

روانشناس کودک با انتقاد از حضور کودکان در کلاس‌های تابستانی متعدد:

«حوصله سر رفتن»، منشا افزایش خلاقیت است



آسو محمدی

باعث می‌شود که قیمت و مبلغ شهریه کلاس‌ها، یکی از فاکتورهای مهم برای انتخاب کلاس‌های تابستانی باشد.

شهریه مناسب فرهنگسراها و سرای محله‌ها

در حال حاضر، کلاس‌های خاص و به اصطلاح مرسوم این روزها لاکچری زیادی برای پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان تبلیغ می‌شود. حتی برخی مدارس و موسسات آموزشی برای تابستان، برنامه‌های اردویی جامعی در نظر می‌گیرند که هم‌زمان کلاس‌های درسی، هنری، ورزشی و حتی برنامه‌های تفریحی را شامل می‌شود. در بعضی موارد، حتی برگزاری تورهای خارج از کشور برای کودکان در تبلیغات دیده شده است. طبیعتاً این برنامه‌ها، شهریه‌های سرسام‌آوری دارند که از عهده بسیاری خانواده‌ها خارج است. اما در سوی دیگر، می‌توان با هزینه‌های کمتر هم فرزندان را به کلاس‌های آموزشی فرستاد. بجز خیل کثیر آموزشگاه‌های علمی و هنری و باشگاه‌های ورزشی خصوصی که بسته به پرند امکانات و کیفیت‌شان، شهریه‌های گوناگونی دارند؛ مراکزی مثل مساجد، فرهنگسراها، سراهای محله و... نیز کلاس‌های تابستانی برگزار می‌کنند که شهریه مناسب‌تری دارند.

علاقه و استعداد؛ مبنای ثبت‌نام کلاس‌های تابستانی

علاوه بر قیمت، خود کلاس هم مهم است. درباره انتخاب اینکه کودکان به چه کلاسی بروند، عوامل زیادی می‌توانند موثر باشند که بسیاری از آن‌ها با وجود اهمیت، نباید به عنوان فاکتور

خرد داد که تمام می‌شود، دانش‌آموزان نفس راحتی از دست مدرسه می‌کشند؛ چرا که سه ماه فرصت دارند تا به هر برنامه‌ای که در طول سال نمی‌توانند فرصت نمی‌کنند، بروند. تابستان که فرا می‌رسد یکی از چالش‌های اصلی خانواده‌ها پر کردن اوقات فراغت با کمترین هزینه و امکانات برای فرزندان‌شان است.

اگر شما هم با شروع فصل تابستان سولاتی درباره گذراندن اوقات فراغت با کمترین امکانات و هزینه و چند شیوه خوب و جالب برای پر کردن اوقات فراغت دارید، با ما همراه باشید.

اگر شما هم با شروع فصل تابستان سولاتی درباره گذراندن اوقات فراغت با کمترین امکانات و هزینه و چند شیوه خوب و جالب برای پر کردن اوقات فراغت دارید، با ما همراه باشید.

در وضعیتی که شرایط اقتصادی و کاهش قدرت خرید مردم باعث شده است که بسیاری از هزینه‌ها ضرورت و اولویت پایین‌تر از سبذ خانواده‌ها حذف شود، هم‌زمان بسیاری از فعالیت‌های اوقات فراغت از جمله کلاس‌های گوناگون، هم‌زمان با تورم، بارش قیمت شهریه‌ها مواجه بوده‌اند. همین موضوع

یادداشت



از گوشه و کنار

مدیرکل دفتر مرکزی حراست سازمان بیمه سلامت:

