



شماره ۲ / زمستان ۱۴۰۰
دوره سوم / ۴۸ صفحه

www.roshdmag.ir

رشد آموزش

خانواده

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



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

ISSN: 1506-9218



راه رفتن
روی اعصاب

مشکل
گلناز

هم‌مخاطره
فضای مجازی

والدین اولین معلمان فرزندان خود

چهل و سومین

سالگرد پیروزی شکوهمند

انقلاب اسلامی مبارکباد





اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَجِّلْ فَرَجَهُم



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

مدیر مسئول:
محمد صالح مُذنی
سر دبیر:
غلامرضا حمیدزاده

هیئت تحریریه:
دکتر پروین کدیور / دکتر اعظم ملایی نژاد
دکتر فریبرز بیات / یدالله توکلی و
دکتر کیومرث جهانگردی

مدیر داخلی: زهره کریمی
مدیر هنری: کوروش پارسنازاد
دبیر عکس: اعظم لاریجانی
ویراستار: جعفر ربانی
طراح گرافیک: عبدالحمید سیامک نژاد

نشانی دفتر مجله:

تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۷۰
تلفن: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۹
(داخلی ۵۰۵)

نمابر: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

صندوق پستی مجله: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵
صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

وبگاه مجلات رشد:
www.roshdmag.ir

رایانامه:
khanevadeh@roshdmag.ir

پیامک:
۳۰۰۰۸۹۹۵



با انتخاب نشانه دست و
رمزبینه در کنار مطالب،
از محتواهای بیش تری
استفاده کنید.



شماره ۲ / زمستان ۱۴۰۰
دوره سوم / ۴۸ صفحه

www.roshdmag.ir

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

یادداشت سردبیر

والدین، اولین معلمان فرزندان خود / غلامرضا حمیدزاده ۲

گفت‌وگو

نگرانی‌های والدین در مورد مدرسه / زهره کریمی ۳
کوله‌باری از درس‌ها! / بهاره جلالوند ۳۸

مهارت‌های روانشناختی

کودکان و نوجوانان شما چه رغبت‌هایی دارند؟ / یدالله توکلی ۶
راه رفتن روی اعصاب / دکتر علی اصغر احمدی ۱۰
مشکل گلناز / مریم بنی‌اسدی ۴۱
استعدادش را کور نکنید / دکتر احمد عابدی ۴۵

برنامه درسی

چگونه به درس فارسی فرزندان کمک کنیم؟ / دکتر نازیلا بهروان ۱۲
چگونه به درس ریاضی فرزندان کمک کنیم؟ / دکتر خسرو داودی ۱۸
دین رحمت، پیامبر مهربانی / دکتر یاسین شکرانی ۳۰
علوم تجربی به چه دردی می‌خورد؟ / مریم انصاری ۳۲

مهارت‌های اجتماعی

کیمیایان آینده / عباس مهاجر ۱۶
فرار از خانه / حسن زیار ۲۲
۱۰ مخاطره فضای مجازی / دکتر حسین اسکندری ۲۸
حق آموختن / دکتر محمود کاظمی ۳۶

مهارت‌های سلامت و بهداشت

بهداشت چشم / دکتر اعظم گودرزی ۲۴

مهارت‌های تربیت دینی

بایسته‌های پاسخ‌گویی به پرسش‌های دینی کودکان و نوجوانان / غلامرضا حیدری ابهری ۲۶

مهارت‌های سلامت و تغذیه

دسر موز و خرما / اعظم اسلامی ۴۸

مجله رشد آموزش خانواده، از همه خوانندگان، در زمینه نگارش مقالات مربوط به خانواده و مدرسه، دعوت به همکاری می‌نماید:

- مجله در حک، اصلاح، حذف و اضافه مقاله‌ها آزاد است.
- مقاله‌های دریافتی، باید خوانا و تا حد امکان، کوتاه باشد.
- استفاده از مطالب مجله در کتاب‌ها یا مجله‌های دیگر، با ذکر دقیق مأخذ مانعی ندارد.
- مقالاتی که از طریق پیام‌نگار مجله ارسال می‌نمایند به صورت فایل pdf ارسال کنید.
- در انتهای مقاله‌های ارسالی شماره تلفن تماس و نشانی پستی و نشانی الکترونیکی (E-mail) خود را حتماً درج نمایید و در ابتدای مقاله نام و نام خانوادگی و نام شهرستان و سمت خود را قید فرمائید.
- آرای مندرج در مقاله‌ها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخگویی به پرسش‌های خوانندگان، با خود نویسنده و مترجم است.
- هدف اصلی محتواهای این فصلنامه مشارکت فعال خانواده‌ها در کیفیت‌بخشی به برنامه‌های درسی مدرسه‌ای و برنامه‌های آموزشی فرزندانشان می‌باشد.

والدین اولین معلمان فرزندان خود

✦ غلامرضا حمیدزاده

نیازهای زندگی امروز، تغییرات سریع اجتماعی - فرهنگی، تغییر ساختار خانواده‌ها از خانواده‌های بزرگ به کوچک، شبکه گسترده و پیچیده ارتباطات انسانی و تنوع، گستردگی و هجوم منابع اطلاعاتی، انسان‌ها را با چالش‌ها، استرس‌ها و فشارهای متعددی روبه‌رو نموده است که مقابله مؤثر با آن‌ها نیازمند توانمندی‌های ویژه روانی - اجتماعی است. فقدان مهارت‌ها و توانایی‌های عاطفی، روانی و اجتماعی افراد را در مواجهه با مسائل و مشکلات آسیب‌پذیر می‌کند و آن‌ها را در معرض انواع مشکلات و اختلالات روانی، اجتماعی و ازهم‌پاشیدگی نظام خانواده‌ها قرار می‌دهد.

از طرفی ماهیت مشکلات اجتماعی به گونه‌ای است که مقابله با آن‌ها در سطح پیشگیری، هزینه و خسارات کمتری را مقابله با آن‌ها تا سطوح بعدی به دنبال دارد. بنابراین یادگیری و کسب اطلاعات و دانش - بدین معنا که ما در بایم می‌بایست همیشه برای آموختن راهکارهای مناسب برای سازگاری با ناملایمات و مشکلات زندگی آماده و به‌روز باشیم - ضروری و حتی واجب، پس باید آماده تغییر خود باشیم، در غیر این صورت ممکن است به آموخته‌های قبلی و غلط خود بچسبیم و آن‌ها را در حلقه‌ای معیوب تکرار و تکرار کنیم. در خانواده‌های سالم و متعادل، والدین تغییری را که می‌خواهند در فرزندانشان ایجاد کنند ابتدا در خود ایجاد می‌کنند. «باید یاد بگیریم تا به کار بندیم» منظور از این جمله آن است که ابتدا باید بیاموزیم و سپس وارد عمل شویم. در غیر این صورت تفاوتی با فردی که فاقد این دانش است نخواهیم داشت. وقادر به عمل هم نخواهیم بود.

والدین اولین معلمان فرزندان خود هستند و موفقیت آن‌ها میزان موفقیت تحصیلی فرزندانشان را تعیین می‌کند. در کشوری که فرزندان به کمک والدین زودتر آماده یادگیری می‌شوند و یادگیری باکیفیتی دارند نظام آموزش و پرورش و جامعه نیز با موفقیت و توسعه روبه‌رو می‌شود. آموزش خوب و باکیفیت حق همه و زیربنای توسعه کشور است. والدین و سایر افراد ذی‌ربط باید به فرزندان خود ارزش مدرسه، علم و دانش، افزایش مهارت‌ها و به‌ویژه مهارت‌های زندگی خوب و لذت یادگیری را بیاموزند. اولیای دانش‌آموزان باید اهداف و شیوه‌های دستیابی به یک زندگی معقول و متعادل و موفق را به فرزندان خود یاد بدهند، زیرا یکی از وظایف اصلی والدین تربیت صحیح فرزندان برای امروز و آینده است. تحقیقات نشان می‌دهد که هم‌اقت تحصیلی و هم پیشرفت تحصیلی فرزندان، با خانواده و والدین و محیط خانوادگی رابطه دارد به نحوی که متغیر آموزش خانواده و افزایش دانستی‌های تربیتی، آموزشی و دینی آنان موجب افزایش پیشرفت تحصیلی و کاهش افت تحصیلی و اثربخشی آموزشی باکیفیت می‌شود.

هدف و رویکرد اصلی فصلنامه رشد آموزش خانواده، افزایش دانش و توانمندسازی اولیای دانش‌آموزان با ارائه نشانگرهایی از برنامه‌های درسی و محتوای آموزشی در جهت دستیابی به این اهداف است؛ لذا تفاوت اصلی این فصلنامه با سایر مجلات خانواده در همین است که ما در جهت اشاعه برنامه درسی برای اولیا و هم‌افزایی در آموزش مدرسه‌ای برای دانش‌آموزان عزیز با همکاری و مشارکت اولیای محترم تلاش می‌کنیم. در این شماره نیز مانند شماره قبلی درباره نحوه و چگونگی مشارکت اولیا در آموزش فرزندان مطالبی توسط خود مؤلفان محترم کتاب‌های درسی ارائه شده است. همچنین مجله حاوی مطالب دیگری است که در این جهت می‌تواند به خانواده‌های محترم کمک نماید. امیدوارم در این راه با دریافت نظرات ارزشمند شما گامی مؤثر برداشته باشیم.

نگرانی‌های والدین در مورد مدرسه

گفت‌وگو با یکی از مدیران موفق مدارس دوره ابتدایی

زهره کریمی

اشاره

اهمیت استفاده از تجارب مدیران موفق اجرایی و در صحنه عمل می‌تواند ما را به سوی نکات کاربردی و راهبردی رهنمون کند. بدین جهت گفت‌وگویی با آقای علیزاده مدیر دبستان شهید حافظ آب روشن در منطقه ۵ تهران انجام دادیم که به شرح ذیل می‌باشد.

■ شما چه در حالت عادی و چه در حالت کرونا چه نوع مشکلات و مسائلی دارید که خانواده‌ها باید از آن آگاه باشند تا بتوانند برای حل آن‌ها به مدرسه کمک کنند؟

□ یکی از مشکلات، آمار بالای دانش‌آموزی در

بعضی از مدارس دولتی

است که بر کیفیت تأثیر

می‌گذارد. مشکل دیگر

عدم آگاهی والدین از

برنامه مدرسه در هر دو

حالت عادی و کروناست.

البته بین والدین افرادی

هستند که سطح سواد

بالایی دارند، اما با شیوه‌های آموزشی برنامه درسی و روش تدریس آشنا نیستند. مشکل دیگر بحث ارزشیابی توصیفی در دوره ابتدایی و عدم آگاهی والدین از آن است. ما باید این آگاهی‌ها را به اولیا بدهیم و اگر این اتفاق بیفتد مطمئناً مشکلاتمان به حداقل می‌رسد. مثلاً ارزشیابی توصیفی یک فرایند است و بچه را در یک دوره می‌سنجد ولی این کار قبلاً با یک برگه و با یک آزمون انجام می‌شد. مسئله این است که الان این یک فرایند است ولی اولیا آن را قبول ندارند! وقتی هم می‌گوییم بچه شما در نگرش‌ها مثبت است، کنجکاو است، مسئولیت‌پذیر و ... می‌گوید نمره‌اش چند است؟ یا ما وقتی می‌گوییم ریاضی فرزندتان خوب است، می‌گوید خوب یعنی چند؟ این یکی از مشکلاتی است که با آن درگیر هستیم و باید



اولیا را آگاه کنیم و ارزشیابی معقولی داشته باشیم تا بچه‌ها در دوره ابتدایی کودک‌کی کنند و زندگی کردن را تمرین کنند. یکی دیگر از چیزها، تفاوت‌های فرهنگی است که ما داریم و تفاوت‌های اقتصادی مخصوصاً در اوضاع کرونا. تا قبل از کرونا یک تعداد افراد داشتیم که از نظر مالی خیلی مناسب بودند اما کرونا زندگی آن‌ها را به هم ریخت. لذا ما باید بپردازیم به این شرایط که اولیا را از نظر روحی و روانی تحت فشار قرار ندهیم. مورد دیگر تفاوت سطح سواد والدین است که خیلی تأثیر دارد و دیدگاهشان نسبت به نظام آموزشی می‌بایست همراه و همسو شود. حتی با توجه به پدیده کرونا نگاه معلم به نظام آموزشی باید عوض شود. الان، مثلاً بعد از ۲۷ سال سابقه کار و تلاش معلم در شرایطی قرار دارد که باید برود در فضای مجازی تدریس کند در حالی که تا دیروز هیچ اطلاعاتی در مورد فضای مجازی نداشت. اما حالا می‌خواهیم برود در فضای مجازی فعالیت کند. البته در فضای مجازی خیلی‌ها موفق بودند. این‌ها همان فرصت‌ها و تهدیدهایی است که بچه‌ها هم به نحو دیگری در دوران کرونا با آن مواجه شده‌اند.

■ شما در بین بچه‌ها در مورد اختلالات رفتاری مثلاً افسردگی و بیماری‌های روحی و روانی چیزی دیدید؟
 این یکی از مشکلاتی است که وجود دارد ولی عملاً در آموزش ابتدایی کمتر بروز پیدا می‌کند؛ اما بیشترین چیزی که وجود دارد بحث افسردگی است در دانش‌آموزان. بحث افسردگی دانش‌آموزان هم معمولاً برمی‌گردد به خانواده‌ها و ارتباط پدر و مادر. بحث خشونت هم هست یا بحث بیش‌فعالی. این‌ها چیزهایی است که عملاً ما بیشتر در دانش‌آموزان ابتدایی داریم و باید روی آن‌ها تمرکز کنیم.

■ مشکلات آموزشی تان چیست؟
 بعضی از بچه‌های ما دیرآموز و بعضی‌ها از پایه ضعیف هستند. الان در روش ارزشیابی توصیفی بچه‌ها با درج کلمه «قابل قبول»، در کارنامه قبول می‌شوند. اما بچه اول ابتدایی وقتی دیکته را با ۱۰ قبول شود وقتی به پایه بالاتر می‌رود اسمش را هم فراموش می‌کند. بیشترین آسیب را در دوره کرونا بچه‌های اول ابتدایی دیدند چون از کلاس حضوری محروم شدند و دایر بودن کلاس‌ها به صورت مشروط را والدین خیلی استقبال نکردند که شاید برمی‌گردد به عدم آگاهی آن‌ها.

من ۶ سال پیش این مدرسه را تحویل گرفتم و با کمک همکاران و اعتمادی که در والدین ایجاد کردم توجه آن‌ها را جلب کردم. مثلاً مسئله افت تحصیلی را در آن

مدرسه به حداقل رساندیم. معلم از صبح تا ظهر و بعدازظهر هم در فضای مجازی بچه را آموزش می‌دهد. خوشبختانه این برنامه موفقیت‌آمیز بود.

■ آیا شما برای ترس بچه‌ها در دوره ابتدایی از مدرسه، به خصوص پایه اول، برنامه‌ای دارید؟

□ بله، یکی از دلایلیش این است که بعضی بچه‌ها پیش‌دستانی نرفته‌اند و با فضای مدرسه آشنا نیستند. ما در مردادماه سعی می‌کنیم یک آموزش برای خانواده‌ها بگذاریم چه در فضای مجازی و چه حضوری. دغدغه‌های ابتدایی در کلاس اول را در یک بروشور تنظیم می‌کنیم و به والدین می‌دهیم. مثلاً یک بچه مدادش را که گم می‌کند باعث می‌شود فردا زود بیاید مدرسه. به والدین می‌گوییم که مشخصات بچه‌ها را بر روی همه وسایلشان بنویسند. مثلاً بچه صف یا کلاسش را گم می‌کند. ما با استفاده از رنگ‌ها و ... کلاس او و صف او را نشانه‌گذاری می‌کنیم. یا تعدادی از بچه‌ها کلیدشان را گم می‌کردند یا جا می‌گذاشتند ما به اولیا گفتیم کلید بچه‌ها را با کش به کیفشان بدوزید که وقتی بچه در را باز می‌کند کلید دوباره برود داخل کیف. یا آدرس و شماره تماس را در کیف بچه بگذارید.

■ برای کاهش یا رفع ترس از مدرسه چه برنامه‌ای دارید؟
□ همان دو هفته اول که هفته بازگشایی و شناسایی است می‌گوییم دانش‌آموز هر جا که دوست دارد بنشیند. می‌گوییم اگر بدون اجازه رفت آب بخورد اجازه بدهید برود. چون اول نمی‌توانیم مقررات را برای آن‌ها سخت و سخت اجرا کنیم. به معلم می‌گوییم ۱۰ دقیقه در روز بچه‌ها را به حیاط مدرسه ببرد. یا والدین یک‌بار مسیر مدرسه را با بچه‌ها بیایند و برگردند. اگر بچه بترسد و داخل نباید می‌گوییم مادر و پدر بیایند داخل مدرسه بمانند تا او برود سر کلاس. اگر باز هم گریه کرد می‌گوییم ببرندش بیرون و آرام که شد برش گردانند. با تشویق‌ها و ... و



در نهایت علت را پیدا می‌کنیم مثلاً شاید مشکل تک‌فرزندی باشد.

یکی دیگر از مشکلات ما سنگینی کیف بچه‌هاست. ما ویژگی‌های یک کیف خوب را به والدین می‌گوییم و می‌گوییم کیف بچه را سنگین نکنید. در جاهایی ایراد از کیف هست، در جاهایی ایراد از مقمه‌هاست، در جاهایی هم کتاب‌های درسی مشکل هستند.

در آن دو هفته اول مهر حتماً یک جلسه توجیهی با والدین می‌گذاریم. جلسات پرسش و پاسخی که ۲۴ نکته را در آن برای معلم پیش‌بینی کرده‌ایم که به اولیا اطلاع‌رسانی کند. مثل نحوه حضور و غیاب، نحوه ارسال تکالیف، مختصری از نحوه تدریس و پیگیری، زمان و نحوه تماس والدین با معلم، نحوه ارزشیابی توصیفی، تشکیل پوشه کار و اهمیت آن، توجه به فعالیت‌ها در

راستای مهارت‌پروری، توجه به کارهای مربوط به مهارت‌های زندگی، تکالیف و آزمون‌ها و نحوه اجرای آن، ارتباط اثربخش مدرسه با معلم، اهمیت مشارکت در آموزش مدرسه و خانه، رعایت بهداشت فردی اجتماعی، رعایت نظم و انضباط فردی، احترام به گروه‌ها و سایر اعضا، مدیریت زمان و مدیریت در مصرف، کنترل زبان، زنگ آراستگی، آماده بودن قبل از شروع کلاس، مسئولیت‌پذیری، صبور بودن و داشتن

حوصله، عجلوانه قضاوت نکردن، نیابدها در فضای مجازی، نظارت و راهنمایی لازم در انجام کارها توسط دانش‌آموزان، عدم مقایسه فرزند خود با سایرین، اظهار نظر و نقد در مورد کارها و فعالیت‌های سایرین، ممنوعیت ارسال هر گونه مطالب غیرمرتبط و پرداختن به مسائل شخصی در گروه ارتباطی و نیز ممنوعیت ارائه آمار و اطلاعات غیرمرتبط در خصوص وضعیت جامعه و ...

■ در مورد بایدها و نبایدهای فضای مجازی در آموزش مجازی که خانواده‌ها و دانش‌آموزان باید رعایت کنند توضیح دهید؟

□ ۱۲ مورد را باید رعایت کنند: استفاده از تصویر رخ‌نما (پروفایل) با پوشش فرم مدرسه و درج نام و نام‌خانوادگی، استفاده از کلمات مناسب و متعارف، حفظ شأن و منزلت معلم در مکالمات، تأکید بر بیان کلمات کلیدی و مکالمات، پرهیز از گذاشتن مطالب غیردرسی، پرهیز از نقل‌قول‌ها و مطالب غیر موثق، ساده و قابل اعتماد بودن، محافظت از حریم شخصی خود، احترام و محافظت از حریم شخصی دیگران، همکاری در برنامه‌های جمعی، عدم تماس بی‌مورد در زمان نامناسب، انعکاس نظرات و دیدگاه‌ها با رعایت ادب، پیگیری امور تحصیلی در ساعت اداری.

