

قصه بگوئید و آموزش دهید

بسیاری از والدین فکر می کنند که نباید مسائل مالی و اقتصادی را به فرزندان کوچک خود آموزش دهند و دوست ندارند دلبندان شان از سن کم وارد این‌گونه مسائل شوند. اما توجه داشته باشید که دوران کودکی بهترین سن یادگیری است و اگر فرزندان شما از همین سن کم با استفاده از بازی، کتاب داستان و راه های سرگرم کننده، مفاهیم ساده اقتصادی را بیاموزند، زمانی که بزرگ تر شوند در برابر مسائل مالی و حتی سایر مسائل زندگی دست و پایشان را گم نمی کنند و به خوبی می دانند که چگونه تصمیم گیری کنند تا به مشکل نخورند؛ در واقع کسانی که از سنین کم با این مفاهیم آشنا می شوند، در آینده بهتر از عهده مسائل زندگی برمی آیند. بنابراین اصلاً نگران نباشید، درباره مسائل

اقتصاددان های کوچولو

چگونه به کودکان ۳ساله درس زندگی اقتصادی بدهیم؟

فاطمه سوزنجی کاشانی
روزنامه‌نگار

از پرتوقع بودن دلبندان شان می نالند و با وجود قیمت های نجومی کالاها و خدمات در این دوره و زمانه، برخی از آن ها توان مالی برای برآورده کردن خواسته های نامحدود آن ها را ندارند. البته فقط والدین از این وضعیت ناراحت نیستند، بلکه کودکان نیز گله مندند و حرف هایی برای گفتن دارند. اغلب کودکان خواسته های متنوعی دارند و به دلیل تبلیغات فراوان و کالاهای رنگارنگ بازارها یا به دلیل اینکه می بینند هم سن و سالان شان برخی از کالاهای جذاب را دارند، آن ها نیز به شدت وسوسه می شوند که آن چیزها را داشته باشند. بعضی از کودکان در برابر خواسته های

اقتصادی با کودکان تان صحبت کنید و آن ها را اقتصادی بار بیاورید. البته حواس تان باشد که بی گدار به آب نزنید و مفاهیم کلان اقتصاد که هیچ چیزی از آن را متوجه نمی شوند یا مفاهیمی را که باعث نگرانی و ناامیدی فرزندان تان می شود به آن ها منتقل نکنید. خوشبختانه هم اکنون کتاب داستان های جذابی در مورد مسائل اقتصادی برای کودکان با توجه به سن شان طراحی شده که به خوبی مفاهیم اقتصادی را به آنان منتقل می کند. کتاب های آموزشی مانند اقتصاددان کوچک یا کتاب داستان هایی مانند تصمیم های جانی، روز خرید، مرد و گاری اش و... شما می توانید از طریق این کتاب ها به راحتی اقتصاد را به کودکان تان آموزش دهید.



من با دیدن این مشکلات و دغدغه ها نتوانستم دست روی دست بگذارم و هیچ کاری نکنم؛ بنابراین به عنوان یک دانشجوی رشته اقتصاد به دنبال راه حل رفتم و از این به بعد نتایجی که به دست آورم را از طریق این هفته نامه در اختیار تان می گذارم. در مقاله امروز مفاهیم اقتصادی نیاز و خواسته را که بهتر است در سن ۳ تا ۵ سالگی به دلبندان تان آموزش دهید معرفی کرده ام. البته اگر فرزند بزرگ تری دارید که هنوز این مفاهیم را نمی داند، بهتر است تا دیر نشده به آن ها نیز این مفاهیم را منتقل کنید.

● نیاز و خواسته، اولین مفاهیم آشنایی کودکان با اقتصاد

سن ۳ تا ۵ سالگی بهترین زمان برای آشنایی کودکان با نیاز و خواسته است؛ نیازها چیزهایی است که ما برای زنده ماندن نیاز داریم؛ مانند آب، غذا، پناهگاه، لباس، مراقبت بهداشتی و...، خواسته ها چیزهایی است که دوست داریم داشته باشیم؛ مانند وسایل الکترونیکی، اسباب بازی، تلویزیون، جواهرات و... . برای اینکه کودکان تان بتوانند تفاوت بین نیاز و خواسته را تشخیص دهند، باید درمورد چیزهای مختلفی که در اطراف تان وجود دارد صحبت کنید و در موقعیت های مختلف از آن ها بپرسید که کدام نیاز و کدام خواسته است. مثلاً می توانید به آن ها بگویید که برای

بررسی هزینه‌های انواع مشاوره‌های کودک

برای مشاوران کودک دست به جیب شویم!



