

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۴	▲ ۳۲	▲ ۳۱	▲ ۳۴	▲ ۳۴	▲ ۳۶	▲ ۳۵	▲ ۳۶
▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۲۶	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۱۷	▼ ۲۲	▼ ۲۲

موبایل ایران زمین

۰۹۳۷ ۱۶۰ ۱۳۶۳ - ۰۷۶ ۴۴۴۵۶۰۲۴

پردیس یک - شش ضلعی - غرفه ۱۶۳

قیمت ۶۰۰۰ تومان

کودک و نوجوان

انیمیشن به اندازه کتاب داستان برای کودکان مفید است؟

متأسفانه این روزها، پدر و مادرها کمتر به قصه‌گویی برای فرزندانشان توجه می‌کنند. فرهنگ قصه خوانی در خانواده‌های ایرانی کم کم رو به فراموشی می‌رود. والدین ترجیح می‌دهند به جای آنکه و قشبان را صرف قصه گفتن کنند، کودکان را با ابزارهایی مثل کنسول بازی، تلویزیون و موبایل از سر خود باز کنند و اینجاست که این عادت به یک مشکل بزرگ تبدیل می‌شود چرا که قصه نگفتن و نخریدن کتاب داستان برای کودکان می‌تواند در رشد، شخصیت و مهارت‌های کودک تأثیر گذار باشد.

اگرچه امروزه قصه‌گویی‌های دیجیتال جای خود را به کتاب داستان‌های رنگی و جذاب داده است اما به عقیده محققان رسانه‌های دیجیتال و انیمیشن‌ها نمی‌توانند به اندازه کتاب داستان‌ها برای کودکان مفید باشند. محققان دریافته‌اند که کتاب داستان‌ها تأثیر زیادی بر درک کودکان از نقش‌های فرهنگی و جنسیتی دارند. داستان‌ها فقط سواد کودکان را تقویت نمی‌کنند. آن‌ها ارزش‌ها، باورها، نگرش‌ها و هنجارهای اجتماعی را منتقل می‌کنند که این به نوبه خود، درک کودکان از واقعیت را مشکل می‌دهد. علاوه بر این، قصه‌گویی و خواندن کتاب داستان برای کودکان دارای فواید دیگری است که دکتر علی‌رضا تیریزی، روانشناس کودک و مدرس دانشگاه در گفت‌وگو با ایرنا بر اهمیت داشتن آن تأکید می‌کند.

قصه‌گویی مهارت‌های کلیدی را بهبود می‌بخشد

یکی از راه‌های برای تقویت مهارت‌های کودکان قصه‌گویی است. دکتر تیریزی می‌گوید ساده‌ترین و مهم‌ترین تأثیر قصه‌گویی گسترش دایره لغات و بالا بردن مهارت‌های کلیدی کودکان است. در قصه‌گویی کودکان با کلمات جدید آشنا می‌شوند و یاد می‌گیرند که چه واژه‌ای را در چه جمله‌ای باید استفاده کنند و به

همین ترتیب این واژه‌ها را در طول زندگی‌شان نیز به کار می‌برند.

قصه گفتن راهی برای پرورش تخیل و تفکر خلاق در کودکان

وقتی کودکان به داستانی گوش می‌دهند، باعث می‌شود شخصیت‌ها، طرح داستان، صحنه و غیره را تصور کنند. به عقیده دکتر تیریزی، این مسئله برای تفکر خلاق و تخیلی کودکان مهم است. «کودک با شنیدن قصه، خودش را جای افراد مختلف در قصه می‌گذارد و شروع به فکر کردن می‌کند. گاهی اوقات کودک هنگام شنیدن یا خواندن یک داستان هم‌ذات‌پنداری می‌کند و با این کار، خیلی از هیجان‌هایی که دوست دارد تجربه کند را عملاً با شخصیت‌های قصه تجربه می‌کند که این مسئله در تخلیه هیجانی، بالا بردن قدرت حل مسئله و کنترل احساسات در کودکان بسیار تأثیر گذار است.»

