

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

تقدیم به خانواده‌های سرزمین پرشکوهم؛
ایران

خودآموز فرآموز

مهارت تفکر خلاق

از طریق بازی‌های حرکتی هدفمند

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، سید نوید موسوی، زهرا علی‌اکبری، امین غلامی
و ملیحه اخلاقی

ویرایش متن: زینت احمدی

صفحه‌آرایی: زانیار 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
۱۲	پیش آزمون
	بخش اول: پرورش مهارت‌های حرکتی
۱۸	بخش اول: مهارت‌های حرکتی
۲۲	تفاوت‌های رشدی دختران و پسران در مهارت‌های حرکتی
	بخش دوم: تفکر خلاق
	خلاقیت
۳۰	روش‌های افزایش خلاقیت
۳۲	تفاوت‌های رشدی دختران و پسران در خلاقیت
۳۴	مؤلفه‌های اصلی خلاقیت
۳۷	انواع خلاقیت
۳۷	مهارت حل مسئله
۴۲	ویژگی‌های حل مسئله
۴۳	مراحل حل مسئله
۴۳	عوامل مؤثر بر حل مسئله
۴۶	حل مسئله و خلاقیت
۴۹	دلایل استفاده از حل مسئله خلاقانه
۵۰	اصول محوری حل مسئله خلاقانه
۵۰	مراحل حل مسئله‌ی خلاقانه
۵۱	شفاف‌سازی
۵۱	فکر کردن
۵۲	توسعه دادن
۵۲	پیاپی‌سازی و اجرا
۵۳	اهمیت پرورش مهارت‌های حرکتی با محوریت خلاقیت
۵۴	بازی‌های حرکتی خلاق
۵۸	بازی‌های حرکتی
۶۱	فعالیت‌هایی جهت رشد مهارت‌های درکی و هماهنگی چشم و دست
۶۳	بخش سوم: ارتقای مهارت‌های والدگری
	سبک‌های فرزندپروری
۷۰	سبک فرزندپروری سهل‌گیر
۷۱	سبک فرزندپروری مستبدانه
۷۴	

۷۷	سبک فرزندپروری بی‌تفاوت
۸۰	سبک فرزندپروری مقتدرانه
۸۴	فرزندپروری والدین و رشد خلاقیت فرزندان
۸۷	ایجاد رابطه‌ی مثبت با کودک
۹۱	افزایش رفتار مثبت در فرزندان
۹۲	بایدها و نبایدها در تعامل با فرزندان
۹۲	توجه به رفتارهای مثبت
۹۲	محدودکردن پاسخ‌های منفی
۹۲	کاستن امکان بروز رفتار منفی
۹۳	دنبال مقصر نگشتن
۹۴	اهمیت دادن به مشکلات فرزند
۹۵	اصول دستور دادن به فرزندان
۹۷	فعالیت‌های آموزشی و پرورش مهارت‌ها
۹۷	بازی
۱۰۹	قصه
۱۰۹	نقاشی
۱۱۱	ملاحظات معنوی
۱۱۲	مهارت صبر
۱۱۷	حل مسئله معنوی
۱۲۵	ملاحظات رسانه‌ای
۱۲۸	راهنمای دانلود محتوای مناسب برای کودک و نوجوان
۱۲۹	فیلم‌های سینمایی
۱۳۱	سریال‌ها
۱۳۴	بازی‌های رایانه‌ای و موبایلی
۱۴۰	ملاحظات درسی
۱۵۲	دعا و نیایش
۱۵۴	منابعی برای مطالعه‌ی بیشتر
۱۵۶	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 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 آداب و رسوم، 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 فرزندان 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 پرورش مهارت تفکر خلاق از طریق بازی‌های حرکتی هدفمند، برای استفاده‌ی خانواده‌های عزیز طراحی شده است. در پایان امیدواریم که آنچه در این مجموعه کتب تدوین‌گشته، 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

از دنیای امروز به دلیل ویژگی‌های بسیار متغیر و خلّاقی که دارد تحت عنوان عصر خلّاقیت و نوآوری نام برده می‌شود. در این دوران فرایندها، پدیده‌های خلّاقیت و نوآوری، عرصه‌های بسیار گسترده‌ای از جامعه‌ی انسانی را تحت تأثیرات عمیق خود قرار داده است. از این رو، عامل اساسی پایداری، پویایی و موفقیت‌های نهادهای مختلف، خلّاقیت و نوآوری است. آموزش و یادگیری مبتنی بر خلّاقیت یکی از شیوه‌های نوین یادگیری است که توانسته است سطح دانایی و دانش را در جامعه بالا ببرد و بچه‌هایی که به تفکر خلّاق تشویق می‌شوند، روزبه‌روز انگیزه و اعتمادبه‌نفس بیشتری از خود نشان می‌دهند. همچنین خلّاقیت، مهارت‌های انعطاف‌پذیری را که آنان برای رویارویی با آینده نیاز دارند، برایشان فراهم می‌سازد. بالا بردن ظرفیت خلّاقیت می‌تواند باعث غنای زندگی شود و به مشارکت در ساختن جامعه‌ای بهتر کمک کند. مهارت‌های بنیادی نیز در فرایند رشد حرکتی انسان و تبدیل شدن او به یک انسان شایسته در انجام فعالیت‌های روزمره و فعالیت‌های ورزشی نقش تعیین‌کننده دارد. بعد از رشد بازتاب‌ها و حرکات مقدماتی، رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی دوره‌ی حساسی از رشد حرکتی کودکان است که زیربنای تمامی مهارت‌های حرکتی و ورزشی را در مراحل بعدی زندگی تشکیل می‌دهد. مهارت‌های حرکتی بنیادی، پایه و اساس مهارت‌های تخصصی هستند. علاوه بر بالیدگی، غنی‌سازی محیط نیز می‌تواند بر رشد این مهارت‌ها اثرگذار باشد.

از آنجا که بازی، مداخله‌ای مخصوص کودکان است و نسبت به روش‌های دیگر امتیازات برجسته‌ای دارد و وسیله‌ی بیان و ارتباط در کودک است، این روش مورد توجه و استقبال کودکان نیز قرار می‌گیرد و امکان بررسی دقیق و فردی الگوهای رفتاری کودک و پرداختن به تمامی جنبه‌های آن فراهم می‌شود. نتایج تحقیقات نشان داده است که در برنامه‌ی آموزشی مهدکودک‌ها و مدارس، از طریق بازی‌های حرکتی خلاق و با درگیر کردن کودک در فرایندهای زیربنایی حرکت، زمینه‌ی رشد الگوهای پایه را می‌توان فراهم کرد. دوران کودکی در میان دوره‌های زندگی، مهم‌ترین دوره‌ی رشد حرکتی به شمار می‌آید. خصوصیات این دوره، رشد مداوم جسمانی، حرکتی، شناختی و عاطفی است؛ به طوری که تجارب و یادگیری‌های اولیه در این دوران، در یادگیری بعدی فرد بسیار مؤثر است. بر اساس نظریه‌ی ادراکی حرکتی، به کودکان اغلب توصیه می‌شود که به طور فعال در فعالیت‌هایی که چند حوزه‌ی عمومی حرکت را شامل می‌شود، شرکت کنند. بدین ترتیب، فراهم کردن محیط مساعد، همچنین، آشنایی با روش‌های مناسب در آموزش و پرورش می‌تواند نقش بسیار مهمی در کیفیت زندگی حال و آینده‌ی کودکان داشته باشد. با توجه به قابلیت اصلاح‌پذیری کودکان در زمینه‌های رشد جسمانی، عاطفی، شناختی و حرکتی در سنین کودکی، با ارائه‌ی فعالیت‌های حرکتی منظم در این زمان‌ها می‌توان تجارب حرکتی این کودکان را تحت تأثیر قرار داده و شرایط مناسب آگاهی و یادگیری بعدی کودکان را از طریق افزایش دقت، تمرکز، توجه، ادراک و بهبود تفکر کودک را فراهم آورد.

از این رو، بسته‌ی خودآموز پیش رو برای کمک به والدین به منظور **پرورش مهارت تفکر خلاق** از طریق بازی‌های حرکتی هدفمند فرزندان‌شان طراحی شده است. در این بسته شما با کلیات موضوع آشنا شده و راهکارهای کمکی برای زیست سالم‌تر را مطالعه می‌فرمایید. همچنین در کنار این راهنمای خودآموز، لازم است بر اساس سن فرزندان، 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 فرزندان می‌تواند نویدبخش داشتن خانواده‌ای شاد و جامعه‌ای بهنجار شود؛ ان‌شاءالله.

◀ پیش آزمون

والدین گرمی لطفاً پیش از شروع مطالعه‌ی این کتابچه، عبارات زیر را خوانده و با توجه به جملات راهنمای زیر، به هر عبارت نمره‌ای بدهید:

نمره صفر: این رفتار از فرزند من هرگز سر نزده است؛

نمره ۱: فرزند من گهگاه این رفتار را نشان می‌دهد (ماهی حداقل یکبار)

نمره ۲: فرزند من اغلب این رفتار را نشان می‌دهد (هفته‌ای حداقل یکبار)

نمره ۳: فرزند من مرتباً این رفتار را نشان می‌دهد (روزانه یا چند بار در هفته)

عبارات: فرزند من ...				
۳	۲	۱	۰	
				۱- برای حل مسائل روزمره‌ی خود، چندین راه‌حل دارد.
				۲- برای مشکلات راه‌حلهایی پیدا می‌کند که اغلب به ذهن ما نمی‌رسند.
				۳- کارهای خود را به درستی و به شکل نوآورانه‌ای انجام می‌دهد.
				۴- سؤال‌هایی مطرح می‌کند که پاسخشان را به ندرت می‌دانیم.
				۵- از تجربه‌های تازه لذت می‌برد.
				۶- رؤیاهای بسیار بدیع و پیچیده در ذهن دارد و اغلب باعث تعجب ما می‌شود.
				۷- دارای توانایی خوبی در جمله‌سازی است و کلمات را به زیبایی با هم ترکیب می‌کند.
				۸- با وسایل دم‌دستی و بازیافتی، کاردستی‌های به‌دردبخوری برای خود می‌سازد.
				۹- رفتار افراد را به درستی پیش‌بینی می‌کند.
				۱۰- به جزئیات کاری که می‌کند، بسیار توجه می‌کند و دقت خوبی دارد.

نمره‌گذاری

پس از تکمیل آزمون فوق، مجموع نمرات کسب‌شده در ستون‌های مختلف را جمع کرده و عدد به دست آمده را براساس شیوه‌نامه زیر تفسیر نمایید:

نمره بالای ۲۰: کودک شما خلاق است و برای حل مسائل از روش‌های خلاقانه و مبتکرانه‌ای استفاده می‌کند.

نمره ۱۰ تا ۲۰: همچون درختی که پیوسته در حال رشد است، کودک شما هم مدام در تکاپو برای بالندگی می‌باشد. لذا به او فرصت لازم برای شکوفایی را داده و بیشتر از قبل قوه‌ی خلاقیت او را تشویق نمایید.

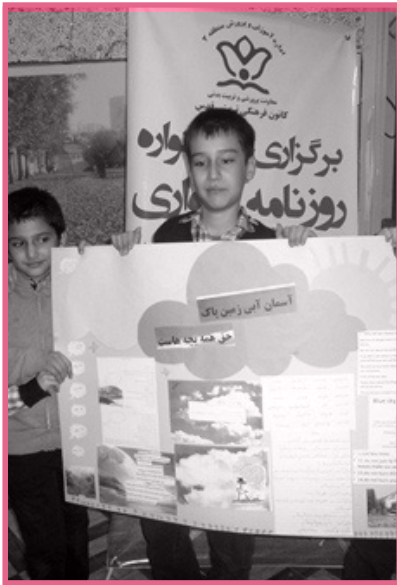
نمره‌ی ۰ تا ۱۰: کودکان منحصر‌بفردند و هر کدام جواهری هست که باید کشف شود. برای کشف او باید به ایده‌های ناگهانی او توجه کنید، راه‌حل‌های نوآورانه‌اش را امتحان کرده و دلایل شکست احتمالی را با هم مرور نمایید؛ به تدریج می‌بینید که خلاقیت در کارهایش نمود پیدا خواهد کرد.

◀ بخش اول: پرورش مهارت‌های حرکتی



◀ مورد شماره ۱

خانم نائینی برای چندمین بار است که شکایت فرزندش را نزد همسایه‌ها می‌برد. او از اینکه نازنین دختر ۹ ساله‌اش همیشه در حال بررسی اشیاء هست و هر از گاهی آن‌ها را باز کرده و محتویاتش را بیرون می‌ریزد، خسته شده است. خانم اسدی همسایه، از او سؤال می‌کند که دخترت به قصد خراب کردن داخل وسایل را نگاه می‌کند؟ خانم نائینی بعد از کمی فکر می‌گوید: نه! تا الان چیزی رو خراب نکرده. اتفاقاً همین دیروز کنترل تلویزیون رو باز کرده بود، وقتی بهش گفتم خرابش کردی، خودش سر همش کرد و کنترل هم کار کرد. چند بار دیگه هم اینجوری شده. خانم اسدی می‌گوید: به نظر من بجای شکایت و گلایه، باید خوشحال باشی که یه دختر داری که انقدر کنجکاو و خرابکاری هم نمی‌کنه. من بجای شما بودم، سعی می‌کردم این توانایی رو به سمت درستی هدایت کنم.



◀ مورد شماره ۲

میلاد و همکلاسی‌هایش می‌خواهند برای مراقبت از محیط زیست یک روزنامه‌ی دیواری درست کنند. میلاد مسئول انتخاب عکس‌ها و پریدن آنان از داخل مجله‌ها و .. شده است. همگی قرار می‌گذارند که روز شنبه در منزل میلاد جمع شوند و روزنامه دیواری را برای صبح آماده کنند. اما روز قرار، هیچکدام از بچه‌ها آبرنگ آبی برای رنگ کردن بالای روزنامه دیواری نیاورده‌اند و مادر رنگی هم روی مقوای سفید اصلاً معلوم نمی‌شود. دیگر دیروقت هم شده و زمان برای رفتن به خانه و آوردنش ندارند. در همین لحظه، فکری به ذهن میلاد می‌رسد. او یک استکان آب، با کمی پنبه می‌آورد. سپس سر خودکار آبی‌اش را جدا و مقداری جوهر توی آب می‌ریزد؛ بقدری که خیلی رقیق نباشد. وقتی که میلاد با پنبه، رنگ آبی را روی مقوا می‌کشد، همه‌ی دوستانش تعجب می‌کنند. او مقوا را مقابل باد کولر می‌گیرد تا رنگ روی آن خشک شود.

مهارت‌های حرکتی

◀ بخش اول: مهارت‌های حرکتی

رشد حرکتی انسان در دوران کودکی به چهار دوره‌ی اصلی بازتاب‌ها، حرکات مقدماتی، مهارت‌های حرکتی بنیادی و حرکات تخصصی تقسیم می‌شود. دوره‌های اول و دوم بیشتر به دوران طفولیت مربوط می‌شود و بیشتر اوقات طفل در اختیار مادر/پدر یا پرستارهای خانگی است. عنصر اصلی رشد حرکتی، مهارت‌های حرکتی بنیادی هستند که پایه و اساس مهارت‌ها و اجزای پیچیده‌تر ورزشی می‌باشند. مهارت‌های بنیادی به سه دسته‌ی کلی مهارت‌های استواری قامت، مهارت‌های جابه‌جایی و مهارت‌های دست‌کاری تقسیم می‌شوند که هر یک الزام خاص خود را دارند.

