

خانواده

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای خانواده‌ها با نگاهی ویژه به برنامه درسی مدارس



وزارت آموزش پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
مقرانگن راست و فناوری آموزشی



هنر فرزندپروری

چرا کودکان دچار
حادثه می‌شوند؟
شناسایی و تشخیص
اختلالات یادگیری خاص

آموزش بردباری و
مدارای اجتماعی
رهیار تحصیلی کیست؟

حضرت امام محمد باقر^(ع) می فرمایند:

يُحْفَظُ الْأَطْفَالُ بِصَلَاةِ آبَائِهِمْ

کودکان در سایه صلاحیت و شایستگی والدینشان
(از انحراف) مصون می مانند.

بحار الانوار جلد ۱۵، صفحه ۱۷۵





اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُم



دفتر آموزش پژوهش
سازمان پژوهش برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

مدیر مسئول:

محمد صالح مژدنی

سر دبیر:

غلامرضا حمیدزاده

هیئت تحریریه:

دکتر پروین کدیور/ دکتر اعظم ملایی‌نژاد

دکتر شهلا باقری نیاب/ 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 سیامک‌نژاد

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 پوشش رمزینه، در کنار

مطالب، از محتواهای

بیشتری استفاده کنید.



با پوشش این رمزینه ما را از نظرات

ارزشمند خود بهره‌مند کنید.

دوره چهارم / شماره ۲
زمستان ۱۴۰۱ / ۴۸ صفحه

۱۵

رشد آموزش

www.roshdmag.ir

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

یادداشت سردبیر

هنر فرزندپروری / غلامرضا حمیدزاده ۲

مهارت‌های تربیت اجتماعی

هوش هیجانی / مهدی اسماعیلی ۴

آموزش بردباری و مدارای اجتماعی / دکتر فریبا سیدان ۸

سواد مهارت‌های ارتباطی (قسمت ۲) / دکتر مریم سلیمی ۲۲

تربیت اجتماعی فرزندان / دکتر کیومرث جهانگردی ۳۶

مهارت تربیت اقتصادی

آموزش کار آفرینی و تربیت اقتصادی / دکتر رضا عبدالمی ۶

مهارت تربیت روان‌شناسی

مهارت‌های مهار خشم / یدالله توکلی ۱۰

رسالت پدران در تأمین حقوق عاطفی همسر و فرزندان / دکتر غلامعلی افروز ۴۲

مهارت سلامت و بهداشت

روش صحیح نشستن / دکتر اعظم گودرزی ۱۲

چرا کودکان دچار حادثه می‌شوند؟ / سید محمد حسین نوابیان قمصری ۱۹

برنامه درسی

خانواده، زبان و کودک (۱) / دکتر فریدون اکبری شلدره ۱۶

پیشگیری از افت تحصیلی / حسن زیار ۲۶

شناسایی و تشخیص اختلالات یادگیری خاص / دکتر مرگانه فرهید ۲۸

تأملی بر هدایت تحصیلی / دکتر عظیم محبی ۴۵

مهارت‌های روان‌شناختی

چگونه احساسات فرزندان خود را درک و مدیریت کنیم؟ / الهام کریمی ۳۲

رهیار تحصیلی کیست؟ / دکتر حسین گایینی ۳۴

مشکل مهیا / دکتر نصیره مقدم‌فر ۴۰

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 به 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 پی‌دی اف ارسال کنید.
- در انتهای مقاله‌ها شماره تماس و نشانی پستی و نشانی رایانامه (E-mail) خود را حتماً 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.



هنر فرزند پروری

✦ غلامرضا حمیدزاده

۲ «گفتار» و «کردار» دو کنش مکملِ مربی برای تربیتِ متری، اعم از کودک یا دانش آموز، است؛ یعنی ضمن گفت‌وگو و صحبت با متری بکوشیم رفتار و کردارمان هم بازتاب گفت‌وگو باشد؛ به عبارت دیگر، باید نسبت به مقصود و هدفی که داریم، رفتار متناسب نیز نشان دهیم.

۳ اولویت زندگی همه پدر و مادرها تربیت فرزند است؛ لذا باید در زندگی فرزند خود حضور فعال و همیشگی داشته باشند.

۴ گفته‌ها و رفتارهای تربیتی باید با سن و رشد جسمی و ذهنی فرزند متناسب و همگام باشد.

۵ باید قوانین و قواعد روشن، منطقی و شفاف بر جمع خانوادگی حاکم باشد تا همه اعضای خانواده این قواعد و اصول را کاملاً بدانند و هر زمان براساس آن‌ها واکنش‌ها و پاسخ‌های مناسبی بروز دهند؛ خود والدین هم در اجرای این قوانین پیش قدم و ثابت قدم باشند. البته این قواعد و قوانین باید استقلال لازم برای فرزندان و اعضای خانواده را در حد مناسب و منطقی خدشه‌دار نکنند.

والدین در مجموع وظیفه‌شناسایی تمام ابعاد وجودی فرزند خود و استعدادهای او را دارند تا بتوانند ضمن پرورش استعدادهای فرزندشان، نقطه ضعفهای جسمانی، ژنی (ژنتیک) و ... را که در او وجود دارد یا طی حوادث ایجاد می‌شود، اصلاح کنند تا فرزندشان انسانی سالم و کامل برای جامعه بار آید. در نشریه رشد آموزش خانواده می‌کوشیم با ارائه مقالات متنوع، شرایط شناخت فرزندان را برای شما بیشتر فراهم کنیم.

هنر در لغت به معانی علم، معرفت، دانش، فضل، فضیلت، کمال، کیاست، فراست و زیرکی آمده است. واژه «فرزندپروری» هم به فرایند تقویت و حمایت از پیشرفت جسمانی، عاطفی، اجتماعی و فکری فرزند از نوزادی تا بزرگسالی و در یک کلمه «پرورش» گفته می‌شود. پرورش هم خود ناظر به جنبه‌های رشد و نمو و تربیت کودک منهای رابطه ژنی (ژنتیکی) با پدر و مادر است.

با این مقدمه و با توجه به عنوان بالا (هنر فرزندپروری) می‌توان گفت که تربیت فرزند از همان کودکی نیاز به علم، دانش، معرفت، مدیریت و زیرکی دارد. در واقع برای تربیت یک انسان سالم از نظر جسمی و روحی داشتن این توانمندی‌ها ضروری است. بنابراین والدین نیز باید با توجه به تخصصی بودن تربیت حداقل چارچوب‌های دانشی پرورش یا تربیت را بدانند؛ یعنی اگر چه هر یک از ما والدین نمی‌توانیم متخصص در موضوعات تعلیم و تربیتی بشویم اما باید چارچوب‌های اولیه و کلی نحوه برخورد با فرزندمان را یاد بگیریم و آموزش ببینیم. ما باید بدانیم که فرزندان ما، دست کم از دوره کودکی تا نوجوانی، از آنچه ما انجام می‌دهیم یاد می‌گیرند و الگوبرداری می‌کنند. به همین دلیل ما نباید در رفتار با دیگران در حضور کودک، یا حتی رفتار با خود کودک، به صورت ناگهانی و بدون فکر عکس‌العمل لحظه‌ای نشان دهیم. بلکه باید در این موارد به نحوی منطبق علمی و عقلی داشته باشیم، یعنی تمام رفتارهای ما، حتی رفتارهای جزئی ما، به ویژه فرزندانمان، باید حساب شده، دقیق و با برنامه‌روشمند و منطبق با یک روال قابل دفاع و توجیه عقلی باشد. بر این اساس باید این نکات را در تربیت مدنظر داشته باشیم:

۱ همواره هدف رفتار خود با فرزندانمان و نیز نتیجه آن را مدنظر قرار دهیم و قبل از هر اقدامی به آن فکر کنیم.



هوش هیجانی

جایگاه و ارزش
هوش بهر

مهدی اسماعیلی
کارشناسی ارشد مشاوره



بی‌ارزش تلقی شود!

واقعیت و کارکرد هوش بهر چیست؟

آیا برای کسب موفقیت و رضایت شغلی، زیستی، احساسی و عاطفی، داشتن هوش و نشستن بر کرسی‌های ارزشمند دانشگاهی و تحصیلات عالی کافی نیست؟!

در یک پژوهش ۹۵ دانشجوی دانشگاه هاروارد را (در دهه ۱۹۴۰، یعنی دورانی که دانشجویان دانشگاه‌های شرق آمریکا را افرادی با هوش بهرهای متنوع‌تر از امروز تشکیل می‌دادند) تا سنین میان‌سالی مورد مشاهده و بررسی قرار دادند. در پایان دریافتند افرادی که بالاترین نمره‌های تحصیلی را داشتند، از نظر میزان حقوق دریافتی، بهره‌وری و موفقیت شغلی از هم‌دوره‌ای‌های ضعیف‌تر خود موفق‌تر نبودند؛ و حتی از نظر میزان رضایت از زندگی شخصی یا رضایت از روابط دوستانه و خانوادگی نیز وضعیتی بهتر نداشتند!

دانیل گلمن معتقد است، وجود «هوش هیجانی» بالا می‌تواند تبیین کند که چرا افراد با بهره هوشی متوسط، ممکن

این انتظار بجایی است که افراد باهوش و دارای تحصیلات دانشگاهی از رضایت شغلی و خانوادگی بیشتری برخوردار باشند؛

و همین‌طور از موقعیت شغلی بالاتر و دریافت حقوق و مزایای بهتر نسبت به هم‌دوره‌ای‌های تحصیلی خود که از هوش کمتر و یا تحصیلات کمتری بهره‌مند بوده‌اند.

اما واقعیت‌های موجود در سطح جامعه گاهی این انتظار را برآورده نمی‌کنند. در واقع بسیاری از افرادی که با وجود داشتن هوش بالا که بستر پذیرش و کسب تحصیلات عالی دانشگاهی است، فاقد رضایتمندی شغلی و اقتصادی، رفاه زندگی، خوشحالی و خوشبختی خانوادگی نسبت به همسالانی با هوش بهر کمتر و تحصیلات پایین‌تر از خود هستند!

این واقعیت ممکن است موجب شود تا ارزش بهره هوشی (IQ) به‌عنوان معیاری برای سنجش سرعت و میزان یادگیری و به تبع آن تحصیلات عالی توسط کودکان و نوجوانان مورد تردید قرار گیرد و اساساً هوش و تحصیل در نگاه آنان

است موفق‌تر از کسانی باشند که نمره‌های بهره‌ی هوشی بالاتری دارند.

هوش هیجانی نوعی توانایی در فرد است که موجب درک احساسات خود و دیگران و مدیریت هیجانات او در روابط مختلف و تشخیص و تفکیک پیامدهای مثبت و منفی این روابط در موقعیت‌های تحصیلی، شغلی، احساسی و عاطفی و میزان رضایت شغلی و زندگی می‌شود.

اگر هوش هیجانی را عامل مؤثر در بروز هیجانات و خلق‌وخوی فرد در روابط شخصی و سازمانی وی بدانیم، باید بگوییم که این هوش تاریخی به قدمت چند هزار سال (حداقل تمدن‌های ایران و یونان و روایت‌هایی که از تأثیر احساس و هیجان در تصمیم‌گیری‌های منطقی و مهم تاریخ داشته است) دارد.

اما امروزه، با ورود انسان به عصر ارتباطات و اطلاعات و درک تأثیر شگرف خلق‌وخو و هیجانات در تصمیم‌گیری‌های مهم منطقی و راهبردی، موضوع هوش هیجانی از مباحث پرطرفدار و مورد توجه در حوزه‌های رشد فردی و سازمانی قرار گرفته است. بنابراین، پرداختن به موضوع هوش هیجانی به معنای بازنگری، بازپیرایی و دادن سر و وضع تازه به مهارتی است که تاریخی به قدمت زیست اجتماعی بشر دارد.

منشأ موضوع

باید دانست، توجه خاص، تمرکز و بازنگری در موضوع هوش هیجانی با پتر سالووی (Peter Salovey) و جان مایر (John D. Mayer) در سال ۱۹۹۰ آغاز شد و در ادامه توسط کسانی مانند دانیل گلمن و بار-آن توسعه یافت، به‌طوری که امروزه، پس از گذشت سه دهه، موضوعاتی مانند کاربرد هوش هیجانی در مدیریت و رهبری سازمانی، از جمله مباحث شناخته‌شده و جاافتاده در بسیاری از دوره‌های ام‌بی‌ای و مدیریت کسب‌وکار محسوب می‌شود.

شاید کمتر کلیدواژه علمی در حوزه علوم انسانی و رفتاری و سازمانی همچون هوش هیجانی را بتوان یافت که طی سه دهه گذشته از یک سو موجب خلق و بازتولید مفاهیم ارزشمند علمی و نظریه‌های عمیق شناختی شده باشد و از سوی دیگر موج گسترده‌ای از ادعاها و باورهای غیرعلمی، عوام‌فریبانه و ساده‌انگاری را در این حوزه به بار آورده و ترویج داده باشد. این خود نشانه اهمیت و ضرورت موضوع هوش هیجانی و نیاز جامعه به محتوای علمی پژوهشی آن و مبتنی بر تحقیقات و مقالات معتبر دانشگاهی در این حوزه است.

هوش احساسی و هیجانی در همه افراد اما در نسبت‌های متفاوت، با توجه به سنخ (تیپ) شخصیتی خلقی در نوزاد و کودک، وجود دارد. از همین روست که همه افراد به احساسات خویش و دیگران واکنش هیجانی نشان می‌دهند؛ مثل خندیدن پس از ارتباط چشمی با مادر، یا بغض کردن و گریستن در

مواجهه با غیبت مادر و یا ترس از صدای بلند! والدینی که به احساس و هیجان نوزاد خود توجه دارند و به او واکنش مناسب نشان می‌دهند، بستر تقویت هوش هیجانی کودک خود را فراهم می‌کنند. در ضمن والدینی موفق به درک احساس و هیجان کودک خویش خواهند بود که درک درستی از احساس و هیجانات خود داشته باشند. پس مقدمه بیداری و تقویت هوش هیجانی در کودک، درک و پذیرش احساس خویش و ابراز هیجان مناسب از طرف والدین است.

برخلاف تصور والدین و مربیان، کودک آنچه را می‌شنود نمی‌آموزد و تکرار نمی‌کند! بلکه آنچه را در دیگران می‌بیند و مشاهده می‌کند، می‌آموزد و تکرار می‌کند؛ یعنی بیشترین یادگیری در فرصت مشاهده و دیدن برای فراگیر پیش خواهد آمد.

از این رو نقش والدین به‌عنوان اولین کسانی که کودک در پیرامون خود مشاهده می‌کند، قابل توجه است. لذا آموزش والدین و مربیان در این حوزه بسیار مهم است.

فرصت بسیار مهم دیگر برای بیداری و تقویت هوش هیجانی، انجام بازی‌های مناسب این حوزه است. بازی فرصت ارزشمندی است تا کودک در بستر زندگی نمایشی در بازی‌های کودکانه، درک و پذیرش احساسات خویش و دیگران را تجربه کند!

ابراز هیجان نسبت به احساس خویش و نیز تمرین مسئولیت‌پذیری در برابر احساس و هیجانات دیگران را در بستر بازی می‌توان فراهم کرد.

ارسطو می‌گوید: «عصبانی شدن آسان است. همه می‌توانند عصبانی شوند؛ اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب، آسان نیست!»

شاید بتوان گفت که عصبانیت یکی از پرتکرارترین هیجانات انسان در سرکوب و ابراز بی‌پروای تخلیه هیجان است. صاحب‌نظران علوم رفتاری مثل دانیل گلمن هوش هیجانی را در پنج حوزه مورد بررسی و تحلیل قرار داده‌اند.

۱. خودآگاهی احساسی و هیجانی
۲. خودمدیریتی احساسی و هیجانی
۳. خودانگیزی در ابراز هیجانات
۴. دیگرآگاهی؛ درک احساسات و هیجانات دیگران
۵. دیگرمدیریتی؛ مدیریت رابطه با دیگران

* منابع

۱. دانیل گلمن، **هوش هیجانی**، ترجمه نسرين يارسله انتشارات رشد، ۱۳۷۹.

۲. فیروزه سپهریان‌آذر، **هوش هیجانی**، انتشارات جهاد دانشگاهی (رومیه)، ۱۳۹۷.

برخلاف تصور والدین و مربیان، کودک آنچه را می‌شنود نمی‌آموزد و تکرار نمی‌کند! بلکه آنچه را در دیگران می‌بیند و مشاهده می‌کند می‌آموزد و تکرار می‌کند

آموزش کارآفرینی و تربیت اقتصادی

(قسمت اول)

دکتر رضا عبدالحی

دکترای MBI، پژوهشگر و محقق حوزه اقتصادی

مقدمه

تولید، کارآفرینی و اشتغال از مهم‌ترین اقداماتی است که می‌تواند بسیاری از مشکلات اقتصادی و حتی اجتماعی کشور را مرتفع کند و این امکان‌پذیر نیست مگر با تربیت نسلی مولد و کارآفرین، و این تربیت و تغییر نگرش باید از خانواده‌ها شروع شود. در این سلسله مقالات کوتاه سعی داریم توجه شما والدین را به این موضوع جلب کنیم.

به دنبال فرصت‌ها باشید

فرایند ارتقای هوش مالی فرزندان به آموزش‌هایی پایه‌ای نیازمند است که بتواند جایگزین تفکر کارمندی شود. فرزند باید به دنبال فرصت‌ها باشد و به جای پیدا کردن شغل، همیشه به دنبال فرصت‌های درآمدزا و کارآفرینی باشد. به عبارت دیگر: سؤال: فرزندم درآمد مورد نیازش را از کجا بیاورد؟ جواب: با کار کردن برای کسب درآمد در اوقات فراغت!

رنگ کردن نرده‌ها و نظافت خانه

همین‌طور که در حال فکر کردن به پاسخ سؤال بالا بودم، چشمم به

نرده‌های مجتمع مسکونی‌مان که در آن زندگی می‌کنیم افتاد. دیدم چقدر فرسوده شده و زنگ‌زده‌اند، در این لحظه جرقه‌ای به ذهنم زد.

در اولین فرصت خود را به مدیر مجتمع رساندم و پیشنهاد رنگ‌کردن نرده‌ها و نظافت محوطه را به ایشان دادم. با موافقت ایشان با و دریافت اولین درآمد، پول وارد کیف خالی من شد.

قدم در جاده اشتباه

شما باید بپذیرید که ممکن است در جاده اشتباهی قدم گذاشته باشید. بنابراین آماده تغییر مسیر باشید.

با اطلاعاتی که در مطالب زیر با هم دنبال می‌کنیم، قطب‌نمای خود را روی ستاره راهنما تنظیم کنید و با کشیدن نقشه راهبردی‌ای که برای وضعیت امروزتان کاربرد داشته باشد به سمت هدف و چشم‌انداز حرکت کنید.

بنابراین، وقتی مطالبی را در مدرسه یا منزل یا محیط اجتماعی و فضای مجازی می‌شنوید فوراً فکر کنید چه گام‌های ویژه‌ای می‌توانید بردارید تا این ایده‌ها را در زندگی و محیط کارتان (اگر شاغل هستید) به کار ببندید.

کسی که برای آینده برنامه‌ای نداشته باشد، آینده‌ای ندارد. (مایکل کامی).

بهترین راه پیش‌بینی آینده خلق آن است و راهبرد (استراتژی)، کلید موفقیت است.

جواب‌ها تغییر می‌کنند

تحلیل خود را براساس حقایق واقعی انجام دهید، حقایق دروغ نمی‌گویند.

برنامه‌ریزی راهبردی نقطه آغاز است. برای برنامه‌ریزی راهبردی لازم است که با یک ارزیابی صادقانه و واقعی و دقیق از آنجایی که هستید و آنچه امروز هستید، شروع کنید.

این عمل نقطه آغاز برنامه‌ریزی راهبردی و تفکر راهبردی است و پایه تمام تصمیم‌هایی است که در آینده اتخاذ خواهید کرد.

تجربه کسب کنید

برای انجام کارها شما باید تجربه کسب کنید و به دنبال راه‌های نو بگردید، اما نباید این کار را سرسری انجام دهید. اگر کاری

را امتحان می‌کنید (روش) و جواب نمی‌دهد، سریع روش دیگری را انتخاب کنید.

کارآفرینان برای موفق شدن باید امتحان کنند، تدبیر به خرج دهند و به‌صورت کاملاً هدفمند به هر وضعیتی حمله کنند.

نکته مهم

در این راه بدانید که شما «خراب‌کاری» خواهید کرد. وقتی اشتباه رخ می‌دهد، برای تلاشی دیگر خود را آماده کنید: وضعیت موجود را بپذیرید. کنج‌کاوی اغلب اوقات منجر به ایده‌ای نو در روش‌های تازه می‌شود.

در مورد هدف شفاف عمل کنید (انتخاب دوست و شریک تیمی).

وقتی بدانید قرار است کجا بروید، نمی‌توانید اجازه بدهید کسانی که آماده نیستند همراه شما باشند.

همین فردا صبح اولین کاری که می‌کنید همین باشد.

از خود بپرسید:

من به کجا می‌خواهم بروم و چه کاری را برای چه کسی انجام دهم؟
(تعجب خواهید کرد زندگی چقدر آسان می‌شود)

راز کسب‌وکار

راز کسب‌وکار در این است که چطور ایده‌ای را تبدیل به کسب پررونقی کنیم. هر کسی ایده‌هایی دارد. آنچه مهم است ایده نیست، بلکه مهم به عمل آوردن و اجرای آن است. این کاری سخت و طاقت‌فرساست و معمولاً زمان و هزینه‌ای بیش از آنچه کسی دوست دارد می‌طلبد و مملو است از انواع بن‌بست‌ها و موانع.

تفاوت چهار گروه در کسب درآمد

۱. کارمندان و کارگران
۲. کارفرمایان
۳. تاجران و کارآفرینان
۴. سرمایه‌گذاران

پرسش‌نامه کوچک

از خود سؤال کنید:

۱. چرا تحصیل می‌کنید؟
۲. آیا دیگران درباره تحصیلات شما تصمیم می‌گیرند؟
۳. آیا برای آینده برنامه‌ریزی کاری دارید؟
۴. آیا ایده‌های خود را ثبت می‌کنید؟
۵. آیا اهداف خود را مشخص کرده‌اید؟

بهترین
راه پیش‌بینی
آینده خلق آن
است و راهبرد
(استراتژی)، کلید
موفقیت است

آموزش بردباری و مدارای اجتماعی

✦ فریبا سیدان

دکترای جامعه‌شناسی و عضو هیئت علمی دانشگاه الزهراء (س)

اجتماعی و تحمل و احترام به عقاید دیگران باید در صدر فهرست ویژگی‌هایی باشد که باید به فرزندان خود بیاموزیم. همچنین، در مهار آزار و اذیت و متلک به دیگران، شرمساری، قلدری و نژادپرستی هم بسیار کمک خواهد کرد. اما آیا می‌دانید چه باید کرد تا بچه‌ها نسبت به دیگران مدارا داشته باشند و به آن‌ها احترام بگذارند؟ در این خصوص والدین و اعضای خانواده در آموزش بردباری و مدارای اجتماعی نقش مهمی ایفا می‌کنند و ما با روش‌های که در ادامه می‌آید می‌توانیم این فضیلت را به فرزندانمان بیاموزیم:

● **برای فرزندانمان نمونه‌های خوبی باشیم و مثال‌های خوبی بزنیم:** می‌دانیم که والدین اولین معلمان کودک هستند. ما نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم که فرزندانمان دارای مدارای اجتماعی باشند در حالی که خلاف آن را در رفتار خودمان، چه در تعامل با خودشان و چه با دیگران مشاهده کنند. بنابراین، کمی به این فکر کنیم که چگونه با فرزندانمان یا در حضور آنان با دیگران رفتار کنیم. همچنین در مورد اینکه چگونه به سؤالات فرزندانمان در مورد انواع تفاوت‌های میان افراد پاسخ دهیم فکر کنیم. به عنوان مثال، وقتی فرزندان می‌پرسد «چرا آن شخص با ما تفاوت دارد» یا اینکه «آیا کودکان با قومیت خاص بهتر از دیگر کودکان هستند؟» چه می‌گوییم؟

● **کلیشه‌ها را به چالش بکشید:** جهانی که ما در آن زندگی می‌کنیم مملو از کلیشه‌ها و سوگیری‌های مربوط به طبقه، قشر و بسیاری موارد دیگر است. به طور ناخودآگاه ما نیز با تأکید بر این کلیشه‌ها، فرزندانمان را تحت تأثیر قرار می‌دهیم

مدارای اجتماعی و سازگاری با موقعیت‌های مختلف زندگی یک مهارت بسیار مهم در زندگی است. به ویژه اگر در مورد کنار آمدن با اعضای خانواده یا همسالان باشد، مدارای اجتماعی نقش مهمی در شکل‌گیری و حفظ روابط اجتماعی ایفا می‌کند. همچنین به ما کمک می‌کند با احساسات سخت و ناملايمات مقابله کنیم. باعث می‌شود دیگران را همان گونه که هستند بیشتر بپذیریم. این به ما کمک می‌کند تفاوت‌ها را بپذیریم. همه این‌ها نقش مهمی در پیشرفت ما در زندگی شخصی و حرفه‌ای ایفا می‌کنند.

برای برخی از کودکان احترام گذاشتن به تفاوت‌های میان افراد و گروه‌ها بسیار دشوار است. و هنگامی که بزرگ می‌شوند و در معرض تبعیضات و تعصبات والدین و سایر اعضای خانواده قرار می‌گیرند، گیج می‌شوند و ممکن است ندانند که چگونه تنوع را بپذیرند و به دیگران احترام بگذارند. فرزندان آن‌ها والدین آن‌ها خیلی نقش محافظت‌کننده از آن‌ها داشته‌اند، پس از ترک پوستانه محافظ خانه خود به سختی می‌توانند با تفاوت‌های افراد کنار بیایند، زیرا دنیای واقعی را با آنچه به آن عادت کرده‌اند بسیار متفاوت می‌بینند. این واقعیت احتمالاً برای چنین کودکانی مثل یک شوک است و چه بسا فکر کنند که دیگران با آن‌ها رفتاری بی‌ادبانه دارند. بنابراین لازم است از سنین پایین، مدارای اجتماعی را در کودکان پرورش دهیم.