■ آیا برای استفاده از فضای مجازی و استفاده از برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌های) خاص برای والدین هم آموزش گذاشته‌اید؟

□ ما طبق دستورالعمل وزارت آموزش و پرورش فقط مجاز هستیم از برنامه کاربردی (اپلیکیشن) شاد استفاده کنیم. در مواقع قطعی هم باید خودمان با صبوری این مشکل را حل می‌کردیم. اما ما قبل از شاد هم یک گروه (کانال) آموزشی داشتیم برای اولیا در برنامه کاربردی بله «اپلیکیشن بله». ۴۵۰ تا دانش‌آموز داریم اما ۸۸۰ تا عضو دارد و تمام اطلاع‌رسانی ما از این گروه (کانال) است.

۱۲ نکته است که ما به فرزندمان در استفاده از فضای مجازی تذکر می‌دهیم. ۱. بدون هماهنگی با پدر و مادر فایلی را دانلود نکنند، ۲. اطلاعاتی در مورد خود و خانواده را در اینترنت نشر ندهند، ۳. در کنار فعالیت‌ها و آموزش‌های مجازی به مطالعه کتاب‌های غیردرسی مرتبط با سن و فعالیت‌های ورزشی بپردازند، ۴. ظاهر زندگی خود را با دیگران در فضای مجازی مقایسه نکنند، ۵. وقت خود را در فضای مجازی بیهوده تلف نکنند، ۶. برنامه‌های غیرضروری را نصب نکنند، ۷. تصویر رخ‌نما (پروفایل) آن‌ها مناسب و همراه با پوشش خوب باشد، ۸. مراقب آسیب‌های روحی و روانی بر اثر استفاده نابجا از این رسانه‌ها باشند، ۹. عدم هزینه‌تراشی برای پدر و مادر در فضای مجازی، ۱۰. دوری از فضای مجازی در هنگام صرف غذا، ۱۱. عدم استفاده از گوشی در حال شارژ، ۱۲. اطلاع‌دادن به پدر و مادر در صورتی که تصاویر یا پیام‌های نگران‌کننده دریافت کنند.

■ چه توصیه‌های آموزشی برای والدین دارید که می‌تواند باعث کیفیت آموزش شود؟

□ ما توصیه اولمان این است که بچه‌ها را در سه ماه تابستان به حال خود رها نکنند و با آن‌ها مهارت‌ها را کار کنند. ما ۵۵ تا مهارت را در اختیار اولیا گذاشتیم به صورت بروشور و پیام که با بچه‌ها کار کنند: گره زدن، آشپزی، کمک به خانه، تمیز کردن اتاق و ... یک قالب را برنامه‌ریزی کردیم و گفتیم هر هفته یا هر ماه آن قالب را برای بچه پر کنید. که مثلاً انس با خدا داشته. از فضای مجازی و استفاده بی‌مورد فاصله بگیرند به دلیل آسیب‌های آن. اولیا برای همکاری با مدرسه حتماً در جلسات حضور داشته باشند و به نکات گفته‌شده در جلسات دقت و عمل کنند. اگر ایده یا پیشنهادی دارند مطرح کنند و به مدرسه اعتماد داشته باشند. در آموزش معلمان دخالت نکنند که متأسفانه در ابتدایی وجود دارد. اولیا باید راهنما باشند نه حل‌المسائل. کمک‌های والدین باید دقیق باشد و گرنه فقط خودشان را گول می‌زنند چون بالاخره مدارس حضوری می‌شوند.





کودکان و نوجوانان شما چه رغبت‌هایی دارند؟

۶ نوع شخصیتی نوجوانان

؛ یدالله توکلی

اجتماعی و مادی وی رقم می‌زند بیانگر شخصیت فرد است. تقسیم‌بندی‌های مختلفی از شخصیت شده است؛ مثل درونگرا، برون‌گرا، احساسی، منطقی، شهودی، حسی، ساختاری، انعطاف‌پذیر و ... در این بخش ما در نظر داریم شما والدین محترم را با یکی از نمونه‌های مهم در تقسیم‌بندی و شناخت رغبت و تیپ‌های شخصیتی افراد آشنا کنیم. از این مدل، از جمله در طراحی آزمون‌های سنجش توانایی و رغبت تحصیلی و شغلی دانش‌آموزان در دوره اول متوسطه استفاده می‌شود. در اینجا ویژگی‌های شش نوع شخصیتی و رابط آن‌ها با مشاغل و رشته‌های تبیین شده است. به طور قطع این تقسیم‌بندی‌ها یک حالت نسبی دارد و اینکه دقیقاً این اشخاص با چنین ویژگی‌هایی‌شان صلاحیت‌ها و توانایی‌های دارند قابل تسری نیست و یک حالت عمومی برای شناسایی و شناخت بیش تری به ما می‌دهند.

یکی از معیارهای مهم در تعیین مسیر تحصیلی و شغلی آینده کودکان و نوجوانان، علاوه بر شناسایی استعداد، شناخت رغبت‌ها و تیپ‌های شخصیتی آنان است. که به ما کمک می‌کند رفتارهای آن‌ها را بهتر درک و پیش‌بینی کنیم. اما نخست باید بدانیم که منظور از رغبت و شخصیت چیست.

رغبت احساسی است که میل فرد را به چیزی و یا انجام فعالیتی نشان می‌دهد. به عبارت دیگر ترجیح‌ها و دوست داشتنی‌های فرد که همراه با توجه و علاقه زیاد او باشد بر رغبت‌های او دلالت دارد. هر فرد رغبت و علاقه خودش را به چیزها به شکل‌های مختلف ابراز می‌کند یا با انجام فعالیت و کار مشخصی نمایان می‌سازد. شخصیت ویژگی‌های نسبتاً ثابت فرد است که در پیش‌بینی رفتار آینده او به ما کمک می‌کند. به عبارت دیگر، الگوهای معین و مشخصی از تفکر، هیجان و رفتار فرد که سبک شخصی او را در تعامل با محیط

صلاحیت‌ها و توانایی‌ها

مهارت‌های دستی، قدرت جسمانی، توانایی‌های فنی و کار با ابزار و وسایل ماشینی

ویژگی‌ها

جدیت در کار، واقع‌بینی در امور، عملگرا، مقتصد، متواضع، خجالتی، دارای پشتکار، پایبند به ارزش‌های سنتی

نوع شخصیتی واقع‌گرا



مشاغل و محیط‌های مرتبط

بهترین محیط کاری برای این افراد اشتغال در مشاغل فنی، کشاورزی، دامداری و بعضی از مشاغل خدماتی است.

رشته‌های تحصیلی مرتبط

رشته‌های فنی و حرفه‌ای و کار دانش به‌ویژه در زمینه‌های صنعت، کشاورزی و برخی از رشته‌های خدمات

نوع شخصیتی جست‌وجو‌گرایا تحقیقی



ویژگی‌ها

مستقل، پیشرو،
کمر و محتاط، درونگرا،
خودانگیزه، کنجکاو

رشته‌های

تحصیلی مرتبط

رشته‌های ریاضی و فیزیک،
علوم تجربی و برخی از
رشته‌های فنی و حرفه‌ای

صلاحیت‌ها

وتوانایی‌ها

دارای قدرت تفکر، سازماندهی
و استدلال، خلاق، تحلیلگر، دارای
توانایی علمی و ریاضی، مهارت
نوشتن، داشتن پشتکار، تفکر
انتزاعی و حل مسئله

مشاغل

و محیط‌های مرتبط

مشاغل علمی، پژوهشی،
پزشکی و برخی از مشاغل
مهندسی

صلاحیت‌ها

وتوانایی‌ها

دارای صلاحیت بالایی در
ارتباط‌های بین‌فردی (ارتباط با دیگران)
و مهارت‌های کلامی و همدلی بوده و
علاقه‌مند به فعالیت‌های تدریس، معلمی،
هدایت و راهنمایی دیگران و انجام
خدمات اجتماعی هستند.

نوع شخصیتی اجتماعی



ویژگی‌ها

دارای ویژگی‌های
انسان‌دوستانه بوده و علاقه‌مند
به خدمت کردن به دیگران هستند،
همیاری، مهربانی، صمیمیت،
برخورداری از فهم، شعور و بصیرت
بالا از ویژگی‌های این افراد
است.

رشته‌های

تحصیلی مرتبط

رشته‌های ادبیات و علوم
انسانی و علوم تجربی و برخی
از رشته‌های فنی و حرفه
ای و هنر

مشاغل

و محیط‌های مرتبط

مشاوره، معلمی، مددکاری،
پرستاری، پزشکی و سایر
رشته‌هایی که مناسبات
اجتماعی در آنها مهم است.

نوع شخصیتی هنری



ویژگی‌ها

حساس و عاطفی،
خودابرازگر، خلاق (در روابط
با دیگران حساس‌اند و به‌سادگی
در مورد عواطف و احساسات خود
صحبت می‌کنند) از چارچوب
و مقررات خوششان نمی‌آید.

صلاحیت‌ها و توانایی‌ها

صلاحیت‌ها و مهارت‌های
زبانی و کلامی و هنرهای آوایی،
خلق آثار هنری و دارای قوه
تخیل

رشته‌های

تحصیلی مرتبط

رشته‌های هنری در شاخه
فنی و حرفه‌ای و کار دانش و
رشته ادبیات و علوم انسانی
در شاخه نظری

مشاغل

و محیط‌های مرتبط

مشاغلی نظیر مشاغل
هنری، بازیگری، کارگردانی،
مجسمه‌ساز، نقاش، شعر
و ادبیات

ویژگی‌ها

دارای صفات و
ویژگی‌هایی مثل جاه‌طلبی،
اجتماع‌پذیری، خوشبینی، انرژی
زیاد، پرخاشگر، ماجراجو و
پرحرف بوده

صلاحیت‌ها و توانایی‌ها

دارای مهارت‌های کلامی،
مدیریتی و رهبری و تحت‌تأثیر
قرار دادن دیگران .

نوع شخصیتی متهور (مدیریتی)



رشته‌های

تحصیلی مرتبط

رشته‌های ادبیات
و علوم انسانی. برخی از
رشته‌های فنی و حرفه‌ای و
کار دانش

مشاغل

و محیط‌های مرتبط

مشاغل مناسب این افراد
بیشتر در حوزه‌های مدیریت،
تجارت، اقتصاد و فروشنده‌گی
است.

نوع شخصیتی قراردادی

ویژگی‌ها

دارای پشتکار، منظم،
دقیق و محتاط، قانون مدار،
دوستدار نظم و ترتیب، تمایل
به کار در چارچوب
مقررات

صلاحیت‌ها

و توانایی‌ها

دارای مهارت‌های
سازماندهی، مدیریت سیستم‌ها
و اطلاعات و نیز مهارت ریاضی
بایگانی، گزارش نویسی،

رشته‌های

تحصیلی مرتبط

رشته‌های امور مالی،
حسابداری کامپیوتر در
شاخه‌های فنی و حرفه‌ای و
کاردانش

مشاغل

و محیط‌های

مرتبط

بایگانی، گزارش نویسی،
مشاغل اداری، حسابداری،
امور مالی و منشیگری

والدین عزیز!

تقسیم‌بندی افراد در نوع‌های شخصیتی به این معنا نیست که همه افراد به‌طور قطعی در یکی از این نوع‌های شخصیتی به صورت بارز و برجسته هستند. چه بسا یک فرد در نوع‌های مختلف شخصیتی دارای نمره بالایی باشد و این بدان معناست که می‌تواند در محیط‌های مختلف شغلی موفق باشد و خود را با شرایط تطبیق دهد؛ ولی بالا بودن نمره یک فرد در یک نوع شخصیتی به شکل بارز و برجسته نسبت به سایر نوع‌های شخصیتی، می‌تواند ما را در هدایت شخصیتی کمک کند به‌طور مثال اگر نوع هنری است و این ویژگی‌ها کاملاً برجسته و روشن است بهترین کار این است که زمینه تحصیل و اشتغال وی را در رشته‌ها و محیط‌های هنری فراهم گردد تا استعدادهای او بارور شود و زمینه رضایت تحصیلی و شغلی آینده‌اش بیشتر فراهم شود. این حالت را می‌گویند هم‌خوانی نوع با محیط، که در این خصوص توجه به نکات مهم است:

۱. هر فرد دارای پاره‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که تحت تأثیر عوامل ارثی یا ژنی، تربیت والدین، گروه همسالان، طبقه اجتماعی، فرهنگ و محیط زندگی و تجارب آموزشی شکل می‌گیرد و وی را از دیگران متمایز می‌سازد (تفاوت‌های فردی) این ویژگی‌ها ممکن است در یک الگوی شخصیتی خاص، مانند آنچه در نوع‌های شخصیتی ششگانه گفته شد، به صورت بارز و برجسته‌ای خود را نشان دهد که به آن «نوع غالب شخصیتی فرد» گفته می‌شود.

۲. اگر فردی با توجه به ویژگی‌های شخصیتی یا نوع شخصیتی خاص خود در مسیر و محیط مناسب با آن ویژگی‌ها قرار گیرد انتظار می‌رود از رشد و شکوفایی بهتری برخوردار شده و نهایتاً رضایت بیشتری از زندگی داشته باشد.

۳. در کنار شناخت علائق، رغبت‌ها و نوع شخصیتی فرد حتماً باید به عامل استعداد و توانایی وی که نقشی اساسی در پیش‌بینی موفقیت آینده وی ایفا می‌کند توجه داشت.

باید این دو عامل (رغبت و استعداد) در کنار همدیگر مورد توجه قرار گیرد و برای هدایت تحصیلی و شغلی فرد از آن‌ها استفاده شود.

۴. مشاهده شما والدین از رفتار، نگرش، علائق، توانایی‌ها و شخصیت فرزندان بهترین منبع شناخت برای متولیان امر تعلیم و تربیت به‌ویژه مشاوران مدارس است، لذا مشاهدات هدفمند و دقیق خودتان را به آن‌ها گزارش کنید. همچنین عملکرد تحصیلی و استفاده از آزمون‌های روانشناختی مثل آزمون‌های استعداد، رغبت و شخصیت منبع علمی خوبی برای شناخت و هدایت دانش‌آموزان است که مدارس از آن استفاده می‌کنند.

پس کمک به خودشناسی و خودآگاهی فرزندان خود از یک سو و شناخت درست محیط زندگی و محیط تحصیلی و شغلی فرضی آینده او (رشته‌ها، مشاغل، نیازها) یکی از رسالت‌های مهم والدین در کنار مدرسه است و می‌تواند موجبات شکوفایی استعدادها و رضایت تحصیلی، شغلی فرزندان را فراهم کند. بدین منظور حتماً با معلمان و مربیان و مشاوران مدرسه فرزندان در ارتباط باشید تا شما را در شناخت بهتر فرزندان و هدایت و راهنمایی آنان کمک کنند.

* منابع

۱. حرفه مناسب شما چیست؟ ال. هانلند، مترجمان: سیده منور یزدی، سیمین حسینیان، انتشارات کمال تربیت، ۱۳۷۶.
۲. آشنایی با آزمون‌های ریون و رغبت‌سنج تحصیلی - شغلی، انتشارات ویرای دانش، ۱۳۸۶.
۳. هدایت تحصیلی طراحی مسیر زندگی تحصیلی، شغلی، اداره امور تربیتی و مشاوره وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۹۷.

راه رفتن روی اعصاب

پاسخ یک روان‌شناس به نامهٔ یک مادر دانش آموز

دکتر علی اصغر احمدی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

اشاره

این مقاله پاسخی است کاربردی به نامهٔ یک مادر در مورد مشکلات روانشناختی و آموزشی فرزندش که توسط استاد محترم آقای دکتر علی اصغر احمدی به آن پاسخ داده شده است. چنانچه سایر والدین محترم نیز سؤالاتی در این موضع داشته باشند گروه‌های تخصصی مجله آمادگی پاسخ به آن‌ها را دارد. آدرس ما در شناسنامهٔ فصلنامه ارایه شده است.

سرکار خانم ...

سلام. مشکل پسر ۱۳ سالهٔ شما، از دیدگاه خودتان، یک مشکل تحصیلی و آموزشی است. شما گفته‌اید که از سر به هوا شدن فرزندتان برای حضور در کلاس‌های برخط، مشارکت نکردن در فعالیت‌های کلاسی، پاسخ ندادن به سؤال‌های معلمان، به تأخیر انداختن انجام تکالیف تا آخرین لحظه و حتی انجام ندادن آن‌ها و نیز بعضاً فرار از حضور در جلسهٔ امتحان شاکی هستید. پسر شما که امسال به مدرسهٔ جدید وارد شده و به دلیل شرایط کرونایی، تاکنون در مدرسه و در کنار هم کلاسی‌هایش حضور نداشته است، تغییراتی را نسبت به سال قبل از خود نشان می‌دهد که شما را نگران کرده است. معلوم است که برای شما، بعد از بزرگ کردن و به ثمر رساندن دو دختر حرف‌شنو، مطیع و خودکار، سروکله زدن با یک پسر نوجوان، آن هم در شرایط خاص قرنطینه‌ای، بسیار دردسرساز شده است.

نگرانی شما به جایی رسیده است که مجبور به مداخله در انجام تکالیفش هم شده‌اید. مجبور شده‌اید مراقبتی دائمی نسبت به او داشته باشید، و لذا نه تنها همیشه او را زیر نظر دارید بلکه همهٔ اوقات به او فکر می‌کنید و او را تبدیل کرده‌اید به مهم‌ترین مسئلهٔ زندگی خودتان. با توجه به اینکه از دیدگاه شما، پدر

رفتار خوبی با پسران ندارد، مجبور شده‌اید مراقبت و کنترل او را، به تنهایی و بدون کمک گرفتن از همسران انجام دهید. هر وقت مشکل کوچکی از پسران را با پدرش در میان گذاشته‌اید، او یا آن را طبیعی قلمداد کرده و به شما گفته است کاری به کارش نداشته باشید و یا اینکه عصبانی شده و با فرزندتان به تندی برخورد کرده است؛ به همین دلیل دیگر دربارهٔ مشکلات پسران با پدرش صحبت نمی‌کنید. به این ترتیب شما مانده‌اید و پسران که به شدت در حصار نگاه و کنترل‌های پیوسته شما، اسیر است. نسبت به کارها و حرکات فرزندتان، چنان حساس شده‌اید که حتی صدای نفس کشیدن‌های او از چشم و گوش شما دور نمی‌ماند. علاوه بر یادآوری‌های مکرری که برای او دارید، در طول کلاس‌های مجازی او، به بهانه‌های مختلف، به اتاقش می‌روید تا ببینید چه می‌کند. پسران قبلاً از بلندگوی لپ‌تاپ (رایانه کیفی) استفاده می‌کرد ولی مداخلات و تذکرات پی‌درپی شما موجب شده است که دیگر از گوشی استفاده نکند. معلوم است که او با این کارش، شما را تا حدی از فضای کلاسش بیرون کرده است. شما دیگر نمی‌دانید در فضای کلاس او چه می‌گذرد. نمی‌شنوید که آیا معلم از او سؤال می‌پرسد یا نه. دیگر متوجه نمی‌شوید که او به راستی در فضای گفت‌وگوی داخل کلاس است یا اینکه مطلب دیگری را گوش می‌کند. همین مسئله شما را حساس‌تر کرده است. شما دائماً با چشم و گوش خود، مشغول مشاهدهٔ پسران هستید و بازبانتان مشغول تذکر دادن به او. این‌ها اظهارات خودتان بود. حالا ببینیم نتیجه و تأثیر آن بر روی فرزندتان چه بوده است!

