



دوره چهارم / شماره ۴
تابستان ۱۴۰۲ / صفحه ۴۸

www.roshdmag.ir

روش آموزش



سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی برای خانواده‌ها با نگاه ویژه به برنامه درسی مدارس



کودکان
و هویت اجتماعی

ایجاد نشاط
در فرزندان

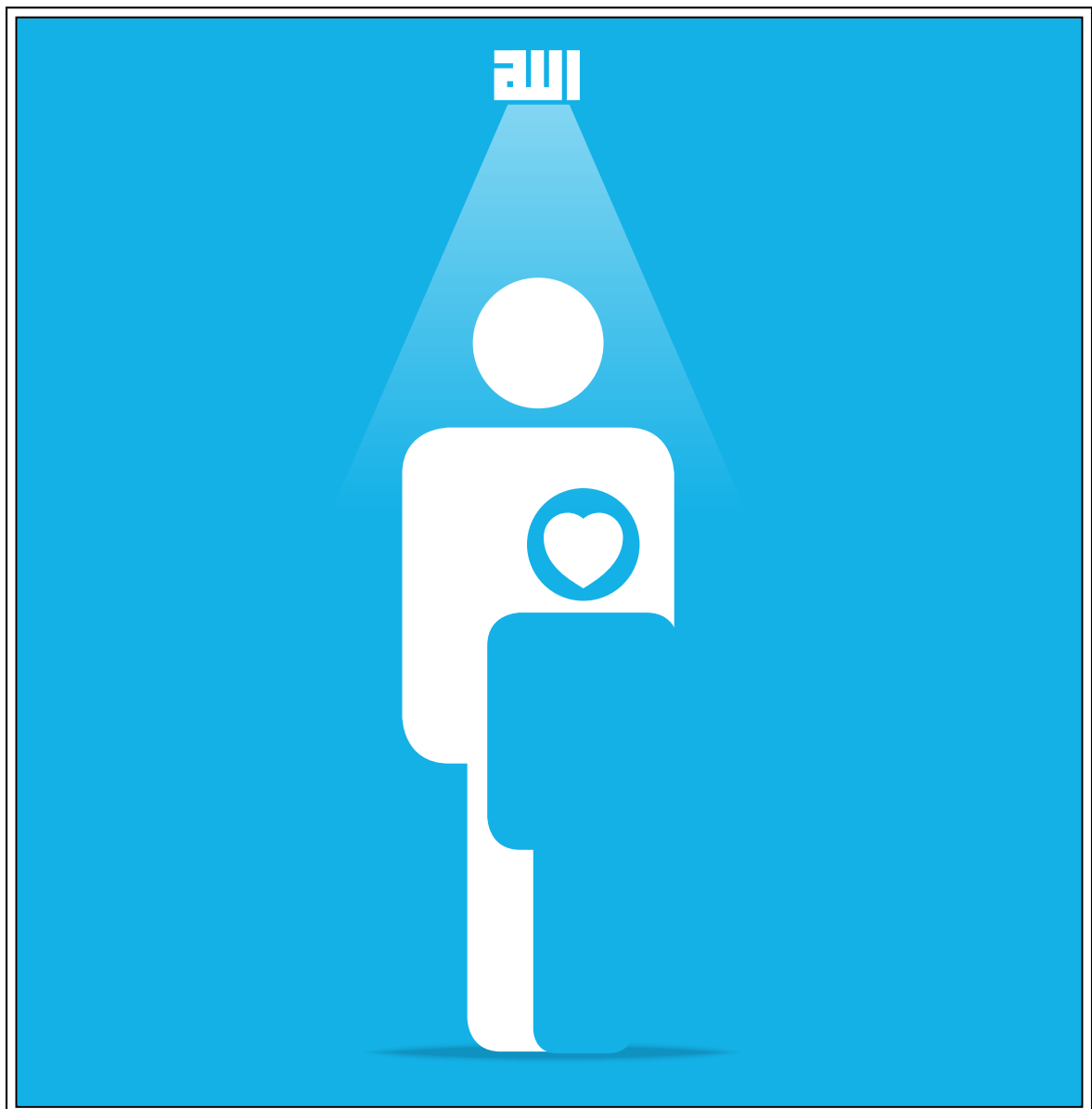
مفهوم
پیشگیری
در تربیت

اوقات فراغت

امام سجاد (علیه السلام):

حق فرزند تو آن است که بدانی او از توسل و در این جهان در نیک و بد خویش وابسته به توسل و تو نسبت به پرورش دادن خوب و راهنمایی کردن او به راه پروردگارش و یاری رساندن به او در اطاعت خداوند، هم درباره خودت و هم در حق او مسئول هستی و براساس این مسئولیت پاداش می گیری و کیفر می بینی. پس در کار فرزند همچون کسی عمل کن که کارش را در این دنیا به حسن اثر خویش آراسته می کند و تو به سبب حسن رابطه میان خود و او و سرپرستی خوبی که از او کرده ای و نتیجه الهی که از او گرفته ای، نزد پروردگار خویش معذور باشی؛ و هیچ نیرو و توانی جز به خداوند نیست.

تحف العقول، ص ۲۶۳





اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ وَجْهَهُم



وزارت آموزش پرورش
سازمان پیشبرد اهداف علمی و فرهنگی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

مدیر مسئول:

محمد صالح مژدانی

سر دبیر:

غلامرضا حمیدزاده

هیئت تحریریه:

دکتر پروین کدیور / دکتر اعظم ملایی نژاد
دکتر شهلا باقری میاب / دکتر فریبرز بیات
یدالله توکلی و الهام مقیسه

مدیر داخلی: زهره کریمی

مدیر هنری: سیدعلی موسوی

دبیر عکس: اعظم لاریجانی

ویراستار: جعفر ربانی

طراح گرافیک: عبدالحمید سیامک نژاد

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۷۰

تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹

(داخلی ۵۰۵)

نمابر: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

صندوق پستی مجله: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵

صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

وبگاه مجلات رشد:

www.roshdmag.ir

رایانامه:

khanevadeh@roshdmag.ir

پیامک:

۳۰۰۰۸۹۹۵



با پویش رمزینه، در کنار

مطالب، از محتواهای

بیشتری استفاده کنید.



با پویش این رمزینه ما را از نظرات

ارزشمند خود بهره‌مند کنید.



فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای خانواده‌ها با نگاه ویژه به برنامه‌های درسی مدارس

یادداشت سردبیر

والدین و اوقات فراغت فرزندان / غلامرضا حمیدزاده ۲

مهارت‌های تربیت اجتماعی

کودکان و هویت اجتماعی / دکتر فریبا سیدان ۴

سواد مهارت‌های ارتباطی (قسمت چهارم) / دکتر مریم سلیمی ۲۲

فلسفه برای کودکان / دکتر کاوه رستمی ۲۶

خانواده و آسیب‌های فضای مجازی / مهدی ولی‌نژاد ۴۲

برنامه‌های درسی

خانواده، زبان و کودک (۳) / دکتر فریدون اکبری شلدره ۶

یادگیری زبان خارجی / دکتر رضا خیرآبادی ۳۶

مهارت‌های اقتصادی

تربیت اقتصادی / دکتر رضا عبداللهی ۱۰

مهارت‌های تربیت دینی

مفهوم پیشگیری در تربیت / دکتر سیدمحمد دلبری ۱۱

نقش والدین در انجام فریضه‌های دینی / فرشته حسین تبار مرزبالی ۳۲

گزارش

کلیدهای بهشت / فاطمه فروغی ۱۴

مهارت‌های تربیت بدنی

ابزارهای نوین ارتباطی / حورا طهرانی ۱۵

مهارت‌های روان‌شناختی

آموزش خودمراقبتی به فرزندان / یدالله توکلی ۱۸

مشکل بیتا / نصیره مقدم‌فر ۴۰

مهارت‌های سلامت و بهداشت

آشنایی با اصول بهداشتی شنا / سید محمد حسین نوایان قمصری ۲۰

ایمنی مواد غذایی / دکتر اعظم گودرزی ۳۴

ورزش، عرصه‌ای ایمن برای خطرپذیری / علی اکبر جهان‌دیده ۴۴

مهارت‌های علمی و فناوری

شما و کودکان / مریم کریمی ۲۹

مهارت‌های تربیت زیستی

ایجاد نشاط در فرزندان / زهره کریمی ۳۸

مهارت‌های زیستی

ورزش در فصل گرم / سپیده حاتمی ۴۶

معرفی کتاب ۴۸

مجله رشد آموزش خانواده از همه خوانندگان و نویسندگان در زمینه نگارش مقالات مربوط به خانواده و

مدرسه، دعوت به همکاری می‌کند. لازم به ذکر است:

● مجله در حک، اصلاح، حذف و اضافه کردن مقاله‌ها آزاد است.

● مقاله‌ها را خوانا و تا حد امکان کوتاه بفرستید.

● استفاده از مطالب مجله در کتاب‌ها یا مجله‌های دیگر، با ذکر دقیق مأخذ، مانعی ندارد.

● مقالاتی را که از طریق پیام‌نگار مجله می‌فرستید به صورت فایل ورد یا پی‌دی‌اف ارسال کنید.

● در انتهای مقاله شماره تماس و نشانی پستی و نشانی رایانامه خود را حتما درج کنید و در ابتدای مقاله نام و

نام خانوادگی و نام شهرستان و مدرک تحصیلی خود را قید فرمایید.

● آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخ‌گویی به

پرسش‌های خوانندگان با خود نویسنده یا مترجم است.

● هدف اصلی محتوای این فصلنامه، مشارکت فعال خانواده‌ها در کیفیت‌بخشی به برنامه‌های درسی مدرسه‌ای و

برنامه‌های آموزشی فرزندان‌شان است.

والدین و اوقات فراغت فرزندان

✽ غلامرضا حمیدزاده



سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ به پایان رسید و مدارس تعطیل شدند. اکنون مثل هر سال تحصیلی اکثر دانش‌آموزان و خانواده‌ها با موضوع تعطیلات تابستانی و اوقات فراغت دانش‌آموزان روبه‌رو هستند.

واژه «اوقات فراغت» مفهوم آشنایی است، اما برای افراد مختلف معانی متفاوتی دارد و دریافت افراد از آن متنوع و گوناگون است. این تنوع دریافت نشان‌دهنده آن است که این واژه به ظاهر ساده، مفهومی پیچیده دارد. برای مثال عده‌ای فراغت را زمانی می‌دانند که به آن‌ها این اجازه و امکان را می‌دهد که از روی میل و اختیار هر کاری که دلشان می‌خواهد انجام دهند. عده‌ای دیگر ممکن است به اوقات فراغت به‌عنوان یک فعالیت نگاه کنند، نظیر حضور در فعالیت‌های ورزشی. عده‌ای فراغت را زمانی می‌دانند که پس از انجام کار یا انجام وظایف و مسئولیت‌های روزمره برایشان باقی می‌ماند. (دفتر مطالعات و تحقیقات، ۱۳۸۴: ۲۸)

در فرهنگ لاروس اوقات فراغت این‌گونه تعریف می‌شود: سرگرمی‌ها، تفریحات و فعالیت‌هایی که افراد به‌هنگام آسودگی از کار عادی با شوق و رغبت به آن می‌پردازند. از این منظر اوقات فراغت با اوقات آزاد و بیکاری تفاوت دارد. اگر فراغت از جهتی زیر سلطه هدف‌های تجاری، انتفاعی یا عقیدتی باشد و تنها بخشی از خصلت خود را حفظ کرده باشد به آن «نیمه‌فراغت» می‌گوید. اگر زمان فراغت بی‌برنامه و به بطالت سپری شود به آن «خلا فراغتی» می‌گویند و اگر بخشی از زمان فراغت با یک برنامه خاص همراه باشد به آن «زمان فعال فراغت» می‌گویند (همان).

بنا به این تعریف، چون گذراندن اوقات فراغت با شوق و رغبت و انگیزه بالای خود فرد انجام می‌شود بر رشد و

توانایی او تأثیر بسزایی دارد و باعث تقویت اعتمادبه‌نفس، رشد روحی، خلاقیت، سرعت و تعمیق یادگیری، اتکا به خود و خودیابی وی می‌شود.

برنامه‌ریزی برای نحوه گذراندن اوقات فراغت به ارزش‌ها و نگرش و فرهنگ خانواده‌ها و افراد بستگی دارد؛ البته سیاست‌گذاری و برنامه‌ریزی دولت‌ها در نحوه گذران اوقات فراغت نیز نقش مهم و اساسی دارد.

در پژوهش‌ها فعالیت‌های اوقات فراغت در ایران را به شش دسته طبقه‌بندی کرده‌اند:

۱. **فعالیت‌های فرهنگی؛** مانند نشست‌های دوستانه فرهنگی، بازدید از موزه‌ها، نمایشگاه‌ها و نگارخانه‌ها، رفتن به سینما و تماشای نمایش. در این فعالیت‌ها فرد با موضوعات و امور فرهنگی آشنا می‌شود.

۲. **فعالیت‌های مذهبی؛** این نوع فعالیت یکی از مهم‌ترین



تفریحی و سفرهای تفریحی.

۶. فعالیتهای هنری و دستی: دلیل اساسی گرایش افراد به کارهای هنری و دستی گستردگی این نوع کارها در مقوله‌های متنوع و خلاقیت نهفته در آنها و ارائه و تولید محصولاتی است که حس توانمندبودن و مفیدبودن را در افراد ایجاد می‌کند.

مهم‌ترین فعالیتهای موردنظر در این بخش شامل نقاشی، طراحی، نمایش‌نامه‌نویسی، فیلم‌نامه‌نویسی، عکاسی، بازیگری، قالی‌بافی، خیاطی، مجسمه‌سازی و سفالگری است. به نظر می‌رسد ما والدین وظیفه داریم برای بهینه‌پر کردن اوقات فراغت فرزندانمان، ضمن شناسایی استعدادهای فرزندان خود و پرورش آنها به الزامات تربیت دینی، اخلاقی، اجتماعی و جسمانی آنها در آینده توجه کنیم و با برنامه‌ریزی دقیق، اوقات فراغت فرزندانمان را بر این اساس مدیریت کنیم.

و پرتعدادترین فعالیتهای در کشور ما است. بیشتر مردم به فعالیتهای دینی و مذهبی در اوقات فراغت می‌پردازند مانند شرکت در کلاس‌های مذهبی و دینی، شرکت در مراسم مذهبی و دینی، و زیارت اماکن مقدسه و بازدید از مراکز دینی.

۳. فعالیتهای اجتماعی؛ گرایش به دیگران و اجتماع وجه دیگری از حیات انسانی است. برخی از فعالیتهای اجتماعی عبارت‌اند از: مشارکت داوطلبانه در امور خیریه و اجتماعی، و دید و بازدید با اقوام، خویشان و همسایگان، دوستان و آشنایان.

۴. فعالیتهای ورزشی؛ فعالیت ورزشی انرژی هدر رفته در زمان کار را باز می‌گرداند و ضامن سلامتی جسم و روان می‌شود. از سوی دیگر باید آن را نوعی فعالیت اجتماعی دانست که در آن مجموعه‌ای از روابط و تعامل‌ها میان افراد شکل می‌گیرد.

۵. فعالیتهای تفریحی: مانند رفتن به پارک‌ها و مراکز

کودکان و هویت اجتماعی

دکتر فریبا سیدان

عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء (س)

کودکان دارد. زمینه‌های اجتماعی و تاریخی نیز تأثیرات بسزایی در اجتماعی شدن کودکان و نوجوانان دارند. نمادها و ارزش‌های اجتماعی که کودکان و نوجوانان می‌آموزند نه تنها ویژه ملت‌ها و مناطق مختلف جهان است، بلکه به دوره‌های مختلف تاریخی و گروه‌های اجتماعی در جوامع بزرگ‌تر نیز اختصاص دارد.

● بهتر است به منظور تقویت هویت اجتماعی کودکان، آن‌ها را تشویق کنیم به زبان و فرهنگ مادری خود افتخار کنند و استفاده از رسانه‌ها، کتاب‌ها و ... منابع مربوطه را در برنامه خود بگنجانند.

تقویت ارتباطات و ایفای نقش‌های اجتماعی

هویت اجتماعی به کودکان اجازه می‌دهد تا بخشی از گروه‌ها باشند و به دنیای اجتماعی خود احساس تعلق کنند. این پدیده نقش مهمی در شکل‌گیری تصور آن‌ها از «خود» ایفا می‌کند. هر چه افراد با یک گروه خاص بیشتر ارتباط برقرار کنند، این گروه در شکل‌گیری احساس آن‌ها نسبت به «خود» نقش بیشتری ایفا می‌نماید. بنابراین به‌دست آوردن جایگاه در گروه به افراد کمک می‌کند که احساس اطمینان، رضایت و احترام بیشتری کسب کنند. کودکان هویت خود را از خانواده و اجتماع، کنش‌ها و روابط با افراد، مکان‌ها و اشیاء اخذ می‌کنند. ارتباطات اجتماعی پایه و اساس حس قوی هویت کودکان است. روابط با اعضای خانواده، بزرگسالان، کودکان، دوستان و اعضای جامعه نقشی کلیدی در ساختن هویت کودک دارد. بخش اعظم شکل‌گیری هویت کودک در ارتباط با فرصت‌هایی است که او در مدرسه و خارج از مدرسه کسب می‌کند و او برای تأمل در روابط اجتماعی خویش و ساختن یک روایت شخصی از هویت خود از این فرصت‌ها بهره می‌گیرد. بیشتر کودکان در دوران رشد خود، به عضویت در یک گروه و بازی با دیگران علاقه نشان می‌دهند و در

هویت فرد با نقش‌ها و گروه‌هایی که در آن‌ها عضویت دارد مرتبط است و به ما و دیگران اعلام می‌کند که «من کیستم» **اریکسون** یکی از اولین دانشمندانی بود که بحران‌ها و مشکلات هویتی نوجوانان را تشریح کرد. هویت کودک یک پدیده پیچیده اجتماعی-فرهنگی و حاکی از بازنمایی کودک درباره خود، جهان و جایگاهش در این جهان است. هویت‌ها در طول زمان ایجاد می‌شوند و ممکن است از زمانی به زمان دیگر و از مکانی به مکان دیگر تغییر کنند. این پدیده دارای ساختاری پویاست و تحت تأثیر محیط، آموزش و خانواده شکل می‌گیرد و در معرض دگرگونی و تغییر است.

کودکی دوره مهم رشد اجتماعی و شکل‌گیری هویت اجتماعی کودک است، و هویت او در احساس وی از موقعیتش در گروه‌های اجتماعی، نقش مهمی ایفا می‌کند. هر کودک در پی کسب هویت اجتماعی، نقش‌های مختلف خود را در جامعه نسبت به دیگران درک می‌کند. هر کودکی احساس هویت، عزت نفس و سازگاری خود را از هویت اجتماعی خویش می‌گیرد. در این دوره عوامل زیادی بر الگوهای رفتاری و روابط کودک با جهان تأثیر می‌گذارند و هویت وی تحت تأثیر عوامل و کلیشه‌های مختلف اجتماعی شکل می‌گیرد. او برای انطباق و سازگاری خود با جهان پیرامون خویش با پرسش‌ها و چالش‌های زیادی مواجه می‌شود و از همان سنین پایین شروع به پرسیدن سؤالات هویتی چون «من کیستم؟»، «خانواده من کیست؟»، «من به کجا تعلق دارم؟» و ... می‌کند.

جامعه‌پذیری و تقویت ارزش‌ها و نمادهای اجتماعی

جامعه‌پذیری فرایندی است که از طریق آن فرد با هنجارها، ارزش‌ها، آداب و رسوم و رفتارهای مشترک یک گروه اجتماعی سازگار می‌شود و آن را درونی می‌کند. یادگیری مشارکت در زندگی اجتماعی و پذیرش اجتماعی نقش مهمی در رشد، زندگی آینده و شکل‌گیری هویت اجتماعی

می‌یابند که در موقعیت‌های مختلف اجتماعی، کنش‌های آن‌ها بر خود و دیگران تأثیرگذار است. اکنون می‌گوییم:

● به‌منظور تقویت هویت اجتماعی فرزندانمان می‌بایست به تلاش‌های آنان برای برقراری ارتباط یا تعامل با دیگران ارج بگذاریم تا آنان احساس کنند مهم و ارزشمند هستند.

● به‌عنوان والد می‌توانیم از ایفای نقش‌های اجتماعی فرزند خود حمایت کنیم، اما سعی کنیم بیش از حد روی تنها یک نقش اجتماعی تأکید نکنیم، بلکه او را تشویق کنیم که نقش‌های جدید و متفاوتی را برعهده بگیرد، مانند نقش‌های نوه، خواهر یا برادر، پسرعمو یا دخترعمو، دانش‌آموز، عضوی از جامعه، نقش همسایه و غیره.

● کودکان در طی رشد خود قادر می‌شوند شباهت‌ها و تفاوت‌های بین افراد و گروه‌ها از جمله گروه‌های فرهنگی، قومی، مذهبی و ... را که جامعه را تشکیل می‌دهند، درک کنند. به فرزندانمان این فرصت را بدهیم که به‌عنوان مثال از طریق نحوه لباس پوشیدن، بازی‌های نمایشی و ... هویت خود را کشف و تقویت کنند.

● با تشویق کودکان به صحبت کردن در مورد خود و خانواده، به آن‌ها کمک کنیم تا درک شخصی و اجتماعی خویش را از خود و سایر کودکان گسترش دهند.

● از گفت‌وگوی کودکان با یکدیگر در مورد تفاوت‌ها و تنوعات فردی و گروهی استقبال کنیم تا کودکان بهتر بتوانند یکدیگر را درک کنند.

● بچه‌های بزرگ‌تر بهتر می‌توانند درک کنند که افراد نیازهای متفاوتی دارند. بنابراین یاد می‌گیرند به حقوق، احساسات و تلاش‌های دیگران احترام بگذارند. با رشد بیشتر، آن‌ها بهتر قادر خواهند بود طیفی از موقعیت‌های اجتماعی، حفظ روابط اجتماعی و رفتار مناسب را بیاموزند.

دلبستگی‌ها، تعلقات و تمایزات اجتماعی

دلبستگی بخشی از فرایند شکل‌گیری هویتی است. در بدو تولد، کودکان قادرند بوها و صداها را از یکدیگر تشخیص و بو و صدای مادر خود را به بو و صدای بقیه ترجیح دهند. این کنش‌ها آن‌ها را با افراد مرتبط می‌کند و بدین ترتیب می‌توانند «افراد خاص» را زودتر بشناسند و با آن‌ها رابطه عاطفی برقرار سازند. برای ایجاد یک حس هویتی قوی، ابتدا کودک باید احساس کند که به آن تعلق دارد. کودکان این حس قوی را ابتدا از طریق روابط ایمن و مطمئن، با خانواده خود و بعد با سایر بزرگسالان دلسوز می‌آموزند. هویت فرزندان نیز با نحوه رفتار والدین و سایر بزرگسالان شکل می‌گیرد. در عین حال متمایز بودن از دیگران، فردیت و احساس منحصربه‌فرد بودن نیز بخشی از هویت اجتماعی کودکان است.

● تعلق اجتماعی کودکان در تعاملات خود با بزرگسالان، با الگوسازی از مراقبت، همدلی و احترام تقویت می‌شود.

● برای چیزهایی که در مورد فرزندان

منحصربه‌فرد است ارزش قائل شوید و فرزندان را همان‌گونه که در حال حاضر هست بپذیرید.

● وقتی فرزندان می‌گویند «من می‌توانم این کار را انجام دهم»، اجازه دهید تلاش کند و در حالی که همچنان راهنمایی‌های خود را ارائه می‌دهید، از تلاش‌های او برای مستقل‌شدن بیشتر حمایت کنید.

* منبع

1. Bruke, Petter (2020), Kivisto, Peter (ed.), "Identity", The Cambridge Handbook of Social Theory: Volume 2: Contemporary Theories and Issues, Cambridge University Press, vol. 2, pp. 63- 78.

به‌عنوان والد
می‌توانیم از
ایفای نقش‌های
اجتماعی فرزند
خود حمایت کنیم

خانواده، زبان و کودک

(۳)

فریدون اکبری شلدره

دکترای زبان و ادب فارسی، از مؤلفان کتاب‌های درسی فارسی

پیش‌گفتار

در نوشته‌های پیشین گفتیم که زبان اصلی‌ترین درگاه فراگیری علوم و شاه‌راه رسیدن به جهان نور و روشنایی و حکمت و دانایی است.

در هر سرزمین و اقلیم و فرهنگی، گنجینه‌های گرانباری از آثار حکمی و علمی وجود دارد که کلید گشایش و راه رسیدن به اندرون آن‌ها، پس از تسلط بر زبان مادری، فراگیری زبان ملی است.

زبان ملی ما ایرانیان در همه فرایندهای رسمی و آموزشی، بدان سان که در اصل پانزدهم قانون اساسی جمهوری اسلامی آمده «فارسی» است.

همچنین به نقش خانواده در چگونگی رنگ‌پذیری و رویش و تربیت زبانی کودک پرداختیم و اهمیت و جایگاه حواس را در فرایند یاددهی - یادگیری و رشد و تقویت مهارت‌های زبانی، با نمونه از کتاب درسی فارسی، نشان دادیم و در زمینه ارتباط توانایی‌های زبانی پدر و مادر و نقش آن در باروری و شکوفایی زبان‌آموزی و خلاقیت‌های ذهنی کودک نگاشتیم و گذشتیم.

در این شماره، به موضوعات خانواده، لهجه، گویش و دوزبانگی می‌پردازیم و اشاره‌وار، نکاتی را در پیوند با آموزش زبان رسمی و کتاب درسی و نقش لهجه و گویش خانواده‌ها در زبان‌آموزی می‌نگاریم و مسئله دوزبانگی و اهمیت آن را در زبان‌آموزی برجسته‌تر می‌سازیم. شایان ذکر است که توجه به تنوع زبان‌های بومی و لهجه‌ها و گویش‌های محلی در مناطق مختلف کشور عزیزمان ایران، باعث تقویت زبان ملی می‌شود و به فرایندهای پیچیده زبان‌آموزی در بستر آموزش زبان رسمی یاری می‌رساند.

خانواده، لهجه، گویش و دوزبانگی

راه‌پیدایی و شکوفایی فکری انسان و پیوند با دیگران زبان است. کودک زبان را در همبودی با مادر و با همایی با دیگر همسالان و همبستگان در زیست‌بوم فرا می‌گیرد و از همین درگاه هم با آنان گفت‌وگو و بستد و داد می‌کند. در همین رفتارهای میان‌فردی و ارتباط‌های روزانه است که

افراد از همدیگر تأثیر می‌پذیرند و بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و می‌آموزند و می‌آموزانند. این پذیرش و دهش، در همه سویه‌های رفتاری، کنش‌های فکری، اخلاقی و شخصیتی رخ می‌دهد. یکی از این جنبه‌ها زبان است.

در هر خانواده، پدر، مادر و هر یک از افراد، نظام فکری و خلق‌وخویی ویژه دارد و قد و قامتی و ساخت و سیمایی و صدایی دارد که نماینده هویت فردی اوست. هر یک از این افراد پوشش و نمایی و رنگ و آهنگی در رفتار و گفتار خود دارد که او را از دیگری باز می‌شناساند. زبان مادر و پدر و دیگران در یک خانواده، همانند شخصیت‌ها و پوشش‌های برونی آن‌ها، رنگ‌ها و رنگ و آهنگ ویژه‌ای دارد که به سادگی از دیگران باز شناخته می‌شود.

سامانه زبان و دامنه واژگانی و سبک و شیوه کاربست کلمه و عبارت و جمله و گونه گفتاری و حتی ضربه‌نگ آوایی به کارگیری واژه‌ها و لحن هر یک، در هر خانواده، متفاوت است. بنابراین پیشه و شغل و نوع کار و جغرافیای فرهنگی و محیطی و جایگاه اجتماعی آن خانواده، در ساخت و سامان زبان افراد اثرگذار است و این اثربخشی، نقش خود را در زبان اطرافیان نیز بر جای می‌گذارد.



