



شماره ۳ / بهار ۱۴۰۲
دوره چهارم / ۴۸ صفحه

www.roshdmag.ir

رشد آموزش



دانشگاه آموزش پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر نشریات و فناوری آموزشی

خانواده

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

ثروتی به نام
زمان و عمر

بازی‌های رایانه‌ای؛
فرصت یا آسیب؟!

مادران و پدران دانا؛
فرزندان سالم و توانا

تقویت تفکر و خواندن
داستان چگونه؟

خانواده هویت

قال رسول الله (صلى الله عليه وآله):

إِعْدِلُوا بَيْنَ أَوْلَادِكُمْ فِي التُّحْلِ ، كَمَا تُحِبُّونَ أَنْ يَعْدِلُوا بَيْنَكُمْ فِي الْبِرِّ وَاللُّطْفِ
میان فرزندانتان، در بخشیدن، عدالت ورزید؛ همان گونه که دوست
دارید آنان در نیکی و ملاطفت میان شما عدالت ورزند.

مکارم الاخلاق / جلد ۱ / صفحه ۴۳۷





اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُم



دفتر آموزش مهدش
سازمان پیش برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

مدیر مسئول:

محمد صالح مژدنی

سر دبیر:

غلامرضا حمیدزاده

هیئت تحریریه:

دکتر پروین کدیور/ دکتر اعظم ملایی نژاد

دکتر شهلا باقری میاب/ دکتر فریبرز بیات

یدالله توکلی و الهام مقیسه

مدیر داخلی: زهره کریمی

مدیر هنری: سیدعلی موسوی

دبیر عکس: اعظم لاریجانی

ویراستار: جعفر ربانی

طراح گرافیک: عبدالحمید سیامک نژاد

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایران شهر 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

پيامک:

۳۰۰۰۸۹۹۵



با پویش رمزینه، در کنار

مطالب، از محتواهای

بیشتری استفاده کنید.



با پویش این رمزینه ما را از نظرات

ارزشمند خود بهره مند کنید.



دوره چهارم / شماره ۳
بهار ۱۴۰۲ / ۴۸ صفحه

www.roshdmag.ir

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

یادداشت سردبیر

خانواده و هویت / غلامرضا حمیدزاده ۲

تربیت روان شناختی

مادران و پدران دانا؛ فرزندان سالم و توانا / دکتر احمد به پڑوه ۴

مشکل یاسمن / دکتر نصیره مقدم فر ۱۶

مهارت‌های تربیت اجتماعی

ثروتی به نام زمان و عمر / دکتر اعظم ملایی نژاد ۸

سواد مهارت‌های ارتباطی / دکتر مریم سلیمی ۱۲

برنامه درسی

خانواده، زبان و کودک (۲) / دکتر فریدون اکبری شلدره ۱۸

دانشگاه‌ها و بایسته‌ها / دکتر حسن حذر خانی ۳۲

مهارت سلامت و بهداشت

سلامت روان، زمینه تربیت با کیفیت فرزندان / پرستو قندی ۲۲

فلوراید تراپی و نقش آن در پیشگیری از پوسیدگی دندان / دکتر اعظم گودرزی ۴۴

مهارت‌های اجتماعی

بازی‌های رایانه‌ای؛ فرصت یا آسیب؟! / حورا طهرانی ۲۶

تقویت تفکر و خواندن داستان؛ چگونه؟ / دکتر بهاره نصیری ۳۶

سلامت جسمانی

کوله پشتی مدرسه / دکتر ساناز ظهیری سروری، دکتر مجید کاشف ۲۹

گفت‌وگو

قرآن در خانه و مدرسه / فاطمه فروغی ۴۰

مهارت‌های تربیت دینی

روش‌های تربیت اعتقادی، عبادی و اخلاقی فرزندان / زهره کریمی ۴۶

گزارش

شناسایی استعداد های ادبی و هنری / دکتر معصومه خیر آبادی ۴۳

معرفی کتاب ۴۸

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

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

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

● مقاله‌ها را خوانا و تا حد امکان کوتاه بفرستید.

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

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

● در انتهای مقاله شماره تماس و نشانی پستی و نشانی رایانامه (E-mail) خود را حتما درج کنید و در ابتدای مقاله

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

● آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً تبیین 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 کیفیت بخشی به برنامه‌های درسی مدرسه‌ای و

برنامه‌های آموزشی فرزندان‌شان است.



خانواده هویت

✦: غلامرضا حمیدزاده

اگر روزی برای دریافت کارت ملی به اداره ثبت احوال مراجعه کنید. پرسش‌نامه‌ای به شما خواهند داد که در آن باید به چندین سؤال زیر پاسخ دهید:

نام و نام خانوادگی، نام پدر و نام مادر، محل تولد، تاریخ تولد، ملیت، دین و مذهب، سطح تحصیلات، رشته تحصیلی، وضعیت تأهل، نام همسر، نام فرزندان، شغل و ...

این سؤالات برای شناخت ما و در واقع شناسه هویت ماست. ویژگی‌های ممتاز انسان، قوه عقلانیت و زیست اجتماعی او هستند. این دو ویژگی همان است که باعث شکل دهی هویت در یکایک افراد بشر می‌شود و کیستی و چیستی هر فرد را بروز می‌دهد. در واقع ما بدون هویت‌هایمان معنا نداریم. هویت یعنی همان نگرش‌ها، ویژگی‌ها، روحیات و تفکرات ما که شخصیتمان را شکل می‌دهد و «مرا» را از «دیگری» متمایز می‌سازد. البته بخشی از هویت وجودی است و بخشی توسط محیط ساخته می‌شود و توسعه می‌یابد.

مثلاً آموزش، تربیت خانوادگی، روابط و تعاملات اجتماعی افراد در گروه‌های اجتماعی، مثل گروه دوستان و فرهنگ حاکم بر جامعه، ابعاد هویت ما را توسعه می‌بخشند، اما به‌طور اخص این پنج دسته عوامل در توسعه و شکل دهی هویت هر یک از ما مؤثرند:

۱. عوامل تربیتی و خانوادگی؛

۲. عوامل جغرافیایی و اقلیمی؛

۳. عوامل سیاسی و تاریخی؛

۴. عوامل اقتصادی و معیشتی؛

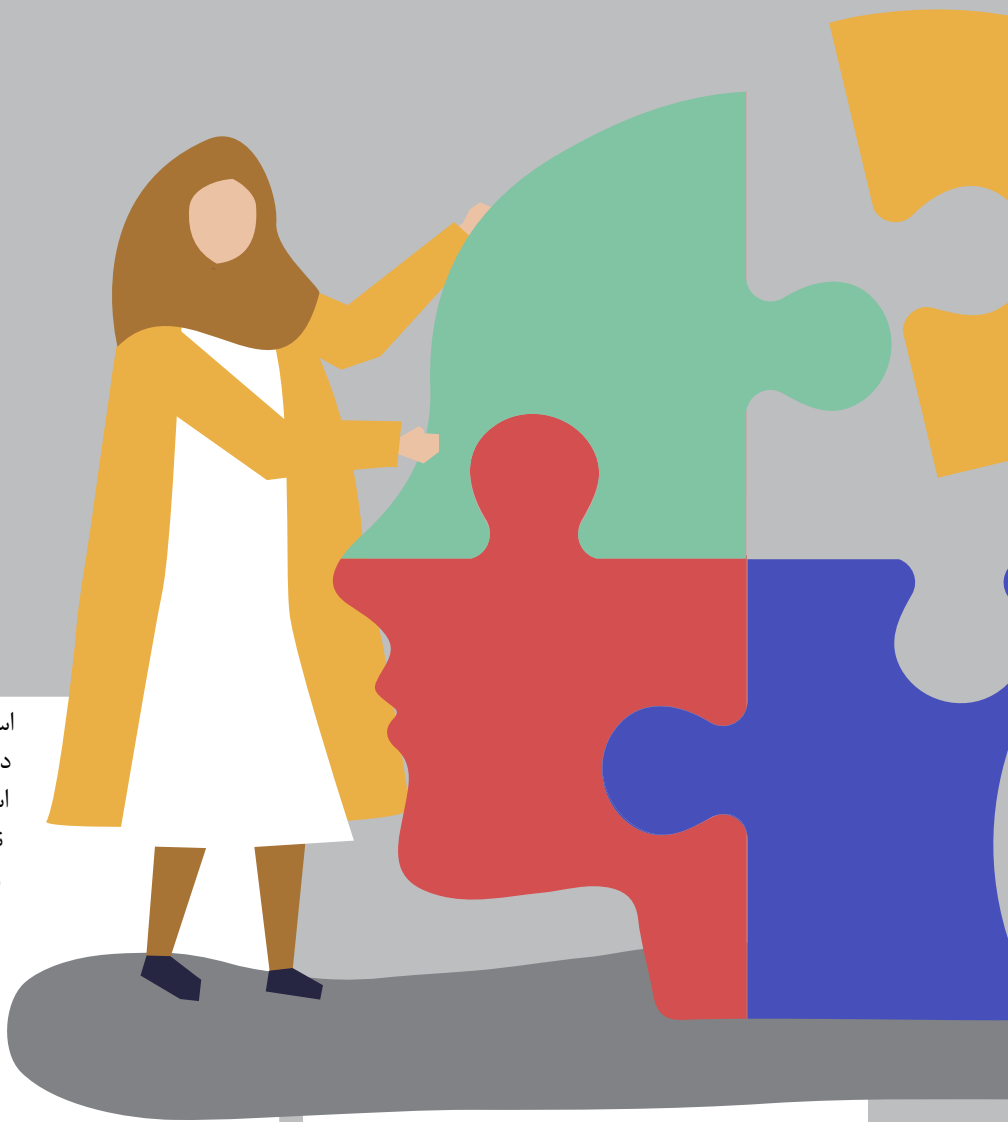
۵. عوامل فرهنگی (زبان و ادبیات، هنر، دین و اعتقادات مذهبی، سنن و رسوم و ...).

علاوه بر این، باید گفت که هویت ابعاد متعددی مانند هویت فردی، هویت جمعی، هویت جنسیتی، هویت شغلی، هویت مذهبی، هویت ملی و هویت سیاسی دارد. برای روشن شدن موضوع، بعضی از این ابعاد هویت را تعریف می‌کنیم.

۱. هویت فردی: کودک از ابتدای تولد کم‌کم خود را می‌شناسد و به جایی می‌رسد که کشف می‌کند انسان است، نامش چیست، پدر و مادرش کیستند، با دیگران چه نسبتی دارد، چه غذاهایی را دوست دارد، اجزای بدنش چیست و هر یک چه کارکردی دارند و... این‌ها نشان از هویت فردی است.

۲. هویت اجتماعی: با رشد بیشتر، هر فرد در تعاملات اجتماعی نقش خود را در هر یک از گروه‌ها و جایگاه‌ها و موقعیت‌ها پیدا می‌کند و کم‌کم یاد می‌گیرد که چگونه باید در آن گروه‌ها و موقعیت‌ها ایفای نقش نماید.

۳. هویت جنسیتی: در همان کودکی، فرد خود را می‌شناسد که دختر است یا پسر؟ و متناسب با این شخصیت با کمک دیگران در موقعیت‌های مختلف، متناسب با شرایط فرهنگی و



است و اینکه دیدگاه دیگران راجع به او چگونه است و نیز آگاهی و تعهدش نسبت به ارزش‌های شخصی و هدف‌های زندگی او چگونه باید باشد. در این صورت اگر در شناخت‌های قبلی خود دچار تضاد شود، به بحران هویت دچار می‌شود. نقش خانواده، به

عنوان مهم‌ترین و مورد اعتمادترین و تأثیرگذارترین نهاد تربیتی و حمایتی فرزند و به ویژه

نوجوان، در برنامه‌ریزی و رفتارهای عالمانه دقیق و عاطفی در این دوران بسیار مؤثر است. خانواده باید با ایجاد محیطی صمیمی و عاطفی در بین افراد خانواده و با وقت‌گذاری و حوصله و صبوری به رفع نیازهای روحی و روانی و معنوی و در حد بضاعت مادی فرزند برآید. والدین باید با تدبیر و مدیریت اقتدارگرایانه عقلانی و منطقی مبنی بر عدالت، و نه سخت‌گیرانه و نه سهل‌گیرانه (رها سازی بی‌حد و حصر و بدون کنترل) در محیط خانواده، با زمینه آموزش‌های مناسب، گفتمان عقلانی و متعادلی را برای تقویت و توسعه ابعاد هویتی فرزندان خود فراهم آورند. به‌طور قطع و یقین هر یک از افراد موفق و الگوی این سرزمین در زمینه‌های مختلف کسانی بوده‌اند که شاکله هویتی آن‌ها در محیط‌های گرم و صمیمی و عقلانی و مذهبی خانواده‌شان شکل گرفته است. هدف ما در این فصلنامه نیز کمک به ایجاد یک گفتمان سالم برای خانواده‌های عزیز جهت توسعه ابعاد هویتی با توجه به سرمایه‌های غنی ملی و فرهنگی و دینی کشور عزیزمان ایران اسلامی است و این هدف را از طریق طرح موضوعات و مقالات متنوع پی می‌گیریم.

محیطی، ایفای نقش می‌کند.

۴. هویت مذهبی: فلسفه وجودی و زندگی، جهان‌بینی و ایدئولوژی برای زندگی بهتر شناخت و معرفتی است که افراد کسب می‌کنند. این شناخت و معرفت دیگر جنبه‌های هویت را نیز منسجم می‌کند و این همان هویت مذهبی است.

۵. هویت شغلی: داشتن تصویر روشن و یکپارچه از اهداف، علایق و استعدادها را، به گونه‌ای که فرد بتواند شغلی مناسب انتخاب کند و در آن مشغول شود، به‌طوری که در آن موفق و به آن حرفه شناخته شود، هویت شغلی می‌گویند.

۶. هویت ملی: هر ملتی ویژگی‌ها و خصوصیات منحصر به فردی دارد که در طول قرن‌ها به سرمایه عظیم فرهنگی و ملی و نمادین تبدیل شده و نسل به نسل به افراد منتقل می‌شود. این سرمایه عظیم هویت ملی است و موجب وحدت ملی یا همبستگی ملی بین آحاد ملت می‌شود.

صاحب‌نظران تعلیم و تربیت معتقدند که هویت از بدو تولد شکل می‌گیرد و توسعه می‌یابد، در دوره نوجوانی، به عنوان مرحله تکمیل و تثبیت، هویت به اوج و تکامل خود می‌رسد و در دوره نوجوانی به فرایندی پیش رونده تبدیل می‌شود که شامل یکپارچه‌سازی آگاهانه اعتقادات فرد راجع به خودش

مادران و پدران دانا؛ فرزندان سالم و توانا



دکتر احمد به‌پژوه

استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

و مادری داشتن شناخت و کسب مهارت‌ها و آگاهی‌های لازم است. در مقاله حاضر به معرفی وادی‌های شناخت و مهارت‌های لازم پرداخته و پس از بیان مقدمه‌ای کوتاه، پنج وادی مهم شناخت را به اختصار و به شرح زیر مورد بررسی قرار می‌دهیم:

الف: انسان کیست و چیست؟

ب: تعلیم و تربیت چیست؟

ج: هدف‌های تعلیم و تربیت کدام است؟

د: اصول تعلیم و تربیت

ه: روش‌ها و ابزار

در پایان نیز چند توصیه مهم برای پدران و مادران عزیز داریم.

مقدمه

انسان، به حکم فطرت خود تشنه علم است و همواره می‌خواهد

چند پرسش که لازم است پیش از مطالعه مقاله به آن‌ها بپندیشید و پاسخ دهید:

● آیا شما به عنوان پدر یا مادر می‌دانید چگونه می‌توان پدر و مادر موفق‌تری شد؟

● آیا شما به عنوان پدر یا مادر به نقش‌ها و وظایف خود آگاهی دارید؟

● آیا شما به عنوان پدر یا مادر باور دارید که «توانا بود هر که دانا بود؟»

● آیا شما به عنوان پدر یا مادر با هدف‌های تعلیم و تربیت آشنایی دارید؟

بدون شک، همه پدر و مادران علاقه دارند در تعلیم و تربیت فرزند یا فرزندان خود موفق شوند و نقش‌ها و وظایف خود را به نحو احسن ایفا کنند. در این کار، نخستین شرط موفقیت هر پدر

بداند، بشناسد، پیش‌بینی و پیشگیری نماید و پدیده‌ها را تفسیر و تبیین کند. در این راستا اکثر پدران و مادران تمایل دارند هر وقت فرصت کردند درباره نقش‌ها و وظایف خود بیشتر آگاه شوند و دربارهٔ تعلیم و تربیت فرزند یا فرزندان‌شان به تفکر بپردازند. بدیهی است فرزندآوری اختیاری اما فرزندپروری الزامی است، و شناخت، لازمهٔ هر حرکت هدفمند و جهت‌دار است.

دانایی، دانش، شناخت، معرفت، علم و آگاهی تا حدودی مترادف هم هستند. قرآن مجید به ما می‌فرماید: «از آنچه بدان علم و آگاهی نداری پیروی مکن» (سورهٔ اسراء، آیهٔ ۳۶). همچنین در روایات پیامبر (ص) و ائمه معصومین (ع) علم و دانش به عنوان غذای روح معرفی شده است. در نگاه اسلام، مرزی برای علم و شناخت وجود ندارد، به‌طوری که خداوند به حضرت رسول اکرم (ص) می‌فرماید: «و بگو: پروردگارا بر علم من بیفز» (سورهٔ طه، آیهٔ ۱۱۴). دربارهٔ ضرورت دانایی و شناخت می‌توان از دیدگاه‌های گوناگون سخن گفت، اما در این مقاله، بیشتر از منظر تعلیم و تربیت بحث می‌شود.

شناخت، مانند هر پدیدهٔ دیگری، به وجود می‌آید، رشد می‌کند، متحول می‌گردد و عمیق و گسترده می‌شود. شناخت کلید موفقیت و راز سیادت انسان و تحقق هدف‌های تعلیم و تربیت است. همچنین شناخت وسیله‌ای است برای افزایش کارایی و خلاقیت پدران و مادران در اثربخشی و تأثیرگذاری بیشتر بر تعلیم و تربیت فرزندان و پیشگیری از بروز ناهنجاری‌ها در آنان. تعابیر زیبایی در قرآن مجید آمده است که در آن‌ها خداوند ما را دعوت به تفکر، تعقل و تدبیر دربارهٔ امور گوناگون می‌فرماید (مانند، أَفَلَا يَتَفَكَّرُونَ، أَفَلَا يَفْقَهُونَ). یا در سورهٔ محمد (ص) آیهٔ ۲۴ خداوند می‌فرماید «آیا به آیات قرآن نمی‌اندیشید؟ مگر بر دل‌هایشان قفل‌هایی نهاده شده است؟» در ادامهٔ بعضی از آیات نیز آمده است که این‌ها برای خردمندان نشانه‌هایی (قانع‌کننده) است (لَا يَأْتِيهِمْ لَوْلَايَ الْآلِبَابِ، آل عمران، آیهٔ ۱۹۰؛ مائده، آیهٔ ۱۰۰) همچنین حضرت علی (ع) می‌فرماید: بر تو باد بر اندیشیدن، زیرا اندیشیدن موجب هدایت فرد از گمراهی می‌شود و اصلاح‌کنندهٔ اعمال از تباهی است (عَلَيْكَ بِالْفِكْرِ، فَإِنَّهُ رُشْدٌ مِّنَ الضَّلَالِ وَ مُصْلِحٌ الْأَعْمَالِ).

یکی از ابزارهای شناخت و دانایی، سؤال کردن است. به‌طور معمول پدران و مادران پرسش‌های متعددی دربارهٔ تعلیم و تربیت فرزندان خود مطرح می‌کنند که ضرورت دارد به آن‌ها پاسخ مناسب داده شود. از این رو، در اینجا، طی پنج وادی شناخت، سؤال‌هایی مطرح و پدران و مادران را به اندیشیدن پیرامون آن‌ها دعوت می‌کنیم.

❶ وادی اول شناخت: انسان چیست و کیست؟

پدران و مادران، به مثابه نخستین مربی، با مخاطب یا موضوع مورد مطالعه‌ای روبه‌رو هستند، به نام انسان (فرزند). شناخت انسان امری بسیار ظریف، پیچیده و عمیق است؛ زیرا وی از

چندین بعد برخوردار است و تمام ابعادش در فرایند رشد تعلیم و تربیت بر یکدیگر تأثیر و تأثر دارند. پس در این راه وادی اول این است که همهٔ پدران و مادران شناخت درستی از انسان پیدا کنند و بدانند که انسان چیست و کیست آن هم از دو دیدگاه، یکی از دیدگاه اعتقادی و دیگری از دیدگاه روان‌شناختی. وقتی حضرت حق در قرآن مجید می‌فرماید که انسان را بر بسیاری از مخلوقات برتری بخشیده و گرامی داشته است (اسراء، ۷۰) یا در انسان روح خدایی دمیده شده است (صاد، ۷۱)، یعنی چه؟ این‌ها همه حاکی از ضرورت شناخت انسان است. پس در وادی اول ضرورت دارد شناخت درستی از فرزند یا فرزندان خود به‌عنوان «انسان» داشته باشیم تا بتوانیم گام‌های بعدی را درست و محکم برداریم.^۱

❷ وادی دوم شناخت: تعلیم و تربیت چیست؟

دومین وادی شناخت این است که هر پدر و مادری به‌عنوان مسئول تعلیم و تربیت فرزند خود بدانند تعلیم و تربیت چیست؟ هر پدر و هر مادری و هر معلمی برای ایفای نقش‌های خود باید تعریف و برداشت درستی از تعلیم و تربیت داشته باشد.^۲ در این ارتباط مکاتب گوناگون و دیدگاه‌های فلسفی متفاوتی وجود دارد. به نظر نگارنده «تعلیم و تربیت عبارت است از مجموعهٔ تلاش‌ها، فرصت‌ها، امکانات، اقدام‌ها و برنامه‌ها (رسمی و غیررسمی؛ مستقیم و غیرمستقیم) از بدو انعقاد نطفه تا واپسین دم حیات برای رشد و شکوفاسازی توان‌های بالقوهٔ فرد به‌طور همه‌جانبه تا رسیدن به حداکثر ظرفیت (کمال)» (به‌پژوه، ۱۴۰۰؛ ۱۳۹۸). بدون شک، تمام اجزا و عناصر این تعریف قابل تأمل و قابل بحث است. این‌گونه نیست که کودکی همین‌طور و برحسب تصادف سالم و صالح شده و کودکی دیگر یک‌شبه و ناگهانی دچار لجبازی، ناخن‌جویدن و شباداراری شده باشد، یا نوجوانی یک‌روزه دچار وسواس، پرخاشگری، بزهکاری، اعتیاد و مایل به خودکشی شود. هر یک از این‌ها طی فرایندی پرنشیب‌وفراز حادث شده‌اند که از انعقاد نطفه شروع شده و به زمان حاضر رسیده است. از این رو، عوامل مؤثر بر رشد انسان و علت‌های بروز ناهنجاری‌های عاطفی و رفتاری را باید در گسترهٔ حیات فرد (از بدو انعقاد نطفه تا واپسین دم حیات) مورد مطالعه قرار داد. علت‌ها فقط به امروز و دیروز مربوط و محدود نمی‌شود.

❸ وادی سوم شناخت: هدف‌های تعلیم و تربیت کدام است؟

سومین وادی شناخت این است که هر پدر یا مادری باید بداند تعلیم و تربیت چه هدف‌هایی را دنبال می‌کند. امام جعفر صادق (ع) فرموده است «کسی که بدون بصیرت، اقدام به عملی کند، مانند پوینده‌ای است که به بی‌راهه می‌رود، هر

یکی از ابزارهای شناخت و دانایی، سؤال کردن است

قدر سریع‌تر حرکت کند، از هدف دورتر می‌شود (العامل علی غیر بصیرة کالسائر علی غیر الطريق لا یزیدُهُ سُرعة السیر إلا بعداً، اصول کافی، جلد اول، ص ۵۴). به اختصار اشاره می‌شود که مهم‌ترین هدف‌های تعلیم و تربیت عبارت‌اند از:

- انسان‌سازی و کسب ارزش‌ها و فضایل اخلاقی؛
- رشد و شکوفاسازی توان‌های بالقوهٔ فرزند یا فرزندان به‌طور همه‌جانبه؛

- حفظ و تأمین سلامت جسمانی و روانی فرزند یا فرزندان؛
- آماده‌سازی فرزند یا فرزندان برای زندگی در دنیای واقعی؛
- مستقل‌سازی و قادرسازی فرزند یا فرزندان برای رفع نیازها.

شایان ذکر است که در جهان هستی، هر حرکتی و هر اقدامی هدفمند و هدفمدار است. پس در امر تربیت نیز هدف‌شناسی و هدف‌گرایی اولین و مهم‌ترین مرحله محسوب می‌شود. در غیر این صورت گمراهی و ابهام و سردرگمی به بار خواهد آمد

و پدر و مادر بی‌هدف و خانواده بی‌هدف، چون کشتی سرگردان خواهند شد. به نظر می‌رسد نهاد خانواده در این امر نقش اساسی به‌عهده دارد و سعادت هر فرزند بسته به میزان شناخت، بیداری و هدفمندی پدر و مادر اوست؛ گل‌ها مشکلی ندارند، باغبان‌ها اشکال دارند! (به‌پژوه، ۱۴۰۰).

در تاریخ برنامه‌ریزی درسی، تاکنون با چندین نگاه مواجه شده‌ایم. زمانی تکیه روی کودک یا «کودک‌مداری» بود، یعنی برنامه‌های درسی باید مبتنی بر کودک باشد. زمانی می‌گفتند «موضوع‌مداری»، یک روز می‌گفتند «معلم‌مداری» روزی دیگر گفته می‌شود «مدرسه‌محوری» جمعی می‌گفتند اساس برنامه‌ریزی درسی «هدف‌مداری» است و اکنون می‌گویند برنامه‌ریزی مبتنی بر محصول.^۳

نگاه اخیر مبتنی بر این است که می‌خواهیم بیست یا سی سال بعد از برنامه‌ریزی به چه محصولی برسیم، و چگونه فرزند یا فرزندان و با چه ویژگی‌هایی می‌خواهیم؟ اگر پدران و مادران، برنامه‌ریزان و مسئولان نظام آموزشی، هدف‌ها را مشخص کنند، بشناسند و در برنامه‌ریزی‌ها به آن‌ها توجه و عمل کنند، خیلی از مسائل جامعه ما حل می‌شود. در حال حاضر فشارهای درسی‌ای که در خانه و مدرسه و جامعه، به‌ویژه از سوی پدران و مادران، بر کودکان و نوجوانان و جوانان وارد می‌شود، طراوت و شادابی را از آن‌ها سلب می‌کنند. دلیل عمدهٔ این وضعیت این است که مادران، پدران، مدیران و معلمان هدف‌ها را نمی‌شناسند و به آن‌ها توجه ندارند. برخی از مادران و پدران فقط می‌خواهند به هر ترتیبی و به هر قیمتی که شده فرزندشان درس بخواند، دیپلم بگیرد و وارد دانشگاه شود؛ اما اگر او دچار مشکل روانی بشود و یا از زندگی‌اش چیزی نفهمد برایشان مهم نیست! به نظر نگارنده این انحرافی است که در جامعه ما، به‌ویژه

در خانواده‌ها و نظام آموزشی ما، رخ داده است؛ و لذا همه ما مسئول هستیم که این باورهای نادرست را اصلاح کنیم و هدف‌های تعلیم و تربیت را به‌درستی بشناسیم.

گاهی برخی از پدران و مادران که هدف‌های تعلیم و تربیت را به‌خوبی نمی‌شناسند به‌طور باری به هر جهت عمل می‌کنند. بدیهی است زمانی که به هدف‌های تعلیم و تربیت توجه نداریم، به سراغ روش‌های نادرست و نامناسب می‌رویم. نمی‌دانیم به کجا می‌رویم؟ چه کار می‌کنیم؟ و چگونه محصولی می‌خواهیم؟ بدیهی است مادام که هدف‌های تعلیم و تربیت را به‌خوبی نشناسیم، ابزار و روش مناسب را نیز نمی‌توانیم به کار بگیریم. در ادامه، به اختصار، به بیان هدف‌های غایی و عمدهٔ تعلیم و تربیت می‌پردازیم.