باید بگویم که این حساسیت و تمرکز شما بر روی پسران، متأسفانه، موجب واکنش‌های اعتراضی او شده است. او از این کار شما خسته و عصبی شده است. این مراقبت و تذکر دائمی شما موجب درگیری لفظی با او شده است. خودتان می‌گویید که او با اعتراض، شما را از اتاقش بیرون می‌کند و حتی به یاد دارید که

یکبار هم دستش را روی شما بلند کرد. او را مجبور کرده‌اید که در اتاقش را قفل کند تا شما نتوانید وارد شوید و وقتی هم که یک روز کلید اتاقش را برداشتید و پنهان کردید او کمد را پشت در گذاشت تا مانع ورود شما شود. او گفته است که از شنیدن صدای شما متنفر است و صدای شما او را عصبی و آشفته می‌کند. شما هر چند سعی می‌کنید با زبانی که بیشتر به شکل التماس، خواهش و تمناست با او سخن بگویید، ولی او را بسیار آشفته و درمانده می‌کنید. در واقع شما با این گونه رفتارها، روی اعصاب او راه می‌روید؛ راهپیمایی روی جادهٔ اعصاب! خلاصه آنکه، با توجه به اینکه همسران روزها سرکار است و دختران شما نیز ازدواج کرده و سر زندگی خودشان هستند، خانهٔ شما، روزها تبدیل شده است به زندانی که یک زندانی معترض، چموش و جنگنده و یک زندان بان سمج، غرغرو و گیردهنده دارد. این حبسی است که هم زندانی و هم زندان بان در آن در رنج و عذاب مستمرند؛ و حالا شما، یعنی آن زندان بان مستأصل درمانده، به نزد من آمده‌اید که بیاورید چگونه زندانی چموش خود را رام کنید.

خانم!... مانند هزاران مادر مانند خودتان، که نمی‌دانند با فرزند نوجوان خود چگونه رفتار کنند، روشی را در مواجهه با فرزندان در پیش گرفته‌اید که ناشی از کم‌اطلاعی شما از روش برخورد با نوجوانان است. باید عرض کنم که شما با این روش به نتیجه نمی‌رسید. می‌دانید نام این روش چیست؟ شاید تاکنون برای روش تربیتی شما، نام خاصی به کار نرفته باشد ولی من آن را «روش گیر دادن» می‌نامم. گیر دادن، روش تربیتی ناکارآمدی است که معمولاً نتیجهٔ معکوس به بار می‌آورد. این روش، هرگز ثمر مطلوبی نخواهد داشت. نوجوان به تدریج از خانواده فراری می‌شود و بیشتر وقت خود را با دوستانش در بیرون از خانه خواهد گذراند.

بنابراین، برای اصلاح روش خود، لازم است ابتدا مشکل فرزند خود را به درستی بشناسید. تنها از این طریق است که می‌توانید به او کمک مؤثری داشته باشید. من مشکل فرزند شما را گونهٔ دیگری می‌بینم. خلاف نظر شما، به نظر من مشکل اصلی فرزند شما، یک مشکل درسی و آموزشگاهی نیست، بلکه وجود چند مشکل روانی و ارتباطی است. اولین مشکل او خودتان هستید؛ یعنی مادری که در نظر خودش با دلسوزی مشغول انجام کار مادرانه‌اش است. شما حتماً نمی‌دانید که برای او بیشتر به یک نگهبان زندان شباهت دارید تا یک مادر مهربان و آگاه. پسر شما امروز از یک سو درگیر برخی مشکلات روانی و از آن‌ها بدتر، درگیر مادری است که تبدیل شده است به عامل فشار، آشفته‌گی و سرگردانی. او برای فرار از این شرایط است که فعلاً خواب یا بازی‌های کامپیوتری، از جمله پی‌اس‌فور را، پناهگاهی برای خودش یافته است، هر چند که این کار او نیز بهانه‌ای شده است برای حضور موکلانه و دوزخی شما بالای سرش. با عرض معذرت، به تمامی این‌ها باید این را نیز اضافه کنم که شما خودتان به لحاظ شخصی مشکلاتی دارید که وضعیت را خراب‌تر می‌کند. لذا به نظر می‌رسد فرزند شما هوش مناسبی دارد. به ظاهر می‌خواهید پسران را که از ریل قطار درس و تحصیل خارج شده، به جای اصلی‌اش بازگردانید.

و اما در مورد درس، مشکل امروز او، بی‌علاقگی و فرار از درس

نیست؛ براساس گزارشی که می‌دهید فرزندان اولاً به دلیل تحولات دورهٔ نوجوانی، نسبت به قضاوت دیگران در مورد خودش، حساس شده و نگران قضاوت شدن و بدتر از آن مورد تمسخر دیگران واقع شدن است. ثانیاً به دلیل قرار گرفتن در شرایط اجتماعی نامشخص و مبهم اجتماعی، یعنی شرایطی که در فضای مجازی و ارتباط غیرمستقیم به وجود آمده، تصور روشنی از معلم‌ها و هم‌کلاسی‌های خود ندارد. او در طول سال تحصیلی، هیچ‌گاه هم‌کلاسی‌های خود را از نزدیک ندیده است. به‌ویژه چون اولین سالی است که او وارد این مدرسه شده، لذا شناخت قبلی نیز از آنان در ذهن ندارد. در زمان برگزاری کلاس‌ها، او معلم خود را فقط در صفحه نمایش رایانه مشاهده می‌کند و می‌داند که تعدادی دانش‌آموز دیگر نیز هستند که دیده نمی‌شوند. ولی در همین کلاس حاضرند؛ در واقع آن‌ها دوستان ناشناخته‌اش هستند که آرزو دارد آن‌ها را ببیند. این شرایط او را در وضعیت بسیار مبهمی قرار داده و به همین دلیل است که بارها به شما گفته است که می‌ترسد اگر به سؤال معلم پاسخ

غلط بدهد دیگران او را مسخره کنند. او از این مسخره‌شدن توسط هم‌کلاسی‌های ناشناسش به شدت نگران است. این عامل موجب اضطراب او شده و در نتیجه وی را از مشارکت در کلاس درس دور کرده است. پسر شما تاکنون یک سال تحصیلی در این وضعیت مبهم، وهم‌آلود و اضطراب‌زا درس خوانده است، بدون اینکه شما و یا هر کس دیگری، مشکل اصلی او را تشخیص دهید. در مقابل شما فقط از او فعالیت درسی و نمرهٔ عالی خواسته‌اید. و تازه معدل بالای هجده را نیز، شکست درسی به شمار می‌آورید. او به رغم داشتن این مشکلات، خودتان می‌گویید امسال معدلی نزدیک به ۱۹ به‌دست آورده و این در نظر تان یک افت تحصیلی به‌شمار می‌آید! به راستی چقدر زیادند دانش‌آموزان مشابه پسر شما، که غریبانه و بدون درک شدن درست، تحت فشار مدرسه و مادرانشان قرار دارند. اینان چقدر مظلومند؟!

وظیفهٔ شما و معلم راهنمای او این است که مشکل اصلی وی را تشخیص دهید و در صدد رفع آن باشید، نه اینکه او را زیر بار نظارت‌ها، تذکرات، نصیحت‌ها و سرزنش‌های بی‌پایان خود دفن کنید. البته، در میان کارهایی که تا به اینجای فرزندان کرده‌اید این کارتان قابل تحسین است که با شروع فعالیت‌های تابستانی، فرزند خود را به مدرسه برده‌اید تا آن هم‌کلاسی‌های ندیده را از نزدیک ببیند و این کار را چندبار تکرار کرده‌اید. این مواجهه‌ها، موجب شده است تا حد زیادی از اضطراب فرزندان کاسته شود هر چند که این کار تمامی آن کاری نیست که شما می‌توانید در حق فرزندان انجام دهید. که با مراجعات بیشتر در جلسات مشاوره می‌توانیم آن‌ها را دقیق‌تر بیان کنیم.

وظیفهٔ شما (والدین) و معلم راهنمای او (فرزندان) این است که مشکل اصلی وی را تشخیص دهید و در صدد رفع آن باشید، نه اینکه او را زیر بار نظارت‌ها، تذکرات، نصیحت‌ها و سرزنش‌های بی‌پایان خود دفن کنید



چگونه به درس فارسی فرزندانمان کمک کنیم؟

مطالبی دربارهٔ درس فارسی پایه‌های دوم تا ششم

دکتر نازیلا بهروان

معلم ابتدایی و از مؤلفان کتاب‌های درسی فارسی ابتدایی

پرورش مهارت‌های زبانی در نظر گرفته شده است. در کتاب نگارش، آموخته‌ها در قالب نوشته ارائه می‌گردد. در واقع کتاب نگارش محتوای تولیدی زبان را به نمایش می‌گذارد. در این کتاب، فعالیت‌ها از نوشته‌های ساده شروع و به سوی نوشته‌های خلاقانه و نوآورانه سوق داده می‌شود.

بررسی اجمالی فارسی هر پایه به ارتباط هرچه بهتر و بیشتر والدین با این کتاب کمک خواهد کرد.

بخش‌های مشترک در تمام پایه‌ها

متن درس: در قالب شعر و نثر به منظور پرورش توانایی ادراکی و گسترش دامنه واژگانی؛

درست‌ونادرست: تقویت حافظه کوتاه مدت و پرورش دقت و توجه؛
درک مطلب: تقویت درک متن و پیام نهفته در متن؛

واژه‌آموزی: آشنایی با شیوه‌های ترکیب و

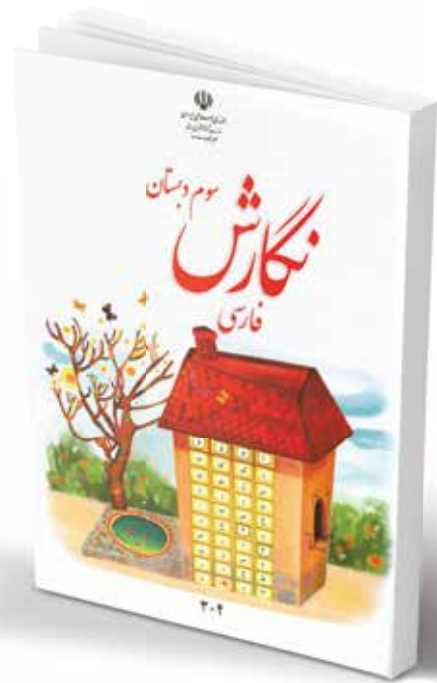
آموزش زبان فارسی در برنامهٔ درسی دورهٔ ابتدایی از جایگاه و اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. محتوای درس فارسی در تمامی پایه‌ها در قالب دو کتاب: **الف) فارسی** (مهارت‌های خواندن)، **ب) نگارش** (مهارت‌های تولیدی و نوشتاری) تهیه و تدوین شده است.

کتاب فارسی به مهارت‌های شفاهی یعنی خوب دیدن، دقیق گوش دادن، روان خواندن، درک پیام متن‌ها و خوب سخن گفتن اختصاص دارد، کتاب نگارش به مهارت‌های نوشتاری زبان می‌پردازد. هر دو کتاب فارسی به آموزش مهارت‌های چهارگانه زبانی (گوش دادن، سخن گفتن، خواندن و نوشتن) و قدرت تفکر و اندیشه به طور همزمان می‌پردازند بنابراین این دو کتاب به موازات هم آموخته می‌شوند.

کتاب‌های فارسی از پایهٔ دوم تا ششم ساختار متفاوتی، در مقایسه با فارسی پایهٔ اول، دارند. در هر یک از کتاب‌های فارسی دوم تا پنجم، هفده درس در قالب هفت فصل و در پایهٔ ششم هفده درس در شش فصل تنظیم شده است. هر فصل کتاب دو یا سه درس، حکایت، بخوان و حفظ کن و بخوان و بیندیش را شامل می‌شود.

بعضی از بخش‌های کتاب فارسی مانند متن درس (همراه تصویر)، فعالیت درست و نادرست، درک مطلب، واژه‌آموزی و... در تمام پایه‌ها به صورت مشترک دیده می‌شود اما به فراخور رشد ذهنی و مهارتی دانش‌آموزان در هر پایه، بخش‌های متفاوتی برای





ساخت واژه در زبان فارسی؛

دانش‌زبانی: آموزش پاره مهارت‌هایی چون لحن و آهنگ خواندن شعر یا نثر؛

گوش کن و بگو: تقویت مهارت گوش دادن دقیق و درک شنیداری؛

بخوان و حفظ کن: پرورش حافظه، تقویت فن بیان و تالیف احساسات؛

بخوان و بیندیش: تقویت قوای ادراکی، تفکر و ایجاد فرصت‌هایی برای تامل بیشتر درباره مفاهیم؛

حکایت و مثل‌ها: کمک به درک معانی و مقصود پیام حکایت‌ها، آشنایی با مثل‌ها و کاربرد آن‌ها در گفتار و نوشتار؛

درس آزاد: یکی از بخش‌های جذاب کتاب فارسی محسوب می‌شود. در واقع این درس ایستگاهی است برای اندیشه‌کردن و آفریدن. درس آزاد اغلب با موضوعات مرتبط با فرهنگ و هنر، فرصت مناسبی برای دانش‌آموز و معلم فراهم می‌کند تا ضمن پرداختن به مصادیق فرهنگ و هنر بومی و منطقه‌ای خود، نوشتن را تمرین نمایند. والدین می‌توانند با فراهم کردن زمینه‌آشنایی فرزندانشان با فرهنگ و هنر منطقه خود، در تکمیل این فعالیت ایفای نقش نمایند.

فعالیت‌های ویژه در هر پایه

پایه دوم

فعالیت «نگاه کن و بگو» و «پیدا کن و بگو» در راستای تقویت مهارت خوب و دقیق دیدن و خوب سخن گفتن در نظر گرفته شده است. اگرچه این فعالیت‌ها در کلاس و زیر نظر معلمان گرامی انجام می‌شود اما به کلاس محدود نمی‌گردد.

تصاویر کتاب‌های داستان، مجلات کودکان و... می‌تواند منبعی غنی برای تقویت هر چه بیشتر این مهارت‌ها در منزل باشد.

بازی و نمایش: به دانش‌آموزان در بیان فکر، احساسات و عواطف، پرورش ابعاد شخصیتی، تقویت تخیل و خلاقیت کمک می‌کند، همچنین فرصتی برای اجتماعی شدن و برقراری ارتباط مؤثر فراهم می‌آورد.

کتابخوانی: این فعالیت فرصتی بسیار مغتنم برای پر کردن اوقات فراغت دانش‌آموزان به شیوه‌ای جذاب و هدفمند است.

والدین می‌توانند با فراهم کردن فرصت‌هایی برای کتابخوانی در منزل، نقش و اهمیت کتابخوانی در رشد و توسعه فرهنگی را پررنگ تر نمایند.

پایه سوم

بندنویسی: دانش‌آموزان پایه اول، نوشتن را با کلمه نویسی و جمله نویسی شروع می‌کنند و در پایه دوم با نوشتن جملات گسترده‌تر و بندهای ساده پی می‌گیرند. در پایه سوم نوشتن

را به صورت گام به گام با فعالیت «بندنویسی» آغاز و نوشتن منسجم را تمرین می‌نمایند. از این منظر فارسی پایه سوم اهمیت ویژه‌ای می‌یابد. آموزش بندنویسی

**کتابخوانی
فعالیت و فرصتی
بسیار مغتنم
برای پر کردن
اوقات فراغت
دانش‌آموزان به
شیوه‌ای جذاب و
هدفمند است**



پایه چهارم

تصویر خوانی و صندلی صمیمیت / قصه‌گویی و صندلی صمیمیت: این فعالیت‌ها به طور اختصاصی تر و پیشرفته‌تر از پایه سوم، برای تقویت مهارت سخن گفتن، پرورش فن بیان و سخن گفتن منسجم و پیوسته در راستای یک موضوع مشخص در نظر گرفته شده است. داشتن اندیشه منظم همان‌گونه که به سخن گفتن سنجیده کمک می‌نماید، پیش درآمدی بر نوشتن خلاق هم محسوب می‌شود. ساختار این فعالیت‌ها به گونه‌ای است که می‌توان در منزل فرصت‌هایی را برای انجام آن‌ها فراهم نمود. فعالیت قصه‌گویی و صندلی صمیمیت ضمن اینکه فرصتی برای کنار هم بودن اعضای خانواده را فراهم می‌کند باعث مشارکت والدین در رشد و توسعه هرچه بیشتر مهارت سخن گفتن دانش آموز نیز می‌گردد.

پایه پنجم

شعر خوانی و صندلی صمیمیت: در این فعالیت شیوه‌های خوانش شعر با رعایت لحن و آهنگ مناسب آموزش داده می‌شود. در ضمن این فعالیت باعث افزایش اعتماد به نفس دانش آموز برای سخن گفتن در برابر جمع نیز می‌گردد. برای تقویت مهارت شعر خوانی و هم چنین علاقمند شدن فرزندشان به شعر و ادب فارسی، والدین می‌توانند ساعت و زمانی را در طول هفته تعیین نمایند تا فرزندشان در حضور اعضای خانواده به خواندن شعر با رعایت لحن و آهنگ مناسب بپردازد.



آموزش بندنویسی پایه و اساس نوشتن خلاق، نوآورانه، منسجم و منطقی محسوب می‌شود. بنابراین همراهی کردن فرزندان در این فرایند، به بهبود و تعمیق یادگیری کمک خواهد کرد

پایه و اساس نوشتن خلاق، نوآورانه، منسجم و منطقی محسوب می‌شود. بنابراین همراهی کردن فرزندان در این فرایند، به بهبود و تعمیق یادگیری کمک خواهد کرد. بدین منظور والدین گرامی می‌توانند بندهایی از کتاب‌ها و مجله‌های ادبی، علمی و داستانی متناسب با کودکان در اختیار فرزندانشان قرار دهند تا ضمن تقویت مهارت خواندن و گسترش دامنه واژگان، با انواع بند نیز آشنا شوند. لازم به ذکر است که دانش آموزان هرچه بیشتر بخوانند، بهتر و خلاق‌تر خواهند نوشت.

صندلی صمیمیت: همانند منسجم نوشتن، منسجم سخن گفتن نیز یکی از اصول و اهداف مورد نظر در کتاب‌های فارسی دوره ابتدایی است. این فعالیت به منظور تقویت و طبقه‌بندی ذهنی دانش آموزان برای خوب و منظم سخن گفتن و دوری از پراکنده‌گویی از پایه سوم شروع و در پایه‌های چهارم و پنجم ادامه می‌یابد. برای کمک به تقویت این مهارت، اعضای خانواده می‌توانند همراه هم این فعالیت را در منزل نیز انجام دهند.





انشانویسی و آشنایی با قالب‌های نوشتاری مورد توجه قرار گرفته است.

۴. هنر و سرگرمی: در قالب تمرین‌هایی مانند خوش‌نویسی، جدول و بازی با کلمات طراحی شده است. این فعالیت با هدف بازآموزی آموخته‌ها و تنوع بخشی در فعالیت‌ها تنظیم شده است. دانش‌آموز ضمن انجام یک فعالیت سرگرم کننده، به

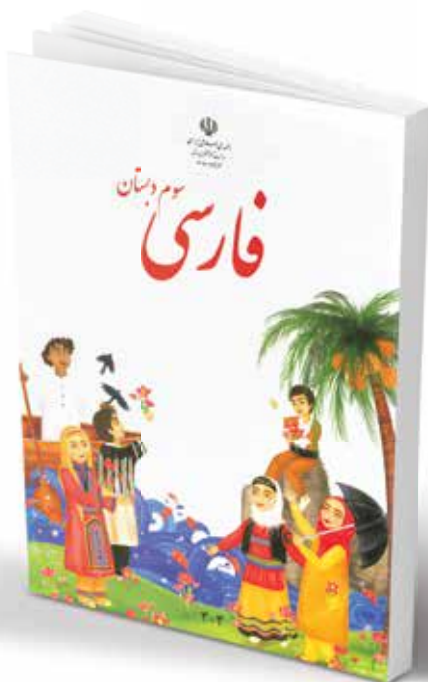
بازخوانی و مرور آموخته‌ها نیز می‌پردازد. از آنجایی که دانش‌آموزان براساس ویژگی‌های فردی خودشان می‌آموزند، ممکن است تفاوت‌هایی در میزان و شیوه یادگیری آن‌ها مشاهده شود. ممکن است برای دانش‌آموزی تمرین‌ها و فعالیت‌های کتاب نگارش کافی باشد ولی دانش‌آموز دیگری نیاز به فعالیت‌های مکمل و بیشتری داشته باشد. در این خصوص بهتر است والدین محترم با برنامه‌های معلمان مربوطه هماهنگ باشند.