دامنه واژگانی کودک همچون قلک پول اوست که روزانه اندوخته می‌شود. پدر یا مادر، از همان خردریزه‌ای که در چنته و جیب خود دارند، چیزی را به قلک کودک اضافه می‌کنند. بدین قیاس، سامانه ذهن و زبان کودک بر حسب همزیستی دراز آهنگ با پدر و مادر، کلمه‌ها، واژگان، اصوات و نشانه‌های بسیار دیگری را از این دو آبشخور اصلی خود وام خواهد گرفت. برای مثال، اگر در یک خانواده، پدر خاستگاهی آذری و مادر خاستگاهی مازندرانی یا مازنی داشته باشد، زبان پدر و

لهجه یا گویش مادر در واژه، تکیه، آهنگ و لحن به فرزند آنان انتقال خواهد یافت. باید بدانیم که «اصطلاح گویش (dialect) در مورد تفاوت‌های تلفظی، دستوری و واژگانی؛ و اصطلاح لهجه (accent) در مورد تفاوت‌های تلفظی گونه‌های زبانی به کار گرفته شده است». لهجه به شکل‌های آوایی و نشانه‌های مختلف تلفظ بومی و محلی کاربرد یک زبان گفته می‌شود؛ مانند تفاوت‌های گفتاری در فارسی سخن گفتن تهرانی، مازندرانی، اصفهانی، شیرازی، کرمانی، گیلانی و ... «هر لهجه، گونه‌های زبانی فراوانی دارد که به شغل، تحصیل، سن و جنس گویشور وابسته است. برای مثال، یک اصفهانی تحصیل کرده با یک بی‌سواد اصفهانی، تفاوت لهجه دارد و یا یک جوان اصفهانی در مقابل افراد همسن، لهجه متفاوتی دارد. شغل و جنس نیز در ایجاد گونه‌های زبانی تأثیر می‌گذارد».

«بر پایه این تعریف‌ها، پاره‌ای از گویش‌های فارسی امروز عبارت‌اند از: گیلکی، مازندرانی، کُردی سورانی، کُردی کرمانشاهی...، شهمیرزادی، سمنانی...، بلوچی و تالشی. زبان فارسی زبان رسمی ایران است و دیگر زبان‌های نام‌برده شده زبان‌های محلی ایرانی‌اند... گویش، به مثابه زبان محلی و

قومی، که در آثار برخی زبان‌شناسان ایرانی دیده می‌شود کاربردی است نادقیق و خلاف تعریف معیار و جهانی گویش در برابر اصطلاح دیالکت (dialect). با نگاهی فراگیر می‌توان گفت که در زبان‌شناسی امروز کاربرد بی‌نشان، خنثا و پیش‌فرض گویش در واقع همان گویش جغرافیایی یا گویش منطقه‌ای است؛ یعنی گونه‌هایی از یک زبان که بین گویشوران آن‌ها فهم متقابل وجود دارد اما با فاصله جغرافیایی از هم واقع‌اند».

گویش، به زبان یا زبان‌هایی می‌گویند که در سنجش با جایگاه زبان رسمی، گستره کوچک‌تری دارد و رسمی نیست بلکه زبان محلی است؛ اما از دیدگاه زبان‌شناختی، همه ویژگی‌های صرفی، نحوی و معنایی یک زبان مستقل را با خود دارد.

«با بررسی سیر مطالعات گویش‌شناختی در ایران و جهان، می‌توان دریافت که تشبث و گوناگونی فراوانی در کاربرد اصطلاحات بنیادی «زبان»، «گویش» و «لهجه» در میان آثار نشریافته زبان‌شناسان ایرانی به چشم می‌خورد... زبان‌شناسان ایرانی دیدگاه‌های بسیار متفاوت و گاه متناقضی درباره این سه مفهوم (زبان، گویش، لهجه) ارائه کرده‌اند».

پیوند دل و زبان، نقش احساس و هیجان

به هر روی، کودکی که در چنین محیط زبانی خانواده زندگی می‌کند ناخودآگاه از همان آبشخورهای گویشی، نشانه‌هایی را در انبار یا حافظه ذهنی و زبانی خویش خواهد انباشت. همین نشانه‌ها و رگه‌های گویشی به هنگام تولید گفتاری و حتی تولید نوشتاری، در زبان کودک نمایان می‌شوند. نکته جالب توجه اینجاست که این رگه‌ها و

**کودکی که در
چنین محیط
زبانی خانواده
زندگی می‌کند
ناخودآگاه
از همان
آبشخورهای
گویشی،
نشانه‌هایی را در
انبار یا حافظه
ذهنی و زبانی
خویش خواهد
انباشت**



صندلی صمیمیت

فعالیت «صندلی صمیمیت» چند گام دارد: موضوع یابی، سازماندهی فکری و تفکر، هم اندیشی و بحث گروهی و تولید زبانی (ر.ک: فارسی، سوم دبستان، ص ۵۵ به بعد) این فعالیت به ظاهر یک کنش ساده «بازی و یادگیری» است، لیکن هدف از آن ایجاد یک فرصت اجتماعی و قرار دادن فرد در یک موقعیت واقعی زبانی در زندگی است. رویارویی هدفمند با مسئله، چگونگی نقش پذیری، ایفای مؤثر و مفید یک نقش اجتماعی در گرهِ گشایی بر پایه تفکر جمعی بر پشتوانه مهارت سخن گفتن، از هدف های بنیانی آن به شمار می آید.

دو یا چندزبانگی

به یک محیط خانوادگی یا جامعه زیستی که دو یا چند زبان در آن فعال باشند محیط یا جامعه متکثر زبانی - دوزبانه یا چندزبانه - می گویند. معمولاً اصطلاح دوزبانگی (bilingualism) را در مورد افراد یا اجتماعی به کار می گیرند که از دو زبان در امر ارتباط استفاده می کنند.

بر همین بنیاد، به فردی که گویشور دو یا چند زبان باشد دوزبانه گفته می شود. «دوزبانگی، توان صحبت کردن به دو زبان است...؛ بسیاری از خانواده ها و جوامع، به طور منظم از دو، سه یا چند زبان استفاده می کنند. این حالت چندزبانگی است».

مثلاً کودکی که پدر آذری زبان و مادر کرد زبان دارد و می خواهد در جامعه فارسی زبان، آموزش رسمی را پی بگیرد؛ نمونه یک فرد چندزبانه است که اگر به درستی راهنمایی شود می تواند از ظرفیت های زبانی پدر و مادر خود در راستای رشد زبان آموزی رسمی خویش بهره بگیرد.

امروزه دوزبانگی پدیده ای فراگیر در آموزش جهانی و قلمرو زبان آموزی است که در گونه های فردی و اجتماعی نمود دارد. زبان چون پدیده ای اجتماعی است، دوزبانگی هم پدیده اجتماعی است و در میان گویشوران زبان بیش تر نمود دارد. در کشورها و جوامع جهانی، بسته به نوع برنامه ریزی و رویکرد سیاست های کلی نظام آموزشی که ممکن است: متمرکز، نیمه متمرکز و باز (غیر متمرکز) باشد، چگونگی نگاه به موضوع دوزبانه و جایگاه آن در برنامه ریزی آموزشی، تألیف کتاب های درسی و شیوه آموزش متفاوت می باشد.

دوزبانگی زمانی پدیدار می شود که فرد با زبانی غیر از زبان مادری و جامعه زبانی خود با دیگران رویارو شود. بدان سان که گفته شد، زبان مادری نخستین درگاه رشد و گسترش شخصیت فرد است. در استان هایی از کشور ما ایران، که گویش ها و زبان هایی در کنار زبان ملی فارسی حضور و حیات دارند، مانند بسیاری از کشورها، زمانی که کودک به سن یادگیری و

نشانه های زبان مادری یا گویش محلی به هنگام غلبه احساس و هیجان یا در لحظه های سرشار از عاطفه، بیشتر خود را آشکار می کنند. (این را به تجربه، بارها در رفتارهای هیجانی جامعه زبانی دوزبانه ها دیده و شنیده ام). گویی احساس و عاطفه و خیال و هیجان با زبان مادری یا گویش محلی، در سرچشمه ها و آبشخورها، هم آشیان هستند.

نشانی از این پیوند «دل و زبان» یا تأثیر «حال بر بیان» را در قرآن کریم هم می بینیم. در سوره «شعرا»، آنگاه که حضرت موسی (ع) از نافرمانی قوم فرعون بیمناک می شود و از اینکه فرعونیان او را دروغگو بینگارند به هراس می افتد، می گوید: «قال رب انی اخاف ان یکذبون (۱۲) و یضیق صدری و لا ینطلق لسانی. (۱۳) گفت: پروردگارا، من می ترسم که مرا دروغگو بینگارند؛ و دلم تنگ می شود و زبانم گشاده نیست».

از آیه سیزدهم، سنگینی بار غم و اندوه گرانی را که بار عاطفی بر دل مربی نهاده است می توان حس کرد. آنگاه که دل در تنگنا می افتد و هوای آسمان دل، ابری و مه آلود می شود، زبان هم، رهایی و رهواری خود را از کف می دهد و از رهواری و گشادگی (انطلاق) به نارسایی و پای بستگی (انقیاد) در می افتد. ابرناکی دل، هوای زبان را هم مه آلود می کند.

مولانا جلال الدین محمد هم در دفتر دوم «مثنوی معنوی»، رنگ و نشان سخن و عبارت را به حالت اشخاص پیوند می دهد. در نگاه او، کلمات ابزاری هستند که حال سخنور را نشان می دهند:

هر عبارت، خود نشان حالتی است

حال چون دست و عبارت آلتی است

(مولوی، ۱۳۷۰، دفتر دوم، بیت ۳۰۲)

شخصیت هر انسان از جایگاه و شغل و مقام اجتماعی و میزان دانایی و آگاهی او اثر می پذیرد.

به بیان دیگر، مقام و منزلت، حال فرد را دگرگون می کند و این دگرگونی خود را در تولید زبانی (گفتار یا نوشتار) فرد نمایان می سازد. نمونه بسیار روشن این سخن، در کتاب های فارسی دوره دبستان، به کارگیری تمرین و تجربه یادگیری «صندلی صمیمیت» است که از فارسی پایه سوم ابتدایی آغاز می شود.

جان مایه این کنش زبانی، تربیت مهارت خوب سخن گفتن در شرایط گوناگون است. هم سخن گفتن کودکان با گروه همسالان و هم شیوه سخن گفتن اهل خانه و مدرسه (معلم و مدیر و ...) با کودکان، همه در هر حال، برای کودک آموزنده است؛ از این رو، «سخن گفتن، می باید در قلب هر برنامه کار با کودکان قرار گیرد». فلسفه فکری این تمرین، بر ایجاد موقعیت جدید مسئله بنیاد و واقع نمایی رخدادهای زندگی استوار است تا کودکان بتوانند خود را در شرایط واقعی زندگی بر پایه تفکر حس کنند و تجربه کنند که تغییر وضعیت و جایگاه، حالت (حس و عاطفه و هیجان) و شیوه گفتار آن ها را هم دگرگون می کند.

امروزه دوزبانگی
پدیده ای فراگیر
در آموزش
جهانی و قلمرو
زبان آموزی است
که در گونه های
فردی و اجتماعی
نمود دارد

پل‌سازی و کلاس تهیه

از دید آموزش زبان، دانش‌آموزانی که پیش از فراگیری زبان ملی یا رسمی خود گویشور یک یا چند زبان بومی یا گویش محلی هستند ظرفیت یادگیری بالاتری نسبت به دانش‌آموزان تک‌زبانه دارند؛ زیرا توانش‌ها و ذخیره‌های زبانی غنی‌تری دارند. به همین دلیل، آموزگاران، با تدبیرهای ویژه می‌توانند از این توانایی موجود در ذهن دانش‌آموزان برای آموزش بهتر زبان ملی به آنان بهره بگیرند.

زبان‌پژوهان، این توانایی بهره‌گرفتن از ظرفیت‌های موجود زبان اول برای آموختن زبان دیگر را «پل‌سازی» نامیده‌اند؛ یعنی زبان مادری، پل و پیوندی می‌شود که زبان‌آموز از آن به سرزمین زبان دیگر می‌رسد. «بچه‌های دو زبانه، برای یادگیری دیگر زبان‌ها از راهبرد پل‌سازی استفاده می‌کنند که آنان را از زبانی که کاملاً بلد هستند به زبانی جدید می‌رساند... این تنها یک مرحله زودگذر است» (مکین و وایت‌هد، ۱۳۹۷، صص ۲-۱۳۱)

بدین ترتیب، روند آموزش کودکان در خانواده‌ها یا مناطقی که دوزبانی دارند با کودکانی که این ویژگی را ندارند و در شرایط و بافت اجتماعی زبان رسمی زندگی می‌کنند متفاوت است. معمولاً در آغاز یادگیری، کودکان مناطق دوزبانه دشواری‌های بیشتری دارند و سرعت رشد یادگیری آن‌ها کند است. با نگاه به همین مسئله بوده که در تاریخ آموزش رسمی کشورمان، از سال ۱۳۱۳ خورشیدی، موضوع «کلاس تهیه» برای مناطق ترک زبان با دوزبانه پیشنهاد شده است:

«در دویست و هشتادمین جلسه شورای عالی معارف، به تاریخ چهارشنبه دهم مرداد ماه ۱۳۱۳...؛ پیشنهاد ۶۰۳۰ تاریخ ۱۳۱۳/۴/۲۶ اداره کل معارف قرائت شد مبنی بر اینکه: در نقاطی که اهالی آن ترک‌زبان هستند برای اطفال کلاس تهیه تأسیس شود تا قبل از اینکه وارد کلاس اول مدارس ابتدایی شوند، به وسیله مکالمه و تمرینات مخصوص به زبان فارسی آشنا شده، بتوانند از دروس مدرسه بهتر استفاده نمایند. این پیشنهاد اصولاً مورد موافقت شورا واقع شد و مقرر گردید برای عملی نمودن آن و اعزام معلم فارسی‌زبان به آن نقاط، وزارتخانه مطالعات لازمه را بنماید. کلاس تهیه یا کلاس آمادگی، تدبیری علمی-آموزشی است که امروزه نیز می‌تواند در مناطق دوزبانه، با برنامه‌ریزی محتوایی و زمان‌بندی مناسب، طراحی و به کار بسته شود و سرعت و رشد فرایند و جریان زبان‌آموزی را بهبود بخشد. البته، پیش‌دبستان‌ها و مهدهایی که در مناطق دوزبانه با برنامه‌ای علمی و همسو با برنامه درسی آموزشی رسمی، زبان ملی فارسی (گفتاری نه نوشتاری) را آموزش می‌دهند این وظیفه مهم زبان‌آموزی را بر دوش می‌کشند.

★ منابع در دفتر مجله موجود است.

آموزش رسمی می‌رسد باید با زبانی غیر از زبان مادری خود که در سراسر کشور به‌عنوان زبان رسمی شناخته شده (فارسی) و از دید دستگاه آوایی-واژگانی و دستوری، متفاوت با زبان مادری اوست آموزش را آغاز کند. این مرحله، آغاز هوشیاری و برانگیخته شدن شاخک‌های حسی زبان و پیدایی پدیده دوزبانی در کودک است. پس به کسی دوزبانه گفته می‌شود که از زمان آغاز آموزش رسمی، به زبان دیگری غیر از زبان مادری، آموزش و یادگیری خود را پی می‌افکند.

سواد بصری

پویه‌های ذهنی کودک، بیشتر بر گرد پدیده‌های دیداری و محسوس می‌چرخد؛ به همین روی، فرایند ذهنی و یادگیری کودک، حرکتی از بیرون به درون و از عالم دیداری و محسوس به دنیای مفاهیم عقلی و ذهنی دارد.

به سبب اهمیت درگاه سواد بصری در فربه‌سازی ذهن، با آغاز آموزش نوین در تاریخ نظام آموزشی ایران، از دهه دوم ۱۳۰۰ خورشیدی درج تصویر در کتاب‌های ابتدایی مورد توجه قرار گرفت، چنان که در آبان‌ماه سال ۱۳۱۴ در جلسه ۳۱۹ شورای عالی معارف، «استاد غلامرضا رشید یاسمی» بر این موضوع چنین تأکید کرده است:

«سید و نوزدهمین جلسه شورای عالی معارف، سه‌شنبه ۲۷ آبان ۱۳۱۴ به ریاست آقای {علی‌اصغر} حکمت، وزیر معارف، تشکیل شد.

آقای رشید یاسمی تذکر دادند: خوب است در کتب ابتدایی، چنان که در ممالک خارجه معمول است، تصاویری حاکی از قصص ساده و مختصر بگذارند و شاگردان از روی آن تصاویر حکایاتی انشا نمایند. با این نظریه موافقت به عمل آمد».

از زبان‌گشایی تا زبان‌آگاهی

زبان کودک نیز هم‌رنگ نیازهای کودکانه اوست. زبان کودک، هم‌زمان با رشد جسمی و رشد ذهنی او رشد می‌کند. این رشد با فرایندهای طبیعی بدن همسویی دارد. در این مرحله، زبان نیز از جامعه و محیط پیرامونی کودک فراگرفته می‌شود و بدین‌سان، اندک‌اندک، گوش با آهنگ کلام و بافت آوایی سخن زبان مادری خو می‌گیرد. با رشد جسمانی، دستگاه‌ها و اندام‌های صوتی و گفتاری کودک نیز شکل گیرد و به تدریج، کودک از مرحله «زبان‌گشایی» به مرحله «زبان‌آگاهی» می‌رسد. بنابراین، بنیان هویت فردی-فرهنگی اشخاص در جامعه زبانی پی‌ریخته می‌شود.

رشد فکری کودک، فراز و فرودها و مراحل پیچیده و گوناگونی دارد. چگونگی شکل‌گیری هویت فرهنگی و ساختار تفکر کودک به این بازبسته است که مفاهیم و شبکه ارتباط مفهومی که در واقع تعیین‌کننده ساخت فکری است چگونه در ذهن کودک دو زبانه، ساخته و سازماندهی می‌شود.

تربیت اقتصادی

دکتر رضا عبداللہی

دکترای ام بی ای، پژوهشگر و محقق حوزه اقتصادی

(قسمت دوم)

سؤال:

آیا تا به حال شده است که از لباسی خوششان آمده باشد ولی نتوانید آن را بخرید؟
آیا تا به حال شده است آرزوی داشتن یک وسیله را کرده باشید اما بودجه خرید آن را نداشته باشید؟
آیا تا به حال شده است نیاز به شرکت در یک کلاسی ورزشی را داشته باشید اما بودجه کافی نداشته باشید؟
آیا شده است که (اگر حقوق بگیر هستید) تا ماه تمام نشده کسر پول داشته باشید و به سختی تا پایان ماه را بگذرانید؟
با شما مخاطبین عزیز می‌خواهم درباره هوش مالی یا بلوغ اقتصادی صحبت کنم. در شماره قبلی تعریف هوش مالی را عرض کردم و گفتم که هوش مالی یعنی توانایی حل مسئله و توانایی کنترل دخل و خرج، توانایی پاسخ به سؤال‌های بالا... بدانید که می‌توانیم با راهی آسان در حوزه مسائل مالی، الفبای هوش مالی را بیاموزیم و در زندگی و کار از آن استفاده کنیم.

پیش از این در مورد سن شکل‌گیری شخصیت مالی یک فرد (شکل‌گیری سن شخصیت مالی ۴ تا ۱۴ سال) برای شما عزیزان صحبت کردم؛ پس اگر فرزندی در این سنین دارید از آنان غافل نشوید و در شکل‌گیری شخصیت مالی آن‌ها یاری‌شان کنید.

شاید شما خوانندگان عزیز درباره اقتصاد رفتاری اطلاعاتی کسب کرده باشید. اکنون خیلی خلاصه درباره اهمیت دانش مالی، که ترکیبی از تجربه و نظر، در رفتار روزانه خود است، اطلاعات بیشتری را به شما خوانندگان عزیز خواهم داد. کودکی را در نظر بگیرید که به سرعت رشد می‌کند و جسمش بزرگ می‌شود و او هم‌زمان با این بزرگ شدن کارهای عملی و

تجربی در دنیای واقعی را نیز فرا می‌گیرد. در طی زمان هر چه جلوتر می‌رود و به کمال می‌رسد عطش زیادی برای انجام امور بزرگ‌تر، مهم‌تر و منحصر به فرد را خواهد داشت؛ اما در همین زمان است که شکست‌هایی در زندگی او ممکن است اتفاق افتد.

چرا؟

دلیل آن به زبان ساده استفاده نکردن از ابزارها و روش‌های کاربردی این نوجوان در دوران کودکی است که به موقع در اختیارش گذاشته نشده است. بنابراین به تدریج، مجموعه‌ای از رویکردهای تحلیلی و تجربی در علم اقتصاد و هوش مالی شکل گرفت از قبیل اقتصاد آزمایشگاهی، نظریه انتخاب، جامعه‌شناسی اقتصادی، اقتصاد سیاسی، اقتصاد اجتماعی، اقتصاد فیزیک، اقتصاد نهادگرایی جدید، تاریخ‌سنجی اقتصادی و اقتصاد رفتاری.

از منظر اقتصاد رفتاری، انتظار نمی‌رود همه افراد همه چیز را بدانند و همه چیز را با جزئیات دقیق محاسبه کنند، اما انتظار می‌رود از دنیای پیرامونشان، به‌ویژه دوستان، خانواده، تصمیماتی که در گذشته گرفته شده، فرهنگ و مذهب تأثیر بپذیرند. همچنین انتظار می‌رود که ساختار مغز انسان بر آن‌ها تأثیر بگذارد.

اقتصاد رفتاری این اصل را پذیرفته است که همه افراد یکسان نیستند؛ بلکه سلیقه‌ها، خواسته‌ها، تمایلات، و قدرت چانه‌زنی متفاوتی دارند و تمامی این عوامل می‌تواند پیامدهای مهمی برای انتخاب‌های افراد داشته باشد. این همان جهانی است که اقتصاد رفتاری در پی درک آن است.



مفهوم پیشگیری در تربیت

مفهوم قرآنی پیشگیری در تربیت نهاد خانواده

سید محمد دلبری

استادیار پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش

«وقایت و پیشگیری» در رویکرد تربیتی قرآن کریم

بررسی‌ها نشان می‌دهد که در قرآن تمرکز بر محافظت از فرد و جامعه و تقویت مصونیت اکتسابی افراد برای اصلاح امور و مشکلات و مصونیت از آن‌هاست، و این رویکردی است که بر پیشگیری قبل از وقوع مشکل تأکید دارد. این رویکرد در پی حفظ فرد و جامعه از همه علل و عوامل آسیب‌زا اعم از عوامل اعتقادی، روانی، فکری، جسمی و اخلاقی است که منجر به بیماری می‌شود.

نمونه‌هایی از این رویکرد شریف قرآنی را در عباراتی نظیر وقایه (یوق) در آیه مبارکه «وَمَنْ يُوقِ شَحْنَ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» (تغابن، ۱۶/۶۴) یا اجتناب از عوامل خطر ساز در آیه مبارکه «إِنَّمَا الْخَمْرُ وَالْمَيْسِرُ وَالْأَنْصَابُ وَالْأَزْلَامُ رَجَسٌ مِنْ عَمَلِ الشَّيْطَانِ فَاجْتَنِبُوهُ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (المائد، ۹۰/۵) و یا نزدیک نشدن به گناه، مثل آیه «وَلَا تَقْرَبُوا الزَّانَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا» (اسراء، ۳۲/۱۷) مشاهده می‌کنیم.

آیت‌الله مکارم شیرازی پیرامون آیه اخیر می‌فرماید: «تمی گوید زنا نکنید، بلکه می‌گوید به این عمل شرم‌آور نزدیک نشوید، این تعبیر اشاره لطیفی به این است که آلودگی به زنا غالباً مقدماتی دارد که انسان را تدریجاً به آن نزدیک می‌کند، «چشم‌چرانی» یکی از مقدمات آن است، «برهنگی و بی‌حجابی» مقدمه دیگر، «کتاب‌های بدآموز» و «فیلم‌های آلوده» و «تشریفات فاسد» و «کانون‌های فساد» هر یک مقدمه‌ای برای این کار محسوب می‌شود.

بالاخره ترک ازدواج برای جوانان، و سختگیری‌های بی‌دلیل طرفین در این زمینه همه از عوامل «قرب به زنا» است که در آیه فوق با یک جمله کوتاه از همه آن‌ها نهی می‌کند. این‌ها نمونه‌هایی از رویکرد قرآنی «تربیت پیشگیرانه»

نهاد خانواده به مثابه پایه‌ای‌ترین نهاد اجتماعی، در قرآن کریم مورد توجه ویژه بوده است و اسلام امور متعددی را درباره آن مطرح کرده است. موضوعاتی نظیر احکام زوجیت و آثار آن، روابط میان زوجین، احکام ارث و موضوعات متنوع دیگر. از دیگر سو خداوند متعال، رسالت قرآن کریم را به‌عنوان کامل‌ترین منبع دینی معتبر، هدایت و مهم‌ترین علت ارسال پیامبران را تعلیم و تزکیه دانسته و فرموده است: هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ (جمعه، ۲/۶۲). بنابراین می‌توان گفت محور ادیان بر مدار تربیت انسان‌ها می‌چرخد.

اکنون این سؤال مطرح می‌شود که در موضوع تربیت، در نهاد خانواده، دین به‌طور عام و قرآن کریم به‌طور خاص چه رهنمودی دارد؟ به عبارت دیگر، برای رشد اعضای خانواده و محیط آن چه توصیه‌هایی دارد و بر چه اموری تأکید می‌ورزد؟ بدیهی است پرداختن کامل به تمامی آنچه در این زمینه آمده، در این مقال نمی‌گنجد. از این‌رو به یکی از محوری‌ترین توصیه‌ها که از آن با مفهوم «وقایت» یا وقایه نام برده شده می‌پردازیم و برخی از مصداق‌های آن را ارائه می‌دهیم.

معنای وقایت: وقایت و تقوا از یک ریشه‌اند: «وقی». این ریشه به معنای حفظ چیزی از مخالفت و عصیان (سرپیچی) در خارج و در عمل است. این معنا در مقابل فجور قرار دارد که عبارت است از شکافته شدن حالت اعتدال و جریان طبیعی معروف و خروج امری مخالف که موجب فسق و طغیان (سرکشی) می‌شود (مصطفوی، التحقيق فی کلمات القرآن، ج ۱۳، ص ۲۰۳-۲۰۲). وقایت به معنای صیانت است، یعنی پیشگیری، جلوگیری، نگهداری، حفاظت و ممانعت. (اعرافی، درس خارج فقه تربیتی، برگرفته از وبگاه (<https://www.eshia.ir>))

است که در کلام خداوند متعال فراوان آمده است.

نقش تربیتی صیانت و پیشگیری در نهاد خانواده

اکنون که با اصل صیانت به عنوان یک اصل اساسی در رویکرد تربیتی قرآن آشنا شدیم می‌خواهیم بدانیم که به این موضوع در امر تربیت در نهاد خانواده چگونه توجه شده است؟ این مهم در خانواده بر عهده چه کسی است؟ پدر، مادر یا همه اعضا؟ و چگونه محقق می‌گردد؟

مراجعه به آیات مبارکه قرآن کریم نشان می‌دهد که از اساسی‌ترین و عام‌ترین دستورات قرآن کریم به انسان‌های مؤمن در حوزه خانواده، دستور به «وقایت» است. «وقایت خویش» و «وقایت اهل‌بیت» یا همان صیانت از خود و خانواده؛ خداوند متعال می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غُلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ» (تحریم، ۶/۶۶)

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خودتان و کسانتان را از آتشی که سوخت آن، مردم و سنگ‌هاست حفظ کنید: بر آن [آتش] فرشتگانی خشن [و] سختگیر [گمارده شده‌اند که از آنچه خدا به آنان دستور داده سرپیچی نمی‌کنند و آنچه را که مأمورند انجام

می‌دهند» (ترجمه فولادوند)

در آیه همه مؤمنین مورد خطاب قرار گرفته‌اند (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا) و به حفظ خود و خانواده (قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا) از آتش جهنم، یعنی آتشی که سوخت آن مردم و سنگ خارا است (نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ) امر شده‌اند.

وقایه و پیشگیری نسبت به خود شخص یعنی اینکه واجبات را انجام دهد و محرمات را ترک کند. مفهوم وقایه نسبت به خود، خودسازی است. اما این نکته را برای اینکه اثرگذاری بیشتری داشته باشد در بیان زیبایی با عبارت «قُوا أَنْفُسَكُمْ» آورده است. در این تعبیر به جای اینکه مستقیم به خود اعمال تأکید کند، به نتایج تأکید می‌کند. این یک شیوه تربیتی است که ما به جای اینکه مستقیم به خود عمل امرونی کنیم، امرونی را روی نتیجه ببریم که انگیزش را در شخص بیشتر می‌کند. (اعرافی، درس خارج فقه تربیتی، <https://www.eshia.ir>)

رهبر معظم انقلاب اسلامی حضرت آیت‌الله خامنه‌ای (مدظله‌العالی) درباره صیانت نفس می‌فرماید: «در اسلام، نقطه اصلی و محوری برای اصلاح عالم، اصلاح نفس انسانی است. همه چیز از این جا شروع می‌شود. قرآن به آن نسلی که می‌خواست با دست قدرتمند خود، تاریخ را ورق بزند، فرمود:

«قوا انفسکم»، «علیکم انفسکم». خودتان را مراقبت کنید، به خودتان بپردازید و نفس خودتان را اصلاح و تزکیه کنید؛ «قد افلح من زکیها». اگر جامعه صدر اول اسلام، از تزکیه انسان‌ها شروع نشده بود و در آن به اندازه لازم، آدم‌های مصفا و خالص و بی‌غش وجود نداشتند، اسلام پا نمی‌گرفت، گسترش پیدا نمی‌کرد، بر مذاهب مشرکانه عالم پیروز نمی‌شد و تاریخ در خط اسلام به حرکت نمی‌افتاد» (سخنرانی در دیدار با مسئولان بنیاد شهید، ۱۳۶۹/۴/۲).