هدف اول؛ انسان‌سازی و کسب ارزش‌ها و فضایل اخلاقی

نکتهٔ نخست این است که ما انسان نیستیم بلکه انسان می‌شویم؛ پس تمام فعالیت‌ها و اقدامات ما باید موجب شود آدم بشویم؛ درس می‌خوانیم که آدم بشویم. برای مثال، اگر کسی دکترای فیزیک بگیرد یا دکترای ریاضی بگیرد، اما آدم نشود، چه ارزشی دارد؟! اینکه به دنبال چه محصولی هستیم، امر بسیار مهمی است؛ بدو، بدو، بنویس، بخوان، مسئله حل کن، ورزش کن، نقاشی بکش، خوش خطی بکن و ... که چه بشود؟! خداوند متعال در سورة حجرات، آیه ۱۳، در ارتباط با این هدف فرموده است: در حقیقت، گرامی‌ترین شما نزد خداوند، پرهیزگارترین شماست (إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ). خداوند سبحان می‌توانست معیار دیگری بدهد، ولی می‌فرماید با تقواترین شما نزد من گرامی‌ترین است.

هدف دوم؛ رشد و شکوفاسازی توان‌های بالقوهٔ فرزند یا فرزندان به‌طور همه‌جانبه

هدف دوم تعلیم و تربیت رشد دادن و شکوفاساختن توان‌های بالقوهٔ فرزند یا فرزندان به‌طور همه‌جانبه است. در تعلیم و تربیت اسلامی هم، هدف مهم، پرورش و ساختن انسان‌های رشید است. انسان رشید کیست؟ کسی است که به رشد همه‌جانبه نایل شده و در تمام ابعاد وجودی رو به کمال است؛ رشد جسمانی، رشد شناختی، رشد عاطفی، رشد اجتماعی و رشد معنوی و اخلاقی. اکنون این سؤال مهم مطرح است که پدران، مادران، معلمان، مربیان و برنامه‌ریزان تا چه حد به رشد همه‌جانبهٔ فرزندان و دانش‌آموزان خود توجه دارند؟

هدف سوم؛ حفظ و تأمین سلامت جسمانی و روانی فرزند یا فرزندان

هدف سوم تعلیم و تربیت، حفظ و تأمین سلامت جسمانی و روانی فرزند یا فرزندان است. در فرایند تعلیم و تربیت، ما وظیفه داریم به این سؤال مهم پاسخ دهیم که چقدر به حفظ و تأمین

در تعلیم و تربیت
اسلامی هم،
هدف مهم،
پرورش و ساختن
انسان‌های رشید
است

سلامت جسمانی و روانی فرزندان خود توجه داریم؟ آیا به نیازهای جسمانی آنان همان قدر توجه داریم که به نیازهای روانی آنان؟ در این ارتباط فرزندان به ما پیام می‌دهند (ازدواج موفق و خانواده سالم، احمد به پڑوه، انجمن اولیا و مربیان، ۱۳۵۹).

ای مادر، ای پدر
احتیاجم همه پوشاک و غذا تنها نیست،
من به امنیت خاطر چو غذا محتاجم.
من محبت ز شما می‌خواهم،
دل پاک من از عاطفه لبریز کنید!

هدف چهارم: آماده‌سازی فرزند یا فرزندان برای زندگی در دنیای واقعی

در ارتباط با این هدف، حضرت علی(ع) می‌فرماید: فرزند زمان خویش شدن باش. همچنین می‌فرماید: فرزندان خود را برای زمانی غیر از زمان خودتان تربیت کنید. این سخن آیا به معنای آن نیست که: «آموختن برای زیستن است؟»^۴ این یعنی باید بازگردیم و نگاهی کنیم به آنچه در خانواده، در مدرسه، قبل از دانشگاه و بعد از دانشگاه به فرزندان ما یاد می‌دهند و یاد می‌دهیم و سپس از خودمان سؤال کنیم که آنچه که به فرزندان خود یاد می‌دهیم تا چه میزان برای بهتر زیستن آنها مفید است؟ و پدران، مادران، معلمان، مربیان و استادان تا چه



میزان مهارت‌های زندگی و درس به‌زیستی را به فرزندان، دانش‌آموزان و دانشجویان خود آموزش می‌دهند؟ از امام جعفر صادق(ع) سؤال شد که ما به فرزندانمان چه آموزش بدهیم؟ آن حضرت پاسخی داد که برای قرون و اعصار معنا دارد؛ فرمود: آنچه که نیاز زمان است.

هدف پنجم: مستقل‌سازی و قادر ساختن فرزند یا فرزندان برای رفع نیازها

اساساً انسان ضعیف‌ترین و وابسته‌ترین موجودات است. از این رو، با تعلیم و تربیت می‌خواهیم تا جایی که مقدور است افراد انسان را به موجوداتی قوی و مستقل تبدیل کنیم. بنابراین پدران و مادران و نظام آموزش و پرورش باید تلاش کنند کودکان و دانش‌آموزان به آموزش‌های مناسب و لازم دست یابند تا خود به رفع نیازهایشان بپردازند و در نتیجه به تدریج تارهای وابستگی‌شان قطع شود و به‌سوی استقلال نسبی قدم بردارند.

در فرایند
تعلیم و تربیت، ما
وظیفه داریم به
این سؤال مهم
پاسخ دهیم که
چقدر به حفظ
و تأمین سلامت
جسمانی و
روانی فرزندان
خود توجه
داریم؟

❖ وادی چهارم شناخت: اصول تعلیم و تربیت

اصل، عبارت است از بنیان، اساس و پایه هر پدیده‌ای که موجب پدید آمدن آن، به‌عنوان یک کل واحد، می‌شود. در تعلیم و تربیت، اصولی وجود دارد که محور و تکیه‌گاه هرگونه اقدام تربیتی قلمداد می‌شود. برای مثال، زمانی که از اصل تفاوت‌های فردی یاد می‌کنیم، باید رگه‌های این اصل را در برنامه‌ریزی‌ها، برخوردها و اقدامات تربیتی مشاهده کنیم (احمدی، ۱۳۸۶). از این رو،

ضرورت دارد پدران و مادران به‌طور اعم با اصول تربیتی آشنا باشند. برخی از این اصول عبارت‌اند از: اصل دانایی، اصل آشناسازی کودک با واقعیت‌ها، اصل توجه به تفاوت‌های فردی، اصل اغماض و انعطاف‌پذیری، اصل اعتدال، اصل اهمیت بازی، اصل برخورد مثبت، اصل مستقل‌سازی کودک، اصل هماهنگی عاملان تربیتی و نظایر آن (اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان، احمد به‌پڑوه، دانه، ۱۳۹۷).

❖ وادی پنجم شناخت: روش‌ها و ابزار

در وادی پنجم شناخت، با توجه به وادی‌های قبلی، روش‌ها، مواد، وسایل، امکانات و ابزار مناسب جهت تحقق هدف‌های تعلیم و تربیت به‌کار گرفته می‌شود. شایان ذکر است که اکثر امور نقش وسیله‌ای دارند؛ از این رو، پدران و مادران باید همواره به هدف‌ها توجه داشته باشند. بدیهی است که روش‌ها و ابزارها، در خدمت تحقق هدف‌ها هستند؛ همان‌طور که تعلیم در خدمت تربیت است.



پویش کنید(اسکن)
وادامه مطلب و منابع
را ببینید.

ثروتی به نام زمان و عمر



دکتر اعظم ملایی نژاد | سیدمیثم موسوی

تصویرگر

اشاره

وقت طلا نیست؛ چرا؟

طلا را می‌توان ذخیره کرد، ولی زمان را نه. به همین دلیل زمان منبعی بسیار مهم، و با ارزش، غیرقابل قیمت‌گذاری، بسیار محدود و غیرقابل ذخیره و بازگشت است. اگر در ابتدای هر روز ۸۶۴۰۰ سکه طلا به حساب هر یک از ما واریز شود و فقط ۲۴ ساعت برای خرج کردن آن فرصت داشته باشیم، با این سرمایه غیرقابل ذخیره چه خواهیم کرد؟ آیا نباید تمام تلاش خود را صرف برنامه‌ریزی برای استفاده بهینه از این ثروت کنیم؟ آری حکایت ۲۴ ساعت × ۶۰ دقیقه × ۶۰ ثانیه، از عمر، وقت و زمانی بسیار باارزش‌تر از طلا است که کمتر به

آن توجه می‌کنیم، در حالی که موهبت الهی و نعمتی گران‌قدر و بی‌بازگشت است.

در این نوشتار می‌خواهیم به فرزندانمان یاد دهیم که ارزش زمان را درک کنند و چگونه زمان خود را بهتر برنامه‌ریزی و مدیریت کنند از فعالیت‌های خود لذت ببرند و احساس بهتری نسبت به خود و توانایی‌هایشان پیدا و به عبارت دیگر «خودکارآمدی خویش» را تقویت کنند. این امر به فرزندانمان کمک می‌کند کارهایشان را به شیوه‌ای سازمان‌یافته انجام دهند، فعالیت‌هایشان را با نظم انجام دهند و آن‌ها را مدیریت کنند؛ به‌ویژه در مواردی که مجبورند چندین کار را در مدت‌زمان کوتاهی به پایان برسانند.

بندورا، خودکارآمدی را اعتقاد به توانایی و ظرفیت خود در انجام فعالیت‌ها برای انجام موفقیت‌آمیز آن‌ها می‌داند (بندورا آ، ۱۹۷۷؛ ۱۹۸۶؛ ۱۹۹۷). به نظر او خودکارآمدی مستلزم اطمینان از توانایی فرد در کنترل انگیزه، رفتار و محیط اجتماعی است. اگر کسی خودکارآمدی بالایی داشته باشد، با اطمینان بیشتری به چالش‌ها پاسخ خواهد داد، زیرا تردید ندارد که می‌تواند به آنچه برای خود مشخص کرده است برسد.

بحث اصلی

• بسیاری از اوقات فرزندان با شما می‌گویند که نمی‌توانند وظایف خود را در مدت زمانی مشخص به پایان برسانند. چه پاسخی باید به آن‌ها بدهید و چگونه می‌توانید به آن‌ها کمک کنید؟

در پاسخ باید گفت که قبل از هر چیز باید برای شما (والدین) مهم باشد که به فرزندان خود کمک کنید تا:

• توانایی خود را برای برنامه‌ریزی زمان و استفاده مناسب از آن، برای سازماندهی مؤثر فعالیت‌ها و وظایفشان شناسایی کنند؛

• مواردی را پیدا و تمرین کنند که مدیریت زمان به آن‌ها کمک می‌کند تا همه وظایفشان را به پایان برسانند؛

• شیوه‌های جدیدی را شناسایی کنند که به آن‌ها امکان انجام فعالیت‌های بیشتر در زمینه یادگیری را می‌دهد.

بنابراین هنگامی که با چنین سؤال‌هایی از جانب فرزندان مواجه می‌شوید، یعنی اکنون زمانی است که فرزندان شما نگران انجام کارها و مسئولیت‌هایشان هستند؛ پس کاری که باید انجام دهید، این است که:

۱. ابتدا با احساسات آن‌ها همدلی نشان دهید. به عنوان مثال، می‌توانید به فرزندان بگویید: «طبیعی است که وقتی کارهای زیادی برای انجام دادن داری احساس خستگی یا نگرانی کنی». ۲. آن‌ها را تشویق کنید تا در مورد چگونگی سازماندهی و مدیریت بهتر زمان خود فکر کنند و پیشنهادهایی نیز در مورد چگونگی انجام این کار به آن‌ها بدهید»

به عنوان مثال، بگویید: «می‌توانی با این کار شروع کنی، زیرا راحت‌تر است، و سپس پنج دقیقه قبل از شروع کار دیگر استراحت کن، زیرا به تمرکز بیشتری نیاز داری» یا ایده‌های مختلفی به او بدهید و از خودش هم برای دادن ایده کمک بگیرید؛ به عبارت دیگر وی را تشویق کنید تا خودش هم فکر کند و نظر بدهد و در نهایت با جمع‌بندی ایده‌ها، تصمیم‌گیری کند.

به عنوان مثال:

۱. چه وظایف و فعالیت‌هایی را باید به پایان برساند؛
۲. فهرستی از فعالیت‌هایش بنویسد؛
۳. کدامیک از کارها برایش اولویت دارد؟ به او کمک کنید اولویت‌ها را شناسایی کند و جلوی هر مورد بنویسد؛

۴. برای هر فعالیت زمان مشخصی تعیین کند؛
۵. زمان‌هایی را هم برای استراحت در نظر بگیرد؛
۶. با توجه به علاقه‌هایش زمانی را به یادگیری مطالبی که دوست دارد و می‌خواهد یاد بگیرد اختصاص دهد. این علاقه‌ها ممکن است یک سرگرمی، یک ورزش جدید، کتاب‌هایی که می‌خواهد بخواند و غیره باشد.

به خاطر داشته باشید:

ممکن است فرزندان در انجام برخی کارها موفق باشد و برخی فعالیت‌ها را به دشواری انجام دهد یا از انجام آن‌ها به دلیل دشوار بودن سرباز زند. بنابراین مهم است که:

۱. سعی کنید ابتدا فعالیت‌هایی را سازماندهی کنید که می‌دانید فرزندان در آن موفق خواهد شد. پس او را تشویق کنید؛

۲. به او اعتمادبه‌نفس بدهید و تشویق کنید مواردی را که انجامشان دشوار است نیز امتحان کند.

بنابراین می‌توانید به او نشان دهید که قادر به انجام چه کاری است، سپس با تلاش کردن فعالیت‌هایی را که انجام آن‌ها برایش سخت است، به پایان ببرد و احساس کند که می‌تواند بسیاری از فعالیت‌ها و وظایف را به خوبی انجام دهد.

از این طریق ما می‌توانیم توانمندی فرزندان را تقویت و به توسعه «خودکارآمدی» او کمک کنیم.

بیایید تمرین انجام دهیم

وقتی مشغول انجام کاری هستیم که واقعاً آن را دوست داریم به نظر می‌رسد وقت خیلی سریع می‌گذرد، اما وقتی کاری برای انجام

دادن نداریم احساس کسالت و بی‌حوصلگی می‌کنیم، لذا به نظر می‌رسد زمان خیلی کند می‌گذرد! مهم است که یاد بگیریم زمان خود را سازماندهی و مدیریت کنیم، بنابراین می‌توانیم کارهایی را که باید انجام دهیم به پایان برسانیم تا زمان کافی برای انجام دادن کارهای دیگری که به آن علاقه داریم داشته باشیم.

کمی وقتمان را با فرزندانمان بگذرانیم

با پرسیدن این سؤالات شروع کنید. به فرزندان خود گوش فرا دهید و احساسات آن‌ها را تأیید کنید.

• امروز مدرسه چه خبر بود؟ چه برنامه‌ای داشتی؟ روزت چطور گذشت؟...

• امروز می‌خواهی چه کارهایی انجام دهی؟

• آیا تکالیفی که در مدرسه داده شده زیاد است؟ آیا کارهای زیادی برای انجام دادن داری؟

**خودکارآمدی
مستلزم اطمینان
از توانایی
فرد در کنترل
انگیزه، رفتار و
محیط اجتماعی
است. اگر کسی
خودکارآمدی
بالایی داشته
باشد، با اطمینان
بیشتری به
چالش‌ها پاسخ
خواهد داد**

پاسخ‌های احتمالی بچه‌ها

- کارهای زیادی معلم‌ها داده‌اند....
- وقت کافی برای انجام آن‌ها ندارم. همه‌اش درس، انجام تکالیف، ورزش، کار در پروژه‌هایی برای مدرسه، مطالعه کردن، تمرین‌ها، و غیره.
- نمی‌دونم چطوری به همه این کارها برسم، تازه دلم می‌خواد سریال هم تماشا کنم، یا با دوستانم فوتبال بازی کنم. و

بعضی اوقات کارهای زیادی برای انجام دادن داریم ولی وقت کافی برای همه آن‌ها نداریم. با این حال، ما قادر به مدیریت وقت خود هستیم تا بتوانیم تمام کارهایی را که می‌خواهیم انجام دهیم به پایان برسانیم.

یکی از تمرین‌هایی که می‌توانید با فرزندتان انجام دهید برنامه‌ریزی برای انجام کارهایی است که مثلاً در ۱۰ تا ۱۵ دقیقه قابل انجام است. به این ترتیب می‌توانید به فرزند خود بگویید که می‌تواند در مدت زمان کوتاه فعالیت‌هایی را انجام دهد. با انجام این تمرین‌ها و موفقیت در انجام آن‌ها، هم حس بهتری نسبت به خودش پیدا می‌کند و هم یاد می‌گیرد با ممارست در انجام برخی فعالیت‌ها زمان انجام آن فعالیت را کوتاه‌تر کند؛ مانند ورزشکاران.

تمرین ۱: برنامه‌ریزی برای انجام فعالیت‌ها در زمان معین

۱. فهرستی از کارهایی را که فکر می‌کنید فرزندتان باید بتواند در مدت ۱۰ الی ۱۵ دقیقه انجام دهد به او بدهید و گذشت هر دقیقه را به او یادآور شوید.

خب، بیایید شروع کنیم. به یاد داشته باشید که برای انجام تمرین زیر پانزده دقیقه وقت دارید. می‌توانید از ساعت برای آگاهی از زمان و مدیریت آن استفاده کنید.

۱. آماده کردن یک ساندویچ، یک نوشیدنی، مرتب کردن جاکفشی.

۲. نوشتن اسامی پنج نفر از دوستانتان و اینکه هر کدام به چه چیزی علاقه دارند؛

۳. به دنبال عکس‌هایی درباره طبیعت بگردید و سه عکس با سه کلمه را با قیچی جدا کرده و روی یک تکه کاغذ بچسبانید.

۴. به دنبال مطلبی کوتاه که دوست دارید بخوانید بگردید. می‌توانید یک داستان کوتاه و یا مطلبی در مجله باشد.

۵. یک مسئله ریاضی را حل کنید و یا به یک پرسش در درس علوم پاسخ دهید.

۶. یک دو بیتی را حفظ کنید و ...

یک مسابقه ترتیب دهید و با او قرار زمانی بگذارید

و بگویید:

آماده‌ای، شروع کن!

بعد از اتمام پانزده دقیقه، از او بپرسید «کارت چطور بود؟» و اجازه دهید با شما درباره چگونگی انجام فعالیت‌هایش صحبت کند و در ادامه سؤال‌های زیر را بپرسید:

• دخترم/ پسر: آیا فکر می‌کردی در چنین زمان کوتاهی قادر به انجام بسیاری از کارها باشی؟

• فکر می‌کنی می‌توانستی زمان خود را بهتر مدیریت کنی تا همه کارها را انجام دهی؟

• وظایف را با چه ترتیبی انجام دادی؟

در هنگام انجام این تمرین به فرزندتان یاد می‌دهیم که اگر برنامه‌ای برای انجام کارها داشته باشد و طبق برنامه‌ای که انتخاب کرده عمل کند، انجام دادن همه کارها و به پایان رساندنشان آسان‌تر خواهد بود.

به خاطر داشته باشیم:

برای توسعه «توانمندی» فرزندتان تمرین‌های بیشتری را با آن‌ها انجام دهیم تا کم‌کم بتوانند یاد بگیرند که با ممارست در انجام کارها می‌توانند فعالیت‌های زیادی را در زمان معین انجام دهند و از این طریق «به رضایت‌مندی و در نهایت خودکارآمدی آن‌ها کمک کنیم»

تمرین ۲: برنامه‌ریزی انجام فعالیت‌های روزانه

در این تمرین، به فرزندتان یاد می‌دهیم فعالیت‌ها و وظایف روزانه خود را چگونه در زمان معین برنامه‌ریزی و مدیریت کنند.

به فرزند خود بگویید:

۱. تمام کارهایی را که باید برای فردا انجام دهی فهرست کن؛

۲. آیا همه این‌ها را باید برای فردا آماده کنی؟

۳. کارهای خود را اولویت‌بندی کن؛

۴. برای انجام هر کدام از آن‌ها یک «زمان معین» پیش‌بینی کن؛

۵. بین کارهایی که باید انجام دهی زمانی برای استراحت یا انجام یک کار تفریحی در نظر بگیر؛

۶. از جدول «زمان‌بندی من» برای سازماندهی زمان خود و پیگیری کارهای انجام شده استفاده کن.

نکته ۱: برای اولویت‌بندی کارها به فرزندتان کمک کنید. می‌توانید از او بپرسید کدام کارها انجامش مهم‌تر است و یا فعالیت‌هایش زمان‌بر و دشوارتر است.

نکته ۲: اجازه دهید فرزندتان درباره ترتیب انجام کارها نظر دهد و خودش انتخاب کند.

نکته ۳: نمونه جدول زمان‌بندی کامل شده را در جای مناسبی جلوی چشم‌تان قرار دهید و پس از انجام هر کدام علامت انجام آن کار را بزنیم.

نکته ۴: تمرین استراحت: به فرزندتان بگویید «۵ دقیقه استراحت کن». (چشمان خود را ببند و نفس عمیق بکش و به

برای توسعه

«توانمندی»

فرزندانتان

تمرین‌های

بیشتری را با

آن‌ها انجام دهیم

تا کم‌کم بتوانند

یاد بگیرند که با

ممارست در انجام

کارها می‌توانند

فعالیت‌های زیادی

را در زمان معین

انجام دهند

نمونه جدول کامل شده، شمایی از چگونگی تکمیل آن می‌دهد. شما برنامه خود را چگونه تنظیم و زمان‌بندی می‌کنید؟

جدول زمان بندی من				
انجام شد؟	اولویت انجام کارها به ترتیب زمان		زمانی که باید به آن اختصاص دهم (به دقیقه)	کاری که باید انجام دهم
	خیر	بلی		
×			۳۰	تمرین ریاضی
			۳۰	تمرین علوم
	×		۳۰	انشا
			۲۰	بازی
×			۱۵	عصرانه
			۱۵	ورزش
×			۲	استراحت

بسیاری از کارها در مدت زمان کوتاهی نیستیم، اما مهم این است که زودتر از موعد در مورد کارهایی که می‌خواهیم انجام دهیم و اینکه چقدر می‌توانیم زمان به هر کدام از آن‌ها اختصاص دهیم و فکر و برنامه‌ریزی کنیم طوری که احساس کنیم قادر به انجام آن‌ها هستیم و بتوانیم آنچه را که برنامه‌ریزی کردیم انجام دهیم....

۱. با انجام دو تمرین، به فرزندانمان یاد می‌دهیم:
۲. فعالیت‌های خود را انجام دهند.
۳. احساس خوبی نسبت به خود پیدا کنند و بفهمند که می‌توانند کارها و مسئولیت‌هایشان را به خوبی انجام دهند و بنابراین خودکارآمدی آن‌ها تقویت شود.

* منبع

Bandura, Albert (1997), Self Efficacy: Exercise of Control, W.H. Freeman & Co

چیزهایی که تو را آرام می‌کند فکر کن).

پس از تکمیل جدول زمان‌بندی به سؤالات زیر پاسخ دهید:

۱. چرا تصمیم گرفتید وظایف را این‌گونه سازماندهی کنید؟ آیا فکر می‌کنید بهتر است با کارهایی شروع کنید که آسان‌تر به نظر می‌رسند یا آن‌هایی که سخت‌تر هستند؟ با کارهای مورد علاقه‌مان شروع کنیم یا آن‌هایی که خیلی دوستشان نداریم؟
۲. در زمان استراحت، چه احساسی داشتید؟ آیا در مورد اولویت‌بندی و ترتیب انجام کارها تصمیم گرفتید؟ به نظرتان تصمیم خوب و مناسبی بود؟
۳. آیا مجبور بودید در هر مرحله برنامه خود را تغییر دهید؟ آیا این تغییر برای شما مفید بود؟

جمع‌بندی

همه ما روش‌های مختلفی برای انجام مسئولیت‌های خود داریم. مهم است که یاد بگیریم زمان خود را سازماندهی و مدیریت کنیم تا بتوانیم این مسئولیت‌ها را به‌طور مؤثر انجام دهیم. گاهی اوقات، ممکن است احساس کنیم که قادر به انجام



(قسمت سوم)

سواد مهارت‌های ارتباطی

چگونه با دیگران ارتباط و تعامل داشته باشیم؟

دکترای علوم ارتباطات
مریم سلیمی

است. در این سطح از ارتباط، ما تلاش می‌کنیم تا اطلاعات و احساسات خود را از طریق پیام‌های کلامی و غیرکلامی با دیگران در میان بگذاریم. به یاری این ارتباط می‌توانیم اهداف مختلفی همچون تقویت احساس همدلی، همکاری، هماهنگی و هم‌فکری با دیگران، آرامش روحی و امنیت روانی بیشتر، ایجاد فرصت‌های جدید برای یادگیری و بالاخره کسب موقعیت و جایگاه نزد دیگران را تحقق بخشیم.

ارتباط با اعضای خانواده

خانواده کوچک‌ترین واحد اجتماعی است. تجارب ارتباطی که ما در این جامعه کوچک کسب می‌کنیم، می‌تواند در ارتباطات ما با جامعه و نیز ارتباطات با دیگر اعضای خانواده به‌ویژه فرزندانمان در زندگی مشترک آتی‌شان، اثرگذار باشند.

در دو شماره گذشته در این سلسله مقالات، به این نتیجه رسیدیم که گام اول هر ارتباطی در فرد، ارتباط او با خودش است. ارتباط مؤثر و موفق با خود می‌تواند سرآغازی برای ارتباطات مؤثر با دیگران باشد. همچنین بر لزوم خودآگاهی تأکید کردیم و اینکه در هر ارتباطی باید متوجه تفاوت‌های خود با دیگران از بعد نیازها، دنیاها، جنسیت و ... باشیم و در عین‌اینکه ملاحظات سنی، فرهنگی، تربیتی و ... را نیز در نظر می‌گیریم بدانیم بافت یا زمینه و نیز میدان تجربه مشترک با دیگران می‌تواند به ارتباط ما با آن‌ها کمک کند. اینک ادامه گفتار:

ارتباط بین‌فردی

گام بعدی در ارتباطات، ارتباط میان‌فردی یا بین‌فردی

اگر اعضای خانواده با روش‌ها، فنون و راه‌های ارتباط و تعامل مؤثر آشنا باشند، می‌توانند تجارب موفق‌تری را از بعد ارتباطی رقم زنند.

ارتباط رفتاری

باید دانست که ارتباط رفتاری آموختنی است و بر این اساس است که بخش زیادی از رفتارهای ارتباطی با الگوگیری از والدین صورت می‌گیرد. والدین اگر بیشترین و به‌روزترین دانش‌ها و مهارت‌ها را در حوزه ارتباطی و مهارت‌های مرتبط با آن داشته باشند ولی عمل و باورشان در مسیر آموزش و تربیت فرزند نباشد نتیجه‌ای از اندیشه و عمل خود به دست نمی‌آورند. بنابراین باید بکوشند تا الگویی مناسب برای فرزندان خود باشند و از فعالیت‌ها، برنامه‌ها و مهارت‌های لازم در این مسیر بهره‌گیرند.

