

ماهنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی  
برای خانواده‌ها و مشاورین مدارس

رشد آموزش



دوره دوم | شماره پی در پی ۹ | مهر ۱۳۹۹ | ۶۴ صفحه | ۲۶۰۰۰ ریال

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



- دوربین مخفی از یک کلاس درس
- تحصیل بدون تنش
- الووو... ببخشید خانم معلم!
- بدون خرج بازی کنید

## واژه‌های عاطفی جایگزین واژه‌های انضباطی

گفت‌وگو با دکتر غلامعلی افروز

## مجازی درس می‌خوندیم، وقتی مجازی مد نبود!

با تاریخچه آموزش مجازی آشنا شوید

+

پنج قاب

از مدرسه داران خانه نشین



### ای پروردگارم!

به توان و توانایی ات در گشایش و فرج را به روی من باز کن؛  
و به چاره سازی ات، تسلط غم و اندوه را از من بشکن؛  
و مراد موردی که از آن شکایت دارم، به تأمل و تدبر نیک برسان؛  
و در آنچه از تو درخواست می کنم، شیرینی اجابت را بچشان...

از دعای هفتم صحیفه سجادیه، امام سجاد علیه السلام

فهرست

- ۲ یادداشت سردبیر
- ۴ پرواز فرشته‌ها
- ۶ مجازی درس می‌خوندیم، وقتی مجازی مد نبود!
- ۸ من نگران فرزندم هستم
- ۱۲ حکومت غیرنظامی در خانه
- ۱۴ واژه‌های عاطفی را جایگزین واژه‌های انضباطی کنیم
- ۱۷ التهاب رسانه‌ای
- ۱۸ مصائب یک برنامه کاربردی شاد...!
- ۲۰ در دنیای تو ساعت چند است؟
- ۲۲ الووو... ببخشید خانم معلم!
- ۲۴ بدون خرج بازی کنید
- ۲۸ باغ سپیدپوش
- ۳۰ مصونیت از مصدومیت مجازی
- ۳۲ پنج قاب از مدرسه‌داران خانه‌نشین
- ۳۴ تنبل خان
- ۳۶ از شور کلم و هویج تا تدریس برخط
- ۴۰ نمایش‌هایی که خانگی نیستند
- ۴۲ برسد به دست تاریخ
- ۴۴ دوربین مخفی از یک کلاس درس
- ۴۶ قاتل کوچولو
- ۴۸ ناظم اخمو باشیم یا مادر مهربان بمانیم؟!
- ۵۰ یه خبر خوب دیگه
- ۵۲ ویتترین رشد
- ۵۴ تحصیل بدون تنش
- ۵۶ قرنطینه پلاستیکی
- ۵۸ کرونا نتیجه می‌دهد
- ۶۰ کنترل دست کیه؟!
- ۶۲ آیا با اینستاگرام خوشبختیم؟



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

**مدیرمسئول:** محمدابراهیم محمدی  
**سردبیر:** دکتر محمد دولتخواه  
**جانشین سردبیر:** محسن سیمائی  
**شورای تحریریه:** ابراهیم اخوی، دکتر حسن مظاهری، دکتر علی لطیفی، دکتر سجاد مهدی‌زاده، حبیب یوسف‌زاده  
**همکاران تحریریه:** فاطمه عطایی، فاطمه دولتی، هادی رمضانپور  
**ویراستار:** معصومه شهیدی نسب  
**مدیرهنری:** کوروش پارسانژاد  
**طراح گرافیک:** مجید بزم‌آرا  
**تصویرگر:** حسین یوزباشی  
**دبیر عکس:** پرویز قراگوزلی  
**عکس جلد:** امیرمهقانی  
**نشانی دفتر مجله:** تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶  
**تلفن:** ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹  
**نمابر:** ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶  
**سندوق پستی:** ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵  
**سندوق پستی امور مشترکین:** ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱  
**تلفن امور مشترکین:** ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸  
**پیامک:** ۳۰۰۰۸۹۹۵  
**وبگاه:** www.roshdmag.ir  
**چاپ و توزیع:** شرکت افست

● ماهنامه‌ای که در دست دارید در موضوع خانواده تولید می‌شود. ● تحریریه ماهنامه «رشد آموزش خانواده» با افتخار پذیرای مقالات، یادداشت‌ها، داستان‌ها و مطالب کاربردی مخاطبان جهت بررسی و انتشار در مجله است. ● لطفاً با ارسال نظرات و پیشنهادات خود ما را در تولید هرچه بهترین مجله یاری دهید. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌های رسیده مختار است و این مقالات بازگردانده نمی‌شوند.



### یادداشت سردبیر

#### فرصت‌سازی کرونا در فضای تعلیم و تربیت

در عالم خلقت شرمطلق نداریم. کرونا نیز از این قاعده مستثنی نیست و به نوبه خود می‌تواند نقش مثبت هم ایفا کند. البته این فرصت‌سازی به دست انسان‌ها صورت می‌گیرد و کرونا همانند یک کاتالیزور عمل می‌کند. سؤال این است که کرونا چه فضایی را بر تعلیم و تربیت گشوده است و چگونه توانسته است انرژی خفته را بیدار کند؟ به نظر می‌رسد آموزش مجازی یکی از همین انرژی‌های نهفته‌ای است که کرونا آن را آزادسازی کرده و پای فناوری اطلاعات را در تعلیم و تربیت باز نموده است. حالا نوبت نظام آموزشی ماست که به شکوفاسازی این انرژی رها شده بپردازد. جای آموزش مجازی در نظام آموزشی ما خالی بود که به بهانه کرونا این امر محقق شد. نظام آموزشی ما عهده‌دار این مأموریت مهم است که فرصت آموزش مجازی را در فضای تعلیم و تربیت هنجارسازی کند و راه رسیدن به اهداف متعالی تعلیم و تربیت را آسان و هموار سازد. به خصوص آموزش مجازی در ساحت‌های تربیت دینی و اخلاقی، تربیت علمی و تربیت اجتماعی که در این مسیر باید اولاً از تهدیدها بکاهد و ثانیاً فضای مناسب را در ساحت‌های تربیت ایجاد کند. لازم است آموزش و پرورش امکانات سخت‌افزاری و نرم‌افزاری خود را بر روی دو هدف ذکر شده متمرکز کند. در جهت کاهش تهدیدها، اولین قدم ایجاد فضای سالم برای آموزش مجازی است؛ و آن عبارت است از راه‌اندازی شبکه ملی فناوری اطلاعات (اینترنت ملی) که بدون تحقق این امر، فضای تعلیم و تربیت از تهدید مستمر در امان نخواهد بود. در جهت ایجاد فضای مناسب در ساحت‌های تربیت نیز مجهز نمودن نیروی انسانی مؤثر برای حضور در فضای مجازی و کمک‌رسانی به خانواده‌ها برای شکوفایی آموزش مجازی بسیار ضروری به نظر می‌رسد. در پایان ذکر این نکته لازم است که این نوشتار صرفاً در مقام گوشزد نمودن نکاتی در باب آموزش مجازی بود، اما لازم است در این زمینه پژوهش‌های کاربردی انجام شود.

“

#### حرف دکتر



برادر بزرگوارم، قربانت شوم ... شما را به خدای متعال قسم می‌دهم به حرف‌های دکتر ترتیب اثر دهید. چرا موجب نگرانی همه می‌شوید؟ خداوند لازم نموده است که در مواقع احتمال ضرر، انسان از آنچه موجب است اجتناب کند؛ اگر چه ترک حج و صوم و صلاه باشد. شما می‌خواهید موافق حکم خدا عمل کنید، کاری نکنید که خداوند نعوذ بالله از شما ناراضی باشد.  
\*از نامه‌های امام، ۱۳۶۵/۷۱۳.

”

“

#### من خواهش می‌کنم



من وقتی می‌بینم در تلویزیون نشان می‌دهد که بعضی‌ها عبور می‌کنند و همین چیز ساده، همین ماسک را نمی‌زنند، من از آن پرستار واقعاً خجالت می‌کشم که آن‌ها آن‌چیز دارند فداکاری می‌کنند، آن وقت این آدم، جوان یا غیر جوان، حاضر نیست یک ماسک بزند. این‌ها باید انجام بگیرد. من خواهش می‌کنم همه کسانی که در این زمینه مؤثرند، چه مسئولین اجرایی کشور، چه احادی که می‌توانند خدمتگزاری کنند، چه احاد مردم، همه در این زمینه فعالیت کنند تا بتوانیم در ظرف مدت کوتاهی این زنجیره سرایت را قطع کنیم و کشور را به ساحل نجات برسانیم.  
\*۱۳۹۹/۴/۲۲

”



## ۲۵ دقیقه

امیرحسین چراغی

به نظر نمی‌رسید که تبلیغ یک محصول باشد؛ بیشتر شبیه یکی از پیام‌های اخلاقی و فرهنگی کوتاهی بود که گاهی از تلویزیون پخش می‌شود. فرزندی مشغول نوشتن بود؛ پس از اتمام کار، دفترش را برداشت و نزد مادر رفت تا داستانش را برای او بخواند. مادر کلافه از کارهای خانه و گریه‌های فرزند کوچک‌ترش، فقط با یک نگاه خسته به او فهماند که حداقل الان فرصتی برای گوش دادن ندارد. پسر، مسیر اتاق پدر را در پیش گرفت. او هم سخت مشغول کار بود و یک جلسه مجازی را از لپ‌تاپش مدیریت می‌کرد. با دست اشاره کرد که بگذار برای بعد. عکس‌العمل پسر شاید در واقعیت زندگی‌ها زیاد اتفاق نیفتد، اما در قالب تبلیغ تلویزیونی هر چیزی ممکن است. او به آشپزخانه رفت، چهارپایه‌ای زیر پایش گذاشت و سعی کرد کمی از ظرف‌های تلنبار شده داخل ظرف شویی را بشوید. تخت خودش و برادرش را مرتب کرد، زباله‌ها را دم در گذاشت و ...

مقدار زمان صرف شده برای هر یک از کارهایی که به قصد کمک

انجام داده بود، نوشت و مجموعشان را محاسبه کرد. ۲۵ دقیقه وقت گذاشته بود تا کاری برای پدر و مادرش کرده باشد. محاسباتش را به والدینش نشان داد و گفت: «حالا شما ۲۵ دقیقه وقت دارید به داستانی که من نوشتم گوش بدید». چند بار این تبلیغ را تماشا کردم. به مفهومی که منتقل می‌کرد فکر کردم و در فکرهایم به سمت چیزهایی رفتم که به نظر جای تأمل داشت. به تناسب میان عمل و توقع فکر کردم. شاید اگر به میزان تلاشمان و قدم‌هایی که خودمان برای دیگران برداشته‌ایم دقت کنیم، تا حد قابل توجهی از توقعاتمان نسبت به آن‌ها کاسته شود؛ توقعاتی که برآورده نشدنشان از جانب آن‌ها مکرمان می‌کند و برای راضی بودن به اجابت آن‌ها وابسته هستیم. چه بسیار مواقعی که بدون هیچ عرضه‌ای و بدون اینکه هیچ قدمی برای دیگران برداریم، برای خودمان از آن‌ها انتظار ساخته‌ایم یا در برابر چیزهای واهی و کاذب خیال می‌کنیم باید تشکر، عمل متقابل یا پاداشی دریافت کنیم. قاعده سختی نیست؛ مثل همان بازی «گردو، شکستم» بچگی‌ها. قدمی بردار تا قدمی برداشته شود.

## مناجات

از آثار مرحوم نادر ابراهیمی

**خداوندا!**

کینه‌ام را به دشمنان میهنم عمیق‌تر کن؛

و زبانم را تیزتر

و پایم را استوارتر

و زبونی‌ام را کمتر.

**خداوندا!**

خوف از ظالم را در من بمیران؛

و توان آن عطایم کن که تخت سینۀ ناکسان بکوبم؛

بی‌ترس از عواقب خوف‌انگیزش.

**خداوندا!**

اگر داشتن، ذلیل داشتنم می‌کند،

ندارم کن؛

اگر کاشتن، اسیر چیدنم می‌کند،

بیکارم کن؛

اگر اندیشه خیانت به یاران به سرم افتاد،

بر سر دارم کن؛

اگر به لحظه غفلتی در افتادم،

پیش از سقوط هشیارم کن؛

اگر رنج بیماران، لحظه‌ای از دلم بیرون رفت،

سخت و بی‌ترحم بیمارم کن.

**خداوندا!**

خوارم کن اما مردم آزارم مکن.

از کتاب در حد توانستن.



خدمت درکشور، خدمات پزشکی فراوانی نظیر تربیت شماری از پزشکان و جراحان، انجام جراحی و درمان رایگان و رسیدگی به خانواده های بیماران فرودست را در پرونده کاری خود به یادگار گذاشته است.

آرزو باهو پرستار بیمارستان کودکان بندرعباس بر اثر ابتلا به کرونا به شهادت رسید. این بانو در طول مدت بیماری کووید ۱۹ تلاش های زیادی برای بهبود بیماران کرد تا اینکه خودش نیز به این بیماری مبتلا شد. آرزو باهو از پرستاران مطرح و نمونه هرزگان که چندین دوره مختلف به عنوان پرستار نمونه در عرصه ملی هم انتخاب شده بود، اصالتاً اهل منطقه فین بود.

«علی شاه محمدی» پرستار مدافع سلامت که در بیمارستان امام خمینی ارواک از بیمارستان های فعال تامین اجتماعی استان مرکزی بود پس از ماه ها تلاش و مجاهدت در عرصه درمان و برای نجات جان و سلامتی مردم استان مرکزی در ارواک به علت ابتلا به ویروس کرونا در همین ایام از دنیا رفت.

پروفسور غلامحسین نادری پدر پیوند کلیه بیمارستان شریعتی تهران در راه خدمت به بیماران بستری در اثر ابتلا به بیماری کرونا در گذشت. او عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران، از بنیانگذاران بخش پیوند بیمارستان دکتر شریعتی بود که تاکنون بیش از ۲۵۰۰ پیوند کلیه موفق در کشور انجام داده و طی سالیان

## پرواز فرشته ها

به یاد شهدای مدافع سلامت

○ نیلوفر زیرانپور





**ایرج رحیمی** چهارمین شهید مدافع سلامت است که بر اثر ابتلا به کرونا جان خود را از دست داد. این شهید عزیز، متولد ۱۳۵۰، متأهل و دارای سه فرزند پسر با سابقه ۲۲ سال خدمت است. او یک بهیار فداکار بود که در شهر هرمزگان فعالیت می کرد.

**زهرا شیرویه** سرپرستار بخش کرونایی بیمارستان آیت الله بروجردی شهرستان بروجرد به دلیل ابتلا به کرونا شهید شد. این پرستار فداکار بیمارستان آیت الله بروجردی پس از ابتلا به ویروس کرونا بر اثر آثار وخیم ناشی از آن به بیمارستان مسیح دانشوری تهران اعزام شد که در بیمارستان جان خود را از دست داد و به شهادت رسید.

**احمد سلیم آبادی** که در بیمارستان کامکار قم مشغول به خدمت بود اولین شهید سلامت استان قم لقب گرفته است. این جانباز شیمیایی در دوران جنگ تحمیلی نیز همیشه در خط مقدم خدمت به مردم این کشور فعالیت کرده است. او با شروع جنگ تحمیلی از لشکر محمد رسول الله به جبهه اعزام شده بود.

**دکتر مهرداد نوروزی** در ۲۰ دی ماه سال ۱۳۴۵ در شهر کرمانشاه به دنیا آمد و در سال ۱۳۶۵ وارد دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه و در سال ۱۳۷۲ موفق به کسب دکترای حرفه‌ای پزشکی از این دانشکده شد، او پس از فارغ‌التحصیلی به خدمت سربازی رفته و تمام طول مدت سربازی را در بیمارستان امام حسین (ع) کرمانشاه مشغول به خدمت شد. نخستین پزشک کرمانشاهی بود که در مبارزه با ویروس کرونا به فیض شهادت نائل شد.

**محمود شمس الدینی** دهم فروردین پس از روزها خدمت به بیماران کرونایی، خود نیز به این بیمار گرفتار شد و به شهادت رسید. محمود در دوران حضور در سازمان بسیج جامعه پزشکی استان یزد، نهایت سعی خود را در کمک به مناطق محروم و کم برخوردار درون مرزی و برون مرزی، ارتقاء سطح سواد سلامت در قالب سلسله نشست‌های سبک زندگی، همکاری در برپایی بیمارستان ثابت و صحرایی، همکاری با کاروان نورآوران سلامت و ارائه خدمت در موکب درمانی حضرت علی بن موسی الرضا (ع) به مناسبت اربعین حسینی انجام می داد.

**دکتر سعید حقیقی**، متخصص طب اورژانس که بر اثر عوارض ناشی از ابتلا به ویروس کرونا در بیمارستان الزهرا (ع) به کما رفته بود، به فیض شهادت نائل آمد. شهید حقیقی، از کارشناسان بهداشت و درمان بنیاد شهید و امور ایثارگران بود و در اورژانس تعدادی از بیمارستان‌های شهر اصفهان، به تشخیص و درمان بیماری کرونا می پرداخت.

**سیده محبوبه امینی**، کارشناس آزمایشگاه شبکه بهداشت درمان شهرستان فریدونکنار در حال خدمت رسانی به بیماران، به ویروس کرونا مبتلا و در بیمارستان این شهرستان بستری شده بود. بر اثر عارضه شدید ریوی حاصل از بیماری کووید ۱۹، پس از ۱۰ سال خدمت صادقانه در سن ۳۶ سالگی، به خیل شهدای مدافع سلامت پیوست.

**حمید عقیلی** پزشک مشهودی مدتی در آی سی یو بستری و به کرونا مبتلا شده بود، با وجود همه تلاش‌ها به علت درگیری شدید ریه، به شهادت رسید. او که در شانزده سالگی وارد فعالیت‌های انقلابی شده بود، بعد از انقلاب اسلامی در دفاع مقدس، مربی تربیت آموزش نظامی و اسلحه‌شناسی شد و در رکاب شهیدکاو به ضدانقلاب می جنگید. او در تمام مدت عمر در حال خدمت به مردم بود.

**نرجس خانعلی‌زاده** در سال ۱۳۷۴ در کلاچای، شهرستان رودسر متولد شد. او پس از پایان تحصیلات، طرح پرستاری خود را در بیمارستان امام خمینی تهران سپری کرد و به عنوان پرستار در بخش اورژانس بیمارستان میلاد شهر لاهیجان مشغول به خدمت بود. او در پی شیوع گسترده ویروس کرونا در ایران، با عوارض مشابه ابتلا به ویروس کرونا، در حین رسیدگی به بیماران در محل کار خود از حال رفت و به زمین افتاد. نرجس خانعلی‌زاده در بعدازظهر روز ۶ اسفند ۱۳۹۸ در بیمارستان میلاد، لاهیجان درگذشت.

**فرهاد سرحدی**، متخصص جراحی عمومی، فرزند شهید علی سرحدی از شهدای ترور شهرستان سقز کردستان بود. فرهاد سرحدی زاده متولد سال ۱۳۴۸ بود و تحصیلات دانشگاهی اش را در دانشگاه پزشکی شیراز گذرانده بود. متخصص مجربی بود و در زمینه جراحی لاپراسکوپ تخصص ویژه‌ای داشت. او در بیمارستان‌های ایران شهر تهران و اسلامشهر به درمان بیماران می پرداخت و به علت کرونا از دنیا رفت.

**زهرا عبداللهی** بهیار درمانگاه شهید مطهری تأمین اجتماعی گناوه که بر اثر ابتلا به ویروس کرونا از مدتی پیش در بستر بیماری بود، پس از تحمل رنج و مشقت فراوان به دیدار معبود و همکاران شهید خود پیوست. این بانو پنجم شهید مدافع سلامت بوشهر است.

**امیر هوشنگ فلاح** نخستین شهید مدافع سلامت بیمارستان شهدای محمودآباد است، این شهید مدافع سلامت که ۵۵ سال داشت، پس از پنج سال خدمت رسانی در تنها بیمارستان دولتی محمودآباد، بر اثر بیماری کووید-۱۹ به جمع دیگر شهدای مدافعان جبهه سلامت این استان پیوست. او تنها متخصص بیهوشی بیمارستان شهدای محمودآباد بود.

## مجازی درس می‌خوندیم، وقتی مجازی مد نبود!

### با تاریخچه آموزش مجازی آشنا شوید

○ آسیه طاهری

بسیاری دوره‌های مجازی گوناگونی را به صورت محدود یا نامحدود برگزار می‌کردند. با پیدا شدن سروکله کرونا، نیاز همگانی به آموزش‌های مجازی و روی آوردن به این سبک از آموزش، باعث شد این‌گونه برداشت شود که کرونا عامل ایجاد نوع جدیدی از آموزش به نام آموزش مجازی شده است!



در سال ۱۹۲۱ اولین رادیوی آموزشی شروع به کار کرد که در واقع اولین پایه شکل‌گیری آموزش الکترونیک محسوب شد. با ظهور اینترنت، انستیتوی فناوری نیوجرسی در سال ۱۹۸۴، اولین دوره کارشناسی آنلاین در رشته مهندسی را برگزار کرد. دانشگاه فونیکس و دانشگاه مجازی کالیفرنیا نیز جزو اولین برگزارکنندگان آموزش‌های آنلاین به حساب می‌آیند.

آثار چاپی، برنامه‌های صوتی و تصویری، اینترنت و لوح فشرده، این قابلیت را دارند که به عنوان بزرگ‌ترین رسانه برای آموزش از راه دور مطرح گردند. در آموزش، از رسانه‌های مختلفی استفاده می‌شود و جای هیچ‌گونه تعجبی نیست که اینترنت جزو اولین موارد انتخابی دانش‌آموزان باشد؛ زیرا با ارائه آموزش از طریق شبکه جهانی وب، می‌توانند از کلاس‌ها و آموزش‌های مجازی استفاده کنند و مهم نیست که کجا زندگی می‌کنند یا در چه موقعیت زمانی‌ای به سر می‌برند. آموزش از راه دور در ایران دارای سابقه طولانی نیست و دانشگاه‌ها با تأسیس سایت‌های آموزش مجازی و الکترونیک در این زمینه پیش‌گام بودند. بعد از اقدام دانشگاه‌ها، آموزش و پرورش که بزرگ‌ترین بخش آموزشی کشور است، فعالیت‌هایی را در این زمینه به طور جدی شروع کرد.

آموزش از راه دور ریشه در زمان‌های قدیم دارد. بسیاری معتقدند دیونیسوس زمانی که از استاد افلاطون دور بود، فرآیند علم‌آموزی را تعطیل نکرد و دست به دامان آموزش از راه دور شد. او از طریق مکاتبه، سوالاتش را از استاد خود افلاطون می‌پرسید و همواره خود را در کلاس درس و در محضر استاد می‌دانست. بر اساس شواهد، اولین آموزش از راه دور به شیوه پستی، مبادله مواد آموزشی و پرسش و پاسخ از طریق پست، در سال‌های ۱۷۲۸ میلادی انجام گرفته است؛ یعنی حدود ۲۸۰ سال قبل!

ایالت متحده آمریکا در زمینه آموزش از راه دور فعالیت داشت که از آن با عنوان آموزش مکاتبه‌ای یاد می‌شود. در آموزش مکاتبه‌ای، مدارس یا مؤسسه‌ها، دانشجویان و استادان از طریق نامه‌نگاری ارتباط برقرار می‌کردند. این روش مورد توجه بسیاری از دانشجویان و دانش‌آموزان آن زمان قرار گرفت. هم‌زمان با ایالت متحده آمریکا، کشورهای اروپایی نیز این دوره‌های آموزشی را قبل از سال ۱۸۴۰ آغاز کردند، اما به طور رسمی اولین دوره آموزش از راه دور را یکی از



دانشگاه‌ها در سال ۱۸۹۲ با اتکا بر اداره پست برگزار کرد. با آمدن رادیو و تلویزیون، آموزش‌دهندگان به فناوری جدیدی دست یافتند که نیاز آن‌ها به سیستم پستی برای ارائه آموزش را کم کرد یا به طور کلی از بین برد. آموزش از راه دور با شیوه‌های جدید، بهره‌گیری از فناوری نوین رایانه‌ای و از همه مهم‌تر اینترنت، پدیده‌ای نواست که در سرتاسر جهان طرفداران خود را دارد. پس آموزش مجازی یا آموزش الکترونیک که یکی از شیوه‌های جدید آموزش از راه دور است، با آمدن کرونا به وجود نیامده و سابقه‌ای طولانی دارد. پیش از کرونا در ایران و جهان، دانشگاه‌ها و مؤسسات

”

آموزش الکترونیک که یکی از شیوه‌های جدید آموزش از راه دور است، با آمدن کرونا به وجود نیامده و سابقه‌ای طولانی دارد



مورد نیاز خود را ببینند. همچنین در این دوره‌ها چون نیازی به حضور فیزیکی و دائمی استاد نیست، می‌توان از اساتید برتری که در مکان‌ها و شهرهای مختلف حضور دارند، استفاده کرد.



### ۳. بدون محدودیت زمانی و مکانی

با استفاده از آموزش‌های مجازی فراگیر، در هر زمان و مکانی می‌توان به محتوای آموزشی دسترسی پیدا کرد. دوره‌های آنلاین ۶۰ درصد کمتر از تدریس‌های سنتی وقت می‌گیرند و مفیدتر نیز هستند.

### ۴. هزینه کم و با صرفه

دوره‌های آموزش مجازی هزینه‌ای نزدیک به یک پنجم هزینه‌های کلاس‌های حضوری دارند؛ به همین جهت این دوره‌ها راهی مناسب برای صرفه‌جویی و سرمایه‌گذاری هستند. با توجه به اینکه بسیاری از این دوره‌ها نیز گواهی شرکت و یا مدرک معتبری را برای فراگیران در نظر می‌گیرند، در بسیاری از موارد به صرفه‌تر از دوره‌های حضوری خواهند بود.



### ۵. افزایش کیفیت یادگیری

استفاده از محتوای بصری و چندرسانه‌ای، باعث درگیر شدن بخش‌های زیادی از مغز مخاطب، به ویژه در سنین کمتر می‌شود و کمک می‌کند محتوای آموزش داده شده تا زمان بیشتری در ذهن او ثبت شود؛ حال آنکه محتوای یکنواخت عرضه شده در کتاب‌ها و جزوات آموزشی، بسیار فرار است و به سرعت از ذهن مخاطب پاک می‌شود.

عصر حاضر را باید تلفیقی از ارتباطات و اطلاعات بدانیم. با پیشرفت فناوری و توانایی دسترسی به اینترنت، در شرایط و مکان‌های مختلف می‌توانیم به راحتی به اطلاعات مورد نیاز خود دسترسی پیدا کنیم. با ورود فناوری اطلاعات و ارتباطات، محیط‌های آموزشی متحول شده‌اند؛ به گونه‌ای که برای ارائه خدماتی بهتر و فراگیر، به سمت مجازی شدن سوق داده شده‌اند؛ از این رو امروزه ما والدین برای آموزش فرزندان خود و ایجاد زمینه مناسب برای کسب مهارت‌های لازم و شکوفا کردن استعدادها، با محدودیت‌هایی که در گذشته پیش روی خانواده‌ها بود، مواجه نیستیم. البته این امر مستلزم استفاده از امکانات پیشرفته‌ای مثل اینترنت پرسرعت، منابع اطلاعاتی جامع و... است.

آموزش مجازی دارای مزایا و فواید بسیاری است. این آموزش‌ها محدود به سن یا قشر خاص، یک یا چند نوع مهارت یا دانشی خاص نیستند. این ویژگی‌های مثبت و بسیاری از مزایای دیگر این دوره‌ها، کمک بزرگی به ما والدین می‌کند که در کسب مهارت‌ها و آموزش‌هایی که فرزندانمان می‌بینند، همگام و همراه با آن‌ها باشیم. همچنین این شرایط فراهم است که با استفاده از این آموزش‌ها، خود ما نیز به‌روز باشیم. در ذیل به برخی دیگر از فواید آموزش‌های مجازی اشاره می‌کنیم:

### ۱. در دسترس و به‌روز

آموزش‌های مجازی با در دست داشتن رسانه‌ها، می‌توانند به آسانی نیازهای مخاطبان را برطرف کنند. به همین دلیل تنها با داشتن یک گوشی هوشمند، به راحتی می‌توانیم در هر ساعت از شبانه‌روز به یادگیری مطالب مورد نیاز خودمان بپردازیم. محتوای ارائه شده در آموزش‌های مجازی، برخلاف محتوای آموزشی چاپی که هزینه‌های بالایی در تولید و عرضه دارند، به راحتی به‌روزرسانی می‌شوند و در اختیار مخاطبان قرار می‌گیرد.

### ۲. مختصر و مفید

مطلبی که در آموزش‌های مجازی ارائه می‌شوند، مختصر هستند و در عین حال در این نوع آموزش‌ها مطالب غیرضروری و زیاده‌گویی جایگاهی ندارند. بسیاری از افراد که به علت کمبود وقت یا محدودیت مکانی، امکان شرکت در کلاس‌های حضوری را ندارند، با انتخاب دوره‌های غیرحضور و مجازی، می‌توانند آموزش‌های

در این دوره‌ها چون نیازی به حضور فیزیکی و دائمی استاد نیست، می‌توان از اساتید برتری که در مکان‌ها و شهرهای مختلف حضور دارند، استفاده کرد

”

# من نگران فرزندم هستم؛ شما چطور؟

گزارشی از گفت‌وگوی جالب و خواندنی خانواده‌ها با رشد آموزش خانواده

فاطمه دولتی



**اشاره:** تأثیر فضای مجازی بر آدم‌ها، به اندازه یک انقلاب است». همین جمله ساده، می‌تواند بسیار وحشتناک باشد. نگرانی و دلهره در مورد آسیب‌های فضای مجازی بر کودکان و نوجوانان، یکی از دغدغه‌های مشترک والدین است. چه در شهر زندگی کنید، چه در روستا، چه وضع مالی بسیار خوبی داشته باشید، چه متوسط، بالأخره یک گوشی یا تبلت اطراف فرزند شما پیدا می‌شود که بتواند سر در آن فرو برده و در دنیای رنگارنگ مجازی غرق شود. تقریباً تمام پدر و مادرها می‌دانند که رفتار سلبی در این زمینه جواب نمی‌دهد؛ زیرا با بالا رفتن سن فرزندشان و پیشرفت هر روزه جامعه و تکنولوژی، استفاده از فضای مجازی ناگزیر است، اما نمی‌توان در این باره سهل‌انگاری کرد و اجازه داد کودکان و نوجوانان بیه و رها در یک دنیای ساختگی غرق شوند. بهترین راه، «مدیریت» است، اما اینکه باید چه راهی برای مدیریت انتخاب شود، نقطه عطف ماجراست. ما در این گزارش به سراغ والدین رفتیم تا بپرسیم: «تاکنون برای مدیریت حضور فرزندان در فضای مجازی، چه روش و برنامه‌ای را دنبال کرده‌اید؟ چه نتیجه‌ای گرفته‌اید؟»

#### خانم افشاری نژاد، کارشناسی ارشد روان‌شناسی

دارد. او که مادر یک پسر نوجوان است، می‌گوید: «ما از چند سال پیش نگران این مسئله بودیم. می‌دیدم که پسر من در حال بزرگ شدن و دوست داره مثل هم‌کلاسی‌ها و اطرافیانش گوشی داشته باشه و در فضای مجازی باشه. از اونجایی که می‌دونستیم اول باید ویژگی‌های خوب در خودمون نهادینه بشه تا قابل انتقال به فرزندمون باشه، با همسر قول و قرار گذاشتیم برای محل کار و بیرون از منزل فقط گوشی ساده داشته باشیم؛ گوشی معمولی‌ای که به اینترنت وصل نشه. یک گوشی جدید هوشمند هم خریدیم و اون رو خونه گذاشتیم. وقتی پسر تقاضای گوشی خریدن کرد، برایش گوشی ساده خریدیم و اون هم چون می‌دید خود ما گوشی مشابه خودش داریم، اعتراضی نمی‌کرد. روی گوشی هوشمندی که در منزل بود، برنامه‌های خوب و چند شبکه اجتماعی نصب کردیم. هر کدوم از ما، به فراخور ساعتی که سرش خلوت بود، اجازه داشت یک ساعت الی یک ساعت و نیم از اون گوشی استفاده کنه. البته فقط غروب‌ها و شب‌ها. من از ساعت شش الی هفت از گوشی استفاده می‌کردم، پسر من از هفت و نیم و همسر من از نه شب تا وقتی که سفره شام رو پهن کنم. با این کار نه جای اعتراضی باقی مونده بود و نه جای دلشوره و نگرانی. پسر من هم با فضا مجازی آشنا بود و هم وقت زیادی روز از دست نمی‌داد. در مقابل سؤال و گاهی تمسخر دوستانش هم خیلی راحت جواب می‌داد: این قانون خونه ماست و پدر و مادر هم تابع این قانون هستن».

