

بازی حق همه کودکان است



فرشته علیزاده کاظمی
روانشناس کودکان استثنایی

● **شهروند:** برادر زاده ام کمتر از سه سال دارد و معلول است. می خواهم برایش اسباب بازی بخرم. البته یک اسباب بازی که ضعف های بدنی اش را تقویت کند، ولی نمی دانم اسباب بازی مناسب او باید چه ویژگی هایی داشته باشد. در صورت امکان لطفا راهنمایی ام کنید.

بازی، نیاز همه کودکان است، چه آن هایی که سالم هستند و چه آن هایی که نقصی در بدن دارند. فرقی هم نمی کند که کودک نابینا باشد، ناشنوا یا معلول ذهنی. بنابراین اسباب بازی ها را باید نخستین داری های بارزش کودک دانست که تأثیر مستقیمی بر شخصیت و رفتارهای آن ها دارند.

این ابزارهای به ظاهر ساده، توانایی آن را دارند که بسیاری از مشکلات رفتاری، اجتماعی، فرهنگی، آموزشی و... کودکان را برطرف کنند و این یعنی نمی توان نیاز به بازی و سرگرمی در کودکان را انکار کرد، حتی اگر آن کودک معلولیت ذهنی داشته باشد. از طرفی چون مکان های تفریحی مناسبی برای کودکان دارای معلولیت در شهرمان نداریم و معمولا به فضاهای بازی درمانی و کار درمانی آن ها ختم می شود، تهیه اسباب بازی های مناسب با محدودیت های این کودکان اهمیت بیشتری دارد.

● هر معلولیت، یک نیاز

از آنجایی که مشخص نکردید معلولیت برادر زاده تان چیست، باهم نگاهی کلی به انواع معلولیت در کودکان می اندازیم؛ بینایی، شنوایی، جسمی و حرکتی یا حسی، اختلالات فرایند رشدی، رفتاری، چندمعلولیتی، اختلالات یادگیری و کم توانی ذهنی. انتخاب اسباب بازی برای هر یک از این گروه ها متفاوت است و باید در انتخابتان جنسیت، سن، فرهنگ و هوش کودک را هم به عنوان یک ملاک اثر گذار در نظر بگیرید.

همچنین باتوجه به محدودیت های زیادی که در تهیه اسباب بازی برای این نوع کودکان وجود دارد، باید همیشه به دنبال نزدیک ترین انتخاب ها به مد نظر تان هست باشید. در ادامه به چند نکته مهم در این باره اشاره گذاری داریم.

- نوعی از اسباب بازی را انتخاب کنید که با معلولیت کودک هماهنگ باشد. درضمن نباید یادآور معلولیتش باشد که او را ناراحت کند. بلکه توانایی هایی را که دارد، تقویت کند.
- اگر کودک ضعف شنوایی دارد، اسباب بازی هایی را انتخاب کنید که دارای صداهای آهنگین متفاوتی است تا حس شنوایی اش تحریک شود. در این بچه ها تحریک قوه بینایی و حس لامسه به اندازه شنوایی شان ضروری است.
- اگر کودک در استفاده از دست هایش ضعیف است یا انگشتانی سفت و بدون انعطاف دارد، اسباب بازی هایی را انتخاب کنید که بتواند به آسانی در دست بگیرد، مانند اسباب بازی های ساخت و ساز، جورچین ها و کتاب های پارچه ای.
- کودک دارای اختلال بینایی به اسباب بازی هایی نیاز دارد که برای لمس کردن مناسب باشند و صدای آرامش بخشی تولید کنند. برای این کودکان، تعامل و گفت و گو هنگام بازی اولویت بیشتری دارد. بنابراین قبل از بازی اجازه دهید اسباب بازی هایش را قدری لمس کند.

● اگر کودک مشکل در برقراری ارتباط دارد، اسباب بازی هایی را انتخاب کنید که تمرکز آن روی برقراری ارتباط است. اسباب بازی هایی که آهنگین اند و کلمات را تکرار می کنند، جورچین هایی که مربوط به کلمات هستند، اسباب بازی هایی که میکروفون دارند و صدا را ضبط می کنند یا سخن گو هستند.

● در صورتی که کودک اختلال ذهنی دارد و در حرکت و ارتباط با دیگران هم دچار مشکل است، اسباب بازی های هل دانی، کشیدنی و انواع توپ راهپه که کودک تمرین خوبی برای پرورش اندام های حرکتی او هم به حساب می آید.

نکته روز

روبین چمدان

شادفر

بهترین روش شستن چمدان، لکه گیری آن در خانه است که باید بخش های داخلی و خارجی آن جداگانه انجام شود. برای این کار ابتدا باید تمام اجزای چمدان را جدا وان ها را به صورت مجزا تمیز کنید. دستگیره و قفل چمدان که فلزی یا پلاستیکی هستند هم مهم است. اگر دستگیره و قفل چمدان فلزی باشد امکان زنگ زدن و آسیب دیدن این اجزا وجود دارد که باید احتیاط کرد.

