توصیه هایی به والدین برای تقویت هوش کودکان زیر ٤ سال

با زبان اشاره حرف بزنید!

یاسمین مشرف | مترجم
منبع: ba-bamail.com

تربیت فرزند

این که شما به عنوان والدین از خودتان بپرسید آیا تمام تلاش تان را برای رشد ذهن و تفکر کودکان تان می کنید یا نه و این موضوع برای تان مهم باشد، کاملا طبیعی است. آن چه بهتر است درباره این موضوع بدانید این است که بسیاری از عوامل مانند تغذیه، تجارب روزانه، فعالیت بدنی و مورد ابراز عشق و محبت قرار گرفتن از عوامل رشد اولیه مغز در کودکان است. افزون بر این ها شما می توانید زمینه فعالیت های گوناگون را برای فرزندان تان فراهم و با این کار علاوه بر رشد ذهنی آن ها، ارتباطات عاطفی بین خود و فرزندان تان را نیز تقویت کنید. اگر از کسانی هستید که می خواهید بدانید آیا اسباب بازی هایی که برای کودک تان می خرید یا بازی هایی که با او می کنید و رفتارهایی که با او دارید برای رشد ذهنی او مناسب هستند یا نه، ادامه این مطلب را بخوانید. در این مطلب نکاتی مطرح می شود که در رشد ذهن و تفکر فرزندان تان به شما کمک خواهد کرد.

○ از زبان اشاره کمک بگیرید

یک راه بسیار خوب برای برقراری ارتباط با کودکان قبل از این که آن ها حتی شروع به صحبت کنند، استفاده از زبان اشاره است. یک مطالعه که در دانشگاه کالیفرنیا انجام شد، نشان داد نوزادانی که والدین شان با حرکات و علایم دست با آن ها صحبت می کردند، زودتر صحبت کردن را شروع کردند و نسبت به کسانی که از حرکات دست برای صحبت با آن ها استفاده نشده بود، IQ بالاتری داشتند. سعی کنید در هنگام صحبت کردن با کودکان تا حد ممکن از حرکات دست استفاده کنید. اشاره به اشیا یا استفاده از دست ها برای کمک به تجسم چیزهایی که درباره آن ها صحبت می کنید، باعث می شود کودک تان بیاموزد که چگونه می تواند بهتر و سریع تر ارتباط برقرار کند.

○ خواندن کتاب داستان روال همیشگی شود

شاید فکر کنید نوزادان چیزهایی را که در اطراف شان گفته می شود، درک نمی کنند اما کارشناسان می گویند داشتن یک روال همیشگی خواندن داستان برای نوزادان و کودکان نوپا به عنوان مثال در ساعات قبل از خواب، یک عامل بسیار مهم در رشد ذهنی آن هاست. کتاب خواندن برای نوزاد، او را با مفهوم داستان ها، اعداد، حروف، رنگ ها و شکل ها آشنا می کند و اطلاعاتی درباره جهان اطراف به او می دهد. این کار همچنین حافظه و مهارت های گفتاری نوزاد را تقویت می کند.

○ برایش حریم شخصی در نظر بگیرید

شاید تصور بسیاری از ما این باشد که باید بچه های کوچک را در همه ساعات بیداری شان سرگرم نگه داریم اما حقیقت این است که کودکان هم نیاز به زمانی دارند که خودشان بتوانند خود را در آن ساعت ها مشغول بسازند. سعی کنید یک زمان آزاد و یک فضای امن که کودک بتواند در آن به تنهایی بازی کند و خودش چیزهایی را زیر نظر شما یاد بگیرد، در اختیار او قرار دهید. بهتر است نقطه خاصی از خانه را برای این کار مشخص کنید؛ مطمئن شوید که جسم نوک تیز یا سنگینی در آن نقطه وجود ندارد، سپس اجازه دهید کودک با ساعت ها، کتاب ها، عروسک ها و اسباب بازی های مناسب سن خود بازی کند. اگر اجازه بدهید کودک آزادانه در این فضا حرکت کند و خود را با اشیای متنوع جدیدی مشغول سازد به او کمک کرده اید دامنه توجهش را افزایش دهد. این کار پیشرفت های تحصیلی او در آینده را به طور قابل توجهی افزایش خواهد داد. علاوه بر این، این بازی ها باعث می شود اتصالات سلولی بیشتری در مغز کودک ایجاد شود.