**والدین می‌توانند
فرزندانشان را
در یک کتابخانه
دیجیتالی
ویژه کودکان
و نوجوانان
عضو نمایند.
در این‌گونه
کتابخانه‌ها طیف
گسترده‌ای از
کتاب‌های مناسب
در اختیار کودکان
قرار می‌گیرد**

تنوع خط در کتاب‌های فارسی

ممکن است تنوع خط‌های به کار رفته در کتاب‌های فارسی چالش ذهنی برای والدین ایجاد نماید. دانش‌آموز در این کتاب‌ها با سه نوع خط نسخ (خط خواندنی)، تحریری (خط نوشتن) و نستعلیق ساده (خط هنری) آشنا می‌شود. کاربرد سه نوع خط موجب آشنایی دانش‌آموز با انواع خط در زبان فارسی می‌شود و همچنین به مهارت خواندن با خط‌های مختلف به او کمک می‌نماید.

می‌شود. کاربرد سه نوع خط موجب آشنایی دانش‌آموز با انواع خط در زبان فارسی می‌شود و همچنین به مهارت خواندن با خط‌های مختلف به او کمک می‌نماید.



پایه ششم

کارگاه درس پژوهی: در انتهای هر فصل فعالیتی جذاب و فرصتی عالی برای تشریح مساعی و تعمیق آموخته‌ها با عنوان «کارگاه درس پژوهی» در نظر گرفته شده است. این فعالیت ضمن ایجاد موقعیتی مغتنم برای گسترش مطالعه خارج از کتاب و آشنایی با آثار و مفاخر فرهنگ و ادب فارسی، زمینه‌ای برای تمرین انواع نوشتن را در کنار کتاب نگارش مهیا می‌سازد. این فعالیت عادت به مطالعه و پژوهش را از دوران کودکی ایجاد و تقویت می‌نماید. برای کمک به این امر مهم، والدین می‌توانند فرزندانشان را در یک کتابخانه دیجیتال ویژه کودکان و نوجوانان عضو نمایند. در این‌گونه کتابخانه‌ها طیف گسترده‌ای از کتاب‌های مناسب در اختیار کودکان قرار می‌گیرد.

ساختار و اهداف کتاب نگارش در پایه‌های دوم تا ششم

همانگونه که اشاره شد، کتاب نگارش در موازات کتاب فارسی و به منظور تعمیق آموخته‌های دانش‌آموزان در بخش نوشتار طراحی و تنظیم شده است.

فعالیت‌های در نظر گرفته شده در این کتاب (در تمام پایه‌ها به صورت کلی) به شیوه زیر تدوین شده است:

۱. فعالیت‌های مربوط به متن درس: فعالیت‌های این بخش مرتبط با محتوای هر درس و آموزه‌های مستقیم آن در نظر گرفته شده است

۲. املا و واژه آموزی/دانش زبانی: به تمرین و تثبیت یادگیری املا، واژه آموزی و دانش زبانی می‌پردازد.

۳. نگارش: در فعالیت‌های این بخش، آموزش بندنویسی،

کیمیاگران آینده

آشنایی والدین با نقش هنر و طراحی در زندگی

عباس مهاجر
مشاور تحصیلی

تا اینکه سال گذشته در یکی از شبکه‌های اجتماعی گفت‌وگوی بچه‌های هنرمند پایه نهم را می‌خواندم. یکی از آن‌ها گفته بود. مادرم گفته برو تجربی، در کنار درست هنر را هم ادامه بده. دیگری بیان کرده بود که: پدرم گفته هنر برای سرگرمی است و ... دیدم انگار هنوز همان نگرش بیست سال پیش ادامه دارد؛ با این تفاوت که دیگر خبری از یک شکلی لیوان و استکان‌های یک خانواده نیست. کافی است مثل من تصویر لیوان دسته‌دار (ماگ) و لیوان‌های یک خانواده چهار نفره را در اینترنت جست‌وجو کنید. هر کدام یک تصویری دارد که حس خاصی را منتقل می‌کند؛ حس دخترانه، پسرانه، مادرانه و پدری که فوتبال دوست است. چیزی شبیه تصاویر.



اینجا بود که موضوع طراحی از کتاب «ذهن کامل نو» به نویسندگی دانیل پینک^۱ را که به تازگی مطالعه کرده بودم نظر مرا جلب کرد. دانیل پینک می‌نویسد: «طراحی به وسایل زندگی ما حس داده و تمام متن زندگی ما را

مطلبم را با یک خاطره شروع می‌کنم: بهمن سال ۱۳۶۷؛ ساعت ۵ عصر مادر، اعضای خانواده را برای صرف چای عصرانه صدا می‌زند؛ برادرم حسن مشغول نقاشی است؛ در بین ما از همه بهتر نقاشی می‌کشد؛ مادر با سینی چای وارد می‌شود؛ استکان‌های ساده و یک شکل‌اند، چیزی شبیه تصویر.



نقاشی حسن موضوع گفت‌وگو می‌شود؛ هر کسی یک نظری می‌دهد؛ یکی می‌گوید: حسن می‌تونه به نقاش بزرگی بشه یکی می‌گوید: شغل آینده حسن هم معلوم شد دیگری می‌گوید: ... تا اینکه پدر حرف را تمام می‌کند: نقاشی هم شد شغل! حسن باید درس بخونه تا برای خودش کسی بشه! از آن روز بیش از دو دهه گذشته بود،

گرفته است. دیگر هر کدام از ما به دنبال وسیله‌ای زیبا و متفاوت هستیم که حس خوبی به ما منتقل می‌کند»

حالا کافی است شما هم نگاهتان را از این صفحه مجله بردارید و به گوشه و کنار اتاقی که در آن هستید نگاهی بیندازید. خواهید دید پوشاکی که بدن شما را می‌پوشاند، تکه‌ای از میلمان که روی آن نشسته‌اید، و خلاصه همه چیزی دوروبر شما طراحی شده است. و طراحی هر کدام هم با طراحی دیگری فرق دارد. کاملاً متوجه می‌شوید که هنر و طراحی وارد تمام متن زندگی ما شده است وارد آشپزخانه شوید و کابینت‌ها را باز کنید یا کسوها را بیرون بکشید.



اینجاست که من می‌گویم دیگر باید در نگرش پدرم و حتی پدران و مادران امروز تجدیدنظر کنیم انگار می‌شود به آینده هنر و طراحی امیدوار بود. سپس با صدای بلند بگویم:

با نگرش دیروز، فرزند امروز را نمی‌توان فردا آماده کرد.

اگر کمی تحقیق کنیم، متوجه می‌شویم که متخصصان هم همین باور را دارند و معتقدند: «هنرمندان و طراحان کیمیاگران آینده هستند» چون هنرمندان و طراحان هستند که تمایز ایجاد می‌کنند و می‌توانند باعث موفقیت یک شرکت یا کسب و کار شوند. سخن رئیس یکی از شرکت‌های بزرگ مؤید همین مطلب است. او می‌گوید:

ما ۴۰۰ طراح را به کار گرفتیم، چون کیفیت و قیمت محصولات رقیبی ما مثل شرکت ماست، لذا گفتیم فقط با طراحی می‌توانیم مشتریان بیشتر و بازار بیشتری را از آن خود کنیم.

او درست می‌گوید. امروز تمام شرکت‌ها و کسب‌وکارها از قدرت طراحی بهره می‌برند. محصولات متنوع با طرح‌های متفاوت همین را نشان می‌دهد: از طراحی لباس تا طراحی کفش، از طراحی خودرو تا طراحی صندلی از طراحی قطعات صنعتی تا طراحی لوازم خانگی از طراحی بروشورها و کاتالوگ‌ها تا طراحی وبگاه‌های شرکت‌ها و ... شاید با آمار و ارقام بهتر بتوانیم قدرت طراحی را درک کنیم:

سالانه ۴۰۰ هزار محصول جدید با طرح و شکل جدید وارد بازار می‌شود که همه این‌ها نیاز به طراح دارند. ما در کشورمان ایران بیش از ۱,۲۰۰,۰۰۰ وبسایت ایرانی داریم، صدها هزار نرم‌افزار کاربردی (اپلیکیشن) داریم که شما روی گوشی‌هایتان می‌بینید! ده‌ها هزار بازی گوشی همراهی داریم؛ میلیون‌ها صفحه و کانال داریم؛ میلیاردها کلیپ و محتوا تولید می‌شود که ما شبانه‌روز در سایت‌ها و شبکه‌های اجتماعی بارگذاری (دانلود) می‌کنیم. همه این‌ها نیاز به طراحی دارند.

پس طراحی در همه زندگی ما وجود دارد؛

فقط مثل هواست و ما آن را نمی‌بینیم و وجودش را حس نمی‌کنیم بنابراین صحبت از بازار کار بزرگی است که درآمدهای خوبی ایجاد می‌کند. پس بهتر است به دختر و پسر هنرمند و طراحان افتخار کنیم و بدانیم گنج بزرگی در وجود اوست که باید روی آن سرمایه‌گذاری شود.

در پایان ذکر دو نکته ضروری به نظر می‌رسد:

نکته اول:

هنر دنیای وسیعی است که در یک دسته‌بندی کلی به ۴ دسته تقسیم می‌شود:

۱. هنر در قالب تلویزیون که شامل رشته‌های نمایش، سینما، تولید برنامه تلویزیونی و ... می‌شود.

۲. هنر روی طاقچه یا هنرهای تزئینی مثل مجسمه‌سازی، ویتراژ ...

۳. موسیقی شامل نوازندگی ساز ایرانی، نوازندگی ساز جهانی و ...

۴. هنر در متن زندگی و فضای مجازی که شامل رشته‌هایی مثل گرافیک، فتوگرافیک، تولید محتوا و پویا نمایی، معماری داخلی، طراحی لباس، طراحی صنعتی و ... می‌شود.

در اینجا وقتی صحبت از هنر می‌کنیم منظورمان دسته چهارم است؛ یعنی هنر در متن زندگی و فضای مجازی؛ به ویژه منظور طراحی یا به اصطلاح دیزاین است که در حوزه‌های مختلف، بازار کار بسیار وسیعی دارد و با آمار و ارقام و به تفصیل قابل بیان است. کافی است شما هم در اینترنت عبارت «بازار کار طراحی» را جست‌وجو کنید

البته در خصوص سایر دسته‌های هنر هم وضعیت مشابهی در اوج‌گیری هنر وجود دارد که در جای خود مفصل به آن پرداخته می‌شود.

نکته دوم: هنر و مخصوصاً طراحی برای تبدیل به اشتغال و

کسب‌وکار ملزوماتی دارد

مثل اینکه بچه‌ها باید با نرم‌افزارهای طراحی و کار برایانه مسلط باشند و دارای مهارت‌های مختلف کسب‌وکار باشند مثلاً: در ارتباط گرفتن با دیگران و در مذاکره با صاحبان کار موفق باشند مهارت کار گروهی داشته باشند. مسئولیت‌پذیر باشند و کار را به بهترین نحو انجام دهند و ...

* بی‌نوشت

1. Daniel pink



چگونه به درس ریاضی فرزندانمان کمک کنیم؟

آشنایی والدین با محتوای کتاب‌های ریاضی
پایه دوم تا ششم ابتدایی

دکتر خسرو داودی

از مؤلفان کتاب‌های درسی ریاضی دوره ابتدایی



چگونگی روش تدریس
ریاضی پایه دوم ابتدایی



چگونگی روش تدریس
ریاضی پایه ششم ابتدایی



چگونگی روش تدریس
ریاضی پایه چهارم ابتدایی

مقدمه

با شیوع بیماری کرونا و تعطیلی مدارس و آغاز آموزش‌های از راه دور مجازی، برخی از مسائلی و مشکلاتی که از قبل هم وجود داشت برجسته‌تر و نمایان شد. برای مثال اگر پیش از این ضعف یا اشکالی در نحوه تدریس معلم وجود داشت، اغلب در فضای کلاس درس باقی می‌ماند و بخش کمی از آن به بیرون درز می‌کرد. اما فضای مجازی این ضعف‌ها را بسیار آشکار کرد و معلمان را بیشتر به بازآموزی و ارتقای توانایی‌ها، دانش‌ها و مهارت‌های خود ترغیب کرد. از طرف دیگر والدین دانش‌آموزان نیز، به خصوص در دوره ابتدایی، به فرایند یادگیری فرزند خود وارد شدند و افتان و خیزان در آموزش فرزندان خود مداخله کردند.

تعطیلی مدارس و حضور دانش‌آموزان در منزل وظایف والدین و به خصوص مادران را دو چندان کرد. آن‌ها تازه به دشواری کار آموزش در این سنین پی برده و قدردان مدرسه و معلمان شدند. آن‌ها احساس کردند که باید اطلاعات و معلومات خود را به خصوص در زمینه مواجهه با فرزندان و نیز کسب روش‌ها و شیوه‌های خاص آموزش، که با گذشته و زمان تحصیل خودشان متفاوت شده، ارتقا دهند و تکمیل کنند تا بتوانند از این مسیر دشوار به سلامت بگذرند. دست‌اندرکاران

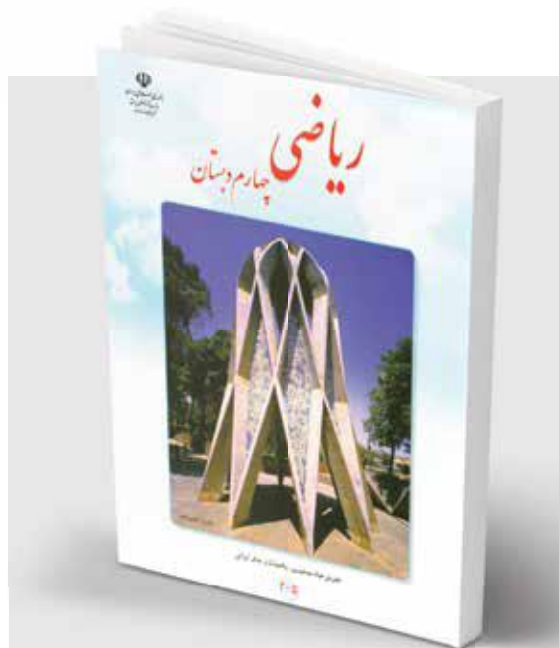
آموزشی نیز در هر موقعیت و شرایطی تلاش کردند راه را برای آموزش دانش‌آموزان، معلمان و در نهایت والدین فراهم کنند این نوشته به منظور آشنا کردن والدین با ساختار محتوایی و روش‌های تدریس و آموزش ریاضی در دوره ابتدایی تهیه شده است.

چارچوب محتوایی کتاب ریاضی اول ابتدایی با بقیه پایه‌ها متفاوت است. و ما آن را قبلاً معرفی کرده‌ایم. اینک به معرفی ساختار کتاب‌های ریاضی پایه‌های دوم تا ششم خواهیم پرداخت.

ساختار محتوایی کتاب‌های ریاضی

کتاب‌های ریاضی دوم و سوم هر کدام شامل ۸ فصل و کتاب‌های سه پایه دیگر هر کدام شامل ۷ فصل است. هر فصل دارای یک صفحه عنوانی، آموزش راهبردهای حل مسئله (برای پایه‌های دوم، سوم و چهارم)، تعدادی درس (به‌طور معمول هر فصل ۴ درس دارد) و قسمت مرور فصل می‌باشد، و هر کدام به تفصیل شرح داده خواهد شد.

۱. صفحه عنوانی: این صفحه در آغاز فصل آمده و دارای شماره و عنوان است. همچنین این صفحه شامل تعدادی تصویر



و متن است که هدف از آن ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان جهت توجه به مطالب فصل و همچنین بیان برخی از کاربردهای موضوعاتی است که در آن فصل به آن‌ها پرداخته شده است. این موارد صرفاً به صورت نمونه است و معلمان و والدین می‌توانند مثال‌های مشابه و مرتبط را برای دانش‌آموزان خود مطرح کنند.

۲. آموزش راهبردها: یکی از اهداف مهم کتاب‌های

ریاضی دوره ابتدایی آموزش راهبردهای حل مسئله است. منظور از راهبرد، روش یا فن (تکنیک) خاصی است که در حل تعداد زیادی از مسئله‌ها کاربرد دارد. برای مثال منظور از «راهبرد رسم شکل» این است که بسیاری از مسئله‌ها را می‌توان با رسم شکل مناسب حل کرد، بدون آنکه نیاز به نوشتن عملیات یا محاسبات داشته باشیم. یا «راهبرد حدس و آزمایش» برای مسئله‌هایی کاربرد دارد که روش حل مستقیم آن‌ها را نمی‌دانیم اما می‌توانیم با حدس زدن و آزمایش کردن‌های متوالی پاسخ مسئله را پیدا کنیم. در دوره ابتدایی ۸ راهبرد برای حل مسئله‌های ریاضی معرفی می‌شود. در واقع هر راهبرد مانند یک کلید است که قفل مسئله‌ها را باز می‌کند.

۸ راهبرد یعنی داشتن یک دسته کلید ۸ تایی که می‌توانیم با هر یک، در مواجهه با مسئله‌ها، قفل هر یک را باز و مسئله را حل کنیم.

در پایه دوم آموزش راهبردها به‌طور مستقیم شروع می‌شود. هر دو صفحه که در وسط یک فصل قرار گرفته به آموزش یکی از راهبردها اختصاص دارد. در پایه سوم همان ۲ صفحه با مسئله‌های جدید تکرار شده و دوباره همان ۸ راهبرد مرور می‌شوند، اما این بار دو صفحه مربوط به آموزش راهبرد در ابتدای فصل است تا پس از یادآوری یک راهبرد دانش‌آموزان

آن را در محتوای داخلی فصل به کار برند و مسئله‌های فعالیت‌ها و کار در کلاس‌ها را با استفاده از آن راهبرد حل کنند. در پایه چهارم مجدداً دو صفحه مربوط به آموزش راهبردها در ابتدای فصل است با این تفاوت که در هر فصل دو راهبرد با هم ترکیب شده است. به دانش‌آموزان یادآور می‌شویم که بعضی از مسئله‌ها با دو کلید باز می‌شوند.

در پایه‌های پنجم و ششم آموزش مستقیم این ۸ راهبرد تمام می‌شود و دیگر این دو صفحه‌ها در محتوای فصل‌های کتاب‌ها وجود ندارد. اما بهره‌برداری از آموزش‌های قبلی تازه آغاز می‌شود. یعنی انتظار داریم، حالا که دانش‌آموز دسته کلید خود را در پایه دوم درست کرده، در سوم مرور و تمرین کرده، در پایه

چهارم ترکیب کرده و کاربرد ۸ راهبرد را به خوبی می‌داند، حالا با تسلط بیشتر به مسئله‌ها و سؤال‌های متن کتاب‌های ریاضی پنجم و ششم به راحتی پاسخ دهد. برای جلب توجه معلمان (و حالا باید بگوییم والدین) در متن کتاب‌های پنجم و ششم بعضی از واژه‌ها به رنگ قرمز درآمده تا یادآور نام راهبردهای مرتبط باشند و معلوم باشد که در این موارد باید کلیدهای حل مسئله به کار آیند و قفل مسئله‌ها را باز کنند.

