

۵ روش برای تبدیل فرزند خود به نابغه‌ای خلاق

تقریباً همه کودکان خلاق هستند اما نقاشی کردن، ساختن قصه، تماشا کردن فیلم‌های تخیلی و... آن‌ها را خلاق‌تر خواهد کرد



پروانه موقفی | مترجم

تربیت فرزند

در این شکی نیست که افراد از نظر میزان خلاقیت، با یکدیگر متفاوت هستند. کودکان معمولاً از یک سالگی با کاوش در اشیاء، خلاقیت خود را بروز می‌دهند. آن‌ها در دو سالگی با روش‌های مبتکرانه‌ای می‌توانند به تنهایی از ابزارهای جدید استفاده کنند و از حدود هشت سالگی، حتی به این توانایی دست می‌یابند که یک سری ابزارها را خودشان درست کنند. تقریباً همه کودکان خلاق هستند و این خلاقیت بخشی از ماهیت آن‌هاست؛ اما آیا راهی برای خلاق‌تر کردن آن‌ها وجود دارد؟ روان‌شناسان تربیتی معتقدند که وجود دارد. در ادامه، پنج روش برای افزایش خلاقیت کودکان بر اساس آخرین تحقیقات انجام شده در این زمینه، ارائه خواهد شد.

۱. الگویی خلاق برای کودکان‌تان باشید

وقتی در کنار فرزندتان هستید، سعی کنید خلاق باشید. به‌تازگی نتایج حاصل از مطالعات تعدادی از پژوهشگران او کرآینی نشان داد که بچه‌های بسیار خلاق، والدین خلاق‌ی داشته‌اند. شاید سوال کنید که آیا این روابط به دلیل ژنتیک وجود دارد یا خیر؟ بعضی تحقیقات، ژن‌های خاصی را با خلاقیت مرتبط می‌دانند اما مطالعات نشان می‌دهد که ژنتیک تنها بخش کمی از خلاقیت افراد را در بر

کرونا و یادآوری اصل همدلی

به‌انسان‌ها



دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

چندروزی پیش در صفحه‌اینستاگرامی ام‌از دوستان‌پر سیدم در این روز هادر بحران همه‌گیری ویروس کرونا، برای کمک به دیگران که چاره‌هایی می‌کنند؟ بسیاری از دوستان عزیز مشغول در کار در مانی از تلاش‌های روزانه‌شان در نجات بیماران گفتند؛ صاحبخانه‌ای گفت دو ماه اجاره‌خانه را بخشیده‌است؛ جوان‌ترها گفتند برای انجام کارهای روزمره از جمله خرید به سال‌مندان و افراد آسیب‌پذیر محله‌شان کمک می‌کنند و غیره. راستش من به عنوان روان‌شناس می‌دانستم که بخشش و کمک کردن به دیگران می‌تواند چه تاثیر مثبتی بر روان و خلق فرد کمک‌کننده بگذارد؛ اما به نظر می‌آید بحران و مصیبت جمعی، روحیه همکاری و شفقت‌ورزی را در افراد پیش از پیش تقویت کرده‌است. همه‌گیری ویروس کرونا در سراسر دنیا، ما انسان‌ها را با حقایقی در باره خودمان آشنا کرد که فراموشش‌شان کرده بودیم. این بیماری، انسانیت‌ما را عیان کرد؛ خصلت‌های خوب بد، نیک و شر، اما در نهایت آن‌چه همه در آن اتفاق نظر دارند، این است: «بدون همکاری با یکدیگر ما دوام نخواهیم آورد». ما انسان‌ها دوباره داریم یاد می‌گیریم که به تنهایی حتی به‌شدت‌ترین امکانات فردی نمی‌توانیم از خودمان در برابر طبیعت دفاع کنیم. وقتی پای طبیعت به میان می‌آید، ما به شدت نیازمند همکاری، مراقبت جمعی و شفقت نسبت به یکدیگر هستیم. شفقت یعنی توانایی همدلی با دیگران به لحاظ شناختی و هیجانی (فکری و احساسی) از یک سو، دغدغه‌مندی و از آن مهم‌تر انگیزه اقدام برای بهبودی و تسکین رنج دیگران از سوی دیگر. در این تعریف، شفقت نجات‌بخش آدمی است. فرد مشفق خودش در رنج است اما می‌تواند هیجانات و رنج خود را با هدف کاستن از رنج دیگران، تنظیم و تحمل کند. این نوع شفقت، فراتر از شفقت با خود یا شفقت با عزیزان و وابستگان است؛ این شفقتی است اصیل و در ابعادی بزرگ و حتی جهانی. این شفقت است که باعث می‌شود کادر در مان به‌رغم خطر بیماری و خستگی از پان‌نشینند و برای نجات دیگری از جان‌شان هم بگذرند؛ این شفقت است که باعث می‌شود صاحبخانه‌ای به‌رغم مشکلات مالی خودش در دوران قرن‌طینه، اجاره را ببخشد؛ این شفقت است که ما را به یاد آسیب‌پذیری پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها انداخته‌است. این شفقت است که باعث می‌شود این روزها ما با کمک به دیگران حال خودمان را خوب کنیم.