● **چگونه کودکان می‌توانند در مدارای اجتماعی توانمند شوند؟**

در فرایند جهانی‌شدن و نزدیک‌تر شدن جوامع سراسر جهان به یکدیگر، کمک به کودکان در یادگیری مدارای

به تصویر می‌کشند یا تجلیل می‌کنند، می‌تواند کودک شما را به بی‌احترامی نسبت به افراد متفاوت ترغیب کند. بنابراین، به‌عنوان والد، بر آنچه فرزندان می‌خوانند یا در فضای مجازی تماشا می‌کند، نظارت کنید.

پرورش روحیه تساهل و مدارا به فرزندان کمک می‌کند درک کند، در حالی که تفاوت‌ها و تنوع دنیا را به مکانی زیبا تبدیل می‌کند، عدم پذیرش این تفاوت‌ها می‌تواند باعث ایجاد اختلاف و تعارض و ناهماهنگی شود. در عین حال، همان‌طور که فرزند شما می‌آموزد که مدارای اجتماعی داشته باشد، او را تشویق کنید در مورد همه مسائل عمیقاً فکر کند و هر رفتار نامطلوبی را تحمل نکند.

منبع *

UNESCO Declaration of principles on Tolerance (۱۹۹۵).

تا آن‌ها را باور داشته باشند. به‌عنوان مثال، این تصور که زنان رانندگان بدی هستند، مبنای علمی ندارد. با این حال اگر می‌شنوید یکی از دوستان یا اعضای خانواده در گفت‌وگو از چنین کلیشه‌هایی، به‌ویژه در محیط اطراف فرزندان، افراط می‌کند، موضع قاطعانه بگیرید. با نشان دادن شواهدی از محیط اطرافتان توضیح دهید که چرا این فکر اشتباه است. این امر به کودک شما کمک می‌کند کلیشه‌های موجود را زیر سؤال ببرد و با احترام و بردباری در مقابل اطرافیان خود رفتار کند.

● به کودک خود توضیح دهید که ما، با وجود

تفاوت‌هایمان، چگونه می‌توانیم با یکدیگر هم‌زیستی

داشته باشیم: مدارا از خانه شروع می‌شود. به فرزندان نشان دهید که چگونه همه اعضای خانواده می‌توانند با وجود اختلافات بین خود، یکدیگر را دوست داشته باشند و با هم زندگی کنند. به‌عنوان مثال، فرض کنید شما پرتقال را ترجیح می‌دهید، اما فرزندان سبب دوست دارد. هر دوی شما می‌توانید میوه دلخواه خود را بدون تحمیل ترجیحات خود به یکدیگر بخورید. با استفاده از این کار، به‌عنوان نقطه شروع، به فرزند خود نشان دهید که تفاوت‌ها نباید باعث تفرقه شوند. در واقع، این تفاوت‌ها به ما ویژگی منحصر به فردی می‌دهند و به تعاملات روزمره ما شیرینی و طعم خاص خود را می‌بخشند.

● با تنوع‌ها و تفاوت‌ها آشنا شوید: داشتن ذهن باز را

ترویج دهید؛ هر چه کودک خود را بیشتر در معرض تنوع و تفاوت قرار دهید، او راحت‌تر آن‌ها را می‌پذیرد و با آن‌ها سازگار می‌شود. یکی از کارهایی که می‌توانید انجام دهید، این است که با فرزندان در مورد فرهنگ‌ها و آداب و رسوم مختلف صحبت کنید. می‌توانید همسایگان خود را برای دور هم جمع شدن تشویق کنید یا در رویدادهای فرهنگی که در آن‌ها گروه‌ها و قومیت‌های مختلف شرکت می‌کنند شرکت کنید و یا برخی از آن‌ها را به خانه خود دعوت کنید.

● به افزایش عزت نفس کودک کمک کنید: افرادی

که احساس خوبی نسبت به خود دارند، کمتر از طرف دیگران احساس تهدید یا ناامیدی می‌کنند. از این رو، محدودیت‌های خود و دیگران را بیشتر می‌پذیرند. عزت نفس بالا همچنین به کودکان حس اعتماد به نفس و ذهنی بازتر برای تعامل با دیگران، و یادگیری بیشتر در مورد منحصر به فرد بودن خودشان می‌دهد.

● نحوه دسترسی کودکان به رسانه‌ها را تنظیم کنید:

کودکان نه تنها با مشاهده رفتار والدین خود یاد می‌گیرند، بلکه به همان اندازه از کتاب‌هایی که می‌خوانند و آنچه در رسانه‌های تصویری می‌بینند، می‌آموزند. خواندن کتاب و تماشای برنامه‌هایی که عدم مدارای اجتماعی و اعمال ناسازگارانه را





مهارت‌های مهار خشم



ب: یدالله توکلی

کارشناس ارشد روان‌شناسی

بعضی از این حالات را از خود بروز داده‌اید!

- افزایش ضربان قلب؛
- افزایش فشار خون؛
- گشاد شدن مردمک چشم؛
- منقبض شدن عضلات؛
- تغییر رنگ چهره (سرخ شدن یا رنگ پریدگی)؛
- داغ شدن یا یخ کردن؛
- بی‌حس شدن برخی از قسمت‌های بدن؛
- تغییر حالت و شدت تنفس.

بسیاری از افراد از احساسات جسمانی همراه با خشم به‌عنوان فشاری که ناگهان از سمت قلب شروع و در تمام بدن پخش می‌شود یاد می‌کنند.

موقعیت‌هایی که باعث ایجاد خشم می‌شوند

برای اینکه بهتر بتوانیم خشم خود را مهار کنیم، ابتدا باید بدانیم در چه موقعیت‌هایی بیشتر احتمال دارد عصبانی شویم. در باور عده‌ای، عامل اصلی در تمام موارد خشم، «ناکامی» فرد در رسیدن به هدف یا خواسته‌ای است. یعنی فرد به دلایلی نتوانسته است به خواسته خود برسد. بر این اساس، عللی که معمولاً افراد برای خشم خود بیان می‌کنند، شامل این موارد است:

- قطع شدن یک کار مورد علاقه؛
- مورد ظلم واقع شدن؛
- مسخره یا تحقیر شدن؛
- قرار گرفتن در معرض پرخاشگری دیگران؛
- مورد بی‌اعتنایی، بی‌مهری یا بی‌توجهی قرار گرفتن؛

فراگیری «مهارت‌های زندگی» برای داشتن زندگی سالم و سازنده در شرایط کنونی یک ضرورت محسوب می‌شود. اما بینیم مهارت‌های زندگی چیست؟

به مجموعه‌ای از توانایی‌ها و مهارت‌ها که ما را قادر می‌سازد نقش مناسب خود را در جامعه به خوبی ایفا کنیم و بدون آنکه به خود و دیگران لطمه‌ای وارد کنیم، خواسته‌ها و انتظارات خویش را برآورده و مسائل و مشکلات خود را در روابط با دیگران به شکل مؤثرتری حل کنیم، مهارت‌های زندگی گفته می‌شود؛ مهارت‌هایی نظیر: تصمیم‌گیری مؤثر، انتخاب هدف و برنامه‌ریزی، حل مسئله، تفکر خلاق و انتقادی، مقابله با اضطراب، فشار روانی، مهار خشم، برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، جرئتمندی، خودآگاهی و همدلی. در این بخش نکاتی درباره‌ی آشنایی با مهارت‌های مهار خشم به‌عنوان یکی از مهارت‌های مهم در زندگی فردی و اجتماعی تقدیم خوانندگان می‌شود:

تعریف خشم

خشم احساسی است خشن که به صورت بدنی (جسمانی) و هیجانی ابراز می‌شود و عبارت از واکنش طبیعی اندامگان (ارگانیسم) نسبت به شرایطی است که فرد را دچار ناکامی می‌کند. این احساس می‌تواند از یک احساس خفیف ناخوشایند تا یک احساس شدید عصبانیت را دربرگیرد که در صورت اخیر می‌تواند مشکل‌ساز شود و عواقب ناگواری به بار آورد.

علائم جسمانی خشم

هر فردی در هنگام عصبانیت برخی از این حالت‌ها را تجربه می‌کند. چه‌بسا شما نیز در هنگام عصبانیت





- گول خوردن؛

- آسیب دیدن از طرف دیگران، به طور عمدی یا غیر عمدی. جالب است بدانیم، در اکثر موارد افراد آشنا و مورد علاقه بیش از بیگانگان باعث خشم ما می شوند و معمولاً خشمی که از رفتار افراد نزدیک به وجود می آید، پایدارتر و شدیدتر از خشمی است که افراد بیگانه یا کسانی که مورد علاقه ما نیستند، در ما ایجاد می کنند.

❖ شیوه های ابراز خشم

افراد وقتی خشمگین می شوند به اشکال گوناگون رفتار می کنند: الف. سعی می کنند آن را نشان ندهند. به شدت رفتار خود را مدیریت می کنند و هیچ علامتی از عصبانیت نشان نمی دهند. گفته می شود این افراد خشم خود را فرو می خورند (کظم غیظ). ب. رفتارهای پر خاشگرانه ای از خود نشان می دهند؛ برای مثال با صدای بلند داد می زنند، ناسزا می گویند، دیگران را کتک می زنند یا وسایلی را پرت می کنند یا می شکنند. به عبارت دیگر، با رفتار خود به نحوی به دیگران یا وسایل آسیب می رسانند.

ج. با وجود احساس خشم، کاری نمی کنند که به فرد مقابل آسیب برسد ولی احساس خود را نشان می دهند و خواسته خود را ابراز می کنند. به این رفتارها، رفتارهای قاطعانه می گویند. پس رفتار قاطعانه رفتاری است که فرد با استفاده از آن احساس و خواسته خود را ابراز می کند، بدون آنکه به حقوق طرف مقابل لطمه ای بزند.

❖ شیوه های عملی برای مهار خشم

الف. آرام سازی

تنفس عمیق: این شیوه یکی از انواع فنون (تکنیک های) آرام سازی است. شما می توانید از هر یک از فنون آرام سازی مثل یوگا و تمرکز ذهن استفاده کنید. برای تنفس عمیق سعی کنید یک اتاق ساکت و جایی برای راحت نشستن پیدا کنید و در یک وضعیت راحت بنشینید و دست ها و پاهایتان را به صورت آزاد قرار دهید. دست ها یا پاهایتان نباید روی هم قرار گیرند. دست هایتان را به وضعیتی راحت روی شکم خود بگذارید. پیش خود عمل دم یا تنفس را انجام دهید و تا ۴ بشمارید. هم زمان شکم خود را با هوا پر کنید، به طوری که دست هایتان که روی شکم قرار دارد، بالا بیاید. بعد در حالی که از ۱ تا ۶ می شمارید، عمل بازدم را از طریق دهان انجام دهید و هوا را خارج کنید. برای آرام شدن این مراحل را ۱۰ بار انجام دهید. تنفس عمیق را به عنوان تمرین روزانه می توانید از ۱۰ تا ۱۵ دقیقه تکرار کنید.

ب. تغییر خودگویی های منفی

تعبیر ما از موقعیت و آنچه هنگام خشم به خود می گوییم، می تواند باعث خشم یا آرامش شود. بنابراین، هنگام خشم به آنچه به خود می گویید توجه کنید. ببندیشید که آیا

می توان به نوع دیگری به موضوع نگاه کرد. به مثال های زیر توجه کنید:

تغییر از (واکنش منفی)

- افتتاح است، وحشتناک است، همه چیز خراب شد.
- همیشه همین طور است. هیچ وقت ملاحظه مرا نمی کند.
- اصلاً به فکر من نیست.
- مخصوصاً این کار را کرد. می خواهد مرا خراب کند. از من متنفر است!
- باید داد بزنم تا حساب ببرد. اگر چیزی نگویم فکر می کند نفهمیده ام.

به (واکنش مثبت)

- خیلی بد شد. حق دارم ناراحت باشم، ولی دنیا که به آخر نرسیده است.
- رفتار بدی داشت. می توانست بیشتر حال مرا رعایت کند.

- معلوم نیست چرا این کار را کرد. شاید هم تصادفی باشد. درست است که رفتار بدی داشت ولی رفتار او با همه همین طور است.
- باید به او نشان بدهم که ناراحت شده ام، ولی نه با داد زدن. می توانم با او صحبت منطقی کنم و حرف هایم را بزنم.

ج. حل مشکل

گاهی علت خشم ما یک موضوع واقعی است و خشمگین شدن واکنشی طبیعی نسبت به آن است. ولی اگر تسلیم خشم خود شویم ممکن است رفتارهایی انجام دهیم که مشکل را پیچیده تر کند. لذا با مهارت حل مسئله که خود یکی از مهارت های زندگی است، باید بهترین راه را برای حل مسئله پیدا کنیم.

د. ایجاد تغییر در محیط

گاهی عوامل موجود در محیط بر نوع و میزان خشم ما تأثیر دارند. پس اگر عصبانی هستید، سعی کنید برخی عوامل محیط را تغییر دهید. مثلاً برای کاهش سروصدا تلویزیون یا رادیو را خاموش کنید. نور را تنظیم و اطراف خود را مرتب کنید یا حداکثر محیط و موقعیت را ترک کنید.

هـ. بروز سازگارانۀ خشم

مهار خشم به این معنی نیست که اصلاً خشم خود را نشان ندهیم بلکه به معنی ابراز خشم به شیوه های سازگارانه است. رفتار قاطعانه (جرئتمندانه) رفتاری است که شما به وسیله آن می توانید بدون انجام رفتارهای پر خاشگرانه، به دیگران نشان دهید از آن ها رنجیده یا عصبانی هستید.

* منبع

۱. مهارت های زندگی، «آموزش مهارت های رفتاری ویژه والدین». دکتر فرشته موتابی و جمعی از نویسندگان. انتشارات طلوع. تهران. ۱۳۹۶.

هنگام خشم به آنچه به خود می گویید توجه کنید. ببندیشید آیا می توان نوع دیگری به موضوع نگاه کرد



روش صحیح نشستن

دکتر اعظم گودرزی

دکترای تخصصی آموزش و ارتقای سلامت

اهداف آموزشی

- بعد از مطالعه، این راهنما قادر خواهید بود:
- هنگام کار با رایانه به صورت صحیح بنشینید.
- خصوصیات میز و صندلی مناسب را بدانید.
- در خانه به صورت صحیح بنشینید.

۱. خصوصیات صندلی مناسب

- صندلی باید به سیلندر بادی برای تنظیم ارتفاع مجهز باشد.
- پشتی صندلی باید قابلیت تنظیم زاویه با نشیمنگاه را داشته باشد. در غیر این صورت، زاویه پشتی با تشک صندلی باید حداقل ۹۵ تا ۱۱۰ درجه باشد.
- از صندلی با عمق مناسب استفاده کنید. عمق صندلی باید طوری باشد که هنگام نشستن روی آن به اندازه یک مشت بسته بین لبه صندلی و فضای زیر زانوفاصله وجود داشته باشد.
- سطح نشیمنگاه صندلی باید حداقل به اندازه عرض کفل و پهنای رانها باشد. برای افراد چاق صندلیهای پهن تر توصیه می شود.
- تشک نشیمنگاه صندلی نه زیاد سفت و نه زیاد نرم و ضخامت تشک در حدود ۴ تا ۵ سانتی متر باشد. رویه آن از جنسی باشد که به اصطلاح بتواند تنفس کند. همچنین لبه جلوی صندلی گرد و لبه بیرونی آن نرم باشد.
- پشتی صندلی باید قابلیت تنظیم در وضعیتهای مختلف را داشته باشد.
- پشتی صندلی باید مطابق با انحنای طبیعی ستون فقرات باشد. صندلی باید در قسمت قرار گرفتن گودی کمر (ارتفاع ۱۵ تا ۲۰ سانتی متر از پایین) دارای یک قوس محدب و در قسمت پشت دارای یک قوس مقعر باشد.
- عرض پشتی صندلی باید حداقل ۳۶ سانتی متر باشد. ارتفاع پشتی صندلی را نیز بین ۵۰ تا ۸۲ سانتی متر توصیه می کنند. پشتی صندلی

روش نشستن صحیح هنگام کار با رایانه

در زندگی کنونی و نوین امروزی، اغلب ما، چه در محل کار و چه در منزل، با رایانه سروکار داریم. گاهی نیز سخت مشغول کار کردن هستیم و تمرکز خود بر نحوه صحیح نشستن را از دست می دهیم. همین امر سبب ایجاد برخی از دردهای مزمن می شود که ربط چندانی نیز به سن و سالمان ندارد. براساس آمار، ۷۵ درصد از احساس خستگی های زود هنگام و دردهای مرتبط با عضلات و مفاصل به دلیل نادرست نشستن در مقابل رایانه های محل کار است و ۲۵ درصد نیز به دلیل عدم تعادل میان کار و استراحت به وجود می آید. مطالعات پزشکی و آمار رو به رشد سردرد، کمردرد، گردن درد، زانو درد، درد دنبالچه، دیسک کمر و بیماری های ستون فقرات، خطرهای ناشی از نشستن های اشتباه و طولانی مدت را اثبات کرده است. به علاوه کاهش بهره وری، از کار افتادگی، افزایش ساعات های غیبت از کار، خستگی زودرس، افسردگی، عدم رضایت شغلی و ... نیز به دنبال درد و بیماری برای کارمندان پشت میز نشین ایجاد می شود.

افزایش تمرکز فکری، کاهش اضطراب، بهبود دستگاه ایمنی بدن، بهبود خلق و خو، افزایش اعتماد به نفس، بهبود تنفس و اکسیژن رسانی به مغز و افزایش بهره وری از اثرات اثبات شده مرتبط با نشستن درست در ساعات های طولانی پشت میز نشینی است.

برای نشستن صحیح هنگام کار با رایانه رعایت برخی نکات ضروری است تا ما صدمه ای را متحمل نشویم. در این زمینه دانش ارگونومی به کمک ما می آید. ارگونومی یعنی قاعده و قانون کار کردن. ارگونومی نحوه قرارگیری بدن در هنگام انجام فعالیت های مختلف را آموزش می دهد. با



باید به اندازه کافی بزرگ باشد تا علاوه بر حمایت خوب کمر، حمایت قسمت میانی و بالایی پشت را هم فراهم کند.

- صندلی‌های مورد استفاده در کار با رایانه بهتر است دسته‌دار و قابل تنظیم ارتفاع داشته باشند. در صورت قابل تنظیم نبودن دسته‌ها، دسته باید با ارتفاع میز کار مطابقت داشته باشد.

- صندلی باید اجازه تحرک لازم برای کار و تغییر حالت نشسته را به فرد بدهد، لذا صندلی‌های چرخ‌دار پنج‌پایه مناسب هستند.

۲. خصوصیات میز مناسب

- ارتفاع سطح میز کار بهتر است قابل تنظیم باشد.
- فضای در نظر گرفته‌شده برای پاها در زیر میز باید مناسب باشد.
- سطح میز کار باید به اندازه‌ای بزرگ باشد که جای کافی برای تمامی اشیاء و وسایل وجود داشته باشد.

- وسایلی که در هنگام کار بیشترین موارد استفاده را دارند، باید در نزدیکی فرد و در دسترس او قرار داشته باشند و سایر وسایل نیز باید به صورتی منظم در جای خود قرار گیرند. وسایل باید طوری روی میز چیده شوند که برای استفاده از

آن‌ها مجبور به خم کردن کمر یا به جلو کشیدن دست‌ها نشوید.

۳. نحوه صحیح نشستن پشت میز رایانه

- ستون فقرات دارای قوس‌های طبیعی است، لذا باید همواره در وضعیت طبیعی خود حفظ شود. بین مهره‌های کمر، دیسک کمر واقع است که در واقع نقش ضربه‌گیر را ایفا می‌کند. هنگامی که شما فشار بیش از حد و نامناسب به ستون فقرات اعمال می‌کنید به دیسک کمربتن فشار می‌آید و آن را از مکان خود جابه‌جا می‌کند که به اعصاب اطراف فشار می‌آورد و ایجاد درد می‌کند.

- صاف و قائم بنشینید طوری که کمربتن راست و شانه‌هایتان به سمت عقب باشند.
- باسن خود را تا جایی که امکان دارد به انتهای صندلی ببرید.

- سه قوس طبیعی بدن باید حین نشستن حفظ شوند، لذا وزن بدن را به‌طور مساوی بر روی دو سوی باسن خود توزیع کنید.

- برای درست نشستن پشت میز رایانه اول از همه ارتفاع صندلی را با ارتفاع میز هماهنگ کنید، به‌طوری که دست شما مماس بر میز باشد و زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه در آرنج ایجاد شود.

- هیچ‌وقت، برای اینکه مجبور نباشید با گردن خم به نمایشگر (مانیتور) نگاه کنید، صندلی خود را پایین نکشید، بلکه باید به‌وسیله یک تکیه‌دارنده نمایشگر، ارتفاع نمایشگر را تنظیم کنید و در راستای چشم قرار دهید

تا مجبور به خم کردن سر و در نتیجه دچار گردن درد نشوید.

- ارتفاع صندلی باید به‌گونه‌ای باشد که کف پاها به راحتی روی زمین قرار گیرند و یک زاویه ۹۰ درجه در زانو ایجاد شود. زانوها نیز در سطح باسن یا کمی پایین‌تر از آن قرار گیرند. پاها نباید حالت آویزان داشته باشند و وزن پاها نباید زیر ران‌ها بیفتد. همچنین زانوها نیز نباید به لبه میزی که پشت آن نشسته‌اید برخورد داشته باشد.

- موقع نشستن پشت میز رایانه نه لم بدهید و نه قوز کنید. راست بنشینید. طوری که تنه شما با ران‌ها تقریباً زاویه ۹۰ تا ۱۱۰ درجه ایجاد کند. سر و گردن باید در راستای ستون فقرات قرار گیرند

**افزایش تمرکز
فکری، کاهش
اضطراب، بهبود
سیستم ایمنی
بدن، بهبود خلق
و خو، افزایش
اعتماد به نفس،
بهبود تنفس و
اکسیژن‌رسانی
به مغز و افزایش
بهره‌وری از اثرات
اثبات شده مرتبط
با نشستن درست
در ساعت‌های
طولانی پشت
میز نشینی است**



هرگز در هنگام نشستن، یکی از پاها را روی دیگری قرار ندهید. این کار، روند گردش خون را با اختلال مواجه و رگ‌ها را فشرده می‌کند

و گردن به سمت جلو خم نشود. پستی صندلی خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که امکان درست نشستن را برای شما فراهم کند.

- طوری بنشینید که تنه شما با ران‌ها زاویه ۹۰ تا ۱۲۰ درجه داشته باشد، و در صورتی که پستی صندلی شما انحناهای موجود در ستون فقرات را حمایت نمی‌کند، حتماً از پستی طبی استفاده کنید. استفاده از پستی طبی برای حفظ انحناهای گودی کمر در هنگام نشستن ضروری است چرا که در این صورت کمترین فشار به مهره‌ها و عضلات کمر وارد می‌شود و از کمردرد و بیماری‌های ستون فقرات همچون فتق و دیسک کمر جلوگیری می‌گردد. پستی طبی لگن را صاف نگه می‌دارد و از چرخش آن به عقب جلوگیری می‌کند. پستی طبی همچنین کمک می‌کند که شما روی استخوان‌های نشیمنگاهی، یعنی کامل‌ترین استخوان برای تحمل وزن بدن، بنشینید. برای کاهش فشار وارد بر استخوان‌های نشیمنگاهی و کاهش درد نشیمنگاهی در نشستن‌های طولانی‌مدت می‌توانید از بالشک مناسب یا به‌نشین استفاده کنید. دقت داشته باشید که نشیمنگاه صندلی باید ران‌های شما را حمایت کند و نشیمنگاه تنها به اندازه دو انگشت از پشت زانوفاصله داشته باشد؛ بنابراین اندازه نشیمنگاه صندلی خود را با دقت انتخاب کنید.
- امکان دارد به خاطر بلند بودن صندلی مجبور باشید ارتفاع صندلی را بیشتر کنید و پاهای شما آویزان شود. در این صورت دچار کمردرد خواهید شد و فشار وارد بر مهره‌های کمرتان افزایش خواهد یافت؛ بنابراین حتماً از زیرپایی استفاده کنید تا وزن ران‌ها روی زیرپایی خنثا شود. استفاده از زیرپایی فشار وارد بر ران‌ها را کاهش و جریان خون در پاها را افزایش می‌دهد و مانع از ایجاد لخته‌های خونی در پا، ورم پا، واریس و پادرد می‌شود.
- هنگام برخاستن از حالت نشسته، به سمت جلوی صندلی حرکت کنید و با صاف کردن پاها بر خیزید. از خم شدن به جلو از ناحیه کمر بپرهیزید.

- در صورت امکان دسته‌های صندلی را طوری تنظیم کنید که شانه شما به راحتی در موقعیت مناسب قرار بگیرد. اگر دسته‌های صندلی در موقعیتی قرار دارند که مانع از حرکت می‌شوند، آن‌ها را بردارید.

- همیشه توجه داشته باشید که در صورت نیاز به چرخیدن، به جای چرخاندن کمر از چرخش صندلی استفاده کنید. همچنین از خم کردن گردن به اطراف تا حد امکان خودداری کنید و جای این کار تمام بدن خود را به سمت دلخواه بچرخانید.

- هرگز در هنگام نشستن، یکی از پاها را روی دیگری قرار ندهید. این کار، روند گردش خون را با اختلال مواجه و رگ‌ها را فشرده می‌کند که ممکن است به بی‌حسی پاها و گاه نیز به عارضه‌ای با نام نشانگان (سندروم) پای بی‌قرار منجر شود.

۴. استفاده صحیح از صفحه کلید و موشی (ماوس)

- صفحه کلید باید نزدیک بدن و دقیقاً در جلوی فرد قرار گیرد. همچنین محل قرارگیری صفحه کلید باید به گونه‌ای باشد که یک موشی هم در کنار آن قرار گیرد.