خانم خردمند، دیپلمه است و یک دختر ۱۴ ساله دارد. او می‌گوید: «من اصلاً موافق خریدن گوشی برای دخترم نبودم، اما او اصرار داشت و پدرش هم تاب اینکه مخالف او باشه رو نداشت. بالأخره گوشی خرید. بعد از اون تقاضا کرد که اینترنت می‌خواد. من از اطرافیان شنیده بودم که دنیای مجازی واقعاً می‌تونه خطرناک باشه. خودم گوشی پیشرفته نداشتم. با مشاور مدرسه دخترم مشورت کردم و ایشون به من گفت: «برای خونه اینترنت ثابت راه بندازید. با حجم اینترنت کم. به کسی که براتون نصب می‌کنه هم بگید، برد وای فای رو کم کنه تا فقط توی سالن اینترنت وجود داشته باشه». همسر من این کار رو انجام داد. حجم اینترنتی که گرفتیم خیلی محدود بود. ماه اول در عرض یک هفته تمام شد، ولی هر چه دخترم اصرار به خرید حجم کرد، من و پدرش رضایت ندادیم. از ماه بعد یاد گرفت که باید کنترل کنه. البته من وقتی می‌بینم سرش توی گوشیه، می‌رم کنارش می‌شینم یا خوراکی برایش می‌برم تا بتونم به صفحه گوشی‌اش، چیزی که تماشا می‌کنه و... تسلط داشته باشم. فکر می‌کنم تا حدودی تونستیم با این کار دخترمون رو مدیریت کنیم».





خانم عاطف، کارشناسی ادبیات دارد و خانه دار است. او دل پری از فضای مجازی دارد و می گوید: «من تقریباً برای کنترل حضور پسر در فضای مجازی، کاری انجام ندادم؛ یعنی کارهایی کردم، اما ثمر نداشته؛ چون رفتار همسرم، هر حرفی که من می زدم رو نبود می کنه. روزهای اولی که پسر گوشی نو خرید و بستۀ اینترنت زد، باهاش صحبت کردم و گفتم فقط باید ساعت های خاصی از اینترنت استفاده کنی و حق نداری بیشتر از دو ساعت در فضای مجازی باشی. قبول کرد، اما چند وقت بعد همسرم هم وارد فضای مجازی شد و دیگه انگار ما رو نمی شناخت. قبل یا بعد از شام، توی مهمونی، عروسی یا حتی سفر، مدام گوشی دستش بود. پسر وقت پدش رو می دید، بیشتر گوشی دست می گرفت. وقتی هم اعتراضی می کردم، می گفت: «پس بابا چرا مدام توی اینستاگرامه؟» من هیچ جوابی نداشتم به پسر بدم و وقتی با همسرم صحبت می کردم هم نتیجه ای نداشت. ضعف درس ها، پرخاشگری زیاد، یادگرفتن یه سری از شوخی ها و کلمات نامناسب بود که برای پسر من افتاد.»



آقای فتاحی، مدیر مدرسه است. او که سال ها با بچه های زیادی همراه بوده و خود پدر دو دختر است، می گوید: «این روزها همیشه مانع حضور فرزندانمون در فضای مجازی بشیم؛ جامعه این رو می طلبه. وقتی گروه های درسی دانش آموز ابتدایی در نرم افزار موبایلی تشکیل میشه، باید انتظار حضور بی رویه و بی جای بچه ها در فضای مجازی رو هم داشته باشیم. من سعی کردم دخترانم رو انسان های خوبی تربیت کنم و از همین تربیت هم در مدیریتشون استفاده کردم. مثلاً قبل از خرید گوشی، با هم صحبت کردیم و قول و قرارهایی گذاشتیم. من ازشون خواستم هرگز اطلاعات خصوصی مثل آدرس خونه، شماره تلفن و آدرس محل کار من و مادرشون رو بدون اجازه به کسی ندم، در مورد انتشار عکس های خودشون یا دیگران با من و مادرشون گفت و گو نکن و هر عکسی که ما تشخیص دادیم نامناسبه رو منتشر نکنن. گذرواژه گوشی ها باید به من و مادر داده بشه، با اشخاصی که در اینترنت باهاشون آشنا میشن، وارد گفت و گو نشن، مگر اینکه ما اطلاع داشته باشیم و اینکه یک شهروند خوب باشن و فضای مجازی رو مثل شهر حقیقی بدونن. من این نکات رو به دخترانم گفتم. حقیقتاً نمی دونم چقدر موفق بودم، اما تا به امروز مشکلی نداشتم.»



آقای میرزایی، مغازه دار است. او نظر جالبی درباره کنترل و مدیریت فرزندانش دارد: «پسر بزرگ من الان دانشجو شده و دختر کوچیکم اول متوسطه ست. مدیریت چیه خانم؟ من از اول قلع و قمع کردم. گفتن گوشی، گفتم خیر. وقتی پسر بزرگ تازه رفت دانشگاه، برایش یه گوشی مدل بالا خریدم، چرا؟ چون دیگه عقلش می رسه. همین الان، دخترم گوشی نداره. هر کس باهاش کار داره، زنگ می زنه خونه. یه رایانه گرفتم و گذاشتم وسط پذیرایی. گفتم با همون درس بخونید، اینترنت برید و درس هاتون رو بنویسید. به خانوم سپردم چهارچشمی مراقبشون باشه. دوره و زمونه عوض شده؛ اصلاً قابل مدیریت نیست. تا کی و کجا من می تونم بهش بگم اینجا نرو، اونجا نرو. باید خودش عقلش برسه. شما الان آتیش می دی دست بچه؟ گوشی و اینترنت برای من حکم همون آتیش رو داره. از اول بچه هام رو دور نگه داشتم. انقدر زورم می رسه. به نظرم روش خوبیه. البته بچه ها اعتراض دارن و گاهی به مادرشون گله می کنن، ولی مهم نیست. بچه ها همیشه گله دارن، من باید حفظشون کنم.»



خانم سلطانی یک خانم خانه‌دار است. او که دختری ۱۵ ساله دارد، می‌گوید: «من چیز زیادی از فضای مجازی و گوشی‌های هوشمند نمی‌دونستم، اما خب یقین داشتم با بزرگ شدن دخترم، حتماً با این قضایا درگیر می‌شیم. به خاطر همین هم اول خودم گوشی خریدم، از خواهرزاده و برادرزاده‌ام کار کردن با گوشی رو یاد گرفتم و فضای هر شبکه اجتماعی رو شناختم. این باعث شد که وقتی دخترم گوشی دست می‌گرفت و می‌گفت الان توی فلان شبکه اجتماعی هستم، بدونم در حال چه کاریه. وقتی می‌خواهید، سابقه جست‌وجوهاش رو بررسی می‌کردم یا در گروه‌هایی که عضو بود، چرخ می‌زدم و سعی می‌کردم توی خونه تا جایی که می‌تونم براش وقت بذارم. با هم بازی کنیم، کتاب بخونیم، آشپزی کنیم، کلاس‌های فوق برنامه ثبت‌نامش کردم. می‌دونید! حس می‌کنم هرچقدر بچه‌ها سرشون شلوغ باشه و انرژی شون تخلیه بشه، گرایششون به فضای مجازی کم‌تره. برای دختر من که جواب داده. الان هم وقتی گوشی دست می‌گیره، بیشتر در حال بازی کردنه. البته که گاهی با دوستانش هم حرف می‌زنه و...، اما اونقدر وابسته نیست».



آقای بیابانی، دختری ۹ ساله دارد. او می‌گوید: «فکر نمی‌کنم روشی برای کنترل بچه‌ها وجود داشته باشه. چرا؟ چون بچه‌های امروز، دانشگاه نرفته راه‌ها و میان‌برهایی بلدن که ما از پشون برنماییم. مگه می‌تونیم در مقابل اصرارها و اشک‌هاشون مقاومت کنیم؟ من همین الان برای دخترم تبلتی خریدم تا باهاش بازی کنه. البته اینترنت نداره، اما مطمئنم وقتی بزرگ‌تر بشه، گرایش پیدا می‌کنه. نباید سخت بگیریم و اونقدر نگران باشیم. در دوران کودکی و نوجوانی ما هم بحران‌هایی وجود داشته، اما ما به سلامت ازش گذشتیم. برای فرزندان ما هم همین‌طوره. فقط باید کمکشون کنیم، کنارشون بایستیم، هواشون رو داشته باشیم. هرچقدر آرام‌تر باشیم و زیاد حساسیت ایجاد نکنیم، به نظرم بهتره».

### حرف آخر



بدون شک فرزندان ما، به والدین آگاه، هوشمند و خودساخته نیاز دارند. به نظر قدم اول برای کنترل فرزندان، کنترل خودمان است. اینکه طریقه مدیریت خودمان، زندگی مان و گوشی مان را بدانیم و بلد باشیم با همسر و فرزندان حرف بزنییم و محبت بی قید و شرط خود را نثارشان کنیم. با این‌ها می‌توانیم از سیل فضای مجازی به سلامت عبور کنیم.

# حکومت غیرنظامی در خانه

چگونه در خانه شرایط را برای مطالعه فراهم کنیم؟

رضیه زارع شوازی

بسیاری از خانواده‌ها برای نشان دادن بچه‌هایشان پای درس و مشق، مشکلات زیادی دارند؛ اما بعد از شیوع کرونا در میان مردم و تعطیلی‌های ناخواستهٔ مدرسه و دانشگاه، مشکلات یادگیری دروس نیز به آن اضافه شد و این سؤال در ذهنشان شکل گرفت که چگونه درس خواندن در خانه را برای بچه‌ها ممکن و شیرین کنند تا میزان یادگیری پایین نیاید و از درس و مدرسه هم عقب نمانند. در این شرایط والدین چاره‌ای ندارند جز اینکه برنامه‌ای بریزند و خودشان در خانه نقش مدیر و معلم مدرسه را ایفا کنند. در ادامه یک سری نکات را برای افرادی که می‌خواهند با مطالعهٔ مناسب، بازدهی بهتری در یادگیری داشته باشند، ارائه می‌کنیم.

## تنظیم وقت خواب

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها برای بازدهی بیشتر مطالعه، تنظیم وقت خواب است. با اینکه در تعطیلات ممکن است ریتم طبیعی زندگی به هم بخورد، ولی باید بدانیم که شاید این وضعیت ماه‌ها طول بکشد؛ پس باید برای رسیدن به اهداف تلاش کرد. اینکه هر ساعت از شبانه‌روز کتاب را جلوی خود بگذارید و شروع به خواندن کنید، چیزی جز تلف کردن وقت نیست. به جای اینکه ساعت‌های متوالی در روز بخوابید و شب را بیدار بمانید تا درس بخوانید، برنامه‌ای بریزید تا شب را زودتر بخوابید، صبح زود شروع به مطالعه کنید و به این ترتیب هم یادگیری مؤثری داشته باشید، هم با تنظیم وقت خواب، به سلامتی بدنتان کمک کرده باشید.

برای اینکه بتوانید بدنتان را به سحرخیزی عادت دهید، کافی است یک مدت کوتاه از ساعت زنگ‌دار و یا از هشدار تلفن همراهتان استفاده کنید. اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که بعد از شنیدن صدای زنگ هشدار، صدا را در نطفه خفه می‌کنید، ساعت را دور از دسترس خودتان قرار دهید تا مجبور شوید برای قطع صدا از رخت خواب جدا شوید.

بعضی‌ها فکر می‌کنند اگر از ساعت خوابشان بزنند و وقت مطالعه را بیشتر کنند، به خودشان کمک کرده‌اند؛ ولی نمی‌دانند که با کم کردن ساعت خواب شبانه، انرژی مورد نیاز برای کار روزانه را از دست می‌دهند و با انرژی کم، دیگران طور که باید تمرکزی برای یادگیری ندارند.

## تغذیهٔ مناسب

اگر از آن دسته آدم‌هایی هستید که فکر می‌کنید خوردن تأثیری در یادگیری ندارد، باید بدانید مواد غذایی‌ای که به بدن می‌رسد، در حکم سوخت برای ادامهٔ حرکت در مسیر پیش رو محسوب می‌شود. فکر نکنید با یک بسته بیسکویت یا کیک صبحانه، می‌توانید انرژی خود را تأمین کنید؛ بلکه برای اینکه انرژی‌تان وسط درس خواندن تحلیل نرود، باید به دنبال تغذیهٔ مناسب باشید. فکر خوردن غذاهای فست‌فودی هم به سرتان نزنند؛ چون این مواد به دلیل دیرهضم بودن،



شخصیت هر کس دارد.

گرما و سرمای محل مطالعه نیز مهم است؛ با گرمای زیاد، امکان خواب‌آلودگی هم بالا می‌رود و دیگر قادر به فهم مطالب نیستید. بهتر است بنا بر عادت خودتان، دمای محیط را برای درس خواندن آماده کنید.

### برنامه‌ریزی

اگر برای هر کاری برنامه مشخصی داشته باشید، حتماً موفق خواهید شد. برنامه داشتن در زندگی باعث افزایش انگیزه و تلبار نشدن کارها می‌شود. برنامه‌ریزی برای درس خواندن باعث می‌شود که شما در مسیر مطالعه، دل زده و خسته نشوید. سعی کنید هر روز قبل از شروع مطالعه، هدفتان را مشخص کنید تا بدانید چه قسمتی از محدوده درسی را به چه صورتی می‌خواهید بخوانید. مثلاً تصمیم می‌گیرید فصل اول را روخوانی کنید.

### کاهش استرس

بعضی‌ها هنگام باز شدن مدرسه و حضور در کلاس درس، استرس می‌گیرند و بعضی دیگر از آن طرف بام افتاده‌اند؛ طوری که با آمدن بیماری کرونا و تعطیل شدن مدارس، دچار اضطراب شده‌اند. این افراد فکر می‌کنند دور ماندن از محل تحصیل یا درس خواندن در خانه، کارایی مناسبی ندارد و باعث کاهش یادگیری می‌شود. سخت بودن مطالب و دسترسی نداشتن به استاد و معلم، به این استرس دامن می‌زند. اولین راهکار برای دور بودن از اضطراب و آثار آن، ورزش کردن و پیاده‌روی است. ممکن است فکر کنید اختصاص دادن زمانی به ورزش، باعث هدر رفتن فرصت مطالعه می‌شود، ولی انجام حرکات ساده ورزشی به مدت ده دقیقه در روز، به قدری در کاهش استرس اثر دارد که نمی‌توان آن را نادیده گرفت. همچنین ورزش باعث شادابی و افزایش توان مقابله با سختی‌ها می‌شود. غیر از ورزش، برنامه‌ریزی و تغذیه مناسب که پیش از این به آن اشاره شد نیز باعث کاهش استرس می‌شوند.

### آموزش مجازی

جدیدترین موضوعی که بعد از کرونا پیش آمد، شیوه جدید تحصیل و آموزش دروس است. آموزش مجازی باعث شده است که بعضی افراد در هر شرایطی به کسب علم بپردازند. یادگیری حین غذا خوردن، خوابیدن یا دراز کشیدن در رختخواب و در هر محیطی نمی‌تواند کارایی لازم را داشته باشد. حتی بعضی‌ها در حین ساعت آموزشی مشغول گشت‌وگذار در فضای مجازی و اینترنت می‌شوند.

اولین راه حلی که وجود دارد، این است که زمان‌های مشخصی برای چرخیدن در پیام‌رسان‌ها و فضای مجازی در نظر بگیریم و زمان تدریس استاد، فقط به مبحث آموزشی‌ها در حین ساعت آموزشی مشغول گشت‌وگذار کتاب و جزوه‌ها را کنار دستمان قرار دهیم تا اگر سؤال و نکته‌ای به ذهنمان رسید، یادداشت کنیم.

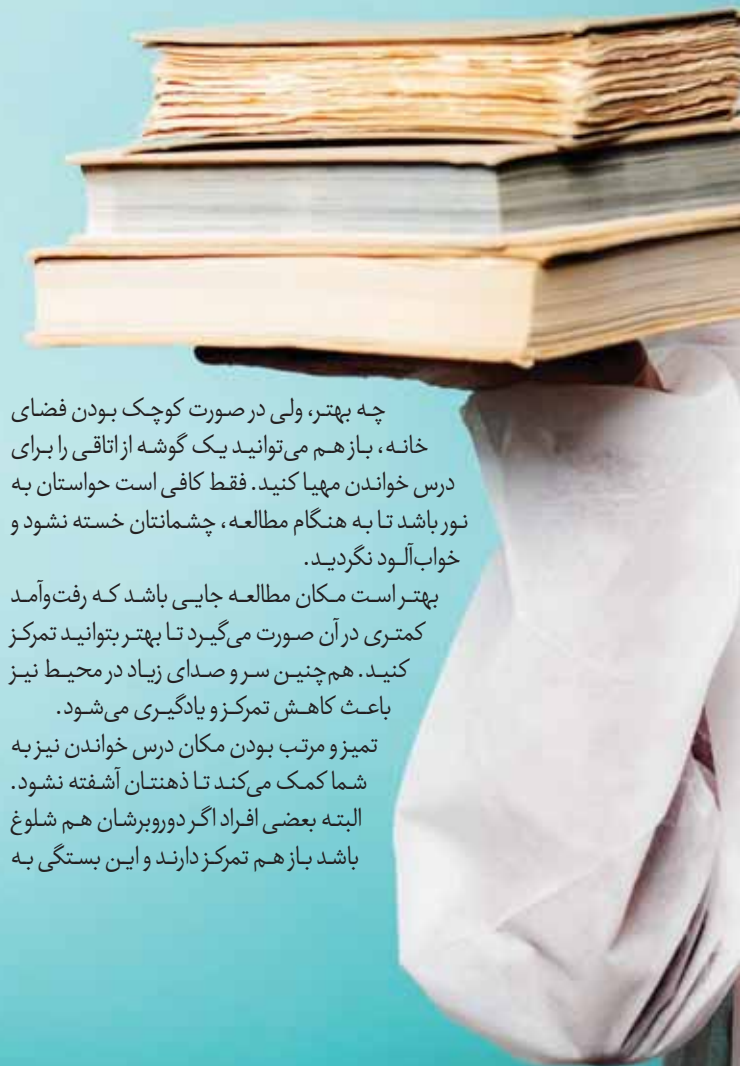
علاوه بر اینکه قوای شما را بالا نمی‌برند، ممکن است باعث درد و بیماری در بدن شوند.

غذاهای آب‌پز و بخارپز بهترین نوع غذاها هستند. خوردن میوه و سبزی نیز باعث شادابی بدن و در نتیجه بالا رفتن سرعت و میزان یادگیری می‌شود. فراموش نکنید خوردن آب یا مایعاتی مثل دمنوش‌ها در حین درس خواندن، می‌تواند یک استراحت کوتاه‌مدت باشد و شما را برای ادامه مطالعه شارژ کند.

البته تغذیه مناسب به معنی پرخوری کردن نیست. پرخوری باعث خستگی و خواب‌آلودگی می‌شود و از کارایی شما در یادگیری می‌کاهد. ضمن آنکه چاقی بعد از پرخوری، خودش باعث استرس و افکار مایوس‌کننده در شما می‌شود.

### مکان مطالعه

افرادی هستند که دوست دارند همان‌طور که روی تخت دراز کشیده‌اند، کتاب را جلوی خود باز کنند و مشغول مطالعه شوند. بعد از مدتی خواب به سراغشان آمده و نمی‌توانند پلک‌هایشان را از هم باز کنند؛ حتی ممکن است همان مقدار کمی را که خوانده‌اند نیز فراموش کنند. برای اینکه یک مطالعه مؤثر داشته باشید، به دنبال یک مکان مشخص در خانه باشید. البته اگر کتابخانه یا اتاق جدا داشته باشید که



چه بهتر، ولی در صورت کوچک بودن فضای خانه، باز هم می‌توانید یک گوشه از اتاقی را برای درس خواندن مهیا کنید. فقط کافی است حواستان به نور باشد تا به هنگام مطالعه، چشمانتان خسته نشود و خواب‌آلود نگردید.

بهتر است مکان مطالعه جایی باشد که رفت‌وآمد کمتری در آن صورت می‌گیرد تا بهتر بتوانید تمرکز کنید. همچنین سرو و صدای زیاد در محیط نیز باعث کاهش تمرکز و یادگیری می‌شود.

تمیز و مرتب بودن مکان درس خواندن نیز به شما کمک می‌کند تا ذهنتان آشفته نشود. البته بعضی افراد اگر دوروبرشان هم شلوغ باشد باز هم تمرکز دارند و این بستگی به

# واژه‌های عاطفی را جایگزین واژه‌های انضباطی کنیم

گفت‌وگوی رشد آموزش خانواده با دکتر غلامعلی افروز؛  
روان‌شناس و استاد دانشگاه تهران

◦ به کوشش هادی سبحانی

در شرایط کرونایی که هم پدر و مادرها به دلیل رعایت توصیه‌های سلامتی و هم فرزندان به سبب مجازی شدن آموزش، بیشتر در خانه و کنار یکدیگر حضور دارند، نهاد خانواده جلوه بیشتری از خود نشان داده و بیش از گذشته اهمیت خود را بر همگان یادآور شده است. آنچه در ادامه می‌خوانید، گفت‌وگویی است با دکتر غلامعلی افروز، روان‌شناس برجسته ایرانی و استاد دانشگاه تهران که در آن به برخی از مهم‌ترین دغدغه‌های این روزهای خانواده‌های ایرانی، از جمله «آرامش در فضای خانواده» و «تربیت صحیح فرزندان در شرایط کرونایی و آموزش مجازی» خواهیم پرداخت.

## با توجه به اهمیت جایگاه خانواده، برای این نهاد حیاتی چه تعریفی دارید و چه جایگاهی برای آن متصور هستید؟

خانواده، تنها نهاد فطری، طبیعی، بی‌بدیل و جاودانه انسانی است. خانواده سکوی انتقال فرهنگ است؛ یعنی این خانواده است که در همه جای دنیا ارزش‌های فرهنگی را به بچه‌ها منتقل می‌کند. هر فرزندی که وارد جامعه می‌شود، با چنین سابقه فرهنگی‌ای وارد شده است؛ بنابراین اگر خانواده‌ها باورهای غنی داشته باشند، کشور صاحب فرهنگ غنی می‌شود. ما باید به همه اجزای فرهنگ رسیدگی کنیم و بیشتر از همه این خانواده است که نیاز به حمایت دارد. هرچه خانواده ماندگارتر باشد، کیفیت انتقال فرهنگ در آن خانواده بهتر است. هرچقدر پدر و مادر محبوب دل بچه‌ها باشند، بچه‌ها سالم‌ترند. هرچقدر در خانواده خشونت حاکم باشد، فرزندان احساس خانه‌گریزی پیدا می‌کنند. هر پدر و مادری که نتوانند محبوب بچه‌ها باشند، شکست می‌خورند و دچار ناکامی می‌شوند. تأسیس خانواده، استواری خانواده و تحکیم خانواده، اصول مهمی هستند که باید به آن‌ها توجه کرد. اگر در خانواده‌ها آرامش حاکم باشد و پیوندهای عاطفی خانواده‌ها محکم شود، خانواده موفق می‌شود. هیچ چیزی جای خانواده را نمی‌گیرد و ما باید همه را در خانواده ببینیم. کودک، نوجوان، جوان، زن، مرد، پیر و... همه نهاد‌های جامعه نیز باید در جهت تحکیم خانواده فعالیت کنند. به عبارتی: همه در خانواده و همه برای خانواده.



رایانه قرار بگیرد تا امواج شکننده شود. یا حتی اگر فرزندانمان تلویزیون هم نگاه می‌کنند، فاصله سه متری از تلویزیون راعایت کنند.

توصیه سوم که یکی از توصیه‌های همیشگی‌ام به خانواده‌هاست، این است که دستگاه‌های صوتی و تصویری، تلفن همراه، تبلت، لپ‌تاپ و... هیچ‌کدام در اتاق خواب بچه‌ها نباشند. اتاق خواب بچه‌ها باید عاری از امواج الکتروسیسته باشد، وگرنه رشد مغزی و روانی آن‌ها اختلال پیدا می‌کند و به افسردگی سوق پیدا می‌کنند. از طرفی وقتی فرزند با تلفن و رایانه در اتاق تنها شد، شیطان هم همان‌جا است. ما باید تلفن همراه و رایانه را خانواده‌محور کنیم و برای این مسئله هر کاری لازم است را انجام دهیم. اولین گام هم این است که تمام دستگاه‌هایی که با آن فعالیت مجازی داریم را به اتاق نشیمن منتقل کنیم. هرکس می‌خواهد از این ابزارها استفاده کند، در فضای عمومی خانه این کار را انجام دهد.

### رعایت کردن یا نکردن این توصیه‌ها چه پیامدهایی دارد؟

طبیعتاً اگر نکته‌های بهداشتی را رعایت نکنیم، باید شاهد پرخاشگر شدن فرزندانمان باشیم. پرخاشگری، گرفتگی عصبی و کوفتگی فکری، حاصل این امواج است که باید آن را مدیریت کنیم. شما تصور کنید برای بچه‌ای که دو، سه ساعت بازی می‌کند و داخل بازی موفق نمی‌شود و اصطلاحاً می‌بازد؛ چه اتفاقی می‌افتد؟ او عصبی‌تر می‌شود، بی‌ادب می‌شود و این امواج برایش خستگی روانی به بار می‌آورد؛ بنابراین رعایت اصول بهداشتی باعث می‌شود خستگی روانی ناشی از این امواج کاهش پیدا کند.

### درباره خستگی روانی نکات مهمی را بیان کردید. در نقطه مقابل، برای آرامش روانی خانواده چه کارهایی باید انجام داد؟

در دوران جدید، چون پدر و مادرها بیشتر در کنار فرزندان هستند و از طرفی قدرت و مهارت ارتباط کلامی لازم را ندارند، خشونت‌های خانگی زیادتر می‌شود. کم‌حوصلگی بچه‌ها، خستگی والدین، فشارهای معیشتی و بسیاری از عوامل دیگر باعث شده خشونت‌های خانوادگی در دوره کرونا نسبت به گذشته افزایش پیدا کند. در این شرایط، ضعف پدر و مادرها در ارتباط با فرزندان خودش را نشان داده است. کرونا باعث شده واژه‌های انضباطی چند برابر قبل، در خانه‌ها حاکم شوند. عبارت‌هایی مثل «درساتو خوندی؟ برو! بشین! بیا! این کار رو بکن! چرا اون کار رو کردی؟ چرا اونجا نشستی؟ و...»، انضباطی هستند.

### فاصله خانواده‌های امروز با عبارت «همه در خانواده و همه برای خانواده» چقدر است؟

ما «با هم ماندن» و «در کنار هم ماندن» را خیلی تمرین نکردیم؛ در واقع فردگرایی در جامعه ما حاکم شده و به تبع آن خانه‌گرایی افزایش یافته است. خصوصاً در شرایط کرونا که آموزش‌ها و ارتباط‌ها به سمت مجازی شدن پیش رفته است، در این شرایط سختی که نه فرزندان به آن عادت دارند، نه پدر و مادرها، توجه بیشتری برای فاصله گرفتن از فردگرایی و تحکیم نهاد خانواده لازم است.

### آیا فضای مجازی در گسترش فردگرایی و خانه‌گرایی نقش دارد؟

می‌توان گفت فضای مجازی خانواده‌محور نیست. شاید بشود گفت تلویزیون خانواده‌محور است؛ به این دلیل که معمولاً همه اعضای خانواده با هم به تماشای تلویزیون می‌نشینند، اما تلفن‌های همراه، انسان‌ها را از جمع دور می‌کنند و به فردگرایی نزدیک می‌کنند. از طرفی پیامدهای ناخوشایند فضای مجازی بیشتر از پیامدهای خوشایند آن است. بله! فضای مجازی از جهت رشد علمی و دریافت اطلاعات، فضای خوبی است، اما اگر بخواهیم در زمینه آرامش خانواده آن را قضاوت کنیم، می‌توان گفت بیش از آنکه آرامش بدهد، آرامش خانواده را سلب می‌کند. به تعبیری، آرامش را قربانی می‌کند تا برخی از اطلاعات را به ما منتقل کند.

### به نظر شما چه راهکارهایی وجود دارد که پدر و مادرها خودشان و فرزندان‌شان را از آسیب‌های فضای مجازی حفظ کنند؟

توصیه اول من این است که همه ما در بیست و چهار ساعت، بیشتر از دو ساعت از رایانه، تلفن همراه و... استفاده نکنیم. اکنون این دو ساعت، به هشت ساعت تبدیل شده است که ضرر دارد. ما ولو اینکه مجبوریم از فضای مجازی استفاده کنیم و فرزندانمان باید با استفاده از این فضا آموزش ببینند، لازم است ساعات استفاده را به حداقل برسانیم.

توصیه دوم این است که اصول بهداشتی را هنگام استفاده از این ابزار رعایت کنیم؛ مثلاً ما توجه نداریم که بچه‌های دبستانی به دلیل کثرت استفاده از این ابزارها ممکن است به «صرع تصویری» گرفتار شوند. صرع تصویری، یکی از پیامدهای ناخوشایند نگاه کردن به رایانه است. به همین جهت از نظر بهداشتی غلط است که فرزندان در تاریکی به رایانه نگاه کنند. کسانی که متخصصین این امور هستند، توصیه می‌کنند یک چراغ مطالعه به سمت صفحه‌نمایش

”

صرع تصویری، یکی از پیامدهای ناخوشایند نگاه کردن به رایانه است. به همین جهت از نظر بهداشتی غلط است که فرزندان در تاریکی به رایانه نگاه کنند



دوست بدارند؛ پس ما به عنوان یک پدر یا مادر باید سعی کنیم به شخصیتی دوست داشتنی برای آن‌ها تبدیل شویم.

