کارگاه زندگی

راز پرورش کودکانی با اعتماد به نفس بالا

پرورش کودکانی با اعتماد به نفس بالا یکی از مهم‌ترین وظایف والدین و مربیان است که تاثیر عمیقی در شکل‌گیری شخصیت و موفقیت‌های آینده آنها دارد. اولین گام در این مسیر، محبت بی‌قید و شرط است. وقتی کودک احساس کند که دوست داشته می‌شود و مورد پذیرش است، پایه‌های اعتماد به نفس او شکل می‌گیرد. همچنین باید به کودکان فرصت داده شود تا مسئولیت‌های کوچک را بر عهده بگیرند و در محیطی که اجازه می‌دهد مستقل باشند، رشد کنند. تشویق به تلاش و نه صرفا موفقیت نیز نکته‌ای کلیدی است. به جای تاکید بر پیروزی، والدین باید بر تلاش، پشتکار و کوشش برای بهبود متمرکز شوند. این نگرش باعث می‌شود که کودکان از ترس شکست عقب‌نشینی نکنند و همواره به دنبال رشد و یادگیری باشند. اجازه دادن به کودک برای اشتباه کردن و یادگرفتن از آنها نیز در تقویت اعتماد به نفس بسیار موثر است. زمانی که کودک بداند اشتباهات بخشی از فرآیند یادگیری هستند، احساس شکست و ناامیدی کمتری خواهد داشت. همچنین، والدین باید با رفتار خود الگویی از اعتماد به نفس باشند. هنگامی که کودک شاهد اعتماد به نفس و خودباوری والدین باشد، این ویژگی‌ها را از آنها می‌آموزد.

درنگ

زمان مجاز استفاده کودکان از بازی‌های رایانه‌ای

استفاده کودکان از بازی‌های رایانه‌ای باید به‌طور معقول و کنترل‌شده انجام شود تا از بروز مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی جلوگیری گردد. براساس توصیه‌های سازمان‌های بهداشتی و روان‌شناسی، زمان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای باید محدود باشد و این مدت‌زمان بسته به سن کودک متفاوت است. برای کودکان زیر دوسال، استفاده از دستگاه‌های دیجیتال، ازجمله بازی‌های رایانه‌ای، به‌طورکلی توصیه نمی‌شود. در این سنین، تعاملات اجتماعی و فیزیکی با والدین و محیط اطراف بسیار مهم است و بازی‌های فیزیکی و فعالیت‌های خارج از خانه باید در اولویت قرار گیرد. برای کودکان بین دو تا پنج سال، بیشتر از یک‌ساعت استفاده از بازی‌های رایانه‌ای در روز پیشنهاد نمی‌شود. بازی‌هایی که به رشد مهارت‌های اجتماعی، خلاقیت و یادگیری کمک می‌کنند باید انتخاب شوند و کودک نباید ساعت‌ها به تماشای صفحه‌نمایش مشغول باشد. بعلاوه، برای این گروه سنی، والدین باید بازی‌ها را کنترل و از محتوای مناسب استفاده کنند. برای کودکان شش تا ۱۲ سال، استفاده از بازی‌های رایانه‌ای نباید بیشتر از دو ساعت در روز باشد. در این سنین، بچه‌ها به تعادل بین فعالیت‌های فیزیکی، مطالعه و بازی‌های رایانه‌ای نیاز دارند. زمان بازی باید تحت نظارت والدین باشد تا از محتوای مناسب و سنجیده استفاده شود. درنهایت، برای نوجوانان، به‌ویژه از سن ۱۳ سال به بالا، زمان استفاده از بازی‌های رایانه‌ای باید متناسب با سایر فعالیت‌ها و مسئولیت‌های روزمره باشد.

خطرات یک اعتیاد کودکانه

تحقیقات نشان می‌دهد مشغول‌شدن دائم کودکان به بازی‌های رایانه‌ای بر رشد اجتماعی آنها اثر منفی می‌گذارد

