

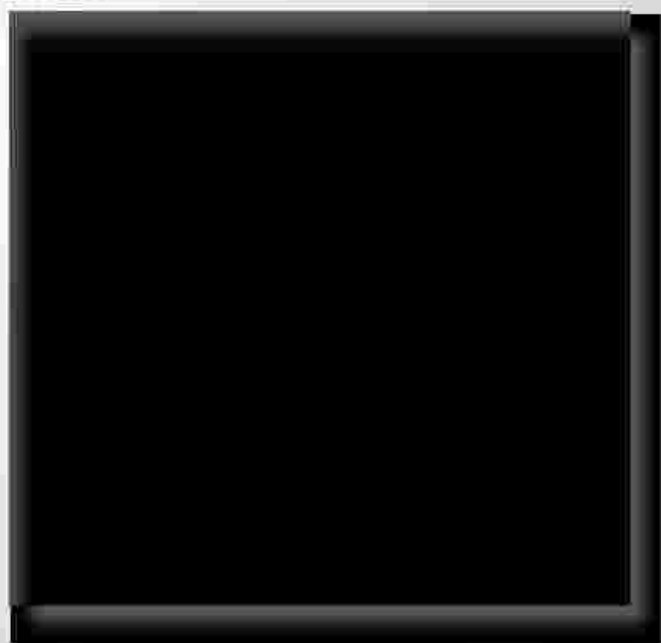
آیین زندگی

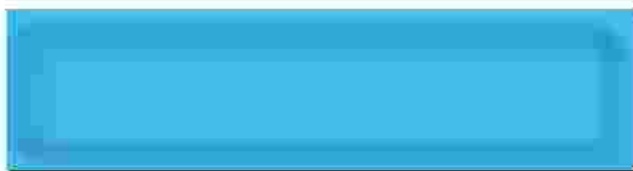
فصل نامه علمی، آموزشی انجمن علمی-دانشجویی
تربیت مربی مواکزی پیش از دبستان

مرکز آموزش علمی- کاربردی شرکت تعاونی پیشنازان آیین زندگی

سال دهم، شماره ۳۹، پاییز ۹۹، تیراژ ۱۵۰

شماره مجوز: ۹۷/۰۹/۰۹/۱۲۱





چگونه نوجوانان می‌توانند از سلامت روان خود در دوران همه‌گیری بیماری کرونا محافظت کنند؟ صفحه ۱

جایگاه و نقش آموزشی رادیو و تلویزیون قسمت اول صفحه ۲ و ۳

بازی درمانی، چیزی فراتر از فقط بازی با اسباب بازی‌ها، قسمت دوم صفحه ۴ و ۵

تبیین جامعه شناختی خشونت خانگی در دوران کرونا صفحه ۶ و ۷

تأثیر بازی در پرورش نبوغ صفحه ۸ و ۹

صاحب امتیاز: مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشگازان آئین زندگی

مدیر مسئول: نگار زمانی

سر دبیر: مریم نبی پیدهندی

هیئت تحریریه:

مهرنگیز میکائیلی، بهار رجایی نصر آباد، مرده جانه، خلیل شیروانی

همکاران این شماره:

مرده جانه، خلیل شیروانی، علی اسلامبولچی مقدم، علی توری، پروانه افشانی

ویرایش: رویا بیدی

هماهنگی و روابط عمومی: معصومه رئیسی

چاپ و تکثیر: مرکز آموزش علمی-کاربردی شرکت تعاونی پیشگازان آئین زندگی

رایانامه: aienezendegy@yahoo.com

تلفن: ۴۴۳۳۵۱۲۱

آدرس: بلوار اشرفی اصفهانی، ترسیده به هل همت، خیابان قموشی (هزارک) شهرک همای جنوبی، مرکز آموزش علمی-کاربردی

شرکت تعاونی پیشگازان آئین زندگی

چگونه نوجوانان می‌توانند از سلامت روان خود در دوران همه‌گیری بیماری کرونا محافظت کنند؟

نوجوانی به خودی خود دوران سختی است و همه‌گیری بیماری کرونا آن را حتی سخت‌تر هم می‌کند. با بسته شدن مدارس و لغو رویدادهای اجتماعی، بسیاری نوجوانان نه تنها برخی از مهم‌ترین لحظات زندگی خود را از دست داده‌اند، بلکه از فعالیت‌های روزمره‌ای مثل گپ و گفت با دوستان و شرکت در کلاس‌های درس هم دور افتاده‌اند.

نوجوانانی که این بیماری همه‌گیر تغییراتی در زندگی‌شان ایجاد کرده و دچار احساساتی چون اضطراب، غم و ناامیدی شده‌اند، باید بدانند که «تنها نیستند». راهکارهای موثری که می‌توانیم در این دوران به نوجوانان پیشنهاد بدهیم به قرار زیر است:



۱. به خاطر داشته باشید که اضطراب شما کاملاً طبیعی است

اگر بسته شدن مدارس و سرتیر خیرهای همدارآمیز باعث احساس اضطراب در شما شده است، بدانید که شما تنها نیستید. درواقع باید هم چنین احساسی داشته باشید. به گفته دکتر دانیل «روان‌شناس از دیرباز دریافته‌اند که داشتن اضطراب عملکردی کاملاً طبیعی و سالم است» و در واقع تهدیدها را به ما هشدار می‌دهد و کمک‌مان می‌کند تا برای محافظت از خودمان اقداماتی انجام دهیم. در حال حاضر اضطراب شما باعث می‌شود که تصمیمات درستی که لازم است بگیرید، از جمله تفرقن به جاهای شلوغ یا صرف نکردن وقت با دیگران، شدن دست‌ها و لیس نکردن صورت‌تان، با این احساسات نه تنها خودتان بلکه دیگران را نیز ایمن نگه می‌دارید و با این کار دقیقاً از اعضای جامعه‌تان محافظت می‌کنید و به تمام افراد دور و برمان نشان داده‌اید که به آنها اهمیت می‌دهید.