اگر من با عصبانیت به خانه بروم، چرا این فرزند باید من را دوست داشته باشد؟ چرا پدر معتاد، بد اخلاق و پر خاشک‌گر را باید دوست داشته باشد؟ این حق اوست که پدر و مادرش را دوست بدارد و ما به عنوان پدر و مادر باید دوست داشتنی و محبوب او بشویم. بچه باید یقین داشته باشد که والدینش ارزشمندترین افراد برای دوست داشتن هستند.



### در شرایط آموزش مجازی کدام مشکل در خانواده‌ها را مانع تحصیل بهتر فرزندان می‌دانید؟

در این شرایط متأسفانه شب‌زنده‌داری زیاد شده است و این خطرناک است. سبک زندگی بچه‌ها تغییر کرده و شب‌ها بیدار می‌مانند. بیدار ماندن شب، خصوصاً به سیستم مغز و رشد عصبی آسیب می‌زند. مغز آدم‌ها از انعقاد نطفه تا نوزده سالگی رشد می‌کند. بعد از نوزده سالگی، اندازه مغز و وزن و حجم آن اضافه نمی‌شود و فقط شبکه‌های ارتباطی گسترش می‌یابد؛ بنابراین رشد سالم مغز قبل از نوزده سالگی است و بخش مهمی از این رشد، در خواب صورت می‌گیرد. به همین دلیل نوزادان ساعت‌های زیادی در خواب هستند. بچه‌های زیر نوزده سال نیز حداقل شش، هفت ساعت خواب شب را نیاز دارند.

### خواب روز می‌تواند جایگزین خواب شب شود؟

هرگز. خواب روز افسردگی می‌آورد. توصیه‌ام هم به والدین و هم به فرزندان این است که در بازه زمانی هشت صبح تا غروب آفتاب، بیشتر از نیم ساعت نخوابید؛ چراکه این خواب هم افسردگی را چند برابر می‌کند و هم حافظه را خراب می‌کند. بر اساس مطالعات جهانی بهترین زمان خواب، یک ساعت قبل از نیمه‌شب است. قبل از خواب نیز یک کتاب عاطفی یا کتابی که به آن علاقه دارید را مطالعه کنید. شعر، داستان، قرآن و... یا اعضای خانواده پیش از خواب خاطرات شیرینی که دارند را برای یکدیگر بیان کنند. این صوت شیرین، قبل از خواب وارد مغزتان می‌شود و از ورود امواج مزاحم جلوگیری می‌کند. از طرفی موجب می‌شود، خواب خوب ببینیم. ما باید این مصیبت بزرگ، یعنی خواب منظم خانواده‌ها و شب‌بیداری را حل کنیم. خواب نامنظم این توانایی را دارد که فرزندانمان را به سمت اعتیاد و عوارض سهمگین آن هدایت کند.

خاصیت واژه‌های انضباطی این است که زاویه دارند و ملال آور و خسته‌کننده‌اند. ما واژه‌های انضباطی را خوب بلدیم و واژه‌های عاطفی را بلد نیستیم. واژه‌های انضباطی از یک روش تحمیلی حکایت دارند و بچه‌ها به همین خاطر از شنیدن این واژه‌ها خسته می‌شوند؛ در حالی که واژه‌های عاطفی از نیازهای فطری بشر به شمار می‌روند. ما برای آرامش خانواده باید دنبال واژه‌های عاطفی باشیم. واژه‌هایی مثل: «دوست دارم! چقدر خوشگلی! چقدر باهوشی! چقدر خوب حرف می‌زنی! و...».

اگر خانواده‌ها واژه‌های عاطفی را جایگزین واژه‌های انضباطی کنند، اعضای خانواده از حرف زدن با هم خسته نمی‌شوند و در بیست و چهار ساعت، زمان برای حرف زدن کم می‌آورند؛ چراکه از صحبت با هم لذت می‌برند.

نکته مهم دیگر این است که باید «حقوق عاطفی» را مراعات کنیم. حق عاطفی یعنی چه؟ غالباً وقتی در روابط، صحبت از رعایت حق و حقوق می‌شود، چند دستور خاص به ذهنمان می‌رسد؛ اینکه باید خوراک و پوشاک مناسب برای فرزندانمان تأمین کنیم، نام نیکو روی آن‌ها بگذاریم و اینکه مثلاً بهترین شرایط را برای تحصیل آن‌ها فراهم کنیم؛ اما حقوق عاطفی مسئله‌ای فراتر از این‌هاست. رعایت حقوق عاطفی فرزندان، یعنی «تأمین نیازهای عاطفی فطری» آن‌ها.

- حقوق عاطفی یعنی خداوند همه انسان‌ها را تکریم طلب آفریده؛ پس فرزندانمان را تکریم کنیم. تکریم، حق آن‌ها برگردن ماست.

- خداوند همه انسان‌ها را محبت پذیر آفریده؛ پس به آن‌ها محبت کنیم.

- خداوند همه انسان‌ها را به گونه‌ای آفریده که تمایل دارند به پدر و مادر خودشان عشق بورزند و آن‌ها را



اگر خانواده‌ها واژه‌های عاطفی را جایگزین واژه‌های انضباطی کنند، اعضای خانواده از حرف زدن با هم خسته نمی‌شوند



# التهاب رسانه‌ای

## چگونه در بحران رسانه‌ای دست خانواده خود را بگیریم؟

عطیه کشتکاران

در میان بگذاریم و نشانه‌های تردید در صدق و کذب هر خبر را با یکدیگر بسنجیم. تلاش کنیم که سطح گفت‌وگو را از پرداختن به اخبار جزئی و موج‌های یک روزه فضای مجازی و رسانه‌های دیداری ارتقا دهیم و فضای کلی حاکم بر کشور و منطقه را متناسب با میزان درک و فهم هرکس ترسیم کرده و اصول فکری، اعتقادی و مرزهای دشمنی معاندان را با همکاری دیگر اعضای خانواده مرور کنیم. اگر این گفت‌وگوها بدون تنش‌های کلامی پیش بروند، قطعاً برای همه طرف‌های گفت‌وگو مایه آرامش روان و سلامت اطلاعات خواهد شد.

### اختلاف نظر رسانه‌ای

ممکن است پدر و مادر یک خانواده درباره سیاست‌های رسانه‌ای حاکم بر رسانه‌های پرمصرف خانواده اختلاف نظرهایی داشته باشند و این مسئله به مخالفت آشکار و مشاجرات لفظی کشیده شود. در التهاب رسانه‌ای چه بسا واقعیات، بسیار متفاوت از حقیقت بازنمایی شوند و اختلاف رویکردها تنها سرابی مقطعی باشد که ارتباطات میان فردی را مخدوش کند؛ بنابراین تا حد امکان باید از مواجهه فرزندان با اختلاف نظر والدین در برهه‌های حساس زمانی و تهاجمات رسانه‌ای اجتناب کرد تا در فرصت مناسبی به دور از جبهه‌گیری و خط و نشان کشیدن، این مسائل بررسی شوند.

به طور کلی می‌توان گفت هدف رسانه‌ای دشمن که فرد از اعضای جامعه را تهدید می‌کند، ایجاد ناامنی روانی، از میان بردن اعتماد میان افراد و نهادها و احساس نیاز به پشتوانه و حامی خارج از میدان درگیری است. در این میان ممکن است قربانی این جنگ رسانه‌ای فرزند یا همسر شما باشد و امداد رسان این معرکه تنها خود شما هستید. فراموش نکنید که همدلی و همراهی در سایه توکل بر خدا و امید به رحمت و گشایش او، بهترین درمان برای التهاب‌های رسانه‌ای جامعه است.

در طول زندگی بحران‌های زیادی از جنس سیل و زلزله را درک کرده‌ایم، اما بحران‌های رسانه‌ای نیز نوع دیگری از بحران هستند که موج انفجارشان با قدرت بالایی به کاربران فضای مجازی کشیده می‌شود. در این قبیل بحران‌ها، رسانه و عملیات روانی در فضای مجازی نقشی محوری ایفا می‌کنند و کاربران، خواسته یا ناخواسته، به بازیگران این جریان‌های رسانه‌ای تبدیل می‌شوند. هیچ‌کس در زمان بحران‌های رسانه‌ای از تهاجم اخبار جعلی و آزدگی‌های روحی ناشی از جریان بی‌محابای پخش اطلاعات نادرست، ایمن نیست و ترکش‌های آن تا فضای خانواده‌ها نیز کشیده می‌شود، اما راهکارهایی برای به حداقل رساندن این نوع از آسیب‌ها به خانواده وجود دارد که دو مورد از مهم‌ترین آن‌ها را مرور می‌کنیم:

### همراهی در تحلیل

صحبت کردن درباره پیشامدهای رسانه‌ای نه تنها از بار روانی اتفاقات می‌کاهد، بلکه موجب می‌شود اعضای خانواده در گفت‌وگوها به صحت‌سنجی خبرهای رسیده نیز بپردازند. بسیاری از شایعات و تحلیل‌های نامستند از طریق پیام‌رسان‌ها و گروه‌ها به دست ما می‌رسد و با توجه به حجم بالای اطلاعات دریافتی، امکان بررسی صحت و سقم آن‌ها برای ما وجود ندارد. ممکن است در حلقه بعدی انتشار تحلیل‌ها، اطرافیان نیز به آن افزوده شوند و هیجان‌های فردی خود را بر اطلاعات دریافتی تحمیل کنند؛ بنابراین همه اعضای خانواده به گفت‌وگو برای انتقال اطلاعات و بررسی هم‌خوانی و تناقض‌های آن نیاز دارند؛ گفت‌وگویی درباره تحلیل‌هایی غیر از آنچه از یک رسانه خاص می‌شنویم. برای آغاز گفت‌وگو منتظر دیگران نمانیم. از همسر یا فرزند خود بپرسیم که در محیط کار، تحصیل یا مدرسه چه چیزهایی می‌گفتند و به نظر آن‌ها، این مطالب چقدر به حقیقت نزدیک هستند؟ اگر کذب بودن خبری برایمان ثابت شد، حتماً آن را با خانواده

”

اگر کذب بودن خبری برایمان ثابت شد، حتماً آن را با خانواده در میان بگذاریم و نشانه‌های تردید در صدق و کذب هر خبر را با یکدیگر بسنجیم.

# مصائب یک برنامه کاربردی شاد...!

گفتاری چند در باب والدین و تحصیل مجازی فرزندان

فاطمه تقی زاده



بر همگان واضح و مبرهن است که کووید ۱۹ برعکس اسم باکلاسش، خیلی هم بی کلاس تشریف دارد. نشان به آن نشان که تا چشم به جهان گشود و پا به عرصه هستی گذاشت، هرچه کلاس در جهان بود را تعطیل کرد. فرقی نداشت آن کلاس مربوط به خیاطی و منجوق دوزی باشد یا درس بچه های زبان بسته.

کل شادی بچه های زبان بسته در زندگی این بود که خانه دومشان یعنی مدرسه، دورتر از خانه اولشان است، ولی کووید ۱۹ این اتفاق شاد را از آن ها گرفت و به جایش یک اپلیکیشن شاد به آن ها داد. اپلیکیشن شاد، خانه اول و دوم بچه ها را با هم ادغام کرد و کار داد دست پدر و مادرها.

مصیبت ظهور کرونا همه را داغدار کرده بود؛ هم والدین غصه دار بودند، هم نوگلان باغ علم و دانش سر در چیب مراقبت فرو برده و افسردگی پیشه کرده بودند. افسردگی نوگلان آن قدرها هم طول نکشید؛ تا خبر برگزاری کلاس ها به شکل مجازی و آنلاین را شنیدند، سر



عده‌ای دیگر هم معتقد بودند که نباید هنگام برگزاری کلاس آنلاین، بالای سر نوگل مربوطه نشست و او را سین جیم کرد تا نوگل جان به دلیل استفاده بیش از حد از گوشی، گند بزند به امتحان‌های آخر سال و خودبه‌خود از تحصیل محروم شود.

از آنجا که نوگلان باغ علم و دانش، استاد پیچاندن و دور زدن تحریم‌ها بودند، می‌دانستند کی و چطور با گوشی بازی کنند که نه رفوزه شوند و نه مورد عنایت‌های لفظی و فیزیکی والدین قرار بگیرند؛ در نتیجه همه چیز ختم به خیر شد.

شواهد و قرائن حاکی از آن است که قاطبۀ والدین از این بابت شاکی هستند، ولی نمی‌دانند چطور روی شاد را کم کنند که تابلو نشود.

پیشنهاد ما ساخت نرم‌افزار آنتی‌شاد است. والدین بهتر است دست‌به‌دست هم دهند به مهر و تا مهر آینده، یک نرم‌افزار طراحی کنند که استاد کشف و شناسایی دور زدن تحریم‌ها و پیچش احتمالی نوگلان باغ علم و دانش باشد. این برنامه باید طوری ساخته شود که اگر نوگلی دست از پا خطا کرد و در ساعت درسی، کارتون دید، آنتی‌شاد مچش را بگیرد و گوشی را برایش قفل کند.

اگر تا مهر بعدی والدین نتوانستند دست‌به‌دست هم دهند به مهر و آنتی‌شاد بسازند، پیشنهاد بعدی ما این است که فاصله اجتماعی و پروتکل‌های بهداشتی را رعایت کنند تا کووید ۱۹ دمش را بگذارد روی کولش و برود همان جایی که بود. شاید در نگاه اول این روش سخت و طاقت‌فرسا باشد، ولی عوضش صد صد تضمینی است و می‌توانند به صورت هم‌زمان روی شاد و کووید و خفاش‌ها را با هم کم کنند.

از جیب مراقبت برون آورده و خوشحالی سردادند. شاید اگر کووید ۱۹، ۱۹ سیخ کوبیده به هرکدام از بچه‌ها می‌داد، این قدر شاد و شنگول نمی‌شدند. قبل از آنکه سروکلۀ کرونا پیدا شود، نوگلان باغ علم و دانش



دو دسته بودند.

دستۀ اول گوشی داشتند، ولی اجازه استفاده از آن را نداشتند.

دستۀ دوم گوشی نداشتند، ولی اجازه استفاده از آن را داشتند.

حالا به برکت حضور کرونا، هر دو دسته به مراد دلشان رسیده بودند؛ یعنی هم گوشی داشتند و هم اجازه استفاده از آن را.

واکنش والدین به این مصیبت دو مدل بود:

عده‌ای معتقد بودند که باید هنگام برگزاری کلاس آنلاین، بالای سر نوگل مربوطه نشست، آن قدر او را سین جیم کرد تا نوگل جان از کردۀ خود پشیمان شده و ترک تحصیل کند.



# در دنیای تو ساعت چند است؟

○ معصومه فراهانی

در یک ساعت می‌توان اتفاقات مهمی را رقم زد؛ مثلاً همان‌طور که در تاریخ داریم، می‌شود یک جنگ را شروع کرد و به پایان رساند یا مهم‌تر از آن، می‌شود یک کتاب خواند، اختراع کرد، غذا پخت یا حتی شبیه من یک یادداشت برای نشریه‌ای دوست‌داشتنی نوشت. اما خودمانیم! شبکه‌های اجتماعی، برکت ساعت‌ها را برای ما کم‌رنگ کرده‌اند. گوشی‌مان را دست می‌گیریم تا برای چند دقیقه به برنامه‌هایمان سر بزنییم. یک دفعه به خودمان می‌آییم و می‌بینیم که ای وای! دو ساعت است داریم دور خودمان می‌چرخیم و اصلاً نفهمیده‌ایم زمان کی گذشت و چه شد! خیلی وقت‌ها هم تا می‌خواهیم روی کاری تمرکز کنیم، به دلیل وابستگی‌ای که به این شبکه‌ها پیدا کرده‌ایم، هر ده دقیقه یک بار، کارمان را رها می‌کنیم و می‌رویم سراغشان و حداقل بیست دقیقه‌ای آنجا وقت می‌گذاریم. در چنین مواقعی تکنولوژی خود به فریاد ما تکنولوژی‌زدگان می‌رسد و برنامه‌هایی می‌سازد که کمک کنند بیشتر از این در جهان شبکه‌های اجتماعی غرق نشویم. هدف این برنامه‌ها عمدتاً دو چیز است:

**(۱) آگاهی بخشی:** مثل جدول ارزش غذایی پشت خوراکی‌ها عمل می‌کنند. آگاهمان می‌کنند که در طول روز یا هفته، چقدر از وقتمان را در هر شبکه اجتماعی گذرانده‌ایم. اینکه هر شب کارنامه روزمان را ببینیم، متوجه‌مان می‌کند اوضاع چقدر خراب است و باید به حال خود فکری کنیم.

**(۲) کمپ ترک اعتیاد:** با روش‌های گوناگون سعی می‌کنند ما را سوق بدهند به سمت دست برداشتن از سر کچل گوشی‌ها و زیستن در فضای غیرمجازی!

این برنامه‌ها معمولاً کاربرد مشترکی دارند و تفاوت‌هایشان در جزئیات است. باید ببینید کار کردن با کدام برایتان راحت‌تر و اثربخش‌تر است. این را هم یادتان نرود که تکنولوژی، تکنولوژی است! نباید بررسی مداوم این برنامه‌ها، بهانه‌ای شود برای دست گرفتن بیشتر تلفن همراه.

در این یادداشت یک‌ساعته، سه برنامه کاربردی را خدمتان معرفی می‌کنیم:





## Your hour

### در دنیای تو ساعت چند است؟

این برنامه به شما کمک می‌کند زمان استفاده از تلفن همراهتان و برنامه‌های نصب شده روی آن را، مثل کف دستتان بشناسید. یک ساعت کوچک روی صفحه نمایشگر تلفن، زمان استفاده از برنامه‌ای که در حال استفاده از آن هستید را نشان‌تان می‌دهد؛ مثلاً می‌دانید که الان یک ساعت و بیست دقیقه است که دارید چت می‌کنید. آن وقت دیگر تصمیم‌گیری با خودتان است که ادامه بدهید یا خداحافظی کنید.

همچنین زمانی که مدت استفاده از برنامه از نیم ساعت می‌گذرد، برایتان یک پیغام هشدار می‌آید که: «خواست هست؟ خیلی وقت است این جایی».

یکی از ویژگی‌های این برنامه این است که می‌توانید برای خودتان چالش ایجاد کنید؛ مثلاً چالش یک ساعت سر نزدن به اینستاگرام یا واتساپ، چالش یک ساعت باز نکردن گوشی و هر چالش زمانی دیگری که در نظر داشته باشید، در این برنامه قابل تعریف است. یکی دیگر از جذابیت‌های این برنامه، این است که مخاطبانش را بر اساس استفاده از تلفن همراه طبقه‌بندی کرده است و به شما می‌گوید جزو طبقه‌ای هستید که اوضاعتان خیلی وخیم است و از اعتیاد شدید به تلفن همراه رنج می‌برید یا جزو معمولی‌ها هستید یا مصرف کنترل شده‌ای دارید که آفرین دارد.



## Forest

### جهانت را سبزتر کن!

جنس این برنامه با دو برنامه قبلی متفاوت است. در برنامه جنگل، شما واقعاً مشغول کاشتن می‌شوید. شما صاحب یک قطعه زمین هستید که باید آباد و آبادترش کنید. لازم نیست بیل و کلنگ بردارید! فقط کافی است تلفن همراهتان را روی یک زمان بین ده دقیقه تا دوساعته تنظیم کنید و دکمه کاشتن را بزنید. جوانه شما آرام آرام بزرگ می‌شود تا تبدیل به یک درخت کامل شود. هرچه زمان تنظیم شده شما بیشتر باشد، درختان پربارتری به زمینتان اضافه می‌شود.

اگر وسط فرآیند رشد درخت، وسوسه شوید و به سراغ برنامه‌های گوشی بروید، درختتان خشک می‌شود. شما هر وقت بخواهید، می‌توانید نمای کلی زمینتان را ببینید و متوجه شوید که در طول روز، هفته، ماه یا سال، چقدر توانسته‌اید تلفنتان را رها کنید و روی کارهای مفیدتر

متمرکز شوید.



## Quality time

### زمان زیر ذره‌بین

شاید ویژگی خیلی خوب این برنامه، دقیق و جزئی نگاه کردن آن به زمان است. این برنامه علاوه بر اینکه میزان استفاده کلی شما از تلفن همراه و تعداد دفعات باز کردن قفل‌ها را نشان‌تان می‌دهد، میزان مصرفتان را به طور دقیق تحلیل می‌کند. هم نشان‌تان می‌دهد روزی چند ساعت در اینستاگرام بودید، هم می‌گوید در کدام ساعت و کدام دقیقه، وارد هر برنامه شده‌اید و بالأخره کی از آن دل‌کندید.

یکی از قابلیت‌های خوب این برنامه، این است که می‌توانید در طول روز برای خودتان ساعات خاصی تعریف کنید. مثلاً ساعت درس خواندن، مطالعه، استراحت، یادگیری زبان یا هر چیزی که دوست دارید؛ مثلاً شما یک قرار یک ساعته برای مطالعه روزانه تنظیم می‌کنید و هر زمانی که تصمیم بگیرید به مطالعه روزانه‌تان بپردازید، آن را فعال می‌کنید. تا وقتی که تایم تنظیم شده‌تان تمام نشده است، اگر سراغ گوشی بروید، برنامه به شما هشدار می‌دهد که الان نه! الان زمان مطالعه است. برو و هر وقت مطالعه‌ات انجام شد، بیا. این زمان‌ها در تاریخچه برنامه ثبت می‌شوند و با هر مراجعه، می‌توانید بفهمید که در این هفته یا این ماه چقدر به هر کدام از برنامه‌هایتان پرداخته‌اید.

در آخر روز هم با مراجعه به برنامه می‌توانید کارنامه درخشان آن روزتان را بگیرید. همچنین یک تحلیل دقیق هفتگی و ماهانه نیز برایتان آماده می‌کند؛ مثل یک معلم نکته‌سنج و حساس و البته دلسوز!

↙ امیدواریم این موارد که از بازار برنامه‌های تلفن همراه قابل دریافت هستند، کمک کنند یک ساعت‌های پربارتری داشته باشیم! پراز برکت و کارهایی که جهان را برای خودمان و دیگران زیباتر می‌کنند.



# الوووو... ببخشید خانم معلم!

## در باب همدلی و تعامل والدین با آموزگاران

○ مینا شیرخان

در سال تحصیلی ای که گذشت، ویروسی کوچک مهمان ناخوانده همه خانه‌ها و خانواده‌های ایرانی شد؛ ویروسی به نام کرونا که حضور در جمع را برای همه محدود کرد. این محدودیت تا جایی پیش رفت که مدارس تعطیل شد و بیشتر آموزش‌ها به سمت مجازی شدن پیش رفت. مسئله خیلی مهم در این میان، مدیریت این بحران پیچیده بود. حالا همه افراد از کادر آموزشی به ویژه معلمان گرفته تا دانش آموزان و خانواده‌ها، باید تعاملی از جنسی دیگر را با یکدیگر تجربه می‌کردند.

مشکلات، راه حل مناسبی پیدا شد؛ اما هنوز عدم تعامل لازم در این زمینه به چشم می‌خورد. در این یادداشت قصد داریم به بررسی برخی از چالش‌هایی که منجر به سخت شدن امر آموزش مجازی شد، بپردازیم. امیدواریم که در سال تحصیلی جدید، همه دانش آموزان، والدین و آموزگاران، با آرامش و توانمندی به وظیفه خود عمل کنند.

در روزهای اول، همه چیز با آزمون و خطا پیش می‌رفت و دانش آموزان، معلمان و والدین، همه و همه در حال یادگیری و پیدا کردن شیوه‌ها، نرم‌افزارها و ساعات بهتری برای تعاملی سازنده‌تر بودند. به مرور زمان تجربه‌های خوبی رقم خورد. طبیعی است که در کشور ما نیز این مسئله تازه از راه رسیده، با چالش‌هایی روبه‌رو بوده باشد. بسیاری از این چالش‌ها با گذشت زمان، خودبه‌خود حل شد و برای بسیاری از

### معلم یا غول چراغ جادو

همان‌طور که تجربه چند ماه گذشته نشان داد، با شروع آموزش مجازی، آموزگاران باید وقت و انرژی بیشتری برای انتقال مطالب و آموزش‌های خود بگذارند و نسبت به آموزش حضوری، ساعات بیشتری را درگیر تعامل با دانش آموزان و خانواده‌هایشان باشند. معلمان به این دلیل که ابزارهای ارتباط حضوری را از دست داده‌اند و از ارتباط چشمی با دانش آموزان خود محروم‌اند، باید دست به تولید محتوای بیشتری بزنند و زمان زیادی را برای ضبط فیلم و صدا بگذارند تا آموزش مطلوبی را برای دانش آموزانشان بفرستند. تجربه‌ای چندماهه و بررسی میان کادر آموزشی، بیان‌گر دغدغه‌های بسیاری است. کادر آموزشی و آموزگاران، در ماه‌هایی که تب آموزش مجازی بالا و بالاتر می‌رفت، معمولاً با سه دسته خانواده روبه‌رو بودند.



### دسته اول، خانم معلم نگران نباش!

دسته اول کم چالش‌ترین خانواده‌ها بودند. خانواده‌هایی که با وجود سختی‌هایی که آموزش مجازی برایشان ایجاد می‌کرد، تمام سعی خود را برای حال بهتر فرزندان و معلمانشان به کار گرفتند. آن‌ها تلاش کردند تا در روزهای بحرانی، بیشترین تعامل را داشته باشند و بی‌شک، کمک فراوانی به پیشرفت آموزش و پرورش فرزندان‌شان کردند. اغلب، والدینی که خودشان آموزگار هم بودند، بهترین نوع تعامل را داشتند.



### دسته دوم، خانم معلم کجایی؟

دسته دوم خانواده‌هایی بودند که بیشترین بار این مسئله را بر دوش کادر آموزش، به ویژه معلمان می‌دیدند. این خانواده‌ها با تماس‌های صوتی و تصویری وقت و بی‌وقت، بیشترین ارجاعات را به آموزگار می‌دادند. باید در نظر بگیریم که آموزش مجازی به این معنا نیست که آموزگار هر ساعت از شبانه‌روز و در هر شرایطی، باید آنلاین و آماده پاسخگویی، آن هم به صورت برقراری تماس تصویری با دانش‌آموزان یا والدین آن‌ها باشد.



### دسته سوم، بی‌خیال خانم معلم!

دسته سوم خانواده‌هایی بودند که متأسفانه هیچ‌گونه تعاملی با آموزگاران ایجاد نکردند. این خانواده‌ها به آموزش مجازی بهایی نداده و همچنان در انتظار بازگشایی مدارس بودند. بعضی از این خانواده‌ها نیز فرزندشان را بی‌نیاز از مدرسه می‌دیدند و خودشان بار آموزش را بر عهده گرفتند. برخی خانواده‌ها آن قدر فرزندانشان را در فضای بازی و شیطنت آزاد گذاشتند تا زمان گذشت و در دو هفته رفع اشکال، از آموزگار توقع معجزه داشتند. در صورتی که اگر از روز اول، فیلم‌ها و صدای فرستاده شده توسط معلم را به فرزندان داده و برانجام تمرین‌ها نظارت می‌کردند، دانش‌آموز مطالب آموزشی را در حد قابل قبولی یاد می‌گرفت. اکثر دانش‌آموزان از نظر هوش و استعداد مشکلی نداشتند و تنها مشکل آن‌ها اهمیت ندادن خود و خانواده‌هایشان به آموزش‌های مجازی بوده است. فرزندان این خانواده‌ها اصلاً و یا به موقع در آموزش مجازی و کلاس‌های آنلاین حاضر نمی‌شدند و در انجام تکالیف سستی می‌کردند. اغلب دیده می‌شد که حتی به پیگیری‌های مکرر آموزگار نیز پاسخی داده نمی‌شود.



و پدر و مادرها پاسخ را به بچه‌ها می‌رسانند یا با انجام تکالیف دانش‌آموزان، به تنبلی شدنشان کمک می‌کنند.

بسیار دیده می‌شود که دانش‌آموز برای پاسخگویی دست به جست‌وجوی اینترنتی می‌زند و از پاسخ مشخص بوده که بی‌توجه به بحث کلاس و صرفاً با جست‌جو در اینترنت، پاسخ را فرستاده است. از طرفی والدین باید با فرزندان خود خصوصاً در دوره ابتدایی صحبت کنند و آن‌ها را متقاعد کنند که در آموزش مجازی، گاهی آموزگار مجال این را ندارد که به تک‌تک دانش‌آموزان بازخورد مثبت بدهد و آفرین بگوید. این نباید بچه‌ها را ناراحت کند.

حالا که با گذشت ماه‌ها، همچنان درگیری با این ویروس ناخوانده ادامه دارد، باید همه ما با همدلی و همراهی به بهترین شکل ممکن از این بحران عبور کنیم. ما می‌توانیم با برنامه‌ریزی خوب، کاری کنیم تا فرزندانمان کمترین آسیب را ببینند و بهترین تعامل را با آموزگار خود داشته باشند.

با یک دلی و یک صدایی همه ما، این نیز بگذرد.

### والدین یار باشند نه بار!

وقتی تعامل به شکل روزانه و با شرکت منظم در کلاس‌ها نباشد و والدین نظارت دقیقی بر انجام تکالیف فرزندانشان نداشته باشند، دانش‌آموز از درس‌ها عقب می‌ماند و مشاهده شده به کادر آموزشی گلابه می‌کنند که چرا سرعت تدریس آموزگار زیاد است و ما عقب می‌مانیم.

در مواردی هم والدین به جای تعامل بیشتر با آموزگار فرزندشان، همراه شبکه آموزش می‌شوند و این اعتراض را دارند که چرا سرعت آموزگار فرزندمان نسبت به آموزگاران شبکه آموزش کند است.

نظارت دقیق پدر و مادرها بر شرکت فرزندان در کلاس‌ها اهمیت زیادی دارد. این موضوع برای دانش‌آموزان کوچک‌تر اهمیت بیشتری نیز دارد. گاهی دانش‌آموزان تیک حضور در کلاس را می‌زنند و بعد از کلاس خارج می‌شوند یا موقع پاسخگویی به معلم، ارتباط اینترنتی خود را قطع می‌کنند.

گاهی از والدین خود برای پاسخ به سؤالات معلم کمک می‌گیرند

# بدون خرج بازی کنید

معرفی چند بازی ساده و بدون هزینه در خانه

○ به انتخاب هادی رمضانپور

اشاره: بازی، دستیار ویژه والدین در امر تربیت است. با انجام بازی است که فرزندان ما اتفاق‌های مختلف زندگی را تجربه می‌کنند و مهارت‌های گوناگونی را می‌آموزند. در دوران فعلی که تحصیل مجازی رفته‌رفته رونق بیشتری پیدا می‌کند و فرزندان دانش‌آموز ساعات بیشتری را در خانه و کنار والدین حضور دارند، بازی‌های بدون خرج، بازوی مهمی برای امر تربیت و کنترل فرزندان به شمار می‌روند. آنچه در ادامه می‌خوانید مجموعه بازی‌هایی است که در کتاب «بازی، بازوی تربیت» نوشته محسن عباسی ولدی معرفی شده و والدین می‌توانند با توجه به شرایط سنی فرزندان‌شان، هرکدام از آن‌ها را در خانه اجرا کنند.



