

عنوان مقاله:

ایجاد سبک زندگی سالم در مراحل اولیه: نحوه مشاوره با کودکان و والدین آنها

محل انتشار:

اولین همایش ملی زیستن با کیفیت از منظر روانشناسی، مشاوره و مددکاری اجتماعی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 10

نویسنده:

زرین امیری چگنی - دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران

خلاصه مقاله:

پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی است. ابزار گردآوری اطلاعات نیز روش کتابخانه ای بود. سبک زندگی الگوی نسبتاً ثابت زندگی روزمره سازمان یافته در چارچوب داشتن موفقیت زندگی و منابع قابل دسترس است. در گزینش سبک زندگی هنر و شخصیت فرد توأمان نقش می یابند. از آنجا که هر کنشگری برای نیازها و بیان خود به کمک امکانات، راه ها و روش های موجود از اشیا به شیوه خاصی استفاده می کند، نوع رفتار و ترجیحات و جهت گیری های خاصی را در زندگی دارد. بنابراین سبک با شخصیت او در ارتباط است. سلامت جسم و روان تحت تاثیر عوامل مختلفی همچون روابط اجتماعی، تفریح، ورزش، کار، تغذیه و غیره قرار دارد که مجموعه این عوامل سبک زندگی را تشکیل می دهد. سبک زندگی سالم یکی از ملزومات زندگی کودکان و نوجوانان است، به این دلیل که عادات و رفتارهای تثبیت شده در این مقاطع سنی بر تمام مراحل زندگی انسان اثر می گذارد. اهمیت نقش مشاور و مشاوره با کودکان و والدین آنها در راستای راهنمایی، مشاوره و هدایت نمودن والدین و فرزندان آنها موضوعی حائز اهمیت است. یافته ها نشان می دهند روا نشناسان مشاوره می توانند در پیشگیری و اصلاح مشکلات رایجی که کودکان در طول دوره رشد خود در جامعه ای از نظر فرهنگی متنوع با آن مواجه می شوند، مشارکت مشروعی داشته باشند. همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نحوه مشاوره با کودکان و والدین آنها می تواند در ایجاد سبک زندگی سالم برای کودکان در مراحل اولیه زندگی، موثر واقع شود.

کلمات کلیدی:

سبک زندگی سالم، مشاوره، کودکان، والدین، مشاوره کودک

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1689677>