منظور از راهبرد، روش یا فن (تکنیک) خاصی است که در حل تعداد زیادی از مسائل کاربرد دارد



باید روش‌های فعال و دانش‌آموزمحور را در دستور کار خود قرار دهند و از مستقیم‌گویی و روش‌های انتقالی و یک‌سویه پرهیز کنند، می‌گویند ما به خواست والدین چنین کاری را انجام می‌دهیم! یا زمانی که در فضای مجازی معلم از دانش‌آموزان می‌خواهد فعالیت کتاب را انجام دهند تا در جلسه بعدی با هم بررسی کنند، با اعتراض والدین مواجه می‌شود که چرا قبل از اینکه درس بدهید، از فرزند ما تکلیف خواسته‌اید! لذا باید در اینجا تأکید کنیم که به‌طور خلاصه هدف فعالیت در این کتاب‌ها آموزش مفاهیم ریاضی از طریق تعامل دانش‌آموز و معلم است؛ و هر چه در این تعامل سهم دانش‌آموز بیشتر باشد، آموزش باکیفیت‌تر و موفق‌تر خواهد بود. هدف «کار در کلاس» بررسی و ارزیابی آموخته‌های دانش‌آموز پس از انجام فعالیت است. در واقع پس از طی شدن فرایند یاددهی - یادگیری و بررسی محتوای فعالیت توسط معلم و جمع‌بندی، نوبت به انجام کار در کلاس باز هم توسط دانش‌آموز می‌رسد. اگر دانش‌آموز بتواند به سؤال‌های کار در کلاس پاسخ دهد، یعنی آموزش به خوبی اتفاق افتاده است. در این حال بخش‌های جزئی‌تر در خصوص ساخت مفهوم و تکمیل فرایند آموزش نیز با انجام کار در کلاس شکل می‌گیرد. تمرین‌های هر درس نیز برای تثبیت یادگیری و انجام آن‌ها در منزل طراحی شده است.

در کتاب‌های ریاضی دوم، سوم و چهارم بخش‌های کوتاهی داریم که در قالب درس‌ها و سرفصل‌ها قرار نگرفته‌اند و لذا در پایین تعدادی از صفحات، در داخل کادر رنگی، از متن جدا شده‌اند. این بخش‌ها را معلم می‌تواند در زمان مناسب و به صورت مجزا از درس‌ها ارائه کند یا اینکه هر چند تا از این کادرها را یک‌جا و به‌عنوان یک درس مستقل مطرح کند.

۴. مرور فصل: در پایان هر فصل، به جهت مرور مطالب و ترکیب محتواها ارائه شده، بخش «مرور فصل» پیش‌بینی شده که شامل ۴ قسمت است: فرهنگ نوشتن، تمرین، معما و سرگرمی و فرهنگ خواندن.

۱-۴ فرهنگ نوشتن: اگر می‌خواهید از میزان یادگیری فرزند خود مطمئن شوید، از او بخواهید آنچه را آموخته است به انشای خود بنویسد. البته این کاری دشوار و سخت است و ما برای سهولت امر این کار را در قالب چند سؤال از فرزند شما خواسته‌ایم. تعداد این سؤال‌ها به تدریج و متناسب با افزایش سن و توانایی‌های او در هر پایه نسبت به قبل بیشتر می‌شود. اگر یک دانش‌آموز پایه ششم بتواند خلاصه‌ای از یک فصل برای خودش تهیه کند، هم‌نشان‌دهنده میزان یادگیری و دریافت‌های اوست و هم مشخص می‌کند که توانایی نوشتن او چقدر افزایش یافته است. واژه فرهنگ به این معناست که نوشتن خلاصه درس توسط دانش‌آموز پایه به‌عنوان یک فرهنگ متداول جا بیفتد. مع‌الاسف اکثر کتاب‌های کمک‌درسی به‌جای اینکه این کار را به دانش‌آموز واگذار کنند، خود، دست به تهیه خلاصه



۳. درس‌ها: هر درس دارای یک عنوان و فرایندی شامل «فعالیت، کار در کلاس و تمرین» است. منظور از فعالیت اقدامی است که دانش‌آموز باید انجام دهد و با حل مسئله‌ها و پاسخ‌دادن به سؤال‌های فعالیت، مفهوم یا رویه موردنظر را کشف کند یا برای خود بسازد. به این فرایند که با نظارت معلم (یا والدین) به پایان می‌رسد. فرایند یاددهی - یادگیری می‌گویند که جایگزین روش‌های تدریس سنتی شده است. به این ترتیب معلمی که موضوعات را به‌طور مستقیم آموزش می‌دهد و فرزند شما در جریان آموزش سهمی ندارد یا سهمش اندک است با تعریف‌های امروزی معلم خوبی نیست. پس والدین نباید از معلمان انتظار داشته باشند که محتوای آموزشی را به‌طور مستقیم به فرزندانشان ارائه کنند. در دوران تعطیلی مدارس، متأسفانه، معلمان ناخودآگاه دست به تولید محتوایی دیجیتالی از این دست زدند و آنچه را که باید خود دانش‌آموزان با انجام فعالیت به آن دست یابند، با تهیه صوت یا ویدئویی کوتاه مستقیم در اختیار دانش‌آموزان گذاشتند، یعنی کاری که مغایر با روح کلی کتاب‌های ریاضی است و بر روش فعال و دانش‌آموزمحور تأکید دارد. اغلب وقتی در آموزش معلمان به آن‌ها می‌گوییم که

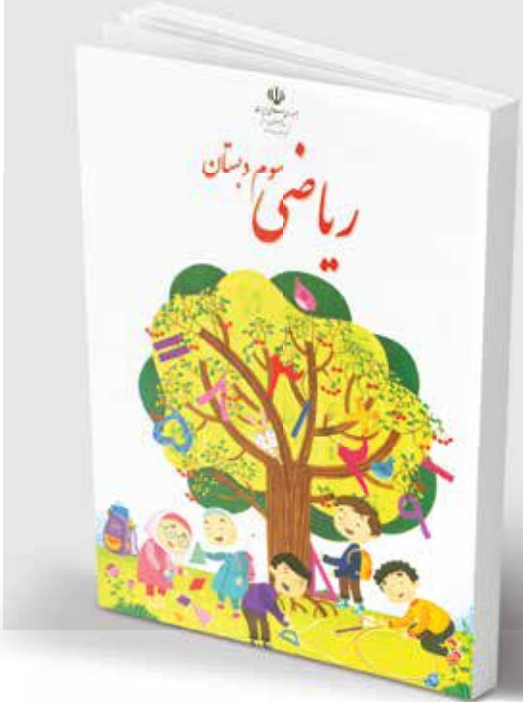
اگر می‌خواهید از میزان یادگیری فرزند خود مطمئن شوید او بخواهید آنچه را آموخته است به انشای خود بنویسد

درس یا درس‌نامه زده‌اند. اغلب ناشران نیز این کار خود را به نیاز بازار و تقاضای والدین مرتبط می‌کنند. به‌طور خلاصه، اگر دیدید معلم فرزندان او را تشویق کرده که خودش اقدام به نوشتن متن‌ها کند بدانید که معلم خوبی است، اما اگر جواب سؤال‌ها را به فرزندان دیکته می‌کند معلوم است که اهمیت این موضوع را دریافت نکرده است. شما هم به عنوان والدین هرگز به فرزندان پاسخ سؤال را نگویند. او را تشویق کنید که خودش بنویسد تا با نادرست نوشتن او معلم یا خودتان متوجه بدفهمی‌ها و اشتباهات احتمالی‌اش بشوید. همچنین یادآور می‌شویم که این مهارت فقط مختص به مرور فصل نیست. اکثر فعالیت‌ها از دانش‌آموز می‌خواهد آنچه را کشف کرده یا نتیجه‌گیری کرده است در قالب چند جمله بنویسد، این موارد قسمت مهم فعالیت بوده و در امتداد فرهنگ نوشتن است.

۲-۴ تمرین: در این قسمت تعدادی تمرین که در واقع نشان‌دهنده چکیده محتوایی آن فصل است ارائه شده تا در صورتی که دانش‌آموز به آن‌ها پاسخ داد، نتیجه‌گیری کنیم که آیا مطالب آن فصل برای او به‌طور کامل جا افتاده است یا نه.

۳-۴ معما و سرگرمی: این بخش برای دانش‌آموز مستعد و علاقه‌مند بوده و انجام آن اختیاری است. توصیه ما این است که در صورت بروز علاقه و اشتیاق از سمت فرزندان از او بخواهید که به این قسمت پاسخ دهد. البته ارائه جذاب و انگیزه دادن به آن‌ها در فعال کردن دانش‌آموزان و اقدام کردن به حل، مؤثر است.

۴-۴ فرهنگ خواندن: فرهنگ خواندن مانند فرهنگ نوشتن بسیار مهم است. هدف از فرهنگ خواندن این است که دانش‌آموز یاد بگیرد که با خواندن یک متن مرتبط با ریاضی بدون کمک گرفتن از دیگران می‌تواند آن را یاد بگیرد. در واقع



توسعه این مهارت به همان معنای مصطلح یاد دادن ماهیگیری به جای دادن ماهی است. اگر فرزند شما بتواند خودش یک مطلب را بخواند و یاد بگیرد و به تدریج به یادگیرنده مادام‌العمر تبدیل می‌شود. واژه فرهنگی به معنی تأکید بر این نکته است که مهارت خواندن و درک کردن و انجام دادن باید به صورت یک فرهنگ درآید. یعنی نه فقط در قسمت فرهنگ خواندن بلکه در تمام قسمت‌های کتاب درسی او باید خودش متن‌ها را بخواند، بفهمد و انجام دهد.

توصیه اکید ما به معلمان و والدین این است که به هیچ وجه متن فعالیت‌ها، کار در کلاس‌ها، تمرین‌ها، مسئله‌ها و ... را برای دانش‌آموزان نخوانند. حتی در کلاس درس یک نفر برای بقیه نخواند. این وظیفه به عهده تک‌تک دانش‌آموزان است. معلم خوب کسی است که در مقابل تقاضای دانش‌آموز مبنی بر خواندن و توضیح دادن یک فعالیت یا مسئله مقاومت کند. اگر معلمی فوراً به این درخواست لبیک بگوید و متن

را بخواند وظیفه‌اش را به درستی انجام نداده است. والدین هم نه تنها از معلمان نباید این انتظار را داشته باشند، خودشان نیز در منزل نباید فرزندشان را به این کار عادت دهند که یک نفر برایشان متن را بخواند.

این اتفاق زیاد می‌افتد که والدین به معلم گله می‌کنند که چرا فرزند ما در منزل به راحتی مسئله‌ها را حل می‌کند، اما در کلاس و در آزمون‌ها موفق نیست. با بررسی موضوع مشخص می‌شود که این والدین متن مسئله را برای

فرزندشان می‌خوانند و احياناً توضیح می‌دهند. به همین علت او می‌تواند مسئله را حل کند. اما در کلاس یا در آزمون کسی نبوده است که به او این کمک را برساند. بنابراین تلاش کنید تا به تدریج و به مرور، در صورتی که این عادت اشتباه در مورد فرزند شما وجود دارد، این عادت را کنار بگذارید و از او بخواهید که خودش برای خواندن اقدام کند. البته این کار زحمت دارد و باید به مرور انجام شود تا کم‌کم عادت صحیح جایگزین روش نادرست قبلی شود.

امیدواریم این نوشته مختصر به شما کمک کند تا در مسیر درست حرکت کنید و راهنما و تسهیل‌گر بهتری برای فرزند خود باشید. در پایان بر تأثیر هماهنگی بین والدین، مدرسه و معلم نیز تأکید می‌کنیم. این هماهنگی و همسویی به نفع فرزندان خواهد بود. درگیر کردن معلم به مسائل شخصی و سلیقه‌های متنوع و گوناگون والدین باعث کندی و اختلال در کار معلم خواهد شد. مدرسه و معلم نمی‌توانند پاسخگوی تمام سلیقه‌های متنوع و مختلف والدین باشند. لذا توصیه می‌کنیم به جای مطرح کردن خواسته‌ها و سلیقه شخصی و بیان درخواست‌های نامتعارف، تلاش کنید تا با ایجاد فضای سالم و تعاملی، به کمک یکدیگر، راه‌های بهتر در راستای کمک به فرزندان بیابید.

**اگر فرزند شما
بتواند خودش
یک مطلب را
بخواند و یاد
بگیرد به تدریج
به یادگیرنده
مادام‌العمر تبدیل
می‌شود**

فرار از خانه

پیامدهای خانه و خانواده غیر جذاب

حسن زیار

کارشناس دفتر برنامه‌ریزی و تألیف کتاب‌های درسی

مقدمه

خانواده نهادی است که اولین شاکله‌های شخصیتی و رفتاری فرد در آن شکل می‌گیرد، از این رو چنانچه این نهاد خود سالم باشد و در مراقبت از فرزندان به وظیفه خود عمل کند جامعه آینده با مشکلات کمتری مواجه خواهد شد. توانمندسازی خانواده در چگونگی پرورش کودکان و نوجوانان خود می‌تواند زمینه‌ساز پیدایش و رشد شجره طیبه‌ای باشد که به تعبیر قرآن اصل آن ثابت است و فرع آن، یعنی شاخه‌های پربرکت آن، جامعه را از ثمرات خود بهره‌مند می‌سازد. در غیراین صورت خانواده با مخاطراتی روبه‌رو خواهد شد که از جمله حضور فرزندان در محیط‌هایی است که می‌تواند آسیب‌های اجتماعی باشد.

محیط‌های آسیب‌زا

محیط‌های مستعد آسیب‌های اجتماعی محیط‌هایی هستند که در آن‌ها به‌صورت بالقوه امکان بروز آسیب‌های اجتماعی وجود دارد بدون اینکه مؤسسان این محیط‌ها قصد بروز چنین آسیب‌هایی داشته باشند. گیم‌نت‌ها، قهوه‌سراها (کافی‌شاپ‌ها)، قهوه‌خانه‌ها، پارک‌ها، سینماها، دیگر مکان‌هایی از این قبیل می‌باشند که محل جذابی برای نوجوانان و جوانان است و نمی‌توان آن‌ها را به حال خود گذاشت و نیاز به مراقبت دائمی دارند.

در واقع، از یک طرف جذابیت‌های این‌گونه مکان‌ها و از طرف دیگر برخی تمایلات و نیازهای نوجوانان، مانند نیاز به دوست‌یابی، هیجان‌طلبی، بازی و ... در افزایش رغبت آنان به حضور در این محیط‌ها مؤثر است. حال چنانچه محیط خانواده جاذبه لازم را نداشته باشد چه بسا فرزندان برای فرار از این محیط به چنان محیط‌هایی پناه می‌برند.

لزوم آگاهی خانواده از محیط‌های مستعد آسیب‌های اجتماعی

خانواده‌ها می‌بایست نسبت به شناسایی و برآورد کردن

میزان خطر احتمالی این‌گونه محیط‌های اجتماعی اهتمام داشته باشند و این مهم از دو راه امکان‌پذیر است: ۱. مشاهده و بازدید از محیط موردنظر ۲. مشاهده رفتار و گفتار فرزندان خود.

مشاهده و بازدید از محیط مستعد آسیب اجتماعی

مشاهده می‌تواند مستقیم یا غیرمستقیم باشد، در هر صورت نباید به گونه‌ای باشد که حساسیت فرزندان یا دوستان آن‌ها را برانگیزاند.

مشاهده یکی از مهم‌ترین روش‌های جمع‌آوری اطلاعات به‌صورت علمی است، لذا باید از اتقان و اطمینان لازم برخوردار باشد. در خصوص محیط‌های موردنظر این اطلاعات می‌تواند شامل شناخت افرادی باشد که در آن محیط رفت‌وآمد می‌کنند، مدیران و سرپرستان آن، فعالیت‌هایی که در آن محیط انجام می‌شود، خرده‌فرهنگ‌هایی که بر آن محیط حاکم است و ...

مشاهده رفتار و گفتار فرزندان

نوجوانان چون در سن جامعه‌پذیری هستند معمولاً وارد هر محیط جدیدی که می‌شوند تحت‌تأثیر همرنگی اجتماعی قرار می‌گیرند و به تدریج رفتارها و کلمات به کار برده شده در این محیط‌ها را کسب می‌کنند. لذا تغییر در معیار انتخاب دوست، نوع رفت‌وآمدها، تمایل به استفاده از وسایل خاص، تمایل در به کار بردن کلماتی خاص و مانند این‌ها علامت‌های قابل توجهی برای تشخیص خانواده‌ها در تغییر رفتار فرزندان خود می‌باشد. هر چه تقلیدها و همرنگی‌ها ناسازگارتر با معیارهای ارزشی خانواده و هنجارهای اجتماعی باشد حاکی از بالا بودن میزان ریسک و خطر محیط است. در هر صورت رصد و دقت خانواده بر رفتارهای فرزندان می‌تواند در پیشگیری زودهنگام آسیب‌های اجتماعی بسیار مؤثر واقع شود.

اقدامات خانواده‌ها نسبت به محیط‌های دارای آسیب‌های اجتماعی

اگر معلوم شود که میزان آسیب‌پذیری فرزندان در محیط

موردنظر بالاست و آن محیط محیطی آسیب‌زا برای نوجوانان محسوب می‌شود دو نوع اقدام فوری و مؤثر موردنیاز است: ۱. اقدامات پیشگیرانه و ۲. اقدامات مداخله‌ای.

اقدامات پیشگیرانه

اقدامات پیشگیرانه اقداماتی است که در جهت کاهش عوامل مخاطره‌آمیز و افزایش عوامل محافظت‌کننده در چهار ساحت سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی صورت می‌پذیرد. از جمله این اقدامات عبارت است از:

- اطمینان از سلامت جسمی و زیستی نوجوان به‌ویژه سلامت سیستم هورمونی و ارگانیکی او؛ زیرا نقص در سیستم زمینه‌ساز رفتارهای مخاطره‌آمیز خواهد بود.

- اطمینان از سلامت روانی نوجوان، که منظور از آن اطمینان از فقدان اختلالات خلقی، اضطراب، وسواس، فوبی‌ها (ترس‌های مرضی) و... است به‌نحوی که مستعد بروز رفتارهای مخاطره‌آمیز باشند.

- اطمینان از سلامت اجتماعی، مانند کارکرد صحیح خانواده، وجود محیط عاطفی غنی، مشارکت در امور خانواده، ساختار سالم خانواده، قوانین و مقررات روشن در خانواده و همچنین اطمینان از کارکرد صحیح مدرسه، مانند دریافت آموزش مناسب، برخورداری از عدالت تربیتی، آموزش آداب و مهارت‌های زندگی، غنی بودن گروه‌های مدرسه‌ای و همسالان به‌منظور رفع صحیح نیازهای آموزشی، تربیتی، عاطفی و اجتماعی در فرزندان.

- اطمینان از سلامت معنوی نوجوان، که منظور از آن اطمینان از دارا بودن نظام ارزشی و جهان‌بینی پرمایه و اصیل است. مصداق‌های این سلامت عبارت است از ارتباط مناسب با خالق هستی و توکل به او، الگوگیری از اولیا و برگزیدگان خداوند و توسل به آنان. انجام مناسک شریعت و کسب قدرت معنوی از این مناسک.

اقدامات مداخله‌ای

اقدامات مداخله‌ای هرگونه اقدامی است که بتواند به کاهش، حذف یا مهار آسیب‌های اجتماعی در محیط زندگی کمک کند، مانند موارد زیر:

- تشکیل گروه‌های همیاری در محیط‌های زندگی و پیشگیری مبتنی بر اجتماع شامل اجتماع محله، مدرسه و محیط‌های کاری، به‌منظور تعیین نیازها و تأمین منابع برای رفع آن نیازها - ارتباط و همکاری مؤثر با نهادهای آموزشی، حمایتی، درمانی، مشاوره‌ای، فرهنگی، اجتماعی، امنیتی، قضایی، رسانه‌ای و... به‌منظور هم‌افزایی و بهره‌برداری از ظرفیت‌های موجود

- توجه به نیازهای کودکان، نوجوانان و جوانان متناسب با سن و جنس آنان، و ارائه فعالیت‌های مثبت جایگزین برای اوقات فراغت آنان

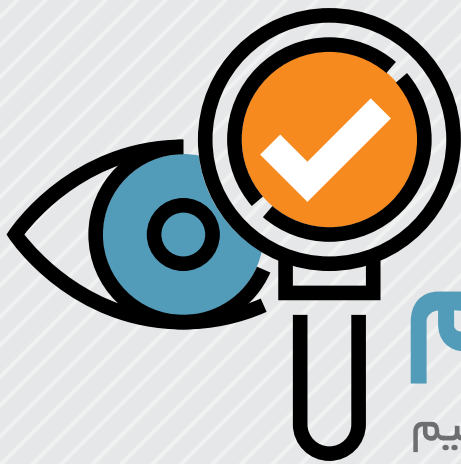
- هرگونه اقدام مثبت در محیط‌های خانوادگی، محلی، ملی و جهانی که بتواند در ارتقای سلامت اجتماعی کمک نماید.