زهرا حامدی
گروه جامعه

طبق آمار منتشرشده از سوی بنیاد ملی بازی‌های رایانه‌ای، تعداد بازیکنان بازی‌های دیجیتال در ایران در سال ۲۰۲۳ حدود ۳۴ میلیون نفر است. این افراد به‌طور متوسط روزانه ۹۵ دقیقه و در برخی موارد تا ۲۱ ساعت در هفته به بازی می‌پردازند! از طرف دیگر مطالعات نشان می‌دهد که درحال حاضر ۹۷ درصد نوجوانان و ۶۶ درصد کودکان نیز از موبایل و تبلت استفاده می‌کنند. این یعنی کودکان و نوجوانان سهم عمده‌ای از جمعیت میلیونی بازیکنان مجازی را به خود اختصاص داده‌اند. این روزها با گسترش تکنولوژی و افزایش دسترسی کودکان و نوجوانان به ابزارهای دیجیتال، بازی‌های رایانه‌ای جایگاه برجسته‌ای در اوقات فراغت دانش‌آموزان پیدا کرده و به سرگرمی و تعامل اجتماعی آنها تبدیل شده است. بااین حال، در سال‌های اخیر، گسترش این نوع بازی‌ها نگرانی‌هایی را درباره تأثیرات منفی بالقوه آنها بر سلامت روان، به‌ویژه در میان دانش‌آموزان ایجاد کرده است. تحقیقات نشان می‌دهد که شیوع فزاینده اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای اغلب با افزایش سطح اضطراب و افسردگی در جوانان مرتبط است.

اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای چیست؟

اعتیاد به بازی‌های رایانه‌ای، که به‌عنوان «اختلال بازی» نیز شناخته می‌شود، با استفاده بیش از حد یا اجباری از بازی‌های ویدئویی مشخص می‌گردد و می‌تواند به تاثیرات قابل توجهی در عملکرد روزانه، ازجمله عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و سلامت جسمانی فرد بگذارد. سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۲۰۱۸ اختلال بازی را به‌طور رسمی به رسمیت شناخت و آن را به‌عنوان «الگویی از رفتار بازی مداوم که با اختلال در کنترل بازی، افزایش اولویت‌دادن به بازی بر سایر فعالیت‌ها و ادامه یا تشدید بازی علی‌رغم پیامدهای منفی مشخص می‌شود» توصیف کرد.

اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان؛ ماحصل بازی‌های رایانه‌ای

اضطراب و افسردگی از نگرانی‌های رایج در حوزه سلامت روان، به‌ویژه در میان دانش‌آموزان در دوران گذار از نوجوانی به بزرگسالی به‌شمار می‌رود. موسسه ملی سلامت روان (NIMH) گزارش می‌دهد که اختلالات اضطرابی تقریبا ۳۱/۹ درصد از نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله را تحت تأثیر قرار می‌دهد، درحالی‌که افسردگی حدود ۱۳/۳ درصد را درگیر کرده است. عوامل متعددی در بروز این بحران سلامت روان نقش دارند، ازجمله فشارهای تحصیلی، مسائل اجتماعی و استفاده بیش از حد از فناوری‌های دیجیتال، به‌ویژه بازی‌های ویدئویی. اگرچه بسیاری از بازی‌های چندنفره تعاملات اجتماعی را فراهم می‌کنند، اما این تعاملات غالبا مجازی و فاقد عمق و حمایت عاطفی دوستی‌های واقعی هستند. دو محقق، والکنبورگ و پیتر، در سال ۲۰۱۳ به این نتیجه رسیدند که بازی‌های بیش از حد می‌توانند به انزوای اجتماعی منجر شوند، زیرا دانش‌آموزان ممکن است تعاملات آنلاین را بر ارتباطات معنادار در دنیای فیزیکی ترجیح دهند.