نیمرو، املت، ماکارونی و... شرکت در کارهای واقعی خانه که به کودک احساس شخصیت می‌دهد، فایده بزرگی برای این بازی است. در این بازی، کودک قوانین مختلفی از اشیاء دور و بر خود را خواهد شناخت.

### حمل بار با سر

مقداری لباس در بچه یا روسری بپیچید و آن را روی سر کودک قرار دهید. او بدون آنکه دست به بچه بزند، باید مسیری را که از قبل تعیین شده. برود و برگردد. اگر مرحله اول را با موفقیت طی کرد، در مرحله دوم باید حالتی میان دویدن و راه رفتن داشته باشد. این بازی اگر به صورت گروهی انجام بگیرد، جذاب تر است. به این ترتیب که حداقل دو نفر با هم مسابقه دهند، هر کسی زودتر بچه را به نقطه پایان برساند، برنده است. اگر در میان مسیر رفت، بچه روی زمین افتاد یا بازیکن آن را با دست گرفت، باید برگردد و از نقطه آغاز بازی شروع کند. اگر در مسیر برگشت این اتفاق افتاد، باید به ابتدای مسیر برگشت، بازگشته و بازی را ادامه دهد. این بازی را با چیزهای دیگری غیر از بچه هم می‌شود انجام داد؛ به شرطی که روی سر قرار بگیرد و افتادنش هم خطرناک نباشد.

### نقاشی چشم بسته

چشم کودک را بسته و از او بخواهید که یک نقاشی بکشد؛ یا به جای نقاشی، نوشتن یک یا چند جمله را موضوع این بازی کنید. اگر کسی غیر از کودک شما هم در این بازی بود، می‌توان آن را به صورت مسابقه برگزار کرد. هر کسی خطای کمتری در نوشتن جمله داشت و یا نقاشی قشنگ تری کشید، برنده است. این بازی وقتی چند نفره انجام می‌گیرد، بسیار هیجانی و خنده‌دار خواهد شد. کودک در این بازی قدرت تمرکز خود را بدون دیدن بالا می‌برد که توانمندی ویژه‌ای است.

### چسباندنی‌ها

بچه‌ها خیلی دوست دارند اشیاء جدا از هم را به یکدیگر بچسبانند. درست کردن یک شکل با این کار برای آن‌ها خوشایند است؛ با این حال حتی اگر شکل خاصی هم درست نشود، آن‌ها از این کار لذت می‌برند. برای بازی‌های چسباندنی می‌توانید از اشیاء ذیل استفاده کنید: **الف)** با مقداری از انواع حبوبات و اندکی چسب، روی یک مقوا می‌توان شکل‌های زیبایی را خلق کرد. پس از درست کردن اشیاء، هر وقت که کودک متمایل بود، می‌توانید شکل‌ها را خراب کرده و با همان دانه‌ها شکل‌های دیگری درست کنید.

### بازی در آشپزخانه

از حضور بچه‌ها در آشپزخانه نهایت استفاده را بکنید. این استفاده، در دختران باید بیشتر باشد تا آن‌ها در وقت خودش با آشپزخانه و کار در آن آشنا شوند.

**الف)** تماشای برخی از کارهایی که در آشپزخانه انجام می‌گیرد، برای بچه‌ها جذاب است. بسیاری از مقدمات غذا درست کردن از همین دسته است. برخی از خوراکی‌هایی را که از بیرون تهیه می‌کنید، خودتان می‌توانید درست کنید. مشاهده مراحل و شراکت در تهیه این‌ها برای کودک جذاب است. تولیدات خانگی مثل پف‌فیل، ژله، لواشک، رب گوجه، مربا، آبلیمو، آبغوره و... از جمله این موارد هستند.

**ب)** در مراحل درست کردن غذا با کودکان صحبت کرده و بگویید در حال انجام چه کاری هستید. این توضیحات علاوه بر جنبه آموزشی، به آن‌ها احساس بزرگی و شخصیت می‌دهد.

**ج)** بعضی از کارها را به آن‌ها بسپارید؛ مثلاً:

- وقتی مواد سالاد را خرد کردید، هم زدن آن را به بچه‌ها بسپارید.
- وقتی زعفران در برنج ریختید، اجازه بدهید بچه‌ها آن را مخلوط کنند.

- سیب زمینی‌های سرخ شده و سرد را در مقابل کودکان بگذارید تا آن‌ها را روی خورش بریزند و تزیین کنند.
- حلوای سرد شده را در بشقاب‌ها بریزید تا بچه‌ها آن را صاف کرده و با نوک قاشق یا هر چیز دیگری شکل دهند.
- پودر ژله را در آب جوش که ریختید و آب سرد را به آن اضافه کردید، از کودک بخواهید تا آن را هم بزند.
- وقتی سیب زمینی آب پز شده و از داغی افتاد، از بچه‌ها بخواهید در پوست کردن آن به شما کمک کنند. وقتی هم که خواستید سیب زمینی‌ها را بکوبید، به بچه‌ها بگویید تا آن را له کنند.

- وقتی شیرینی درست می‌کنید، در ورز دادن خمیر آن از کودک کمک بگیرید. بچه‌ها از دست‌های خمیری شده، لذتی می‌برند که وصف شدنی نیست.

- بچه‌ها از کندن پوست تخم مرغ آب‌پز هم استقبال می‌کنند.

- جدا کردن برگ‌های کاهو نیز برای کودکان جذاب است. همچنین کودکان را در پاک کردن سبزی‌هایی که باید برگشان از ساقه جدا شود (مثل نعنا یا ریحان)، شریک کنید. این کارها میل کودک به غذا را بیشتر می‌کند.

**د)** بچه‌ها به ویژه دخترها از حدود شش، هفت سالگی دوست دارند در درست کردن غذا مشارکت کنند. در پختن بعضی از غذاهای ساده از فرزندتان کمک بگیرید؛ مثل

”

برخی از خوراکی‌هایی را که از بیرون تهیه می‌کنید، خودتان می‌توانید درست کنید. مشاهده مراحل و شراکت در تهیه این‌ها برای کودک جذاب است

**ب)** وقتی به جایی مثل رودخانه یا دشت می‌روید که سنگ‌های ریز با اشکال مختلف وجود دارد، از جمع کردن آن‌ها غافل نشوید. این سنگ‌ها اسباب‌بازی‌های بسیار خوبی برای بچه‌های شما هستند. در بازی‌های چسباندنی به راحتی می‌توانید از این سنگ‌ها استفاده و روی مقوا شکل‌های زیبایی خلق کنید.

**ج)** برگ‌های درختان یکی دیگر از اشیائی است که در این بازی‌ها به کار می‌آید.

**د)** پارچه‌های غیرقابل استفاده را دور نریزید. با بریدن این پارچه‌ها، آن‌ها را به تکه‌های

یکی، دو عدد از ظرف‌ها را بشویید. حالا شما تماشاچی شده و ادامه کار را به کودک بسپارید. آب کشیدن ظرف‌ها را هم به او یاد بدهید. اگر کودک آن‌طور که شما به دلتان می‌چسبید ظرف‌ها را نمی‌شوید، به رویش نیاورید. وقتی ظرف‌ها را شست و کنار گذاشت، طوری که نفهمد خودتان دوباره بشویید. گاهی هم پس از مدرسه یا گشت‌وگذار خارج از خانه، جوراب‌های کودک را به خودش داده و شیوه شستن جوراب با دست را یادش بدهید. ممکن است برخی بگویند با وجود ماشین لباسشویی که در بیشتر خانه‌ها هست و ماشین ظرف‌شویی که آرام‌آرام در حال فراگیری است، چه نیازی به این کار وجود دارد؟ در پاسخ باید گفت، مادر حال آموزش بازی‌ها هستیم. بازی برای بلند کردن یک بار از دوش شما در خانه نیست تا بگویید حالا که وسیله‌ای دیگر می‌تواند این بار را بلند کند، چه نیازی به انجام این کار از سوی بچه وجود دارد؟ در ضمن این بازی‌ها حس بزرگ بودن را به بچه‌ها منتقل می‌کنند که به شدت در تربیتشان مفید است؛ البته این دسته از کارها در قوی شدن ماهیچه‌های دست آنان نیز مؤثر است.

### تغییر اتاق

در این بازی یک نفر از بچه‌ها بیرون از محوطه بازی قرار می‌گیرد؛ اما قبل از بیرون رفتن، خوب به آنجا و افرادی که در آن مکان هستند نگاه می‌کند. پس از خروج او یک یا چند تغییر در محوطه و افراد آن ایجاد می‌شود؛ مثلاً جای افراد، کلاه و شال گردن، اشیاء و... عوض می‌شود. پس از تغییر، فردی که بیرون رفته، وارد می‌شود و شروع به حدس زدن می‌کند. از ابتدا برای او سقفی را برای حدس زدن مشخص می‌کنیم؛ مثلاً ده بار. اگر به سقف حدس رسید، اما نتوانست تغییر انجام شده را حدس بزند، بازنده محسوب می‌شود. این بازی قدرت حافظه و به‌خاطر سپاری را تقویت می‌کند.

### بگیر بگیر

یک نفر به عنوان اوستا در مقابل بچه‌ها قرار گرفته و توپ را به سمت یکی از افراد پرت می‌کند. به هنگام پرت کردن توپ، یکی از دو دستور بگیر یا بگیر را صادر می‌کند. فرد مقابل باید برخلاف دستور اوستا عمل کند؛ یعنی اگر اوستا دستور بگیر را صادر کرد، او نباید توپ را بگیرد و اگر اوستا دستور بگیر را صادر کرد، باید توپ را بگیرد. بالا رفتن دقت و سرعت عمل از نتایج این بازی است.

کوچک تبدیل کرده و آن را در اختیار کودکان قرار دهید. تکه‌های کاموا و نخ هم برای این کار مناسب است. **هـ** پنبه با تمام اشیائی که پیش از این برشمردیم، ترکیب بسیار زیبایی را به شکل‌ها می‌دهد. **و** کودک با کاغذهای رنگی و یک قیچی می‌تواند تکه‌هایی را به انتخاب خود برش دهد که برای چسباندن روی مقوا، دست او را بازر می‌کند. **ز** پوست تنقلاتی مثل گردو، بادام، پسته، تخمه و... برای بازی‌های چسباندنی مناسب هستند. اگر قبل از چسباندن، این پوست‌ها رنگ آمیزی شوند که چه بهتر.

**ح** ماکارونی هم وسیله خوبی برای چسباندن است. حالا که انواع ماکارونی‌ها با شکل‌ها و رنگ‌های مختلف تولید می‌شود، تنوع این بازی نیز بیشتر از گذشته خواهد بود.

**ط** در نشریه‌ها و کتاب‌هایی که دیگر قابل استفاده نیستند، عکس‌هایی وجود دارد که با بریدن آن‌ها می‌توان تنوع بازی چسباندنی را برای بچه‌ها زیاد کرد. **ی** پریکی از ابزارهای جالب برای بازی‌های چسباندنی است. قبل از بازی با پر، ابتدا آن را رنگ آمیزی کنید تا بازی با آن برای بچه‌ها جذاب‌تر شود. گاهی هم به جای اینکه این اشیاء را روی مقوا بچسبانید، اجازه بدهید کودک آن‌ها را روی شیشه در، پنجره یا کمد بچسباند. یک نوع دیگر از بازی‌های چسباندنی به این شیوه است: با چسب روی یک مقوا شکلی را بکشید. قبل از اینکه چسب خشک شود، پودرهای اکتیل، خاک اره، خاک رس، خرده تراشیده شده مداد و یا هر چیز پودری دیگر را روی مقوا بریزید. کمی صبر کرده و بعد مقوا را برگردانید. در این هنگام تنها قسمت‌هایی که چسب خورده، پودر را به خود گرفته و پودر باقی مانده از جاهای دیگر جدا می‌شود. این نوع بازی، خلاقیت کودک را بالا برده و رابطه خوبی میان او و دنیای اطرافش برقرار می‌کند.

### شستن ظرف و لباس

بچه‌ها از کارهایی که با آب سر و کار دارد، به شدت استقبال می‌کنند. شما می‌توانید از این فرصت برای یاد دادن برخی از کارهای خانه استفاده کنید. چهارپایه‌ای را زیر پای کودک بگذارید. ظرف‌هایی که او توان شستن آن را ندارد، مثل قابلمه یا شستن آن برای کودک خطرناک است، مثل چاقو یا ظروف شکستنی را از سینک ظرفشویی بردارید. حالا از او بخواهید به اندازه کافی به اسکاج، مایع ظرف‌شویی بزند. در مقابل چشم فرزندتان

”

این بازی‌ها حس بزرگ بودن را به بچه‌ها منتقل می‌کنند که به شدت در تربیتشان مفید است



# باغ سپیدپوش

چند شعر کرونایی از شاعران امروز

## هزار باد موافق

علیرضا قزوه

چه رازها که هدر رفت و روزها که هبا شد  
 چه می‌کنید اگر خاک هم پراز کرونا شد؟  
 اگر که سقف و ستون‌های خانه پر شد از آتش  
 و بال گردن ما بدتر از هزار و با شد  
 چه آتشی است که افتاده در جهان؟ چه عذابی ست  
 شبیه صبح قیامت، شبیه روز جزا شد!  
 همیشه قسمت ما درد بود و داغ و جدایی  
 دوباره آه و غم و غصه، سهم آینه‌ها شد  
 چراغ‌های توشل! به روی دست بگیرید  
 به مضطربان پریشان بگو که وقت دعا شد  
 دعا کنیم که با عقل و عشق و صبر و توکل  
 هزار قفل شکست و هزار پنجره وا شد  
 چه دیده‌اید خدا را که شاید از پس طوفان  
 هزار باد موافق رفیق کشتی ما شد  
 ز عقل و حکمت و تقوی مدد بگیر که شاید  
 کلید معجزه روزگار، دست شما شد

## همه سرباز یک سنگر

ولی الله کلامی زنجان

برای حفظ جان، ای جانِ جان، در خانه می‌مانیم  
 بمانیم از بلاتر امان، در خانه می‌مانیم  
 نشستن دور هم با خانواده عالمی دارد  
 صمیمی، با محبت، مهربان، در خانه می‌مانیم  
 بلایی می‌کند تهدید، نه ایران، جهانی را  
 خرد فرموده در خانه بمان، در خانه می‌مانیم  
 رعایت می‌کنیم آداب پاکی و سلامت را  
 همه دستی به سوی آسمان، در خانه می‌مانیم  
 دعا بر جان بیماران و تقدیر از پرستاران  
 کنیم از جان و دل ما هم دلان، در خانه می‌مانیم  
 بلی ما می‌توانیم از خطرها بگذریم ای دوست  
 بلی ایمان به ما داده توان، در خانه می‌مانیم  
 همه اعضای یک پیکر، همه سرباز یک سنگر  
 همه جمعیم در یک پادگان، در خانه می‌مانیم  
 زمانی بهر حفظ آب و خاک از خانه می‌رفتیم  
 ولی امروز بهر حفظ جان، در خانه می‌مانیم  
 دل ایرانیان هرگز جدا از هم نمی‌گردد  
 بدان این نکته را ای نکته‌دان، در خانه می‌مانیم  
 سرور زندگی گاهی به محدودیت است ای دل  
 بلی کوتاه بود عمر خزان، در خانه می‌مانیم  
 «کلامی» بگذرد این روزها، آری مراقب باش  
 نلرزد پای دل در امتحان، در خانه می‌مانیم



## رزمندۀ امروز

غلامحسین جعفری پیکانی

دیروز فرشتگان کجا می رفتند؟  
با خنده به سوی جبهه ها می رفتند  
از صبر دلاوران رزمندۀ ما  
آن خیل ملائک همه جا می رفتند

فرماندۀ جنگ ما طیب است امروز  
درمانگر ما مثل حبیب است امروز  
لبخند پرستار، کنار بیمار  
آرام کننده ای عجیب است امروز

ما با کرونای بدتری در جنگیم  
از نفس و هوای نفس خود دلتنگیم  
ویروس فقط به جسم آسیب زند  
از سلطۀ راحت طلبی در ننگیم

فرمود امام: «بارالها نشود  
طومار شهادت و فنا وا نشود»  
دیروز نظامی و کنون درمانی  
این هدیه برای هرکس امضا نشود

## همدم عیسی ابن مریم

سعید بیابانکی

باغ سپیدپوش که بسیاری و کمی  
بر برگ برگ خاطر من لطف شبنمی  
با هر نفس، بهار مرا تازه می کنی  
تقویم سبز خاطره در شادی و غمی  
سال جدید را به تو تحویل می دهیم  
ای یار مهربان که بهار مجسمی  
تا در بهشت خانۀ خود زندگی کنم  
خاموش و بردبار، میان جهنمی  
دادی به جان میهن من خون تازه ای  
سبز سپید پوشی و همرنگ پرچمی  
از پا نمی نشینی و قد خم نمی کنی  
چون سرو، استواری و چون کوه، محکمی  
ما خانه مانده ایم و تو شمشیر می زنی  
یعنی شهید زنده خط مقدمی  
بعد از خدا سلامت ایران به دست توست  
آه ای دمی که همدم عیسی ابن مریمی ...

## هیاهوی زنگ تفریح

نغمه مستشار نظامی

کرونا هم تمام خواهد شد  
من دوباره تو را در آغوش خواهم گرفت  
ترانه های ایللیاتی را  
زیر گوشت زمزمه خواهم کرد  
پسرم  
کرونا هم تمام خواهد شد  
زنگ تفریح  
مدرسه را از هیاهو سرشار خواهد کرد  
کتاب های دلتنگ کتابخانه  
پرندگان شعر را  
در آسمان نگاهت آزاد خواهند کرد



# مصونیت از مصدومیت مجازی

برخی از مراقبت‌های جسمی لازم در ایام تحصیل مجازی

○ مهدی بهادری راد



**۱. چاقی:** حضور پیدا کردن در مدرسه، خواه‌ناخواه دانش‌آموزان

را به تحرک وامی‌داشت و باعث می‌شد از جسم خود بیشتر کار بکشند؛ همان اندک پیاده‌روی در مسیر مدرسه یا زنگ تفریح، دنبال هم دویدن‌ها، ساعات ورزش و... فایده خودش را می‌رساند؛ اما حالا فقط با یک جانشینی،



زمان تحصیل خود را می‌گذرانند. برای جبران این فقدان تحرک، باید والدین وارد میدان شوند. می‌توان همان‌طور که تحصیلات مجازی شده‌اند، ورزش را هم به شیوه مجازی وارد برنامه روزانه بچه‌ها کرد. امروزه برنامه‌های کاربردی متنوعی تولید شده‌اند که مانند یک مربی، الگوهای لازم برای ورزش در خانه را به کاربران آموزش می‌دهند. استفاده از آن‌ها در صورتی که خود والدین هم همراه فرزندان حرکات ورزشی را انجام دهند، برای بچه‌ها جذابیت‌های بیشتری نیز خواهد داشت.

وقتی بچه‌ها در مدرسه درس می‌خواندند و باید ساعاتی از روز را در مدرسه و به دور از والدین می‌گذرانند، پدر و مادرها دغدغه و نگرانی‌های خاص همان زمان را داشتند؛ نکند پای فرزندم سر ساعت ورزش پیچ بخورد، شاید با دوستانش به مشکل بربخورد، آیا نکات بهداشتی را رعایت خواهد کرد؟ در مسیر مدرسه چه اتفاقاتی ممکن است برایش بیفتد؟ آیا صندلی‌های مدرسه استاندارد هستند؟ امیدوارم میان وعده‌اش را بخورد و...! اما حالا با تغییر اوضاع، بچه‌ها تمام روز و شب خود را مقابل چشم والدین می‌گذرانند و شاید آن‌ها فراموش کنند که باید همچنان بعضی چالش‌های مربوط به سلامت جسم و روح فرزندان‌شان را در نظر بگیرند؛ البته که هیچ‌گاه در نظر گرفتن آسیب‌ها، به معنای تشویق به وسواس و استرس نیست، بلکه سفارش به انجام مراقبت‌های لازم است. با مجازی شدن تحصیلات، دانش‌آموزان برای ادامه تحصیل خود به وسایلی نیازمند شدند که حتی آوردنشان به مدرسه ممنوع بود. با استفاده مداوم آن‌ها از امکانات مورد نیاز برای این فرآیند، یعنی موبایل، تبلت و لپ‌تاپ، زمینه‌های ایجاد اتفاقاتی رقم می‌خورد که بعضی جدیدند و بعضی ممکن بود در شیوه تحصیل حضوری هم اتفاق بیفتند. در ادامه می‌توانید در مورد مراقبت‌های لازم در تحصیل مجازی بیشتر بخوانید.



شرایط ویژه کرونایی، ارتباط حضوری آن‌ها با عناصر مختلف اجتماع را به حداقل رساند؛ حتی تحصیلات هم به شکل غیرحضوری درآمد و فرزندانمان را منزوی‌تر از هر زمان دیگری کرد. در حالی که آن‌ها برای یاد گرفتن اصول ارتباط، به قرار گرفتن در موقعیت نیاز دارند. حالا وظیفه ماست که از کمترین فرصت‌ها استفاده کنیم تا فرزندانمان سواد ارتباطات پیدا کنند. شرایطی را فراهم کنید که آن‌ها گاهی به صورت تصویری یا تلفنی، با دوستانشان تعامل کنند، از موضوعات مربوط به خودشان حرف بزنند و احساساتشان را بگویند. حتی شاید بتوان با رعایت اصول بهداشتی، گاهی یکی، دو نفر از آن‌ها را به خانه دعوت کرد و فضایی را به وجود آورد که مثل زمان پیش از کرونا، با هم درس بخوانند یا بازی کنند.

### ۵. عدم تخلیه انرژی: شاید هیچ چیز به اندازه تخلیه نشدن و



انباشت انرژی، برای بچه‌ها آزاردهنده نباشد و آن‌ها را عصبی نکند. بخشی از انرژی آن‌ها در طول ساعات مدرسه، با تعامل و بازی و شیطنت تخلیه می‌شد و بخشی هم در اوقات فراغتی که به راحتی قابل برنامه‌ریزی و تنوع بخشیدن بود، به مصرف می‌رسید؛ اما اکنون

تنها پناهگاه فرزندان برای هر کاری، خانه است؛ بنابراین مسئولیت چاره‌اندیشی برای خرج کردن انرژی آن‌ها هم با سختی مضاعفی نسبت به گذشته، بر عهده والدین قرار می‌گیرد. در هر خانواده‌ای بنا به سلیق و علایق متفاوت، باید راه‌هایی اعم از بازی، واگذار کردن اموری مثل آشپزی و نظافت به فرزندان، جنگ‌های شبانه خانوادگی و... را امتحان کرد تا بتوان به خوبی از پس این مسئولیت هم برآمد.

### ۶. آسیب ستون فقرات: همان‌طور که هنگام مطالعه کتاب، باید



در زاویه بدن و طرز قرار گرفتن گردن و کمر، دقت کافی داشت، برای استفاده از گوشی موبایل، تبلت و لپ‌تاپ هم باید همین نکات را در نظر گرفت. بهتر است هنگام استفاده از آن‌ها، روی صندلی و پشت میز تحریر نشست، گودی کمر را پر کرد، زاویه دید را طوری تنظیم کرد

که نیاز به خم کردن گردن نباشد و از قوز کردن نیز اجتناب ورزید. این‌ها کارهایی هستند که دقیقاً در زمان تحصیل حضوری هم باید برای حفظ سلامت ستون فقرات انجام می‌شدند.

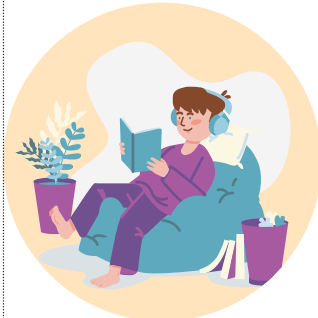
### ۲. آسیب‌های بینایی: هرچند که در تحصیل مجازی، بیش



از تماشای مداوم تصاویر، بر خوب گوش دادن تأکید می‌شود، باز هم آسیب‌هایی را برای بینایی به دنبال دارد. خستگی دیجیتال چشم که گاهی از آن با نام سندروم بینایی رایانه‌ای یاد می‌شود، می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد. برای در امان ماندن از آسیب بینایی،

رعایت چند نکته کمک‌کننده خواهد بود؛ گوشی را در فاصلهٔ چهار سانتی‌متری صورت خود نگاه دارید، برای جلوگیری از خشکی چشم، طی فواصل زمانی، مرتب پلک بزنید، نور صفحه‌نمایش را تنظیم کنید، آن را در حالت خیره‌کننده قرار ندهید و هر بیست دقیقه یک بار، به مدت بیست ثانیه به چشم‌ها استراحت دهید.

### ۳. آسیب‌های شنوایی: گوش دادن طولانی مدت به صداهای بلند



به وسیله هدفون و هندزفری، سبب کاهش سطح شنوایی به صورت دائم یا موقت می‌شود. هم‌چنین استفاده مداوم از این ابزارها، می‌تواند تأثیرات منفی‌ای از جمله درد گوش، کاهش یادگیری، وز وز گوش، پرش‌شنوایی، عفونت گوش و نیز آسیب‌های مغزی را به دنبال

داشته باشد. در صورت امکان، اتاقی را در اختیار فرزندان بگذارید تا بدون نیاز به استفاده از هدفون و هندزفری، در عین حال بدون آزرده شدن دیگران، از محتوای آموزشی‌اش استفاده کند؛ اما اگر چنین شرایطی مهیا نیست، در حفظ بهداشت این وسایل بکوشید و حتی آن‌ها را ضدعفونی کنید؛ و نیز در نظر داشته باشید که صدا را روی حد نرمالی تنظیم کرده و آن را بیش از اندازه بالا نبرید.

### ۴. کاهش مهارت‌های ارتباطی: شوخی و خنده‌ها در فضای



مدرسه، قهر و آشتی‌ها، تعامل با هم‌سالان یا حتی بزرگ‌ترها و کوچک‌ترها، تجربه احساسات مختلف و شناخت پیدا کردن نسبت به انواع ارتباطات با انسان‌ها دیگر، امکانی بود که بیش از هر جای دیگری، مدرسه در اختیار بچه‌ها می‌گذاشت؛ اما



عکاس: اعظم لاریجانی

# پنج قاب از مدرسه داران خانه نشین

معمومه فراهانی

**قاب دوم:** من یک مادر هستم. مادر یک دختر شش ساله و یک پسر دوساله، یک همسر هستم برای مردی که دوستش دارم. دختر هستم برای پدر و مادرم که باید در گذران زندگی کمکشان کنم. یک خواهر هستم که باید پای حرف‌های برادر نوجوانم بنشینم. یک خانه‌دار هستم و یک عاشق! عاشق خواندن، فیلم دیدن و گلدوزی. «معلم بودن» پازل خوشبختی مرا تکمیل می‌کند.

من معلم شصت و هشت دانش‌آموزم که همیشه پراز سؤال‌اند و حالا که آموزش‌ها مجازی شده، پرسؤال‌تر از قبل‌اند! شب امتحان باید شصت و هشت بار همه درس‌ها را برایشان مرور کنم؛ آن هم از پایه. سؤال‌هایی می‌پرسند که آدم به تدریس خودش شک می‌کند؛ در حد اینکه لیلی بشقاب است یا چنگال؟

**قاب اول:** من یک پدر هستم که سال‌هاست عشق به بچه‌ها، مرا معلم ابتدایی کرده است. من باور دارم مهم‌ترین بخش معلم بودن به «دیدن» است. دیدن خنده‌ها، غم‌ها، بازیگوشی‌ها و برق چشم‌های دانش‌آموزان بعد از تدریس یک درس یا تماشای نگاه پرسؤالی که از تو می‌خواهد یک بار دیگر درس را برایش توضیح بدهی!

حالا این ویروس کوچک آمده و نعمت «دیدن» را از ما گرفته است. حالا بیشتر از هر زمانی نیاز است که یک جفت چشم در خانه‌ها داشته باشیم تا به ما از نگاه‌های شاد یا غمگین خبر بدهند؛ از خستگی‌ها و بازیگوشی‌ها، از برق چشم‌ها هنگام فهمیدن یا از سؤال‌هایی که از چشم‌ها لبریز است.

مادر و پدرها روی چشم ما جا دارند! کاش در این دوران سخت ندیدن‌ها، آن‌ها چشم ما هم باشند.

» شب امتحان باید شصت و هشت بار همه درس‌ها را برایشان مرور کنم؛ آن هم از پایه. سؤال‌هایی می‌پرسند که آدم به تدریس خودش شک می‌کند

خورده‌اند.

این است که پیام‌رسان‌های من پراست از گلایه و مشورت خواستن. تلفن همراه هم مدام در حال زنگ زدن است. هیچ چیزی در دنیا برای من لذت بخش‌تر از کمک کردن به دیگران و انتشار حال خوب میان آن‌ها نیست. اصلاً برای همین است که مشاور بودن را انتخاب کرده‌ام؛ اما با این شرایط و حجم تمام‌نشدنی پیام‌ها و تماس‌های شبانه‌روزی، احساس می‌کنم کارایی مشاوره‌هایم به شدت پایین آمده است. این مشکلی است که معلم‌ها هم با آن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. از مادر و پدرها مثل زمان پیش از کرونا، قبل از تماس گرفتن و فرستادن پیام‌های متوالی، صحبت با من یا معلم‌های فرزندانشان را با یک پیام هماهنگ کنند و هر وقت شرایط مناسبی برای کادر مدرسه فراهم بود، با آن‌ها تماس بگیرند تا هم کار خودشان بهتر راه بیفتد، هم حال ما از اینکه می‌توانیم کمکشان کنیم، خوب باشد.

من یک والیبالیست و مربی ورزش مدرسه هستم. جانم برایتان بگویم که سر و کارم با باشگاه و پریدن و ورجه‌ورجه کردن بوده و هست. رابطه خوبی با این ماسماسک‌ها ندارم. یکی از همان روزهای اول کرونا که داشتیم در حیاط تمرین می‌کردم، آقای مدیر زنگ زد و گفت باید برای بچه‌ها هفته‌ای یک کلیپ ورزشی تهیه کنی. کلیپ ورزشی را فقط در برنامه نود دیده بودم. گفتم به روی چشم و خداحافظی کردم، اما من کجا و کلیپ ساختن کجا؟!

زنگ زدم به دوتا از رفقا. گفتند باید گوشی دوربین دار و هوشمند بخری! با این گوشی دکمه‌ای‌ها نمی‌شود. این بود که چند برابر حقوق یک ماهم را گذاشتم و رفتم از این گوشی‌ها خریدم که بچه‌ها بی‌ورزش نمانند. اما انگار نه انگار! از یک مدرسه صدوچهل نفری، فقط بیست، سی نفر گزارش ورزش کردن‌هایشان را برایم می‌فرستند. انگار نه انگار ما کلی خرج کرده‌ایم، وقت گذاشته‌ایم و از این کلیپ‌ها برایشان پر کرده‌ایم. آخر مامان باباهای مشتکی! درس که فقط ریاضی و علوم نیست. آدم باید تنش سالم باشد که فرمول‌ها و طرز کار دم‌دستگاه بدن و این چیزها را بفهمد. یک نگاهی ببندازید به آقازاده‌تان! اصلاً ترازو هم لازم نیست. کرونا مهمانی نیست ک به این زودی‌ها برود. حساب کنید این بچه هر ماه یکی، دو کیلو هم اضافه کند، بعد از کرونا دیگر از در خانه رد نمی‌شود که!

