

در هر سنی چه کتاب‌هایی برای کودکان بخوانیم؟

✿ سرویس زندگی

اهمیت مطالعه برای کودکان را نمی‌توان نادیده گرفت. کتاب خواندن می‌تواند به آموزش، رشد اجتماعی و شناختی کودک، رفاه و سلامت روان آنها کمک کند؛ اما انتخاب نوع کتاب نکته مهمی است که در ادامه به آن می‌پردازیم.

خواندن به ما این امکان را می‌دهد که از دنیای خودمان به دنیای دیگری منتقل شویم. در بین صفحات یک کتاب می‌توانیم در زندگی شخصیت‌های داستانی غرق شویم و در مورد فرهنگی کاملاً متفاوت از فرهنگ خودمان بیاموزیم. همچنین می‌توانیم کلمات و عبارات جدید را یاد بگیریم، طیف وسیعی از احساسات را تجربه کنیم و مهارت‌ها و دانش‌هایی را کسب کنیم. به دلیل پتانسیل یادگیری، اثرات خواندن بر رشد کودکان بسیار گسترده است و مطالعات متعدد مزایای آن را برجسته کرده‌اند. اهمیت مطالعه برای کودکان را نمی‌توان نادیده گرفت. خواندن برای لذت بردن می‌تواند به آموزش، رشد اجتماعی و شناختی کودک، رفاه و سلامت روان آنها کمک کند. تحقیقات متعددی که توسط BookTrust (مؤسسه خیریه کتاب‌خوانی کودکان در بریتانیا) انجام شده، مزایای عمیق خواندن برای رشد کودک را کشف کرده است. یک مطالعه به جزئیات تأثیر خواندن بر مهارت‌های سوادآموزی، تسهیل تعامل اجتماعی بین بزرگسالان و کودکان، و تشویق کودکان به تعامل با دنیای اطرافشان پرداخته است. همچنین بیان می‌کند که چگونه خواندن می‌تواند «منبع پایدار اطلاعات» در طول زندگی کودک باشد. مزایای متعدد دیگری نیز وجود دارد که خواندن می‌تواند بر رشد کودک داشته باشد، از جمله:

✿ کمک به رشد شناختی؛

رشد شناختی به نحوه درک و تفکر ما درباره جهان خود باتوجه به هوش، استدلال، رشد زبان و پردازش اطلاعات اشاره دارد. با مطالعه برای کودکان، درک عمیقی از دنیای خود به آنها ارائه می‌کند و مغز آنها را با دانش پیش‌زمینه پر می‌کند. آن‌ها سپس از این دانش پس‌زمینه‌ای برای درک آنچه می‌بینند، می‌شنوند و می‌خوانند استفاده می‌کنند که این امر به رشد شناختی آنها کمک می‌کند.

✿ توسعه همدلی؛

وقتی کتاب می‌خوانیم خودمان را در داستان پیش روی خود قرار می‌دهیم. این به ما امکان می‌دهد تا زمانی که زندگی شخصیت‌های دیگر را تجربه می‌کنیم، همدلی را توسعه دهیم و می‌توانیم با احساس آنها آشنا شویم. سپس کودکان می‌توانند از این درک برای همدلی در

دنیای واقعی با افراد دیگر استفاده کنند. علاوه بر این، کودکان درک بیشتری از احساسات به دست خواهند آورد که می‌تواند به آنها کمک کند تا احساسات خود و دیگران را درک کنند. این به رشد اجتماعی آنها کمک شایانی می‌کند.

✿ به دست آوردن درک عمیق‌تر؛

یک کتاب می‌تواند ما را به هر جایی ببرد؛ به شهر دیگری، به کشوری دیگر یا حتی به دنیایی جایگزین. با خواندن یک کتاب، کودک در مورد افراد، مکان‌ها و رویدادهایی می‌آموزد که در غیر این صورت نمی‌توانستند یاد بگیرند. این به کودکان درک عمیق‌تری از دنیای اطراف خود و فرهنگ‌های متفاوت با خود آنها می‌دهد.

✿ ایجاد روابط قوی‌تر؛

اگر والدین به طور منظم با کودک کتاب بخوانند، بدون شک رابطه قوی‌تری با او برقرار می‌کنند. مطالعه فرصتی را برای والدین فراهم می‌کند تا رویدادی منظم و مشترک داشته باشند. علاوه بر این، احساس توجه، عشق و اطمینان را برای کودکان فراهم می‌کند که کلید پرورش و رفاه است.