قصه گفتن در سلامت روان کودکان تأثیر گذار است

قصه‌ها به کودکان اجازه می‌دهند واقعیت‌های زندگی را در محیط امن یک داستان تجربه کنند و سپس بدون هیچ خطری راه‌هایی را پیدا کنند. داستان‌ها، کودک را در موقعیت‌های مختلفی قرار می‌دهند و او را در مسیر درست هدایت می‌کنند. همچنین داستان‌ها به کودکان خوب و بد را آموزش می‌دهند و به آن‌ها کمک می‌کنند تا ویژگی‌های خوب را در خود پرورش دهند. این مسائل مهمی به رشد کودک کمک می‌کند. به گفته تیریزی، قصه‌گویی برای سلامت روان کودکان بسیار مهم است؛ به گونه‌ای که امروزه برای درمان مشکلات روانشناختی کودکان و اختلالاتی از جمله اضطراب، استرس، افسردگی، لجبازی، نافرمانی و... از روش «قصه درمانی» استفاده می‌شود.

از روش‌های مختلف قصه‌گویی استفاده کنید

این متخصص روانشناسی کودک می‌گوید برای آنکه

شنبه ۳۰ مهر ۱۴۰۱، ۲۵ ربیع‌الاول ۱۴۴۴، ۲۲ اکتبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۶۲ (۱۴۴۶ دوره جدید) - ۱۲ صفحه

هیچ گاه از راستی و درستی خویش آزرده مباش چون همیشه در انتهای هر داستان تو برنده ای!

ارد بزرگ

آموزش آشپزی

کوکوی اسفناج

مواد لازم:

- اسفناج: ۳۰۰ گرم
- تخم مرغ: ۳ عدد
- پیازچه: ۲ عدد
- پیاز: ۱ عدد
- آرد سفید: ۲ قاشق غذاخوری
- به میزان لازم زردچوبه:
- به میزان لازم فلفل سیاه:
- نمک:

دستور پخت:

پیاز را به صورت نگینی خرد می‌کنیم و با مقدار کمی روغن در یک تابه می‌ریزیم و خوب تفت می‌دهیم.

پس از اینکه رنگ پیاز تغییر کرد اسفناج و پیازچه را به تابه اضافه می‌کنیم. مواد داخل تابه را خوب تفت می‌دهیم تا آب اضافی سبزیجات تبخیر شود سبزیجات تفت داده شده را پس از سرد شدن داخل یک کاسه می‌ریزیم. تخم مرغ‌ها خوب می‌زنیم و به مواد کوکو اضافه می‌کنیم. آرد سفید را کم اضافه می‌کنیم و مواد را هم می‌زنیم تا آرد گوله نشود. ادویه‌ها (نمک، فلفل سیاه و زردچوبه) را نیز به مایه کوکو اضافه می‌کنیم. مواد کوکو را خوب مخلوط می‌کنیم تا کاملاً یکدست شوند. تابه‌ای روی حرارت قرار می‌دهیم و مقداری روغن به آن اضافه می‌کنیم. پس از اینکه روغن داغ شد مانند کوکو سبزی مایه کوکو را به صورت کامل داخل تابه می‌ریزیم و پخش می‌کنیم. در تابه را می‌گذاریم و حرارت زیر تابه را ملایم می‌کنیم تا قسمت زیرین



حمام گله داری بندرعباس

اتومبیل ، ثالث ، بدنه

مسئولیت ، درمان تکمیلی ، مهندسی

تهدیدات بیمه تعاون

روانشناسی آنلاین با چت یا تماس تصویری بدون اینترنت پرسرعت شدنی نیست و بزرگ‌ترین مشکل این است که حتی بهترین اتصالات و تجهیزات گاهی به مشکل برمی‌خورند. این یعنی اکثر اوقات جلسه درمان با اختلال مواجه می‌شود. بنابراین قبل از شروع مشاوره باید از سلامت فنی دستگاه و سرعت اینترنت مطمئن شد.

