

دربارهٔ	سال هشتم <p>یکشنبه ۶ اردیبهشت ماه</p>	شماره ۷۸۳ <p>۱۳۸۸</p>
برابر با ۱ جمادی‌الاول		۱۴۳۰

مادرانه

نقش بازی در رشد اجتماعی کودک



موجب ارتباط کودک با محیط بیرون می شود و دنیای اجتماعی او را گسترش می دهد. موجب شکوفایی استعدادهای نهفته و بروز خلاقیت می شود. همکاری ، همیاری و مشارکت کودک توسعه می یابد. با رعایت اصول و مقررات آشنا می شود. همانند سازی یا بزرگسالان را می آموزد. با مفهوم سلسله مراتب آشنا شده و آنرا رعایت می کند. رقابت را می آموزد و شکست را بطور واقعی تجربه می کند. قدرت ابراز وجود پیدا می کند و از ترس، کمروسی و خجالت بیبوهه رها می شود. حمایت از افراد ضعیف را می آموزد.

نقش بازی در رشد عاطفی کودک:

نیاز به برتری جویی را ارضا می کند. موجب ابراز احساسات، عواطف ، ترس ها و تردیدها ، مهر و محبت ، خشم و کینه و نگرانی ها می شود. تمایل به جنگجویی و ستیزه گری را کم می کند. «برون نگری» کودک را افزایش می دهد .

نقش بازی در رشد جسمی کودک : موجب رشد هماهنگ دستگامها و اعضای مختلف بدن می شود. باعث تقویت حواس کودک می شود. نیرو و انرژی بدن را به بهترین شکل مصرف می کند. کودک به توانمندی های فکری و بدنی خود آگاهی پیدا می کند.

نقش بازی در رشد ذهنی کودک:
در یادگیری زبان نقش بسزایی دارد. در رشد هوشی کودک بسیار مؤثر است. با مفاهیم ساخت - فضا و شکل آشنا می شود. رفتارهای هوشمندانه کودک تقویت می شود. موقعیت استفاده از قوه تخیل در کودک به وجود می آید. زمینه بهتری برای تفکر فراهم می کند.

انواع بازی ها:

کودکان روحیات متفاوتی دارند و با توجه به ویژگیهای خود، بازیهای مختلفی را تجربه می کنند.

عواملی که در انتخاب نوع بازی کودکان دخالت دارند عبارتند از:
تفاوت های فردی، میزان سلامتی، سطح رشد جسمی و حرکتی ، بهره هوشی، جنسیت، خلاقیت، فرهنگ خانواده

و موقعیت جغرافیایی

بازی های جسمی : از قدیمی ترین نوع بازیهاست، به ابراز مخصوص نیازمند است ، هم به صورت انفرادی و هم به صورت گروهی انجام می شود. برای مصرف انرژی اضافی بدن و نجات یافتن از خستگی و کسالت بسیار مفید است و رفتارهای نازام و پرخاشگری توأم با عصبانیت کودک را کاهش می دهد.

روانشناسی

افسردگی علائم و روشهای درمان آن

دروزنان بیشتر از مردان است و محدود به زمان و مکان خاص نیست، بلکه یک نوع واکنش در مقابل استرس

است.
افسردگی ممکن است نوعی واکنش در مقابل فشارهای روانی مانند از دست دادن کسی که خیلی در نظر فرد محبوب است (مانند پدر ، مادر، برادر، خواهر، عمه یا دوستان نزدیک وغیره)، طلاق - شکست درامتحان و تهدید ناشی از یک بیماری مزمن - که معمولا افسردگی خود را به دو شکل نشان می دهد:

۱- افسردگی عصبی : یک نوع افسردگی است که به صورت امری غیر معقول طولانی وممتد در فرد مریض ظاهر می شود. ماننداز دست دادن شخص مورد علاقه که از محبوبیت خاصی نزد فرد برخوردار بوده است.

۲- افسردگی روحی: که بدون هیچ علت قابل توجهی در زندگی فرد بیمار نمایان می شود. در این نوع افسردگی عوامل بیوشیمیایی تاثیر بسزایی داردکه عبارتند:

الف :**افسردگی خفیف**، یعنی حالتی که احتمال دارد هر یک از افراد در بعضی از مواقع به آن دچار شوند .

