



## کارکردهای ناشناخته

# بازی با کودکان

بعضی از والدین تصور می کنند که تنها فایده همبازی شدن با فرزندانشان شادی و سرگرم شدن اوست اما این همه ماجرا نیست

سمانه تعلیم دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی

محموری

امروزه همه روان شناسان کودک بر این موضوع اتفاق نظر دارند که مهم ترین و موثرترین راه برای برقراری ارتباط و نفوذ در دنیای ساده و زیبای کودکی، بازی است. والدین به عنوان اولین همبازی های کودک پررنگ ترین نقش را در فرایند رشد ذهنی، روانی، جسمی و مهارت های زندگی به عهده دارند. والدینی که می خواهند با فرزند خود مشغول بازی شوند به این موضوع آگاهی دارند که نمی توان هر فعالیتی را بازی نامید بلکه بازی باید حداقل چند ویژگی شاخص داشته باشد. در ادامه به اصلی ترین ویژگی های یک بازی مناسب و کارکردهای کمتر شناخته شده آن برای کودکان اشاره خواهیم کرد.

### • ترندهای افزایش فواید بازی با کودکان

در هر نقش و جایگاهی که قرار داریم، وظیفه اصلی ما محافظت از سلامت جسم و روان کودک است. گاهی دیدہ می شود والدین بیشتر به نتیجه بازی علاقه مند هستند تا فرایند آن. این رفتار والدین به ایجاد کمال گرایی در کودک منجر می شود و مانع بزرگی برای لذت بردن در بازی های کودکانه است. والدین می توانند فواید بازی را که کودک در آن مرکزیت دارد، به چند شیوه افزایش دهند:

- ۱- بازی کودک را جدی بگیرند.
- ۲- از کشفیات کودک هیچان زده شوند.
- ۳- او را به خاطر موفقیت هایش تحسین کنند.
- ۴- صبور باشند و کودک را تشویق کنند.
- ۵- به فرایند بازی کودک ان بها دهند.

۶- همیشه انتظار نتیجه نهایی قابل پیش بینی را نداشته باشند.

### • ویژگی های یک بازی مناسب برای کودکان

اول این که بازی باید دارای انگیزه درونی باشد و آزادانه انتخاب شود و خوشایند کودک باشد. به عبارت دیگر کودک از انجام آن احساس رضایت و شادمانی داشته باشد. گاهی شاهد کودکانی هستیم که بازی را برای رضایت خاطر والدین انجام می دهند در حالی که خودشان

به بازی که انجام می دهند علاقه چندانی ندارند، مانند کودک کی که به اصرار والدین به سراغ تمرین های سخت ژیمناستیک می رود یا پدری که به دلیل علاقه اش به فوتبال، فرزندش را در کلاس های این ورزش ثبت نام می کند. در چنین شرایطی کودک به بازی به عنوان یک تکلیف و وظیفه نگاه می کند نه بازی که خود انتخاب کرده تا از آن لذت ببرد و تنها به اجبار یا برای به دست آوردن دل والدین خود آن را انجام می دهد. از دیگر ویژگی های بازی این است که واقعیت گریز باشد، یعنی به دور از مسائل و اتفاقات واقعی باشد؛ مانند کودک ۵ ساله ای که قطعه چوبی را اسب می پندارد و سوار بر آن به این سو و آن سوی خانه می دود، بازی هایی که در آن تخیل کودک گاهی او را سوار بر هواپیمای خیالی می کند و گاه کوسه ای شناور در دریا. والدین در چنین شرایطی باید با کودک همراهی کنند نه این که با خنده و تمسخر یا نگرانی به بازی او نگاه کنند.

### • از کارآموزی و تحقیق تا تفریح

بازی برای کودک فعالیتی شادی آور و نوعی پاداش است که می تواند در کنار این شور و نشاط، کارکردهای متفاوت دیگری را هم در پی داشته باشد:

**۱ کارآموزی** بدین معنی که مثلاً زمانی که کودک تلفنی را در دست گرفته و با فردی خیالی مشغول گفت و گو است، در جریان بازی می آموزد چگونه در زندگی واقعی به تلفن پاسخ دهد و چگونه از طریق تلفن با دیگران ارتباط برقرار و احساسات خود را بیان کند.

