۴ بازی آسان و مؤثر برای رشد مهارت‌های ذهنی و جسمی کودکان



کودکانه
عطیه میرزا امیری

کودکان بیشترین و بهترین ساعات خود را به بازی کردن، می‌گذرانند. در زندگی ماشینی امروزی والدین باید مراقب باشند که کودک‌شان حداقل در اوایل زندگی‌اش درگیر بازی‌های الکترونیکی نشود و حتی با کوچکترین وسایلی که در خانه هست، بتواند بازی کند. بنابراین انتخاب بازی و اسباب بازی برای آنها بسیار مهم است. در ادامه این مطلب، چند بازی مؤثر و قابل دسترسی که برای رشد ذهنی و جسمی کودک مؤثر است را نام می‌بریم.

● حباب‌سازی:

یکی از هیجان‌انگیزترین بازی‌هایی که افراد در هر سنی با انجام آن، ذوق می‌کنند و مشتاقانه آن را دنبال می‌کنند حباب بازی است. در دسترس‌ترین بازی که مواد اولیه‌اش در همه خانه‌ها پیدا می‌شود. بازی «حباب‌سازی» برای افزایش توجه و تمرکز کودکان مناسب است. بالاخص برای کودکانی که مبتلا به نقص توجه و اختلال خواندن هستند.

● بازی کلمه، کلمه، کلمه:

کودکان با شنیدن مکرر واژه‌ها زبان را یاد می‌گیرند و دایره واژگان‌شان گسترش می‌یابد. پس هرچه زودتر با کودک‌تان شروع به حرف زدن کنید، بهتر است. در این راستا بهتر است تصاویر آشنایی مثل عکس حیوانات، کودکان و غذاها را از مجله بچینید، همراه با کودک‌تان به عکس‌ها نگاه کنید و درباره هرکدام از آنها حرف بزنید. بعد از مدتی از کودک بخواهید که داستان ساده کوتاهی در مورد یکی از عکس‌ها از خودش بسازد. این بازی هم برای کودکان ۱۸ تا ۲۱ ماهه مناسب است.

● خمیربازی و گِل‌بازی:

خمیر و گل بازی تأثیر قابل توجهی در تقویت مهارت حرکتی ظریف و درشت کودک دارد. همچنین بهترین انتخاب برای کودکانی است که مچ دست یا سرانگشتان ضعیفی دارند تا به تقویت این عضلات کمک کند. علاوه بر این، بازی با خمیر یا گل مقدمه مهارت دست گرفتن قاشق و کنترل آن و در سنین بالاتر، دست گرفتن مداد توسط کودک است. پس توصیه ما به والدین این است که، جلوی این گرایش کودک را نگیرند و با فراهم کردن شرایط بدون نگرانی از کثیف شدن کودک یا محیط اطراف به او اجازه دهند این بازی را با خیال راحت انجام دهد.

● آب بازی:

بازی با آب یکی از نشاط آورترین کارهایی است که از قدیم تا به الان بچه‌ها و حتی بزرگسالان آن را انجام می‌دهند. کودکی که با آب بازی می‌کند در حال یادگیری گرما و سرما، جاری شدن و فرو رفتن در زمین است. از مهم‌ترین نکات آب بازی از بین رفتن عصبانیت کودک است، زیرا آب باعث می‌شود که کودک از بسیاری از تنش‌ها و فشارها رها شود و احساس آرامش کند. به‌دلیل علاقه کودکان به آب و کم خطرتر بودن این بازی می‌توانیم خیلی از مفاهیم را از این طریق به آن‌ها یاد دهیم و موجبات رشد مهارت‌ها و توانایی‌های لازم را برای‌شان فراهم کنیم.

چگونه به آنچه می‌خواهیم برسیم؟



موفقیت
یگانه خدامی

وقتی خواسته‌ای دارید ممکن است آن را حسابی هم پیگیری کنید اما به نتیجه‌ای نرسید. خواسته‌هایی مثل افزایش حقوق، تغییر نحوه کار، برعهده گرفتن مسئولیت جدید، تغییر فضای کار و...

این به تعویق افتادن تحقق خواسته‌ها ممکن است به هر دلیلی اتفاق بیفتد با این حال شما می‌توانید با کمک روش‌هایی بازی را به نفع خودتان عوض کنید و به آنچه می‌خواهید برسید:

-روابط مناسب در محل کار می‌تواند در این زمینه به شما کمک کند. اینکه به جای درگیری با دیگران سعی کنید ارتباطی مبتنی بر احترام و دوستانه با همکاران برقرار کنید باعث می‌شود بیشتر به خواسته هایتان توجه کنند. یادتان باشد که درگیری و عصبانیت در این مسیر شما را به جایی نمی‌رساند اما ارتباط خوب راهگشاست. البته حتماً به هرحال در طول دوران کاری‌تان توانسته اید رابطه همکاری خوبی با بعضی‌ها برقرار کنید. اگر می‌بینید و می‌دانید که آنها می‌توانند کمک‌تان کنند حتماً از این امکان استفاده کنید. حتی اگر خودشان نتوانند کاری کنند ممکن است بتوانند راهنمایی‌تان کنند. استفاده از این روابط هیچ ایرادی ندارد.

-پاسخ نه شنیدن خیلی راحت نیست اما نباید از آن بترسید. به هرحال ممکن است کسانی در محیط کار با آنچه شما می‌خواهید موافق نباشند. خودتان را نبازید و احساس نکنید دیگر به نتیجه نمی‌رسید. بهتر است فعالیت‌تان را ادامه دهید و همچنان پیگیری کنید تا بالاخره به نتیجه برسید.

