

مادرانه

انواع بازی های کودکان

● **بازی های تقلیدی :**
کودک به تقلید نقش هایی می پردازد که آنها را باور کرده است.معمولاً بهترین شخصیت ها برای شروع ایفای نقش ، والدین، برادران ، خواهران و دوستان هستند.
کودک از ایفای نقش آنان لذت برده و تجربه کسب می کند.
در دوره ی دبستان بیشتر نقش معلمان را تقلید می کند.
در حالی که در دوره ی نوجوانی از تقلید رفتار بزرگسالان دوری می کند و به تقلید رفتار همسالان می پردازد که این خود آزاری است برای هماهنگی و همسو شد با گروههای اجتماعی و ایفای نقش های واقعی زندگی.

● **بازی های نمایشی:**
کودک در تقلید از بزرگترها از لباس و وسایل مخصوص آنها نیز استفاده می کند، مانند پسر کوچکی که کت پدر را به تن کرده. عینک او را به چشم می زند و یا دختر بچه ای که کفش پاشنه دار مادر را پوشیده و به زحمت راه می رود.

● **بازی های نمادی:**
زمانی که کودک دستیابی به ابزار و وسایل مورد نیاز خود را غیرممکن می بیند، نیازها و آرزوهای خود را با استفاده از وسایل نمادین و از طریق بازی بیان می کند.
برای مثال بر تکه ای چوب سوار شده. این طرف و آن طرف می رود، مانند این که سوار بر اسیبی شده و آن را هدایت می کند. این نوع بازی ها یکی از بهترین شیوه های بازی درمانی محسوب می شوند.

● **بازی های آموزشی:**

مهمترین وسیله آموزش کودک ، استفاده از وسایل بازی مناسب است. مانند مکعب های چوبی که کودک با جور کردن و دسته بندی کردن آنها می تواند با مسائل اساسی اما ساده و آسان ریاضی آشنا شود. از خانه ی کوچک اسباب بازی برای آشنا کردن کودک با واقعیت های موجود زندگی می توان استفاده کرد.
بازی های آموزشی موجب تقویت حواس و رشد قوای ذهنی و اجتماعی کودک می شوند، به شرط آن که سعی کنیم کنترل اصلی بازی در اختیار کودک باشد و جهت و مسیر آن را او تعیین کند.
۵- بازی های خلاقیتی :
کودک از طریق به وجود آوردن چیزی، عقاید و احساساتش را اظهار می کند ، مانند نقاشی، موسیقی ، خمیریازی، شن بازی و یا استفاده از لغات که او را قادر می سازد تا در آینده داستان شعر و نمایشنامه بنویسد.

● **توصیه هایی برای والدین :**

۱- به بازی کودکان اهمیت دهید، زیرا زندگی آنها در بازی، شکل واقعی به خود می گیرد.

۲- تلاش کنید تا بازیهای کودکان متناسب با فرهنگ و ارزشهای خانواده باشد.

۳- با دقت در تفکرات خلاق و پویایی کودکان در حال بازی می توانیم با چگونگی شخصیت آنها بیشتر آشنا شویم.

خانواده به عنوان اولین و کوچکترین واحد اجتماعی جایگاهی است جهت تعلیم و تربیت ، کودکان در این واحد اجتماعی با تاثیر و تاثر از روابط بین فردی ، خانوادگی ، صداقت ، دوستی، راستی ، متانت، اعتماد به نفس و ... عشق ، ایمان، ایثار ، تلاش ، کوشش و ... را می آموزند . یکی از تحولاتی که نیازمند وجود اعتماد به نفس می باشد .

آثار مثبت و منفی این پدیده را در همه شرایط زمانی ومکانی و در تمام اعصار می توان به وضوح مشاهده کرد و یکی از خصوصیات انسان های موفق و حتی خانواده های سالم داشتن فرزندان با این خصوصیات انسانی است که پایه و اساس آن در دوران کودکی ریخته می شود آنچه در این مختصر نوشته آورده شده است پیرامون راههای رسیدن به اعتماد به نفس است لذا انجام تمام توصیه های ذکر شده به تمرین ، صبر و حوصله نیاز دارد ، نباید فکر کنید که در مدت کوتاهی می توان همه آنها را اجرا کرد .