داشتن اضطراب درمورد بیماری کرونا کاملاً قابل درک است، فقط اطمینان حاصل کنید که اطلاعات خود را از «منابع معتبر» (مثل سایت‌های یونسف و سازمان بهداشت جهانی) کسب می‌کنید و با هر اطلاعاتی که از منابع غیرمعتبرتر به دست‌تان رسیده، ابتدا صحت آن را بررسی می‌کنید.

اگر نگران هستید که نشانه‌های بیماری را در خود می‌بینید، ضروری است که در این مورد با والدین خود صحبت کنید. به خاطر بسپارید که بیماری ناشی از آلوده شدن به ویروس کرونا معمولاً خفیف است، به خصوص برای کودکان و نوجوانان. همچنین این نکته مهم را به ذهن بسپارید که تمامی علائم بیماری کرونا قابل درمان هستند. توصیه می‌شود که اگر حال‌تان خوب نیست، و یا درمورد این ویروس نگران هستید، با والدین یا بزرگسالانی که به آنها اعتماد دارید، صحبت کنید و از آنها کمک بخواهید. و به خاطر داشته باشید که «کارهای موثر زیادی می‌توانیم انجام دهیم تا هم خود و هم دیگران را ایمن نگه داشته و شرایط را بهتر تحت کنترل داشته باشیم از جمله شستن مرتب دست‌ها، لیس نکردن صورت و حفظ فاصله اجتماعی».

۲. ذهن‌تان را منوجه موضوعات دیگر کنید

روان‌شناسان معتقدند که وقتی ما به مدت طولانی در شرایط سخت قرار می‌گیریم، بهترین کار این است که مشکلات را به دو دسته تقسیم کنیم: چیزهایی که می‌توانیم کنترل کنیم و چیزهایی که در مورد آنها هیچ کاری از دستم ساخته نیست.

در حال حاضر چیزهای زیادی وجود دارند که در دسته دوم قرار می‌گیرند، و کاملاً هم طبیعی است، ولی تنها کاری که به ما کمک می‌کند تا با این مورد کنار بیاییم این است که بکارمان را از این موضوع دور کنیم. پیشنهاد می‌کنیم برای دستیابی به آرامش و توازن در زندگی روزمره‌تان ادامه دهید، یعنی، به تکالیف درسی‌تان برسید، فیلم‌های مورد علاقه‌تان را تماشا کنید و یا موقع خواب کتاب داستان بخوانید.

۳. راه‌های جدید برای ارتباط با دوستان‌تان پیدا کنید

اگر می‌خواهید با دوستان‌تان وقت بگذرانید و در عین حال فاصله اجتماعی را هم رعایت کنید، استفاده از رسانه‌های اجتماعی بهترین راه ارتباطی است. خلاق باشید: به چالش‌هایی که درباره سلامت در رسانه‌های اجتماعی پدید آمده‌اند، پیوسته باشید. هیچ‌گاه خلایق نوجوانان را نباید دست‌کم گرفت، نوجوانان می‌توانند شیوه‌های جدید ارتباط آنلاین یا یکدیگر و متفاوت از قبل را پیدا کنند.

ایشه دسترسی بی‌وقفه به صفحات مجازی و رسانه‌های اجتماعی هم ایده چندانی خوبی نیست. اصلاً کار سالم و هوشمندانه‌ای نیست و ممکن است اضطراب شما را چندبرابر کند! بنابراین پیشنهاد می‌شود که با کمک والدین‌تان زمان‌بندی و محدودیت استفاده از صفحات مجازی برای خود تعیین کنید.

۴. بر روی خود تمرکز کنید

هیچ وقت دوست داشته‌اید که کار جدیدی یاد بگیرید، کتاب جدیدی بخوانید یا وقت خود را صرف ساز زدن و تمرین موسیقی کنید؟ حالا وقت انجام این کارهاست: روی خودتان تمرکز کنید و راه‌هایی پیدا کنید که از این فرصت و زمان به دست آمده به شیوه‌ای سازنده و برای مراقبت از سلامت روان خود استفاده کنید. فهرستی از تمام کتاب‌هایی که دوست دارید بخوانید و کارهایی که واقعاً قصد انجام‌شان را دارید تهیه کنید.

وقتی دچار احساسات ناراحت‌کننده‌اید، تنها راه چاره کنار آمدن با این احساسات و گذر از آن است.

۵. احساسات خود را بشناسید و بپذیرید

از دست دادن رویدادهای سرگرمی‌ها یا مسابقات ورزشی که می‌توانستید با دوستان‌تان در آنها شرکت کنید، بسیار ناامیدکننده است. تمام این‌ها ضررها و ضربه‌های بزرگی‌اند، بهترین راه برای کنار آمدن با این ناامیدی چیست؟ ابتدا باید داشتن این احساس را بپذیرید و وقتی دچار احساسات ناراحت‌کننده هستید، تنها راه چاره کنار آمدن با این احساسات و گذر از آن است. هیچ اشکالی ندارد که غمگین باشید، و اگر به خودتان اجازه بدهید که احساس غم را بروز بدهید، زودتر حال‌تان بهتر می‌شود.

و به خاطر داشته باشید که اکنون بیشتر از هر زمان دیگری ما باید درمورد هر آنچه می‌گوئیم یا به اشتراک می‌گذاریم عاقلانه رفتار کنیم تا دیگران را ناراحت نکنیم.

تهیه و تنظیم

مژده جانه، کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی و مدرس مرکز

منبع: <https://www.unicef.org/>

جایگاه و نقش آموزشی رادیو و تلویزیون

قسمت اول

ویژگی های رادیو در باب آموزش

- ۱- پیام های رادیویی به سرعت منتشر می شود.
- ۲- هم زمان با شنیدن رادیو می توان به کارهای دیگر پرداخت.
- ۳- ارزانی قیمت رادیو.
- ۴- رادیو کمک فراوانی به نابینایان می نماید.
- ۵- هزینه تولید برنامه های رادیویی کم است.