هستید، می‌توانید از یک حوله‌نه فقط به عنوان یک حوله بلکه به عنوان یک شئل، پتو، کلاه و موارد دیگر استفاده کنید.

۲ به تماشای فیلم‌های تخیلی بنشینید

فیلم‌های تخیلی را با کودک خود تماشا کنید. نتایج تحقیقات در این باره نشان می‌دهد که اگر کودکان یک ویدئو کلیپ ۱۵ دقیقه‌ای با محتوای تخیلی را مشاهده کنند، خلاق‌تر می‌شوند. در حالی که این تحقیقات هنوز در باره تاثیر کتاب‌های تخیلی انجام نشده‌است اما به لحاظ نظری می‌تواند در مورد کتاب‌ها نیز صدق کند.

۳ کودک را درگیر یک نمایش خیالی کنید

نمایش خیالی نوعی فعالیت خلاقانه‌است؛ فعالیتی که مستلزم استفاده از تخیل و تظاهر است. در این شیوه، کودک داستان و ایده آن را از ابتدای سازد و از وسایل مختلف برای نشان دادن ایده‌هایش استفاده می‌کند. برای مثال، یک جعبه به یک تلفن یا هیولا تبدیل می‌شود که نشان دهنده، خلاقیت اوست؛ نتایج تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که میزان و کیفیت تخیل، مهارت‌های داستان‌گویی و بیان احساسات که کودکان در نمایش خیالی از خودشان بروز می‌دهند، با توانایی‌های تفکر خلاق همراه خواهد شد.

۴ همه‌آزادی‌هایش را نگیرید

این قدر به کودک خود نگویید چه کارهایی را انجام بدهد و چه کارهایی را انجام ندهد. مطالعات اخیر نشان داده‌است که وقتی والدین توقع بالایی از فرزندان خود دارند و در عین حال قادر به پاسخگویی به ایده‌های فرزندان خود نیستند، فرزندان‌ی با سطح خلاقیت پایین‌تر تحویل جامعه خواهند داد. اگر والدین خواسته‌های کمتری از فرزندان خود داشته باشند و آزادی بیشتری به آن‌ها (مثلاً برای انتخاب اسباب‌بازی یا یک دفتر و...) بدهند و در مقابل بیشتر پاسخگوی ایده‌های آن‌ها باشند، خلاقیت کودکان افزایش می‌یابد؛ بنابراین شاید به جای این که فرزند خود را به اجبار در هر کلاس زبان خارجی و هنری که خودتان به آن‌ها علاقه‌مند هستید ثبت‌نام کنید، می‌توانید به حرف فرزندان گوش کنید و ببینید که او شمار ا به کجای می‌برد و علایق‌اش چیست.

۵ نسل صفحه‌لمسی را درک کنید

بسیاری از والدین در زمینه محدود کردن دسترسی فرزندان‌شان به تلویزیون و رایانه نسبتاً سختگیرانه عمل می‌کنند زیرا معتقدند این دستگاه‌ها، خلاقیت آن‌ها را محدود می‌کند؛ اما تحقیقات اخیر پژوهشگران نشان می‌دهد که لزوماً این گونه نیست. در واقع، شما باید اجازه دهید کودک با برنامه‌هایی بازی کند که به‌وی اجازه می‌دهد تا تصمیمات خلاقانه‌تری بگیرد. به‌تازگی محققان گروه کوچکی از کودکان را هنگام استفاده از تبلت در خانه و مدرسه مشاهده کردند و دریافتند برنامه‌هایی که به کودکان امکان نوشتن، نقاشی، کولاژ، طراحی و نواختن می‌دهد، خلاقیت را در کودکان پرورش می‌دهد.