✿ واژگان گسترده‌تر؛

شنیدن کلمات با صدای بلند می‌تواند کودکان را در معرض طیف وسیعی از واژگان و عبارات جدیدی قرار دهد که ممکن است در غیر این صورت نشنیده باشند. با خواندن روزانه برای کودک، آنها هر روز کلمات جدیدی یاد می‌گیرند.

✿ تمرکز بیشتر؛

خواندن منظم و مداوم می‌تواند به بهبود توانایی‌های تمرکز کودک کمک کند. علاوه بر این، به کودک کمک می‌کند بی‌حرکت بنشیند و برای مدت طولانی گوش کند؛ این امر برای او در مدرسه مفید خواهد بود. در نهایت، هر چه برای کودک بیشتر کتاب‌خوانده شود و هر چه کودک بیشتر کتاب بخواند، پیشرفت تحصیلی و مهارت‌های اجتماعی او، مانند همدلی، بهتر خواهد بود. خواندن یک مهارت مهم برای یادگیری آینده است. در اینجا چند نکته برای انتخاب کتاب‌های خوب برای نوزادان و کودکان نوپا آورده شده است.

✿ نوزادان: از تولد تا ۶ ماهگی

از آنجایی که بینایی نوزاد هنوز در حال رشد است، می‌توانید خواندن کتاب‌های کودک خود را با متن کم یا بدون متن و تصاویر بزرگ شروع کنید. نوزادان از تماشای کتاب‌های تصویری بی‌کلمه یا کتاب‌هایی که فقط یک کلمه به همراه یک تصویر بزرگ دارند لذت خواهند برد. اما در کنار کتاب‌های تصویری از کتاب‌هایی که حاوی عبارات یا جملات کوتاه هستند نیز استفاده کنید. شنیدن زبان برای نوزادان مهم است.



کتاب‌های مخصوص نوزادان باید جذاب باشند. کتاب‌های مقوایی سفت، کتاب‌هایی با صفحات تاشو که صفحات رنگارنگ ایجاد می‌کنند، کتاب‌های پارچه‌ای یا وینیل نرم را امتحان کنید.

دقت کنید نوزادان از تولد تا ۶ ماهگی نیاز به توجه کامل شما دارند، بنابراین سعی کنید برای نوزاد خود در حالی که اسباب بازی در دست دارد، کتاب بخوانید. خواندن قبل از خواب می‌تواند در کودکان این سن بسیار اثرگذار باشد.

✿ نوزادان: ۷ تا ۱۲ ماه

در نیمه سال اول، نوزادان ممکن است برخی از کلماتی را که برایشان خوانده می‌شود درک کنند. معنی‌دارترین کلمات، نام‌ها و چیزهایی از زندگی روزمره آنها هستند - کلماتی مانند "سگ"، "مامان"، "بابا"، "شیر" یا "بطری". کتاب‌هایی که در هر سن فقط یک شی یا شخص دارند بهترین هستند. در این سن، کودکان به محتوا ورود پیدا می‌کنند و می‌توانند تصاویر را با دنیای خود مرتبط کنند. در حالی که کودکان در این سن هنوز از کتاب‌های مصور لذت می‌برند، اما کتاب‌هایی با داستان‌های ساده که یک خط متن در هر صفحه دارند نیز برای آنها لذت‌بخش است.

نوزادان در این سن دوست دارند کتاب‌های پارچه‌ای و وینیلی و کتاب‌های مقوایی با صفحات سفت و ضخیم را در دست بگیرند. همان‌طور که کودک شما بزرگ‌تر می‌شود، این دنباله تعامل چهارقسمتی را امتحان کنید: - با اشاره به چیزی در کتاب توجه کودک خود را جلب کنید. ("نگاه کن!") - یک سؤال بپرسید. ("آن چیست؟") - منتظر بمانید تا کودک شما به صورت شفاهی یا غیرکلامی پاسخ دهد. در صورت نیاز پاسخ را خودتان ارائه دهید. ("این یک میمون است!")

- پاسخ کودک خود را تأیید کنید. ("بله" یا کلمه کودک خود را تکرار کنید). اگر کودک شما به اشتباه پاسخ داد، او را به شیوه‌ای صحیح اصلاح کنید. (بله، مثل سگ قهوه‌ای است، اما میمون است.)