- ارتفاع صفحه کلید را طوری تنظیم کنید که شانه‌های شما آزاد باشند، آرنج‌ها در حالت کمی باز (۱۰۰ تا ۱۱۰ درجه) قرار داشته باشند و مچ و دست شما مستقیم قرار بگیرند. در این حالت بازو باید به زمین عمود باشد و مچ نباید به بالا، پایین یا داخل خم و هیچ‌گونه فشاری را متحمل شود. برای این منظور می‌توان از تکیه‌گاه مخصوصی برای قرار دادن مچ دست استفاده کرد.

- برای استفاده صحیح از صفحه کلید، از میزهایی استفاده کنید که یک قسمت مجزا برای قرار دادن صفحه کلید دارند. البته هنگام استفاده از این میزها باید امکان قرارگیری راحت پاها در زیر آن فراهم باشد.

- زیر موشی (پد ماوس) دارنده استراحتگاه می‌تواند به حفظ حالت طبیعی کمک کند. با این حال، از استراحتگاه مچ دست فقط باید برای استراحت کف دست‌ها حین فشردن کلید استفاده شود. از استفاده بیش از حد از استراحتگاه مچ یا استراحتگاه‌هایی که بالاتر از کلید فاصله صفحه کلید هستند، خودداری کنید.

۵. استفاده صحیح از نمایشگر

- قرار گرفتن نادرست نمایشگر می‌تواند برای شما باعث ایجاد وضعیت‌های ناخوشایند شود. صفحه نمایشگر را طوری تنظیم کنید که گردن شما در حالت خنثا و آرام قرار گیرد. نمایشگر باید بالای صفحه کلید و مستقیم روبروی چشم‌های شما باشد، طوری که گردن به پایین و بالا یا پهلوها خم نشود. لازم است حداقل به اندازه یک بازو از صفحه نمایش فاصله داشته باشید. صفحه نمایشگر را طوری تنظیم کنید که ستون فقرات شما به صورت مستقیم و چشمان شما با قسمت بالایی نمایشگر در یک خط مستقیم قرار گیرند. این وضعیت برای چشمان شما راحتی بیشتری به همراه داشت. صفحه نمایشگر باید هم سطح چشم یا اندکی پایین‌تر باشد. اگر نمایشگر خیلی بالا یا پایین باشد، به گردن و ستون فقرات فشار می‌آید.

است هر نیم‌ساعت به بهانه‌های مختلف از جا برخیزید و راه بروید یا به بدن خود حرکات کششی بدهید. می‌دانیم که درست نشستن پشت رایانه و رعایت فاصله چشم تا رایانه در ابتدا می‌تواند بسیار دشوار باشد، اما مطمئناً تفاوت آن را پس از گذشت زمان بر سلامتی خود احساس خواهید کرد.

۷. نحوه صحیح نشستن هنگام رانندگی



۸. نحوه صحیح نشستن در خانه

- نشستن روی زمین در وضعیت دوزانو یا چهارزانو بر فشار زیادی به زانو وارد می‌کند. بنابراین از نشستن روی زمین به حالت زانورده و چمباتمه‌زده خودداری کنید.
- نشستن روی صندلی، به شرطی که صندلی مناسب باشد برای زانو بسیار مناسب‌تر از نشستن روی زمین است.
- توصیه می‌شود برای پیشگیری یا کاهش زانودرد، ساعتی یکبار از جای خود برخیزید و چند دقیقه راه بروید. همچنین، هنگام نشستن می‌توانید پاشنه‌های پا را از روی زمین بلند کنید یا زانوها را صاف نگه دارید.
- استفاده از میز و صندلی غذاخوری به جای نشستن روی زمین توصیه می‌شود.
- به جای نشستن روی زمین توصیه می‌شود از میبل استفاده شود.
- از میبل استفاده کنید که تکیه‌گاه مناسب برای کمر و گردن داشته باشد.
- محل نشستن میبل نرم و انعطاف‌پذیر باشد، به‌صورتی که هنگام نشستن، در اثر سنگینی بدن، ۶ تا ۱۰ سانتی‌متر فرو رود.
- زمان نشستن روی میبل حالت طبیعی انحنای ستون فقرات حفظ شود.
- پاها آویزان نباشند. کف پا روی زمین قرار گیرد.
- وجود تکیه‌گاه برای دست با ارتفاع حدود آرنج توصیه می‌شود.

• برای افزایش قابلیت تنظیم نمایشگر می‌توان از پایه متحرک استفاده کرد. این وسیله به شما امکان می‌دهد با افزایش قابلیت تنظیم فواصل براساس اصول ارگونومی، ضمن قرار دادن صفحه نمایش در محل مناسب (از نظر قرار گرفتن در امتداد دید)، فاصله مناسبی را نیز بین فرد و نمایشگر به‌وجود آورید و در نتیجه با پدید آوردن مناسب‌ترین شرایط دید، از خستگی چشم و سایر عوارض چشمی و همچنین سایر ناراحتی‌ها و عوارض استخوانی ماهیچه‌ای (در اثر وضعیتی که فرد برای نمایشگر به خود می‌گیرد) جلوگیری کنید.

• تلفن خود را در دسترس و در فاصله مناسب با رایانه قرار دهید. پایه‌ها و بازوهای تلفن بسیار کمک‌کننده هستند. برای اینکه نخواهید گوشی تلفن را بردارید، می‌توانید از بلندگوی تلفن استفاده کنید.

۹. زمان استراحت و توقف کار

- حتی زمانی که کاملاً طبق اصول صحیح نشسته‌اید، نشستن طولانی در یک‌جا، با ممانعت از جریان خون می‌تواند برای بدن عوارضی ایجاد کند. بنابراین سعی کنید از زمان استراحت برای جابه‌جایی بدن خود استفاده کنید. سعی کنید هر ۲۰ تا ۳۰ دقیقه، یکی دو دقیقه کار خود را متوقف کنید و حرکات کششی انجام دهید و بعد از هر ساعت نیز ۵ تا ۱۰ دقیقه استراحت کنید یا کار خود را تغییر دهید. البته نمی‌گوییم کار را تعطیل کنید، بلکه منظور از استراحت این است که با تغییر وضعیت بدنی خود، به عضلات و مفاصل استراحت بدهید. کافی است هر عضله در خلاف جهتی که قرار داشته، قرار گیرد. برای این کار حتی می‌توانید بلند شوید و در اتاق خود چند قدم راه بروید. یادتان باشد که علاوه بر عضلات و مفاصل، چشم‌های شما نیز نیاز به استراحت دارد. بنابراین هر از گاهی به جای نگاه کردن به صفحه نمایش، به نقطه‌ای دور دست خیره شوید یا با کف دست ۱۰ تا ۱۵ ثانیه چشم‌های خود را بپوشانید.
- برای خود برنامه‌ریزی کاری داشته باشید، به این صورت که بیش از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به حالت ثابت نشسته یا ایستاده نمانید و در بین کار حتماً وضعیت بدنی خود را تغییر دهید. حتی هر نیم‌ساعت سر جای خود بایستید یا چند قدم راه بروید.
- به تناوب از پشت میز رایانه برخیزید و با نرمش‌های خیلی ساده، گردن، بازو، مچ دست و پاها را حرکت دهید. برای این منظور نرم‌افزارهایی نیز طراحی شده است که می‌تواند به شما کمک زیادی کند. این نرم‌افزار در مدت زمان‌هایی که از طرف خود شما مشخص می‌شود، بر روی صفحه نمایشگر شما ظاهر می‌شود و انواع نرمش‌ها را نشان می‌دهد. شما می‌توانید به همراه آن چند دقیقه نرمش کنید.
- سعی کنید بیش از ۳۰ دقیقه در یک وضعیت ننشینید. برخیزید و پس از انجام دادن چند حرکت کششی مجدداً بنشینید.
- اگر مجبورید مدت طولانی روی صندلی بنشینید بهتر



خانواده، زبان و کودک (۱)



عکاس: صبا بخشی

فریدون اکبری شلدره

دکترای زبان و ادب فارسی، از مؤلفان کتاب‌های درسی فارسی

پیش‌درآمد

فراگیری زبان ملی است. زبان ملی ما ایرانیان در همه فرایندهای رسمی و آموزشی، «زبان فارسی» است که در اصل پانزدهم قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران نیز این گونه، بدان تصریح شده است: «زبان و خط رسمی و مشترک مردم ایران، فارسی است. اسناد و متون رسمی و کتب درسی، باید با این زبان و خط باشد؛ ولی استفاده از زبان‌های محلی و قومی در مطبوعات و رسانه‌های گروهی و تدریس ادبیات آن‌ها در مدارس، در کنار زبان فارسی، آزاد است.»

از این پس، به یاری پروردگار هستی و زمان، آن آموزگار کلمه و بیان، درباره‌ی اصلی‌ترین درگاه دنیای علوم و یادگیری، یعنی «زبان» با شما سخن خواهیم گفت. زبان، شاهراه رسیدن به جهان نور و روشنایی و علم است. در هر سرزمین و اقلیم و فرهنگی، گنجینه‌های گرانبیاری از آثار حکمی و علمی وجود دارد که همچنان، نو به نو، بر گستره و غنای آن‌ها افزوده می‌شود. کلید گشایش و راه رسیدن به اندرونه این گنجینه‌ها پس از تسلط بر زبان مادری،

بر بنیاد این اصل، تلاش می‌کنیم در سلسله‌نوشتاری، به نقش زبان رسمی، زبان‌های محلی، گویش‌ها و لهجه‌ها و نیز تأثیر و نقش‌مندی خانواده در شکل‌گیری ذهن و زبان کودک بپردازیم و پیوستگی‌های این مباحث را با برنامه‌های درسی حوزه تربیت و یادگیری زبان و ادبیات فارسی، در دوره‌های مختلف تحصیلی، نشان دهیم.

کودک و زبان مادری

خاستگاه زبان هر کس، دامن مادر و سامانه خانواده اوست. مادر، نخستین مقام و ایستگاه و زیستگاه دانه وجودی هر فرد است. اقلیم وجود مادر با هر شرایط آب‌وهوایی که خو بگیرد و رشد کند، بر همان بنیاد، جغرافیای وجودی دانه طفل نیز با آن انس و الفت می‌گیرد و بسته و وابسته همان آب و هوا می‌شود. زیست‌جنینی، نخستین مرحله هم‌زیستی طفل با مادر است که نه ماه و اندی، درازا و دوام دارد. این دوران، هنگامه پی‌ریزی و پی‌افکنی ساختمان وجودی طفل است. خمیره وجود و آب و گل وجودی او در همین ایام سرشته می‌شود و کم‌کم سر و سامان می‌یابد. هم‌جسم او پرورده می‌شود و هم‌جان او. این بخش از رشد و پرورده‌گی طفل طبیعی و مادرزادی است؛ اما چون متولد می‌شود فراگیری زبان و علوم و تربیت‌آموزی در او آموختنی و اکتسابی است و به تدریج بروز می‌کند.

در حکایت زیر، البته با چاشنی طنز، به همین مسئله اشاره شده است:

«گران‌جانی، بی‌ادبی می‌کرد. عزیزی او را ملامت نمود. گفت: چه کنم؟ آب و گل مرا چنین سرشته‌اند!

آن عزیز گفت: آب و گل را نیکو سرشته‌اند؛ اما لگد کم خورده است». (لطایف الطوایف)

در واقع به او می‌گوید: ای انسان، هرچه آن سری و لطف حق بود، در شکل‌گیری وجود تو، به شایستگی به کار گرفته شد؛ اما تو خود، آنچنان که لازم است در تربیت و کسب فضایل انسانی و رشد و تعالی خویش کوشش نکرده‌ای و به پرورده‌گی نرسیده‌ای.

از سویی دیگر، در بنیادهای باورشناختی و فرهنگی ما بر این سخن تأکید می‌شود که خداوند انسان را از خاک آفرید: «إِنِّي خَالِقُ بَشَرًا مِّنْ طِينٍ». همانا من آفریننده انسانی از گل هستم. (سوره ص، آیه ۷۱).

و آن‌گاه، زبان و بیان را به او آموخت: «لِرَحْمَنِ / عِلْمُ الْقُرْآنِ / خَلَقَ الْإِنْسَانَ / عِلْمَهُ الْبَيَانُ» (قرآن کریم، سوره الرحمن، آیه ۴-۱): خداوند رحمان، قرآن را آموزش داد؛ انسان را آفرید؛ به او زبان آموخت.

استاد خرمشاهی در ذیل «عَلَمُ الْبَيَان» نوشته است: طبری بیان را کلام (= سخن گفتن) معنی کرده است. زَمَخْشَرِي و شیخ طوسی هم این معنی را آورده‌اند. (خرمشاهی، ۱۳۷۶، ص ۵۳۱)

پا در متون عرفانی می‌خوانیم: «قَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، عَنْ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: خَمَرْتُ طِينَتَ آدَمَ بَيْدَى فِي ارْتِعِينَ صَبَاحًا»؛ (رازی، ۱۳۷۳، ص ۶۵) یعنی من گل آدم را به‌دست خودم در چهل روز سرشتم. پس خمیره انسان، دم و نفخه‌ای از روح رحمان را نیز با خود دارد. این جوهره در سرشت آدمی، کششی «آن‌سری» است که سبب می‌شود در نهان و جان او، میل به بالا و آرزوی بازگشت و شوق رهایی از تن خاکی، همواره باشد و پرورده شود و او را به پرواز فرا خواند.

روزها فکر من این است و همه شب سخنم
که چرا غافل از احوال دل خویشتنم
مرغ باغ ملکوتم، نی‌ام از عالم خاک
دو سه روزی قفسی ساخته‌اند از بدنم
ای خوش آن روز که پرواز کنم تا بر دوست
به هوای سر کوبش پر و بالی بزنم
منسوب به مولانا جلال‌الدین محمد

خاستگاه زبان هر کس، دامن مادر و سامانه خانواده اوست. مادر، نخستین مقام و ایستگاه و زیستگاه دانه وجودی هر فرد است

به هر روی، از موضوع سخن «خانواده و زبان»، دور نیفتیم. بر پایه آنچه نگاشته آمد، وجود انسان خمیره‌ای است ترکیبی که بذر هستی‌اش در کشتگاه وجود مادر، زیر سایه جان‌بخش آفریدگار و نقش‌بند هستی می‌روید و می‌بالد. هم‌زیستی و همدمی طفل با مادر، در این دوران، خلق‌وخو و روش و منش و کنش دانه وجودی طفل و سامانه ذهنی او را شکل می‌دهد و یکی از این کنش‌ها «زبان» است. لذا اینکه در گفتارهای روزانه و فرهنگ عامه، این‌همه بر اهمیت «مادرزاد» بودن رویه‌ها و رفتارهای اشخاص تأکید می‌شود بی‌سبب نیست!

یکی از دستاوردهای دامن مادر برای کودک زبان است. زبان به بیان قدما «مادرآورد» است، یعنی آنچه از مادر رسیده و مادرزاد است.

مرا هست این نکویی مادرآورد
مرا دایه به مهر و ناز پرورد
فخرالدین اسعد گرگانی، ویس و رامین

یا افضل‌الدین بدیل خاقانی در غزلی می‌گوید:
به باغ وصل تو، خاری رقیب صد ورد است
به یاد روی تو، دُردی طبیب صد درد است
به روزگار، هوای تو کم شود؟ نی نی
هوای تو، عَرَضی نیست، مادرآورد است
خاقانی شروانی، ۱۳۶۸، ص ۵۶۰

همچنین حکیم نظامی گنجه‌ای در بخش «خَرَدَنامَةُ ارسطو»

از مثنوی «اقبال‌نامه» می‌گوید:

وفا خصلت مادر آورد توست

مگر از سرشتی که بود از نخست

چو مردم بگرداند آیین و حال

بگردد بر او، سکه ملک و مال

نظامی گنج‌های، ۱۳۶۳، ج ۳، ص ۱۴۸

پایه و اساس تکوین زبان طفل، علاوه بر گوش، با آوای ضربان قلب مادر، آهنگ نفس‌های او و نیز با نغمه‌ها و لالایی‌های روزان و شبان مادر، پی افکنده می‌شود و درگاه شنیداری طفل نیز آوای مادر را به سامانه مغزی می‌رساند و طفل خردک خردک، با طنین این آوا، انس می‌گیرد. بدین‌سان، این آوا در انباره ذهن طفل نقش می‌بندد. به همین سبب است که می‌بینیم کودک نوزاد، از میان صداهای گوناگون افراد، به آوای مادر، از گونه‌های دیگر، واکنش نشان می‌دهد. این تنها آوای مادر است که تکانه‌ای در سامانه ذهنی کودک پدید می‌آورد و تارهای هیجان و عواطف او را متأثر می‌سازد. این فرایند زبان‌گشایی و زبان‌آموزی را ایرج‌میرزا به سادگی و زیبایی در قطعه معروف زیر تصویر کرده است:

گویند مرا چو زاد مادر

پستان به دهن گرفتن آموخت

شب‌ها بر گاهواره من

بیدار نشست و خفتن آموخت

دستم بگرفت و پا به پا بُرد

تا شیوه راه رفتن آموخت

یک حرف و دو حرف بر زبانم

الفاظ نهاد و گفتن آموخت

لبخند نهاد بر لب من

بر غنچه گل شکفتن آموخت

پس هستی من ز هستی اوست

تا هستم و هست دارمش دوست

ایرج‌میرزا، ۱۳۵۳، ص ۱۶۷

**نخستین
آموزشگاه و
پرورشگاه ذهن
و زبان کودک،
دامان مادر و حس
و حال‌ها و کرد و
کارهای اوست**

آهنگ‌های تازه‌ای در کنار آن کنش‌ها و آواهای دل‌انگیز مادر می‌نشینند؛ بدین‌سان تجربه‌های رفتاری، حسی، عاطفی و زبانی جدیدی برای کودک در همزیستی با پدر و خواهر و برادر و دیگر بستگان و نزدیکان (دایی، عمو، خاله، عمه و ...) رخ می‌دهد.

با گسترش زیست‌جهان کودک، گستره ذهن و زبان او نیز بازتر و شکوفاتر می‌شود و هم‌زمان که چهره‌های جدیدی را به این گستره می‌افزاید، سامانه زبانی او هم با صداها، واژگان و تلفظ‌های تازه‌ای آشنا می‌شود. چشمان که دو رود درون‌ریز هستند، سیماهای جدیدی را به انباره دیداری می‌برند و گوش‌ها هم که دو رود درون‌ریز دیگر هستند، تلفظ‌ها و کلمه‌ها و آواهای زبانی و دیگر نمادهای شنیداری را در انباره ذهن ذخیره می‌کنند. حس‌های دیگر (بویایی، چشایی و بجاوایی) هم به همین‌گونه، بر دامنه تجربه‌ها و یافته‌های خود می‌افزایند و سامانه ذهن و زبان کودک را مایه‌ور و غنی می‌سازند.

کودک، پس از آنکه روزگاری با مادر زیست و زمانی را با اهل خانه و خانواده سپری کرد، آهسته‌آهسته به سراغ همبازی‌ها و هم‌سالان خود می‌رود. در این فضای ارتباطی جدید، با دنیایی رنگارنگ روبه‌رو می‌شود؛ با کنش‌ها و حس و حال‌های جدیدی آشنا می‌شود و کلمات تازه‌ای می‌شنود و تجربه‌های نوی می‌اندوزد.

بدین‌سان، می‌بینیم که کودک از همان لحظه نخست شکل‌گیری هسته وجودی‌اش، در معرض اکتساب و یادگیری قرار می‌گیرد و همه این مرحله‌های زیستی و دوره‌های سنی، هر کدام در جایگاه خود، تجربه‌های یادگیری و فرصت‌های فربه‌سازی ذهن و زبان به‌شمار می‌آیند.

این جستار دنباله دارد.

در شماره‌های آینده به موضوع‌های زیر خواهیم پرداخت: خانواده و زبان؛ گویش و لهجه؛ خانواده و کاربست کلمه؛ خانواده و تکیه کلام؛ فارسی‌آموزی و خانواده و ...

* منابع

۱. ایرج‌میرزا، ۱۳۵۳، دیوان کامل (تحقیق در احوال و آثار و افکار و اشعار ایرج‌میرزا)، به اهتمام دکتر محمدجعفر محجوب، بنگاه نشر اندیشه، چاپخانه رشدیه، تهران، چاپ سوم.
۲. خاقانی، افضل‌الدین بدیل، ۱۳۶۸، دیوان خاقانی شروانی، با تصحیح و مقدمه و تعلیقات دکتر ضیاءالدین سجادی، انتشارات زوار، تهران، چاپ سوم.
۳. خرماهی، بهاء‌الدین، ۱۳۷۶، قرآن کریم (همراه با ترجمه، توضیحات، واژه‌نامه)، انتشارات جامی و نیلوفر، تهران، چاپ سوم.
۴. رازی، نجم‌الدین، ۱۳۷۳، مرصادالعباد، به اهتمام دکتر محمد امین ریاحی، انتشارات علمی و فرهنگی، تهران، چاپ پنجم.
۵. نظامی گنج‌های، ۱۳۶۳، کلیات حکیم نظامی گنج‌های (جلد سوم، شامل: شرف‌نامه و اقبال‌نامه)، با حواشی و تصحیح و شرح استاد حسن وحید دستگردی، مؤسسه مطبوعاتی علمی، تهران، چاپ دوم.

پس، نخستین آموزشگاه و پرورشگاه ذهن و زبان کودک، دامان مادر و حس و حال‌ها و کرد و کارهای اوست. اما با گذشت ایام، اندک‌اندک، کودک رشد می‌کند و دامن مادر، جای خود را به محیط بزرگ‌تر «خانواده» و سپس اجتماع می‌سپارد. فضای خانه و همدمی با اعضای خانواده، دومین تجربه زیستی و زبانی کودک است. در این زیستگاه، کودک با تعداد افراد بیشتری رویارو می‌شود و نوع نگاه‌ها و آواهای زبانی و نشانگان حسی-عاطفی و تنوع رفتاری، گستره فراخ‌تری به خود می‌گیرد. نگاه‌ها، احساسات، رفتارها و رنگ‌ها و



مراقبت بیشتر از کودکان

چرا کودکان دچار حادثه می‌شوند؟

دکتر سید محمد حسین نوایان قمصری

دانشجوی پزشکی

انسان‌ها تنها ۱۰ درصد سلامت ما انسان‌ها را تشکیل می‌دهد و بزرگ‌ترین سهم در سلامت ما ناشی از کارهایی است که خودمان در زندگی‌مان انجام می‌دهیم. با این وصف بخش بزرگی از مصدومیت‌های کودکان که منجر به مرگ‌ومیر آنان می‌شود وابسته به رفتارهای شخصی آن‌ها یا والدین، مراقبان، مربیان و به‌طور کلی بزرگسالانی است که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم در زندگی آن‌ها حضور دارند. البته وجود نابرابری‌های اقتصادی و اجتماعی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در میزان بروز حوادث و نیز آسیب‌پذیری در مقابل آن‌ها دارد و شواهد نشان می‌دهد که عمده مسمومیت‌ها و مرگ‌ومیرهای ناشی از آن‌ها در کشورهای با درآمد کم و یا متوسط اتفاق می‌افتد. پیش از آنکه به تبیین حوادثی بپردازیم که بیشتر برای کودکان اتفاق می‌افتد و راه‌های پیشگیری از آن را تجزیه و تحلیل کنیم، باید نخست بدانیم چرا کودکان در معرض خطرند و نیز بدانیم که هر کودکی می‌تواند دچار حادثه شود، ولی جنس، سن و برخی تعیین‌کننده‌های اجتماعی سلامت نیز در تعیین احتمال مواجهه کودک با حوادث عوامل مهمی هستند.

جنس

براساس آخرین یافته‌های بین‌المللی، به‌طور کلی پسرچه‌ها بیش از دخترچه‌ها در معرض خطر حوادث غیرعمدی قرار دارند. درصد مرگ در پسرها برای کلیه حوادث، جز سوختگی، با افزایش سن افزایش می‌یابد، تنها استثنا در این زمینه سوختگی است که در منطقه جنوب آسیا با افزایش سن

هر روزه در دنیا کودکان و نوجوانان بسیاری بر اثر سوانح و حوادث آسیب می‌بینند. بخشی از این افراد در بیمارستان بستری می‌شوند، بخشی دچار معلولیت‌های موقت یا مادام‌العمر می‌شوند و برخی نیز جان خود را از دست می‌دهند. مطابق با گزارش سازمان بهداشت جهانی ۹۰ درصد مرگ‌های ثبت شده افراد زیر ۱۸ سال، ناشی از سوانح و حوادث غیرعمدی بوده است. در ایران نیز گزارش‌های وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، از جمله نظام مراقبت مرگ کودکان یک تا ۵۹ ماهه و گزارش کشوری ثبت حوادث و مصدومیت‌ها، و نیز گزارش سیمای مرگ‌ومیر در ۲۹ استان کشور طی سال‌های ۸۵ تا ۸۹ حاکی از آن است که سوانح و حوادث یکی از علل اصلی جراحات، بیماری و مرگ‌ومیر کودکان هستند و در گروه‌های سنی کودکان، بین ۱۹ تا ۳۷ درصد مرگ‌ومیرها ناشی از حوادث است. از عوامل غیرعمدی که بیشترین تهدید را متوجه سلامت کودکان و نوجوانان می‌کند می‌توان به حوادث ترافیکی، سوختگی، مسمومیت، غرق شدن، سقوط، خفگی و بعضاً آسیب‌های مرتبط با حیوانات و جانوران زهری اشاره کرد. این حوادث ممکن است در محیط‌های مختلفی نظیر خانه، مهدکودک، مدرسه، محل بازی و خیابان رخ دهد. خوشبختانه این حوادث عمدتاً قابل پیشگیری و مربوط به عوامل محیطی و رفتاری است. آن‌گونه که سازمان بهداشت جهانی می‌گوید، ۵۳ درصد سلامت انسان‌ها در دنیا به نوع زندگی آن‌ها، رفتارها و عادات شخصی و اجتماعی‌شان وابسته است. به گفته این سازمان بین‌المللی، محیط زیست که شامل آب‌وهوای سالم است، ۲۱ درصد، مراقبت‌های سلامت ۱۶ درصد و بیولوژی

به گونه‌ای که حوادث در گروه سنی ۱۵ تا ۱۹ سال ۲۸/۸ درصد و در گروه سنی ۱ تا ۴ سال ۱۲/۶ درصد کل مرگ‌های کودکان را موجب می‌شود. سن کودک نیز در تعیین الگوی مرگ مؤثر است. در گروه سنی یک تا چهار سال، غرق‌شدگی، حوادث ترافیکی، سوختگی با آتش و سقوط از بلندی علل اصلی مرگ ناشی از حوادث هستند، در حالی که با افزایش سن کودک و مواجهات بیشتر او با معابر ترافیکی، سوانح و تصادفات جای غرق‌شدگی را گرفته و به‌عنوان نخستین علت مرگ مورد توجه قرار می‌گیرد. در شیرخواران (گروه سنی زیر یک‌سال) و نوپایان (گروه سنی ۱ تا ۴ سال) اغلب حوادث در منزل رخ می‌دهد.