این مهارت‌ها از سن دوسالگی به بعد شروع به رشد می‌کنند و بسته به ماهیت و پیچیدگی آن تا حدود ۸ سالگی تکامل می‌یابند. لازم است قبل از جهش رشد نوجوانی، تمامی این مهارت‌ها به شکل پخته‌ی خود رسیده باشند؛ در غیر این صورت مشکلاتی برای کسب مهارت‌های ورزشی ایجاد می‌کنند. با توجه به محدودیت‌های حرکتی زندگی امروز کودکان، شناخت این مهارت‌ها می‌تواند در تشخیص به‌موقع نقص‌های احتمالی به والدین، معلمان و مربیان ورزش کمک کند تا به فکر چاره‌ای برای پوشش ضعف‌ها باشند.



حرکت به دو دسته‌ی مهارت‌های حرکتی درشت که در آن‌ها عضلات بزرگ بدن استفاده می‌شوند و مهارت‌های حرکتی ظریف که در آن از عضلات ریزتر بدن استفاده می‌شود، تقسیم می‌شوند. این موارد، زیربنای تمامی حرکات انسان در فعالیت روزمره‌ی زندگی (رانندگی، بالا رفتن از پله، جابه‌جا کردن وسایل منزل و غیره)، فعالیت‌های ورزشی (دریبل زدن در فوتبال، دریافت توپ هندبال، سه‌گام بسکتبال و غیره) و فعالیت‌های حرکتی حرفه‌ای (مانند نجاری، هنرهای دستی و غیره) هستند. گفتنی است که مهارت به قابلیت‌ای گفته می‌شود که در اثر آموزش کسب شده باشد، یعنی تمامی مهارت‌های حرکتی/ ورزشی تخصصی که بعدها کسب می‌کنیم روی این مهارت‌ها ساخته می‌شوند یا به عبارت دیگر، مهارت‌های حرکتی بنیادی ابزارهای اساسی هستند که مهارت‌های ورزشی با ترکیبی از این ابزارها اجرا می‌شوند.



این مهارت‌ها که به الگوهای حرکتی هدفمند اشاره می‌کنند، شامل حرکات جابه‌جایی و کنترل شیء هستند. الگوی حرکتی جابه‌جایی، مهارت‌هایی را در بر می‌گیرد که جهت انتقال و حرکت در محیط استفاده می‌شوند، مانند دویدن و پرش. در پایان دوسالگی کودکان بر حرکات مقدماتی که در طفولیت رشد داده بودند، تسلط پیدا می‌کنند و می‌توانند به راحتی در محیط به اکتشاف پردازند (جابه‌جایی).

الگوهای حرکتی کنترل شیء نیز مستلزم اعمال نیرو به شیء یا دریافت نیرو از شیء هستند؛ مانند پرتاب و دریافت توپ. این مهارت‌ها در اوایل کودکی بر اثر بالیدگی جسمانی و آموزش و تمرین رشد می‌کنند.

با رشد سیستم عصبی کنترل بیشتری روی عضلات پیدا می‌کنند و از پس نیروی جاذبه برمی‌آیند و با رشد ادراک، ارتباط دقیق‌تر و کنترل‌شده‌تری با اشیای محیط برقرار کنند. دوره‌ی سوم که در تربیت‌بدنی و رشد حرکتی نهایی انسان اهمیت بسیار زیادی دارد، دوره‌ی است که با توجه به پیشرفت رشد جسمانی- حرکتی، کودک، آزادی حرکت و عمل بیشتری دارد و به تدریج از دامن خانواده خارج می‌شود و در محیط به کاوش می‌پردازد.

رشد هر سه دسته مهارت‌های بنیادی، توالی مشخص و روند پیش‌رونده‌ای دارد. برای نمونه ابتدا راه رفتن، بعد دویدن و سپس پریدن رشد می‌یابد. این توالی در تمامی کودکان ثابت است، اما زمان ظهور آن‌ها از فردی به فرد دیگر می‌تواند متغیر باشد. این مهارت‌ها در سه مرحله رشد می‌یابند:

| مرحله‌ی آغازین: فقط می‌تواند به صورت جزئی مهارت را به نمایش بگذارد؛

| مرحله‌ی تکاملی: به راحتی انجام می‌دهد اما در شکل حرکت اشکالات زیادی دارد؛

| مرحله‌ی پیشرفته: به شکل صحیح و کامل آن را انجام می‌دهد.

به‌طورکلی همه‌ی فعالیت‌های روزانه به حداقلی از مهارت‌های حرکتی نیاز دارند. مهارت‌های حرکتی بنیادی، تشکیل‌دهنده‌ی تمام حرکات بدن است و عواملی مانند سن و جنس، ترکیب بدنی، وضعیت اقتصادی و اجتماعی، فرصت تمرین، امکانات، تجهیزات و زمان پرداختن به فعالیت بدنی و نیز غنی‌سازی تجارب حرکتی با استفاده از فراهم‌سازی محیط و ارائه‌ی برنامه مداخله‌ای و در نهایت مدت‌زمان فعالیت می‌تواند رشد مهارت‌های حرکتی را تحت‌تأثیر قرار دهد.

◀ تفاوت‌های رشدی دختران و پسران در مهارت‌های حرکتی

مهارت‌های حرکتی درشت به اعمالی اشاره دارد که به بچه‌ها کمک می‌کنند در محیط گردش کنند. مانند سینه‌خیز رفتن، راه رفتن و ایستادن. رشد حرکتی ظریف با حرکات کوچک‌تر، مانند دسترسی و چنگ‌زدن ارتباط دارد. زمان نشستن، ایستادن، یا راه رفتن کودک، هم بستگی به رسش دستگاه‌های عصبی و عضلانی دارد و هم تمرین مهارت‌های حرکتی. ظاهراً آموزش خاص سبب می‌شود که مهارت‌های حرکتی زودتر بروز کند. کودکان آفریقایی از لحاظ سن نشستن و ایستادن و راه رفتن از قفقازی‌ها جلوتر هستند. شاید به این دلیل که مادرانشان انجام دادن این حرکات را در آنان تشویق می‌کنند. بین کودکان آفریقایی و قفقازی از لحاظ واکنش‌هایی که آموختنی نیست، مثل غلت‌زدن و سینه‌خیز رفتن تفاوتی مشاهده نشده است. برعکس، کودکان پاراگوئه‌ای دیر راه می‌افتند، زیرا بزرگسالان نمی‌گذارند که آنان در اطرافشان کاوش کنند. بدین ترتیب داشتن امکان یا نداشتن امکان برای بکار بردن مهارت‌های حرکتی در سرعت بخشیدن یا کند کردن رشد مهارت‌های همگانی در هماهنگی حرکتی مؤثر است. در سنی که کودکان به مهارت‌های مهم حرکتی دست می‌یابند، تفاوت‌های فردی زیادی وجود دارد. کودک قدبلند و عضلانی از کودک کوتاه‌قد و فربه سریع‌تر حرکت می‌کند و برخی مهارت‌ها را زودتر فرا می‌گیرد.



تفاوت‌های جنسیتی در مهارت‌های حرکتی آشکار هستند. پسرها در مهارت‌هایی که نیرو و قدرت را می‌طلبند از دخترها جلوترند. آن‌ها در ۵ سالگی قدری دورتر می‌پرند، اندکی سریع‌تر می‌دوند و توپ را تقریباً $\frac{1}{5}$ متر دورتر پرتاب می‌کنند. دخترها در مهارت‌های حرکتی ظریف و برخی مهارت‌های حرکتی درشت که به ترکیب تعادل خوب و چابکی نیاز دارند، مانند لی‌لی کردن و طناب‌بازی برتر هستند. توده‌ی عضله بیشتر و برای پرتاب کردن، ساعدهای قدری بلندتر پسرها به مهارت بیشتر آن‌ها کمک می‌کنند و رشد جسمانی بیشتر دخترها تا اندازه‌ای در تعادل بهتر و دقت حرکت آن‌ها دخالت دارد.

پسرها و دخترها از همان سنین اولیه معمولاً برای فعالیت‌های جسمانی متفاوتی ترغیب می‌شوند. برای مثال پدرها با پسران بیشتر از دختران خود گرم‌به‌هوا بازی می‌کنند. تفاوت‌های جنسیتی در مهارت‌های حرکتی، با بالا رفتن سن افزایش می‌یابند، اما در طول دوره‌ی کودکی جزئی هستند. این موارد

حکایت از این دارد که فشارهای اجتماعی به پسران برای فعال و ماهر بودن از لحاظ جسمانی و به دخترها برای بازی کردن آرام با فعالیت‌های حرکتی ظریف، تأثیر دارد.

در عملکرد حرکتی دختران و پسران تفاوت‌هایی مشاهده می‌شود؛ بدین صورت که پسران در تکالیفی که به قدرت و سرعت نیاز است (پريدن، پرتاب و دویدن)، برتری دارند. درحالی‌که دختران در تکالیفی که به تعادل نیاز است (لی‌لی) این برتری را نشان می‌دهند. شایان‌ذکر است که چنین تفاوت‌هایی به وراثت و تفاوت‌های اجتماعی-فرهنگی افراد مربوط است.

لذا با توجه به پژوهش‌ها می‌توان گفت که کودکان در اجرای مهارت‌های حرکتی تا حدودی تحت تأثیر جنسیت قرار می‌گیرند. در مهارت‌های ظریف و درشت اثر دو عامل جنسیت و نوع آموزش مهم است؛ به طوری که در مهارت‌های ظریف، دختران نسبت به پسران و آموزش‌دیده‌ها نسبت به آموزش‌ندیده‌ها و در مهارت‌های درشت، پسران نسبت به دختران و آموزش‌دیده‌ها نسبت به آموزش‌ندیده‌ها برتری دارند. برنامه‌های حرکتی تأثیر زیادی بر تعادل پویا، سرعت حرکت و قدرت هر دو جنس و هماهنگی پسران دارد.

تبحر حرکتی هم برتری از آن دختران است. نتایج مطالعات نشان می‌دهد که فعالیت‌های تربیت‌بدنی در مدارس به رشد کمی و کیفی مهارت بنیادی پا منجر می‌شوند. محققان به این نتیجه رسیدند که بازی‌های بومی و محلی باعث رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی می‌شود. با توجه به بررسی پژوهش‌های پیشین می‌توان نتیجه گرفت که بازی‌های خلاق علی‌رغم جنس کودکان، اثر مثبتی بر رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان داشته‌اند.

در ادامه جدولی ارائه می‌شود که این جدول دامنه‌ی سنی را نشان می‌دهد که در طول آن اکثر بچه‌ها تا دوسالگی بر هر مهارت تسلط می‌یابند.

سن متوسط دست‌یابی بر اساس ماه	مهارت‌های حرکتی
۷ ماهگی	بدون کمک می‌نشیند.
۷ ماهگی	سینه‌خیز می‌رود.
۸ ماهگی	خود را برای ایستادن بالا می‌کشد.
۱۱ ماهگی	بدون کمک می‌ایستد.
۱۲ ماهگی	بدون کمک راه می‌رود.

سن متوسط دست‌یابی بر اساس ماه	مهارت‌های ظریف
۵ ماهگی	دست خود را به سوی اشیاء دراز می‌کند.
۱۴ ماهگی	با مهارت کشمشی را برمی‌دارد.
۲۵ ماهگی	خودش به‌تنهایی خط می‌کشد.

بعد از این مرحله کودک وارد دوره‌ی پیش از دبستان شده و مهارت‌هایی را که در دو سال اول زندگی به دست آورده است را بهبود می‌بخشد. کودکان پیش‌دبستانی در رشد حرکتی به پیشرفت‌های چشم‌گیری نائل می‌شوند. با قوی‌تر شدن استخوان‌ها، عضلات، توان ریه و هماهنگی عصبی-عضلانی بین بازوها، ساق‌ها، حواس و دستگاه عصبی مرکزی، این کودکان مهارت و تسلط بیشتری در انجام کارهای فیزیکی‌ای که قبلاً برای آنان ناممکن بود، نشان می‌دهند.

بزرگ‌تر شدن بدن و افزایش نیروی عضلانی به بهبود هماهنگی حرکتی در اواسط کودکی کمک می‌کند. علاوه بر این رسش شناختی و اجتماعی بیشتر به کودکان بزرگ‌تر امکان می‌دهد تا از مهارت‌های حرکتی جدید خود به صورت پیچیده‌تری استفاده کنند. در این زمان، تغییر عمده‌ای در بازی کودکان ایجاد می‌شود. در سنین دبستانی زمان واکنش یعنی میزان زمانی که شخص به یک محرک خاص پاسخ می‌دهد، بهتر می‌شود و هماهنگی چشم و دست و قضاوت در مورد حرکات پیشرفت می‌نماید.

در زمینه‌ی تحول حرکتی درشت کودکان در سنین دبستانی می‌توانند اسکیت‌بازی کنند، طناب‌بازی کنند و دوچرخه سوار شوند. آن‌ها قادرند مهارت‌های دویدن و پریدن را مانند حرکت پایه‌ای لازم برای به چنگ آوردن، پرت‌کردن و ضربه‌زدن به توپ را کسب نمایند. گرچه توالی رشد حرکتی نسبتاً یکنواخت است، ولی در سرعت پیشرفت حرکتی تفاوت‌های فردی زیادی وجود دارد. فقط در صورتی‌که تعدادی از مهارت‌های حرکتی به‌طور جدی به تأخیر افتاده باشند، نگران رشد کودک خواهیم بود.



◀ بخش دوم: تفکر خلاق

◀ خلاقیت

خلاقیت شامل توانایی کشف ایده‌ها، ارتباطات و راه‌حل‌های جدید و اصیل است. این بخشی از انگیزه‌ی ما به‌عنوان انسان است؛ تقویت انعطاف‌پذیری، ایجاد شادی و ایجاد فرصت‌هایی برای تحقق بخشیدن به خود. یک عمل خلاقانه می‌تواند باشکوه و الهام‌بخش باشد. مانند ساختن یک نقاشی زیبا یا طراحی یک کاردستی ابتکاری؛ اما یک ایده لازم نیست هنری باشد یا جهان را تغییر دهد تا خلاقانه به حساب آید؛ گاهی بسیار ساده‌تر است.

زندگی مستلزم نبوغ روزمره و راهکارهای جدید است و این یعنی تقریباً همه‌ی افراد دارای مقداری خلاقیت هستند. موارد متعددی از جمله شخصیت و ژنتیک و تجربه در میزان و کیفیت خلاقیت آدمی نقش دارد؛ اما همه‌ی افراد دارای برخی از



ابعاد خلاقیت هستند، حتی اگر آن را درک نکنند. زیرا زندگی پر از لحظات کوچک است که نیاز به ایده‌های جدید یا راه‌حل‌های شگفت‌آور دارد. و افراد شاید بدون آنکه بدانند، بصورت ناخودآگاه روش‌های خلاقانه‌ای اتخاذ می‌کنند.

خلاقیت به‌عنوان یکی از با ارزش‌ترین ویژگی‌هایی که یک فرد می‌تواند داشته باشد، حداقل در جوامع امروز مورد توجه قرار گرفته است. اکنون خلاقیت کودکان خردسال با دانش و موفقیت در مدرسه ارتباط نزدیکی دارد و بسیاری از محققان بر این باورند که تخیل و خلاقیت را نباید فقط به‌عنوان یک ویژگی شخصی در نظر گرفت که برخی از افراد از آن برخوردارند. به‌طور فزاینده‌ای استدلال می‌شود که خلاقیت در واقع به «اجتماع» تعلق دارد، نه اینکه کاملاً در مورد فرد باشد.

