بازی با ماکارونی و بولینگ با بطری آب!

برای سرگرم کردن بچه‌ها در روزهایی که به خاطر سرما نمی‌توان از خانه بیرون رفت، پیشنهادهایی خلاقانه و ارزان برای مادرها داریم

تربیت فرزند

در روزهای خیلی سرد مثل همین روزها، حتی روزهای خیلی گرم یا ساعت‌هایی که آلودگی هوا به مرز هشدار می‌رسد، به طور طبیعی ناچار به ماندن در خانه هستید، شرایط بیرون رفتن از خانه را ندارید و از طرفی کودک از ماندن در خانه خسته شده و با بهانه‌های جوروواجورش ممکن است شما را کلافه کند. هر چند برای بچه‌های امروزی، سرگرمی‌های خانگی در بازی‌های موبایلی و رایانه‌ای خلاصه می‌شود اما در این مطلب می‌خواهیم شما را با چند بازی ساده خانگی آشنا کنیم که علاوه بر ایجاد فضایی شاد و پر جنب‌وجوش در خانه، باعث رشد فکری و خلاقیت در کودک هم می‌شوند.

پسکتبال با جوراب گلوله‌شده
رده‌سنی: ۲ تا ۴ سال

کل وسایل مورد نیاز برای این بازی، یک سبد و چندتا جوراب گوله‌شده، توپ کوچک یا روزنامه باطله مچاله‌شده است. سبد را در فاصله‌ای مشخص از کودک قرار دهید و از او بخواهید که توپ‌ها را در آن پرتاب کند. در هر دور بازی، فاصله سبد تا کودک را بیشتر کنید تا جایی که کودک بتواند از دورترین فاصله موفق به انداختن توپ داخل سبد شود. فاصله سبد تا کودک نه آن‌قدر ساده باشد و نه سخت تا شوق بازی در کودک از بین نرود. این بازی در ایجاد هماهنگی بین چشم و دست کودک موثر است.

دست‌به‌دست کردن سیب‌زمینی
رده‌سنی: پیش‌دبستانی

این بازی گروهی برای سرگرم کردن کودکان در مهمانی‌ها بسیار موثر است. از آن‌ها بخواهید به صورت دایره‌وار روی زمین بنشینند. آهنگی پخش کنید و یک سیب‌زمینی یا توپ به بچه‌ها بدهید و بخواهید با تمام سرعت آن را دست به دست کنند. با قطع آهنگ، کودکی که سیب‌زمینی در دستش باشد باید از دور بازی خارج شود. این بازی تا جایی ادامه دارد که تنها یک نفر به عنوان برنده باقی بماند.

بازی با ماکارونی
رده‌سنی: ۲ تا ۴ سال

ماکارونی به خاطر شکل و بافتش، غذای مورد علاقه بچه‌هاست اما می‌تواند ایده مناسبی برای بازی هم باشد. یک ظرف ماکارونی بزرگ لوله‌ای تهیه کنید. مقداری نخ کاموا در اختیارش قرار بدهید و او را تشویق کنید که ماکارونی‌ها را نخ کند و یک گردن‌بند از ماکارونی درست کند. این بازی باعث تقویت ماهیچه‌های کوچک دست او و هماهنگی بین چشم و دست کودک می‌شود.

نقاشی با دست و پا
رده‌سنی: ۳ سال به بالا

نقاشی کردن با پا یا دست، ایده‌ای جذاب برای نقاشی آزاد کودکان است. برای این کار کودک را در مکانی که بتواند آزادانه نقاشی کند، قرار دهید و از او بخواهید بنشیند و با پا، دست یا انگشتانش طرحی روی کاغذ بیندازد و در نهایت آن نقش را به شکل دلخواهش دربیاورد یا رنگ‌آمیزی کند.

بولینگ با بطری آب
رده‌سنی: ۲ سال به بالا

با استفاده از نوارهای پارچه‌ای یک مسیر بولینگ و یک خط شروع مشخص کنید. شش بطری آب را در انتهای این مسیر در حالت ایستاده قرار بدهید. با توپی مناسب و بی‌خطر از کودک بخواهید که بطری‌ها را بیندازد. برای سخت‌تر کردن بازی می‌توانید از بطری‌های پر استفاده کنید. با هر بار چیدن بطری‌های زمین خورده، آن‌ها را بشمارید تا به این ترتیب کودک، شمردن اعداد را هم آموزش ببیند.