از ارتباط با همسر شروع کنید

برای ارتباط مؤثر با همسر، داشتن شناخت دقیق از وی و تهیه فهرستی از ویژگی‌های شخصیتی، مهارتی، ارزشی، علاقه‌مندی‌ها، حساسیت‌ها و ... او ضروری است. فهرستی از نقاط اشتراک خود با همسران تهیه کنید، چقدر نقاط مشترک دارید؟ در زندگی چه جایگاه و احترامی برای همسران قائل هستید؟ آیا رفتار شما نیز این امر را تصدیق می‌کند؟ آیا با همسر خود در منزل، نزد فرزندان و اطرافیان با احترام صحبت می‌کنید؟ آیا نگاهتان به همسر خود عمودی (از بالا به پایین) است یا افقی (هم‌سطح)؟ چقدر برای شنیدن حرف‌های همسران در طول روز وقت صرف می‌کنید؟ آیا وقتی برای گفت‌وگو به سراغ شما می‌آید اولویت را به او می‌دهید یا در کنار انجام سایر امور به حرف‌های او نیز گوش می‌دهید؟ آیا شنونده خوبی هستید؟ آیا هنگام گفت‌وگو نگاهش می‌کنید و اجازه می‌دهید آزادانه سخن بگوید یا دائم وسط حرفش می‌پرید؟ آیا با عادت‌های بد در شنونده‌بودن آشنا هستید؟ (مثل تظاهر به گوش دادن، بحث کردن، نشان دادن اینکه طرف شما طرز بیان جالبی ندارد و ...)، چقدر در طول هفته برای رفع سوءتفاهم، انتقادهای سازنده و ... وقت می‌گذارید؟ آیا در اخذ تصمیمات خانه مشترکاً عمل می‌کنید یا انفرادی؟ مراقب انتخاب واژگان، زبان بدن و لحن و کلامتان در گفت‌وگو با همسر خود هستید؟ چقدر پنجره‌های شکسته ارتباطی خود با همسران را شناخته و برای ترمیم و حل مشکلات تلاش کرده‌اید؟ آیا سعی می‌کنید از الگوهای ذهنی اشتباه و غرورهای کاذب در ارتباط با همسران فاصله بگیرید؟ آیا در ارتباط خود دنبال روش برنده-برنده هستید یا فقط در پی این هستید که برنده هر ارتباط و بحثی باشید؟ در هنگام ورود همسر به خانه با لبخند به استقبالش می‌روید یا خود را به کاری مشغول می‌کنید؟ آیا در هنگام خروج همسر از خانه بدرقه‌اش می‌کنید یا خود را بی تفاوت نشان می‌دهید؟ آیا به وضعیت ظاهری و

نظافت خود توجه می‌کنید؟ آیا به حریم شخصی یکدیگر احترام می‌گذارید؟ آیا از به کار بردن کلمات زشت و رفتارهای سمی دوری می‌کنید؟ (مانند برچسب زدن، توهین کردن، کنکاش، بازجویی و ...) آیا می‌کوشید همسران را به کاری که دوست ندارد مجبور کنید یا سعی می‌کنید با توافق و تفاهم مشترک و با کلامی مبتنی بر کنترل درونی با یکدیگر صحبت کنید؟ آیا به تقویت ویژگی‌ها و توانمندی‌های همدیگر کمک می‌کنید یا توجه ندارید که ممکن است در اثر بی تفاوتی‌ها و ...، عادت‌ها و رفتارهای خوبتان را به دلایل نتایج نامطلوب از دست بدهید؟

آیا عادت‌ها یا رفتارهای خوبی داشته‌اید که به دلیل بی تفاوتی همسران مجبور به ترک آن‌ها شده‌اید؟ فکر کنید و ببینید چه رفتارها و عادت‌های خوبی را خواسته یا ناخواسته در همسران خاموش کرده‌اید؟ حال به همین طریق شکل و سطح ارتباط خود را با دیگر اعضای خانواده به صورت فرد به فرد مورد بررسی قرار دهید. نتایج را در جایی یادداشت کنید و با تعیین اهداف، آنچه را فکر می‌کنید نیازمند به تغییر است در فهرستی ثبت کنید و گام‌های لازم را در این مسیر بردارید.

وارد مناطق ممنوعه یکدیگر نشویم

به منظور حفظ و تقویت روابط بین فردی، نیاز است تا همواره «پیونددهنده‌های رابطه» را به یاد داشته باشیم. یعنی از عوامل مخرب ارتباط پرهیز کنیم و به حساسیت‌ها و خطرمرزهای طرف مقابل توجه داشته باشیم. شاید از این خطرمرزها بتوان با عنوان مناطق مین گذاری شده یاد کرد. با پا گذاشتن روی این مناطق، عملاً زمینه ایجاد دوری بین خود و دیگران را فراهم می‌کنیم؛ به‌ویژه در روابط زناشویی تکرار ورود به این منطقه، می‌تواند زمینه‌ساز طلاق باشد.

مراقب پنجره‌های شکسته ارتباطی خود باشیم

می‌دانیم که اگر پنجره شکسته‌ای ظرف مدت کوتاهی تعمیر



باید دانست که ارتباطات رفتاری آموختنی است؛ و بر این اساس است که بخش زیادی از رفتارهای ارتباطی با الگوگیری از والدین صورت می‌گیرد

بی تفاوتی شما تلقی شود و به بدتر شدن رابطه بینجامد.

استفاده از راهکارهای مؤثر و جذاب ارتباطی در جمع خانواده

در کنار آشنایی خود و فرزندان با آداب معاشرت، اصول و قوانین ارتباطی و ... و عمل به آن‌ها، به ایجاد آداب و مقررات خانوادگی اقدام کنید. تشکیل جلسات منظم خانوادگی می‌تواند بستری برای تعیین و تصویب این آداب و مقررات باشد. این جلسات بهتر است هر هفته و در زمان مشخصی برگزار شود تا همه اعضای خانواده بتوانند براساس آن برنامه‌ریزی کنند. نوشتن دستور برای هر جلسه و نصب آن در مقابل دید اعضای خانواده در این خصوص راهگشاست. اعضا تا زمان شروع جلسه فرصت خواهند داشت تا عنوانی را به دستور جلسه اضافه کنند. از آداب این جلسات این است که همه فرصت صحبت کردن داشته باشند و قطع کردن حرف دیگران مذموم شمرده شود. همچنین، لازم است جلسه با یک احساس خوب آغاز شود و به هر نفر به مدت معینی فرصت داده شود که یکی از این کارها را انجام دهد: بهترین رویدادی را که در آن هفته برایش اتفاق افتاده بگوید.

نشود، عابران این پیام را از ساختمان می‌گیرند که کسی نگران ساختمان نیست و نظارتی بر آن وجود ندارد، ولی اقدام سریع برای تعمیر پنجره، از دقت و نظارت لازم در این خصوص حکایت دارد و مانع از دست‌اندازی به آن می‌شود.

این نگاه یا نظر در زندگی شخصی و تربیت فرزندان و ... هم مصداق دارد. برای مثال، اگر هر روز یک برگ کاغذ زائد روی میزتان نگهداری کنید، در کمتر از سه ماه دیگر میز شما به زباله‌دانی از کاغذهای زائد تبدیل می‌شود.

بنابراین باید هر آشفتگی کوچکی را در سریع‌ترین زمان ممکن برطرف کرد تا هم انرژی کمتری صرف تغییر آن شود و هم انگیزه برای تکرار آن به حداقل رسد.

شما نیز اگر پنجره‌های شکسته زندگی‌تان را پیدا و تعمیر کنید مطمئن باشید اوضاع‌تان بهتر خواهد شد. این مسئله در خصوص سطوح مختلف ارتباطی نیز می‌تواند صادق باشد. به‌طور مثال، ایجاد هر گونه خدشه‌ای در ارتباطات شما و عدم تلاش برای ترمیم آن می‌تواند به مثابه

بنابراین باید هر آشفتگی کوچکی را در سریع‌ترین زمان ممکن برطرف کرد تا هم انرژی کمتری صرف تغییر آن شود و هم انگیزه برای تکرار آن به حداقل رسد





اعضای خانواده اختصاص دارد، ویژگی‌های مثبت فرد ثبت شود. وقتی اطلاعات همه دست‌ها کامل شد، می‌توان آن را در جایی در برابر دید اعضای خانواده نصب کرد. اگر بعداً نیاز بود، می‌توان به این ویژگی‌ها، ویژگی‌ها یا توانمندی‌های دیگری اضافه کرد.

اختصاص دادن فرصت‌هایی به اعضای خانواده برای ابراز کامل خود، اقدام مؤثر دیگر است. برای این کار می‌توان فضایی را تدارک دید همچون صحنه نمایش که هر فرد در مرکز آن قرار گیرد. او اجازه خواهد داشت تا آواز بخواند، داستان تعریف کند و شعبده‌بازی یا هر کار دیگری که می‌خواهد انجام دهد. این کار به اعضای خانواده حس خوبی می‌دهد به شرط اینکه حضار به هیچ وجه انتقاد نکنند، بلکه نگاه کنند، بخندند و فرد را تشویق نمایند.

استفاده از روش‌های جذاب و خلاقانه برای کمک به ارتقای کیفیت ارتباط می‌تواند به نتایج بهتری منجر شود. حفظ فضای توأم با شادی و نشاط، رعایت قوانین و اصول توافق‌شده جمعی، حفظ حقوق متقابل، احترام به یکدیگر، داشتن صداقت و اعتماد به یکدیگر، داشتن نگاه حمایتگر به هم و ... در کنار مواردی همچون توجه به ارتقای کیفیت فضای

ارتباط مانند تهویه، نور کافی در منزل، استفاده از رنگ‌های شاد در لوازم و دیوارها، نوع چیدمان خانه، خوشبو کردن فضای خانه با عطرهای طبیعی یا مصنوعی و ... زندگی و ارتباط در کنار یکدیگر را جذاب‌تر، زیباتر و خاطره‌انگیزتر خواهد کرد.

* منبع

۱. الیسون، شیلا و آن پارت، باربارا (۱۳۹۳)، ۳۶۵ راه برای پرورش فرزندان فوق‌العاده، انتشارات مهرسا، تهران.

اگر کار خوبی برای کسی انجام داده و یا برعکس، آن را تعریف کند. توضیح دهد که برای هفته‌ای که پیش‌روست دنبال چه کار خوبی است و ...

در زمان باقی‌مانده دستور جلسه خوانده شود و مرتبط با هر عنوان گفت‌وگوهای مختصری صورت گیرد. برای پایان هر جلسه لازم است برنامه‌ای خاص در نظر گرفته شود، همچون پذیرایی، گفت‌وگوی آزاد، شعر خواندن و ...

در یکی از این جلسات، لازم است به ایجاد مقررات لازم اقدام کرد. به این ترتیب که رئیس جلسه فهرستی از توافقات تهیه کند و مطمئن شود که همه با آن‌ها موافق‌اند. باید در نظر داشت که این توافقات می‌تواند به تدریج و با نظر اعضای خانواده دچار تغییر شود.

برخی از این توافقات عبارت است از: تعیین زمان غذا خوردن، زمان‌های مجاز برای استفاده از گوشی تلفن همراه و وسایل الکترونیک، تعیین سقف زمانی برای حضور در خانه عصر یا شب‌هنگام، تعیین زمان خواب، نحوه ارتباط با یکدیگر، تقسیم وظایف، مشخص کردن ممنوعیت‌هایی همچون کتک‌زدن، توهین کردن، بی‌احترامی و ... «تعیین فرد بسیار مهم هفته» و ... بهتر است فهرست مذکور در جایی نصب شود که همه ببینند و هر کس یک رونوشت از آن را در اتاق خود داشته باشد. این می‌تواند به بهبود روابط کمک کند. جلسات خانوادگی همچنین فضایی مناسب برای یافتن راه‌حل انواع مشکلات از جمله مشکلات ارتباطی و تلاش برای حل آن‌هاست. افراد مرتبط با هر مشکل، فهرستی از راه‌حل‌ها می‌نویسند و آن را در جلسه مطرح می‌کنند. راه‌حل‌ها یک‌به‌یک بررسی می‌شوند و راه‌حلی که بیشترین توافق بر سر آن است انتخاب می‌شود.

باید به خاطر داشت که جلسه خانوادگی نباید محلی برای سرزنش یا قضاوت یکدیگر باشد، بلکه باید منبعی از حمایت و عشق باشد.

کارهایی که می‌تواند فضای ارتباطی خانواده را جذاب‌تر کند، انجام بازی‌های دسته‌جمعی و برنامه‌ریزی برای تعطیلات است. توجه کردن به یکدیگر، زمان گذاشتن برای شنیدن سخنان همدیگر، انجام فعالیت‌های خانوادگی از تغییر چیدمان اتاق یا منزل تا تماشای فیلم دسته‌جمعی به همراه خوردن خوراکی و ... کیفیت ارتباطی را در خانواده بهبود می‌بخشند.

تهیه یک دفتر یادداشت برای هر یک از اعضای خانواده می‌تواند راهکار اثربخش دیگری باشد. همه اعضای خانواده قبل یا بعد از شام خواهند توانست حرف‌ها یا احساسات خوب خود را در دفتر مخصوصشان بنویسند. برای کودکان این کار می‌تواند در قالب نقاشی صورت گیرد.

همچنین می‌توان در دوره‌های خانوادگی، حرکت‌هایی را صورت داد که به اعتمادبه‌نفس افراد و شناخت آن‌ها از هم کمک کند. به تعداد اعضای خانواده نقش دست کشید و آن‌ها را برش زد. سپس روی بخش‌های مختلف هر دست که به یکی از



مشکل یاسمن

نقش والدین در
شکل‌گیری طوره‌ها

سیدمیثم موسوی
تصویرگر

نصیره مقدم‌فر
دکترای روان‌شناسی

می‌خواهد آن‌ها بهترین‌ها را داشته باشند. البته از آنجا که پدر یاسمن تحت فشارهای شغلی و مالی است همین باعث شده که تحریک‌پذیر باشد و در مقابل خیلی چیزها زود از کوره در برود؛ لذا صدایش بالا می‌رود، داد می‌زند و فریاد می‌کشد و بعد هم آرام می‌شود. قسمت بد ماجرا این است که مادر یاسمن نیز در مقابل این رفتارهای پدر اصلاً سکوت نمی‌کند و ممکن است آن قدر عصبانی شود که با داد و فریاد خودش را بزند. در این مرحله پدر در نهایت سکوت می‌کند و با چند روز قهر و دوری داستان خاتمه پیدا می‌کند.

اما علت مراجعه یاسمن: یاسمن وقتی ۱۷ ساله بود مادرش به روان‌شناس مراجعه کرد و گفت که یاسمن درس نمی‌خواند، برای هیچ چیز انگیزه ندارد. صبح‌ها وقتی می‌رود اضطراب بالایی دارد و روزهایی که امتحان دارد اصلاً نمی‌تواند مدرسه برود و ما با نشانه اضطراب و تهوع او را به بیمارستان می‌بریم. گفت: یاسمن همیشه در مدارس ویژه‌ای درس خوانده، مدرسه‌هایی که از لحاظ تحصیلی و مالی بسیار سطح بالا هستند. آخر او بسیار استعداد دارد و می‌تواند در رشته پزشکی قبول شود. این تمام آرزوی من است و من برای اینکه یاسمن در این مدرسه درس بخواند و آینده بسیار خوبی داشته باشد همه زندگی‌ام را گذاشته‌ام. یاسمن هم دوست دارد باعث خوشحالی مادرش

یاسمن دختری است ۱۹ ساله که در یک خانواده متوسط متولد شده است. مادر او زنی خانه‌دار است که تمام تلاشش را می‌کند تا یاسمن بهترین‌ها را داشته باشد. به نظر می‌رسد زندگی مادر یاسمن صرفاً در یک چیز خلاصه شده و آن هم یاسمن است. مادر یاسمن می‌گوید یاسمن همه زندگی من است. من بدون او نمی‌توانم زندگی کنم. وابستگی من به او آن قدر زیاد است که همیشه در کنار او و با او می‌خوابم و بیدار می‌شوم. به نظر می‌رسد پدر یاسمن از فرزندش دورتر است. او هر روز از ساعت ۵ صبح تا حوالی ده شب کار می‌کند و وقتی به خانه می‌آید آن قدر خسته است که فرصتی برای بودن در کنار همسر و فرزندش ندارد. همین امر باعث شده فاصله بین مادر و پدر یاسمن زیاد باشد. پدرش معتقد است که باید از صبح تا شب کار کند تا بتواند پول ریخت‌وپاش‌های همسر و دخترش را فراهم کند. برای مادر یاسمن پول حرف اول را می‌زند. یاسمن هم این‌گونه عادت کرده که همیشه باید بهترین لباس‌ها و گران‌ترین گوشی‌ها را داشته باشد. در این خانه جر و بحث زیاد و معمولاً به خاطر پول است. مادر یاسمن انتظارات بسیار زیادی از همسرش دارد و می‌گوید اگر او این کارها را انجام ندهد اصلاً او را نمی‌خواهیم. اما پدر تمام وقت تلاشش را می‌کند، زیرا معتقد است که همسر و فرزندش را دوست دارد و

باشد. او معتقد است مادرش که در ۲۰ سالگی او را به دنیا آورد به برایش بسیار زحمت کشیده است. اما مسئله این است که یاسمن رشته پزشکی را دوست ندارد و نمی‌تواند مانند سایر دوستانش این همه درس بخواند. او دلش می‌خواهد وارد رشته هنر بشود اما می‌گوید اگر وارد هنر بشود مادرش برای همیشه افسرده خواهد شد. یاسمن تمام تلاشش را می‌کند که درس بخواند اما نمی‌تواند. هر وقت برای درس‌هایش برنامه‌ریزی می‌کند دچار اضطراب می‌شود و در نهایت به خوابیدن پناه می‌برد. علی‌رغم تمام تلاش‌ها، یاسمن نتوانست در پایه‌های یازدهم و دوازدهم عملکرد خوبی داشته باشد. هنگام امتحانات پایان نیم‌سال در پایه دوازدهم او از سردرد و تهوع بسیار کاملاً بستری شد و در نهایت نتوانست در بعضی از امتحانات شرکت کند. این موضوع باعث شد مادرش تمام امید خود را به زندگی از دست بدهد. اگرچه کاملاً تلاش می‌کرد که یاسمن از این موضوع بی‌خبر باشد اما در عمق دلش دیگر هیچ رویایی نداشت و یاسمن هم این را می‌دانست. بعد از این اتفاق و بستری شدن‌های مکرر و اتمام زمان امتحانات کم‌کم حالش تغییر کرد. اکنون اضطراب‌هایش کاهش یافته بود، اما غمی بزرگ در دلش بود. او نتوانسته بود آرزوهای مادرش را برآورده کند. به همین دلیل ساعت‌های زیادی را در اتاقش می‌خوابید و اگر بیدار بود همچنان روی تختش با تلفن همراهش مشغول بود و سعی می‌کرد با پیدا کردن دوستان جدید همه این موضوعات را فراموش کند.

با توجه به شرح‌حالی که از یاسمن عنوان شد ذکر نکاتی که ارائه می‌شود برای والدین بسیار سودمند و مفید خواهد بود. در ابتدا تعریفی از طر حواره داشته باشیم. طر حواره‌ها نگرش و باور نسبت به خود، دیگران و دنیای پیرامون ما و متشکل از خاطرات، هیجان‌ها و عناصر شناختی و احساسات بدنی است. طر حواره‌ها در اوایل زندگی شکل می‌گیرند، به حرکت خود ادامه می‌دهند و خودشان را به تجارب بعدی زندگی تحمیل می‌کنند. می‌توانند مثبت یا منفی، سازگار یا ناسازگار باشند. برخی طر حواره‌ها به‌ویژه آن‌ها که در نتیجه تجارب ناگوار دوران کودکی شکل می‌گیرند ممکن است منجر به اختلالات شناختی و نیز اختلالات روانی در فرد شوند. عواملی از قبیل پرخاشگری و قهر، تضادهای پدر و مادر، آسیب دیدن و قربانی شدن، سبک‌های فرزندپروری و ناکامی ناگوار نیازها منجر به شکل‌گیری طر حواره‌ها خواهد شد. در شرح‌حال یاسمن ما به تشخیص افسرده‌خویی و اختلال اضطراب فراگیر به همراه عزت‌نفس پایین رسیدیم و جدا از مراحل درمان، اگر از یک بعد به نقش والد در شکل‌گیری مشکلاتش نگاهی داشته باشیم می‌بینیم بسیاری از عوامل از جمله عدم وجود وقت مشترک و تعامل مثبت پدر با او و مادرش، پرمشغله بودن پدر، عدم وجود روابط گرم و صمیمی بین مادر و پدر یاسمن، وجود مادری که پدر را دائماً تحقیر می‌کند و به شیوه‌ای با فرزندش رفتار

می‌کند که فرزندش نمی‌تواند به رشد و استقلال برسد، می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات و نابهنجاری‌ها گردد. همه افراد پنج نیاز اصلی و اساسی دارند که والدین باید به آن‌ها آگاه باشند: ۱. دلبستگی ایمن، ۲. خودگردانی، کفایت و هویت ۳. محدودیت‌های واقع‌بینانه و خویشتنداری ۴. آزادی در بیان نیازها ۵. خودانگیختگی و تفریح. باید براساس این نیازها یک رشته ملاحظات در فرزندپروری را از بدو تولد فرزندانشان رعایت کنند تا منجر به شکل‌گیری دامنه‌های طر حواره‌ای در آن‌ها نشود. والدین براساس ویژگی‌های مختلف که دارند ممکن است به یک نیاز بنیادی فرزند خود به شیوه‌های متفاوتی آسیب بزنند. زمانی که مادر عنوان می‌کند یاسمن همه زندگی من است و بدون او نمی‌توانم زندگی کنم، بیانگر وابستگی شدید او به دخترش است. بیش حمایت‌گری این مادر و شیوه‌ای که رفتار می‌کند نشان می‌دهد که نیاز اساسی خودگردانی و کفایت در یاسمن برآورده نشده و طر حواره خودتحول نیافته و گرفتار در او ایجاد شده است. همه این عوامل منجر به این می‌شود که یاسمن فرد مستقلی نباشد و هویت مجزایی نداشته باشد و کاملاً هویتش در هویت مادر غرق شود. والدین سختگیری که استانداردهای بالایی در تربیت فرزندانشان دارند و حوزه کمال‌گرایی آن‌ها خود فرزندانشان هستند و به آن‌ها فرصت مطیع نبودن را نمی‌دهند (مطیع نبودن نه به معنای نافرمانی به معنای اجازۀ بیان احساسات، نیازها و خواسته‌هایشان) این بچه‌ها معمولاً خواسته‌های خود را پس می‌زنند و از عقاید و اهداف و انتخاب‌هایشان صرف‌نظر می‌کنند. همین واپس‌زنی خواسته‌ها باعث تعارضاتی در آن‌ها می‌شود و در نهایت فرزندانی ناتوان با عزت‌نفس پایین خواهند بود. از طرفی برخی از والدین که عشق بدون قید و شرط به فرزند خود ندارند تا زمانی که فرزندش مطابق با میل و خواسته‌های آن‌ها رفتار کند این عشق و علاقه وجود دارد، و اگر رفتاری برخلاف میل والد داشته باشد و عواطف خود را از او دریغ می‌کند، با او قهر می‌کند و او را در محدودیت عاطفی قرار می‌دهد و از احساسات خود برای مدیریت فرزندش استفاده می‌کند و طر حواره اطاعت را در فرزندش شکل می‌دهد. زمانی که این طر حواره شکل می‌گیرد فرد تلاش می‌کند به خاطر کنترل بیرونی اطاعت‌پذیری اجباری داشته باشد و نه از روی میل و رغبت، لذا از روی ترس یا اجبار از مرجع قدرت اطاعت می‌کند. توصیه ما به والدین این است که برای جلوگیری از شکل‌گیری این طر حواره‌ها تلاش کنند تا فرزندشان تمایلات، عقاید، تصمیم‌ها، ذوق و استعدادها را طبیعی خود را بشناسد، همچنین مهارت انتخاب و تصمیم‌گیری را به او بیاموزند، برای شباهت‌ها و تفاوت‌های خود و فرزندشان ارزش قائل شوند، با او صمیمی باشند اما وی را به سوی فردیت‌یابی تشویق کنند و این حق را به فرزند خود بدهند که نیازها و احساسات خود را به شیوه سالم بیان کند.



خانواده، زبان و کودک (۲)

فریدون اکبری شلدره

دکترای زبان و ادب فارسی، از مؤلفان کتاب‌های درسی فارسی

پیش‌گفتار

پیش از این، به چگونگی پیدایی زبان و پرورش آن در دامن مادر پرداختیم و گفتیم که اگرچه زبان پدیده‌ای «مادرآورد» است، اما این پدیده در اقلیم وجودی مادر، یا در جغرافیای خانواده، که از نخستین زیستگاه‌های زبانی است، رشد و پرورش می‌یابد. نیز گفتیم که درخت تناور زبان، برای رویش و بالندگی خود باید از دریچه‌های درون‌دادی یعنی پنج حس برونی یا ظاهری (شنوایی، بینایی، بویایی، چشایی، بساوایی)، بهره گیرد. در این بخش، به نقش خانواده در چگونگی رنگ‌پذیری و رویش و تربیت زبانی کودک می‌پردازیم و اهمیت و جایگاه حواس ظاهری را، در فرایند یاددهی - یادگیری و رشد و تقویت مهارت‌های زبانی، با نمونه آوردن از کتاب درسی فارسی، نشان می‌دهیم. همچنین ارتباط توانایی‌های زبانی پدر و مادر و نقش آن را در باروری و شکوفایی زبان‌آموزی و خلاقیت‌های ذهنی کودک بررسی می‌کنیم.

خانواده و محیط زبانی کودک

کودک پس از سپری کردن دوران همزیستی خود با مادر، یا همان دوران جنینی، به دنیای تازه‌ای به نام «خانواده» پا می‌نهد. محیط خانواده بنیادی‌ترین عرصه برای شکل‌گیری و بالندگی زبان کودک است. در این عرصه است که کودک با آواها و سیماها و نگاه‌های تازه‌ای روبه‌رو می‌شود.

آوای گفتار مادر، پدر، خواهر، برادر و دیگر بستگان خانواده، همچنین سیمای پدر و دیگران، و نیز نگاه‌های آمیخته به مهر و آغوش گرم و گوارای مادر، پدر، مادر بزرگ و پدر بزرگ و دیگر نزدیکان، تجربه‌هایی قشنگ و رنگارنگ برای کودک به شمار می‌آیند.

گوش کودک، آواهای اهل خانه را به انباره یا حافظه ذهنی او می‌سپارد و چشم او نیز سیمای ساکنان خانه را به سامانه ذهنش می‌برد.

کودک، علاوه بر این، بوی مهر و محبت هر کس را هم در نوع

کنش‌ها و رفتارهایش درک می‌کند؛ یعنی هر کس را در ذهن خود، به تناسب نوع رفتارش، رمزگذاری عاطفی و شناسایی می‌کند. به همین سان، هر گونه خوراکی را هم با طعم و مزه ویژه‌اش، در سامانه چشایی خود، رمزگذاری و نشان‌دار می‌نماید، و سرانجام نوع و چگونگی تماس و برخورد با دست و صورت و بدن کودک، برایش پیامی را به ذهن مخابره می‌کند که با خود، رمزی و نشانی از شخص یا شیء دارد. کودک به کمک همین رمز یا نشان است که در رفتارهای بعدی خود نسبت به افراد یا اشیاء، آنان را می‌شناسد و به فراخور واکنش نشان می‌دهد. پس، هر یک از حس‌ها، دریچه‌ای برای تماس انسان با عالم بیرون و شناخت آن است.

چنان‌که دیدیم از راه حس‌های پنجگانه (شنوایی، بینایی، بویایی، چشایی، بساوبایی)، ذهن کودک رفته‌رفته با تجربه‌ها و یافته‌های تازه‌ای آشنا می‌شود که این جهان یا سامانه ذهنی او را مایه‌ور می‌سازند. به بیان دیگر، این پنج حس، پنج رود درون‌ریز هستند که شخصیت ذهنی و سامانه فکری کودک و عقل و خرد او را آبیاری می‌کنند و به آن، حیات، حرکت، برکت و حتی حرمت می‌بخشند. شایان ذکر است که در آثار و نوشته‌های متفکران

بزرگ مسلمان نیز به حواس پنجگانه توجه خاص شده است. علی‌بن عثمان هجویری در کتاب «کشف‌المحجوب» پنج در علوم را بدین‌سان برمی‌شمارد و آن‌ها را سپاه سالار علم و عقل می‌نامد: «کلیت علوم را حصول ازین پنج در بود: یکی دیدن و دیگر شنیدن، دیگر چشیدن، چهارم بوییدن، پنجم بَسودن. و این پنج حواس سپاه سالاران علم و عقل‌اند» (هجویری، ۱۳۷۱، ص ۴۱۵).