مقدمه :
افسردگی چیست ؟
یکی از رایج ترین ناراحتی های روانی در بین دختران وپسران نوجوان افسردگی است افراد افسرده احساس ناامیدی واحساسات منفی شدیدی دارند افزون بر این که همه را طرد می کنند ، اعمال منفی ویی توجهی آنها نسبت خوراک وخواب وبهداشت فردی نشان می دهد که برخی از آنها به طرف مواد مخدر وبرخی به طرف الکل روی می آورند تا بتوانند از میزان افسردگی خود بگاهدند. میزان افسردگی در نوجوانان در حدود ۵ % است که در سنین ۱۴ تا ۱۶ سالگی میزان آن از ۳ تا ۶ درصد در نوسان است .
هنگام افسردگی اغلب مایل هستیم که خاموش باشیم زمانی که ناگام می شویم می خواهیم به چیزی که موجب ناگامی ما است حمله کنیم وامیزه ای از افسردگی واضطراب که آشفتگی نام دارد شخص مقابل را آزار دهد. اما افسردگی تعاریف مختلفی دارد می توان گفت در کل افسردگی نوعی اختلال روانی است که در آن خلق شخص آشفته می شود خلق انسان به رنگین کمان شباهت دارد وهر خلق متمایز از خلق های دیگر است. می توان گفت:افسردگی حالت روانی ناخوشایندی است که با دزدگی ویاس وحستگی مشخص می گردودغالبا با اضطراب همراه است.
واژه ی افسردگی به نوعی رفتار گفته می شودکه صاحب آن با فرورفتن در خود ویی توجهی و یا کم توجهی به محیط اطراف ودیگران محقق می شود ویی واژه افسردگی به حالاتی از خلق گفته میشود (مانند بی روحی بودن ، بی توان بودن احساس نومیادی و بیبوهه بودن اکه از بی رغبتی وبدبینی حکایت می کند.
علائم و نشانه های افسردگی دوره نوجوانی <p>فردی که دچار افسردگی اساسی دوره نوجوانی است دارای علائم زیر می باشد:</p> <p>۱- خلقی افسرده دارد</p> <p>۲-عدم تمایل به فعالیتهای دوستانه و جمعی</p> <p>۳-افزایش ویا کاهش اشتها به غذا خوردن و کاهش افزایش وزن بدن</p> <p>۴ - بی خوابی یا پر خوابی</p> <p>۵ -آشفتگی روانی وکندی -حرکتی</p> <p>۶ - احساس خستگی، کوفتگی ویی غمغبی</p> <p>۷- احساس گناه واحساس بی ارزش بودن همراه با احساس بی کفایتی</p> <p>۸ - کاهش توانایی در فکر کردن وضغف در تمرکز</p> <p>۹ -تکر کردن به مرگ یا خودکشی</p> <p>بیماری افسردگی درجات مختلفی دارد که معمولا</p>

ب - افسردگی شدید :
که بیمار با نوعی گیجی وسر درگی ربه روه روست ودچار اختلالات رفتاری می باشد.
م - مشخصات دیگر افسردگی شدید عبارتند :
خونسردی عادی-بی عاطفگی - بی تفاوت بودن نسبت به اوضاع و احوال زندگی - توهم -بهبانه جویی -بیقراری -گوشه گیر بودن- نامرتب بودن لباس - بی توجهی ، امتناع از رفتن به مدرسه وکلاس درس
علائم افسردگی ونشانه های آن به شرح ذیل می باشد
الف : علائم جسمی افسردگی

بررسی چگونگی رفتار با کودکان بیش فعال

۳. به طور افراطی در موقعیت‌های نامناسب حرکت می‌کنند و می‌دوند.
۴. در بازی کردن یا انجام فعالیت‌های اوقات فراغت به طور آرام مشکل دارند.
۵. اغلب در حال راه رفتن هستند به گونه‌ای که به نظری رسد به وسیله موتورری رانده می‌شوند.
۶. به طور افراطی وسعت می‌کنند.

علل بروز این اختلال در کودکان
در حال حاضر علل این اختلال با وجود این که اختلال رایج و متداولی است، ناشناخته است. به هر حال این احتمال وجود دارد که بیش فعالی ناشی از مجموعه پیچیده‌ای از عوامل از جمله وراثت، عوامل محیطی، کارکرد نواحی گوناگون مغز و سطح فعالیت انتقال دهنده‌گان عصبی باشد.