مطالعات نشان می‌دهد که خالق در خلأ خلقت ایجاد نمی‌کند؛ بلکه در یک محیط فیزیکی و اجتماعی خلق می‌کند و روند خلاقیت با محیط در ارتباط است. والدین باید محیط فیزیکی را به‌عنوان مؤلفه‌ای که بر خلاقیت تأثیر می‌گذارد، درک کنند و درک اینکه چگونه محیط‌های یادگیری باید برای ایجاد شرایط خلاقیت طراحی و برنامه‌ریزی شوند، از اهمیت زیادی برخوردار است. صفت پذیرای تجربه بودن با خلاقیت ارتباط دارد و شامل پذیرایی از ایده‌ها و تجربیات جدید است. افرادی که از نظر پذیرش موقعیت‌های جدید ضعیف هستند، کارهای روزمره و آشنایی را ترجیح می‌دهند. درحالی‌که افرادی که پذیرش بالایی دارند از تازگی لذت می‌برند، شاید این تجربه‌ی جدید دیدار با افراد جدید، پردازش احساسات مختلف یا سفر به مقصد عجیب و غریب باشد. جمع‌آوری این تجربیات و دیدگاه‌ها می‌تواند به مغز کمک کند تا ارتباطات خلاقانه‌ی جدید ایجاد کند.

ویژگی‌های دیگری که با خلاقیت مرتبط هستند، شامل کنجکاوی، مثبت بودن، انرژی، پایداری و انگیزه‌ی درونی است. بسیاری از افراد احساس می‌کنند که توانایی خلاقیت آن‌ها بسیار محدود است، بله این درست است که افراد خاصی خلاقیت بیشتری نسبت به دیگران دارند. خوشبختانه، با این وجود، خلاقیت را می‌توان در

هر سن یا سطح تجربه‌ای کسب و اصلاح کرد. نوآوری یک موهبت الهی نیست؛ این در واقع استفاده‌ی ماهرانه از دانش به روش‌های جدید و مهیج است. این نیاز به تغییر در روال عادی، بیرون رفتن از مناطق راحتی معمول و توجه به لحظه‌ی حال دارد. هنگام یادگیری اطلاعات جدید، خلاقیت روش دیگری است که به ذهن ناخودآگاه اجازه می‌دهد داده‌ها را به روش‌های جدید و شگفت‌آور پردازش کند. این اغلب زمینه را برای بینش یا دستیابی به موفقیت خلاقانه ایجاد می‌کند.



روش‌های افزایش خلاقیت ◀

این سؤال که چگونه می‌توانم خلاق‌تر شوم؟ ممکن است برای شما نیز پیش آمده باشد. در اینجا به چند روش برای افزایش خلاقیت اشاره می‌شود:

مایل باشید به عمق وجود خود بروید.

| در قلمرو خلاقیت هنری، پیشگامان، اغلب اوقات را در تنهایی می‌گذرانند، احساسات خود را عمیقاً احساس می‌کنند و از شناختن خود نمی‌ترسند.

پذیرا باشید.

ویژگی شخصیتی که بیشتر به خلاقیت گره خورده است، آمادگی برای تجربه کردن اتفاقات جدید است؛ چه فکری باشد، چه زیبایی‌شناختی و چه احساسی.

ایده‌های خود را یادداشت کنید.

به یاد داشته باشید که افکار را هنگام بروز ضبط کنید تا فراموش نشوند.

به شنیدن دیدگاه‌های بیرونی عادت کنید.

اگر در مورد مسائل دیدگاه‌های دیگران را نشنوید، نوآوری دشوار است.

صبر کنید.

اگر انگیزه‌ی حل مشکلی را دارید، صبر، ورزش یا تفکر روی آن می‌تواند منجر به تفکر واگرا و کشف احتمالات بیشتر شود.

شما به‌عنوان والدین با نشان دادن توجه به خلاقیت خود و همچنین تشویق راه‌حل‌های خلاقانه‌ی کودکان می‌توانید آن را در خانواده‌ی خود رشد دهید.



◀ تفاوت‌های رشدی دختران و پسران در خلاقیت

در مورد رفتار اکتشافی و خلاقیت، محققان استدلال کردند که عدم انجام رفتارهای اکتشافی به‌عنوان یک کودک نوپا به عدم کنجکاوی در پسران مربوط می‌شود، اما با شخصیت مسئله‌دار و سازگاری اجتماعی در دختران ارتباط دارد. پسران مهدکودکی که در آزمون‌های تفکر واگرا نمره‌ی بالایی می‌گرفتند، توسط معلمان به‌عنوان بازیگوش، کنجکاو و پذیراتر از هم سن و سالان خود ارزیابی می‌شدند، درحالی‌که دخترانی که در آزمون‌های تفکر واگرایی نمره‌ی بالایی کسب می‌کردند، کمتر پذیرا بودند، اعتمادبه‌نفس خوبی داشتند و در روابط همسالان نسبت به همسالان خود مؤثرتر بودند.

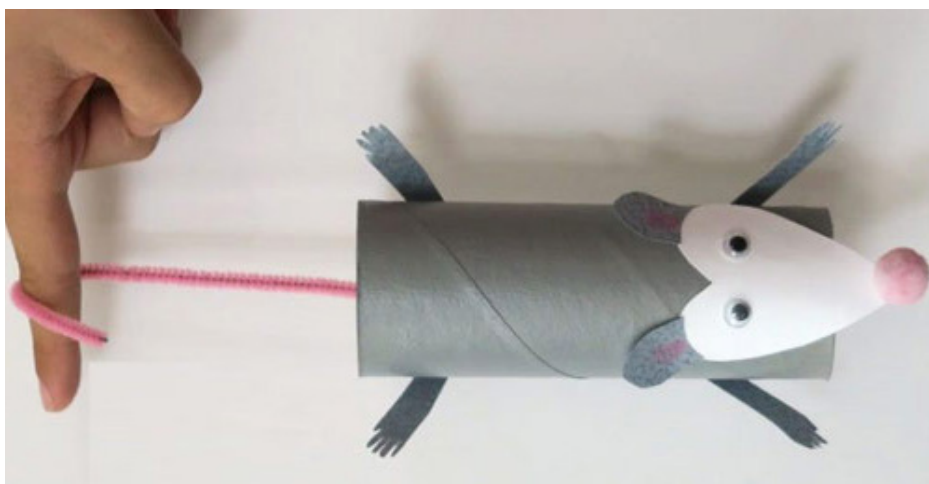


تفاوت‌های جنسیتی قابل‌توجهی را در سبک‌شناختی در بین افراد ۳ تا ۵ ساله یافته‌اند و در مورد اهمیت احتمالی رابطه‌ی سبک‌شناختی و بازی با خلاقیت بحث شده است. کودکان ۵ ساله اسباب‌بازی‌های جدید را کشف می‌کنند. چهل‌وهشت دختر و پسر موردتحقیق قرارگرفته و طبقه‌بندی شدند که به اسباب‌بازی نگاه می‌کردند اما به‌طور فعال آن‌ها را بررسی نمی‌کردند. کاشفانی که به‌طور فعال در مورد این اسباب‌بازی تحقیق می‌کردند اما کارهای کمی انجام می‌دادند و کاوشگران مبتکر که پس از تحقیق در مورد این اسباب‌بازی، از آن به روش‌های خیالی بسیاری استفاده می‌کردند.

اکثر دختران در طبقه‌بندی غیر کشف‌کننده طبقه‌بندی شدند، درحالی‌که اکثر پسران در طبقه‌بندی در زمره‌ی کاوشگران مبتکر بودند. هنگامی‌که کودکان ۷ تا ۱۰ ساله بودند، نمره‌ی خلاقیت برای پسران بسیار بیشتر از دختران بود. این تفاوت ممکن است با این واقعیت تبیین شود که دختران پیش‌دبستانی که از نظر زبانی و اجتماعی از پسران پیش‌دبستانی تبحر بیشتری دارند، ممکن است نقش‌آفرینی نمادین‌تر و در نتیجه پنهان‌تری داشته باشند و این نوع فعالیت تخیل برای یک ناظر بسیار واضح نیست.

لازم به ذکر است که تفاوت‌های رفتاری مشاهده‌شده با کلیشه‌های جنسیتی سازگار است. مشخص نیست که این تفاوت‌ها ناشی از طبیعت است یا تربیت. عدم تفاوت بین دختران و پسران و بین زنان و مردان، رایج‌ترین نتیجه‌ی بسیاری از مطالعات گزارش‌شده است. بعید به نظر می‌رسد که یک مطالعه تفاوت کلی جنسیتی قابل‌توجهی را در آزمون‌های خلاقیت نشان دهد، اما باید توجه داشت که اگر قرار باشد در تعداد مطالعاتی که یک جنسیت از جنسیت دیگر بهتر بوده یا نه یک «برنده» کلی وجود داشته باشد و دختران بیش از مردان و پسران خلاق‌اند.

واضح است که بخش عمده‌ای از این اختلافات محیطی است، از جمله تفاوت در انتظارات بزرگسالان از دختران و پسران، اختلاف در فرصت‌های موجود برای کودکان و بزرگسالان زن و مرد و تفاوت در انواع تجربیات زنان و مردان. همچنین در نحوه‌ی ارزیابی انواع مختلف کارهای خلاقانه - از جمله کارهایی که به‌طور معمول توسط زنان و مردان انجام می‌شود - تفاوت‌هایی در جامعه وجود دارد. البته این احتمال وجود دارد که تفاوت‌های قابل‌توجهی در رابطه با خلاقیت ریشه در زیست‌شناسی داشته باشد، اگرچه متقاعدکننده‌ترین شواهد از این نوع است تاکنون نشان نمی‌دهد که مردانگی یا زن بودن بیولوژیکی منجر به خلاقیت بیشتر می‌شوند. جستجوی تفاوت‌های جنسیتی در تعاملات بین استعدادها، انگیزه‌ها و فرصت‌ها یکی از زمینه‌های امیدوارکننده است. جستجوی تغییرات در طول زمان در شرایطی که تعصب جنسیتی کاهش یافته است، مورد دیگری است. می‌توانیم استدلال کنیم که با فرض اینکه تفاوت جنسیتی در خلاقیت به احتمال زیاد محصول یک محیط متفاوت باشد، می‌تواند بهترین ترکیب کلی از آنچه اکنون در مورد تفاوت جنسیت در خلاقیت می‌دانیم را ارائه دهد.



◀ مؤلفه‌های اصلی خلاقیت

۱- اصالت: روش یا ایده باید جدید و منحصربه‌فرد باشد. نباید ادامه‌ی چیزی باشد که از قبل وجود دارد. با این حال، می‌توان از روش‌ها و ایده‌های موجود برای ساخت چیزی جدید و منحصربه‌فرد الهام گرفت.

۲- عملکرد: یکی دیگر از مؤلفه‌های مهم خلاقیت، عملکرد آن است. یک ایده‌ی خلاقانه باید کارساز باشد و نتیجه دهد، در غیر این صورت، تمام تلاش بی‌فایده خواهد بود. بیشتر اوقات، مردم تعجب می‌کنند که چگونه خلاقیت اتفاق می‌افتد. دیده شده است که خلاقیت به طبیعت برخی از افراد تبدیل می‌شود درحالی‌که دیگران مجبورند ساعت‌ها را در جاده یا کوه بگذرانند تا به یک ایده‌ی کوچک فکر کنند.

◀ انواع خلاقیت

۱- خلاقیت عمدی و شناختی.

افرادی که دارای ویژگی‌های تعمق و شناختی هستند، هدفمند هستند. آن‌ها دانش زیادی در مورد یک موضوع خاص دارند و مهارت‌ها و توانایی‌های خود را با هم ترکیب می‌کنند تا یک دوره‌ی عملی را برای رسیدن به چیزی آماده کنند. این نوع خلاقیت زمانی ایجاد می‌شود که افراد برای مدت‌زمان طولانی در مورد یک موضوع خاص کار می‌کنند.

افرادی که در این نوع از خلاقیت‌ها قرار می‌گیرند، معمولاً در تحقیق، حل مسئله و آزمایش مهارت دارند. این نوع افراد خلاق هر روز وقت زیادی را برای آزمایش راه‌حل‌های جدید صرف می‌کنند. توماس آلو ادیسون یکی از نمونه‌های برجسته‌ی این نوع افراد خلاق است. او قبل از اختراع برق، لامپ و مخابرات، آزمایش‌های زیادی انجام داد. از این رو، خلاقیت عمدی و شناختی به زمان و دانش زیادی در مورد یک موضوع خاص نیاز دارد.

۲- خلاقیت عمدی و احساسی

افرادی که در طبقه‌بندی عقلی و احساسی قرار می‌گیرند، اجازه می‌دهند کارشان تحت تأثیر احساساتشان قرار گیرد. این نوع افراد خلاق، ماهیتی بسیار حساس دارند. آنان اوقات نسبتاً ساکت و تنها را برای تأمل ترجیح می‌دهند و معمولاً عادت دارند که دفتر خاطرات بنویسند. با این حال، آن‌ها به همان اندازه در تصمیم‌گیری منطقی هستند. خلاقیت آن‌ها همیشه محصولی متعادل از تفکر عاطفی و اقدامات منطقی است. این نوع خلاقیت در لحظات تصادفی برای افراد اتفاق می‌افتد. لحظه‌هایی که کسی به‌طور ناگهانی به فکر حل یک مشکل است یا به فکر ایده‌ی ابتکاری می‌افتد. به عنوان مثال، باید ۵ دقیقه وقت بگذارید و به مواردی که باعث ناراحتی شما می‌شوند اشاره کنید و آن‌ها را کنار بگذارید و بر کار در دست خود تمرکز کنید. این به شما کمک می‌کند تا نتایج بداهه بگیرید و کار را به راحتی انجام خواهید داد. فرد باید به دنبال «زمان آرام» باشد تا خلاقیت برای او اتفاق بیفتد.

۳- خلاقیت خودجوش و شناختی

زمان‌هایی وجود دارد که شما مدت زیادی را برای حل یک مشکل صرف می‌کنید؛ اما نمی‌توانید به هیچ راه‌حلی فکر کنید. به عنوان مثال، وقتی می‌خواهید برای انجام کاری، یک ماه برنامه‌ریزی کنید، اما به نظر نمی‌رسد که هیچ راهی به فکران رسیده باشد ولی وقتی در حال تماشای تلویزیون و اوقات فراغت خود هستید و ناگهان به یک راه‌حل می‌رسید و همه چیز در جای خود قرار می‌گیرد. همین در مورد دانشمند بزرگ ایزاک نیوتون اتفاق افتاد. او هنگامی که سیبی به سر او برخورد کرد در حالی که زیر درخت نشسته بود و در حال آرامش بود، ایده در مورد قانون گرانش را به دست آورد. این نوع خلاقیت زمانی اتفاق می‌افتد که فرد دانش لازم برای انجام یک کار خاص را داشته باشد، اما برای راه رفتن به مسیر درست به الهام و اشاره احتیاج دارد.



این نوع خلاقیت معمولاً در نابهنگام‌ترین زمان رخ می‌دهد، مثلاً وقتی غذا می‌خورید. خلاقیت خودبه‌خود و شناختی زمانی اتفاق می‌افتد که ذهن آگاه از کار بیفتد و به آرامش برسد و ذهن ناخودآگاه فرصت کار پیدا کند. عموماً، این نوع افراد خلاق وقتی نیاز به تفکر «خارج از چارچوب» دارند، تفکر آگاهانه را متوقف می‌کنند. ذهن ناخودآگاه با غرق شدن در فعالیت‌های مختلف و غیر مرتبط، فرصتی برای اتصال اطلاعات به روش‌های جدید فراهم می‌کند که راه‌حلهایی برای مشکلات ارائه می‌دهد؛ بنابراین، برای اینکه این نوع خلاقیت اتفاق بیفتد، باید کمی از این مشکل فاصله بگیرید و دور شوید تا ذهن آگاه از آن سبقت بگیرد.