بیمه‌شدگان بیمه سلامت فریب تبلیغات غیر واقعی را نخورند



مدیرکل دفتر مرکزی حراست سازمان بیمه سلامت گفت: برای جلوگیری از هر گونه سوءاستفاده از نام بیمه سلامت، از بیمه‌شدگان می‌خواهیم با عدم پاسخگویی به درخواست‌ها و پذیرش تبلیغات غیر واقعی به نام‌هایی همچون بیمه سلامت، بیمه تکمیلی سلامت، جهت اطلاع و بهره‌راری از خدمات به دفاتر پیشخوان دولت، ادارات کل بیمه سلامت استان‌ها و سایت سازمان مراجعه کنند. به گزارش سازمان بیمه سلامت، محمد منتقمی‌راد درباره سوءاستفاده از عنوان بیمه سلامت و سودجویی برخی شرکت‌ها در این زمینه افزود: سازمان بیمه سلامت ارگانی دولتی بوده و تنها ارائه‌کننده خدمات بیمه‌ای پایه است. برخی شرکت‌های سودجو با استفاده از عنوان بیمه سلامت، وعده‌هایی غیر واقعی و اغواکننده می‌دهند. وی بیان کرد: بیمه‌شدگان سازمان بیمه سلامت می‌توانند موارد شکایت و تخلفات در این زمینه را طی تماس با شماره ۱۶۶۶ اطلاع‌رسانی کنند.

مدیرکل بهزیستی استان تهران اعلام کرد
جمعیت سالمندی تهران ۲ برابر میانگین کشوری



مدیرکل بهزیستی استان تهران با بیان این که جمعیت سالمندی در استان تهران دو برابر استان‌های دیگر است، گفت: ۱۳ هزار و ۹۰۰ سالمند در استان تهران پشت نوبت دریافت خدمات هستند. به گزارش ایرسنا، بیات‌نژاد در مراسم افتتاح «هجمتع توانبخشی و مراقبتی ستارگان در خشان» با اشاره به ضرورت ایجاد مراکز توانبخشی، گفت: در ۵۰ سال اخیر تحولات و تغییرات توسعه‌ای در عرصه اقتصادی و اجتماعی، دنیاو کشور ما را تحت تأثیر قرار داده است به طوری که شاهد کاهش باروری و افزایش سالمندی در کشور بوده‌ایم. وی با بیان این که این تغییرات باعث شدند در جمعیت کشور تحول صورت بگیرد و هزینه‌های همه‌جانبه‌ای را ایجاد کند، یادآور شد: روبرو شدن با سالمندی واقعی و اجتناب‌ناپذیر است و باید این هشدار را بدیهیم که اگر به واقعیت‌های موجود توجه نکنیم دچار بحران خواهیم شد.

مدیرکل بهزیستی استان تهران با بیان این که براساس آخرین سرشماری در سال ۱۳۹۵ در کشور ۷.۵ میلیون نفر سالمند وجود داشت، ادامه داد: این رقم معادل حدود ۹.۲ درصد جمعیت کشور است این در حالی است که این رقم در استان تهران نزدیک به ۱۹ درصد است. به عبارتی دیگر جمعیت سالمندی در استان تهران دو برابر جمعیت سالمندی استان‌های دیگر است.

در شورای شهر مطرح شد:

ثبت دیر هنگام هزینه‌ها در شهرداری تهران

عضو شورای شهر تهران نسبت به ثبت دیر هنگام هزینه‌ها در شهرداری تذکر داد. به گزارش ایلنا، بهاره آروین در جلسه دیروز شورای شهر تهران درباره گزارش ارائه شده درآمد و هزینه‌های شهرداری گفت: درآمد مازاد از تراکم تحقق پیدا کرده در این گزارش به دلیل نهارت تخلفات گذشته در این دوره و ثبت در اسناد خزانه است. وی در ادامه به ثبت دیر هنگام هزینه‌ها در شهرداری تذکر داد و گفت: در سه ماهه اول هیچ گزارشی از هزینه‌ها نداریم که به دلیل تأخیر در فرایند‌ها است. طبق گفته شهرداری ثبت نهایی اسناد یک فرایند طولانی است. آروین افزود: پس از پرداخت، فرآیندهایی برای تأیید تعریف شده است که جای تأمل دارد زیرا باید هر گونه تأییدی قبل از فرایند پرداخت انجام شود و پس از پرداخت، هزینه‌ها در سیستم قابل ثبت باشد. آروین در انتها تأکید کرد: ثبت و گزارش با تأخیر همراه است که منشا آفات و عدم شفافیت است.