● بخش داخلی چمدان

در این روش شما نیاز به یک مسواک کهنه یا فرچه، جوش شیرین، مقداری آب و یک دستمال خشک و تمیز دارید تا لکه ها و کثیفی ها را پاک کنید. مقداری جوش شیرین را با یک قاشق غذاخوری آب مخلوط کنید. سپس این ترکیب را با یک مسواک تمیز و نرم روی پارچه و بین درزهای چمدان بکشید و داخل چمدان را تمیز کنید. دستمال خشک را روی محل هایی که ترکیب قبلی رازده اید، بکشید و همه چمدان را تمیز کنید. در صورت نیاز، کمی پارچه تمیز را مرطوب کنید تا داخل چمدان به سادگی پاک شود. در پایان چمدان را در هوای آزاد قرار دهید تا کامل خشک شود.

● در صورتی که داخل چمدان خیس یا مرطوب بماند، امکان رشد و تکثیر باکتری داخل آن بیشتر می شود؛ زیرا در چمدان بسته می شود و میکروب ها و باکتری ها در فضای تاریک و مرطوب رشد می کنند.

● بخش خارجی چمدان:

اگر بدنه خارجی چمدان پلاستیک است، می توانید یک دستمال مرطوب و مقداری ماده شوینده یا صابون استفاده کنید و بدنه چمدان را به سرعت پاک کنید تا لکه آب یا مواد شوینده روی چمدان باقی نماند.

● در صورتی که بدنه چمدان شما چرم است، ابتدا با یک دستمال خشک، گرد و خاک چمدان را پاک کنید. سپس با محلول یا واکس مخصوص چرم، بدنه خارجی چمدان را پاک کنید. ممکن است واکس یا روغن چرم، گرد و خاک را به خود جذب کند. در این صورت با یک حوله تمیز بدنه چمدان را به آرامی پاک کنید.

● اگر جنس بدنه چمدان آلومینیوم است، از هیچ ماده پاک کننده ای استفاده نکنید، چرا که ممکن است رد صابون روی آلومینیوم باقی بماند. در این صورت بهترین روش شست و شو، استفاده از آب است. یک دستمال تمیز نخ به بدن پرز بردارید و آن را کمی مرطوب کنید. سپس چمدان را تمیز و فوری با یک حوله خشک کنید.

● در صورتی که بدنه رویی چمدان پارچه ای است، بهترین روش شست و شو با یک اسپری لکه بر است. با این حال توصیه می کنیم پیش از استفاده از اسپری لکه بر، درباره استفاده از این ماده شوینده آگاهی داشته باشید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۵۱-۳۷۲۸۸۸۸۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۰۳۰۰۷۲۸۹۰ پیام رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۶

مرام شهروندی در گود پهلوانی

درباره مرام و معرفت که در مراودات اجتماعی کاربرد دارد

۱۲

ملیحه ابراهیمی یزدی | کافی است یک روز را به نیت زیر نظر گرفتن رفتارهای شهروندی چرخ می در شهر بزنید. به عنوان نمونه دقایقی را در صف نانوا بی بگذرانید، سوار اتوبوس یا مترو شوید یا ساعتی با دو چرخه شهر را رکاب بزنید. آن زمان است که با آدم هایی روبه روی می شوید که اخلاق و خصوصیات متفاوت از یکدیگر دارند. یکی با آرامش و سکوت کار از پیش می برد، دیگری با هیاهو و سرو صدا حرفش را به کر سی می نشانند، اما در این بین هستند کسانی که با منش و مرام پهلوانی گره از کار دیگران باز می کنند. البته منش پهلوانی نه به این معنی که فقط توی گود زورخانه یا روی تشک کشتی مرام به خرج بدهند، بلکه رفتارشان در مراودات اجتماعی هم گویا و نمایان شود.

عبور از جاده گذشت

اندکی صبر...

بسیار پیش آمده است که برای ثبت نام مدرسه فرزندمان یاد فایده قضایی، پلیس +۱۰ و... وارد مکان های پر ازدحام شده ایم. امکان ندارد شلوغی چنین مکان هایی بر خلق و خوی افراد تأثیرات منفی نگذارد، اما گاهی رفتارهای صبورانه برخی مراجعه کنندگان باعث می شود تا به همراهشان که تحمل شلوغی را ندارد قوت قلب بدهند. حضور چنین افرادی در جای جای شهر باعث پابین آمدن آمار نزاع و درگیری های فیزیکی می شود.

رانندگی در زمانی که ترافیک به اوج خود می رسد را در نظر بگیرید، خیلی با فشار دادن بوق خود روشن، نور بالا دادن یا تغییر مسیرهای ناگهانی دیگران را کلافه می کنند، اما هستند کسانی که در این شرایط با آرامش و رعایت قوانین بین خطوط با سرعت مجاز و مطمئنه به مسیر خود ادامه می دهند.