بانوان

دیوارها را با بشقاب‌های مامان بزرگ چشم‌نواز کنید

این روزها بشقاب‌های دیواری یکی از پرطرفدارترین تزییناتی هستند که در دکوراسیون خانه‌ها به کار می‌روند

فاطمه قاسمی

بشقاب‌ها پر از داستان هستند؛ هر کدام از آن‌ها یادگار عزیزی است که باید در بهترین شرایط و در مقابل دیدمان نگهداری شوند. بشقاب‌های قدیمی معمولاً بی‌استفاده و در کابینت خانه‌ها رها شده‌اند. این روزها بشقاب‌های دیواری یکی از پرطرفدارترین تزییناتی هستند که در دکوراسیون خانه‌ها به کار می‌روند و به دیوارهای خانه روحی تازه می‌دهند. دیوارهای خالی را اهروها، اتاق نشیمن و پذیرایی و در یک کالام گوشه به گوشه خانه را می‌توانید با نصب این ظروف زیبای قدیمی تزیین کنید. در ادامه مطلب، به چند نکته در باره این نوع چیدمان می‌پردازیم.

🌈 رنگ‌ها را تا حدی بشناسید

باید تطابق رنگ‌ها و رنگ‌های موافق و مخالف را بشناسید و بتوانید با کنار هم قرار دادن رنگ‌ها، فضای هنری زیبا و منحصر به فردی را با این بشقاب‌ها خلق کنید و با یک تضاد رنگی خارق‌العاده، دکوری منحصر به فرد در خانه داشته باشید. مثلاً بشقاب تزیینی سرامیکی با پس زمینه روشن برای دیوارهای با رنگ تیره که مخالف رنگ بشقاب‌های شماست، مناسب‌تر است.

🌈 از سبک‌های سنتی بشقاب‌ها بهره ببرید

طرح‌های زیبایی مانند گل سرخی، شاه‌عباسی و گل و مرغی، محیط شمار اسنتی جلوه می‌دهد. در کنار این بشقاب‌های سنتی و پر نقش از تعدادی بشقاب رنگی بسیار ساده استفاده کنید تا جلوه زیباتری به دیوار شما بدهد. این طرح‌های سنتی برای دیوارهای بخش غذاخوری مناسب‌تر است. چیدمان این بشقاب‌ها در کنار هم بسته به سلیقه و فضایی که در اختیار دارید، می‌تواند ردیفی، متقارن و نامنظم باشد.

🌈 طاقچه خانه را با شکوه‌تر کنید

اگر در پذیرایی خانه طاقچه‌ای دارید، می‌توانید از یک آئینه طرح‌دار در قسمت بالای طاقچه استفاده و برای پر کردن فضای باقی مانده اطراف آن، بشقاب‌ها را اضافه کنید.

🌈 فاصله‌ها را در نصب رعایت کنید

قبل از نصب بشقاب‌ها روی دیوار، آن‌ها را روی میز

قرار و مدار

روز نوشتن آرزوهای خوب

یک قلم و کاغذ بردارین، یک لیوان پای هم برای فوتون بریزین و بشیپین و به آرزوهای خوب فکر کنین. بعضی‌ها ششون رو هم بنویسین و بخارین ده‌دست تا این روزها با دیدن ششون، مس و مالتون بهتر و شادتر بشه.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳️ در مطلب «توصیه‌های بهداشتی برای پیشگیری از ویروس کرونا در مجتمع‌های مسکونی» تقریباً همه توصیه‌ها مربوط به رعایت مسائل بهداشتی در آسانسور بود که مربوط به خانه‌های بالا شهر یا نوساز می‌شود! الان برای مجتمع‌ما که آسانسور ندارد، پیشنهادی ندارید؟

✳️ ستون تصاویر مشابه در صفحه کودک، عالی بود، عالی. بچه‌ام، دقیقاً ۵ دقیقه سرگرم بود تا متوجه تفاوت علامت سوال در تصاویر شود. ممنون بابت سرگرمی.

✳️ مطلب ۶ توصیه‌شغلی برای روزهای تعطیلی را در صفحه خانواده چاپ کردید و تعطیلات از شنبه تمام می‌شود. کمی دیر چاپ نکردید این مطلب را؟ خخخ!

✳️ توصیه‌های ستون آشپزی من در صفحه سلامت برای من که به‌تازگی آشپزی را شروع کرده‌ام، عالی است. من یک مرد هستم که قرنطینه خانگی باعث شد تا به فکر افزایش مهارت‌هایم در آشپزی بيفتم که راستش تا امروز، خیلی موفقیت‌آمیز نبوده‌است!

✳️ در قسمت آنتی کرونا گفتید که چون زنان، کمتر سیگار می‌کشند به خاطر کرونا نمی‌میرند. راستش الان دور و بر ما که تعداد زن‌های سیگاری بیشتر از مردها شده‌است. ✳️ در باره مطلب «دسته بازی رو بذار زمین!»، باید بگم که اگر بخواین همین یک داخلوشی رو هم از ما بگیریدن، دیگه روزنامه نمی‌خونم. آخرتو این روزها بازی نکنیم، چه کنیم؟ اونم تو این خونه‌های آپارتمانی به در دخورو کوچک.