ابوحامد امام محمد غزالی در کتاب «مشکوة الانوار» می‌نویسد: «حواس پنجگانه، همه از گزارشگران عقل‌اند. عقل جز این‌ها در نهان، گزارشگران دیگری نیز همچون خیال، وهم، فکر، ذاکره و حافظه دارد... که در عالم خاص خود بر آنان حکم می‌راند» (غزالی، ۱۳۶۴، ۶-۴۵).

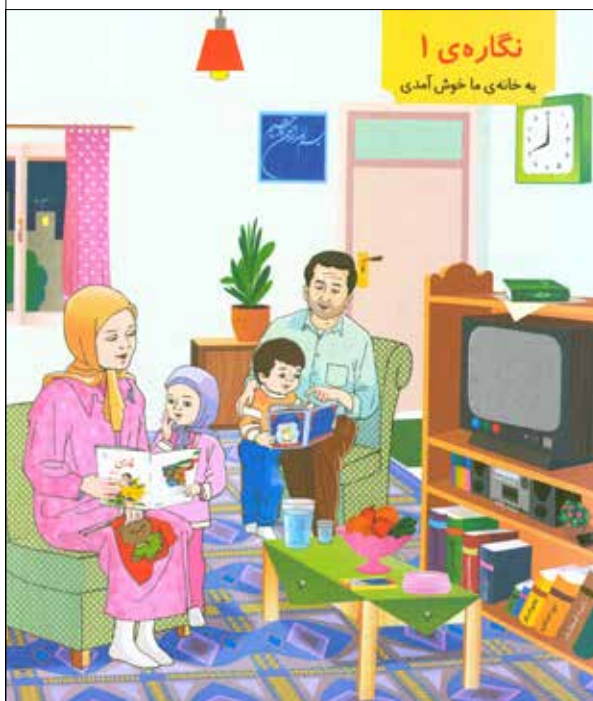
خواجه نصیرالدین طوسی، در فصل هشتم (در کیفیت انتفاع به حس در اکتساب علوم) از کتاب «اساس‌الاعتباس» می‌نویسد: «باید معلوم باشد که مفاتح ابواب علوم کلی و جزوی حس است... و به این سبب معلم اول (ارسطو) گفته است در این علم که «مَنْ فَقَدَ حَسًّا، فَقَدْ عَلِمَا» (طوسی، ۱۳۸۹، ص ۳۴۴). همچنین «موریسون، کیث» هم در مقاله «فلسفه تعلیم و تربیت و چالش نظریه پیچیدگی»، حس‌ها را شکارگران اطلاعات می‌خواند و می‌نویسد: «مغز کودکان خردسال برای یادگیری، با دقت و احتیاط به دنبال کسب اطلاعات از محیط است... اندام حسی، اطلاعات را به شکل منفصل دریافت نمی‌کنند؛ آن‌ها به صید اطلاعات می‌روند. یادگیری یک جست‌وجوی فعال

است» (میسن، ۱۳۹۴، ص ۵۴).

نقل این سخنان، تنها برای نشان دادن اهمیت حواس در چشم مؤلفان کتاب‌های درسی نیست بلکه تلنگر و تذکری است برای پدر و مادرها، معلم‌ها و همه کسانی که در محیط زیست و رشد و بالندگی کودک حضور دارند. به بیان دیگر، همه کارها و کردارها و گفتارهای ما، پیوسته در زیر ذره‌بین این شاخک‌های حسی و دریچه‌های دروندادی کودکان قرار دارند و لحظه‌لحظه، به سامانه ذهن آنان مخابره می‌شوند. مثلاً اگر معلمی در کلاسی با سی شاگرد کار می‌کند هم‌زمان یکصد و بیست چشم و گوش یا شاخک حسی ظاهری، همه حالات و کنش‌های او را زیر نگاه خود دارند و آن‌ها را بررسی و ارزش‌دوری می‌کنند. به همین سان، می‌توان نقش پدر و مادر در یک خانواده و میزان اثرگذاری رفتارهای گویا و خاموش آنان را در روح و رفتار و چگونگی تربیت‌پذیری کودکان واکاوی کرد و گفت که اگر آن‌ها دو کودک در خانه دارند؛ هشت حسگر و گیرنده، دم‌به‌دم همه کنش‌های آن دو را زیر نگاه خود دارند و آن را بررسی می‌کنند و در هنگامه‌های ناگزیر زندگی، بازخورد رفتاری متناسب با آن را به پدر و مادر نشان خواهند داد.

به هر روی، در برنامه درسی حوزه تربیت و یادگیری زبان و ادبیات فارسی، به اهمیت بهره‌گیری از حواس در آموزش توجه ویژه شده است. به همین سبب، در کتاب‌های فارسی دوره ابتدایی، چینش محتوا و طراحی فعالیت‌ها و تجربه‌های

هر یک از حس‌ها، دریچه‌ای برای تماس انسان با عالم بیرون و شناخت آن است



چه گفتن، چگونه گفتن و چه هنگام گفتن (از راه تعقل و توانش‌های زبانی)

اگر همه این گام‌ها به‌درستی برداشته و مهارت‌ها به‌خوبی پرورده شوند قابلیت‌های عظیم در کودک پدیدار می‌شود و شاخک‌های حسی برونی، برانگیخته و هوشیار می‌شوند و در پی آن، چشم درون همه اعضا و جوارح گشوده می‌شود؛ آن وقت است که انسان با همه وجود، شنیدن و دیدن و ... را تجربه می‌کند.

جلال‌الدین محمد مولوی با نظر به همین حال و مقام معنوی و تعالی روحی است که در غزلیات می‌فرماید:

آینه‌ام آینه‌ام، مردِ مقالاتِ ندام

دیده شود حال من، ار چشم شود گوش شما
نیز در رمان «منی او» با اشاره به این قابلیت انسان می‌خوانیم: «عبدل فضل- از بس که گوش‌هایش تیز بود لقب فضل به او داده بودند- دود چُپ‌ش را بیرون داد و گفت: فقط با گوش که نمی‌شنوند. بایست با همه چی شنید؛ با چشم، با گوش، با سر، با دهن، با پا، با دست... با فکر، با کله، با معرفت، با همه چیز بایست شنید. بایست گوش کرد. هر چیزی یک حرفی دارد، اما

یادگیری بر بنیاد پرورش حس‌ها در جهت تقویت مهارت‌های زبانی سامان یافته است

یاددهی- یادگیری بر بنیاد پرورش حس‌ها در جهت تقویت مهارت‌های زبانی سامان یافته است (ر.ک: اکبری شلدرد و همکاران، ۱۳۹۱، بند ۳ از مقدمه و ص ۲).

برای نمونه، حضور «نگاره یا لوحه» در آغاز آموزش زبان فارسی در پایه اول ابتدایی، به دلیل اهمیت حس دیداری و تربیت سواد بصری است. تصاویر، چون مفاهیم ذهنی را حسی و دیداری می‌کنند؛ آسان‌تر درک و دریافت می‌شوند. کودکان اول دبستان، به سبب اینکه در مرحله نخست زبان‌آموزی رسمی قرار دارند، به کمک تصویر و دریافت از راه چشم، کم‌کم بر توانایی ذهن و زبان خویش می‌افزایند. بنابراین، دریچه ورود دانش‌آموزان به دنیای زبان‌آموزی در کتاب فارسی «نگاره‌ها» هستند.

در بخش نگاره، بر آموزش و یادگیری نوآموزان، از طریق حواس پنجگانه، تأکید شده است؛ زیرا این حس‌ها همچون دریچه‌ها یا جویبارانی هستند که برای گسترش و تقویت دنیای زبان و ذهن و قابلیت‌های ادراکی، رو به‌سوی عالم درون زبان‌آموز و هر یادگیرنده دارند. هر کودک یا زبان‌آموز با پیمودن هشت گام زیر به چنین توانایی‌هایی در آموزش زبان دست می‌یابد:

گام نخست: پرورش و تقویت خوب‌گوش‌دادن، تربیت سواد شنیداری (از راه گوش)؛

گام دوم: پرورش و تقویت خوب‌دیدن، تربیت سواد دیداری (از راه چشم)؛

گام سوم: پرورش و تقویت حس بویایی، تربیت توانایی درک و تشخیص بوها (از راه بینی)؛

گام چهارم: پرورش و تقویت حس چشایی، تربیت ذائقه و هوشیارسازی قوه چشایی (از راه چشیدن و مزیدن)؛

گام پنجم: پرورش و تقویت حس لامسه، تربیت سواد بساوایی (از راه لمس پدیده‌ها)؛

گام ششم: پرورش و تقویت قدرت تخیل به کمک ارتباط عناصر تصویری و داستان‌ساز (از راه قوه خیال)؛

گام هفتم: پرورش و تقویت مهارت اکتشاف و پرسشگری و کنجکاوی، با تأمل در عناصر دیداری (از راه قوه تفکر و هوش)؛

گام هشتم: پرورش و تقویت





همه را با این دو تا گوش نمی‌شود شنید» (امیرخانی، ۱۳۸۵، صص ۷۰-۱۶۹).

البته رسیدن فرد به چنین پایه و مقامی، که جمله اجزای وجودی او، شنوا و بینا و گویا و گواه باشند و گواهی دهند، از آرمان‌ها و آرزوهای بلند آشیان همه نیک‌رأیان عالم در تاریخ علم و اخلاق بوده، هست و خواهد بود. پیداست که یک برنامه درسی، در فضای آموزشی مدرسی یا کلاسیک، چنین نقشه و اندیشه‌ای ندارد که «یک‌شبه، ره صدساله بیماید» لیکن برنامه‌ریزان و پدیدآورندگان محتوای آموزشی، به قدر توش و توان خویش می‌کوشند و کمر همت می‌بندند که در این وادی پُر گریوه و گردنه گام بردارند تا راهی به سرمنزل خورشید بگشایند.

برنامه درسی فارسی بر آموزش مهارت‌های ارتباطی زبان تکیه می‌کند؛ یعنی رویکردی ارتباطی-مهارتی دارد؛ از یک سو به اهمیت نقش ارتباطی زبان در پیوندهای جامعه توجه دارد و از دیگر سو، پرورش مهارت‌های زبانی و جایگاه آن در تعاملات اجتماعی را برجسته می‌سازد. بنابراین، آموزش مهارت‌های زبانی (سخن گفتن، گوش دادن، خواندن، نوشتن و تفکر) در بستر گفت‌وگو و همکاری در گروه‌های دانش‌آموزی و روابط اجتماعی فرهنگی رخ می‌دهد و دانش‌آموزان را برای رویارویی با واقعیت‌های زندگی و ایفای نقش می‌پرورد.

پس، نگاره‌ها در فارسی اول ابتدایی نقطه آغاز زبان‌آموزی و سامان‌دهنده بنیان پرورش توانایی‌ها و مهارت‌های یادگیری فرد هستند. به سخن دیگر، نگاره‌ها یا تصاویر و لوحه‌ها، پهنه نرمش و آماده‌سازی ذهن و زبان‌اند و زیربنای ساختمان زبان‌آموزی و یادگیری و مهارت‌ورزی به‌شمار می‌روند.

افزون بر نگاره، سازماندهی تجربه‌های یاددهی-یادگیری یا فعالیت‌ها و تمرین‌های کتاب فارسی هم، تقریباً در همه پایه‌ها، بر بنیاد همین نظام علمی و منطق زبانی استوار است و با هدف تربیت یکی از حس‌ها در جهت زبان‌آموزی، طراحی و مهندسی شده است؛ مانند «بین و بگو»، «گوش کن و بگو»، «بگرد و پیدا کن»، «به دوستان بگو»، «نمایش»، «درست و نادرست»، «حالا تو بگو»، «درک مطلب»، «صندلی صمیمیت» و ...

همچنین، فعالیت «صندلی صمیمیت» در فارسی دوره ابتدایی، به‌ظاهر، یک تمرین ساده دانش‌آموزی است، اما در حقیقت، هدف این فعالیت ایجاد یک فرصت اجتماعی و قرار گرفتن در یک موقعیت واقعی و نقش‌پذیری و ایفای مؤثر و مفید یک نقش اجتماعی است.

همه این گام‌ها و مهارت‌ها، با ثمر دادن درخت وجودی انسان، که همان زبان است، خود را پدیدار می‌سازند. از این رو، زبان، خود فراورده و محصول فرایندهای پیچیده ذهنی و شناختی انسان است که نقش کلیدی و اثربخشی در یادگیری همه علوم (ریاضی، جغرافی، تاریخ و ...) دارد. به علاوه، زبان، نمایان‌کننده شخصیت و هویت فرهنگی و نشانگر میزان فرهیختگی انسان است.

در نوشتار آینده به نقش لهجه و گویش پدر و مادر و اهل خانواده در شکل‌پذیری زبان کودک خواهیم پرداخت.

* منابع

۱. اکبری شلدرد و همکاران، ۱۴۰۱، **فارسی اول دبستان**، اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی، تهران، چاپ دوازدهم.
۲. اکبری شلدرد و همکار، ۱۳۹۱، **کتاب معلم فارسی اول دبستان**، اداره کل چاپ و توزیع کتاب‌های درسی، تهران، چاپ اول.
۳. امیرخانی، رضا، ۱۳۸۵، **من او (رمان)**، انتشارات سوره مهر، تهران، چاپ نهم.
۴. طوسی، خواجه‌نصیرالدین، ۱۳۸۹، **اساس الاقتباس**، تصحیح عزیرالله علیزاده، انتشارات فردوس، تهران، چاپ اول.
۵. سعدی، ۱۳۶۷، **کلیات سعدی**، با مقدمه محمدعلی فروغی و عباس اقبال آشتیانی، انتشارات جاویدان، تهران، چاپ ششم.
۶. غزالی، ابو‌حامد (امام محمد)، ۱۳۶۱، **مشکاة‌الانوار**، ترجمه صادق آیین‌وند، انتشارات امیرکبیر، تهران، چاپ اول.
۷. مولوی، جلال‌الدین محمد، ۱۳۶۱، **کلیات شمس تبریزی**، با مقدمه بدیع‌الزمان فروزانفر، انتشارات امیرکبیر، تهران، چاپ نهم.
۸. میسن، مارک، ۱۳۹۴، **نظریه پیچیدگی و فلسفه تعلیم و تربیت**، (مجموعه مقالات)، ترجمه محمود تلخایی و رضا محمدی چابکی، ناشر پژوهشکده مطالعات فرهنگی و اجتماعی، تهران، چاپ اول.
۹. هجویری، علی‌بن عثمان، ۱۳۷۱، **کشف‌المحجوب**، تصحیح ژوکوفسکی، انتشارات طهوری، تهران، چاپ دوم.

سلامت روان

زمینه تربیت باکیفیت فرزندان

علائم اضطراب در دانش آموزان و روش‌های مقابله با آن

پروستو قندی

در دراز مدت توزیع چربی را از ران‌ها و باسن به سمت شکم تغییر دهد. کورتیزول همچنین یک اثر فروگشتی (کاتابولیک) بر بافت عضله نیز دارد و باعث از دست رفتن توده عضلانی می‌شود. کورتیزول بالا در بلندمدت، خطر بیماری‌های قلبی و عروقی را افزایش می‌دهد.

اضطراب شدید باعث می‌شود خون رسانی و فعالیت نقاطی از مغز که در هوشیاری، توجه، تمرکز و یادگیری نقش دارند، مختل شود و در نتیجه یادگیری به سختی روی دهد.

اضطراب تحصیلی

اضطراب یکی از عوامل مهم در پایین آمدن کیفیت آموزش است و به جرئت می‌توان گفت بسیاری از دانش آموزان آن را تجربه کرده‌اند. اصلاً دانش آموزان در طی دوران تحصیل خود، اضطراب را به شکل «اضطراب تحصیلی» تجربه می‌کنند.

اضطراب تحصیلی، سلامت روان دانش آموزان را تهدید می‌کند و بر عملکرد تحصیلی، شکل‌گیری شخصیت و هویت اجتماعی آنان اثر سوء می‌گذارد. در حقیقت، اضطراب تحصیلی مفهومی کلی است که به نوعی از اضطراب یا هراس اجتماعی خاص دانش آموز اشاره دارد. این اضطراب فرد را درباره توانایی‌هایش دچار تردید می‌کند و پیامد آن کاهش توان مقابله با موقعیت‌هایی است که فرد را در معرض ارزیابی قرار می‌دهد. مانند موقعیت آزمون سراسری و امتحان.

اضطراب امتحان و شرایط به وجود آمدن آن

اضطراب امتحان شرایطی روان شناختی است که باعث می‌شود

اضطراب نوعی احساس هراس و دلواپسی است که می‌تواند باعث درماندگی و برانگیختگی کاراندام شناختی (فیزیولوژیک) در فرد گردد. اثرات مخرب این اضطراب می‌تواند مواردی همچون خستگی، ضعف جسمانی، احساس گیجی، سردرگمی، احساس تسلیم و ناتوانی، سردرد، درد قفسه سینه، درد پا یا دست، درد شکم، سوءهاضمه، تنیدگی و برانگیختگی باشد، که از پیامدهای آن مشغولیت فکری بیش از حد و بی‌توجهی بیش از اندازه به سایر امور و بدبین شدن نسبت به امور یا اشخاص است.

هنگام اضطراب در بدن چه واکنشی برانگیخته می‌شود؟

هنگام بروز اضطراب، علاوه بر موارد بالا ضربان قلب تند می‌شود، فشارخون بالا می‌رود و احتمال لخته شدن خون افزایش می‌یابد. به همین علت احتمال سکته قلبی در واکنش به اضطراب نیز بیشتر است. اضطراب بر دستگاه ایمنی بدن نیز اثر منفی می‌گذارد. از جمله، غدد فوق کلیوی در واکنش به موقعیت پر اضطراب، ترشح هورمون‌هایی مانند اپی نفرین، نوراپی نفرین و کورتیزول زیاد می‌شود. کورتیزول، دستگاه ایمنی را سرکوب می‌کند و به همین علت است که در موقعیت‌هایی که فشار روانی ایجاد می‌کنند، افراد بیشتر مستعد ابتلا به سرماخوردگی یا سایر عفونت‌ها می‌شوند.

اگر کورتیزول بالا بماند، اثرات منفی دیگری هم دارد؛ از جمله منجر به کاهش تراکم استخوان شده و می‌تواند

فرد در موقعیت‌های امتحانی پریشان و مضطرب شود. روش متفاوتی که فرد موقعیت امتحان را تحلیل می‌کند، تجربیات مثبت و منفی فرد در موقعیت‌های ارزیابی، کمال گرایی، سبک آموزش معلم، متغیرهای موجود در بافت مدرسه و صفات شخصیتی از عوامل مؤثر در پیدایش اضطراب امتحان هستند. ساراسون (۱۹۷۳) اعتقاد دارد، اضطراب حالتی است که می‌تواند در تعامل والدین با کودک گسترش یابد و تثبیت شود. او ادعا می‌کند که والدین کودکان دارای اضطراب امتحان، معمولاً کسانی هستند که علاوه بر این نیاز به محبت و امنیت فرزند خود را نادیده می‌گیرند، در کمک کردن به او نیز کارا نیستند. این اولیا فرزندان خود را بدون توجه به علایق و استعدادها، آن‌ها، برای کسب موفقیت مورد نظر خود تحت فشار قرار می‌دهند و در حقیقت آرزوهای تحقق نیافته خود را نیز به فرزندانشان القا می‌کنند.

سبب‌شناسی اضطراب

تغییر: از میان مشکلات رفتاری، اضطراب بالاترین فراوانی را دارد. بررسی عوامل مؤثر بر اضطراب دانش‌آموزان نشان می‌دهد که تغییر در هر شکلی می‌تواند منجر به برانگیختگی اضطراب

شود، از طرفی نوجوانی سنی است که در آن فرد با تغییرات جسمانی، اجتماعی، خانوادگی و عاطفی مواجه می‌شود. به طور کلی هر جا تغییری در زندگی روی دهد ما با رشد اضطراب مواجهیم. لذا تلاش فرد برای سازگاری با موقعیت تغییر یافته این امکان را در خود دارد که ما را به سمت اضطراب بکشانند.

متخصصان سلامت روان بارها اعلام کرده‌اند که زندگی در عصر حاضر با اضطراب همراه است، چنان که ممکن است سرعت تغییر و مواجه شدن با موقعیت‌های مهم و عدم پیش‌بینی دقیق، موجب اضطراب شدید در گروه‌های کم سن و دانش‌آموزان شود. با اینکه اضطراب در مراحل مختلف رشد ممکن است دیده شود اما چون در دوره نوجوانی سرعت تغییر و رشد زیاد است، همین اضطراب در فرایند رشد اختلال ایجاد می‌کند.

پایین آمدن سطح بهداشت خواب

در نظر داشته باشید که هر نوجوان ۱۱ تا ۱۸ ساله به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارد. از اوایل دهه ۷۰ در قرن بیستم میلادی تأثیر روان‌شناختی



می‌شود و در صورتی که میزان اضطراب بازهم افزایش پیدا کند نتیجه معکوس می‌شود و غیر سازنده است.

یادگیری زمانی روی می‌دهد که دانش آموز دقت و توجه کافی داشته باشد. اما زمانی که اضطراب فرد بالا می‌رود، میزان دقت و توجه او کم می‌شود و در نتیجه یادگیری صورت نمی‌گیرد

اضطراب می‌تواند مانع بزرگی برای موفقیت هر فردی باشد. اگر دانش آموزی با وجود تلاش فراوان نتواند بر اضطراب خود غلبه کند بی‌شک عملکرد تحصیلی او تحت تاثیر اضطراب قرار خواهد گرفت و دچار افت تحصیلی خواهد شد. پیدا کردن ریشه اضطراب برای درمان آن بسیار اهمیت دارد. ابتدا فرد باید فنون (تکنیک‌های) مقابله (coping) با فشار روانی (استرس) را یاد بگیرد. یکی از فنون (تکنیک‌های) بسیار کاربردی هنگام مواجهه با استرس، روش آرام سازی یا تن آرامی است. در حین این نوع تنفس، شخص باید توجه خود را به ورود و خروج هوا در ریه‌ها جلب کند. با شماره ۱ هوا را به آهستگی وارد ریه‌ها کند و با شماره ۲ آن را خارج سازد. در ادامه به روش‌های کاهش اضطراب در دانش آموزان می‌پردازیم.

دگرگونی‌های صنعتی بر زندگی افراد، بیش از پیش مورد توجه نظریه‌پردازان و روان‌شناسان قرار گرفت. «اضطراب» به ویژه در گروه‌های نوجوان و جوان از جمله این تأثیرات روان‌شناختی

است که در کانون پژوهش‌های روان‌شناسان جای دارد. نتایج و گزارش‌های مطالعات انجام شده گاهی ضد و نقیض و ابهام برانگیز است. بخش عمده‌ای از آشفتگی موجود در سبب‌شناسی اضطراب معلول این فرض است که «اضطرابِ مرضی» با «اضطرابِ عادی» فرق دارد، در حالی که در واقع این دو هیچ تفاوتی ندارند. اضطراب‌های مرضی مثل اضطراب‌های عادی براساس شرطی شدن کلاسیک به وجود می‌آیند. تنها فرق آن‌ها در محرکی است که نسبت به آن شرطی می‌شوند، اگر محرک مزبور واقعا خطرناک یا علامت خطر باشد اضطراب حاصل از آن مناسب یا سازگارانه است و در غیر این صورت اضطراب مرضی است.

به نظر می‌رسد اضطراب از جمله اختلال‌هایی است که عموم مردم و درمان‌جویانی که به مراکز خدمات مشاوره و روان‌درمانی مراجعه می‌کنند

از آن شکایت دارند و رنج می‌برند. براساس مطالعاتی که در اروپا و ایالات متحده آمریکا انجام گرفته، برآورد شده است که بین ۹ تا ۱۶ درصد زنان و ۵ تا ۱۲ درصد مردان در طول زندگی خود یک بیماری رنج‌آور و طاقت‌فرسای عمده داشته‌اند. با بررسی ۲۲ مطالعه انجام شده در زمینه اضطراب برآورد کرده‌اند که تقریباً ۳ درصد جمعیت عمومی دارای اضطراب دچار هستند. در سبب‌شناسی اضطراب به علت‌های مختلف از دیدگاه نظریه‌های روان‌شناختی، زیست‌شناختی، رفتارشناختی، ژنتیک و مبانی اجتماعی فرهنگی اشاره شده است.

از آنجایی که والدین در برخورد با فرزندانشان به روش‌های متفاوت عمل می‌کنند این روش‌ها می‌تواند از مسائل فرهنگی، طبقه اجتماعی و منابع اقتصادی آنان تأثیر پذیرد. نظریه‌های تکاملی اضطراب بیانگر آن است که پذیرش کودکان توسط والدین و همین، نوع کنترل و رفتارهای آن‌ها با بروز علائم اضطراب در کودکان ارتباط دارد.

چرا باید اضطراب را درمان کنیم؟

اضطراب عملکرد هر فردی را تحت تاثیر قرار می‌دهد، اما تأثیر آن بر عملکرد دانش‌آموزان و دانشجویان بیشتر و مخرب‌تر است؛ زیرا بین تجربیات اضطراب‌زا و یادگیری ارتباطی پیچیده وجود دارد. وجود اضطراب تا میزان معینی، محرکی است برای بالا بردن یادگیری (سطح بهینه). ولی پس از این میزان معین، افزایش اضطراب باعث کاهش توان یادگیری

روش‌های کاهش اضطراب در دانش‌آموزان

گفت و گوی مثبت درونی

یکی از راه‌های کاهش اضطراب در دانش‌آموزان، گفت‌وگوی مثبت درونی توسط خود فرد است. به نظر می‌رسد فرد مضطرب، گاه افکاری نگران‌کننده دارد که موجب بالا رفتن سطح اضطراب او می‌شود. مثلاً گفتن جملات مثبتی مانند «من توانایی زیادی دارم» به جای عبارت «من هیچ چیز یاد نمی‌گیرم» می‌تواند باعث کاهش اضطراب گردد. دانش‌آموزی که اضطراب دارد را ترغیب کنید تا فهرستی از این جملات مثبت را تهیه کند. این فهرست را می‌تواند به کمک اطرافیان تهیه کند. مثلاً از مادر یا پدر بخواهد چند ویژگی مثبت فرزندشان را به او یادآوری کنند. از دانش‌آموز بخواهید آن‌ها را در کاغذی یادداشت کند؛ مثلاً بگوید «تو دختر باهوشی هستی»، «تو پسر با پشتکاری هستی»، «تو استعداد بالایی داری»، «در درس فیزیک موفق هستی». فرد می‌تواند هرگاه اضطراب از درس دارد، برای کاهش اضطراب به این فهرست نگاه کند.

خنده

خنده بهترین، ارزان‌ترین و آسان‌ترین راهکار برای بالا بردن نگارش مثبت و کاهش اضطراب است. همه این ضرب‌المثل معروف را می‌دانیم که: خنده بر هر درد بی‌درمان دواست! حتی خنده‌های کوتاه و گذرا، باعث ایجاد تغییرات مثبتی در بدن شما می‌شود. بد نیست بدانید که خنده باعث شل شدن ماهیچه‌ها و در نتیجه کاهش اضطراب در بدن می‌شود. افراد شوخ طبع، با خنده و مزاح، هم باعث دور شدن اضطراب خود می‌شوند و هم می‌توانند قبل از وارد شدن به کلاس درس، کمی بخندید و با روحیه شاد سر کلاس درس حضور داشته باشید.

ورزش

همان‌طور که پیشتر گفتیم در شرایط اضطرابی کورتیزول بالا می‌رود که طبیعتاً در این شرایط دستگاه ایمنی پایین می‌آید. نتیجه اینکه فرد مضطرب آمادگی ابتلا به بیماری‌های مختلف را پیدا می‌کند. با افزایش سطح کورتیزول خطر بیماری‌های قلبی و عروقی افزایش می‌یابد. خوشبختانه پژوهش‌ها نشان داده افرادی که از لحاظ فیزیکی متناسب‌تر و سالم‌ترند، در واکنش به استرس، افزایش کمتری در کورتیزول دارند. همچنین آن‌ها در مواجهه با استرس‌سورهای روانی، دچار اضطراب و آشفتگی کمتری می‌شوند. ورزش کردن، تمرین کردن، عرق ریختن و بدن را به چالش کشیدن می‌تواند ترشح کورتیزول را تخفیف بدهد. در نتیجه، از اثرات منفی استرس بر بدن کاسته خواهد شد.