اما صیانت منحصر بر صیانت فرد نیست. بلکه دستور به صیانت در خانواده با عبارت «اهل بیت» هم تأکید شده است. وقایه نسبت به اهل بیت به چه معنایی است؟ وقتی گفته می‌شود، دیگران را حفظ کن یعنی آن‌ها را از ترک واجبات و انجام محرمات حفظ کن. ولی چون اینجا فعل من نیست، مقدمات کار را برای آن‌ها باید فراهم کرد. بنابراین وقایه اهل بیت یعنی زمینه‌ها را برای حفظ آن‌ها فراهم کردن، یعنی مقدمات فعل واجب و ترک محرم را برایشان فراهم کن.

رهبر معظم انقلاب اسلامی بر پایه همین آیه می‌فرماید: به فرزندانمان برسید: «قوا انفسکم و اهلیکم نارا و قودها الناس و الحجارة». حق نداریم فرزندان را رها کنیم. سعی‌تان این باشد که ایمانشان را حفظ کنید. کاری نکنید که ایمان جوانتان، دختر و پسران... به مبانی شما متزلزل شود. گاهی انسان با دست و زبان بی‌مهاری و بیرون از کنترل و با عمل غلط خودش کاری می‌کند که جوان خود را از دین و مبانی دینی و اعتقادات و اصول دور می‌کند؛ او را بی‌اعتقاد می‌کند... گاهی



با سختگیری‌های بیجا... و گاهی هم با برخورد تند و تلخ و ترش، بعضی‌ها بچه‌ها را زده می‌کنند؛ بعضی هم از آن طرف با بی‌مبالاتی‌ها و لابلایی‌گری‌ها و امکانات بی‌حساب در اختیار بچه‌ها گذاشتن و از هر غلط آن‌ها با اغماض چشم‌پوشی کردن، بچه‌ها را با دست خود طرد می‌کنند؛ در نتیجه بچه فاسد و خراب می‌شود. باید با منطق و برخورد صحیح و مهربانانه با فرزندان برخورد کرد. «قوا انفسکم و اهلیکم»؛ جوان و همسران را باید حفظ کنید؛ این جزو وظایف شماست. این، اثر تشدیدکننده دارد؛ یعنی وقتی در خانواده‌ای، جوان یا یک عضو خانواده خدای نکرده نقطه ضعفی پیدا کرد؛ مثل لکه سیاهی شد روی دندان و مینای دندان در این نقطه خراب شد، به تدریج روی ذهن مخاطب‌های خودش و پدر و مادرش اثر می‌گذارد و همین‌طور اثرهای متقابل تشدیدکننده دارد؛ در نتیجه آن حقیقت و معنویت را از دست می‌دهد» (بیانات رهبر انقلاب اسلامی در دیدار کارگزاران، ۱۳۸۳/۸/۶).

نگهداری خانواده به تعلیم و تربیت و امر به معروف و نهی از منکر و فراهم ساختن محیطی پاک و خالی از هرگونه آلودگی، در فضای خانه و خانواده است. این برنامه‌ای است که باید از نخستین سنگ‌بنای خانواده، یعنی از مقدمات ازدواج، و سپس نخستین لحظه تولد فرزند آغاز گردد، و در تمام مراحل با برنامه‌ریزی صحیح و با نهایت دقت تعقیب شود. به تعبیر دیگر حق زن و فرزند تنها با تأمین هزینه زندگی و مسکن و تغذیه آن‌ها حاصل نمی‌شود، مهم‌تر از آن تغذیه روح و جان آن‌ها و به کار گرفتن اصول تعلیم و تربیت صحیح است.

از آیات دیگری که صیانت و حفظ در درون خانواده را به نمایش می‌گذارد، این عبارت از آیه مبارکه ۱۸۷ سوره مبارکه بقره است که می‌فرماید: «...هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ...». آن‌ها جامه عفاف شما و شما نیز لباس عفت آن‌ها هستید.

در این تشبیه لطیف (تشبیه همسر به لباس)، نکات تربیتی و صیانتی دقیقی است که برخی از آن‌ها بدین شرح است:

۱. لباس عیوب انسان را می‌پوشاند و آبرو را حفظ می‌کند. زن و شوهر نیز باید عیوب هم را بپوشانند و آبروی اجتماعی یکدیگر را حفظ کنند.

۲. لباس، انسان را از گرما و سرما و... حفظ می‌کند. زوجین نیز باید در حوادث تلخ و شیرین و گرم و سرد زندگی، موجبات دلگرمی هم را فراهم کنند.

۳. میان لباس و کسی که آن را پوشیده رابطه‌ای تنگاتنگ و صمیمی است که بیگانه میان آن دو راه ندارد. رابطه زوجین نیز باید چنین باشد تا بیگانه‌ای به درون زندگی آنان راه نیابد که به اسرارشان پی برده و احياناً فتنه‌گری کند. آیه دیگری که اصل صیانت و

پیشگیری در حوزه خانواده را تصریح می‌نماید، آیه مبارکه ۲۲۱ سوره بقره است:

وَلَا تَنْكَحُوا الْمُشْرِكَاتِ حَتَّىٰ يُؤْمِنَ وَلَا أَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ وَلَا تُنْكَحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ أُولَٰئِكَ يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللّٰهُ يَدْعُو إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ وَيُبَيِّنُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ

در آیه می‌فرماید با زنان مشرک و بت‌پرست مادام که ایمان نیاورده‌اند ازدواج نکنید» (وَلَا تَنْكَحُوا الْمُشْرِكَاتِ حَتَّىٰ يُؤْمِنَ) سپس در یک مقایسه می‌افزاید: «کنیز با ایمان از زن آزاد بت‌پرست بهتر است، هر چند زیبایی او شما را به اعجاب دارد» (وَلَا أَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ) سپس می‌فرماید: «دختران خود را نیز به مردان بت‌پرست، مادامی که ایمان نیاورده‌اند، ندهید (هرچند ناچار شوید آن‌ها را به همسری غلامان با ایمان درآورید (زیرا) یک غلام با ایمان از

یک مرد آزاد بت‌پرست بهتر است، هر چند (مال و موقعیت و زیبایی او) شما را به اعجاب آورد» (وَلَا تَنْكَحُوا الْمُشْرِكَاتِ حَتَّىٰ يُؤْمِنَ وَلَا أَمَةٌ مُّؤْمِنَةٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكَةٍ وَلَوْ أَعْجَبَتْكُمْ وَلَا تُنْكَحُوا الْمُشْرِكِينَ حَتَّىٰ يُؤْمِنُوا وَلَعَبْدٌ مُّؤْمِنٌ خَيْرٌ مِّنْ مُّشْرِكٍ وَلَوْ أَعْجَبَكُمْ)

در پایان آیه دلیل این حکم الهی را برای به کار انداختن اندیشه‌ها بیان می‌کند، می‌فرماید: آن‌ها - یعنی مشرکان - به سوی آتش دعوت می‌کنند، در حالی که خدا (و مؤمنانی که مطیع فرمان او هستند) دعوت به بهشت و آمرزش به فرمانش می‌کند» (أُولَٰئِكَ

يَدْعُونَ إِلَى النَّارِ وَاللّٰهُ يَدْعُو إِلَى الْجَنَّةِ وَالْمَغْفِرَةِ بِإِذْنِهِ).

داشتن ایمان دینی از مهم‌ترین شرایط انتخاب همسر است. زن و مرد می‌بایست در بعد دینی، هم‌فکر و هم‌عقیده باشند. از آن‌جا که ازدواج بهترین، بالاترین و قوی‌ترین رابطه بین دو انسان و بین دو جنس مخالف است، بر همین اساس، این دو نفر می‌بایست از جهت قلبی و روحی یکی باشند و این امر امکان‌پذیر نیست، مگر اینکه به حافظ فکری و عقیدتی یکی باشند؛ زیرا مذهب، عقیده و فکر، مؤثرترین عامل در نفوس، افکار، قلوب و اعمال افراد است.

با توجه به بررسی کوتاه و اجمالی واژه تقوا در قرآن به این نتیجه می‌رسیم که توجه به اصل پیشگیری مورد توجه و تأکید زیادی است و آثار مؤثر تربیتی بر فرزندان دارد.

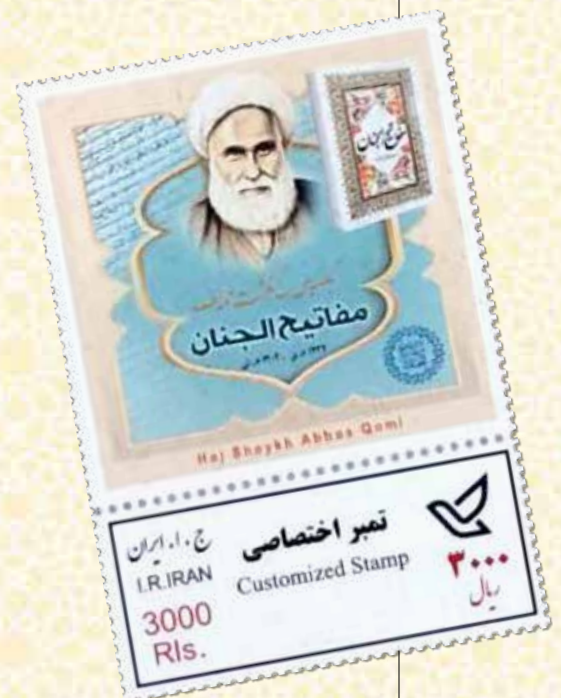
* منابع:

۱. التحقیق فی کلمات القرآن، مصطفوی، ج ۱۳، ص ۲۰۳-۲۰۲.
۲. تفسیر تسنیم، جواد آملی، ج ۹، ص ۴۶۰.
۳. برگزیده تفسیر نمونه، مکارم شیرازی، ج ۲، ص ۶۳۵.

نگهداری خانواده به تعلیم و تربیت و امر به معروف و نهی از منکر و فراهم ساختن محیطی پاک و خالی از هرگونه آلودگی، در فضای خانه و خانواده است

کلیدهای بهشت

گزارشی از همایش بزرگداشت
یکصدمین سال تألیف کتاب مفاتیح الجنان



فاطمه فروغی

مردم قرار گرفت به طوری که امروز در خانه هر مسلمان ایرانی و به ویژه شیعیان در سراسر جهان حداقل یک جلد از کتاب مفاتیح الجنان وجود دارد.

در یکصدمین سالگرد انتشار این کتاب ارزشمند، همایشی علمی - ترویجی با همت تعدادی از علاقه‌مندان و مروجان آثار اهل بیت علیهم السلام و بعضی از دستگاه‌های دولتی و غیردولتی، با حضور آیت الله کاظم صدیقی و وزیر ارشاد اسلامی و تعدادی از نمایندگان مجلس خبرگان در نهم خرداد ۱۴۰۲ در سالن همایش‌های صداوسیما برگزار شد. در همایش ضمن نکوداشت مقام مرحوم شیخ عباس قمی، از آثار زیر نیز رونمایی شد:

۱. معرفی پژوهش‌های علمی برتر
۲. رونمایی از مفاتیح فرازبندی شده که توسط حجت الاسلام شیخ حسین انصاریان تنظیم شده است.
۳. رونمایی از مفاتیح دانشجویی که به همت آقای محمد مصطفوی و دفتر نشر معارف تنظیم شده است.
۴. معرفی مفاتیح دانش آموزی که به کوشش حجت الاسلام محمدباقر برخوردار و مؤسسه فرهنگی پیام غدیر تنظیم و منتشر شده است.
۵. معرفی حکایت‌های منتخب مفاتیح الجنان ویژه نوجوانان
۶. معرفی مفاتیح‌نامه شامل مجموعه مقالات علمی که در موضوع مفاتیح الجنان توسط پژوهشگران و نویسندگان تألیف و جمع‌آوری شده است.
۷. تجلیل از فعالان حوزه دعا در کشور
۸. رونمایی از تمبر یادبود یکصدمین سالگرد تألیف مفاتیح الجنان

حکمای مسلمان انسان را دارای دو بُعد جسمی و روحی می‌دانند. همان گونه که بدن انسان نیاز به غذا و بهداشت و آموزش و مراقبت دارد روح انسان نیز نیازمند غذا، آموزش و مراقبت و نگهداری است. انسان‌های سالم و بانشاط افرادی هستند که روح و روان سالمی دارند. بیماری‌ها و مشکلات روحی بی‌تردید بر جسم فرد تأثیر می‌گذارد و به مرور به صورت امراض جسمی بروز می‌کند.

در این میان، اعتقاد به خالق یکتا و هدفدار بودن انسان عامل مهمی است که فرد را همیشه امیدوار نگه می‌دارد. اعتقاد به وجود قدرت مافوق بشری و اعتقاد به آن در مشکلات و مصائب زندگی به انسان کمک می‌کند و به او آرامش می‌دهد. و فرد را قادر می‌سازد با خالق هستی ارتباط مستقیم برقرار نماید. وسیله و ابزار این ارتباط در نزد اکثر مؤمنین به ادیان الهی، دعاست و دعا نزد پیروان ادیان جایگاه ویژه‌ای دارد. دعا گفت‌وگوی مخلوق با خالق است. انس بیشتر با ادعیه و کتب دعا آثار تربیتی فراوانی در خانواده‌ها و تربیت فرزندان دارد

کتاب مفاتیح الجنان، به معنای کلیدهای بهشت، نام رایج‌ترین و معتبرترین کتاب دعایی است که در بین شیعیان جایگاه ویژه‌ای دارد. این کتاب در حدود سال ۱۳۰۳ شمسی به کوشش ثقفی الاسلام شیخ عباس قمی عالم برجسته شیعی و محدث بزرگ جمع‌آوری و تنظیم شده است. مفاتیح الجنان مجموعه‌ای از دعاها، مناجات‌ها، زیارات، اعمال مخصوص ایام ماه و آداب و رسوم عبادی است که از پیامبر اسلام (ص) و ائمه معصوم (ع) و علما نقل شده است. وقتی این مجموعه اولین بار در مشهد منتشر شد به سرعت مورد استقبال

ابزارهای نوین ارتباطی

حورا طهرانی

پژوهشگر و مدرس سواد رسانه‌ای

از چه سنی وسایل ارتباطی را در اختیار فرزند خود قرار دهیم؟

امروزه کمتر پدر و مادری را می‌توان یافت که با مطالبه فرزندانشان برای داشتن ابزار نوین ارتباطی مانند گوشی تلفن همراه، رایانک (تبلت)، رایانه کیفی (لپ‌تاپ) و یا پیشانه‌های (کنسول‌های) بازی روبه‌رو نشده باشند. به عبارت دیگر، والدین بر سر دو راهی قرار دارند؛ دو راهی تن دادن به خواست و مطالبه فرزندان، تحت‌تأثیر گروه همسالان، رسانه‌ها و همچنین تمایل والدین برای فراهم کردن امکانات بیشتر، از یک طرف و از طرف دیگر، مقاومت در برابر این مطالبه به منظور ایمن ماندن فرزندان از آسیب‌های احتمالی. در برخورد و گفت‌وگو با پدر و مادرها به وضوح می‌توان دید که آن‌ها تشنه یافتن راه درست هستند و می‌خواهند بدانند بهترین و کم‌ضرترین انتخاب کدام است. سؤال‌های پی‌درپی پدر و مادرها در مورد چند و چون مدیریت مالکیت ابزار ارتباطی توسط کودکان و نوجوانان دلیل روشنی بر دغدغه روزافزون آنان در این مورد است؛ سؤال‌هایی مانند:

- آیا باید ابزار ارتباطی را در اختیار فرزندانمان قرار دهیم؟
- از چه سنی برای فرزندانمان گوشی تلفن همراه یا رایانک بخریم؟

- کدام وسیله مناسب‌تر و کم‌ضرتر است؟

- چه مراقبت‌هایی را باید لحاظ کنیم؟

قبل از هر پاسخی باید بگوییم که اگر به دنبال یک دستورالعمل هستید که در هر زمان و مکان و شرایط پاسخ‌گو باشد و به شما بگوید که چه تصمیمی بگیرید و چگونه رفتار کنید، چنین

دستورالعملی را نخواهید یافت. تقریباً تمام دستورالعمل‌های تجویز شده همگانی با شکست روبه‌رو شده است، چرا که شرایط و ویژگی‌های فرزندان و خانواده‌ها یکسان نیست و راهکار واحد برای همه مفید نخواهد بود. پس بهتر است به جای جست‌وجوی نسخه‌ای واحد، اصول کلی را بیاموزیم و براساس ویژگی فرزندان و شرایط خانواده، الگوی مناسب و منحصر به فرد خود را طراحی کنیم.

اگر شما از آن دست پدر و مادرها هستید که از روش‌های سخت‌گیرانه و محدودیت‌های شدید استفاده می‌کنید و تلاش می‌کنید فرزندان را از داشتن و استفاده ابزارهای مختلف ارتباطی منع کنید، باید بگوییم که دیر یا زود مجبور می‌شوید دست‌های خود را بالا ببرید و تسلیم شوید. ما پدر و مادرها راهی نداریم جز اینکه بپذیریم فرزندان ما، کودکان و نوجوانان نسل رسانه هستند و رسانه جزء جدایی‌ناپذیر زندگی آن‌هاست؛ همان‌طور که تصور بازگشت به زندگی پیش از رسانه‌های نوین برای ما والدین متعلق به نسل‌های پیش از رسانه هم تقریباً غیرممکن است. بنابراین پیش از هر اقدامی باید اقتضائات زندگی در دنیای امروز را بپذیریم.

اما آیا این پذیرش به معنای اجازه دادن به حضور نامحدود ابزار ارتباطی و مالکیت مستقل در زندگی کودکان و نوجوانان است؟ پاسخ قطعاً منفی است و والدین باید با مراقبت و دقت فراوان وسایل ارتباطی را در اختیار فرزندان‌شان قرار دهند.

همان‌طور که پیش‌تر هم اشاره شد، اینکه از چه زمانی و در چه سنی می‌توانیم ابزار ارتباطی را در اختیار فرزندانمان قرار دهیم، در خانواده‌های مختلف، با شرایط و وضعیت

و آگاهی ناکافی، پیام، عکس، فیلم و یا فایلی را در فضای مجازی با فرد یا گروهی به اشتراک می‌گذارد و یا فعالیتی انجام می‌دهد که پیامدهای ناخوشایندی را به همراه می‌آورد.

پس تا حد امکان باید دسترسی کودکان و نوجوانان در سنین پایین‌تر به اطلاعات و محتوای مربوط به وسایل ارتباطی والدین کم شود.

اشتباه نکنید! منظور این نیست که ما پدر و مادرها مجازیم ابزار ارتباطی را در سنین پایین به شکل مستقل و بی‌قید و

گوناگون، متفاوت است، اما یک قاعده کلی در مورد مالکیت ابزار ارتباطی وجود دارد و آن این است که کودک و نوجوان تا پیش از دوره دوم نوجوانی یعنی حدود ۱۵ سالگی نباید به‌طور مستقل مالک یک وسیله ارتباطی باشند. اگرچه مالکیت از شروع دوره دوم نوجوانی مجاز است اما استفاده از این وسایل پیش از این سنین هم در جریان است. آنچه مورد بحث است و در برخی جزئیات آن نیز اختلاف نظرهایی وجود دارد، کم و کیف مالکیت و استفاده توصیه برخی از کارشناسان حوزه سواد رسانه «استفاده مشترک» فرزندان و والدین از وسایل و فناوری‌های ارتباطی است.

برایند تجربیات والدین نشان می‌دهد که «استفاده مشترک» آخرین راهکار است، آن هم با توجه و دقت و مراقبت‌های زیاد.

اما این روش چه آسیب‌هایی را به دنبال دارد؟

از آنجا که ما از گوشی تلفن همراه یا رایانک و رایانه کیفی به‌عنوان یک وسیله شخصی یاد می‌کنیم، استفاده مشترک کودک و نوجوان از وسایل متعلق به والدین، به نوعی نقض حریم شخصی والدین محسوب می‌شود و احتمال دارد فرزند ما این اجازه را به خود بدهد که به حریم خصوصی پدر یا مادر یا پدر و مادر ورود پیدا کند. به علاوه، محتوای موجود در وسایل ارتباطی مختص والدین مربوط به یک بزرگسال است و

بالتبع مناسب فرزند ما در سنین کودکی و نوجوانی نیست. وقتی می‌گوییم محتوایی مناسب کودک و نوجوان نیست، شاید این اشتباه پیش بیاید که منظور ما فقط محتوای آسیب‌زا مانند محتوای خشونت‌آمیز، جنسی و... است و والدین در پاسخ می‌گویند که چنین محتواهایی در مثلاً گوشی تلفن همراهشان نیست و نتیجه می‌گیرند که محتوای نامناسبی برای فرزندشان وجود ندارد. در حالی که حتی پیام‌ها و گفت‌وگوهای بزرگسالان نیز ممکن است در فرزند ما اضطراب، سردرگمی و برداشت غلط ایجاد کند.

افزون بر این موارد، بسیاری از اختلاف‌ها، سوءبرداشت‌ها و سوءتفاهم‌های خانوادگی و اجتماعی که در مواردی به ایجاد پرونده‌های قضایی نیز منجر شده، از جایی آغاز می‌شود که فرزند ما به دلیل عدم شناخت

کودک و نوجوان تا پیش از دوره دوم نوجوانی یعنی حدود ۱۵ سالگی نباید به‌طور مستقل مالک یک وسیله ارتباطی باشند



شرط در اختیار فرزندان خود قرار دهیم.

راه پیشنهادی چیست؟

تجربه نشان داده کم‌آسیب‌ترین راه حل این است که رایانک و یا گوشی تلفن همراه مناسب کودک یا نوجوان را تهیه کنیم اما مالکیت و اختیار کامل به او ندهیم. به عنوان مثال بگوییم: این وسیله متعلق به ما (پدر یا مادر) است و تو (فرزند) می‌توانی از آن، به شرط رعایت قوانین و باید و نبایدها، استفاده کنی. واقعیت این است که اگرچه این ابزار برای فرزند ما تهیه شده اما ندادن اختیار تام و تمام به او فرصت‌های طلایی نظارتی را برای والدین فراهم می‌کند. مثلاً فرزند ما احساس نخواهد کرد این گوشی یا رایانک ۱۰۰٪ در اختیار او است و استفاده او هیچ محدودیتی ندارد. او مجوز رمزگذاری روی حساب کاربری یا برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌ها) را نخواهد داشت و می‌داند والدین هر آن امکان نظارت بر فعالیت او را دارند، چرا که وسیله متعلق به پدر یا مادر است و آن‌ها می‌توانند و باید به محتویات آن دسترسی داشته باشند. در کل، این شرایط به مرور موجب **خودمراقبتی** در کودک و نوجوان می‌شود.

گروهی از والدین تهیه گوشی تلفن همراه برای فرزندشان را ضروری می‌دانند، زیرا می‌خواهند در طول روز وقتی در محل کار به سر می‌برند امکان تماس با فرزند را داشته باشند یا از رسیدن او به منزل یا کلاس آموزشی یا هر مکان دیگری مطلع شوند. در یک کلام، می‌خواهند در هر زمانی امکان دسترسی و تماس با فرزندشان را داشته باشند. در این صورت می‌توانیم از گوشی‌ها و سیم کارت‌های ویژه کودکان و نوجوانان با امکانات محدودتر و قابلیت کنترل استفاده کنیم. با استفاده از این گوشی و سیم کارت‌ها می‌توانیم مشخص کنیم که فرزندمان امکان تماس و یا ارسال پیام به چه کسانی را داشته باشد، از چه برنامه‌های کاربردی استفاده کند و به جست‌وجوی اینترنتی محدود دسترسی داشته باشد.

نکته مهم

به هیچ‌وجه نباید گوشی فرزندان از مدل گوشی پدر

و مادر بالاتر باشد. والدین باید ابزار با قابلیت و امکانات بیشتر و همچنین مهارت بالاتر برای استفاده از این ابزار را داشته باشند.

بسیاری از آسیب‌ها زمانی رخ می‌دهد که والدین به لحاظ مهارتی و امکانات ابزار ارتباطی از فرزندان خود عقب می‌افتند. در مورد رایانک هم باید بگوییم که دستگاه‌های مخصوص کودک و نوجوان با سیم کارت‌های ویژه این سنین در بازار موجود است. این رایانک‌ها نیز قابلیت نظارت قابل قبولی برای والدین دارند و این امکان را در اختیار آن‌ها قرار می‌دهد که به لحاظ کمی و کیفی، استفاده از کودک دستگاه و اینترنت را مدیریت کنند.

اگر پدر و مادری امکان خرید دستگاه جداگانه برای فرزند را نداشته باشد چه باید بکند؟

مهم‌ترین اقدام این است که حتماً روی تبلت یا لپ‌تاپ خود یک حساب کاربری جداگانه برای فرزند ایجاد کنند و روی حساب کاربری شخصی خود رمز بگذارند. اگر فرزند شما از گوشی تلفن همراه شما استفاده می‌کند در صورت امکان روی برنامه‌های کاربردی شخصی‌تان، مانند شبکه‌های اجتماعی یا پیام‌رسان‌ها، رمز بگذارید و مهم‌تر از همه فرزندان جایی از این وسایل استفاده کند که در دید شما باشد. در مورد دستگاه‌های مخصوص بازی‌های رایانه‌ای اما داستان متفاوت است. دیگر راهکارهای مربوط به گوشی تلفن همراه یا رایانک و رایانه کیفی کارایی ندارند. این ابزار مخصوص بازی هستند و برای کودک یا نوجوان تهیه می‌شوند و متعلق به آن‌هاست.

در این موارد راهکار **مالکیت مشروط** را پیشنهاد می‌دهیم. به این معنا که به فرزند خود می‌گوییم: تو به شرطی مالک این وسیله خواهی بود که به قوانین وضع شده در مورد این وسیله پایبند باشی، مثلاً از رمز استفاده نکنی، بازی‌های مشخص و با نظر والدین را انتخاب کنی، در بازی‌های برخط با افراد مورد قبول والدین هم‌بازی شوی، پدر و مادر در هر زمان و شرایط بتوانند روی محتویات دستگاه و بازی‌ها نظارت داشته باشند و یا هر قانون و شرطی که شرایط خانواده و یا فرزند ما ایجاب می‌کند.

در انتها دو نکته را در نظارت و مدیریت مصرف رسانه‌ای فرزندان فراموش نکنید:

۱. قوانینی بگذارید که عملی و معقول باشد.
۲. قوانین و برنامه‌های خود را از سنین پایین اعمال کنید تا در سنین بالاتر فرزندان با استفاده برنامه‌ریزی شده از فناوری‌های ارتباطی خو بگیرد و کار شما آسان‌تر شود.

به هیچ‌وجه نباید
گوشی فرزندان
از مدل گوشی
پدر و مادر بالاتر
باشد. والدین باید
ابزار با قابلیت و
امکانات بیشتر و
همچنین مهارت
بالاتر برای
استفاده از این
ابزار را داشته
باشند

آموزش خود مراقبتی به فرزندان

تخلیص: یدالله توکلی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

۱. نوع واکنش والدین در خصوص سؤالات بلوغ جنسی کودکان و نوجوان

والدین در خصوص پاسخ به سؤالات کودکان و نوجوانان به چند گروه تقسیم می‌شوند.

۱. گروهی که هیچ‌گونه اطلاعاتی به فرزندانشان نمی‌دهند و حتی با آن‌ها با خشونت رفتار می‌کنند تا بچه‌ها دیگر جرئت نکنند سؤالاتی را مطرح کنند، و به همین دلیل کنجکاوی آن‌ها سرکوب می‌شود که این سبب می‌شود آسیب‌هایی در بزرگسالی متوجه آن‌ها شود.

۲. گروه دیگر والدینی هستند که اطلاعات کم و یا غلط به فرزندانشان می‌دهند. این والدین چون نمی‌دانند چه پاسخی به آن‌ها بدهند متوسل به دروغ‌گویی و دادن اطلاعات نادرست به فرزندانشان می‌شوند. این امر باعث بی‌اعتمادی فرزندان به والدین می‌شود.

۳. گروه سوم والدینی هستند که اطلاعات جنسی بسیار زیادی به فرزندانشان می‌دهند، و تصور می‌کنند اگر مسائل جنسی را بدون پرده‌پوشی و یکجا و خیلی واضح و باز به بچه‌ها

در تربیت کودکان و نوجوانان باید به ابعاد مختلف تربیت اعم از تربیت جسمانی، عقلانی، عاطفی، معنوی و جنسی و ... به طور متوازن و هماهنگ و متناسب با مراحل رشد کودک و نوجوان توجه کرد.