شانس آن کاهش می‌یابد.

براساس نتایج اغلب مطالعات پژوهشی، پسرچه‌ها از سن ۹ ماهگی بیش از دخترچه‌ها در معرض خطر حوادث هستند، بیشتر در حوادث کشنده درگیر می‌شوند و بیشتر به علت حوادث در بخش فوریت‌های پزشکی (اورژانس) مورد درمان سرپایی قرار می‌گیرند و در بیمارستان بستری می‌شوند. موارد پیش گفته لزوماً به این معنا نیست که پسرها به دلیل جنسیت خود حوادث بیشتری را تجربه می‌کنند، بلکه شاید به این علت باشد که پسرچه‌ها بیش از دخترچه‌ها در معرض

موقعیت‌هایی هستند که احتمال رخداد حوادث در آن وجود دارد. برای مثال حوادث دوچرخه‌سواری در پسرها بیشتر از دخترهاست و این امر ناشی از این واقعیت باشد که پسرها بیش از دخترها به دوچرخه‌سواری می‌پردازند و این به این معنا نیست که پسرها در مقابل دوچرخه‌سواری و یا حفظ ایمنی در خیابان توانایی کمتری از دخترها دارند.

کودکان تا قبل از ۹ ماهگی به نسبت یکسانی دچار حوادث می‌شوند. تا این سن سرپرست کودک بیش از خود کودک مسئول رفتارهای اوست و لذا دخترها و پسرها در ریسک یکسانی برای حوادث قرار دارند.

تعیین دقیق جنس کودک در رخداد حوادث او امری دشوار است، ولی مستندات کلیه کشورها در کلیه گروه‌های اجتماعی به گونه‌ای دال بر این مدعا است که پسرها بیش از دخترها در معرض خطر حوادث قرار دارند. این امر ناشی از مواجهه بیشتر پسرها با خطرات و سطح فعالیت و حرکات تهاجمی در پسرهاست. اینکه تفاوت حوادث در دو جنس تا چه اندازه از نظر ژنتیکی قابل توجیه است و یا مربوط به تفاوت‌های فرهنگی القا شده توسط والدین و یا اجتماع است جای بحث و تبادل نظر دارد.

سن

مرگ ناشی از حوادث در کودکان با افزایش سن کودک افزایش می‌یابد،

از عوامل
غیر عمدی که
بیشترین تهدید
را متوجه سلامت
کودکان و
نوجوانان می‌کند
می‌توان به
حوادث ترافیکی،
سوختگی،
مسمومیت،
غرق شدن،
سقوط، خفگی و
بعضاً آسیب‌های
مرتبط با حیوانات
و جانوران زهری
اشاره کرد



سهم بسیار اندکی از حوادث این دو گروه سنی در خیابان، حین فعالیت‌های ورزشی یا اوقات فراغت رخ می‌دهد. در گروه سنی مدرسه، با افزایش سن کودک سهم حوادثی که در حین فعالیت‌های ورزشی و یا اوقات فراغت رخ می‌دهد افزایش می‌یابد. بخشی حین فعالیت‌های مدرسه، عمدتاً در زمین بازی یا حین ورزش‌ها و بازی‌های دسته‌جمعی رخ می‌دهد. حوادث ترافیکی هم با افزایش سن کودک افزایش می‌یابد به گونه‌ای که سوانح ترافیکی در کودکان ۵ تا ۹ سال سومین و در کودکان و نوجوانان ۱۰ تا ۱۹ سال نخستین علت مرگ است. خودآزاری عمدی و غرق‌شدگی نیز به ترتیب سومین و چهارمین عامل مرگ کودکان و نوجوانان ۱۰ تا ۱۹ ساله است.

عوامل اجتماعی و جغرافیایی

طبقه اجتماعی و وضعیت اقتصادی و اجتماعی یکی از عوامل مؤثر در وقوع سوانح و حوادث دوره کودکی است. تفاوت طبقه اجتماعی خانوارها در حوادثی که برای کودکان رخ می‌دهد در مقایسه با بیماری‌ها و سایر گروه‌های سنی بیشتر تأثیر دارد. فوت کودکان در اثر حوادث، در خانواده‌هایی که در طبقات پایین‌تر اجتماعی زندگی می‌کنند ۵ برابر کودکان خانواده‌هایی است که در طبقات بالاتر زندگی می‌کنند. یکی از انواع حوادث که به طرز همگونی در گروه‌های مختلف خانوار با طبقات اجتماعی متفاوت توزیع گردیده است، موضوع مسمومیت‌هاست این موضوع متأثر از تعداد همسان مواد خطرناکی است که در منازل کلیه اقشار فقیر و غنی جامعه وجود دارد.

عوامل محیطی

در مرگ ناشی از حوادث غیرعمدی کودکان در کشورهای مختلف جهان نابرابری قابل توجهی به چشم می‌خورد. در شرایطی که جمعیت صحرای آفریقا و جنوب آسیا کمتر از نیمی از جمعیت جهان را دارند بیش از ۵۰ درصد مرگ‌های ناشی از حوادث غیرعمدی در گروه سنی ۱ تا ۱۹ سال در این مناطق رخ می‌دهد. اگر به آمار مرگ کودکان در گروه سنی ۱ تا ۴ سال توجه کنید، این نابرابری‌ها به مراتب بیشتر می‌شود، به گونه‌ای که ۲۹ درصد کل موارد مرگ این گروه سنی در غرب صحرای آفریقا رخ می‌دهد؛ یعنی جایی که کمتر از ۵ درصد جمعیت جهان را دارد. افزایش قابل توجه مرگ‌ومیر ناشی از حوادث در کودکان خانواده‌هایی با طبقات اجتماعی پایین تا حدودی متأثر از محل سکونت این کودکان است. کودکان خانواده‌های طبقات اجتماعی پایین‌تر در مقایسه با کودکان طبقات متوسط در محیط‌های پرمخاطره‌تری زندگی می‌کنند. این کودکان به دلیل وجود مواد قابل اشتعال بیشتر در منازل، احتمال بالاتر وجود ساکنان سیگاری در منزل و نزدیک‌تر بودن منازل با ریسک مشابه به یکدیگر، بیشتر در مواجهه با آتش و سوختگی قرار می‌گیرند. مخاطراتی که کودکان مناطق محروم را تهدید

می‌کند عمدتاً عبارت است از خیابان‌های پرتردد و شلوغ، زاغه‌نشینی، کانال‌های متروکه، معادن، کارخانه‌ها، خطوط راه‌آهن و مراکز تخلیه زباله. از طرف دیگر خانوارهایی که از نظر شرایط اقتصادی در وضعیت نامناسبی قرار دارند بالطبع از وسایل نقلیه ناایمن‌تر و فرسوده‌تر با شرایط نگهداری ضعیف‌تر برای تردد استفاده، و به ندرت از معیارهای پیشگیرانه مانند صندلی مخصوص کودک، استفاده می‌کنند. این خانوارها اغلب توجهی به آموزش و فراخوان‌های عمومی ندارند. سایر عواملی که باید مورد توجه قرار گیرد، محیط خانه کودک از جمله وضعیت روحی روانی والدین (به‌ویژه مادر)، بهداشت ضعیف خانوار، وضعیت معیشتی و مشکلات خانوادگی است که بالطبع باعث توجه کمتر والدین و مراقبت سطحی‌تر آن‌ها از کودکان شده و رفتار کودکان را به گونه‌ای رقم می‌زند که آن‌ها را بیشتر در معرض مخاطرات و حوادث قرار می‌دهد.

در پایان لازم است یادآوری کنیم، آنچه معمولاً در خبرها در مورد مصدومیت‌های کودکان بیشتر بازتاب پیدا می‌کند سوانح و حوادث منجر به فوت است، در حالی که این مرگ‌ها در حقیقت نوک کوه یخ مصدومیت‌ها را نشان می‌دهند. به عبارت دیگر هرچه از نوک این کوه پایین‌تر بیاییم، با جمعیت‌های بیشتری مواجه می‌شویم که فوت نکرده‌اند، اما ممکن است در بیمارستان بستری شده، درمان سرپایی دریافت کرده و گاه حتی تحت درمان‌های خانگی قرار گرفته باشند. علاوه بر این، مرور این خبرها به ما نشان می‌دهد که در کنار عوامل محیطی رفتارهای انسانی و توصیه‌ها و مراقبت‌های والدین می‌تواند نقش مؤثری در پیشگیری از حوادث و سوانح کودکان و نوجوانان داشته باشد.

* منابع

1. Liefwaard T, Doek JE. Litigating the Rights of the Child: Taking Stock after 25 Years of the CRC. In: Litigating the Rights of the Child 2015 (pp. 1-11). Springer, Dordrecht.
2. Soori H, Bhopal RS. Parental permission for children's independent outdoor activities: Implications for injury prevention. The European Journal of Public Health. 2002 Jun 1;12(2):104-9.
3. Li Q, Alonge O, Lawhorn C, Ambaw Y, Kumar S, Jacobs T, Hyder AA. Child in Ethiopia: A review of the current situation with projection. pLoS on. 2018 Mar 27;13(3):e0194692.
4. خسروی، اردشیر، آقا محمدی، سعیده، کاظمی، الهه. **سیمای مرگ در جمهوری اسلامی ایران ۱۳۹۴**. علت اول مرگ به تفکیک گروه‌های سنی و جنسی، تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، زمستان ۱۳۹۵.
5. Witt CE, Arbabi S, Nathens AB, Vavilala MS, Rivara FP. Obesity in Pediatric Trauma. Journal of pediatric surgery. 2017;52(4): 628-632.
6. گزارش جهانی پیشگیری از مصدومیت کودک، ترجمه دکتر حمید سوری و همکاران، ۱۳۸۹.

یکی از انواع حوادث که به طرز همگونی در گروه‌های گوناگون خانوار با طبقات اجتماعی متفاوت توزیع شده، موضوع مسمومیت‌هاست



سواد مهارت‌های ارتباطی

(قسمت دوم)

چگونه با دیگران ارتباط و تعامل داشته باشیم

دکترای علوم ارتباطات
مریم سلیمی

ساده و برای مردان سخت است؛ زنان به تلفن به عنوان وسیله ایجاد ارتباط نگاه می کنند و مردان به عنوان وسیله ای برای انتقال اطلاعات و ...

برای شفاف شدن بحث یک مثال می زنیم. تصور کنید فرزند شما به سربازی یا یک راه دور رفته است و حالا که مادر او هستید تلفن را برداشته اید و با فرزندتان در مورد همه جزئیات او از وضعیت جسمی، روحی، تغذیه، موقعیت مکانی، جزئیات سفر و ... صحبت می کنید. این مکالمه ممکن است گاه به یک ساعت نیز برسد. اما صحبت تلفنی پدرش با او ممکن است در حد چند دقیقه کوتاه باشد، چون پدر تنها به دنبال اطلاعات مهم از فرزند خود است؛ اطلاعاتی چون آخرین وضعیت سلامتی و مکان و موقعیت فعلی فرزند و اطمینان از عدم کمبودهایش، از جمله کمبود مالی.

گاه عدم اطلاع از این تفاوت ها می تواند سبب برخی سوء تفاهم ها و ایجاد مشکل در جریان ارتباط بین والدین با

در قسمت اول این مقاله با مفهوم و اهمیت خودآگاهی، رفتارهای مخرب رابطه، تفاوت در نیازها و دنیاها آشنا شدیم. اکنون و در این شماره در خصوص دیگر تفاوت های ما با دیگران از بعد جنسیتی و نیز پنجره جو، هری و چگونگی تلاش برای روش های افزایش خودآگاهی آشنا خواهیم شد تا کم کم به رفتارهای پیونددهنده و راه های ایجاد ارتباط مؤثر با فرزند و همسر خود برسیم.

تفاوت های جنسیتی

در کنار تفاوت های مربوط به نیازها و دنیاها، باید این مهم را نیز در نظر داشته باشیم که ما انسان ها به لحاظ جنسیتی با یکدیگر متفاوت هستیم. به طور مثال زنان به جزئیات توجه دارند و مردان به کلیات؛ زنان قادر به انجام چند کار به طور همزمان هستند و مردان عموماً توان انجام یک کار در یک زمان را دارند. یافتن وسیله در مسافت نزدیک برای زنان

ارتباط آن‌ها با فرزند دختر یا پسرشان شود، به‌خصوص اگر این ارتباط رنگ و بوی مقایسه به خود بگیرد. به تفاوت‌های گفته شده باید، تفاوت‌های جسمانی، هوشی و مهارتی و توانایی‌های فردی را نیز اضافه کنیم. همچنین در کنار همه این تفاوت‌ها، باید به تفاوت در نظام تربیتی، میدان تجربی و ... نیز اشاره کرد. اکنون می‌پرسیم با این همه تفاوت، چطور می‌توانیم انتظار داشته باشیم که دو نفر مانند هم فکر و رفتار کنند؟

پنجره جو، هری

گفتیم که لازمه ارتباط با دیگران، ارتباط با خود یا خودآگاهی است. ما زمانی می‌توانیم خودمان را بشناسیم و بر رفتارهایمان تسلط کامل داشته باشیم که این شناخت از خود کامل باشد. واقعیت این است بین آنچه ما از خود می‌دانیم با آنچه دیگران از ما می‌دانند، انطباق کامل وجود ندارد. برای درک بهتر این موضوع به پنجره جو، هری اشاره می‌کنیم. هر یک از ما ویژگی‌ها، صفات و نقاط قوت و ضعفی داریم که هم خودمان آن‌ها را می‌دانیم و هم دیگران از آن‌ها مطلع هستند (سمت چپ بالای جدول). مثلاً من خودم می‌دانم مهربان هستم و اطرافیانم هم از این مهربان بودن من اطلاع دارند. یا من می‌دانم حساس هستم و اطرافیانم هم من را با این ویژگی می‌شناسند. این بخش «من آشکار» است. من اما ویژگی‌ها و صفات دیگری هم دارم که خودم از آن مطلعم، اما دیگران خبری از آن‌ها ندارند. این بخش «من پنهان» است. گروه سوم از صفات و ویژگی‌ها آن‌هایی هستند که دیگران

درباره من می‌دانند، اما خودم از آن‌ها خبر ندارم. به‌طور مثال شما نیز شاید خودتان را خودشیفته یا مغرور یا غیرهمدل یا پرحرف ندانید، اما این‌ها صفاتی هستند که دیگران آن‌ها را در شما می‌بینند. نام این بخش «من کور» یا «من ناآگاه» است. چهارمین بخش (سمت راست پایین) مختص ویژگی‌هایی است که نه خودم از آن‌ها خبر دارم و نه دیگران از آن اطلاع دارند. این «من ناشناخته» است.

واقعیت این است که ما هرچه بیشتر به شناخت بیشتری از خود می‌رسیم و به فتح سرزمین‌های ناشناخته بیشتری از وجود خود می‌رسیم. به عبارت دیگر، با افزایش خودآگاهی، به توان بیشتری برای مدیریت بر خود و رفتارهایمان دست می‌یابیم.

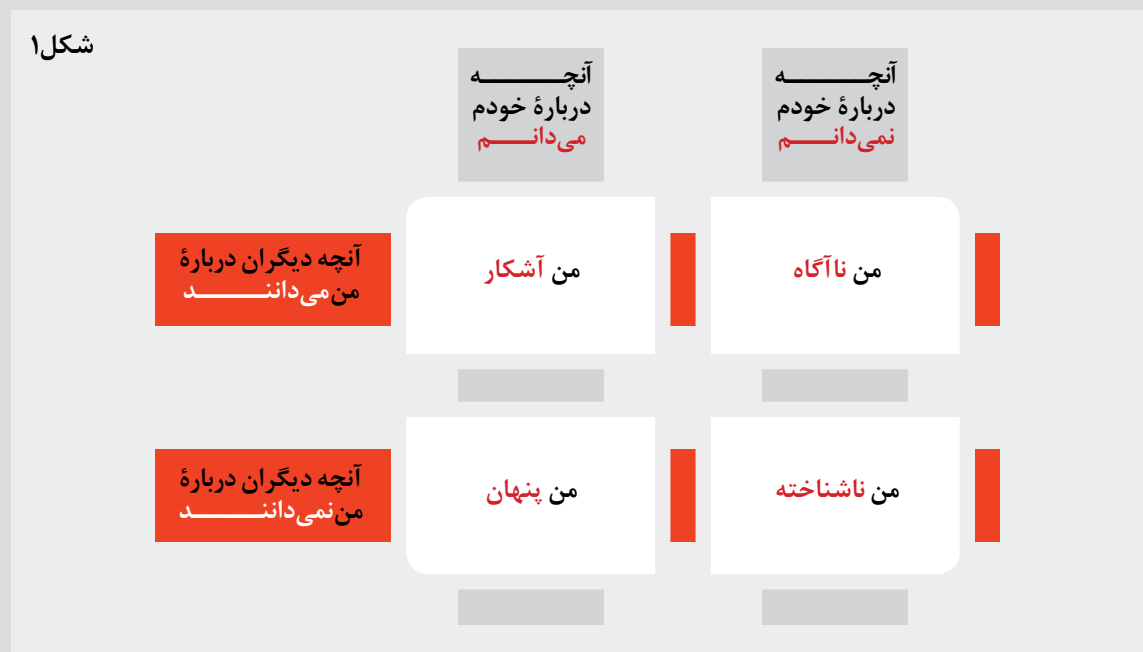
روی صندلی بنشینید. به همسر و فرزندانان بگویید فهرستی از ویژگی‌های شما تهیه و تک‌تک آن‌ها را اعلام کنند و شما آن‌ها را یادداشت کنید. وقتی همه این ویژگی‌ها را

اعلام کردند، بگویید که از کدام مطلع بودید و نسبت به کدام یک بی‌اطلاع. در پایان، شما هم چند ویژگی از خودتان، اعم از مثبت و منفی، بگویید که در فهرست آن‌ها نبود و خودتان می‌دانید. از آن‌ها سؤال کنید که آیا این ویژگی‌ها را در شما دیده بودند یا نه.

این بازی را در خصوص تمام اعضای خانواده اجرا کنید. در قالب یک بازی جدی و اثربخش به آن نگاه کنید تا به نتایج مطلوب برسید.

ما زمانی می‌توانیم خودمان را بشناسیم و بر رفتارهایمان تسلط کامل داشته باشیم که این شناخت از خود کامل باشد

شکل ۱



رفتارهای پیونددهنده



—می‌توانم دیگران را به کاری وادار کنم که می‌خواهم (با رفتارهایی همچون تشر، تهدید، قهر، تنبیه، ایجاد احساس گناه و ...)

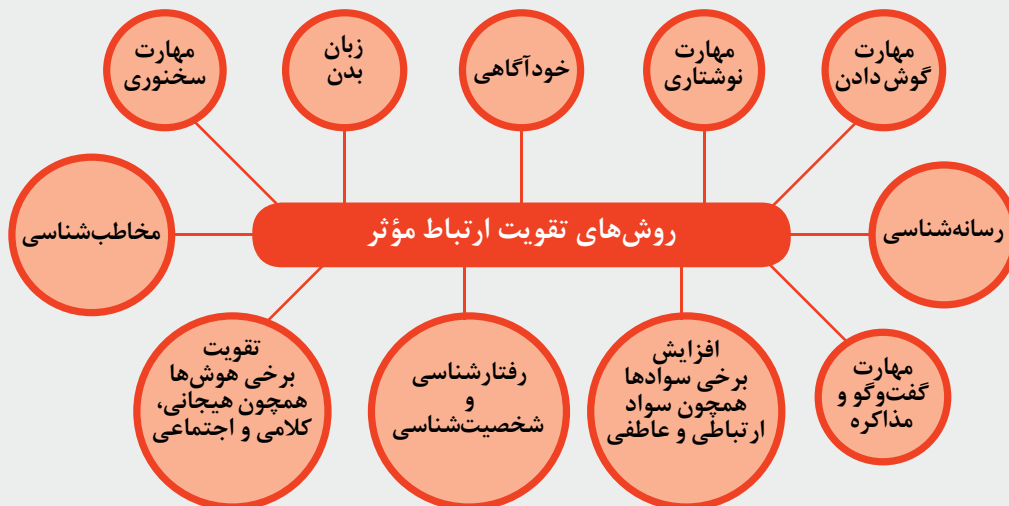
—چیزها و امور (رعایت نظم کلاس، خانه‌تکانی، سر وقت حاضر شدن، نمره امتحان، تلفن را جواب دادن ...) در نزد من مهم‌تر از افراد هستند.

—من وظیفه اخلاقی- اجتماعی دارم که از افراد انسان‌های بهتری بسازم. بنابراین مسئولیت اخلاقی من حکم می‌کند که به هر طریقی (اعم از تهدید، تمسخر، طعنه، گوشه و کنایه مستقیم و غیرمستقیم، تنبیه یا حتی پاداش) آن‌ها را ترغیب کنم تا چیزی را که من فکر می‌کنم درست است انجام دهند. اگر دارای چنین باورهایی هستید یعنی شما در تلاش برای

اکنون اگر حس می‌کنید آن‌گونه که می‌خواهید با فرزندان یا همسران، در خصوص ویژگی‌های خود، هماهنگ نیستید یک بار به رفتار و زبان خود توجه کنید و ببینید در ارتباط با آن‌ها از چه بیان و لحن و زبان بدنی استفاده می‌کنید. در برخورد با هر موضوع مورد چالشی بررسی کنید که آیا صرفاً از نگاه خودتان به آن مسئله نگاه می‌کنید یا از زاویه خانواده نیز آن را می‌بینید و از همین منظر نیز سعی کرده‌اید مسئله را حل کنید.

کنترل درونی و بیرونی

بخشی از مشکلات ارتباطی ما با دیگران ناشی از این است که با چه لحن، بیان و زبانی با آن‌ها صحبت می‌کنیم. پس بهتر است رجوعی نیز به باورهایمان داشته باشیم؛ مثلاً باورهای:



سلطه بیرونی بر افراد هستید. در سلطه بیرونی ما عموماً تلاش می‌کنیم تنها از زاویه خودمان به مسئله نگاه کنیم و دیگران را به همان کاری واداریم که فکر می‌کنیم درست است.

به تفاوت زبان، از بعد تسلط بیرونی و تسلط درونی، در مواجهه یک پدر با پسرش توجه کنید:

زبان کنترل بیرونی: اگر بار دیگر با اون بچه‌ها ببینمت، هر چه دیدی از چشم خودت دیدی! آن‌ها به جز ایجاد دردسر و گرفتاری کار دیگری بلد نیستند.

زبان کنترل درونی: من کمی نگرانم که توی این سن و سال با اون بچه‌ها بیرون بری. از نظر من هیچ اشکالی نداره وقتی من خانه هستم، بیاریشون اینجا. اگر کمی بیشتر باهاشون آشنا بشم، ممکنه ذهنیت و تصمیم عوض بشه. اگر تو فکر و نظر بهتری داری حاضرم بشنوم. تا زمانی که در این باره با هم حرف بزیم قطعاً خیلی خوبه.

بنابر تأکید **ویلیام گلاسر**، نویسنده کتاب «تئوری انتخاب» باید یک واقعیت را بپذیریم، و آن اینکه، تنها کسی که می‌توانیم افکار و رفتارهایش را به‌صورت کامل در اختیار بگیریم فقط خودمان هستیم. تمام آنچه می‌توانیم از دیگران دریافت کنیم و به دیگران بدهیم اطلاعات است. اینکه هر فرد با این اطلاعات چگونه برخورد کند و در نهایت چه تصمیمی بگیرد انتخاب خود اوست. به هر تقدیر ما در مقابل پیامدهای انتخاب‌هایمان کاملاً مسئول هستیم.

می‌خواهید به مهمانی بروید و فرزندان لباسی را پوشیده که مناسب آن مهمانی نیست. با زبان سلطه درونی و سلطه بیرونی بکوشید او را مجاب کنید که انتخاب دیگری داشته باشد.

با کنار گذاشتن سلطه بیرونی و عادت‌های قطع‌کننده یا مخرب رابطه، باید سعی کنیم از رفتارها و عادت‌های پیونددهنده ارتباط استفاده کنیم و با تبادل اطلاعات و گفت‌وگو با دیگران، به آن‌ها فرصت تصمیم و انتخاب بدهیم و با نزدیک شدن به یکدیگر، به روابط و تصمیمات بهتری برسیم.

با مرور رفتارهای مخرب رابطه و پیونددهنده رابطه، تلاش کنید تا به جای سلطه بیرونی و استفاده از تشر، تهدید و ... با سلطه درونی، از فرزندان بخواهید بر سر دفتر و کتابش بروند و درسش را بخوانند. پس از گذشت مدتی ببینید آیا تفاوتی در نتیجه، نسبت به روزهای قبل، حاصل شده است.