حرف‌های ما معلم‌هایی را که ریاضی و علوم درس نمی‌دهیم هم گوش کنید! راه دوری نمی‌رود؛ باور کنید.

روزودتر بگید؟ چرا سؤال پنجتون اینجوری بود؟» از آن طرف دختر شش‌ساله، پسر دوساله، مردی که دوستش دارم، مادر و پدرم، برادرم، غذای روی گاز، همسایه، فامیل، کتاب‌های نخوانده و فیلم‌های ندیده، مرا صدا می‌کنند. من اگر رایانه هم بودم، با این همه دستور هنگ می‌کردم. دلم می‌خواهد روی پروفایلیم بنویسم: «من یک ربات معلم نیستم. لطفاً برای گرفتن پاسخ صبور باشید!»

### قاب سوم:

من یک مدیر هستم؛ مدیر مدرسه‌ای که از صدای حیات‌بخش بچه‌ها خالی شده است. این روزها تمام تلاش من برای این است که مجازی شدن مدرسه، آسیبی به تربیت و آموزش بچه‌ها نزند. می‌شود گفت کارم از هشت ساعت در شبانه‌روز، تبدیل شده به بیست‌وهشت ساعت در شبانه‌روز! شب و روز را به هم گره می‌زنم و به خورشید التماس می‌کنم، دیرتر غروب کند تا بتوانم به تمام کارهای آن روزم برسیم و نیمه‌شب، وقتی تا حدودی خیالم از کارهای آن روز راحت می‌شود، می‌بینم که می‌شود دو ساعتی بخوابم. باز به خورشید التماس می‌کنم، دیرتر طلوع کند تا خستگی روز پیشین بیشتر از بدنم خارج شود و برای فردای پرکار آماده‌تر شوم.

شماره چشم‌هایم بالاتر رفته است، از بس که باید زل بزنم به صفحه گوشی و مانیتور. همه این‌ها فدای تربیت بچه‌ها. اگر حال آن‌ها خوب باشد، یاد بگیرند و دست از تلاش و پشتکار برندارند، حال من هم خوب است.

اما با این همه می‌بینم که بسیاری از پدر و مادرها در این دوران حساس، بی‌خیال تربیت و آموزش شده‌اند. انگار حالا که مدرسه‌ها تعطیل است، دیگر همه چیز تعطیل شده است. گوشی و لپ‌تاپ و تبلت‌ها را در اختیار بچه‌ها گذاشته‌اند و وقتی تذکر می‌دهیم که دل‌بندتان در هیچ‌کدام از برنامه‌های مجازی مدرسه نیست، می‌گویند خودمان فرزندانمان را هم تربیت می‌کنیم و هم آموزش می‌دهیم. این طور وقت‌هاست که خستگی به تنم می‌ماند و نگرانی به تمام وجودم چنگ می‌اندازد. نمی‌دانم عاقبت بچه‌هایی که تمام وقتشان را صرف فیلم و بازی می‌کنند و دیگر تعاملی با کتاب و معلم و رفیق ندارند، قرار است چه شود؟

### قاب چهارم:

من یک مشاور هستم؛ مشاور مدرسه. این روزهای کرونایی که خانواده‌ها بیشتر دور هم جمع شده‌اند، اختلاف‌ها و چالش‌ها هم بیشتر از قبل نمود پیدا کرده است. از طرف دیگر معلم‌ها که با این فضای جدید و شیوه تدریس آشنایی ندارند هم با دانش‌آموزانشان به مشکلات زیادی

”

شب و روز را به هم گره می‌زنم و به خورشید التماس می‌کنم، دیرتر غروب کند تا بتوانم به تمام کارهای آن روزم برسیم



# تنبلی خانان

دکتر علی صادقی سرشت

## ۱. عامل وابسته‌سازی

فرزندى مى‌تواند خوب درس بخواند و تنبلى نکند که پایه‌هاى استقلال در او شکل گرفته باشد. نیاز به خودگردانى و استقلال، یکى از نیازهاى اساسى فرزندان است که از حدود هشت، نه ماهگى شروع مى‌شود. اگر والدین در تأمین این نیاز دوران کودكى خوب عمل نکنند، این ذهنیت در روان فرزندشان شکل مى‌گیرد که: «من نمى‌تونم بدون پیگیرى، مراقبت و حمایت‌هاى مداوم پدر و مادرم، کارهام رو انجام بدم؛ نمى‌تونم بدون کمک اون‌ها، درس‌هام رو بخونم، براى خودم برنامه‌ریزى کنم و تصمیم‌هاى لازم رو بگیرم».

البته فرزندان شما در سال‌هاى ابتدایى مدرسه و در شرایط کرونایى، به حمایت والدین نیاز دارند، اما نباید این نیاز به

کرونا خانه‌هاى ما را به مدرسه و تلویزیون و گوشى‌هاى والدین را به کلاس درس تبدیل کرد. در این جابه‌جایی، یکى از دغدغه‌هاى مهم والدین، تنبلى و دل به درس ندادن فرزندان در مدرسه خانه است؛ اینکه فرزندان آن‌ها همچون زمانى که به کلاس درس مى‌رفتند، در شروع به موقع کلاس‌ها و انجام درست تکالیف تنبلى مى‌کنند و در جمع کردن حواس خود به درس، همچون کلاس و در زمان حضور فیزیکی معلم توانمند نیستند؛ اما چه باید کرد؟! در این مطلب مى‌خواهیم به سه عامل ریشه‌اى در روش تربیتى والدین که منجر به تنبلى فرزندان به ویژه در شرایط خاص کرونا مى‌شود، اشاره کنیم. با ما همراه باشید.

”

اگر شما بیش از حد در انجام تکالیف مدرسه به آن‌ها کمک کنید، با تکرار این کار، به فرزندتان القا مى‌کنید که خود او نمى‌تواند به خوبى تکالیف درسى‌اش را انجام دهد



حتی اگر به قیمت از دست رفتن شادی، آرامش و اظهار نظر فرزندشان تمام شود یا به روابط صمیمی والد-فرزند صدمه بزند. اعمال خشونت زیاد، سختگیری و ندادن اجازه به فرزندانشان برای کوچک‌ترین مخالفت با برنامه‌های درسی از پیش تعیین شده از سوی والدین، می‌تواند در طی زمان به انگیزه فرزند شما آسیب بزند! سختگیری غیرمنطقی والدین در ایام کرونا نسبت به تحصیل فرزندانشان با دو حالت روبه‌رو می‌شود؛ یا فرزند آن‌ها خونسر و درون‌گرا است که نمی‌تواند با والدین خود مخالفت کند که در نتیجه حالات غم و افسردگی در او زیاد می‌شود؛ هر چند در ظاهر یک فرزند خوب و حرف‌گوش‌کن است که حتی ممکن است دیگر تنبلی از او سرزنند، ولی یک فرزند افسرده یا به عبارتی یک موفق افسرده است! اگر فرزند آن‌ها روحیه درگیر و عصبی داشته باشد، این سختگیری می‌تواند فرزندانشان را به مرور دچار حالات خشم و پرخاشگری کند که برای مقابله به مثل با فشارهای والدین در مورد تحصیل، به تنبلی و عقب انداختن انجام تکالیف رو بیاورد؛ بنابراین والدین گرامی! سخت‌گیر و کمال‌گرا نباشید و به قضاوت دیگران و حرف آن‌ها فکر نکنید. والدین کمال‌گرا معمولاً فرزند خود را در فشار می‌گذارند و می‌ترسند که اگر فرزندشان درس نخواند، دیگران چه نظری درباره آن‌ها (والدین) پیدا خواهند کرد. این والدین، فرزندشان را ادامه خود می‌دانند و از هرگونه عقب افتادن آن‌ها در امرشان هراس دارند!

کلام آخر اینکه کرونا می‌گذرد، اما آسیب‌های ناشی از وابسته‌سازی، القای شکست‌خوردگی به فرزند و یا کمال‌طلبی والدین، می‌تواند سال‌های سال حتی تا دوران بزرگسالی فرزندانشان شما باقی بماند!

”

والدین گرامی! انتظار کمی افت تحصیلی را در فرزند خود داشته باشید و این افت را به او نسبت ندهید، بلکه آن را حاصل شرایط موجود بدانید

### پیشنهاد ویژه:

برای ایام کرونا که امکان بیرون رفتن فرزندانشان از منزل وجود ندارد، یک عملکرد بسیار مؤثر در کاهش خستگی روانی ناشی از در خانه ماندن و نیز افزایش حرف‌شنوی آن‌ها، اختصاص یک زمان بازی روزانه به فرزند محصل از سوی پدر و مادر به صورت جداگانه است. اگر والدین هر روز به صورت جداگانه برای شادی و نشاط فرزند خود بیست دقیقه تا نیم ساعت وقت صرف کنند، روحیه فرزندانشان تحلیل نخواهد رفت و نه تنها روحیه آماده‌تری برای خوب درس خواندن خواهند داشت، بلکه خواهیم دید که حرف‌شنوی او از والدین در جهت اجرای برنامه‌های درسی بهتر و بیشتر خواهد شد.

صورت افراطی ارضا شود؛ به قیمتی که با نیاز به استقلال تداخل پیدا کند و موجب تنبلی شدن فرزندانش شود. اگر شما بیش از حد در انجام تکالیف مدرسه به آن‌ها کمک کنید، با تکرار این کار، به فرزندتان القا می‌کنید که خود او نمی‌تواند به خوبی تکالیف درسی‌اش را انجام دهد، بلکه شما باید به او کمک کنید. همین سوء برداشت، به تدریج در فرزند شما روحیه تنبلی را تقویت می‌کند؛ بنابراین لطفاً نسبت به تکالیف درسی فرزندتان بیش از حد حمایت‌گر نباشید! اجازه دهید خود او تکالیفش را انجام دهد؛ هر چند به صورت کامل نتواند خودش از پس این کار برآید. از سویی از معلم او درخواست کنید که با تماس تلفنی یا از طریق شبکه‌های مجازی، به صورت خصوصی انجام تکالیف مدرسه توسط فرزندانشان شما را پیگیری کند.

### ۲. عامل شکست

ممکن است به دلیل شرایط خاص کرونا، فرزند شما افت تحصیلی اندکی پیدا کند. مراقب باشید این افت تحصیلی را در ذهن فرزندتان به شکل یک شکست بزرگ جلوه ندهید و مدام در ذهن او نخوانید که اگر در مورد درس و مشق خود چنین و چنان نکنی، در آینده تحصیلی‌ات شکست خواهی خورد. تکرار این قبیل جملات از سوی والدین، هر چند به نیت برانگیختن انگیزه تلاش بیشتر در فرزندانشان شکل می‌گیرد، می‌تواند به تدریج احساس بی‌کفایتی، بی‌لیاقتی، بی‌استعدادی، نادانی و در یک کلام شکست را به آن‌ها تزریق کند. کودک و نوجوانی که احساس درونی شکست در او شکل بگیرد، نه تنها به تلاش بیشتر ترغیب نمی‌شود، بلکه انگیزه خود برای رسیدن به موفقیت را از دست می‌دهد. چیزی که زمینه شکل‌گیری و عمیق شدن روحیه تنبلی و پشت‌گوش انداختن را در انجام کارها سبب می‌شود.

بنابراین، والدین گرامی! انتظار کمی افت تحصیلی را در فرزند خود داشته باشید و این افت را به او نسبت ندهید، بلکه آن را حاصل شرایط موجود بدانید. البته قرار نیست این نکات را به فرزند خود بگویید؛ زیرا ممکن است از این نکته به حق، برای تنبلی بیشتر سوء استفاده کند. مهم این است که خود شما در جریان این موضوع باشید.

### ۳. کمال‌طلبی

بر اساس دقت‌های روان‌شناختی، سومین عاملی که در این شرایط می‌تواند به شکل گرفتن روحیه تنبلی در فرزندانشان شما دامن بزند، جعل قوانین خشک و انعطاف‌ناپذیر از سوی والدین برای درس خواندن فرزندانشان در خانه است! قوانینی که والدین به شدت به دنبال اجرای آن هستند؛

# از شور کلم و هویج تا تدریس برخط

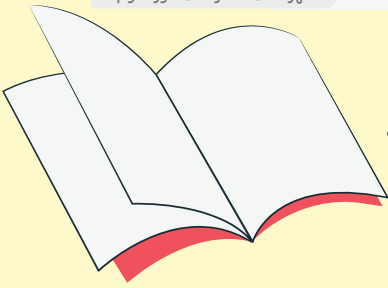
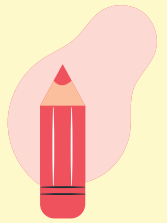
چگونه در شرایط آموزش مجازی مدارس،  
نه سیخ بسوزد، نه کباب؟

مریم فولادزاده

چند ماهی از حضور اجباری‌اش گذشته و نقل محافل و مجالس زیادی است. ناخوانده بودنش خیلی از معادلات را به هم ریخته است؛ آن قدری که حتی نظام آموزش و پرورش کشور را هم بی‌نصیب نگذاشته و دانش‌آموزان را از پشت نیمکت مدارس، به پشت گوشی و تبلت، در خانه کشانده است.

حالا که حرف و نقل‌های پشت سرش تمامی ندارد و معلوم نیست کی قرار است بگذارد آدم‌ها به روزهای تنفس بدون فیلتر برگردند، پیدا کردن راه‌هایی برای هم‌زیستی مسالمت‌آمیز با این موجود خطرناک، عاقلانه‌تر از هرگونه انفعال است تا مخاطراتش وبال جان دانش‌آموزانمان نشود.





فراغتی که پس از انجام تکالیف روزمره دارند، منبع درآمدی نیز برایشان طراحی کنیم تا با فروش دست‌رنجشان، سهمی هرچند اندک در چرخه اقتصادی خانواده داشته باشند.

### با آشپزی شروع کنید!

آشپزی یکی از لذت‌بخش‌ترین و در عین حال بهترین مهارت‌هایی است که می‌توانید به فرزندتان آموزش دهید تا او را در این زمینه خودکفا کرده و از پناه بردن به رستوران‌ها و فست‌فودها در آینده نجات دهید. برای این کار می‌توانید با پخت خوراکی‌های ساده شروع کنید. بعد از آن کم‌کم مهارت او را افزایش دهید و حتی بخشی از دست‌پخت او را برای عرضه به آشنایان و دوستان آماده کنید. مثلاً تهیه شربت‌های خانگی مثل شربت زعفران و سکنجبین، تهیه مربای سیب، به، هویج و سایر مرباها با نظارت شما کار ساده‌ای است. کافی است میزان مواد لازم و روش پخت را به فرزندتان بگویید و بعد در روند تهیه آن‌ها، او را همراهی کنید. زمانی که مربای او را در ظرفی شیشه‌ای که با سلیقه خودش تزئین یا حتی نقاشی شده است، بریزید، این کار برایش لذت‌بخش‌تر خواهد شد و حتی ممکن است سفارش‌هایی از آشنایان برای خرید محصولش داشته باشید.

تهیه چپیس میوه هم می‌تواند کار ساده و هیجان‌انگیز دیگری باشد. به فرزندتان کمک کنید تا میوه‌های مختلف و سفت را برش‌های نازک بزند و آن‌ها را در فریا جلوی باد پنکه و کولر یا حتی روی حرارت شوفاژ خشک کند. مثلاً سیب را برش‌های نازک بزند و بعد با اندکی عسل و دارچین رومال کند و در خشک‌کن میوه یا فر خشک کند. همچنین خشک کردن انواع سبزی‌ها، درست کردن لواشک، ترشی‌های ساده و کم‌دردسری مثل ترشی کلم قرمز، شور کلم و هویج، خیارشور و ترشک‌ها هم می‌تواند کار جالبی برایش باشد. حتی می‌توانید از او بخواهید که ترکیبات مختلفی را با کمک شما امتحان کند و به گونه‌ای مخترع آن ترکیب باشد؛ به طوری که آن را با اسم خودش عرضه کند: مثلاً چاشنی آش نسترن یا ادویه کباب سهیل.

فرصت تهیه بیسکویت و شیرینی‌های ساده‌ای مثل شیرینی نخودچی و کیک‌های میکری و پنیک را هم در اوقات فراغت به فرزندتان بدهید. حتی می‌توانید مغزیجات مختلفی را با قیمت عمده خریداری کنید و از فرزندتان برای بسته‌بندی آن‌ها در وزن‌های مختلف و قرار دادن در ظروف زیبا جهت فروش کمک بگیرید. در نظر داشته باشید که روند بهداشتی را در تمامی مراحل تهیه

تا همین چند وقت پیش، اوقات فراغت محدود بود به روزهای تابستانی؛ روزهایی که قدیمی‌ترها اهمی دوچندان می‌ورزیدند تا کمال استفاده را از این فراغت ببرند، مهارتی شایسته به فرزندانشان بیاموزند و از هدر رفتن انرژی و پتانسیل کودکی‌شان جلوگیری کنند. پس از پایان سال تحصیلی، هر روز علی‌الطالع، بچه‌های قدونیم‌قدشان را راهی حجره و بازار می‌کردند تا شاگردی کنند، تجربه‌ای بیندازند و برای مسئولیت‌های شغلی آینده آماده شوند یا به قول خودشان مرد بار بیایند. گاهی هم برایشان بساط کوچکی در کوچه پهن می‌کردند تا حتی شده به قدر کفاف خرج روزانه‌شان، فروشی داشته باشند و درآمدزایی و اشتغال را در هیچ شرایطی فراموش نکنند. حالا که این روزها در نبردی تن‌به‌تن با ویروسی کوچک قرار گرفته‌ایم و راه‌گریزی هم از او نداریم، می‌توانیم پیامدهای ناشی از حضورش را به فرصت خوبی برای دانش‌آموزانمان که قرار است سال تحصیلی را با آموزش مجازی و حضور در خانه سپری کنند، تبدیل کنیم. وقت آن است که نگاهمان را مثل قدیمی‌ترها عمیق کنیم و برای آموختن مهارت‌های لازم در اوقات فراغت زیادی که اکنون برای فرزندمان فراهم شده، بیشتر تلاش کنیم.

### کسب درآمد در ایام تحصیلی

یکی از دغدغه‌های اصلی در حوزه آموزش و پرورش، توأم شدن یادگیری علم و دانش با ارتقای مهارت دانش‌آموزان بوده است؛ دغدغه‌ای که چندان هم عملی نشده است؛ اما در شرایط فعلی، قرار است قدم به قدم در کنار تعلیم دانش، برای مهارت‌افزایی فرزندمان آستین همت بالا بزنیم. این مهارت‌ها می‌توانند دانش‌آموزان را از انفعال و وقت‌گذرانی‌های بی‌بهره در امان نگه دارند و به تقویت روحیه خلاقیت، کارآفرینی، افزایش عزت‌نفس، مسئولیت‌پذیری و توانایی کسب درآمد در شرایط سخت و دشوار منجر شوند.

ما با آموزش مهارت‌های شغلی می‌توانیم به تقویت خودپنداره شغلی فرزندمان کمک کنیم. طبق نظر روان‌شناسان، خودپنداره شغلی از طریق رشد جسمانی و ذهنی، مشاهده کار و همانندسازی با بزرگ‌سالان شاغل کسب می‌شود و زمینه ابتدایی توانمندی شغلی را در آینده فراهم می‌کند. آموزش این مهارت‌ها باعث می‌شود که دانش‌آموز با مفاهیم مهم اقتصادی همچون اعتبار، مالیات و بیمه زودتر آشنا شود و سرمایه‌گذاری مناسبی برای زندگی آینده‌اش داشته باشد. در ادامه قصد داریم تا با آموزش مهارت‌های شغلی خانگی، علاوه بر افزایش مهارت فردی دانش‌آموزان و استفاده بهینه از اوقات

”

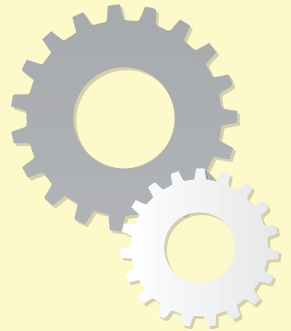
ما با آموزش مهارت‌های شغلی می‌توانیم به تقویت خودپنداره شغلی فرزندمان کمک کنیم



رعایت کنید تا علاوه بر تقویت تعهد و صداقت در فرزندان برای انجام هر شغلی، اطمینان خریداران را هم جلب کنید.

### آموزش صنایع دستی به فرزندان را فراموش نکنید!

بر اساس فرهنگ مکان زیستتان، یکی از صنایع دستی شهرتان را انتخاب کنید و فرزندان را به کسب مهارت در آن زمینه تشویق کنید؛ مثلاً حصیربافی، شال بافی، توربافی، تکه دوزی، جاجیم بافی، خاتم کاری، پولک دوزی، سوزن دوزی و ابریشم دوزی از هنرهایی هستند که به فراخور توانایی فرزندان، می‌توانید از او انتظار یادگیری و کسب درآمد از آن‌ها را در اوقات فراغتشان داشته باشید.



### به تدریس بر خط فرزندان بیندیشید!

کمی فکر کنید و ببینید فرزندان چه توانمندی خاصی دارد که او را از دوستانش متمایز می‌کند؛ مثلاً اگر در درس خاصی مثل ریاضی قوی است، می‌تواند به دوستانش پیشنهاد دهد که از طریق پیام‌رسان‌های داخلی به آن‌ها آموزش برخط بدهد و هزینه‌ای هم در قبال آموزشش دریافت کند؛ یا اگر مهارت نقاشی، خوشنویسی، زبان یا یک رشته خاص ورزشی را قبلاً یاد گرفته است، یک ساعت تدریس به دوستانش داشته باشد. از او و دوستانش بخواهید حلقه‌های مهارتی مجازی درست کنند و در قبال دریافت هزینه‌ای اندک، هرکدام توانمندی‌هایشان را با یکدیگر به اشتراک بگذارند.

### آموزش مهارت‌های اساسی را در اولویت قرار دهید

خیاطی مهارتی است که از دیرباز کارآمد بوده و هنوز هم یکی از پرطرفدارترین و پرکاربردترین مهارت‌ها، به خصوص برای دختران است. آموزش این مهارت را می‌توانید با دوخت وسایل ساده‌ای چون ملحفه، روبالشی، پیش‌بند و دستگیره آشپزخانه، دستمال‌های گردگیری کوچک و روکش وسایل خانه شروع کنید و کم‌کم با پشتکار و خلاقیت، به سمت دوخت سیسمونی‌های جذاب بروید. در کنار این مهارت، آموزش قلاب بافی، دومیل و گلدوزی را هم فراموش نکنید. حتی اگر از این مهارت‌ها چیز زیادی سر در نمی‌آورید، از نرم‌افزارهای آموزشی کمک بگیرید.

### به سمت هنرهای مدرنی چون اکسسوری و زیورآلات سوقشان دهید

ساختن جاکلیدی، آویزهای متنوع برای کیف، لباس و موبایل، درست کردن گیره روسری، سنجاق سینه، تزئین

کلاه‌های آماده و ساخت هر چیزی که به نوعی از لوازم جانبی لباس و پوشش محسوب می‌شود، از هنرهایی هستند که می‌توانید به فرزندان آموزش دهید. همچنین ساخت زیورآلات و بدلیجات دستی با سنگ، مروارید، چوب، صدف، مهره و... علاوه بر اینکه کار مفرح و دل‌چسبی است، می‌تواند منبع درآمدی هم برای فرزندان باشد؛ چون افراد زیادی مشتاق خرید زیورآلات دستی زیبا و کم‌هزینه‌اند. مثلاً می‌توانید برای شب یلدا انازهای شیشه‌ای ریزی را برای درست کردن دستبند، گوشواره و گردنبند هماهنگ، برای فرزندان تهیه کنید تا در ساخت یک مجموعه جذاب به کار ببرند و در نهایت به مشتری‌های خوش ذوقش بفروشند.

### مقوارنگی‌ها را به میدان بیاورید

کار کردن با چسب، کاغذ و مقوای رنگی برای بیشتر دانش‌آموزان کار جذابی است. کافی‌ست که الگوی مناسبی داشته باشید تا ماحصل تلاش فرزندان، کاری بی‌نظیر شود. می‌توانید از او بخواهید از نیروی تخیلش استفاده کند و اشکال متفاوتی درست کند؛ از گل‌های کاغذی رنگارنگ و جعبه‌های زیبای کادویی گرفته تا کارت پستال و آویزهای کاغذی و انواع اوریگامی. برای محتویات داخل جعبه‌ها هم از او بخواهید که خلاقیت بیشتری به خرج دهد، مثلاً داخل آن‌ها را با خوراکی یا وسایل خاص تزئین پر کند و به عنوان یک جعبه هدیه، برای فروش عرضه کند.



”  
بر اساس فرهنگ مکان زیستتان، یکی از صنایع دستی شهرتان را انتخاب کنید و فرزندان را به کسب مهارت در آن زمینه تشویق کنید



نمدی، می‌توانید ساخت انواع وسایل جذاب و کاربردی را به فرزندتان آموزش بدهید و از او انتظار داشته باشید که پس از یادگیری، کارهایی مثل یادبود تولد، آویز اتاق نوزاد، کوسن، عروسک‌های مختلف، جاکلیدی، نشانک کتاب، گیره سر، جامدادی مدرسه و هزاران وسیله جذاب دیگر را درست کند و به صورت بسته‌های چندتایی برای فروش عرضه کند.

### ❖ از انعطاف خمیرها، درآمد عایدشان کنید

کار با خمیر چینی و خمیر فیمو، سن و سال نمی‌شناسد. بیشتر هنرمندان علاقه دارند تا با این خمیرها اشکال زیبایی چون عروسک و گل بسازند و آن‌ها را به نمایش بگذارند. اوقات فراغت فرزندتان فرصت خوبی است تا آن‌ها را به این هنر علاقه‌مند کنید و کاردستی‌های مختلفی تحویل بگیرید. شاید هم بتوانید در آینده منتظر باشید که یک خریدار خوش ذوق، ساخت گلدانی پراز گل داوودی‌هایی از جنس خمیر چینی به فرزندتان سفارش دهد.

دنایای مهارت‌ها آن قدر گسترده است که پرداختن به آن‌ها مجال زیادی می‌طلبد. کافی است توانمندی و علایق فرزندتان را بشناسید و بر اساس آن، مهارت لازم را به او انتقال دهید تا اوقات فراغت شیرینی را در کنار هم داشته باشید.

### ❖ با بیل، کار دستشان بدهید

هیچ چیز به اندازه کاشت یک بذر و نظاره کردن روند رشدش، برای بچه‌ها لذت بخش نیست. در ایام فراغت فرزندتان، اگر امکانش را دارید، باغچه کوچکی را آماده کنید، در آن بذر سبزی، گوجه و صیفی جات بپاشید و وظیفه نگهداری را به او بسپارید. می‌توانید سبزی خوردنتان را بعد از رویش سبزی‌ها از باغچه‌ی کوچکش بخرید و لذت باغبانی و کسب درآمد را یک جا به او بچشانید. حتی می‌توانید گلدان‌های کوچکی را تهیه کنید و به او کمک کنید تا با قلم‌مو یا وسایل تزئینی دیگر، شکلیش کند و بذر و گیاهان مختلفی را در آن بکارد؛ از گیاهان آپارتمانی گرفته تا گل‌های تزئینی. بعد از رویش گیاهان از او بخواهید که خودش را برای فروش گلدان‌های زیبایش آماده کند.

### ❖ به ساخت عروسک‌های نمایشی و انگشتی تشویقشان کنید

عروسک‌های انگشتی دستی، الگوی پیچیده‌ای ندارند. به فرزندتان کمک کنید تا با الیاف مختلفی همچون پولیش، نمد، پارچه مخملی یا پلی‌استر، شخصیت‌های عروسکی بسازد و برایشان داستان خاصی بنویسد. این داستان با عروسک‌های طراحی شده‌اش، می‌تواند یک مجموعه جذاب و کامل برای فروش به والدینی باشد که فرزند کوچک دارند. البته فراموش نکنید که داستان فرزندتان باید جذاب و آموزنده باشد و سختی کامل با عروسک‌های طراحی شده‌اش داشته باشد.

### ❖ هنر دکوپاژ و ویتراژ را به فرزندتان بیاموزید

دکوپاژ یک روش تزئینی است که در آن با کمک عکس، روزنامه، کاغذ کادو یا دستمال سفره، طراحی جذابی را روی وسایل کهنه انجام می‌دهند. از فرزندتان بخواهید وسایل قدیمی را با این تکنیک، زیبا کند و از دیگران هم سفارش اجرای آن روی وسایل کهنه‌شان را بگیرد. سینی فلزی کهنه، بشقاب و گلدان‌های رنگ پریده برای این کار مناسب‌اند. همچنین برای ظروف و سطوح شیشه‌ای می‌توانید با آموزش هنر ویتراژ، رنگی از هیجان و شادی را به خانه بپاشید و بعد از کسب مهارت لازم در این زمینه، سفارش کارهای کوچک و متناسب با ظرفیت فرزندتان را بگیرید.

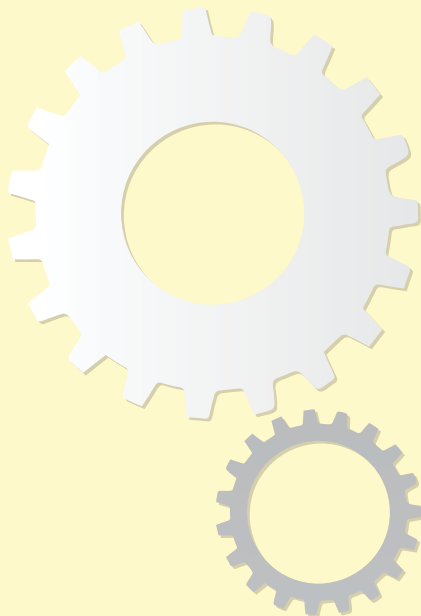
### ❖ با نمد دنیای متفاوتی برایشان بسازید

نمد دوزی یکی از هنرهای رایج در این روزها است که کسب مهارت در آن کار دشواری نیست. با استفاده از پارچه‌های



”

هیچ چیز به اندازه کاشت یک بذر و نظاره کردن روند رشدش، برای بچه‌ها لذت بخش نیست





# نمایش‌هایی که خانگی نیستند!

○ مانده رجبی

## ۱ خشونت و قتل

شاید تماشای یک صحنه خشونت‌بار خراشی بر پیکره روح یک بزرگ‌سال وارد نکند، اما مطالعات روانشناسی ثابت کرده‌اند که تماشای خشونت در کودکان و نوجوانان، می‌تواند احتمال بروز رفتارهای خشونت‌آمیز در آن‌ها را بالا ببرد. همچنین تماشای خشونت در کودکان، می‌تواند باعث وحشت‌زدگی، خواب‌های آشفته، شب‌اداری و به طور کلی از بین رفتن احساس امنیت در آن‌ها شود. در نوجوانان هم تماشای خشونت موجب می‌شود دلشان بخواهد آن رفتار را در خانه یا کنار دوستانشان تکرار کنند و مشخص است تکرار بعضی از این رفتارها بدون داشتن مهارت کافی، می‌تواند چه اثرات زیان‌باری به همراه داشته باشد.

