



## والدین جای موبایل و کتاب را برای کودک عوض کنند

یک روان‌شناس بالینی، گفت: مطالعه کتاب‌های مختلف و در واقع یادگیری روش‌های حل مسئله منجر به افزایش خلاقیت....

یک روان‌شناس بالینی، گفت: مطالعه کتاب‌های مختلف و در واقع یادگیری روش‌های حل مسئله منجر به افزایش خلاقیت و به تبع آن تضمین سلامت روان کودکان می‌شود؛ چرا که کودک در مواجهه با مشکلات و چالش‌های زندگی خلاقانه به ارائه راهکار می‌پردازد و منفعلانه عمل نمی‌کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ایسنا، دکتر مرضیه عزیزی معین روان‌شناس بالینی و مدرس دانشگاه، در خصوص تاثیر مطالعه بر سلامت روان کودکان، عنوان کرد: والدین باید به نکته توجه کنند که تاثیرات مطالعه بر سلامت روان کودکان در طولانی مدت قابل مشاهده است.

عزیزی معین بهبود ارتباطات کودکان را اولین تاثیر مطالعه بر سلامت روان، عنوان کرد و گفت: خزانه‌ی لغات کودکان با مطالعه کتاب به ویژه در سنین دبستان گسترش پیدا می‌کند و همین مسئله منجر به توسعه مهارت‌های گفتاری و زبانی و به تبع بهبود تعامل و برقراری ارتباط با اطرافیان، ابراز بهتر احساسات و بیان راحت‌تر نیازهای خودشان به دوستان، خانواده و معلم می‌شود.

این مدرس دانشگاه گسترش دایره واژگانی را یکی از اثرات مهم مطالعه برای کودکان دانست و افزود: استفاده کودکان از دایره‌ی واژگانی وسیع برای بیان بهتر احساسات، از سرکوب احساسات و ایجاد اضطراب و استرس ناشی از آن جلوگیری می‌کند و همین امر تاثیر بسزایی در سلامت روان کودکان دارد.

این روان‌شناس بالینی با بیان اینکه که کودک از طریق مطالعه‌ی کتاب، اعتماد به نفس بالاتری پیدا می‌کند، اظهار کرد: کودک با مطالعه‌ی کتاب می‌آموزد زمانی که در یک موقعیت قرار می‌گیرد چطور می‌تواند آن موقعیت را مدیریت کند.

### مطالعه و افزایش هوش هیجانی در کودکان

وی افزایش هوش هیجانی را به عنوان یکی از تاثیرات مطالعه برای کودکان مورد توجه قرار داد و گفت: زمانی که هوش هیجانی کودک بالا باشد می‌تواند با شخصیت‌های مختلف آن کتاب همزادپنداری و در واقع همانندسازی کند و متوجه می‌شود اگر خودش در آن موقعیت‌ها قرار گرفت چطور باید مسائل را حل کند و لذا نسبت به احساسات خود اطمینان بیشتری پیدا می‌کند و نسبت به زندگی امیدوارتر می‌شود.

عزیزی معین ادامه داد: با افزایش هوش هیجانی و اعتماد به نفس، کودک می‌فهمد تنها کسی نیست که با مشکلات و برخی مسائل مواجه است بلکه همه افراد در زندگی خود با چالش‌هایی مواجه هستند، بنابراین در آینده و در خصوص نحوه مواجهه با موقعیت‌های مختلف آشنا است.

وی ادامه داد: کودکان از طریق مطالعه‌ی کتاب‌های مختلف به خصوص زندگینامه‌ی شخصیت‌های بزرگ می‌توانند درک بهتری از تجارب زندگی دیگران داشته باشند و همین مسئله به کیفیت تصمیم‌گیری‌ها و مواجهه درست آن‌ها با چالش‌های زندگی در بزرگسالی کمک خواهد کرد.

این روان‌شناس بالینی، تصریح کرد: کودکان همچون بزرگسالان نیاز به سرگرمی دارند و زمانی که از مدرسه، انجام دادن تکالیف و دیگر مسئولیت‌های خسته می‌شوند می‌توانند از طریق مطالعه برای خودشان سرگرمی داشته باشند؛ بنابراین همانطور که کتاب می‌تواند برای بزرگسالان سرگرمی محسوب شود می‌تواند کودکان را از افکار منفی یا استرس‌های روزانه دور کند.