تغذیه مناسب

نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که بین تغذیه و اضطراب همبستگی وجود دارد. برای مثال عدم تعادل قند خون یا گرسنگی می‌تواند اضطراب را افزایش دهد و در صورتی که علائم اضطراب در اواخر صبح یا بعد از ظهر، پس از چندین ساعت گرسنگی بدتر شود باید به این امر مشکوک شد.

در اثر اضطراب ممکن است کمبودهایی به ویژه ویتامین D، ویتامین‌های B و منیزیم ایجاد شود. کمبود منیزیم می‌تواند ایجاد اضطراب کند و از طرفی اضطراب هم می‌تواند میزان منیزیم را کاهش دهد.

حذف غذاهای حاوی کافئین (همچون قهوه و نوشیدنی‌های انرژی زا) نیز به مدت ۳ تا ۴ هفته برای مشاهده احتمال کاهش اضطراب توصیه می‌شود. البته در مورد علائم قطع به یک باره مصرف کافئین (از جمله سردرد) به مدت ۷ تا ۱۰ روز هشدار داده می‌شود.

تغییر مصرف قهوه به چای سبز نیز می‌تواند کمک کننده باشد؛ زیرا چای سبز کافئین کمتری دارد و حاوی تیائین، یک اسید آمینه آرام بخش است. اضطراب ممکن است با دوزهای پایین کافئین (مقادیر موجود در قهوه‌ای که کافئین زدایی شده) نیز برانگیخته شود. در این صورت تغییر به چای‌های عاری از کافئین ممکن است لازم باشد.

مقابله با باورهای ناکارآمد

برخی از دانش‌آموزان به دلیل تلقین‌های خانواده و اطرافیان (مانند تو موفق نمی‌شی، تو نمی‌تونی، آخر سر هیچی نمی‌شی و...) یا ارزیابی‌های شناختی منفی از خود (مانند من هیچ استعدادی ندارم، من خنگ هستم، همیشه اشتباه می‌کنم، من هیچ وقت درس رو یاد نمی‌گیرم، من هیچ وقت نمی‌تونم نمره ۲۰ بگیرم و...) یا دچار فشار روانی و نگرانی می‌شوند و عملکرد درسی آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. این باورهای ناکارآمد در عملکرد و یادگیری تأثیر می‌گذارند و باعث اضطراب در یادگیری می‌شوند. در این شرایط بایستی به کمک مشاور، روان‌شناس یا درمانگر، باورهای غیرمنطقی اصلاح شوند و راهی برای مقابله با این افکار جست‌وجو کرد.

بازی‌های رایانه‌ای؛ فرصت یا آسیب؟!

آنچه پدر و مادرها باید در مورد استفادهٔ فرزندانشان
از بازی‌های رایانه‌ای بدانند

✽ حورا طهرانی

پژوهشگر و مدرس سواد رسانه

حل مسئله و هماهنگی مغز و عضلات به واسطه استفاده از بازی‌های رایانه‌ای تقویت می‌شود. ویژگی تکرارپذیری بازی‌های رایانه‌ای، این امکان را برای بازیکن فراهم می‌کند که خطای خود را اصلاح و جبران کند و با گذراندن مرحله‌ای از بازی، طعم موفقیت را بچشد و در نتیجه اعتمادبه‌نفسش بالاتر رود.

با یک جست‌وجوی ساده در اینترنت می‌توانیم به آسیب‌های ناشی از بازی‌های رایانه‌ای دست یابیم. پس، از بیان جزء به جزء این آسیب‌ها می‌گذرم و به بیان یک قاعده کلی برای تشخیص آسیب بسنده می‌کنم. انسان و در اینجا به طور خاص فرزندان ما باید در همه ابعاد زندگی تعادل داشته باشند، تعادل جسمی و روانی، تعادل در خواب، خوراک، تحصیل، فعالیت‌های بدنی و ذهنی. اگر بازی‌های رایانه‌ای مثل هر ابزار و فناوری دیگر، این تعادل را به خطر بیندازد و یا روند متعادل زندگی را با مشکل مواجه کند، می‌توانیم بگوییم که فرد دچار آسیب شده است.

بیشتر ما پدر و مادرها در مورد استفادهٔ فرزندانمان از بازی‌های ویدئویی یا بازی‌های رایانه‌ای، با چالش یا حتی جنجال دست و پنجه نرم کرده‌ایم و می‌کنیم. این چالش از زمان فراگیری کرونا، قرنطینه و حضور مداوم بچه‌ها در خانه، بیش از پیش خودنمایی کرده است. گاهی مستأصل می‌شویم و خود را در حل مشکل ناتوان می‌یابیم و گاهی به ناچار تسلیم می‌شویم و فرزندانمان را به بازی می‌سپاریم و گاهی نیز راه‌حل را در منع تمام و کمال بازی‌های رایانه‌ای می‌بینیم.

من که خود یک مادر، در حوزهٔ رسانه و مصرف رسانه‌های کودک و نوجوان، تحصیل، پژوهش و کار کرده‌ام و در مورد مصرف رسانه‌های فرزندانم با چالش‌های متعدد مواجه شده‌ام اما تلاش خود این چالش‌ها را مدیریت و آن‌ها را حل کرده‌ام. تلاش می‌کنم یافته‌های علمی و کارآمدی را که در این سال‌ها به دست آورده‌ام با شما به اشتراک بگذارم.

در کنار مادر و پدرهای نگران که بازی‌های رایانه‌ای را خطرناک مطلق می‌دانند، من والدینی را می‌بینم که فرزندانشان علاقه و تمایلی به بازی‌های رایانه‌ای ندارند و خیالشان از بابت آسیب‌های این بازی‌ها برای فرزندانشان راحت است. ولی من همیشه به این پدر و مادرها می‌گویم که چندان هم از این شرایط خوشحال نباشید، زیرا فرزند شما به همان اندازه که از آسیب‌های ناشی از بازی‌های رایانه‌ای در امان است، از فرصت‌های آن بی‌بهره خواهد بود! اما مگر بازی‌های رایانه‌ای فایده‌ای جز سرگرم کردن کاربر هم دارد؟! بلی. خبر خوب این است که تنها یکی از فرصت‌های بازی‌های رایانه‌ای سرگرمی و تفریح است. بازی‌ها بهترین وسیله‌های کمک آموزشی هستند. خلاقیت، توانایی



اگر به دنبال یک نسخه واحد برای جلوگیری یا کاهش آسیب‌های ناشی از استفاده کودکان و نوجوانان از بازی‌های رایانه‌ای هستید، باید بگویم که چنین نسخه‌ای را در هیچ‌کجای جهان نخواهید یافت. آنچه موجود است، اصول کلی یا به عبارت دیگر کلیدهایی است که به والدین کمک می‌کنند تا با توجه به نظام ارزشی خانواده و جامعه، الگوی تربیتی موردنظر خود برای تربیت فرزند را طراحی کنند و راهکارهای نظارتی لازم را برای کشف استعدادها، توانایی‌ها و علایق فرزندان خویش در طراحی منظور نمایند. حال، بیایید قدم به قدم پیش برویم و اصول نظارت بر استفاده کودکان و نوجوانان از بازی‌های رایانه‌ای را مرور کنیم.

گام اول به پیش از خرید یا بارگیری (دانلود) بازی مربوط می‌شود. ما پدر و مادرهایی هستیم که در عصر رسانه‌های نوین زندگی می‌کنیم و فرزندان داریم که از بدو تولد با فناوری‌های نوین ارتباطی در ابعاد مختلف فردی و اجتماعی زندگی، پیوندی ناگسستنی دارند. بنابراین آنچه به عنوان تعامل فرزندان ما با این ابزار یا رسانه‌ها و به طور خاص بازی‌های رایانه‌ای تعریف می‌شود با آنچه در مورد نسل‌های قبل (ما مادر و پدرها) تعریف می‌شد و مورد انتظار بود، متفاوت است. پس ما پدر و مادرهای عصر رسانه باید برای زندگی و تربیت فرزند در این عصر توانمند شویم.

دوم؛ باید به یاد داشته باشیم که نه تنها نظارت بر مصرف رسانه‌ای فرزندانمان، چیزی جدای از فرایند تربیتی نیست بلکه یکی از حلقه‌های مهم زنجیره تربیت فرزند است که با دیگر حلقه‌ها ارتباط دارد. در نتیجه لازم است در مورد الگوهای تربیتی و شیوه‌های فرزندپروری نوین، دانش و مهارت کسب کنیم.

سوم؛ ضروری است قبل از هر اقدام نظارتی در مورد مصرف رسانه‌ها توسط فرزندانمان، به علایق، استعدادها و شرایط جسمی و روحی آن‌ها و همین‌طور شرایط خانواده اشراف پیدا کنیم. این شناخت، بهترین راهنما برای طراحی الگو و وضع قوانین مؤثر است.

در یک کلام، ما در جایگاه پدر یا مادر، وظیفه داریم فرزندانمان را به سمت یک زندگی هدفمند در همه ابعاد، هدایت کنیم. عده‌ای از ما برداشتی اشتباه از زندگی هدفمند داریم، به این معنی که فکر می‌کنیم باید بچه‌ها را در انبوهی از دوره‌های گوناگون آموزشی و مهارتی غرق کنیم، در حالی که وظیفه ما آماده کردن بستر رشد و شکوفایی در جهت و همسو با استعدادها و توانمندی‌های کودک و نوجوان است.



ما نباید از تقویت عاطفی بین اعضای خانواده غافل شویم؛ زیرا پیوند عاطفی قوی بین اعضای خانواده، به ویژه بین والدین و فرزندان یکی از مهم‌ترین کلیدهای کارآمدی راهکارهای نظارتی است.

گام دوم به خرید یا بارگیری (دانلود) بازی‌های رایانه‌ای برمی‌گردد. بازی‌ها معمولاً برای کودکان دو سال به بالا ساخته می‌شود؛ زیرا از نگاه متخصصان، استفاده از رسانه‌های تصویری برای کودکان زیر دو سال آسیب‌زاست. در دوران کودکی و دوره اول نوجوانی یعنی تا قبل از ۱۳ سالگی، والدین به شکل مستقیم در انتخاب و خرید بازی ایفای نقش می‌کنند. در دوره دوم نوجوانی این نقش، صورت غیرمستقیم و همراهی و مشورت به خود می‌گیرد.

توصیه ما این است که نسخه اصلی بازی را خریداری یا بارگیری کنید. نسخه‌های غیراصل بازی‌های رایانه‌ای علاوه بر مشکلاتی که برای دستگاه بازی ایجاد می‌کنند، بعضاً حاوی بدافزارهایی هستند که استفاده از آن‌ها آسیب‌های جدی از جمله فراهم کردن زمینه سوء استفاده از کودک و نوجوان را به دنبال دارد.

بازی باید مناسب سن فرزند ما باشد. ما پدر و مادرها باید به رده‌بندی سنی بازی‌هایی که در اختیار فرزندانمان قرار می‌دهیم توجه کنیم و به فرزندانمان نیز آموزش دهیم که هنگام انتخاب بازی به رده‌بندی سنی آن دقت کنند. رده‌بندی سنی ممکن است روی بسته‌بندی بازی درج شده باشد در غیر این صورت می‌توانیم از

طریق جست‌وجوی بازی در اینترنت به رده‌بندی بازی‌ها دست یابیم. در مورد بازی‌های رایانه‌ای باید به رده‌بندی محتوایی نیز توجه کنیم. روی بسته‌بندی بعضی بازی‌ها حروفی درج شده که نشانگر وجود محتوا یا تصاویر خاص در آن بازی است. به عنوان مثال، حرف V می‌گوید که این بازی شامل تصاویر یا محتوای خشونت‌آمیز است. وبگاه‌های و ویدئوهای فراوانی درباره بازی‌های مختلف رایانه‌ای در اینترنت در دسترس است که اطلاعات مفیدی برای انتخاب یا عدم انتخاب یک بازی در اختیار ما قرار می‌دهد.

باید مراقب باشیم که در انتخاب بازی در دو دام گرفتار نشویم. پیش‌تر گفتیم که هنگام انتخاب بازی حتماً باید به رده‌بندی سنی آن بازی توجه کنیم، اما نباید گمان کنیم صرف مطابقت رده‌بندی سنی بازی با سن فرزند ما، کودک را از مراقبت و نظارت والدین بی‌نیاز می‌کند. دام دوم در مورد بازی‌های ساخت ایران مصداق پیدا می‌کند. شاید برای بسیاری از ما این فرض وجود داشته باشد که وقتی بازی ایرانی برای فرزندانمان انتخاب می‌کنیم، مراقبتی بیش از در نظر گرفتن رده‌بندی سنی بازی ضروری نیست و می‌توانیم با خیالی آسوده بازی را در اختیار

در یک کلام، ما در جایگاه پدر یا مادر، وظیفه داریم فرزندانمان را به سمت یک زندگی هدفمند در همه ابعاد، هدایت کنیم

فرزندمان قرار دهیم. اگرچه در فرآیند ساخت و دادن مجوز و رده‌بندی بازی‌های ایرانی دقت زیادی می‌شود اما نمی‌توان وجود بازی‌های غیرمجاز در بازار را منکر شد. از طرف دیگر هر خانواده چارچوب ارزشی منحصر به فرد خود را دارد، به این معنی که وجود یک تصویر، یک مفهوم یا هر شکل از محتوا، ممکن است از نگاه یک پدر و مادر بدون مشکل باشد و از نگاه مادر و پدر دیگر آسیب‌زا تلقی شود.

در مورد این دام‌ها ضروری است علاوه بر کسب اطلاعات در مورد بازی قبل از اقدام به خرید، بعد از خریداری یا بارگیری (دانلود) بازی و قبل از اینکه فرزند ما وارد فرایند بازی شود، تأکید می‌کنم! پیش از شروع بازی توسط فرزندمان، پدر یا مادر یکی دو مرحله را بازی کنند و به مفاهیم، تصاویر، شخصیت‌ها، گفت‌وگوها و شرایط امتیازدهی در بازی خوب دقت کنند. احتمالاً می‌گویید مشغله ما زیاد و فرصت‌مان برای چنین کنترلی کم است. پاسخ این است که با یک محاسبه ساده هزینه و فرصت در

می‌یابیم که اگر زمانی را برای کنترل یک بازی که قرار است بر روح و جسم و هویت فرزند ما تأثیر بگذارد، اختصاص دهیم و از مناسب بودن آن مطمئن شویم، نسبت به زمانی که باید برای جبران و یا حتی درمان آسیب‌های ناشی از بازی‌های نامناسب برای فرزندمان صرف کنیم، هزینه‌ای به مراتب کمتر متقبل می‌شویم.

سازندگان بازی‌های رایانه‌ای از هر ابزاری برای قلاب کردن کاربر یا بازیکن به بازی استفاده می‌کنند. قلاب شدن به بازی یعنی صرف زمان بسیار، وابسته شدن به بازی و در نتیجه وفادار ماندن به آن بازی و متعلقات آن که سود بیشتری برای سازندگان به همراه دارد. به همین دلیل است که بازیکنان ساعت‌های زیادی مشغول بازی است بدون آنکه گذر زمان را احساس کند. اینجاست که ضرورت مدیریت زمان بازی توسط والدین مشهودتر می‌شود. اغلب کارشناسان معتقدند که کودکان و نوجوانان در ایام تعطیل که به مدرسه نمی‌روند، نباید زمانی بیش از دو ساعت را با بازی‌های رایانه‌ای بگذرانند. این مدت زمان در مورد روزهای غیرتعطیل به حدود ۴۵ دقیقه می‌رسد. والدین می‌توانند این زمان را براساس عملکرد مثبت و منفی و یا شرایط فرزند و یا موقعیت خانواده، کم یا زیاد کنند.

زمانی که فرزند ما مشغول بازی است چگونه باید بگذرد؟ باید هر نیم‌ساعت از او بخواهید بازی را رها کند، حرکتی بکند و به چشم و ذهن خود استراحت دهد و بعد از ۱۵ دقیقه مجدد به بازی برگردد.

یک ساعت قبل از خواب بازی ممنوع است!

بازی‌های رایانه‌ای و به‌طور کلی نگاه کردن به نمایشگر تلفن همراه، رایانک (تبلت)، رایانه یا هر دستگاهی که بازی در آن انجام می‌شود، موجب اختلال در خواب می‌شود.

ممنوعیت و محدودیت، به تنهایی و بدون قاعده، اثر عکس دارد و آسیب‌زا است! وقتی فرزند ما، به ویژه در سنین نوجوانی، در خانه توسط ما پدر و مادر، از بازی‌های رایانه‌ای محروم شود، در جای دیگری به دنبال دست‌یابی به این سرگرمی مورد علاقه‌اش می‌رود؛ جای دیگری که تضمینی برای امن بودن آن نیست؛ جایی که پدر و مادر امکان نظارت ندارند و نمی‌دانند فرزندشان چه بازی می‌کند و با چه کسانی هم‌بازی می‌شود. به کلام دیگر **بهترین مکان برای استفاده فرزندان از بازی‌های رایانه‌ای، خانه و زیر نظر والدین است.**

ابزار بازی را کجای خانه قرار دهیم؟ برای انتخاب محل مناسب برای بازی‌های رایانه‌ای باید سه اصل مهم را در نظر بگیریم؛ اول اینکه ابزار بازی نباید در جایی قرار داده شود که بازی جنبه خصوصی برای فرزند ما پیدا کند و ما امکان نظارت نداشته باشیم. بهترین مثال برای خصوصی سازی بازی، بازی کردن با آن‌ها در اتاق خوابشان است. دوم؛ از راهکارهای نظارتی غیرمستقیم استفاده کنید. همراهی و مشارکت شما در بازی و یا به زبان ساده‌تر هم‌بازی شدن با فرزند یا فرزندان یکی از بهترین شیوه‌های نظارتی است. بازی‌های دو یا چند کاربره خریداری کنید و بازی را از سرگرمی تک‌نفره برای فرزندان، به سرگرمی خانوادگی تبدیل کنید.

در مورد محتوا و پیام‌های بازی با فرزند خود صحبت کنید. او را با آسیب‌های ناشی از بازی‌های رایانه‌ای آشنا کنید و نظرش را در مورد بازی‌های مورد علاقه وی و اثرات آن بر کاربر، بپرسید. دقت کنید! با فرزند خود صحبت کنید، نه اینکه برای او صحبت کنید.

کنترل هزینه‌های اختصاص داده شده به خرید بازی و شارژ اینترنت ابزاری دیگری برای کنترل غیرمستقیم است. به علاوه، شیوه استفاده از امکانات کنترل والدین در کنسول‌های بازی را بیاموزید و از آن استفاده کنید. در این روش، ما پدر و مادرها امکان تعریف فهرست سفید داریم که هم‌بازی‌های مجاز فرزندمان در بازی‌های برخط را مشخص می‌کند. فراموش نکنیم که هم‌بازی شدن با افراد ناشناس و بزرگ‌تر، آسیب‌های جدی ایجاد می‌کند. مراقب باشیم فرزندانمان در خانه، فقط به بازی‌هایی مشغول شوند که مجهز به مکان‌یاب هستند تا زمینه سوءاستفاده برای افراد سودجو و مغرض فراهم نشود.

در مجموع می‌توان گفت که پدر و مادرها برای نظارت مؤثر و کم‌چالش‌تر چاره‌ای ندارند جز اینکه نقش کنترل‌گر صرف را رها کنند، در مورد بازی‌های رایانه‌ای آگاهی و مهارت کسب کنند و با فرزندانشان در فرایند بازی همراه شوند.

**پدر و مادرها
برای نظارت مؤثر
و کم‌چالش‌تر
چاره‌ای ندارند
جز اینکه نقش
کنترل‌گری صرف
را رها کنند**



کوله پشتی مدرسه

دکتر مجید کاشف

عضو گروه فیزیولوژی ورزشی دانشگاه تربیت دبیر شهید رجایی

دکتر ساناز ظهیری سروری

عضو گروه آسیب شناسی ورزشی و حرکات اصلاحی،
دانشگاه علمی کاربردی کیش

مقدمه

استفاده از کوله پشتی های سنگین در میان افراد از پیش دبستان گرفته تا دانشگاه و حتی پس از آن، به یک عادت تبدیل شده است، اما این عادت می تواند موجب تغییر در ساختار بدنی افراد، به ویژه کودکان گردد، و حتی به بروز برخی مشکلات زیست مکانیکی (بیومکانیکی)، کار اندام شناسی (فیزیولوژیکی) و انواع بیماری ها منجر شود. اگر علل و عوامل بروز این ناهنجاری ها به موقع شناسایی و عوارض آن درمان نشود ممکن است آثار نامطلوبی بر عملکرد کار اندام شناسی بدن داشته باشد، همچنین دردهای ناحیه گردنی و خستگی های زودرس به دلیل عدم رعایت استانداردهای ارگونومیکی و علاوه بر آن عوارض روانی و اجتماعی مانند افسردگی گزارش شده است. در تحقیقات گوناگون به بررسی اثرات حمل کوله پشتی و به ویژه وزن آن متناسب با سن، جنس و ابعاد پیکر سنجی (آنتروپومتریکی) دانش آموزان پرداخته شده است.

مثلا یولیان^۱ و همکاران (۲۰۰۰) در تحقیق خود پیشنهاد کردند که وزن مطلوب کوله پشتی برای دانش آموزان ۱۰ ساله می تواند تا میزان ۱۰ درصد از وزن بدن آن ها باشد. این محققان

دلیل پیشنهاد خود را بروز کمترین اختلال در فرایند دگرگشتی (متابولیکی) دانش آموزان هنگام حمل این مقدار بار اعلام کردند. در استرالیا نیز حداکثر وزن قابل قبول کوله پشتی برای دانش آموزان ۱۳ تا ۱۶ ساله کمتر از ۱۵ درصد از وزن بدن آن ها پیشنهاد شده است. **موهان^۲** و همکاران (۲۰۰۷) در خصوص دانش آموزان ۱۰ تا ۱۵ ساله هندی گزارش کردند که تغییرات معنی دار حالت بدنی (پاسچر) دانش آموزان هنگام ایستادن و راه رفتن با کوله پشتی معادل ۱۰ درصد از وزن بدن در مقایسه با ایستادن بدون بار بود. آن ها وزنی کمتر از ۱۰ درصد از وزن بدن را برای کوله پشتی دانش آموزان توصیه کردند. **نگرینی^۳** (۲۰۰۲) در تحقیقی بر روی دانش آموزان ایتالیا، توصیه کرد که کلیه افرادی که به نحوی با حمل کیف های مدرسه ای ارتباط دارند (دانش آموزان، والدین، معلمان و مدیران مدارس) بایستی برنامه های درسی را به گونه ای طراحی کنند که دانش آموزان مجبور نباشند هر روزه کتاب های سنگین اضافی را حمل نمایند تا از فشار ناشی از حمل کیف های سنگین بر دانش آموز کاسته شود. همچنین والدین آنچه را که فرزندان در کیف هایشان حمل می کنند هر روز بررسی نمایند و از حمل مورد های غیر ضروری توسط آن ها جلوگیری



کنند. همچنین ژوستینا^۴ و همکاران (۲۰۱۴)، گزارش کردند: حتی یک کوله‌پشتی به سنگینی ۱۰ درصد از وزن بدن ممکن است باعث تغییرات منفی در وضعیت ستون فقرات شود. بار نامتقارن کوله‌پشتی منجر به کاهش قابل توجهی از کورپشتی (کایفوز) قفسه سینه‌ای شده است. نتایج مشابهی توسط قون پن^۵ و همکاران (۲۰۰۱) در تحقیقی با عنوان اثرات وزن و مدت زمان حمل کوله‌پشتی بر وضعیت گردن و شانه دانش‌آموزان به دست آمد. عابدزاده (۱۳۹۱) در تحقیق خود به این نتیجه دست یافت، که بین نسبت وزن کوله‌پشتی به وزن شخص و وجود ناهنجاری‌های وضعیتی ستون فقرات در دختران رابطه وجود دارد. وزن کوله‌پشتی در ایجاد کژپشتی (اسکولیوز) و کورپشتی (کایفوز) تأثیر گذار

است، اما در ایجاد ناهنجاری‌های شانه نابرابر و لوردوز کمری اثری یافت نشد. یولیان (۲۰۰۳) در تحقیقی اثر حمل بار کوله‌پشتی را بر روی راه رفتن و وضعیت قامت نوجوانان مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد که افزایش وزن کوله‌پشتی به اندازه ۱۰ درصد از وزن بدن و بیشتر، سبب کاهش طول گام‌ها به‌طور معنادار می‌شود. حمل کوله‌پشتی معادل ۱۰ درصد از وزن بدن و یا بیشتر، باعث افزایش معنادار تعداد

بین نسبت وزن کوله‌پشتی به وزن شخص و وجود ناهنجاری‌های وضعیتی ستون فقرات در دختران رابطه وجود دارد

گام و تمایل زاویه تنه، سر و گردن به جلو می‌شود. این محقق در پایان توصیه نمود که وزن کوله‌پشتی در این رده سنی بیشتر از ۷/۵ درصد از وزن بدن نباشد. نگرینی نیز (۲۰۰۷) در تحقیقی به بررسی اثر بارهای متقارن و نامتقارن بر روی حالت بدن (پاسچر) ستون فقرات دانش‌آموزان پرداخت. در این پژوهش یک گروه ۴۲ نفری (با میانگین سن $12/5 \pm 0/5$ سال) انتخاب شدند که به این نتایج دست یافتند: تحت سه وضعیت مختلف بدون حمل بار، بار متقارن ۱۲/۸ کیلوگرم و بار نامتقارن ۸ کیلوگرم، در شرایط حمل بار نامتقارن در تمام سطوح تشریحی بدن اثرات خستگی در سطح ساجیتال ایجاد گردید و بهبود تمام عوامل (به جز کاپوشتی (لوردوز) کمری) با حذف بار صورت گرفت. براکلی^۶ و همکاران (۲۰۰۴) در تحقیقی اثر قرار دادن بار کوله‌پشتی در استقرار و انحنای ستون فقرات در کودکان پیش از بلوغ را مورد بررسی قرار دادند. تعداد ۱۵ کودک ۱۰ ساله یک کوله‌پشتی معمولی با بند شانه‌ای ۱۵ درصد از وزن بدن خود را حمل کردند. نتایج نشان داد که یک کوله‌پشتی با ۱۵ درصد از وزن بدن تغییرات معناداری در حالت بدن سر و خم شدن تنه به جلو ایجاد می‌کند و تغییرات کمتری در زاویه ستون فقرات هنگام قرار دادن بار کم در کوله‌پشتی رخ می‌دهد. نتایج این تحقیقات توسط هایدی^۷ (۲۰۰۴) نیز تأیید شده است. آن‌ها گزارش

کردند که قوس‌های ناحیه پشت و کمر در اثر خستگی ناشی از حمل کوله‌پشتی به‌طور معناداری افزایش می‌یابد. رامپراساد^۸ (۲۰۱۰) نتایج مشابهی در کودکان نابالغ گزارش کرد. کیم^۹ و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی تحت عنوان بررسی تغییرات الکترو ماهیچه نگاری (الکترومیوگرافی) عضلات گردن و عارضه سر به جلو در کودکان هنگام حمل کوله‌پشتی مدرسه، به این نتیجه دست یافتند که هنگام حمل کوله‌پشتی دو محفظه‌ای تعدیل‌شده زاویه سر به جلو و فاصله سر به جلو کاهش یافته است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که کوله‌پشتی دو محفظه‌ای تعدیل‌شده انحراف وضعیتی را به حداقل می‌رساند. گریمر^{۱۰} و همکاران (۲۰۰۲) در تحقیقی تحت عنوان حمل کوله‌پشتی بر راستای قامتی، به این نتیجه دست یافتند که ترکیبی از بار و موقعیت قرارگیری کوله‌پشتی می‌تواند در وضعیت T بیشترین جابه‌جایی افقی را نسبت به نقاط دیگر به‌وجود آورد. این جابه‌جایی با افزایش وزن کوله‌پشتی به‌طور خطی بیشتر