جمع‌بندی

خانواده نهادی است که نیاز به مراقبت و توانمندسازی دارد. یکی از راهبردهای توانمندسازی آموزش خانواده برای مواجهه با شکل‌گیری آسیب‌های اجتماعی است. توانایی شناسایی و برآورد میزان خطر این‌گونه محیط‌های پرآسیب و اقداماتی که خانواده‌ها می‌توانند در قبال آسیب‌ها انجام دهند دغدغه نویسنده و تحریریه این مجله است ولی متأسفانه امکان بسط موضوع به دلیل کمی صفحات وجود ندارد و نیاز است خانواده‌ها به مطالعه بیشتر و پیردازند با این حال تلاش شد تا ضمن تبیین موضوع، نحوه اقدامات پیشگیرانه و اقدامات مداخله‌ای جهت مواجهه به این آسیب‌ها نیز مورد اشاره قرار گیرد.

* منابع

۱. قرآن کریم، سوره ابراهیم، آیه ۲۴.
۲. ارونسون، البوت، روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه حسین شکرشکن، چاپ سیزدهم، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۹۸.
۳. هنری ماسن، پاول، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، تهران: نشر مرکز، ۱۳۷۴.
۴. دلاور، علی، روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران: انتشارات رشد، ۱۴۰۰.



بهداشت چشم

مراقب چشم فرزندانمان باشیم

دکتر اعظم گودرزی

سرپرست دفتر سلامت و تندرستی وزارت آموزش و پرورش

چشم حساس ترین عضو بدن است. برای حفظ بهداشت و برخورداری از بینایی مطلوب، معاینه منظم چشم‌ها به منظور شناسایی و رفع مشکلات چشمی، آشنایی با عوارض چشمی و مراقبت مداوم از چشم‌ها ضروری است. مشکلات بینایی معمولاً نشانه‌هایی دارد که فرد را متوجه مشکل خود می‌کند تا به پزشک مراجعه کند، ولی گاهی افراد به خصوص افراد کم‌سن و سال متوجه این نشانه‌ها نمی‌شوند، از این رو لازم است برای همه افراد هر یک تا دو سال یک‌بار معاینات چشمی انجام بگیرد تا در صورت وجود عیوب انکساری و یا بیماری بتوان با اقدام به‌موقع از پیشرفت آن جلوگیری کرد. خیلی وقت‌ها ما به دیگران از جمله فرزندانمان می‌گوییم که اگر مثلاً نزدیک تلویزیون یا رایانه بنشیند و یا در نور کم مطالعه کنی، چشم‌هایت ضعیف می‌شود. اما آیا واقعاً چنین مطالب از نظر علمی درست است؟ در این مقاله ما به این‌گونه سؤالات در قالب سؤال و جواب پاسخ می‌دهیم.



آیا اختلالات خواندن ناشی از مشکلات چشمی است؟

○ اشکال در خواندن و سایر مشکلات یادگیری در کودکان معمولاً مربوط به اختلالات خواندن است. هیچ دلیل و مدرک محکمی که اختلالات خواندن را ناشی از مشکلات بینایی نشان دهد وجود ندارد.

در درمان کودکانی که دچار اختلالات خواندن هستند همکاری آموزگار، والدین، دیدار ما (اپتومتریست)، شنوایی‌سنج و گفتاردرمان ضروری است. قبل از شروع هر نوع درمانی ابتدا کودک باید توسط چشم‌پزشک معاینه شود تا مطمئن شویم بینایی او مشکلی ندارد. (در شماره قبل این مجله مقاله‌ای در خصوص اختلالات خواندن ارائه شده است.)



آیا استفاده از رایانه باعث صدمه به چشم می‌شود؟

○ کار با رایانه و بازی‌های رایانه‌ای به چشم صدمه نمی‌زند. اما لازم است هنگامی که برای مدت طولانی بازی رایانه‌ای انجام می‌دهید و یا مجبور هستید مطلبی را از روی موبایل مطالعه کنید، بیشتر پلک بزنید. کاهش پلک زدن باعث خشکی چشم می‌شود که در نهایت خستگی چشم را به دنبال دارد.

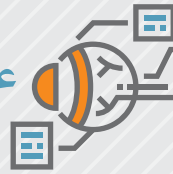
در بین کار سعی کنید به چشمان خود استراحت دهید و به مناظر دور نگاه کنید. نگاه کردن به مناظر و اشیاء دور باعث رفع خستگی چشم‌ها می‌شود. سعی کنید فاصله چشمان شما تا نمایشگر (مانیتور) بین ۴۵ تا ۶۰ سانتی‌متر باشد و جهت نگاهتان به سمت پایین باشد. ضمناً می‌توانید از اشک مصنوعی هم استفاده کنید. در صورتی که دید شما تار شده و چشم‌هایتان به سرعت خسته می‌شود به چشم‌پزشک مراجعه کنید.



آیا استفاده از عینک با شماره اشتباه به چشم صدمه می‌زند؟

○ عینک به شما کمک می‌کند تا تصاویر را واضح‌تر ببینید. استفاده از عینک با شماره اشتباه و یا عدم استفاده از عینک طبی به چشم شما در دراز مدت صدمه می‌زند. اما کودکان زیر ۸ سال که نیاز به عینک دارند برای جلوگیری از تنبلی چشم باید از عینک متناسب استفاده کنند. پس در مورد این کودکان، عدم استفاده از عینک صدمات جبران‌ناپذیری به چشم آن‌ها می‌کند.

علائم و نشانه‌ها



نگه داشتن خیلی نزدیک یا دور متن خواندنی در مقابل به هنگام مطالعه

تفاوت غیر معمول در وضوح بینایی در تاریکی و روشنائی

نداشتن دید کافی هنگام غروب آفتاب

احساس خستگی زودهنگام چشم‌ها هنگام مطالعه، رانندگی و ...

احساس سردرد گاه‌به‌گاه به خصوص در انتهای روز

احساس خارش، سوزش و یا درد در چشم

مشاهده ترشحات چشمی پس از خواب شبانه



منابع غذایی

ویتامین A در مواد غذایی حیوانی و گیاهی وجود دارد. شیر و لبنیات پرچرب، خامه، کره، قلموه و زرده تخم‌مرغ منابع خوب ویتامین A هستند. جگر نیز منبع غنی ویتامین A است. مصرف جگر هفته‌ای یا ده روز یک‌بار می‌تواند میزان نیاز به ویتامین A را طی یک هفته تأمین کند.

منابع گیاهی

سبزی‌ها و میوه‌های زرد، نارنجی، قرمز و سبز تیره منبع خوب کاروتنوئیدها هستند. بعضی از مواد غذایی دارای کاروتنوئیدهای فعال عبارت‌اند از:

سبزی‌های زردرنگ؛ مثل هویج و کدو حلواپی

سبزی‌های دارای برگ‌سبز؛ مثل برگ چغندر، اسفناج جعفری و سبزی‌های سبز سالادی مثل کاهو فلفل دلمه‌ای سبز

میوه‌های زردرنگ؛ مثل زردآلو طالبی، انبه آلو و هلو

میوه‌ها و سبزی‌های قرمز؛ مثل گوجه‌فرنگی و فلفل دلمه‌ای قرمز



آیا مطالعه در نور کم باعث صدمه دیدن چشم و ضعیف شدن آن می‌شود؟



آیا ویتامین A فقط در هویج وجود دارد؟



آیا دیدن تلویزیون از فاصله نزدیک می‌تواند به چشم کودکان صدمه بزند؟

○ مطالعه در نور کم باعث ضعف بینایی نمی‌شود. حتماً می‌دانید که برای قرن‌ها، مطالعه و دوخت‌ودوز در زیر نور شمع و یا چراغ‌گازی انجام می‌شد. البته نور کافی باعث می‌شود که مطالعه راحت‌تر صورت بگیرد و چشم‌ها خسته نشوند.

○ هویج منبع غنی از بتاکاروتن و به طبع آن ویتامین A است که برای بینایی ضروری است. اما بسیاری از مواد غذایی دیگر هم دارای این ویتامین هستند. یک رژیم غذایی خوب و مناسب بدون هویج نیز می‌تواند همه نیاز بدن به ویتامین A را تأمین کند.

ویتامین A یکی از ریزمغذی‌های مهم با نقش‌های اساسی در سلامت ارگان‌های بدن است. این ویتامین در پیشگیری از بروز عفونت، سلامت پوست و بافت‌های مخاطی دستگاه گوارش، مجرای تنفسی، چشم‌ها و تأمین رشد کودکان حائز اهمیت است. کمبود ویتامین A علاوه بر اینکه سرعت رشد کودک را کاهش می‌دهد، با تضعیف دستگاه ایمنی و کاهش مقاومت بدن در برابر بیماری‌ها، موجب ابتلای مکرر کودک به انواع بیماری‌ها به خصوص بیماری‌های تنفسی و اسهالی می‌شود و ابتلای مکرر به بیماری‌ها کودک را در چرخه سوء تغذیه و عفونت گرفتار می‌کند.

○ کودکان بهتر از افراد بزرگ‌سال می‌توانند تطابق کنند و به این ترتیب خیلی راحت‌تر می‌توانند نزدیک تلویزیون بنشینند یا از فاصله نزدیک مطالعه کنند.

هیچ مدرکی که نشان دهد این عادت کودکان می‌تواند به چشم‌های آنان آسیب وارد کند، وجود ندارد و با بزرگ شدن کودکان این عادت معمولاً از بین می‌رود. کودکانی که دچار نزدیک‌بینی یا میوپی هستند نیز نزدیک تلویزیون می‌نشینند تا بتوانند تصاویر را بهتر ببینند. اما به هر حال بهتر است فاصله افراد تا تلویزیون به میزان ۵ برابر عرض صفحه تلویزیون باشد.



آشنایی بیشتر
با پرسش‌های دینی
کودکان و نوجوانان

بایسته‌های پاسخ‌گویی

به پرسش‌های دینی کودکان و نوجوانان

د. غلامرضا حیدری ابهری

کارشناس دینی

۴. درنگ در پاسخ‌گویی

بسیاری از کودکان و نوجوانان، به دلایل بسیاری مانند خجالت کشیدن، ترس از واکنش بزرگ‌ترها و مهارت نداشتن در بیان پرسش، خیلی وقت‌ها نمی‌توانند سریع و راحت پرسش خود را با شما در میان بگذارند و برای بیان سؤال خود مجبور می‌شوند، به کرات مکث کنند یا با زبانی الکن و نارسا طرح سؤال کنند؛ لذا مبادا پس از شنیدن بخشی از پرسش آنان کار پاسخ‌گویی را آغاز کنید.

۵. دوری از رفتارها و پاسخ‌های اضطراب‌آلود

ممکن است بعضی از پدران و مادران هنگامی که فرزندشان درباره خدا، قیامت، نبوت و امامت پرسش‌هایی انتقادی مطرح می‌کند، نگران ایمان فرزند خود شوند و مضطرب و نگران گردند. در نتیجه، به گمان خودشان، برای حفظ ایمان فرزند خود با برخوردی تند وی را به ایمان دعوت کنند. این نگرانی به کل بی‌مورد است. برعکس، باید توجه داشت که طرح این گونه پرسش‌ها از سوی بچه‌ها، گام‌هایی است که آنان را به سوی ایمانی کامل‌تر و یقینی استوارتر رهنمون می‌سازد. به عبارت دیگر، این پرسش‌ها نشانه کمال‌جویی فرزند شما و خداخواهی اوست.

۶. پاسخ نگفتن هنگام دل‌مشغولی

ممکن است شما (پدر، مادر، معلم یا مربی) - مانند همه انسان‌ها - به دلیلی از نشاط روحی و آمادگی لازم برای پاسخ دادن به سؤال فرزند یا شاگرد خود و یا گفت‌وگو با وی برخوردار نباشید. در این صورت بهتر است به جای دادن پاسخ‌های نپخته و شتاب‌زده به او، محترمانه و دوستانه از وی بخواهید که در زمان دیگری سؤالش را مطرح کند و حتی اگر بعداً او فراموش کرد سؤالش را بپرسد، شما پیش‌قدم شوید و از وی بخواهید که سؤال خود را مطرح سازد.

۷. بازگویی پرسش به زبان ساده

گاهی، در صورت نیاز، بهتر است پرسش فرزند یا شاگرد خود را یک‌بار با زبان یا ادبیات خودمان برای او تکرار کنیم. این کار، هم نوعی همراهی با پرسشگر به شمار می‌آید و هم او را برای شنیدن دقیق پاسخ آماده می‌سازد. در ضمن، با این کار، شیوه درست طرح

سخنی با والدین

زمانی که کودک یا نوجوانی نزد ما می‌آید و سؤال‌هایی درباره مفاهیم و معارف دینی می‌پرسد، فرصتی برای ما فراهم می‌شود که با استفاده از میل درونی وی، او را یک گام به هدف زندگی و قدمی به قله کمال نزدیک سازیم. از این رو باید لحظه‌ای را که فرزندان یا شاگردان ما پرسشی دینی مطرح می‌سازند غنیمت بشماریم؛ به‌ویژه که خود آنان آغازگر گفت‌وگو هستند و آمادگی بیشتری برای شنیدن دارند، که به تبع آن پاسخ‌گویی ما به‌عنوان یک برنامه آموزشی - تربیتی نیز مؤثرتر، راحت‌تر و طبیعی‌تر پیش خواهد رفت.

در این گونه موارد باید نکاتی را در پاسخ‌گویی مورد توجه قرار داد که ما در اینجا مهم‌ترین این موارد را در قالب ۱۴ نکته تقدیم می‌کنیم:

۱. گوش سپردن هشیارانه به پرسش‌ها

هرگز از شنیدن پرسش فرزند یا شاگرد خود احساس رنجش نکنید؛ حتی اگر جواب سؤال او را نمی‌دانید از گوش دادن به پرسش او طفره نروید. گوش دادن به سؤال پرسشگر نوعی احترام به وی شمرده می‌شود و بی‌اعتنایی به آن باعث ناراحتی‌اش می‌گردد.

۲. درک دقیق پرسش

پیش از پاسخ‌گویی به پرسش فرزند یا شاگردتان، به‌طور دقیق حوزه پرسش او و ماهیت آن را روشن کنید. برای این کار با طرح چند پرسش از خودش می‌توانید به خوبی دریابید که سؤال اصلی وی چیست؟ در این صورت کار پاسخ‌گویی شما نیز آسان می‌شود و مخاطب شما را نسبت به پاسخی که به او می‌دهید، مطمئن‌تر می‌سازد.

۳. پاسخ «نمی‌دانم»

اگر پاسخ پرسشی را نمی‌دانید، از گفتن کلمه ارزشمند و عالمانه «نمی‌دانم» خجالت نکشید. در حدیثی از امام علی (ع) آمده است: «وَلَا يَسْتَحْيِي أَحَدُكُمْ إِذَا سُئِلَ عَمَّا لَا يَعْلَمُ أَنْ يَقُولَ: لَا أَعْلَمُ»؛ اگر از شما سؤالی شد که جوابش را نمی‌دانید، هیچ‌کدامتان از گفتن «نمی‌دانم» شرم نکنند.

پرسش را نیز به او می‌آموزیم. رسول خدا (ص) فرموده‌اند: «حُسْنُ السُّؤَالِ نِصْفُ الْعِلْمِ؛^۲ خوب پرسیدن، نیمی از دانش است.»

۸. پاسخ‌گویی پس از اندیشه و مطالعه

اگر می‌بینید که برای پاسخ‌گویی شایسته به زمان نیاز دارید و با کمی فکر و مطالعه بیشتر می‌توانید پاسخ بهتر و دقیق‌تری به سؤال بدهید، از مخاطب خود بخواهید که در زمانی دیگر به پرسش او پاسخ خواهید داد، زیرا جواب ندادن به سؤال، از دادن جواب‌های سست و سطحی به مراتب بهتر است.

۹. پاسخ‌گویی شجاعانه

معمولاً ذهن بزرگ‌ترها پیچیده‌تر از ذهن کودکان و نوجوانان است. با وجود این، برخی از بزرگ‌ترها، از ترس اینکه مبدا پس از پاسخ دادن به سؤال‌های بچه‌ها با پرسش‌های پیچیده‌تری روبه‌رو شوند، از دادن پاسخی که می‌دانند صرف‌نظر می‌کنند. مثلاً وقتی کودکی می‌پرسد که آیا جن وجود دارد یا نه؟ از پاسخ‌دادن طفره می‌روند؛ زیرا می‌ترسند پس از جواب دادن به این پرسش، با پرسش‌های پیچیده‌ای درباره شکل و شمایل یا حال و روز جن روبه‌رو شوند. این یک فرض بزرگسالانه درباره پرسش‌های ساده کودکان است. بنابراین شما اطلاعات مفید خود را به پرسشگرتان منتقل کنید و اگر با سؤال‌های دشوارتری روبه‌رو شدید که نمی‌توانید به آن‌ها پاسخ گوید او را به یک روحانی معتبر یا معلم دینی‌اش ارجاع دهید و یا پس از پیدا کردن پاسخ، خودتان در فرصت دیگری به گفت‌وگو با وی بپردازید.

۹.۱. اهمیت استفاده از هنر

در حوزهٔ تعلیم و تربیت، استفاده از هنر جایگاه والایی دارد. وقتی کار آموزش مسائل دینی و به‌ویژه پاسخ‌گویی به پرسش‌های دینی با جذابیت‌های هنری همراه گردد، مخاطب ما با شوق بیشتری به سخنان ما گوش می‌سپارد و به دریافت بهتری از آنچه گفته‌ایم، نایل می‌گردد. سه قالب اثرگذار هنری، یعنی قصه، شعر و تمثیل یا تشبیه، بهتر می‌تواند برای پاسخ‌های ما اثرگذار باشد، لذا اگر بتوانیم در این قالب‌ها به سؤالات آن‌ها پاسخ دهیم مناسب‌تر است.

۱۰. بیان سابقهٔ پرسش

اگر پرسش مطرح‌شده سابقه دارد بهتر است به پرسشگر خود یادآور شویم که پرسش او تازه نیست و یکی از سؤال‌های مطرح شده در این زمینه است.

۱۱. یادآوری پاسخ‌های گوناگون

اگر یک پرسش پاسخ‌های گوناگونی دارد، بهتر است آن را به پرسشگر یادآور شویم. البته نیاز نیست که ما همهٔ پاسخ‌هایی را که می‌دانیم به او ارائه دهیم، بلکه بهتر است پاسخی را عرضه کنیم که با ذهن وی سازگارتر و با ظرفیت علمی او متناسب باشد.

۱۲. ارجاع به منابع معتبر

در برخی موارد، می‌توانیم پاسخ سؤال را از روی منابعی که در اختیار داریم به پرسشگرمان ارائه دهیم.

۱۳. صمیمیت در پاسخ‌گویی

هرگونه گفت‌وگو آن‌گاه به ثمر می‌نشیند که شما با مخاطب خود ارتباط مناسب برقرار کنید و در فضایی صمیمی حرف‌های همدیگر را بشنوید. این موضوع در کودکان و نوجوانان - به‌ویژه زمانی که آنان پرسشی را مطرح می‌سازند - اهمیت بیشتری دارد. ایجاد ارتباط با پرسشگر و برخورد صمیمانه با او، جرئت طرح پرسش‌های بعدی را به وی می‌دهد و اعتماد او را به پاسخ‌های شما بالا می‌برد.