شباهت کودکان وابسته به بازی‌های آنلاین با کودکان اوتیسمی

دکتر فاطمه قاسم‌زاده، روان‌شناس کودک در گفت‌وگو با جام‌جم درباره این مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۵ انجام شد، نشان داد که زمان بیش از حد صرف‌شده در صفحه‌نمایش، ازجمله زمان بازی‌های ویدئویی، با سطوح بالاتر اضطراب و افسردگی در نوجوانان مرتبط است. این تحقیق تأکید کرد که وقتی بازی با سایر جنبه‌های زندگی تداخل پیدا کند، می‌تواند به احساس انزوا، استرس و کاهش تعاملات چهره به چهره منجر شود. وی با بیان این‌که بزرگ‌ترین آسیب اعتیاد به این بازی‌ها کاهش ارتباط با دیگران است، می‌افزاید: تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که دائم مشغول بازی‌های رایانه‌ای هستند، شباهت زیادی به کودکان مبتلا به اوتیسم دارند و این عدم ارتباط با دیگران بر رشد اجتماعی کودک اثر می‌گذارد. این روان‌شناس ادامه می‌دهد: این بازی‌ها رشد اجتماعی کودکان را کند و وضعیتی را ایجاد می‌کنند که آنها مهارت‌های ضروری برای برقراری ارتباط با دیگران را نادیده می‌گیرند. در نتیجه، در بزرگسالی با چالش‌های متعددی مواجه خواهند شد. قاسم‌زاده با بیان این‌که نمی‌توان کودکان را به‌طورکلی از این بازی‌ها منع کرد می‌گوید: والدین باید با نظارت بر کودکان و درنظرگرفتن جایگزین‌های مناسب برای آنها میزان استفاده از این ابزارهای دیجیتال را کنترل کنند. طبیعی است وقتی کودک هیچ سرگرمی‌ای ندارد برای پرکردن اوقات فراغت به ابزارهای دیجیتال و استفاده از موبایل پناه می‌برد.

بازی یا فرار از افسردگی؟

یکی از عوامل و سازوکارهایی که موجب گرایش شدید برخی کودکان و نوجوانان به بازی‌های رایانه‌ای می‌شود، تجربه‌ای همه‌جانبه و پاداش‌دهی این بازی‌هاست. این بازی‌ها معمولا به بازیکنان امکان دستیابی به اهداف و دریافت تمجید را می‌دهند. این پاداش‌ها می‌توانند باعث ترشح دوپامین در مغز شده و تمایل فرد به ادامه بازی را تقویت نمایند. با گذشت زمان، این مساله ممکن است موجب وابستگی به بازی به‌عنوان یک مکانیسم مقابله‌ای در برابر احساسات منفی مانند استرس و اضطراب شود. مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۷ نشان داد که بازی می‌تواند به‌عنوان یک فعالیت فراری برای کسانی باشد که با اضطراب اجتماعی یا افسردگی دست‌وپنجه نرم می‌کنند و به‌طور موقت احساسات پریشانی را کاهش می‌دهد. بااین حال، اثرات درازمدت می‌تواند مضر باشد، زیرا فرد ممکن است به‌جای جست‌وجوی استراتژی‌های مقابله سالم‌تر، به‌طور فزاینده‌ای به بازی برای مدیریت احساسات خود وابسته شود.

آگهی اعطای نمایندگی فروش محصولات آرنا جم
شرکت آرنا جم تامین‌کننده هدایای تبلیغاتی
با استفاده از گوهرسنگ‌ها در قالب تابلو عقیق و سایر محصولات متنوع تبلیغاتی

تامین هدایای تبلیغاتی خاص خود را به تجربه و تخصص ما بسپارید
آماده عقد قرارداد با سازمان‌ها و شرکت‌های دولتی و خصوصی
برای خرید و سفارش محصولات با شماره‌های ۰۹۱۲۲۸۴۱۵۸۱ و ۰۲۱ ۸۸۳۴ ۹۶۲۷ تماس حاصل فرمایید.

