

از دبستان تربیت کنیم؟ چگونه کودکان خود را قبل

می‌توان به انواع بازی‌های خشن اشاره کرد. پدران و مادران می‌توانند در این مورد، استفاده از رایانه را منوط به انتخاب بازی‌های مناسب کنند. مورد دیگر، مسأله‌ی اعتیاد به این نوع بازی‌هاست که باعث چاقی، ضعف زودرس، کناره‌گیری از مطالعه و سایر فعالیت‌های اجتماعی و بدنی، بی‌تعادلی، ضعف چشم و عصبی شدن کودک می‌شود. برای کاهش اثرهای منفی بازی‌های رایانه‌ای، پدران و مادران باید استفاده از این نوع بازی‌ها را زمان‌بندی و محدود کنند و اجازه ندهند که کودک وقت زیادی را به این بازی‌ها اختصاص دهد. پیشنهاد می‌شود برای نمونه روزی یک‌ساعت یا هفته‌ای سه یا چهاربار، اجازه‌ی بازی به کودک را بدهید.

آن چه نباید به بچه‌ها گفت: گذاشتن اسم روی بچه‌ها

اگر کودکان را به نام‌هایی مانند احمق، تنبل و... بنامید، باور می‌کنند که دارای این صفات و خصوصیت‌ها هستند. به‌علت آسیبی که به کار بردن این نام‌های منفی به شخصیت بچه‌ها وارد می‌کند، اعتمادبه‌نفس آنان را از بین می‌برد.

طردکردن بچه‌ها

«ای کاش به دنیا نمی‌آمدی» یا «هیچ‌کس تو را دوست ندارد.»

طردکردن بچه‌ها، نشان‌دادن نفرت یا تمایل به جدایی از آنان است. برای یک کودک، دوست داشته‌نشدن از طرف فردی که او را به دنیا آورده، به‌معنای دوست‌نداشتن از طرف همه‌ی افراد است.

منفی بافی

«لیاقت چیزی را نداری» یا «جات تو زندونه»

بچه‌ها با کلمه‌ها و جمله‌هایی که به آنان می‌گوییم، بزرگ می‌شوند.

مقایسه کردن

«چرا مانند پسرخالهات نیستی؟»، «وقتی به سن تو بودم، دو کیلومتر پیاده به مدرسه می‌رفتم.»

وقتی به کودک می‌گوئید که رفتارش



بازی‌های رایانه‌ای

رایانه به‌عنوان پدیده‌ی نوین قرن بیست‌ویکم شناخته شده است و اکنون جزو جداناپذیر بیشتر خانواده‌ها می‌باشد. لازمه‌ی بازی‌های رایانه‌ای، آشنایی کافی کودک با رایانه می‌باشد. بنابراین، می‌توان اولین حسن بازی‌های رایانه‌ای را آشنا کردن کودک با تکنولوژی جدید عنوان کرد. نکته‌ی مثبت دیگر بازی‌های رایانه‌ای، این است که می‌تواند بخشی از وقت‌های فراغت کودک را به‌صورت مؤثر، با حق انتخاب و شوق و ذوق مناسب پر کند. بازی‌های رایانه‌ای مناسب می‌تواند باعث اعتمادبه‌نفس، رشد خلاقیت و توده‌ی تخیل کودک شود و زمینه‌ی مناسب برای یادگیری مطلوب به‌وجود آورد و حس رقابت سالم و برتری‌جویی را در کودک پرورش دهد و زمینه‌ی بروز رفتارهای جوان‌مردانه و ذهنی را در او فراهم آورد.

تمام مزیت‌های بالا، موقعی بروز می‌کند که بتوانیم نکته‌های منفی بازی‌های رایانه‌ای را به کم‌ترین میزان خود برسانیم. از نکته‌های منفی،

حکایت‌های بهره‌وری

روشی برای بهره‌وری از زمان!

ساده‌ترین روش بهره‌وری از زمان، فهرست کردن کارهایی است که در روز باید انجام دهیم. با این روش، علاوه بر جلوگیری از فراموش کردن کارها، می‌توان با مراجعه به لیست، به اولویت‌بندی پرداخته و کارهای مهم و فوری را از بقیه‌ی کارها جدا کرد. بسیاری از مردم، در حال حاضر، اهمیت تعیین لیست کارهای روزانه را یافته‌اند، ولی در خصوص اولویت‌بندی آن، بر حسب اهمیت و فوریت، دچار اشکال هستند.

داستان مشهوری در مورد فهرست کردن کارها و تأثیر آن بر بهره‌وری، منسوب به آقای «چارلز شواب» مدیر عامل «فولاد بتلهم» وجود دارد. او از مشاور خود خواست تا روشی برای انجام کارهایش، برای استفاده‌ی درست از زمان به او بیاموزد. مشاور به او گفت: «من به شما روش آسان و مؤثری یاد می‌دهم که بازدهی کار شما را تا ۵۰ درصد افزایش می‌دهد.»