○ از روابط عاطفی سالم غافل نشوید

مطالعات زیادی ارتباط مستقیم میان روابط گرم و همکاری با کودک را با تقویت هوش او ثابت کرده اند. علاوه بر این، مشخص شده است نوزادانی که توجه والدین شان را در اشکالی مثل لمس های عاطفی، به کار بردن کلمات محبت آمیز یا بازی کردن والدین با آن ها دریافت نکرده اند، پیشرفت کاملی از نظر رشد مغزی ندارند و کودکانی که از دوری، جدایی و بیگانگی شدید با والدین شان رنج می برند، تاخیر عمده ای را در رشد عاطفی و رشد مغزی تجربه می کنند.

○ اسباب بازی های چالش زا بخرید

اسباب بازی هایی که برای کودک خود انتخاب می کنید نه تنها باید برای او خوشایند باشند بلکه باید کودک را به چالش بکشند. اسباب بازی های کلاسیک مانند بلوک های ساختمان می تواند به تقویت تخیل فرزند شما کمک کند. بعضی دیگر از انواع اسباب بازی ها هم کودک را با رابطه علت و معلولی آشنا می کنند. به عنوان مثال کودک متوجه این رابطه علت و معلولی می شود که اگر دکمه ای را فشار دهد صدایی از اسباب بازی شنیده می شود؛ علاوه بر این توصیه می شود کودکان را تشویق به بازی با جعبه های مقوایی یا هر چیز دیگری کنید که می توانند تخیل و خلاقیت آن ها را تقویت کنند.

○ در آشپزخانه با آن ها همکاری کنید

ما معمولا دوست داریم کودکان را از آشپزخانه دور نگه داریم چون فکر می کنیم آن ها بیشتر از آن که بتوانند کمکی به ما کنند، باعث به هم ریختگی آشپزخانه می شوند. اما واقعیت این است که همکاری هر چند مختصر کودکان در کارهای آشپزخانه توانایی های ریاضی آن ها را تقویت می کند. به عنوان مثال شما می توانید از کودک تان بخواهید سه عدد سیب زمینی به شما بدهد یا یک لیوان آب به ظرف اضافه کند. با این کارها علاوه بر این که زمان مفیدتری را با کودک تان سپری می کنید، توانایی واقعی مغز و قدرت محاسبه و اندازه گیری را در فرزندتان افزایش می دهید.

نظر یک روان شناس درباره رفتارهای عجیب بازیگر نقش «لیلا» در سریال «پدر»

جنجال آفرینی برای فراموش نشدن!