تعادل‌بازی
رده‌سنی: ۲ تا ۴ سال

از دو یا سه نوار رنگی استفاده کنید. آن‌ها را روی زمین به صورت خط مستقیم قرار دهید و برای هر رنگ قانونی در نظر بگیرید. مثلا از کودک بخواهید روی نوار قرمز به صورت یک پا لی‌لی کند یا روی نوار آبی، صاف و روی نوار سبز عقب‌عقب راه برود و تعادل خود را حفظ کند. این بازی مهارت حرکتی و حفظ تعادل را در کودک تقویت می‌کند.

به چالش کشیدن حس لامسه
رده‌سنی: ۴ تا ۶ سال

یک جعبه کفش یا هر جعبه دیگری که در دسترس‌تان باشد، پیدا کنید. آن را با کاغذهای رنگی تزیین کنید. یک طرف آن را به اندازه وارد شدن یک دست سوراخ کنید. برای شروع چیزی درون جعبه قرار دهید و از کودک بخواهید آن را حدس بزند و بگوید که چیست.

صدا را تشخیص بده!
رده‌سنی: پیش‌دبستانی

چند وسیله مثل لیوان، جعبه چوبی و گلدان انتخاب کنید. به کودک فرصت بدهید تا خوب به آن‌ها نگاه کند. سپس آن‌ها را کنار بگذارید. از او بخواهید چشم‌هایش را ببندد و به صدای ضربه‌هایی که شما به این اشیا می‌زنید، خوب گوش بدهد و بگوید که این صدا مربوط به کدام وسیله است. این بازی توانایی شنوایی کودک را از طریق تمرکز تقویت می‌کند.

منابع: چطور، parenting

بانوان

خوش‌آمدگویی با تزیین ورودی خانه

چیدمان ورودی هر خانه نشان‌دهنده سلیقه و انتخاب شما در طراحی داخلی منزل‌تان است

فاطمه قاسمی | مترجم — منبع: Homedit ، gharpedia

ورودی خانه صرفا مکانی برای آویزان کردن لباس‌ها و قرار دادن کیف و کفش نیست، این بخش هم، جزئی از محل زندگی شماست و باید برای چیدمان آن وقت بگذارید. ورودی هر خانه نشان‌دهنده سلیقه و انتخاب شما در طراحی داخلی منزل‌تان است و چون اولین فضایی است که هر کسی با آن مواجه می‌شود، باید بتواند تاثیر خوبی در بدو ورود بر شما و مهمان‌هایتان داشته باشد. با این که هیچ فرمول کاملی برای دکوراسیون این بخش از خانه وجود ندارد، اما ما به برخی از شگردهایی که می‌تواند به شما کمک کند تا جلوه‌ای چشم‌گیرتر به ورودی خانه ببخشد، اشاره می‌کنیم.

در خانه را جدی بگیرید

ورودی آپارتمان اولین جایی است که هنگام ورود قابل مشاهده است. البته در نظر داشته باشید که قرار نیست در خانه شما با بقیه درهای آپارتمان متفاوت باشد. برای تزیین می‌توانید از وسایل دور ریختنی ساده و کاربردی استفاده کنید. سبد گل‌های رنگارنگ و حلقه‌های آویزی که با گل، میوه‌های خشک و روبان درست شده‌اند، ایده جالبی برای تزیین در است. وسایل عتیقه یکی دیگر از انواع ایده‌های جذاب برای تزیین در آپارتمان است که می‌توانید این وسایل را با سلیقه خودتان آویزان کنید.

نور پردازی و کاربرد آینه را دست کم نگیرید

یکی از ساده‌ترین راه‌ها، روشن کردن فضاست. این روشنایی می‌تواند نور طبیعی خورشید باشد یا یک لامپ دیواری. برای روشنایی و دل‌بازتر کردن محیط می‌توان از آینه‌های بزرگ هم استفاده کرد. آینه در ورودی خانه برای افراد و به خصوص مهمانان، عنصری کاربردی است، زیرا قبل از ورود و خروج می‌توانند ظاهرشان را چک کنند اما اگر فقط جنبه تزیینی مدنظر باشد، آینه‌های رنگی جلوه زیبایی به ورودی می‌دهد.

قالیچه به ورودی خانه رنگ می‌دهد

قالیچه کوچک به فضای ورودی‌تان، روح می‌دهد. انتخاب یک کف‌پوش مناسب، سهم مهمی در ظاهر ورودی خانه دارد چون یک ورودی کسالت‌آور را به اتاقی زیبا تبدیل می‌کند و با این کار شما بدون آن که فضا یا اتاق مجزایی را به ورودی اختصاص دهید، به راحتی آن را از دیگر فضاها جدا می‌کنید.

