

با کودک بیش فعالم چه کنم؟

امیرمقدم

«تو چان پس از مدت درازی فکر کردن و سنجیدن جاهای مختلف ، تصمیم گرفت در کنار دختری بنشیند که بعد از او وارد کلاس شده بود. این دختر لباسی به شکل پیشبند با نقش خرگوشی با گوش های بسیار بلند پوشیده بود ، بالاخره غیرعادی ترین جنبه این کلاس هانوع درس هایی بود که در آن هاتدریس می شد. مدارس دیگر غالباً بر نامه مشخصی برحسب ساعات درس دارند. مثلاساعت اول درس زبان ژاپنی است. در این ساعت ، همه این درس را یاد می گیرند. ساعت بعد ممکن است زنگ حساب باشد و همه باید حساب کار کنند. اما در این مدرسه برنامه کاملاً متفاوت بود. در آغاز ساعت اول ، معلم فهرستی از همه مسائل و سؤالات مربوط به درس هایی را که باید مطالعه و پاسخ داده می شدند ، فراهم می کرد و سپس می گفت ، حالا کار را با هر موضوعی که خودتان دوست دارید ، شروع کنید.» «تو چان ، دختری آن سوی پنجره» عنوان کتابی اثر تنسو کو کوروباناکگی است. ماجرای کتاب برگرفته از سرگذشت و خاطرات خود نویسنده است. داستان از اخراج تو تو آغاز می شود. دختری سر به هوا و بازیگوش که نمی تواند تمام مدت بر روی صندلی خودش بنشیند. او دائم در کلاس راه می رود و لب پنجره به تماشای منظره بیرون می نشیند. رفتار های تو تو در نهایت معلمش را در مانده می کند و او از مدرسه اخراج می شود. مادر تو تو مسئله اخراج از مدرسه را از او مخفی می کند و او تا پیش از بیست سالگی هرگز متوجه آن نمی شود. موضوعی که روی سرنوشت و آینده تو تو چان اثر مستقیمی دارد و او را به موفقیت های زیادی می رساند.

در مدرسه تو تو چان خبری از ساختار های تکراری ، درس های خسته کننده ، قوانین خشک و طاققت فرسا نیست و بجای آن را طبیعت و آزادی گرفته است. کنجکاوی و خلاقیت تحسین می شود و بچه ها با پر داختن به چیز های نو ظهور و متفاوت تشویق می شوند. در این کتاب تأکید زیادی بر روی روش های درست برخورد با بچه های بیش فعال شده است.

کتاب تو تو چان را می توان کتابی تأثیر گذار و مفید برای همه گروه های سنی دانست. همچنین کتابی مفید برای پدر و مادر ها تا بدگاه آن ها را به آموزش فرزندانشان اصلاح کند. از این رو مطالعه این کتاب افزون بر والدین به مربیان و معلمان فعال در حوزه آموزش و پرورش نیز توصیه می شود. در واقع تو تو چان را باید یک راهنمای عملی و جذاب دانست که تأثیر عمیقی بر بینش کودکان دارد و خلاقیت های آن ها را افزایش می دهد.

نویسنده: تنسو کو کوروباناکگی

مترجم: سیمین محسنی

ششر: ۱

تعداد صفحات: ۱۹۶ صفحه

قیمت: ۱۳۰,۰۰۰ تومان

نکته روز

گیاهان آشپزخانه‌ای

شادفر

هیچ گیاهی وجود ندارد که بدون برآورده کردن کمترین نیازها، رشد خوبی داشته باشد و سر حال بماند. هر گیاه آپارتمانی بازم هم شرایط نور، رطوبت و دمای مخصوص خودش را می طلبد. با این حال خیلی ها مایل اند در خانه به ویژه آشپزخانه خود گیاهانی سرسبز داشته باشند که سبب تقویت روحیه آن ها شوند. در اینجا از چند گیاه آپارتمانی نام می بریم که هم سازگاری بالایی دارند و هم به تصفیه هوا اضافه کردن رنگ در آشپزخانه کمک می کنند.

پتوس



گیاه پتوس ، ساده ترین روش نگهداری را دارد. این گیاه به خوبی با شرایط مختلف نور سازگار می شود و مقاوم به خشکی است. افزون بر این با ویژگی روندی که دارد محیط را زیبا و چشم نواز می کند.