✳️ یادداشت «در آرزو کردن برای سال جدید حواس‌مان را جمع کنیم» در صفحه خانواده، خوب بود.

🌈 احساسات‌تان را به رئیس قبلی تان بگویید :

نکته بعدی، بیان احساسات به صورت آشکار است. گفته بودید از حرف زدن پشت سر او خسته شده‌اید. چرا مستقیم با خودش صحبت نمی‌کنید و احساسات خود را بیان نمی‌کنید. او دیگر رئیس شما نیست و بهتر است در یک فرصت مناسب، حرف‌هایتان را به او بگویید تا از لحاظ روانی تخلیه شوید.

🌈 به ثمرات اخراج‌تان نگاه کنید: ده سال گذشته

زندگی کاری‌تان را بررسی کنید. ببینید آن اخراج چه ثمراتی برای شما داشته‌است؟ بعضی مواقع اتفاقات به ظاهر بد سوخت، مقدمه تغییرات بزرگ و مثبت هستند. تادری بسته نشود، در دیگری گشوده نمی‌شود. باور داشته باشید فردی که از توان ذهنی و کار خودتان می‌خورد، به کسی محتاج نیست. خداوند روزی‌رسان است و فقط یک شرط دارد؛ آن‌هم تلاش انسان است که مشخصی است در این سال‌ها تلاش کرده‌اید که به این جایگاه رسیده‌اید. پس از آن‌چه دارید، لذت ببرید.

🌈 به حرف‌های همسر تان گوش دهید

مهم‌ترین قدم برای ارتباط موثر با همسر فرزندان‌تان، گوش دادن واقعی بدون حواس‌پرتی یا تظاهر به شنیدن است. این تصویر را که یک ارتباط خوب یعنی فقط شما

مشاوره خانواده

🌈 از خاطره گفتن شروع کنید

خاطره‌ها بسیار قدرتمندند. آن‌ها مغز را فعال و گفت‌وگورا جذاب می‌کنند و ما را اجتماعی‌نشان می‌دهند. هر از گاهی برای همسر و فرزندان‌تان از خاطرات جوانی‌با محل کارتان تعریف کنید.

🌈 برای شروع گفت‌وگو آمادگی ذهنی داشته باشید

برای شروع یک گفت‌وگو نیاز است از قبل موضوعی

نمی‌دانم چطور با همسر و فرزندانم سر صحبت را باز کنم؟

۴۵ ساله و کارگر یک شرکت پخش مواد غذایی هستم. مشکل من این است که نمی‌دانم چطور با همسر

و فرزندانم سر صحبت را باز کنم؟ نمی‌دانم درباره چه چیزهایی صحبت کنم؟ بیشتر روزها و اوقات توی

خودم هستم. چه کنم؟

احترام اسما عیلا زاده | روان‌شناس عمومی



شما از شرایط کنونی میزان ارتباط با خانواده خود ارضی نیستید و می‌خواهید تلاش کنید شرایط را تغییر دهید. این اتفاق بسیار مثبت است و شما را بابت این تلاش برای بهبود روابط خانوادگی، تحسین می‌کنم. برقراری ارتباط موثر، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی است. با توجه به این که شما هم نیاز به بهبود این مهارت برای زندگی بهتر دارید، برخی نکات ضروری برای ایجاد یک ارتباط موثر را با هم بررسی می‌کنیم.

مخاطب گرامی، امیدوارم که در

سال جدید موفق شوید این ماجرا را مدیریت کنید. چند نکته در باره پیام شما قابل اهمیت است که در

🌈 خودتان را از ار نه دهید: دوم این که توجه داشته

باشید که این احساسات فقط شمار آزار می‌دهد و نه اورا. با قبول این که او در آن زمان تصمیم اشتباه گرفته است، ولی شما در حال تاوان پس دادن هستید، دست از فکر و خیال بردارید و خودتان را آزار ندهید.



دکتر مهدی سوداوری | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره فردی

ادامه به آن‌ها اشاره می‌کنم.

🌈 به خودتان افتخار کنید: نکته اول این که باید به خودتان افتخار کنید. شما با این که در ۱۰ سال سختی زیادی کشیده‌اید اما متوقف نشده‌اید و به



زندگی‌سلام
شنبه
۲۳ فروردین ۱۳۹۹
شماره ۱۵۷۰

خانواده مشاوره