از کاغذ دیواری با رنگ روشن کمک بگیرید

کاغذ دیواری ظاهر خیره کننده‌ای به فضای ورودی می‌بخشد اما باید دقت کنید که در انتخاب طرح آن حتما به مقیاس و نور ورودی توجه کنید. انتخاب کاغذ دیواری با طرح‌های شلوغ و رنگ تند مناسب این بخش کوچک خانه نیست. رنگ‌ها هم به هیجان‌انگیزتر شدن هر چه بیشتر ورودی آپارتمان کمک زیادی می‌کند. برای این که به ورودی خود احساس آرامش و سکون دهید، از رنگ سفید بیشتر استفاده کنید. در این صورت تمیز، مرتب و بزرگ به نظر خواهد آمد.

در استفاده از لوازم دکوری زیاده‌روی نکنید

اگر فضای ورودی محدود است، مراقب باشید فضا را با لوازم و دکوری‌های غیر کاربردی شلوغ نکنید. با خلق یک گالری دیواری جذاب، می‌توانید علاقه‌مندی‌های شخصی خود را به نمایش بگذارید. یک کلاژ بزرگ از عکس‌های خانوادگی، مجسمه‌ها، نقاشی‌ها یا المان‌های دکوری آویزی می‌توانند گزینه‌های مناسبی برای این فضا باشند اما دقت داشته باشید که فضای ورودی را با وسایل غیر کاربردی شلوغ و بی‌نظم جلوه ندهید. اگر برای ورودی خانه یک شلف یا کمد نیاز دارید بهتر است از رنگ‌های خنثی مانند سفید، کرم، خاکستری و قهوه‌ای باشد. در کل از وسایلی استفاده کنید که متناسب با چیدمان خانه‌تان باشد و به صورت عضوی جدا دیده نشود.

با گل و گیاه به ورودی خانه جان بدهید

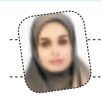
برای قرار دادن گیاهان مورد علاقه خود چه جایی بهتر از ورودی خانه؟ البته مشروط بر این که نور مناسبی داشته باشد. از آن جا که زیبایی ورودی هال با اشیا و لوازم تزیینی همیشه مقدور نیست، قرار دادن گیاهان در این فضا، احساس سبزینگی و سرزندگی به خانه می‌دهد. اگر فضای‌تان محدود نیست، می‌توانید از گیاهان آپارتمانی یا گلدان‌های کوچک روی میز استفاده کنید. در صورت کوچک بودن فضا، انتخاب گلدان‌های آویز از سقف یا دیوار نیز می‌تواند مناسب باشد.

مزیت‌های داشتن یک ارتباط دوستانه

نگار فیض آبادی
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

همیشه خودم را شرمنده خوبی‌های خانمم می‌دانم

همسر بسیار خوب و همراهی دارم. سه بچه داریم که بی‌نقص و عالی از آن‌ها مراقبت می‌کند. خودم هم در حد توانم به او کمک می‌کنم ولی همیشه در دلم، خودم را در مقابل او و زحماتی که می‌کشد، شرمنده می‌دانم. هر روز از صبح تا شب برای آسایش‌شان تلاش می‌کنم. هم خانه نسبتا خوبی داریم و هم خودرو اما باز هم احساس می‌کنم که نمی‌توانم از او به خوبی تشکر کنم. من و خانمم ۳۱ ساله هستیم و هر دو مدرک کارشناسی داریم.



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

مشاوره زوجین

آن چه از پیام شما استخراج می‌شود، این است که همه تلاش خود را در زندگی به کار می‌بندید ولی همچنان احساس شرمندگی دارید. خوب بود توضیح بیشتری می‌دادید تا بهتر به این موضوع پرداخته می‌شد چرا که این حالت دایم شرمنده و مدیون بودن به طور کلی یک یا چند دلیل می‌تواند داشته باشد. با این حال، نکاتی در همین باره مطرح می‌شود.

شاید دچار قدردانی افراطی هستید

بعضی افراد هستند که در خصوص اطرافیان و کارهایی که برای آن‌ها می‌کنند، در حد بسیار افراطی حس قدردانی دارند. در حالت طبیعی، اگر فردی برای ما کاری انجام می‌دهد، تربیت و ادب ایجاب می‌کند که سپاس‌گزار باشیم یا در صورت امکان جبران کنیم، اما اگر این حالت سپاس از حد معمول فراتر رود و فرد دچار شرمندگی شود، حس عذاب‌آوری را به دنبال دارد.