فیلودندرون



یکی دیگر از گونه های گیاهان آپارتمانی که نیاز به نگهداری کمی دارد فیلودندرون است. این مدل گیاه در سبدهای آویزان بسیار زیبا به نظر می رسد. مشابه پتوس مقاوم به خشکی است و در نور غیرمستقیم روشن تا متوسط رشد می کند. این گیاه که به تصفیه کننده خوب هوا معروف است در شکل ها و رنگ های متنوعی وجود دارد. اگر در آشپزخانه خود یک گوشه آفتابی روشن دارید نگهداری از فیلودندرون گزینه مناسبی است.

گندمی



گیاهان عنکبوتی (گندمی) هم ساده ترین روش نگهداری را دارند و مناسب آپارتمان هستند. این گیاهان هم برای آویزعالی هستند و زمانی که گل می دهند شاخه های فراوانی را به بیرون می فرستند. از قرار دادن گیاه عنکبوتی در نور مستقیم باید خودداری کرد زیرا سبب سوختن برگ ها می شود.

سانسوریا



سانسوریا در رنگ ها ، شکل ها و اندازه های مختلف وجود و نیاز به نگهداری کمی دارد. سازگاری این گیاه آن قدر بالاست که حتی نیازی به اشغال فضای پنجره ندارد و در شرایط روشن تا کم نور عملکرد خوبی دارد.

فیکوس الاستیکا



اگر به دنبال یک گیاه بزرگ برای آشپزخانه خود هستید، درخت فیکوس الاستیکا یک انتخاب عالی است. این گونه گیاه با انواع مختلف شرایط رشد سازگار است و می تواند در زیستگاه بومی خود به درخت بزرگی تبدیل شود. وقتی فیکوس در داخل خانه رشد می کند ، با هرس منظم اندازه و شکلش را باید کنترل کرد.

بنفشه آفریقایی



برای کسانی که گیاهان گل دار دوست دارند بنفشه آفریقایی که در طول سال گل می دهد گزینه خوبی است. این گیاه آپارتمانی فشرده ، از نور روشن غیرمستقیم و آبیاری پی در پی لذت می برد. روش نگهداری ساده این گیاه گل دار آن را به عروس گیاهان آپارتمانی معروف کرده است.

ریحان



پخت و پز با مواد طبیعی مانند ریحانی که خودتان در آشپزخانه پرورش می دهید ، انتخابی لذت بخش است. اگر موقعیت آشپزخانه تان طوری است که بیشتر روز را در نور مستقیم و روشن خورشید است ریحان در آنجا به راحتی رشد می کند. گونه های گیاهی دیگر مانند پیازچه ، جعفری ، نعناع ، آویشن ، رزماری ، پونه کوهی و گشنیز هم به آسانی در آشپزخانه رشد می کنند

پینوکیوهای کوچک

دروغ گویی در بچه ها همیشه اکتسابی نیست و ممکن است علت های ژنتیکی هم داشته باشد

معصومه متین نژاد | «پسرم ۱۱ساله است. باهوش و درس خوان و بسیار مهربان ، ولی عادت اخلاقی ناپسندی دارد و زیاد دروغ می گوید. این درحالی است که من هیچ وقت به او سخت نگرفته ام. بارها در باره ناشایست بودن این اخلاقش با او صحبت کرده ام که هیچ فایده ای نداشته است. گاهی واقعا کلافه ام می کند و نمی دانم در بر خورد با دروغ هایش چه کار کنم؟ آیا باید دروغش را به رویش بیاورم یا اینکه هر بار نادیده اش بگیرم؟»

این دغدغه یکی از مخاطبان عزیز روزنامه است که آن را در پیامکی با ما در میان گذاشته و از کارشناسان مجموعه ما ن راهکار خواسته است. مسئله ای که امکان دارد دغدغه مادران بسیار دیگری نیز باشد. مادرانی که نمی دانند این عادت اخلاقی را چگونه باید در فرزندشان تدبیر کنند تا اصلاح شود. موضوعی که ما هم به همین علت آن را با دینا جانعلی پور، روان شناس و روان درمانگر کودک در میان گذاشتیم و شما در ادامه چکیده ای از آن را می خوانید.

متهم کردن بچه ها به

دروغ گویی درست نیست

برای درک این موضوع ابتدا باید تعریفی از دروغ داشته باشیم. دروغ به بیان مطلب یا حرفی گفته می شود که با واقعیت تفاوت دارد و کسی هم که از آن استفاده می کند، متوجه این موضوع می شود. از آنجایی که کودکان کمتر از پنج سال دنیای خیالی پر رنگی دارند و نمی توانند تفاوتی بین واقعیت و خیال قائل شوند، متهم کردنشان به دروغ کار درستی نیست.