راه‌های افزایش خودآگاهی

حال که به درکی از تفاوت‌های خود با دیگران رسیدیم و با روش‌های تقویت ارتباط مؤثر و رفتارهای پیونددهنده آشنا شدیم، ببینیم در جریان بهبود ارتباط با خود، چطور می‌توانیم به افزایش خودآگاهی در خود اقدام کنیم. شاید راه‌های زیر بتواند در این خصوص راهگشا باشد:

تجزیه و تحلیل بازخورد (ثبت فرایند تصمیم‌گیری، انتظارات

و پیش‌بینی‌ها و ارزیابی آن‌ها و ...)، انجام آزمون‌های روان‌سنجی، شناخت قوت‌ها و ضعف‌های خود، بازخوردگیری از دیگران (افراد مورد اعتماد)، گوش دادن به گفت‌وگوی درونی (ثبت آن‌ها)، نوشتن صفحات صبحگاهی (در سه صفحه، بیان افکار و آنچه در ذهن است، ۱۵ تا ۲۰ دقیقه)، داشتن چشم‌انداز و مأموریتی برای زندگی، نوشتن خاطرات، فهرست کردن آرزوها، تهیه بازبینی‌های (چک‌لیستی) از رفتارها و عادت‌ها، خواستن از دیگران برای بیان عادت‌های بد خویش، بررسی رفتارهایی که دیگران را ناراحت می‌کند، بررسی رفتارهایی که در پی توجیه انجام آن‌ها هستیم، یافتن راهکارهایی مناسب برای رهایی از این عادت‌ها، انتخاب نگرش مناسب: (من خوبم تو هم خوبی)، انجام برخی تمرین‌ها و بازی‌ها با هدف خودآشنایی.

فرد در کنار تلاش برای خودآگاهی خویش باید بکوشد تا عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس خویش را نیز بالا برد، در مسیر راه‌های توسعه فردی گام بردارد، به زبان بدن خود توجه کند و به مدیریت آن‌ها اقدام نماید.

به رفتار خود مقابل آینه توجه کنید. از کسی بخواهید که وقتی حواستان نیست از رفتارهای شما و زبان بدنتان در موقعیت‌های مختلف فیلم و عکس بگیرد. بارها آن را ببینید تا متوجه رفتارها و زبان بدنتان شوید. صدای خودتان را ضبط کنید و به نوع بیان و لحن خود، تکیه کلام‌ها و ... توجه کنید.

انسان باید تلاش کند تا با خود در ارتباط مؤثر و مثبت باشد و پیام‌های درونی مثبت برای خودش ارسال کند و به بیانی، با خود در صلح و آرامش به سر برد. احساسات و درونیات ما مانند عطر داخل شیشه‌اند که با افشانه کردن آن به بیرون می‌توان فضای اطراف را معطر کرد. اگر این حس مثبت باشد به اطرافیان احساسی خوشایند می‌دهد و اگر حس منفی باشد احساس ناخوشایندی در افراد ایجاد می‌شود.

بر همین اساس باید تلاش کنیم به شناخت کامل و همه‌جانبه‌ای از خود برسیم تا بتوانیم به خودآگاهی و ارتباط مؤثر با خود برسیم تا آماده ادامه ارتباط در سطح‌های بعدی از جمله ارتباطات میان‌فردی شویم.

در کنار تقویت رفتارهای پیونددهنده در خود، لازم است از راه‌های مؤثر برای تقویت ارتباط مؤثر نیز بهره بگیرد.

* منابع

۱. پیز، باربارا، پیز آلن (۱۳۸۴)، زنان و مردان با هم برابرند؟ انتشارات افکار.
۲. گلاسر، ویلیام (۱۳۹۸)، تئوری انتخاب. ترجمه علی صاحبی. انتشارات سایه سخن.

تنها کسی که می‌توانیم افکار و رفتارهایش را به‌صورت کامل در اختیار بگیریم، فقط خودمان هستیم

پیشگیری از افت تحصیلی

مراقبت از دانش‌آموزان در برابر آسیب‌های اجتماعی

حسین زیار

کارشناس گروه مهارت‌های زندگی دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی

پدیده‌ها، فقدانِ نگاهی نظام‌مند و جامع گاهی موجب ناکامی در اثر بخشی درمان و راه حل می‌شود.

این عوامل عبارت‌اند از:

الف. عامل زیستی

ممکن است دانش‌آموزی دچار بیماری‌ها، اختلالات و مشکلات زیستی و فیزیولوژیک باشد، مانند اختلالات هورمونی؛ یعنی کم کاری یا پرکاری غده تیروئید، سرع‌های خفیف، بیش‌فعالی و اختلال در توجه، هوش‌بهر متوسط پایین یا مرزی بودن، نقص در شنوایی یا بینایی، کم خونی و ... برای این موضوع لازم است بررسی کامل پزشکی از دانش‌آموز مربوط به عمل آید و درمان‌های دارویی و غیر دارویی برای وی در نظر گرفته شود. نقش خانواده و مدرسه به عنوان غربالگران اولیه در هوشیار شدن نسبت علائم بسیار مهم است. گاهی ارجاع دانش‌آموز به پزشک متخصص و یک تشخیص و درمان ساده می‌تواند از تبعات پرهزینه بعدی پیشگیری نماید، لذا توصیه می‌شود در ابتدای هر گونه قضاوت و مداخله نسبت به عوامل زیستی حساس باشیم و تا مطمئن

ارتباط بین افت تحصیلی و آسیب‌های اجتماعی ارتباطی دو سویه است، به این معنا که هم آسیب‌های اجتماعی می‌تواند منجر به افت تحصیلی شود و هم افت تحصیلی می‌تواند منجر به آسیب‌های اجتماعی در دانش‌آموزان گردد. عدم موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان و در پی آن ایجاد عدم تعادل در سلامت روانی آنان، زمینه شکل‌گیری آسیب‌های اجتماعی را در آنان فراهم می‌سازد. بنابراین هر گونه تلاش در زمینه کاهش افت تحصیلی منجر به کاهش آسیب‌های اجتماعی خواهد شد.

از این رو است که یکی از مسائل فراگیر در نظام‌های آموزشی بسیاری از کشورهای جهان و از جمله کشور ما مسئله افت تحصیلی است. از جمله علت‌های افت تحصیلی می‌توان به کاستی‌ها و نواقص برنامه درسی، روش‌های تدریس غلط، فقدان امکانات آموزشی، محرومیت‌های اقتصادی و جغرافیایی، عوامل مخرب فرهنگی اجتماعی، ضعف در عدالت آموزشی و پرورشی و ... اشاره نمود.

با این مقدمه، به ابعاد افت تحصیلی می‌پردازیم:

تعریف افت تحصیلی

افت تحصیلی عبارت است از کاهش عملکرد تحصیلی مورد انتظار در دانش‌آموز. با این تعریف ممکن است فردی دچار تکرار پایه نیز نشود اما در عین حال دارای افت تحصیلی باشد. به عبارتی بین استعدادهای او و توان او در پیشرفت تحصیلی فاصله وجود داشته باشد. این تعریف شامل دانش‌آموزان تیزهوش نیز که دچار کم‌آموزی شده‌اند می‌شود. پس در تعریفی دقیق‌تر می‌توان گفت: افت تحصیلی عبارت است از محقق نشدن انتظارات آموزشی که از فرد داریم و شکست او در فرایند یاددهی - یادگیری، که نهایتاً خود را به صورت ناکامی‌های تحصیلی شامل فرار از مدرسه، تجدیدی، تکرار پایه و ... نشان می‌دهد. در علت شناسی هر پدیده انسانی می‌بایستی به جنبه‌های مختلف موضوع توجه داشت، زیرا پدیده اجتماعی معمولاً ناشی از چند عامل مختلف است و نه تنها یک عامل؛ از این رو می‌گوییم در آسیب‌شناسی



نشده‌ایم که این عوامل نقشی ندارند به سراغ سایر عوامل نرویم.

ب. عوامل روانی

گاهی دانش آموز دچار پاره‌ای اختلالات روانی است و این اختلالات مانعی بر سر راه تحقق کارکرد تحصیلی می‌شود. از جمله این اختلالات می‌توان به اختلالات خلقی، اختلالات اضطرابی (همچون وسواس، ترس‌های مرضی) و یا اختلالات خواب و ... اشاره نمود. شناسایی و درمان اساسی این اختلالات توسط تیم درمان شامل روان‌شناس و روان‌پزشک و ... می‌تواند پیش زمینه حل مشکلات تحصیلی باشد. مشکلی که در این موارد بسیار مشهود است عبارت از مقاومت خانواده‌ها و پرهیز از پیگیری درمان به جهت ترس آن‌ها از برچسب زنی نسبت به فرزندشان می‌باشد، لذا مسئولان مدرسه می‌بایستی به امنیت روانی خانواده‌ها توجه ویژه‌ای داشته باشند و در ارجاع دانش‌آموز به مراکز درمانی نهایت همدلی را با دانش‌آموز و خانواده وی به عمل آورند.

ج. عوامل اجتماعی

خانواده به عنوان اولین کانون تجربه اجتماعی هر فرد، در شکل‌گیری شخصیت وی بسیار مؤثر است. نوع تعاملات اعضای خانواده، سطح تحصیلات آنان، ویژگی‌های مربوط به سلامت خانواده، اهداف خانواده، حمایت اعضا از یکدیگر، مشارکت و همکاری اعضا با یکدیگر، وجود قوانین و مقررات روشن در خانواده، همچنین نظام ارزشی قوی و پایدار و مبتنی بر خدا محوری در خانواده همگی از عوامل ارتقا دهنده سلامت روانی _ اجتماعی و ارتقا دهنده عملکرد تحصیلی فرزندان است. از دیگر موضوعات مربوط به عوامل اجتماعی می‌توان به سکونت در محله، شهر و روستا، موضوعات مربوط به مسائل اقتصادی، برخورداری یا کم برخورداری، وجود یا عدم وجود مراکز فرهنگی و نهادهای مکمل (مانند آموزشگاه‌ها، کانون‌های تربیتی، موزه‌ها و...) به عنوان موقعیت‌های یادگیری یاد کرد

که می‌تواند در کاهش یا افزایش سطح عملکرد تحصیلی مؤثر باشد.

سلامت اجتماعی و غنا بخشی به فضای زیست اجتماعی _ به‌ویژه خانواده درمانی توسط متخصصان مشاوره خانواده در موارد خاصی که مشکلات خانوادگی وجود دارد _ مورد توصیه اکید است.

د. عوامل مربوط به فناوری‌های جدید ارتباطی

فناوری‌های جدید، به‌ویژه تلفن‌های همراه هوشمند، فرصت‌ها و تهدیدات جدیدی را برای پیشرفت تحصیلی به وجود آورده است. در نقش فرصت می‌توان به بهره‌گیری از شبکه‌های اجتماعی آموزشی مانند شبکه شاد و یا استفاده از زمینه‌های پاسخ سریع (کیوآر کدها) اشاره داشت که امر تحصیلی و فرایند یاددهی _ یادگیری را تسهیل می‌نماید.

از طرفی این عوامل در نقش تهدید می‌تواند با بسته کردن دانش‌آموزان به بازی و یا وب‌گردی و ... زمینه عدم تمرکز، هدر دهی زمان، و ... فرایند افت تحصیلی را در آنان ایجاد نماید.

ه. عوامل آموزشی و مدرسه‌ای

رعایت یا عدم رعایت استانداردهای آموزشی و مدرسه‌ای مانند برنامه درسی، بسته‌های متنوع تربیت و یادگیری، نیروی انسانی به‌ویژه مربی و معلم کارآمد و توانمند، تجهیزات آموزشی، فضای مناسب آموزشی با عنایت به نسبت کلاس و دانش‌آموز، وجود کارگاه و آزمایشگاه، پشتیبانی مالی و امکاناتی بهینه از مدرسه، نظام مدیریتی اثر بخش و کارآمد، پژوهش محوری در روندها و فرآیندها، مشارکت اولیا و مربیان مدرسه، همیاری و همکاری سایر بخش‌ها با نظام آموزشی و ... همگی می‌توانند موجب پیشرفت تحصیلی و پیش‌گیری از افت تحصیلی شوند.

نتیجه‌گیری

از آنجا که بین آسیب‌های اجتماعی و افت تحصیلی همبستگی وجود دارد، لذا پیشگیری از افت تحصیلی منجر به پیشگیری و مراقبت از دانش‌آموزان در برابر آسیب‌های اجتماعی خواهد شد. اقدامات مهم برای پیشگیری از افت تحصیلی، در درجه اول، شامل شناخت افت تحصیلی و عوامل مؤثر بر آن است و پس از آن اهتمام متناسب با اختیارات و امکانات برای تحقق بسترهای مناسب به منظور پیشرفت و ارتقای عملکرد تحصیلی و کاهش افت تحصیلی.

* منابع

۱. کاپلان، وسادوک (۲۰۱۵) خلاصه روان‌پزشکی، ترجمه فرزین رضایی، انتشارات ارجمند، ۱۳۹۵.
۲. بیابگردی، اسماعیل (۱۳۸۹)، روش‌های پیشگیری از افت تحصیلی، تهران، انجمن اولیا و مربیان.

مشکلی که در این موارد بسیار مشهود است عبارت از مقاومت خانواده‌ها و پرهیز از پیگیری درمان به جهت ترس آن‌ها از برچسب زنی نسبت به فرزندشان است

عکاس: امیر قادری



شناسایی و تشخیص اختلالات یادگیری خاص

دکتر مژگان فرهید

عضو هیئت علمی پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش

ماه) است. بسیاری از کودکان زمانی که آموزش‌های منظم و مناسب دریافت می‌کنند، به سرعت پیشرفت می‌کنند، و این نشان می‌دهد که مشکلات آن‌ها نتیجه شکاف میان دانش و مهارت‌هایشان است، نه ناتوانی در یادگیری مداوم و پایدار.

ثالثاً، اطلاعات جمع‌آوری شده در این دوره به فرد تمرین‌دهنده کمک می‌کند ارزیابی را به گونه‌ای طراحی کند (البته در صورتی که ارزیابی لازم باشد) که هم سطح عملکرد کودک را در حین تمرین بسنجد و هم ضمن مداخله و حمایت مداوم تصمیم بهتری در ارتباط با ادامه تمرین بگیرد.

گاهی والدین و معلم خیلی سریع متوجه مشکل کودک می‌شوند و آن وقتی است که کودک با مشکل زبان یا مشکل قابل توجه در یادگیری روبه‌روست. در این حالت باید سعی کنند از یک آسیب‌شناس گفتار یا یک روان‌شناس متخصص، مشاوره دریافت کنند.

شناسایی ناتوانی یادگیری یک فرایند پیچیده است و ضروری است پس از انجام مراحل، از جمله مشاهده و جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز، رخ دهد. توجه به این مسئله به چند دلیل اهمیت دارد که عبارت است از:

اولاً، معلم کودک بهترین فردی است که می‌تواند ببیند آیا زمینه خاصی برای نگرانی در خصوص پیشرفت دانش‌آموز وجود دارد یا خیر.

ثانیاً، قبل از ارزیابی رسمی، باید به کودک آموزش‌های طراحی‌شده‌ای داده شود که محدوده‌ای را که کودک در آن با مشکل مواجه است، هدف قرار دهد. این کار باید صریح، منظم و مداوم باشد و حداقل برای شش ماه ادامه یابد. این به این دلیل است که یکی از معیارهای تشخیص ناتوانی یادگیری خاص، ارزیابی میزان پاسخ کودک به مداخله هدفمند در یادگیری او، در یک دوره زمانی طولانی (حداقل شش

اهمیت شناسایی زود هنگام

اختلال یادگیری خاص موردی است که کودک در یک زمینه تحصیلی خاص مشکل «غیرمنتظره» ای را از خود بروز دهد. به عنوان مثال، کودکی که دارای اختلال در خواندن (نارساخوانی) است کسی است که در خواندن دقیق و روان با مشکلات مداوم مواجه می شود. باید دانست که معمولاً کودکان هنگامی که برای اولین بار شروع به یادگیری خواندن، املا، نوشتن و محاسبه می کنند، برایشان دشوار خواهد بود و این دشواری قابل انتظار است. «غیرمنتظره» زمانی است که کودک برای مدت زمانی بسیار طولانی تر از آنچه ما انتظار داریم در خواندن مشکل دارد و یا پیشرفت او بسیار کند است.

مداخله به موقع برای هر کودکی که در معرض خطر اختلال یادگیری قرار دارد بسیار مهم است. در بسیاری از موارد، در سال های پایه یا پیش دبستانی، زمانی که کودک شروع به یادگیری مهارت های اساسی و پیش نیاز ضروری برای سوادآموزی و ریاضی می کند، ممکن است مشکل او آشکار شود و او در زمینه هایی با مشکلاتی از قبیل مشکلات زیر مواجه شود:

- شنیدن صداها در کلمات؛
- تشخیص اینکه برخی از کلمات هم وزن اند یا در شعر هم قافیه اند یا برخی دیگر با یک صدا شروع می شوند؛
- یادگرفتن نام و صدای حروف الفبا؛
- یادگرفتن نام ها و مقادیر اعداد؛
- به خاطر سپردن شکل حروف و اعداد و نحوه نوشتن آن ها؛
- خواندن دقیق کلمات ساده، بدون حدس زدن از زمینه متن یا استفاده از نشانه های تصویر.

برخی از کودکان در به خاطر سپردن یا تکرار یک جمله کوتاه یا یک کلمه نا آشنا و بی معنا مشکل دارند، در حالی که برخی دیگر برای به خاطر آوردن کلمات آشنا هم با مشکل مواجه هستند و زمان زیادی را برای یادآوری آن ها صرف می کنند. بسیاری از مهارت های ذکر شده در بالا به پردازش شناختی و حافظه وابسته است. دانش آموزان دارای ناتوانی های یادگیری اغلب در پردازش واج شناختی، پردازش املائی و حافظه کاری با مشکل مواجه هستند.

پردازش واج شناختی اصطلاحی است که برای توصیف نحوه پردازش زبان به کار می رود. این شامل آگاهی ما از صداها و ساختار جملات و کلماتی است که می شنویم؛ اینکه چقدر گفتار را به خوبی به خاطر می آوریم و چقدر سریع می توانیم آنچه را که می شناسیم نام گذاری کنیم.

پردازش املائی به نوشتار یا توانایی نوشتن مربوط می شود و آن عبارت است از توانایی کودک در به خاطر سپردن شکل حروف الفبا و همچنین صداها و آن ها. همچنین به توانایی او در به خاطر سپردن الگوها و قواعد املا اشاره دارد.

حافظه فعال یا حافظه کاری موتور جست و جوی ذهن است و

شامل توانایی در به خاطر آوردن اطلاعات و مدیریت آن است. این کارکرد شناختی پیچیده، به ما کمک می کند تا بتوانیم در هر فعالیت، اطلاعاتی را به قسمت های مختلف مغز بسپاریم و سپس در فعالیت دیگری از همان اطلاعات استفاده کنیم. به بیان ساده تر، حافظه فعال مانند یک میز کاری در ذهن است که اطلاعات برای پردازش، بر روی آن قرار می گیرد. فرایندهای پیچیده ای مانند درک مطلب، خواندن، درک ریاضی و محاسبات، رونویسی از مطلب خاص و جهت یابی، توسط حافظه فعال مدیریت می شود. این حافظه با حافظه کوتاه مدت ساده متفاوت است؛ زیرا «ذخیره» و «پردازش» همزمان است.

چه زمانی باید ارزیابی را در نظر گرفت؟

زمانی که دانش آموز، علی رغم اجرای مداخله هدفمند، همچنان با مشکل مواجه است، باید ارزیابی از او در نظر گرفته شود. اگر مشکلات زبانی در وی بارزتر است، ارزیابی توسط یک آسیب شناس گفتار توصیه می شود و اگر مشکلات او به طور خاص مربوط به یادگیری در یک حوزه علمی ویژه است، ارزیابی باید به یک روان شناس متخصص و باتجربه در زمینه آموزشی ارجاع شود.

چه کسی می تواند اختلال یادگیری خاص را تشخیص دهد؟

هر چند معلم یا مربی کودک ممکن است بتواند مشکلات احتمالی کودک را در هر زمینه تحصیلی مشخص بررسی کند، اما مهم است که فرایند تشخیص دقیق و قطعی توسط متخصص در آن حوزه انجام شود. لذا یک روان شناس که با مسائل آموزشی و روند رشدی نیز آشنا باشد برای شناسایی اختلالات یادگیری خاص ارجح است و بیشترین و اساسی ترین نقش را داراست. اما هنگامی که سایر اختلالات رشدی، مثل اختلال هماهنگی رشدی، اختلالات رشدی زبان و یا آپراکسی گفتار در دوران کودکی، با یادگیری تأثیر بگذارند سایر متخصصین از جمله متخصصین کاردرمانی و گفتاردرمانی نقش مؤثرتری در تشخیص خواهند داشت.

نکته دیگری که باید مورد توجه قرار گیرد این است که تشخیص باید توسط پزشک و یا فرد متخصصی انجام شود که مسلط و آشنا به طیف وسیعی از ابزارهای ارزیابی استاندارد مورد نیاز برای تشخیص بالینی، اعم از بینایی، شنوایی، گویایی و ...، و اجرای دقیق آن ها باشد.

چگونه اختلال یادگیری خاص تشخیص داده می شود؟

اخیراً، هم در سطح ملی و هم در سطح بین المللی، مجموعه تجربیات آموزشی دانش آموزان و عملکرد آن ها در آزمون های

مداخله به موقع
برای هر کودکی
که در معرض خطر
اختلال یادگیری
قرار دارد بسیار
مهم است



آموزش فرایندی طولانی است و کودکان بخش زیادی از دوران کودکی و نوجوانی خود را در کلاس درس می گذرانند و لذا اگر در طول این مسیر طولانی پیشرفت نکنند و احساس نارضایتی و ناامیدی داشته باشند، ممکن است فرایند آموزش بسیار طولانی تر به نظر برسد

استاندارد مورد نیاز، برای ارزیابی مورد توجه قرار می گیرد. دستورالعمل های DSM-5 برای روان شناسانی که ارزیابی ناتوانی یادگیری را انجام می دهند، مشخص می کند که برای شناسایی اختلالات یادگیری خاص با اختلال در خواندن (نارساخوانی)، اختلال در بیان نوشتاری (نارسا نویسی)، و یا اختلال در ریاضیات (ناتوانی در محاسبه) باید مجموعه نتایج حاصل از موارد زیر مدنظر قرار گیرد:

- بررسی بالینی تاریخچه رشدی، پزشکی، آموزشی و خانوادگی فرد؛
- گزارش نمرات آزمون و مشاهدات معلمان؛
- و
- ارزیابی پاسخ دانش آموز به مداخلات تحصیلی.

علاوه بر چهار معیار تشخیصی ذکر شده در جدول (۱)، که در پیوست ارائه شده است، بسیاری از کودکان مبتلا به اختلالات یادگیری دارای ضعف پردازش نیز هستند. این امر به ویژه در مورد اختلالات خواندن و بیان

نوشتاری صدق می کند. در نتیجه، ارزیابی ها اغلب شامل بررسی پردازش واج شناسختی، پردازش املائی و حافظه کاری یا فعال می شود. نتایج این ارزیابی ها به تنظیم برنامه غنی مداخله و حمایت مداوم کمک می کند.

در ارزیابی هر چهار معیار باید رعایت و سطح تأثیر عملکردی در سه درجه خفیف، متوسط یا شدید تعیین شود. سطح تأثیر عملکردی به میزان تلاش کودک برای عملکرد در مقایسه با همسالان خود و میزان حمایت مورد نیاز، هم از نظر اصلاح و هم از نظر اسکان، برای قادر ساختن کودک برای مشارکت مؤثر در تمام فعالیت های کلاسی مربوط می گردد.

حمایت از دانش آموزان دارای اختلالات یادگیری: نقش مهم والدین

دانش آموزانی که مشکلات یادگیری دارند اغلب با چالش های بسیار دلبهر آور در کلاس روبه رو می شوند و این مسئله مهمی است که والدین باید تلاش های خود را برای حمایت مؤثر از فرزند یا فرزندان خود دوچندان کنند.

البته والدین اغلب حامی فرزندشان هستند و بسیاری از آنان به طور منظم با معلمان، مدیران، مربیان، و حتی روان شناسان و

جدول ۱. خلاصه ای از معیارهای تشخیصی DSM-5 برای تشخیص اختلال یادگیری خاص

شاخص	
الف	مشکلات مداوم در یادگیری و استفاده از برنامه مداخله در زمینه حداقل یک مهارت تحصیلی در سنین مدرسه (مانند دقت خواندن/ تسلط، دقت املائی، مهارت بیان نوشتاری و تسلط بر حقایق اعداد). علی رغم ارائه مداخله هدفمند برای حداقل شش ماه، این مشکلات همچنان ادامه داشته و بهبود نیافته است. این مداخله باید مبتنی بر شواهد و به طور ایده آل توسط یک فرد باتجربه و واجد شرایط انجام شود.
ب	مشکلات کودک با استفاده از آزمون های استاندارد پیشرفته ارزیابی می شود؛ و نتایج حاصله بیانگر آن است که کودک در سطح قابل توجهی پایین تر از اکثر افراد هم سن عمل می کند. گاهی اوقات افراد با ناتوانی یادگیری حتی در محدوده عملکردی متوسط، قابل شناسایی هستند و این زمانی اتفاق می افتد که کودک بالاترین سطح حمایت را داشته و قوی ترین سطح مداخلات را دریافت می کند ولی علی رغم تلاش بسیار موفقیت حاصل نمی شود.
ج	مشکلاتی که فرد در دوران کودکی تجربه می کند معمولاً در همان سال های اولیه تحصیل آشکار می شود. البته گاهی استثنا هم وجود دارد و آن زمانی است که مشکلات در متوسطه اول یا دوم، هنگامی رخ می دهد که دامنه فعالیت دانش آموز به طور معناداری افزایش می یابد. به عنوان مثال، زمانی که دانش آموزان مجبورند متن های پیچیده را بخوانند یا در مدت زمان مشخصی متن پیچیده تری را بنویسند.
ح	اگر دلیل آشکاری برای مشکلاتی که کودک تجربه می کند وجود داشته باشد، تشخیص اختلالات یادگیری خاص در مورد او باطل خواهد شد. به عنوان مثال، اگر فرد دارای ناتوانی ذهنی، اختلال حسی، وضعیت خاص روانی اجتماعی باشد و یا حتی مداخله مناسب را دریافت نکرده باشد.