برای کاربرد این توصیه ها ،ابتدا آنها را پذیرفت و به آنها معتقد باشید و از این لحظه به بعد تغییر دهید و با توجه به این دو اصل یعنی تمرین و تغییر نگرش خود این توصیه ها را در مورد فرزندان خود به کار برید و اعتماد به نفس آنان را تقویت کنید امید داریم مورد توجه و عنایت همه خانواده های محترم و گرمی قرار گیرد .

● **راههای پرورش اعتماد به نفس**

قریب به اتفاق روان شناسان بر این عقیده هستند که رفتارهای ما از دوران کودکی شکل می گیرد . برای پرورش اعتماد به نفس نیز بهتر است از دوران کودکی آغاز کنیم . لذا با استفاده از شیوه های زیر می توان اعتماد به نفس در کودکان را پرورش داد .

۱- محبت و توجه کافی
۲- ارائه الگوی مناسب
۳- دادن مسئولیت به کودک
۴- حق انتخاب دادن
۵- توجه به تفاوت های فردی
۶- انتظارات به موقع و مناسب
۷- تشویق مناسب

۸- انتقاد مناسب
۹- دادن آزادی مناسب به کودک
۱۰- خودداری از تنبیه و خشونت
۱۱- خانواده آرام و سالم
۱۲-احترام به حقوق کسی که اعتماد به نفس دارد خود را به درستی می شناسد و توانائیا و محدودیت های خود را می داند .
۱۳- خود را همانطور که هست می پذیرد و نسبت به خود نگرش مثبت دارد .

با شناخت و پذیرش خود برای تقویت توانائیا و کاهش محدودیت های خود تا حد امکان تلاش می نماید .
به خود متکی است و در انجام کارها با استفاده از تجربیات دیگران استقلال عمل دارد .
روحیه ای شاد و امیدوار دارد و در برابر مشکلات زندگی پایداری بیشتری نشان می دهد .

● **محبت و توجه کافی**

یکی از نیازهای اساسی کودکان محبت است . اگر محبت به خود فرزندان خود محبت کنیم آنها هم خود و هم دیگران را دوست خواهند داشت و در



راههای رسیدن به اعتماد نفس در کودکان و نوجوانان

گردآورنده: **مجید ساتکی-کارشناس روانشناسی**

نتیجه به خود نگرش مثبت پیدا می کنند و با دیگران سازگاری بیشتری خواهند داشت . توجه به کودک نوعی محبت به اوست . گوش کردن ، گفتگو کردن ، وقت گذاشتن ،باکودک سبب می شود که وی در خود احساس ارزشمندی کند و این احساس ، اعتماد به نفس او را تقویت می کند .

● **ارائه الگوی مناسب**

کودکان بیش از گفتار از رفتار تاثیر می پذیرند مابزرگسالان سعی نمائیم ابتدا اعتماد به نفس را در خود تقویت کنیم تا الگویی مناسب و شایسته ای برای فرزندانمان باشیم. والدینی که اعتماد به نفس کمتری دارند. فرزندانشان نیز از اعتماد به نفس کافی برخوردار نیستند . می کنند .

● **دادن مسئولیت به کودک**

به فرزندان خود از کودکی و متناسب با سن آنان مسئولیت بدهید تا با انجام کارهای مربوط به خود توانائیهای آنان پرورش یابد و متکی به خود بار آیند وابستگی زیاد به دیگران در انجام فعالیت ها یکی از دلایل کمبود اعتماد به نفس کودکان است .

● **حق انتخاب دادن به کودک**

به کودکان خود فرصت دهید تا در انجام کارهای مربوط به خود آزادانه فکر کنند. تصمیم بگیرند و انتخاب نمایند دادن حق انتخاب به کودکان به

آنها امکان می دهد که در برابر انتظارات و پیشنهادات نادرست دیگران توانایی مخالف و نه گفتن را داشته باشد . کودکی که توانایی انتخاب دارد کمتر از دیگران تقلید می کنند و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردار است و در سالیهای نوجوانی کمتر دچار آسیب های اجتماعی می شود .

● **توجه به تفاوت های فردی**

کودکان در زمینه های مختلف با یکدیگر تفاوت دارند . هرگز نباید آنها را با هم مقایسه کرد . هر کودک توانایی های خاص دارد که باید آنها را پرورش داد. مقایسه کودکان با یکدیگر نه تنها مشکلات آنها را از بین نمی برد بلکه اعتماد به نفس آنها را کاهش می دهد و به رابطه دوستانه آنها با یکدیگر آسیب می رساند .