در میان ابعاد تربیت، تربیت جنسی کودک و نوجوان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و نقش خودمراقبتی و آموزش‌های خودمراقبتی جایگاه مهمی دارد. و در اسلام نیز با آموزش و کلیدواژه‌های عفاف، حیا و حجاب مورد تأکید است.

خودمراقبتی یعنی اینکه ما برای حفظ سلامتی و شادابی خود، کارهای روزمره کوچکی انجام دهیم تا زندگی بهتر و سالم‌تری داشته باشیم. خود مراقبتی اقداماتی آموختنی، آگاهانه و هدفمند است که هر فردی برای خود، خانواده و دیگران انجام می‌دهد تا سالم بماند و از سلامت جسمی و روانی خود محافظت کند.

خودمراقبتی یکی از مهارت‌های زندگی است که کمک می‌کند فرد، اعم از کودک و بزرگسال، مسیر زندگی خود را بهتر و با مخاطرات و آسیب‌های اجتماعی کمتری طی کند و درصد موفقیتش را در زندگی بالا ببرد. به همین خاطر لازم است که تمام والدین نسبت به آموزش خودمراقبتی به فرزندان خویش اهتمام داشته باشند. خودمراقبتی شامل خودمراقبتی جسمی، روانی، عاطفی، اجتماعی، معنوی و جنسی است. همان‌طور که ذکر شد تربیت جنسی کودک و نوجوان یکی از ابعاد تربیت است و شامل همه آگاهی‌ها و آموزش‌هایی می‌شود که هر یک از ما باید آن‌ها را از دوران اولیه زندگی در جهت رشد متناسب و متعادل غریزه جنسی فرا بگیریم.

۲. آیا آموزش‌های خود مراقبتی درباره کودکان ضرورت دارد؟

بدیهی است که اگر کودکان و نوجوانان پاسخ سؤالات خود را از والدین نگیرند برای دریافت پاسخ به هر دری می‌زنند و در این مسیر ممکن است منابع و افراد غیرموثق اطلاعات نادرستی را به آن‌ها منتقل کنند که خود باعث انحراف آن‌ها خواهد شد. ارائه اطلاعات درست و به‌هنگام به کودکان و نوجوانان نقش مهمی در سلامت، رشد و زندگی سالم آنان در آینده دارد.



یاد دهند. کاری درست و امروزی انجام داده‌اند. بدیهی است این روش هم، بدون در نظر گرفتن مراحل رشد کودک و نوجوان، مشکلاتی را به دنبال دارد.

۴. والدینی که پاسخ مناسب و آموزش صحیح به فرزندان خود می‌دهند.

این گروه از والدین وقت و انرژی زیادی برای تربیت فرزندان می‌گذارند، مطالعه می‌کنند و در کلاس‌های مختلف آموزشی شرکت می‌کنند و بین آن‌ها و فرزندان‌شان اعتماد بیشتری وجود دارد و در دادن اطلاعات و آموزش جنسی فرزندان‌شان به مراحل رشد کودک و نوجوان توجه دارند. به همین دلیل است که هر وقت فرزندان آن‌ها با سؤالاتی مواجه شدند بدون ترس و شرم آن‌ها را از پدر و مادر خود می‌پرسند.

باید و نبایدها

۱. هرگز کودکان خود را به دلیل سؤال‌شان ملامت و سرزنش نکنید و از گفتن کلماتی به آن‌ها مانند بی‌تربیت! این هم سؤال است که می‌پرسی! خفه‌شو! بی‌شعور! دیگه از این حرف‌ها زنی‌ها! و ... خودداری کنید.

۲. کودکان را نباید تهدید و تنبیه کرد که چرا سؤالاتی راجع به مسائل جنسی می‌پرسند. نباید با واژه‌هایی مانند اگر این کار را بکنی داغ می‌کنم و ... آن‌ها را تهدید کرد.

۳. آن‌ها را به دلیل سؤالاتی که می‌پرسند مسخره نکنید؛ چون اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند.

۴. از سؤالاتی که می‌پرسند شرم‌نده و ناراحت نشوید. چون این کار باعث می‌شود نتوانند سؤالات و مشکلات خود را به راحتی مطرح کنند.

۵. والدین باید اجازه دهند فرزندشان در کمال آرامش سؤالات خود را مطرح کند تا به درستی منظور او را بفهمند. و در پاسخ دادن نیز نباید عجله کرد، شاید کودک منظور دیگری از سؤال داشته باشد.

۶. نباید حساسیت‌های جنسی کودک را تحریک یا زود بیدار کنید، زیرا آموزش زودرس، شتاب‌زده و ناشیانه مسائل جنسی به کودکان به اندازه به تأخیر انداختن آن آسیب‌زاست و زمینه‌ساز اشتغالات و انحرافات جنسی در آن‌ها می‌شود.

۷. والدین نباید هر چیزی را در مورد مسائل جنسی، حتی اگر واقعیت دارد و درست است، به کودکان منتقل کنند؛ اما همه آنچه را که می‌گویند باید درست و واقعی باشد. به معنای دیگر، دادن اطلاعات جامع و کامل بدون در نظر گرفتن سن و مراحل رشد درست نیست؛ بعضی مطالب را باید سربسته اما واقعی گفت.

۸. برای دادن پاسخ بعضی سؤالات باید کتاب‌هایی را که خودتان قبلاً مطالعه کرده‌اید و در مورد آن‌ها نظر مثبتی دارید و توسط افراد آگاه توصیه شده است در اختیار کودکان قرار دهید.

۹. همیشه خود را برای پاسخ آگاهانه به سؤالات کودکان و نوجوانان آماده کنید؛ در این زمینه مطالعه و آموزش ضرورت دارد.

۱۰. عموماً والدین، به درستی، روابط زناشویی خود را دور از دید فرزندان خود، حتی اگر خردسال باشد، برقرار می‌کنند. این امر کمک مؤثری در پیشگیری از بیداری زودرس جنسی کودکان می‌شود.

۱۱. فیلم‌های ماهواره‌ای و فضای مجازی نقش مخربی در رابطه با بلوغ زودرس کودکان و نوجوانان دارد؛ لذا اولیا باید مراقبت و نظارت بیشتری نسبت به استفاده از این وسایل توسط خود و فرزندان داشته باشند.

هرگز کودکان خود را به دلیل سؤال‌شان ملامت و سرزنش نکنید

۱۲. رعایت حجب و حیا و داشتن پوشش مناسب در حضور کودکان، حتی در خانه، ضروری و برای تربیت جنسی درست کودکان امری لازم است. روایات در رابطه با مراقبت رفتار جنسی والدین در حضور کودکان - جدا کردن

بستر کودکان از سه‌سالگی، اجازه گرفتن فرزندان برای ورود به اتاق پدر و مادر و پوشش ضروری والدین در حضور کودک شده است. روان‌شناسان نیز بر رعایت حیا اشاره دارند. «کوچتکف» نویسنده کتاب «روان‌شناسی تربیت جنسی» می‌گوید «پرورش حیا در کودکان همان تربیت صحیح احساس جنسی است.»

۱۳. متأسفانه سوءاستفاده جنسی از کودکان و نوجوانان اغلب از طرف نزدیکان آن‌ها اتفاق می‌افتد. پس پدر و مادر باید مراقب رفتار نزدیکان با کودکان و نوجوانان باشند و به واکنش‌ها و سؤالات بچه‌ها در مورد رفتار دیگران با او دقت و توجه کافی داشته باشند، چون در خیلی موارد بچه‌ها به دلایل مختلف از جمله رازداری، یا ترس و ... از بیان این گونه مشکلات خودداری می‌کنند.

علائمی همچون گوشه‌گیری، اکراه داشتن از روبه‌رو شدن با یکی از بستگان، کابوس دیدن، ... ممکن است بیانگر این مشکل در کودکان و نوجوانان باشد.

۱۴. شناخت کودکان از هویت جنسی خود، یعنی دختر یا پسر بودن، معمولاً از حدود سه‌سالگی حاصل می‌شود. در این مرحله عملکرد درست والدین به شکل‌گیری رفتارهای صحیح و عادت‌های خوب در این زمینه کمک می‌کند و باید متناسب با مراحل رشد کودک این آموزش‌ها انجام شود.

* منبع:

مجله تربیت شماره ۱۶ ۱۳۹۷/۱۷ معاونت پرورشی / انتشارات: مؤسسه منادی تربیت

آشنایی با اصول بهداشتی

شناخت

دکتر سید محمد حسین نوابیان قمصری

دانشجوی پزشکی

نباید بیش از ۵ درجه سانتی‌گراد گرم‌تر از آب استخر یا یک درجه سانتی‌گراد سردتر باشد.

● میزان موجودات ذره‌بینی در آب استخر نباید از حد استاندارد بیشتر شود.

● آب استخر باید به دفعات برای تعیین کلر آزاد باقی مانده مورد آزمایش قرار گیرد. نمونه‌ها باید از قسمت‌های کم‌عمق و عمیق استخر برداشته شود.

● میزان کلر آزاد و باقی‌مانده در آب استخر باید بین ۰/۶ تا یک میلی‌گرم در لیتر باشد.

اقدامات بهداشتی برای جلوگیری از آلودگی آب استخر

● آب استخر به‌طور مرتب تصفیه و گندزدایی شود.

● از پذیرش مراجعان بیش از حد ظرفیت استخر جلوگیری به‌عمل آید.

● حوضچه اطراف استخر، محل‌های رخت‌کنی و دوش‌ها به‌طور مرتب نظافت و ضدعفونی شود.

● حوضچه کوچکی برای ضدعفونی کردن پای شناگران قبل از ورود به استخر، به منظور مبارزه با بیماری خارش انگشتان پا، احداث شود.

● هر فرد شناگر باید از مایو، کلاه شنا، حوله و دمپایی مجزا و مخصوص به‌خود استفاده کند و از استفاده وسایل مزبور به‌طور مشترک با فرد دیگری جلوگیری شود.

● شناگران قبل از ورود به استخر از نظر سرماخوردگی، هرگونه جوش، بیماری‌های پوستی، التهاب چشم و یا هر عفونت دیگری، معاینه ظاهری شده و در صورت داشتن هر

با آغاز فصل تابستان و گرم‌شدن هوا و تعطیلی مدارس، استفاده از استخرهای عمومی و شنا، به‌شدت افزایش می‌یابد. شنا یکی از ورزش‌ها و سرگرمی‌های بسیار مناسب و لذت‌بخش برای کلیه افراد در سنین مختلف به‌ویژه در فصل گرما محسوب می‌شود. این تفریح سالم نه‌تنها در هوای گرم تابستان، بلکه در روزهای سرد زمستان نیز طرفداران زیادی دارد. در عین حال، استخرهای شنا به‌عنوان مراکز تفریحی، به‌لحاظ ارتباط مستقیم گروه‌های مختلف انسانی به‌عنوان یک منبع بالقوه انتشار آلودگی‌ها به‌شمار می‌آید، زیرا آب آن بر اثر اضافه‌شدن موادی از بدن شناگران به آن مانند: مو، چربی، میکروب‌های دستگاه تنفس و گوارش و سایر باکتری‌های مضر و مواد زائد موجود بر روی پوست آلوده می‌شود که در صورت عدم توجه به رعایت مسائل بهداشتی می‌تواند منبع انتقال و شیوع بیماری‌های باکتریایی و قارچی از قبیل کنژکتیویت-خارش پای شناگران-امراض پوستی و بیماری‌های انگلی گردد. بنابراین آنچه در همه استخرها باید مورد توجه قرار گیرد، مسائل بهداشتی مخصوصاً پاکیزگی آب و تجهیزاتی است که باید به‌طور کامل تحت نظارت و مراقبت قرار گیرند.

مشخصات آب استخر

● در تمام مدتی که از استخر استفاده می‌شود باید آب آن صاف، زلال و شفاف باشد.

● باید برای تصفیه و شفاف‌کردن آب، از تجهیزات جدید صافی و پالایه‌های (فیلترهای) شنی استفاده کرد.

● درجه حرارت آب استخر نباید از ۲۵ درجه سانتی‌گراد بیشتر باشد. همچنین درجه حرارت اطراف استخر نیز

یک از موارد فوق از ورود آن‌ها به استخر جلوگیری به عمل آید.
● برای بازدیدکننده باید ورودی و خروجی جداگانه تعبیه شود.

● درجه حرارت مناسب برای آب استخر باید رعایت شود.
● شناگران قبل از ورود به استخر زیر دوش آب گرم آب‌تنی و بعد از خروج از استخر نیز بدن خود را خوب شست‌وشو کنند.

ضرورت رعایت نکات بهداشتی توسط شناگران

● شناگران موظف‌اند قبل از ورود به استخر بدن خود را با آب گرم و صابون بشویند. همچنین بعد از استفاده از آب استخر همین عمل را انجام دهند تا از آلودگی‌های احتمالی پیشگیری به عمل آید.

● قبل از ورود به استخر، حتماً پاهای خود را به مدت یک دقیقه در حوضچه ضدعفونی قرار دهند.

قبل از ورود به استخر باید مثانه خود را تخلیه کنند.

● در صورت استفاده از توالت در محوطه استخر شنا، شناگر می‌باید قبل از ورود به استخر، بدن خود را با آب و صابون بشوید و از حوضچه کلر عبور کند.

● شناگر از ورود به استخری که به‌طور کامل پر آب نیست و یا نجات‌غریق در محوطه نیست خودداری کند.

● شناگران از بردن مواد غذایی و ظروف مختلف به‌ویژه شیشه به محوطه استخر خودداری کنند.

● هر شناگر باید دارای وسایل تمیز اختصاصی شنا (کلاه، عینک شنا و ...) باشد.

● شناگر در صورت ابتلا به بیماری‌های قارچی مسری به هیچ عنوان نباید استخرهای عمومی ورود کند.

● انتخاب استخرهای ایمن و تحت نظارت مراکز بهداشتی می‌تواند در پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های پوستی مؤثر باشد.

نکات ایمنی برای حفظ جان شناگران

۱. در کلیه استخرها، باید براساس مساحت استخر یک یا چند نفر نجات غریق ماهر حضور داشته باشند.

۲. در نقاطی که عمق استخر تغییر می‌کند، باید مقدار عمق در کنار دیوار استخر نوشته شود.

۳. عمق استخر در زیر سکوی شیرجه باید متناسب با ارتفاع

سکو بوده و از سه متر کمتر نباشد.

۴. چنانچه برای روشن کردن آب استخر از چراغ‌های برق در داخل استخر استفاده می‌شود، باید به‌منظور پیشگیری از برق‌گرفتگی شناگران، ضمن استفاده از کلیه وسایل استاندارد، تمام نکات ایمنی رعایت شود؛ زیرا خطر برق‌گرفتگی بسیار جدی است.

۵. صندلی ناجیان غریق استخر باید در کنار استخر قرار بگیرد تا آن‌ها بتوانند به‌طور کامل تمامی فضای استخر را مشاهده کنند.

۶. هر استخر باید مجهز به یک تلفن و همچنین شماره تلفن‌های بیمارستان‌ها و اورژانس باشد.

۷. همراه داشتن سوت توسط شناگران در مواقع بروز گرفتگی عضلات و یا هر خطر دیگر، سایرین را از این امر مطلع سازد.

۸. استخرهایی که دارای سطح آب به وسعت ۳۷۰ متر مربع هستند باید از اتاق کمک‌های اولیه برخوردار باشند. این اتاق باید به‌راحتی در دسترس باشد تا افراد بتوانند به‌آسانی از آن استفاده کنند. در این اتاق باید تمام وسایل مورد نیاز قرار داشته باشد.

۹. باید تمام قوانین مربوط به استفاده از استخر در یک محیط کاملاً قابل مشاهده نصب شود تا افراد با مطالعه آن آگاهی خود را افزایش دهند.

۱۰. علائم هشداردهنده در خصوص کودکان و افراد مسن اهمیت زیادی دارد. این افراد نباید بدون کمک وارد استخر شوند.

* منابع

۱. دیندارلو اینالو کاووس، سلیمانی احمدی موسی، زارع شهرام، عبدی حسین، حیدری مهرگان. وضعیت بهداشتی استخرهای شای شهر بندرعباس در نیمه دوم سال ۱۳۸۲.
2. Alkatan M, Baker JR, Machin DR, Park W, Akkari AS, Pasha EP, Tanaka H. Improved function and reduced pain after swimming and cycling training in patients with osteoarthritis. The Journal of Rheumatology. 2016 Mar 1;43(3):666-72.
3. Alkatan M, Baker JR, Machin DR, Park W, Akkari AS, Pasha EP, Tanaka H. Improved function and reduced pain after swimming and cycling training in patients with osteoarthritis. The Journal of Rheumatology. 2016;43(3):666-723.



سواد مهارت‌های ارتباطی

(قسمت چهارم)



✦ مریم سلیمی

دکترای علوم ارتباطات

می‌دانید؟
- برای حل این مشکلات تاکنون چه کرده‌اید و چقدر موفق بوده‌اید؟

علل نداشتن ارتباط مؤثر با فرزند

در حال صحبت با فرزند خود هستیم و صدای تلویزیون زیاد است. او صحبت‌های ما را کامل نمی‌شنود، در نتیجه کاری را که از او خواسته‌ایم کامل انجام نمی‌دهد و بدون توجه به عامل اختلال (پارازیت) در ارتباط، او را مقصر می‌دانیم.

یا در هنگام توضیح یک مطلب به او، آن را روشن و واضح تشریح نکرده‌ایم. و او دچار سوء برداشت شده است؛ در حالی که عملاً بین آنچه مورد نظر ما بوده با آنچه او دریافت کرده مشابهت معنی ایجاد نشده است.

گاهی در دستوراتی که به فرزندان می‌دهیم یا در زمان طرح انتظاراتمان، شروط آن را رعایت نمی‌کنیم، در حالی که یک

در شماره‌های گذشته همین مقالات در خصوص مباحث مختلفی اعم از ارتباط با خود، خودآگاهی، رفتارهای مخرب و پیونددهنده ارتباط، تفاوت رفتارها برخاسته از تفاوت در نیازها، دنیاهای جنسیت‌ها، ملاحظات سنی، فرهنگی، تربیتی و ...، ارتباط بین فردی، ارتباط مؤثر با اعضای خانواده و راهکارهای آن سخن به میان آوردیم. در این شماره سعی می‌کنیم تا بر عوامل مؤثر در ارتباط با فرزندان تمرکز کنیم.

چند سؤال

- وضعیت ارتباط شما با فرزندان چگونه و در چه سطحی است؟

- آیا با او دچار چالش‌های ارتباطی هستید؟

- دلیل و ریشه این چالش‌ها و مشکلات ارتباطی با وی را در چه می‌دانید؟

- سهم خود را در ایجاد این مشکلات و چالش‌ها چقدر

دستور باید کوتاه و واضح باشد و فرزندمان بسته به سنش توانایی انجام آن را داشته باشد. ما به او می‌گوییم در میهمانی دختر یا پسر خوبی باش تا فلان کار را برایت انجام دهم. «پسر خوب یا دختر خوب بودن» بسیار کلی و غیرواضح است. همین کلی صحبت کردن‌ها خود یکی از موانع ایجاد ارتباط مؤثر است. در عین اینکه باید بدانیم هر چه سن کودک بالاتر می‌رود، احساس مستقل بودن در او بیشتر می‌شود. پس باید طرح درخواست‌ها و انتظارات با ملاحظات سنی او صورت گیرد و مراقب لحن و ادبیات خود باشیم. چون عدم توجه به این ملاحظات، مقاومت را در فرزند افزایش داده و مانع از تعامل سازنده می‌شود. حتی در دادن دستور یا طرح انتظارات با کودکان نیز تأکید می‌شود که دستورات والدین به آن‌ها باید شروطی داشته باشد؛ مثل اینکه چشم‌درچشم، جدی، به‌دور از خشنونت یا خنده، ترجیحاً در وضعیتی که هم‌قد کودک هستید صورت بگیرد، آن هم به‌صورتی که باید مطمئن شد کودک متوجه دستور شده است. از سویی باید در نظر داشت که دستورات را باید به دو گروه لازم و غیرضروری یا اضافه تقسیم کرد. دستورهای اصلی را به فرزند خود بدهیم و از بکن و نکن‌های اضافه بکاهیم چرا که مغز کودک مانند انباری از دستورات می‌شود که وقتی پر شد، دیگر به حرف‌های ما گوش نمی‌دهد. پس در ارتباط با کودکان باید بدانیم چطور دستور بدهیم و کدام دستور لازم است و کدام غیرضروری، تا به نتیجه مطلوب برسند. برخی از مشکلات ارتباطی ریشه در رفتارهای والدین دارد، رفتارهایی مثل وسواس، اضطراب، افسردگی و ... که در ارتباط با فرزندشان به آن‌ها منتقل و همین رفتارها به موانع ارتباطی تبدیل می‌شود. همچنین اینکه والدین به رفتارهایی همچون مقایسه کردن فرزند خود با فرزند دیگران و بیان ضعف فرزند در جمع و ... دست می‌زنند که خود سبب می‌شود تا دیوار بلندی بین خود با فرزندشان ایجاد کنند. حتی ممکن است پدر و مادر فاقد روش‌های تربیتی یکسان باشند که این خود سبب گیجی و تعارض در رفتار فرزند و سوءاستفاده‌های احتمالی می‌شود. در حالی که شرط مهم تربیت صحیح فرزند، سلامت روان پدر و مادر است.

والدین تحت تأثیر خاطرات و تجارب کودکی خود

از دیگر موانع ارتباطی این است که ما والدین در برخورد با فرزندمان گاه تحت تأثیر خاطرات و تجارب کودکی و الگوهای تربیتی والدینمان در گذشته هستیم. در لحظه واکنش مشخص نیست که این واکنش به تجربه یا خاطره ما از کودکی و خاطرات آن مربوط است یا به واکنش واقعی به رفتار فرزندمان. واقعیت این است که بسیاری از رفتارهای ما به‌طور ناخودآگاه انجام می‌شود. حال باید دید که رفتار ما با فرزندمان واکنش به فرزند است یا به گذشته خودمان. ما بسیاری از واکنش‌های

خود را به‌طور ناخودآگاه انجام می‌دهیم در حالی که باید آن‌ها را با خودآگاهی و ذهن آگاهی انجام دهیم. در لحظه واکنش به رفتار فرزندمان خود باید فرصتی به خود برای تشخیص بدهیم. باید مطمئن شویم این رفتار چیزی را در ما از گذشته زنده کرده است یا خیر. باید مطمئن شویم که آیا به‌طور ناخودآگاه تکرار کننده رفتار والدین خود هستیم و یا با خودآگاهی با موضوع برخورد می‌کنیم. واقعیت این است که ما مجبور نیستیم رفتارهای منفی را که در گذشته با ما شده است تکرار کنیم. نباید چنین باشد که ما دهانمان را باز کنیم ولی کلمات والدینمان از آن خارج شود. باید به سراغ چمدان گذشته خود برویم و با واکاوی در آن، خاطرات و تجارب منفی را کنار بگذاریم و تجارب و خاطرات مثبت، مفید و سازنده را به چمدان بازگردانیم و در زمان رجوع و واکنش‌ها به فرزندمان بخش‌های مثبت گذشته را به خدمت بگیریم. نباید به خود اجازه دهیم فرزندمان ما قربانی بخش‌های منفی احتمالی از گذشته ما شوند.

نداشتن ذهن آگاهی

از دیگر موانع ارتباطی والدین با فرزندانشان گاه ریشه در این دارد که فرزندانشان با مهارت‌های ذهن آگاهی هنوز آشنا نشده و آموزش‌های لازم نیز در این خصوص به آن‌ها داده نشده است. در حالی که لازم است تا والدین مهارت‌های ذهن آگاهی را به فرزندانشان آموزش دهند.

هندی‌ها می‌گویند ذهن انسان مثل یک میمون می‌ماند که دائم از یک شاخه به شاخه دیگر می‌رود. ذهن آگاهی به ما کمک می‌کند که کمی این میمون را آرام و مدیریت کنیم.

ذهن آگاهی را چنین تعریف می‌کنند: توجه آگاهانه در زمان حال، همراه با کنجکاوی و پذیرش، بدون اینکه در مورد خودمان یا تجاربمان قضاوت یا انتقاد کنیم. ذهن آگاهی بازگشت به زمان حال است نه ماندن در زمان حال.

حال می‌پرسیم نداشتن ذهن آگاهی چطور می‌تواند به یک چالش ارتباطی تبدیل شود؟ یک مثال بحث را شفاف خواهد کرد. شاید بارها برایتان پیش آمده است که از خانه خارج شده‌اید و به شک افتاده‌اید که آیا اتو را از برق کشیده‌اید شیر گاز را بسته‌اید؟ و از این قبیل. بارها و بارها فکر می‌کنید و آن لحظه را تداعی می‌کنید ولی یادتان نمی‌آید. چرا چون در آن لحظه آن کار را ناخودآگاه انجام داده‌اید و این کار با ذهن آگاهی و در لحظه حضور ذهن شما در لحظه حال صورت نگرفته است. شما در لحظه انجام آن کار در گذشته یا آینده یا در فکری خاص سیر کرده‌اید و حال انجام عملی در آن لحظه یادتان نمی‌آید. این اتفاق برای همه ما رخ می‌دهد. شاید کسی ما را به‌خاطر اینکه در لحظه انجام کاری آن را با ذهن آگاهی

گاهی در دستوراتی که به فرزندان می‌دهیم یا در زمان طرح انتظاراتمان، شروط آن را رعایت نمی‌کنیم

انجام نداده‌ایم مؤاخذه نکنند، اما ما بارها فرزندانمان را به این دلیل که در لحظه دریافت دستورها یا طرح انتظارات ما، یا در کلاس درس و ... با ذهن آگاهی حضور نداشته و اقدامی را انجام نداده‌اند، آن‌ها را مؤاخذه می‌کنیم. در حالی که لازم است ابتدا با مفهوم ذهن آگاهی، شروط و مهارت‌های آن آشنا شویم و سپس آن را به فرزندانمان نیز آموزش دهیم.

از جمله شروط ذهن آگاهی می‌توان به این موارد اشاره کرد: توجه آگاهانه به چیزی، توجه به چیزی در لحظه حال، تلاش برای واکنش در برابر آگاهی، پذیرش و عدم قضاوت (در مورد خود یا دیگران) و انتقاد نکردن از خود.

چه کارهایی برای ذهن آگاهی بیشتر می‌توان انجام داد؟ تأمل آگاهانه (حضور کامل در لحظه)، هوشیاری آگاهانه (انجام امور)، تنفس آگاهانه، مشاهده آگاهانه (گویا هر چیزی را برای اولین بار دیده‌اید، برخوردی مانند کودکان)، گوش دادن آگاهانه (تأثیرپذیرفتن از گذشته و قضاوت)، قدردانی آگاهانه (شکرگزار، رها کردن افکار ناکارآمد و الگوی فکری محدودکننده، رها شدن از تجارب تلخ گذشته و ... (اگر به بحث ذهن آگاهی علاقه‌مند هستید بیشتر در خصوص آن مطالعه و بررسی کنید).

بر این اساس باید مطمئن شویم که در زمان ارتباط با فرزند خود، او در ذهن آگاهی و تمرکز لازم برای ارتباط ما قرار دارد و اینکه اطمینان حاصل کنیم او متوجه پیام‌هایمان شده است.

کمک نکردن به ارتقای انواع هوش

خیلی از وقت‌ها ما والدین انتظاراتی از فرزندانمان داریم که برخی به‌جاست و برخی نابه‌جا. اول اینکه چرا فکر می‌کنیم فرزندان باید محقق‌کننده آرزوهای تحقق‌نیافته ما باشند؟ در حالی که آن‌ها آرزوها و خواسته‌ها و توانایی‌ها و استعدادها و نیازهای خاص خود را دارند.

در خصوص تحقق انتظارات به‌جا نیز این سؤال مطرح است که ما چه کمک‌هایی به آن‌ها کرده‌ایم که اکنون چنین انتظاراتی از آن‌ها داریم؟ مثلاً انتظار داریم فرزند ما در جمع‌ها و محافل مختلف وارد ارتباط و تعامل شود، خوش بدرخشد و ... ولی گاه چنین نمی‌شود، چرا؟ گاه فرزند ما اعتمادبه‌نفس کافی ندارد، خجالتی است یا دارای دیگر مشکلات ارتباطی است. ما برای ارتقای هوش‌ها و مهارت‌های فرزند خود چه کرده‌ایم که حال او را به خاطر عدم یک تعامل یا ارتباط‌گیری موفق، مؤاخذه‌اش می‌کنیم.

ما با رفتارهایمان خیلی وقت‌ها اعتمادبه‌نفس را از او می‌گیریم. بکن‌نکن‌ها، عدم دادن فرصت استقلال یافتن و ... خود زمینه این‌گونه مسائل را فراهم می‌کنند.

یکی از چیزهایی که باید در فرزند خود تقویت کنیم قدرت هوش اجتماعی است. هوش اجتماعی به معنی توانایی

کنار آمدن و ارتباط برقرار کردن با دیگران است.