روانشناس کودک در گفت‌وگو با «توسعه ایرانی»:
شرکت کردن کودکان در کلاس‌های تابستانی باید بهینه و براساس علاقه، استعداد و انگیزه درونی آنها باشد. والدینی که کودک‌شان را به زور به شرکت در کلاس خاصی مجبور کنند، در این حالت کودک باید به اجبار درس‌هایی را بیاموزد که برای یادگیری آنها هیچ انگیزه‌ای ندارد

کودکان‌شان لیستی از تمام فعالیت‌ها و کلاس‌های مورد علاقه آنها تهیه کنند و به ترتیب اولویت‌بندی براساس علاقه و استعداد برای کودک خود برنامه‌ریزی کنند. این کار مشترک باعث می‌شود کودک احساس کند که والدین به نظرات آنها نیز اهمیت می‌دهند.» این روانشناس با بیان اینکه نباید با کلاس‌های آموزشی-ورزشی همه اوقات فراغت کودکان را در تابستان پر کرد، گفت: «بچه‌ها باید به اصطلاح «حوصله سر رفتن» را تجربه کنند؛ زیرا براساس تحقیقات حوصله سر رفتن منشا خودکنترلی و افزایش خلاقیت می‌شود، چرا که در این زمان کودک نحوه و چگونگی سرگرم کردن خود را می‌آموزد. به یاد داشته باشیم که کلاس رفتن، یک راهکار کاملاً تکراری است. اما یادمان باشد که تابستان نباید برای بچه‌ها تبدیل به مهر ماه و روزهای مدرسه شود. یک یادو کلاس آن هم برای یادگیری مهارت‌های جدید یا معاشرت با دوست‌های تازه می‌تواند بسیار مفید و روحیه‌بخش باشد. اگر می‌خواهید به کلاس درسی بروید و اشکالات خود را رفع کنید، پیشنهاد من شرکت در کلاس‌های آنلاین است. به این ترتیب هم گرفتار گرمی هوا نمی‌شوید و هم اینکه لازم نیست از خانه خارج شوید.» با این حال برای پر کردن اوقات فراغت حتماً نباید فرزندان‌تان را در کلاس‌های گران‌قیمت ثبت‌نام کنید، بلکه می‌توانید با کارهای خیلی ارزان و ساده هم اوقات فراغت آنها را پر کنید. حتی می‌شود در زندگی آپارتمان‌نشینی با سایر همسایه‌ها برای عصرهای تابستانی برنامه‌های خانوادگی مانند دورهمی، خوردن شام، انجام بازی‌های گروهی ترتیب داد تا هم به بچه‌ها و هم به پدرها و مادرها خوش بگذرد.

شرکت کنند.» این روانشناس با اشاره به اینکه اغلب کودکان به شرکت در کلاس‌های گروهی مانند شنا، ژیمناستیک و... علاقه دارند، تأکید کرد: «عموماً یادگیری و ادامه دادن کلاس‌هایی که با زور و اجبار از سوی والدین به کودکان تحمیل می‌شود ادامه‌دار نخواهد بود و با فشار والدین در آینده به پایان می‌رسد که همین موضوع منجر می‌شود فرد در بزرگسالی انسانی کارآفرین و خلاق در حوزه نباشد. البته گاه کودکان هستند که در آینده نیز در این حوزه موفقیت کسب می‌کنند و تا مدت‌ها با آن ادامه هم می‌دهند، اما به جایگاهی می‌رسند که موفقیت درونی و خلاقیتی ندارند چرا که همیشه برای آنها تصمیم‌گیری شده است.»

کودکان به چندین کلاس نروند و همه‌را ناتمام رها نکنند

او در ادامه درباره کودکانی گفت که براساس علاقه و انگیزه و استعداد درونی خود در کلاس‌های غیر درسی شرکت می‌کنند، اما بعد از گذراندن دو الی سه ترم آن را نیمه‌کاره رها می‌کنند. اسدی علت این موضوع را اینگونه توضیح داد: «کودک موجودی هیجانی و از نظر علائق و سلیق با نوساناتی روبه‌رو است؛ زیرا آینده‌برای آنها روشن نیست و معمولاً بعد از کمتر از ۱۲ سال از آینده خود هیچ تصویری ندارند.» او افزود: «ادامه ندادن کلاس‌هایی که توسط کودک انتخاب شده خیلی بهتر از آن است که والدین به اجبار او را در کلاسی ثبت‌نام کنند که او هیچ علاقه‌ای به آن ندارد.

