

چند بازی خلاق برای توسعه توانایی کودکان ۳ تا ۵ ساله



آزاده سیدمیرزایی‌جهتی*

● بازی‌های خلاق به کودک فرصت می‌دهند تا از قوه خلاقیت و قوای تخیل خود در حل مسائل استفاده و آنها را تقویت کند. آینده کودک شما در تجربیات دوران کودکی ریشه دارد. هرچه این تجربیات غنی‌تر و پربارتر باشد، آینده روشن‌تری در انتظار کودک شما خواهد بود.

بازی توپ و سبد برای افزایش توانایی دقت و تمرکز: سبد یا جعبه موردنظر را در جایی قرار داده و از کودک بخواهید در فاصله‌ای نسبتاً نزدیک به آن بایستد. از او بخواهید یکی‌یکی توپ‌ها را داخل سبد بیندازد و برای هر بار افتادن صحیح توپ‌ها داخل سبد، او را تشویق کنید و درصورت نیفتادن توپ‌ها در سبد از او بخواهید دوباره امتحان کند؛ تا جایی‌که همه توپ‌ها را در سبد بیندازد. پس از آن، فاصله سبد را از کودک افزایش دهید و دوباره از او بخواهید توپ‌ها را در سبد بیندازد تا دقت و تمرکز کودک نیز افزایش یابد. در مرحله بعد توپ‌هایی در اندازه‌های مختلف تهیه کنید و برای کودک مفاهیم کوچک، متوسط و بزرگ را شرح دهید و از او بخواهید مثلاً بزرگ‌ترین توپ یا توپ سبزرنگ را به سبد بیندازد. در ایسن مرحله کودک علاوه بر تمرکز بر فاصله باید بر نوع توپ‌ها نیز دقت و تمرکز داشته باشد.

بازی حالات چهره برای پرورش توانایی درک حالات عاطفی: در این بازی کودک شما با انواع حالات مربوط به خلق و خوی انسانی آشنا شده و توانایی درک کودک رشد یافته و پرورش می‌یابد. ابتدا با مایزک حالات مختلف مانند خنده، گریه، غم، خشم، خجالت، نگرانی، خستگی و... را روی هر کاغذ یا مقوا بکشید و از کودک بخواهید درباره آن حالت برای شما توضیح دهد. در مرحله بعد با چهره‌تان این حالات را به کودک نشان داده و از او بخواهید حالت شما را حدس بزند و دلیل احتمالی آن حالت عاطفی را نیز برای شما بازگو کند. مثلاً اگر خوشحال‌اید، دلیل آن چه چیزی می‌تواند باشد؟ در مرحله آخر از کودک بخواهید تا این حالات را برای شما گرفته و شما نوع حالات را حدس بزنید.

بازی اثر انگشت و درک تفاوت‌های انسان‌ها: از کودک بخواهید تا ابتدا انگشتان خود را در اسامپ زده و روی کاغذ نقش کند. سپس از او بخواهید اثری از کف دست خود بر کاغذ بگذارد، سپس دست کودک را بشوید. در مرحله بعد از کودک بخواهید تا اثر انگشت همه اعضای خانواده را روی کاغذ ثبت کند. ابتدا از کودک بخواهید با نگاه کردن به ظاهر اثرات انگشت، تفاوت‌های میان آنها را بیان کند. مثلاً کدام بزرگ‌تر یا کدام کوچک‌تر است. سپس با ذره‌بین به بررسی خطوط در اثر انگشت‌ها بپردازید و برای کودک توضیح دهید که هر فرد اثر انگشت متفاوتی دارد و خطوط انگشتان هر کسی با دیگری متفاوت است و همچنین اندام، چهره، رنگ پوست، توانایی‌ها و استعدادهای هر انسانی با دیگری متفاوت است. کودک را در این گفت‌وگو مشارکت دهید و از او بخواهید تفاوت‌های خود و دوستانش را بگوید. هرچه کودک را بیشتر به گفت‌وگو وادارید، در رشد توانایی کلامی او نیز مؤثر خواهد بود.

* کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی



مبینا غربا
مدرس دانشگاه

یکی از راهکارهای تربیت جنسی بهره‌گیری از اطلاعات مرتبط با مسائل جنسی است که متأسفانه هنوز در کشور ما به علت شرم وحیای بی‌مورد، به اندازه کافی وجود ندارد. تربیت جنسی مفهومی است که پیش از انعقاد نطفه آغاز و در تمام دوران زندگی ادامه دارد؛ اینکه نطفه بسته‌شده طبق تعهد دو نفر که از طریق ارتباط مشروع به توافق فرزندپروری رسیده‌اند، باشد یا خیر، تربیت جنسی پیش از تولد است و اینکه بدانیم پس از تولد در هر برهه از رشد کودک چگونه او را از نظر جنسی تربیت کنیم، در زمره تربیت جنسی کودکی به‌شمار می‌رود.