عزیزی معین افزایش خلاقیت را از دیگر تاثیرات مطالعه دانست و گفت: مطالعه کتاب‌های معمایی که در آن‌ها حل یک مسئله بیان می‌شود منجر به افزایش خلاقیت در کودک می‌شود؛ زیرا می‌تواند روش بارش فکری که یکی از راه‌های رسیدن به خلاقیت است را در کودک تقویت کند.

وی تاکید کرد: مطالعه کتاب‌های مختلف و در واقع یادگیری روش‌های حل مسئله منجر به افزایش خلاقیت و به تبع آن تضمین

سلامت روان کودکان می شود؛ چرا که کودک در مواجهه با مشکلات و چالش های زندگی خلاقانه به ارائه راهکار می پردازد و منفعلانه عمل نمی کند.

این مدرس دانشگاه با بیان اینکه مطالعه حواس پنج گانه را در کودک تقویت می کند، یادآور شد: به عنوان مثال مطالعه کتاب و ورق زدن آن به حس بینایی و لامسه کودک کمک می کند و اگر والدین برای کودک کتاب بخوانند نیز حس شنوایی کودک را تقویت می کند.

عزیزی معین با اشاره به اینکه بوی کاغذهای کتاب می تواند به انسان آرامش بدهد، اظهار کرد: تحقیقات مختلفی نشان داده که کتاب می تواند در طول شبانه روز برای فرد احساس آرامش ایجاد کند، کودکان نیز از این مسئله مستثنی نیستند؛ از طرفی کتاب هایی همچون ارتباط با دوستان، مهارت نه گفتن، آداب اجتماعی و برخورد با دیگران می تواند کودک را برای زندگی با کیفیت آماده کند و همین امر آرامش روحی را برای او رقم می زند. خواندن و نوشتن؛ عاملی در بهبود سلامت روانی کودک

وی افزایش سطح آگاهی را در تأمین سلامت روان کودکان مهم دانست و گفت: تصور کنید که کودکی با مطالعه کتاب در مورد بیماری ها و یا خود مراقبتی اطلاعاتی کسب می کند؛ مطمئناً این کودک نسبت به خود حس مسئولیت بیشتری دارد، از طرفی سطح اطلاعات او بالا می رود، قدرت تحلیل شرایط در کودک افزایش پیدا می کند و لذا می تواند در شرایط مختلف با آگاهی بیشتر تصمیمات بهتری بگیرد.

این روان شناس بالینی خواندن و نوشتن را عاملی در بهبود سلامت روانی کودک عنوان کرد و گفت: توانایی خواندن و نوشتن که در پی مطالعه ی کتاب تقویت می شود؛ منجر به افزایش اعتماد به نفس و علاقه به یادگیری در کودکان می شود.

این مدرس دانشگاه بیان کرد: ایجاد رغبت و افزایش تمایل کودکان به خواندن کتاب در وهله اول تحت تاثیر رفتار والدین است به این معنا که والدین باید فضای خانه را به نحوی آماده کنند که فرزندان بتوانند ساعتی از روز را به خواندن کتاب های غیر درسی اختصاص دهند؛ همچنین والدین باید اول خودشان اهل مطالعه باشند و نشان دهند که از خواندن کتاب لذت می برند.

وی یادآور شد: قرار دادن یک قفسه ی کوچک کتاب در اتاق کودکان می تواند انگیزه آن ها را برای مطالعه افزایش دهد؛ والدینی که خودشان اهل مطالعه نیستند و بیشتر وقت خود را صرف فضای مجازی می کنند نمی توانند مشوق خوبی برای فرزندانشان باشند.

عزیزی معین تأکید کرد: والدین باید مطالعه کتاب را جزء روزمرگی های زندگی خود قرار دهند؛ چرا که کودکان همواره از رفتار والدین تقلید می کنند، از طرفی خواندن کتاب در جمع های خانوادگی و اینکه حتی اجازه دهند که کودکان برای در جمع کتاب بخوانند و در واقع والدین مستمع باشند در افزایش علاقه و انگیزه آن ها برای مطالعه بسیار تاثیرگذار است.