می‌شود. ارتباط معنادار مثبت خطی بین وضعیت سر به جلو و گردن، زاویه کرانیوور تبال و درد ستون فقرات و وزن سنگین کوله‌پشتی وجود دارد. ^{۱۱} لوییز^{۱۱} و همکاران (۲۰۰۸) در تحقیقی تحت‌عنوان تأثیر حمل کوله‌پشتی با دو وزن متفاوت روی ستون فقرات کودکان، به این نتیجه دست یافتند که حرکات ستون فقرات در صفحه سهمی (ساجیتال) در دامنه حرکت غیرمعمول با خم‌شدن همراه است و با انقباضات عضلات به علت حمل بار افزایش می‌یابد. کوله‌پشتی باعث افزایش تمایل تنه به عقب می‌شود که با تغییرات دامنه طبیعی حرکات ستون فقرات هم‌خوانی ندارد. حمل کوله‌پشتی در صفحه سهمی تأثیری روی تغییرات ستون فقرات در بخش سینه و کمر ایجاد نکرد. ^{۱۲} چو^{۱۲} (۲۰۰۷) در تحقیقی که تحت عنوان «بررسی تغییرات در انحناهای ستون فقرات و حس عمقی کودکان هنگام حمل وزن‌های مختلف کوله‌پشتی» انجام داد به این نتیجه دست یافت که با افزایش بار، صاف‌شدگی معناداری در ناحیه کاپشتی (لوردوز) کمری و بالایی پشت دیده می‌شود. با توجه به ارتباط بین حمل کوله‌پشتی و کمردرد، حمل بار به صورت کوله‌پشتی باعث سازگاری منفی در انحناهای ستون فقرات خواهد شد. در اینجا این سؤال مطرح می‌گردد که آیا حمل کوله‌پشتی در یک زمان کوتاه بدون مداخله عملی طولانی‌مدت می‌تواند باعث تغییر فوری در انحناهای ستون فقرات شود؟

بحث

با افزایش وزن و مدت‌زمان حمل کوله‌پشتی میزان خم‌شدن تنه افزایش می‌یابد. به عبارت دیگر، وزن کوله‌ای حمل‌شده باعث افزایش معناداری در زاویه کوژپشتی (کایفوزیس) خواهد شد. اما در خصوص کاپشتی نتایج نشان داد که حمل کوله‌پشتی با هر وزنی می‌تواند باعث افزایش زاویه کاپشتی شود، ولی در زاویه سر تغییری به وجود نخواهد آمد. مطالعات نشان داده که نه‌تنها بزرگی وزن ناشی از حمل کوله‌پشتی می‌تواند روی پشت افراد اثرگذار باشد، بلکه موقعیت کوله‌پشتی و شیوه حمل آن نیز می‌تواند بر پشت دانش‌آموزان تأثیرگذار باشد. تغییرات گوناگون حالت بدنی به بارهای سنگین می‌تواند تأثیراتی جدی بر روی انحناهای ستون فقرات داشته باشد. نیروهای به کار گرفته شده در این وضعیت نه‌تنها می‌تواند بر روی دیسک‌های بین‌مهره‌ای و رباط‌ها ستون فقرات تأثیر بگذارد بلکه می‌تواند باعث افزایش تنش‌های فشاری و کششی بشود که همواره به آسیب‌دیدن ستون فقرات می‌انجامد. از آنجایی که حمل کوله‌پشتی مرکز ثقل بدن را به عقب متمایل می‌کند، آزمودنی‌ها برای جبران آن و بازگرداندن مرکز ثقل به مکان اولیه با انقباض عضلات سینه و کشش عضلات پشت، بالاتنه را به سمت جلو خم می‌کند و این عمل در طولانی‌مدت باعث کوتاه‌شدن عضلات سینه و ضعیف‌شدن عضلات پشت شده و میزان کوژپشتی را افزایش می‌دهد. افزایش وزن کوله‌پشتی باعث افزایش انقباضات عضلات راست‌شکمی، سینه‌ای بزرگ و

کوچک، دوزنقه، عضلات کمریند شانه‌ای می‌شود که این امر به نوبه خود باعث کوتاه‌شدن این عضلات می‌گردد و از طرفی عضلات دوزنقه و عضلات راست‌کننده ستون فقرات را دچار کشیدگی می‌کند. در خصوص تأثیر حمل کوله‌پشتی بر وضعیت سر مشخص شد که حمل کوله‌های با وزن ۶، ۹، ۱۰ درصد از وزن بدن نمی‌تواند تغییری در وضعیت سر به جلو و گردن ایجاد کند. حمل کوله‌پشتی با هر وزنی می‌تواند زاویه کاپشتی کمری را افزایش دهد. از آنجایی که کاپشتی کمری با کوتاهی عضلات خم‌کننده ران و بازکننده ستون مهره‌ها در ناحیه کمری و کشیده‌شدن عضلات شکم، همسترینگ و سیرینی بیشتر می‌شود، حمل کوله‌پشتی با ۱۰ و کمتر از ۱۰ درصد از وزن بدن و به مدت کمتر از ۳۰ دقیقه می‌تواند این تغییرات را در کاپشتی کمری ایجاد کند.

نتیجه‌گیری

حمل کوله‌پشتی‌های سنگین موجب افزایش انحناهای پشتی ستون فقرات دختران می‌شود، در حالی که تأثیر معناداری بر زاویه سر ندارد؛ اما در خصوص کاپشتی نتایج نشان داد که حمل کوله‌پشتی با هر وزنی می‌تواند باعث افزایش زاویه لوردوزیس شود. به‌طور کلی به نظر می‌رسد که حمل کوله‌پشتی توسط دانش‌آموزان نیازمند مراقبت، توجه و کنترل بیشتری است. حمل کوله‌پشتی‌های سنگین

می‌تواند منجر به ناهنجاری‌های حالت بدن و تغییرات زیست‌میکانیکی منفی شود. همچنین به نظر می‌رسد دانش‌آموزان دختر ۱۴ تا ۱۸ سال، روزانه مدت‌زمان زیادی را صرف حمل کوله‌پشتی می‌کنند که با در نظر گرفتن وزن آن در بلندمدت خطرزا بوده و آن‌ها را در آینده با مشکلات ساختاری استخوان‌بندی مواجه می‌سازد. بنابراین توصیه می‌شود دختران از حمل کوله‌پشتی بالاتر از ۶ درصد از وزن بدن خود در مدت بیش از ۱۶ دقیقه خودداری کنند.

* پی‌نوشت‌ها

۱. yolian
۲. Mohan
۳. Negrini
۴. Justyne
۵. Wunpen
۶. Brackley
۷. Heidi
۸. Ramprasad
۹. Kim
۱۰. Grimmer
۱۱. Loiz
۱۲. Chow

* منابع در دفتر مجله موجود است.

بنابراین توصیه می‌شود دختران از حمل کوله‌پشتی بالاتر از ۶ درصد از وزن بدن خود در مدت بیش از ۱۶ دقیقه خودداری کنند

دانشسته‌ها بایسته‌ها

مشارکت اولیا در آموزش علوم

دکتر حسن حذر خانی

از مولفان کتاب‌های درسی

- از کشف رمز و راز جهان مادی و طبیعت لذت ببرند و کنجکاوانه پدیده‌های گوناگون را بررسی کنند؛
- علم‌ورزی کنند و از خرد جمعی در انجام امور بهره بگیرند؛
- مسائل زندگی را براساس روش علمی حل کنند یا راهکارهای مناسبی برای حل آن‌ها بیابند.

برای رسیدن به این اهداف، محتوای آموزشی طراحی و تدوین و در قالب کتاب‌های درسی تولید شده است. به عبارت دیگر محتوای هر کتاب درسی در هر پایه بخشی از این اهداف را پوشش می‌دهد، به‌طوری که همه کتاب‌های علوم از پایه اول تا دوازدهم در مجموع اهداف ذکر شده در بالا را محقق می‌سازد. در این مقاله به بررسی اهداف علوم تجربی پایه اول می‌پردازیم، درباره نقش اولیا مواردی را ذکر می‌کنیم. روش‌های آموزش علوم را به اختصار بیان می‌نماییم و برای آشنایی اولیا درباره درس زنگ علوم مطالبی را ارائه می‌دهیم.

اهداف علوم تجربی پایه اول چیست؟

- انتظار می‌رود با بررسی، مطالعه و یادگیری محتوای کتاب علوم پایه اول، دانش‌آموزان بتوانند:
- مهارت مشاهده را به خوبی کسب کنند و با تکرار مشاهده در موقعیت‌های یادگیری گوناگون که کتاب درسی طراحی کرده است این مهارت را در خود تقویت کنند؛
 - مشاهدات خود از پدیده‌های گوناگون در هر موقعیت یادگیری را به‌صورت روشن، دقیق، روان و تا حد امکان کامل توصیف کنند؛ یعنی بیان کنند، نقاشی کنند یا بنویسند؛
 - ویژگی‌ها، صفات و خواص قابل مشاهده مواد، پدیده‌ها و اجسام و رخدادهایی را که به‌طور مستقیم با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند یا تجربه می‌کنند در قالب جمله‌های کامل و روان بیان کنند و در این کار از قضاوت، ارزیابی و حدس و گمان

برنامه درسی «حوزه تربیت و یادگیری علوم پایه» یکی از یازده حوزه تربیت و یادگیری است که خود شامل برنامه درسی علوم تجربی، نوع رسانه‌ها و مواد آموزشی استاندارد (از جمله کتاب‌های درسی، کتاب‌های معلم، فیلم‌های آموزشی و لوحه‌ها)، برنامه ارزشیابی پیشرفت تحصیلی، استانداردهای محیط تربیت و یادگیری، راهبردهای تدریس و آموزش است. براساس راهنمای برنامه درسی علوم تجربی و برنامه درسی ملی می‌توان گفت که اهداف آموزش علوم ایجاد بستر، موقعیت و محیط‌های گوناگون یادگیری مناسب است به‌طوری که دانش‌آموزان در طی ۱۲ سال تحصیل در آموزش عمومی بتوانند:

- استعداد خود را کشف کنند؛
- پی ببرند به چه چیزهایی علاقه دارند؛
- بفهمند در چه موضوعاتی می‌توانند خلاقیت داشته باشند؛
- در چه موضوعاتی می‌توانند موفقیت‌های خوبی کسب کنند؛
- در مسیری قدم بردارند که بتوانند انسان‌هایی مؤثر و مفید برای خود، خانواده، جامعه و طبیعت باشند؛
- راه‌های رسیدن به اخلاق و فضایل اخلاقی را بیمایند؛
- انسان‌های مسئولیت‌پذیر باشند؛
- دوستدار هم‌نوعان خود باشند و در جهت مراقبت و حمایت از آن‌ها تلاش کنند؛
- دوستدار طبیعت و محیط‌زیست باشند به‌طوری که نه تنها به آن آسیب نرسانند بلکه در جهت محافظت از آن قدم بردارند؛
- جهانی بیندیشند و در سطح منطقه خود به درستی رفتار کنند؛
- درستی، راستی، پاکی و نیکویی را سرلوحه کارهای خود قرار دهند؛
- سواد علمی داشته باشند و در همه تصمیم‌گیری‌های خود از علوم تجربی بهره ببرند؛
- در همه موقعیت‌های زندگی آگاهانه رفتار کنند؛



● با مشاهده و جمع‌آوری اطلاعات درباره اجسام، جانداران و پدیده‌ها (مانند انواع جانوران، گیاهان و...)، ویژگی‌ها، شباهت‌ها و تفاوت‌های آن‌ها را توصیف و مقایسه کنند و آن‌ها را با ملاک‌های دانش‌آموز ساخته و به کمک معلم با ملاک‌های علمی طبقه‌بندی کنند؛

● در فعالیت علمی از وسایل مناسب استفاده کنند؛ مراحل را به درستی انجام دهند، در ثبت و نتیجه‌گیری از مشاهده‌های خود به درستی عمل و گزارش کار خود را ارائه کنند؛

● ضوابط کار گروهی (حقیقی یا مجازی) مانند مشارکت فعال در بررسی گزارش، نظرات و ایده‌های دیگران، مشارکت در استفاده از وسایل، رعایت نوبت، فعال بودن و ایفای درست نقش در گروه، رفتار درست برای حفظ سلامت خود و دیگران را به درستی رعایت کنند.

● در گزارش‌ها و رفتارهای خود، علاقه‌مندی به حفظ محیط‌زیست (مانند، مصرف درست آب، مراقبت از محیط‌زیست هنگام بازدید و مشاهده) و تغذیه سالم را نشان دهند.

● محتوای درس زنگ علوم چیست؟

● سایه‌ها

دانش‌آموزان در این درس یاد می‌گیرند که چگونه پدیده‌ای را با دقت زیاد مشاهده کنند. برای رسیدن به این هدف از آنان می‌خواهیم سایه خود و اجسام اطراف خود را با دقت مشاهده کنند و ویژگی سایه‌های ایجاد شده را بیان کنند.

فرزند شما با مشاهده سایه‌ها یاد می‌گیرد که سایه چگونه تشکیل می‌شود، سایه‌ها چه رنگی و چه ویژگی دارند، و اندازه سایه در طی روز چه تغییری می‌کند. برای رسیدن به پاسخ این پرسش‌ها در یک روز آفتابی با فرزند خود به حیاط و محیط باز بروید و در جایی مشخص بایستید و با اشاره به مکان خورشید در آسمان از او بخواهید که دور شکل سایه شما را با گچ روی زمین بکشد. این فعالیت را در

ساعت‌های ۱۲ و

۳ بعدازظهر در

همان روز و در

همان نقطه تکرار

کنید و دوباره از

فرزندتان بخواهید با

گچ سایه شما را روی

زمین بکشد. در هر سه

زمان از او بخواهید در

مورد ویژگی‌های سایه‌ای

که کشیده است صحبت و

هر چه را که از سایه دیده

است نقاشی کند. (در اینجا

می‌توانید از توضیحات او فیلم

پرهیز کنند؛

● از مشاهدات خود نتیجه‌گیری‌های مناسب داشته باشند و آن را به زبان علمی و ساده بیان کنند یا بنویسند؛

● ضمن آشنایی با حواس پنج‌گانه و اندام هر حس، به اهمیت حواس در مشاهده پی ببرند؛

● به اهمیت علم و نقش آن در زندگی پی ببرند و نتیجه‌گیری‌های خود از مشاهدات گوناگون را در زندگی به کار بگیرند؛

● از مشاهده پدیده‌های طبیعی و شناخت آن‌ها لذت ببرند و شگفتی، ذوق‌زدگی و تحیر خود را در بررسی آن‌ها بیان کنند یا به تصویر بکشند؛

● فعالیت‌ها، مشاهدات و یافته‌های خود را در محیط آموزشی ارائه دهند. این ارائه‌ها بستری مناسب برای تقویت مهارت برقراری ارتباط دانش‌آموزان است لذا باید بسیار مورد توجه باشند؛

● در بیان مشاهدات خود از پدیده‌های طبیعی از تخیل، حدس و گمان استفاده نکنند؛

● اجسام، جانداران و پدیده‌های پیرامون خود را مشاهده و با بیان ساده آن‌ها را توصیف کنند. در مشاهده خود از بیشتر حواس خود بهره گیرند و نکات ایمنی و بهداشتی مربوط را به خوبی رعایت کنند؛

● در برخورد با پدیده‌های پیرامون خود پرسش‌های مرتبط مطرح کنند و برای یافتن پاسخ نیز فعالیت‌های مرتبطی را پیشنهاد دهند؛

● برای پاسخ دادن به پرسش یا پرسش‌ها، از منابع مرتبط، معتبر و مناسب (با معرفی معلم یا بزرگ‌تر) استفاده کنند و اطلاعات کافی و مفید را جمع‌آوری و به درستی دسته‌بندی کنند و آن‌ها را به روش‌هایی مانند بیان شفاهی، ترسیم شکل، گرفتن عکس، نوشتن کلمه یا جمله کوتاه، به شکل مجازی یا حقیقی (به کمک بزرگ‌تر) ارائه دهند. همچنین با جمع‌آوری اطلاعات درباره پرسش‌های مطرح‌شده، پاسخ مناسبی بدهند؛



بگیرید تا برای معلمش بفرستد.)

اولیای گرمی!

برای همراهی با دانش آموز باید بدانیم که وقتی ما روبه روی خورشید می ایستیم مانعی برای عبور نور می شویم و سایه های در پشت سرمان تشکیل می شود. این سایه بی رنگ است و جزئیات لباس و چهره ما در آن مشخص نیست.

در ادامه از فرزندان بخواهید نقاشی هایی را که از سایه ها کشیده است با هم مقایسه کند.

باید وقتی اندازه سایه ها را در سه زمان با هم مقایسه می کند به این نتیجه برسد که سایه در صبح و عصر بلند و در ظهر کوتاه است. همچنین بفهمد که سایه جسم بزرگ بزرگ تر و سایه جسم کوچک کوچک تر است، و نیز اندازه سایه جسم بلند بلندتر و سایه جسم کوتاه کوتاه تر است.

در نظر داشته باشید که در بعضی مکان ها، مانند سالنی که در آن تعداد زیادی لامپ روشن است، ممکن است سایه نداشته باشیم و از طرفی ممکن است چند سایه داشته باشیم. از طرف دیگر اگر به طور کامل در سایه یک دیوار یا یک جسم بایستیم، سایه ای از بدن ما تشکیل نمی شود. در شب نیز در فضای تاریک اجسام سایه ندارند اما اگر نور وجود داشته باشد سایه دارند. ساده ترین مثال برای روبه رو شدن با این تجربه تیر چراغ برق و سایه ای است که چراغ آن ایجاد می کند.

اولیای گرمی!

شما می توانید برای انجام فعالیت های تکمیلی آموزش این مبحث، با توجه به تجربه ها و آموزش های قبلی خود با فرزند خود گفت و گو کنید.

• بین و بگو

هدف از آموزش این درس نیز تقویت مهارت مشاهده کردن است. این بار دانش آموزان یک میوه - مثلاً گوجه فرنگی، را مشاهده می کنند و نخست، با سه حس بینایی، بویایی، و لامسه خود، خواص ظاهری آن مانند شکل و رنگ، بو، و زبری یا نرمی پوست آن را احساس و بیان می کنند؛ سپس میوه را می برند و داخل آن را نیز مشاهده کنند.

ولی گرمی!

برای اینکه فرزند شما این فعالیت و تجربه را به خوبی انجام دهد؛ در بریدن میوه به وی کمک کنید. مثلاً می توانید توضیحات او را با دوربین تلفن همراه خود ضبط کنید و برای معلم او بفرستید. البته در بیان مشاهدات اجازه دهید فرزندان جملات و عبارت هایی را که خودش می خواهد به زبان آورد و بیان کند، اما شما هم می توانید از وی بپرسید که چه چیز دیگری می تواند درباره این میوه بیان کند.

همچنین قبل از انجام آزمایش از او بخواهید که دست های خود و گوجه فرنگی را بشوید تا بتواند، اگر خواست، پس از مشاهده آن را بخورد. با این تجربه، فرزندان می آموزد که چگونه اطراف را با نگاه متفاوت ببیند و در مورد مواد

و اجسام اطراف خود کنجکاو باشد. شگفتی های پیرامون خود را مشاهده کند.

مشاهده خوب و دقیق کمک می کند تا ما بتوانیم اطلاعات زیادی درباره هر شیء یا هر پدیده به دست بیاوریم. از سوی دیگر بیان مشاهدات از زبان خود دانش آموز به او حس خوب اعتماد به نفس و توانمند بودن می دهد. او از اینکه خودش بتواند درباره گوجه فرنگی چند جمله بگوید لذت می برد. پس این لذت را از وی دریغ نکنید. یادتان باشد این نوع برخورد به او کمک می کند تا خودش کلمات جدید بسازد، جمله های نو بگوید و در عین یادگیری علوم، روان صحبت کند و با دیگران راحت تر ارتباط برقرار سازد.

در فضای خانه یا بیرون از خانه می توانید هنگامی که با فرزند خود تنها هستید یک جسم، یک وسیله یا یک جاندار را مشاهده کنید و درباره ویژگی های آن ها با یکدیگر گفت و گو کنید. هدف گفت و گو این نیست که او آن مطالب و مشاهدات را حفظ کند بلکه برعکس هدف این است که او بتواند آنچه را با حواس خود درک می کند بگوید، بنویسد یا نقاشی کند. بنابراین در گفت و گو ها می توانید با هم یک مسابقه برگزار کنید. برای این منظور یک شیء، وسیله ساده، میوه یا جاندار انتخاب کنید و ببینید کدام یک از شما می تواند ویژگی های بیشتری از آن را بیان کند. یادتان باشد که در مشاهده فقط آنچه را با حواس می بینید، می شنوید، لمس می کنید، می بویید یا می چشید می توانید بیان کنید. اظهار نظر شخصی، قضاوت کردن یا حدس زدن و توضیح علت جزو مشاهده نیست.

• زیر آب یا روی آب؟

هدف از این درس نیز تقویت مهارت مشاهده کردن است؛ مشاهده فرورفتن یا شناور شدن اجسام و وسایل گوناگون در آب، تا از این طریق کنجکاوی دانش آموز برانگیخته شود. در این درس دانش آموزان





پوست بادام زمینی،
چوب بستنی، تفاله
چای، برنج، گندم
و ... گفت و گو کنید
و با انجام آزمایش از
درستی پاسخ های خود
مطمئن شوید. البته این
آزمایش هم جالب است
که فرزندان حدس بزنند
که آیا روغن بر روی آب
شناور می ماند یا در آب فرو
می رود؟ این پرسش را بپرسید
تا او جواب را حدس بزند، سپس
انجام دهید تا لذت ببرد.

توصیه هایی برای اولیا

- برای کمک به فرزندان در یادگیری علوم تجربی پیشنهاد می شود:
 - از او بخواهید مشاهدات اولیه خود را در مورد یک شیء برای شما بیان کند. سپس به او کمک کنید تا جزئیات بیشتری از مشاهداتش را بیان کند.
 - انتظار بیان جمله های کامل و دقیق از او نداشته باشید. با حوصله اجازه بدهید خودش یافته های خود را به زبان خود بیان کند، هر چند در برخی موارد جمله ها ناقص باشد.
 - نیازی به توضیح دادن علت پدیده هایی که در کتاب درسی مطرح شده است نیست؛ علت ها را در سال های بالاتر خواهد آموخت.
 - در بیان احساسات، عواطف و هیجانات او، در بررسی پدیده ها و موضوعات گوناگون کتاب درسی، با وی همراه شوید. او را تأیید کنید و از تلاش دانشمندان در یافتن رمز و راز طبیعت با او و به زبان ساده صحبت کنید.
 - به فرزندان کمک کنید تا بتواند گزارش تصویری خود را آماده کند و آن را برای معلم او بفرستید. یادتان باشد که شما باید فقط در فیلم برداری و تصویر برداری به او کمک کنید اما اجازه بدهید خودش مشاهداتش را ارائه دهد.
- ادامه دارد ...

* منابع

۱. برنامه درسی ملی
۲. برنامه حوزه تربیت و یادگیری علوم پایه
۳. کتاب درسی علوم تجربی پایه اول
۴. کتاب راهنمای معلم علوم تجربی پایه اول

یاد می گیرند که برخی اجسام مانند اجسام چوبی و پلاستیکی روی آب شناور می شوند و در آب فرو نمی روند، در حالی که برخی دیگر مانند وسایل شیشه ای و سنگی یا سنگ ریزه ها در آب فرو می روند. آن ها در این درس مواد را براساس اینکه در آب فرو می روند یا فرو نمی روند می توانند در دو دسته قرار دهند. برای این منظور دانش آموزان با هم بازی می کنند تا مشاهده کنند که کدام شیء بر روی آب شناور می شود و کدام شیء شناور نمی شود. بهتر است برای لذت بخش تر شدن این تجربه ابتدا هر یک نظر خود را در مورد فرو رفتن یا شناور شدن یکایک اجسام موجود، در آب بیان کنند و سپس آزمایش را انجام دهند. شما پدر یا مادر گرایی می توانید برای انجام این فعالیت در خانه، یک ظرف نشکن بزرگ را در اختیار فرزندان قرار دهید و به او کمک کنید که آن را تا نیمه از آب پر کند. سپس بگویید تعدادی از مواد و وسایلی را که در اختیار دارد و روزانه با آن ها بازی می کند آماده کند و آزمایش را انجام دهد. پیشنهاد ما تیل، چوب پنبه، سکه، کلید، مهره های چوبی و فلزی و حتی چند میوه کوچک است؛ خودتان هم در انجام بازی با او شریک شوید. نخست هر یک از شما به این پرسش پاسخ دهید که اگر من این چیز را در آب رها کنم چه خواهد شد؟ نگران پاسخ درست یا نادرست نباشید، و در ضمن از فرزند خود علت این را که چرا برخی چیزها در آب فرو می روند یا برخی شناور می مانند نپرسید. پس از انجام آزمایش به فرزند خود کمک کنید مشاهدات خود را نقاشی کند یا یک جدول برایش بکشید تا شکل وسایل را در خانه های آن رسم کند. با این تجربه، فرزند شما بار دیگر می آموزد که در مورد اتفاقات اطراف خود کنجکاوانه عمل کند و برای پرسش هایی که در ذهنش ایجاد می شود، پاسخ احتمالی پیدا کند و سپس درستی آن ها را با آزمایش نشان دهد.

اولیای گرایی!

باید توجه داشته باشید که انجام آزمایش های ساده و تجربیات دست اول توسط خود فرزندان بسیار هیجان انگیز و لذت بخش است. هدف اصلی درس علوم تجربی هم همین است و هر بار باید با یک موضوعی این هدف را دنبال کنید و به دنبال چرایی و علت وقایع هم نباشید.

شما خودتان می دانید که مواد چوبی و پلاستیکی به دلیل چگالی کم روی آب شناور می مانند در حالی که مواد فلزی و شیشه ای به دلیل چگالی زیاد در آب فرو می روند. ما می دانیم که در هنگام انداختن اشیاء در آب شکل آن ها نیز در شناور شدن یا فرو رفتن در آب بسیار مهم است.

شما می توانید با فرزند خود درباره شناور شدن کاه، خرده های چوب،



تقویت تفکر و خواندن داستان چگونه؟

دکتر بهاره نصیری

عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها بگویند و درباره‌ی روز عروسی آن‌ها جزئیات را توضیح دهید. داستان‌هایی را تعریف کنید که وقتی نوجوان بودید، شما را تحت تأثیر قرار می‌دادند. داستان‌هایی را درباره‌ی قهرمانان روزمره، از روزنامه‌ها جمع کنید و بر سر میز شام به روشی خودمانی به اشتراک بگذارید. زندگی‌نامه‌ی افراد بافضیلت را بخريد و بدون دلیل خاصی، آن‌ها را به نوجوانان خود هدیه بدهید. به رسانه‌های جمعی رایج اجازه ندهید که داستان‌سرایی اول زندگی فرزند شما باشد. شما در این نقش موفق خواهید شد. نوجوانان در حال آغاز کردن زندگی خود هستند. داستان‌های امیدبخش از بزرگان، به آن‌ها خواهد آموخت که چگونه پرواز کنند (دی گاتانو، ۱۳۹۳: ۱۱۹).