ویژگی های تلویزیون در باب آموزش

- ۱- جلوگیری از هزینه های تکرار یک تجربه یا آزمایش برای دانش آموزان.
 - ۲- ارائه تجربیات مشترک به دانش آموزان.
 - ۳- آشنایی دانش آموزان با شرایط خارج از خانه و مدرسه.
 - ۴- آسان سازی یادگیری.
 - ۵- تصاویر تلویزیون آموزش را اثربخش تر و مفید تر می نماید.
- در کنار مزایای تلویزیون، محدودیت هایی هم چون هزینه خرید تلویزیون، ارتباط یک طرفه آن و... را می توان نام برد.

رادیو

اولین دستگاه های پخش منظم رادیویی در سال ۱۹۲۰ میلادی در انگلستان شروع به کار کرد و در سال ۱۹۲۶ میلادی اولین کنفرانس بین المللی رادیویی با شرکت ۲۷ کشور جهان در برلین برگزار شد و آیین نامه مقررات ارتباطات رادیویی به تصویب رسید. رشد فزاینده رادیو و مخاطبانش، آن را تبدیل به رسانه جمعی و فراگیر نمود. ارزانی رادیوهای ترانزیستوری نیز به پیشرفت این رسانه در کشورهای توسعه نیافته کمک کرد. به علت پرمهرینه بودن برنامه های تلویزیونی، بیشتر کشورهای در حال توسعه بر روی برنامه های رادیویی سرمایه گذاری نمودند.

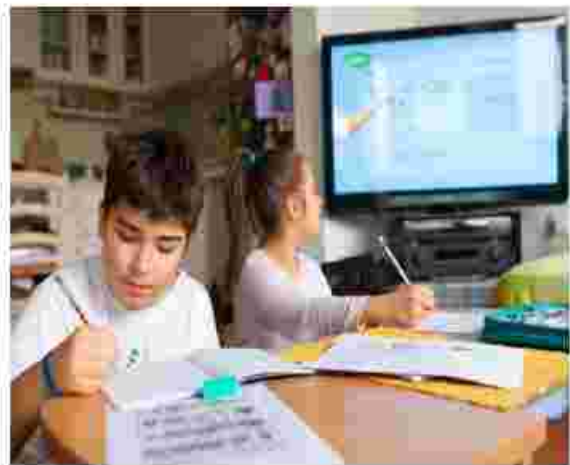
رادیو آموزشی در سال های پیش از جنگ جهانی دوم، به ویژه در آمریکای شمالی و کشورهای اروپای غربی رواج و گسترش یافت. توان تعلیم و تربیتی رادیو نیز تا حد زیادی مانند تلویزیون است و رسانه ای خوب برای اطلاع رسانی، آگاهی بخشی، ایجاد علاقه و تاثیرگذاری بر عقاید مردم و نیز مانند تلویزیون کانال ارتباطی یک سویه با امکانات محدود بازخورد است.

تلویزیون

بدون شک تلویزیون رسانه ای گیرا و جذاب است و به آسانی بینندگان را به خود جلب می نماید و نیازی نیست بیننده حتما باسواد باشد تا پیام آن را درک نماید و در مقایسه با رادیو از نظر بعد بصری، دارای مزیت مضاعفی است، هر چند که هزینه آن بیشتر است، اما از بعد آموزشی و اثربخشی بسیار قوی تر است.

تلویزیون ثابت کرده است که وسیله ارتباطی نیرومندی است که با تکیه بر توان مندی های خود تاثیر فراوانی

رادیو و تلویزیون از لحاظ آموزش غیر رسمی، جایگاه ویژه ای دارند. این وسایل به دلیل برد وسیع شان، یکی از بهترین وسایل آموزشی و فرهنگی اند. کشورهای مختلف، بر اساس نیازهای آموزشی خود می توانند، افزون بر آموزش مواد درسی، استفاده های اثر بخشی از رادیو و تلویزیون در زمینه آموزش غیر رسمی به عمل آورند. آموزش غیر رسمی از طریق امواج رادیو و تلویزیون،



می تواند در تمام ساعات شبانه روز شیوه های صحیح کشاورزی، دامداری، بهداشت، حمل و نقل و ترافیک و... را در بر گیرد و در بهبود وضع جامعه مؤثر واقع شود. دانش آموزان امروزی، هزاران ساعت از وقت خود را در کنار تلویزیون می گذرانند. این در حالی است که تنها حدود هزار ساعت از وقت خود را در کلاس درس و با معلم اند. کاربرد رادیو و تلویزیون در آموزش غیر رسمی کشورهای مختلف، تابع هدف های توسعه و رشد آن کشورهاست و از این رو، تفاوت های چشم گیری که در کاربرد و محتوای آموزشی رادیو و تلویزیون در جوامع گوناگون یافت می شود، کاملاً منطقی به نظر می آید.

به دلیل اختلافاتی که بین یادگیری از راه گوش و چشم و با وسایلی که به این دو حس ارتباط دارد، وجود دارد. به نظر می رسد که وسایل دیداری برای یادگیری مفاهیم پیچیده، درک جزئیات و تجزیه و تحلیل نکات و مسایل انتقادی، مناسب ترند، در حالی که وسایل ارتباط شنیداری، در بیان مطالب ساده تر و قابل فهم تر مثل اشعار برتری دارند.



های درسی خاص مدارس، برای دست یابی به آموزش مستقیم، برنامه های ویژه برای معلولان، تدریس زبان های خارجی آموزش خردسالان، آموزش انواع مهارت ها و برنامه های فرهنگی و علمی برای عموم است. همه برنامه های رادیو و تلویزیون عملاً توان آموزش دارند، زیرا حاوی پیام هایی با بار فرهنگی به معنای وسیع کلمه اند. وانگهی سیر پیشرفت تکنولوژی این دو رسانه و رسانه های خویشاوند آن نیز موجب گسترش و برد و تنوع کارکرد آموزشی آنها شده است. امروزه آموزش تلویزیونی شامل هر دو بخش رسمی و غیر رسمی است. بنابراین اشتباه خواهد بود، اگر امروزه تعریف تلویزیون آموزشی را منحصر به آن دسته از برنامه های تلویزیونی محدود نماییم که فقط در قالب نظام آموزش رسمی می گنجد. ممکن است، برنامه ای به صورت آموزش غیر مستقیم باشد و در وضعیتی غیر رسمی پخش شود که هدف از آن، کمک به امر تدریس معلمان و تسهیل روند یادگیری است.