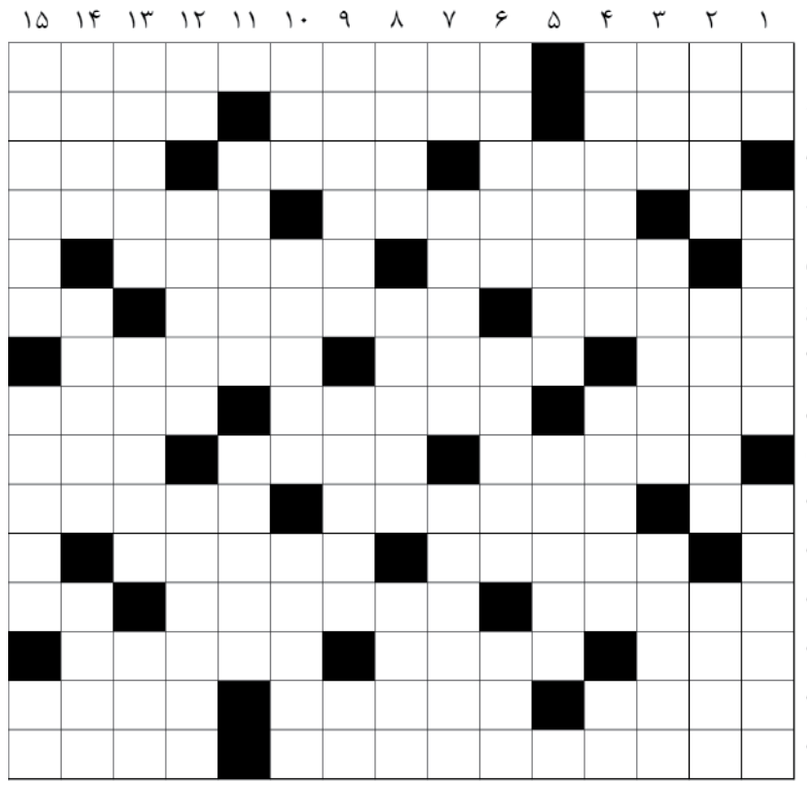
طراح: بیژن گورانی

جدول ۶۹۰۶

جدول عادی

افقی: ۱) داستان بلند ـ از زیباترین بخش‌های داستانی شاهنامه فردوسی ۲) دوا ـ یکتا ـ گیاه ۳) فرشته مهر در آیین زرتشتی ـ پیشینیان ـ گاهی همراه تب می‌آید ۴) ضمیر اول ـ در آفرینش زیک گوهرند ـ بر یکدیگر اثر گذاشتن ۵) ادویه پیتزا ـ محل نشستن ۶) لباس کشباف ـ آروغ ـ گل بتونه ۷) همسایه عمان و عربستان ـ دور تا دور ـ معادل فارسی کروموزوم ۸) صمغی خوشبو ـ از بین رفته ـ توله سگ شکاری ۹) اهل روستا ـ پنج دندان عقب دهان ـ جداگانه تلفظ کردن ۱۰) نفس بلند ـ موازی ـ قبول‌کننده ۱۱) قبیله‌ها ـ حلال رنگ لاک ناخن ۱۲) واقعی ـ دارای تمایز ـ پراکندگی ۱۳) چینه دیوار ـ مقیاس مسافت قدیمی ـ شیوه رفتار ۱۴) قصد ـ بهتان ـ پذیرفته شده ۱۵) ایفاگر نقش ابوالفتح صحاف در سریال هزاردستان ـ ویروس سگی.

عمودی: ۱) جای پا ـ روژلب ـ هنگام جدایی و خداحافظی گفته می‌شود ۲) پناهگاه ـ گریزنده از روی ترس ـ نادان ۳) پاسخ مثبت ـ آتیه ـ راوی شهید روایت فتح ۴) رایانه کتابی ـ نوعی قلم رسم ـ شکم بند طبی ۵) فلزی دیرگداز ـ نوشتن کتاب با استفاده از منابع مختلف ۶) کنگره ـ زن سرخ رو ـ عقیده ۷) تکنیک ـ پیامبران ـ هوای اطراف کره زمین ۸) دلجویی ـ کودکان ـ جهان پهلوان کشتی ایران ۹) صاحب اندیشه ـ دین برتر ـ رام نشده! ۱۰) ابوالبشر ـ تعجب و حیرت ـ نامی پسرانه ۱۱) رهبر خونخوار قوم هون ـ شاخه‌ای از فیزیک ۱۲) شهری در غرب فرانسه ـ همگانی ـ از اشکال هندسی ۱۳) شبکه استانی صداوسیمای استان اردبیل ـ اهانت ـ سرپیچی کردن ۱۴) نرده ـ متنفر و بیزار ـ ضعف و سستی ۱۵) ناپایدار ـ تیزهوشی ـ قدم یکپا.



جدول ویژه

افقی: ۱) هر شاخه خاص از تولید ـ کلیسای دیدنی جلفا ۲) از القاب امام علی (ع) ـ فیزیکدان فرانسوی قرن نوزدهم ـ رنجش ۳) سخن تحقیرآمیز ـ افراشته ـ گلخن حمام ۴) ساز شکسته! ـ پادشاه قدرتمند ـ فراخوانده شده ۵) انگشت‌نما ـ اپراتور ۶) خبرگزاری دانشجویان ـ شاه اسماعیل صفوی به کمک این طایفه به قدرت رسید ـ بهتر ۷) پیشقراول ـ آوای حزین ـ محلول دارویی که حلال آن الکل است ۸) محکم ـ مدفن عارف قزوینی ـ مرکز اتم ۹) حاشا کردن ـ آینده ـ چین و چروک ۱۰) رنگ نشده! ـ اجرای دستورات کاربر در بانک اطلاعاتی ـ کاهش دادن ۱۱) دستور زبان خارجی ـ کشت اول سال ۱۲) ترک گناهان و نزدیکی به خداوند ـ غذایی یونانی از گوشت و بادمجان ـ عید ویتنام ۱۳) پدران ـ بدون آستر ـ خوراک مجردی ۱۴) حنا ـ نویسنده نمایشنامه ماری استوارت ـ حریص ۱۵) کارگردان فیلم درخشش ابدی یک ذهن پاک ـ کشور گل‌ها.