روز جهانی سلامت جنسی، بهانه‌ای است که بیشتر و بهتر به مسائل حوزه تربیت جنسی پرداخته شود؛ مسائلی که فقط به بزرگسالان تعلق ندارد و این نوع سلامت که تن و روان آدمی را درگیر خود می‌کند هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان تعریف می‌شود.

تعریف سازمان جهانی بهداشت درباره سلامت جنسی عبارت است از عملکرد هماهنگ ذهن، احساس و جسم؛ به نحوی که به رشد انسان در زمینه شخصی و اجتماعی کمک کند و زمینه رابطه عاشقانه را بین زوجین ایجاد کند. بستر شخصی و اجتماعی موجب سلامت روان و تن انسان می‌شود. به همین دلیل یکی از مؤلفه‌های اصلی این نوع سلامت، مبحث تربیت جنسی است. اما نکات قابل توجه در حوزه تربیت جنسی کودکان را در اینجا به اختصار بیان می‌کنیم.

● در برهه کودکی متناسب با سطح رشد و درک کودک رفتار شود.

● از دو سالگی بستر کودک از والدین جدا شود.

● زمانی که کودک از پوشک گرفته شد، برای

توالت‌رفتن متناسب با جنسیتش با یک کدام از والدین همراه شود.

● از سه سالگی به بعد با توجه به ورود به عرصه پذیرش هویت جنسی، با جملات یا رفتارهای ناآگاهانه کودک را با تزلزل مواجه نکنیم؛ درگیر خود می‌کند هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان تعریف می‌شود.

● تعریف سازمان جهانی بهداشت درباره سلامت جنسی عبارت است از عملکرد هماهنگ ذهن، احساس و جسم؛ به نحوی که به رشد انسان در زمینه شخصی و اجتماعی کمک کند و زمینه رابطه عاشقانه را بین زوجین ایجاد کند. بستر شخصی و اجتماعی موجب سلامت روان و تن انسان می‌شود. به همین دلیل یکی از مؤلفه‌های اصلی این نوع سلامت، مبحث تربیت جنسی است. اما نکات قابل توجه در حوزه تربیت جنسی کودکان را در اینجا به اختصار بیان می‌کنیم.

● در برهه کودکی متناسب با سطح رشد و درک کودک رفتار شود.

● از دو سالگی بستر کودک از والدین جدا شود.

● زمانی که کودک از پوشک گرفته شد، برای



● سوالاتی نظیر اینکه من چگونه به‌دنیا آمده‌ام را با کمک یک عروسک برایش توضیح دهیم و از پاسخ‌هایی نظیر اینکه خدا از آسمان تو را برای ما فرستاد و امثال اینها خودداری کنیم.

● نکته مهم دیگر تعیین حریم برای اعضای خانواده و مشخص‌کردن قانون برای کودکان است. در شرایط فعلی جامعه به‌دلیل گسترش ارتباطات مورد هجومه عظیم مسائل جنسی از طریق فیلم‌ها، کلیپ‌ها و... است که نه فقط ازطریق ماهواره بلکه با یک جست‌وجوی تک‌کلمه‌ای در موتور جست‌وجوی گوگل با وجود فیلترشکن‌ها، تهدیدات جدی برای نهاد خانواده به‌شمار می‌آیند که نظارت والدین در این زمینه اهمیت فراوانی دارد. علاوه بر آن، رسانه‌های داخلی و متخصصان نیز باید بیش از پیش در این زمینه آگاهی‌رسانی کنند و اجازه ندهند رسانه‌های بیگانه، با سوءاستفاده از کمبود آگاهی والدین و خانواده درباره تربیت سلامت جنسی، الگوها و معیارهای نادرست را در جامعه ترویج دهند.