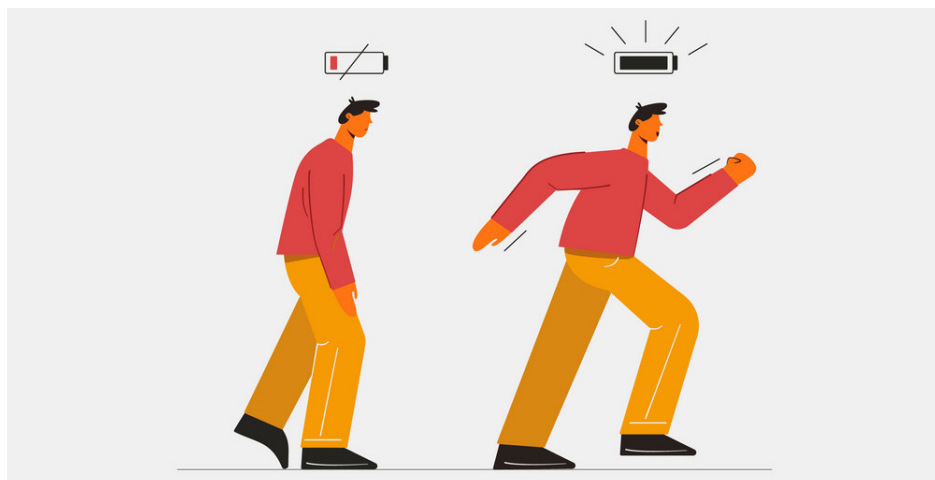
۴- خلاقیت خودجوش و احساسی

ایده‌های خود به خودی و خلاقیت زمانی اتفاق می‌افتد که مغز هوشیار در حال استراحت باشد. این نوع خلاقیت بیشتر در یک هنرمند بزرگ مانند نوازندگان، نقاشان و نویسندگان و غیره یافت می‌شود. خلاقیت خودجوش و عاطفی مسئول دستیابی به موفقیت علمی، اکتشافات دینی و همچنین فلسفی است. این نوع به فرد با ذهن باز اجازه می‌دهد تا با دیدگاه متفاوت و عمیق‌تری به یک مسئله یا وضعیت نگاه کند. آن لحظات به‌عنوان لحظات نادری که کشف‌های بزرگی اتفاق می‌افتد، تعریف می‌شوند. برای وقوع خلاقیت «خودجوش و احساسی» نیازی به دانش خاص نیست اما در اینجا باید مهارتی مانند نوشتن، موسیقی یا هنر وجود داشته باشد. این نوع خلاقیت را نمی‌توان با کار بر روی آن به دست آورد.

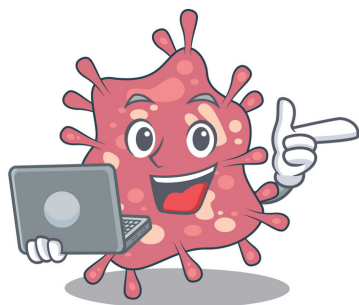
ویژگی‌های افراد خلاق

چه زمانی خلاقیت اتفاق می‌افتد و چه نوع افرادی را خلاق می‌نامند؟ افرادی که کنجکاو و دارای افکار گوناگون غیرمعمول هستند، به‌عنوان افرادی خلاق شناخته می‌شوند. بعضی اوقات این افراد حتی نمی‌دانند چه کاری انجام می‌دهند و این نوآوری چقدر اهمیت دارد؛ بنابراین آن‌ها معمولاً ایده‌های جدیدی می‌سازند که باعث می‌شود مردم متعجب و شگفت‌زده شوند. افرادی که خود کشف‌های مهمی داشته‌اند و با دیدی تازه به دنیا می‌نگرند و دارای ایده‌های بصیر هستند. این افراد به اکتشافات منحصر به فردی دست می‌یابند که با دنیای خارج اشتراک ندارند. افرادی که دستاوردهای بزرگی کسب می‌کنند که در دنیا شناخته شده‌اند. مخترعین و هنرمندان در این گروه قرار می‌گیرند. افراد خلاق صفات بی‌شماری دارند که بر تفکر خلاق آن‌ها تأثیر می‌گذارد. در ادامه به صفات و ویژگی‌های افراد خلاق اشاره می‌شود.

۱- آن‌ها پرنرژی هستند. افراد خلاق تمایل زیادی به داشتن انرژی جسمی و روحی دارند. آن‌ها از انرژی خود برای ابداع ایده‌های جدید استفاده می‌کنند. این افراد زمان زیادی را در خلوت به درون‌نگری و تفکر می‌گذرانند.



۲- باهوش هستند. اعتقاد بر این است که هوش نقشی اساسی در خلاقیت دارد. طبق یک مطالعه، ضریب هوشی بالا برای خلاقیت مهم است. با این حال، همه‌ی افراد با ضریب هوشی بالا خلاق نیستند. برای خلاقیت، افراد باید باهوش باشند و همچنین باید نگاهی کودک‌مانند داشته باشند تا مسائل را مشاهده کنند.



۳- نظم و انضباط. بیشتر افراد تصور غلطی دارند که خلاقیت به‌طور غیرمنتظره‌ای اتفاق می‌افتد؛ بنابراین، آن‌ها معمولاً وقت خود را دور هم نشسته و منتظر می‌مانند تا خلاقیت برای آن‌ها اتفاق بیفتد.

◀ مهارت حل مسئله

حل مسئله؛ همان‌گونه که از اسمش پیداست، مجموعه اقداماتی است که برای رفع مشکل یا چالش از آن‌ها استفاده می‌کنیم. هرگاه برای گذر از یک چالش پیچیده، در مورد آن اندیشیدیم، زوایای پنهان آن را مورد تحلیل قرار داده و در پایان تصمیم‌گیری و اقدام کنیم، یعنی در مسیر حل مسئله گام برداشته‌ایم. حل مسئله دارای مراحل اولویت‌بندی شده است؛ فقط یادمان باشد که در حل مسئله ما با یک مشکل یا امر ناشناخته روبرو هستیم و برای حل آن باید همه‌جانبه عمل کرد. منظور این است که ما باید تمام زوایای آن را موردسنجش قرار دهیم و در صورت لزوم مشکل را چندین بار از ابتدا بررسی کرده و سپس در مورد آن قضاوت و تصمیم‌گیری منطقی کنیم.



از مهم‌ترین مزایای حل مسئله آن است که اگر مشکلی که با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنیم، طاقت‌فرسا و چالش‌برانگیز باشد، در این فرایند بهتر و زودتر به نتیجه می‌رسد. در واقع حل مسئله مجموعه اقداماتی است که ما برای قضاوت، تحلیل و یافتن راه‌حل در مورد یک مسئله، به ترتیب انجام خواهیم داد.

□ ویژگی‌های حل مسئله

حل مسئله باید دارای ویژگی‌ها و مشخصات خاصی باشد و اگر خالی از این ویژگی‌ها بود، در آن صورت نمی‌توان آن را روش حل مسئله نامید. مهم‌ترین ویژگی‌های روش حل مسئله، موارد زیر می‌باشند:

| نگرشی همه‌جانبه بایست به مسئله داشته باشیم.

| ترتیب مراحل آن حفظ شود.

| از پاسخ‌های فوری و ناگهانی جلوگیری شود.

□ مراحل حل مسئله

این داستان را بخوانید: مهری مدتی است که در هنگام رفتن به مدرسه دچار احساس ناخوشایندی می‌شود و اصلاً مایل به حضور در کلاس درس نیست. او در ابتدا دلیل این احساس خود را نمی‌داند؛ اما کم‌کم با تفکر و تأمل بیشتر متوجه می‌شود که این حس از زمانی ظهور کرد که او در کلاس درس عربی، هنگامی که معلم از او سؤالاتی را پرسید، هیچ پرسشی را جواب نداد.

مهری از آن جلسه به بعد، اعتمادبه‌نفس خود را از دست داده بود و دیگر فضای مدرسه را دوست نداشت و احساس می‌کرد همه به چشم یک دانش‌آموز تنبل و نامنظم به او نگاه می‌کنند.

او به مشاور مدرسه مراجعه کرد و مشاور بعد از صحبت‌های بسیار توانست او را متوجه طبیعی بودن این مشکل کند. مشاور به مهری گفته بود که باید

با تلاش و پشتکار و تقویت درس عربی خود، این مشکل را حل کند و همچنین با برنامه‌ریزی منظم جلوی تکرار این اتفاقات را بگیرد. مهری به توصیه‌ی مشاور گوش داد و کم‌کم توانست هم نمره‌ی عربی‌اش را افزایش دهد و هم آن احساس ناخوشایند را برای همیشه دور انداخت.

در حل مسئله، چهار مرحله وجود دارد:

۱- شناخت مسئله

چه رخدادی در این ماجرا، به مسئله‌ی آزاددهنده و شاید بحران تبدیل شده است؟
مهری از چه چیزی شکایت دارد؟

همان‌طور که می‌دانیم، مسئله در اینجا؛ احساس ناخوشایند مهری در هنگام حضور در کلاس و مدرسه و همچنین عدم اعتماد به نفس اوست.



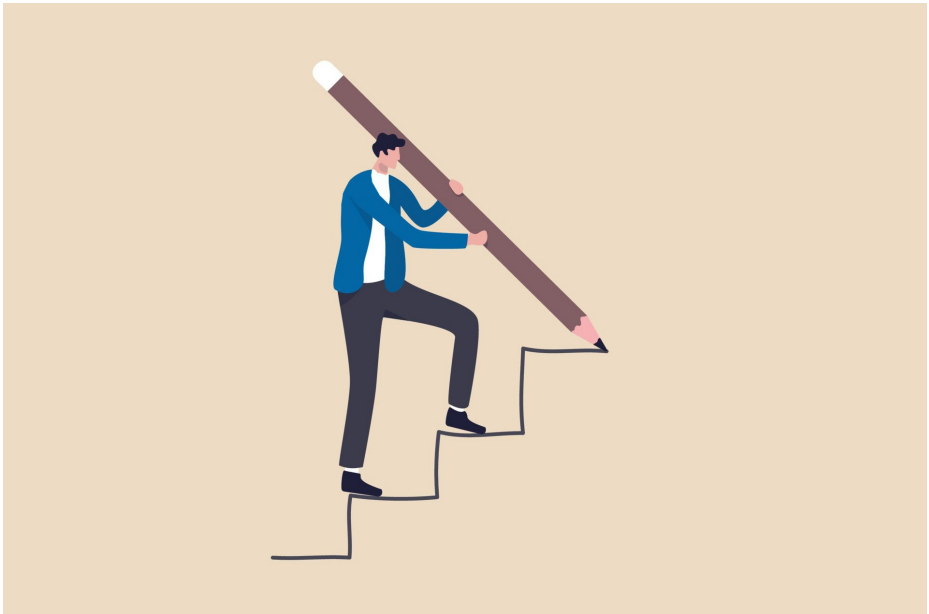
۲- رفع ریشه‌ی مسئله

این مشکل چرا به وجود آمده است؟ دلیل مسئله چیست؟ این مشکل ریشه در چه چیزی دارد؟

مهری متوجه شد از زمانی که نمره‌ی عربی‌اش بد شده و او پیش همکلاسی‌هایش خجالت کشیده، این احساس ناخوشایند او را در بر گرفته است. بنابراین باید برای غلبه بر این مشکل ابتدا ریشه‌ی آن را خشکاند. ریشه‌ی این مشکل، در «ضعف درس عربی» قرار دارد. پس او با مطالعه‌ی بیشتر و رفتن به کلاس تقویتی درس عربی می‌تواند به صورت ریشه‌ای این مشکل را حل کند.

۳- مدیریت شرایط

مهری بعد از تقویت درس عربی، باید تلاش کند که همیشه در این درس خوب باشد؛ وگرنه ممکن است که دوباره این مشکل برای او زنده شود. از سویی برای اینکه مشکلش پیچیده‌تر نشود، باید از اضطراب دوری کند و با برنامه‌ریزی آن را برای همیشه حل کند.



۴- تلاش برای عدم تکرار

هنگامی که مشکلی را به خوبی شناختیم و سپس آن را از ریشه خشکاندیم، نوبت به مدیریت آن می‌رشد. اما در آخرین مرحله ما باید مراقب باشیم که دوباره در دام این مشکل گرفتار نشویم. هنگامی ما کاملاً بر مسئله پیروز شده‌ایم که دیگر آن اتفاق برای ما پیش نیاید.

□ عوامل مؤثر بر حل مسئله

گروهی از افراد، در حل مسئله تواناتر هستند و نتایج درخشان‌تری به بار می‌آورند. عواملی که میزان موفقیت ما را در حل مسئله تحت الشعاع قرار می‌دهند عبارت‌اند از:

دانش: دانش هم به معنای سطح آگاهی و اطلاعات و هم میزان شناخت ما از مسئله است. بدیهی است کسی که آگاهی و تجربه‌ی بیشتری دارد، می‌تواند موضوعات را از دیدگاه‌ها و زوایای مختلف مورد ارزیابی قرار دهد و در حل مسئله موفق‌ترند.



استدلال که به معنای دلیل آوردن است. کسی که می‌خواهد راه‌حل را برای رفع مشکل انتخاب کند، باید دلایل انتخاب آن را بداند و با بیان علت، دیگر گزینه‌ها را رد کند.



اعتماد به نفس: ترس و اضطراب، دشمن حل مسئله است. کسی که از تصمیم‌گیری و یافتن راه‌حل برای مشکلاتش ترس دارد و نمی‌تواند خود را قانع کند که چه راهی را انتخاب کند، در فرایند حل مسئله موفق نخواهد شد؛ زیرا او توان تصمیم‌گیری را ندارد و آن‌قدر به شکست فکر می‌کند و ناامید است که در نهایت هم مشکلش را نمی‌تواند حل کند.

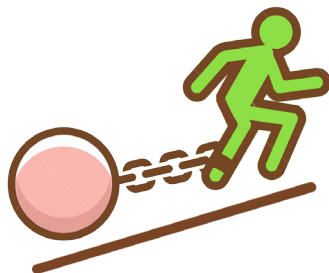


انگیزه: ما باید برای حل مشکلاتمان انگیزه داشته باشیم. انگیزه مانند یک جرقه در انبار باروت است که ناگهان شعله‌ور می‌شود. افراد برای آنکه برای مقابله با مشکلاتشان اقدام کنند، باید انگیزه کسب کنند؛ مانند کسی که درگیر مسئله‌ی «حضور در تیم ملی» است و می‌داند اگر این مسئله را حل کند و به تیم ملی راه یابد، می‌تواند معروف شود و همچنین برای کشورش افتخار کسب کند. معروفیت و کسب افتخار برای کشور، یک انگیزه است.



پشتکار: مصرع «نابرده رنج، گنج میسر نمی‌شود» به این عامل اشاره دارد. مشکلات می‌توانند آن‌قدر پیچیده باشند که اگر ما در برابر آنان خود را ضعیف نشان دهیم، شکست خواهیم خورد. پشتکار یعنی تلاش و کوشش زیاد حتی در زمان ناامیدی و شکست. کسی که در اولین تلاش برای رفع مشکل، شکست می‌خورد و تسلیم می‌شود

هرگز نمی‌تواند در حل مسئله به موفقیت برسد. برعکس کسی در این مسیر می‌تواند ادعای سربلندی کند که حتی بعد از بارها شکست، باز هم به دنبال راه چاره است.



مشورت: ضرب‌المثل «یک دست به‌تنهایی صدایی ندارد» به اهمیت مشورت اشاره دارد. ما در هنگام مشورت با افراد آگاه و باتجربه، راه‌حل‌های بسیاری را خواهیم داشت. زیرا هر فرد بر اساس یک تجربه‌ی موفق، روش‌های حل مشکل را به ما پیشنهاد می‌دهد. رمز موفقیت در حل مسئله، راه‌حل‌های زیاد است. هر چه تعداد راه‌های پیش پای ما بیشتر باشد، ما می‌توانیم با نگاه جامع‌تری، یکی از آن‌ها را انتخاب کنیم. کسی که تنها یک راه‌حل دارد، مجبور است که آن را برگزیند؛ اما اگر راه‌حل‌ها زیادتر باشند، ما بنا به علاقه و آسانی و منابع در دسترس دست به انتخاب خواهیم زد.