تهیه و تنظیم:

خلیل شیروانی

مدرس مرکز و دکترای مدیریت آموزشی و مدرس مرکز

بر کل جامعه دارد. این وسیله پس از جنگ جهانی دوم، به عنوان یک رسانه آموزشی به کار گرفته شد.

امریکایی ها در ابتدا تلویزیون آموزشی را معادل تلویزیون درسی می دانستند و برنامه های آموزشی آن برگرفته از تدریس حضوری معلم و کلاس درس بود، اما در انگلیس و بیشتر کشورهای اروپایی، تلویزیون آموزشی در حوزه هایی اعم از دروس مدارس تعریف شد و عهده دار تولید و پخش برنامه های اطلاعاتی، آموزشی و سرگرم کننده شد. تلویزیون آموزشی به تدریج جای خود را به تلویزیون عمومی داد، که کارکردهای آن عبارت بودند از: امور عمومی، فرهنگ، آموزش و پرورش. هدف از برنامه های فرهنگی ایجاد تغییر در رفتار به منظور پرورش ذوق و درک هنرها، پرورش حس درک فرهنگ معاصر و میراث آن است. هم چنین مقصود از برنامه های عمومی ایجاد و تغییر در رفتار به منظور مساعدت مردم در تصمیم گیری نسبت به مسایل سیاست داخلی و خارجی است و هدف از برنامه های آموزشی ایجاد تغییرهای مشخص در رفتار زیبایی شناختی، اطلاعاتی و ماهرانه است. یکی از نتایج باز تعریف مفهوم تلویزیون آموزشی این بود که محور اصلی آن کار را بیشتر متوجه خود مردم نمود تا نیازهای آموزش مدارس. امروزه برنامه های رسمی تلویزیون در آمریکا را برنامه های درسی و برنامه های غیر رسمی تلویزیون را برنامه های آموزشی یا حتی برنامه های عمومی می خوانند. در ژاپن نیز تنها سازمان رادیو-تلویزیون براسری و غیر انتفاعی کشور تاکید بر اجرای هرچه بهتر و پر بارتر برنامه های آموزشی و فرهنگی گذاشته است، برنامه های آموزشی و فرهنگی این سازمان، شامل انواع برنامه

بازی درمانی

چیزی فراتر از فقط بازی با اسباب بازی ها

قسمت دوم



انواع بازی درمانی

علاوه بر رویکردهای اساسی، انواع مختلف بازی درمانی نیز وجود دارد. در اینجا به اختصار به برخی از رایج ترین آن ها می پردازیم:

✱ **فرزند درمانی:** در این رویکرد درمانی، والدین درگیر می شوند و بازی درمانگر به آن ها می آموزد که چگونه از طریق بازی با فرزندشان تعامل داشته باشند. هدف این است که شکاف ارتباطی بین کودک و والدین از بین برود.

✱ **سینی شن درمانی:** کودک می تواند با استفاده از اسباب بازی های کوچک و مینیاتوری مانند افراد و حیوانات، صحنه ای را در یک سینی کوچک پر از شن ایجاد کند. صحنه ای ایجاد شده به عنوان بازتاب زندگی شخصی او عمل می کند و فرصتی برای حل تعارضات، برطرف کردن موانع و به دست آوردن پذیرش خود، ایجاد می کند.

✱ **کتاب درمانی:** درمانگر و کودک ممکن است برای کشف مفاهیم یا مهارت های خاص، کتاب هایی را با هم بخوانند.

✱ **بازی تخیلی:** ممکن است اسباب بازی هایی به کودک داده شود تا تصورات و تخیلات او را در قالب پوشاندن لباس بر تن عروسک، خانه ای عروسکی، عروسک خیمه شب بازی یا تصاویر و شخصیت های نمایشی برانگیزد. این ممکن است رهنمودی یا غیر رهنمودی باشد.



✱ **بازی درمانی شناختی-رفتاری:** درمانگر ممکن است از طریق بازی به کودک بیاموزد که چگونه بیندیشد و به طرق مختلف رفتار کند. ممکن است به عروسکی گفته شود که چگونه افکارش را تغییر دهد یا درمانگر ممکن است از کودک بخواهد به حیوانی عروسکی توصیه کند که چگونه با شرایط استرس زا کنار بیاید.

مشارکت خانواده

خانواده ها معمولاً بخش مهمی از فرایند درمان کودک به حساب می آیند. اما میزان مشارکت آنان را درمانگر تعیین می کند.

گاهی ممکن است والدین همراه با فرزند خود در جلسات بازی درمانی شرکت کنند. چنانچه هدف جلسه کار در مورد مسائل خانوادگی باشد، والدین به طور مستقیم در بازی شرکت داده می شوند. در مواقع دیگر، کودک به تنهایی در جلسات بازی درمانی شرکت می کند و بازی درمانگر اهداف درمانی و پیشرفت فرایند درمان را به اطلاع والدین می رساند.

گروه درمانی

ممکن است بازی درمانی به صورت گروهی انجام گیرد. به عنوان مثال، گروهی از کودکان هم سن و سال که همگی دارای مشکل مشابهی مانند غم و اندوه هستند، در یک گروه با هم به بازی پردازند و به همدیگر کمک کنند تا با مشکل خود کنار بیایند. آن ها از راه بازی با اسباب بازی ها و عروسک های خیمه شب بازی و یا برنامه های هنری به هم کمک می کنند تا احساسات و هیجانات خود را به درستی بشناسند و آن ها را بیان کنند. بازی درمانی گروهی در برخی مدارس انجام می شود. در این فعالیت گروهی که تحت نظر یک بازی درمانگر مجرب انجام می گیرد، دانش آموزان مهارت های اجتماعی مانند مشارکت، ابراز محبت و احترام به خود و دیگران را فرا می گیرند.

طول جلسه

طول جلسات بازی درمانی بسته به اهداف درمانی، نیازها و توانایی های کودکان، متفاوت است. بیشتر جلسات بازی درمانی بین ۳۰ تا ۵۰ دقیقه به طول می انجامد. ممکن است جلسات بازی درمانی از دو بار در هفته تا یک بار در ماه در هر مکانی برگزار شود.