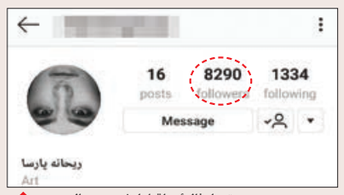
دکتر مهدی سودآوری | روان شناس

یادداشت

بازیگر نقش اول زن سریال پدر که با این سریال به عنوان اولین کار حرفه ای خود معروف شده در چند روز اخیر و در اینستاگرام حاشیه ساز شده است. نکته جالب درباره اینستاگرام «ریحانه پارسا»، این که طبق اسکرین شات گرفته شده از صفحه شخصی اش در روزهای ابتدایی پخش این سریال تنها هشت هزار عضو داشته است و حالا که این تعداد به لطف این سریال و پخش هر شب آن در بهترین زمان ممکن از شبکه ۲ به ۳۵۰ هزار نفر رسیده است، دست به حذف تمام عکس های این سریال از صفحه شخصی زده و عکس هایی مدل گونه از خود منتشر کرده است. آن چه که واضح به نظر می رسد، این است که او در صفحه اینستاگرام خود سعی در فاصله گرفتن از نقش لیلا در این سریال دارد. او با انتشار پستی در صفحه شخصی اش بیان کرده که مدل است و شخصیت واقعی اش متفاوت است از آن چه که در این سریال بازی کرده است. از آن جا که مردم مفهوم بازیگری را می دانند و تفاوت بین شخصیت واقعی بازیگران و نقش های آن ها، بارز و بدیهی است این تلاش را می توان از چند جنبه بررسی کرد. البته باید ذکر شود که ما به بررسی احتمالات می پردازیم و به طور قطع اطلاع دست اولی از قصد و نیت وی فعلا وجود ندارد.

○ فردی بدون هویت مستقل

شاید این کار را بتوان در راستای شکل نگرفتن هویت مستقل و فردی وی تعبیر کرد. هر شخصی یک هویت دارد که جنبه های گوناگون را در بر می گیرد مانند جنسیت، مذهب، شغل، خانواده و.... نوجوانان که در ابتدای شکل دهی به این هویت فردی هستند، معمولا به راحتی با اشخاص یا اجتماعات همرنگی می کنند و به طور مثال به صورت شدید طرفدار یک تیم ورزشی می شوند، به یک حزب سیاسی خاص سرسپردگی پیدا می کنند و.... حال این تلاش برای فاصله گذاشتن بین من واقعی و شخصیت سریال توسط لیلا، می تواند از تردید درونی درباره این هویت و من واقعی او باشد. معمولا ما آن چه را که دوست داریم باشیم امانیستیم را فریاد می زنیم. وقتی فردی بدون سوال خاصی می گوید من بسیار مهربان هستم، معمولا دوست دارد که مهربان باشد اما در درون می داند که نیست.



تعداد فالوئر ها قبل از شروع سریال پدر

تعداد فالوئر ها بعد از پایان سریال پدر

○ آسیب های معروفیت سریع

معروفیت سریع با اولین فعالیت حرفه ای معمولا باعث به اصطلاح گم کردن خود می شود. وقتی بدون طی سلسله مراتب، یک مرتبه به شهرت می رسید، احتمالا نحوه ارتباط صحیح با مردم و نحوه مدیریت این معروفیت را نیاموخته اید. افرادی که راه چند ساله را یک شبه طی می کنند، سرمست از این معروفیت نامنتظر، توان تفکیک زندگی خصوصی از حرفه ای را ندارند. این دقیقا چیزی است که لیلای سریال پدر به آن دچار شده است.

○ راهی نامناسب برای فراموش نشدن

موضوع دیگر، چشم انداز آینده حرفه ای برای این بازیگر است که اصلا مشخص نیست. بعضی از افراد مشغول در فعالیت های هنری که با مردم در ارتباط هستند، سعی در حفظ معروفیت خود به وسیله جنجال های اجتماعی دارند به ویژه افرادی که حداقل از نظر خودشان، چشم انداز آینده کاری درخشانی ندارند. آن ها مجبورند برای این که فراموش نشوند، هر از گاهی جنجالی ایجاد کنند. این موضوع با توجه به تمام شدن سریال پدر و این که پیگیری خبرهای لیلا که تا دیروز برای مردم جذاب بود و دیگر نیست، بیشتر قابل تامل می شود.

○ فرار افراطی از یک برداشت

این احتمال هم وجود دارد که این خانم بازیگر برای اجتناب از برداشت های اجتماعی درباره شباهت شخصیت خودش و نقشش در این سریال، سعی در نشان دادن خود به صورت افراطی در آن سوی طیف دارد که باز هم نشان دهنده تفکرات اشتباهش است چرا که برای مردم، بارها و بارها متفاوت بودن نقش بازیگرها در یک فیلم با شخصیت واقعی شان ثابت شده و نیازی به این همه جوسازی نیست.

