

پرورش با آرامش

دبستان دخترانه‌ی «پروین اعتصامی» مدرسه‌ای دولتی است که در شهر شاهین‌شهر اصفهان قرار دارد و خانم باویه‌زاده مدیر آن است. مدرسه ۴۵۷ دانش‌آموز دارد و ۱۴ کلاس درس؛ جمعیت تقریبی هر کلاس ۳۴ نفر است. خانم نگین مقصودی آموزگار پایه‌ی چهارم است و در کلاسش ۳۴ دانش‌آموز دارد.



نگین مقصودی
آموزگار، استان اصفهان

راه‌حل مشکل دانش‌آموز نیست، بلکه او در درک مفاهیم درسی دچار مشکل است که نمی‌تواند تکالیفش را انجام دهد. در این صورت، اگر والدین و سایر افراد خانواده بر موضوع درس اشراف دارند، می‌توانند او را در حل این مشکل راهنمایی کنند، یا از معلم فرزندشان درخواست کمک کنند؛ البته این کمک‌ها نباید به عادت تبدیل شود، چون دانش‌آموز دیگر تلاشی برای درک مفاهیم درس نخواهد کرد.

درباره‌ی مزایای مدرسه و دوست پیدا کردن با فرزند دل‌بندشان صحبت کنند. وقتی کودک با دوستان جدید آشنا شد، اضطراب او نیز کاهش می‌یابد و دیگر نیازی به همراهی مادر نیست.

ما به‌عنوان پدر و مادر آگاه باید با برنامه‌ریزی دقیق و تعیین زمان انجام تکالیف مدرسه، با توجه به حجم و سطح دشواری درس‌ها، فرزندانمان را از نگرانی تمام‌نکردن تکلیف‌ها رها کنیم. البته گاهی اوقات زمان‌بندی تنها

اگر والدین، به‌خصوص مادر، در چند هفته‌ی اول مدرسه، فرزندشان را همراهی کنند، می‌توانند در کاهش اضطراب او تأثیرگذار باشند؛ به‌طوری که صبحانه‌ای ساده، اما مغذی برای فرزند تهیه کنند، در پوشیدن لباس به او کمک کنند و در راه مدرسه هم



نترساندن دانش‌آموزان از ارزیابی‌ها، به آن‌ها امنیت و اطمینان بیشتری می‌دهد.

به تفاوت‌های فردی فرزندان توجه کنیم و هرگز «خود» او را با دیگران مقایسه نکنیم.

استراحت در بین درس خواندن می‌تواند از اضطراب دانش‌آموز کم کند. برای مثال، بچه‌ها می‌توانند بعد از ۳۰ تا ۴۰ دقیقه مطالعه، ۱۰ دقیقه استراحت کنند.

والدین لازم است تنش و مشاخره را از محیط خانواده دور کنند و محیطی آرام و امن برای فرزندشان به وجود آورند. محیط خانواده نقش مهمی در کاهش اضطراب دارد.

استفاده از رنگ‌های شاد در تزئین کلاس و حتی انتخاب رنگ‌های شاد برای رپوش دانش‌آموزان می‌تواند در آن‌ها نشاط ایجاد و انرژی مثبتشان را دو برابر کند. توسعه‌ی ورزش صبحگاهی، هم‌خوانی سرودهای شاد، توجه کردن به فعالیت‌های کلاسی دانش‌آموزان و متوقف کردن عوامل یا برنامه‌های اضطراب‌زا نیز مؤثرند.

هنگام صحبت با کودکان از کلماتی که بار منفی و اضطرابی دارند، مثل هیچ وقت، هرگز، زود، سریع، باید و حتما کمتر استفاده کنیم و به جای آن‌ها همیشه از کلمات مثبت و آرام بخشی مانند «بهتر است، بعضی اوقات، باحوصله و آرام» استفاده و حتی خود دانش آموزان را به استفاده‌ی بیشتر از این کلمات تشویق کنیم.