شاید کمال‌طلب هستید

زندگی مشترک، موقعیتی برای تقسیم وظایف است که زن و شوهر عادی و سالم هر کدام به نوبه خود و در جایگاهی که هستند، قرار است وظایف خود را به درستی انجام دهند تا چرخ زندگی‌شان به بهترین حالت ممکن بچرخد. اساس آن بر عشق و دوستی بنا شده و دو طرف با علاقه، کارهای مربوط به خود را انجام می‌دهند. با این حال، آیا در مقابل همسرتان احساس گناه دارید؟ آیا مسئله‌ای در گذشته زندگی شما پیش آمده و ایشان گذشت کرده است؟ آیا فکر می‌کنید که همسرتان در جایگاهی قرار گرفته که در شان و منزلت ایشان نیست؟ مثلا می‌توانست شغل مناسبی داشته باشد و به حرفه‌اش بپردازد یا ...؟ مطلب دیگری که باید گفته شود، این است که آیا شما ذهنیت کمال‌طلبی دارید؟ کمال‌طلبی یعنی این که فرد، استانداردی را که حتی یک پله پایین‌تر از کامل و ایده‌آل است، نمی‌پذیرد. زمانی کمال‌طلبی به شکل منفی بروز پیدا می‌کند که فرد در هدف‌گذاری و تعریف استانداردها، بسیار سختگیرانه عمل می‌کند. با این کار جنبه‌های دیگر زندگی خود را تحت تاثیر قرار می‌دهد و تخریب می‌کند و حتی ارزش خود را به نتیجه تلاش‌هایش گره می‌زند و در صورت شکست خوردن، آسیب‌های جدی می‌بینند. بر اساس توضیحات ذکر شده، بررسی کنید و ببینید که شما جزو کدام دسته قرار گرفته‌اید؟ اگر با تمرکز روی طرز فکر و رفتارهایتان نتوانستید کمکی به بهتر شدن خود بکنید، می‌توانید از یک مشاوره حضوری کمک بگیرید.

برای خوشحال کردن همسرتان تلاش کنید

همسرتان خانمی است که بسیار خوب به عنوان همسر و مادر سه فرزند، کارهای مربوط به خود را انجام می‌دهد اما فراموش نکنید که طبق ادعای‌تان، شما هم به عنوان شوهر و پدر وظایف خود را به خوبی اجرا می‌کنید. بنابراین می‌توانید با گفتن کلام و جملات عاطفی و احساسی بیشتر، حال همسرتان را بهتر کنید و خودتان هم احساس خوبی بگیرید. برای خوشحال کردن همسرتان تلاش کنید. حتی توصیه می‌کنم از خودش هم کمک بگیرید که چه کارهایی می‌توانید برایش انجام دهید تا خوشحال‌تر شود.

قرار و مدار

روز نپریدن وسط حرف‌های دیگران

یکی از عادت‌های بد بعضی افراد اینه که حتی برای چند ثانیه هم که شده، حاضر نیستن به حرف‌های اطرافیان، دوستان و ... گوش بدن و مدام تو حرف‌شون می‌پرن. امروز تلاش کنین تا کمی صبورانه‌تر به حرف دیگران گوش بدین و مدام وسط حرف‌هاشون نپرین.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره پرونده گوگل ارث می‌خواستم بگم که عجیبه با این همه پیشرفت فناوری که ادعا می‌کنه، می‌تونه به همه جای کره زمین سفر کنه، این همه مکان عجیب داریم که رازهاش کشف نشده.

*فیلم «جهان با من برقص» را که در صفحه مشاوره درباره‌اش نوشته‌اید، یک ماه و نیم پیش دیدم. بعد از دیدنش حالم خوب نبود و واقعا پی بردم که دنیا، ارزش خیلی چیزها را ندارد.

*یکی بود، یکی نبود. یک زندگی سلام بود و یک سری آدم‌ها که داشتن خوب و خوش زندگی‌شون رو می‌کردن اما صفحه سلامت، تصمیم به زهرمار کردن زندگی‌شون گرفت. از نوشابه، پفک، کالباس، سوسیس و یک عالمه تنقلات شروع کرد تا ۲۷ بهمن ۹۸ که تصمیم گرفت، پیتزا رو هم از مردم بگیره اما دیگه این روز پایانی بود که مخاطب‌ها می‌خوندنش و صفحه سلامت دیگر چاپ نشد.

*آیا از این مختصات‌های عجیب و غریب که در پرونده زندگی سلام به آن‌ها اشاره شده، در ایران هم داریم یا نه؟

*حالا که در همه دنیا ثابت شده که آرایش غلیظ، وجه انسانی زنان را پنهان می‌کند باید از خانم‌ها پرسید که چرا این قدر به دنبال آرایش‌های خفن هستید، آن هم در کوچه و خیابان و برای پسرها و جوان‌های نامحرم.

*درباره اتاق مشاوره‌ای با تیتر «خانم سابقم می‌گوید که من را صیغه کن!»، واقعا چه زن فهمیده‌ای بوده. گفته اگر خوب شده بودی، رسمی‌اش کنیم و گرنه الکی باز نیفتم تو سیکل قانونی طلاق.