**۲ تحقیق** کودکان با بازی کردن، دنیای اطراف خود را مشاهده می کنند، جست و جوی می کنند، می اندیشند، کشف می کنند و.... بنابر این وقتی کودک مشغول بازی است از طریق همین بازی ساده به خواص آب پی می برد و متوجه می شود که بعضی از مواد و وسایل اطرافش در آب فرو می روند و بعضی در آن شناور باقی می مانند یا زمانی که با خاک یا گل بازی می کند، پی می برد که می تواند خلاقانه گل را شکل دهد یا از خاک به کمک آب گل بسازد. در حالی که بسیاری از والدین در چنین شرایطی به دلیل نگرانی از کثیف شدن کودک مانع از یکی از ارزشمندترین بازی ها و کشف های کودک می شوند.

**۳ کار درمانی** بازی یکی از ساده ترین راه ها برای دور شدن کودک از استرس ها، خستگی و تنش های روزمره است. تحقیقات بیانگر آن است که بازی می تواند به کاهش درد یا کنار آمدن کودک با درد یا بیماری کمک کند و استرس های وی را کاهش دهد.

**۴ تفریح** شاید بتوان گفت قابل مشاهده ترین کارکرد بازی همین تفریحی بودن و سرگرم شدن کودک است که بیشترین لذت را برای او به همراه دارد و البته، نکته مهمی هم برای سلامت روان کودک محسوب می شود.



شمارا عصبانی می کند و همزمان احساسات و افکاری را که به سراغتان می آید، طی چند روز یادداشت و برای جمع بندی، با دانستن این موارد و کمک یک مشاور این مسئله را حل کنید. زمانی که شما، ریشه این مشکل را بشناسید، می توانید با مشاور به حل این باره صحبت کنید تا با شما برای ترک این عادت نامناسب، همکاری کند.

موقعیت های مختلف باید بتوانید تشخیص دهید کدام حرف همسر تان به جا و منطقی و کدام حرفش، حرف زور و غیر منطقی است. البته اگر شما در برابر شنیدن هر حرفی، برداشت حرف زور می کنید و به هم می ریزید، لازم است حتما به کمک یک مشاور به حل مسائل روانی خود بپردازید تا هر چه سریع تر از این حالت رهایی یابید.

### • ریشه عصبانیت تان را کشف کنید

دوم آن که وقتی در مقابل کار نکرده و حرف زور عصبی می شوید، لازم است روی حالات خود کمی تأمل و بررسی کنید که در این موقعیت ها، درون خود چه حسی را تجربه می کنید یا حتی چه افکاری به ذهن تان خطور می کند؟ حتی می توانید به عنوان یک تمرین، این گونه عمل کنید؛ موقعیت هایی که

مجوز نگهداری سلاح شکاری مدل دو لول روی هم ته پر کوسه کالیبر 12 به شماره بدنه -KSH24675 01 ساخت ایران به نام حسین مهران پور به شماره ملی ۰۸۴۹۶۰۲۹۸۱ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

برگ سبز وسند کمیانی خودروی سهند مشکئی مدل ۱۳۸۲ به شماره ۷۴-۷۳ ج۳۶ شماره ۳۲۹۰۸۳۳۳۱۳ وشماره شاسی ۸۲۳۳۲۴۷۶ به نام حسن حیدر پور مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

برگ سبز وسند کمیانی خودروی سهند مشکئی مدل ۱۳۸۲ به شماره ۷۴-۷۳ ج۳۶ شماره ۳۲۹۰۸۳۳۳۱۳ وشماره شاسی ۸۲۳۳۲۴۷۶ به نام حسن حیدر پور مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

