاسمی برقی، رضا؛ حسن زاده، غلامرضا؛ جوادی، مریم؛ اسدی، مریم؛ بیات، بهناز؛ ساعی پور، نرگس؛ چوپینه، حمید؛ ۱۳۹۰. بررسی نظرات افراد دارای معلولیت و خانواده آنها درخصوص معلولیت در شهرهای قزوین و کرج. پیآورد سلامت ۲. ۷۱.
- غلامی جم، فاطمه؛ تکفلی، مرضیه؛ کمالی، محمد؛ اسلامیان، ایوب؛ علوی، زهره؛ علی نیا، وهاب؛ ۱۳۹۷. مرور نظام مند پژوهش‌های مربوط به حمایت اجتماعی از والد/والدین کودکان دارای معلولیت. توانبخشی ۱۲۶-۱۴۱.
- فرجی، محمدعلی؛ ۱۳۹۳. مطالعه تطبیقی اصل عدم تبعیض بر مبنای معلولیت در حوزه اشتغال. حقوق پزشکی ۲۹. ۱۶۶-۱۹۵.
- سایت جامعه افراد دارای معلولیت ایران به آدرس (<http://iransdp.com/?part=menu&inc=menu&id=1742>)
- سایت دانشنامه اسلامی به آدرس: www.wiki.ahlolbait.com
- سایت دانشنامه حوزوی به آدرس: www.wikifeqh.ir
- سایت پایگاه اطلاع‌رسانی حوزه به آدرس: www.hawzah.net
- Walmsley, J. (2001). Normalisation, emancipatory research and inclusive research in learning disability. *Disability & Society*, 16(2), 187-205.