✿ نوزادان: ۱۲ تا ۱۸ ماه

برای کودکان در این سن، کتاب‌هایی با

✿ دانستنی

معضلی به نام تلفن همراه

برای کودکان

✿ سرویس زندگی

این روزها دیدن گوشی یا تبلت در دست کودکان امری عادی است. بچه‌های کوچکی که حتی اگر خود صاحب موبایل یا تبلت نباشند، اما همه راه‌های استفاده از تلفن همراه والدین خود را بلد هستند.

«مامان می‌تونم با گوشتیت بازی کنم یا فیلم ببینم؟» جمله‌ای که بسیاری از والدین آن را در طول روز می‌شنوند. بسیاری از افراد برای این که درگیری کمتری با کودک یا نوجوان خود داشته باشند به راحتی آن را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهند یا حتی ممکن است گوشی جداگانه‌ای هم برای آن‌ها تهیه کنند. البته هستند والدینی از این موضوع هراس دارند و به شیوه‌های مختلف سعی می‌کنند، استفاده از گوشی و تبلت را در فرزندان‌شان به حداقل برسانند، هر چند که استفاده از گوشی و تلفن همراه در عصر حاضر ضروری و جزء جدایی‌ناپذیر از زندگی بشر شده است. شیوع بیماری کرونا در سال‌های اخیر به این موضوع بیشتر دامن زده و استفاده از آن به خصوص در بین کودکان رواج بسیاری پیدا کرده است.

اما باید دید آیا استفاده از آن برای هر سنی مجاز است؟ آیا در کشورهای پیشرفته هم به راحتی این تکنولوژی را در اختیار کودکان خود قرار می‌دهند؟ جالب است بدانید افراد مشهوری مثل استیو جابز از موسسان شرکت اپل و پیشرو در صنعت رایانه در پاسخ به سوال خبرنگار روزنامه نیویورک تایمز منی بر استفاده فرزندان‌شان از تکنولوژی‌های روز گفته بود «ما استفاده از فناوری‌های پیشرفته را برای فرزندانمان محدود کرده‌ایم». وقتی خبرنگار از او می‌پرسد «آیا فرزندان‌تان آن‌ها را دوست دارند؟» گفت: «آنها تاکنون از آن‌ها استفاده نکرده‌اند».

✿ عوارض تلفن همراه برای کودکان

این روزها دیدن گوشی یا تبلت در دست کودکان امری عادی است. بچه‌های کوچکی که حتی اگر خود صاحب موبایل یا تبلت نباشند، اما همه راه‌های استفاده از تلفن همراه والدین خود را بلد هستند و حتی بهتر از آن‌ها امور مربوط به آن را انجام می‌دهند. در مهمانی‌های خانوادگی یا جشن‌ها به وفور کودکانی را می‌بینیم که به جای لذت بردن از این فضا و بازی با همسالان خود در گوشه‌ای نشسته و چنان در گوشی خود غرق شده‌اند که اگر تا ساعت‌ها به آن‌ها کاری نداشته باشید از جای خود تکان نمی‌خورند. به طور یقین استفاده از این فناوری برای کودکان عوارض زیادی دارد.

مهم‌ترین عاملی که می‌تواند در این زمینه بسیار تأثیر گذار باشد مدیریت خانواده‌ها در استفاده از تلفن همراه و تبلت برای بچه‌ها باشد. والدین نباید به کودکان خود قبل از این که بتوانند انتخاب درستی داشته باشند درست یا غلط بودن را تشخیص دهند. اجازه داشتن تلفن همراه و استفاده از فضای مجازی را بدهند

عدم تمرکز و توجه به اطراف؛ از جمله اختلالات شایع در این کودکان است. شاید برای یک سوال یا جواب کوتاه با کودکی که در حال استفاده از تلفن همراه است مجبور باشید چند بار جمله خود را تکرار کنید. چرا که کودک چنان مجذوب گوشی شده است که اصلاً صداها را نمی‌شنود.

بی تحرکی: وقتی کودک زمان زیادی را در یک جا می‌نشیند و برای انجام بسیاری از امور بی‌حال و بی‌حوصله هستند، حتی ممکن است خیلی از آن‌ها در برابر خوردن غذا مقاومت کنند.