یک کاغذ بردارید و این موارد را در خود بررسی کنید تا متوجه نقاط قوت و ضعف اجتماعی خود شوید. سپس همین موارد را در فرزندتان بررسی کنید:

توان گوش کردن به مردم، صحبت کردن به‌صورت محاوره‌ای، متوجه احساس مردم‌بودن، اظهار عقیده در صورت درخواست دیگران، داشتن اعتمادبه‌نفس در مقابل خودتان، داشتن اعتمادبه‌نفس در مقابل دیگران، قدرت حفظ آرامش در شرایط سخت یا ناهنجار، رابطه خوب داشتن با مردم، داشتن قدرت اداره گروه، توان صحبت کردن در جمع و ...

باید توانایی بهره‌گیری از زبان بدن و کلام و نیز هماهنگی بین آن‌ها را در خود تقویت کرد. یکی از تمرین‌ها در این خصوص این است که جایی بنشینیم و به زبان بدن افراد و هماهنگی بین آن‌ها توجه کنیم. آشنایی با زبان بدن افراد می‌تواند کمک کند تا افکار و اعمال دیگران را تا حدودی پیش‌بینی کنیم. بکوشیم تا به زبان بدن خود مسلط باشیم. در ارتباط با دیگران از لبخند استفاده کنیم (البته با ملاحظات فضا و زمان و ...). قبل از هر دیدار و ملاقات و ارتباطی با دیگران خود را در آینه برانداز کنیم. لباس مناسب بپوشیم و دیالوگ‌های احتمالی را در ذهن خود مرور کنیم.

به فرزندانمان شنونده خوب‌بودن و هنر گفت‌وگو و تعامل با دیگران را آموزش دهیم. به آن‌ها بگوییم که ارتباط مؤثر در پی یک گفت‌وگو (دیالوگ) همچون یک رفت و برگشت بر پایه دوی امدادی حاصل می‌شود. به آن‌ها یاد دهیم که برای هر گفت‌وگو خود را از قبل آماده کنند. چند داستان، طنز، خاطره، شعر، ضرب‌المثل برای هر دیدار آماده داشته باشند. سعی کنند روان حرف بزنند. برای این‌گونه مواجهه‌ها می‌توان محیطی نمایشی را برای این تمرین‌ها ترتیب داد تا همه اعضای خانواده در این خصوص مشارکت داشته باشند.

به فرزندانمان نحوه لباس پوشیدن، قواعد معرفی خود، آداب و معاشرت ارتباط با دیگران و ... را آموزش دهیم. خیلی وقت‌ها ترس‌ها مانع از ارتباط مؤثر ما می‌شود، با رشد هوش اجتماعی متوجه می‌شویم که چطور با موقعیت‌هایی که باعث نگرانی ما می‌شود روبه‌رو شویم.

برای اینکه بتوانید فرزند خود را آماده مواجهه با موقعیت‌های مختلف از جمله موقعیت‌های نگران‌کننده کنید، می‌توانید کارت‌های «چه کار می‌کنی اگر ...» طراحی کنید تا این مواجهه آسان‌تر شود: برای حذف ترس‌های گفت‌وگو با دیگران و صحبت در جمع می‌توان پله‌هایی را برای فرزند خود تعریف کرد:

پله اول صحبت جلوی آینه، پله دوم صحبت برای عروسک‌ها، پله سوم صحبت برای پدر و مادر، پله چهارم صحبت برای فامیل، پله پنجم صحبت برای دوستان صمیمی، پله ششم صحبت برای سایر دوستان، پله هفتم صحبت مقابل هم‌کلاسی‌ها و ... برخی از ترس‌ها مانند ترس از تاریکی یا برخی فعالیت‌ها و تمرین‌ها حاصل می‌شوند که برخی می‌توانند قالب بازی به خود

یکی از چیزهایی که باید در فرزند خود تقویت کنیم قدرت هوش اجتماعی است. هوش اجتماعی یعنی قدرت کنار آمدن و ارتباط برقرار کردن با دیگران

نام گذاری نسل ها براساس سال تولد

1900 - 1924 بزرگ ترین نسل	1924 - 1945 نسل خاموش	1946 - 1964 نسل B
1965 - 1980 نسل X	1980 - 1994 نسل Y	1995 - 2010 نسل Z

ویژگی ها و خصوصیات نسل زد

- 1 علاقه شدید به ارتباطات مجازی و رسانه های دیجیتال
- 2 طرداری از خلایق و نوآوری
- 3 اظهار نظر و احساسات شخصی به صورت آزاد
- 4 اعتقاد جدی به گفت و گو و مذاکره برای بهبود وضعیت
- 5 واقع بینی و درک واقعیت
- 6 تعهد به اصول اخلاقی
- 7 نیاز به باور و اعتماد

بگیرند مانند سایه بازی، پتوبازی، قائم موشک و ...
به فرزندان بگویند که مراقب ارتباط با خود و نیز پیام های دورنی اش باشد. برای خود پیام های مثبت بفرستد و ضمن نادیده گرفتن افکار منفی و پس زدن آن ها، در خصوص وقوع اشتباهات به ویژه در ارتباطات و تعاملات، از سرزنش خود دست کشیده، اشتباه را جبران کرده یا از آن برای ارتباطات مؤثر بعدی درس گیرد. باید یاد گرفت که هرگز در گذشته نباید متوقف ماند.

شما باید برای کمک به رشد هوش کلامی فرزند خود به او کمک کنید. با او کلمات مترادف را تمرین کنید و از او بخواهید ضمن حل جدول و حفظ کردن شعر، داستان و رمان بخواند و از راه هایی استفاده کند که دامنه کلمات را افزایش می دهند. افرادی که خوب سخنرانی می کنند معمولاً ذخیره لغات خوبی دارند. او را به تعریف داستان یا خاطره یا یک فیلم تشویق کنید. از او بخواهید یک داستان بنویسد و آن را روایت کند. از فرزندان بخواهید کلمات را با تصورات تلفیق کند، مثلاً یک میز پر از غذا، کیک و شیرینی و میوه خوشمزه را تجسم کرده و آن را با جزئیات زیاد و با آب و تاب تشریح کند.

همچنین به او در رشد قدرت هوش خلاق، هوش هیجانی و ... کمک کنید تا نتایج آن را در زندگی اش ببیند. فرزندان ما بدون کسب مهارت ها و آموزش های لازم و بدون وقت گذاشتن برای آن ها نمی توانند معجزه کنند. ما همیشه انتظار داریم جایی مثل مدرسه در این خصوص معجزه کند اما از وظایف خود غافل می شویم. باید در این خصوص کمی واقع بین تر باشیم. هر چند مدرسه نیز همچون نیروی امدادی در ادامه فعالیت های ما به ایفای نقش مؤثر خود در این زمینه عمل خواهد کرد.

کنترل نکردن احساسات

یکی از مشکلات ارتباطی این است که، برای مثال، فرزند شما توان مدیریت هیجانات خود را ندارد. نمی تواند خشم و یا عصبانیت خود را مهار کند و یا اینکه احساسات خود یا دیگران را به درستی درک نمی کند. باید با انجام تمرین ها و فعالیت هایی فرزند خود را با مدیریت احساسات، اضطراب ها و ... آشنا کنید و نحوه تخلیه هیجانی را به او آموزش دهید. همچنین لازم است مهارت های جایگزینی افکار را با او تمرین کنید.

عدم شناخت کامل ویژگی های نسلی

یکی از مشکلات ما با فرزندانمان ریشه در عدم شناخت کامل آن ها از بعد ویژگی های نسلی دارد. هر نسل ویژگی های خاص خود را دارد و این عدم شناخت سبب می شود تا نتوانیم تعامل مؤثر و مناسب با آن ها برقرار کنیم.

اینکه بخواهیم آن ها را از حضور در فضای مجازی منع کنیم، کمکی به حل مشکلات ارتباطی ما نخواهد کرد چرا که آن ها راه خود را خواهند یافت. می توان با تعیین قوانین، تعیین چارچوب هایی برای این حضور، آشنا کردن آن ها با آداب حضور در فضای مجازی، به آن ها برای خودمراقبتی در فضای مجازی از جنبه های جسمانی، روانی و روحی، اجتماعی، فرهنگی، امنیتی، اخلاقی و ... کمک کرد. در این مسیر باید خود را والدینی به روز و همگام با فناوری و تحولات آن کنیم تا اگر فرزندانمان با مشکلاتی در این حوزه روبه رو شد، ما همچنان مرجعیت مان را حفظ کنیم و گر نه او به گروه همسالان رجوع خواهد کرد.

جمع بندی

بر این اساس ارتباط مؤثر با فرزندان به الزامات زیادی نیاز است. اول باید از خود و حل مشکلات ارتباطی در خود آغاز کنیم. نباید هرگز فراموش کرد که در دوران حاضر، والدین خوب بودن فقط تأمین نیازهای زیستی فرزندان نیست. بعد از فاز مشکلات فردی باید به سراغ مشکلات بین فردی والدین رفت، چرا که فرزندان از والدین خود الگو می گیرند.

سپس به سراغ ارتقای خودآگاهی و ذهن آگاهی و رشد هوش ها و مهارت ها در فرزند رفت. آن ها را با آداب و اصول ارتباط و تعامل آشنا کرد و با شناخت ویژگی های نسلی، به درکی بهتر از آن ها رسید و در تعاملات با فرزندان خود نیز از این یافته ها بهره گرفت. تبدیل به یک دوست قابل اعتماد و قابل اتکاشدن نزد فرزند، می تواند یکی از نتایج ارتباط مؤثر با فرزندان باشد.

چنانچه با همه تلاش ها که به برخی از آن ها تاکنون اشاره شده، مشکلات ارتباطی رفع نشد، می توان از یاری مشاوران و متخصصان حوزه های ارتباطی و روان شناسی بهره گرفت.

* منابع در دفتر مجله موجود است.

فلسفه برای کودکان

کاوه رستمی

دکترای فلسفه

«عینیه» از ابن سینا و رساله‌های مشهور «آواز پر جبرئیل»، «لغت موران» و «مونس العشاق» از سهروردی.

ادبیات داستانی

ادبیات داستانی علاوه بر اینکه می‌تواند محرکی برای پیشرفت سطح سواد و مهارت‌های فکری دانش‌آموزان باشد و توانایی خواندن و نوشتن آن‌ها را تقویت سازد، با فضا سازی‌های متعدد و متفاوتی که فراهم می‌کند، به کودک این امکان را می‌دهد که از طریق هم‌ذات‌پنداری و قرینه‌سازی، فعالانه با قهرمان‌های داستان همراه شود، خود را به جای آن‌ها بگذارد، در چالش‌ها درگیر شود، به پرسش‌های طرح شده در متن داستان پاسخ دهد، پاسخ‌های خود را با آنچه در متن اتفاق می‌افتد مقایسه کند، تصمیم بگیرد، سرزنش یا تحسین کند و در این فرایند مهارت‌های تفکر فلسفی خود را نقد، تأیید یا تعمیق کند و معانی و مضامین فلسفی نهفته داستان را هر چه بهتر و عمیق‌تر جست‌وجو نماید. بنابراین هنگامی که داستان‌ها به خوبی انتخاب شوند، نه تنها برای کودکان به خاطر داشتن ویژگی‌های خاص دوران کودکی، جالب توجه خواهند بود، بلکه بزرگ‌ترها را نیز جلب می‌کنند و این به‌طور خاص زمانی اتفاق می‌افتد که «قصه‌ها جنبه‌های آشنا و حل‌نشده‌ای را از شرایط انسانی بیان می‌کنند و به واسطه اینکه به اندازه کافی ابهام‌برانگیز و پیچیده هستند، شنونده و خواننده هر دو را به تعمق وامی‌دارند. به این معنا خواندن داستان‌ها و بازخوانی آن‌ها به این شیوه و با این هدف، بینش‌های تازه‌ای را در سطوح مختلف معنایی در فرد ایجاد کرده و خوراک تازه‌ای برای تأملات و تفکرات او فراهم می‌آورد. ما با دریافت این بینش‌ها در واقع خودمان را می‌یابیم، و شاید بخشی از این دریافت ناشی از ویژگی خاص و بی‌نظیر داستان، یعنی فقدان تاریخ و زمان باشد. نکته دیگری که باید مورد توجه قرار بگیرد، درک این مسئله است که تقریباً همه داستان‌ها، در صورت امکان طرح پرسش‌های مناسبی درباره قابلیت به کارگیری در حلقه کسودکو را دارند. یک داستان فلسفی قرار نیست تبدیل به یک بحث

با توجه به آنچه در معرفی برنامه درسی فلسفه برای کودکان در شماره قبل بیان شد، آگاهی از محتوای این برنامه که شامل ادبیات، موسیقی، فیلم و نمایش، تصاویر و عکس، بازی، نقاشی و هر روایت جذاب و جالبی که برای کودکان و دانش‌آموزان چالش‌برانگیز است، نیاز اساسی مربیان و والدین می‌باشد؛ این‌ها محتواهایی است که می‌توان مفاهیم فلسفی را در قالب آن‌ها به دانش‌آموزان ارائه کرد. در ادامه هر یک از این محتواها به‌صورت جداگانه معرفی می‌شود و نحوه استفاده و اجرای برنامه فلسفه برای کودکان به تفصیل ارائه خواهد شد.

ادبیات

یکی از مقولاتی که از طریق آن می‌توان ذهن را با مفاهیم و مضامین فلسفی آشنا کرد و مهارت‌های فکری افراد را بهبود بخشید ادبیات است. ادبیات نه تنها ابزاری است برای کسب اطلاعات به منظور پرداختن به پرسش‌هایی که ذهن با آن‌ها درگیر می‌شود، بلکه بستری برای ایجاد سرگرمی و لذت نیز هست و میل به مطالعه و تفکر را نیز افزایش می‌دهد. از سویی از آن‌جا که ادبیات بازتاب‌دهنده بخشی از نیازهای مخاطب خود در مراحل مختلف فکری و سنی است، قابلیت برقراری ارتباط و جذب مخاطب از تمام گروه‌های سنی به‌ویژه کودکان را دارد. بسیاری از حامیان فلسفه برای کودکان معتقدند که تمرین گفت‌وگوهای فلسفی به‌طور دسته‌جمعی، مهارت‌های ارزیابی و داوری دانش‌آموزان را پرورش می‌دهد و رشد مباحث مستدل را تسهیل می‌کند. همچنین ادبیات می‌تواند موجب کشف ظرفیت‌های اخلاقی و نیز رشد هم‌دلی در میان انسان‌ها شود. شاید به همین دلیل است که امروزه در بسیاری جوامع دوره‌های ویژه آموزشی برای معلمان برگزار می‌شود تا شیوه صحیح به کارگیری ادبیات برای پرورش و رشد خلاقیت کودکان را آموزش ببینند. هم‌چنان که در میراث ادبی ایران نیز نمونه‌هایی در قالب شعر و داستان هست که سرشار از مفاهیم فلسفی‌اند؛ مانند: «ریحانی» از فارابی، «سلامان و ابسال»، «حی بن یقظان»، «رساله الطیر» و قصیده معروف

جدی و خشک استدلالی شود، بلکه شیوه گنجاندن و سپس بیان مفاهیم و معانی فلسفی در ضمن داستان است که آن را جذاب و کارآمد می‌سازد. همان‌طور که به اعتقاد ویتگنشتاین «یک اثر خوب و جدی فلسفی می‌تواند به نحوی نوشته شود که کاملاً از لطیفه‌ها تشکیل شده باشد».

شعر

یکی دیگر از شاخه‌های ادبیات شعر است که به علت برخورداری از حالت سیال و منعطف و قابلیت‌های شناختی خود، می‌تواند مایه انگیزش، لذت بردن از زبان، گسترش دامنه واژگان و مهارت در به کارگیری واژه‌های دقیق شود. شعر هم چنین می‌تواند مفاهیمی مانند اندازه، شماره، رنگ، زمان و... را به ویژه برای کودکان، قابل فهم سازد و آن‌ها را در شناخت جهان پیرامونشان یاری دهد، چنان که لیلیان مور^۱ معتقد است: «شعر خواندن را می‌توان با گردش علمی مقایسه کرد که انسان به وسیله آن به شیوه‌ای نو به ظرافت‌های جهان، قاصدک‌ها و کرم‌های خاکی بنگرد، و از چنان قدرتی برخوردار است که می‌تواند زیبایی‌های بی‌شمار زندگی را آشکار کند، آن‌ها را بستاید و حتی از آن‌ها پاس‌داری کند. شعر به عنوان یک متن و به فراخور سن مخاطب، می‌تواند مضامین و مفاهیم فلسفی را بازگو کند. قصیده عینیّه ابن سینا یکی از نمونه‌های مشهور این گونه آثار در گذشته است.

موسیقی

بشر از دیرباز با گوش سپردن به موسیقی طبیعت و با الهام از آن، تلاش کرده است تا آنچه را درون خود احساس می‌کند،

با آفرینش صداها و همراهی سکوت و موزون ساختن رابطه میان آن‌ها بیان کند. پرسش‌های فراگیر فلسفی و زبان همگانی موسیقی، ترکیب مؤثری برای بیان مفاهیم، مضامین و معانی فلسفی به وجود می‌آورند. کوک^۲ در این باره می‌نویسد: «اگر بنا باشد روزی آدمی رسالتی را به انجام برساند که در آغاز به عهده گرفت؛ یعنی آن هنگام که برای اولین بار در مقام یونانی آغاز به فلسفه‌ورزی کرد و شعار «خود را بشناس» را مطرح کرد، ناگزیر است ضمیر ناخودآگاه خود را فهم کند و در این کار رساترین زبان ناخودآگاه موسیقی است». قابلیت موسیقی در پرورش حس زیبایی‌شناختی کودک نیز مهم است، چنان که «به اعتقاد سقراط نیز افراد باید مطالعه موسیقی را از کودکی آغاز کنند. برای سقراط هماهنگی همان زیبایی، خیر و عدالت حقیقی است؛ در نتیجه کودکانی قادر خواهند بود نیکی را تشخیص دهند که می‌آموزند چگونه زیبایی را تشخیص دهند.

نمایش و فیلم

نمایش و فیلم دو ابزار سودمند دیگرند که در واقع رونوشت پویا و تصویری داستان‌ها به شمار می‌آیند و به علت بهره‌گیری از عناصر بیشتر و درگیر کردن جنبه‌های مختلف هوش بشری، آن‌چه را داستان در ما بر می‌انگیزد، بسیار برجسته‌تر می‌سازند. این ابزارها در تمام شکل‌های ممکن، اعم از فیلم‌های آموزشی، آگهی‌های (تیزرهای) تبلیغاتی، فیلم‌های سینمایی و حتی مجموعه‌های تلویزیونی، همواره قابلیت تأثیرگذاری بر مخاطب را دارند. این ابزارها اگرچه همیشه هم هدف‌های مثبت و سازنده‌ای را دنبال نمی‌کنند، ولی آنچه برای ما اهمیت دارد به کارگیری این ابزار به گونه‌ای است که حاوی اندیشه‌های فلسفی باشد و هوشمندانه ما را به سوی پرسش‌های خردمندانه و تفکر هدفمند هدایت کند. هر کدام از این دو می‌تواند محرکی برای تأمل و کندوکاو باشد؛ چه نمایش که ایفای نقش و تجربه دست اول است، مانند یک ملاقات یا گواهی دادن درباره یک تجربه و چه فیلم که در آن ما با انبوهی از شخصیت‌ها و رویدادها مواجهیم که در آن‌ها عقاید، موضوعات و توجهات فلسفی به‌طور عینی تجسم می‌یابند و ما می‌توانیم برای شرح و برانگیختن تفکر فلسفی به آن‌ها رجوع کنیم. به علاوه فیلم‌ها دارای نکات فلسفی خاصی برای عرضه، حقیقت خاصی برای کشف و درک خاصی از وضعیت انسان هستند. آن‌ها می‌توانند به نحو ملموس مطالب فلسفی را بیان کنند؛ به ویژه فلسفه‌ای که خود را در کلاف انتزاع و تعمیم گم کرده است و ارتباط با زندگی ملموس و عینی را از یاد برده است. قابلیت فیلم به عنوان ابزاری آموزشی، امری روشن و بدیهی است و توجه به فرایند فیلم‌سازی نکاتی را در خصوص این قابلیت روشن می‌سازد. فابین^۳ در این

شعر به عنوان
یک متن و به
فراخور سن
مخاطب می‌تواند
مضامین و مفاهیم
فلسفی را بازگو
کند



باره می‌نویسد: «فیلم در واقع یک روش جدید تفکر است و زبانی زنده و پویا را الهام می‌بخشد که با نیروی شدت و تغییر سرعت و نور... ایفای نقش می‌کند. فیلم‌ها به جهان عرضه می‌شوند، برای اینکه دیدگاهی را طرح کنند که فراتر از دید بیننده است. فیلم‌ها در واقع یک مجموعه هستند که در آن «شدن» و «حرکت»، به جای «وجود» و نور به جای «عقل» نشسته است و با همراهی عناصری مانند زمان و مکان این مجموعه را شکل می‌دهند تا بتوانند روش دیدن ما را تغییر بدهند. فیلم می‌تواند فرایندی باشد برای اینکه در آن دآوری، شعور و زیرکی به کار گرفته شود تا ما را در بازاندیشی تفکر درگیر کند. تصاویر یک فیلم با صدا همراه می‌شوند و در زمان گسترش می‌یابند و نتیجه اینکه یک تأثیر درونی بر بیننده می‌گذارند و فرایندی شکل می‌گیرد که همراه با جریانات دیگری پیش می‌رود.»

توسط کودکان در سنین بعدی تسهیل کرد. پیازه^۵ نیز نقاشی را به‌عنوان شاهی برای نظریه خود درباره نمایش تکامل جهان توسط کودکان در نظر می‌گیرد. در واقع می‌توان گفت که نقاشی چیزی در حد فاصل بازی و تصویر ذهنی است و همان‌طور که پیازه می‌نویسد کوششی برای بازنمایی دنیای واقعی به شمار می‌رود. همین ویژگی، امکان گفت‌وگو از طریق نقاشی را ممکن می‌سازد؛ گفت‌وگویی نه از طریق به کارگیری واژه‌های معمول در سخن گفتن، بلکه از طریق رنگ‌ها، فرم‌ها و ترکیب‌بندی‌ها، به‌طوری که بتوان درباره معنای آن به بحث و تفسیر پرداخت. در واقع اثر نقاشی برای ما به منزله متنی است که نمی‌تواند خالی از معنا باشد. از همین‌رو می‌توان از آن به‌عنوان ابزار سودمندی برای پرورش و آموزش اندیشیدن و اندیشه‌های فلسفی سود جست.

بازی فرصت‌های متعددی برای کودک فراهم می‌کند تا نقش‌های بزرگ‌سالی را تمرین کند و یاد بگیرد

کودکان تنها گروهی هستند که بخش عمده‌ای از وقت خود را به بازی می‌گذرانند. هر کودکی چه در بازی‌های گروهی و چه فردی، نقش اصلی و محوری ایفا می‌کند. در واقع بازی تابع روش برنده - برنده است و هدف آن در خودش مستقر است. به نظر پیازه کسی که بازی می‌کند، در پی نتیجه فعالیتش نیست. میان «بازی‌های عالی» که علم و هنر را در بر می‌گیرد و «بازی‌های معمولی» که همانا بازی به معنای اخص کلمه است، تفاوت تنها در یکی از دو قطب رفتار است؛ در یک قطب فعالیت‌هایی قرار می‌گیرند که به معنای واقعی، خودانگیخته‌اند، زیرا نظارتی در کار نیست و در قطب دیگر فعالیت‌هایی که با واقعیت منطبق‌اند و نظارت وجود دارد. به این ترتیب بازی فرصت‌های متعددی برای کودک فراهم می‌کند تا نقش‌های بزرگ‌سالی را تمرین کند و یاد بگیرد چگونه نظام «شناختی و عاطفی» خود را جذب کند. افلاطون نیز در «جمهور» در تأیید کارایی و اهمیت بازی می‌گوید: «برای آموزش کودکان، زور به کار نبر، بگذار برای آنان آموختن به شکل بازی درآید. بدین سان، توانایی‌هایشان را بسی بهتر خواهی شناخت.» در گذشته نیز بسیاری از آموزه‌ها در قالب بازی به نسل‌های بعدی انتقال داده می‌شد، به‌طوری که گاهی بازی‌ها نوعی آیین و شعائر قومی یا مذهبی به شمار می‌رفتند که هدفشان آموختن مهارت‌ها، آداب و هنجارهای اخلاقی بود. بنابراین شاید بتوان برخی مفاهیم و پرسش‌های فلسفی را نیز در قالب بازی به کودکان ارائه کرد.

* پی‌نوشت‌ها

1. Lillian Moure
2. Kuck
3. Fabien
4. Srtickland
5. Piaget

تصاویر و عکس‌ها

عناصر دیداری موجود در تصاویر شامل خط، شکل، بافت و رنگ، نقش تعیین‌کننده‌ای در تأثیر بخشی از آن‌ها دارد؛ به‌ویژه رنگ از مهم‌ترین عوامل برانگیزاننده حس است، هم‌چنان که خط نیز کیفیت‌هایی را ایجاد می‌کند که دارای دلالت‌های ضمنی است. به نظر استریکلند^۴ «از آنجا که کودکان به هنگام تماشای کتاب‌های تصویری بدون کلام برای پی بردن به معنای کنش‌ها و دلالت‌های ضمنی، باید بیشتر دقت کنند، در نتیجه تفکر خلاق و سواد دیداری آن‌ها تقویت می‌شود. ضمن اینکه تصاویر به‌ویژه از این نظر ارزشمندند که به کودکان با پیشینه‌های گوناگون و سطح سواد مختلف، اجازه می‌دهد تا از یک تصویر واحد لذت ببرند.» تصاویر علاوه بر لذت‌بخش بودن، حساسیت مخاطب را نسبت به زیبایی‌شناسی و هنر برمی‌انگیزند و در صورتی که با موسیقی مناسب همراه شوند، قابلیت بیشتری در بهبود تفکر انتقادی و خلاق کودکان می‌یابند و متن مناسبی برای بیان مضامین و مفاهیم فلسفی به وجود می‌آورند.

نقاشی

نقاشی روش شگفت‌انگیز دیگری برای مشاهده‌پذیر کردن جریان تفکر است که برای تمام سنین مفید واقع می‌شود، به‌ویژه برای کودکان؛ زیرا گاهی برای کودک، بیان اندیشه‌ها در قالب کلمات آسان نیست و لذا شیوه تصویری هم برای بیان ایده‌ها و هم برای درک ایده‌های دیگران آسان‌تر خواهد بود. از طرفی نقاشی برای کودکان نوعی بازی نیز به شمار می‌رود؛ از این رو به آن تمایل ویژه‌ای دارند و با اشتیاق به آن می‌پردازند. به علاوه در نقاشی این امکان وجود دارد که به کارگیری برخی نظام‌های بازنمایی از قبیل ریاضیات و زبان مکتوب را

شما کودکتان

راهکارهایی برای همیاری با کودکان در انجام وظایف و تکالیف آن‌ها

مريم کریمی

دانشجوی دکترای روان‌شناسی

والدین محترم!

شما چگونه فرزند خود را برای انجام تکالیف و مسئولیت‌هایش اعم از دروس و سایر فعالیت‌ها ترغیب می‌کنید؟

بیشتر ما کارهایی را که حالت اجبار داشته باشد با بی‌میلی و کم‌رغبتی انجام می‌دهیم. تکالیف مدرسه هم بیشتر اوقات این حس را به دانش‌آموزان منتقل می‌کند که باید با اجبار کاری را انجام دهند و لذا والدین هم که نگران این موضوع می‌شوند به دنبال راهکارهایی هستند که بتوانند این مسئله را به راحتی حل کنند تا فرزندشان با انجام دادن به‌موقع تکالیف خود بتواند در امر یادگیری موفق شود. ما قبل از اینکه به ارائه راهکارهایی بپردازیم توجه به دو سؤال را به شما یادآوری می‌کنیم:

الف. هدف از انجام تکالیف دانش‌آموزی چیست؟

ب. درک شما از احساسات فرزندتان برای انجام تکالیف خود چیست؟

الف. هدف از انجام تکالیف دانش‌آموزی چیست؟

می‌دانیم برای تعمیق یادگیری نیاز به تکرار و تمرین است. موقعی که دانش‌آموز برای اولین بار یک موضوع نظری یا عملی را آموزش می‌بیند باید برای فهم بهتر و درست انجام دادن آن مکرر تمرین کند تا به مرور زمان و به‌صورت تدریجی آن موضوع را فهم نماید، و اگر حالت دست‌ورزی داشته باشد آن را به‌صورت عملی انجام دهد تا یاد بگیرد. برای مثال، در مدرسه

دانش‌آموز عمل جمع کردن را در درس ریاضی یاد گرفته است. حالا او باید در منزل ساعاتی را به‌صورت عملی تکرار و تمرین کند. یا اگر قرار است چیزی را نقاشی یا رسم کند باید در منزل با کمک والدین به این کار بپردازد. در ضمن، باید تکالیف هدف‌دار باشد و اولیا نیز، به دلیل اهمیت انجام تکالیف در یادگیری باید نسبت به همراهی با کودک و مدرسه وقت‌گذاری مناسبی داشته باشند.