◀ حل مسئله و خلاقیت

اشاره کردیم که خلاقیت، توانایی تفکر به روش‌های جدیدی است که در آن راه‌حل‌های منحصربه‌فردی برای مواجهه با مشکلات موجود پیدا می‌شود. فرض کنید که با عجله مشغول جارو زدن خانه هستید، چرا که دوستانتان دارند می‌آیند. با ناامیدی به‌سختی کار می‌کنید اما کار زیادی از پیش نمی‌برید. خم می‌شوید، جاروبرقی را باز می‌کنید و پاکت جاروبرقی را خارج می‌کنید. در ابری از گردوخاک متوجه می‌شوید که پر شده است، درحالی‌که مشغول سرفه کردن هستید، پاکت را خالی می‌کنید و از خود می‌پرسید که چرا جاروبرقی‌های کیسه‌ای هنوز وجود دارند!

جیمز دیسون مخترع و بنیان‌گذار جاروبرقی‌های دیسون، دقیقاً همین مشکل را داشت و از روش حل‌مسئله‌ی خلاقانه برای یافتن پاسخ خود استفاده کرد. درحالی‌که بسیاری از شرکت‌ها تمرکز خود را به توسعه‌ی فیلترهای جاروبرقی بهتر معطوف کرده بودند، او متوجه شده بود که باید به شکلی متفاوت، فکر و راه‌حل خلاقانه‌تری پیدا کند. در نتیجه روشی انقلابی را برای پخش کردن آلودگی در هوا ابداع و نخستین جاروبرقی بدون پاکت دنیا را اختراع کرد.

حل‌مسئله‌ی خلاقانه روشی برای حل مسئله یا تشخیص فرصت‌ها در مواقعی است که تفکر سنتی کارساز نیست. این روش شما را تشویق می‌کند تا نگاه چندبُعدی داشته و دیدگاه‌های تازه‌ای پیدا کنید و به راه‌حل‌های نوآورانه دست پیدا کنید. در نتیجه می‌توانید طرحی را برای غلبه بر موانع و رسیدن به اهداف خود صورت‌بندی کنید. بی‌شک همه‌ی ما حداقل چند بار در زندگی چنین موفقیت‌هایی در حل مسائل داشته‌ایم.

□ دلایل استفاده از حل مسئله‌ی خلاقانه

مقابله با موانع و چالش‌ها بخشی از زندگی عادی ماست و غلبه بر آن‌ها همیشه ساده نیست. برای بهبود محصولات، ارتباطات و توانایی‌های میان‌فردی و برای اینکه برتری داشته باشید، لازم است تا تفکر خلاق را تشویق و راه‌حل‌های نوآورانه‌ای پیدا کنید که به‌خوبی کار کنند.

حل مسئله‌ی خلاقانه از شما می‌خواهد که تفکرات «واگرا» و «همگرا» را به‌عنوان روشی برای فکر کردن از هم جدا کنید. تفکر واگرا، فرایند تولید راه‌حل‌های بالقوه و امکانات فراوان است که با عنوان طوفان فکری نیز شناخته می‌شود. تفکر همگرا شامل ارزیابی این گزینه‌ها و انتخاب نویدبخش‌ترین آن‌هاست. معمولاً برای توسعه‌ی ایده‌ها و راه‌حل‌های جدید از ترکیب این دو روش استفاده می‌کنیم؛ اما استفاده‌ی هم‌زمان از آن‌ها می‌تواند منجر به تصمیمات نامتعادل یا جهت‌دار و خفه‌شدن ایده‌های جدید در نطفه شود.

□ اصول محوری حل مسئله‌ی خلاقانه

چهار اصل محوری دارد، اجازه بدهید تا هرکدام را با جزئیات بیشتری شرح دهیم:

تفکر واگرا و همگرا باید متعادل باشند.

نکته‌ی کلیدی برای خلاقیت، یادگیری این مسئله است که چگونه تفکر واگرا و همگرا را تشخیص دهیم و متعادل کنیم (این کار باید به‌صورت مجزا انجام شود) و بدانیم که چه موقع باید به هرکدام از آن‌ها عمل کنیم.

مسائل را به‌صورت پرسش مطرح کنید.

زمانی که مسائل و چالش‌ها را به شکل پرسش‌های باز و همراه با امکانات متعدد بیان می‌کنید، رسیدن به راه‌حل آسان‌تر می‌شود. مطرح کردن چنین پرسش‌هایی اطلاعات بسیار ارزشمندی تولید می‌کند، درحالی‌که مطرح کردن پرسش‌های بسته، پاسخ‌هایی کوتاه همچون تأیید یا مخالفت به دست می‌دهد.

به تأخیر انداختن یا تعلیق داوری.

همان‌طور که الکس اسبورن از کار بر طوفان فکری آموخت، داوری زود هنگام راه‌حل‌ها، باعث خاموش شدن تولید ایده می‌شود. در عوض در مرحله‌ی همگرایی زمان مناسبی وجود دارد که داوری ایده‌ها در آن ضروری است.

به‌جای تمرکز بر روی «نه؛ اما» بر روی «بله و» تمرکز کنید.

زمانی که مشغول تولید اطلاعات و ایده‌ها هستید، چگونگی استفاده از زبان اهمیت دارد. «بله و» افراد را تشویق می‌کند تا افکار خود را گسترش دهند، کاری که در مراحل مشخصی از حل مسئله ضروری است. استفاده از واژه‌ی «اما» که همراه با «بله» یا «خیر» می‌آید، به‌گفت‌وگو پایان می‌دهد و معمولاً چیزی را که پیش از آن آمده است، نفی می‌کند.

■ مراحل حل مسئله‌ی خلاقانه

• شفاف‌سازی

چشم‌انداز را بررسی کنید. هدف، علاقه یا چالش‌تان را تشخیص بدهید. نخستین گام اهمیت بسیار زیادی دارد چرا که ممکن است به‌سادگی دچار اشتباه شوید و تصور کنید که می‌دانید مسئله چیست، درحالی‌که چیزی را فراموش کرده‌اید یا نتوانسته‌اید که مسئله را به‌طور کامل درک کنید. علاوه بر این، تعریف اهداف‌تان باعث ایجاد شفافیت می‌شود.

جمع‌آوری داده: زمانی که مسئله را تشخیص دادید و درک کردید، می‌توانید شروع به جمع‌آوری اطلاعات کنید و فهم روشنی از آن به دست آورید. از جزئیاتی مانند اینکه چه کسی و چه چیزی درگیر است، تمامی واقعیت‌های مرتبط و احساس و عقیده‌ی همه‌ی افراد دخیل را یادداشت‌برداری کنید.

پرسش‌ها را صورت‌بندی کنید. زمانی که آگاهی خود را در مورد چالش یا مسئله‌ای که تشخیص داده‌اید، افزایش دادید، پرسش‌هایی را مطرح کنید که می‌توانند منجر به تولید راه‌حل شوند. فراموش نکنید که به‌موانعی که ممکن است با آن‌ها مواجه شوید و فرصت‌هایی که می‌توانند حاضر باشند، فکر کنید.

• فکر کردن

ایده‌ها را کشف کنید. ایده‌هایی تولید کنید که به پرسش‌های مربوط به چالشی که در گام ۱ تشخیص دادید، پاسخ دهند. از آنجا که ذهن ما تمایل دارد تا به الگوهای فکری که به آن‌ها عادت دارد، بازگردد، ممکن است که وسوسه شوید تا پاسخ‌هایی را که قبلاً امتحان کرده‌اید، در نظر بگیرید. این کار ما را از تولید ایده‌های جدید باز می‌دارد. از این فرصت برای استفاده از خلاقیتتان استفاده کنید. طوفان فکری و نقشه‌ی ذهنی، راه‌های بسیار خوبی برای اکتشاف ایده‌ها در این مرحله هستند.



• توسعه دادن

صورت‌بندی راه‌حل‌ها: این مرحله‌ای است که در آن شروع به ارزیابی همه‌ی گزینه‌های ممکن می‌کنید و در خصوص راه‌حل‌ها به نتیجه می‌رسید، تجزیه و تحلیل کنید که آیا راه‌حل‌های بالقوه می‌توانند نیازها و معیارهای شما را برآورده کنند یا خیر؛ و تصمیم بگیرید که آیا می‌توانید آن‌ها را با موفقیت پیاده‌سازی کنید؟ سپس بررسی کنید که چگونه می‌توانید آن‌ها را تقویت کنید و تعیین کنید که کدام یک بیش از سایر گزینه‌ها سازگار است.

• پیاده‌سازی و اجرا

یک طرح را صورت‌بندی کنید. هرگاه بهترین راه‌حل را انتخاب کردید، زمان آن است که طرحی اجرایی را توسعه دهید. این کار را با تشخیص منابع و اعمالی که به شما امکان پیاده‌سازی راه‌حل انتخابی را می‌دهند، شروع کنید. سپس درباره‌ی طرحتان با دیگران صحبت کنید و مطمئن شوید که همه‌ی افراد درگیر، آن را فهمیده و پذیرفته‌اند. حالا از فرزند خود بخواهید جدول مراحل حل مسئله را با توجه به ماجرای زیر تکمیل کند، شما نیز به وی کمک کنید. ماجرای زیر را بخوانید:

«سهیل یک کاربر حرفه‌ای بازی‌های رایانه‌ای است و بیشتر زمان خالی خود را به بازی کردن با رایانه هدر می‌دهد. تا آنجایی که فقط برای رفتن به مدرسه و غذا خوردن از اتاقش خارج می‌شود. این اواخر نمرات او به شدت پایین آمده و تمام معلمان از او ناراضی‌اند. همچنین وی بسیار هم خشمگین و پرخاشگر شده است و آن‌قدر در اتاقش می‌ماند که گاهی در طول شبانه‌روز پدرش را ملاقات نمی‌کند. مشکلات سهیل کم‌کم بیشتر شده و باعث گردن درد و ضعیف شدن چشم هم شد. والدینش او را به مطب دکتر برده و با تکنیک‌های مختلف، در طول چند ماه او را درمان می‌کنند. همچنین دکتر در این مدت، میزان استفاده سهیل از رایانه را بسیار کاهش داده و حتی به کمتر از ۳۰ دقیقه در روز رسانده است. بعد از چند ماه مشکل سهیل حل شده و او دوباره توانست وضعیت تحصیلی‌اش را سرسامان بدهد و دیگر هرگز به صورت افراطی و اعتیادآور به سمت بازی‌های رایانه‌ای کشیده نشد.»

توضیحات	مراحل

آخرین مشکلی که خودت یا خانواده‌ات درگیر آن بوده‌اید را ابتدا بنویس و سپس مراحل حل آن و توضیحات را در جدول قرار بده:

مراحل	توضیحات

◀ اهمیت پرورش مهارت‌های حرکتی با محوریت خلاقیت

در دوره‌ی مهارت‌های حرکتی بنیادی نقش آموزش بیش‌ازپیش نمایان می‌شود، اما این کاملاً بدان معنا نیست که اگر کودک در معرض آموزش قرار نگیرد رشد این مهارت‌ها با نقص شدید مواجه می‌شود، بلکه کودک به راحتی از طریق یادگیری مشاهده‌ای و تجربه‌های فردی (با آزمون و خطا) این مهارت‌ها را فرامی‌گیرد؛ بنابراین، مهم‌ترین مسئله فراهم کردن زمینه‌ای برای تجربه‌های متنوع در این مهارت‌هاست.

آزاد گذاشتن بچه‌ها در فضاهای مناسب و طبیعی، زمینه‌ی مطلوب برای رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی را فراهم می‌کند. اما زندگی محدودشده‌ی امروزی (به دلایل ماشینی شدن رفت‌وآمد و کم شدن مساحت خانه و نبود حیاط و فضای بازی) کودکان را در وضعیت کم‌حرکتی قرار داده است که این مسئله نقش کلیدی استفاده‌ی بهینه از فرصت فعالیت را برجسته می‌سازد.

برای اینکه کودکان در زمان‌های اندکی که در اختیار دارند به فعالیت بپردازند، باید به شکل بهینه این مهارت‌ها تمرین و تکرار شوند تا بی‌حرکی‌ها و کمبودهای موجود در این زمینه تا حدودی جبران شود. شرایط بهینه این است که کودکان

در فضایی پر از موقعیت‌های مناسب قرار گیرند تا در آن‌ها مهارت‌های بنیادی مختلف را تجربه کنند و در قالب بازی‌ها و فعالیت‌ها، این مهارت‌ها در تعداد زیاد تکرار شوند. بر این اساس، کلاس‌های تربیت‌بدنی در دوره‌ی پیش‌دبستانی باید به‌طور کامل به این‌گونه فعالیت‌ها اختصاص یابد و در دوره‌ی ابتدایی نیز گرچه در برخی رشته‌های ورزشی می‌توان تمرینات تخصصی را آغاز کرد، اما لازم است آموزش‌های هر رشته‌ی ورزشی خاص مبتنی بر مهارت‌های حرکتی بنیادی لازم در آن ورزش باشد.

آنچه والدین می‌توانند در این خصوص انجام دهند بازی با کودک است. بازی به‌عنوان یک راه برای افزایش خلاقیت عبارت است از هرگونه فعالیت جسمی یا ذهنی هدف‌دار که می‌تواند به‌صورت فردی یا گروهی انجام شود و موجب کسب لذت و برآورده شدن نیازهای کودک گردد.



بازی نوعی فعالیت بدنی آزاد بدون سازمان است که داوطلبانه شروع می‌شود و داوطلبانه ادامه و خاتمه می‌یابد و فرد بازی می‌کند تا تغییر حالت و عملی خلاقانه را تجربه کند. بازی فرصتی برای رشد و توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی درشت و ظریف است و زمینه‌ی تأمین سلامت جسمی کودک را فراهم می‌آورد و همچنین به رشد قوه‌ی تخیل و خلاقیت کمک می‌کند. بازی‌های حرکتی خلاق، بازی‌هایی هستند که تعدادی نتایج یا پاسخ‌های بالقوه را تسهیل می‌کنند و به کودک در بیان تمایلات، احساسات، علایق، ارزش‌ها و اعتقادات کمک می‌کنند و تکیه‌گاهی برای قضاوت آنان محسوب می‌شوند.

همه‌ی بازی‌های کودکان ریشه در بازی‌های جسمی، تقلیدی، نمایشی، نمادی، آموزشی و خلاقانه دارند. بازی‌های حرکتی خلاق می‌توانند به خلاقیت حرکتی، ابتکار، اکتشاف، حل‌وفصل مسائل و کسب اعتمادبه‌نفس کودکان کمک کند. به نظر می‌رسد که بازی‌های خلاقانه، هدفمند و برنامه‌ریزی‌شده با توجه به دربرداشتن عناصر حرکت، تفکر و رقابت از بهترین راه‌های تسهیل در رشد مهارت‌های حرکتی باشند. مسئله‌ای که باید مبنای توجه قرار گیرد، این است که بهترین زمان رشد این مهارت‌ها سنین کودکی است.

ضروری است تمامی مهارت‌های بنیادی در دوره‌ی کودکی و قبل از جهش رشد نوجوانی به‌طور کامل رشد یابند، در غیر این صورت نقص‌هایی دائمی در حرکات بزرگسالی فرد به‌جا خواهد گذاشت. اصطلاحی که به‌طور تخصصی به‌عنوان سد تبحر شناخته می‌شود، به مشکلاتی اشاره دارد که کودکان فاقد تبحر در مهارت‌های حرکتی بنیادی در کسب مهارت‌های تخصصی (مهارت‌های مربوط به ورزش‌های مختلف) با آن مواجه می‌شوند. به عبارتی، اگر نقصی در مهارت‌های بنیادی کودک وجود داشته باشد، فراگیری مهارت‌های ورزشی با وجود تمرین زیاد، بسیار کند صورت می‌گیرد و حتی در برخی موارد ممکن است با هیچ توفیقی مواجه نباشد.