به طور متوسط، ۲۰ جلسه بازی درمانی برای رفع مشکلات لازم است، برخی کودکان زود بهبود می یابند در حالی که برخی دیگر ممکن است به جلسات درمانی بیشتری نیاز داشته باشند.

تحقیقات در مورد بازی درمانی

معمولاً والدین این پرسش را مطرح می‌کنند که آیا بازی درمانی به لحاظ اقتصادی و صرف وقت زیاد، مقرون به صرفه است؟ نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بازی درمانی در بهبود روابط عاطفی و رفتاری خانواده‌ها و فرزندان شان بسیار مؤثر است. در اینجا فقط به چند نمونه از تحقیقات به عمل آمده اشاره می‌شود:

• کاهش بیش‌فعالی کودکان دچار اختلال نارسائی توجه همراه با بیش‌فعالی: پژوهشی که در مجله اختلال نارسائی توجه همراه با بیش‌فعالی در سال ۲۰۱۲ منتشر شد، نشان داد که بازی درمانی شناختی-رفتاری، منجر به کاهش قابل توجهی از بیش‌فعالی در کودکان دارای اختلال نارسائی توجه همراه با بیش‌فعالی گردید. کودکان مورد مطالعه در این پژوهش بعد از ۸ جلسه گروه درمانی، پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای را از خود نشان دادند.

• کاهش مشکلات رفتاری و درون‌سازی و بهبود عملکرد تحصیلی: در یک مطالعه‌ی مروری که به بررسی ۵۲ پژوهش به عمل آمده درباره‌ی بازی درمانی در سال ۲۰۱۵ انجام گرفت، مشخص شد که بازی درمانی اثرات درمانی قابل توجهی در مورد انواع مختلف اختلالات رفتاری، افسردگی و اضطراب دارد. در این پژوهش‌ها، کودکان به طور متوسط در ۱۲ جلسه‌ی درمانی شرکت کرده بودند.

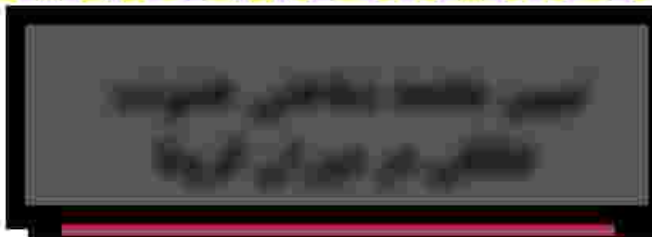
• کاهش پرخاشگری: مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۷ در مورد تأثیر بازی درمانی بر روی اختلالات رفتاری کودکان به عمل آمد، نشان داد که اختلالات رفتاری کودکان ۶ تا ۹ ساله‌ای که به پرخاشگری و قانون شکنی دچار بودند، پس از ۲۰ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای ظرف مدت ۱۰ روز به طرز چشمگیری کاهش یافت.

• بهبود روابط والدین و فرزندان: مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ نشان داد که پس از ۷ جلسه‌ی درمانی ۳۰ دقیقه‌ای، بهبود قابل توجهی در روابط والدین و فرزندان به وجود آمد. استرس رابطه‌ی والد-فرزندی و پرخاشگری نیز کاهش یافت.

تهیه و تنظیم:

علی اسلامبولچی مقدم

کارشناس ارشد روان‌شناسی و آموزش و پرورش کودکان
استثنایی و مدرس مرکز



می دهد؛ مطابق این الگو، از زنان تصویری آرام، مطیع و عاطفی و از مردان تصویری مستقل، توانا و مصمم ترسیم شده است. همین نگاه و رویکرد، از عوامل دائمی شدن سلطه مرد و مطیع بودن زن است. براین اساس، درجائی از خشونت مرد، طبیعی و متعارف تلقی می شود، اقتدار و نظارت مرد بر رفت و آمد و کردار زن، نماد حفظ کیان خانواده و جامعه شناخته می شود. براساس نظریه یادگیری اجتماعی بیش تر کنش های انسان ها با مشاهده و در خلال فرآیند الگو سازی یادگیری می شوند. افراد با مشاهده ی رفتار فرد دیگر و پیامدهای آن، تجارب رفتاری را درونی می کنند به اعتقاد باندورا، فرزندان از والدین خود یاد می گیرند که چگونه خشونت بورزند. لذا افرادی

که در خردسالی خشونت را در خانواده تجربه می کنند یا شاهد آن هستند، به احتمال زیاد در بزرگ سالی آن را به کار می گیرند. هم چنین، بین میزان برخورداری از منابع قدرت و اعمال خشونت و کنترل بر رفتار طرف مقابل، رابطه آشکاری وجود دارد. بر این اساس، زنانی که از تحصیلات بالاتر، شغل بهتر و درآمد بیش تری برخوردارند کم تر مورد



خشونت قرار گرفته اند.

بحران کروتا سبب شد، ماندن در خانه به عنوان اصلی ترین توصیه برای محافظت فردی اجتماعی در مقابل ویروس کووید ۱۹، مطرح شود. ماندن در خانه پیامدهای اقتصادی، اجتماعی، روانی و جسمانی زیادی برای افراد و جوامع در سطح جهانی به وجود آورده است.

هر یک از این پیامدها و راهکارهای مقابله با آنها در سطوح مختلف کارشناسی و عمومی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. در این جا تلاش این بوده که یکی از پیامدهای قرنطینه، یعنی تأثیر ماندن در خانه بر روابط زوجین و افزایش اعمال خشونت علیه زنان ناشی از حضور طولانی تر مردان و زنان در خانه و در کنار هم، مورد بحث و بررسی قرار گیرد.