وراثت:

به نظر می‌رسد بیش فعالی در خانواده افراد مبتلا درجه شیوع بالایی داشته باشد. یافته‌های پژوهشی نیز نشان می‌دهند وراثت می‌تواند در بیش فعالی مؤثر باشد. عوامل محیطی : تأثیر سرب در بسیاری از اختلال‌هایی

از برجسته ترین ویژگی های این اختلال بی قراری افراطی و عدم توانایی در تمرکز و حفظ توجه است که بر پیشرفت تحصیلی اثر بسیار مغربی دارد.
--

نظیر هوش ، زبان ، توجه و همانند آنها به اثبات رسیده

و معلوم شده است مثلا تماس بدن با سرب می تواند موجب بیبوهی، حمله، عقب ماندگی ذهنی و حتی مرگ

شود. مؤثر بودن سرب در ایجاد بیش فعالی را نمی توان با قطعیت مطرح کرد اما نیاز به بررسی موشکافانه ای

دارد.

عوامل روانی اجتماعی:
در تحقیقات، آمار بالایی از این گروه در کودکان پرورشگاهی دیده شده که علت آن را محرومیت از مهر مادر و محیط اضطراب زا یا فشارهای زندگی جمعی خوانده اند ولی تأیید کامل نشده است.

بیماران افسرده داشتن تپش قلب است این ناراحتی بیشتر از تحریک دستگاه عصبی ناشی می شود.

۹ - اختلالات حسی: مانند خواب

رفتن اعضای بدن - تاری چشم -

لرزش وحساسیت، همراه یخ کردن

بدن از علائم رایج افسردگی است

۱۰-احساس غیر واقعی

بودن: احساسی جنون آمیز در

افراد افسرده به وجود می آید . لذا

افراد افسرده حس می کنند که

روحشان در حال جدا شدن از بدن

است یا فرد حس می کند که دستش



بزرگتر شده است .

علائم عاطفی افسردگی

۱- واکنش هایی که در افراد افسرده به وجود می آید باعث می شود تاقیافه این نوع افراد شکسته تر ومسمن تره بنظر آید .

۲ - گریه و زاری کردن : صفات اخلاق روحی در بروزگریه آن ها حالت تام دارد لذا رفتار محبت آمیز اطرافیان بیمار هر چه ز تر متر باشد اثر کمتری دارد

وحتی باعث ایجاد رفتار نامطلوب ونامناسب بیمار

می شود .

۳ - ترس ، تشویش و سواس : کسانی که بیماری افسردگی دارند بدون دلیل دچار تشویش ونگرانی شدید می شوند .

۴-تحریک پذیری وتند خوئی : تعدادزیدی از بیماران افسرده در ابتدا دچار تغییر حالت ، تند خوئی همراه با بی حوصلگی وعصبانیت هستند . افزایش این حالت عمومی نه تنها خودشان بلکه اطرافیان شان را نیز ناراحت می کند.

۵- احساس ندامت وپشیمانی و ضدت و ضعف

بیماران افسرده متفاوت است بطوری که با افزایش

شدت بیماری بر شدت آن نیز افزوده می شود .

۶ - یاس وناامیدی : ناامیدی به آن حدی می رسد که بیمار افسرده برای خود شخصیتی قابل نیست

ویک نوع یاس و ناامیدی وجود وی را فرآ می گیرد

در چنین مواقعی فرد نسبت به آینده ناامیدی کامل

پیدا می کند .

■ **کودکان بیش فعال در پیگیری آموزش و به پایان رساندن تکالیف، مشکلات عمده‌ای دارند.** آنها اغلب نمی‌توانند حتی به یاد آورند که باید چه کار کنند.

۷ - بی اعتمادی : کسانی که بیماری افسردگی دارند اعتماد به نفس ندارد و لذا این گونه افراد فکری نمی‌کنند که انسان نالایقی هستند هیچ کاری بلد نیستند

و در آینده بی‌کار خواهند شد چون فکری نمی‌کنند دست

به هر کاری بزنند اشتباهات زیادی خواهندداشت.

زندگی با اشخاص افسرده

از علایم شایع افسردگی انزواطلبی است افرادی که

با بیمار افسرده زندگی می‌کنند چنین احساس

می‌کنند که بیمار او را از خود می‌راند . اولین پیامد

زندگی با افراد افسرده این است که فرد افسرده به

نحو ی باعث ناراحتی دیگران می‌شود که همین تصور

سبب می‌شود تا دیگران تا آنجا که ممکن است از

شخص افسرده کناره‌گیری کنند.

روشهای درمان افسردگی به شرح ذیل می‌باشد
درمان افسردگی به سه روش صورت می‌باشد
الف : روان درمانی : برای تغییر دادن برنامه های تقویت کننده حاکم بر رفتار فرد افسرده باید تغییری در برنامه فعالیت های روز مره وی ایجاد شود .