خانمم می گوید که دیگر به من احساسی ندارد

مردی هستم ۲۴ ساله. سه سال است ازدواج کرده ام. شغلم آزاد و همسرم دانشجوست و ۲۰ سال دارد. چند ماهی است که رفتارش با من سرد شده است، چند روز پیش بعد از اصرارهای فراوان من، بالاخره گفت من دیگر به تو احساسی ندارم و از تو بدم می آید و بهترین راه طلاق است. چاره چیست؟

راهله فارسی | مشاور

مشاوره زوجین

می فهمم که در شرایط بدی قرار گرفته اید. این که زندگی خوبی داشتید و الان با این سردی روبه رو شده اید مانند شوکی در زندگی شماست اما خوبی این رابطه که مطرح کردید، این است که بین شما و همسرتان گفت و گو وجود دارد و این یعنی رابطه شما طوری است که بشود روی آن کار کرد.

○ علت یابی کنید: سرد شدن رابطه زوجین ناگهان اتفاق نمی افتد و تدریجی است. بهتر است که زمان شروع این سرد شدن را بیابید که با چه اتفاقی همراه بوده است. اولین قدم برای حل مشکل تان، علت یابی است چون شما رابطه و زندگی خوبی داشتید. بی دلیل یک رابطه خوب به رابطه سرد تبدیل نمی شود. حتما دلایلی وجود داشته است که مطرح نشده و باید در گفت و گویی که احساس امنیت و آرامش باشد، بنشینید و با همسرتان درباره اش صحبت کنید و ببینید چه مسائل حل نشده ای بین شما دو نفر بوده که باعث شده الان این مشکل و این بی احساسی شدید بروز کند.

○ چند نکته درباره گفت و گوی تان: صحبت های این دفعه تان درباره دلایل سرد شدن زندگی مشترک از اهمیت بالایی برخوردار است. چند توصیه به شما دارم تا بیشترین بهره را ببرید و کمترین حاشیه در این گفت و گو ایجاد شود. اولا به هیچ وجه در زمان گفت و گو، حرف یکدیگر را قطع نکنید و به حرف های هم به صورت کامل گوش دهید. همدیگر را قضاوت نکنید و وقتی همسرتان حرفی می زند، در پایان آن را خلاصه کنید و ببینید آیا حرف و منظور او را خوب متوجه شدید یا خیر. در ضمن حتما از همسرتان بپرسید چه کارهایی انجام داده اید که راجع به شما سرد شده یا کارها و خواسته های همسرتان از شما چه چیزهایی است؟

○ یکی از دلایل احتمالی پشیمانی همسرتان: توجه داشته باشید که همسر شما در سن تقریبا کمی با شما ازدواج کرده است. بعضی اوقات چنین افرادی، وقتی در جامعه قرار می گیرند، احساس می کنند که جوانی و زندگی نکردند و احساس پشیمانی شان از ازدواج به خاطر همین مسئله است. اگر این موضوع باشد باید روان شناس این باورهای غلط ایشان را بررسی و حل کند.

○ دلایل احساس دلزدگی در زندگی مشترک: دوست داشتن یک حس است که بستگی به افکار یا رفتارهایی که از طرف مقابل می بینیم، دارد. بنابراین هر چه بین یک زن و شوهر خاطرات خوب بیشتری باشد، حس بهتری را جع به هم دارند و هر چه خاطرات منفی بیشتر باشد، حس منفی شان بیشتر می شود. وقتی زوجین مدت طولانی، درباره آن چه آزارشان می دهد صحبت نکنند، دچار دلزدگی می شوند و هر دو در تنهایی به دنبال جایی هستند که کمی آرامش و رضایت بیشتری را تجربه کنند. بنابراین کارشناسان تاکید می کنند دلزدگی را نه فقط یک احساس بلکه یک علامت منفی در زندگی مشترک محسوب کنید و برای مدیریتش برنامه ریزی کنید.