

بسم الله الرحمن الرحيم

من و کودک آرام من

نویسندگان :

شهلا ده بزرگی شیرازی

رقیه دانشمند

انتشارات ارسطو

(چاپ و نشر ایران)

زمستان ۱۳۹۹

سرشناسه : ده‌بزرگی شیرازی، شهلا، ۱۳۵۲-
عنوان و نام پدیدآور : من و کودک آرام من / نویسندگان شهلا ده‌بزرگی شیرازی،
رقیه دانشمند.

مشخصات نشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران) ، ۱۴۰۱.
مشخصات ظاهری : ۳۷ ص. : مصور (رنگی).

شابک : ۲۴۰۰۰۰ ریال : ۲-۹۷۱-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸

وضعیت فهرست نویسی : فیپا

یادداشت : کتابنامه : ص. ۳۷.

Peace of mind in children

موضوع : آرامش ذهنی در کودکان

Anxiety in children — Diagnosis

اضطراب در کودکان -- تشخیص

Fear in children

ترس در کودکان

شناسه افزوده : دانشمند، رقیه، ۱۳۵۴-

رده بندی کنگره : BF۶۳۷

رده بندی دیویی : ۱۵۸/۱

شماره کتابشناسی ملی : ۸۹۷۸۶۷۶

اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : من و کودک آرام من

نویسندگان : شهلا ده‌بزرگی شیرازی - رقیه دانشمند

ناشر : ارسطو (سامانه اطلاع رسانی چاپ و نشر ایران)

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - زمستان ۱۳۹۹

چاپ : مدیران

قیمت : ۲۴۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب‌رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۲-۹۷۱-۴۳۲-۶۰۰-۹۷۸

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست مطالب

پیشگفتار	۵
مقدمه	۸
فصل اول : آرامش	۱۰
معنای آرامش و آسایش	۱۰
راههای رسیدن به آرامش در قرآن	۱۱
چه کنیم تا در زندگی آرامش داشته باشیم؟	۱۲
آرامش از نظر روانشناسی چیست؟	۱۳
روش های ایجاد آرامش در کودک	۱۴
تصویرسازی ذهنی	۱۵
فعالیت ذهنی	۱۶
خندیدن	۱۷
نوازش کردن در آغوش گرفتن	۱۷
سفت کردن انگشتان پا یا دست	۱۸

فصل دوم: استرس و اضطراب	۱۹
استرس در کودکان	۱۹
بررسی استرس در کودکان	۲۰
عوامل استرس کودکان	۲۱
منشأ استرس کودکان	۲۲
علائم و نشانه های استرس	۲۴
چگونه می توان به کودکان در کاهش استرس کمک کرد؟	۲۵
راه های کاهش اضطراب کودک	۳۲
راهکارهای کنترل اضطراب در دانش آموزان ابتدایی	۳۳
اضطراب کودکان به چه معناست؟	۳۳
علائم اضطراب چیست؟	۳۴
چند درصد از دانش آموزان ابتدایی از مدرسه هراس دارند؟	۳۴
چه کودکانی بیشتر در معرض تهدید هستند؟	۳۵
در این بین خانواده چه نقشی دارد؟	۳۵
وظیفه مسئولان مدرسه چیست؟	۳۶
منابع	۳۷

پیشگفتار

کودکی دورانی از زندگی است که در دیدگاه بیشتر مردم دنیا با آرامش، شادی و بازی همراه است. این ویژگی ها شاید در دوران گذشته که زندگی شتاب کمتری داشت و انسان ها برای پرداختن به شادی روح و روان خود فرصت بیشتری داشتند، در زندگی کودکان جریان داشت، اما اکنون با بزرگتر هایی که همیشه برای هر کاری وقت کم دارد و باید خیلی زود کار دیگری را شروع کنند و وظایف بسیار زیادی که برای کودکان تعریف می شود با شرایط دیگری روبرو هستیم کودکان امروز برای صحبت کردن با پدر و مادر و خواهر و برادر خود باید منتظر صحبت باشند، همینطور برای بازی کردن، دویدن، بلند خندیدن، کنجکاوای کردن کشف و تجربه کردن با خاک و آب و در دل طبیعت بازی کردن باید منتظر معجزه ای در زندگی خود باشند.

تکالیف زیاد مدرسه، امتحان های پی در پی، کلاس های آموزشی گوناگون، راضی نگه داشتن پدر و مادر و آموزگاران و دیگر بزرگتر ها،

مشکلات خانوادگی و تلاش برای همواره بهترین بودن، تن و دلهره و ترس بیشتری برای کودکان به همراه دارد.

کودکان امروز ما درست مانند بزرگترها، بهره بردن از روش های آرامش بخشی نیاز دارند. کودکان معمولاً در روش های آرامش بخشی را به سرعت می آموزند. استفاده از آنها مهارت به دست می آورند. کافی است که چند روش ساده زیر را به آنها بیاموزید و روزانه همراه با کودک تان آنها را انجام دهید، کودکان سالم تری داشته باشید و آرامش را به خانواده خود هدیه کنید .