عمودی: ۱) تکرار حرفی ـ حمد ـ سبکی موسیقایی با ریتم‌های تند و متنوع برای پیانو ۲) پیمان تجارت آزاد آمریکای شمالی ـ پروردگار ـ غیراختیاری ۳) دشمن ـ آرامش دادن ـ نیروی جاذبه ۴) معروف‌ترین اثر کورتزیو مالاپارته ـ بالاترین درجه دانشگاهی ـ خاندان ۵) زاهد گوشه‌نشین ـ بخواست ۶) مجموعه تلویزیونی ـ ثلاثه دیدنی مصر ـ از اجزای میز ۷) بوی رطوبت ـ نویسنده تازه‌کار ـ کاخ سلطنتی روسیه ۸) برادر سلم و تور ـ جای جنین ـ پدر ۹) نویسنده یونانی تراژدی آنتیگونه ـ قطع عملیات جنگی ـ قومی ایرانی ۱۰) کیسه وسایل خیاطی ـ شناکردن ـ نام چندتن از پادشاهان فرانسه بود ۱۱) آبادانی ـ بدزبانی ۱۲) گوشت آذری ـ مکتوب ـ عنوانی که از طرف مخالفان به پیروان اسماعیلیه داده شده بود ۱۳) نوعی نوشیدنی میوه‌ای ـ ابزار ـ ریگ نرم ۱۴) بسیار مهربان ـ رجحان ـ قدرت ۱۵) عنوان ـ سنگ نمک ـ شمردن.

مدیرعامل بانک رفاه کارگران تشریح کرد

الزامات استفاده از هوش مصنوعی در صنعت بانکداری

مدیرعامل بانک رفاه کارگران گفت: استفاده از ظرفیت‌های هوش مصنوعی در صنعت بانکداری یک ضرورت است اما این مهم همچون شبکه‌های اجتماعی دارای نقاط قوت و قابل بهبود است که باید به دقت مورد بررسی قرار گرفته و نقاط ضعف آن برطرف و نقاط قوت تقویت شوند. به گزارش روابط عمومی بانک رفاه کارگران، دکتر اسماعیل لهگانی با بیان این مطلب در نشست تخصصی مراسم افتتاحیه دهمین رویداد تراکنش ایران در محل سالن اجتماعات کانون پرورش فکری کودکان که با عنوان «راهبردهای هوش مصنوعی از منظر مدیران بانکی» با حضور تعدادی از مدیران عامل بانک‌های کشور برگزار شد، افزود: برای بهره‌برداری مناسب از ظرفیت‌های هوش مصنوعی نیازمند زیرساخت‌هایی ازجمله، بانک اطلاعاتی کامل، انتظارات مشخص، چشم‌انداز و ماموریت‌های مدون، برنامه‌ریزی منسجم و .... هستیم. وی با بیان اینکه استفاده از این ابزار نیازمند «تحلیل داده» است تصریح کرد: مقوله آموزش نیز در این حوزه از اهمیت زیادی برخوردار است و ضرورت دارد اقدامات در راستای آموزش نیروی انسانی شبکه بانکی و مشتریان بیش از پیش گسترش یابد. دکتر لهگانی گفت: در سال‌های اخیر ابزارهای نوآورانه بسیاری در صنعت بانکداری طراحی و رونمایی شده است اما به دلیل عدم پیشبرد برنامه‌های آموزشی همراستا با طراحی این ابزارها، کمتر مورد استفاده قرار گرفته‌اند و لازم است آموزش‌های لازم را در سطح جامعه مستمرا توسعه دهیم. وی به نقش هوش مصنوعی در پیگیری امور مشتریان بانک‌ها اشاره کرد و گفت: این ابزار می‌تواند در رتبه‌بندی مشتریان و تحلیل رفتار آنان مورد بهره‌برداری قرار گیرد. در حال حاضر در این بخش نیازمند تسریع در اقدامات هستیم. مدیرعامل بانک رفاه کارگران در ادامه به مقوله رمزارزها و ارتباط آن با هوش مصنوعی اشاره کرد و گفت: این دو با هم تفاوت دارند و ضرورت دارد که هر کدام در جای خود مورد بررسی قرار گیرد. امروزه هوش مصنوعی در حوزه‌های مختلف کشاورزی، صنعتی، خدمات، فرهنگی و... مورد استفاده قرار می‌گیرد اما رمزارزها معطوف به حوزه مشخصی هستند و ترکیب آنها با یکدیگر منطقی نیست. وی با بیان اینکه رمزارزها می‌توانند جایگزین اعتبارات اسنادی شوند خاطرنشان کرد: این ابزار امروزه در دنیا مورد پذیرش است و در نقل‌وانتقال بین‌المللی پول مورد استفاده قرار می‌گیرد.