برگ سبز خودرو یزید به نام حسن باقری نسب به شماره انتظامی ایران ۱۴۹۵ ق۷۴۶ و شماره موتور ۴۹۴۷۷۱۴ و شماره شاسی NAS۴۱۱۰۰D۱۲۸۷۲۷۳ مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

برگ سبز وسند کمیانی خودروی سهند مشکئی مدل ۱۳۸۲ به شماره ۷۴-۷۳ ج۳۶ شماره ۳۲۹۰۸۳۳۳۱۳ وشماره شاسی ۸۲۳۳۲۴۷۶ به نام حسن حیدر پور مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

کارت ، بیمه و معافه فنی خودرو یزید بنام ام البنین خانزاده به شماره انتظامی ۲۲ آریان ۶۹ و شماره موتور ۰۰۹۴۳۷۲۷ و شماره شاسی ۸۱۴۱۲۲۸۳۳۸۱۸۶ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

برگ سبز وسند کمیانی خودروی سهند مشکئی مدل ۱۳۸۲ به شماره ۷۴-۷۳ ج۳۶ شماره ۳۲۹۰۸۳۳۳۱۳ وشماره شاسی ۸۲۳۳۲۴۷۶ به نام حسن حیدر پور مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

صور تجلسه انتقال واحد مسکونی بلوک ۱۷ واحد ۱۲ شهر گلپایا به شماره نامه ۱۴۰۱/۱۹۷۲ مورخ ۱۴۰۱/۳/۱۷ از شرکت الواسین به خانم الهه افتخاری حسن آباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

انشار آگهی اجرای مواد ۷ و ۸ و ۱۰ آیین نامه اجرایی قانون الحاق مواد به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مورخه ۱۴۰۱/۳/۱۷ از شرکت الواسین به خانم الهه افتخاری حسن آباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

انشار آگهی اجرای مواد ۷ و ۸ و ۱۰ آیین نامه اجرایی قانون الحاق مواد به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مورخه ۱۴۰۱/۳/۱۷ از شرکت الواسین به خانم الهه افتخاری حسن آباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

انشار آگهی اجرای مواد ۷ و ۸ و ۱۰ آیین نامه اجرایی قانون الحاق مواد به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مورخه ۱۴۰۱/۳/۱۷ از شرکت الواسین به خانم الهه افتخاری حسن آباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

انشار آگهی اجرای مواد ۷ و ۸ و ۱۰ آیین نامه اجرایی قانون الحاق مواد به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مورخه ۱۴۰۱/۳/۱۷ از شرکت الواسین به خانم الهه افتخاری حسن آباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

انشار آگهی اجرای مواد ۷ و ۸ و ۱۰ آیین نامه اجرایی قانون الحاق مواد به قانون ساماندهی و حمایت از تولید و عرضه مسکن مورخه ۱۴۰۱/۳/۱۷ از شرکت الواسین به خانم الهه افتخاری حسن آباد مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به صورت فوق العاده آگهی دعوت دومین جلسه مجمع عمومی عادی به صورت فوق العاده شرکت مسافربری تندوره سیر ابیورد به شماره ثبت ۳۶ (ستاره سابق) در مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۲۲ در محل شرکت تشکیل می گردد بدین وسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت می گردد در ساعت ۷ بعد از ظهر پنجشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۲۲ حضور به هم رسانند. دستور جلسه: ۱- اتخاذ تصمیم نسبت به خط مشی شرکت و فعالیت آن ۲- انتخاب مدیران و بازرسان ۳- رسیدگی به ترازنامه، حساب سود و زیان مالی واخذتصمیم راجع به تقسیم سود ۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار آگهی های دعوت مجمع عمومی رئیس هیئت مدیره شرکت حمیدرضا شکوهمند ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به صورت فوق العاده آگهی دعوت دومین جلسه مجمع عمومی عادی به صورت فوق العاده شرکت مسافربری تندوره سیر ابیورد به شماره ثبت ۳۶ (ستاره سابق) در مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۲۲ در محل شرکت تشکیل می گردد بدین وسیله از کلیه سهامداران محترم دعوت می گردد در ساعت ۷ بعد از ظهر پنجشنبه مورخه ۱۴۰۲/۱۰/۲۲ حضور به هم رسانند. دستور جلسه: ۱- اتخاذ تصمیم نسبت به خط مشی شرکت و فعالیت آن ۲- انتخاب مدیران و بازرسان ۳- رسیدگی به ترازنامه، حساب سود و زیان مالی واخذتصمیم راجع به تقسیم سود ۴- تعیین روزنامه کثیرالانتشار آگهی های دعوت مجمع عمومی رئیس هیئت مدیره شرکت حمیدرضا شکوهمند ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