* نفس عمیق کشیدن روش موثری برای واکنش طبیعی بدن، تنش است. برای این کار کافی است کودک به آرامی عمیق بکشد کمی نفس را در سینه نگه دارد و سپس به آرامی رها کند .

با کمی جستجو در کتاب ها و اینترنت می توانید روش های بسیار خوبی برای انجام این تمرین می باشد .

کودک نیز باید تصویر روزهای خوشایند را در ذهن خود تصور کند و بگذارید او در شرایطی که خود دوست دارد خود را تصور کند و خاطره های شاد و دلپذیر را در ذهنش بازسازی کند .

تصور کردن سخن گفتن ذهن است و کمک می کند تا فکرها و تصورات ناخوشایند از ذهن بیرون برود.

قدم زدن و دویدن و فعالیت های بدنی، بازی کردن، فعالیت های

بسیار مناسب و مورد علاقه برای تجربه آرامش است. یا نیز از موسیقی در این فعالیت استفاده کنیم، خندیدن درد و ناراحتی را کم کند و گوش سپردن به موسیقی آرامبخش و نیز کشیدن ماهیچه های بدن خود که بکشد و سپس آن را رها کند.

و نیز استفاده از روش های یوگا به ذهن و بدن آرامش می بخشد، در آغوش گرفتن و نوازش کردن یا سفت کردن انگشتان پا باید به پشت دراز بکشد و انگشتان پای خود را احساس کند.

تمرینهای بالا می توانید با سن کودک خود هماهنگ کنیم بر این اساس استعداد و چگونگی انجام آنها را تنظیم کنید. نکته مهم دیگر را فراموش نکنید که طبیعت بیشترین اثر آرامش بخش را بر کودکان بر جای میگذارد. دست کم یک بار در هفته به کودکان را به دامن طبیعت ببرید تا آرامش و سلح در وجود آنها نهادینه شود.

مقدمه

یکی از توصیه های مهم و اساسی دین اسلام توجه به عنصر نشاط و سرور را نشان با ایمان است. بسیاری از مکاتب روانشناسی دنیا بر ایجاد فضایی با نشاط و آرام همواره تاکید داشته اند. مسئله ای که به آن بسیار تاکید می شود، این است که نمود این آرامش در شادی و فرح است و اصولاً کسی که آرامش دارد شاد نیز محسوب می شود و کسی که آرامش ندارد شاد هم نخواهد بود یادگیری موثر و پایدار در مدرسه و کلاس درس آنگاه اتفاق می افتد که فضای حاکم بر آن مملو از مهر و صمیمیت و همراه با تبادل عاطفی مثبت و حس دوست داشتن و دوست داشته شدن می باشد.

چون در فضایی که ناراحتی و خشم و نگرانی در آن همواره موج بزند، متن های یادگیری خوب اتفاق نمی افتد بلکه به مرگ یادگیری منجر خواهد شد. حس همدلانه و روحیه پذیرش گرم و صمیمی می تواند ارتباطی بسیار موثر در چاپ و نگهداری دانش آموزان و علاقمندی

به یادگیری مادام العمر ایجاد نماید. از نظر قرآن کریم (سوره شمس - آیات ۷ تا ۱۰)

آدمی تربیت پذیر است و این تربیت در گروه فعالیت و تلاش جمعی می باشد. در این میان خانواده به فرموده پیامبر اکرم (ص) از اصیل ترین و محکم ترین نهاد های بشری است اگر تمامی والدین در این مسیر تلاش نمایند کارکرد و خروجی تلاش انسان افرادی سالم و خداجو خواهد بود.

سالها دل طلب جام جم از مامی کرد

آنچه خود داشت زیگانه تمنا میکرد گوهری

کز صدف مکان بیرون بود

طلب از گمشدگان لب دریا میکرد

فصل اول

آرامش

معنای آرامش و آسایش

فرهنگ فارسی معین آرامش و آسایش را به دو گونه معنا کرده است:

آرامش را به آرمیدن، فراغت، راحتی، آسایش، طمانینه، سکینه، صلح، آشتی، ایمنی و امنیت خواب اندک و سبک و سکون

اما در آسایش، آسایش را چنین آورده است: راحت، استراحت، آسانی، آسودگی، فراغ، سکون، بی جنبش، آرام

پس از فهمیدن معنای لغوی آرامش و آسایش اگر واقع بینانه به معنای این دو کلمه نگاه کنیم تفاوت زیادی را در آنها می بینیم.

آرامش یک حالت روحی و روانی درونی است مانند وجدان که خودش قابل رویت نیست ولی آثار آن در گفت و گو ها برخورد های فردی و اجتماعی راه رفتن و از از این قبیل کارها قابل رویت میباشد.