ب. درک شما از احساسات فرزندتان برای انجام تکالیف خود چیست؟

همان‌طور که قبلاً گفتیم کودکان از انجام فعالیت‌هایی که همراه با اجبار باشد اکراه دارند و دوست دارند خودشان تصمیم بگیرند و کاری را انجام دهند. از طرفی با وجود تفریحات و بازی‌های جذابی که در اطراف آن‌ها وجود دارد، اعم از بازی‌های معمولی یا بازی‌های الکترونیکی و اسباب‌بازی‌های متنوع و برنامه‌های تلویزیونی، نشستن و انجام دادن تکالیف بدون حواس‌پرتی برای آن‌ها کار سخت و مشکلی است. شما به‌عنوان پدر و مادر باید این واقعیت را درک کنید و بپذیرید. این پذیرش به معنای موافقت و تأیید کودک و همراهی با او نیست، بلکه موضوع مهم فهمیدن احساس کودک است تا بتوانید با زبانی ملایم و رفتاری مناسب او را به نوشتن و انجام دادن تکالیف خود ترغیب نمایید، البته این کار باید با تشویق همراه باشد.



تلویزیون ببیند و بعد به تکالیف خود بپردازد؛ این را مشخص کند یا اینکه ابتدا کمی بخوابد و سپس به انجام تکالیف خود بپردازد. در هر حال این باید مشخص شود و با کودک در این برنامه‌ریزی توافق گردد.

وقتی شما به کودک خود امکان انتخاب می‌دهید، او بهتر عمل می‌کند، زیرا احساس می‌کند آزادی عمل بیشتری در کار خود دارد. بهتر است انتخاب‌های محدودی را به فرزند خود پیشنهاد کنید. اگرچه او در معرض انتخاب، بین انجام دادن و انجام ندادن تکلیف مدرسه‌اش نیست ولی بهتر است بتواند در مورد زمان آن دست به انتخاب بزند. به این ترتیب کودک می‌فهمد هدف، انجام کار است. بر این اساس شما می‌توانید برنامه‌مکتوبی را با کمک فرزندان با طراحی مناسب و زیبا به صورت هفتگی یا روزانه تهیه کنید و مطابق آن برای هر ساعت فعالیتی را مشخص نمایید و بعد از پایان هر فعالیت با نمادهایی تشویقی آن را تربین و فرزندان را تشویق کنید؛ یعنی به او پاداش دهید. سعی کنید از برنامه‌های جنبی و بدون برنامه‌ریزی قبلی و... خودداری کنید یا حداقل سعی کنید این برنامه‌ها مقارن با انجام تکالیف فرزندان نباشد. اگر یک بار برنامه‌های او را به خاطر برنامه‌های خودتان به هم بریزید راه را برای بی‌نظمی او فراهم ساخته‌اید. در کارهای دیگر نیز با برنامه و مسئولیت‌پذیر باشید تا الگوی مناسبی برای فرزند خود باشید. کودک تعهد، مسئولیت‌پذیری و نظم را در خانواده و با مشاهده رفتار والدین می‌آموزد.

حال ببینیم با چه راهکارهایی می‌توانیم فرزند خود را به انجام علاقه‌مندانه تکالیف خود ترغیب کنیم.

۱ قاطعیت و جدیت

شما نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتار فرزندان خود دارید و اولین الگوی رفتاری فرزندان خود هستید. به طور کلی، والدینی که قاطع و مصمم هستند و کارهایشان را به موقع انجام می‌دهند، الگوی عملی کودک خود قرار می‌گیرند و برعکس والدینی که در انجام کارها بی‌نظم‌اند و سستی می‌کنند همین الگو را به فرزندان خود ارائه می‌دهند. بنابراین والدین باید ضمن جدیت در انجام فعالیت‌های خود با فرزندان نیز با قاطعیت رفتار کنند و در عین حال مهربان باشند و با مهر و محبت از کودک بخواهند وظایف و تکالیف خود را انجام دهد.

وقتی شما به کودک خود امکان انتخاب می‌دهید، او بهتر عمل می‌کند، زیرا احساس می‌کند آزادی عمل بیشتری در کار خود دارد

۲ با فرزندان، در انجام تکالیف درسی او، برنامه‌ریزی و مشارکت کنید

والدین باید با فرزندان خود برای هر روزشان برنامه‌ریزی کنند. به طور مثال کودک باید بداند بعد از آمدن از مدرسه چه کاری باید انجام دهد؟ اگر مایل است اول

۳ مکانی مناسب برای انجام تکالیف کودک فراهم کنید.

کودک را از محیطی که پر از وسایل بازی و تحریک کننده است دور کنید. اتاقی که او درس می خواند نباید شلوغ و پررفت و آمد باشد. باید از هر چیزی که او را وسوسه می کند دور باشد. اگر صدای تلویزیون حواس وی را پرت می کند تلویزیون را خاموش کنید. البته کودک باید یاد بگیرد که در شرایط متفاوت و حتی گاهی نامناسب هم می توان درس خواند، اما برای شروع و برای ایجاد انگیزه در او، این روش ها مناسب و ضروری است.

۴ فراهم آوردن ابزار و وسایل لازم برای انجام تکالیف

لوازم التحریر (خودکار، مداد، کاغذ و دفتر و کتاب و...) یا هر چیز دیگری را که فرزندتان نیاز دارد و برای انجام تکالیفش لازم است برای او فراهم کنید تا چیزی را برای انجام ندادن بهانه نکند.

اگر او برای انجام تحقیقی یا مسئله ای احتیاج به اطلاعات دارد حتماً همراهی اش کنید و اگر خودتان آن اطلاعات را ندارید می توانید از دوست و آشنا پرسید و یا از اینترنت و سایر منابع و مراجع معتبر جست و جو کنید. هرگز او را رها نکنید.

۵ زمان لازم برای انجام تکالیف را بدانید.

نکته ای که باید به آن توجه کنید دانستن مدت زمان مفیدی است که برای انجام تکالیف فرزندتان لازم است. این زمان برای سنین مختلف و بسته به شرایط دانش آموزان متفاوت است. شما باید شرایط سنی کودک خودتان را در نظر بگیرید. دانش آموز پایه های ابتدایی نباید در مدت زمان طولانی وادار به انجام تکالیف خود شود. صاحب نظران تعلیم و تربیت مدت زمان لازم برای انجام تکالیف برای کودکان را، تا پایه دوم ابتدایی ۱۰ تا ۲۰ دقیقه در هر روز و برای پایه های بعدی ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پیشنهاد کرده اند. بنابراین شما نباید به منظور یادگیری بهتر فرزند خود و با این تصور که هرچه او زمان بیشتری را صرف مطالعه کند یادگیری او بیشتر خواهد شد، وی را وادار به درس خواندن نمایید.

۶ ضعف های کوچک را نادیده بگیرید

فرزندتان اگر نتوانست به اهداف دلخواهش برسد و تمرین ها را درست و کامل انجام دهد نباید با او برخورد بدی داشته باشید و تحقیرش کنید. به جای سرزنش او به وی کمک کنید و به او بگویید برای رسیدن به اهدافش باید چگونه عمل کند و چگونه درس بخواند و یاد بگیرد. امیدوارش کنید. به او بگویید فردا یک روز دیگر است و می تواند دوباره تلاش کند تا موفق شود.

۷ کودک را تشویق کنید

تمجید کودک و نادیده گرفتن به موقع ضعف های او می تواند راهی برای انگیزه دادن به فرزندتان باشد. شما از یک طرف نمی توانید کودکان را وادار به انجام تکالیف مدرسه کنید و از طرف دیگر نوشتن تکالیف برای او ضروری است. شما با آگاهی و صبر پیشه کردن می توانید این را از کودک خود بخواهید. پاداش دادن و تحسین کردن این پیام را به کودک می دهد که منظم بودن، دقت کردن، فعالیت و هدفمندی بسیار مهم است. هر بار که کودک را تشویق می کنید این اهداف را به او یادآوری کنید تا آن را رها نکند. همین که او خوب عمل بکند و ارزش درست عمل کردن را بیاموزد کافی است. به طور مثال بگویید: چقدر کلمات را خوب روی خط نوشتی! حالا دیگر می توانی حروف را به اندازه مناسب بنویسی. آفرین! خوشحال شدم که می بینم تکالیفت را مرتب و تمیز نوشته ای.

۸ کودک را مجبور نکنید

کودک باید کم کم یاد بگیرد که به تنهایی و مستقل از شما تکالیفش را انجام دهد لذا وقتی خودتان را بیش از حد درگیر رفع و رجوع مسائل مدرسه و انجام تکالیف می کنید او را از این هدف دور می کنید. تکالیف مدرسه بهترین راه برای تجربه کردن استقلال، مهارت یافتن در انجام کارهای شخصی و اعتماد به نفس است. این فرصت ها را از کودک نگیرید. دعوا بی فایده است. هیچ انسانی با دعوا، تهدید و فریاد ما، به انجام کارهایش ترغیب نمی شود. کودک هم همین طور است. او را تهدید نکنید که مثلاً تا نیم ساعت دیگر مشق هایش را بنویسد و گرنه ...! وقتی کودک به شما می گوید «ریاضیم را خواندم» دیگر از او نپرسید تا کدام صفحه خواندی؟ یا از پیشرفت راضی بودی و ...

برعکس، کودک بهانه گیر و فراری از درس را توجیه و تشویق کنید. ممکن است بارها ناامیدتان کند تا از کلنجار رفتن خسته شوید و نتوانید همه این راهکارها را به درستی به کار بگیرید. با این حال یادتان باشد که شما مسئولیت آموزش فرزندتان را به عهده دارید و باید با روش درست او را برای آموزش پذیری هدایت کنید، صبور باشید و خسته نشوید.

اگر کودک شما دچار ناتوانی هایی در یادگیری، عدم تمرکز و حواس پرتی است، حتماً با معلم او صحبت کنید. در صورت صلاح دید معلم باید از مشاوران و مددکاران آموزشی کمک بگیرید.

* منبع:

مدیریت احساسات. آنتونی رابینز ترجمه مجید پزشکی. نسل نو اندیش. تهران، ۱۳۹۶.

اگر فرزندتان نتوانست به اهداف دلخواهش برسد و تمرین ها را درست و کامل انجام دهد نباید با او برخورد بدی داشته باشید و تحقیرش کنید

نقش والدین در انجام فریضه‌های دینی



فرشته حسین تبار مرزبالی

آموزگار مدرسه شهید رجایی شهرستان بابل

مقدمه

والدین، به‌عنوان هسته اصلی خانواده، وظایف مهمی در هدایت فرزندان دارند. یکی از این وظایف تربیت دینی و فراهم ساختن زمینه‌های سعادت و شکوف نمودن فطرت خدایی فرزندان است که در زندگی آنان جریان دارد و فرایندی است که باید رو به کمال برود تا فرزندان به زندگی مورد رضایت خالق متعال رهنمون گردند و با باور قلبی به دستورات خداوند به ویژه نماز عمل کنند.

جایگاه فرزند در آیات و روایات

قرآن کریم در برخی آیات از فرزندان با عنوان‌هایی همچون: نور چشم (سوره فرقان آیه ۷۴)، زینت بخش زندگی (کهف، آیه ۴۶) و وسیله آزمایش بشر (انفال، ۲۸ و تغابن، آیه ۱۵) یاد کرده است. پیامبر اکرم (ص) و ائمه معصومان (ع) نیز هر کدام تعبیر بسیار زیبایی درباره فرزند بیان کرده‌اند. این تعبیر گویای این هستند که فرزند از منزلت و جایگاه بالایی برخوردار است که اگر والدین این حقیقت را دریابند، با آگاهی بیشتری در تربیت و آموزش فرزندان خود اهتمام می‌ورزند. پیامبر (ص) فرزند صالح

را گلی از گل‌های بهشت، الولد الصالح، ریحانه من رباحین الجنة، جگر گوشه مؤمن و موجب شفاعت و آمرزش آن‌ها می‌داند. آن حضرت در جای دیگر مهر ورزیدن به فرزندان را موجب دستیابی به درجات بهشت معرفی می‌کند و می‌فرماید: قبلوا اولادکم فان لکم بكل قبله درجه فی الجنة و ما بین کل درجتین خمس مائة عام. (فرزندان خود را ببوسید؛ زیرا برای هر بوسه‌ای که به گونه فرزندان می‌زنید، یک درجه در بهشت خواهید داشت که فاصله هر درجه تا درجه دیگر به اندازه پانصد سال راه است). ابن عمر از پیامبر اکرم (ص) نقل می‌کند: من سقی ولده شربة ماء فی صغره سقاها الله سبعین شربة من ماء الکوثر یوم القیامة. (هر کس به فرزند خردسال خود جرعه‌ای آب بنوشاند، خداوند به پاداش آن در روز قیامت هفتاد جرعه از آب کوثر به او می‌نوشاند) در جایی دیگر، پیامبر (ص) فرمود: نظر الوالد الی ولده حبا له عباد. نگاه کردن پدر و مادر به فرزند از روی مهر و محبت عبادت است.

آگاهی از اصول و فنون صحیح تربیت

مادران برای تربیت بهتر و شکوفایی فرزندان و توفیق در نقش

خود باید به سه اصل با اهمیت توجه و آگاهی داشته باشند.

- شناخت ویژگی‌های زیستی و روانی فرزندان در مراحل مختلف رشد و تحول؛
- تأمین نیازهای زیستی شناختی روانی عاطفی و اجتماعی آن‌ها، متناسب با مراحل رشد؛
- اتخاذ مؤثرترین روش‌ها، متناسب با رشد کودک، برای تأمین نیازها و شکوفایی استعدادهای او.

همچنین والدین برای موفقیت در ایفای نقش خود باید از اصول تربیتی آگاه باشد.

الف. الگو بودن

تأثیر رفتار و شخصیت مادر بر فرزند بیش از گفتار اوست. به‌طور کلی روابط متقابل والدین با هم و با فرزندان و اوضاع کلی خانواده است که کودک را تربیت می‌کند. از این رو مادر که اولین و تأثیرگذارترین الگوی عملی کودک است باید صفات مثبت شخصیتی و ویژگی‌های مؤثر در فرایند الگوگیری را داشته باشد. ویژگی‌های روحی که در ایجاد ارتباطات مؤثر با مشاهده‌گر مؤثر است از این قرار است: قابل اعتماد و معتبر بودن، که پایه آن صلابت و قدرت است، عواطف و احساسات قوی، مهارت اجتماعی و توانایی ارتباطات قوی با مخاطب، جذابیت، لحن صدای دلنواز و شیوا، چهره گیرا و ظاهر آراسته و بهنجار نیز از لوازم ظاهری برقراری این ارتباطات است (ابراهیمی، ۱۳۹۰)

ب. یادگیری مشاهده‌ای

یکی از عوامل مؤثر در یادگیری یک رفتار و گرایش به آن، مشاهده آن است. «یادگیری مشاهده‌ای» نوعی نظریه یادگیری است که توسط آلبرت بندورا مطرح شده است. البته این باور که انسان از طریق مشاهده رفتار دیگران می‌آموزد، یک باور قدیمی است و نظریه‌ای بدیهی عنوان شده است و این طور فرض می‌شود که یک تمایل طبیعی در انسان‌ها برای تقلید آنچه در دیگران مشاهده می‌کنند، وجود دارد.

به‌عنوان مثال، کودکان با مشاهده رفتار والدین خویش با یکدیگر عیناً آن رفتار را تقلید و در عمل ابراز می‌کنند. این نوع یادگیری در کودکی شایع‌تر است. زیرا کودکان از شخصیت‌های مهم زندگی خود و همسالان رفتار را می‌آموزند.

ج. کیفیت رابطه

کیفیت رابطه یا ارتباط مؤثر به معنای پذیرش و توجه به تفاوت‌های فردی، صداقت در رفتار و گفتار، عدم پیش‌داوری و انتقاد غیرواقعی، احترام به رفتار و باورهای طرف مقابل و شرکت‌دادن او در تصمیم‌گیری است. دستور دادن، تهدید، نصیحت و تحقیر از موانع ارتباط مؤثر است. ارتباط مؤثر سبب افزایش اعتمادبه‌نفس، بالا رفتن کیفیت زندگی، سلامت جسمی، سازگاری و کاهش فشارروانی در زندگی شده، بر سلامت روان اثر مستقیم دارد و زیربنای خانواده کارآمد با فرزندان سالم است.

راهنمای تصحیح و تقویت نقش الگویی خانواده

۱. پایبندی والدین به نماز

معروف است که «کودکان ما همان می‌شوند که هستیم، نه آنکه می‌خواهیم». این جمله بیانگر واقعیتی تربیتی است که توجه به آن می‌تواند بسیاری از مشکلات تربیتی را حل کند. در دوران کودکی، فرزندان فقط از ظاهر رفتار پیروی می‌کنند اما در دوره دوم، به سبب رشد توانایی شناخت، به منطق رفتار والدین نیز پی می‌برند و اعتقادات و انگیزه‌های پنهان رفتار آن‌ها را نیز درک می‌کنند. به همین جهت، در این دوره به الگوگیری از باطن و گفتار والدین می‌پردازند و به ظواهر بسنده نمی‌کنند.

۲. کیفیت ارتباط والد-فرزند

برخی از ویژگی‌های والدین در تقویت یا تضعیف الگوپذیری فرزندان تأثیر بسزایی دارد. از جمله این ویژگی‌ها می‌توان مقبولیت را نام برد. کیفیت ارتباط با خدا در افرادی که دلبستگی ایمن نسبت به والدینشان دارند منطبق با میزان مذهبی بودن والدینشان است؛ بنابراین والدین جهت انتقال ارزش‌ها و درونی کردن آموزش‌های مذهبی خود در فرزندان می‌بایست رابطه ایمنی با آنان برقرار کنند.

۳. هماهنگی رفتار والدین

یکی از شرایط ضروری برای موفقیت والدین در ایفای نقش الگویی، هماهنگ بودن رفتار آن‌هاست. هر گونه ناهماهنگی میان رفتار والدین به شدت از تأثیرگذاری الگویی آنان جلوگیری می‌کند، زیرا فرزند بدان سبب که رفتار یک‌دست و هماهنگی را مشاهده نمی‌کند متحیر می‌ماند و نمی‌داند رفتار کدام یک از والدین را الگو قرار دهد و براساس آن عمل کند. آیا باید نماز را با شرایط کامل بخواند یا مختصر؟ به آن اهمیت بدهد یا ندهد؟ همین تحیر و سرگردانی موجب وقفه در الگوگیری می‌شود.

۴. استمرار رفتارها

آموزش نماز به فرزندان در خانواده زمان فراوانی را به خود اختصاص می‌دهد. در طی این زمان یا دست‌کم تا زمانی که آموزش کامل شود و این رفتار در فرزند نهادینه شود، باید رفتار الگوها یعنی پدر و مادر تداوم یابد. قرآن نیز می‌فرماید: خانواده خود را به نماز امر کن و خود (نیز) با همه نیرو بر (مراعات) آن شکیبایی کن. نکته‌ای که نباید از آن غفلت کرد، شناخت و آگاهی از موانع ایفای نقش الگویی خانواده همانند فرزندسالاری، دوست‌گرایی، الگوهای نامناسب، شبکه‌های مجازی و رسانه‌ها به‌ویژه تلویزیون، اشتغال تمام وقت والدین و مانند آن است که باید با برنامه‌ریزی و تدبیر مناسب، از این آسیب‌ها جلوگیری کرد.

* منابع

۱. ابراهیمی، جواد (۱۳۹۰). بررسی روش الگویی، رویکرد دینی و روان‌شناختی، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره).
۲. افق حوزه، نقش والدین در تربیت فرزندان، شماره ۲۳۷، ۱۳۸۸.



ایمنی مواد غذایی

اعظم گودرزی

دکترای تخصصی آموزش و ارتقای سلامت

جمله آماده‌سازی و پخت مواد غذایی، پاکیزه نگه‌داشتن محیط آشپزخانه و مواردی که هنگام خرید مواد غذایی لازم است رعایت شود توضیح خواهیم داد.

آماده‌سازی و تهیه مواد غذایی

تهیه مواد غذایی به‌صورت سالم، به جهت کمک به توقف رشد و گسترش باکتری‌های مضر، بسیار مهم است.

برای جلوگیری از مسمومیت غذایی بسیار مهم است که از سالم‌بودن غذایی که برای خود و دیگران آماده می‌کنید اطمینان داشته باشید. در این مقاله درباره اصول اولیه بهداشت مواد غذایی، شامل توصیه‌های عملی در مورد چگونگی نگهداری سالم مواد غذایی از باکتری‌های مضر، از جمله آماده‌سازی و پخت مواد غذایی، پاکیزه نگه‌داشتن محیط آشپزخانه و مواردی که هنگام خرید مواد غذایی از باکتری‌های مضر، از

دست خود را بشویید

دستان شما به‌آسانی می‌توانند باکتری‌ها را در اطراف آشپزخانه و روی مواد غذایی پخش کنند. به همین دلیل بسیار مهم است که دست‌های خود را کاملاً با آب گرم و صابون پس از هر یک از موارد زیر بشوییم:

- قبل از شروع به تهیه مواد غذایی
- پس از دست‌زدن به گوشت خام، از جمله مرغ
- پس از خروج از دستشویی
- پس از دست‌زدن به سطوح آشغال

خشک کردن کامل دستان خود را نیز فراموش نکنید، چون اگر دست‌ها خیس باشند به‌راحتی باکتری‌ها را پخش می‌کنند. قبل از شروع به تهیه غذا، از تمیزی میز کار، ظروف آشپزخانه و تخته مخصوص خردکردن مواد غذایی اطمینان حاصل کنید. اگر آن‌ها با گوشت خام و یا تخم‌مرغ تماس داشته باشند باید آن‌ها را کاملاً بشویید و فراموش نکنید که پیش‌بند و لباس آشپزی خود را به‌طور منظم عوض کنید. ممکن است آن‌ها در ظاهر تمیز به نظر برسند اما محل مناسبی برای رشد باکتری‌ها محسوب شوند. گوشت خام/ ماهی را از مواد غذایی آماده مصرف جدا کنید.



گوشت خام و ماهی ممکن است دارای باکتری‌های مضر باشند که به‌راحتی می‌تواند به هر چیزی که لمس می‌کنید، مثل میز کار، ظروف آشپزخانه، تخته مخصوص خردکردن و چاقو انتقال یابند. این موضوع به‌خصوص در مورد جداکردن گوشت خام و ماهی از غذاهای آماده برای مصرف مثل سالاد، میوه و نان بسیار اهمیت دارد، چرا که این نوع مواد غذایی قبل از خوردن پخته نمی‌شوند، بنابراین هر نوع باکتری که وارد این مواد غذایی می‌شود از بین نمی‌رود. برای کمک به جلوگیری از گسترش باکتری‌ها، این موارد به یاد داشته باشید:

- گوشت و ماهی خام را در تماس با دیگر مواد غذایی قرار ندهید.

- هرگز از چاقو یا تخته‌ای که برای آماده‌کردن گوشت و ماهی خام استفاده کرده‌اید برای آماده‌سازی مواد غذایی آماده مصرف استفاده نکنید مگر آنکه کاملاً شسته شده باشد.
- همیشه دستان خود را پس از دست‌زدن به گوشت و ماهی خام و قبل از اینکه به مواد دیگری دست بزنید کاملاً بشویید.
- عمل شستن گوشت خام قبل از پختن، ما را از باکتری‌های مضر مصون نگه نمی‌دارد؛ تنها راه برای انجام این کار پختن کامل مواد غذایی است. شستن گوشت و ماهی خام تنها خطر نفوذ باکتری‌ها و میکروب‌ها بر روی میز کار و ظروف آشپزخانه را بیشتر می‌کند.



برچسب مواد غذایی را بررسی کنید

یکی از مراحل مهم در آماده کردن غذا برای کمک به ایمنی خود و خانواده تان این است که به برچسب های مواد غذایی توجه کنید تا مطمئن شوید هر چیزی که قصد استفاده از آن را دارید به درستی ذخیره شده و هیچ کدام از مواد غذایی تاریخ مصرفشان سپری نشده است. مشاهده خواهید کرد که دستورالعمل نگهداری مواد غذایی که به سرعت فاسد می شوند معمولاً بر روی برچسب آن قرار دارد و متذکر این نکته است که چه مدتی می توان این مواد را در یخچال نگهداری کرد.

این گونه مواد غذایی معمولاً دارای بسته بندی ویژه برای نگهداشتن طولانی مدت آن ها به صورت تازه هستند اما به محض باز کردن به سرعت فاسد می شوند. به همین دلیل است که دستورالعمل های ذخیره سازی نیز عنوان می کند که چه مدت زمانی می توانید بعد از اینکه برای اولین بار بسته را باز کردید از آن ماده غذایی استفاده کنید. به عنوان مثال، ممکن است شما ببینید که روی برچسب نوشته شده است که ظرف دو روز بعد از باز کردن مصرف شود.

همچنین شما ممکن است تاریخ مصرفی را روی بسته بندی مواد غذایی که به سرعت فاسد می شوند مشاهده کنید. نباید از هیچ ماده غذایی که تاریخ مصرف آن گذشته است استفاده کنید حتی اگر ظاهر و بوی نامطلوبی نداشته باشد، زیرا ممکن است حاوی باکتری های مضر باشد.

بهترین تاریخ مصرف روی بسته بندی یک ماده غذایی بیشتر نشان دهنده کیفیت آن ماده غذایی است تا سالم بودن آن. بنابراین زمانی که این تاریخ به پایان می رسد به این معنا نیست که آن ماده غذایی شما را بیمار خواهد ساخت، بلکه از این تاریخ به بعد ممکن است شروع به از دست دادن طعم و بافت خود کند. یک استثنا در این مورد تخم مرغ است که شما نباید آن را بعد از بهترین تاریخ مصرف، مصرف کنید.

خطرات تمیز کردن امعا و احشای مرغ و پرندگان در خانه

حذف روده و قسمت های داخلی شکم مرغ و پرندگان در منزل باعث افزایش خطر آلودگی میز کار در آشپزخانه و ظروف مربوطه با باکتری های مضر می شود. اگر در حین تمیز کردن قسمت های داخلی شکم مرغ پارگی در این قسمت ها ایجاد شود باکتری ها می توانند از محتویات این قسمت ها انتشار پیدا کنند و گوشت، یا غذاهای دیگری را که در محیط است آلوده کنند و باعث مسمومیت غذایی شوند.

اگر خودتان گوشت مرغ را تمیز می کنید

امروز امعا و احشای بیشتر مرغ هایی که شما خریداری می کنید قبل از عرضه از آن جدا شده اند. به این معنی که روده و دیگر اندام های داخلی (قسمت های داخلی) مرغ در حال حاضر حذف شده است. اما افرادی که مجاز به شکار پرندگان هستند اقدام به فروش مرغ و پرندگانی می کنند که قسمت های داخل شکمی آن ها را حذف نکرده اند. شما ممکن است این نوع از پرندگان را که به طور مستقیم در مزرعه یا در بازارهای محلی به فروش می رسد خریداری کنید؛ حتی پرندگان وحشی شکاری که امعا و احشای آن ها جدا نشده نیز ممکن است در این مکان ها به فروش برسند. بنابراین به نکات زیر توجه کنید.

پس از تمیز کردن قسمت های شکمی مرغ

- گوشت خام مرغ را نشوید، شستن گوشت تنها خطر نفوذ باکتری ها و میکروب ها بر روی میز کار و ظروف آشپزخانه را فراهم می کند.
- سعی کنید لخته خون روی پوست مرغ را با پیچۀ (رول) کاغذ آشپزخانه پاک کنید.
- اندام های داخلی و هر قسمت غیر خوراکی حذف شده را در پلاستیک زباله ببندید و با دقت در سطل زباله بیندازید.
- ظروف و سطح میز کار آشپزخانه را پس از استفاده کاملاً با آب گرم و مایع ظرفشویی شست و شوی کامل دهید و در صورت امکان ضد عفونی کنید.
- دست های خود را پس از تماس با گوشت مرغ خام کاملاً با آب گرم و صابون بشوید و کاملاً خشک کنید.



یادگیری زبان خارجی

فرصت‌ها و ملاحظات

رضا خیرآبادی

دانشیار سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی و رئیس گروه زبان‌های خارجی دفتر تألیف کتاب‌های درسی

تنگ نظریه‌ها، رویکردها و روش‌های تدوین شده در جهان فراتر رود و به بستری برای تقویت فرهنگ ملی و باورها و ارزش‌های خودی در نظر گرفته شود و با توجه به اینکه تربیت اساساً آماده‌کننده زمینه و بستری لازم برای رشد و تعالی انسان است، باید تدابیر و اقدامات سنجیده‌ای برای نیل به این مقصود اندیشیده شود. امروزه آموزش زبان بر توانایی ارتباطی و حل مسئله تأکید دارد، به گونه‌ای که فرد پس از آموزش قادر به ایجاد ارتباط با استفاده از تمامی مهارت‌های چهارگانه زبانی (گوش کردن، سخن گفتن، خواندن و نوشتن) برای دریافت و انتقال معنا باشد.