مهارت‌های بنیادی دارای یک دوره‌ی حساس است که باید در آن دوره رشد یابند و اگر کودک نتواند در سنین یا دوره‌های ذکرشده در این مهارت‌ها به‌اندازه‌ی کافی تبحر پیدا کند، ضرورت دارد تحت نظر متخصص رفتار حرکتی به آموزش لازم برای فراگیری کامل و پلایش این مهارت‌ها بپردازد.

گفتنی است شرکت در کلاس‌های ورزشی مانند آموزش فوتبال، والیبال یا هر رشته‌ی ورزشی دیگر، منوط به پختگی در مهارت‌های بنیادی است. اصرار به شرکت کودک در آموزش مهارت‌های رشته‌های ورزشی مختلف بدون رشد مطلوب در مهارت‌های بنیادین حرکت می‌تواند باعث شکست یا عدم پیشرفت کودکان شود. با توجه به نتایج مطالعات و وضعیت رشد و تکامل جسمانی و حرکتی کودکان ایرانی در سال‌های اخیر که متأثر از زندگی ماشینی و در نتیجه کم‌تحركی است، با استفاده از بازی‌های حرکتی خلاق، بهبود مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان اتفاق افتاده و نگاهی نو و ویژه به بعد حرکتی کودکان در برنامه‌ریزی‌های آموزشی می‌شود. علاوه بر این با افزایش خلاقیت کودکانمان می‌توانیم مهارت حل‌مسئله را نیز از طریق بازی‌ها و فعالیت‌های حرکتی که جذابیت خاصی برای کودکان دارد در آنان ارتقا دهیم.



◀ بازی‌های حرکتی خلاق

بازی به همان اندازه برای کودک مهم است که تغذیه، محبت و مراقبت ضروری و بااهمیت است؛ و به‌طورکلی باعث غنی شدن تجارب حرکتی، آشنایی با جامعه و مسئولیت‌پذیری و مهم‌تر از همه، تحصیل مهارت و کسب رشد مطلوب حرکتی می‌شود. در دوران کودکی تفاوت زیادی بین بازی دختران و پسران مشاهده نمی‌شود؛ اما به‌محض ورود به دبستان، اختلافات آشکارتر می‌شود و ارزش‌هایی که جامعه برای هر جنس قائل می‌شود، خود را در بازی‌ها نشان می‌دهد.

به دیگر سخن، در حدود هفت یا هشت‌سالگی، تفاوت‌های جنسیتی آشکارتر می‌شود و پسران بیشتر تمایل دارند با هم‌جنس خود بازی کنند و این در دختران نیز به چشم می‌خورد. بازی‌های حرکتی خلاق با ایجاد فرصت‌های تمرینی که در نتیجه‌ی در نظر گرفتن سه عامل اساسی زمان، امکانات و تجهیزات به وجود می‌آید، توانسته باعث بهبود مهارت‌های حرکتی کنترل شیء و جابه‌جایی کودکان شود؛ اغلب کودکان به علت نبود فضای کافی و مناسب و هزینه‌ی زیاد کلاس‌های ورزشی و وسایل بازی، عامل امکانات و تجهیزات و نیز به علت نداشتن زمان کافی برای فعالیت بدنی که در نتیجه‌ی پُر شدن ساعات آن‌ها با بازی‌های کامپیوتری و کلاس‌های آموزشی است، فرصت لازم را برای پرداختن به فعالیت‌های بدنی پیدا نمی‌کنند که این مسئله خود به ایجاد مشکلات حرکتی در کودکان منجر خواهد شد.

از طرف دیگر، فرصت‌های تمرینی به‌تنهایی نمی‌تواند به بهبود مهارت‌های حرکتی منجر شود و به یک برنامه‌ی آموزشی و هدفمند نیاز است. کودکان به‌واسطه‌ی تمرین بازی‌های حرکتی خلاق، مانند نقاشی با آب، نقاشی با شاخه‌ی درخت، نقاشی با گلوله، هنرمندی با نخ، نقاشی با دو دست، انتقال آب، غلتاندن

گلوله، پانتومیم، راه رفتن مثل خرچنگ، فوتبال با توپ پینگ‌پونگ و ... بارها اقدام به تلاش و تکرار دسته‌ای از اعمال حرکتی می‌کنند که نیازمند به مؤلفه‌های حرکتی چون تعادل، زمان‌بندی، هوش فضایی، هماهنگی چشم و دست و جهت‌یابی است. یعنی آن‌ها اقدام به تکرار دسته‌ای از کوشش‌ها با ویژگی‌های شاخص مطرح‌شده برای اعمال ادراکی - حرکتی کرده‌اند.



تکرار این اعمال طبعاً به بهبود یکپارچگی حسی در آن‌ها منجر می‌شود. در واقع مشارکت‌کنندگان با این تمرینات در جریان فرایند ادراکی-حرکتی قرار گرفته و به عبارتی بارها مسیر دریافت حسی اطلاعات تا ارسال اطلاعات به مغز، انتخاب حرکت و دریافت بازخوردهای حاصل به واسطه‌ی این برنامه‌های حرکتی، مرور و تمرین شده و این امر باعث بهبود اجرای مهارت‌های کنترل شیء می‌شود.

به این ترتیب، تمرین و آموزش حرکتی در قالب بازی را می‌توان به‌عنوان عاملی مؤثر در رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان به شمار آورد. با توجه به نیاز کودکان به فعالیت‌های حرکتی، برنامه‌ریزی صحیح در دوران کودکی ضروری به نظر می‌رسد. لازم است چشم‌اندازی نو به بهره‌گیری از غنی‌سازی محیط و در نتیجه، بهره‌گیری از تمرین و آموزش بیشتر حرکتی برای کودکان داشت.

به‌طورکلی محیط عاملی بسیار مهم در رشد مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان است. از طرفی، می‌دانیم که در متون مختلف رشد حرکتی، به هم‌پوشانی حیطه‌های مختلف رشد حرکتی از جمله حیطه‌ی روانی، شناختی، اجتماعی و حرکتی اشاره شده است و متخصصان رشد به تأثیر متقابل این عوامل بر هم اشاره کرده‌اند، پس می‌توان به اهمیت فراهم ساختن تجارب حرکتی متنوع و متناسب برای رشد همه‌جانبه‌ی هر کودک پی برد.

یکی از دلایل مهم تأثیر بیشتر تجارب حرکتی و آموزش مهارت‌های حرکتی نسبت به فعالیت‌های معمول، داشتن فرصت تمرین است. کودکان برای رشد و اصلاح توانایی‌های حرکتی خود به تشویق، فرصت تمرین، آموزش، محیط غنی، محرک و کیفیت آموزش در محیط بوم‌شناختی نیاز دارند. توصیه می‌شود که علاوه بر مراکز آموزش دبستان، در منزل نیز الگوهای حرکتی متنوع طراحی شود تا در راستای تقویت مهارت‌های حرکتی بنیادی کودکان مؤثر بوده و به‌طورکلی برای داشتن زندگی سالم کودکان، در آینده کمک‌کننده باشد.



◀ بازی‌های حرکتی

هنگام کار جهت افزایش مهارت‌های حرکتی فرزندان عزیزتان، عوامل زیر باید در نظر گرفته شود:

۱- ثبات: وضعیت صحیح نشستن در ایجاد ثبات لازم برای حفظ یک قسمت از بدن به هنگام حرکت قسمت دیگر ضروری می‌باشد. برای مثال هنگام نوشتن یا گره زدن:

| صندلی و میز باید به اندازه‌ی مناسب باشد؛

| کار روی سطح شیب‌دار یا تخته‌ی مخصوص نوشتن باشد؛

| تنوع در وضعیت‌های انجام کار و روش‌های کار اعمال شود؛

| استراحت‌های کوتاه‌مدت جهت رفع خستگی داده شود.

۲- تمرین‌های دستی

کودک را پیش، در حین و پس از فعالیت به انجام تمرین‌های مختلفی جهت افزایش آگاهی از دست‌ها و انگشتان، برانگیختن یا آرام‌سازی و بهبود جریان خون تشویق کنید؛

دست‌ها را به آهستگی و به سرعت باز و بسته کند؛

دست‌ها را تکان داده و به یکدیگر مالش دهد؛

با شست به نوبت به نوک انگشتان دیگر ضربه بزند؛

۳- فعالیت‌های کششی برای مچ و دست‌ها

فعالیت‌هایی ترتیب دهید که به کشش مچ، دست و انگشتان کودک و نوجوان کمک کند و این نوع فعالیت‌ها را به هنگام اتمام کار (وقتی کارش را زودتر تمام می‌کند) و یا نیاز به تغییر موقعیت استقرار خود در هنگام انجام کارها داد، به کودک ارائه دهید:

قراردادن یک توپ قابل انعطاف یا یک توپ کوچک در اختیار کودک جهت فشردن؛

پاره کردن کاغذ برای ساختن کلاژ یا خمیرکاغذی؛

بازی با عروسک‌های خیمه‌شب‌بازی انگشتی؛

فشردن اسباب‌بازی‌های جیرجیرکننده؛

نخ کردن مهره‌ها، وصل کردن لگو و یا حلقه‌های زنجیر به یکدیگر؛

برداشتن اشیای کوچک مثل ماکارونی، ریختن آنها داخل ظرف یا فنجان‌های کوچک؛

چلاندن اسفنج یا لباس خیس؛

استفاده از میخ چوبی و چکش؛

چیدن فنجان‌ها روی هم؛

ساختن مار یا توپ با قطعات کوچک خمیر پلاستیکی یا خمیربازی؛

◀ فعالیت‌هایی جهت رشد مهارت‌های درکی و هماهنگی چشم و دست

انجام حرکات بزرگ که بازوها را درگیر کند قبل از شروع حرکات‌های ظریف‌تر و کوچک‌تر الزامی است. همچنین ارائه‌ی فعالیت‌هایی که در آنها از رویکرد چندحسی به‌منظور آگاهی حسی استفاده می‌شود، به رشد مهارت‌های حرکتی کمک می‌کند.

| نقاشی با انگشتان، استفاده از شن، پودر، آرد، اسپری فوم و... برای نقاشی؛

| جور کردن یا وصل کردن دو شکل یا دو تصویر مثل هم به‌وسیله‌ی خط کشیدن با مداد؛

| فعالیت‌های لمس انتخابی؛

| ریتم انگشتی؛

| ساختن شکل با حلقه‌ها، آجرها و ...؛

| نوشتن با گچ روی تخته‌سیاه؛

| به نخ کشیدن مهره و فعالیت‌های گره‌زدن مثل بستن بند کفش؛

| کشیدن خطوط عمودی و افقی که از نقاط سبز شروع و به نقاط قرمز ختم می‌شود؛

| فعالیت‌های نقطه‌به‌نقطه، مازها و ...؛

| ساختن اشکال با خمیربازی؛

| بازی خط‌خطی مغناطیسی و یا بازی ماهی مغناطیسی؛

| استفاده از صفحه‌ی میخ‌های چوبی و جورچین‌ها؛

| بریدن: بریدن یک مهارت حرکتی ظریف سطح بالاتر است. با قیچی‌های دو دسته بزرگ‌ترها می‌توانند به کودک کمک کنند تا یاد بگیرد. بریدن نی و نوارهای کاغذی در ابتدای آموزش بریدن، مناسب‌تر است. همچنین بریدن مقوا و کاغذهای کلفت آسان‌تر از کاغذهای معمولی است.

| پریدن: کودکان دایره‌ای درست کنند و یک کودک به وسط دایره بیاید و مانند یک خرگوش خود را جمع کند و روی زمین قرار بگیرد. آنگاه کودکان برای او آواز می‌خوانند: خرگوش کوچولو بپر بالا و کودکی که در وسط است، می‌پرد.



پرتاب کردن و گرفتن توپ: انداختن توپ در سبد یا به سمت هدف معین به این شکل که کودکان روبروی یکدیگر بنشینند و به یکدیگر پرتاب کنند و بگیرند.

تمرین نقطه به نقطه: در این تمرین کودکان نقطه‌های روی کاغذ را با کشیدن خط به هم متصل می‌کنند. نقطه‌ها ممکن است در وضعیت‌ها و تعداد مختلفی باشد و کودک باید خطوط اتصال را به صورت‌های گوناگون ترسیم کند.

ترسیم دایره: کودک می‌تواند دایره‌های بزرگی را با یک دست، دو دست، در جهت عقربه‌های ساعت و یا بالعکس روی یک برگه ترسیم کند.

ترسیم اشکال هندسی: کودک تمرینات را با خطوط افقی، عمودی و مایل انجام داده و اشکال مختلف هندسی را رسم می‌کند. فرزندتان در ابتدا می‌تواند از الگوهای بریده‌شده استفاده کند و بعد اشکال را از روی مدل کپی نماید.

نقاشی انگشتی یا نوشتن روی سینی خاکستر یا روی طبق ماسه در جهت حرکات مربوط به نوشتن، تمرین مطلوبی است. لایه‌ای از ماسه، آرد، نمک یا خاک رس را در ساج شیرینی‌پزی قرار دهید، آنگاه از طرح‌های مخصوص نقاشی انگشتی برای تمرینات دستی استفاده نمایید. با انگشت، یا قلم نقاشی می‌توان برای طراحی اشکال، حروف و اعداد استفاده کرد. همچنین برای تمرین دادن دست می‌توان از یک تکه‌ای مرطوب نیز برای طراحی روی تابلو سود برد.



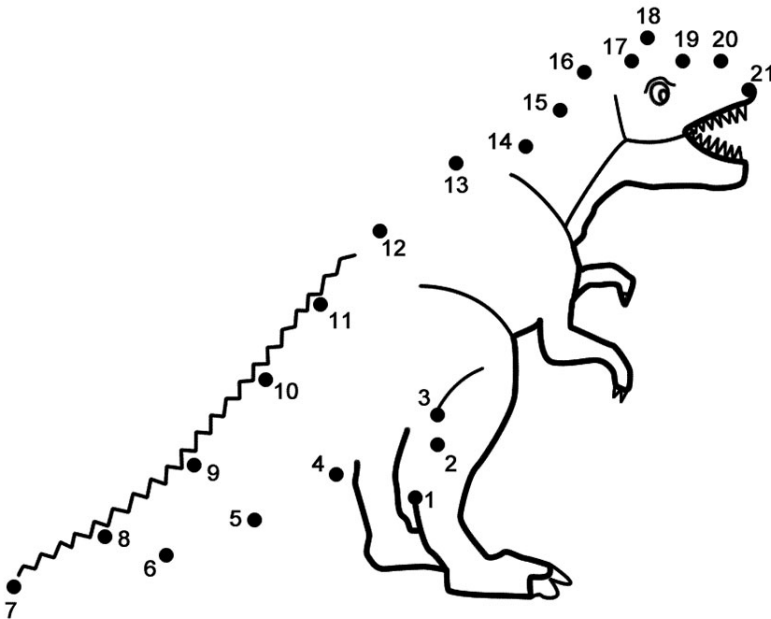
- | بازی با خمیربازی یا گل رس: خمیربازی و یا گل رس در اختیار کودک قرار می‌دهیم تا با آن بازی کند و وسیله‌هایی مانند دیگ، بشقاب، آدم و امثال آن درست کند.
- | مچاله کردن کاغذ باطله‌ها و روزنامه‌ها؛ یعنی کاغذها و روزنامه‌ها را با دستی که می‌نویسد، مچاله کند.
- | استفاده از قیچی: به منظور قیچی کردن کاغذهای باطله. بهتر است برای امنیت بیشتر از قیچی نوک پهن استفاده نمود.
- | باز و بسته کردن زیپ، دکمه، بند کفش.
- | حرکت دادن انگشتان دست و بازی‌های انگشتی، با اشاره‌ی ما کودک انگشتانش را حرکت دهد همه‌ی آنها را یکی‌یکی حرکت دهد.
- | باز و بسته کردن پیچ و مهره و قفل و کلید.
- | الگوها و قالب‌ها (اشکال هندسی): حروف و اعداد را می‌توان به‌صورت الگوهای بریده از مقوا یا پلاستیک ارائه نمود. برای جلوگیری از لغزش، الگوها را با گیره به کاغذ محکم

کنید. به کودک بگویید که حدود شکل مورد نظر را با انگشت خود یا با مداد رنگی روی کاغذ ترسیم کند. شابلون‌هایی که در بازار هستند مناسب می‌باشند. طلق‌های بلا استفاده رادیوگرافی و ظروف پلاستیکی بهترین موادی هستند که می‌توان برای ساختن قالب و الگو از آنها استفاده کرد.