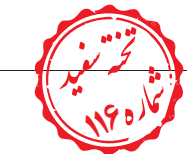
● سلامت جنسی زوجین

روابط جنسی همسران، رابطه مستقیمی با

تخته سفید

با تربیت جنسی کودکانمان چه کنیم؟

سلامت جنسی، ارمغان تربیت جنسی



امنیت دانش‌آموزان در سایه فهم شهروندی



کامل حسینی
معلم

● همه ما آگاهی که برخورداری از استانداردهای زندگی امروزی مستلزم فهم برخی از آداب به ظاهر ساده و پیش‌یافتاده، اما مهم در زمینه رفت‌وآمدهای روزمره است. از طرفی دیگر باید فهم درست ما در حوزه این‌گونه آداب شهروندی هم به طرز دقیقی از طریق وسایل و آموزه‌های گوناگون به فرزندان خود به‌عنوان دانش‌آموزان منتقل شود. در مدت‌زمان نزدیک به آغاز سال تحصیلی، والدین با مسائلی درگیر خواهند شد که رفع آنها بازتاب فهم شهروندی و احساس مسئولیت آنهاست تا فرزندانشان در سلامت و امنیت کامل میان مبدا و مقصد رفت‌وآمد کنند. برخی والدین، مسئله رفت‌وآمد دانش‌آموزان را به وسیله «سرویس مدارس» حل کرده‌اند، اما برخی دانش‌آموزان به دلایل گوناگون از سرویس بهره نمی‌گیرند و از قضا بحث ما هم از اینجا آغاز می‌شود.

پیچیدگی دنیای امروز و آسیب‌های اجتماعی ناشی از آن، سبب گسترش این پیچیدگی و آسیب‌ها به زندگی دانش‌آموزانی است که ممکن است در هنگام رفت‌وآمد با آن مواجه شوند. از همین چشم‌انداز است که باید آداب‌ری را درباره اهمیت استفاده از حمل‌ونقل عمومی و اینکه از چه ماشین‌هایی و چگونه استفاده کنند به دانش‌آموزان یاد داد تا استانداردهای زندگی آنها از تعرض به دور باشد. در حقیقت، سال‌هاست افرادی که میان رفت‌وآمد دانش‌آموزان هم پیدا می‌شود به سبب برخورد نامناسب یا کرایه اضافی از برخی راننده‌ها شکایت دارند، ولی نمی‌دانند از چه کسی و کجا شکایت کنند یا وسیله‌ای در ماشین جا گذاشته‌اند و بعدها نمی‌توانند اشیای گمشده خود را پیدا کنند، چون سوار بر خودروی شخصی شده‌اند که معمولاً راننده ناشناس دارد. همچنین به یاد بیآوریم خبرهایی که هرازچندگاهی چگونه دانش‌آموزی سوار ماشینی ناشناس شده و بعدها توسط راننده مورد تعرض و آزار و اذیت قرار گرفته است.

بر همین اساس در صورت دسترسی‌نداشتن به مترو یا اتوبوس یا حتی جاماندن از سرویس به فرزندان خود یاد می‌دهیم که سوار هر ماشینی نشوند و در صورت امکان، بهترین گزینه، سوارشدن انواع تاکسی‌ها، به‌ویژه تاکسی‌های خطی است، زیرا قیمت‌هایشان تعیین شده، خودرو دارای آرم و علائم و همچنین راننده‌ها شناخته‌شده و مشخص است. از طرفی دیگر سازمان تاکسی‌رانی هم در این میان باید برای مسیرهای پرت و دور برای گسترش خطوط تاکسی تلاش کند. بدیهی است که در چنین شرایطی احتمال هروگنه آسیب‌دیدن و مزاحمت توسط راننده برای دانش‌آموزان تقریباً از بین می‌رود. در پایان باید گفت که موارد فراوان دیگری برای مطرح‌کردن وجود دارد، اما در حوصله این نوشتار کوتاه نیست و تنها به نمونه‌ای بسنده شد تا از دریچه آن بار دیگر به یاد بزرگ‌ترها نیز از بنگریم که شوربخانه حتی گاه بزرگ‌ترها نیز از رعایت برخی آداب شهروندی رفت‌وآمد غافل هستند و کوچک‌ترها نیز به‌عنوان دانش‌آموزان به‌تبع بی‌توجهی بزرگ‌ترها به این‌گونه آداب ساده، اما مهم در تیرس آسیب‌های زیوردرشت قرار خواهند گرفت.

تحکیم خانواده دارد. اما آنچه تحت عنوان سلامت جنسی یاد می‌شود، شاید به‌درستی در روابط زوجین تعریف نشده است. روابط جنسی ناسالم یا ناقص می‌تواند پیش‌بینی خوبی برای ازهم‌گسیختگی خانواده‌ها باشد. الگوبرداری از فیلم‌های پورنو و صحنه‌های اروتیک، تصویربرداری نامناسبی را در روابط جنسی زوجین ایجاد کرده و گاه نیز به علت رعایت‌نکردن بهداشت جنسی مشکلات متعددی در این زمینه ایجاد می‌شود.