محاسن داستان‌گویی و قصه‌خوانی برای کودکان:

- ❖ کودکان معنای محتواهای گوناگون را درک می‌کنند؛
- ❖ برای اتفاقات پیش‌آمده در داستان به دنبال دلیل می‌گردند؛
- ❖ نظرات مختلف را بررسی می‌کنند؛

والدین این روزها ترجیح می‌دهند که کودکشان پس از تماشای یک پویانمایی (کارتون) مورد علاقه‌اش به رخت‌خواب برود، تا اینکه در رخت‌خواب و با صدای بلند برای او داستان بگویند. در حالی که این لذت ساده‌ی دوران کودکی مزایای بسیاری دارد و مهم است که او هر شب بخشی از وقت خود را به خواندن قصه برای فرزندانش اختصاص دهد. یکی از روش‌های برقراری ارتباط با فرزندانش، داستان‌گویی برای آن‌هاست. از طریق داستان‌گویی برای کودکان می‌توان فکر آن‌ها را تقویت کرد و به قولی ورزش داد و با طرح پرسش‌های گوناگون و تمرین‌های متنوع آن‌ها را در مسیر تفکر صحیح راهنمایی کرد. داستان‌ها در تولید و حفظ حس امید در کودکان مؤثرند. داستان‌گویی والدین می‌تواند احساس جدیدی از خوش‌بینی را در کودکان به وجود آورد. درواقع، مهم‌ترین شیوه برای مقابله با داستان‌های منفی و پوچ‌گرایانه جمعی، این است که والدین داستان‌های مثبت خودشان را تعریف کنند. کودک در حالی که به داستان‌ها گوش می‌دهد، از قریحه‌ی خاص داستان درون خویش، منبعی خلق می‌کند و قلمرو جدیدی می‌سازد و بر موانع غلبه می‌کند. این امر در نوجوانان نیز می‌تواند اتفاق بیفتد. دوره‌ی جوانی دوره‌ی به‌ویژه با اهمیتی برای جست‌وجوی ایده‌های جدید، همراه با عمیق‌شدن درک فرد از خود محسوب می‌شود.

داستان‌ها به نوجوانان شما کمک می‌کنند تا جنبه‌ی دیگری از شما را ببینند. داستان‌ها شما و نوجوانان شما را با هم وارد قلمرویی مشترک می‌کنند و «تحسین متقابل» غالباً محصول جانبی این امر است. درباره‌ی سنت‌های خانواده‌ی خود داستان بگویند و اینکه چگونه ایجاد شدند. درباره‌ی عاشق‌شدن

- ❖ سؤال می‌کنند و تمایز قائل می‌شوند؛
- ❖ ارتباط‌ها را پیدا می‌کنند؛
- ❖ مفاهیم را تحلیل می‌کنند و توضیح می‌دهند؛
- ❖ می‌آموزند روان سخن بگویند؛
- ❖ فعالانه گوش می‌کنند؛
- ❖ استفاده از تمثیل‌ها را یاد می‌گیرند؛
- ❖ پیام‌ها را در نظر می‌گیرند؛
- ❖ ایده‌هایشان را با دیگران در میان می‌گذارند؛
- ❖ منطقی فکر می‌کنند؛
- ❖ مثال می‌آورند؛
- ❖ نقادانه تفکر می‌کنند.

تمام این ویژگی‌ها به کودک کمک می‌کنند فعالانه فکر و عمل کند. با تمرین‌های بیشتر مسیر عصبی لازم برای تفکر در کودک تقویت و او به مهارت تفکر مجهز می‌شود. در این شرایط کودک با هر پیام رسانه‌ای می‌تواند به این صورت عمل کند و پیام‌های مختلف و ویژگی‌های آن‌ها را بهتر بشناسد (فتح‌آبادی، ۱۳۹۶: ۹۷).

داستان گفتن ساده‌تر از آن است که تصور می‌کنید. خواندن یک داستان از یک کتاب و اگر فرصت زیادی نداشته باشید، استفاده از داستان‌های موجود در حافظه‌تان تمام کاری است که باید انجام دهید. حتی می‌توانید در مورد دوران کودکی خود صحبت کنید یا حتی اتفاقی را که در آن روز برای کودک‌تان افتاده است، با شخصیت‌های متفاوت (عروسک‌ها، خودروها، حیوانات، انگشتان دست و...) به صورت داستانی بیان کنید. گفتن داستان برای بچه‌ها، مخصوصاً برای کودکان پیش‌دبستانی و مهد کودک، تأثیر قابل توجهی بر آن‌ها دارد. همان‌طور که قبلاً هم اشاره شد، داستان گفتن تنها



برای کودکان کوچک نیست؛ نوجوانان و جوانان ما همانند بزرگسالان به داستان‌های خوب علاقه‌مند هستند. شاید عادت کردن به تلویزیون و سینما جز یک جست‌وجوی طبیعی برای داستان چیز دیگری نباشد. مغز انسان در طول هزاران سال از طریق داستان‌گویی کلامی در کنار اجاق آتش شکل گرفته است.

❖ ده مزیت داستان گفتن برای کودکان و نوجوانان

۱. فضایی را در کودک به وجود می‌آورد

بچه‌ها در سراسر جهان گوش‌دادن به داستان‌ها را دوست دارند. آن‌ها می‌خواهند درباره شخصیت‌های مورد علاقه خود بیشتر بدانند و غالباً می‌کوشند از آن‌ها تقلید کنند. با گفتن داستان‌های حاوی پیام‌های معنی‌دار، قطعاً می‌توانید ویژگی‌هایی از قبیل تعقل، شجاعت، صداقت، اصلاح رفتار و غیره را از سن‌های اولیه به کودک کوچک خود تزریق کنید.

۲. آن‌ها را از فرهنگ و ریشه‌های خود آگاه می‌کند

در قالب داستان‌ها، از دوران کودکی و فعالیت‌های متفاوت گذشته خود بگویید. با این کار آن‌ها را با آداب و رسوم و سنت‌های متفاوتی که در خانواده‌تان وجود دارد، آشنا می‌کنید. گفتن داستان در مورد اعضای خانواده کمک خواهد کرد که آن‌ها اصل و نسب خود را بهتر درک کنند.

۳. بر مهارت‌های کلامی می‌افزاید

خواندن داستان به فرزندان شما کمک می‌کند با زبان و همچنین کلمه‌ها و عبارت‌های جدید آشنا شوند. این راهی عالی برای تعلیم فرزندان شما در حیطه کلمه‌های جدید و تلفظ درست است.

۴. مهارت‌های گوش‌دادن را بهبود می‌بخشد

اغلب کودکان توجه پایینی دارند و تمرکز طولانی‌مدت روی چیزی برایشان دشوار است. همچنین، کودکان بیشتر صحبت می‌کنند تا گوش دهند. داستان‌گویی برای بچه‌ها سبب می‌شود آن‌ها نه تنها توجه بیشتری به خرج دهند، بلکه مشتاق گوش‌دادن و درک موضوع باشند.

۵. خلاقیت و قدرت تخیل را ارتقا می‌دهد

گوش‌دادن به داستان به کودک کمک می‌کند شخصیت‌ها، مکان‌ها، طرح‌ها و غیره را، به جای دیدن در یک محیط بصری واقعی، تصور کند. این کار خلاقیت و تخیلش را افزایش می‌دهد

بچه‌ها در سراسر جهان گوش‌دادن به داستان‌ها را دوست دارند. آن‌ها می‌خواهند درباره شخصیت‌های مورد علاقه خود بیشتر بدانند و غالباً می‌کوشند از آن‌ها تقلید کنند

و ذهن او را در پرورش ایده‌ها و تفکر آزادانه یاری می‌دهد.

۶. برای بهبود حافظه ابزاری عالی است

با استفاده از ایده‌های هوشمندانه خاص می‌توانید از داستان برای کمک به افزایش حافظه فرزندتان استفاده کنید. پس از خواندن داستان، می‌توانید از او بخواهید پس از چند روز آن را تکرار کند. شما می‌توانید به‌طور متناوب از او بخواهید داستان را تا جایی که تاکنون اتفاق افتاده است، توضیح دهد. این راه جالبی برای افزایش حافظه و تشویق تمرکز است.

۷. افق شناخت را گسترش می‌دهد

کودکان ممکن است هیچ‌گاه در معرض فرهنگ‌های مختلف قرار نگیرند و شانس دیدن کشورهای گوناگون جهان را پیدا نکنند. از طریق داستان، شما می‌توانید کودکان را با مکان‌ها و فرهنگ‌های سراسر جهان آشنا سازید. بکوشید داستان‌هایی مناسب از کشورها و فرهنگ‌های دیگر بیابید تا به کودک خود در درک گستره وسیع‌تری از جهان کمک کنید.

۸. تربیت علمی را آسان‌تر می‌کند

داستان‌گویی برای کودکان سنگ بنای یادگیری علمی آنان است. بسیاری از کودکان عادت دارند، از طریق قرار گرفتن بر موحی که در معرض قرار می‌گیرند، یاد بگیرند؛ بدون اینکه موضوع را درک کنند. داستان‌گویی، به‌عنوان فعالیتی منظم، می‌تواند به کودکان کمک کند از خواندن لذت بیشتری ببرند. در این صورت، آن‌ها به یادگیری موضوع‌ها مشتاق‌تر می‌شوند. گاهی آموزش موضوع‌های مدرسه در قالب داستانی جالب ترفند بهتری است (برای مثال، یک درس تاریخ می‌تواند به یک داستان تاریخی جالب تبدیل شود) و می‌تواند به آن‌ها کمک کند کنجکاوی بیشتری داشته باشند.

۹. بر توان ارتباط و تعامل بهتر می‌افزاید

گاهی بچه‌ها از سؤال کردن پرهیز می‌کنند و در طرح سؤال مردد هستند؛ حتی اگر ذهنشان پر از کنجکاوی باشد. داستان‌گویی به کودکان کمک می‌کند هنر پرسیدن سؤال‌های درست را به‌منظور کسب آگاهی و یادگیری بیاموزند. همچنین به آن‌ها یاد می‌دهد که چگونه می‌توان با داشتن اعتمادبه‌نفس یک مکالمه کامل برقرار کرد. خواندن و گوش دادن منظم می‌تواند آن‌ها را به سخنرانان بهتری نیز تبدیل کند.

۱۰. فرد را در مواجهه آسان با موقعیت‌های

دشوار کمک می‌کند

قرار گرفتن در شرایط پیچیده ممکن است باعث سردرگمی کودکان شود. داستان‌هایی درباره شخصیت‌هایی که در موقعیت‌های دشوار قرار دارند، می‌تواند به آن‌ها کمک کند که این مفهوم را بهتر درک کنند. از داستان‌ها بهره بگیرید و کودکان را آموزش دهید که بدانند درد و رنج نیز، همانند شادی و زمان‌های خوشی، بخشی از زندگی هستند. داستان‌های مناسب می‌تواند به فرزند شما کمک کند با زندگی در شرایط مختلف آشنا شود.

۱۱. رویکرد درست داستان‌گویی

به موازات اصل داستان‌گویی، اطمینان از صحت انجام این کار نیز مهم است. شش نکته زیر به شما کمک می‌کند به داستان‌گویی بهتری تبدیل شوید:

✓ طول داستان

داستان نباید خیلی کوتاه یا خیلی طولانی باشد. داستان کوتاه ممکن است قادر به ارائه پیام به‌درستی نباشد، در حالی که داستان طولانی هم ممکن است خسته‌کننده باشد و باعث بی‌علاقگی و بی‌میلی شود.

✓ شرایط راحت

مکان راحتی را برای خواندن داستان انتخاب کنید. این مکان باید خلق‌و‌خو و روحیات مناسب برای داستان‌گویی را پشتیبانی کند.

✓ مقدمه مناسب

اگر از حافظه‌تان داستان می‌گویید، اجازه دهید فرزندتان بداند که داستان را از چه کسی یا کجا شنیده‌اید. به آن‌ها بگویید که چرا این داستان در ذهن‌تان جای گرفته است، چرا آن را انتخاب کرده‌اید و چگونه به آن‌ها کمک خواهد کرد. سعی کنید از ابتدا علاقه‌ای خاص ایجاد کنید.

✓ حرکت‌های مناسب

هنگام روایت داستان، از حرکت‌های دست و صورت استفاده کنید. همچنین می‌توانید از صداهای متفاوت بهره بگیرید یا از فرزندتان بخواهید که او این کار را انجام دهد تا داستان جالب‌تر شود.

✓ با صدای رسا اما با اطمینان

اطمینان حاصل کنید که با صدای بلند سخن می‌گویید، اما با سرعت کم. صدای شما باید بتواند نوعی از احساسات درست را، همانند چیزی که در داستان آمده است، نشان دهد. صدای خود و لحن آن را بر اساس نیاز داستان تغییر دهید و از مکث در مکان‌های مناسب استفاده کنید.

✓ فرزندانتان را درگیر قصه کنید و بازی دهید

سعی کنید فرزندتان خود را با استفاده از عبارت‌های مناسب یا با سؤال‌هایی مانند «می‌دونی؟» بیشتر درگیر قصه کنید و از آن‌ها بخواهید پیام را از طریق داستان پیگیری کنند.

نکته: بخشی از مسئولیت شما به‌عنوان پدر یا مادر این است که به کودک کمک کنید، داستان خودش را بگوید و

هنگام روایت داستان، از حرکت‌های دست و صورت استفاده کنید. همچنین می‌توانید از صداهای متفاوت بهره بگیرید یا از فرزندتان بخواهید که او این کار را انجام دهد تا داستان جالب‌تر شود

دیدگاه‌هایش را در قالب داستان بیان کند. یکی از راه‌های مفید در این زمینه استفاده از «داستان مصور» یا «کمیک استریپ» است. در این داستان گویی مصور کودک می‌تواند داستان خودش را با الهام گرفتن از تصویر در پیرابند(کادر)ها بنویسد. ضمن اینکه خودش می‌تواند داستان را در قالب نقاشی در چند کادر دنباله‌دار بکشد و متن داستان و گفت‌وگو شخصیت‌ها را در هر پیرابند، به آن اضافه کند.

این تمرین برای همه سنین مفید است و می‌تواند سرگرمی فوق‌العاده‌ای برای رشد خلاقیت و ابراز درونیات کودک شما باشد. اگر کودک صرفاً مصرف‌کننده تولیدات رسانه‌ای باشد، به فردی منفعل تبدیل می‌شود که تفکر انتقادی ضعیفی دارد و خلاقیت او طی زمان خاموش می‌شود.

✓ به کودکان کمک کنیم برای توانایی‌های تصویرپردازی‌شان ارزش قائل شوند

به آن‌ها بگوییم: «اگر بخواهی این کتاب را به صورت فیلم درآوری، تصورات چه چیزهایی هستند؟ آیا می‌توانی هر چه را که انتخاب می‌کنی، در ذهنت به تصویر درآوری؟ قبل از آنکه به گردش برویم (قبل از دیدن این فیلم ویدئو، یا قبل از رفتن به مسافرت)، دوست دارم تصویرهای جایی را که می‌خواهیم برویم، برایم توصیف کنی. آیا می‌توانی آنچه را الان برایم توصیف کردی، به شیوه دیگری تصور کنی؟ می‌توانم ببینم که چطور از توانایی‌های تخیلت می‌توانی برای انجام کارهای هنری استفاده کنی (یک طرح علمی مبتکرانه، یک راه‌حل خلاقانه و ...). قدرت تخیلت خیلی قوی است، از آن استفاده کن.»



مطالعه کتاب مساوی با تفکر در نظر گرفته می‌شود. به این معنا که کتاب بخوانید تا متفکر و دانا شوید. اما آیا به صرف کتاب خواندن، ما متفکر و دانا می‌شویم؟ برای پاسخ به این سؤال باید بین دو تفکر سطح بالا و سطح پایین تمایز قائل شویم:

● **تفکر سطح پایین:** آگاهی از اطلاعات، فهمیدن اطلاعات و کاربرد اطلاعات؛

● **تفکر سطح بالا:** تفکیک اطلاعات، ترکیب اطلاعات (آفرینش چیز جدیدی از اطلاعات قبلی) و ارزشیابی اطلاعات (اندیشه کردن درباره درستی و نادرستی اطلاعات).

سخن پایانی: آیا به صرف کتاب خواندن می‌توان تفکر سطح بالا داشت؟

زمانی که نتوانیم از آنچه می‌خوانیم نگاهی جدید خلق کنیم و تا زمانی که نتوانیم اطلاعاتی را که دریافت می‌کنیم ارزیابی کنیم، به تفکر سطح بالا دست نمی‌یابیم

کودک و بزرگسال تا زمانی که نتوانند از مطالعات خود ترکیب جدیدی درست کنند، نگاهی جدید و تفکری جدید خلق کنند، یا درباره درستی و نادرستی اطلاعاتی که از کتاب‌ها می‌خوانند فکر کنند و آن‌ها را ارزشیابی کنند، در همان مرحله تفکر سطح پایین هستند. ما با تماشای پویانمایی (انیمیشن) و فیلم هم می‌توانیم به تفکر سطح پایین دست یابیم. زمانی که نتوانیم از آنچه می‌خوانیم نگاهی جدید خلق کنیم و تا زمانی که نتوانیم اطلاعاتی را که دریافت می‌کنیم ارزیابی کنیم، به تفکر سطح بالا دست نمی‌یابیم. هر فعالیتی که ما در آن منفعل باشیم تفکر سطح پایین است.

اما زمانی که ما درباره اطلاعات دریافتی و درستی و نادرستی آن‌ها اندیشه کردیم، به معنای واقعی کلمه در حال تفکر هستیم. بنابراین در این مسیر نه تنها کتاب که فیلم و پویانمایی هم می‌تواند به ما و کودکان کمک کند تا به تفکر سطح بالا دست یابیم. زمانی که به این سطح از تفکر برای خواندن کتاب می‌رسیم، روحیه پرسشگری و درک عمیق مفاهیم در ما و فرزندانمان تقویت خواهد شد.

* پی‌نوشت

1. <http://sorsore.com/>

* منابع

۱. دی گاتانو، گلوریا (۱۳۹۳). فرزندپروری در عصر رسانه. ترجمه محمدرضا رستمی و فروغ ادریسی. انتشارات همشهری. تهران.
۲. فتح‌آبادی، بهاره (۱۳۹۶). کودک دانا در دنیای رسانه، چراغ راهنمایی برای والدین. انتشارات سخنوران. تهران.
۳. نصیری، بهاره و بختیاری، آمنه (۱۳۹۹). سواد رسانه‌ای و والدگری رسانه‌ای در فضای مجازی. انتشارات پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی. تهران.

قرآن

در خانه و مدرسه

در گفت‌وگو با میکائیل باقری
مدیرکل دفتر قرآن، عترت و نماز وزارت آموزش و پرورش

فاطمه فروغی

■ لطفاً از فعالیت‌هایی که در زمینه قرآن و عترت داشتید بفرمایید.

با تشکر از شما، من مواردی را که ما در حوزه خانواده و قرآن به آن می‌پردازیم خدمتان عرض کنم. ما در معاونت پرورشی تنها اداره کلی هستیم که داریم یک کار تعاملی با اولیا انجام می‌دهیم؛ یعنی هم به آن‌ها نقش می‌دهیم و هم از آن‌ها خواهش می‌کنیم به کمک ما بیایند. ثانیاً شعار اصلی ما مردمی‌سازی فعالیت‌های قرآن و عترت است و باید ببینیم این کار کجاها نمود دارد. سال‌های گذشته مسابقات در مدارس برگزار نمی‌شد یعنی کل مدرسه از مسابقات خبر دار نمی‌شدند، بلکه گاهی مدیر مدرسه دانش آموزی را می‌شناخت و می‌گفت این دانش آموز در مسابقه قرائت یا حفظ قرآن شرکت کند، اما الآن همه می‌توانند در سامانه ثبت‌نام کنند، ما دو سامانه داریم؛ یکی سامانه پادا برای دانش‌آموزان و دیگری سامانه سیدا برای معلمان.

■ برنامه شما برای سال آینده چیست؟

در سامانه پادا قبلاً فقط برنامه‌های آموزشی بود اما الآن پرورشی هم اضافه شده است. در این سامانه فقط آزمون اداره کل قرآن و عترت فعال است. اسم بقیه بخش‌ها هم هست اما داخلش چیزی نیست و فعال نیست پس وقتی دانش‌آموز وارد قسمت پرورشی وبگاه می‌شود وارد قرآن و عترت می‌شود و هر کدام از فعالیت‌ها را اعم از هیئت مذهبی، مسابقات، گفت‌وگو دینی و دارالقرآن‌ها را می‌بینید. حالا مثلاً می‌خواهد

در هیئت مذهبی ثبت‌نام کند؛ وارد می‌شود و توانمندی خود را اعم از مداحی، تبلیغات، سخنرانی، آموزشی، فیلم‌برداری، پلاکارد و ... انتخاب و اعلام آمادگی می‌کند. بنابراین مدیر زمانی که با داشبورد شخصی خودش وارد سامانه می‌شود اسامی دانش‌آموزانی را که در هیئت مذهبی ثبت‌نام کرده‌اند به همراه توانمندی آن‌ها می‌بینید. مثلاً می‌بینید ۵۰ نفر برای فعالیت‌های مذهبی ثبت‌نام کرده‌اند، حالا می‌تواند از بین آن‌ها، با توجه به شناختی که نسبت به دانش‌آموزان دارد، یک نفر را به عنوان مدیر هیئت انتخاب کند. این دانش‌آموز مدیر هیئت مذهبی مدرسه می‌شود و اجازه پیدا می‌کند که تیمش را انتخاب کند و ۵ سرتیم برای کارگروه‌ها انتخاب می‌کند. مثلاً یک نفر سرتیم هم مسئول نماز مدرسه می‌شود و از بین افراد باقی‌مانده ۵ نفر را برای تیمش انتخاب می‌کند به عنوان خادم الصلاه، و اینها همه مسئول برگزاری نماز مدرسه می‌شوند. اینجاست که می‌توانیم برای برگزاری نماز از ظرفیت اولیا هم استفاده کنیم. این کارکردهای فعلی سامانه است. برای شرکت در مسابقات دانش‌آموزان در سامانه ثبت‌نام می‌کنند و آزمون‌های سراسری و کتبی می‌دهند. البته بعضی رشته‌ها کتبی نیست؛ مثل رشته قرائت، حفظ، اذان و مداحی. در این رشته‌ها دانش‌آموز در خانه از خودش فایل صوتی می‌گیرد و در داشبورد خودش می‌گذارد. پس از این مرحله مدیر مدرسه به خانواده‌هایی که در حوزه داوری این مسابقات توانمندی دارند، اجازه دسترسی می‌دهد تا فایل‌های بچه‌ها را در زمینه توانمندی‌هایشان داوری کند. این همان مردمی‌سازی است که ما به اولیای بچه‌ها نقش می‌دهیم

تا کار بچه‌ها را داوری کنند.

ما معتقدیم که آموزش و پرورش به تنهایی نمی‌تواند کارهایش را انجام دهد. یکی از سیاست‌ها و شعارهای چرخشی ما تقلیل یا تجمیع یا تلفیق فعالیت‌هاست. مثلاً مسابقات هشت‌گانه شده ۱۲۰ گانه. می‌گوییم چه نیازی است که همه این فعالیت‌ها باشد یا برعکس، ما سال گذشته ۲۹۰ فعالیت در معاونت پرورشی داشتیم، این‌ها را به زیر ۱۰۰ رساندیم، پس هم تجمیع کرده‌ایم و هم مدیر مدرسه را مخیر کرده‌ایم که خودش با توجه به امکانات و نیازها و شرایط مدرسه‌اش مسابقات را هدایت کند. پس اولیاً اولاً در برگزاری مسابقات می‌توانند نقش داشته باشند و ثانیاً در شرایطی که بچه‌ها غرق در شبهه هستند به آن‌ها کمک کنند. در گذشته می‌گفتیم دانش‌آموز از معلم اثر می‌پذیرد ولی الآن واقعاً این نیست و بچه‌ها از فضای مجازی هم اثر می‌پذیرند. شاید معلم و خانواده در رده‌های چهارم و پنجم قرار گرفته باشند. پس ما باید در فضای مجازی بچه‌ها را مدیریت کنیم، نه اینکه آن‌ها را ممنوع کنیم. چون بچه‌ها اکثر فعالیت‌های علمی و بازی و آموزشی و ... را از این فضا می‌گیرند، از اولیا می‌خواهیم بر اساس توانمندی‌شان وارد مدرسه شوند و در طرح «چون و چرا» به ما کمک کنند. روشش این است که دانش‌آموز در سامانه پادا وارد می‌شود و سؤالاتی را که در ذهنش دارد ثبت می‌کند؛ سؤالاتی که با آن چیزی که ما فکر می‌کنیم متفاوت است. مثلاً گاهی ما داریم بچه را با قرآن آشنا می‌کنیم ولی او با اصل شناخت قرآن مشکل دارد، یا مشکل ندارد ولی سؤال دارد. لذا ما به دلیل اینکه نمی‌توانیم به تنهایی پاسخگوی سؤال بچه‌ها باشیم در این زمینه از اولیا کمک می‌گیریم. مدیر مدرسه سؤالات را جمع می‌کند و فراوانی توحیدی، اعتقادی، علمی، اقتصادی، سیاسی و ... آن‌ها را مشخص می‌کند و از اولیا می‌خواهد که با توجه به توانمندی‌شان به سؤالات پاسخ دهند. معمولاً بچه‌ها با کسی که از بیرون وارد مدرسه می‌شود به دلیل ادبیات و بیان و حتی پوشش متفاوتش بیشتر گوش می‌کنند تا به معلم خودشان که تکراری صحبت می‌کند. ثانیاً یکی از فعالیت‌های ما در مدرسه این مسابقات است. چرا مسابقات متقاضی زیاد دارد؟ چون رقابتی و انگیزه‌بخش است. بچه‌ها رقابت می‌کنند و خودشان را در پله‌های بالاتر می‌بینند. آموزشگاه،

منطقه، استان و کشور و فرایند قرار دارند و چون کار جذابیت دارد بچه‌ها از آن زیاد

استقبال می‌کنند. در همین مسابقات ما آمدم یکی از مسابقات را خانوادگی کردیم که البته به این کار نیاز بود. رشته احکام را خانوادگی کردیم چون اگر اعضای خانواده‌ای مثلاً حافظ قرآن نباشند یا قاری نباشند یا نهج‌البلاغه ندانند مشکلی نیست اما اگر احکام را ندانند خودشان و بچه‌هایشان دچار مشکل می‌شوند.

ما مسابقات احکام را به صورت خانوادگی انجام می‌دهیم. اینکه شما فرمودید محتوای کتاب درسی، البته باید از سازمان پژوهش هم یک گلیه‌ای بکنیم، ما گفتیم می‌خواهیم همه را از کتاب درسی استخراج کنیم، شما یکی از تعاریف ما را پیدا نمی‌کنید که از کتاب درسی استخراج نشده باشد، حتی در رشته قرائت. الآن صفحه اصلی شاد را که باز کنید چه می‌آید؟ کتب درسی، محتوای قرآن و عترت و نماز. وقتی وارد رشته‌های مسابقات می‌شوید می‌بینید همه مطالب از کتب درسی گرفته شده است.

معتقدیم که آموزش و پرورش به تنهایی نمی‌تواند کارهایش را انجام دهد. یکی از سیاست‌ها و شعارهای چرخشی ما تقلیل یا تجمیع یا تلفیق فعالیت‌هاست





برگزاری است بر اساس کتاب درسی به همراه محتوای مکمل که شامل همه احکام است؛ مثلاً در جایی از کتاب درسی فقط وضو گرفتن را توضیح داده اما ما در محتوای مکمل همه احکام وضو را آورده‌ایم. مسابقات هم دختر-مادری و پسر-پدری است. این دختر خانم با مادرش این محتوا را می‌خوانند و آن آقا پسر هم با پدرش. در روز مسابقه در خانه می‌نشینند و با هم به صورت مشارکتی به این سؤالات پاسخ می‌دهند. بعد که مسابقه را انجام دادند با هم یکی از اعمال نماز را انجام می‌دهند و فیلم می‌گیرند، این فیلم را برای مدرسه می‌فرستند. این مرحله عملی مسابقه است.