ترسیم از روی مدل (کپی کردن): اشکالی پررنگ را روی یک صفحه‌ی کاغذ سفید بکشید و بعد روی آن کاغذ نازکی قرار دهید، سپس از کودک بخواهید که از روی آن اشکال کپی کند. می‌توانید در بدو امر از خطوط مورب و دایره استفاده کنید و بعد خطوط افقی، عمودی، اشکال هندسی و بالاخره حروف و اعداد را به‌کار گیرید. کودک می‌تواند از مداد رنگی یا مداد زغالی هم استفاده کند. به کار بردن طلق شفاف هم سودمند است.

ترسیم بین خطوط: کودک وسط خطوط متوازی مختلف‌الشکل خط بکشد. گذاشتن فلش و شماره برای نشان دادن جهت و املاء حروف مفید خواهد بود.

نقطه‌چین‌ها: طرح ساده‌ای را رسم کنید و آنگاه فرم نقطه‌چین همان طرح را نیز در کنار آن رسم کنید. از کودک بخواهید که با وصل کردن نقطه‌ها آن طرح را کامل کند.



ترسیم با کاهش: یک حرف کامل یا عددی را بنویسید و از کودک بخواهید که عین همان حرف یا عدد را بنویسید، سپس قسمت اول آن عدد یا حرف را بنویسید و کودک باید آن را کامل کند در مراحل بعدی قسمت‌های بیشتری حذف می‌شود تا بالاخره شکل نامشخصی از آن باقی می‌ماند. کودک باید بتواند با همان جزء حرف یا عدد فرم اصلی را طراحی کند.

حالت نشستن و وضعیت کاغذ: در هنگام نوشتن کودک باید ۲ ساعد خود را روی میز قرار دهد و پاهای کودک با زمین تماس داشته باشد و با دستی که نمی‌نویسد کاغذ را نگه دارد.

وضعیت کاغذ: برای درست‌نویسی کاغذ بایستی راست و بدون کجی و موازی با لبه‌ی پایین میز تحریر قرار گیرد.

گرفتن مداد: مداد را بایستی بین انگشت شست و انگشت وسط قرار داد، درحالی‌که انگشت اشاره روی مداد قرار بگیرد.

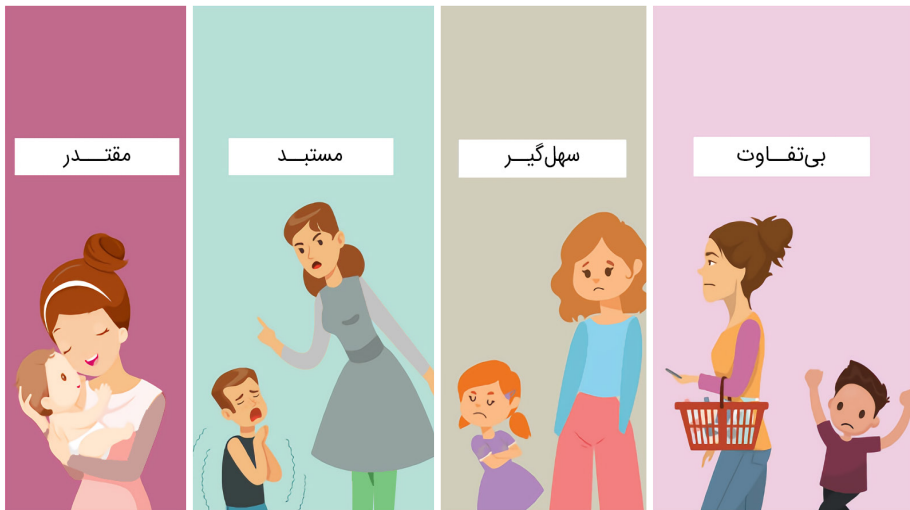


◀ بخش سوم: ارتقای مهارت‌های والدگری

◀ 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 فرزندانشان، 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 اعتماد به نفس

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 سخت‌گیرانه‌ی

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، خلأقیتی 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 بی‌حدوحصر 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

بی‌حدوحصر 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

□ 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

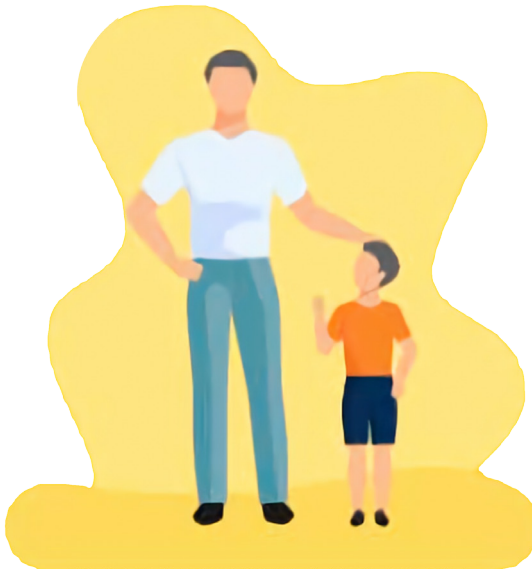
کند. این روش تربیتی شامل توضیح دلیل به درخواست فرزند، داشتن انتظارات مشخص از فرزند، ارتباطات متقابل و مداوم با فرزند، تعیین حدودمرز برای فرزند و پاسخ به نیازهای عاطفی فرزندان است. هدف این شیوه، تربیت فرزند مستقل و متکی به خود است. در این سبک فرزندپروری والدین بیشتر شبیه مربیانی هستند که فرزندان را تشویق 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

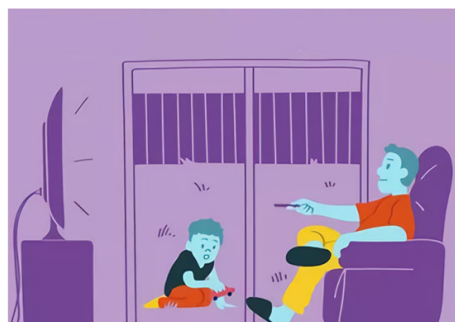
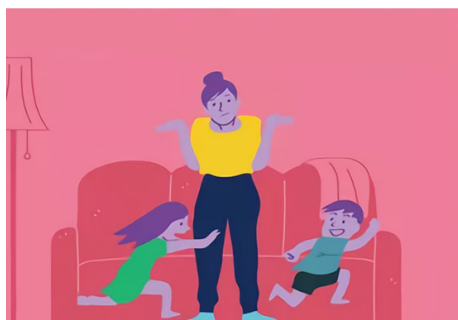
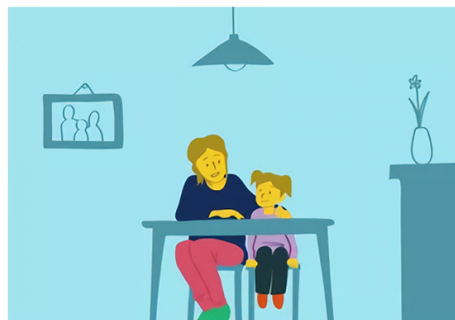
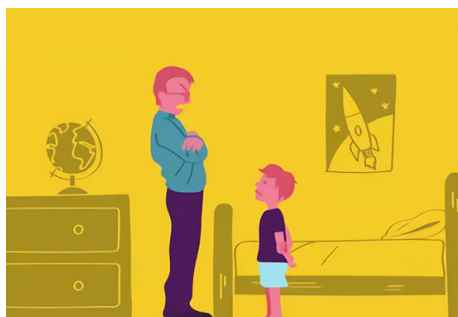
- ۱- اجازه و فرصت ابراز عقیده را به فرزند خود می‌دهند؛
- ۲- کودک و نوجوان خود را به شرکت در امور تشویق می‌کنند؛
- ۳- محبت و صمیمیت را بین خود و فرزندشان حفظ می‌کنند؛
- ۴- به استقلال فرزند خود احترام گذاشته و در جهت رشد آن می‌کوشند؛
- ۵- انتظارات معقولی از فرزند خود دارند و پیشتر در مورد دلایل اهمیت هر 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.



◀ فرزندپروری والدین و رشد خلاقیت فرزندان

وقتی به کودکان دقیقاً گفته شود که چگونه کارها را انجام دهند، احساس عدم مهارت در انجام کارها در آنها ایجاد می‌شود. اگر به جای سفارش فعالیت‌های اجباری به خواسته‌ها و علایق خود دسترسی پیدا کنند و گرایش به چنین دسترسی‌هایی تشویق شود، به احتمال زیاد از لذت کنجکاوای ذاتی خود محروم خواهند شد. وقتی فرزندان شما با ذره‌بین به دقت تماشا می‌شوند، حس نظارت بر آنها ایجاد می‌شود. در چنین شرایطی خلاقیت آنها به خطر می‌افتد و از ماجراجویی آنها کاسته می‌شود.



وقتی والدین انتظار کمال‌گرایی دارند، در نتیجه، خلاقیت ضعیف می‌شود. وقتی کودکی به دلیل تجربه‌ی چیزهای جدید توسط والدین و معلمان مورد انتقاد قرار می‌گیرد، از خلاقیت وی جلوگیری می‌شود زیرا این موانع با ویژگی‌های شخصیتی افراد خلاق در تضاد است.

افراد خلاق از خود پنداره‌ی مثبت و تخیل قوی برخوردار هستند، ابراز وجود دارند، علاقه به خطرپذیری دارند، محدودیت‌ها و موانع را نمی‌پذیرند و سعی می‌کنند کارهای غیرممکن انجام دهند. چنین افرادی غالباً خود را کنجکاو، مصمم، هنرمند، منطقی، سازگار و مستقل می‌دانند. آنها کمتر تحت تأثیر دیدگاه‌های دیگران قرار می‌گیرند و خودمختار هستند، در برخورد با شرایط درگیری و مبهم بودن، تحمل و انعطاف‌پذیری بیشتری نشان می‌دهند و از مواجهه با شرایط نامشخص و پیچیده ناراضی نیستند. آنها کنجکاو و تحقیق می‌کنند، از تخیل بسیار خوبی برخوردار هستند و علاقه‌مند به استفاده از اصول انتزاعی برای حل مشکلات هستند.

همانطور که اشاره شد سبک‌های والدگری، بیانگر روابط عاطفی و کیفیت تماس والدین با فرزندان خود است که از اهمیت زیادی در روند یادگیری و رشد کودکان برخوردار است. سبک والدین مقتدر با پذیرش و روابط نزدیک، تکنیک‌های کنترل انطباقی و استقلال مناسب همراه است. سبک مستبدانه از سطح پذیرش پایین و روابط نزدیک، سطح بالایی از کنترل اجباری و سطح پایین استقلال دادن برخوردار است. والدین با سبک فرزندپروری سهل‌گیر، انتظاری از کودک ندارند و کنترل کمی بر رفتار فرزندان خود تحمیل می‌کنند. چنین والدینی به فرزندان خود، در هر سنی، حتی وقتی توانایی تصمیم‌گیری ندارند، اجازه می‌دهند درباره‌ی هرچه دوست دارند تصمیم بگیرند.

خلاقیت مهم است زیرا ما در دوره‌ای زندگی می‌کنیم که برای حل مشکلات جدید نیاز به خلاقیت، نوآوری و ابتکار عمل دارد. سبک والدین مقتدر می‌تواند به افزایش خلاقیت کودکان کمک کند. نتایج مطالعات نشان داده است که رابطه‌ی مثبتی بین سبک والدین مقتدر و خلاقیت فرزندان وجود دارد. سبک والد بودن مقتدر مادران با نمره‌ی بالاتر فرزندان در آزمون خلاقیت رابطه‌ی قابل پیش‌بینی مثبت دارد. بین سبک فرزند پروری استبدادی مادران و خلاقیت فرزند آنها رابطه‌ی

منفی وجود دارد. هیچ رابطه‌ی معنی‌داری بین سبک فرزندپروری سهل‌گیر و خلاقیت وجود ندارد؛ بنابراین، والدین می‌توانند با استفاده از شیوه‌های مختلف تربیت کودک، بر روحیه‌ی فرزند خود تأثیر بگذارند و موفقیت تحصیلی و رشد روان‌شناختی وی را فراهم کنند.

هر یک از سبک‌های فرزندپروری ذکر شده می‌تواند در ایجاد شرایط برای جذب کودکان به رفتارهای خلاقانه و محیط‌هایی که باعث رشد خلاقیت می‌شوند، مؤثر باشد. والدین مقتدر با استانداردهای روشن بر رفتار فرزندان خود نظارت و تأثیر می‌گذارند، نیازها و توانایی‌های کودکان را اولویت قرار می‌دهند، تقاضای متناسب با سن را دارند، کودکان را به استقلال و خودمختاری تشویق می‌کنند، جو دموکراتیک ارائه می‌دهند و توجه و بخشش دارند. این والدین به فرزندانشان با توجه به آمادگی آنها برای تصمیم‌گیری و شرکت در روند تصمیم‌گیری، اجازه می‌دهند. والدین با این رویکرد قاطعانه و درعین‌حال منطقی هستند.





◀ 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 دوست‌داشته‌شدن می‌کنند و والدین در این شرایط حرف فرزندشان را به‌خوبی می‌شنوند.

برقراری این رابطه‌ی مثبت والد-فرزندی، 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 مادرم 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 فرزندان 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 فرزندان صحبت یا بازی کنید، وضعیت کلی او را جویا شوید و یا در انجام تکالیف به او کمک کنید.

اختصاص این زمان به فرزندان 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 بپذیریم 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 فرزندتان 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 فرزندتان است.

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

به تلاشی که فرزندتان 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.

▣ ملاحظاتی 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.

■ محدود کردن پاسخ‌های منفی

اگر والدین رفتارهای کودکشان را با نكوهش، سرزنش و تندی 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 فرزندتان 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 به صورت 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 بدرفتاری 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 تندى 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 «انقدر 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 فرزندتان 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،

فرزندمان 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 بچوب‌های 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 پرده‌های 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 (فرزندپرووری) 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 فرزندانمان 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 پرطرفدار، 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. قدم به قدم 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 به درستی 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 بذره‌های اندیشه‌ای هستند که در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت آینده‌ی کودکان تأثیرگذار است. شوربختانه 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 بالا برده 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 دم‌بریده، عبارت: عمو پینه‌دوز! دمبو 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 حيله‌گر 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 قابل‌فهم 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 کودکان 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 کودکان 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 ابراز 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 فرزندان 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 ارتقایی پروژه‌ی 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 باز می‌دارد. 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 مورد بررسی قرار گرفته است. در قرآن کریم، واژه‌ی صبر بیش از هفتاد بار تکرار شده است. جالب آن‌که، هیچ‌یک از فضیلت‌های دینی به این اندازه بار 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 بنشیند؛

• انواع صبر از دیدگاه روانشناسی

- | صبر کردن در برابر آزار و اذیت و قضاوت‌های نابه‌جای دیگران؛
- | صبر کردن در موقعیت‌های غیرقابل کنترل و احياناً 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 (خوب‌بینی‌داری، 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 فرزندان را با استعدادها و توانایی‌های خاص خودش بپذیرید و از او توقعات بیش‌ازاندازه 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 فرزندان 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 فرزندان 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 هرکدام از باورهای نادرست بالا، مثالی از باورهای خودتان به‌ویژه در رابطه با فرزندان 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 حل‌مسئله 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 می‌افتد؟

۳- کجا مشکل اتفاق می‌افتد؟

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، خویشتن‌داری 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 بازبایی 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.