همه ما در برهه ای از زندگی خود مشکلاتی را تجربه کرده ایم. این مشکلات یا با تفکر و اندیشه وراه حل های خودمان حل شده است یا در مسیر مشورت با دیگران یا به اصطلاح مشاوره قرار گرفته است. توانایی بیان و توضیح مشکلات یکی از معیارهایی است که می بایست مورد توجه قرار بگیرد. مسئله باید به درستی شرح داده شود تا مسیر درستی را در جهت حل شدن، طی کند. اما آیا همه کسانی که دچار مشکلی هستند،می توانند مشکل خود را به خوبی بیان کنند؟ برای مثال در رده سنی کودکان بیان و یافتن راه حلی برای رفع مشکل ایجاد شده، کار دشواری است.

حایه زحتمکش
کارشناس امور تربیتی



یکی از وجوه تمایز میان مشکلات بزرگ سالان و مشکلات کودکان نیز همین است. کودکان نیاز به مشاوره های تخصصی تر و متناسب با سن خود را دارند. کسی که به خوبی بتواند از دل جملات کودکانه ای که کودک بیان می کند، عمق موضوع را درک کند و راه حلی مناسب را ارائه کند قطعاً مشاور مناسبی برای کودک شماست.

کودکان در بدو ورود به مدرسه و بصورت کلی در دوره ابتدایی با مشکلات عیدیه ای از جمله عدم تمرکز، بیش فعالی، عدم همکاری در امور کلاس، ترس، خجالت، یا سیطنت های بیش از حد و یا اختلال در خواندن، نوشتن و یادگیری و ... مواجه هستند. همه این مشکلات راه حلی دارند و نکته مهم اینجااست که آن راه حل در دست شخصی به نام مشاور کودک است.

اما سوال هایی که ممکن است در زمینه مشاوره کودک برای هر خانواده نگران و دلسوزی پیش بیاید چیست؟

● چرا باید به مشاور کودک مراجعه کنیم؟

مراجعه به مشاور کودک امری مهم و موثر در جهت بالا بردن سطح روحی، روانی و اعتماد به نفس در کودکان است. چرا که اگر مشکلات کودک را در سنین دبستان از بین ببریم، این مشکلات بعدها مزمن نخواهند شد. در مورد این گروه سنی، به علت انعطاف پذیر بودن احساسات و عواطف آنها، مشکلات به سادگی رفع می شوندو در آینده ،کمتر با کودکان و نوجوانان دارای مشکل یا بزهکار،مواجه خواهیم بود.

در دوره ابتدایی نیز، شناسایی و درک دانش آموزان باید هر چه زودتر صورت گیرد و بهتر است از همان بدو ورود آنان به دبستان، علاقمندی هارفتارها، واکنش ها و سایر خصوصیاتشان اطلاعاتی به

دست آید وبعدها نیز این عمل، با تماس های مستقیم و با روش های مختلف ادامه یابد. در این کار مسلماً باید از روش ها و فنون مشاوره ای می بایست استفاده کرد.

● چه هنگام می بایست به مشاور کودک مراجعه کنیم؟

در ابتدا باید در نظر بگیریم که کودکان، کودکان! این مهم ترین نکته در امور تربیتی کودکان است. قرار نیست فرزند شما مدال افتخار شما باشد و اکنون که شما می خواهید رفتار کند. کودک باتوجه به دوره های رشد خود رفتار می کند و بسیاری از واکنش های کودکان بخصوص در سنین پایین و دوران ابتدایی طبیعی است. پر خاشگری،لجبازی،شیطنت و...خیلی موارد دیگر اگر از حد طبیعی فراتر نرود، در زمره رفتارهای عادی وطبیعی است که یک کودک انجام می دهد.

معمولاً معیار ثابئی برای رفتار طبیعی کودک وجود ندارد. کودکان بدلیل سرعت رشدی که دارند در هر دوره از رشد خود رفتارهای متفاوتی را بروز می دهند.اما نکته مهم اینجااست که کودکان به حرف های والدین خود توجهی ندارند بلکه تنها و تنها عمل و عکس العمل والدین خود را مشاهده می کنند.

آنچه والدین انجام می دهند در ناخودآگاه کودکان بصورت دقیق ثبت و ضبط می شود. و در هنگام مواجهه با مسئله مشابه همان واکنش ها را نشان می دهند.