۱۴. پاسخ‌گویی به پرسش‌های پنهان

گاهی از نوع پرسش فرد معلوم می‌شود که او یک نگرانی ویژه دارد. در این موارد، تنها پاسخ‌گویی به پرسش‌های او، مشکل فکری وی را حل نمی‌کند. مثلاً اگر دیدید فرزند شما دربارهٔ قیامت و عذاب‌های آن پرسش‌های گوناگونی را می‌پرسد، شک نکنید که او دچار یک ترس افراطی از قیامت شده و از مهربانی و رحمت پروردگار غافل گشته است. در این موارد، هرچقدر شما در پاسخ خود بیشتر به توصیف عذاب‌های قیامت بپردازید او از دین دورتر کرده‌اید. البته نباید به پرسش او پاسخ غلط بدهید؛ اما هم‌زمان با این کار، باید وی را به رحمت بی‌پایان پروردگار و عفو و بخشش خدای مهربان نیز امیدوار کنید و با تصویری درست از مهربانی و لطف خداوند، وی را به اعتدال روحی برسانید.

* پی‌نوشت‌ها

۱. نهج البلاغه، حکمت ۸۲.

۲. تحف العقول، ص ۵۶.

رسول خدا (ص)
فرموده‌اند:
«حُسْنُ السُّؤَالِ
نِصْفُ الْعِلْمِ؛^۲
خوب پرسیدن،
نیمی از دانش
است.»



۱۰ مخاطره فضای مجازی

دکتر حسین اسکندری
عضو هیئت علمی دانشگاه بجنورد

اشاره

فضای مجازی و اینترنت کنترل نشده برای کودکان و دانش‌آموزان یکی از مشکلات و چالش‌هایی که والدین و مربیان آموزشی در سراسر دنیا را نگران کرده است. تهیه و تولید نرم افزارهای محدود کننده توسط گوگل و ایجاد اینترنت ملی یا اینترنت، شهادی بر این نگرانی‌ها است. اکنون که با توجه به شرایط کرونا مجبور به استفاده از اینترنت و فضای مجازی هستیم، به عنوان والدین باید مراقب استفاده آن برای فرزندانمان باشیم. در این فصلنامه سعی می‌کنیم نکته‌های را در این خصوص در هر شماره بیان کنیم. حتی اگر پدر و مادر همیشه در خانه باشند، باز هم امکان اینکه هر ثانیه به کودک سر بزنند و مراقب رفتار او در اینترنت یا شبکه‌های اجتماعی باشند، وجود ندارد. یکی از راه‌های مؤثر و درازمدت این است که با آن‌ها در زمینه ایمنی برخط صحبت شود تا به مرور زمان تفکر انتقادی و توانایی آن‌ها درباره انتخاب‌هایی که دارند رشد پیدا کند. در ادامه ۱۰ نکته کلیدی برای والدین جهت حفاظت فرزندان در محیط‌های برخط آورده شده است.



۲ با هم ببینید و با هم بازی کنید: با فرزندان خود در فضای مجازی همراه باشید. این کار باعث خواهد شد که فهم بهتری از آنچه در این فضا در جریان است داشته باشید و بهتر بتوانید کمک کنید. با این کار متوجه خواهید شد که چرا آن‌ها از یک نرم افزار، یک بازی یا یک وبگاه لذت می‌برند؛ ضمن آنکه یک فرصت عالی برای شروع مکالمه با فرزندان خود درباره امنیت اینترنت پیدا خواهید کرد.



در همه موارد زندگی، یک فضای قابل اعتماد بین خود و فرزندان ایجاد کنید. در خصوص فضای مجازی نیز همیشه باب گفت‌وگو را باز بگذارید و حامی بچه‌ها باشید به گونه‌ای که آن‌ها اطمینان حاصل کنند که اگر مشکلی در فضای مجازی برایشان پیش آمد یا حس کردند که چیزی اشتباه است آن را بلافاصله با شما در میان بگذارند.



۴ کودک خود را نیرومند ساز آورید: تا آنجا که مقدور است، به آن‌ها کمک کنید تا برای خود تصمیمات عاقلانه بگیرند تا اینکه دائم به آن‌ها بگویید که چه کنند و چه نکنند! سعی کنید راهبردهایی را به آن‌ها آموزش دهید که بدانند چگونه با تجارب منفی برخط خود برخورد کنند. این کار به اعتمادبه‌نفس آن‌ها کمک می‌کند.



۳ عادات خوب ایجاد کنید: در خود و فرزندان عادات خوب ایجاد کنید و به آن‌ها کمک کنید تا هوش دیجیتالی، مهارت‌های اجتماعی و عاطفی‌شان رشد کند، مهارت‌هایی مانند احترام، همدلی، تفکر انتقادی، رفتار مسئولانه و انعطاف‌پذیری، و تمرین کنند که شهروندان برخط مثبتی باشند.



محدودیت زمانی تعیین کنید: این کار باعث می‌شود که صرف زمان بر روی صفحه نمایشگر با فعالیت‌های خارج از آن متعادل شود. می‌توانید یک برنامه خانوادگی برای استفاده از این نوع فناوری‌ها داشته باشید. این برنامه به شما کمک می‌کند تا به بچه‌ها نشان دهید کی و کجا می‌توانند از این وسایل استفاده کنند. نمونه‌هایی از این برنامه‌ها را می‌توانید از طریق جست‌وجو در اینترنت پیدا کنید.



تنظیمات حریم خصوصی را چک کنید: در بازی‌ها و اپلیکیشن‌های مورد استفاده فرزند خود، تنظیمات حریم خصوصی را چک کنید و مطمئن شوید که این تنظیمات در سخت‌گیرانه‌ترین حالت آن قرار دارد. طوری نباشد که هر کسی بتواند با فرزند شما در تماس باشد. علاوه بر اعمال تنظیمات، از فرزند خود بخواهید که قبل از پذیرش یک فرد به عنوان یک دوست، با شما هماهنگ کند.



از فناوری‌های موجود استفاده کنید: با استفاده از برخی فناوری‌ها می‌توانید گزینه‌های مربوط به کنترل والدین را در دستگاه‌های مختلف تنظیم کنید. بدین ترتیب می‌توانید محتوای مضر را فیلتر کنید، استفاده فرزند خود را تحت نظر داشته باشید و امکان استفاده یا زمان استفاده او از وسایل یا برخی عملکردهای دستگاه‌ها را محدود کنید (مثلاً امکان استفاده از دوربین گوشی همراه یا رایانه کیفی یا نرم افزار خرید برخط را محدود کنید).



دستگاه‌ها را در فضای عمومی منزل قرار دهید: این کار به شما کمک می‌کند که آگاهی و مدیریت بیشتری بر تلفن همراه، رایانه کیفی، تلویزیون، پیشانه‌های (کنسول‌های) بازی و دیگر ابزارهای ارتباطی مورد استفاده فرزند خود داشته باشید.



نرم‌افزارها، بازی‌ها، رسانه‌های اجتماعی و سایت‌های مورد استفاده فرزند را بشناسید: مطمئن شوید که موارد گفته‌شده مناسب سن فرزند شماست. بررسی کنید که چگونه می‌توانید ارسال یا دریافت پیام یا گفت‌وگوی برخط یا دیگر عملکردهایی مثل گزینه‌هایی که موقعیت کاربر را در نرم‌افزارها یا بازی‌ها مشخص می‌کند را محدود کنید. شما از این طریق باید بتوانید فرزند خود را از دریافت تماس‌های ناخواسته یا افشای اطلاعات مربوط به موقعیت، مصون بدارید. برای نمونه شما باید بدانید که چگونه یک نفر را در اینستاگرام مسدود (بلاک) کنید، مزاحمت یک نفر را گزارش دهید یا کسی را آنفالو کنید.



مراقب علائم استرس و ناراحتی کودک باشید: بعد از دریافت برخی علائم که حاکی از رنج و اضطراب کودک است، باید بدانید که برای دریافت مشاوره‌ها و کمک‌های بیشتر به کجا مراجعه کنید. (مثلاً مشاوران آموزش و پرورش یا در صورت نیاز تماس با پلیس فتا).



بیشتر با نقش خانواده در آموزش کتاب هدیه‌های آسمانی آشنا شویم



آشنایی بیشتر به جنبه رحمانی دین



بیشتر با زمینه‌سازی برای انجام عبادت قبل از سن تکلیف آشنا شویم

دین رحمت، پیامبر مهربانی

نقش خانواده در آموزش کتاب هدیه‌های آسمان

دکتر یاسین شکرانی

کارشناس و از مؤلفان کتاب‌های درسی دینی

خانواده تداوم‌دهنده آموزش‌های دینی

اگر دانش‌آموز در منزل ردپایی از آموزش‌های دینی کلاس را نبیند، تأثیرگذاری کتاب بر او کم می‌شود. این جمله معروفی است که می‌گویند: «کودکان آن چیزی نمی‌شوند که ما می‌خواهیم، آن چیزی می‌شوند که ما هستیم». اگر پدر و مادر خود عامل به قرآن و دستورات دینی نباشند، نمی‌توان توقع داشت که فرزندشان فردی متدین و عامل به احکام دینی تربیت شود.

حافظه کودکان در سال‌های ابتدایی تصویری است؛ یعنی با مشاهده کاری مشخص آن را به یاد می‌سپارند و یاد می‌گیرند. در مسائل دینی نیز همین‌طور است. به‌طور مثال در کتب هدیه‌های آسمان پیرامون موضوع نماز مطالب زیادی بیان شده است، اما آیا تنها این آموزش کافی است؟ خیر؛ باید فرزندان ما این را در منزل به‌صورت عملی آموزش ببینند، به این شیوه که والدین این عمل عبادی یعنی نماز را با احترام، در ابتدای وقت، با ظاهری آراسته و با شادابی به‌جا آورند تا آنچه از نماز در ذهن فرزند نقش می‌بندد عبادتی زیبا، قابل احترام و نشاط‌آور باشد نه یک عمل عبادی کسالت‌آور.

توجه به جنبه رحمانی دین

اسلام دین رحمت و مهربانی است و پیامبر اکرم (ص) نیز رسول رحمت و مهربانی است. آن حضرت زمانی که معاذبن جبل را که راهی یک سفر تبلیغی بود، بدرقه می‌کرد، به او فرمود: «یا معاذ بَشِّرْ و لا تُنْفِرْ، یَسِّرْ و لا تُعَسِّرْ»^۱ یعنی ای معاذ! به مردم بشارت ده و نسبت به دین در دل مردم تنفر ایجاد نکن، بر آنان آسان بگیر، سخت نگیر». پدر و مادر نباید نسبت به دین در دل فرزندانشان نفرت ایجاد کنند. اگر فرزند مرتکب کار اشتباهی شد نباید به او بگویند «خدا تو را به جهنم می‌برد». باید رحمت و مهربانی خداوند را از ابتدا در دل بچه‌ها بنشانند. در مبحث معاد هم باید در همین حد گفت که اگر کار نیکی انجام دهی پاداش آن را دریافت خواهی کرد و اگر کار بدی انجام دهی جزای آن را دریافت خواهی کرد. آموزش اشتباه و تدریس خارج از زمان مناسب، تأثیرات مخرب و

جبران‌ناپذیری بر روحیه دانش‌آموز خواهد گذاشت، به‌طور مثال مفاهیم و مطالب پیرامون وقوع قیامت مناسب سال‌های متوسطه اول، دوم و دوره نوجوانی و جوانی است. در بحث احکام هم نباید سخت‌گیری انجام شود. آموزش باید به‌گونه‌ای باشد که فرزندان دچار وسواس در انجام اعمال عبادی نشوند.

زمینه‌سازی برای انجام عبادات قبل از سن تکلیف

در روایات متعددی به این مطلب اشاره شده است که از سن هفت‌سالگی فرزندان را به نماز خواندن ترغیب کنید، در این حد که بتوانند وضو بگیرند و نماز را به‌جا بیاورند. این مطلب برای ایجاد آمادگی و زمینه‌سازی در آن‌هاست تا تشویق و ترغیب شوند و به این اعمال عبادی تمایل پیدا کنند، تا زمانی که به سن تکلیف رسیدند با اشتیاق و آگاهی این عبادات را به‌جا آورند. از این رو، خانواده‌ها بایستی



زمینه انجام اعمال دینی را از همان دوران کودکی در فرزند خود فراهم آورند و منتظر به سن تکلیف رسیدن آن‌ها نباشند.

۴ توجه به جایگاه مراسم دینی در خانواده

در کتاب‌های هدیه‌های آسمان برخی از مراسم دینی و مکان‌های مذهبی معرفی شده است. جهت آشنایی و تأثیرگذاری بیشتر، والدین می‌توانند به همراه فرزندان خود در این گونه مراسم که در مساجد، حسینیه‌ها و هیئت‌های مذهبی برگزار می‌شود، شرکت کنند و یا در خانه خود در ایام ولادت‌ها و جشن‌ها فضای خانه را شاد کنند و تزئیناتی در خانه انجام دهند تا فرزندان خاطرات خوبی از آن مناسبت‌ها به یاد بسپارند؛ در ایام عزاداری هم بخشی از فضای خانه را سیاه‌پوش کنند.

۵ بالا بردن جایگاه کتاب هدیه‌های آسمان در نزد فرزندان

اگر والدین به کتاب درسی دینی فرزندان خود توجه کنند، این توجه به آنان نیز منتقل می‌شود. نباید فرزندان احساس کنند که پدر و مادرشان فقط جویای دروس ریاضی و علوم آن‌ها هستند و درس دینی برایشان اهمیتی ندارد، بلکه باید به گونه‌ای رفتار کنید که فرزندان احساس کنند این کتاب در نزد والدینشان از اهمیت بالایی برخوردار است. به‌طور مثال از فرزند خود در مورد داستان‌ها و تصاویر کتاب هدیه‌های آسمان سؤال پرسید. به همراه او تصویرهای کتاب را تصویرخوانی کنید و همچنین شعرهایش را با



فرزندان خود با لحن کودکانه بخوانید و یا از محتوای درس سؤال پرسید تا او دریابد که این درس مهم است.

۶ نحوه پاسخگویی به پرسش‌های دینی دانش‌آموزان

زمانی که فرزندان ما در مورد مباحث دینی از ما سؤال می‌پرسند چگونه باید به این سؤالات پاسخ داد؟ چند حالت وجود دارد:

حالت اول: اگر جواب سؤال را نمی‌دانیم خیلی صادقانه باید به او بگوییم که جواب این سؤال را نمی‌دانم و باید مطالعه و تحقیق کنم. همین شیوه پاسخ‌گویی هم یک روش تربیتی است که زمانی که چیزی را نمی‌دانیم باید تحقیق کنیم تا به پاسخ درست برسیم.

حالت دوم: اگر جواب سؤال را می‌دانیم اما احساس می‌کنیم

که هنوز زمان آموزش این مطلب به او نرسیده است و باید مقدمات زیادی را یاد بگیرد، صراحتاً به او بگوییم که سؤالت سؤال خوبی است، اما برای فهمیدن پاسخ این سؤال باید مطالب زیادی را یادگیری، و مطالعات را بالا ببری. هنگامی که پایه تحصیلات بالا برود، جواب این سؤال را متوجه خواهی شد. نیاز نیست که والدین به‌سختی بیفتند و جواب سؤالی را بدهند که در حد فهم و گنجایش ذهن فرزند نیست.

حالت سوم: می‌توان به سؤالاتی که در حد فهم فرزند است پاسخ داد و آن‌ها را به وی فهماند. مانند این سؤال که خدا کجاست؟ خوب پاسخ مشخص است. خداوند همه‌جا هست. باز سؤال می‌پرسد پس چرا ما با چشم او را نمی‌بینیم. با یک مثال می‌توان جواب داد.

به‌طور مثال از او پرسیم تو بگو که هوا کجاست! نشانم بده. او هم در پاسخ خواهد گفت که هوا اینجاست اما با چشم دیده نمی‌شود، همین که نفس می‌کشیم نشان می‌دهد که وجود دارد. ما نیز می‌گوییم چیزهایی وجود دارند که با چشم دیده نمی‌شوند و از نشانه‌های آن‌ها می‌توان پی برد که وجود دارند. خدا هم همین‌طور است. خدا نعمت‌هایی به ما داده مانند پدر و مادر و یا طبیعت زیبا هر کدام از این‌ها نشانگر وجود خداست.

کتاب خوبی در این باره نوشته شده است با عنوان: پاسخ به ۴۰ پرسش کودکان و نوجوانان درباره خدا، به قلم غلامرضا حیدری ابهری، که مورد تأیید آموزش‌وپرورش هم قرار گرفته است. با مطالعه این کتاب می‌توانیم شیوه پاسخگویی به سؤالات فرزندانمان را بیاموزیم.

* پی‌نوشت

۱. کتاب سیری در سیره نبوی، شهید مرتضی مطهری، ص ۱۸۱ و ۱۸۲

جهت آشنایی و تأثیرگذاری بیشتر، والدین می‌توانند به همراه فرزندان خود در این گونه مراسم که در مساجد، حسینیه‌ها و هیئت‌های مذهبی برگزار می‌شود، شرکت کنند



علوم تجربی

به چه دردی می خورد؟

بهتر ببینید تا بیش تر کشف کنید

مريم انصاری

کارشناس گروه برنامه ریزی و پژوهش علوم تجربی

اشاره

چرا باید کودکان و نوجوانان به مدرسه بروند و بخشی از عمر خود را برای آموختن در کلاس درس صرف کنند؟ در جواب این پرسش معمولاً این پاسخ درست را می شنویم که رفتن به مدرسه برای رشد استعدادها و توانایی های بچه ها لازم و حیاتی است و هر یک از درس هایی که آن ها در مدرسه می آموزند، زمینه شکوفایی و رشد بخشی از استعدادهای آن ها را فراهم می کند. یکی از این درس ها علوم تجربی است که از درس های اصلی کودکان در دوره ابتدایی به شمار می رود. در این نوشتار می خواهیم ببینیم علوم تجربی چه چیزهایی را آموزش می دهد و چه نقشی در رشد و پرورش دانش آموزان دارد.

درس علوم تجربی در دوره ابتدایی، تلفیقی از موضوعات گوناگون علوم زیستی، بهداشت، علوم فیزیکی (شامل مفاهیم و موضوعات فیزیک، شیمی، علوم زمین، نجوم) و فناوری های مبتنی بر آن هاست. علوم تجربی مجموعه فرصت های یادگیری است که در آن ها، دانش آموز پدیده های گوناگون محیط پیرامون و ساختار و کار بدنش را متناسب با سطح درک و توانایی های ذهنی خود بررسی و کاوش می کند. نکته مهم این است که در این درس دانش آموز محور فعالیت های یاددهی - یادگیری است.

هدف درس علوم فقط آموزش تعدادی اصطلاح علمی و تعریف آن ها و کسب دانش نیست، بلکه پرورش درست فکر کردن، تربیت و رفتار دانش آموزان نیز در آموزش این درس اهمیت دارد.

در بخش «سخنی با والدین» که در ابتدای هر یک از کتاب های علوم ابتدایی آمده، پیشنهادهایی برای آگاهی والدین و ایفای نقش یاری دهنده آنان ارائه شده است. لذا بهتر است والدین درباره نقش خود در آموزش و تربیت فرزندشان،

با آموزگار صحبت کنند تا از انتظارات او آگاه شوند و با همکاری او برنامه مناسبی را برای فعالیت های کمکی خود در طول سال تحصیلی طرح ریزی کنند.

کسب مهارت و نگرش همراه با کشف مفاهیم

درس علوم فرصت هایی برای آموختن راه کشف و یادگیری مفاهیم نیز فراهم شده است. بر این اساس دانش آموزان در درس علوم فعالیت های گوناگونی انجام می دهند که این فعالیت ها از یک سو موقعیتی را برای کسب مهارت ها و نگرش های مهم درس علوم فراهم می کند و از سوی دیگر در ذهن دانش آموز زمینه ای برای کشف و ساختن مفاهیم علمی فراهم می سازد. برای مثال در درس نور و مشاهده اجسام، در کتاب علوم سوم، دانش آموزان بازی و فعالیت های مختلفی درباره دیدن نور آن و بازتابش آن انجام می دهند تا مفاهیمی مثل بازتابش یا ویژگی های تصاویر در آینه های متفاوت را خودشان کشف و درک کنند. در درس «چه خبر» علوم پنجم، برای درک نقش لاله گوش در شنیدن صداها با جدا کردن ته یک لیوان کاغذی آن را به شکل قیف در می آورند و دور لاله یکی از گوش ها قرار داده و به صداها گوش می دهند. یا در درس «سفر به اعماق زمین» علوم ششم، با استفاده از وسایلی ساده، مدلی از لایه های درونی کره زمین را می سازند تا ساختار لایه های درونی کره زمین را درک کنند. در هر یک از این فعالیت ها دانش آموز، مجموعه ای از مهارت ها و نگرش های اساسی علوم را تجربه و تمرین می کند.