کاهش تعاملات خانوادگی و اجتماعی؛ بودن در این فضا انرژی و حوصله‌ای برای کودک نمی‌گذارد تا بتواند با خانواده یا همسالان خود تعامل داشته و این کار برای اولدت بخش باشد.

بی‌خوابی و پایین آمدن کیفیت خواب؛ کودکی که بیشتر ساعات روز را مشغول بازی یا چرخ در این فضا صرف می‌کند یا حتی دیده می‌شود کودکانی که تا پاسی از شب گوشی به دست خواب‌شان می‌برد.

قطعا این کودکان نمی‌توانند خوابی راحت داشته باشد. چرا که ذهن کودک زمان زیادی درگیر فیلم یا بازی‌های اینترنتی است و از طرف دیگر فشار زیادی به چشم و بدن او وارد می‌شود.

بروز مشکل در وضعیت سلامت کودکان؛ مشکلات بینایی، آسیب انگشتان دست، درد در ناحیه گردن و انحراف در ستون فقرات به دلیل قرار گرفتن در وضعیت نامناسب، بی‌اشتهایی، کاهش رشد و عصبی شدن از جمله مواردی هستند که ممکن است سلامت جسمی کودکان را به خطر بیاندازد.

قرار گرفتن در برابر محتواهای نامناسب؛ اگر کودک در کنار استفاده از گوشی اجازه استفاده از اینترنت را هم داشته باشد، مشکل دیگری که می‌تواند ایجاد کند، می‌تواند در معرض محتواهای نامناسب قرار گیرد. کودکان به راحتی در فضای مجازی در معرض مفاهیم، فیلم‌ها یا موضوعاتی که برای سن کودک مناسب نیست قرار گرفته و ذهن کودک درگیر می‌شود.

✿ چگونه عوارض تلفن همراه را کاهش دهیم؟

شاید مهم‌ترین عاملی که می‌تواند در این زمینه بسیار تأثیر گذار باشد مدیریت خانواده‌ها در استفاده از تلفن همراه و تبلت برای بچه‌ها باشد. والدین نباید به کودکان خود قبل از این که بتوانند انتخاب درستی داشته باشند درست یا غلط بودن را تشخیص دهند. اجازه داشتن تلفن همراه و استفاده از فضای مجازی را بدهند. همچنین گذاشتن زمان برای کودک از جمله مواردی است که والدین باید مورد توجه والدین قرار گیرد. استفاده از این شیوه لحظه پایان بازی را به کودک یادآوری می‌کند.

البته ممکن است کودک در مقابل این موضوع مقاومت کند. اما اخطار دادن به آن‌ها در مورد این‌که وقت او رو به پایان است، به آن‌ها اجازه می‌دهد تا راحت‌تر از این فضا بیرون بیایند. البته شرط تأثیرگذاری این روش‌ها این است که والدین بر روی قوانین و مقرراتی که برای کودک خود وضع می‌کنند قاطع و محکم باشند. اگر بخواهند در مقابل گریه یا پنهان‌گیری‌های کودک کوتاه بیایند و تسلیم شوند دیگر این شیوه نمی‌تواند کارایی لازم را داشته باشد.

در انجام کارهای خانه فرزندان را مشارکت دهید. برای نمونه در پهن کردن سفره برای شام می‌توانید از آن‌ها کمک بگیرید یا مشارکت در دیگر کارهای منزل. کودکان را برای انجام برخی از امور خانه تشویق کنید تا از این که در کنار تان هستند، احساس آرامش و مفید بودن داشته باشند. هنگامی که کاری از او می‌خواهید، در واقع او را فردی مسئولیت‌پذیر بار می‌آورید. آن‌ها زمانی که بتوانند در انجام کارهای خانه نقشی داشته باشند احساس بهتری خواهند داشت و کمتر به سمت گوشی می‌روند. /ایسنا

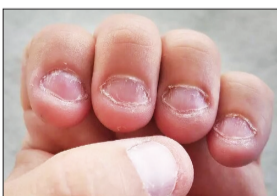
به ناخن جویدن کودکان پایان دهیم!

✿ الهه بابایی

اگر از کودک بخواهید به یکباره ناخن جویدن را کنار بگذارد وقت خود را تلف کرده‌اید به این دلیل که عمل مذکور ناخودآگاه بوده و پاسخی به استرس‌هاست. شما تنها می‌توانید، زمان این عادت را زیرکانه محدود کنید تا به تدریج آن را به صفر برسانید.