بازی‌های رایانه‌ای نامناسب بر روح و روان کودکان، به ویژه در دوره‌ی دبستان، تأثیرات بسیار مخربی می‌گذارند؛ از جمله: حواس پرتی، تمرکز نداشتن، اختلالات فکری، ناخن جویدن در سر کلاس درس، تکرر ادرار، افت تحصیلی. بنابراین، انتخاب بازی‌های رایانه‌ای باید تحت نظارت والدین باشد.

تمام دفترها و کتاب‌های کودک با برچسب تفکیک شود و لوازم تحریر او در جایی خاص قرار گیرد. این نظم می‌تواند تا حد زیادی از اضطراب و نگرانی فرزندانمان بکاهد.

رفتار نامناسب برخی معلمان یا کارکنان مدرسه می‌تواند از مهم‌ترین عوامل ایجاد اضطراب یا تشدید آن در وجود دانش آموزان باشد.

در مورد قوانین خانه با فرزندمان مذاکره کنیم؛ البته فقط با آن‌ها ارتباط کلامی برقرار نکنیم، بلکه ارتباط عاطفی لازم است. دانش آموزان را تشویق کنیم هنگام صحبت کردن ابتدا کمی تأمل کنند و از عجله و اجبار در ارائه‌ی پاسخ سریع و واکنش شتاب زده دوری کنند. همچنین، به آن‌ها بیاموزیم برای پاسخ دادن هیچ وقت دیر نیست.

دانش آموزان را به ورزش کردن تشویق کنیم، زیرا فعالیت‌های ورزشی در رفع مشکلات روحی و روانی آن‌ها نقش مهمی دارد و به سرعت نشاط و امیدواری را افزایش می‌دهد. حتی می‌توانیم آموزش درس‌ها را گاهی با بازی انجام دهیم یا در زنگ تفریح دانش آموزان را به انجام حرکات ورزشی تشویق کنیم.

به کودک بیاموزیم موضوعی را که باعث اضطراب و رانی او شده است، تصور کند. سپس لام و رفتارش دنبال پاسخ‌های مناسب. در واقع در تنهایی و خلوت فکر کند و در خودش پرسد چه کاری انجام می‌دادم یا چه می‌گفتم، بهتر بود؟ با همراهی اولیا و مربیان و پس از یافتن پاسخ مناسب، آن راه را تمرین کند.

هنگامی که فرزندمان در حال انجام تکالیفش است، مکان آرام و بی‌صدایی برای او آماده کنیم. صدای تلویزیون و صحبت کردن می‌تواند تمرکز را به هم بزند و کودک را دچار اضطراب کند.

«نه» گفتن را به فرزندمان خود بیاموزیم. اگر آن‌ها نتوانند به دوستان خود «نه» بگویند، مشکلاتی برایشان پیش خواهد آمد.

تغذیه نقش مهمی در کاهش اضطراب و افزایش قدرت یادگیری دانش آموزان دارد؛ تغذیه‌ی نامناسب، علاوه بر افزایش اضطراب، از تمرکز و قدرت یادگیری نیز می‌کاهد. بنابراین، این موارد توصیه می‌شوند: تغذیه‌ی مناسب با غذاهای مغذی و استفاده از مغزهای بادام، گردو، کشمش و موز در ساعت تفریح و مصرف شیر در روز؛ داشتن خواب راحت و آرام؛ تنظیم برنامه‌ی درسی برای دانش آموزان در منزل.

ساعاتی را در روز با فرزند خود صحبت کنیم و از خوبی‌های مدرسه و اثرات مثبت آموزش بگوئیم. این کار به تدریج شور و نشاط را در فرزندمان بیشتر می‌کند.

کتاب‌های سند برنامه‌ی درسی ملی

در سند برنامه‌ی درسی ملی، مدرسه محیط یادگیری پایه و اصلی است، اما یادگیری به آن محدود نمی‌شود و سایر محیط‌ها نظیر محیط‌های اجتماعی، طبیعی، اقتصادی، صنعتی و فرهنگی را نیز در بر می‌گیرد. در حوزه‌ی «سلامت و تربیت بدنی»، توجه به سطح کیفی زندگی و رشد و تکامل فرد، اصول صحیح تغذیه، رعایت آداب بهداشتی و کسب مهارت‌های ایمنی از مهم‌ترین اهداف به شمار می‌روند.