آموزش رسمی و عمومی زبان خارجی از کلاس هفتم، یعنی ابتدای دوره اول متوسطه، آغاز می‌شود و هدف آن آموزش چهار مهارت زبانی و آشناسازی متربیان با مهارت‌های ارتباطی در چارچوب جهت‌گیری‌های کلی موردنظر است. پس از این، در دوره دوم متوسطه، دانش‌آموزان باید بتوانند متن‌هایی در حد متوسط را بخوانند و مفاهیم آن را در یابند. در ضمن توانایی نوشتن، در حد یک مقاله کوتاه، به زبان خارجی نیز در آن‌ها تقویت شود. با توجه به این اهداف و برنامه‌ریزی برای تحقق آن‌ها می‌توان امیدوار بود در پایان دوره متوسطه، دانش‌آموزان از توانایی‌های لازم برای استفاده از منابع در حد متوسط برخوردار باشند و بتوانند از عهده برقراری ارتباط با دیگری، به زبان خارجی موردنظر، برآیند.

سند برنامه درسی ملی، در زمینه آموزش زبان‌های خارجی، ظرفیت‌های بسیاری را در اختیار برنامه‌ریزان و سیاست‌گذاران آموزشی قرار داده است و به‌ویژه بر آموزش زبان‌های خارجی با رویکرد ارتباطی و با تأکید بر هر چهار مهارت زبانی تأکید دارد. منطبق با روح کلی برنامه درسی ملی، مجموعه کتاب‌های درسی زبان انگلیسی در دهه ۱۳۹۰ در گروه زبان‌های خارجی دفتر تألیف کتاب‌های ابتدایی و نظری تألیف شد که با تأکید بر یادگیری هر چهار مهارت زبانی، بستری مناسب برای آموزش

امروزه آموزش و یادگیری زبان‌های خارجی به یکی از دغدغه‌ها و اولویت‌های خانواده‌ها تبدیل شده است. در این بین زبان انگلیسی به‌عنوان پرمخاطب‌ترین زبان خارجی تدریس شده در نظام آموزشی کشور و مؤسسات آزاد جایگاهی ویژه دارد. در برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی

ایران یادگیری زبان‌های خارجی به‌عنوان یکی از حوزه‌های یادگیری مطرح شده و آموزش آن از پایه هفتم تحصیلی آغاز می‌شود. اگرچه چند زبان هم، به‌عنوان زبان‌های خارجی مصوب، قابلیت تدریس در مدارس کشورمان را دارند اما عملاً زبان انگلیسی است که به‌عنوان زبان خارجی اصلی در نظام آموزشی کشورمان مطرح است. دلیل این موضوع نیز تا حد زیادی به پیشینه آموزش زبان‌های خارجی در ایران و همچنین میزان استقبال جوامع جهان به زبان انگلیسی باز می‌گردد.

در این مقاله به وضعیت آموزش این زبان در نظام آموزشی رسمی کشورمان و برخی پرسش‌ها و چالش‌های والدین در زمینه آموزش زبان‌های خارجی به دانش‌آموزان در مدارس و مؤسسات علمی آزاد می‌پردازیم.

آموزش زبان‌های خارجی در برنامه درسی ملی

برنامه درسی ملی به‌عنوان نقشه راه نظام آموزشی کشور، اهداف و رویکردهای تربیت و یادگیری در حوزه‌های مختلف را تعیین نموده است که یکی از آن‌ها حوزه تربیت و یادگیری زبان‌های خارجی است.

قلمرو حوزه: آموزش زبان‌های خارجی باید از دایره



نقش والدین در یادگیری زبان انگلیسی فرزندانشان

اینکه والدین چه برنامه‌ای برای ساعات آزاد فرزندان خود داشته باشند تصمیمی است که به عوامل و متغیرهای بسیاری وابسته است، اما یادگیری هر زبان خارجی در محیط‌های سالم، امن و منطبق با اصول فرهنگی و آموزشی یکی از روش‌های مناسب برای پر کردن زمان آزاد دانش‌آموزان و تقویت مهارت‌های فردی آن‌هاست. مؤسسات و آموزشگاه‌های آزاد بسیاری در سراسر کشور فعالیت

می‌کنند که معمولاً چند زبان عمده جهان را به متقاضیان از جمله نوجوانان آموزش می‌دهند، اما نکته مهمی که والدین باید حتماً مدنظر داشته باشند توجه به شرایط فرهنگی، علمی و آموزشی مؤسسه‌ای است که برای آموزش فرزندان خود انتخاب می‌کنند. از جمله، باید مجوز این مؤسسات را وزارت آموزش و پرورش صادر کرده باشد، لذا از ثبت‌نام فرزندان خود در مؤسسات حضوری و یا مجازی فاقد تأییدیه و مجوز رسمی وزارت آموزش و پرورش جداً پرهیز کنند.

نکته دیگر در این زمینه لزوم پرهیز از شروع زودهنگام یادگیری زبان‌های خارجی برای فرزندان است که می‌تواند عوارض و مشکلاتی به همراه داشته باشد. اگر چه نمی‌توان زمان مشخصی را برای شروع این یادگیری اعلام نمود اما آغاز یادگیری زبان خارجی قطعاً باید پس از تثبیت زبان مادری و آشنایی کامل کودک یا نوجوان با زبان ملی و فرهنگ و هویت اسلامی ایرانی خود باشد.

در پایان اضافه می‌کنم که اگرچه یادگیری زبان‌های خارجی مهارتی مؤثر و مفید برای همه افراد از جمله نوجوانان است، اما شروع زودهنگام آن علاوه بر فشار اقتصادی که ممکن است به خانواده وارد کند ممکن است باعث دلزدگی دانش‌آموز نسبت به این مهارت نیز شود. لذا والدین

باید از فشار آوردن بر فرزندان خود برای یادگیری زودهنگام چند زبان خارجی به‌طور هم‌زمان پرهیز کنند و میزان علاقه‌مندی و شرایط کلی تحصیلی فرزند خود را در نظر داشته باشند.

زبان انگلیسی در مدارس محسوب می‌شود. این تغییر در منابع آموزشی نوعی حرکت به سوی رویکردهای نوین آموزش زبان خارجی در برابر روش‌های سنتی گرامر زده و مبتنی بر حافظه‌محوری بود. کتاب‌ها با نام کلی English for schools و در قالب دو مجموعه سه‌جلدی به نام‌های Prospect (پراسپکت، برای پایه‌های هفتم تا نهم) و Vision (ویژن، برای پایه‌های دهم تا دوازدهم) منتشر شد و به مدارس راه یافت. رویکرد کلی این مجموعه کتاب‌ها، آموزش به شیوه ارتباطی فعال خودباورانه و با نگاه به تولید بسته آموزشی به جای کتاب درسی بود.

بسته درس زبان انگلیسی که در حال حاضر در دوره متوسطه کشور تدریس می‌شود دیگر نه یک کتاب که مجموعه‌ای از منابع آموزشی است که فرصت‌های یادگیری متنوعی را در اختیار دانش‌آموزان قرار می‌دهد؛ پس صرفاً متکی به کتاب درسی نیست. اجزای هر بسته عبارت‌اند از:

۱. کتاب دانش آموز (Prospect) برای دوره اول و Vision برای دوره دوم)

۲. کتاب کار دارای تمریناتی متناسب با مطالب درسی آموزش داده شده؛

۳. کتاب راهنمای معلم که شیوه آموزش صحیح مطالب کتاب‌های درسی را در اختیار دبیران قرار می‌دهد؛

۴. فایل صوتی «مکالمه‌های کتاب» که با کیفیتی مناسب ضبط شده و الگویی برای تلفظ صحیح زبان انگلیسی محسوب می‌شود؛

۵. فلش کارت آموز لغت برای کتاب‌های پایه هفتم تا نهم؛

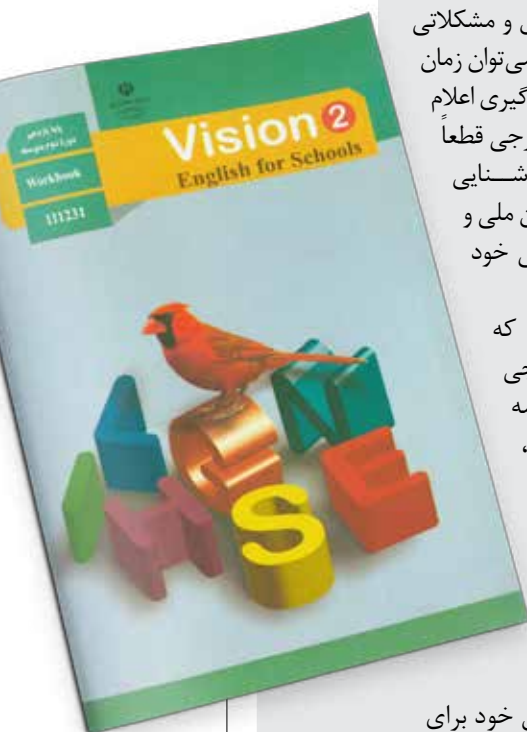
۶. فیلم «بر فراز آسمان» ویژه دبیران و والدین دانش‌آموزان جهت معرفی بسته آموزشی و رویکرد آن.

در کنار این بسته وبگاه گروه زبان‌های خارجی دفتر تألیف مجموعه‌ای از مطالب متنوع و مفید را نیز در اختیار دانش‌آموزان و دبیران قرار می‌دهد.

با این وصف می‌توان امیدوار بود که در صورت آموزش صحیح و کامل بسته‌های یادگیری فوق‌الذکر دانش‌آموزان بتوانند به سطح مناسبی از یادگیری مؤثر زبان انگلیسی دست یابند.

شاید شما بپرسید: آیا لازم است که فرزندم را در کلاس‌های آموزش زبان، در مؤسسات آزاد، ثبت‌نام کنم؟ پاسخ ما این است: با توجه به رویکرد بسته‌های آموزشی جدید که در مدارس کشور در حال تدریس است فرزندان شما، در راستای سیاست‌های مؤکد برنامه درسی ملی، با زبان خارجی آشنا می‌شوند و با رویکرد ارتباطی چهارمهارتی، زبان انگلیسی را فرا می‌گیرند؛ در نتیجه ما لزومی برای استفاده از آن‌ها از خدمات مؤسسات آزاد و مراکز غیردولتی نمی‌بینیم، هر چند منعی هم برای استفاده از مراکز و مؤسسات آموزشی دارای مجوز رسمی وجود ندارد و والدین می‌توانند با توجه به میزان علاقه‌مندی فرزندان خود از خدمات این مراکز مورد تأیید استفاده کنند.

یادگیری زبان‌های خارجی مهارتی مؤثر و مفید برای همه افراد از جمله نوجوانان است، اما شروع زودهنگام آن علاوه بر فشار اقتصادی که ممکن است به خانواده وارد کند ممکن است باعث دلزدگی بشود





ایجاد نشاط در فرزندان

زهرا کریمی

هم منتقل گردد. علاوه بر خانواده سایر گروه‌هایی که ما در آن‌ها زندگی می‌کنیم مانند محیط‌های کار، آموزش و ... در شادابی یا عدم نشاط ما تأثیرگذار هستند. فرزندان ما در طول روز و زندگی خود بین دو نهاد خانواده و مدرسه زندگی می‌کنند، اگر این دو محیط، با طراوت باشد می‌تواند باعث شادابی افرادی شود که در آن زندگی می‌کنند. با اینکه محیط‌ها نیز متأثر از سایر بخش‌های دیگر اجتماعی هستند، اما به‌عنوان اولیای خانه و مدرسه، ما نیز می‌توانیم با ایجاد نشاط و انگیزه در این دو محیط، تا اندازه زیادی باعث شادی و شادابی فرزندان و دانش‌آموزانمان باشیم. مهم‌ترین راهکارهای عملی برای ایجاد نشاط در خانواده و مدرسه عبارت است از:

پدر و مادر عزیز
چه کنیم فرزندانمان پس از بیدارشدن، برای صبحانه خوردن و آماده‌شدن برای رفتن به مدرسه شور و نشاط کافی داشته باشند؟

داشتن انگیزه یکی از محرک‌های اصلی پویایی و امید به زندگی برای هر فرد، به‌ویژه دانش‌آموزان، است. اما همان‌طور که هر کس می‌تواند به محیطی که در آن زندگی می‌کند شادی ببخشد، برعکس، آن محیط هم اگر بانشاط باشد می‌تواند برای افراد شوق‌انگیز باشد. محیط خانواده، به‌عنوان مهم‌ترین محیطی که افراد بیشترین ساعات زندگی خود را در آن سپری می‌کنند، می‌تواند با تدابیری باعث شادابی افراد شود تا به اعضای دیگر

ایجاد روابط صمیمانه در خانواده

روابط موجود در خانواده باید صمیمانه، مهربانانه و منطبق بر اصول اخلاق اسلامی باشد و براساس گذشت و خیرخواهی طراحی شود، طوری که برای همه اعضای خانواده موجب احساس امنیت و آرامش شود و هر عضو بتواند به راحتی خواست‌های خود را بیان و نسبت به مسائل ارائه نظر نماید و دیگران هم براساس اصول منطقی پاسخ‌های اقتناعی دهند. راهکارهای روبه‌رو پیشنهاد می‌شود.





۱ ایجاد عادات رفتاری سالم

عادات خوب از برقراری نظم و تکرار رفتارهای مطلوب در خانواده ایجاد می‌شود. به‌طور مثال داشتن برنامه منظم برای غذا خوردن، استفاده از مواد سالم و زیستی (ارگانیک) در برنامه‌های غذایی خانواده، داشتن برنامه منظم برای خواب، استراحت، ورزش، مطالعه، تماشای تلویزیون، بازی و سرگرمی و ... می‌تواند بسیاری از این اعمال و رفتارها را در طی زمان به عادات فرزندان ما تبدیل کند؛ به‌طوری که اگر آن‌ها سر ساعتی منظم غذا بخورند و بخوابند و استراحت کنند؛ ساعت زیستی (بیولوژیک) بدن او هم در طی یک مدت نسبت به این زمان واکنش نشان می‌دهد و فرد ناچار به این ساعات پاسخ می‌دهد؛ و این کم‌کم برای او به عادت تبدیل می‌شود. خانواده یکی از مهم‌ترین محیط‌های پرورش و ایجاد عادات رفتاری سالم در کودکان است. لذا نظم و عادات خوب و سالمی که کودک از خانواده خود می‌گیرد، کم‌کم ضمن ایجاد سلامتی جسمی در او حس خوبی را نیز به وی منتقل می‌کند که باعث نشاط و شادابی او خواهد شد.

۳

فعالیت‌های گروهی و مشارکت جمعی

یکی از روش‌هایی که به ایجاد رابطه عمیق بین اعضای خانواده کمک می‌کند انجام فعالیت‌های گروهی مانند آماده کردن غذا و انجام سایر امور منزل است. انجام این گونه فعالیت‌ها نه تنها باعث ایجاد روابط صمیمانه بین اعضای خانواده می‌شود بلکه به کودکان در کسب مهارت‌های جدید کمک می‌کند.

۲

تعیین مرزهای مشخص رفتاری

والدین اغلب مرزهایی را برای محافظت فرزندان خود در برابر خطرات احتمالی تعیین می‌کنند که بسیار مهم است. اما لازم است دلیل تعیین این مرزها را برای آن‌ها توضیح دهند تا آن‌ها به پیروی از این مقررات بیشتر ترغیب شوند. والدین باید به فرزندان خود توضیح دهند چه رفتارهایی درست و چه رفتارهایی نادرست است تا فرزندان در آینده به شهروندی کارآمد تبدیل شوند.

۴

نشاط در مدرسه و کلاس درس

درخصوص بانشاط کردن مدارس چندسالی است بخش‌نامه‌ها و برنامه‌هایی تهیه و به مدارس ابلاغ شده است. این برنامه‌ها در قالب بانشاط کردن فضای مدرسه، شیوه‌های تدریس، روش‌های تعامل اولیای مدرسه با دانش‌آموزان، افزایش امکانات رفاهی مدرسه، آموزش روابط اجتماعی مناسب به دانش‌آموزان و استفاده بهینه از زنگ تفریح است.

۵

پاداش و تشویق کودکان

تقویت رفتارهای خوب کودکان با دادن پاداش به آن‌ها باعث عزت نفس و اعتماد به نفس در آن‌ها می‌شود. در مورد پاداش نیاز به سخت‌گیری نیست. پاداش می‌تواند شامل هر چیزی مانند رفتن به سینما، باغ وحش، مسافرت و یا حتی یک یا دو ساعت بازی کردن با فرزندان در روز تعطیل باشد.

مشکل بیتا

عدم تمرکز

سید میثم موسوی

تصویرگر

نصیره مقدم‌فر

دکتری روان‌شناسی

ندارم. مادرش می‌گوید بیتا با پدرش رابطه‌ی بدی ندارد اما با من چالش‌های زیادی دارد و اصلاً به حرفم گوش نمی‌دهد. بیتا می‌گوید من خیلی برنامه‌ریزی می‌کنم، حتی برای دوستانم... همه وقتی می‌خواهند یک برنامه‌ریزی درسی داشته باشند پیش من می‌آیند. برای خودم هم خوب برنامه‌ریزی می‌کنم اما متأسفانه اصلاً نمی‌توانم به برنامه‌ریزی‌هایم عمل کنم. هر چه تلاش می‌کنم فایده‌ای ندارد و این حالم را خیلی بد می‌کند. احساس می‌کنم یک آدم احمقی هستم که عرضه‌ی انجام دادن هیچ کاری را ندارم. هر روز کارهایم را عقب می‌اندازم و می‌گویم از فردا سر ساعت شروع می‌کنم اما باز نمی‌توانم... دو روز انجام می‌دهم و دوباره بی‌خیالشم می‌شوم و همان‌طور که گفتم حجم مطالب نخوانده‌ام زیاد شده است.

بیتا بدون حضور مادرش به این اشاره می‌کند که پدر و مادر من خیلی اهل صحبت و نصیحت کردن هستند. البته پدرم کمتر تذکر می‌دهد ولی در کل حوصله شنیدن نصیحت‌هایشان را ندارم. اصلاً من را درک نمی‌کنند. فقط حرف خودشان را می‌زنند. از من انتظارات زیادی دارند و می‌خواهند من هیچ تفریحی نداشته باشم، با هیچ‌کس دوست نباشم و تمام وقت خودم را به درس خواندن اختصاص بدهم، در صورتی که هم‌کلاسی‌های من همه تفریحاتی دارند که من اجازه انجام دادن آن‌ها را ندارم. فقط گاهی با آدم‌های مختلف حرف می‌زنم البته بعدش همه را از گوشیم پاک می‌کنم، چون پدر و مادرم همه وسایلم را به دور از چشم من می‌گردند. به من اعتماد ندارند. دائماً به من گیر می‌دهند و از دوستانم ایراد می‌گیرند. واقعاً از این همه کنترل کردن و بی‌اعتمادی آن‌ها خسته شده‌ام.

با توجه به شرح حالی که از بیتا عنوان شد نکاتی را با هدف آگاهی

بیتا چهارده ساله و دانش‌آموز پایه‌ی هفتم است. او به همراه مادرش در جلسه‌ی مصاحبه و تشخیص حضور پیدا کرده‌است. شکایت اصلی مادرش این است که بیتا اصلاً درس نمی‌خواند. او با اینکه از لحاظ ذهنی توانمندی‌های خوبی دارد اما اصلاً حال و حوصله انجام دادن تکالیفش را ندارد؛ البته کارهایی را که به آن‌ها علاقه‌مند است، مثل بازی‌های رایانه‌ای و نقاشی، به خوبی و با دقت انجام می‌دهد و وقت زیادی برای آن‌ها می‌گذارد، اما در درس خواندن و انجام تکالیف بی‌انگیزه است. بیتا قبلاً توسط روان‌پزشک ویزیت و تشخیص نقص توجه و تجویز دارو برای او انجام شده ولی مادرش می‌گوید که دارو اعتیادآور است و اصلاً حس خوبی نسبت به دارو درمانی ندارند. می‌گوید من و پدرش تصمیم گرفتیم که به او دارو ندهیم، اما در حال حاضر مشکلاتش روز به روز بیشتر می‌شود و او همچنان کار خودش را می‌کند مادر می‌گوید: گاهی من آنقدر عصبانی می‌شوم که کنترل‌م را از دست می‌دهم و چیزهایی به او می‌گویم که بعداً خودم پشیمان می‌شوم.

بیتا خودش می‌گوید من یک خیال‌پرداز واقعی هستم. از صبح تا شب در کلاس یا خانه مشغول فکر کردن و خیال‌پردازی... هستم. معمولاً معلم‌ها کاری به کار من ندارند و علتش این است که با همه حواس‌پرتی‌هایم نمره‌هایم خوب است. این را هم باید بگویم که حوصله خواندن بعضی از درس‌ها را اصلاً ندارم. مثل علوم؛ اما درس‌هایی را که دوست دارم ساعت‌ها می‌نشینم و با دقت می‌خوانم. در کل خیلی حواسم زود پرت می‌شود و نمی‌توانم تمرکز داشته باشم. مثلاً وقتی مادرم در حال صحبت با تلفن است حواسم پرت صحبت‌های او می‌شود، با اینکه در اتاقم نشسته‌ام و مشغول انجام دادن تکالیفم هستم. اخیراً حجم درس‌هایی که دوستشان ندارم و مطالعه نکرده‌ام زیاد شده و اصلاً نمی‌توانم سراغ آن‌ها بروم و اضطراب دارم؛ چون از پس خواندن این همه مطالب برنمی‌آیم.

بیتا مهم‌ترین مشکل خودش را مشکل در تمرکز می‌داند و معتقد است که چون اضطراب زیادی دارد نمی‌تواند درس بخواند و وقتی پای درس خواندن می‌نشیند ذهنش هزار جا می‌رود. او عنوان می‌کند که هر کاری را شروع می‌کنم نصفه رها می‌کنم و پشتکاری برای تمام کردن کارهایم

دادن به والدین عنوان می‌کنیم:

یکی از عواملی که منجر به بی‌انگیزگی و ضعف در عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان می‌شود و از لحاظ بالینی مشکلاتی را ایجاد می‌کند مشکل نقص توجه و بیش‌فعالی است که با نشانه‌هایی، از جمله مشکل در توجه کردن به جزئیات و حواس‌پرتی، مشکل در سازمان‌دهی تکالیف، فراموشی، بی‌نظمی و شلختگی و سایر علائم که توسط متخصص مورد بررسی قرار می‌گیرد، قابل مشاهده است. بنابراین اگر والدین در فرزند خود با این علائم و مشکلات مواجه شدند برای بررسی بیشتر بهتر است به یک روان‌شناس متخصص کودک و نوجوان مراجعه کنند.

اگر روان‌پزشک برای این اختلال دارو تجویز کند، والدین نباید نسبت به دارودرمانی نگرانی و مقاومت داشته باشند. مصرف دارو برای مشکلات نقص توجه و بیش‌فعالی منجر به افزایش تمرکز، کاهش خطا، تکمیل تکالیف و بهبود عملکرد خواندن می‌شود و بر عملکرد اجتماعی-هیجانی تأثیر مستقیم دارد؛ در نتیجه منجر به کاهش رفتارهای تکانشی (در صورت داشتن این نشانه‌ها)، کاهش پرخاشگری کلامی و بدنی، افزایش مسئولیت‌پذیری، بهبود عزت‌نفس، کاهش افسردگی، ارتباط بهتر با والدین، معلم و همسالان می‌گردد. بنابراین والدین باید بدانند که فواید استفاده از دارو بسیار بیشتر از مضرات آن است.

نقص توجه و بیش‌فعالی در پاره‌ای از موقعیت‌ها توسط والدین قابل تشخیص نیست، مثلاً زمانی که والدین نظارت زیادی روی فعالیت بچه‌ها دارند و موقع انجام تکالیف فرزندشان حمایت بیش از اندازه دارند ضعف آن‌ها برایشان قابل مشاهده نیست؛ یا هنگامی که عنوان می‌کنند که فرزندشان زمان زیادی را صرف انجام دادن فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌کند و دقت و تمرکز بالایی دارد؛ و این برای والدین سؤال‌برانگیز است که فرزندشان چطور می‌تواند تمرکز روی بازی‌ها و فعالیت‌های مورد علاقه‌اش داشته باشد ولی روی درس‌های مهم و تکالیف مدرسه‌اش تمرکز لازم را ندارد. پاسخ واضح است؛ وقتی بچه‌ها به یک فعالیتی علاقه دارند تمام توجهشان روی آن کار گذاشته می‌شود و به این معنا نیست که مشکل نقص توجه وجود

ندارد. معیار درمانگر برای تشخیص نقص توجه، بررسی فعالیت‌هایی است که مورد علاقه و توجه کودک و نوجوان نیست.

نکته بعد اینکه گاهی افرادی که دچار بیش‌فعالی و نقص توجه هستند در پرداختن به دستورات دیگران دچار مشکل و درگیر نافرمانی می‌شوند. نافرمانی هم خصیصه اصلی آن گوش ندادن و سرپیچی از دستورات خواهد بود. بنابراین آگاهی والدین نسبت به این مشکل و پیامدهایی که این اختلال را به دنبال دارد و اصلاح نگرش آن‌ها منجر به تصحیح واکنش‌های افراطی خود با فرزندشان و ایجاد یک محیط سالم و خوب و داشتن وقت مشترک و تعامل مثبت با فرزندشان می‌شود و تغییرات چشمگیری در رفتار فرزندشان ایجاد خواهد کرد.

جین نلسون در کتاب «انضباط مثبت برای نوجوانان» بیان می‌کند که گاهی احساسات نوجوانان واضح و روشن نیست و والدین به جای نصیحت کردن فرزندشان باید «گوش سومی» را برای شنیدن حرف‌ها و احساسات آن‌ها داشته باشند تا بهتر بتوانند با نوجوانشان ارتباط برقرار کنند. والدین با ایجاد نشست‌های خانوادگی که یکی از مهم‌ترین ابزارهای فرزندپروری است می‌توانند در حین آموزش مهارت‌های زندگی و اجتماعی به فرزندشان فضایی برای ایجاد و حفظ احترام فراهم کنند. در این نشست‌ها که باید به طور منظم و هفتگی برگزار شود اعضای خانواده باید دور هم جمع شوند و در مورد خواسته‌ها و انتظاراتشان از یکدیگر با هم گفت‌وگو کنند، از جنگ قدرت فاصله بگیرند تا مسئولیت‌پذیری در محیطی امن همراه با علاقه اجتماعی (همکاری و مشارکت) ایجاد شود.

و در آخر، بحران کرونا و به دنبال آن غیرحضور شدن مدارس و مشکلات متعدد پیش آمده در این سال‌های اخیر زمینه‌ای برای بی‌انگیزگی کودکان و نوجوانان نسبت به درس و تحصیل و خلق پایین و افسرده خویی در آن‌ها فراهم آورد که همدلی بسیار زیاد والدین با فرزندانشان را در این شرایط می‌طلبد. والدین باید سعی می‌کردند نظام پاداش‌دهی با عدالت و با نشاطی را برای فرزندشان داشته باشند. در چنین شرایطی به‌ویژه در بچه‌هایی که با مشکل نقص توجه یا بیش‌فعالی مواجه هستند انگیزه درونی برای مطالعه کردن به مراتب پایین‌تر است. لذا دلگرم کردن این کودکان و نوجوانان بدون سرزنش کردن و بدون نصیحت کردن حائز اهمیت است و استفاده از تکنیک‌هایی که منجر به افزایش رفتارهای مثبت می‌شود مثل تحسین کلامی و غیرکلامی و پاداش دادن‌های آنی بلافاصله بعد از رفتارهای مثبت بسیار مفید است.