بسیاری از والدین برای ترس های بیش از حد در کودکان، بیش فعالی و عدم تمرکز در آن ها، لجبازی های مکرر و بدون دلیل، افسردگی و کم حرفی، یا برعکس پرحرفی های آزار دهنده و در وهله بعد برای اختلالات یادگیری در خواندن، نوشتن،نقاشی

کشیدن، حل ریاضیات و مسائل و... به مشاور کودک مراجعه می کنند. برای تشخیص یک اختلال باید به نشانه ها دقت کنیدا شما تنها می توانید نشانه ها را بررسی کنید. اما تشخیص و تایید یک اختلال تنها بر عهده مشاور یا روانشناس است.

۱.فقدان شور و اشتیاق برای خواندن و نوشتن
۲.مشکل در به خاطر سپاری همه چیز
۳.انجام کارها به کندی
۴.مشکل در تمرکز ماندن به روی چیزی
۵.نفهمیدن مسائل انتزاعی
۶.عدم توجه به جزئیات و یا توجه بیش از حد به جزئیات
۷.مهارت های اجتماعی ضعیف و ...
نشانه هایی از نوعی اختلال در کودک شما هستند. البته تشخیص اختلال علاوه براین نشانه ها شرایط خاص و تایید مشاور یا روانشناس را نیز می طلبد و صرفاً نشانه ها دلیلی بر تایید امر نیست. یک قبل از رفتن به مشاوره انتظارات خود از مشاوره و جلسه مربوطه و نتیجه ای را که می خواهید حاصل شود روی برگه ای بنویسید. اگر سوال مهم و سوالات جزئی نیز دارید می توانید یادداشت کنید تا در هنگام برگزاری جلسه سوال را فراموش نکرده و پاسخ خود را دریافت کنید.

دو. پیش از رفتن به مشاوره به کودک خود درباره مشاوره، نوع مکان آن، کاری که در آن جا انجام می دهید و...توضیحی کوچک و مفید ارائه کنید تا فرزند شما از مراجعه به مشاور نترسد و این احساس در او بوجود بیاید که شخصی قرار است به او و زندگی اش کمک کند.

سه. سعی کنیم مشکل کودک را توضیح ندهیم.اجازه بدهیم رابطه ای دوطرفه میان مشاور و کودک ما شکل بگیرد و خود کودک



دخلوخرج

شنبه ۵ مرداد ۱۳۹۸ - شماره ۲۶

شماره ۲۰۱۵۶ *خرسان*

آموزش

زنده ماندن به مایعات نیاز داریم، اما اگر نوشابه یا برخی از نوشیدنی های دیگر را نخوریم علاوه بر اینکه اتفاقی نمی افتد، برای حفظ سلامتی مان نیز بهتر است. همچنین ما برای زنده ماندن و سالم ماندن به پروتئین، ویتامین و... نیاز داریم که این ها از راه خوردن غذا، میوه ها و سبزیجات تأمین می شود؛ اما به بستنی یا برخی خوراکی های دیگر نیاز نداریم و این ها خواسته هستند. پس از اینکه توانستید فرزندان تان را با این دو مفهوم آشنا کنید، باید به آنان اولویت بندی نیازها و خواسته ها را بیاموزید و برای این کار می توانید به آن ها بگویید که اگر تمام پولی که دارید را برای خریدن اسباب بازی های آنان خرج کنید، دیگر پولی برای خریدن غذا یا چیزهای مهم دیگر باقی نمی ماند. برای اینکه مفهوم نیاز و خواسته درآن ها نهادینه شود و به صورت سر گرم کننده باشد، می توانید از آن ها بخواهید نقاشی چندتا از نیازها و خواسته هایشان را بکشند و به شما توضیح دهند که کدام یک از آن ها برایشان مهم تر است و کدام یک اهمیت چندانی ندارد. اگر دلبندتان نمی تواند تصور آن ها را بکشد، خود شما چند تا از نیاز ها و خواسته ها را بکشید و مثلاً بگویید نیازها را یک رنگ کنند و خواسته ها را رنگ دیگر. همچنین می توانید با استفاده از خمیربازی با کودک تان چند تا از کالاهایی که نیاز است و چند کالایی که خواسته است را درست کنید.

شروع به حرف زدن کند.

چهار. در صورت صلاحدید مشاور جملات کودک را کامل کنیم وگرنه در روند مشاوره دخالت نکنیم. حتی اگر کودک رازی از زندگی شما را برملا کرد نگران و مضطرب نشوید چرا که شما مشاور را بعنوان امین خود انتخاب کرده اید.

پنج. به مشاور اعتماد کنید و سعی در پنهان کاری نداشته باشید.

شش.برای گرفتن نتیجه درمانی مطلوب، عجله نکنید و جلسات درمان را به شکل مداوم ادامه دهید. مشکل ایجاد شده ناگهانی به وجود نیامده که ناگهان هم بهبود یابد. بنابراین باید صبور و شکبیا باشید.