یکی از مهم‌ترین شاخصه در یک ارتباط زناشویی سالم آن است که دو طرف به آرامش و لذت برسند. این ارتباط تا جایی اهمیت دارد که بنا به گفته روان‌شناسان و محققان علوم اجتماعی تأثیر فوق‌العاده‌ای در تحکیم زندگی زناشویی، رفتار در فرزندان و حضور موفق‌تر در جامعه دارد. براساس نتایج سمینار سلامت جنسی آمریکا در سال ۲۰۱۵، از نتایج یک ارتباط جنسی سالم می‌توان به تأثیر مثبت در کاهش برخی بیماری‌ها مانند بیماری‌های قلبی و استرس، افزایش طول عمر، جوان‌ماندن، ایمنی در برابر ویروس‌ها و باکتری‌ها، بهبود عملکرد مغز و کاهش افسردگی اشاره کرد.

بسیاری از محققان حوزه سلامت جنسی معتقدند هرچند در تعاملات اجتماعی، زن و مرد باید حجب و حیا را رعایت و از برخوردهای زننده، تحریک‌آمیز و دور از ادب پرهیز کنند، اما این موضوع در ارتباط زناشویی نباید وجود داشته باشد و اصلاً در این ارتباط حجب و حیا معنای دیگری می‌یابد. اما آنچه اهمیت فراوان دارد، وجود رابطه واقع‌گرایانه و مثبت و به‌دور از برآورده‌شدن نیازهای یک‌طرفه است. درنهایت باید دانست که با توجه ناهنجاری‌های جنسی در سال‌های اخیر مانند آزار جنسی کودکان و... در حوزه کودکان و روابط نامشروع در حوزه بزرگسالان و بروز بیماری‌هایی نظیر ایدز و... باید به‌دنبال منابع آگاهی‌رسان و آموزش‌دهنده سلامت جنسی برای افراد در هر برهه سنی باشیم و مباحث سلامت جنسی را با دیدگاه‌های متعصبانه خلط نکنیم.

برای کم‌کردن اضطراب چه کنیم؟



مهرنوش محمدی
کارشناس ارشد روان‌شناسی

آیا استرس همان اضطراب است یا باید میان این دو تفاوت قائل شد؟ استرس طبیعی است و به علت وجود منبع بیرونی ایجاد می‌شود، یعنی دلیل آن مشخص است و گذری و موقتی است مانند شخصی که می‌داند امتحان دارد و دچار استرس می‌شود. استرس لازم است و درواقع به‌عنوان موتور حرکت افراد عمل می‌کند. اگر فرد هرگز استرس نداشته باشد تلاش نمی‌کند، ولی باید استرس را در خود مدیریت و کنترل کند. استرس تا حدودی لازم است؛ به قول هانس سلیه، زندگی بدون استرس دیگر زندگی نیست. اضطراب منبع بیرونی ندارد و از کنترل و مدیریت فرد خارج شده؛ یعنی فرد نمی‌داند به چه علت مضطرب است. موقتی نیست، زیرا اکثر اوقات این حالت در شخص رخ می‌دهد که با دلشوره، حالت تهوع و تشویش و نگرانی همراه است.

زمانی به فرد می‌توان گفت مضطرب که حداقل شش ماه به طور دائم یا ساعتی مشخص از روز این علائم در او نمود کند. حال

داروی درمانی هم نیاز دارد یا خیر؛ در صورت لزوم باید به روان‌پزشک نیز ارجاع داده شود و دارودرمانی علاوه‌ببر روان‌درمانی برای وی تجویز شود.

مراقبه و مدیتیشن یکی دیگر از راهکارهایی است که معمولاً برای فرد مضطرب در نظر گرفته می‌شود؛ یعنی وی در یک اتاق تاریک و ساکت نشسته یا به حالت خوابیده قرار می‌گیرد و ذهن خود را از هر فکری خالی کرده و عمل دم و بازدم را انجام می‌دهد. برای هر نوع ناراحتی روحی و حتی سایر افراد هم عمل مدیتیشن توصیه می‌شود. برای شادزیستن و شادبودن لزوماً باید هرچه که ما می‌خواهیم داشته باشیم، بلکه باید روی داشته‌های خویش تمرکز کرده و افکار منفی را از خود دور کنیم. اگر از هرچه بهتری‌ش را نداریم، از آنچه که داریم بهترین بهره را ببریم.

ورزش‌کردن، یکی دیگر از راهکارهایی است که می‌توان برای فرد مضطرب و حتی همه افراد توصیه کرد. مهم‌ترین ورزش می‌تواند پیاده‌روی باشد که باید ساعتی از روز را به آن اختصاص داد. باید نوع اضطراب را کشف کرد و پذیرفت که مشکلی وجود دارد. همچنین باید علل و محرک‌های اضطراب را پیدا و آنها را به بخش‌های کوچک تقسیم کرد تا بتوان آسان‌تر مدیریتشان کرد. همچنین سعی کرد سبک زندگی را به‌گونه‌ای تغییر داد که اضطراب کمتری را تجربه کرد.