در هر صورت چه زمانی که والدین و چه زمانی که کودک خودش کلاسی را انتخاب کند نمی‌تواند است آن را نیمه‌کاره رها کند. البته نباید به کودک این اجازه داده شود که چند کلاس را با هم انتخاب کند و همه‌را ناتمام رها کند. کلاس‌های تابستانی باید به اندازه، بهینه و به تعداد محدود باشد.» وی در ادامه با بیان اینکه یادگیری باید در کودکان به صورت خودجوش ایجاد شود، گفت: «آموزش صحیح به آموزشی گفته می‌شود که حس کنجکاوی را در کودک تقویت کند.»

دانش‌آموزان در کلاس‌های آنلاین شرکت نکنند

این روانشناس در پاسخ به این سوال که از چه سنی می‌توان از کودک برای برنامه‌ریزی اوقات فراغت او مشورت گرفت؟ افزود: «والدین از سن شش تا هفت سالگی و بعضاً از پنج سالگی می‌توانند با مشورت

اوقات فراغت می‌تواند زمینه‌ساز مشکلات اجتماعی باشد

اسدی با بیان اینکه کلاس‌های تابستانی در کودکان مختلف تأثیرات متفاوتی دارد، می‌گوید: «اوقات فراغت پدیده‌ای است که از یک سو مناسب‌ترین بستر برای رشد و شکوفایی استعدادهای گوناگون و ابعاد مختلف وجود کودکان و نوجوانان به شمار می‌آید و از سویی دیگر می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از آسیب‌ها و مشکلات اجتماعی باشد. بنابراین اگر با آگاهی و دانش با آن روبه‌رو نشویم و برنامه‌های سنجیده و منظم برای رویارویی با آن نداشته باشیم دچار صدمات و ضررهای جبران‌ناپذیری خواهیم شد. در این میان باید حواس‌مان باشد که شرکت کردن کودکان در کلاس‌های تابستانی باید بهینه و براساس علاقه، استعداد و انگیزه درونی آنها باشد. تصور کنید والدینی کودکان را به زور و از روی علاقه شخصی خود به شرکت در کلاس خاصی مجبور کنند، در این حالت کودک باید به اجبار درس‌هایی را بیاموزد که برای یادگیری آنها هیچ انگیزه‌ای ندارد و لذتی نمی‌برد. این موضوع سببی می‌شود کودک هم از نظر روانی و یادگیری دچار خستگی شود و هم انگیزه‌اش برای یادگیری موضوعات مورد علاقه خود نیز از بین برود، حال آنکه آنها مجبورند برای خوشحال کردن والدین‌شان در کلاسی که خلاف میل‌شان است



اصولی اثرگذار باشند چرا که می‌توانند نتیجه‌مورد انتظار از کلاس‌ها را معکوس کنند.

مدر روز، چشم و هم‌چشمی، علاقه والدین بدون نظر گرفتن علاقه کودک، همراهی کودک با دوستان و... از جمله این موارد هستند. با این حال یک روانشناس معتقد است که شرکت کردن کودکان در کلاس‌های تابستانی باید براساس علاقه، استعداد و انگیزه درونی کودک باشد.

سمانه اسدی، روانشناس کودک در گفت‌وگو با «توسعه ایرانی» با بیان اینکه ثبت‌نام کودکان در کلاس‌های گوناگون تابستانی یکی از موضوعاتی است که طی سال‌های اخیر میان والدین متداول شده است، افزود: در ایام تابستان والدین عموماً برای افزایش موفقیت، پرورش خلاقیت و استعدادهای فرزندان‌شان در آینده‌یاز روی چشم و هم‌چشمی کودکان‌شان را در کلاس‌های مختلفی ثبت‌نام می‌کنند که البته این مسئله را نه می‌توان مثبت و نه منفی ارزیابی کرد.

نگاهی به ریزگردهای ذهنی و رفتارهای پرتکرار وسواسی‌ها



فاطمه ناصح، دکترای روانشناسی عمومی

تا به حال با افرادی برخورد کرده‌اید که دست‌های خود را بیش از اندازه بشویند؟ یا ساعات طولانی را به رعایت نظم و متقارن بودن اشیاء و چیدمان اجسام منزل خویش اختصاص دهند؟ یا تمیز بودن افرای خانه را از خصایص برجسته خود بدانند و آن را نوعی فضیلت بپندارند و دیگر افراد را که از این فضیلت برخوردار نیستند نظم و نامرتب خطاب کنند؟ به بیانی دیگر آنقدر در فراهم آوردن جزئیات، قوانین، نظم، تهیه فهرست و برنامه‌ریزی حساب شده درگیر شوند که هر گونه فعالیت شاد و لذت‌بخش را در زندگی خود بی معنا تلقی کنند. آیا تا به حال در زندگی و محل کار با چنین افرادی روبرو شده‌اید؟