هفت. اگر در جلسه مشاوره تمرینی گفته شده است به فرزند خود کمک کنید تا تمرین ها را به موقع مر تب، منظم و دقیق انجام دهد. دقت کنید که تمرینات را شما نباید انجام دهید و این کودک است که تحت مشاوره می باشد.

● چند نمونه از اختلالات کودکان و راه حل های مربوط به آن یک ترس:

بسیاری از والدین هستند که برای درمان مشکل ترس کودکانشان به مشاور کودکان مراجعه می کنند. باید بدانید که ترس در سنین ۴ تا ۵ سالگی یکی از شایع ترین مشکلات کودکان است که مهم ترین عامل از بین برنده آن رفتار والدین با کودک است.

ترس هایی مانند ترس از حیوانات، تاریکی، رفتن به دکتر، امپول، صحبت با کسی غیر از خانواده و... در بچه هایی که زمینه اضطراب دارند یا والدین یا آن ها بدرفتاری می کنند، بیشتر است و گاهی این ترس ها تا بزرگسالی هم ادامه پیدا می کند.

بهترین راه ها این است که درباره ترس کودکان با آن ها صحبت کنید برای مثال در روشنایی روز تمام وسایل اتاق را بررسی کنید و همان کار را در شب نیز انجام دهید و کودک را با خودتان به تاریکی ببرید تا احساس امنیت کند و بداند تاریکی چیز بجز نبود نور نیست و ترسی ندارد.

یا برای ترس از حیوانات می توانید کودک خود را به باغ وحش ببرید و درباره آفریده های خدا با او صحبت کنید تا دیدگاه او را نسبت به حیوانات تغییر بدهید که البته رف ترس در هر موردی زمانبر است

دو. اختلال در نوشتن:

کودکانی دارای اختلال نوشتن، ممکن است اشکالات و خطاهای زیر در نوشتن آن ها دیده شود:

•نوشتن نادرست و ناقص

•برعکس نویسی

• حروف بزرگ و کوچک، یا اندازه های نامنظم

• کلمات یا حروف ناتمام، کلمات حذف شده

•فاصله های نامناسب بین کلمات و حروف

• هر رنگ نوشتن و فشار دادن مداد بر روی کاغذ

•نوشتن آهسته

•محدودیت در انتخاب کلمات و...

● اما راه حل چیست؟

برای کودکان با مشکلات زبان نوشتاری از راهبردهایی شامل تمرین آمادگی برای نوشتن، آموزش و تمرین استفاده مناسب از مداد، مداد ها، تمرین برای روان نویسی و آموزش مستقیم برای توسعه سازمان دهی نوشتن استفاده می شود. همچنین می توان از راهبردهای جانبی دیگر مانند استفاده از کامپیوتر و سایر وسایل کمک آموزشی استفاده کرد.

و سایر اختلالات که با مراجعه به مشاور کودک می توان آن ها را برطرف نمود.

اما سوال بعد این است که هزینه رفتن به مشاوره کودک حدوداً چقدر آب می خورد؟

برای برآورد هزینه رفتن به مشاوره باید نکات زیادی را در نظر بگیرید که باتوجه به آن ها محدوده قیمت برای یک جلسه ۴۵دقیقه ای مشاوره، ممکن است تغییر کند. سطح علمی بودن تحصیلاتی مشاور، نوع مدرک و سابقه او، عضو هیئت علمی بودن یا نبودن، نوع مرکز بسته به دولتی یا خصوصی بودن، نوع مشکل مراجعه کننده و خدمات متنوعی که در آن مرکز عرضه می شود می تواند عامل تغییر نرخ های ارائه شده باشد. نکته مهم اینکه نرخ ها بصورت حدودی ذکر شده و ممکن است متغیر باشد. اما رفتن به مراکز مشاوره و استفاده از امکانات آن ها قطعاً تاثیر بسزایی بر جهت دهی درست و اصولی در مسیر تربیت کودک شما خواهد داشت.

مشاوران تخصصی (کارشناسی و کارشناسی ارشد)	مشاوران خصوصی (دکتر ا و هیئت علمی)	مشاوران آموزش و پرورش(دولتی)	مشاوران یهزیستی	مشاوران جهاد دانشگاهی
۳۵ تا ۶۵ هزار تومان	حدوداً ۸۰ تا ۱۲۰ هزار تومان	حدوداً ۱۰۱ تا ۳۵ هزار تومان	حدوداً ۲۰ تا ۴۵ هزار تومان	حدوداً ۲۰ تا ۵۵ هزار تومان