■ یعنی شما هم عملی دارید و هم نظری

بله؛ یعنی مسابقه کتبی را روز امتحان می‌دهند، و به آن‌ها می‌دهیم که یک موضوع متناسب جنسیتی را هم انجام دهند و فایل فیلمش را ارسال کنند. اولیا از طرفی در مسابقه شرکت کرده‌اند و از طرف دیگر اولیای دیگری به عنوان داور، داوری مسابقات را انجام می‌دهند. در سامانه نورینو فضایی را باز می‌کنیم که اولیای بزرگوار به صورت جهادی اعلام آمادگی کنند جهت نظارت بر کار ما. برای این کار به آن‌ها دسترسی می‌دهیم که مثلاً بر کار نماز، قرآن و ... نظارت کند و در سامانه اعلام کنند یا حتی آموزش دهند. در خیلی از مدارس ما الآن اولیا وارد مدرسه می‌شوند و همین آموزش عملی نماز را انجام می‌دهند. ما در بحث نماز یک فعالیت داریم که مسابقه نیست بلکه آموزش است، به عنوان «آموزش عملی نماز». امسال این را وصل کردیم به کتاب درسی که هر کجای کتاب درسی احکام بود عملی‌اش را هم همان‌جا آموزش دهیم، ولی از اولیای دانش آموزان، در صورتی که آمادگی دارند، کمک بگیریم. ما یک فرایند «نور چشم» داریم برای نماز که این فرایند از مدرسه تا کشور ادامه دارد. یک اجلاس نماز در این فرایند طراحی کردیم که سه مرحله دارد؛ منطقه‌ای، استانی و کشوری. در این اجلاس نماز قرار است از اولیای فعال در حوزه نماز در منطقه اولیا مدارس، در استان منتخبین استان و در کشور هم منتخبین کشور تجلیل کنیم. ما در پایان اردیبهشت‌ماه در مرحله کشوری، خانواده بزرگتری را که در نماز فعال بوده و به ما کمک کرده را معرفی خواهیم کرد. مرحله منطقه‌ای در بهمن‌ماه و مرحله استانی هم تا پایان فروردین انجام می‌شود.

* پی‌نوشت

مثلاً صحیفه پایه هفتم را اینجا بارگیری (دانلود) می‌کنم. در صفحه دوم نوشته است که این مطابق درس دوم پیام‌های آسمانی پایه هفتم چیست؟ درس دوم پایه هفتم چی هست؟ استعانت از خداست. مادر همین درس از دعای هشتم یا پانزدهم صحیفه راه اگر اشتباه نکنم، توضیح و یک محتوای تکمیلی به آن داده‌ایم، در همه درس‌ها این کار را کرده‌ایم حتی در رشته قرائت. اینکه بر رشته قرائت تأکید می‌کنم به این دلیل است که خیلی سخت بود که ما از داخل کتاب درسی آیاتی پیدا کنیم که قاری‌های مصری خوانده‌اند. مثلاً در کتاب درسی پایه هفتم این سوره‌ها هست.

حتی وبگاه‌های خارجی را گشتیم تا تلاوت‌های قاریان مصری را که تلاوتشان هم منطبق با تارهای صوتی بچه‌هاست پیدا کنیم. این کار هم منطبق با ذائقه دانش آموز است و هم قاری مقبول و محبوب اوست. حتی احکام را که عرض کردم خانوادگی است وصل کردیم به کتاب درسی؛ یعنی یک تیم را گذاشتیم که همه کتاب‌های درسی را بررسی کنند، هر جا که احکام در آن آمده مثل وضو، غسل، نماز، مسجد و نماز جماعت و ... همه را به این درس وصل کردیم. گفتیم وقتی رمزینه هر کتاب درسی را باز کردند بیايند در فضای دیگری که ما آنجا پویانمایی و محتوا داریم. کتاب محتوای مسابقات احکام را در آنجا براساس سؤال درسی بارگذاری کردیم. اکنون یک مسابقات احکامی در حال

در سامانه نورینو
فضایی را باز
می‌کنیم که
اولیای بزرگوار به
صورت جهادی
اعلام آمادگی
کنند برای
نظارت بر کار ما



شناسایی استعدادهای ادبی و هنری

معرفی مرکز بررسی آثار دانش آموزان در دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

معمومه خیر آبادی

آخرین پاسخ را برای صاحب اثر ارسال می کنند و او را نسبت به نقاط قوت و ضعف اثرش آگاه می کنند. همچنین کارشناسان در صورت خلاقانه بودن آثار رسیده تعدادی از آن ها را برای چاپ در مجلات دانش آموزی رشد انتخاب می کنند که به تدریج چاپ می شود.

نکته جالب توجه این است که بیشتر والدین هنگام تماس با مرکز بررسی آثار یا ارسال پیام به آن از طریق نامه و ایمیل، درخواست چاپ داستان یا شعر فرزند خود را دارند. به عبارت دیگر آن ها فقط با هدف چاپ یکی از فعالیت های ادبی یا هنری فرزند خود اثری را برای این مرکز ارسال کرده اند و حتی بر چاپ عکس فرزند خود در مجله اصرار می کنند. که این امر به طور کلی در سیاست مجلات جایی ندارد.

برخی از والدین با صرف هزینه شخصی داستان فرزند خود را به صورت کتاب چاپ می کنند و وقتی از آن ها درباره علت این کار سؤال می شود، آن را تشویق فرزندشان بیان می کنند. اما این والدین از آسیبی که از این طریق به فرزند خود می رسانند آگاهی ندارند و نمی دانند که حمایت بی چون و چرا از کودکان در چنین مواردی مخرب است؛ زیرا کودک دچار اعتماد به نفس کاذب می شود و آموزش پذیری او پایین می آید. پدران و مادران گرامی آگاه باشند در هر فعالیتی که کودکشان نسبت به آن علاقه نشان می دهد یا استعداد دارد باید قبل از هر اقدام شتابزده ای، مثل چاپ داستان یا برگزاری نمایشگاه نقاشی، در آن رشته از علاقه مندی خود آموزش ببینند. همچنین، نباید نتیجه برایشان اهمیت داشته باشد، بلکه از اینکه کودک آن ها در فرایند یادگیری شرکت کرده است، خرسند باشند و همین لذتی را که کودک از یادگیری درک می کند غنیمت بدانند.

گاهی اوقات والدین از روش درست مواجهه با علاقه مندی ها و استعدادهای فرزند یا فرزندانشان اطلاع ندارند و در عین حال می کوشند در فعالیت هایی که کودکان آن ها انجام می دهند مشارکت داشته باشند، و یا دست کم به آن ها هم فکری بدهند و کمک کنند.

بیشتر والدین فکر می کنند راه پرورش استعدادهای نهفته فرزندانشان فقط تشویق کردن آن ها است. البته تردیدی وجود ندارد که تشویق و ایجاد انگیزه، زمینه ساز موفقیت های بزرگ است. اما همین تشویق ها در صورتی که با مدیریت درست انجام نشود چه بسا اثر تخریبی داشته باشد و به روح و روان کودک آسیب رساند. حتما دیده اید که برخی از والدین برای خوب درس خواندن یا فعالیت هایی که توقع دارند فرزندشان انجام بدهد، به او قول هایی می دهند و برایش اسباب بازی ها و وسایل گران قیمت تهیه می کنند. این دسته از والدین، نداشتن برخی لوازم را برای کودک خود محدودیت می دانند و همواره سعی می کنند تمامی وسایلی را که فرزندانشان از آن ها طلب می کنند در اختیارشان بگذارند. این والدین از اینکه فرزندشان به دلیل نداشتن وسیله ای رنجیده شود هراس دارند. واقعیت این است که شکست و پیروزی در زندگی هر فردی وجود دارد و هر انسانی بارها و بارها شکست را در زندگی خود تجربه می کند. مرکز بررسی آثار مجلات رشد واحدی است که با هدف شناسایی و پرورش استعدادهای دانش آموزان در دفتر انتشارات و فناوری آموزشی تأسیس شده است. هر دانش آموزی که برای این مرکز اثری ادبی یا هنری ارسال کند از طرف کارشناسان این مرکز پاسخی تشویقی امیز دریافت می کند. سپس کارشناسان این مرکز بدون پیشداوری و اعمال نظر خاص اثر دریافت شده را مورد بررسی ادبی، هنری و انتقادی قرار می دهند و دومین و

فلوراید درمانی

و نقش آن در پیشگیری از پوسیدگی دندان



اعظم گودرزی

متخصص آموزش و ارتقای سلامت از دانشگاه تربیت مدرس

کمبود فلوراید در بدن یکی از عوامل خطر ایجاد پوسیدگی در دندان‌های شیری و دائمی است. به علت پایین بودن فلوراید آب آشامیدنی از حد مطلوب، در اکثر نقاط کشور پهناور جمهوری اسلامی ایران، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی «وارنیش فلوراید درمانی» را یک روش مؤثر، ایمن و آسان برای افزایش مقاومت دندان‌ها در برابر پوسیدگی مطرح کرده است. تأثیر مثبت فلوراید درمانی برای افزایش مقاومت دندان‌ها، موقعی به بهبود نیک شاخص پوسیدگی دندان‌ها در دندان‌های شیری و دائمی می‌انجامد که در کنار آن سایر عوامل ضدپوسیدگی دندان نیز، از طریق آموزش گروه هدف و تقویت خودمراقبتی از عوامل خطر در جمعیت تحت پوشش، با کیفیت مطلوبی ارائه شود.

روش‌های استفاده از فلوراید

الف. روش‌های موضعی

- دهان‌شویه سدیم‌فلوراید
- خمیردندان حاوی فلوراید
- ژل و وارنیش فلوراید

نکته: برخی از ترکیبات حاوی فلوراید با غلظت بالا، مثل ژل و وارنیش، باید به تجویز دندان‌پزشک و یا بهداشت کار دهان و دندان به بیماران داده شود.

ب. روش‌های خوراکی

- افزودن فلوراید به آب آشامیدنی
- افزودن فلوراید به نمک، شیر و ...
- استفاده از قرص و قطره فلوراید (قرص و قطره فلوراید برای کودکان زیر ۱۲ سال مؤثر است و باید از سوی دندان‌پزشک تجویز شود)

فلوراید و روش‌های استفاده

از آن

فلوراید چیست؟ فلوراید یک ماده طبیعی یا ترکیب شیمیایی است که باعث افزایش مقاومت دندان‌ها در برابر پوسیدگی می‌شود. این ماده معمولاً از راه آب آشامیدنی و کمتر از آن با غذاهای دریایی مثل ماهی و میگو، چای، بعضی میوه‌ها و ... به بدن انسان می‌رسد. میزان مناسب فلوراید در آب آشامیدنی $0.7 - 1.2 \text{ ppm}$ است. حداکثر فواید فلوراید زمانی حاصل می‌گردد که فلوراید مورد نیاز بدن از راه‌های مختلف (مثل مصرف دهان‌شویه، ژل و وارنیش فلوراید، آب فلورایددار، خمیردندان حاوی فلوراید) تأمین گردد.



نحوه تأثیر فلوراید بر دندان‌ها

۱

مصرف فلوراید سبب ورود آن به عاج و مینای دندان‌های رویش نیافته می‌شود و باعث استحکام دندان و افزایش مقاومت آن در برابر پوسیدگی می‌گردد.

۲

فلوراید مصرفی به داخل بزاق ترشح می‌شود که اگرچه غلظت بزاقی آن کم است، غلظت آن در بزق (پس‌لاک) میکروبی زیاد بوده و سبب کاهش تولید اسید می‌شود که خود باعث کاهش پوسیدگی دندان می‌گردد.

۳

مصرف موضعی فلوراید (دهان‌شویه، خمیردندان، ژل، وارنیش و ...) باعث ورود آن به ساختمان دندان شده و در محکم شدن ساختمان دندان مؤثر است. فلوراید باعث کاهش بروز پوسیدگی در دندان‌های شیری به میزان ۵۰ - ۴۰ درصد و در دندان‌های دائمی به میزان ۶۰ - ۵۰ درصد می‌شود.

لازم به ذکر است، در صورتی که امکان پذیر باشد، افزودن فلوراید به آب آشامیدنی جامعه می‌تواند مؤثرترین روش برای پیشگیری از پوسیدگی دندان باشد.



وارنیش فلوراید

ماده وارنیش فلوراید به‌طور گسترده در جهان برای بیش از ۳۰ سال به‌عنوان یک ماده مؤثر جهت پیشگیری از پوسیدگی دندان استفاده شده است. در کودکان استفاده از وارنیش فلوراید در سال روشی ایمن، بی‌خطر، بدون درد و مؤثر در کاهش پوسیدگی است. وارنیش فلوراید را دندان‌پزشک یا بهداشت‌کار دهان و دندان تجویز می‌کند و به راحتی به وسیله برس‌های یک‌بارمصرف باید بر روی دندان‌های کودک مالیده شود. وارنیش‌های فلوراید غالباً باعث تغییر رنگ دندان، به رنگ زرد می‌گردد؛ اما این امر موقتی است و با پاک شدن وارنیش از سطح دندان این تغییر رنگ از بین می‌رود.

برنامه وارنیش فلوراید درمانی از برنامه‌های مؤثر در پیشگیری از پوسیدگی دندان است. در این برنامه فلوراید به‌صورت وارنیش بر روی دندان‌ها مالیده می‌شود که باعث افزایش استحکام دندان‌ها و کمک به پیشگیری از پوسیدگی دندان می‌گردد. این خدمت برای دانش‌آموزان ابتدایی به‌صورت رایگان انجام می‌شود و برای دریافت این خدمت، با توجه به آمادگی دانشگاه‌های علوم پزشکی در ارائه این خدمت، اخذ رضایت‌والدین کافی است.



آموزش‌های قبل از وارنیش فلوراید درمانی

کودکان باید تغذیه مناسبی داشته باشند و به مقدار کافی آب بنوشند، چرا که پس از فلوراید درمانی تا یک ساعت نمی‌توانند چیزی بخورند و بیاشامند. رنگ دندان‌ها پس از فلوراید درمانی قدری تغییر می‌کند و به رنگ قهوه‌ای برنز و یا زرد و نارنجی درمی‌آید که البته موقتی است و پس از مدتی به حالت اولیه برمی‌گردد.

کودکانی که وارنیش فلوراید درمانی دریافت می‌کنند تا صبح روز پس از درمان نباید مسواک بزنند یا از نخ دندان استفاده کنند، چرا که مسواک زدن و نخ دندان کشیدن زودهنگام پس از فلوراید درمانی، باعث حذف این ماده از سطح دندان‌ها می‌گردد.

نکات قابل توجه در استفاده از وارنیش فلوراید

- جهت اثربخشی این ماده باید حداقل دو بار در سال از آن استفاده کرد (دندان‌پزشک بر حسب وضعیت دهان و دندان کودک فواصل استفاده از وارنیش را می‌تواند تغییر دهد).
- قبل از فلوراید درمانی با وارنیش دندان‌های کودک باید به خوبی مسواک زده شود.
- بعد از استفاده از وارنیش حداقل ۲ تا ۳ ساعت از خوردن و آشامیدن باید پرهیز شود.
- کودک تا روز بعد نباید از مسواک یا نخ دندان استفاده کند تا وارنیش زمان کافی را جهت تماس با دندان داشته باشد.



روش‌های تربیت

اعتقادی، عبادی و اخلاقی فرزندان

زهرا کریمی

پرورش دادن، یعنی استعدادهای درونی‌ای را که بالقوه در یک شی موجود است به فعلیت درآوردن و ایجاد تعادل و هماهنگی میان آن‌ها تا از این راه متربی (دانش‌آموز) به حد اعلای کمال (خود) برسد (مطهری/ ۴۳).

در تربیت دینی مانند سایر موضوعات تربیتی از روش‌های آموزشی مختلفی برای تربیت فرزندان استفاده می‌شود اما با توجه به شرایط سنی دانش‌آموزان دوره اول ابتدایی بیشتر یادگیری آن‌ها متکی به حواس پنجگانه و عینی است و هنوز قدرت ذهنی و تجسم‌های انتزاعی مطالب در آن‌ها رشد نکرده و توسعه نیافته است لذا باید آموزش‌های عینی، مشاهده‌ای و غیرمستقیم برای تربیت دینی روی آورد. مهم‌ترین این روش‌ها به شرح ذیل ارائه می‌شود؛

۱. انجام عملی مناسک دینی و احکام و امور اخلاقی توسط خود مربی

مؤثرترین روش غیرمستقیم تربیت، روش عملی مسائل تربیتی توسط خود مربی است دعوت عملی به‌سوی خوبی‌ها از دعوت زبانی بسیار مؤثرتر و نتیجه‌بخش‌تر است و در روایات معصومین هم به آن تأکید شده است «کونوا دعاة الناس بغير السننکم» (کافی، جلد ۲، ص ۷۸) مردم را به غیر از دعوت زبانی و با دعوت عملی به دین فرا بخوانید. امام صادق می‌فرماید به‌وسیله عمل و رفتار پسندیده خود مردم را دعوت به‌سوی خوبی‌ها کنید و دعوت‌گر زبانی نباشد.

مثلاً برای احترام به والدین باید خود والدین به پدر و مادرشان احترام بگذارند و دست پدر و مادر خود را در حضور فرزندان‌شان ببوسند و یا کارهای آن‌ها را با رغبت و روی خوش انجام دهند،

ساحت تربیت اعتقادی عبادی و اخلاقی بخشی از جریان تربیت رسمی و عمومی، و ناظر به رشد و تقویت مرتبه قابل‌قبولی از جنبه دینی و اخلاقی حیات طیبیه در وجود دانش‌آموزان است. این ساحت شامل همه تدابیر و اقداماتی است که باید جهت پرورش ایمان و التزام آگاهانه و اختیاری دانش‌آموزان نسبت به مجموعه‌ای از باورها، ارزش‌ها، اعمال و صفات اعتقادی عبادی و اخلاقی و در راستای تکوین و تعالی هویت دینی و اخلاقی ایشان صورت پذیرد. لذا قلمرو ساحت اعتقادی، عبادی و اخلاقی، ناظر به خودشناسی و معرفت نسبت به خداوند متعال، معاد، نبوت و پذیرش ولایت رهبران دینی پیامبر (ص) و ائمه معصومین (ع) و پیروی از ایشان است.

خانواده یکی از مهم‌ترین ارکان تربیت، نقش مهمی در پرورش و تربیت فرزندان دارد و به‌عنوان اولین نهاد آموزشی و تربیتی افراد محسوب می‌شود. از طرف دیگر تربیت یک موضوع و کار پیچیده‌ای است که نیاز به دانش و تخصص ویژه‌ای دارد. از این‌رو غزالی تربیت را پس از پیامبری شریف‌ترین کار آدمی خوانده است (غزالی، احیاء العلوم ۱/۳۵) و کانت فیلسوف غربی تربیت را بزرگ‌ترین و دشوارترین مسئله آدمی دانسته (کانت/ ۶۷) و افلاطون هم بر آن بوده که فنی عالی‌تر و مقدس‌تر از تربیت نیست (کاظم‌زاده ایرانشهر/ ۱).

برای تربیت تعاریف بسیاری گفته شده است اما شاید یکی از تعاریفی که توسط پستالوزی بنیان‌گذار شیوه نوین تعلیمات ابتدایی در غرب است مناسب‌تر باشد و آن عبارت است از تربیت فرآیند رشد طبیعی و تدریجی و هماهنگ همه استعدادها و نیروهای بالارزش و گوه‌رین در انسان است (صدیق/ ۱).

از منظر شهید مطهری، تربیت عبارت است از



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی ابتدایی

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

رشد کودک برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوآموز برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

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

مجله‌های دانش‌آموزی متوسطه

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

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد نوجوان 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 برهان متوسطه دوم

مجله‌های تخصصی بزرگسال

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

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

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

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

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

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

♦ رشد آموزش خانواده ♦ رشد علوم زمین

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

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

♦ تلفن و نمابر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

♦ وبگاه: www.roshdmag.ir

با والدین و مربیان که بچه‌ها را به راست‌گویی تشویق می‌کنند خودشان باید عملاً از دروغ‌گویی پرهیز کنند و فرزندان و دانش‌آموزان این موضوع را ببینند.

۲. ایجاد ابهام

گاهی مربی یا والدین برای انتقال پیام تربیتی و اصلاحی خود صاحبان یک کار زشت را که در مجلس و جلسه‌ای حضور دارند به صورت مبهم ذکر می‌کنند و نام کسی را به میان نمی‌آورند؛ مثل اینکه بگویند «برخی از مردم دارای فلان صفت زشت‌اند و آنان چه بد مردمی هستند و سپس در تقبیح آن صفت یا کار ناشایسته به آن‌ها سخن بگویند و یا اینکه در حضور آنان دارندگان صفت متضاد با آن‌ها را تحسین و تمجید کند مثلاً بگوید: «بعضی افراد یا گروه‌ها دارای چنین ویژگی هستند و خوشا به حال آنان» از خصوصیات این روش آن است که شنونده بر کنار از تأثیرات و نفوذ شخصیت‌ها و جمعیت‌های خاص در قضاوت خود، آزادانه، درباره زشتی و یا خوبی یک رفتار خاص به داوری می‌نشیند و نگاه خود را تنها به خود عمل معطوف می‌دارد و نسبت به وجود یا عدم آن در خود به درستی می‌اندیشد.

۳. تطبیق

در نقل داستان یا نمونه، گاهی منظور ارائه یک الگو است تا شخص وضعیت روحی و اخلاقی خود را با آن مورد تطبیق دهد و همسو کند و گاهی هم به منظور انتقال پیام و رساندن یک حقیقت اخلاقی و انسانی انجام می‌پذیرد. در صورت نخست، کار تطبیق به عهده فرد یا گروه واگذار می‌شود و کار مربی صرفاً نشان دادن نمونه مناسب است ولی در صورت دوم نقل داستان با نمونه ابزاری برای انتقال پیام است و شخص مربی وضعیت رفتاری و منش شخصیت مورد تربیت خود را بر موضوع و محتوای آن تطبیق کرده و از این طریق به او می‌فهماند که او نیز به آنچه در قصه آمده گرفتار است و باید در وضع خود تجدیدنظر کند.

۴. مخاطب قراردادن شخص ثالث

از شیوه‌های رایج این نوع خطاب این است که مربی برای رساندن آراء و افکار تربیتی خود به شخص یا گروه موردنظر خویش، روی سخن خویش را متوجه شخص سوم می‌کند و با اینکه در حقیقت مخاطب اصلی دیگرانند او را در ظاهر به عنوان مخاطب بر می‌گزیند. قرآن کریم نیز گاهی در خطاب‌های خود از این روش سود جسته است: برای نمونه می‌فرماید به سوی تو و پیشینیان تو وحی کردیم که اگر شرک بوزی عملت را تباه خواهیم ساخت و از زیانکاران خواهی بود. این روش قرآن کریم با خطاب قرار دادن پیشینیان در واقع می‌خواهد به مردم امروز بگوید که شرک گناهی بزرگ است و مجازاتی سخت دارد؛ اما به طور غیر مستقیم این پیام را بیان می‌فرماید.

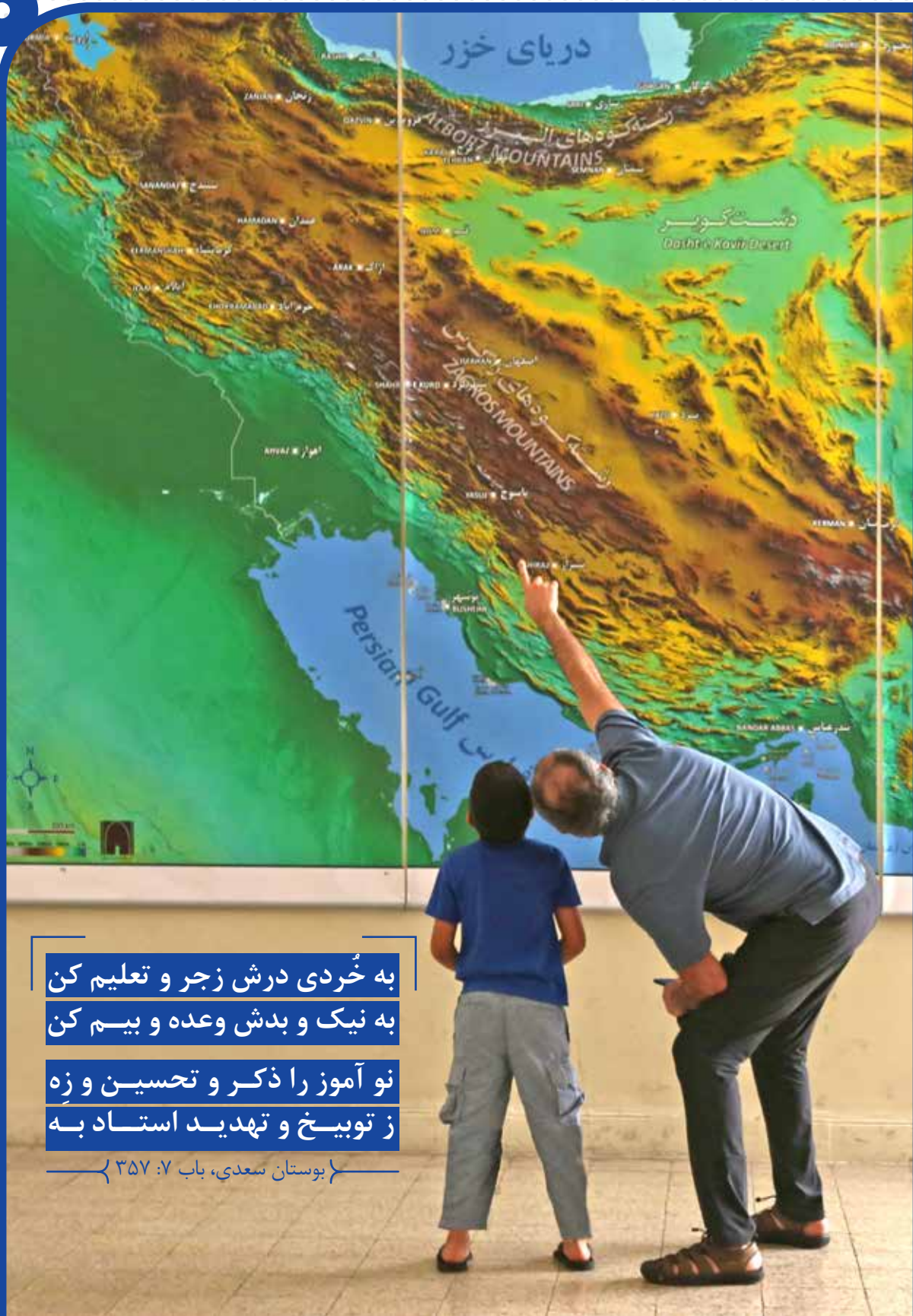
* منبع:

کتاب راهنمای خانواده، مهدی بنی‌خانی، انتشارات سپهر کس، ۱۴۰۱.



مؤلف: رابینسون، سرکن،
آرونیکا، لو
مترجمان: فرخ فیضی، رضا
یارووسی
ناشر: مبنای خرد
سال چاپ: ۱۴۰۰
تلف: ۰۲۱-۶۶۴۹۲۱۳۴





به خردی درس زجر و تعلیم کن
 به نیک و بدش وعده و بیم کن
 نو آموز را ذکر و تحسین و زه
 ز توبیخ و تهدید استاد به
 ————— { بوستان سعدی، باب ۷: ۳۵۷ } —————

ماه فرصت ها

۱۰ توصیه کاربردی

حضرت آیت الله خامنه ای (مدظله العالی) برای بهره برداری مومنانه از ماه مبارک رمضان:

حضرت آیت الله خامنه ای ماه مبارک رمضان را «ماه فرصت ها می دانند». رسانه khamenei.ir در این اطلاع نگاشت ۱۰ توصیه کاربردی رهبرانقلاب اسلامی را برای بهره برداری از این فرصت عظیم الهی مرور می کند.



استفاده از
فرصت سحر

۱۳۹۸/۰۲/۱۰



روزه خوب با همه
اعضا و جوارح

۸۵/۰۶/۲۵



تمرین دوری
از گناه

۷۸/۰۹/۲۶



توبه از گناهان
واشتباهات

۸۹/۰۵/۲۷



استفاده حداکثری
از لیلۃ القدر
باتوسل و ذکر

۷۴/۰۷/۲۹



ارتباط با خدا
از طریق دعاها

۷۸/۰۶/۲۹



رفع بیماری های
روحی همچون بخل
و بدخواهی و تنبلی

۷۱/۱۲/۰۴



تلاوت قرآن
باتدبر

۸۶/۰۶/۲۳



کمک مؤمنانه
به نیازمندان
و فقرا

۹۹/۰۱/۲۱



تلطیف روابط انسانی
با خیرخواهی و
ایجاد محبت

۹۳/۰۴/۱۱