-کسی که با او خواسته‌تان را مطرح می‌کنید بسیار مهم است. ممکن است تا به حال با شخص اشتباهی در محل کار این مسأله را بیان کرده باشید. کسی که موضوع مورد بحث شما اصلاً به او ربط ندارد و کاری از دستش برنمی آید. بهتر است پرس و جو کنید تا متوجه شوید آنچه می‌خواهید دقیقاً به چه کسی و چه بخشی مربوط است. بعد می‌توانید ترتیب نوشتن یک درخواست را بدهید یا درخواست یک ملاقات بدهید و برنامه‌ریزی کنید که چطور آن را مطرح کنید. پیدا نکردن این آدم مناسب باعث می‌شود مسیرتان خیلی دورتر شود.

-این احتمال را به هرحال باید بدهید و در نظر بگیرید که ممکن است مجبور باشید مدتی منتظر بمانید تا به آنچه می‌خواهید برسید. انتظار به سرعت رسیدن به خواسته‌تان در محل کار بیهوده است چون درخواست شما در نوبت قرار می‌گیرد و ممکن است افراد مرتبط با آن درگیری‌ها و مسائل دیگری داشته باشند. پس صبور باشید، زمان بدهید و بلافاصله جوش نیاورید و فکر نکنید که به خواسته شما بی‌توجهی می‌شود.

-به روش‌های مختلف خواسته‌تان را پیگیری کنید و آن را به حال خودش نگذارید. مثلاً در زمان‌های مناسب آن را یادآوری کنید بدون اینکه دیگران را کلافه کنید. درباره‌اش حرف بزنید چون با درگیری‌های این روزها اصلاً بعید نیست خواسته شما فراموش شود.

دشمنان زندگی زناشویی

همسرانه
عطیه میرزا امیری

هر رابطه عاطفی دشمنانی مشترک دارد که اگر به آنها توجه نشود ممکن است زندگی را به نابودی بکشانند. گاهی زوجین به‌دلیل اینکه این دشمنان را نمی‌شناسند، به آنها بها می‌دهند و باعث می‌شوند در زندگی‌شان جولان دهند و وقتی متوجه آن می‌شوند که دیگر دیر شده است. در این مقاله به چند نمونه از این دشمنان اشاره می‌کنیم تا با شناسایی‌شان، ورودشان را به زندگی‌تان کنترل کنید.

تماشای تلویزیون و مشغول شدن به تلفن همراه:

یادم می‌آید که هروقت خانه پدر بزرگم می‌رفتیم و موقع خوردن غذا تلویزیون را روشن می‌کردیم، پدربزرگم عصبانی می‌شد و می‌گفت: «این تلویزیون قاتل ارتباطات خانوادگی‌ست. خاموشش کنید تا حواسمان به خوردن باشد و از این فرصتی که دورهم یک جا جمع شده‌ایم استفاده کنیم و باهم گپ بزنیم!». بعد از این همه سال تازه متوجه شده‌ام که پدربزرگم چه لطفی در حق ما می‌کرده. تلویزیون و مشغول شدن بیش از حد به موبایل باعث می‌شود آدم حواسش از اطراف پرت شود و همان فرصت اندکی که پیش می‌آید تا با کسانی که دوستشان‌داری حرف بزنی را از تو می‌گیرد. در این راستا می‌توانید با همسرتان توافق کنید که در هفته، بعضی از شب‌ها تلویزیون خاموش باشد و موقعی که کنار هم هستید کمتر از تلفن همراه‌تان استفاده کنید.

بی‌توجهی به ظاهرتان:

اینکه افراد می‌گویند بعد از گذشت چند سال زندگی، قیافه و ظاهر زن و شوهر برای هم عادی می‌شود به این معنا نیست که به سر و ظاهر خود نرسید. برخی افراد هم اعتقاد دارند که همسرمان باید مرا همان‌جور که هستم دوست داشته باشد. اما یک بار از خود بپرسید چرا نباید به بهترین شکل خود ظاهر شوید تا هم خودتان با دیدن خودتان در آینه حس خوبی داشته باشید و هم همسرتان با دیدن‌تان کیف کند؟ در روایات اسلامی هم نسبت به اینکه هر کدام از زن و شوهر خودش را برای همسرش آراسته کند، تأکیدات و سفارشات بسیار فراوانی وجود دارد. بهترین خودتان باشید. حتی در ظاهر.

نادیده گرفتن خانواده همسر:

یک موضوع ملموس در ازدواج وجود دارد و آن این است که وقتی شما با کسی ازدواج می‌کنید نباید خانواده آن فرد را نادیده بگیرید. قطع ارتباط با خانواده همسر و بی‌توجهی به آنها به نوعی بی‌احترامی به همسرتان است. قرار نیست در جزئی‌ترین مسائل با خانواده همسرتان هم‌عقیده باشید اما قرار هم نیست به‌دلیل تفاوت‌هایی که با آنها دارید، از آنها دوری کنید.

سکوت‌های ناگهانی:

خیلی اوقات زن و شوهر از چیزی دلخور هستند اما ترجیح می‌دهند به‌جای صحبت کردن در مورد آن، سکوت کنند. گاهی شدت دلخوری آن‌قدر زیاد است که مدت این سکوت‌ها هم طولانی می‌شود. سکوتی که پشت آن هزاران حرف ناگفته است، قاتل روابط است. شرایط یک گفت‌وگوی دوستانه را برای هم فراهم کنید تا با سکوت‌های طولانی رابطه را به چالش و سردی نکشانید.