همان گونه که اشاره شد اعمال خشونت علیه زنان ناشی از عوامل متعدد و فرهنگی- تاریخی است. باورهای فرهنگی، نوع جامعه پذیری و یادگیری اجتماعی از عوامل مهم قابل ذکر در این رابطه است. باید توجه داشت که ماندن در خانه، به ویژه در کلان شهرها و خانواده های

در این نوشته صرفاً به یکی از ابعاد خشونت خانگی: خشونت علیه زنان پرداخته می شود. طبق تعریف سازمان ملل متحد، خشونت علیه زنان عبارت است از هرگونه رفتار خشن وابسته به جنسیت که آسیب جسمی، جنسی یا روانی همراه با رنج زنان را موجب شود. خشونت های خانگی دارای انواع زیر است: ۱. خشونت جنسی: این خشونت ممکن است در حیطه زندگی خصوصی، زناشویی و

خانوادگی اتفاق بیفتد و به صورت هایی از قبیل الزام به تمکین از شوهر، علیه زن اعمال شود. ۲. خشونت جسمی (فیزیکی): نوعی اقدام فیزیکی برای آسیب رساندن، ترساندن یا کنترل کردن همسر است. ۳. خشونت روانی: رفتار خشونت آمیزی که شرافت، آبرو، اعتماد به نفس زن را خدشه دار می کند. ۴. خشونت مالی: در بسیاری از نقاط جهان، زنان به کار رایگان مشغولند و تأمین مالی آنان از سوی مردان، سخاوت مندی مردان دانسته

می شود. لذا حاصل کار آنان به صورت رایگان توسط مردان تصاحب می شود و اگر مورد حمایت همسر خود قرار نگیرند، ادامه زندگی آنان به مخاطره می افتد. ۵. خشونت اجتماعی: به ممنوعیت ملاقات زن با دوستان و آشنایان اشاره می کند. ۶. خشونت عاطفی: شامل کوتاهی در برآوردن نیازهای فیزیولوژیک است. ۷. خشونت کلامی: رفتار خشنی که مرد در گفتار خود نسبت به زن اعمال می کند.

نگرش، باورها و الگوهای فرهنگی از مهم ترین عوامل ساختاری زمینه ساز تقویت چرخه های خشونت علیه زنان است. در ایران، خشونت های عاطفی و روانی مانند توهین، استفاده از الفاظ نامناسب، تحقیر و ... بیش از خشونت های جسمی رواج دارد. اگرچه آثار آن برخلاف خشونت جسمی به سرعت آشکار نمی شود اما در بلند مدت آثار مخرب فراوانی دارد. درباره علل خشونت خانگی در ایران دیدگاه های مختلفی مطرح شده است. براساس نظریه جامعه پذیری جنسیتی، فرآیند جامعه پذیری در خانواده، الگوی روابط بین زن و مرد را درونی کرده و به فرزندان انتقال

آپارتمان نشین، قطع ارتباط با فامیل و به حداقل رساندن رفت و آمدها، بسته شدن اغلب اماکن تفریحی و ورزشی و ترس از بیرون ماندن و ترس از ابتلا به بیماری، فشار روانی مضاعفی را برای افراد ایجاد کرده است. همزمان با ایجاد این فشار روحی روانی، سبک زندگی متناسب با آن، طراحی و توصیه نشده است و راه های سازگاری با این شرایط جدید به مردم آموزش داده نشده است.

بیش تر ماندن در کنار هم، اصطکاک افکار و دیدگاه ها را بیش تر می کند، از طرفی؛ حضور اعضا خانواده، نیاز به خدمات، پذیرایی و ... را افزایش داده است، در حالی که اغلب این کارها توسط زنان انجام شده و خستگی جسمی و روحی آنها را دوچندان می کند. مسائل مالی خانواده، تورم و بیکاری، تضادهای تشدید می کند. این عوامل زمینه تعارضات خانوادگی، به ویژه بین زوجین را فراهم کرده و متأسفانه به خشونت خانگی منجر می شود که قربانی اصلی آن زنان هستند. برای مقابله با این مسئله، باید راهکارهای علمی و منطقی از سوی کارشناسان و متخصصان حوزه خانواده شناسایی و پیشنهاد گردد. در اولین گام، شاید بتوان مهم ترین راهکار این موضوع را پذیرش تغییر از سوی اعضای خانواده عنوان کرد. اگر زوجین بپذیرند که شرایط زندگی تغییر کرده و انتظارات خود را با شرایط جدید انطباق دهند، گام اول برای حل تعارضات تحقق می یابد. از راهکارهای مؤثر دیگر توجه به سلامت جسمی و روحی و برنامه ریزی برای زندگی در شرایط قرنطینه است. زوجین به این موضوع فکر کنند که چگونه می توان تفریحات سالم، دید و بازدید و رفت و آمدهای قبل از کرونا را با برنامه های جدید مورد علاقه خود جایگزین کرد. راهکار دیگر کم کردن فاصله اجتماعی به موازات افزایش فاصله فیزیکی است. در این زمینه ارتباط مجازی با گروه ها و افراد همفکر، خانواده و دوستان پیشنهاد می شود. راهکار بعدی شاید فرصتی است که کرونا در اختیار ما قرار داده است تا مهارت های ارتباطی در کنار هم بودن را فرا بگیریم و در این راستا مهم ترین مهارت ها از قبیل مهارت گفت و گو و حل مسئله را بیاموزیم و به کار بگیریم.

تهیه و تنظیم:

علی توری؛ دکترای جامعه شناسی گرایش مسائل اجتماعی ایران، پژوهشگر اجتماعی و مدرس مرکز



تأثیر بازی در پرورش نبوغ

برانگیختن نبوغ در کودکان

بهترین راه برای برانگیختن نبوغ در کلاس درس، نه نوع تدریس است، نه تغییر محیط کلاس و نه ابتداع روش های مختلف یادگیری، بلکه بهترین راه برانگیختن نبوغ در ذهن خودتان است. والدین و آموزگاران قبل از این که قصد برانگیختن نبوغ در کودکان و دانش آموزان را داشته باشند، لازم است با معیارهای نبوغ آشنا شوند و تا حد ممکن آنها را در خود پرورش دهند.