۲. دشواری برقراری ارتباط عاطفی با درمانگر

به‌رغم امنیت و راحتی بیشتر تماس ویدیویی در خانه، خیلی‌ها نمی‌توانند از دور با درمانگر ارتباط عاطفی برقرار کنند. این افراد برای برقراری ارتباط نیاز دارند در کنار مشاور باشند و در جلسات آنلاین از آن محروم می‌شوند. به‌علاوه درمانگر نمی‌تواند اشراف کاملی به زبان بدن فرد داشته باشد. مثلاً تکان‌های مداوم پا یا کندن گوشه ناخن را نمی‌بیند. به همین خاطر اگر درمانگر تجربه و تخصص کافی را نداشته باشد، درک مراجع و همدلی با او برایش دشوار می‌شود.

۳. دشواری تشخیص مشاوران خبره از افراد بی‌صلاحیت

فضای آنلاین پر است از مشاوران قلابی که تمام دانسته‌هایشان در این زمینه برمی‌گردد به چند کتاب روان‌شناسی که شاید حتی آنها را هم کامل نخوانده باشند! بسیاری از افرادی که در این فضا دنبال مشاوره خیره‌می‌گردند، طعمه این افرادی می‌شوند. البته می‌توان با کمی مراقبت و تحقیق از این اتفاق پیشگیری کرد.

باربری ، حوادث ، آتش سوزی

عمر و سرمایه گذاری

نماینده‌ی ارزانی

0937 090 8820 کد: ۴۵۴۹

0934 768 6452 0917 162 1008

آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷-ک

سبک زندگی

مزیت‌ها و معایب مشاوره روانشناسی آنلاین چیست؟

۱. راحتی جلسات مشاوره روانشناسی آنلاین یکی از مزیت‌های مهم مشاوره آنلاین این است که دیگر نیازی به صرف زمان و هزینه برای رسیدن به کلینیک، تحمل ترافیک، پرداخت هزینه پارکینگ، نشستن در اتاق انتظار یا درخواست مرخصی نیست. حتی مشکلات و بهانه‌هایی که خروج از خانه را سخت می‌کنند مثل مشکلات حرکتی، بیماری‌های مزمن یا اختلالات روانی دیگر مانع جلسه مشاوره نمی‌شوند.
۲. امنیت جلسات مشاوره آنلاین روانشناسی آسایش و امنیت محیط خانه به فرد کمک می‌کند با خیال راحت آسیب‌پذیر باشد و از احساسات و مشکلاتش بگوید. قرار گرفتن در محیط جدید به‌خودی خود استرس‌زا است. این یعنی در جلسات حضوری مدتی طول می‌کشد تا فرد به محیط عادت کند و دیوارهای دفاعی خود را پایین بیاورد. در حالی که در جلسات آنلاین از همان ابتدا فرد احساس راحتی می‌کند.
۳. امکان مشاوره روانشناسی آنلاین خارج از کشور حتی اگر در یکی از روستاهای دور از شهر زندگی کنید هم تا وقتی به اینترنت پرسرعت دسترسی داشته باشید، درمانگر متخصص همیشه در دسترس شماست. می‌توانید روانشناسانی از شهرها و کشورهای دیگر پیدا کنید که در زمینه مدنظر شما خبره باشند. همچنین نظرات مراجعان قبلی هر مشاور

قوانین جهانی موفقیت

۱۱۸. قانون بخشندگی شما باید برای خدمت به دیگران توقع پاداش نداشته باشید. فکر کنید به همین دلیل است انسان با ارزشی هستید. هر چه قدر بدون انتظار پاداش به دیگران خدمت کنید، خیر و نیکی بیشتری نصیبتان می‌شود.

شمس لنگرودی

آرام باش عزیز من، آرام باش حکایت دریاست زندگی گاهی درخشش آفتاب، برق و بوی نمک، ترشح شادمانی گاهی هم فرو می‌رویم، چشم‌های مان را می‌بندیم، همه جا تاریکی است آرام باش عزیز من آرام باش دوباره سر از آب بیرون می‌آوریم و تلالو آفتاب را می‌بینیم زیر بوته‌ای از برف که این دفعه درست از جایی که تو دوست داری، طالع می‌شود

کاریکاتور