سودوکو سخت ۲۴۷۶

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۲۴۷۶

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

حل جدول سودوکو سخت ۲۴۷۶

۵	۱	۴	۶	۹	۷	۳	۸	۲
۸	۹	۳	۱	۵	۶	۷	۴	۲
۳	۷	۶	۸	۴	۲	۱	۵	۹
۴	۳	۱	۵	۸	۹	۷	۲	۶
۷	۲	۵	۱	۶	۴	۸	۹	۳
۹	۶	۸	۳	۷	۳	۴	۱	۵
۶	۵	۳	۷	۲	۸	۹	۴	۱
۱	۸	۹	۵	۶	۲	۳	۷	۴
۲	۴	۷	۹	۳	۱	۵	۶	۸

حل جدول سودوکو ساده ۲۴۷۵

۵	۸	۱	۳	۲	۶	۷	۴	۹
۳	۷	۶	۱	۹	۴	۵	۲	۸
۴	۹	۱	۷	۸	۵	۳	۱	۶
۴	۶	۹	۵	۱	۷	۲	۸	۳
۱	۲	۸	۴	۶	۷	۹	۵	۳
۷	۹	۵	۲	۳	۸	۱	۶	۴
۶	۱	۲	۸	۷	۳	۴	۵	۹
۹	۳	۷	۵	۴	۲	۶	۸	۱
۸	۵	۴	۶	۱	۳	۲	۹	۷

جدول ۲۴۷۶

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۶	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۷	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۸	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۹	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۱۰	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳
۱۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲
۱۲	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱
۱۳	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵
۱۴	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴
۱۵	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳	۲	۱	۵	۴	۳

۹- ویزا- مربوط به هندسه ۱۰- گوشه‌ای در دستگاه ماهر- جوش صورت- سردرد شدید ۱۱- ماه شاعرانه- اسب سرخ و سفید- اشاره به چیزی نامعلوم دارد- نوشیدنی حیات‌بخش ۱۲- پیاده- ورودی خانه‌های

۱۵ ۱۴ ۱۳ ۱۲ ۱۱ ۱۰ ۹ ۸ ۷ ۶ ۵ ۴ ۳ ۲ ۱

۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

جدول ۳۴۸۰ • طراح: ییزن گورانی

افقی:

- نوعی کباب- نقطه‌های ریز عکس- دور از نظر ۲- تلخ- شهری در ایالت واشنگتن- ماه تابستانی
- اهل رشت- خوش‌چهره- خرگوش عرب
- قرارداد صلح متفقین و متحدین در پایان جنگ جهانی اول- زاده‌گو- کله ۵- عیب و عار- دلباخته یوسف(ع)- آتارتمان‌های مستقر در یک مجموعه مسکونی بزرگ ۶- حواری خائن- آفریدگار- سرمست
- نشانه جمع- باورهای پذیرفته‌شده جامعه- شهری
- سیستان و بلوچستان ۸- سرمشق- استراحت‌کردن- سال ۳۶۵ روزه ۹- روشنندل- تعداد دستگاه‌های موسیقی ایرانی- شهر مدفن دهخدا ۱۰- کوهی در مکه- اسیر جنگی آزادشده- علم طلسمات ۱۱- نام قائم‌مظنر(عج)- هدایت‌کننده- پنجاه و نهمین سوره
- قرآن ۱۲- حرف همراهی- کمک- مولد الکتریسیته
- همنشین- دیروقت شب- از ابزار حفاری ۱۴- به مناسبت رویداد مسرت‌بخش می‌خورند- ماترک-
- ضمیر انگلیسی ۱۵- مادر بزرگ- لرزش ناخودآگاه اندام- کتاب معروف هیتلر.

عمودی:

- از القاب حضرت ابوالفضل العباس(ع)- دانه‌های خوراکی ۲- نوعی زیرانداز- درخت جوان- سمبولیک ۳- همسایه غنا- معصیت- رفیق مشهودی ۴- زندانی- زد و خورد- بدون برنامه‌ریزی
- زندگی کن- لقب امپراتوران روم بود- لازم- مذکر
- شبه‌جزیره‌ای نزدیک سیبری- رستگار- بهار عرب
- درست‌دانستن سخن یا عملی- فیلم‌نامه ۸- دام صیاد- کوچک‌ترین واحد اجتماعی- سلاخی سرد