* آزمون های پیشرفت استاندارد، آزمون هایی هستند که توسط متخصصان تهیه و با تعداد زیادی از افراد آزمایش شده است تا اعتبار آن ها بررسی شود. آن ها فقط توسط تمرین کنندگانی ارائه می شوند که برای استفاده از آزمون ها و تفسیر نتایج به دست آمده آموزش دیده اند.

آسیب‌شناسان دربارهٔ راهبردهای اصلاحی و سازگاری مناسب گفت‌وگو می‌کنند. گاهی نیز در نقش معلم فرزند خود ایفای نقش می‌کنند و زمان قابل توجهی را صرف حل مسائل آموزشی او همچون تحقیق، آماده‌سازی و آموزش می‌کنند؛ ولی این مسئله می‌تواند اضطراب و نگرانی‌های فرزندشان را افزایش دهد. باید بدانیم که آموزش فرایندی طولانی است و کودکان بخش زیادی از دوران کودکی و نوجوانی خود را در کلاس درس می‌گذرانند و لذا اگر در طول این مسیر طولانی پیشرفت نکنند و احساس نارضایتی و ناامیدی داشته باشند، ممکن است فرایند آموزش بسیار طولانی‌تر به نظر برسد.

بیشتر والدین تمایل دارند که به کودکانشان که دارای ناتوانی‌های یادگیری هستند در مدرسه فرصت داده شود تا مطابق با ظرفیت‌های خود به موفقیت دست یابند و فکر می‌کنند در این صورت دسترسی آن‌ها به برنامه درسی تضمین خواهد شد؛ در صورتی که باید آگاه باشند که طیف وسیعی از راهبردهای مؤثر و آزمون‌شده به‌منظور کمک به این گونه دانش‌آموزان برای معلمان و مدیران طراحی شده است که شامل انبوهی از اطلاعات برای اولیای خانه و مدرسه است و می‌تواند در صورت به‌کارگیری به پیشرفت فرزندشان کمک کند. لذا والدین باید از این راهبردها و برنامه‌ها آگاهی داشته باشند.

کمک به بهبود یادگیری همهٔ کودکان

علاوه بر وجود راهبردهای آموزشی شناخته‌شده برای حوزه‌های خاص یادگیری، تعدادی راهکار نیز وجود دارد که می‌تواند به بهبود یادگیری به‌طور کلی کمک کند. این راهبردها هم برای والدین و هم برای معلم کلاس ارزشمند است. جدولی که این هشت راهبرد را مشخص می‌کند و به صورت رمزینه پاسخ سریع ارائه شده است.

ارتباط مؤثر بین خانه و مدرسه

تفاوتی نمی‌کند که برای کودک اختلال یادگیری خاصی تشخیص داده شده باشد یا در مدرسه مشکلات یادگیری دارد، مهم است که والدین و معلمان ارتباط مؤثری با هم داشته باشند تا بهترین نتایج را برای دانش‌آموز تضمین کنند. ارتباط خوب بر عهده والدین و معلمان است. والدین می‌توانند از طریق آگاه کردن معلمان و همچنین دریافت اطلاعات در مورد پیشرفت فرزندشان در کلاس، در این فرایند فعال باشند.

والدین می‌توانند از طریق این روش‌ها به برقراری ارتباط کمک کنند:

۱. اطلاع‌رسانی به معلم در مورد مشکلات فرزند خود و راهبردهایی که در مورد او مؤثر بوده است؛
۲. مشارکت فعال در آموزش دانش‌آموز؛

۳. حمایت از برنامه‌های معلم به هر طریقی که برای او بهتر باشد؛

۴. قرار ملاقات قبلی با دانش‌آموز هرگاه که باید با او صحبت کنیم؛

۵. همکاری با معلم؛

۶. اتخاذ رویکرد سبک حل مسئله مشارکتی.

بهتر است در مورد پیشرفت دانش‌آموز در مدرسه سؤالاتی از جمله در مورد پیشرفت تحصیلی، تکالیف، رفتار عمومی و رفاه اجتماعی-عاطفی او بپرسید. با این حال، انتخاب دقیق زمان برای پرسیدن این سؤالات مهم است. اغلب بهترین رویکرد این است که از معلم بپرسید که چه زمانی مناسب‌ترین زمان است تا جلسه رسمی تشکیل شود. هنگام اطلاع دادن به معلم در مورد ناتوانی یا مشکلات یادگیری دانش‌آموز، بهتر است اطلاعاتی مختصر دربارهٔ دانش‌آموز به او داده شود. این اطلاعات ممکن است شفاهی یا مکتوب از طریق رایانامه و ... باشد. گاهی اوقات ارائه گزارش ارزیابی دانش‌آموز می‌تواند غیرعملی باشد، زیرا معلم برای نشستن و خواندن یک سند طولانی زمان محدودی دارد. تا حد امکان به‌طور خلاصه، به معلم این‌ها را اطلاع دهید:

- هر یک از نتایج ارزیابی رسمی دانش‌آموز که ممکن است بر یادگیری او تأثیر بگذارد؛

- مداخلات، درمان یا تدریس خصوصی که در گذشته انجام شده یا در حال حاضر در حال انجام است؛

- هر رویداد مهم خانوادگی یا زندگی که ممکن است بر یادگیری دانش‌آموز در کلاس درس تأثیر بگذارد؛

- اطلاعات مهم پزشکی دربارهٔ دانش‌آموز؛

- نقاط قوت و زمینه‌های مورد علاقه دانش‌آموز که گاهی اوقات می‌توان از آن‌ها برای مشارکت دادن دانش‌آموز در فعالیت‌ها استفاده کرد؛

- حوزه‌های دشواری خاص دانش‌آموز و فعالیت‌هایی که ممکن است در آن‌ها به حمایت نیاز داشته باشد؛

- راهبردهایی که فکر می‌کنید برای دانش‌آموز مؤثر است و معلم یا درمانگر قبلی از آن استفاده کرده و نتایج مناسبی کسب کرده‌اند؛

- هرگونه قرار ملاقاتی که در طول زمان در مدرسه رخ خواهد داد.

اگر دانش‌آموزی در حال تغییر مدرسه است، یا در شروع سال تحصیلی جدید با معلم دیگری روبه‌رو می‌شود و یا زمانی است که به‌تازگی ارزیابی یا تغییری در وضعیت وی صورت گرفته است که معلم باید از آن مطلع شود، این اطلاعات بسیار مهم خواهد بود.

والدین و معلمان
ارتباط مؤثری
با هم داشته
باشند تا بهترین
نتایج را برای هر
دانش‌آموز تضمین
کنند

پویش کنید
و با ۸ راهبرد
ارزشمند برای
والدین و معلمان
آشنا شوید.





چگونه احساسات فرزندان خود را درک و مدیریت کنیم؟

✦ الهام کریمی

دبیر دبیرستان جهان میرزایی از شهرستان ساوه

است؛ از قبیل شناخت ابعاد موضوع محرک احساس، تجربیات گذشته نسبت به آن موضوع و ویژگی‌های کاراندام‌شناسی (فیزیولوژیکی) فرد (شرایط جسمی و بدنی) در روان‌شناسی، سلامت عاطفی به‌عنوان شاخص ابراز احساسات در نظر گرفته می‌شود یعنی مدیریت احساسات راهی برای نزدیک شدن به جنبه مثبت سلامت عاطفی در هر کجا و در صورت امکان است. ارزش‌ها و هنجارها در جوامع و گروه‌ها و فرهنگ‌ها متفاوت است. بنابراین ابراز احساسات و عواطف هم در هر فرهنگی متناسب با شرایط فرهنگی آن جامعه متفاوت است و برگرفته از تجارب گذشته افراد است. علاوه بر این از نظر کاراندام‌شناسی احساسات در افراد متفاوت است. مثلاً احساسات در زنان و مردان متفاوت است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد دختران احساسات مثبت بیشتری را نسبت به پسران بروز می‌دهند، اما

ابراز احساسات و عواطف یکی از مهارت‌های اجتماعی افراد است که در مواجهه با پدیده‌ها و وقایع اجتماعی و طبیعی به‌عنوان یک واکنش از خود نشان می‌دهند. به‌طور مثال وقتی یکی از عزیزانمان را از دست می‌دهیم غمگین می‌شویم و با رفتارهایی در زبان بدن، مانند گریه کردن، نسبت به این حادثه واکنش نشان می‌دهیم و ابراز احساسات می‌کنیم. کنار آمدن با احساسات مثبت و منفی می‌تواند به ما کمک کند در انواع موقعیت‌ها به‌صورت متعادل حرکت کنیم. درک چگونگی تأثیر عواطف بر ما و مهارت مدیریت احساسات و همچنین چگونگی تعامل ما با دنیای اجتماعی خود به مهارت تنظیم عاطفی یا همان مدیریت احساسات نیاز دارد. نکته مهم که در مدیریت احساسات باید بدانیم این است که عوامل متعددی در تحریک احساسات افراد مؤثر

پسران تا رسیدن به بلوغ احساسات بیشتری را به دیگران نشان می‌دهند (چاپلین و آلواند، ۲۰۱۳).

بنابراین چگونگی ابراز احساسات فقط به ما بستگی ندارد و شرایط، موقعیت‌های مکانی، زمانی و روحی و تجارب قبلی و دانش شناخت ما نسبت به آن موضوع و پدیده در ابراز احساسات مؤثر است. سوالات ذیل شاید مطلب را روشن‌تر کند. ۱. در چه وضعیتی قرار داریم و تجربه عاطفی قبلی ما از آن وضعیت چگونه است؟

۲. آیا محیط کار یا مدرسه، دوستان و خانواده در واکنش عاطفی ما ممکن است نقش داشته باشند؟

۳. آیا در خلق و خوی ما چیزی وجود دارد که بر واکنش‌های عاطفی ما تأثیر بگذارد. برای کسب مهارت مدیریت احساسات، به خصوص در زمینه مواجهه با زیبایی‌ها و پدیده‌های هنری باید:

الف. به تقویت حواس پنجگانه (شنوایی، بینایی، چشایی بویایی و لامسه) کمک کنیم؛ مثلاً باید یاد بگیریم که چگونه مهارت بصری و دیدن یا شنیدن و خوب گوش دادن را در فرزندان تقویت کنیم که بتواند با دقت تمام ابعاد موضوع را درک و از آن شناخت پیدا کند تا بتواند نسبت به موضوع تحلیل داشته باشد. ب. باید فرزند را آموزش دهیم که بداند چه اتفاقی افتاده، کجا و چه زمانی، و او در حین و بعد از آن چه احساسی داشته است؛ و بعد از آن پرسیم چه کار کردید؟ چه کاری می‌توانستید انجام دهید تا نتیجه سالم‌تری برای همه داشت باشد؟

هوش هیجانی

هوش هیجانی (EI) شامل درک احساسات، بیان، تنظیم توجه، درک عواطف، تنظیم خود و تنظیم دیگران است. در واقع احساسات درک ما از جهان، خاطرات ما از گذشته و حتی قضاوت‌های اخلاقی ما درباره درست و غلط بودن را مشخص و واکنش‌های ما را هدایت می‌کند.

کودکان و فرزندان رفتارهای ما را نسبت به هر پدیده مشاهده می‌کنند و می‌آموزند که چگونه ما بزرگسالان احساسات و عواطف را بروز می‌دهیم. به‌طور مثال اگر در زمان یک اتفاق ناخوشایند، والدین آرامش خود را حفظ کنند، کودکان آن‌ها یاد می‌گیرند در مواجهه با وقایع ناخوشایند خیلی وحشت‌زده نشوند. در واقع فقط گفت‌وگو و نصیحت خیلی مؤثر

نیست و رفتارهای عملی والدین مؤثرتر است.

فعالیت‌هایی برای تقویت مهارت مدیریت احساسات برای کودکان و دانش‌آموزان

فرزندان عواطف و احساسات را از دیگران می‌آموزند. الگوهای واکنش‌های عاطفی بزرگسالان و والدین نسبت به موقعیت‌های مختلف (مانند فشارروانی (استرس)، ترس، مواجهه با حالات شادی‌بخش و آثار هنری و زیبایی‌شناختی و...) تأثیر بسیار دارد و سرمشق خوبی برای فرزندان و کودکان است.

چند راهکار عملی برای مواجهه متعادل و مناسب در بروز احساسات و عواطف

۱. پاسخ‌ها و ابراز احساسات عواطف نامتعادل کودک و فرزندان را شناسایی کنید.

۲. موقعیت وقوع ابراز احساسات فرزندان را بشناسید و عواقب احساسات نامناسب و نامتعادل را تحلیل کنید.

۳. احساسات را سرکوب نکنید، مهارت شناخت اولیه را به یک واکنش احساسی مثبت‌تر تغییر دهید.

۴. فکر کنید چگونه می‌توان احساسات را به‌صورت متعادل ابراز کرد و الگوی مناسبی را برای فرزندان ارائه دهید.

۵. به کودک بیاموزید که روش‌های دیگری برای پاسخ دادن و ابراز احساسات وجود دارد. (تمرین، تمرین، تمرین)

۶. بیاموزید که قبل از ابراز احساسات در مواجهه با پدیده‌ها برای آن فکر و آن را مدیریت کند.

۷. برخلاف بزرگسالان، کودکان وقت زیادی برای گیر افتادن در بانک‌های حافظه احساسی نداشته‌اند. بزرگسالان می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا در احساسات خود حرکت کنند و دانش احساسات کلمات و مهارت‌ها را برای کمک به آن‌ها در صورت داشتن احساسات منفی گسترش دهند.

۸. هنگامی که نسبت به یک موضوع دانش و آگاهی و بینش داشته باشیم می‌توانیم نسبت به آن فکر کنیم و تا حدی وقوع پیشامدهای ناشی از آن را مدیریت کنیم.

* منبع

۱. آنتونی رابینز (۱۳۹۶). مدیریت احساسات. ترجمه مجید پزشکی. نسل نو اندیش. تهران.

رهیار تحصیلی کیست؟

حسین گایینی

دکترای مدیریت کسب و کار

مهارت‌های لازم در فرایند یادگیری را بتواند به کار گیرد، بهره‌گیری از رهیار تحصیلی برای او توصیه می‌شود. به‌منظور درک بهتر موضوع، به افرادی که در زندگی خود با آن‌ها مواجه شده‌اید و نقش آن‌ها کمک به شما در توسعه نقاط قوت خود و رسیدن به یک هدف بوده است، فکر کنید.

به‌عنوان مثال، رهیارهای ورزشی تمرکز خود را بر کمک به ورزشکاران خود در فرایند یادگیری مهارت‌های جدید از طریق استفاده از انواع راهبردها، می‌گذارند. رهیار فوتبال هرگز به ورزشکار در مورد چگونگی پرتاب کردن توپ به دروازه آموزش نمی‌دهد، زیرا فرض می‌کند این مهارت‌ها و فن‌ها را خود فوتبالیست پیش‌تر آموخته است. اما رهیار ورزشی کمک می‌کند بازیکنان یاد بگیرند چگونه از مجموعه جامع مهارت‌ها و توانمندی‌های خود استفاده کنند. همین موضوع برای رهیار تحصیلی نیز مصداق دارد. رهیارهای تحصیلی بر دانش‌آموز تمرکز می‌کنند.

رهیار تحصیلی رویکرد خوبی برای کمک به دانش‌آموزان دارد. هنگام کار با دانش‌آموزان، رهیار تحصیلی توانایی‌ها و چالش‌های علمی، شناختی و احساسی دانش‌آموزان را مورد توجه قرار می‌دهد.

رهیاران تحصیلی به جای تمرکز بر محتوای صرف درس، از دانش‌آموزان برای تبدیل شدن به یادگیرندگان بهتر حمایت می‌کنند. البته ما می‌خواهیم دانش‌آموزانمان از نظر علمی به مقاصد خوبی نائل شوند، اما به جای تمرکز بر نتیجه،

رهیار تحصیلی با کسی که تدریس خصوصی می‌کند و مشاوره تحصیلی می‌دهد چه تفاوتی دارد؟ رهیارها در زمینه‌های مختلف از جمله ورزش، کسب و کار، امور مالی و تحصیلی فعالیت می‌کنند. رهیار تحصیلی حمایت اختصاصی از یک به یک دانش‌آموزان را انجام می‌دهد، در حالی که معلم خصوصی یا مشاور تحصیلی هم مشابه این کار را انجام می‌دهند و چنین شرایطی را فراهم می‌کنند. بنابراین شما ممکن است تعجب کنید و بپرسید چه چیزی باعث می‌شود که «رهیار تحصیلی» با «معلم خصوصی یا مشاور تحصیلی» متفاوت باشد؟

رهیار تحصیلی و تدریس خصوصی

معلمان خصوصی بر موضوع تمرکز می‌کنند. آن‌ها در یک موضوع خاص مهارت و تخصص دارند و بر نیاز دانش‌آموزان به یادگیری درس یا موضوع تمرکز می‌کنند. این معلمان از روش‌های آموزش سنتی برای کمک به دانش‌آموزان در جهت دستیابی به یک هدف با مبنای بیرونی، که معمولاً کسب یک نمره یا مدرک خاص است، استفاده می‌کنند. هنگامی که دانش‌آموز با «یک» درس خاص در مدرسه مشکل دارد، تقویت آن درس یا استفاده از معلم خصوصی یک راه‌حل است.

با این حال، هنگامی که دانش‌آموز درگیر چندین موضوع چندوجهی می‌شود و به نظر نمی‌رسد که تمام



والدین در نقش رهیار

پدر یا مادر بودن یک تعهد برای تمام عمر است که با تولد فرزند آغاز می‌شود و در تمام مراحل زندگی ادامه می‌یابد. همچنان که فرزندان ما تغییر و رشد می‌کنند، ما چگونه باید به عنوان والدین همراه آن‌ها تغییر کنیم؟

با بزرگ شدن فرزند نقش والدین هم تغییر می‌کند.

نقش اول را در دوران سال‌های تکوینی (۰ تا ۶ سالگی) به عنوان والد-معلم در نظر بگیرید. در فاصله ۷ تا ۱۲ سالگی بدون اینکه نقش قبلی را رها کنید، وارد نقش والد-مدیر می‌شوید. و وقتی فرزند شما به نوجوانی می‌رسد نقش والد-رهیار را بر عهده بگیرید.

در رابطه مثبت و سالم با والد-رهیار، شما لازم است یاد بگیرید:

- به آن‌ها احترام بگذارید؛
- واقعاً به حرف آن‌ها گوش کنید؛
- نقطه نظرات آن‌ها را درک کنید؛
- خاص بودن آن‌ها را

تحسین کنید؛

- با عشق و مهربانی از آن‌ها پشتیبانی کنید؛
- سطح جدیدی از مسئولیت را در اختیار آن‌ها قرار دهید؛

- استقلال بالقوه آن‌ها را پرورش دهید.

با توجه فعالانه به هر کدام از این حوزه‌ها، رابطه والدین-نوجوانان به یک خیابان دو طرفه تبدیل می‌شود، نه یک بن‌بست.

بنابراین، والدین با شناخت خوبی که از فرزندان خود دارند به عنوان رهیار، یعنی کسی که می‌تواند با زمینه‌سازی نه کمک مستقیم، فرزندان را به تشخیص و حل مسئله و راه

درست برسانند، نه اینکه راه را به آن‌ها نشان دهند. در واقع رهیار کمک می‌کند فرزند شما خودش راه درست را متناسب با شرایط و توانمندی خود پیدا کند.

* پی‌نوشت

* رهیار ترجمه واژه انگلیسی coach (مربی، کوچ بر وزن موج) است.

رهیاران تحصیلی تمرکز را بر فرایند یادگیری می‌گذارند تا دانش‌آموزان چگونه یادگرفتن را بیاموزند. این به دانش‌آموزان ابزارها و راهبردهایی می‌دهد که می‌توانند در طول تحصیلات دانشگاهی و فراتر، از آن‌ها استفاده کنند.

رهیار تحصیلی و مشاوره (درمان) تحصیلی

پشتیبانی و هدایت تحصیلی دانش‌آموزان، با فرایند کار یک به یکی که آن‌ها با رهیار تحصیلی خود انجام می‌دهند، متفاوت است. مشاور تحصیلی، برنامه هر دانش‌آموز را تحت نظارت قرار می‌دهد و با رهیار تحصیلی دانش‌آموزان همکاری می‌کند. علاوه بر این، هنگامی که امکان تصویب و تأیید توسط والدین وجود داشته باشد، برنامه دانش‌آموز بر مبنای بازخورد گرفتن از معلمان و دیگر متخصصان شکل می‌گیرد.

رهیار تحصیلی به موانع یادگیری آگاه است. هدف رهیار تحصیلی، تبدیل دانش‌آموزان به آموزنده‌ها و یادگیرنده‌های موفق و همیشگی است.

هنگام تصمیم‌گیری بین معلم خصوصی و رهیار تحصیلی، مهم است در مورد نوع حمایتی که دانش‌آموزان نیاز دارند فکر کنید. اگر فکر می‌کنید فرزند شما ممکن است نیاز به رهیار تحصیلی داشته باشد، درباره نحوه شروع این فرایند و ویژگی‌های آن بیشتر مطالعه کنید.

رهیار تحصیلی به موانع یادگیری آگاه است.

هدف رهیار تحصیلی، تبدیل دانش‌آموزان به آموزنده‌ها و یادگیرنده‌های موفق و همیشگی است

تربیت اجتماعی فرزندان

دکتر کیومرث جهانگردی

دکترای زبان انگلیسی و مدرس آموزش خانواده

مقدمه

فرزندان و تشریح این موضوع که اساساً تربیت اجتماعی فرزندان به چه معناست و خانواده‌ها و مدارس در این زمینه باید چه کارهایی انجام بدهند.

نقش و جایگاه خانواده در تربیت

خانواده و ویژگی‌های خانوادگی بیشترین تأثیر را در رشد ابعاد انسانی فرزندان دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که «ویژگی‌های شخصی و خانوادگی، با توانمندی‌های اجتماعی همبستگی مثبت و با رفتارهای ضداجتماعی همبستگی منفی دارد.» (کارسون و همکاران، ۱۹۹۹). روش‌های تربیتی والدین نیز تأثیر مهمی در رشد همه‌جانبه فرزندان دارد. فیلیپس (۲۰۱۴): «۴ می‌نویسد: «تربیت مؤثر فرزند، برای رشد عاطفی، اجتماعی، جسمی و فکری کودک حیاتی است و همه فنون تربیت فرزند، در پرورش کودک سالم و سازگار، به یک اندازه مؤثر نیستند.» اما آنچه بیش از موارد دیگر بر تربیت مؤثر فرزند اثر می‌گذارد شیوه‌های تربیتی و یا مشکلات مختلف روحی یا حتی جسمانی نیست، بلکه اضطراب و نگرانی والدین، دلیل اصلی همه تفاوت‌های موجود در شیوه‌ها و ابعاد مختلف تربیت فرزند دانسته شده است (فیلیپس، ۲۰۱۴: ۵). وارلاکشی و همکاران (۲۰۱۷) با هدف شناخت ابعاد تربیت فرزند بر ادراک نوجوانان و نتایج آن مطالعه‌ای انجام دادند که نشان داد: «روش‌های مختلف تربیت فرزند، نظیر صمیمیت و نظارت مستمر، حاکی از ایجاد رفتارهای بهتر در نوجوانان است، در حالی که طرد کردن و به‌طور کلی رفتارهای خیلی کنترلی والدین ممکن است به ناسازگاری اجتماعی و رفتاری نوجوانان منجر شود.» بنابراین،

تربیت اجتماعی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین حیطه‌های اصلی تربیت فرزندان، از چنان اهمیتی برخوردار است که چنانچه شخصی به لحاظ توانمندی‌های فردی از بالاترین میزان مهارت و قابلیت برخوردار باشد، ولی نیاموخته باشد که چگونه توانمندی‌های خود را در جمع ارائه کند و در خدمت دیگران قرار دهد، ای‌بسا قابلیت‌هایش اصلاً به‌کار گرفته نشود. بنابراین علاوه بر اینکه لازم است ابعاد و ویژگی‌های شخصیتی فرزندان خود را پرورش دهیم، باید به آنان بیاموزیم که چگونه ضمن رعایت قوانین جامعه، با دیگران ارتباط برقرار کنند و به‌عنوان عضوی از اعضای جامعه، با دیگر اعضا هماهنگ و همراه باشند. در واقع، یکی از ابعاد وجودی و شخصیتی انسان، به‌عنوان موجودی جمع‌زیست، «بُعد اجتماعی» اوست، لذا برای رشد و تعالی کامل فرد لازم است این بُعد وجودی او نیز مورد توجه و پرورش قرار گیرد.

برخی از خانواده‌های امروزی، اگرچه در تربیت برخی از ابعاد شخصیتی فرزندان خود، نظیر بُعد شناختی یا حتی بُعد عاطفی، درست عمل می‌کنند، اما در تربیت اجتماعی آنان چندان موفق نیستند. چه بسا یارند فرزندان که توانسته‌اند با تلاش علمی خود در یک رشته دانشگاهی خوب فارغ‌التحصیل شوند و حتی شغل مناسبی نیز به‌دست آورند، اما از برقراری ارتباط خوب و سازنده با دیگران ناتوان‌اند و به‌صورت تافته‌ای جدا بافته از دیگران زندگی می‌کنند. از این روست که تربیت اجتماعی را از مهم‌ترین حیطه‌های تربیت فرزندان می‌دانیم. نوشتار کوتاه حاضر، تلاشی است برای پرداختن به تربیت اجتماعی

به نظر می‌رسد که لازم است اولیا و مربیان، به عنوان الگوهای اثرگذار تربیتی فرزندان و دانش‌آموزان، ضمن توجه به رفتارهای تربیتی خود، بیش از هر چیز درک درستی از مفهوم تربیت و جنبه‌های مختلف آن داشته باشند تا با این شناخت و نقش الگویی خود بتوانند در تربیت فرزندان موفق عمل کنند.