حل جدول عادی ۶۹۰۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	م	د	ع	و	ه	و	ش	ن	ک	■	م	غ	ذ	ه	ی
۲	ه	م	ت	ا	■	ب	ه	ک	ا	ن	ب	ا	ن	و	■
۳	پ	ر	و	ا	ز	■	ی	و	ل	د	ا	ش	■	ز	■
۴	ب	خ	ت	■	ش	ر	د	■	ن	ز	د	ی	ک	ی	■
۵	ی	ت	■	ک	ر	ی	س	م	س	■	د	ر	ه	م	■
۶	ا	ک	ن	ا	ف	■	م	ح	ک	م	ا	ت	■	پ	ل
۷	ت	■	م	ت	ی	ن	■	م	و	ه	ب	■	ح	ر	ا
۸	ت	م	ن	ا	■	ک	و	د	ت	ا	■	ا	ت	س	ز
۹	ر	ز	م	■	ش	ا	ر	ب	■	ح	ا	ک	م	■	ا
۱۰	ک	ا	■	س	ن	ت	و	ر	ی	■	ن	ش	ی	م	ن
۱۱	■	ح	و	ر	ا	■	د	و	ر	ب	ی	ن	■	ت	ی
۱۲	ا	م	ا	د	ک	ی	■	ج	ا	ل	■	س	و	ا	■
۱۳	م	■	ب	ا	ر	ا	ر	■	د	ه	ک	ی	ا	■	■
۱۴	ج	ا	ن	ب	■	ک	و	د	ک	ی	■	ا	ل	ل	ه
۱۵	د	ی	د	ه	■	ی	ت	ی	م	ه	■	ر	ی	ی	س

حل جدول ویژه ۶۶۰۵

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ا	ر	ل	ن	■	ه	ا	ب	ی	ت	■	س	ا	ل	ک
۲	ب	ا	ب	ا	■	ا	و	ا	ک	س	■	م	ش	د	د
۳	■	ه	ا	ن	ر	■	ی	د	ه	ن	ب	ی	ن	■	ی
۴	ا	ن	س	■	م	د	ا	م	■	ن	و	ش	ا	ب	ه
۵	ل	م	■	ج	ا	ن	ر	ا	س	■	ت	ک	ن	و	■
۶	ک	ا	س	ب	ی	■	ب	ر	و	ب	ی	ا	■	■	ی
۷	ت	■	پ	ا	ت	ک	■	ا	ت	ر	ک	■	ه	ج	و
۸	ر	ا	ه	ن	■	ا	ب	خ	ی	ز	■	م	ج	ه	ز
۹	و	ب	ر	■	د	ل	ک	و	■	خ	د	و	م	■	پ
۱۰	ن	س	■	ف	ر	ا	و	ا	ن	■	ا	م	ه	ا	ل
۱۱	■	ت	ت	ر	ی	■	ب	ه	ر	ا	م	ن	■	ع	ن
۱۲	ا	ن	ک	ا	د	ر	■	د	م	پ	ا	■	ا	ر	ک
۱۳	خ	■	م	ت	ن	ا	و	ب	■	ا	ن	ت	ف	ا	■
۱۴	و	ک	ل	ا	■	ک	ا	ر	ی	ر	■	ه	ی	ب	ت
۱۵	ر	ا	ه	ب	■	ت	ر	د	س	ت	■	ه	ش	ی	ر