## رنگ متفاوت دنیا برای افسرده ها!

تحقیقات جدید نشان می دهد که جهان برای افراد افسرده، حداقل در سطح ناخودآگاه، واقعا خاکستری به نظر می رسد

منبع: livescience.com

فرنگیس یاقوتی | مترجم

شاید شما هم این جمله را از افراد افسرده شنیده باشید که زندگی دیگر برای ما رنگ سابق را ندارد. احتمالا بعدش هم گفته اید که آن فرد، بزرگنمایی می کند و این طور نیست، اما تحقیقات جدید نشان می دهد که جهان برای افراد افسرده، حداقل در سطح ناخودآگاه، واقعا خاکستری به نظر می رسد.

### • نحوه انجام این پژوهش

محققان دانشگاه فرایبورگ آلمان قبلاً اعلام کرده بودند که افراد مبتلا به افسردگی در تشخیص تفاوت کنتراست سیاه و سفید مشکل دارند و برای این منظور از یک معیار تا حدودی ذهنی استفاده کرده بودند، اما به تازگی مطالعه جدیدی که در نشریه Biological Psychiatry منتشر شده است، بر اساس اندازه گیری شبکه چشم نشان می دهد که افراد افسرده ممکن است دنیا را متفاوت از افراد غیر افسرده ببینند. تیم تحقیقاتی، ۴۰ بیمار مبتلا به افسردگی شدید و ۴۰ فرد سالم را بررسی کردند و از آن ها خواستند به تخته شطرنجی که ۱۲ بار بر ثانیه روی صفحه نمایشگر سوسو می زند، نگاه کنند. در همین حال، محققان از یک اندازه گیری عینی به نام الگوی الکترو رتینو گرام استفاده کردند که شبیه الکترو کار دیو گرام (ECG) شبکه چشم است و پاسخ نورون های داخل سلول های شبکه را نشان می دهد.

### • علت خاکستری دیدن جهان توسط افسرده ها

دکتر «Ludger Tebartz van Elst» محقق ارشد این مطالعه گفت: «این بینایی آگاهانه نیست بلکه خیلی سریع تر از آن چیزی است که شما آگاهانه چیزی را در چند میلی ثانیه در ک کنید.» بعد از بررسی های مختلف محققان به این نتیجه رسیدند که در بیماران افسرده نسبت به افراد سالم، پاسخ شبکه چشمی به کنتراست های مختلف سیاه و سفید کمتر بود. نتایج بدون در نظر گرفتن این که آیا بیماران داروهای ضد افسردگی مصرف می کردند یا خیر، باقی ماند. در حالی که محققان دقیقاً مطمئن نیستند که چرا افراد افسرده ممکن است جهان را خاکستری ببینند اما احتمال می دهند این اتفاق به دلیل کمبود دوپامین است. دانشمندان این مطالعه خاطر نشان کردند، اگرچه این یافته ها قوی هستند، اما هنوز باید در مطالعات بیشتر تکرار شوند.

### بریده کتاب

شهرهای ناشناخته چه خوب هستند! وقت و جای آن است که تصور کنی همه کسانی که چلویت سیب می شوونک آدم های مهربانی هستند وقت رویا است...