## ۲ سیگار و مواد مخدر

یکی از روانشناسان حوزه یادگیری به نام آلبرت بندورا نظریه‌ای دارد به نام «یادگیری مشاهده‌ای». او در این نظریه می‌گوید که برای یاد گرفتن یک رفتار، لازم نیست حتماً آن را عملاً انجام بدهیم، بلکه با دیدن یک نفر که آن کار را انجام می‌دهد، یادگیری می‌تواند برای ما اتفاق بیفتد.

تماشای استعمال مواد مخدر در فیلم‌ها و سریال‌ها، به جز اینکه موجب عادی‌سازی مصرف آن‌ها می‌شود، یک اثر ضد تربیتی نیز در ذهن کودک و نوجوان به جا می‌گذارد و در مواردی نیز آن‌ها را به مصرف آن مواد ترغیب می‌کند.

## ۳ فحاشی

مادرها و پدرها همیشه مراقب هستند در محله‌ای سکونت داشته باشند که اهالی با فرهنگ و فرهیخته‌ای داشته باشد یا فرزندان‌شان را در مدرسه‌ای ثبت‌نام کنند که دانش‌آموزانش به خوبی مشهور باشند. نگرانی‌شان از این است که می‌آدا فرزندان‌شان مطالب نامناسبی یاد بگیرند. متأسفانه بسیاری از فیلم‌های شبکه‌های خارجی و برخی از فیلم و سریال‌های نمایش خانگی، سرشار از کلمات رکیک و نامناسب هستند که مثل نقل و نبات برب شخصیت‌ها جاری است و در صورت محتاط نبودن، برب فرزندان ما نیز جاری می‌شود.

درستش این است که آدم وقتی می‌شنود «خانه»، یاد امنیت بیفتد؛ یاد یک چهاردیواری که قرار نیست آنجا آسیبی به کسی برسد؛ چه آسیب جسمی چه آسیب اخلاقی و تربیتی.

اما این روزها گاهی آسیب‌ها خودشان را در خانه بیشتر نشان می‌دهند. غم‌انگیزتر اینکه گاهی منشأ این آسیب‌ها خود والدین هستند که با ناآگاهی‌شان در حوزه استفاده از محصولات رسانه‌ای، زمینه‌ساز بروز این آسیب‌ها می‌شوند؛ چون اطلاعاتی که در حوزه رسانه دارند، به قدر کافی به‌روز نیست.

مثلاً هروقت اسم سریال ترکیه‌ای می‌آید، رنگ و رویمان می‌پرد و همه را از اثرات مخرب آن‌ها آگاه می‌کنیم. حالا سریال‌های تولید شده در وطن نیز به نمایش خانگی مان راه پیدا کرده‌اند و خیالمان راحت است که چون نام کارگردان و بازیگران فیلم، ایرانی است، می‌توانیم با خیال راحت به تماشای آن‌ها بنشینیم. مسئله اینجاست که نه همه فیلم‌های خارجی بد و مضر هستند، نه همه فیلم‌های ایرانی خوب و سازنده!

یا از آنجا که در ذهنمان «انیمیشن» چیزی مخصوص بچه‌هاست، فکر می‌کنیم هر محصولی که در قالب انیمیشن ساخته شده، می‌تواند انتخاب مناسبی برای تماشای کودکانمان باشد. خوب است بدانیم که بسیاری از پویانمایی‌های تولید شده در دنیا، فقط و فقط برای مخاطب بزرگ‌سال است. مهم این است که یک چهارچوب مشخص داشته باشیم، تمام فیلم‌ها را پیش از اکران خانگی در آن چهارچوب تحلیل کنیم و درباره تماشای کردنشان با خانواده تصمیم بگیریم. فرقی ندارد کشور سازنده آنچه تماشا می‌کنیم، کجا باشد، پویانمایی باشد یا فیلم و سریال؛ مهم بررسی عناصری است که بودنشان در فیلم، تماشای آن را برای کودک و نوجوان نامناسب می‌کند.

بعضی از عناصری که توجه و بررسی آن‌ها پیش از تماشای فیلم ضروری است:



**در این اوضاع نا به سامان چطور  
بفهمیم کدام فیلم مناسب است؟**

۱. در مورد انیمیشن‌ها و فیلم‌های خارجی، حتماً نسخه‌ی بازبینی شده‌ی فیلم را تهیه کنیم.
۲. قبل از تماشای فیلم، با یک نفر که فیلم را دیده است صحبت کنیم و درباره‌ی معیارهای بالا از او سؤال کنیم.
۳. اسم فیلم را جستجو کرده و نقد آن را از چند سایت مختلف بخوانیم.
۴. نظرات کاربران در سایت‌ها و اپلیکیشن‌های نمایش فیلم را بررسی کنیم.
۵. به رده‌بندی سنی فیلم که در کنار توضیحات آن نوشته شده، توجه کنیم.
۶. سایت‌هایی مثل «کامان سنس مدیا» که مؤلفه‌های منفی موجود در هر فیلم را به تفکیک بررسی کرده‌اند، ببینید و براساس فرهنگ و ارزش‌های خودتان تشخیص بدهید که تماشای این فیلم یا انیمیشن برای دل‌بندتان مناسب است یا نه. متأسفانه نسخه‌ی داخلی این سایت فعلاً در ایران وجود ندارد، اما با اندک تسلطی به زبان انگلیسی، می‌توانید متوجه مرورها و نقدهایی که توسط والدین برای هر فیلم نوشته شده است، بشوید. به امید روزی که نسخه‌ی داخلی بررسی فیلم، بازی و دیگر محصولات رسانه‌ای را در سایت‌های فرهنگی کشورمان ببینیم.

**۴. تجمل‌گرایی**

با دیدن یک الی دو قسمت از بسیاری از سریال‌های موجود در نمایش خانگی، می‌توان فهمید قشری که در آن‌ها به تصویر کشیده شده‌اند، از نظر اقتصادی با نود درصد جامعه متفاوت هستند. خانه‌هایی شبیه قصر، مهمانی‌هایی پر از اسراف، ماشین‌های میلیاردی، جواهرات سنگین و لباس‌های عجیب و غریب!

سؤال اینجاست که نمایش این حجم از تجمل چه ضرورتی دارد؟ آیا در شرایط نامناسب اقتصادی کشور، این نمایش درست است؟ آیا روحیه‌ی تجمل‌گرایی و مصرف‌گرایی را در جامعه رواج نمی‌دهد و بذر نارضایتی از زندگی را در دل‌ها نمی‌کارد؟



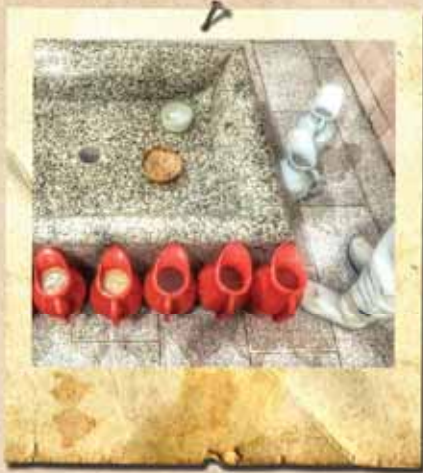
# برسد به دست تاریخ

چند قاب ناب از جهادگرانی که در ایام کرونا میدان داری کردند

○ به کوشش هادی سبحانی

## جوجه با زبان روزه

با زبان روزه، به طول سه متر ذغال آماده کرده بودند، جوجه‌ها را به سیخ کشیده بودند و برنج را تدارک دیده بودند؛ که چه کار کنند؟ اینکه بعد از اذان مغرب در جمع مجردی‌شان جوج بازی کنند و دلی از عزا در بیاورند؟ هرگز! چلو جوجه‌ها سهم کارتن خواب‌های شهر بود. می‌گفتند: «وقتی کرونا نبود، کارتن خواب‌ها غذایشان را از رستوران‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها تهیه می‌کردند؛ به سرمان زد هر شب در مسجد برایشان غذا بپزیم که گرسنه نمانند»؛ و در دوره‌های شان موقع آماده کردن غذا، از هدفی بزرگ‌تر حرف می‌زدند. از روزی که بتوانند یک حرکت اساسی برای کارتن خواب‌ها انجام بدهند و مسیر زندگی آن‌ها را تغییر دهند.



## مرده‌شورها...

مسئولیتی در غسلخانه نداشت. حتی طلبه هم نبود. با جمعی از رفقای هیئت، زیر نظر روحانی هیئت آموزش دیده بودند و داوطلبانه غسل فوتی‌های کرونایی را بر عهده گرفته بودند. گاهی روایت‌های این جهاد خاص را می‌نوشت. یک بار عکس خودش و دیگر بسیجی‌ها را گذاشته بود و با افتخار نوشته بود: «مرده‌شورها...». و یک بار هم از یک ماجرای ویژه روایت کرد:

شیفت آخر غسلخانه بود. فرمانده خبر پایان مأموریت رو داد. بچه‌ها لباس‌هاشون رو عوض کرده بودن و آماده رفتن می‌شدن. بیهو یه آمبولانس وارد محوطه شد. جنازه آورده بودند. کرونایی... یکی گفت بذاریمش سردخونه برای فردا. یکی گفت بریم بشوریمش. یکی گفت آخه دیگه لباس عوض کردیم. تو همین بحث‌ها بودیم که گفتند جنازه یه پسر بچه‌ست. یه پسر بچه سه‌ساله. بچه‌ها دوباره لباس پوشیدن و آماده شدن. کاور جنازه باز شد. انگار یه قرص ماه آروم خوابیده بود روی سنگ غسل‌خونه؛ همون بچه‌هایی که تو این چند روز، انواع و اقسام جنازه رو دیده بودن، هیچ‌کدوم دل و دماغ دست زدن به این یکی رو نداشتن. قطرات اشک بچه‌ها از زیر شیلدها هم مشخص بود. بچه‌ها آروم و با نوازش شروع به شستن کردن. یکی داشت زیر لب روضه‌ علی اصغر می‌خوند. آخه اسم بچه علی اصغر بود.





## مواسات؟

تا حالا واژه «مواسات» به گوش‌شان نخورده بود. اگر چند ماه پیش بهشان می‌گفتی: «اهل مواسات باش»، می‌پرسیدند: «مواسات؟»؛ اما یکی، دو ماه هست که نه تنها با معنای واژه مواسات آشنا شده‌اند، بلکه تاریخ درباره‌شان خواهد نوشت که بهترین مترجمان و شرح‌دهندگان مواسات، همین‌ها بودند. جوان‌هایی که وقتی ندای رزمایش مواسات را از زبان رهبرشان شنیدند، تمام شور و نشاط جوانی‌شان را برای دستگیری از مستضعفان و مردم آسیب‌دیده به میدان آوردند و جهادی خدمت کردند.



## تماس تصویری از اتاق کرونایی

همیشه نقل می‌کنند که در جبهه کار برخی‌ها، تقویت روحیه بود و رزمنده‌ها را برای مبارزه بهتر مصمم می‌کردند. مشاورین و روان‌شناسان جهادی نیز همین نقش را به خوبی ایفا می‌کردند و در ایام کرونا، هر جا که نیاز بود، حاضر می‌شدند؛ برای تقویت روحیه بیماران در مبارزه با ویروس، برای دلداری دادن و همدردی کردن با بازماندگان، برای گفت‌وگو با آسیب‌دیدگان روانی و... گاهی هم این‌گونه مادران کرونایی را با تماس تصویری فرزندشان غافل‌گیر می‌کردند.



## داوطلب

حاضر نبودند بینند برادران و خواهران مسلمانان بدون انجام واجبات دینی، بدون غسل و تیمم و نماز میت، جنازه‌شان رها می‌شود. این کار، از آن کارهایی بود که داوطلب می‌خواست. طلاب جهادی مثل همیشه از ابتدا در صحنه حاضر بودند. یکی‌شان می‌گفت: «اینجا شیفت ما شبانه‌وزی است. نمی‌شود میدان را خالی گذاشت. دو هفته است همسر و فرزند ۷ ساله‌ام را اصلاً ندیده‌ام».



## از نسل هسته‌ای‌ها و موشکی‌ها

بباید چشمان را به روی آن‌هایی که ماسک را اختکار کردند و محلول ضدعفونی‌کننده را به قیمت نجومی فروختند، ببندیم. ببخشید اشتباه شد! اتفاقاً باید خوب چشمتان را باز کنید و این عکس، این از عکس دانشمندان جوان جهادی را چند بار ببینید! یاد چه می‌افتید؟ یاد همان‌ها که در دفاع مقدس با دست خالی شاهکار رقم زدند؟ یا همان‌هایی که در هسته‌ای غوغا کردند؟ یا همان‌هایی که با همت و پشت‌کار، موشک ساختند و چشم جهان را به سمت قدرت ایران اسلامی خیره کردند؟ این جوان‌ها، فرزندان همان‌ها هستند و کارشان شد ساخت ماسک و محلول ضدعفونی‌کننده. به سهم خودشان نگذاشتند تصاویر فاجعه‌بار از تهیه ماسک و ضدعفونی‌کننده در دنیای غرب، توی کشورمان تکرار شد. از این‌ها کم نبودند در دوران نفس‌گیر کرونایی. هر کدام یک گوشه کار و یک منطقه و محله را پوشش می‌دادند.



## از یک عبادت به عبادت دیگر

در جهاد کرونا، نمی‌شود از همه بگویی و از کادر درمانی جهادگرمان چیزی ننویسی. مثل همین رزمنده‌هایی که بعد از یک شیفت نفس‌گیر کاری و دوری طولانی از خانواده، بعد از یک عبادت دلچسب جهادی، به عبادتی دیگر روی آورده و این‌گونه به نماز ایستاده و به خدایشان تعظیم می‌کنند. تمام ایران، قدردان زحمت‌های شماسات.





# دوربین مخفی از یک کلاس درس

معلم‌ها در مدرسه چگونه رفتار می‌کنند؟

ترجمه از رضا پورمند

مشارکت دانش‌آموزانش را داشته باشد؛ اما در خانه، می‌توان از این سؤال‌ها استفاده کرد تا فهم فرزند را محک زد و آن را کاوید. حتی بهتر از آن، عکس‌العمل‌ها، پرسش‌هایی مثل «درباره این برام بگو که...» و «بلندبلند فکر کن» است که می‌تواند پاسخ‌های طولانی‌تر و متفکرانه‌تری را به دنبال داشته باشد.

در بسیاری از کشورها، مدرسه‌ها همچنان بسته‌اند و میز ناهارخوری داخل خانه، به نیمکت مدرسه تبدیل شده است. شیوع این بیماری موجب شده تا بیش از پیش، برای زحمات معلمان ارزش قائل شویم و از سوی دیگر، فرصتی استثنایی ایجاد شده تا ساختارهای کلاس و آموزش در مدرسه را تغییر دهیم. اگرچه استقبال از ابزارها و منابع الکترونیکی کمک‌آموزشی زیاد شده است، ولی ما نباید از انعطاف‌پذیرترین و کاربردی‌ترین ابزار در دسترسمان، یعنی «صحبت کردن» غافل شویم. در کلاس درس، صحبت کردن فقط کار معلم است. معلم مثل فرمانده گروه، در زمانی مشخص با دانش‌آموزان صحبت می‌کند تا کارهای تعیین شده انجام شود. شاید برخی دانش‌آموزان نتوانند خودشان را با این روند آموزشی وفق دهند؛ در حالی که ممکن است برخی دیگر، این روند را کند تلقی کنند؛ اما اکنون در دورانی بی‌نظیر قرار گرفته‌ایم. گفت‌وگوی رو در رو و آرام، آن چیزی است که می‌تواند نیازها و علایق فرزندتان را برآورده کند.

## گفت‌وگو به سبک معلم

**۱. عجله نکنید:** هیچ ضرورتی ندارد که گفت‌وگویتان را سر ساعت مشخصی تمام کنید. معلمان اغلب عجله می‌کنند و می‌خواهند دانش‌آموزان را روانه برنامه بعدی‌شان کنند؛ در حالی که والدین دانش‌آموزان، معمولاً از این موضوع ناراضی‌اند و می‌گویند فرزند ما تاب این همه برنامه را ندارد؛ در واقع، گاهی این ما هستیم که بی‌قرار می‌شویم و دوست داریم سریع برویم سراغ برنامه بعدی! بگذارید فرزندتان سر فرصت کارش را انجام دهد.

## ۲. سؤال بپرسید:

معلمان اغلب سؤالاتی می‌پرسند که پاسخش را از قبل می‌دانند تا تمرکز و فهم دانش‌آموز را محک بزنند. وقتی معلم پاسخ دلخواهش را بشنود، همه کلاس سراغ موضوع بعدی می‌روند و فرض می‌شود که همه مثل هم هستند. باز هم می‌گوییم که معلم باید این کار را انجام دهد تا



**۵. هم‌فکری کنید:** فرضیه درست کنید. حدس‌هایی بزنید که بعداً می‌توانید آن‌ها را آزمایش کنید. فکرهای خودتان را رها کنید و تفکر آن‌ها و کاربرد ایده‌هایشان را بکاویید. سؤال‌های واقعی بپرسید؛ سؤال‌هایی که خودتان هم پاسخ‌ش را نمی‌دانید. فرآیند متحیر بودن و کندوکاو کردن را با هم شریک شوید. جاده خاکی رفتن در مسیر یافتن ایده‌های جدید هم بخشی از سرگرمی و تفریح در این کار است.

#### درگیر کردن فرزند به سبک معلم

**۱. بلندبلند بخوانید:** ما دوست داریم فرزندان متن‌های درسی را با صدای بلند برای ما بخوانند. در عوض، از این فرصت استفاده کنید تا خودتان متن‌ها را برای فرزندتان بخوانید. کتابی را بردارید که خواندنش کمی فراتر از توانایی‌های آن‌هاست و بعد از خواندن هر فصل، توقف کنید؛ درباره این گفت‌وگو کنید که چه مطالبی بیان شد و چه مطالبی در فصل بعدی ممکن است بیان شود. شاید هم دیالوگی خواندن جملات کتاب و تقلید صدای شخصیت‌های کتاب، سرگرم‌کننده باشد. گاهی عمداً اشتباه بخوانید و مزخرف بگویید تا ببینید فرزندتان حواسش جمع هست یا نه. وقتی خواهر بزرگ‌تر، برادر یا عضو دیگری از خانواده وارد می‌شود، از فرزندتان بخواهید خلاصه داستان را برای او تعریف کند تا شما هم بتوانید یک لیوان چای میل کنید. اگر حرف کم آورد با گفتن این جمله به او کمک کنید: «خب بعدش...؟»

**۲. رسمی صحبت نکنید:** معلمان تمایل دارند که از زبان رسمی آموزش استفاده کنند؛ اما این زبان رسمی، احتمالاً دومین زبان فرزند شماست و باید بعد از گویش یا لهجه خانوادگی قرار بگیرد. دو زبانه بودن، دارایی باارزشی است و دست‌وپا گیر نیست. این لحظه، فرصت مناسبی برای شما و فرزندتان است که با زبان خودمانی‌تان، آموزش‌های مدرسه را مرور کنید و آن‌ها را پربارتر کنید.

**۳. به صحبت کردن تشویق کنید:** برخی از ما در دورانی درس می‌خواندیم که می‌گفتند: «بچه باید دیده شود؛ اما نباید شنیده شود»؛ اما امروزه، گفت‌وگوی دوطرفه یکی از شاخص‌های یادگیری فعالانه است و در شخصیت علمی تأثیر بسزایی دارد. گفت‌وگو ابزاری فوق‌العاده برای ایجاد معنا و ساختن روابط است. گفت‌وگوهای پربار، هزینه‌ای ندارند. شما می‌توانید فوراً شروع کنید. اگر مدرسه‌ها همچنان با رعایت فاصله اجتماعی ادامه یابند، می‌توانیم انتظار داشته باشیم که صحبت کردن در کلاس‌های درس، بیش از پیش محدود شود. تعامل متفاوت ما در خانه، می‌تواند کامل‌کننده صحبت‌های معلمان در مدرسه باشد.

**۳. بگذارید فکر کنند:** در کلاس درس، کمبود وقت می‌تواند زمان دانش‌آموزان را برای تفکر از آن‌ها براباید. در خانه، می‌توانیم زمان مناسب را در اختیارشان بگذاریم. والدین بی‌قرار بسیار وسوسه می‌شوند که وقتی فرزندشان در حال تفکر است، شکل پیچیده‌تری از همان سؤال را مطرح کنند؛ اما سعی کنید جلوی خودتان را بگیرید. اگر لازم است که دوباره سؤال‌تان را بپرسید، فقط آن را تکرار کنید و اجازه دهید فرزندتان فکر کند.

**۴. با یکدیگر بحث کنید:** در یک کلاس درس، معمولاً به علت فشارهای مختلف، دانش‌آموزان درباره محتوای درسی‌شان سؤال نمی‌پرسند. شما می‌توانید این روند را تغییر دهید. اگر محتوای درسی فرزندتان موضوعی را مطرح می‌کند، گفت‌وگویی دوطرفه را شکل دهید و درباره سؤال‌هایی گفت‌وگو کنید که هر دو می‌خواهید پاسخ‌ش را بدانید. این سؤال‌ها را یادداشت کنید و بعد درباره این گفت‌وگو کنید که هر سؤال چقدر زمان نیاز دارد.

”

اگر محتوای درسی فرزندتان موضوعی را مطرح می‌کند، گفت‌وگویی دوطرفه را شکل دهید و درباره سؤال‌هایی گفت‌وگو کنید که هر دو می‌خواهید پاسخ‌ش را بدانید

منبع: <http://theconversation.com/how-to-help-with-school-at-home-dont-talk-like-a-teacher-137657>





# قاتل کوچولو

سمیه اسدی

داشتیم به گرمی قبل، بازی می‌کردیم. آن زمان هنوز خیلی‌ها احساس نیاز به رایانه نمی‌کردند، ولی از آنجا که در خانه عمو، احساس نیاز، مبنای ورود وسایل جدید به چهاردیواری‌شان نبود، یک رایانه کرم‌رنگ هم برای خودش گوشه‌ای را اشغال کرده بود. دخترعمو می‌توانست روزی نیم ساعت سی‌دی‌های جورواجورش را روی رایانه کار بگذارد و بازی کند. وقتی هم که مهمان داشتند، این نیم ساعت باید میان بچه‌ها تقسیم می‌شد و حالا که دو نفر بودیم، به هرکداممان یک ربع وقت می‌رسید. دخترعمو کیف

پیش از این در خانه‌ها، چیزی وجود داشت به اسم طاقچه. فرورفتگی‌هایی درون دیوار یا سکوهای باریکی که به دیوار وصله زده شده بودند. از طاقچه استفاده‌های متنوعی می‌شد؛ محلی برای قرار دادن خرده‌ریزها، جایی برای سلیقه به خرج دادن خانم‌ها یا گاهی با تمام باریکی‌اش، تفرجگاه و مکان جدیدی برای بازی بچه‌ها. هفت‌ساله بودم و دخترعمویی شش‌ساله داشتم که سالی یک بار برای دیدن او و خانواده‌اش و البته سفری مختصر به قصد تغییر حال و هوایمان، راهی تهران می‌شدیم. با دخترعمو در حالتی معلق روی طاقچه نشسته بودیم و پاهایمان را ضربدری تاب می‌دادیم. از اینکه در جایی بلندتر از بقیه جلوس کرده بودیم و به همه چیز اشراف داشتیم، لذت می‌بردیم. در عین حال سوزن ته گرد و پول خرده‌های زیررو انداز توری طاقچه را بیرون می‌کشیدیم، توی آینه دیواری روبه‌رو خودمان را ورنه اندازه می‌کردیم و فیتیله چراغ‌نفتی کهنه کنج طاقچه را که رو به پوسیدگی نهاده بود، دست‌کاری می‌کردیم. مورچه‌ای که باری به دوش می‌کشید، توجه‌مان را جلب کرد. معلوم نبود بار سنگینی که با خود می‌برد، چیست؛ اما حسابی بین ما گیر افتاده بود و راه بازگشت به لانه را پیدا نمی‌کرد. دخترمورچه طوری راه رفتنش را دنبال می‌کرد که انگار اولین بار است مورچه می‌بیند. خلقم از سکوت و کنج‌کاوی‌ای که مثل یک دور باطل، بی‌انتهای شده بود و قرار نبود به نتیجه‌ای برسد، تنگ شد؛ انگشت اشاره‌ام را تتر کردم و نرم کشیدم روی مورچه. حسابی له شد و جلوی چشم دخترعمو، با بارش در هم آمیخت. او که نگاه خیره‌اش روی مورچه مانده بود، چشم چرخاند سمت انگشت من و بعد از یک بغض عمیق، زد زیر گریه؛ طوری که پدر و مادرهایمان از ترس، نفهمیدند چطور خودشان را برسانند و چون هنوز فرصت نکرده بودم خنده پیروزمندانه‌ای که از کشتن مورچه نحیف، گوشه لبم نشسته بود را جمع کنم، انگشت‌های اتهام همه به طرف من نشانه رفتند. دخترعمو توی بغل بابایش دست‌وپا می‌زد و فریاد می‌کشید: «قاتل... قاتل... چرا کشتیش؟! قاتل...» . باورم نمی‌شد برای یک مورچه که حداقل هزارتای دیگر از آن‌ها زیر کاشی‌ها و لای دیوارهای گچی خانه‌شان در جنب‌وجوش بودند، این‌طور فغان و زاری می‌کند. دردل حسابی سرش غر زدم و صفت لوس و بی‌جنبه بودن را به پیشانی‌اش چسباندم، اما از همه بیشتر، لفظ «قاتل» که مدام هم تکرارش می‌کرد، اعصابم را به هم ریخته بود.

نیم ساعت بعد اوضاع آرام و رابطه ما دخترعموها مثل قبل شده بود. هرچند که زن عمو کمی ناراحت به نظر می‌رسید، اما ما





نمانده بود که پرسید: «خب؛ خوب یاد گرفتی؟ ببین، این دوتا دکمه رو با هم فشار بده، شلیک می‌کنه...». قبل از اینکه ادامه توضیحاتش را بدهد، گفتم: «عاطفه! تو که اینارو راحت می‌کشی، چرا من مورچه رو کشتم اونقدر گریه کردی؟!». حرف هایش را نصفه رها کرد، نگاه عاقل اندر سفیپی به من انداخت و جوری که انگار دارد توضیح واضحات می‌دهد، جواب داد: «معلومه... خب اینا که واقعی نیستن، ولی مورچه‌ای که تو کشتی واقعی بود، نفس می‌کشید، داشت غذا می‌برد. می‌فهمی؟»

منتظر بودم دوباره آن کلمه مشمئزکننده را به زبان بیاورد تا موهایش را بکشم که نگفت، اما من از فرصت استفاده کردم تا حرفش را تلافی کنم: «ولی عاطفه خانوم فرقی نمیکنه؛ تو هم به اندازه من قاتلی». از خونی که جلوی چشم هایش را گرفته بود، دلم خنک شد؛ طولی نکشید که یک کشیده حواله‌ام کرد و فریاد کشید: «من قاتل نیستم... اونا واقعی نیستن...». دوباره بزرگ‌ترها دويدند سمتمان و این بار صورت سرخ شده‌ام نگذاشت با نگاهشان ملامت کنند و همه چیز را بیندازند گردنم. غیظم داشت فوران می‌کرد. نتوانستم تحمل کنم؛ داد زدم: «تو سربازای الکی رو می‌کشی، منم واقعی و محکم می‌زنی؛ پس تو قاتل تر از منی». او باز هم داشت با لنگ‌های درازش توی بغل عمو دست و پا می‌زد و من بیش از صورتی که گزگز می‌کرد و خشمی که از سیلی‌اش داشتم، ذهنم درگیر این بود که واقعاً من قاتل ترم یا عاطفه؟

واقعیت این است که همه آدم‌ها وقتی متولد می‌شوند، روحشان سرشار از لطافت است، اما آنچه حاصل تربیت در طی سالیان است، می‌تواند افرادی خشن بسازد یا همچنان لطافتشان را حفظ کند. یکی از چیزهایی که باید به آن دقت شود، انتخاب بازی‌های مناسب برای کودکان است؛ چون بازی برای بچه‌ها فقط بازی نیست. آن‌ها با بازی هایشان زندگی می‌کنند. به طور کلی هر نوع بازی با گوشی، رایانه، تبلت یا هر وسیله‌ای که تحرک و نشاط حقیقی را از بچه‌ها می‌گیرد، روحیه آن‌ها را آسیب پذیرتر، پرخاشگر و عصبی می‌کند، اما اگر تصمیم دارید به فرزندتان اجازه بازی‌های این‌چنینی را بدهید، چیزی را که در اختیارشان می‌گذارید، خوب بررسی کنید. بازی‌های تهاجمی و خشونت‌آمیز، به مرور روح لطیف فرزندتان را از او خواهند گرفت. شاید دیده باشید که فرزندتان، خصوصاً اگر سن زیادی نداشته باشد، بعد از این بازی‌ها رفتارهایی از خود نشان می‌دهد که برایتان تعجب‌آور است. ممکن است راحت دست روی شما بلند کند، با هر حرفی از کوره در برود یا بدون دلیل منطقی، شروع به لجبازی کند. این رفتارها همان چیزی‌هایی هستند که بعد از ساعت‌ها بازی کردن با مورچه‌ها یا سربه‌سریک پرنده گذاشتن، در فرزندتان نخواهید دید.

مخصوص سی‌دی هایش را باز کرد و یکی‌شان را درآورد. شروع کرد با هیجان توضیح دادن که این سی‌دی خیلی جالب و جدید است و از جذابیت هایش تعریف کرد. اول خودش پشت میز نشست تا ضمن اینکه یک ربعش را بازی می‌کند، من هم تماشا کنم و یاد بگیرم. راست می‌گفت؛ بازی هیجان‌انگیزی بود و گاهی قلب آدم تند تند می‌زد، اما من نمی‌فهمیدم که چرا باید مدام یک اسلحه بزرگ را سمت دیگران نشانه بگیریم و آن‌ها را بکشیم و خونشان پاشد توی صفحه مانیتور. برعکس من، انگار دخترعمو به خوبی فلسفه بازی را می‌فهمید و داشت از آن لذت می‌برد. رضایتی که با کشتن هر سرباز در چهره‌اش می‌نشست، در تضاد کامل با روحیه لطیفی بود که هنگام له شدن مورچه، از خود نشان داد. چیز زیادی از نوبتش باقی







# ناظم اخمو باشیم یا مادر مهربان بمانیم!؟

راهکارهایی برای در امان ماندن از آسیب‌های تحصیل در خانه

دکتر مبین صالحی

تنها در کلاس حضوری، قادرند آموزش مطلوب را دریافت کنند.

- برخی مادران با روش آموزش دروس مدرسه در خانه آشنا نیستند.
- برخی مادران در مجموع ارتباط مثبتی با فرزندان خود ندارند.