یکی از عواملی که منجر به بی‌انگیزگی و ضعف در عملکرد تحصیلی کودکان و نوجوانان می‌شود و از لحاظ بالینی مشکلاتی را ایجاد می‌کند مشکل نقص توجه و بیش‌فعالی است

خانواده و آسیب‌های فضای مجازی

✦ مهدی ولی‌نژاد

کارشناس ارشد علوم تربیتی، مدرس آموزش خانواده

❖ تأثیر فضای مجازی در نارضایتی‌های خانوادگی

یکی از آسیب‌های اینترنت، اعتیاد به آن است به‌طوری که بر طبق یک آمار از گذشته، «از میان ۴۷ میلیون استفاده کننده از اینترنت در آمریکا ۲ تا ۵ میلیون دچار اعتیاد اینترنتی شده‌اند و با معضلات زیادی گریبان گیر هستند» در جامعه ما نیز با گسترش روزافزون اینترنت شاهد این مسئله هستیم. نتیجه تحقیقات انجام شده در کشور نشان می‌دهد که «بیشترین استفاده کنندگان از اینترنت جوانان هستند و ۳۵ درصد از آن‌ها به خاطر حضور در گپ سرها، ۲۸ درصد برای بازی‌های اینترنتی، ۳۰ درصد به‌منظور بررسی کردن پست الکترونیکی و ۲۵ درصد نیز به دلیل جست‌وجو، در شبکه جهانی، حضور دارند»

فضای مجازی نسل جدیدی از فضای روابط اجتماعی است با اینکه عمر خیلی زیادی ندارد، توانسته است به خوبی در زندگی بشر جا باز کند. اکنون مردم بسیاری از دنیای واقعی و از گروه‌های اجتماعی متفاوت در کنار هم قرار گرفته و از این طریق با هم ارتباط برقرار کرده‌اند. و این‌ها به مدد اینترنت میسر شده است. پست الکترونیک، پیام‌های کوتاه، گپ‌سرها (چت روم‌ها)، پایگاه‌های وب، بازی‌ها، کانال‌ها و گروه‌ها روش‌هایی برای گسترش و حفظ روابط اجتماعی شده‌اند. روزانه میلیاردها نفر در سراسر دنیا از اینترنت استفاده می‌کنند که از آن جمله برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران است. با وجود این، این سؤال هم مطرح است که تأثیرات اجتماعی زبان‌بار فضای مجازی چیست و چگونه می‌توان از این تأثیرات پیشگیری کرد؟



می‌تواند آسیب‌های زیادی را به همراه داشته باشد. مثلاً ورود اینترنت در حوزه خانواده موجب تغییر نظام ارزشی در خانواده‌ها می‌شود. در یک مطالعه تجربی نشان داده شد که استفاده جوانان از اینترنت موجب کاهش ارزش‌های خانواده شده است.

شکاف نسل‌ها

اینترنت شکاف میان نسل‌ها را بیشتر کرده است و اکنون شکاف میان نسل دوم و سوم علاقه‌مند به اینترنت نیز آشکار شده، به گونه‌ای که هیچ‌یک زبان دیگری را نمی‌فهمند. امروزه با ورود وسایل و فناوری‌های جدید به عرصه خانواده‌ها شاهد این هستیم که والدین و فرزندان ساعت‌های متمادی در کنار یکدیگر می‌نشینند، بدون آنکه حرفی برای گفتن داشته باشند. ما دیگر کمتر نشانه‌هایی از آن نوع خانواده‌هایی را داریم که والدین و فرزندان دور هم نشسته و درباره موضوعات مختلف خانوادگی و کاری با هم گفت‌وگو کرده و نظرات همدیگر را راجع به موضوعات مختلف جویا شوند. در شرایط فعلی روابط موجود میان والدین و فرزندان به سردی گراییده و دو نسل به دلیل داشتن تفاوت‌های اجتماعی و تجربه‌های زیسته مختلف زندگی را از دیدگاه خود می‌نگرند و مطابق با بینش خود آن را تفسیر می‌کنند. نسل دیروز (والدین) احساس دانایی و باتجربگی می‌کند و نسل امروز (فرزندان) که خواهان تطابق با پیشرفت‌های روز است، در برابر آن‌ها واکنش نشان می‌دهد و چون از پس منطق و نصیحت‌های ریشه‌دار و سرشار از تجربه آن‌ها بر نمی‌آید به لجبازی روی می‌آورد.

انزوای اجتماعی

امروزه اینترنت در زندگی اجتماعی، جای دوستان و نزدیکان را گرفته و در حقیقت جایگزین روابط دوستانه و فامیلی شده است. افرادی که ساعت‌ها وقت خود را در سایت‌های اینترنتی می‌گذرانند بسیاری از ارزش‌های اجتماعی را زیر پا می‌نهند، چرا که فرد دیگر فعالیت‌های اجتماعی خود را کنار گذاشته و به فعالیت‌های فردی روی می‌آورد. «نتایج پژوهش شاندرز نشان داد که استفاده زیاد از اینترنت با پیوند ضعیف اجتماعی مرتبط است. برعکس کاربرانی که از اینترنت کمتر استفاده می‌کنند، به‌طور قابل ملاحظه‌ای با والدین و دوستانشان ارتباط بیشتری دارند».

اینترنت شکاف میان نسل‌ها را بیشتر کرده است

بحران هویت و اختلال در شکل‌گیری شخصیت

در فضای رایانه‌ای (سایبری) بیش از آنکه هویت ظاهری فردی ظاهر شود، درون مایه‌های افراد بروز می‌کند، زیرا هر کس در صدد بیان اندیشه‌ها و علاقه‌مندی‌های خویش است. مطرح نشدن هویت شخصی و مشخصات فردی در اینترنت موجب تقویت شخصیت‌های چندگانه و رشد و استحکام آن می‌گردد. جوانان در این محیط از آسیب‌پذیری بیشتری برخوردارند و به‌ویژه در دورانی که هویت آنان دارد شکل می‌گیرد، این خطر پررنگ‌تر می‌شود.

تعارض ارزش‌ها

تغییرات فناورانه (تکنولوژیکی)، ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی را تحت تأثیر خود قرار داده است. یکی از چالش‌های فرا روی فرهنگ‌ها برخورد با این پدیده است. چون اساساً ورود اینترنت همراه با ارزش‌های غربی، چالش‌های جدیدی را در کشورهای دیگر به‌وجود آورده است. برای ما، از آنجایی که برخی از عناصر موجود در این پدیده مغایر با فرهنگ خودی (ارزش‌های اسلامی - ایرانی) است، پس می‌توان گفت اینترنت

* منابع

۱. ابری، انسیه، (۱۳۸۷). فضای مجازی عرصه ظهور خلاقیت، اولین کنفرانس ملی خلاقیت‌شناسی مهندسی و مدیریت نوآوری ایران.
۲. اکبری، ابوالقاسم، اکبری، مینا. (۱۳۹۰). آسیب‌شناسی اجتماعی، تهران: انتشارات رشد و توسعه.

ورزش، عرصه‌ای ایمن برای خطرپذیری



علی اکبر جهان دیده

سرگروه درس تربیت بدنی استان خراسان رضوی

سرکوب استعدادهای خدادادی فرزندان شان می‌شوند و سبب می‌شوند که این امر همواره به سان تابلویی مخدوش در برابر دیدگان آنان خودنمایی کند. اما ورزش عرصه‌ای است که از این جهت آسیب‌های بسیار کمتری دارد.

از این‌روست که می‌گوییم نگرش و برخورد مثبت به فعالیت و آمادگی بدنی بایستی در سال‌های اولیه زندگی کودکان وجود داشته باشد، به گونه‌ای که با ارتقای سطح آمادگی بدنی فرزندان خود بتوانیم به پرورش نسلی کمک کنیم که بتوانند از فواید فعالیت و تمرین‌های بدنی منظم سود ببرند و آینده سالمی را برای خود رقم بزنند. تشویق دانش‌آموزان به ورزش در دوران تحصیل می‌تواند عادات‌های مناسبی در آن‌ها ایجاد و سلامتی جسمی و حتی روحی آنان در طول زندگی تضمین کند. تجربه سالم و موفق ورزشی کودکان، بستگی به توانایی والدین در ایجاد اعتمادبه‌نفس فرزندان دارد. لذا، با انتخاب محیط ورزشی سالم و مربیان متعهد، مجرب و با اخلاق، می‌توانیم فرزندانمان را به سرمنزل مقصود

هدف از این نوشتار بیان این نکته است که ورزشکار بودن یکی از بهترین راه‌ها برای کودکان جهت خطرکردن و سروکار داشتن با شکست است؛ چرا که در آن عواقب شکست‌ها دائمی نیست و نابودی هم در پی ندارد.

با رسیدن به روزهای پایانی سال تحصیلی، دانش‌آموزان و خانواده‌ها با دغدغه‌ای مشترک مواجه می‌شوند، و آن چگونگی گذراندن اوقات فراغت تابستانی فرزندان است. در این مسیر مهم‌ترین راهی که والدین در آن گام می‌گذارند میدان دادن به استعدادهای فراوانشان است، به همین منظور بسیاری ورزش را، به‌ویژه برای پسران مهم‌ترین اولویت خود می‌دانند، اگرچه باید و نبایدهای فراوانی روبه‌رو هستند. والدین باید توجه داشته باشند که آن‌ها بخش مهمی از زندگی فرزندان خود را تشکیل می‌دهند و همواره به‌عنوان الگویی برای آنان محسوب می‌شوند؛ یعنی می‌توانند هم اثر مثبت و هم اثر منفی بر فرزندان خود داشته باشند. چه بسا خانواده‌هایی که ناخواسته، موجب

رسانده و تجربه‌ای خوب و عالی برای آن‌ها رقم بزنیم.

وزارت آموزش و پرورش در تابستان هر سال برای اوقات فراغت دانش‌آموزان برنامه‌های متنوعی را در نظر می‌گیرد که از آن جمله فعال‌سازی **کانون‌های ورزشی** است که هم درون‌مدرسه‌ای و هم برون‌مدرسه‌ای هستند. کانون ورزشی (داخل مدارس، مجتمع‌های آموزشی - ورزشی، استخرها، چمن‌های مصنوعی و مجموعه‌های ورزشی آموزش و پرورش) به مجموعه‌ای سازمان‌یافته متشکل از تعدادی دانش‌آموز گفته می‌شود که به فراگیری و پیشرفت مهارت‌های ورزشی و سایر جنبه‌های سلامت‌محور تربیت‌بدنی علاقه‌نشان می‌دهند و تحت نظر کارکنان فنی و اجرایی واجد شرایط فعالیت می‌کنند. کانون‌های ورزشی در امتداد فعالیت‌های پرورشی و تربیتی مدرسه، جایگاه‌های مطمئنی برای کسب توانایی‌های جسمی، روحی و مهارتی دانش‌آموزان و پستوانه مستحکمی برای ورزش ملی و مسیر ترقی سالمی برای سوق دادن کودکان و نوجوانان به سوی تکامل اخلاقی و ورزشی می‌باشند. این کانون‌ها که در طول سال هم فعالیت دارند در تابستان‌ها پررنگ‌تر می‌شوند و کلاس‌های آن‌ها افزایش می‌یابد. از لحاظ کیفیت، کانون‌های ورزشی به سطح مبتدی، نیمه‌پیشرفته و پیشرفته تقسیم می‌شود. معمول است که پس از حضور دانش‌آموزان در کانون‌های ورزشی درون‌مدرسه‌ای (ورزشکاران مبتدی در فضای مدرسه) و کسب توانایی‌های لازم، مربی کانون موظف است دانش‌آموزان برتر را به کانون‌های ورزشی برون‌مدرسه‌ای (نیمه‌پیشرفته در مجتمع‌های ورزشی) معرفی نماید. بهترین دانش‌آموزان کانون‌های برون‌مدرسه‌ای هم توسط مربی به کانون‌های ورزشی ویژه (پیشرفته) که به صورت مشترک توسط هیئت‌های ورزشی اداره ورزش و جوانان و تربیت‌بدنی آموزش و پرورش تشکیل می‌شود گسیل خواهند شد.

ما در حوزه ورزش پرچمدار ورزش تربیتی هستیم؛ یعنی حرف اول ما اخلاق است. به علاوه، اولویت آموزش و پرورش برای کانون‌های ورزشی، انتخاب مربیان از میان معلمان تربیت‌بدنی آموزش و پرورش است که آن‌ها هم باید مورد تأیید کارشناس منطقه قرار گیرند. همچنین، از شرایط به کارگیری مربیان (شامل نیروهای رسمی و بازنشسته آموزش و پرورش) کانون‌های ورزشی دارا بودن حداقل کارت مربیگری درجه ۳ معتبر در رشته مربوطه برای کانون‌های ورزشی درون‌مدرسه‌ای، و حداقل کارت مربیگری درجه ۳ معتبر با ۵ سال سابقه یا کارت مربیگری درجه ۲ در رشته مربوطه برای مربیان (نیروهای رسمی و بازنشسته) کانون‌های ورزشی برون‌مدرسه‌ای است.

همچنین، محورهای فعالیت کانون‌های ورزشی در دو زمینه است: ۱. کانون آموزش رشته‌های مختلف ورزشی از جمله فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال و... ۲. کانون‌های تخصصی، شامل کانون‌های شناسایی استعدادها و ورزشی دانش‌آموزان (آزمون‌های پیکرسنجی و آمادگی جسمانی) و کانون‌های شناسایی ناهنجاری‌های اسکلتی (راست‌قامتی).

در کانون‌های شناسایی استعدادها و ورزشی، دانش‌آموزان

سنین پایه آموزش‌های لازم را زیر نظر مربیان اداره کل آموزش و پرورش فرا می‌گیرند که در کنار آن از میان دانش‌آموزان توانمند در رشته‌های ورزشی استعدادیابی می‌شود و هر کدام به هیئت ورزشی مربوط معرفی می‌شوند. کانون‌های شناسایی ناهنجاری‌های قامتی و اسکلتی ویژه مراجعه دانش‌آموزانی است که به تشخیص معلم تربیت‌بدنی دارای ناهنجاری‌هایی همچون سر به جلو، گردن کج، شانه افتاده و نامتقارن، پشت گرد، کمر صاف، پشت کج، زانوی پرانتری و کف پای صاف هستند. هدف از این کار بررسی و تشخیص ناهنجاری مربوط به استخوان‌بندی (اسکلتی) دانش‌آموزان در سنین پایه و انجام اقدامات مشاوره‌ای لازم است تا ساختارهای قامتی که به واسطه شیوع ناهنجاری‌های استخوان‌بندی (اسکلتی) عضلانی ناشی از سبک زندگی و عادات رفتاری غلط ایجاد شده‌اند اصلاح گردند.

جمع‌بندی

اگر می‌خواهید ورزشی مناسب برای فرزندتان انتخاب کنید، نکات زیادی وجود دارد که باید راجع به آن بدانید که از آن جمله است ورزش مناسب، مکان مناسب و مطمئن و نیز استعداد ورزشی کودکان خود.

اکنون برای انتخاب ورزش مناسب کودکان این سؤال‌ها را با توجه به روحیات فرزندتان از خود پرسید:

آیا فرزند من ورزشی را بیش‌تر از ورزش‌های دیگر دوست دارد؟
آیا در مکان ورزشی که فرزندم مشغول به فعالیت است، احساس امنیت می‌کند؟

کودک من چه ویژگی جسمانی‌ای دارد که مناسب ورزش خاص باشد؟ (مثلاً آیا قدش بلند و مناسب رشته ورزشی بسکتبال است) فرزندم چند ساله است و با توجه به سنش در کدام رشته ورزشی می‌تواند فعالیت نماید؟

شخصیت فرزندم چگونه است؟

آیا برای گذراندن زمان با فرزندم خودم و ورزش کردن با او می‌توانم وقت بگذارم؟

کودک من هنگام ورزش کردن خوش می‌گذراند و شاد است؟ این‌ها سؤال‌هایی است که باید از خودتان پرسید و با توجه به جواب آن‌ها ورزش مناسبی را برای کودک خود انتخاب کنید. اگر انتخابی درست داشته باشید، ممکن است فرزندتان در آینده، آن ورزش را به‌طور حرفه‌ای ادامه دهد و حتی به یک قهرمان ملی تبدیل شود. این انتخاب می‌تواند سرنوشت او را رقم بزند پس در انتخاب ورزش مناسب کودکان دقت کنید و تمامی جوانب را در نظر بگیرید. احتمالاً پاسخ شما به برخی از سؤال‌ها این خواهد بود که در این زمینه دانش و اطلاعات کافی را ندارید. بهتر است در این زمینه از مربیان و معلمان تربیت‌بدنی و کانون‌های ورزشی آموزش و پرورش راهنمایی بگیرید.

در انتخاب ورزش مناسب کودکان دقت کنید و تمامی جوانب را در نظر بگیرید

ورزش در فصل گرم



نقش والدین در سوق دادن دانش‌آموزان به ورزش در تابستان

سپیده حاتمی

آموزگار

ولی این موضوع دلیلی بر موفق‌شدن کودک و نوجوان در فعالیتهای حرفه‌ای کوتاه‌مدت و درازمدت نیست. مطالعات متعدد نشان داده است که پرداختن زودهنگام به فعالیتهای حرفه‌ای باعث عدم موفقیت کودک در تداوم فعالیت ورزشی می‌باشد. این عدم موفقیت به علت آسیب‌های زودهنگام، عدم تحمل فشارهای روانی (استرس‌های) ناشی از فعالیت ورزشی و مسابقات و در مجموع کوتاه‌شدن عمر ورزشی فرد به علت خروج اجباری (ناشی از آسیب) و یا خروج اختیاری (ناشی از عدم تمایل کودک و نوجوان برای ادامه فعالیت ورزشی و یا عدم کسب موفقیت‌های مورد انتظار در میادین ورزشی) می‌شود. لذا پرداختن حرفه‌ای به ورزش در کودکان و نوجوانان تا سن ۱۴ سالگی توصیه نمی‌شود. زودترین سن برای شروع ورزش سن ۷-۶ سالگی است و قبل از آن باید فعالیتهای جسمانی کودک جنبه بازی داشته باشد و القاکننده مفهوم ورزش نباشد. پس از سن، فعالیت ورزشی نباید به یک رشته خاص محدود شود و باید دارای تنوع مناسب بوده و کلیه فعالیتهای ورزشی مناسب برای سن و خصوصاً ورزش‌های پایه را شامل شود. در سال‌های اول شروع ورزش، فعالیت تخصصی باید تنها ۴۰-۳۰ درصد کل زمان فعالیت ورزشی

اگر می‌خواهیم جامعه سالمی داشته باشیم یکی از راه‌های آن سوق دادن دانش‌آموزان به ورزش است؛ چون ورزش یکی از عوامل جلوگیری از آسیب‌های اجتماعی است. پرکردن اوقات فراغت دانش‌آموزان در تابستان معمولاً یکی از معضلات جدی برای والدین آن‌هاست.

برنامه ورزشی باید با در نظر گرفتن استعدادها و نیاز تربیتی فرزندان انتخاب شود تا تأثیر تربیتی در پی داشته باشد. در آموزش و پرورش نیز نخستین هدف، رشد ابعاد گوناگون شخصیت فرد از جنبه‌های مختلف است.

با توجه به روند رو به رشد ورزش در جامعه و همچنین تشویق به ورزش به عنوان یک زمینه بسیار مناسب برای رشد و تکامل اجتماعی کودک و نوجوان، سن شروع ورزش و نوع ورزش یکی از سؤالات مکرر خانواده‌ها از پزشکان است. از دیدگاه سلامت هدف از ورزش باید ارتقای سلامت عمومی جامعه باشد.

توجه به «سن مناسب شروع ورزش» در مورد هر ورزشی ضروری است. با توجه به توانایی کودکان و نوجوانان به فراگیری سریع فنون و تکنیک‌های ورزشی آموزش داده شده، امکان به‌دست آوردن عملکرد ورزشی کودک در حد فعالیتهای حرفه‌ای بسیار بیشتر و سریع‌تر از بزرگ‌سالان است



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی ابتدایی

به صورت ماهنامه و ۹ شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

رشد کودک برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوآموز برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

رشد دانش‌آموز برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم، پنجم و ششم دوره آموزش ابتدایی

مجله‌های دانش‌آموزی متوسطه

به صورت ماهنامه و هشت شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد پایه برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

مجله‌های عمومی بزرگسال

به صورت ماهنامه یا فصلنامه در یک سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

♦ رشد آموزش ابتدایی ♦ رشد فناوری آموزشی ♦ رشد مدرسه فردا

♦ رشد معلم ♦ رشد آموزش مشاور مدرسه ♦ رشد مدیریت مدرسه ♦ رشد پرهان متوسطه دوم

مجله‌های تخصصی بزرگسال

به صورت فصلنامه و سه شماره در سال تحصیلی منتشر می‌شوند:

♦ رشد آموزش قرآن و معارف اسلامی ♦ رشد آموزش پیش‌دبستانی ♦ رشد آموزش تاریخ

♦ رشد آموزش سلامت و تربیت بدنی ♦ رشد آموزش جغرافیا ♦ رشد آموزش ریاضی

♦ رشد آموزش زبان و ادب فارسی ♦ رشد آموزش زبان‌های خارجی

♦ رشد آموزش زیست‌شناسی ♦ رشد آموزش شیمی ♦ رشد آموزش علوم اجتماعی

♦ رشد آموزش فنی و حرفه‌ای و کاردانش ♦ رشد آموزش فیزیک ♦ رشد آموزش هنر

♦ رشد آموزش خانواده ♦ رشد علوم زمین

مجله‌های عمومی و تخصصی رشد برای معلمان، دانشجو-معلمان، و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند.

♦ نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۷۰.

♦ تلفن و نمابر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir

را تشکیل دهد و به تدریج این میزان افزایش یابد. به گونه‌ای که در سنین ۱۵-۱۴ سالگی ۵۰ درصد فعالیت ورزش برای فعالیت تخصصی در نظر گرفته می‌شود. از دیگر نکات مهم در زمینه ورزش کودکان و نوجوانان شرکت کودک در ورزش‌های گروهی و در گروه متناسب با کودک از لحاظ سن، جنس و جثه بدنی به صورت توأم است. همچنین تعیین نقش ورزشی توسط مربی متناسب با توانایی‌های کودک و به بازی گرفتن وی توسط سایر هم‌تیمی‌ها نقش مهمی در فعالیت‌های ورزشی دارد. از لحاظ نوع ورزش‌های توصیه‌شده برای سنین مختلف، ورزش‌ها را می‌توان به سه دسته، ورزش‌های بدون برخورد، ورزش‌های با برخورد کم و ورزش‌های بسیار پربرخورد تقسیم کرد. تقسیم‌بندی دیگر بر حسب میزان فشار وارد بر بدن در حین ورزش است. به طور کلی برای سنین ۱۰-۶ سال ورزش‌های بدون برخورد که عموماً ورزش‌های پایه محسوب می‌شوند مانند پیاده‌روی، دوی کوتاه، چم‌ورزی (ژیمناستیک)، شنا، تنیس و تنیس روی میز توصیه می‌شود. در سنین ۱۴-۱۲ سالگی ورزش‌های کم‌برخورد مانند والیبال، بدمینتون، بسکتبال، فوتبال و دوچرخه‌سواری توصیه می‌شود و نهایتاً ورزش‌های بسیار پربرخورد و یا ورزش‌هایی که فشار وارده بر بدن بیش از حد متعارف می‌باشد مانند وزنه‌برداری، کشتی، فوتبال آمریکایی، هاکی و مشت‌زنی (بوکس)، برای سنین بعد از بلوغ و ۱۵ سالگی توصیه می‌شود. بنابراین اگر والدین به شرایط جسمی و روحی- روانی کودک خود توجه کنند و انتظارات منطقی و واقع‌بینانه از ورزش کودکان داشته باشند می‌توانند موارد فوق را مورد توجه قرار دهند. ولی اگر بخواهند بدون توجه به علایق کودک یا صرفاً براساس پسند اجتماعی فرزندان خود را به ورزش سوق دهند و ورزش را به آنان تحمیل کنند، در نهایت کودک شکست می‌خورد و از ورزش گریزان می‌شود، و حتی ممکن است دچار صدمات جسمی حاد شود.

اگر والدین فضا و موقعیت فعالیت‌های بدنی را از سن کم برای کودک فراهم آورند می‌تواند سوق‌دهنده دیگری برای ورزش کودکان باشد.

فعالیت‌های روزمره که هماهنگی عصب و عضله را از سن پایین تقویت می‌کند، مانند پرتاب کردن و گرفتن، پاروک (اسکوتر) سواری، پریدن، دویدن و بازی کردن و ... می‌تواند بچه‌ها را تشویق کنند که ورزش را دوست داشته باشند. همچنین والدین باید کودک خود را آزاد بگذارند که بدود و زمین بخورد. امرونی‌ی بیش از حد یکی از عوامل بازدارنده کودکان در ورزش است.

* منابع

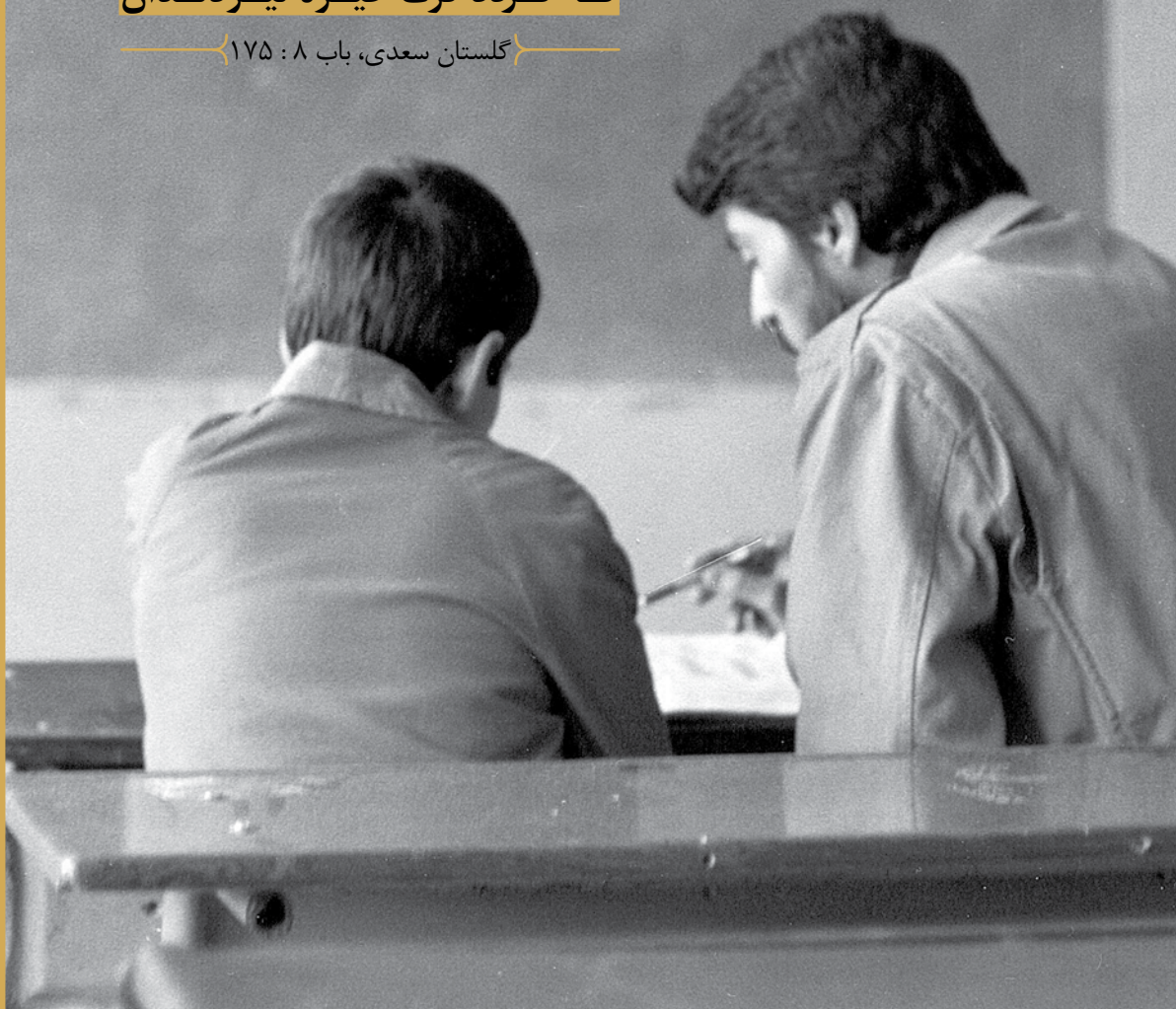
۱. ورزش کودکان، چگونه کودکان را به ورزش علاقه‌مند کنیم، مجله

ورزشی فیتامین، ۲۰۲۰.

۲. حلب‌چی، فریژن؛ رئیس کرمی، سیدرضا (۱۳۸۵). معاینات پیش از ورزش در کودکان و نوجوانان. مجله بیماری‌های کودکان ایران.

درشتی و نرمی به هم در به است
چو فاصد که جراح و مرهم نه است
درشتی نگیرد خردمند پیش
نه سستی، که ناقص کند قدر خویش
نه مر خویشتن را افزونی نهد
نه یک باره تن در مذلت دهد
شبانای با پدر گفت ای خردمند
مرا تعلیم ده پیرانه یک پند
بگفتا نیک مردی کن، نه چندان
که گردد گرگ خیره تیزدندان

گلستان سعدی، باب ۸: ۱۷۵





در زندگی حسین بن علی (علیه السلام)
یک نقطه برجسته، مثل قله‌ای که همه
دامنه‌ها را تحت الشعاع خود قرار می‌دهد،
وجود دارد و آن **عاشورا** است.

مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) ۱۳۷۱/۱۱/۰۶