● **انتظارات به موقع ومناسب**

انتظارات ما از کودکان باید متناسب با توانائیهای آنان باشد . از تحمیل خواسته و نظرهای خود به کودکان و فشار بیش از حد به آنها برای انجام کارها که مورد علاقه و یا در توان آنان نیست باید خودداری کرد. انتظارات بی جا از کودکان سبب می شود که آنها در خود احساس ناتوانائی و ناامیدی کنند و در انجام کارها دچار ترس و اضطراب شوند و اعتماد به نفس خود را از دست بدهند .

● **تشویق مناسب**

تشویق و تائید رفتارها مناسب کودکان سبب می شود که آنها با پشتکار و دلگرمی بیشتر به کار بپردازند و خصوصیات مثبت خود را تقویت کنند. رفتارهای نامطلوب خود را کاهش دهند و به خود اعتماد و اطمینان بیشتر داشته باشند.

● **انتقاد سازنده**

هرگز نباید به کودکان گفته شود که بد هستند ، هیچ کودکی بد نیست بلکه اشتباه می کند و یا رفتار نامناسب دارد به جای انتقاد از کل شخصیت کودک باید به طور مشخص و با لحن ملایم رفتارهای مورد انتظار خود را دقیقاً بازگو کرد و رفتارهای نامطلوب او را توضیح داد و به او برای تغییر آنها کمک کرد . هر کودکی اشتباه می کند و اشتباه کردن دلیل بد بودن و یا بی ارزش بودن او نیست نباید به دلیل رفتارهای نامناسب ،بدر و مادر از ابراز محبت به کودک خودداری کنند .

● **دادن آزادی مناسب به کودک**

کودکان برای پرورش اعتماد به نفس ،به کسب تجربه و یادگیری و آزادی عمل کافی نیاز دارند . کودکانی که بیش از حد محدود هستند به تنهایی قادر به انجام کارهای ا رفع مشکلات خود نیستند و همیشه به دیگران متکی هستند . البته آزادی کودکان نباید به اندازه ای باشد که موجب ناراحتی و سلب آسایش دیگران شود. کودکان و نوجوانان ضمن برخورداری از آزادی کافی باید بیاموزند که انجام هر کاری زمان ،مکان و شرایط خاصی دارد .

● **خودداری از تنبیه وخشونت**

تنبیه مخرب و بازدارنده است تهدید ،خشونت و تنبیه کودکان را نسبت به خود بی اعتماد می سازد احساس خصومت نسبت به دیگران را در آنها ایجاد می کند و مانع رشد و پرورش توانائیهای آنان می شود ترس و خشونت کودکان را مضطرب و ناتوان می سازد و به بهداشت روان آنها آسیب جدی می رساند. کودکی که با ترس و خشونت زندگی می کند هرگز اعتماد به نفس کافی ندارد .

● **خانواده آرام و سالم**

خانواده اولین محیطی است که کودک در آن رشد و تربیت می شود پدر و مادر دو الگو و رو تکیه گاه محکم برای کودکان و نوجوان هستند اختلاف ها و درگیری های والدین بویژه اگر در حضور کودکان باشد آرامش و امنیت خاطر آنها را برهم می زند اعتماد آنان را نسبت به پدر و مادر خود کم می کند بنابراین رشد سالم کودکان و نوجوانان تنها در خانواده های سالم و آرام امکان پذیر است .

● **احترام به کودک**

تعمیر به هر شکل سبب می شود که کودک در خود احساس حقارت و بی ارزشی کند . نامیدن کودک با اسامی و القاب تحقیر آمیز و مسخره کردن آنان موجب می شود که آنها نیز نسبت به خود نگرش منفی داشته باشند و احساس بی کفایتی و در نتیجه عدم اعتماد به نفس بنماید .

■ به فرزندان خود از کودکی و متناسب با سن آنان مسئولیت بدهید تا با انجام کارهای مربوط به خود توانائیهای آنان پرورش یابد .