## پیامدها:

- مادر نماد عاطفه و محبت است. کودکان به رابطه عاطفی با مادر نیاز دارند، اما ناآگاهی و فقدان مهارت در مورد چگونگی مدیریت شرایط جدید، به تنش‌های جدی مادر-کودک منجر می‌شود که با دغدغه ریموند و دوروتی مور فرسنگ‌ها فاصله دارد. در خانه بودن کودکان، لزوماً باعث تقویت روابط والد-کودک نمی‌شود؛ در حالی که آنچه اهمیت دارد، کیفیت ارتباط است.

- جنس ارتباط والدین با کودکان با جنس ارتباط معلم با کودک متفاوت است. مادر با فرزندان از جایگاه مادری ارتباط برقرار می‌کند، اما معلم از جایگاه معلمی. مادری می‌گفت: «سی دانش‌آموز دارم و خوشبختانه به خوبی از عهده همه‌شون برمیام؛ ۴۵ دقیقه ساکت سر کلاس میشینن و در عین حال دوستم دارن. در خانه فقط دو تا از اونارو دارم، ولی اصلاً حرف گوش نمیدن!» ما در هر جایگاهی، متناسب با آن

کرونا با وجود همه مشکلاتی که به دنیای انسان‌ها وارد کرد، اتفاقات خوبی را هم به ارمغان آورد! اکنون قصد دارم یکی از همان مشکلات را عقده‌گشایی کنم!

آموزش مجازی روشی است که طی آن کودک در خانه یا در مکان‌هایی دیگر به جز مدرسه آموزش می‌بیند. این نوع آموزش را پدر یا مادر، معلم خصوصی یا معلم برخط (آنلاین) به عهده می‌گیرند.

ریموند و دوروتی مور (۱۹۷۵)، متخصصان مسائل آموزشی، اعتقاد دارند که تحصیل رسمی در مدرسه، بین ۸ تا ۱۲ سالگی باعث آسیب کودک می‌شود. دلیل عمده این آسیب‌ها آن است که پیوندهای عاطفی و رشد هیجانی‌ای که در این دوره در خانه با والدین شکل می‌گیرد، اثرات اساسی درازمدتی را ایجاد می‌کند که با ثبت نام در مدارس قطع می‌شود.

چند واقعیت لمس شده توسط یک روان‌شناس کودک:

- برخی کودکان، با وجود علاقه به مدرسه، آموزش دیدن و حتی انجام تکالیف مدرسه، آموزش مجازی را جدی نمی‌گیرند؛ یعنی حاضر نیستند آن را جایگزین تحصیل در مدرسه بدانند.
- برخی کودکان، به سبب ویژگی‌های شخصی یا اختلال‌های خاص،



**۱. بهبود روابط با کودک:** سعی کنید از طریق تقویت روابط عاطفی با فرزندتان، بخشی از تأثیرات اجتناب ناپذیر این شرایط آموزشی را خنثی کنید. زمانی را برای بازی با کودک در نظر بگیرید. محبت کلامی و لمسی در طول بازی و البته در ساعات دیگر فراموش نشود. یادمان باشد که ایجاد هیجان‌های مثبت، به کاهش هیجان‌های منفی می‌انجامد. شادی و دلبستگی حاصل از بازی و محبت، محوکننده خشم حاصل از تحت آموزش قرار گرفتن است.

**۲. ورود جدی‌تر پدر:** نقش پدری با ویژگی‌هایی که دارد، با نقش معلمی نیز هماهنگی بهتری دارد. در نظام رایج آموزش در ایران، تأکید بر ساختار قانونمند در کلاس، آموزش یک سوپه و تکلیف‌مداری وجود دارد. پدران با توجه به اینکه منبع قدرت در خانواده محسوب می‌شوند، اغلب می‌توانند با تنش کمتر به آموزش کودکان اقدام کنند. دست‌کم با این کار، درگیری مادر با فرزند کمتر خواهد شد. توصیه می‌شود اگر پدر فرصت کافی ندارد، حداقل یک یا دو درس که تنش بیشتری ایجاد می‌کنند را بر عهده بگیرد؛ مانند املا گفتن و تدریس ریاضی.

**۳. به‌کارگیری معلم خصوصی:** اگر فردی به جز والدین عهده‌دار پیگیری مسائل آموزشی کودک شود، به مصونیت رابطه والدین با کودک کمک خواهد کرد. بعضی از متخصصان حوزه آموزش توصیه می‌کنند، والدین صرفاً مسائل کلی آموزشی مانند مدرسه فرستادن، درخواست از کودک برای نوشتن تکالیف و نظارت بر نمرات را پیگیری کنند، اما کار درباره مسائل جزئی و محتوایی مانند مشکلات درسی را در صورت امکان به فردی دیگر بسپارند.

**۴. ارتباط بیشتر معلم-والدین-کودک:** هماهنگ شدن با معلم کودک مشکل‌گشا است؛ مخصوصاً با آگاهی کودک از این رابطه. همان‌طور که سرزدن والدین به مدرسه و مشورت و تبادل نظر با معلم و مسئولین آموزشی مؤثر است، در آموزش مجازی نیز بهتر است قبل از بالا گرفتن مشکل، از تجربه آموزگار کودکان استفاده کنید. از سوی دیگر، درخواست‌های شما از او راه‌حلی سودمند است. اگر معلم تأکید جدی بر انجام تکالیف و پیگیری انجام آن داشته باشد، بچه‌ها با انگیزه بهتری تکالیف را انجام می‌دهند.

**۵. تنظیم زمان مشخص:** برای آموزش فرزندتان زمانی را مشخص کنید. اینکه هر لحظه او را دعوت به درس خواندن کنید، هم برای خودتان استرس‌زا است، هم کودک نافرمانی بیشتری خواهد کرد؛ بنابراین زمانی ثابت را تعیین کنید؛ مثلاً هر روز ساعت ۵ تا ۶ عصر. با این کار مدیریت کودک هم برای شما هم برای خودش آسان‌تر است.

رفتار می‌کنیم. شما نمی‌توانید و نباید همان نقشی را در خانه ایفا کنید که در مدرسه بر عهده دارید.

گاهی نقش‌ها در موقعیت‌های خاص، در هم می‌آمیزند؛ مانند مادر یا پدری که نقش معلمی فرزند خودش را بر عهده دارد. خوشبختانه، در عمل می‌بینیم که اغلب والدینی که معلم فرزندشان هم هستند، برای آن‌ها جا می‌اندازند که در مدرسه من فقط معلم تو هستم. هر چند با این کار اوضاع بهتر می‌شود، اما توصیه می‌شود تا جایی که امکان دارد، از قرار گرفتن در چنین شرایطی اجتناب شود؛ زیرا خواه ناخواه، کم‌یا بیش، تصویر ساخته شده از والد، در ذهن کودک دبستانی، آشفته می‌شود. تفکیک نقش‌ها در این دوره سنی، نسبت به دوره نوجوانی دشوارتر است. کودک هر چقدر می‌کوشد خود را قانع کند که این فرد در اینجا فقط معلم من است، نه مادرم/پدرم، باز هم موفقیت کاملی نخواهد داشت. از سویی در منزل، وقتی به صورت مادر یا پدرش نگاه می‌کند، تصویر یک معلم را هم می‌بیند؛ تصویری که نباید با خودش به خانه بیاورد.

### من الان مامان نیستم، معلم!

شوربختانه، بسیاری از مادران نمی‌توانند در خانه برای فرزندشان جا بیندازند که در این لحظه من فقط معلم تو هستم، نه مادرت! مادر سعی می‌کند مانند یک ناظم مدرسه، کودک را به کلاس مجازی هدایت کند یا به سان یک معلم، مطالب را به او بیاموزد. چنانچه بیان شد برخی از کودکان امتناع می‌کنند. برخی از مادران نیز به روش‌هایی پناه می‌برند که اغلب یا جواب نمی‌دهد یا تنش جدی در پی دارد؛ تهدید کردن، بالا بردن صدا، اقدام به تنبیه و باج دادن، نه تنها نتایج مثبتی ندارد، بلکه به رابطه مادر-کودک، لطمه می‌زند.

### اولویت کدام است؟

آموزه‌های دینی و یافته‌های متخصصین علوم تربیتی به ما آموخته‌اند که هدف والدین، تربیت کودکی موفق است؛ کودکی که در آینده فردی با اعتمادبه‌نفس بالا، مستقل، خودمختار، با انگیزه، خودنظم‌جو، اجتماعی، مردم‌دار و متفکر باشد. اگر تحصیل کردن در راستای این اهداف نباشد، جز آسیب هیچ سودی ندارد؛ بنابراین راه حل اصلی، در نظر داشتن اولویت‌ها است. اولویت فراگیری دانش است یا کسب انسانیت؟ اولویت دکتر و مهندس شدن است یا سلامت روان و رفتار؟

در ادامه چند شیوه برای فائق آمدن بر این مشکلات می‌خوانید. مطمئنم اگر خودتان هم بیشتر و عمیق‌تر به این مسئله بیندیشید، روش‌های مؤثری خواهید یافت.

”

اگر فردی به جز والدین عهده‌دار پیگیری مسائل آموزشی کودک شود، به مصونیت رابطه والدین با کودک کمک خواهد کرد

# یه خبر خوب دیگه...

چگونه فرزندانمان را از محاصره اخبار بد بیرون بیاوریم؟

به کوشش محمدحسین رضایی



به گوششان برسد؛ اما امروزه با شیوع کرونا و مجازی شدن هرچه بیشتر زندگی‌ها، خصوصاً با شرایط تحصیل مجازی فرزندان که سبب شده است استفاده بیشتری از فضای مجازی داشته باشند، چنین کاری غیرممکن به نظر می‌رسد. به نظر بهترین راه و شاید تنها راه، مدیریت این مسئله توسط خانواده است. اگر نوجوان یا جوان شما بعد از شنیدن اخبار منفی به شما مراجعه کند و سؤالات، شبهات خود را بپرسد یا نظراتش را مطرح کند، رفتار مناسب چگونه رفتاری است؟

شاید ۱۰۰ سال پیش، زمانی که فاجعه‌ای رخ می‌داد، مردم بعد از مدت‌ها با کنکاش و تحقیق می‌توانستند در جریان ماجرا قرار بگیرند؛ اما در عصر حاضر هر آنچه اتفاق می‌افتد از دید بشر پنهان نمانده و انسان ناگزیر به دانستن کل جریانات است. متأسفانه عمده‌ای سبباً اخبار بد و منفی بسیار زودتر از اخبار خوب مخابره می‌شود. از طرفی نوجوانان و جوانان به دلیل روحیه کنجکاوی بیشتر از افراد دیگر جامعه پیگیر اخبار و جریانات روز هستند.



از آثار شنیدن متوالی اخبار منفی بر کودکان و نوجوانان، به وجود آمدن خطای شناختی در آنان است

«سونیا لوپین»، مدیر مرکز مطالعات فشارهای روحی در شهر مونترال کانادا می‌گوید: «زمانی که خبری تکان‌دهنده وارد مغز انسان می‌شود، بدن شروع به تولید هورمون‌های استرس می‌کند. این هورمون‌ها با ورود به مغز حوادث منفی و استرس‌زا را تحت‌کنترل قرار می‌دهند». از طرفی شنیدن اخبار بد و در معرض اخبار بد قرار گرفتن نوجوانان به صورت متوالی و متعدد در رشد مغزی آن‌ها نیز تأثیر گذاشته و ساختار مغز آن‌ها را با مشکل مواجه می‌کند. علاوه بر این از آثار شنیدن متوالی اخبار منفی بر کودکان و نوجوانان، به وجود آمدن خطای شناختی در آنان است و شنیدن زیاد اخبار منفی سبب می‌شود که آن‌ها تصور کنند دنیا دیگر قابل اعتماد نیست! در نتیجه چه اتفاقی می‌افتد؟ از تعداد دوستان آن‌ها کاسته و تمایلشان برای استفاده از وسایل الکترونیکی و شبکه‌های اجتماعی بیشتر می‌شود. روان‌شناسان و محققین اتفاق نظر دارند تا جایی که امکان دارد، نوجوانان و جوانان باید از اخبار مخرب و منفی دور باشند یا اخبار به صورت تلطیف شده



### هنر گوش کردن

هرگز از شنیدن پرسش فرزند خود احساس رنجش نکنید و حتی زمانی که جواب سؤال او را نمی‌دانید، از گوش دادن به پرسش او طفره نروید. شنیدن سؤال او، نوعی احترام به او شمرده می‌شود و بی‌اعتنایی به آن باعث ناراحتی‌اش می‌گردد. علاوه بر این، توجه به سخنان پرسشگر، فشار روانی حاصل از پرسش را که بر دل او سنگینی می‌کند کاهش می‌دهد. بعد از گوش دادن، حوزه پرسش او و ماهیت آن را به طور دقیق مشخص کنید. درک دقیق پرسش، کار پاسخ‌گویی را آسان می‌سازد و فرزند شما را نسبت به پاسخی که ارائه می‌دهید، مطمئن‌تر می‌کند.

### ارزش‌ها را تبیین کنیم

در مورد مسئله‌ای که ذهن فرزندتان را مشغول کرده با او حرف بزنید. ابتدا مسائل بنیادی که ریشه سایر مسائل هستند را تا آنجا که ممکن است، با دلایل ساده برای او بیان کنید. او باید علت عقلی و نقلی پوشش اسلامی را بداند، حق الناس را درک کند، چرخه علت و معلولی جهان را بفهمد، اینکه جهان و جامعه آینده تمام نمای افکار و رفتار افراد جامعه است را متوجه شود. با مهربانی و صمیمیت،

اعتماد نوجوان و جوان خود را جلب کنید تا بفهمد که شما دغدغه‌اش را درک می‌کنید.

### علت اصلی را پیدا کنید

همراه فرزند خود شوید. اگر او از آمار بالای طلاق در جامعه وحشت کرده، هم‌پای او علل افزایش طلاق را بررسی کنید. در ابتدا از او بخواهید که خود پیرامون مسئله فکر کند؛ بدون اینکه تحت تأثیر جو و فضای مجازی باشد. با این کار به نوجوان اعتماد به نفس و شخصیت می‌دهید.

### به روزرسانی

خودتان اطلاعاتتان را به روز کنید تا بتوانید پاسخگوی سؤال او باشید؛ اما اگر توانایی پاسخ درست نداشتید با او صادق باشید و از گفتن عبارت بسیار ارزشمند و عالمانه «نمی‌دانم» خجالت نکشید. گاهی توجیه‌های اشتباهی که ما در شرح اخبار منفی بیان می‌کنیم، بیشتر با فرزندمان به آن خبر منفی را تقویت می‌کند. او باید بفهمد که هر مسئله‌ای مراتبی دارد، دانش، بسیار گسترده و بی‌کران است و هر انسانی، تنها به بخشی از گنج علم و دانش دسترسی دارد. به او بگویید همان‌طور که برای رفع مشکلات جسمی به سراغ پزشک متخصص می‌رویم، برای دریافت پاسخ بعضی سؤالات و شبهات هم می‌توان به متخصص مراجعه کرد. معلم‌ها، مشاورین معتمد، سایت‌های معتبر پاسخگویی به سؤالات و... می‌تواند در دریافت پاسخ درست یاری‌شان دهد.

### نگاه منفی را از او دور کنید

گاهی اخبار فقط و فقط سعی در نشان زشتی‌ها و سیاهی‌ها دارند. قرار نیست ما نوجوان خود را گول بزنیم؛ اما باید در کنار اخبار منفی او را نسبت به اخبار مثبت آگاه کنیم. در کنار هر طلاق، چند ازدواج؛ در کنار هر خشونت، مهربانی‌های بسیار؛ در کنار دزدی‌ها، ایثارهای متعددی که در جای‌جای کشور جاری است. جوان‌های خوب فعال در عرصه علم، فعالیت‌های جهادی و نوع‌دوستانه، موفقیت‌ها و مقام‌های ورزشی، افزایش تعداد نخبگان، تولید کتاب‌ها و مقاله‌ها و... همه و همه خبرهای خوبی است که نشان می‌دهد حال کشور و جامعه آن‌قدرها که او فکر می‌کند بد نیست؛ هرچند که می‌تواند بهتر از این‌ها باشد. این نوع نگاه را در نوجوان خود تقویت کنید. اگر افکار او تغییر کند و در کنار آسیب‌ها، زیبایی‌ها را ببیند، آن وقت می‌تواند با هر سؤال و شبهه‌ای مواجهه درست داشته باشد.

”

اگر توانایی پاسخ درست نداشتید با او صادق باشید و از گفتن عبارت بسیار ارزشمند و عالمانه «نمی‌دانم» خجالت نکشید





## ویتترین رشد

معرفی دو مجله از مجموعه  
مجلات دفتر انتشارات  
و فناوری آموزشی



### ماهنامه رشد کودک

برای دانش آموزان پیش دبستانی و پایه اول دوره  
آموزش ابتدایی

هر شماره از رشد کودک دارای مطالبی است در زمینه قصه و داستان، شعر، گزارش، مقاله، تعلیمات اجتماعی و آشنایی با مفاهیم انسانی، دانش عمومی، کاردستی، بازی و سرگرمی و... با هدف رشد ذهنی، عقلی، کسب مهارت و اعتماد به نفس. این مجله را مربیان و معلمان در کلاس‌های پیش دبستانی و اول دبستان یا پدران و مادران در خانه برای کودک و خردسال خود می‌خوانند. مطالب مجله رشد کودک ساده و کوتاه است تا کودکان کلاس اول دبستان به مرور که «خواندن» می‌آموزند، خود بتوانند بدون کمک گرفتن از دیگران به مطالعه مطالب آن بپردازند.

### ماهنامه رشد نوآموز

برای دانش آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره  
آموزش ابتدایی

فراهم آوردن ابزاری برای مطالعه بیشتر، ایجاد تفکر خلاق، کسب مهارت‌های زندگی، ایجاد روحیه‌ای شاداب و سرزنده و... از اهداف اصلی این ماهنامه است. رشد نوآموز قصد دارد با مطالب متنوع و انتخاب دقیق واژگان و جملات آسان، عادت مطالعه را در دانش آموزان افزایش دهد. همچنین با بیان موضوعات مختلف علمی، اجتماعی، دینی و زیست محیطی راه را برای برداشتن گام‌های محکم اولیه آنان فراهم آورد.



# خانه آرام

مهم ترین چیزی که بشر به آن احتیاج دارد آرامش است. سعادت انسان در این است که از تلاطم و اضطراب روحی در امان و آرامش داشته باشد، این را خانواده به انسان می‌دهد.

مهرسا  
رهبرانشان ۳۳۶۶/۷/۳۳۰



# تحصیل بدون تنش

تجربه‌هایی از آموزش مجازی در گفت‌وگوی رشد آموزش خانواده با معلمان

زهرا نصیری

کودک و نوجوان دارند، بیش از همیشه باید برای آموختن راه‌های مدیریت هیجان در خانه و ایجاد محیطی آرام و بی‌تنش تلاش کنند.

## تجربه‌هایی از آموزش مجازی

پای صحبت‌های دو تن از معلمان دوره ابتدایی نشستیم تا از تجربه آموزش مجازی و تأثیر روزهای در خانه ماندن بر دانش‌آموزان برایمان بگویند. فریده گلبن، معلم پایه چهارم، به آثار در خانه ماندن دانش‌آموزان و نتایج آموزشی مجازی اشاره می‌کند و می‌گوید: «این شرایط در مورد افراد مختلف، نتایج متفاوتی داشت، اما به طور کلی مسئولیت‌پذیری والدین و هماهنگی آن‌ها با برنامه‌های آموزشی معلمان و نیز فراهم بودن فضای آرام و صمیمی در منزل، تأثیر مستقیم بر روند تحصیلی دانش‌آموزان دارد. این تأثیر در آموزش مجازی چشم‌گیرتر است.»

وی درباره مریم، دانش‌آموز ده‌ساله‌اش می‌گوید: «او دانش‌آموز خلاق بود و سطح درسی نسبتاً خوبی هم داشت، اما از وقتی آموزش مجازی آغاز شد،

«تنش‌هایی که با همسر در خانه داریم، باعث بی‌حوصلگی مریم شده است. او قبلاً نیمی از روز را در مدرسه و به دور از تنش‌های خانوادگی سپری می‌کرد و شرایط بهتری داشت، ولی حالا که مدام در خانه می‌ماند، افسرده شده است؛ دل به درس نمی‌دهد و با من لجبازی می‌کند.»

آنچه خواندید، حرف‌های یک مادر درباره شرایط زندگی و وضعیت درسی دخترش در زمان قرنطینه و آموزش مجازی است.

اتفاقات ماه‌های اخیر برای همه، تجربه‌ای نو بود. کرونا آمد و سبک زندگی مردم را به چالش کشید؛ اما وقتی با این تجربه اجباری مواجه شدیم، چقدر برای سبک زندگی متناسب با آن، آماده بودیم؟ می‌دانستیم در آن شرایط خاص چگونه باید سلامت روحی خانواده را حفظ کنیم؟ می‌دانستیم چگونه باید شرایط تحصیل مجازی فرزندان را مدیریت کنیم؟ واقعیت این است که همه ما برای زندگی بهتر در شرایطی که لازم است بیشتر در خانه باشیم و اغلب کارهای روزمره را هم به صورت الکترونیک و مجازی انجام دهیم، به آموزش نیاز داریم. شاید بتوان گفت در این میان، خانواده‌هایی که فرزند



”

وقتی بچه‌ها برای زمان طولانی در خانه می‌مانند، مخصوصاً در خانواده‌هایی که آپارتمان‌نشین هستند، باید این خلأ جبران شود



و بیماری‌های مسری تأکید می‌کند و می‌افزاید: «متأسفانه برخی از خانواده‌ها پشت ناآگاهی خود پنهان می‌شوند و برای برنامه‌های تفریحی که می‌توانند برای فرزندانشان داشته باشند، وقت نمی‌گذارند. خانواده‌ها با برنامه‌ریزی اصولی، ابتدا باید تفریح و آرامش و سپس آموزش مناسب را برای فرزندانشان فراهم کنند».

وی با اشاره به لزوم ایجاد فضای آرام و محبت‌آمیز در خانه، می‌گوید: «خانواده‌ها باید به شرایط روحی و روانی فرزندان توجه داشته باشند. حتی اگر والدین با یکدیگر دچار تنش هستند یا قصد جدایی دارند، برای اینکه کودکانشان آسیب کمتری ببینند، بهتر است حتماً موضوع را با مشاور کودک در میان بگذارند و از او کمک بگیرند».

### با گفت‌وگو تنش‌ها را به حداقل برسانید

محبی با بیان اینکه در خانواده‌هایی هم که مشکل خاصی ندارند، در خانه ماندن طولانی مدت اعضای خانواده می‌تواند مشکل‌آفرین باشد، می‌گوید: «هرگاه در این خانواده‌ها چالشی به وجود آمد، راهکارهای مفید و عملی وجود دارد. یکی از این راهکارها گفت‌وگوست. وقت مشکلی پیش می‌آید، بهتر است اعضای خانواده یا افراد درگیر با مشکل، با یکدیگر گفت‌وگو کنند. این امر به تخلیه هیجانات و کاهش بار روانی منفی افراد کمک می‌کند».

### در قرنطینه، هر فرد به زمان خصوصی نیاز دارد

وی با بیان اینکه راهکار دیگر این است که در خانواده، هر فردی برای خودش زمان خصوصی داشته باشد، می‌افزاید: «در شرایطی که اعضای خانواده به مدت طولانی در کنار هم به سر می‌برند و دورهمی‌ها، خریدهای حضوری و سایر فعالیت‌های روزمره محدود می‌شود، ناخودآگاه آستانه تحمل افراد پایین می‌آید. در این شرایط لازم است پدر، مادر و حتی فرزندان در طول روز، حداقل نیم ساعت برای خودشان باشند. در این صورت، آرامش‌پایداری در خانه حاکم خواهد بود».

این مشاور مدرسه، یکی از عوامل زندگی مطلوب را کسب آگاهی بیشتری می‌داند و می‌گوید: «امیدواریم خانواده‌ها با کسب آگاهی بیشتر و دریافت آموزش‌های مناسب، در هر شرایطی بتوانند در فضایی آرام و صمیمی زندگی کنند».

هیچ تعاملی با من نداشت. مادر مریم نگران وضعیت درسی او بود تا اینکه دلیل این مشکل را با من مطرح کرد. او گفت تنش‌هایی که با همسرش در خانه دارند، باعث بی‌حوصلگی مریم شده است. چون مریم قبلاً نیمی از روز را در مدرسه و به دور از تنش‌های خانوادگی سپری می‌کرد، شرایط بهتری داشت، ولی حالا که مدام در خانه می‌ماند، افسرده شده است، دل به درس نمی‌دهد و با من لجبازی می‌کند».

گلبن مشکل مریم را منحصر به او نمی‌داند و می‌گوید: «چند نفر از دانش‌آموزانم مشکلات خانوادگی داشتند که تقریباً همه آن‌ها وضعیتی مشابه شرایط مریم دارند». اما الهام طالبی، معلم پایه ششم، سمانه را نمونه دانش‌آموزی می‌داند که در شرایط قرنطینه و آموزش مجازی، پیشرفت درسی داشته است.

طالبی می‌گوید: «سمانه دانش‌آموزی بود که در مدرسه سطح درسی مطلوبی نداشت. در انجام تکالیف نیز معمولاً منظم نبود. البته می‌دانستم که او به دیابت مبتلاست و همیشه شرایط جسمی‌اش را در نظر می‌گرفتم. از زمانی که آموزش مجازی مدارس آغاز شد، پیشرفت درسی و نظم خاص او در ارائه تکالیف، مرا شگفت‌زده کرد. وقتی با مادرش صحبت کردم، او آرامش و استراحت کافی را دلیل پیشرفت تحصیلی سمانه عنوان کرد».

او می‌گوید: «خانه امن و آرام و خانواده با محبت، نیاز اساسی بچه‌ها در دوره آموزش مجازی است. رمز پیشرفت سمانه نیز همین بود».

### هنگام قرنطینه، برای تفریح و آموزش فرزندان برنامه داشته باشید

ویدا محبی، کارشناس ارشد روانشناسی و مشاور مدارس دوره ابتدایی برای خانواده‌ها توصیه‌هایی دارد که در ادامه می‌خوانید.

وی می‌گوید: «در شرایطی مثل قرنطینه، والدین باید برای فرزندانشان از نظر زمانی سرمایه‌گذاری بیشتری بکنند. لازم است والدین با راهنمایی کودکان و نوجوانانشان برای برنامه‌ریزی مناسب، در خانه ماندن را برای آن‌ها راحت‌تر کنند تا فعالیت‌هایی مثل آموزش مجازی هم نتیجه‌بخش باشد». او ادامه می‌دهد: «دانش‌آموزان در مدرسه فعالیت فیزیکی زیادی دارند که برای تخلیه انرژی و هیجان آن‌ها مناسب است. وقتی بچه‌ها برای زمان طولانی در خانه می‌مانند، مخصوصاً در خانواده‌هایی که آپارتمان‌نشین هستند، باید این خلأ جبران شود. برای این منظور، می‌توان از فعالیت‌هایی مثل دوچرخه‌سواری، پیاده‌روی خانوادگی یا دونفره با فرزند و... که در این شرایط مجاز هستند، بهره برد».

محبی به لزوم کسب اطلاعات صحیح درباره ویروس کرونا

”

خانواده‌ها با برنامه‌ریزی اصولی، ابتدا باید تفریح و آرامش و سپس آموزش مناسب را برای فرزندانشان فراهم کنند

# قرنطینه پلاستیکی

فاطمه عطایی

ضد عفونی کننده دیگری که در داروخانه پیدا شود هم، تهیه می‌کنیم. مواظب باشیم اتفاقی نمی‌افتد... اصلاً آگه بنا به کرونا گرفتن باشد، آن‌هایی که این همه وقت در خیابان‌ها بوده‌اند، نسبت به ما اولویت دارند».

بالآخره آن قدر تقلا کرد و دست به دامن در و دیوار و آیه و برهان شد که بابا دلش به رحم آمد و رضایت داد، اما قبل از آنکه ماشین را بیندازد بین گارد ریل‌های اتوبان، طبق قرار جلوی اولین داروخانه ترمز کرد. نیم ساعتی طول کشید تا شیوا خانم با یک کیسه از سایزها و رنگ‌های مختلف ماسک، دستکش‌های لاتکس و نخی و ضد عفونی کننده و الکل برگردد. اول یک دور چهارچوب، صندلی‌ها، پنجره‌ها و آدم‌های داخل ماشین را اسپری زد و بعد هم نفری یک جفت دستکش و یک ماسک دوبند داد به هم‌سفران تا از همان بدو حرکت، اصول بهداشتی را رعایت کرده باشد و خیال بابا را آسوده.

شاید پیش از این هم به سختی سالی یک بار گذرشان به دریا و شمال و رطوبتش می‌افتاد، اما حالا که در مدت قرنطینه، به ناچار و به اجبار باید قید همه چیز را می‌زدند، این جاده خیس از نم بازان بهاری، حکم مسیر بازگشت به بهشتی را داشت که مدت مدیدی از

دلش لک زده بود برای دریا. برای ماسه و صدف و آتش کنار ساحل. چای زغالی خوردن، سیب زمینی گذاشتن زیر تنوره‌های آتشی که کم‌کم خاکستر می‌شد. بوی دودی که فرو می‌رفت لای امواج و عطری می‌ساخت که نام نداشت، اما حس و حال خوبی داشت. افتاد به جان بابا که دیگر بس است هرچه خانه نشینی. دیوارها و سقف و حتی پنجره‌ها برایش تنگ شده و طاقت بند شدن ته کشیده بود. گفت: «دو روز بیشتر طول نمی‌کشد. یک شب کنار دریا می‌خوابیم و یک شب هم توی پارک چادر می‌زنیم. غذا هم برای من نان و پنیر کفایت می‌کند. حالا اگر شما بخواهی کباب و ریحان هم باشد، برای من فرقی ندارد؛ فقط برویم».

بابا دلیل آورد. پشت بندش از منطق گفت: «درست است که قرنطینه تمام شده و راه‌ها را باز کرده‌اند، اما هنوز وضعیت تغییر چندانی نکرده. اگر غفلت کنیم و حواسمان از وضعی که در آن هستیم پرت شود، دیگر حسرت خوردن و پشت دست گزیدن فایده‌ای به حالمان نمی‌کند...».

نگذاشت بابا به مقدمه چینی‌هایش برای نه گفتن ادامه بدهد؛ سعی کرد خیالش را کمی راحت کند: «نگران نباش باباجون! دستکش دست می‌کنیم، ماسک می‌زنیم، اسپری و ژل و هر چیز





بیرون کشید، ضد عفونی کرد و سیب زمینی‌ها را در حالی که از شدت داغی از این دست به آن دیگری حواله‌شان می‌داد، پوست کند. طوری نمک زد و با اشتها خورد که انگار تا به حال غذایی به این لذیذی نخورده است.