ناخن جویدن یکی از شایع‌ترین رفتارها در بین کودکان است. این کار در ظاهر به آن‌ها آرامش می‌دهد. عادت، اضطراب، استرس، لجبازی، شرم، نیاز عاطفی و کنجکاوی از عمده علل این رفتار به حساب می‌آیند. قطعا بسیاری از مشکلات و چالش‌ها و پیچیدگی‌های کودکان، از چشم والدین دور می‌ماند. مواردی که در بالا به آن‌ها اشاره شد برآمده از مشکلاتی از قبیل پرخاشگری والدین، مشکلات وراثتی، اضطراب جمعی، فقدان حس ارزشمندی، نگرانی از درس و مشق و امتحان، تنبیه و توقعات بیش از حد از کودکان است. برای ممانعت از ناخن جویدن کودکان و ترک دادن این عادت راهکارهای ساده و تخصصی وجود دارد. اگر از کودک بخواهید به یکباره ناخن جویدن را کنار بگذارد وقت خود را تلف کرده‌اید به این دلیل که عمل مذکور ناخودآگاه بوده و پاسخی به استرس‌هاست. شما تنها می‌توانید، زمان این عادت را زیرکانه محدود کنید

خواب کودکان است. مشکل خواب یکی از علل اضطراب و استرس و در نتیجه علت ناخن خوردن بچه‌هاست. بی‌خوابی یا کم‌خوابی حتی می‌تواند مشکلات عدیده جدی دیگری را برای کودک که دنبال داشته باشد. تغذیه مناسب و ترک عادت‌های غلط تغذیه‌ای نیز می‌تواند به جلوگیری از این مشکل منجر شود. بسیاری از خانواده‌ها به شکلی غیر متعارف و نا سالم به تغذیه کودکان توجهی نمی‌کنند. کودک هر روز و هر زمان بخواهد نوشابه و قند و حتی قهوه می‌نوشد، هر وقت بخواهد به هر اندازه شیرینی می‌خورد و این‌نمایی از مشکلات تغذیه‌ای است که یکی از معضلاتش می‌شود ناخن خوری کودکان! از اینرو، مدیریت ناهنجاری‌های تغذیه‌ای فوق و تشویق کودکان به نوشیدن آب به جای بسیاری از نوشیدنی‌های قند و کافئین‌دار، باعث کاهش معنادار استرس و اضطراب در آن‌ها خواهد شد. لازم به ذکر است که در مواردی محدود، حتی با رعایت و اعمال تمام موارد فوق رفتار ناخن خوردن کودک برطرف نمی‌شود. در این صورت حتما باید از پزشک متخصص و روانشناس، کمک حرفه‌ای گرفت چرا که نادیده گرفتن صرف یک ناخن جویدن، می‌تواند در آینده عواقبی بسیار جدی‌تر به دنبال داشته باشد.



تا به تدریج آن را به صفر برسانید. این محدودیت می‌تواند در مواقع خاصی مثل زمان نهار خوردن یا تماشای تلویزیون اعمال شود و به او بگوید در این محدوده ناخن نخورد و برای اینکه بتواند به تدریج عادتش را ترک کند حواسش را پرت کنید.

با کودک بازی‌هایی انجام دهید که در آن از دست‌پايش استفاده کند. این کار در آن محدوده زمانی که برایش مشخص کرده‌اید باعث می‌شود نتواند ناخن بخورد ضمن اینکه با همین بازی حواسش را نیز از این کار پرت کرده‌اید. یکی دیگر از راهکارها، دادن برخی میوه‌ها و سبزیجات به بچه‌هاست که با جویدن آن‌ها خود را مشغول کنند مثل هویج که زمان طولانی‌تری برای جویدن می‌طلبد. این کار هم آن حس ناخن جویدن را ارضا می‌کند هم یک عادت خوب جایگزین یک عادت بد می‌شود. و اما یکی از مهم‌ترین راهکارها از بین بردن استرس کودکان است که شایع‌ترین عامل ناخن جویدن در بین آن‌هاست. رفع استرس کودکان روش‌های گوناگونی دارد که بهترین و ساده‌ترین روش، ورزش کردن است. فعالیت بدنی باعث تنظیم هورمون‌های ایجاد کننده استرس در بدن است. از دیگر راهکارها برای ممانعت از ناخن جویدن کودکان مدیریت