خیلی ها بر این باورند که باید به سادگی از کنار هر موضوع و مسئله ای گذشت. این ها همان افرادی هستند که در رفتار با دیگران مروت به خرج می دهند. حتما همسایه ای را در آپارتمان خود دارید که چنین خصوصیت اخلاقی داشته باشد. به عنوان نمونه یکی از همسایه ها عامدانه هر روز خودرو اضافه اش را در جای او پارک کند و همسایه با مهریانی از او بخواهد خودرو اش را به کوچه منتقل کند. از مروت به خرج دادن در عالم همسایگی می توان به تذکرات دوستانه در رفت و آمدهای بی موقع و سرو صداهایی که موجب اذیت و آزار دیگر ساکنان آپارتمان می شود، اشاره کرد. در بسیاری از موارد رفتار شایسته مدیر ساختمان یا ساکنان می تواند درس از خود گذشتگی به همسایه ای بدهد که ساز ناسازگاری با دیگر واحدهای آپارتمان دارد.

نقاش: مجید صالحی

غائله را ختم به خیر کنیم

برای خیلی ها تابلوهای سکوت روی دیوارهای مراکز درمانی معنا و مفهومی ندارد. کافی است از نظر خودشان، آمبول فرد بیماری که همراهی اش می کنند کمی دیرتر تزیق شود. زمین و زمان را به هم می دوزند و هر آنچه که از دایره لغات ناسزا یاد دارند روی دایره می ریزند و مراعات حال دیگر بیماران، همراهان نشان و کارکنانی را که در حال خدمات رسانی هستند نمی کنند، اما شهروندانی در این شهر هستند که با تمام فشار عصبی در چنین شرایطی با بهترین لحن و کلام به دور از هر گونه بی عفتی کارشان را از پیش می بردند و زبانشان به قدرانی و تشکر باز می شود. این ها در دیگر مراودات اجتماعی از جمله بروز تصادف ها، صف نانوا بی و... با پرهیز از فحاشی، ناسزاگویی، بروز رفتارهای خشونت آمیز و هر گونه برخورد های فیزیکی با خوش زبانی غائله را ختم به خیر می کنند.

وقتی غرور از اعتبار می کاهد

برای آن هایی که مرام و معرفت سر لوحه کارهایشان است، غرور و کینه توزی معنا و مفهومی ندارد، از کمک مالی به نیازمندان به خصوص آن هایی که در اطرافشان هستند گرفته تا کمک به کاسب دیوار به دیواری که اقلای را می خواهد جابه جا کند، فارغ از آنکه آن کاسب روزی با او رفتار ناشایستی داشته است.

گاهی خیلی ها چون از نظر مالی از اطرافیان بالاتر هستند با ده غیغب خود می اندازند و با تکبر و نگاه از بالا به پایین با دیگران حشر و نشر می کنند، اما در خصلت پهلوانی، داری و اعتبار در هیچ شرایطی باعث نمی شود که غرور بر مراودات اجتماعی و خانوادگی چیره شود. این گروه از افراد همیشه دستی بر خیر دارند و گره از کار دیگران باز می کنند. از کسی که در حقشان بدی کرده کینه به دل نمی گیرند و در خیلی شرایط حتی دورادور هوای او را دارند.

گاهی از خودمان بگذریم

خیلی مواقع وارد مترو یا اتوبوس می شویم. یک بچه در آغوش داریم و یک ساک بزرگ خرید دست دیگرمان است یا گاهی سالمندی وارد وسایل حمل و نقل عمومی می شود، خیلی ها سرگرم گشتی همراه خود هستند و صدای هدفونشان را کم و زیاد می کنند، انگار نه انگار اتفاقی افتاده است، اما در چنین شرایطی خیلی ها از روی صندلی بلند می شوند و باری از روی دوش افرادی که نیازمند کمک و همراهی هستند بر می دارند. نمونه رami توان به آن فردی اطلاق کرد که برای خرید یکی دو بسته سبزی به میوه فروشی می رود و در مسیر برگشت پلاستیک های خرید آقا و خانم میان سال و سالمندی را تا در خانه اش می برد و در این بین فرد نابینایی یا کودک مدرسه ای را از خیابان عبور می دهد.

از مردم داری تا باز شدن گره های کور

مردم داری که صرفا مهمان داری و بریز و بپاش نیست. مردم داری را باید از آن کارمند اداره ای یاد گرفت که در ساعت های صبحانه خوردن، قدم زدن، نهار خوردن، نماز خواندن و... به فکر راه انداختن کار ارباب رجوع است. اگر مراجعه کننده به علت بی سواد ی یا کهنوت سن توانایی درک مشکلی را ندارد یا گشاده رویی، مهریانی و صبوری گری از مشکلات او باز می کند. این گروه از افراد نه تنها مشکل گشای ارباب رجوع اند، بلکه برای همکاران خود نیز حکم کار راه انداز را دارند. به عنوان نمونه در شرایط حاد هوای همکارش را دارد. در شرایطی که همکارش در مرخصی به سر می برد، نمی گذارد آب از آب تکان بخورد. این افراد الگوی خوبی برای دیگر همکاران هستند.