آن‌گاه مشاور، یک برگ کاغذ سفید به «شواب» داد و به او گفت ۶ مورد از کارهای مهمی که می‌بایست فردا انجام دهد، در آن بنویسد و آن‌ها را به ترتیب اهمیت، شماره‌گذاری کند و از او خواست که از روز بعد، کارهایش را به ترتیب اولویت از مورد اول، شروع کند و پس از آن که تمام شد، سراغ دومین مورد برود و همین روش را تا آخرین مورد ادامه دهد. مشاور به او تأکید کرد که تا کارهای با اولویت را تمام نکرده، به کارهای دیگر مراجعه نکند و نگران نباشد که ممکن است تنها به یک یا چند کار مهم رسیدگی کرده باشد؛ چون به‌رحال، مشغول انجام مهم‌ترین کارهایش بوده است. مشاور به آقای «شواب» گفته بود که اگر با این روش نتواند کارهایش را سامان دهد، روش‌های دیگر برای او چندان مؤثر و کارساز نخواهد بود و او بدون این روش، در تصمیم‌گیری‌هایش راجع به این که کدام‌یک از کارهای روزانه‌ی او مهم‌تر است، دچار زحمت و اشکال خواهد شد.

آقای «شواب» پس از به‌کارگیری این روش، آن را بسیار مفید یافت و دستور داد که کلیه‌ی کارمندانش نیز از همین روش استفاده کنند. او در این باره می‌گوید: «از آن به بعد، من و کارکنانم، ابتدا به انجام و اتمام لازم‌ترین کارهای روزانه می‌پردازیم.»

روزگار، دریایی است که کشتی زندگی ما بر روی آن به‌طرف ساحل مقصود می‌رود. این دریای بزرگ، همیشه در جزرومد است؛ اگر امروز آرام باشد، فردا به‌طور حتم طوفانی خواهد شد. بنابراین، وقتی آرام است، باید فرصت‌ها را غنیمت شماریم و از آن، به بهترین شکل استفاده کنیم!

منبع: «حکایت‌های بهره‌وری» «حسین پورآقاسی»

مانند خواهرش خوب نیست، حسادت و بددلی را بین فرزندان خود به‌وجود می‌آورید.

شوم‌زدگی

«باید از خودت خجالت بکشی، درست مانند یک بچه رفتار می‌کنی»، «نمی‌توانم باور کنم از یک گربه‌ی کوچولو می‌ترسی.»
هنگام خجالت، کودک احساس می‌کند نقص دارد یا بی‌لیاقت است. خجالت، بیشتر از این که رفتار او را درست کند، باعث از دست‌رفتن روحیه و تحقیر او می‌شود.

تهدید کردن

«اگر نیایی، می‌روم و این‌جا تنها می‌مانی»، «اگر دوباره این کار را انجام دهی، به پلیس می‌گویم تو را ببرد.»
تهدید، گفتن جمله یا کلمه‌ی اغراق‌آمیزی است که پدر و مادر به‌کار می‌برند تا کودک را بترسانند. تهدید، موجب ترس در کودک شده و او احساس می‌کند که در محیطی ناامن و پر از دشمن زندگی می‌کند.

شخصیت

شخصیت کودک از سه‌جزء اصلی تشکیل شده است:

۱) **هیجانی بودن**: عبارت است از این که کودک به‌طور معمول، به‌راحتی و به‌شدت ناراحت و درمانده شود. آرام کردن چنین کودکانی، بسیار مشکل است.

۲) **فعال بودن**: یعنی مقدار فعالیتی که یک کودک از نظر حرکت و سرعت صحبت کردن نشان می‌دهد، یا مقدار انرژی که صرف فعالیت‌های مختلف می‌کند.

۳) **اجتماعی بودن**: چنین کودکانی ترجیح می‌دهند با دیگران باشند و فعالیت‌های مشترک را دوست دارند. آنان به دیگران پاسخ می‌دهند و همین انتظار را هم از آنان دارند.

شخصیت کودک شما، مخلوطی از این سه‌جزء به مقدارهای مختلف است. حتی از همان روزهای اول زندگی، می‌توانید دریابید که کودک شما به کدام‌جهت بیشتر تمایل دارد، یعنی بیشتر هیجانی، فعال و یا اجتماعی است. کودکان هیجانی، زیاد گریه می‌کنند و آرام کردن آنان آسان نیست. کودکان فعال، بی‌قرارند و زیاد نمی‌خوانند. کودکان اجتماعی می‌توانند عاطفه‌ی خود را از بدو تولد نشان دهند. به این صورت که به در آغوش گرفته‌شدن، پاسخ می‌دهند و به‌راحتی ساکت می‌شوند.

اگر کودک شما در یکی از این خصوصیت‌ها افراط دارد، وظیفه‌ی شما این است که ضمن پاسخ به آن، کودک خود را به حرکت در دو جهت دیگر تشویق کنید.

ادامه دارد ...



استاد مصطفی علیزاده
مؤلف و مترجم

حقیقت، بی‌فایده است اگر به انسان نیاموزد که چگونه باید زیست. «رابر تسون»