راهکارهایی برای مقابله با دروغ گویی در بچه ها

وقتی بچه ها دروغ می گویند، واکنش هیجانی شدید نشان ندهید. معمولاً والدین به علت نا آگاهی از مراحل رشد بچه ها نسبت به برخی رفتارهای آن ها واکنش های دارند که نوعی توجه منفی محسوب می شود، مانند خندیدن یا تعجب کردن از برخی دروغ های بچه ها.

عوامل دروغ گویی در بچه ها را بشناسید و برخورد درست و منطقی با آن ها داشته باشید. با این کار می توانید ریشه ای مشکل دروغ گفتن را در آن ها برطرف کنید.

سطح توقع و انتظارات خود را از بچه ها واقعی کنید. والدینی که از بچه ها انتظار زیادی دارند آن ها را ناخود آگاه به سمت دروغ گویی و پنهان کاری سوق می دهند.

هیچ گاه به بچه ها برچسب دروغ گویی نزنید و آن ها را متهم به دروغ گفتن نکنید مانند: «تو هم مثل بابات فقط بلد ی دروغ بگی!»

وقتی بچه ها دروغ می گویند، این موضوع را مستقیم به روی آن ها نیاورید.

سعی کنید خودتان الگوی خوبی از این نظر برای بچه ها باشید. استفاده کردن از جمله هایی مانند «کلاغه خبر آورده که تو این کار رو کردی» در واقع آموزش دروغ گفتن به بچه هاست.

محبت و توجه لازم را به صورت کلامی، جسمی و مالی به بچه ها دهید. این کار با لوس کردن متفاوت است.

سعی کنید رابطه ای سالم، نزدیک و صمیمی با بچه ها برقرار کنید تا آن ها ترس از اعتراف به خطا هایشان در برابر شما را نداشته باشند. بچه ها باید به این اطمینان برسند که شما آن ها را بدون قید و شرط دوست دارید.

در مسائل تربیتی با همسر تان هماهنگ باشید و ثبات لازم را نیز داشته باشید. برای نمونه در برابر دروغ گفتن بچه ها در موقعیت های مختلف برخورد یکسانی داشته باشید، یک جا از آن به زرنگی و در جای دیگر به دروغ یاد نکنید.

به بچه ها القا نکنید که دروغ می گویند، مانند اینکه اصرار کنید واقعیت مطلبی را بگویند یا قسمشان بدهید که راستش را بگویند؛ «چون مامان الکی نمی گی؟»

وقتی بچه ها راست می گویند آن ها را تشویق و حتی بابت این موضوع از آن ها تشکر کنید. «منوتم پسرم که راستش رو به هم گفتی.»

در صورتی که اختلال عصبی رشدی مانند بیش فعالی در بچه ها مشاهده می کنید، با کمک یک روان شناس برای شناسایی و برطرف کردن آن اقدام کنید.

رشد اخلاقی بچه ها برنامه مشخصی دارد

والدین عزیز باید بدانند که رشد اخلاقی، روانی و اجتماعی بچه ها مانند رشد جسمی شان برنامه مشخصی دارد. یعنی تا سن خاصی مانند پنج سالگی آن ها اصلا تعریفی برای اخلاق ندارند و تازه از این سن به بعد شما باید با برنامه ریزی آن ها را برای تدبیل شدن به فردی اخلاق مدار هدایت کنید. به طو رک دو عامل ژنتیک و یادگیری در این موضوع تأثیر گذار است و شما باید بر اساس آن ها برنامه ریزی داشته باشید و برنامه هایتان را بچینید.

از تولد

تا ۱۰ سالگی

در این فاصله سنی بچه ها به دو دلیل اخلاق مدار رفتار می کنند. اول اینکه تنبیه نشوند و دو اینکه پاداش بگیرند. در واقع رعایت مسائل اخلاقی در این سن فقط جنبه داد و ستد برای آن ها دارد و این نکته ای است که شما باید بر اساس آن برنامه های تربیتی تان را بچینید.

از ۱۱ تا

۱۳ سالگی

در این سن بچه ها یا می خواهند هم رنگ جماعت شوند یا خودشان را به منابع قدرت نزدیک تر کنند. مانند اینکه در مدرسه بچه منظمی هستند یا کمک حال اعضای خانواده اند تا مورد توجه مادر یا پدر قرار بگیرند یا به معلمشان نزدیک تر شوند. در واقع، می توان گفت رفتار هایشان نوعی ریا کاری است.