برای شروع سعی کنید خودتان را در مقام کسی قرار ندهید که می خواهد چیزی را به کسی آموزش دهد. سعی کنید مانند فردی که تحت آموزش قرار می گیرد، ذهن خود را آماده یادگیری جنبه های مختلف نبوغ کنید. اگر می خواهید روشهایی نور نبوغ را در فرزندتان و دانش آموزان تان بیفید، ابتدا باید آن نور را در وجود خودتان بیابید.

پژوهش های دانشمندان نشان می دهد که حتی اگر سیستمی بهینه برای پرورش نبوغ افراد ایجاد کرده و روال های کاری صحیحی نیز پیش بینی شود ولی آموزگاران یا والدین، آگاهی کافی از شیوه ظهور نبوغ و معیارهای مختلف آن را نداشته باشند، نتیجه خاصی به دست نخواهد آمد. در نتیجه افرادی که قصد آموزش دادن دارند باید در جهت آگاه شدن از وضعیت نبوغ خود گام های اساسی بردارند. آنها را بشناسند و معیارهایی را که به فراموشی سپرده شده اند را دوباره برانگیزند.

نفس بازی در پرورش نبوغ

آیا ما باید به کودکان مان اجازه دهیم که هرچه بیشتر و بیشتر بازی کنند و آنها را به مدرسی بفرستیم که زمان بازی بیشتری دارند، یا باید زمان بازی آنها را محدود کنیم و آنها را به مدرسی بفرستیم که بر جنبه های مهم تر یادگیری تأکید و به تحصیلات دانشگاهی و گرفتن نمرات بالاتر تشویق می کنند؟

این سوال مداوم توسط والدین سردرگمی که ظاهراً در موقعیت بفرنجی، بین یک تدای درونی که می گوید بازی مفید است و دنیای واقعی که در آن، موفقیت تحصیلی با موفقیت در جهان در ارتباط است، گیر افتاده اند.

فرهنگ لغت چه می گوید؟

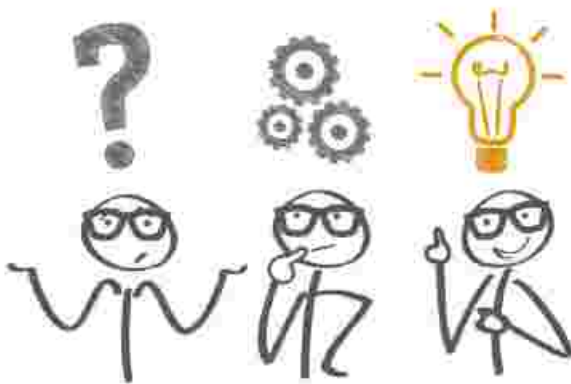
حتی فرهنگ های لغت جیبی خیلی کوچک هم تقریباً یک صفحه کامل را به کلمه «بازی»، اختصاص داده اند. همان طور که فقط تعدادی از این تعریف ها را می خوانید، ببینید هر کدام از کلمات و مفاهیم چه احساسی را در شما بیدار می کنند و به کار گرفتن این واژه ها و مفاهیم در زندگی کودک تان چقدر باعث پیشرفت او می شود و زندگی اش را غنی تر، پربارتر و لذت بخش تر خواهد کرد.

بازی: داشتن حرکات آزاد، تأثیر گذاشتن، ورزش، جست و خیز کردن، سرگرمی، شوخی کردن، نواختن با یک وسیله موسیقی، شرکت کردن در بازی، رفتار کسی را تقلید کردن، نقش بازی کردن، فعالیت، حرکت، تفریح، نمایش نامه، کار.

لذت، علاقه، شادی، تازگی، آرامش، سرگرمی.

در حقیقت بازی، ابزار ضروری یادگیری است. محققان دانشگاه پزشکی تگزاس، به این نتیجه رسیده اند که بازی کردن با اسباب بازی های مختلف در دوره نوزادی، بنا رشد بهره هوشی کودک در سن سه سالگی، ارتباط مستقیم دارد. کودکانی که بازی نمی کنند، از کودکان نظیر خود که بیشتر بازی می کنند، بیست تا سی درصد مغز کوچک تری دارند. این تحقیق هم توسط دکتر گلن دومان و هم دکتر کاتلین آلفانو، روان شناسان کودک و بازی تأیید شده است. کاتلین آلفانو، با استفاده از اسکن های مغزی، تفاوت بین کودکان عادی و قربانیان جوان جنگ را که در یتیم خانه ها رها شده بودند، نشان داد. در اسکن های دکتر آلفانو، مسیرهای عصبی در کودکان عادی با رنگ های درخشان و در کودکانی که مورد بی توجهی قرار گرفته بودند، کدر و تاریک بود.

تحقیقات دکتر آلفانو، همچنین نشان می دهد که کودکانی که بیشتر بازی می کنند، به خصوص بازی های پر تحرک، شادتر و در انجام تکالیف مدرسه موفق تر هستند و بهتر می توانند مهارت هایی را در خود پرورش دهند که کودکانی که بیشتر بازی می کنند، به خصوص بازی های پر تحرک، شادتر و در انجام تکالیف مدرسه موفق تر هستند و بهتر می



توانند مهارت هایی را در خود پرورش دهند که در زندگی آینده شان نیاز خواهند داشت.

تحقیق او نشان می دهد که بحث دوگانگی در مورد بازی، که در ابتدای این بخش ذکر شد، اشتباه است و جواب آن سوال این است: هم بازی، هم یادگیری.

تحقیقات دکتر دومان هم، در مورد اهمیت حیاتی بازی، نتایج مشابهی را نشان داده است. او ثابت کرده است که حرکت، یکی از ویژگی های اصلی بازی است که اهمیت حیاتی دارد، چون به همان قسمتی از مغز مربوط است که جنبه های دیگر یادگیری از آن نشأت می گیرند.

این تحقیق می گوید که فعالیت جسمانی در توانایی تحریک پذیری ذهنی ضروری است. او در تحقیقاتش مثال جالبی ارائه داده است از کودکی که در حال یادگیری خواندن بود و در ربط دادن حرف اول کلمات با کل کلمه، مشکل داشت. طبق توصیه دکتر دومان، به این کودک تمرین های بدنی داده شد، نتیجه آن بهبودی کامل توانایی کودک در ارتباط دادن حرف اول کلمات با کل کلمه بود. مثلاً «س» در کلمه سیب و «ک» در کلمه کودک.