برگر فته از کتاب «سفر به انتهای شب» اثر لونی فردینان سلین

یادقنی معمولی در سریال پایتخت افتادم. \* در زندگی سلام بنویسید که از لحاظ پزشکی، کدام نوع نان مثلا سنگک، بربری، لوش و... هضم راحت تری دار و دوبرای سلامت، مفیدتر است؟ \* وقتی اینستاگرام فیلتر شده، توصیه های میلیاردر شدن از زبان یک اینفلوئنسر به چه دردمانی خوره؟ \* بعضی از افراد هم می خوان همه مشکلات روانی رو باقرص دارودرمان کنن، در صورتی که این راهش نیست. \* قبل از روز زن که مطلب «تحکیم روابط در سایه هدیه» رو چاپ کردین. قبل از روز مرد هم از دواج کنم و مامانم رو به آرزوش برسونم. مربوط به مطلب «۷ قانون میلیاردر شدن».

ما و شما راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۰۹۳۵۳۳۹۴۵۷۶ و تلگرام ۲۰۰۹۹۹۹

\* من اگر می تونستم ۲۵ میلیون تومان بدهم برای بالن سواری، خودم بال در می آوردم و پرواز می کردم! \* مطلب صفحه سلامت درباره اکتشافات جالب تئذیه ای ۲۰۲۲ خواندنی بود. \* صفحه سرگرمی! سود کوی قوی تر و سخت چاپ بفرمایید. \* میلیاردر شدن پیشکش، من چند صد میلیون هم داشته باشم، برام کافیه تا بتونم از دواج کنم و مامانم رو به آرزوش برسونم. مربوط به مطلب «۷ قانون میلیاردر شدن».

سند کمیانی و برگ سبز سند مالکیت سواری یزو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۲۱۸ مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره ۱۳۴۸۳۱۴۱۵۶۸ و شماره شاسی ۸۳۰۶۱۹۴۸ شرکت نجر خراسان مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۳۹۰/۱۰/۱۵

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمیانی) و کارت اتومبیل وات سایا ۱۵۱ مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۲۲-۲۴۷۹۴۴ و شماره موتور M136058404 و شماره شاسی NAS451100J4978305 به نام داووده مرد اول مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۵

برگ سبز خودرو یزو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ایران ۲۳-۲۹۰۳ و شماره موتور 174B0011427 و شماره شاسی NAAP13FE2HJ1183720 مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۲

آگهی اعلام مفقودی کارت بازرگانی بدین وسیله به اطلاع می رساند کارت بازرگانی متعلق به سازمان همیاری شهرداری های خراسان رضوی با شماره و شناسه ملی ۱۴۰۰۲۲۴۶۱۷ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۳۹۰/۱۰/۱۶

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمیانی) و کارت اتومبیل وات سایا ۱۵۱ مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۲۲-۲۴۷۹۴۴ و شماره موتور M136058404 و شماره شاسی NAS451100J4978305 به نام داووده مرد اول مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۵

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمیانی) و کارت اتومبیل وات سایا ۱۵۱ مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۲۲-۲۴۷۹۴۴ و شماره موتور M136058404 و شماره شاسی NAS451100J4978305 به نام داووده مرد اول مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۵

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمیانی) و کارت اتومبیل وات سایا ۱۵۱ مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۲۲-۲۴۷۹۴۴ و شماره موتور M136058404 و شماره شاسی NAS451100J4978305 به نام داووده مرد اول مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۵

برگ سبز وسند مالکیت (برگ کمیانی) و کارت اتومبیل وات سایا ۱۵۱ مدل ۱۳۹۷ به رنگ سفید روغنی به شماره پلاک ایران ۲۲-۲۴۷۹۴۴ و شماره موتور M136058404 و شماره شاسی NAS451100J4978305 به نام داووده مرد اول مفقود شده فاقد اعتبار است. ۱۳۹۰/۱۰/۱۵

زندگی سلام  
سه شنبه  
۱۳ دی ۱۴۰۱  
شماره ۲۳۴۲

### خانواده و مشاوره

۳