ناگفته نماند که همه ما ممکن است در

دوره‌هایی از زندگی رفتارهایی نظیر چک کردن، تکرارهای بیش از حد، اصرار بر نظم و تقارن، شستشوی مکرر و تمیز کردن اشیاء و اجسام را تجربه کرده باشیم و از این نظر کمی وسواسی به نظر بیاییم! اما باید خاطر نشان کرد گرایش به موارد مذکور آن هم در دوره‌های کوتاهی از زندگی، آدمی را در زمره افراد دارای اختلال شخصیت وسواسی قرار نمی‌دهد. فرد مبتلا به اختلال شخصیت وسواس فردی است که نسبت به موضوعاتی مانند نظم و ترتیب، کمال‌گرایی و ایرادگیری اشتغال ذهنی عمیقی دارد و به طور کلی به دلیل داشتن کنترل شدید، هیچ نشانه‌ای از انعطاف‌پذیری در وی مشاهده نمی‌شود.

برخلاف تصور عموم ابتدای اختلال شخصیت وسواسی در خانم‌ها بیشتر از آقایان نیست؛ و از نظر شیوع شناسی میان زن و مرد یکسان است؛ اما در گروه سنی نوجوانی می‌تواند میزان ابتدای این اختلال در پسران از دختران پیشی بگیرد. از منظر آسیب‌شناسی باید خاطر نشان کرد

سن ۲ تا ۳ سالگی، بهترین زمان دریافت این ویروس روانی در انسان هاست؛ پدران و مادران سخت‌گیر با ایرادهای بی‌مورد خود می‌توانند فرزندان‌شان را درگیر افکار وسواس گونه کنند؛ بنابراین می‌توان گفت محیطی که فرد در آن پرورش می‌یابد می‌تواند نقش مهمی در ایجاد این اختلال داشته باشد. از اینرو شیوه فرزندپروری والدین در این زمینه بسیار مهم خواهد بود. از آداب اولیه‌ای که کودک باید بیاموزد، مانند آموزش توالت رفتن، تاسایر موارد مانند انجام تکالیف، اگر با سختگیری و ایرادگیری بیش از حد و غیر معمول باشد ممکن است باعث شکل‌گیری چارچوب‌های سخت و انعطاف‌ناپذیر در ذهن کودک شود. همچنین اگر در محیط مدرسه شیوه آموزش و پرورش با سختگیری و قواعد عجیب و غیر معمول همراه باشد، می‌تواند آثار مهمی در ایجاد این حالت‌ها بگذارد. البته در بعضی از افراد نیز ممکن است ظهور جدی علائم وسواس از اوایل بزرگسالی

افراد دارای اختلال شخصیت وسواسی هر چه سخت‌تر برای رسیدن به نظم و طراقت بی‌نقص تلاش می‌کند، کارایی خود را بیشتر از دست می‌دهند و بیشتر از قبل حس می‌کنند کنترل امور از دستشان خارج شده است. سرانجام عدم دستیابی یا حفظ نظم مطلق باعث می‌شود به شدت احساس ترس کنند؛ در نتیجه بیشتر از قبل سعی می‌کنند تلاش کاری خود را برای کنترل امور به کار گیرند.

نکته تناقض آمیز در مورد مبتلایان به این اختلال شخصیت، آن است که چنان زندگی و محیط اطرافشان را کنترل می‌کنند که ندانسته کنترل خود را روی مسائل درگیر از دست می‌دهند و مسئله اصلی را به فراموشی می‌سپارند؛ مخلص کلام اینکه افراد دارای اختلال شخصیت وسواسی متوجه و آگاه نیستند که کمال‌گرایی و تمامیت‌خواهی آنها در محیط کار، خانه و در روابطشان دیگران را عصبانی می‌کند. بنابراین خطاب به این دسته از عزیزان تأکید می‌شود برای مدیریت افکار و رفتارهای خود اقدامات درمانی را جدی بگیرند تا این مسئله به نوبه خود وضعیت آنها را در روابط زناشویی و در روابط انسانی بغرنج نکند.