۱ - تشخیص مشکلات :مشکلاتی که بیماری فردرا

تشدید می کند باید شناسایی وسبب برطرف نمود.

۲ - روان درمانی به وسیله مشاوران : روان شناسان

روان پزشکان در این روش از انواع روش های روان

درمانی کمک گرفته تا شخص بیمار، گذشته اش را

التیام بخشد.

۳- افزایش فعالیت های خوشایند و مطبوع - مشخص کردن نوع فعالیت هایی که برای بیمار جالب است از اهمیت خاصی برخوردار است وبا شناخت این

فعالیت ها می توان شرایطی جهت افزایش فراوانی آن رفتارها ایجاد نمود .

۴ - افزایش مهارتهای اجتماعی

۵ - دخالت درفعالیت های گروهی : انجام بعضی از

تمرین های ساده وکوچک مشخص شده دسته بندی

شده با اعضای خانواده که می تواند کمک کند تا بیمار

بخواند در راه تعلیم موفقیت های گروهی از آنها استفاده

نماید .

۶ - ایجادمهارت های شناختی

ب) دارودرمانی

با کشف جدید داروهای افسردگی پیشرفت عظیمی در درمان افسردگی به وجود آمده است. پزشک باید درمان دارویی را با اقدامات روان درمانی توأم با کاربردد.

ج)درمان افسردگی با شوک برقی ECT: به طور کلی شوک

درمانی یکی از مهمترین موثر ترین بخش درمانی

بیماران افسرده به حساب می آید .

۵- همین دلیل به منظور کاهش تشنجات محیطی

ناشی از شوک درمانی امروزه این روش توأم با

استفاده از داروهای عصبی عضلانی هستند مانند

سکالین سل کوئین که تشنج ناشی از الکتری شوک را

کاهش می دهد به کار می برند در صورتی که

الکتری شوک در دستورس باشد وی توان با

مقادیر زیاد این دارو، تشنج محیطی را حذف

کردد.

خاصه می توان گفت علایم افسردگی عبارتند

از:

۱- علائم روحی وفکری - عواطف منفی ، شناخت

و انگیزه های منفی و تغییرات رفتاری . علائم بدنی

جسمی : خستگی وکوفتگی - اختلال خواب -

اختلال در اشتها - اختلال دفع ادرار

شیوه های مطالعه

۱ - زمانی را برای مطالعه انتخاب کنید که آرامش روحی وروانی کامل داشته باشد . هرگز در حالت شتاب ، نگرانی ، گرسنگی ویا سیری زیاد ، کوفتگی ویی حوصلگی مطالعه نکنید .

۲ -در مکان مناسب مطالعه کنید . مکان خلوغ ، پرسروصدا ، خیلی سرد یا خیلی گرم فکرا آشفته

می کند .

۳ - هنگام مطالعه ، نور کافی لازم است .

۴- معمولا برای مسایل راه حل ها وپاسخ های متفاوت یادسایر دانش آموزان ارائه می کند .

۵- به فعالیت هنری علاقه زیاد دارد ودر این زمینه دانش آموزخلاق

۱- دانش آموز خلاق ، نظرات خود را بدون ترس ودر کلاس مطرح می کند .

۲- معمولا برای مسایل بی حساند همچنین نور زیاد که

دانش آموزخلاق

۱- دانش آموز خلاق ، نظرات خود را بدون ترس

ودر کلاس مطرح می کند .

۲- معمولا برای مسایل راه حل ها وپاسخ های متفاوت یادسایر دانش آموزان ارائه می کند .

۳- به فعالیت هنری علاقه زیاد دارد ودر این زمینه

دانش آموز خلاق

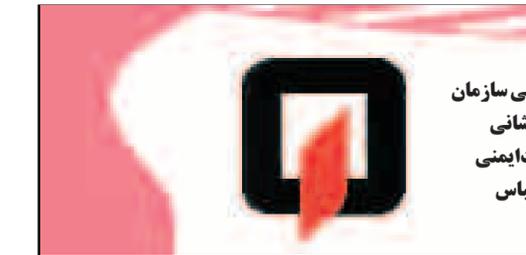
۴- غالبا ایده های بیشتری نسبت به سایر هم

کلاسهای خود پیشنهاد می کند .

۵- در کلاس اغلب سوالاتی غیر عادی وعجیب

می پرسد

۶- انتقاد گر است وهر نظری رابه راحتی نمی پذیرد.



● **روابط عمومی سازمان**

آتش نشانی

و خدمات ایمنی

بندر عباس

دیر رسیدن بهتر از هرگز نرسیدن است

www.bnd۱۲۵.ir