هنگامی که 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؟

۴- 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 درعین‌حال 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 منجیق 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 راه‌حل 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.





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.

گاهی به‌نظر می‌رسد رسانه‌ها، به‌خلاق شدن افراد و تقویت آن کمک می‌کنند. مثلاً شبکه‌های اجتماعی دریافت بازخوردهای مثبت از دیگران را برای خلاقان آسان می‌کند. دریافت بازخورد بخش مهمی از یادگیری و فرایند خلاقیت است که رسانه‌های اجتماعی به‌عنوان یک پلت‌فرم پویا برای این منظور خوب عمل می‌کنند. اما حالت برعکس هم مصداق دارد که دریافت بازخورد منفی، فرزندان را از بروز خلاقیت‌هایش باز دارد. همچنین مشاهده‌ی طولانی مدت فیلم و انیمیشن و گذران ساعات زیاد در شبکه‌های اجتماعی، خود عاملی برای کشتن خلاقیت و وقت مفید فرزندان است.

بطور کلی استفاده‌ی افسارگسیخته از رسانه‌ها؛ به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی با سطوح بالاتری از تنهایی، حسادت، اضطراب، افسردگی، خودشیفتگی و کاهش مهارت‌های اجتماعی مرتبط 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، کودکان 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 ارائه‌ی 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 اجازه‌ی 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 اجازه‌ی استفاده از تلویزیون و سایر ابزارهای دیجیتال را در داخل اتاق کودک و در خفاء ندهید؛

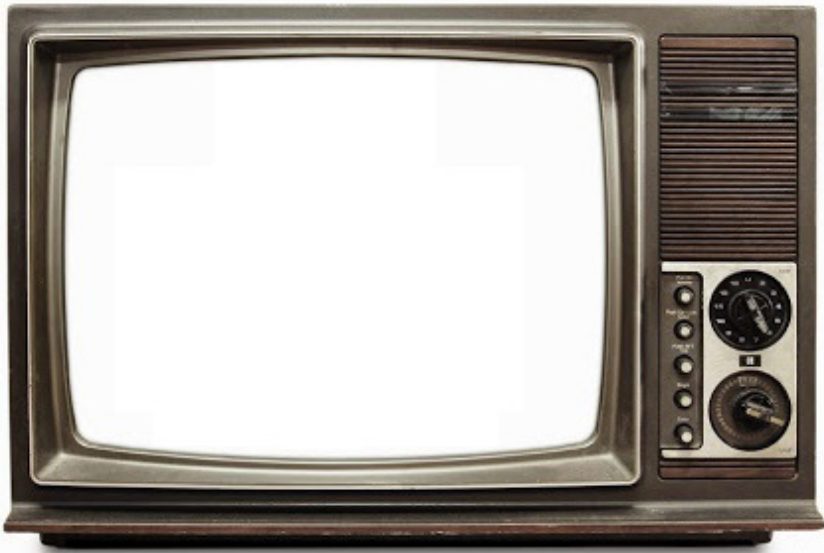
| در هنگام دیدن صحنه‌های خشونت‌بار توضیح دهید که اگرچه بازیگر اصلی فیلم در این صحنه صدمه‌ای ندید اما در دنیای واقعی چنین ضربه‌ای منجر به آسیب، جراحت و حتی مرگ می‌شود. همچنین برای خشونت کلامی هم بیان کنید که استفاده از این واژه در تعامل با دوستان و آشنایان باعث تحقیر و تمسخر آنان شده و موجب از بین رفتن 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-7Y

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 هیولاه‌ها، 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 آماده 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

کتب 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 پرورش مهارت تفکر خلاق از طریق بازی‌های حرکتی هدفمند (مانند مهارت جرأت‌مندی و پرورش عزت‌نفس) 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.

مهارت مرتبط

عنوان درس

پرورش مهارت‌های حرکتی	نگاره ۱: به خانه ما خوش آمدی
پرورش عزت‌نفس	نگاره ۳: یک، دو و سه، راه مدرسه
پرورش خلاقیت	نگاره ۴: به مدرسه رسیدیم
پرورش حلاقت	نگاره ۶: بازی، بازی، تماشا
پرورش خلاقیت	درس ۱: آب - باران
پرورش خلاقیت	درس ۲: ابر - باد
پرورش جرأت‌مندی	درس ۳: مدرسه - کلاس
پرورش خلاقیت	درس ۴: توت - تاب
پرورش خلاقیت	درس ۶: ایران - سرباز
پرورش جرأت‌مندی	درس ۸: دریا - اردک
پرورش خلاقیت	درس ۹: لک لک - ورزش
پرورش خلاقیت پرورش مهارت‌های حرکتی	درس ۱۰: پرواز - جنگل
پرورش خلاقیت	درس ۱۱: روز برفی - درخت
پرورش خلاقیت	درس ۱۵: ژاله و منیژه - کتابخوانی
پرورش عزت‌نفس	درس ۱۶: در بازار
پرورش خلاقیت	درس ۱۷: صدای موج - سفر دلپذیر

پایه‌ی دوم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: کتابخانه کلاس ما	پرورش خلاقیت
درس ۳: خرس کوچولو	پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی
درس ۴: مدرسه خرگوش‌ها	پرورش خلاقیت
درس ۷: دوستان ما	پرورش عزت‌نفس
درس ۱۰: هنرمند	پرورش خلاقیت پرورش عزت‌نفس
درس ۱۷: مثل دانشمندان	پرورش خلاقیت

کتاب قرآن

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: الف کوچک، سکون و ترکیب حروف	پرورش جرأت‌مندی
درس ۷: سوره نصر	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۳: سوره تین	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۴: سوره قدر، باغی میان آتش	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: هدیه‌های خدا	پرورش خلاقیت پرورش عزت‌نفس
درس ۱۸: راز خوشبختی	پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۳: آسمان آبی طبیعت پاک	پرورش مهارت‌های حرکتی
درس ۵: بلدرچین و بزرگ	پرورش خلاقیت پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۷: کار نیک	پرورش خلاقیت
درس ۸: پیراهن بهشتی	پرورش مهارت‌های حرکتی
درس ۹: بوی نرگس	پرورش خلاقیت
درس ۱۰: یار مهربان	پرورش خلاقیت
درس ۱۱: نویسنده بزرگ	پرورش خلاقیت
درس ۱۵: دریا	پرورش مهارت‌های حرکتی پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۶: اگر جنگل نباشد	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۷: چشم‌های آسمان	پرورش خلاقیت

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۴: در کاخ نمروذ	پرورش جرأت‌مندی
درس ۵: روز دهم	پرورش جرأت‌مندی
درس ۶: بانوی قهرمان	پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۲: من بزرگتر شده ام	پرورش خلاقیت
درس ۳: آیا ما مثل هم هستیم؟	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۶: تغییر در خانواده	پرورش خلاقیت
درس ۹: مقررات خانه ما	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۱: منابع	پرورش خلاقیت
درس ۱۷: از خانه محافظت کنیم	پرورش خلاقیت
درس ۱۸: مدرسه دوست داشتنی ما	پرورش خلاقیت

پایه‌ی چهارم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۳: راز نشانه‌ها	پرورش خلاقیت
درس ۴: ارزش علم	پرورش خلاقیت
درس ۵: رهایی از قفس	پرورش خلاقیت
درس ۶: آرش کمانگیر	پرورش خلاقیت
درس ۷: مهمان شهر ما	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۱: فرمانده دل‌ها	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۶: پرسشگری	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۷: مدرسه هوشمند	پرورش خلاقیت

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: دانه ای که نمیخواست بروید!	پرورش خلاقیت
درس ۲: کودکی بر آب	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۱: بدون عنوان	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۴: اولین بانوی مسلمان	پرورش جرأت‌مندی

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: همسایه ما	پرورش خلاقیت
درس ۳: خرید و فروش در محله	پرورش خلاقیت
درس ۴: نقشه محله ما	پرورش خلاقیت
درس ۵: زندگی در شهر و روستا	پرورش خلاقیت

پایه‌ی پنجم ابتدایی

کتاب فارسی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: تماشاخانه	پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی
درس ۲: فضل خدا	پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۳: رازی و ساخت بیمارستان	پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۴: بازرگان و پسران	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۵: چنار و کدوبن	پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۸: دفاع از میهن	پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۹: نام آوران دیروز، امروز، فردا	پرورش عزت‌نفس
درس ۱۰: نام نیکو	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۱: نقش خردمندان	پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۲: درس آزاد (فرهنگ بومی ۲)	پرورش عزت‌نفس
درس ۱۳: روزی که باران می بارید	پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس

عنوان درس

مهارت مرتبط

درس ۴: شجاعت	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۵: کاجستان	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۶: وقتی بوعلی کودک بود	پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۷: کار و تلاش	پرورش خلاقیت پرورش عزت‌نفس

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس

مهارت مرتبط

درس ۴: از نوزاد بپرسید	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۵: گل صد برگ	پرورش جرأت‌مندی
درس ۸: دو نامه	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۰: در ساحل دجله	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۱: سرو بلند سامرا	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۴: بزرگ مرد تاریخ	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۵: بهمن همیشه بهار	پرورش جرأت‌مندی پرورش عزت‌نفس
درس ۱۶: روزنامه های دیواری	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۷: این‌ها و آن‌ها	پرورش جرأت‌مندی

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

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: معرفت پروردگار	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت
درس ۵: هفت خان رستم	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی
درس ۶: ای وطن	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت
درس ۸: دریاقلی	پرورش عزت نفس
درس ۹: رنج‌های کشیده‌ام که می‌پرس	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت
درس ۱۰: عطار و جلال‌الدین محمد	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۱: شهدا خورشیدند	پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۲: دوستی : مشاوره	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۳: فرهنگ بومی	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۴: راز زندگی	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی
درس ۱۵: میوه هنر	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱۶: آداب مطالعه	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت
درس ۱۷: ستاره روشن	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی

کتاب هدیه‌های آسمان

عنوان درس	مهارت مرتبط
درس ۱: یکتا	پرورش خلاقیت
درس ۲: بهترین راهنمایان	پرورش خلاقیت
درس ۳: سرور آزادگان	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۴: باغ سری	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۵: شتریان با ایمان	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۶: سیمای خوبان	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌مندی
درس ۹: جهان دیگر	پرورش عزت نفس پرورش جرأت‌مندی پرورش مهارت‌های حرکتی
درس ۱۰: آداب زندگی	پرورش عزت نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی پرورش مهارت‌های حرکتی
درس ۱۱: راه تندرستی	پرورش جرأت‌مندی پرورش مهارت‌های حرکتی

عنوان درس

مهارت مرتبط

پرورش عزت‌نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی پرورش مهارت‌های حرکتی	درس ۱۴: راز موفقیت
پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۵: حماسه آفرینان جاودان
پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۶: زیارت
پرورش عزت‌نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی	درس ۱۷: دانش آموز نمونه

کتاب مطالعات اجتماعی

عنوان درس

مهارت مرتبط

پرورش عزت‌نفس پرورش جرأت‌مندی	فصل ۱: دوستان ما
پرورش عزت‌نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی	فصل ۲: تصمیم‌گیری
پرورش عزت‌نفس پرورش خلاقیت پرورش جرأت‌مندی پرورش مهارت‌های حرکتی	فصل ۷: اوقات فراغت

◀ 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؛ و دعای مادر از موانع اجابت دعا می‌گذرد.^۱ 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.

خداوندا؛ کمکمان کن تا از عقل و فرمان و جسم و جان خود در راه عبودیت تو بهره ببریم و با فهم درست اوامرت، آنها را انجام دهیم.

خداوندا؛ تو به صلاح ما آگاه‌تری؛ کمک کن تا صلاح خویش را طبق رضایت تو پیدا کنیم و به آن راضی باشیم.

پروردگارا؛ به ما کمک کن تا همیشه افکار مثبت داشته باشیم و از داشتن رفتار و نگاه بد به خود و دیگران به دور باشیم. می‌دانیم اگر اشتباهی از ما سر زد تو ما را می‌بخشی و مثل همیشه دوستان داری.

خدایا از تو تقوا، خویشتن‌داری، 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 پرورش مهارت تفکر خلاق از طریق بازی‌های حرکتی هدفمند 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.



۱۱۰ بازی برای پرورش خلاقیت کودکان و نوجوانان

نویسنده: مصطفی تبریزی، زهرا ترابی

انتشارات: آوای هانا؛ ۱۳۹۸



تفکر، بازی کودک است

نویسنده: اولین شارپ

مترجم: قاسم قاضی، نعمت کدیور

انتشارات: آینده درخشان؛ ۱۳۸۹



پرورش خلاقیت در کودکان (۵-۱۱ ساله)
 نویسنده: افضل السادات حسینی
 انتشارات: مهاجر؛ ۱۳۹۶



۱۰۱ بازی حرکتی
 نویسنده: هوبرتا ویرسما
 مترجم: حسین فدایی حسین، منصوره ارسلائی
 انتشارات: صابرین؛ ۱۳۹۹

- 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؛ راقیبیان، 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
- اخوت، احمدرضا؛ فیاض، فاطمه؛ ۱۳۹۶؛ آموزش مهارت خیرگزینی؛ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان؛ وزارت آموزش و پرورش
- 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
- پشاپادب، علی (۱۳۹۹). مقدمه‌ای بر مهارت‌های حرکتی بنیادی در دوران کودکی؛ مجله رشد، شماره ۲۲
- کفایت علی خانی، ربابه رستمی*، محبوبه البرزی. ۱۳۹۷. تاثیر بازی های حرکتی خلاق بر مهارت های حرکتی بنیادی کودکان ۴ تا ۶ سال. مطالعات آموزش و یادگیری . ۲۱۹-۲۳۷.
- کردی، حسن؛ مهارت های حرکتی کودکان به آدرس (<https://narenjkids.com/%D۹%۸۷%D۹%۸۵%DA%۸۷%D۹%۸C-%DA%A۹%AA%DB%D۸%DA%A۹%B۱%AD%D۸%۸C-%DA%DB%A۷%D۸%۸۷%AA-%D۹%D۸%B۱%D۸%A۷%DA%AF%DA%A۹%D۸%۸>)
- Eriksson Bergström, S. (2021). Glitter, flashlights, and building pillows—about physical prerequisites for creativity. *European Early Childhood Education Research Journal*, 29(2), 278-292.
- Baer, J., & Kaufman, J. C. (2008). Gender differences in creativity. *The Journal of Creative Behavior*, 42(2), 75-105.
- Mehrinejad, S. A., Rajabimoghadam, S., & Tarsafi, M. (2015). The relationship between parenting styles and creativity and the predictability of creativity by parenting styles. *Procedia-social And behavioral sciences*, 205, 56-60.
- Bowkett. S (2021); Teaching Creative Thinking: 5 Games for Children in K-12 (<https://www.routledge.com/blog/article/teaching-creative-thinking-5-games-for-children-in-k-12>)