جالب است بدانید که در عالم جانداران، بچه انسان تنها موجودی است که دوران کودکی بسیار طولانی دارد. طبیعت مهربان، خردمندانه به مغز در حال رشد کودک اجازه داده که سال های زیادی را در حضور والدین و خواهر و برادرانش،



به بررسی، آزمایش و به کارگیری الگوهای رفتاری نامحدودی که ضامن بقای او خواهد بود، پردازد. هدیه طبیعت به کودک شما، آن «ابزار نامحدود» است تا استعدادهای نامحدودش را با استفاده از جدی ترین، مهم ترین و لذت بخش ترین فعالیت انسان، بازی، کشف کند و پرورش دهد.

برداشت های اشتباه درباره بازی

علی رغم ندای درونی بسیاری از والدین و برخلاف مدارک به دست آمده از تحقیقات دکتر آلفانو و دکتر دومان، هنوز بعضی از والدین در جنبه منفی این مخمصه گرفتار هستند. آن ها ارزش فراوان بازی را نادیده گرفته اند و برای توضیح بازی کودکان این کلمات تحقیر کننده را به کار می برند: بازیگوش، سبک سری، بی تجربگی و ریاکاری.

آنها همچنین بازی را عاری از جدیت و مخالفت کار کردن می دانند بر اثر این تفکر غلط، بسیاری از سیستم های آموزشی مدرن، به خصوص در آمریکا و انگلیس، زمان بازی را در برنامه های آموزشی مدارس کم و یا حتی حذف کرده اند. این سیستم براساس این تفکر شکل گرفته اند که کودکان فقط برای یادگیری به مدرسه می روند و بازی کودکان ربطی به یادگیری ندارد، و فقط بازیگوشی است و بنابراین بازی باید از برنامه های آموزشی حذف شود.

بدیهی است که این سیستم به دلیل حذف بازی از تجربیات کودک، برای جامعه فاجعه به بار می آورد. علاوه بر چیزهایی که درباره بازی خواندید، فهرست زیر مزایای بازی و اهمیت آن به عنوان ابزار اصلی یادگیری را مشخص می کند:

مزایای چندگانه بازی

۱. بازی جسمانی

بازی جسمانی، یک ورزش یا نرمش است. کودکی که این فعالیت ها را انجام می دهد، این سه ویژگی اصلی و ضروری را در خود پرورش می دهد:

(الف) سلامتی سیستم تنفسی

(ب) نیروی عضلانی

(ج) انعطاف پذیری بدنی

به علاوه، بازی جسمانی، این ویژگی های حیاتی را پرورش می دهد:

(الف) هماهنگی

(ب) تعادل

(ج) سرعت درک از طریق حواس پنجگانه

(د) سرعت واکنش از طریق حواس پنجگانه

(ه) فعالیت های همراه با خنده های فراوان، که کاهش دهنده تنش ها و تقویت کننده سیستم سلامتی کل بدن است.

۲. بازی ذهنی

مزایای این نوع ورزش، به طور کامل در فصل ورزش ذهنی، گنجانده شده است. به طور خلاصه، ورزش ذهنی باعث پرورش این مهارت ها می شود: تفکر تدبیر گرانه، تحلیل گرانه و خلاقانه، تمرکز، حافظه، استقلال، همبستگی و اعتماد به نفس.

۳. بازی های عمومی

این بازی ها، علاوه بر همه مزایای بازی های جسمانی و ذهنی، این مهارت ها را برای کودک تان به همراه دارند:

(الف) رهبری - پیروی

بسیاری از این نوع بازی ها، اغلب توسط ذهن های خلاق خلق می شوند که دقیقاً ارزش هر دو جنبه این نوع بازی ها را می دانند. در این نوع بازی ها رهبری بازی، دائماً در حال عوض شدن است. کودکان با این نوع بازی ها هم تجربه رهبری و هم تجربه پیروی کردن را پیدا می کنند.

(ب) دوستی

اغلب در بازی هایی دوستی به وجود می آید که علائق، روش ها، و شادی های مشابهی بین دو نفر وجود داشته باشد.

(ج) روابط اجتماعی

در بازی های عمومی، همه جنبه های روابط اجتماعی، آشکار و قابل بررسی می شود و موفق ترین روش برای اصلاح رفتارهایی است که در تار و پود الگوهای رفتاری کودک تان آمیخته شده است. در این نوع بازی ها اغلب انواع مختلف داد و ستد وجود دارد که یک آمادگی عالی برای تجارت و دنیای شغلی کودک محسوب می شود.

(د) برنده - بازنده

بسیاری از انواع بازی های کودکانه، از انواع برنده، بازنده است. تکرار بازی هایی از این نوع، به کودک آموزش می دهد که در زمان مقتضی چطور عکس العمل نشان دهد.

(ه) تقلید

این بازی ها، فرصت های نامحدودی را برای رشد تقلید در کودک، فراهم می کنند. دکتر «آلفانو» همچنین مشاهده کرده است که بازی، نوعی تقلید است و این داستان ها را تعریف کرده است: داستان اول درباره دختر بچه دو ساله ای است که از قهوه ساز اسباب بازی، به جای ماشین قهوه ساز استفاده می کند و صدای فش فش قهوه ساز را هم تقلید می کند. و دومین داستان درباره پسر بچه ای سه ساله است که وقتی با دستگاه کباب پز اسباب بازی، بازی می کند، کمی رنگ بر می دارد تا با پزس به جای روغن، روی غذا بمالد، سپس درست به شیوه ای که پدرش این کار را می کند، دستش را با پیش بندش پاک می کند.

تهیه و تنظیم:

پروانه افشاری

کارشناسی تربیت مربی، دبستان

ملیح، راه نوح، تونی بوران، ترجمه مهدی فرچه باقی، نشر پیکان

شرکت تعاونی
پیشگازان آئین زندگی

آموزش توانبخشی
فروشگاه ورزشی

تأسیس سال ۱۳۷۷