حرفهای حسابی

● **غوب زندگی کن ... زیاد بفند...بسیار عشق بوز**

● **ناشناس**
● **نبوغ تکجیبی** است از یک درصد الهام و نود و نه درصد تلاش

● **توماس ادیسون**

● **دانستن کافی نیست باید دانسته هایمان را به کار**

● **ببندیدم ،شواستن کافی نیست باید عمل کنیم**

● **بهترین راه برای پیش بینی آینده ،ساختن آن است**

● **اگر قرار است چیزی تمقق پیدا کند ،انجام آن برعهده**

● **فرد من است**

● **ناشناس**

● **اجازه نده ناثوانی هایت مانع ثوانایی هایت شوند**

● **جان وودن**

● **فیلی ها فرصت ها را از دست می دهند چون فرصتها در قالب کار و تلاش به سراغ شان می آیند .**

● **با آنچه داری ، در موقعیتی که هستی،کار را که می توانی انجام بده**

● **تودور روزولت**

● **هر انسانی همان طوری است که در دل می اندیشد**

● **انجیل**

● **هرگز آرزویی در دل تو بیشه نمی کبید،مگر این که توانایی عملی کردن آن هم به تو داده شده باشد. البته**

● **برای رسیدن به آن باید کار و تلاش کنی .**

● **ریچارد باخ**

● **دست زدن به کارهای غیر ممکن لذت بخش است**

● **ولت دیزنی**

● **هرگز از رویا پردازی دست نکش**

● **ناشناس**

● **درد امتحان ناپذیر است ولی رنج کشیدن افتخاری است**

● **ناشناس**

● **اگر فقط به بهترین ها راضی شوی و چیز دیگری را نپذیری ، اغلب بهترین ها را به دست می آوری .**

● **سامرست مو ام**

● **در هر تجربه ای که می ایستی تا مستقیم به چهره ترس خیزه شوی ،قدرت،شهامت و اعتماد به نفس به دست می آوری .**

● **النور روزولت**

● **من معتقدم انسان بهتر است راست بگوید تا دروغ،**

● **معتقدم انسان بهتر است آزاد باشد تا بنده و معتقدم**

● **انسان بهتر است دانا باشد تا نادان**

● **هیچ جایگزینی برای سخت کوشی وجود ندارد**

● **توماس ادیسون**

● **دیووز به تاریخ پیوست و فردا نامعلوم است . امروز**

● **یک هدیه است**

● **ناشناس**

● **ایمان می تواند کوه ها را مایه جا کند**

● **ناشناس**

● **پادشاه انجام فوب یک کار ،انجام شدن آن است**

● **رالف والدو امرسون**

● **اگر من به فکر فودم نباشم ،به کسی به فکر من**

● **شواهد بود؟ و اگر من فقط به فکر فودم باشم،به چه ددی می فوهم؟**

● **هیپل**

● **صد در صد کیدهایی که شلیک نمی کنن به هدف اصابت نمی کنند .**

● **وین گرتسکی**

● **به سمت ماه حرکت کن . حتی اگر به ماه نرسی**

● **درمیان ستاره ها فرود شوایی آمد.**

● **لس براون**

● **مصرف نظر از اینکه یک فرد در چه زمینه ای کار و تلاش می کند وضعیت زندگی او با میزان تعهدش برای عالی بودن نسبت مستقیم دارد .**

● **وینس لمباردی**

● **اگر در آسمان ها قلعه ای ساخته ای کار پیچیده ای**

● **نکرده ای . جای قلعه تو همان جاست ،ماه در آیزش پایه هایی بساز .**

● **هنری دیوید تارو**

● **با یاری خدا هرکاری شدنن است .**

● **انجیل**

● **دوستان ما فرشته هایی هستند که وقتی پالن هایمان پرواز را از یاد می برند ما را از زمین بلند می کنند.**

● **ناشناس**

● **بساز تا او بیاید .**

● **فیلم "مزرعه رویاها"**

● **هر کاری را که بفوایی انجام بدهی متما می توانی انجام بدهی .**

● **ویوید توماس**

● **وقتی از ترس هایمان رها می شویم ، مشور ما نافهودگاه دیگران را نیز از ترس هایشان رها می کند .**

● **تلسون مانرلا**

● **کاسف برای کارهایی که انجام داده ایم می تواند با گذشت زمان کمتر شود . اما کاسف برای کارهایی که انجام نداده ایم تسکین ناپذیر است .**

● **سیدنی هریس**

● **برأت و شهامت ،بهایی است که زندگی درازای آرامش مطالبه می کند .**

● **آملیا ارهارت**



تدریس خصوصی

کلاسهای خصوصی درس ریاضی

راهنمایی و دبیرستان ،فیزیک

دبیرستان(ششّه تجربی)

۰۹۱۷۳۶۳۸۲۹۷



شهروند گرامی!

بعد از پیاده شدن از اتوبوس ؛ اجازه دهید ابتدا اتوبوس حرکت نموده

سپس با دید کافی از خیابان عبور نمایید

◉ **سازمان اتوبوسرانی بندرعباس و حومه**