تعداد دستکش و ماسک‌هایی که در یک سفر دو روزه گم شدند، از حساب خارج بود. فقط می‌شد از روی حجم باقی مانده در بسته‌های بیرون آمده از داروخانه حدس‌هایی زد؛ و به ماسکی که کشش دور گلوی گل‌های کاغذی حلقه زده بود یا دستکش پاره‌ای که یک سرش زیر ماسه‌ها دفن شده بود و سردیگرش در هوا تاب می‌خورد، استناد کرد که میزانشان کم نیست.

شمار دستکش‌ها و ماسک‌هایی که بعد از بیرون آمدن از فروشگاه و درمانگاه و پارک و... توسط هر ایرانی کنار جوب و باغچه و خیابان رها شده، حتی از آن هم نامشخص تر است.

از ترس کرونا سعی می‌کنیم دست و دهانمان را با این ابزارها حفظ کنیم و در خانه نشینی‌ها دل‌تنگ طبیعت می‌شویم، اما هرگز تصور نمی‌کنیم اگر باد به جای دانه‌های شبنم، کیسه‌های پلاستیکی را توی صورتمان پرت کند یا موج‌ها، بطری‌های نوشابه را به پایمان بکوبند، چه حالی می‌شویم. آیا دیگر چیزی باقی می‌ماند که دلمان برایش تنگ شود؟! اگر قرار باشد زباله‌های حاصل از مراقبت‌های کرونایی را گوشه و کنار دنیا بماند جا بگذاریم، بعید نیست یک روز باز هم مجبور شویم در خانه قرنطینه شویم؛ البته نه به خاطر کرونا، بلکه به خاطر آلودگی‌ای که با دست خودمان به وجودش آورده‌ایم. درست مثل وقت‌هایی که آلودگی هوای دست‌ساز خودمان نسخه‌خانه‌نشین شدن یا همان قرنطینه را می‌پیچد. کمی هراس از قرنطینه‌های احتمالی هم بد نیست؛ شاید همین واژه، مقدمه‌ای شود تا به زمینمان، طبیعتمان، دریا و جنگلمان و به عبارتی به خودمان رحم کنیم.

آن تبعید شده بودند. نسیم مطبوعی از پنجره عبور می‌کرد و دانه‌های مرواریدی شبنمی که با خود می‌آورد، بوی ماسه‌های ساحل را می‌داد و این یعنی دیگر راه زیادی نمانده بود تا آن کوچه تنگی که میان راهش قایقی به گل نشسته و دیواری پوشیده شده از گل‌های کاغذی صورتی داشت. هر بار که می‌آمدند، گل‌های بیشتری بر خزه‌لای آجرهای سیمانی غلبه می‌کرد و انگار قرار نبود بوته لطیف و سرسخت، هرگز از فتح دیوارهای بیشتر، خسته شود.

با ماشین تا خود دریا رفتند. آن قدر نزدیک که چرخ‌ها سردی امواج را لمس می‌کردند. در همان بدو ورود، کفش‌ها را درآورد تا نرمی بلورهای ماسه و لغزیدن صدف‌های نصفه نیمه را خوب روی پاهایش حس کند. ماسکش را کنار زد تا یک نفس عمیق بکشد که بادی وزید و ماسک را پرت کرد کمی آن طرف‌تر. دلش نخواست که حال خوشش را خراب کند و بدود دنبال ماسکی که حالا تماماً آلوده هم شده بود. ترجیح داد بعداً یک صفرکیلومترش را روی صورت بگذارد. جلوتر رفت تا موج‌ها بکوبند به پایش؛ و باز هم جلوتر تا زانوهایش هم در آب غوطه بخورند. موج‌ها قدرتمند بودند و با هر اصابت، آب تا صورتش هم می‌پاشید. کم‌کم دستکشش پیر از آب شد و اصلاً نفهمید که چطور در آمد و به کدام طرف رفت؛ فقط خودش را از آب بیرون کشید و یک جفت دستکش جدید از کیسه داروخانه برداشت. آفتاب داشت در انتهای دریا غروب می‌کرد و هوا رو به سردی می‌رفت. دیگر باید بساط آتش و چای زغالی فراهم می‌شد. چوب خشک پیدا کردن از لب دریا کار آسانی نبود. هر کدام به سمتی رفتند. وقتی یک شاخه از بوته‌ای مجاور سنگ‌ها جدا می‌کرد، دستکشش پاره شد. درش آورد، اما فراموش کرد آن را با خود ببرد؛ همان جا رهاش کرد.

دستکش بعدی وقتی رها شد که می‌خواست سیب زمینی‌های داغ را پوست بگیرد و صدای دستکش‌ها حوصله‌اش را سربرد. دستش را





# کرونا نتیجه می دهد؛ خانه = همه جا

○ مهدیه مظفری

روزانه و هفتگی لازم و مورد علاقه شان را بنویسند، در گفت و گوهای خانوادگی، ساعات برنامه ها را با هم تطبیق دهند و به یک برنامه واحد برسند؛ کاری سخت و در عین حال شدنی است. البته قرار نیست همه اعضا، کارهای مشابه انجام دهند، اما بهتر است کارهای مشابه و هم سنخ آن ها، در یک ساعت واحد انجام شود. مثلاً وقتی پدر خانواده مشغول انجام کارهای اداری است، فرزند خانواده درس بخواند و مادر خانواده نیز می تواند کتاب بخواند؛ ساعات کار، تماشای تلویزیون، بازی و... نیز به صورت جمعی برنامه ریزی می شود.

نکته مهم دیگر، انجام کارهای خانواده با همکاری هم است. در این صورت هم مادر خانواده اوقات فراغت بیشتری پیدا می کند، هم انجام کارهای خانه در کنار یکدیگر، باعث ایجاد صمیمیت می شود. یادمان نرود حتماً بازی های جمعی با توجه به فضا و امکانات در نظر گرفته شوند. مثلاً شاید در طبقه پنجم آپارتمان، نشود فوتبال بازی کرد، اما فوتبال دستی می تواند گزینه خوبی باشد. باید بازی های مورد علاقه بچه ها، به تناسب در برنامه ریزی قرار گیرد.

## مدرسه

محوریت مدرسه، در سال تحصیلی نباید فراموش شود و برنامه ریزی ها باید متناسب با پایه درسی بچه ها باشد. سال گذشته، بسیاری از مدارس بعد از شیوع کرونا، برنامه ریزی درسی انجام دادند و به وسیله کلاس های آنلاین، شبکه های مجازی و حتی گاهی با تماس های تلفنی، سعی کردند دانش آموزان از درس عقب نمانند و دروس به اتمام برسند. امسال مدارس برنامه ریزی منسجم تری دارند. صداوسیما هم در حد وسع خود با برگزاری کلاس های تلویزیونی تدریس، به کمک خانواده ها و مدارس آمده است. با برنامه های مدرسه فرزندانمان هماهنگ باشید و اولویت را در برنامه ریزی خانوادگی بر آن بگذارید.

## چند نکته برای علاقه مند کردن بچه ها به تحصیل مجازی:

۱. پیشنهاد بدهید با لباس فرم مدرسه، پای تلویزیون، رایانه، تبلت، گوشی و... بنشینند. این کار باعث می شود کمی از حال و هوای خانه خارج شوند.
۲. زنگ های استراحت بین دو کلاس، ساعت ناهار و... را مطابق ساعات مدرسه تنظیم کنید.

این روزها خانه ها شده اند همه چیز و همه جا؛ اگر قبلاً فقط خانه بودند، حالا تبدیل شده اند به خانه، مدرسه، محل کار، کافه، رستوران، زمین بازی و... پروتکل های بهداشتی هر روز پخش می شوند و توصیه می کنند تا جایی که می شود از خانه بیرون نیاییم. چه می شود کرد؟! کاش کرونا زودتر بساطش را جمع کند تا بتوان یک نفس راحت کشید. شاید از همه سخت تر، کار بچه مدرسه ای ها باشد. دوری از جمع دوستان و مدرسه به کنار، حالا باید همه درس ها را خودشان بخوانند. کار والدین، خصوصاً مادر، از آن هم سخت تر شده است. بچه های بزرگ تر که همیشه پاتوقشان کتابخانه بود، حالا باید گوشه خانه بنشینند و تمرکز کنند. چه کنیم تا روزهای کرونایی مان، شیرین تر از روزهای قبلش شود.

## همه با هم

کرونا که آمد، سبک زندگی همه تغییر کرد و خانواده ها بیشتر دور هم جمع شدند. قدیم ها خانه ها بزرگ و دل باز بودند؛ اگر پانزده نفر آدم هم یک جا زندگی می کردند، هیچ اتفاقی نمی افتاد و هرکسی می توانست گوشه دنجی پیدا کند تا بتواند کاری را در سکوت کامل انجام دهد؛ اما این روزها در خانه های پنجاه متری و حتی کوچک تر، دو نفر هم به سختی می توانند جا شوند و با هم کنار بیایند. کاش می شد دیوارهای خانه ها را هل داد، بلکه جایمان بزرگ تر شود؛ حالا که هنوز این امکان به وجود نیامده، باید کاری کرد که از کوچک ترین فضا، بیشترین استفاده را برد تا همه بتوانند به کارهای شخصی، تحصیلی، اداری و... برسند؛ و البته می توان این را هم جزو مزایای کرونا دانست که در این صورت روابط بین اعضای خانواده، صمیمانه تر و بهتر خواهد شد.

## برنامه ریزی جمعی

در باب برنامه ریزی، بارها مشاورین گفته اند و خوانده ایم؛ اما معمولاً برنامه ریزی ها فردی است، نه جمعی. این بار در کنار هم بودن، نیاز به برنامه ریزی جمعی دارد. اولین پیشنهاد این است که همه اعضای خانواده برنامه های

۳. اگر فرزندان، در خانه میز و صندلی ندارند، در صورت امکان با خرید یک صندلی تکی، می‌توانید کمی فضای مدرسه را برای آن‌ها شبیه‌سازی کنید.

۴. فرزندان، جای ثابت برای درس خواندن داشته باشند و ترجیحاً روی تشک یا تخت خواب نباشند. درس خواندن در محل خواب، به خواب منتهی می‌شود.

۵. اگر فرزندی دارید که زیر سن مدرسه هستند، در ساعاتی که دانش‌آموزان مشغول فراگیری است، با بازی‌های کم سروصدایی مثل نقاشی کردن، سرگرمشان کنید؛ چون بازی کردن شما با بچه‌های کوچک‌تر، سبب می‌شود فرزند بزرگ‌تر هم بیش از آنکه علاقه‌مند به درس خواندن شود، دلش بخواهد با شما بازی کند یا از سروصدای شما کلافه می‌شود. حتی می‌توان در صورت عدم مخالفت فرزند بزرگ‌تر، دفتر نقاشی فرزند کوچک‌تر را کنار دفتر و کتاب او قرار داد تا به نظر برسد با هم مشغول یک کار هستند.

۶. سخت‌ترین کار برای مادرانی است که فرزندان محصل

در سه پایه اول ابتدایی، خصوصاً کلاس اولی دارند. بیشترین پار آموزش این فرزندان با والدین، خصوصاً مادر است. هر چند سخت است، اما سعی کنید در ساعات درسی، فرزندان را همراهی کنید و دوباره با او کلاس اول را بخوانید.

۷. بعد از اتمام ساعات درسی، مثل روزهای عادی که وقتی بچه‌ها خانه می‌رسند، از اتفاقات مدرسه می‌گفتند، از آن‌ها درباره درس‌هایشان سؤال کنید.

۸. قطعاً غیر از ساعاتی که بچه‌ها با آموزش غیرحضوری درس می‌خوانند، بخش دیگری از روز هم باید به مطالعه و انجام تکالیف بگذرد.

۹. از جمله آسیب‌های جدی آموزش غیرحضوری، خستگی است. سعی کنید با جایزه قرار دادن کارهای مورد علاقه بچه‌ها، آن‌ها را همچنان پای درس و کتاب بنشانید؛ البته که نباید این کار تبدیل به باج دادن به آن‌ها شود.

۱۰. در ساعاتی که بچه‌ها درس می‌خوانند، دوردور مواظبشان باشید. ممکن است بعد از مدتی به اسم درس خواندن، کارهای دیگری بکنند.

۱۱. اگر امکانش هست، فرزندان با رعایت پروتکل‌های بهداشتی، دوستانش را ببیند یا حتی یک روز با هم درس بخوانند. این همراهی به دانش‌آموزان انگیزه می‌دهد. البته حضور تعداد محدود دو یا سه نفر کافی است.

### کنکوری‌ها

این دانش‌آموزان معمولاً خودشان درس می‌خوانند؛ اگر هم نخوانند، هزار روش بلدند که از زیر آن در برونند. مهم‌ترین نکته برای آن‌ها سکوت و آرامش است تا چیزی حواسشان را پرت نکند. اگر امکان فراهم کردن مکان خلوتی را در خانه ندارید، می‌توان به خانه پدر بزرگ و مادربزرگ فکر کرد. به هر حال شرایط ویژه این دسته از دانش‌آموزان، توجه و برنامه‌ریزی بیشتری می‌طلبد.



# کنترل دست کیه؟!

○ جواد آبادگر

ظرف‌های کثیف باقی‌مانده از پخت لوبیاپلو را از گوشه و کنار آشپزخانه جمع کرد و چپاند توی ظرفشویی. شعله گاز را ریز کرد تا ته‌دیگ سیب‌زمینی‌اش برشته شود و خوب دم بکشد. صدای اذانی که از بلندگوی مسجد کوچه پشتی پخش می‌شد، لای آفتابی که خودش را وسط خانه پهن کرده بود، پیچید. فقط به اندازه سرو سامان دادن به ظرفشویی، از برنامه‌اش عقب بود؛ چون بنا را بر این گذاشته بود که تا اذان، کار آشپزخانه تمام شده باشد. تصمیم گرفت حالا که احمدرضا خواب قیلوله‌اش به درازا کشیده و محمدرضا هم مشغول کلاس مجازی‌اش است، از فرصت استفاده کند و نمازش را بخواند. سرکی توی اتاق محمدرضا کشید؛ هدفون سبزی که به بهانه کلاس‌های مجازی، هدیه تولد یازده‌سالگی‌اش شد را روی گوش داشت

و پشت میز تحریرش نشسته بود. صندلی چرخ‌دار را پیچ و تاپ می‌داد و قلم را لای انگشتش می‌چرخاند؛ به نظر می‌رسید غرق محتوای مجازی شده. مادر که دو، سه دقیقه‌ای با نفس‌های آرام،

بیرون در ایستاده بود تا مطمئن شود پسرش کاری جز درس خواندن نمی‌کند، خیالش راحت شد. ساعت دیواری بیست دقیقه باقی‌مانده تا پایان کلاس را تخمین می‌زد. وضو گرفت، روی احمدرضا را کشید و چادر سر کرد، اما قبل از آنی که قامت نمازش را ببندد، دوباره هول‌هولکی توی اتاق پسرک هدفون به گوش، نگاهی انداخت و سریع پر چادرش را جمع‌وجور کرد و رو به قبله به نماز ایستاد. تسبیحات بین دو نماز را که می‌گفت، صدای فنرهای صندلی چرخ‌دار، خواب سبک احمدرضا را آشفته کرد؛ پهلویه پهلو شد و وقتی مادر را دید که با چادر سفید، کنارش نشسته، با خیال راحت، دوباره چشم روی هم گذاشت. مادر شکش برد که شاید محمدرضا بی‌خیال پنج دقیقه آخر کلاسش شده و صندلی‌اش را ترک کرده است، اما وقتی نگاهش را توی اتاق انداخت، او را در همان حالت سابق دید؛

بی‌هیچ تغییری. در دل، خودش را سرزنش کرد و این‌همه نظارت و سواس‌گونه را زیر سؤال برد، اما دست خودش نبود؛ اگر به بی‌خیالی هم می‌گذرانند، عذاب وجدان می‌گرفت و احساس می‌کرد بی‌مسئولیت است. خودش را از جایگاه قاضی و البته در عین حال متهم، پایین کشید و به نماز عصر ایستاد.





برای والدینی که نگران ارتباط فرزندان خود با فضای مجازی هستند و اکنون با پیوستن تحصیلات به خیل اموری که تا به امروز مجازی شده‌اند، امکان دسترسی را برای فرزندان شان سهل‌تر از گذشته می‌بینند، راه‌های بهتری نسبت به کنترل مداوم و آزاردهنده هم وجود دارد تا خیالشان از امنیت روانی آن‌ها آسوده شود. در صدر این راه‌ها، آموزش خودکنترلی به فرزندان است؛ خودکنترلی در تمام عمر یک انسان به کار می‌آید و حتی یک بزرگسال که به خوبی این مهارت را کسب کرده است هم می‌تواند در سایه آن از آسیب‌های بسیاری در امان بماند. فرد کنترل‌گرو آگاه، قادر است خودش قبل از انتخاب هر چیز، ضمن تشخیص خوب و بدها، هر آنچه ممکن است برای او ضرر و آسیبی در پی داشته باشد را کنار بگذارد. این فرد دیگر نیاز ندارد کسی بالای سرش باشد و مدام تذکر دهد یا او را از کاری منع کند؛ چون خودش در قبال خود دلسوزتر از هر کس دیگری عمل می‌کند.

نکته بعدی آن است که نظارت بیش از حد و قوانین خشک و بدون انعطاف، بیش از آنکه مفید باشند، نتیجه عکس می‌دهند؛ کودک و نوجوانی که از این روال خسته شود، بالأخره راهی برای رسیدن به هدفش پیدا می‌کند و مخفیانه کارش را انجام خواهد داد. در این صورت پرواضح است که دیگر شما نمی‌توانید او را از آسیب‌ها حفظ کنید. اگر بگذارید فرزندتان گاهی برای تفریح از فضای مجازی استفاده کند، امکان نظارت برایتان راحت‌تر فراهم می‌شود. سعی کنید به جای آنکه یک ناظر سخت‌گیر باشید، نقش یک دوست و مشاور قاطع را بازی کنید. در این صورت فرزندتان در عین احساس راحتی با شما، به قوانینتان پایبندتر خواهد بود و حاضر است در بسیاری موارد با شما مشورت کند یا آنچه از فضای مجازی استفاده می‌کند را به شما نشان دهد؛ یعنی بدون اینکه تلاشی برای نظارت کرده باشید، او خود شما را ناظر می‌کند.

عطر غذا از لای دم‌کنی گذشته و خانه را پر کرده بود. احتمالاً حالا دیگر سیب‌زمینی‌ها هم به مقام ته‌دیگی رسیده بودند و باید زیر قابلمه خاموش می‌شد. سلام نمازش با اولویت‌بندی‌هایی که در ذهن برای کارهای پیش رو تنظیم می‌کرد، در هم می‌آمیخت و انگار وقتی «السلام علیکم ورحمه‌الله و برکاته» را از دهان خارج می‌کرد، اختیاری از خود نداشت و ناخودآگاهش بود که کلمات را ادا می‌کرد. لای چشم‌های احمدرضا باز بود و در دنیایی بین خواب و بیداری سیر می‌کرد؛ کمی دیگر حتماً بیدار می‌شد و از گرسنگی می‌گفت. گونه او را نرم بوسید، چادرش را لای سجاده بچپه کرد و سر جایش گذاشت. راه آشپزخانه را در پیش گرفته بود که صدای خنده ضعیفی، رویش را به طرف اتاق محمدرضا چرخاند. تا سی سانتی‌صندلی‌اش رفت، اما او که هنوز هدفون روی گوش داشت، متوجه قدم‌های مادر نشد. بالأخره از سنگینی نگاهی که از بالا روی سرش افتاده بود، فهمید کسی در نزدیکی‌اش ایستاده. آهسته خودش و صدلی را سمت مادر چرخاند و با او چشم در چشم شد. صفحه گوشی، جایی جز صفحات مربوط به درس و کلاس را نشان می‌داد و محمدرضا خوب می‌دانست که باید یک جوری آن را از نگاه مادر پنهان کند؛ اما برای این کار دیر شده بود و او از همان صدای خنده، سرخ را گرفته و مدارک کافی دال بر استفاده بدون اجازه از شبکه‌های اجتماعی را در دست داشت. اجازه‌ای که هرگز صادر نمی‌شد و در واقع برای چنین کاری، راهی جز اقدام مخفیانه وجود نداشت. مادر حرفی نمی‌زد و فقط نگاه ملامت بارش، روی پسر قفل شده بود. محمدرضا هدفون را از سرش جدا کرد و از جا برخاست. سعی کرد توضیحی بدهد یا از بی‌خطر بودن کلیپ طنزی که دیده بود، بگوید؛ اما مادر دلخووتر از آنی بود که بخواهد به توجیه‌های او گوش بدهد؛ گوشی را از روی میز برداشت و گفت: «تو می‌دونی که اجازه این کار رو ندارم، ولی انجامش دادی؛ حالا اگه کلاست تموم شده، من اینو با خودم ببرم!»

محمدرضا پاسخی نداد و مادر هم که منتظر پاسخی نبود، از اتاق بیرون رفت. پسر دست‌ها را روی میز ستون کرد و سرش را بین انگشتانش فشرد. اعصابش به هم ریخته بود؛ از خودش و از مادر. حتی اگر او اجازه می‌گرفت، باز هم مادر در مقابل تماشای یک کلیپ پنجاه و هشت ثانیه‌ای، مقاومت می‌کرد؛ بنابراین برای به دست آوردن رضایت او، باید قید هر آنچه برای دسترسی به اینترنت وابسته بود را می‌زد؛ چون مادر نسبت به همه آن‌ها ترس بی‌مناکانه داشت و فرزندش را در برابرش بی‌دفاع و آسیب‌پذیر می‌دید.

”

خودکنترلی در تمام عمر یک انسان به کار می‌آید و حتی یک بزرگسال که به خوبی این مهارت را کسب کرده است هم می‌تواند در سایه آن از آسیب‌های بسیاری در امان بماند

یک پژوهش، یک تحلیل

# آیا با اینستاگرام خوشبختیم؟

ترجمه از حسین یعقوبی

بر اساس یکی از پژوهش‌های اخیر که بر روی حدود ۱۵۰۰ نوجوان و جوان انجام شده است، اینستاگرام بدترین شبکه اجتماعی برای سلامت روان و احساس خوشبختی شناخته شد. در حالی که این شبکه اجتماعی مبتنی بر تصویر است و فضایی مناسب برای ابراز عقاید و هویت شخصی به وجود آورده است، اما استفاده از آن با اضطراب، افسردگی، اخاذی و ترس از عقب افتادگی همراه است. پژوهش وضعیت روان که به همت انجمن حکومتی سلامت عمومی انگلستان منتشر شد، ۱۴۷۹ فرد بین ۱۴ تا ۲۴ سال را در انگلستان، اسکاتلند، ولز و ایرلند شمالی مورد مطالعه قرار داد. از فوریه تا ماه می سال ۲۰۱۷، شرکت‌کنندگان در این پژوهش به سؤال‌های پرسش‌نامه پاسخ دادند. این سؤال‌ها درباره تأثیرات شبکه‌های اجتماعی بر چهارده مؤلفه مرتبط با سلامت جسمی و روانی بود.

البته به طور قطع، شبکه‌های اجتماعی مزایایی هم دارند. شبکه‌های اجتماعی در زمینه ابراز عقیده شخصی، شناساندن هویت فردی، مشارکت در پیشرفت جامعه و حمایت عاطفی امتیازهای مثبت گرفتند، اما همه این شبکه‌ها در زمینه‌هایی همچون کیفیت خواب، اخاذی، عکس‌های بدن و ترس از عقب افتادگی، امتیازهایی منفی کسب کردند.

پژوهش‌های پیشین به این نتیجه رسیده بودند، جوانانی که روزانه بیش از دو ساعت وقت خود را صرف این شبکه‌ها می‌کنند، دچار اختلالات روانی می‌شوند. این پژوهش این چنین نتیجه

گرفته است: «تجدید دیدار با دوستان در هر تعطیلی یا گذراندن شب با آن‌ها، می‌تواند موجب شود که جوانان فکر کنند آن‌ها از زندگی عقب افتاده‌اند و زندگی دیگران غرق در لذت است. چنین احساساتی می‌تواند نگرش مقایسه‌ای و ناامیدی از زندگی را افزایش دهد». همچنین پژوهشگران معتقدند پست‌های شبکه‌های اجتماعی می‌توانند انتظاراتی غیرواقعی را در شخص ایجاد کنند و احساس بی‌کفایتی و خودکمترینی را به او القا کنند. این یافته می‌تواند تبیین کند که چرا اینستاگرام بدترین امتیاز



## مراقب قلب قرمز خود باشیم

چند پیشنهاد ساده برای حال خوب در اینستاگرام

ابراهیم اخوی؛ مشاور نوجوان و جوان

خودمهارگری را بیاموزیم. زمانی که می‌توانیم به راحتی گوشی تلفن همراه را کنار بگذاریم، وقتی که از دیدن، شنیدن و خواندن برخی از محتواهای شبکه‌های اجتماعی صرف‌نظر می‌کنیم، هنگامی که برای رسیدن به خواسته‌های خود می‌توانیم صبر کنیم، همگی نمونه‌ها و مثال‌هایی از یک فرد با خودمهارگری بالا را به نمایش می‌گذارد. تفکر نقاد را بیاموزیم. پاور کنیم هر آنچه در شبکه‌هایی مثل اینستاگرام وجود دارد، برای ما مفید نیستند، هماهنگ با اهداف و باورهای ما نمی‌باشند، قابل رد کردن و کنار گذاشتن هستند. تفکر نقاد یعنی بدانیم چقدر و چرا در صفحات اینستاگرام وقت می‌گذاریم، می‌گردیم و قرار است چه زمانی آن را کنار بگذاریم.

خلاقت داشته باشیم. تا زمانی که فقط تماشاچی موفقیت‌های دیگران باشیم، بهره‌ای غیر از حسرت و آه کشیدن برای ما نیست. می‌توانیم به جای تماشاچی بودن، بازیگر موفقیت باشیم. می‌توانیم دست به خلاقت بزنیم و از این ابزار نوین و امکانات در اختیار، برای رسیدن به هدف‌ها و ایده‌های خود کمک بگیریم.

شاخ اینستاگرام شدن، قله نیست. یادمان باشد که موفقیت را درست تعریف کنیم. ما زمانی که موفقیتی واقعی را تجربه کنیم، آرامیم و آن‌گاه که دنبال آرزوها یا توهمی از موفقیت باشیم، حباب‌سازی کرده‌ایم. انتخاب‌گر حرفه‌ای باشیم. در فضای اینستاگرام، صفحات نابی وجود دارد که ما را به دنیایی بزرگ‌تر وصل می‌کند. آموزش‌های سودمندی در این شبکه اجتماعی در حال ارائه است که می‌تواند دنیای ما را دگرگون کند. افراد شایسته‌ای در این فضا هستند که می‌توانند الگوهای عملی ما برای رسیدن باشند.

لذت را درست معنا کنیم. اگر خوش بودن صرفاً به معنای سرگرم شدن باشد و تمام خوش بودن‌ها را بیرون از خود دنبال کنیم، به لذت واقعی نزدیک نشده‌ایم. در مقابل، کسانی که موفقیت را یک لذت عمیق می‌دانند، بر خویشتن برای رسیدن به اهدافشان تکیه می‌کنند و سرمایه‌های درونی خود را به رسمیت می‌شناسند، آرام‌ترند و احساس خوشبختی پایدارتری دارند.

دنبال ارتقای کیفیت کار خود در صفحه شخصی باشیم، نه افزودن تعداد دنبال‌کنندگان. زمانی که شما محصول مفیدی داشته باشید، دیگران به راحتی با شما همراه می‌شوند، ولی وقتی مهرطلبانه از دیگران همراهی را گدایی می‌کنید یا منتظر قلب قرمز تأیید هستید، از این حال خوب دور می‌شوید.

دنبال یافتن خود واقعی‌تان باشید. در دنیای مقایسه‌ها، فرصتی می‌یابید برای کشف بهتر خود، در صورتی که هوشمندانه رفتار کنید؛ یعنی پس از دیدن مدل‌های موفقیت دیگران، درباره خود تأمل کنید و ظرفیتتان را برای موفق شدن بررسی کنید، ولی هنگامی که صرفاً یک مقایسه‌گر باشید، خودپنداری سراغ شما خواهد آمد و احتمال کاهش خودباوری در شما افزایش می‌یابد.

را درباره اضطراب کسب کرده است؛ زیرا در این شبکه، عکس‌های شخصی در کانون توجه قرار می‌گیرند. یکی از پاسخ‌دهندگان نوشته است: «اینستاگرام به راحتی این حس را به زنان و دختران القا می‌کند که چهره آن‌ها به اندازه کافی خوب نیست و در نتیجه، آن‌ها مجبور می‌شوند عکس‌های خودشان را دستکاری کنند تا بهتر به نظر بیایند».

پژوهش دیگری به این نتیجه رسیده است که پسران و دختران جوان هر قدر از شبکه‌های اجتماعی بیشتر استفاده کنند، اضطراب و افسردگی بیشتری خواهند داشت. پژوهشگران با وجود اینکه هنجارهای ارتباطی در برخی از شبکه‌های اجتماعی را نادرست می‌دانند، اما به این نتیجه رسیده‌اند که ممکن است افرادی که از سلامت روان کافی برخوردار نیستند، از همان ابتدا از چند شبکه اجتماعی استفاده کنند.

انجمن حکومتی سلامت عمومی به منظور کاهش تأثیرات مخرب شبکه‌های اجتماعی بر کودکان و نوجوانان، شرکت‌های مالک شبکه‌های اجتماعی را مجبور کرد تا تغییراتی را در این شبکه‌ها ایجاد کنند. این گزارش پیشنهاد کرده است که هنگام استفاده بیش از حد از نرم‌افزارها و تارنماها، هشدار روی گوشی کاربران به نمایش در بیاید که ۷۱٪ از پاسخ‌دهندگان با این پیشنهاد موافق بودند.

همچنین پیشنهاد شده است که شرکت‌های صاحب این شبکه‌ها راهی بیابند تا عکس‌های دستکاری شده از عکس‌های دستکاری نشده قابل تشخیص باشد. علاوه بر این، پیشنهاد شده است که کاربران دارای اختلال روانی شناسایی شوند و به آن‌ها پیشنهاد داده شود تا از کمک حرفه‌ای بهره‌مند شوند.

با این حال لازم است که آموزش‌های لازم تحت‌عنوان استفاده ایمن از شبکه‌های اجتماعی در مدارس و خانه‌ها انجام شود. افرادی که با نوجوانان سرو کار دارند، باید آموزش‌های لازم را در این زمینه بگذرانند تا در نهایت، این امکان فراهم شود که تأثیر شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان، اطلاعات بیشتری در اختیار داشت.

به هر حال شبکه‌های اجتماعی تا مدت‌ها با ما هستند و قرار هم نیست که از بین بروند. ما باید خود را برای نوآوری‌هایی آماده کنیم که در آینده رخ خواهند داد.

منبع: <http://rspgh.org.uk/about-us/news/instagram-ranked-worst-for-young-people-s-mental-health.html>





حُسا  
لبکیتین

امام حسین علیه اسلام:

چیزی را بر زبان نیاورید  
که از ارزش شما بکاهد

جلاءالعیون، ج ۲، ص ۲۰۵

پایپرگرم حسین بنی مائمن حسین

روایتِ همدلی  
مردم ایران  
از دیروز تا امروز