از ۱۴ تا

۱۸ سالگی

مرحله خود شکوفایی است و پس از بلوغ عقلی شاهدان هستیم که فقط برای برخی اتفاق می افتد. فرد، اخلاقی بودن را درونی و برحسب وجدان رفتار می کند. از این رو گاهی شاهدان هستیم که برخی افراد در یکی از دو مرحله پیش متوقف شده اند. برای نمونه وقتی فردی در چهل سالگی همچنان از ریا کاری برای رسیدن به منابع قدرت در جامعه استفاده می کند، به معنای آن است که در مرحله دوم رشد اخلاقی اش متوقف شده است.

عواملی که سبب دروغ گویی بچه ها می شود

وجود اختلالات عصبی رشدی برای نمونه بیش فعالی سبب می شود تا بچه ها به علت نداشتن تمرکز، کارهایی را که انجام داده یا نداده اند، به خاطر نیاورند. از این رو نمی توان و نباید این بچه ها را متهم به دروغ گویی کرد. کامل نشدن رشد تکاملی مغز رشد تکاملی مغز از چهار سالگی شروع و در حدود سن بیست و دو سالگی تکمیل می شود. این منطقه مسئول انتخاب های آگاهانه ماست. بنابراین طبیعی است که همه بچه ها و به یک اندازه درک درستی از مسائل پیرامونشان نداشته باشند.

نیاز به جلب توجه

نیازی که از کودکی تا کنن سالی در همه ما وجود دارد و اگر به درستی پاسخ داده نشود، می تواند بچه ها را به سمت دروغ گفتن سوق دهد.

الگوپذیری از والدین

از آن عواملی است که تأثیر زیادی در دروغ گویی بچه ها دارد. بچه ها بر اساس آنچه می بینند رفتار می کنند، نه آنچه به آن ها گفته می شود. از این رو والدینی که خودشان خیلی به این نکات اخلاقی توجه ندارند، باید انتظار داشتن بچه هایی دروغ گور را هم داشته باشند.

تحت فشار بودن

بچه هایی که از سوی والدینشان برای بیان مطلبی تحت فشار هستند، از دروغ برای فرار از موقعیت استفاده می کنند. این رفتار را در بچه ها طلاق به خاطر کنجکاوی های یک والد درباره والد دیگر زیاد می بینیم.

ترس از تنبیه و سرزنش

برخی والدین از تنبیه برای تربیت استفاده می کنند. موضوعی که سبب می شود تا بچه های اعتماد به نفس و عزت نفس پایینی داشته باشند و به سمت دروغ گویی پیش بروند.

اعتماد به نفس و عزت نفس پایین

اعتماد به نفس و عزت نفس پایین در نتیجه روش های تربیتی نادرست والدین در بچه ها به وجود می آید و تأثیر زیادی هم در دروغ گو شدن آن ها دارد.

والدین سخت گیر و خشک

والدین سخت گیر، منضبط و خشک که به احساسات بچه ها توجهی ندارند ناخواسته آن ها را به سمت دروغ گفتن پیش می برند.

داشتن دوستان خیالی

داشتن دوستان خیالی تاشش سالگی برای بچه ها طبیعی است و می تواند پوششی برای توجیه رفتارهای نادرست آن ها باشد.

اضطراب و ترس های پنهان

ترس ها و اضطراب های پنهان که والدین از علت آن ها اطلاعی ندارند گاهی بچه ها را به سمت دروغ گویی پیش می برد. موضوعی که با کمی همدلی و صحبت با بچه ها می توان متوجه آن هاشد.

دروغ گویی خیلی زود

در دسر ساز خواهد شد

یادمان باشد ما تا پیش از سن دوازده سالگی برای برطرف کردن این عادت اخلاقی ناپسند در فرزندمان فرصت داریم. از این سن به بعد صفحه های رشد روان در بچه ها بسته می شود و تغییر خلق و خو و عادت های نادرست در آن ها کار سختی خواهد شد. همچنین عادت پنهان کاری در بچه ها همان علت های دروغ گفتن را دارد که چه دروغ بگویند و چه پنهان کار باشند آن ها را با مشکلات زیادی در آینده روبه رو خواهد کرد. از آنجایی که افراد دروغ گو قابل اعتماد نیستند در فرایند اجتماعی شدن با مشکلات زیادی روبه رو می شوند، مانند نپذیرفته شدن از سوی دیگران که سبب طرد شدنشان از گروه های دوستی و شغلی خواهد شد. از دست دادن اعتماد همسره خاطر دروغ گفتن هم موضوعی است که زندگی مشترک این افراد را همیشه دستخوش چالش های زیادی خواهد کرد.