مفهوم تربیت

والدین دوست دارند فرزندانشان در آینده ضمن به‌دست آوردن جایگاه اجتماعی مناسب، زندگی با نشاط و رضایت‌بخشی را برای خود فراهم کنند؛ لذا همه تلاش خود را برای موفقیت فرزندانشان به کار می‌بندند. اما مشاهدات نشان می‌دهد که بیشتر فرزندان به موفقیت مطلوب والدین خود نائل نمی‌شوند و همین امر مشکلاتی فردی و اجتماعی برای آنان ایجاد می‌کند که ممکن است بسیار پیچیده و خطرناک باشد. علت اینکه اکثر والدین در تربیت فرزندان خود ضعیف عمل می‌کنند، از یک سو عدم شناخت دقیق آنان از مفهوم تربیت و

از سوی دیگر این موضوع است که تلاش‌هایشان صرفاً متوجه پرورش یک یا چند جنبه از نیازهای تربیتی فرزندان می‌شود. بنابراین ضرورت دارد چستی تربیت و حیطه‌ها یا ساحت‌های مختلف تربیتی به دقت و البته با زبانی ساده و روان برای والدین به‌ویژه پدران، به‌عنوان متولی و مسئول اصلی تربیت فرزندان تشریح شود.

قبل از هر چیز لازم است به‌خاطر داشته باشیم که ارزشمندترین دارایی هر فرد، وجود خود اوست و این وجود بیش از هر چیز در شخصیت وی متبلور می‌شود. هر فرد انسانی ابعاد مختلفی دارد که جنبه عینی آن بدن اوست و جنبه‌هایی مانند عواطف و احساسات، شناخت و ادراک، ذهن و معنویت و ... در زمره ابعاد انتزاعی و متعالی شخصیت وی قرار می‌گیرند. هر یک از این ابعاد را یک حیطه یا ساحت تربیتی می‌نامند. روان‌شناسان معتقدند که اگرچه

بیشتر فرزندان به موفقیت مطلوب والدین خود نائل نمی‌شوند و همین امر مشکلاتی فردی و اجتماعی برای آنان ایجاد می‌کند



مفهوم تربیت، رشد جسمانی فرزندان را نیز دربر می‌گیرد، اما تربیت در اصل معطوف به «رشد شخصیت» فرزندان است (به‌طور نمونه احمدی، ۱۳۹۵). این حیطه‌های تربیتی را به‌طور کلی به شش دسته تقسیم می‌کنند که عبارت‌اند از: حیطه‌های جسمی، شناختی (فکری و عقلی)، عاطفی، اجتماعی، اخلاقی و هنری. بنابراین، با اینکه تربیت تمام ابعاد وجودی فرزندان و از جمله تربیت بدنی آنان را دربر می‌گیرد، اما بیش از هر چیز شامل پرورش ابعاد شخصیتی می‌شود. چنانچه بخواهیم با نگاهی تقلیل‌گرایانه مفهوم تربیت را تعریف کنیم، «رشد شخصیت» ساده‌ترین و در عین حال دقیق‌ترین و گویاترین تعریفی است که می‌توان از تربیت به‌دست داد.

لازم به ذکر است که در جهان امروز، موارد دیگری هم، که ناظر بر جنبه‌هایی از زندگی عادی افراد است، مورد توجه متخصصان و دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت قرار گرفته است. به‌طور نمونه در سال‌های اخیر، به‌صورت جدی بر آموزش سواد مالی و اقتصادی و یا فراگیری مهارت‌های مربوط به حوزه فناوری تأکید می‌شود. از این نظر با خرسندی می‌توان بیان کرد که در مبانی نظری سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، که در واقع اجماع صاحب‌نظران تعلیم و تربیت کشور است، حداقل به لحاظ ساحت‌های تربیتی تلاش شده است برخورداری از نگاه جامع به مقوله‌های مهم تعلیم و تربیت فراموش نشود و به‌نظر می‌رسد که اهتمام لازم برای تعیین ساحت‌هایی که دربرگیرنده همه جنبه‌های شخصیتی و زندگانی افراد باشد، به کار بسته شده است. به عبارت دیگر، در تنظیم مبانی نظری سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، ضمن تلاش برای پرهیز از یک نگاه صرفاً روان‌شناختی، پرورش جنبه‌های مهم شخصیت و زندگانی حال و آینده افراد و همچنین بستر تاریخی، اعتقادی و فرهنگی که باید فرزندان این سرزمین در دامن آن بسستر پرورش و رشد یابند، مورد توجه قرار گرفته است. از این نظر حیطه‌هایی نظیر تربیت اقتصادی - حرفه‌ای و همچنین تربیت علمی - فناورانه و یا تربیت اجتماعی و سیاسی و نیز تربیت اخلاقی و دینی هم، به‌عنوان ساحت‌های اصلی تربیت در سند تحول بنیادین آموزش و پرورش مورد تصریح قرار گرفته است. چنانچه همه این ساحت‌های تربیتی به‌درستی رشد و پرورش یابند، ضمن تضمین یک زندگی خوب و کم‌دغدغه برای افراد، نگرش لازم برای تحلیل مسائل کلان دنیای پیچیده امروز و زمینه‌های ایجاد و پرورش حس ارزشمند هویت ملی - مذهبی در فرزندان نیز فراهم می‌آید تا در نهایت کشوری داشته باشیم که هم از افراد توانمند و سعادتمندی برخوردار باشد و هم در سطح ملی زمینه‌های شکوفایی و توسعه آن فراهم شود. از این نظر حتی به حراست و حفاظت از زیست‌بوم

تربیت مفهومی است که به رشد فرزندان در همه ابعاد شخصیتی و زندگی معطوف می‌شود

ایران نیز توجه شده است.

بنابراین می‌توان گفت که تربیت مفهومی است که به رشد فرزندان در همه ابعاد شخصیتی و زندگی معطوف می‌شود. تربیت متوازن به‌طور کلی ناظر بر رشد شخصیتی فرزند در همه ابعاد الهی و انسانی اوست و اگر فردی صرفاً در یکی از ابعاد وجودی خود رشد کند، حتی اگر آن بعد از والاترین جنبه‌های انسانی او، نظیر اخلاق و عرفان نیز باشد و آن فرد به بالاترین مراتب عرفانی و اخلاقی نیز نائل شود آن فرد «انسان کامل»^۱ نخواهد بود و چنین فردی در زندگی خود با مشکلاتی مواجه خواهد شد. اگر دقت کرده باشید، اکثر بزه‌کاران اجتماعی افرادی هستند که به لحاظ جسمانی و همچنین هوشی و فکری کارآمد و باهوش‌اند ولی عواطف و هیجاناتشان آنان را به هر سمت و سویی که می‌خواهند می‌کشاند و این ناشی از آن است که به لحاظ عاطفی و اجتماعی رشد کامل پیدا نکرده‌اند.

تربیت اجتماعی

تربیت اجتماعی را می‌توان به‌صورت مجمل و تقلیل‌گرایانه به این مورد خلاصه کرد: رعایت قوانین و حقوق دیگران، دوست‌یابی و چگونگی تعامل و همکاری با دیگران. لازم به ذکر است که برخی از موضوعاتی که ذیل تربیت اجتماعی قرار می‌گیرند، پایه‌ای هستند و هر کس در جریان عادی زندگی امکان فراگرفتن آن‌ها را دارد، از این‌رو نیاز نیست که در تربیت اجتماعی بیش از حد بر روی آن‌ها تأکید کنیم، اما برخی موضوعات دیگر، مانند توانایی همراهی و هم‌دلی با دیگران، که نیازمند اطلاعات و آگاهی اجتماعی می‌باشند، مهارت‌های اجتماعی بالاتری هستند که باید برای پرورش آن‌ها برنامه‌ریزی کرد و در اجرای آن‌ها تلاش بیشتری را به کار بست. برای مثال، تشویق فرزندان برای شرکت در مراسم ختم یا ازدواج اقوام و آشنایان زمینه‌های فراگیری مهارت‌های اجتماعی هم‌دانه را برای آنان فراهم می‌کند. شرکت دادن فرزندان در بحث‌های گروهی خانوادگی، فامیلی و یا دوستانه نیز از زمینه‌هایی است که امکان فراگیری مهارت‌های اجتماعی سطح بالا را در فرزندان بیشتر می‌کند.

کاستی‌های اجتماعی فرزندان می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. کسوتی (۱۳۹۶: ۹) می‌گوید: «برخی کودکان ممکن است مهارت‌های اجتماعی ضعیفی داشته باشند، چرا که والدین آنان مذاکره‌کنندگان ماهری نیستند یا در موقعیت‌های اجتماعی احساس ناتوانی می‌کنند و در نتیجه الگوهای مفیدی برای فرزندان‌شان نیستند.»

خانه و مدرسه در تربیت اجتماعی فرزندان مهم‌ترین نقش، یعنی نقش الگوسازی را برعهده دارند. به عبارت دیگر والدین و معلمان و مسئولان مدارس باید خود رسم و رسوم اجتماعی را رعایت کنند تا فرزندان و دانش‌آموزان از آنان الگو بگیرند؛

برای مثال قوانین جامعه را رعایت کنند، در بحث‌های گروهی حرف دیگران را قطع نکنند، بی‌جهت به دیگران نخندند، به دیگران احترام بگذارند، در کارهای گروهی مشترک‌المنافع شرکت کنند و ...

در تربیت اجتماعی فرزند، یکی از مقولات اصلی، قوانین و شروط والدین برای ایجاد یک ساختار تربیتی است. در این رابطه اسکینر و همکاران (۱۳۰۵: ۱) می‌نویسند: «این موضوع نشان می‌دهد که در تربیت مقتدرانه فرزند عواملی چون انتظارات روشن و ثابت و نیز محیط محدود، به‌ویژه برای درونی‌سازی قوانین و رشد خودکارآمدی فرزندان مفید است». اگرچه در تربیت اجتماعی، تعداد اقدامات خاص والدین ممکن است نامحدود باشد، این توافق و اجماع وجود دارد که این موضوع‌ها تقریباً زیرمجموعه‌های کوچکی از ابعادی هستند که در کیفیت فضای عاطفی و اجتماعی تعامل‌های والدین و فرزندان حیاتی محسوب می‌شوند. اسکینر و همکارانش می‌نویسند: «یافته‌های مجموعه آثار پژوهشی مختلف نیز از چندبعدی بودن ساحت‌های تربیت فرزند حمایت می‌کند». بنابراین نباید تربیت اجتماعی را به مثابه مقوله‌ای مجزا از سایر مقولات تربیتی در نظر بگیریم، بلکه لازم است تربیت اجتماعی در بستر سایر امور تربیتی فرزندان و در کنار دیگر جنبه‌های تربیتی مورد توجه قرار بگیرد.

لازم است قوانین اجتماعی در کلاس درس و همچنین در بستر خانواده مورد توجه و تأکید قرار گیرد. برای این کار باید فهرست قوانین اصلی خانه و مدرسه به‌صورت روشن و شفاف برای فرزندان مشخص باشد. این قوانین در واقع فهرستی از بایدها و نبایدهایی هستند که رعایت آن‌ها برای همه اعضای خانه و مدرسه مفید و واجب است. برخی از این قوانین عبارت‌اند از ورود و خروج به‌موقع به خانه و مدرسه، رعایت آداب غذا خوردن، انجام وظایف شخصی و جمعی، رعایت سکوت و حریم دیگران و از این دست موضوعات، که به همه اعضای یک گروه، خانواده، مدرسه و جامعه مربوط می‌شوند.

همچنین دوست‌یابی و تعامل و همکاری با دیگران از مقولات بسیار مهم تربیت اجتماعی است که لازم است خانواده بیش از هر نهاد دیگری در فراهم کردن بستر لازم برای آن ایفای نقش کند. وقتی کودکان درباره نگرانی‌هایشان با یکدیگر حرف می‌زنند، ضمن تلاش برای حل این نگرانی‌ها و مشکلات، زمینه‌های دوستی و هم‌دلی با یکدیگر را نیز فراهم می‌کنند. متأسفانه برخی از والدین وقتی متوجه می‌شوند که یکی از فرزندان‌شان پایه‌های دوستی با بچه دیگری را پی‌ریزی کرده‌اند، اولین کاری که انجام می‌دهند این است که ببینند والدین آن کودک از چه جایگاه اجتماعی و شغلی برخوردارند و چنانچه این جایگاه با انتظارات آن‌ها مغایرت داشته باشد، تلاش می‌کنند فرزند خود را متقاعد سازند تا دوست دیگری بیابد، غافل از اینکه ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی بسیاری دست به

دست داده‌اند تا این دو کودک یا نوجوان با هم ارتباط بگیرند و شاید یافتن دوست دیگری با این ویژگی‌ها به آسانی برای هر کدام از آن دو که به دنبال یافتن دوستان واقعی خود هستند امکان‌پذیر نباشد. مگر آن که آسیب‌های اخلاقی و اجتماعی را در طرف مقابل مشاهده کنیم.

از سوی دیگر، در تربیت اجتماعی باید به بازی کردن فرزندان نیز اهمیت داد. بازی را می‌توان اثربخش‌ترین بستر برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی دانست. خانواده‌ها و مدارس که زمینه انجام بازی و به‌ویژه بازی‌های گروهی را برای بچه‌ها فراهم می‌کنند بیشترین موفقیت را در همه ساحت‌های تربیتی و به‌ویژه تربیت اجتماعی به‌دست می‌آورند. اولیا و مربیان می‌توانند با واگذاری نقش‌های مشخص و البته متناسب با

توانایی‌های فرزندان، در این بازی‌ها آنان را برای زندگی آینده و ایفای نقش‌های واقعی در زندگی آماده کنند. در این میان لازم است اولیا و مربیان همواره مأمّن و پناهگاه فرزندان و دانش‌آموزان باشند تا در صورت بروز مشکل و هر گونه احساس ناراحتی، کرامت و عزت‌نفس آنان که پایه همه نقش‌های شخصیتی فرزندان است، آسیب نبینند و به این ترتیب امکان رشد شناختی و عقلی فرزندان، و همچنین زمینه‌های رشد عاطفی و اجتماعی آنان بر پایه این کرامت و بزرگی فراهم شود.

نکته آخر و البته شاید مهم‌تر اینکه، لازم است عشق، محبت و احترام به فرزندان خود را در عمل نشان بدهیم. عشق و محبت دائمی به فرزندان، خاطرات خوبی را از ما در ذهن آنان شکل می‌دهد که در همه عمر همراهشان خواهد بود. این خاطرات خوب سرچشمه بی‌پایان مثبت‌نگری در فرزندان خواهد بود و خود زمینه‌ساز خوشبختی، سعادتمندی و عاقبت‌به‌خیری آنان خواهد شد.

* پی‌نوشت

۱. رجوع کنید به کتاب انسان کامل، تألیف استاد شهید مرتضی مطهری، ۱۳۸۳

* منابع

۱. احمدی، علی‌اصغر (۱۳۹۵). تربیت فرزند. انتشارات پرکاس. تهران.
۲. کسوتی، ماریانا (۱۳۹۶). پرورش مهارت‌های اجتماعی، هیجانی و رفتاری کودکان. ترجمه زهره دهقانی و محسن دهقانی. انتشارات رشد. تهران.
۳. مطهری، مرتضی (۱۳۸۳). انسان کامل. بنیاد علمی فرهنگی استاد شهید مرتضی مطهری. تهران.

**خانواده‌ها و
مدارسی که
زمینه انجام بازی
و به‌ویژه بازی‌های
گروهی را برای
بچه‌ها فراهم
می‌کنند بیشترین
موفقیت را در
همه ساحت‌های
تربیتی و به‌ویژه
تربیت اجتماعی
به‌دست می‌آورند**



مشکل مهیا

اضطراب‌ها و خلاصه‌ای
از اتاق درمان

✦ سید میثم موسوی
تصویرگر

✦ نصیره مقدم‌فر
دکترای روان‌شناسی

مادر: بله؛ در خانه هم دچار مشکل می‌شود. زمانی که مشق زیاد دارد نگران می‌شود که نکند نتواند تمام کند. یا وقتی من از او درس می‌پرسم دچار اضطراب می‌شود و می‌گوید «مامان! وقتی شما از من درس می‌پرسی من بیشتر مضطرب می‌شوم تا وقتی معلم از من درس می‌پرسد.» مادر سپس با لبخندی می‌گوید: «آخر اگر یک سؤال را بلد نباشد من به او می‌گویم دوباره برو و از اول بخوان.»

درمانگر: شما در برابر مشکلات مهیا چه واکنشی نشان می‌دهید؟

مادر: راستش، مهیا من را خسته کرده! با او برخورد بدی می‌کنم. با او دعوا می‌کنم. حتی چند بار به خاطر نمرات کم، او را کتک زده‌ام.

درمانگر: روابط شما با همسرتان چگونه است؟

مادر: از ابتدای ازدواج با هم دائم در جر و بحث و مشاجره بودیم و به خاطر تفاوت فرهنگی تاکنون زندگی زناشویی خوبی نداشته‌ایم. حتی بعد از تولد مهیا هم دعواها ادامه پیدا کرد. هنوز هم با هم ناسازگاری داریم گرچه نسبت به گذشته کمتر شده است.

درمانگر: رابطه مهیا با خودتان چگونه است؟

مادر: حقیقتش من خیلی بی‌حوصله هستم. مهیا دوست دارد با من کاردرستی درست کند، نقاشی بکشد. ولی من قبول

صدای تق‌تق در به گوش رسید. مادر مهیا وارد اتاق درمانگر شد. چهره‌اش پر از تشویش و نگرانی بود.

درمانگر: چه چیزی باعث نگرانی شما شده است؟

مادر: خانم دکتر، مهیا ۱۰ سال دارد و تک‌فرزند من است. اضطراب زیادی دارد.

درمانگر: چه مدت است که این مشکل را دارد؟ و چه نشانه‌های جسمانی را در موقع اضطراب از خود نشان می‌دهد؟ لطفاً توضیح دهید.

مادر: از دوران کودکی گاهی دچار اضطراب می‌شد ولی الان بیشتر شده است. همیشه تپش قلب، دل‌درد و لرزش دست دارد، به‌خصوص دل‌درد!

درمانگر: مهیا در چه موقعیت‌ها و مکان‌هایی این اضطراب را از خود بروز می‌دهد؟ آیا برای رفتن و ماندن در مدرسه مشکلی دارد؟

مادر: بیشتر در مدرسه. موقع پرسش شفاهی معلم، و وقتی معلم دیکته می‌گوید. از شدت لرزش دست از دیکته عقب می‌افتد. اخیراً امتحاناتش را خراب می‌کند و نمره خوبی نمی‌گیرد. اعتمادبه‌نفسش را از دست داده است. البته برای رفتن به مدرسه مشکلی ندارد و مدرسه‌اش را دوست دارد.

درمانگر: آیا این علائم و نشانه‌ها را در خانه و یا مکان دیگر هم از خود بروز می‌دهد؟

نمی‌کنم. اخیراً بیشتر پرخاشگری می‌کنم. خودم می‌دانم برای او وقت نمی‌گذارم. با اینکه رابطه خوبی با من ندارد ولی از بچگی به شدت به من وابستگی دارد و هنوز ادامه دارد. شب‌ها در اتاق خودش نمی‌خوابد و از تاریکی می‌ترسد. اگر از مدرسه بیاید و من خانه نباشم مدام با من تماس می‌گیرد و بی‌قراری می‌کند. خیلی لجباز شده و هر کاری را که از او می‌خواهم برعکس انجام می‌دهد.

درمانگر: رابطه مهیا با پدرش چگونه است؟

مادر: همسرم کلاً آدمی پرخاشگر و عصبی است. این پرخاشگر بودنش روی من هم تأثیر گذاشته است، ولی رابطه‌اش با مهیا خیلی خوب است. از سر کار که می‌آید با مهیا بازی‌های مختلف انجام می‌دهد و گاهی هم با هم بیرون می‌روند.

درمانگر: پس به شما وابستگی بیشتری دارد و با پدرش رابطه بهتری! عجیب است! حالا بفرمایید که مهیا با چه کسی بهترین رابطه را دارد؟ آیا آداب و مقرراتی هم برای مهیا در خانه وضع کرده‌اید؟ چه کسی این قوانین را وضع کرده؟

مادر: بله خودم مقرراتی برای ساعت خوابیدن و استفاده از تلفن همراه من که مهیا با آن بازی می‌کند وضع کرده‌ام.

درمانگر: حالا اگر مهیا رعایت نکند با او چه برخوردی می‌کنید؟

مادر: اتفاقاً بیشترین مشکل من به خاطر استفاده او از تلفن همراه است. مدام می‌خواهد با گوشی بازی کند. بر سر این موضوع من عصبانی می‌شوم و سرش فریاد می‌زنم.

درمانگر: به غیر از مشکلات اضطرابی آیا مشکلات رفتاری دیگری هم در مدرسه دارد؟ رابطه‌اش با معلم مدرسه چگونه است؟

مادر: خیر. مشکل خاصی تا به حال نداشته. رابطه‌اش با معلمش خیلی خوب است. مشاورش را دوست دارد و کلاً با معلم و همکلاسی‌هایش مشکل و چالشی ندارد.

درمانگر: دوست صمیمی و نزدیک هم دارد؟ چند تا دوست دارد؟

مادر: دو تا دوست صمیمی دارد به اسم آیناز و رها. با رها از کلاس اول همکلاسی بودند؛ چون آن‌ها در نزدیکی منزل ما زندگی می‌کنند و با آن‌ها رفت و آمد داریم.

درمانگر: خب. از توضیحات روشن و صادقانه شما متشکرم. حالا عرض می‌کنم که با توجه به مشکلاتی که عنوان کردید، در کنار مصاحبه با مهیا و درمان او به نظر می‌رسد باید تغییراتی هم در روابط شما با مهیا ایجاد شود. از امروز باید تلاش کنید اولاً تنبیه بدنی مهیا را کلاً ترک کنید و خشم و عصبانیت را هم کنار بگذارید. دیگر اینکه به نیازهای مهیا اهمیت بدهید. توجه کردن نیاز اصلی کودکان است. باید توجه بیشتری به مهیا داشته باشید.

مادر: قبول. حالا بفرمایید برای بالا رفتن اعتمادبه‌نفس او چه کار کنم؟

درمانگر: دستاوردها و توانمندی‌هایش را بیشتر ببینید. به نقاط مثبت او بیشتر توجه کنید. استعدادهای خوبی را که دارد

به او یادآوری کنید. به جای تمرکز کردن روی نقاط ضعفش، نقاط قوت او را ببینید. وقتی رفتار مثبتی انجام می‌دهد او را تشویق کنید که این رفتار تقویت شود و بیشتر انجام دهد. اجازه بدهید در کارهای خانه به شما کمک کند، چون دادن مسئولیت به کودکان احساس ارزشمندی را در آن‌ها بالا می‌برد. حتماً در یک کلاس ورزشی و یا هنری او را ثبت‌نام کنید. این‌ها می‌تواند به کاهش اضطرابش کمک کند. **مادر:** خودم می‌دانم که متأسفانه برای او مادر خوبی نیستم. **درمانگر:** نه. این‌طور فکر نکنید. همین که اینجا هستید یعنی مادر خوبی هستید و می‌خواهید تغییر کنید و برای کودک خود ارزش قائل هستید. پس سعی کنید احساسات او را درک کنید. زمانی که دچار اضطراب می‌شود با او همدلی داشته باشید. بیشتر در کنارش باشید. در مورد ترس‌ها و نگرانی‌هایش با هم صحبت کنید. گاهی بچه‌ها واقعیت را تحریف‌شده می‌بینند و اشتباه درک می‌کنند. با گفت‌وگو کردن با او متوجه خلاهای شناختی‌اش می‌شوید. در این صورت آن را برطرف می‌کنید.

هر روز زمان خاصی را به او اختصاص دهید که با او تعامل مثبت داشته باشید (هم شما و هم همسرتان). حتماً بنشینید و با هم کاردستی درست کنید و نقاشی بکشید. چون این‌ها فعالیت‌هایی هستند که به آن‌ها علاقه‌مند است. دیگر بازی‌های مورد علاقه‌اش را با او انجام دهید. بازی راهی برای توجه مثبت به کودک است. وقتی به او به اندازه کافی توجه مثبت نداشته باشید احتمال رفتارهای ناسازگارانه‌اش مثل لجبازی بیشتر می‌شود تا بتواند توجه منفی به دست آورد.

و سخن آخر من با شما پدر و مادر گرامی!

فرزندپروری سختگیرانه عواقب ناخوشایندی

در شکل‌گیری شخصیت بچه‌ها به جا خواهد گذاشت. پدران و مادرانی که از تنبیه، داد زدن و محروم کردن زیاد استفاده می‌کنند، در نهایت فرزندانسی با اعتمادبه‌نفس کم، لجباز، نافرمان، پرخاشگر و مضطرب خواهند داشت. پس باید در نظر داشته باشید که همه این موارد ناشی از این خواهد بود که پدر و مادر از صفت خویشستن‌داری و خودمراقبتی بی‌بهره باشند. بنابراین به خودتان هم اهمیت بدهید، و این موضوعی است که در رأس تربیت فرزند قرار می‌گیرد. والدینی که آرام باشند، طبعاً فرزندان آرامی هم خواهند داشت. بنابراین مهیا و مهیاها زمانی می‌توانند بر ترس‌ها و اضطراب‌هایشان غلبه کنند و در هراس نباشند که شمای پدر و مادر بدون اضطراب و خشم باشید و محیط خانه را برای آن‌ها محیطی آرام و امن کنید. در این‌باره گفتنی بسیار است که امیدوارم در فرصتی دیگر امکان گفت‌وگوی با شما فراهم شود.

**پدران و مادرانی
که از تنبیه،
داد زدن و
محروم کردن
زیاد استفاده
می‌کنند، در
نهایت فرزندان با
اعتمادبه‌نفس کم،
لجباز، نافرمان،
پر خاشگر و
مضطرب خواهند
داشت**

رسالت پدران

در تأمین حقوق عاطفی همسر و فرزندان

دکتر غلامعلی افروز

استاد ممتاز دانشگاه تهران

مقدمه

حقوق خانواده می‌تواند از دیدگاه‌های شرعی و عرفی و قانونی مورد بحث صاحب‌نظران واقع گردد. اما آنچه که بیشتر مورد کم‌توجهی و غفلت واقع می‌شود، حقوق عاطفی زوجین و چگونگی تأمین حقوق روانی فرزندان است. این در حالی است که توجه به حقوق عاطفی و روانی اعضای خانواده به‌ویژه همسر، حرکت در مسیر تحقق بخشیدن به هدف ازدواج است که غایت آن نیل به آرامش پایدار و امنیت روان و احساس خوشبختی حقیقی اعضای خانواده است. به عبارت دیگر اصلی‌ترین و اساسی‌ترین رسالت حقوقی زوجین آرامشگری، رامشگری و نوازشگری متقابل است.

فرزندان، این ثمرات حیات، حق دارند پدری محبوب و مهربان و مادری گشاده‌رو و دل آرام داشته باشند، حق دارند و انتظار هم دارند که پدرشان حمایتگر وجود پرطراوت مادرشان باشد؛ فرزندان از سویدای دل مادرشان را در همه شرایط دوست دارند. می‌خواهند همچنین مادرشان شیفته وجود پدر باشد و در حضور و غیاب پدر جز نیکی و تأیید و تکریم پدر اندیشه دیگری نداشته باشد. بچه‌ها به‌درستی انتظار دارند که همواره مورد تأیید و تکریم و ترغیب و تشویق والدین خود قرار گیرند، چرا که خالق مهربان همه انسان‌ها را محبت‌پذیر و تکریم‌طلب آفریده است. بچه‌ها، این گل‌های نوشکفته، حق دارند همیشه باغبان باغ خویش را شاد و با نشاط، دل آرام و متبسم ببینند، بدون تردید در این شرایط است که محبوبیت متقابل پدر و مادر افزایش می‌یابد و بچه‌ها بیش از پیش با والدین به‌خصوص پدر، همدلی و هم‌سخنی نشان می‌دهند و از رشد مطلوب اخلاقی و دینی برخوردار می‌گردند و با بیشترین مصونیت عاطفی از آسیب‌های احتمالی و اجتماعی و عاطفی مصون می‌مانند.

تربیت به چه معناست؟

تربیت به معنای دقیق کلمه آفرینش بستر است.

تربیت فقط امری انضباطی نیست، تنها رفتار ناصحانه و آمرانه نیست، فرمان نیست، چه بسا این‌ها ضد تربیت است. تربیت یعنی حرکت دادن متربی از مبدأ نقص به منتهای کمال. تربیت گسترده بستر رشد و رویش است؛ باغبانی وجود انسان است. خیلی از مواقع سخنان انضباطی و آمرانه آفت تربیت است:

پسرم مواظب باش نمازت قضا نشود!

چرا حمام نرفتی؟!

روپوشت چرا اینجا افتاده؟!

مانتوت را جمع کن! منظم باش!

فردا درس چی داری؟!

چرا درس نمی‌خوانی؟!

غذایت را تموم کن! چرا غذا نخوردی؟!

چقدر پای تلفن و پای رایانه هستی؟!

چرا اینجا نامرتب است؟! ...

این گونه صحبت‌ها آفت تربیت است و نتیجه‌اش ایجاد فاصله روانی بین پدر، مادر و فرزند یا بین معلم و دانش‌آموز است؛ یعنی پیوندهای عاطفی که خیلی گران‌قدر است، به راحتی با چنین روش‌های ارتباطی ناسالم قربانی می‌شود. هنر پدر و مادر و معلم این است که در خانه و کلاس از واژه‌های انضباطی تحکم‌آمیز استفاده نکنند و فرمان ندهند، نصیحت نکنند، موعظه نکنند، امر نکنند، مستقیماً انتقاد نکنند، توقع نداشته باشند، دستور ندهند، گله نکنند، خشمگین نشوند. هنر اصلی در اینجا نهفته است. این گونه فرمان‌های آمرانه که پدر و مادرها در خانه صادر می‌کنند از محبوبیت آن‌ها می‌کاهد. دنیای امروز دنیای مسابقه محبوبیت است. اگر انسان محبوب نباشد، هیچ کس با او همدلی و همانندی نمی‌کند. همدلی و سازگاری فرزندان با پدر و مادر در گرو میزان محبوبیت آن‌هاست. محبوبیت پدر و مادر زمانی کاسته می‌شود که بیش از حد از واژه‌های انضباطی و واژه‌های آمرانه و ناصحانه استفاده می‌کنند. نصیحت و تذکر مکرر راجع به درس، مشق و کتاب و این قبیل مسائل نه تنها



از محبوبیت آن‌ها
نزد فرزندان می‌کاهد بلکه
ممکن است باعث گسسته شدن
پیوندهای عاطفی در خانواده هم بشود.
اگر با فرزندان همدل شدیم آن‌ها با ما همدلی
و همراهی می‌کنند.

حقوق عاطفی زوجین و حقوق عاطفی فرزندان یعنی چه؟

امروزه خلأهای عاطفی، کلافگی‌های فکری، ناامنی‌های درونی، اضطراب و افسردگی از اصلی‌ترین مشکلات روانی انسان‌ها در جهان است. ریشه این مشکلات را هم می‌بایست در عدم تأمین نیازهای عاطفی و روانی ایشان جست‌وجو نمود. برای مثال، بچه‌های خیابانی و پرورشگاهی، غالباً با اضطراب و ناامنی روانی زندگی می‌کنند و درصد قابل توجهی از آنان با داشتن احساس مدرسه‌گریزی و اجتماع‌ستیزی در ناامنی‌های اجتماعی نقش‌آفرین می‌شوند. نباید پنداشت که حقوق عاطفی فرزندان شامل مواردی مثل حقوق شرعی، حقوق فقهی، و حقوق مادی است، بلکه حقوق عاطفی به معنای تأمین نیازهای روانی و ایجاد مصونیت عاطفی در فرزندان است، که اگر آنان از مصونیت عاطفی کافی به نحو شایسته‌ای برخوردار شوند، یقیناً در برابر آسیب‌های اجتماعی مصون و ایمن خواهند ماند. این همان نوع از مصونیت و ایمنی در برابر آسیب‌های کوچک و محله، آسیب‌های ناشی از برنامه‌های مخرب اینترنتی، اعتیاد، فساد اخلاقی، خانه‌گریزی و ... است. فرزندان که مصونیت عاطفی دارند، احساس خودارزشمندی بالایی دارند.

از دیگر حقوق فرزند این است که نام خوب بر او بگذاریم و با نام نیکو او را صدا کنیم. حق فرزند است که تکریم شود. مولای متقیان علی(ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید: «هر کس شخصیت خویش را شریف بدارد از گناهان و لغزش‌ها مصون می‌ماند.»

هر کس برای
خودش قیمتی قائل شود و

احساس تکریم شخصیت کند دچار

آسیب نمی‌شود، دروغ نمی‌گوید، دچار فساد اخلاقی نمی‌شود، و قتش را به بطالت نمی‌گذراند و این همان کسی است که حقوق عاطفی‌اش در خانواده تأمین شده است؛ همیشه با زبان محبت با او برخورد شده و مورد تأیید و تکریم قرار گرفته است. اگر در مجموعه ارتباطات ما با فرزندانمان این ارتباط به ذکر الفاظی چون واژه‌های انضباطی منحصر شود چیزی به نام پیوند عاطفی شکل نمی‌گیرد. به مرور زمان، هم پدر و مادر و هم فرزند خسته می‌شوند، ولی زمانی که این قلمرو مشحون از ارتباط عاطفی باشد، موجب محبوبیت پدر و مادر در نزد فرزند و برعکس می‌شود. اگر خانواده به منزلت باغ باشد و فرزندان گل‌ها و میوه‌های ما پس حق فرزندان این است که در این باغ پرطراوت در چهره پدر و مادر، که به مثابه باغبان‌اند، آرامش و محبت ببینند. آنان حق دارند که پدر و مادرش محبوب و مطلوب و گشادرو داشته باشند. به‌ویژه، این حق عاطفی مادر همسر و فرزندان است که در همه شرایط پدری در خانواده داشته باشند که زبانش زبان تکریم و ترغیب و تشویق باشد. همچنین حق فرزند است که مادری محبوب و دوست‌داشتنی داشته باشد و از باغبان زندگی‌اش راضی باشد.

یکی دیگر از حقوق عاطفی فرزندان این است که پدر آن‌ها

**همدلی و
سازگاری
فرزندان با پدر
و مادر در گرو
میزان محبوبیت
آن‌هاست**

محبوب مادرشان باشد، یعنی پدر، مادر را دوست بدارد. فرزندان باید بدانند که پدر عمیقاً شیفته مادر است. و او را عمیقاً و از سویدای دل دوست دارد و در مقابل، مادر هم شیفته پدر باشد و در غیاب یا در حضور پدر، زیباترین واژه‌ها را برای پدر و توصیف او به زبان بیاورد:

- پدرتان برای من بهترین همسر دنیاست،
- پدرتان اهل محبت و گذشت و ایثار و شجاعت و صبوری و احساس است،

- پدرتان بهترین پدر و بهترین بابای دنیاست،
- بچه‌ها دست این پدر بوسیدنی است ...

اگر خانواده به چنین فضایی تبدیل شود، پدر و مادر هر دو محبوب‌تر می‌شوند و وقتی محبوب شدند، فرزندان با آنان همدلی می‌کنند و چون همدلی کردند همانندی می‌کنند. مثل پدر نمازشان را با اشتیاق، اول وقت می‌خوانند. دیگر

لازم نیست پدر به آن‌ها بگوید نماز بخوان و از واژه‌های تذکری استفاده کند. فرزند می‌داند که پدرش تلاش کردن او را دوست دارد، پس تلاش می‌کند. می‌داند که چون پدرش رفتار اخلاقی و اجتماعی را دوست دارد پس اخلاق حسنه و مهارت‌های اجتماعی مؤثر را پیشه می‌کند. فقط کافی است ما، به‌عنوان پدر و مادر، در بین فرزندان خود محبوب شویم. یک مسابقه محبوبیت در این باغ زندگی حاکم کنم. من تلاشی کنم مادر را محبوب کنم برای بچه‌ها و متقابلاً همسرم تلاش کند مرا برای

بچه‌ها محبوب سازد. در مسابقه محبوبیت هر دو تلاش کنیم، به نیاز عاطفی بچه‌ها بها بدهیم و آنان را آن‌گونه تأیید و تکریم کنیم که شیفته ما بشوند. اگر چنین بستری مهیا شود قشنگ‌ترین بستر را در باغ زندگی آفریده‌ایم. «بهشت زیر پای مادران است».

باغ زندگی باید با طراوت و باغبان آن بانشاط باشد تا بچه‌ها نیز این طراوت را احساس کنند.

مسئولیت حسن مدیریت و تأمین هزینه‌های متعارف خانواده بر عهده پدر خانواده است.

نفقه زن، یعنی حسن تأمین نیازهای حیات خانوادگی همسر، مسکن، معیشت، بهداشت، دانش‌افزایی و ... بر عهده مرد است. به سخن دیگر زن، هیچ‌گونه مسئولیتی در تأمین هزینه‌های زندگی همچون مسکن و مخارج خانواده و هزینه‌های فرزندان را ندارد، و یا مکلف به کار کردن خارج از خانه با نیت تأمین هزینه‌های زندگی نیست. زن باغبان خانواده است، می‌بایست همواره آسوده، دل آرام، بانشاط و پرتراوت و منبع آرامش باشد و هنگام بارداری و فرزندآوری از بیشترین رضایت‌مندی زوجیت و

دل آرامی برخوردار باشد.

کارکرد خانواده

از نگاه ارزش‌های دینی، خانواده برترین نهاد اجتماعی است. خانواده همچون باغ و بوستان پرتراوتی است که در آن شوهر باغبان و آبیاری و پایشگر و حافظ این باغ است، و زن نیز منبع آرامش خیال باغبان و فرزندان هم به مثابه گل‌ها و میوه‌های پرشکوه این باغند.

از پیامبر خدا(ص) نقل شده که: «محبوب‌ترین بنای هستی از منظر من خانواده است»، در حقیقت سرچشمه همه نیکی‌ها و همه مطلوب‌ها را می‌بایست در کانون خانواده جست‌وجو نمود. از همین رو ریشه و رسالت تاریخی تأسیس همه نهادهای اجتماعی، همچون مدرسه و مسجد و برای خدمت به جامعه، تحکیم و تعظیم جایگاه خانواده است. نیازهای تحولی کودکان، نوجوانان و جوانان و بزرگسالان به‌ویژه نیازهای حقوقی عاطفی و روانی ایشان در کانون خانواده برآورده و تأمین می‌شود. در خانواده‌هایی که همسران با همه جاذبه‌های زیستی، شناختی و روانی و رفتاری، زیباترین و خوشایندترین تعامل را با هم دارند، فرزندان با دل‌بستگی امن به ایشان و آرزوی همسری و همانندی با والدین خود از بستر سلامت روانی و پویایی اجتماعی برخوردارند. به لحاظ عاطفی هم، همان‌طور که گفتیم، اساساً نیازهای عاطفی هر فرد، همچون محبت‌پذیری و احم‌گریزی، تأییدطلبی و

تکذیب‌ستیزی، تکریم‌طلبی و تحقیر‌گریزی، ترغیب‌طلبی و تهدید‌ستیزی، ریشه در خانواده دارد.

هر انسانی دوست دارد محبوبی داشته باشد و خود نیز محبوب آن محبوب شود. و در این رهگذر همسران عمیقاً دوست دارند همواره با نگاه و کلام پرمحبت با هم در تعامل باشند. حق عاطفی زن است که شوهرش همواره به او بگوید دوستت دارم و محبوب و مطلوب منی. حق عاطفی شوهر نیز هست که مرتب همسرش او را با تأیید و تکریم و محبت و دوستت دارم مورد خطاب قرار دهد. از جمله حقوق عاطفی متقابل زن و شوهر آن است که همدیگر را به‌صورت زیبا صدا بزنند و همیشه رامشگر و نوازشگر وجود هم باشند. خانواده اصلی‌ترین کانون حیات برای حسن تأمین حقوق عاطفی همسران و فرزندان است. اگر خانواده نباشد، زن‌ها و مرد‌ها از چنین حقوق زیبا و ضروری عاطفی محروم می‌مانند.

صرف فرزندآوری نمی‌تواند موجب مباحثات باشد، بلکه فرزندپروری در کانون پرتراوت خانواده همراه با فراهم نمودن مستعدترین بستر برای رشد و شکوفایی فرزند با فرزندانی سالم و صالح با هدف تأمین حقوق عاطفی و روانی ایشان امری است مهم، پرنوای و پرافتخار.

باغ زندگی باید با
طراوت و باغبان
آن بانشاط باشد
تا بچه‌ها نیز
این طراوت را
احساس کنند

تأملی بر هدایت تحصیلی

زمینه‌ساز آینده‌فرزندانمان

دکترای تعلیم و تربیت

عظیم محبی

تحصیلی چیست؟
۳. چه شایستگی‌هایی ناظر بر هدایت تحصیلی است؟

مدرس آموزش خانواده، نویسنده این مقاله، در چند جلسه براساس این سؤال با اولیا گفت‌وگو کرده است که خلاصه‌ای از نظرات ایشان را با هم پی می‌گیریم.

اصول تربیت (تعلیم و تربیت در هر یک از دوره‌های تحصیلی) چیست؟^۱

مرحله اول (دوره اول ابتدایی)

- توجه به محوریت نقش خانواده در تدوین و اجرای برنامه‌های تربیتی؛
- توجه به آزادی عمل متربی؛
- توجه به پرورش حواس، به کارگیری تخیل و آغاز شکل‌گیری منش کودک؛
- ایجاد زمینه‌های عاطفی برای انس و مؤانست با مفاهیم قرآنی و ارزش‌های اسلامی؛
- رشد جنبه‌های طبیعی، بینش و گرایش‌های فطری؛

در یکی از جلسات آموزش خانواده، مدیر مدرسه در سخنرانی خود برخی از اهداف تعلیم و تربیت دانش‌آموزان در دوره اول متوسطه را توضیح داد. او در این جلسه بیان کرد که یکی از مهم‌ترین اهداف در این دوره شناخت مشاغل و آینده شغلی است تا براساس این شناخت دانش‌آموزان بتوانند متناسب با استعداد و علاقه خود در پایه نهم رشته تحصیلی خود را انتخاب کنند تا با تحصیل در این رشته، بتوانند در آینده در یکی از زمینه‌های شغلی این رشته مشغول به کار شوند.

وی بیان کرد قرار است در این زمینه یکی از مدرسان آموزش خانواده چند جمله‌ای با شما گفت‌وگو کند. لذا هر یک از اولیای پایه‌های هفتم، هشتم و نهم به‌طور جداگانه با هم جلساتی داشته باشند و مهم‌ترین سؤالات خود را مطرح کنند تا مدرس دوره بر اساس سؤالات رسیده مطالب خود را تنظیم و ارائه کند. اولیا پس از همفکری، این سؤالات را تحویل مدیر مدرسه دادند.

۱. اصول تربیت در هر یک از دوره‌های تحصیلی چیست؟
۲. تعریف کامل هدایت



به صورت آگاهانه و آزادانه شاخه و رشته تحصیلی مناسب خود را انتخاب کند. (نظام جامع راهنمایی و مشاوره، ص ۱۶)

هدایت تحصیلی سه بخش دارد:

۱. شناخت خود؛
 ۲. شناخت دنیای کار و مشاغل؛
 ۳. سامان‌دهی خود؛
- زمینه‌سازی برای خودشناسی (یا شناخت خود) یکی از مهم‌ترین مأموریت‌های نظام آموزش و پرورش تلقی می‌شود. خود یا «خویشتن» هر شخص شناسنده و تغییردهنده یا اصلاح‌کننده موقعیت اوست. این «خود» شامل فطرت، طبیعت و تجربه است (علم‌الهی، ۱۳۸۸، ص ۴۴۴). فطرت نوعی آگاهی پیشین نسبت به خویش، خدا، خوبی‌ها و بدی‌هاست؛ طبیعت شامل نیازها، توانمندی‌ها و میل‌هایی است که ناشی از سرشت ویژه انسانی است؛

تجربه مشتمل بر آگاهی، رفتار و نقش شکل گرفته در موقعیت‌هاست؛

برای شناخت خویشتن، آشنایی با نیازهای زیستی و روانی کافی نیست.

یادگیرنده در جریان تربیت باید بتواند به تبیین دقیقی از چیستی خود دست یابد. برای آینده‌اش هدف‌گذاری، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری نماید. زیرا ویژگی انسان، آزادی و انتخاب‌گری اوست و انتخاب بدون پیش‌بینی ممکن نیست. همچنین دستیابی یادگیرنده به شناخت معتبر، مرهون شناسایی دقیق و معتبر هویت انسانی، تعلقات مادی، روابط عاطفی، توانایی، نیازها و ویژگی‌های زیستی، روانی و تحولات اجتماعی آن در مسیر زندگی است.

یادگیرنده در ضمن اصلاح موقعیت و مرتبه وجودشناسی، هویت خود را رقم می‌زند. این عبارت تحت عنوان الگوی اهداف تدریجی تعلیم و تربیت به صورت زیر بیان شده است (همان، ص ۴۶۶)

- شناخت موقعیت (عناصر اصلی موقعیت)؛
- شناخت خود؛
- شناخت فراموقعیت؛
- گرایش و رغبت به اصلاح موقعیت؛
- گزینش معیار، اعم از تفکر انتقادی، تأمل درونی، نقد خویشتن؛
- سامان‌دهی محیط طبیعی؛
- سامان‌دهی روابط اجتماعی؛
- سامان‌دهی خود، شامل انتخاب و تصمیم‌گیری برای آینده زندگی از جمله آینده شغلی؛
- تکوین و تعالی هویت پیوسته دانش‌آموزان.

- تدارک محیطی غنی و شاداب.

مرحله دوم تربیت (دوره دوم ابتدایی)

- وجود هماهنگی و همسویی رابطه میان خانواده، مدرسه و نهادها؛

- تدارک فرصت‌های تربیتی برای کسب تجرب عملی؛

- پرورش روحیه جمعی و مسئولیت‌پذیری؛

- ایجاد شرایط مناسب برای یادگیری مفاهیم اساسی (تفکر منطقی و عملی)؛

- زمینه‌سازی برای شناخت علاقه شخصی و پرورش خلاقیت و قوه تخیل جهت دستیابی به ظرفیت‌های وجودی.

مرحله سوم تربیت (دوره اول متوسطه)

- وجود هماهنگی و همسویی و سایر نهادها برای کمک به فرد در شناخت و انتخاب آگاهانه؛

- پرورش استعداد‌های فردی و امکان انتخاب‌های مختلف و به‌کارگیری آن در موقعیت‌های فردی برای شناسایی هویت ویژه؛

- کسب شایستگی‌های لازم جهت تکوین و تعالی مداوم هویت حرفه‌ای و انتخاب آگاهانه شغلی متناسب با توانایی‌ها و علایق خود؛

- زمینه‌سازی برای شناخت علائق شخصی و پرورش قدرت تخیل و ابتکار متربیان و بهره‌گیری از آن برای حل مسائل واقعی و پیچیده؛

- توجه به توانایی متربیان در ارزیابی فرایندهای تفکر، یادگیری و بهره‌گیری از آن در شناخت و اصلاح موقعیت.

مرحله چهارم (دوره متوسطه)

- وجود هماهنگی و همسویی میان برنامه‌ها و فعالیت‌های عوامل سهیم و مؤثر در جریان تربیت؛

- ایجاد شرایط لازم برای کسب تجربیات در تجزیه و تحلیل موقعیت و اصلاح مداوم آن در جهت کسب زندگی شخصی مبتنی بر نظام معیار؛

- تدارک شرایط در جهت پیوستگی عمیق ابعاد وجودی، شکل‌گیری، یکپارچه‌سازی و تکوین و تعالی هویت ویژه؛

- شرایط لازم جهت کسب مهارت‌های لازم برای ورود به زندگی مستقل، زندگی خانوادگی، تربیت فرزند، زندگی حرفه‌ای.

تعریف هدایت تحصیلی

هدایت تحصیلی در حالت فعلی بیشتر با انتخاب رشته‌های تحصیلی در پایه نهم شناخته می‌شود. اما در یک تعریف جامع، دانش‌آموز باید استعدادها، علاقه‌ها، توانایی و ویژگی‌های شخصیتی خویش و شاخه‌ها و رشته‌های تحصیلی، حرف و مشاغل موردنیاز جامعه را بشناسد و براساس آن،



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی ابتدایی

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

رشد کو‌رک برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد خواتمه 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، دانشجویان، 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: ۸۸۳۰۱۴۷۸ - ۰۲۱

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir

شایستگی‌های ناظر بر هدایت تحصیلی کدام‌اند؟

شایستگی‌های اصلی

- شناخت دنیای کار و زندگی (اقتصادی، اجتماعی، فناوری و...)

- شناخت خود؛

- سامان‌دهی خود؛

خرده‌شایستگی‌ها در شناخت دنیای کار و زندگی

- تفکر (خلاقیت، نوآوری، ارزیابی، استدلال و...)

- تجربه و عمل (فعالیت، دست‌ورزی، ساخت و تولید و...)

- کارآفرینی (روحیه و نگرش کارآفرینانه)

مؤلفه‌ها

- مفاهیم اقتصادی (درآمد، هزینه، پس‌انداز، تولید، توزیع، مصرف، مالیات، بیمه و...)

- اخلاق و رفتار اقتصادی (حق‌الناس، امانت‌داری، نیکوکاری،

مصرف بهینه، منافع جمعی، حفظ محیط‌زیست و ...)

- مهارت‌های دنیای کار و زندگی (کسب انواع مهارت‌های

فنی و حرفه‌ای)

- آشنایی با مشاغل و روند تغییرات آن‌ها

خرده‌شایستگی‌ها در شناخت خود

- تأمل در خود، (شناخت ویژگی‌های فردی و...)

- کشف خود (کشف استعدادهای برتر و ...)

مؤلفه‌ها

- استعداد، عواطف و هیجانات و علائق

- شخصیت

- نگرش و ارزش‌ها

- و...

خرده‌شایستگی‌ها در سامان‌دهی خود

- خودباوری (اراده و...)

- خداباوری (ایمان)

- خودپالایی (اخلاق)

مؤلفه‌ها

- ارتباط و تعامل (گفت‌وگو، همیاری، همدلی، خردجمعی، کار تیمی، تحمل‌نظر مخالف، و...)

- خودمدیریتی (خودارزیابی، خودکنترلی، خودانگیزی،

خودپذیری، خودتنظیمی و ...)

- انتخاب و تصمیم‌گیری (شناخت زمینه‌های شغلی مورد

علاقه متناسب با ظرفیت‌های خود، تحلیل آینده مشاغل و

انتخاب مسیر تحصیلی، تربیتی برنامه‌ریزی برای انتخاب آزادانه

و آگاهانه)

* پی‌نوشت

۱. این اصول براساس محتوای مبانی نظری سند تحول آموزش و پرورش بیان شده است.



رعایت موقعیت در تربیت

وقتی به لطف‌گوی و مدارا و مردمی
باشد که در کمند قبول‌آوری دلی
وقتی به قهر‌گوی که صد کوزه نبات
گه‌گه چنان به کار نیاید که حنظلی^۱

«گلستان سعدی حکمت شماره ۷»

باب هشتم، در آداب صحبت»



سالگرد پیروزی شکوهمند
انقلاب اسلامی گرامی باد

روز ۲۲ بهمن و پیروزی انقلاب اسلامی، پایان تحقیر ملت ایران بود.

«مقام معظم رهبری - ۲۱ بهمن ۱۳۸۰»