مشاهده

یکی از مهارت ها و اساسی ترین آن ها در علوم «مشاهده» است. وقتی دانش آموز تصویر جسم یا تصویر خودش را در سطوح آینه ای فرورفته (مثل سطح درونی قاشق) و برآمده (مثل سطح بیرونی قاشق) می بیند، یا وقتی صداها را با قیف کاغذی





می‌شنود در واقع دارد مشاهده انجام می‌دهد. پس مشاهده فقط دیدن نیست. لمس کردن اجسام و شنیدن بوییدن و چشیدن مواد هم مشاهده است. مشاهده باید با رعایت ایمنی و بهداشت انجام شود؛ مثلاً دانش‌آموزان می‌آموزند هرگز نباید مواد ناشناخته را بو کنند یا بچشند. همچنین می‌آموزند که هنگام مشاهده باید از حواس مختلف خود استفاده کنند. آن‌ها باید اجسام و پدیده‌ها را با دقت هر چه تمام‌تر ببینند و توصیف کنند؛ یعنی ویژگی‌های آن را بیان کنند. ما هر روز با اجسام و پدیده‌های گوناگونی سروکار داریم، لذا مشاهده دقیق کمک می‌کند که شناخت درستی از خود و جهان پیرامون و تغییرات آن‌ها داشته باشیم. پرورش مهارت مشاهده می‌تواند زمینه‌ساز توجه و دقت دانش‌آموزان در زندگی و دوری آن‌ها از سطحی‌نگری و شتاب‌زدگی در بررسی مسائل در زندگی روزمره باشد. والدین می‌توانند فرصت‌هایی برای مشاهده و بیان مشاهده‌ها به شکل بازی در خانه ترتیب دهند. مانند اینکه کودک آن‌ها با احتیاط گلبرگ‌های گل‌های باغچه یا گلدان خانه را بشمارد و یا بدون اینکه برگ‌ها را از شاخه جدا کند آن‌ها را مشاهده و با هم مقایسه کند. مشاهده دقیق در ذهن دانش‌آموز سؤال‌هایی ایجاد می‌کند که شاید والدین نتوانند پاسخ همه آن‌ها را بدهند اما می‌توانند برای یافتن پاسخ‌ها او را کمک کنند و اجازه پرسیدن را به کودک خود بدهند تا مهارت پرسشگری که زمینه‌ساز تفکر و اندیشیدن است، در دانش‌آموز تقویت شود.

جمع‌آوری اطلاعات

«جمع‌آوری اطلاعات» مهارت دیگری در درس علوم است. در این مهارت دانش‌آموز برای یافتن پاسخ پرسش خود یا پرسش کلاسی، با کمک معلم یا والدین خود اطلاعات را از منابع معتبر جمع‌آوری و دسته‌بندی می‌کند و در کلاس به‌صورت حضوری

یا مجازی ارائه می‌دهد. آموختن و تمرین این مهارت می‌تواند در دانش‌آموزان دقت در انتخاب و استفاده از منابع معتبر در کسب اطلاعات را تقویت کند؛ برای کمک به دانش‌آموز در جمع‌آوری اطلاعات درباره موضوع‌های مختلف، خواندن کتاب و یا تماشای فیلم‌های مناسب مربوط به علوم همراه با او و گفت‌وگو درباره آن‌ها بسیار مفید است.

گفت‌وگو و ارائه

گفت‌وگو و ارائه دو فعالیت مهم است و هر یک در درس علوم و در زندگی کاربرد فراوانی دارد. دانش‌آموزان باید بتوانند فکر کنند، اندیشه خود را سامان دهند و آن را بیان کنند و با دیگران به اشتراک بگذارند. در گفت‌وگوهای کلاسی چنین فرصت‌هایی فراهم می‌آید. دانش‌آموزان باید بتوانند به دقت گفته‌های دیگران را بشنوند و آن‌ها را منصفانه نقد کنند. از این رهگذر توانایی تعامل درست با دیگران در بچه‌ها تقویت می‌شود و این موضوعی است که برای داشتن جامعه‌ای آرام و به دور از تنش لازم و حیاتی است. والدین می‌توانند با پرسیدن از فرزند خود درباره اینکه در کلاس علوم چه چیزی آموخته یا کدام موضوع برایش جالب بوده

والدین می‌توانند فرصت‌هایی برای مشاهده‌ها به شکل بازی در خانه ترتیب دهند



❖ پرورش رفتارها و نگرش‌های لازم در زندگی

همان‌طور که تاکنون دیده‌اید علوم تجربی می‌تواند زمینه‌ساز پرورش رفتارهای شایسته در افراد باشد. در ادامه به برخی از این رفتارها می‌پردازیم.

❖ مسئولیت‌پذیری

ارتقای مسئولیت‌پذیری در دانش‌آموزان یکی از اهداف آموزش در هر کشوری است. پرورش افراد مسئولیت‌پذیر، نقش مهمی در حل بسیاری از مشکلات جامعه دارد. مسئولیت‌پذیری باید از دوران کودکی در افراد شکل بگیرد. یکی از مسئولیت‌های مهم دانش‌آموز «پذیرش مسئولیت یادگیری خود» است. دانش‌آموز باید بداند که فقط خود او مسئول یادگیری خویش است، نه هیچ‌کس دیگر. او باید فعالیت‌های یادگیری را خودش انجام دهد؛ اطلاعات مورد نیازش را خودش جمع‌آوری، جمع‌بندی و نتیجه‌گیری کند؛ دانه گیاهان را خودش باید بکارد و از آن‌ها مراقبت کند و تغییرات آن را مشاهده نماید؛ در کارهای گروهی درون کلاس و بیرون آن، نقشی برعهده بگیرد و آن را به درستی و به‌موقع انجام دهد و با دیگران همکاری کند. او باید درک کند که معلم، دانش‌آموزان دیگر، پدر و مادر و دیگر بزرگ‌ترها به او کمک می‌کنند ولی هرگز به جای او کاری انجام نمی‌دهند.

❖ خلاقیت و تولید

از اهداف آموزش علوم ابتدایی، آشنایی با فناوری‌ها و تغییرات آن‌ها در طول زمان و نیز دست‌ورزی دانش‌آموز و ساختن چیزهایی تازه و خلاقانه است. آنچه که معمولاً از علوم در زندگی روزمره و شغل خود با آن سروکار داریم، فناوری‌های به‌دست آمده از علوم است. در درس علوم دانش‌آموز با نخستین جلوه‌های فناوری در پیرامون خود آشنا می‌شود و گاهی وسیله‌ای را به انتخاب خود می‌سازد. در این تولید و ارائه آن،

است، او را به بیان آموخته‌هایش ترغیب نمایند. در گفت‌وگو با دانش‌آموز درباره مفاهیم علوم باید به نکته‌ای مهم توجه داشت و آن این است که زبان محاوره با زبان علمی متفاوت است. به‌عنوان مثال در درس «اندازه‌گیری مواد» در علوم سوم از والدین خواسته شده است که در گفت‌وگو با او به جای کلمه جرم از کلمه وزن استفاده نکنند. می‌دانیم که وزن نیروی جاذبه (کشش) زمین است که به جسم وارد می‌شود و جرم مقدار ماده تشکیل‌دهنده آن است. با ترازو جرم اجسام و نه وزن آن‌ها را اندازه‌گیری می‌کنند. دانستن این تفاوت‌ها در درک عمیق مفاهیم علوم نقش مهمی دارند و از بدفهمی‌هایی که مانع یادگیری‌اند، پیشگیری می‌کنند.

❖ پیش‌بینی و کاوشگری

«پیش‌بینی» مهارت دیگری در درس علوم است که دانش‌آموزان در پایه چهارم با انجام بازی حباب‌سازی با آن آشنا می‌شوند و آن را تمرین می‌کنند. مهارت‌هایی که تاکنون برشمردیم مقدمه‌ای برای روش یادگیری و آموزش علوم یعنی «کاوشگری»‌اند. کاوشگری در علوم پنجم و ششم آموخته و تمرین می‌شود. در کاوشگری دانش‌آموز با یک مسئله یا سؤال مواجه می‌شود و می‌آموزد که برای پاسخ به آن چگونه باید مهارت‌های مشاهده، طراحی آزمایش و آزمایش کردن استفاده کند. در کاوشگری دانش‌آموز پیش‌بینی خود را به آزمون می‌گذارد. مثلاً دانش‌آموز در علوم ششم این سؤال را بررسی می‌کند که «آیا روی موجود غیرزنده‌ای مثل ورق آلومینیوم کپک رشد می‌کند یا نه؟»

مسلم است که همه دانش‌آموزان دانشمند نمی‌شوند یا در رشته‌های علوم ادامه تحصیل نمی‌دهند، اما در آینده، همه آن‌ها در زندگی فردی و اجتماعی خود با مسائلی مواجه خواهند شد که لازم است راه‌حل‌های احتمالی را برای آن‌ها پیش‌بینی، درستی نظر و پیش‌بینی خود را بررسی و از بررسی خود به درستی نتیجه‌گیری کنند. این کار در واقع استفاده

از «تفکر منطقی» است که در آن فرد عامل یا عوامل ایجاد یک مسئله را تشخیص می‌دهد و چگونگی تأثیر آن‌ها را کشف می‌کند؛ امری که برای تصمیم‌گیری عاقلانه و منطقی و به دور از احساسات، تعصب بی‌جا و پیش‌داوری در زندگی فردی و اجتماعی بسیار لازم است.





دانش آموز باید آزاد باشد تا خلاقیت خود را در معرض دید دیگران قرار دهد؛ به ویژه گاهی از وسایل بازیافتی و دورریختنی در ساخت دست‌سازه خود استفاده کند، حتی اگر حاصل کار او دلخواه والدین نباشد. مثلاً مهم نیست که مدار الکتریکی یا چرخ آبی دست‌ساز او در علوم پایه چهارم؛ یا مدل لایه‌های درونی زمین در علوم ششم، یا خودروی بادکنکی او در علوم دوم، زیبا و شکیل نباشد. مهم این است که او با دست‌ها و فکر خود چیزی را تولید کند تا لذت آموختن، تولید کردن و تماشای حاصل کار خود را بچشد؛ معنی زحمت و کار کردن را درک کند و خلاقیت و نوآوری در او تقویت شود. در اینجا والدین باید نقش ناظر و هدایت‌کننده را داشته باشند تا دانش آموز توان ذهنی و عملی خودش را نشان دهد.

حفظ محیط زیست

احترام گذاشتن به طبیعت و کمک به حفظ آن از جمله رفتارهای شایسته‌ای است که در علوم تجربی به آن می‌پردازند. ریختن زباله در سطل مخصوص و تفکیک زباله‌ها با کمک اعضای خانواده در خانه، مراقبت از گیاهان، جانوران و پرهیز از آزار رساندن به جانوران، نشکستن بی‌دلیل شاخه‌های درختان و نجیدن گل‌های بوستان‌های شهری که در کتاب علوم مطرح شده، نمونه‌هایی از مسئولیت‌پذیری‌هایی است که در درس علوم از دانش‌آموز انتظار می‌رود و نیز نمونه‌هایی از مسئولیت‌پذیری درباره خود و در قبال جانداران دیگر و طبیعت است. این کارها بخشی از احساس مسئولیت در برابر خداوند و در واقع عمل به دستورات دینی است که با انجام آن‌ها دانش‌آموز در واقع خداوند را اطاعت و از او قدردانی کرده است. والدین باید با رفتار مناسب با کودکان به تقویت مسئولیت‌پذیری در آنان کمک کنند.

کار گروهی

زندگی انسان تنها به شکل گروهی ممکن است، از این رو

کودکان باید چگونگی کار در گروه را بیاموزند. به همین دلیل است که بسیاری از فعالیت‌های درس علوم به شکل گروهی انجام می‌شود. دانش‌آموزان با انجام یک کار علمی در گروه، به‌طور عملی با برخی قوانین زندگی گروهی آشنا می‌شوند و آن‌ها را تمرین می‌کنند. در گروه، دانش‌آموزان قوی‌تر به دانش‌آموزان ضعیف‌تر کمک می‌کنند و دوستی و همدلی بین آن‌ها تقویت می‌شود.

عادات رفتاری و تغذیه‌ای

کسب عادات‌های درست رفتاری و تغذیه‌ای از موضوع‌هایی است که درس علوم در دوره ابتدایی به آن می‌پردازد. حفظ سلامت خود با خوردن غذاهای سالم مانند نوشیدن شیر به مقدار کافی، پرهیز از غذاهای شور و چرب، ورزش و تحرک کافی، عدم استفاده بیش از اندازه از وسایل الکترونیکی برای پرهیز از آسیب رسیدن به چشم، گوش و استخوان‌بندی بدن از جمله این عادات‌هاست که باید در کودکی در دانش‌آموزان شکل بگیرد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

آموزش علوم می‌تواند زمینه‌ساز پرورش رشد همه‌جانبه دانش‌آموز باشد. این آموزش بدون یاری خانواده کیفیت لازم را نخواهد داشت. نقش والدین در آموزش علوم فقط پرسیدن سؤالات مبتنی بر حافظه از دانش‌آموز در شب امتحان یا تهیه وسایل لازم برای آزمایش فردا نیست، پدر و مادر شرکای دانش‌آموز در یادگیری‌اند. آن‌ها

در گسترش محیط یادگیری و زمینه‌سازی کسب تجربیات گوناگون برای دانش‌آموز و همراه کردن او با شادی و بازی نقش مهمی دارند. اگر در این مورد والدین نقش خود را به خوبی ایفا کنند، فرصتی را برای کشف و پرورش استعدادها و نهفته‌فرزند خود و زمینه‌سازی برای پرورش و شکوفایی آن‌ها به‌دست خواهند آورد. برای نیل به این مقصود لازم است در هماهنگی با معلم، برنامه آموزش و تربیت کودک خود را طرح‌ریزی کنند و گاهی نیز سکان هدایت برنامه‌ریزی را خود به دست بگیرند.

* پی‌نوشت‌ها

۱. برنامه درسی ملی جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۱، ص ۳۵ و ۳۶
۲. کتاب‌های علوم تجربی دوم تا ششم، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، ۱۴۰۰
۳. کتاب‌های راهنمای معلم علوم تجربی دوم تا ششم، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی

اغلب پدران و مادران شرکای دانش‌آموز در یادگیری‌اند. آن‌ها در گسترش محیط یادگیری و زمینه‌سازی کسب تجربیات گوناگون برای دانش‌آموز و همراه کردن او با شادی و بازی نقش مهمی دارند

حق آموختن

دکتر محمود کاظمی

حقوقدان و دانشیار دانشگاه تهران

مجازات اسلامی^۱، اما نکته مهم آن است که در مقام تراحم حق و تکلیف، پدر و مادر در تربیت فرزند، باید مصلحت کودک، یعنی تکلیف آنان را بر حق مقدم داشت. حقوق والدین محدود به تکلیف آنان است و تا جایی احترام دارد که با وظایف قانونی پدران و مادران مخالف نباشد^۲. یکی از مصادیق نگاهداری و مواظبت از کودک (حضانت)، تعلیم و تربیت یا مواظبت روحی و روانی اوست. والدین مکلف‌اند شخصاً در جهت تربیت و تعلیم کودک تلاش کرده و اقدامات لازم را انجام دهند و زمینه تحصیل وی را فراهم سازند (ماده ۱۱۷۸ ق.م.ا^۳). تأمین و پرداخت هزینه‌های لازم برای تحصیل کودک نیز بر عهده پدر است (ماده ۱۱۷۲ قانون مدنی). حتی در صورتی که والدین از یکدیگر جدا شده باشند و کودک با مادر زندگی کند، پدر باید هزینه تحصیل او را تأمین کند^۴. در صورت فوت پدر تأمین هزینه نگاهداری و تحصیل کودک بر عهده مادر است (ماده ۴۳ قانون حمایت خانواده و ماده ۱۱۷۲ قانون مدنی).

در کنوانسیون بین‌المللی حقوق کودک هم به این حق کودک اشاره شده و دولت‌ها و والدین مکلف شده‌اند اجرای این حق کودک را تضمین کنند^۵. چون حضانت و نگاهداری کودک جنبه تکلیفی دارد، تأمین شرایط و هزینه‌های تحصیل کودک توسط والدین هم امری الزامی است و آن‌ها نمی‌توانند از تحصیل کودک خود جلوگیری کرده یا از تأمین هزینه تحصیل او خودداری کنند (ماده ۱۱۷۲ قانون مدنی). همچنین پدر یا مادری که نگاهداری طفل بر عهده اوست نمی‌تواند از بابت خدماتی که در این خصوص انجام می‌دهد از دیگری دستمزد بخواهد یا از اموال

یکی از حقوق بنیادین کودکان حق آموختن یا حق تعلیم و تربیت است. در آموزه‌های دینی و موازین شرعی بر این حق تأکید بسیار شده و قوانین داخلی و بین‌المللی هم به آن تصریح کرده و برای تضمین آن نیز ضمانت اجرایی حقوقی پیش‌بینی کرده‌اند. به‌طور معمول در مقابل هر حق و برای اجرای آن، یک تکلیف و حداقل یک شخص مکلف وجود دارد؛ به عبارت دیگر حق و تکلیف دو روی یک سکه هستند که وجود یکی بدون دیگری قابل تصور نیست. در مقابل این حق کودک و برای تضمین و اجرای آن، دو شخص یا نهاد مکلف و مسئول وجود دارند. از یک‌سو، دولت مکلف است زمینه و اسباب و وسایل آموزش و تعلیم و تربیت تمام کودکان ایران را فراهم نماید (اصل ۳۰ قانون اساسی ایران)^۶؛ از این جهت «حق تعلیم و تربیت» جنبه حقوق بشری دارد و دولت‌ها مکلف به رعایت آن هستند و هیچ کودکی را نمی‌توان از این حق محروم کرد. از سوی دیگر والدین هم مکلف‌اند برای تعلیم و تربیت کودکان خود تلاش کنند، شرایط تعلیم و تربیت آن‌ها را فراهم نمایند و هزینه‌های تحصیل آن‌ها را تأمین سازند و مانع تحصیل آن‌ها نشوند. آن‌ها باید فرزندان خویش را آماده زندگی اجتماعی سازند و بر رفتار، معاشرت و تحصیل او نظارت مستمر اعمال کنند و سنن ملی و مذهبی را به او بیاموزند.

مطابق ماده ۱۱۶۸ قانون مدنی^۷، نگاهداری از طفل که به اصطلاح حقوقی «حضانت» نامیده می‌شود هم «حق» و هم «تکلیف» والدین است. نگاهداری کودک حق والدین است به این دلیل که کودک به خودش اختصاص دارد و جز در موارد استثنایی که والدین صلاحیت اخلاقی برای این کار ندارند (مواد ۱۱۶۹ و ۱۱۷۰ قانون مدنی)، نمی‌توان آن‌ها را از این حق محروم و کودک را از آن‌ها جدا کرده و به دیگری سپرد. به‌علاوه انتخاب شیوه تربیت و تحصیل کودک حق پدر و مادر است. از سوی دیگر نگاهداری کودک تکلیف والدین است زیرا آن‌ها نمی‌توانند از زیر بار آن شانه خالی کرده و از نگاهداری کودک امتناع کنند و در صورت کوتاهی در این امر می‌توان آن‌ها را بدان ملزم ساخت (ماده ۱۷۲ قانون مدنی)^۸. حتی برای کسانی که از اجرای این تکلیف قانونی خودداری کنند، مجازات پیش‌بینی شده است (ماده ۵۴ قانون حمایت از خانواده و ۶۳۳ قانون



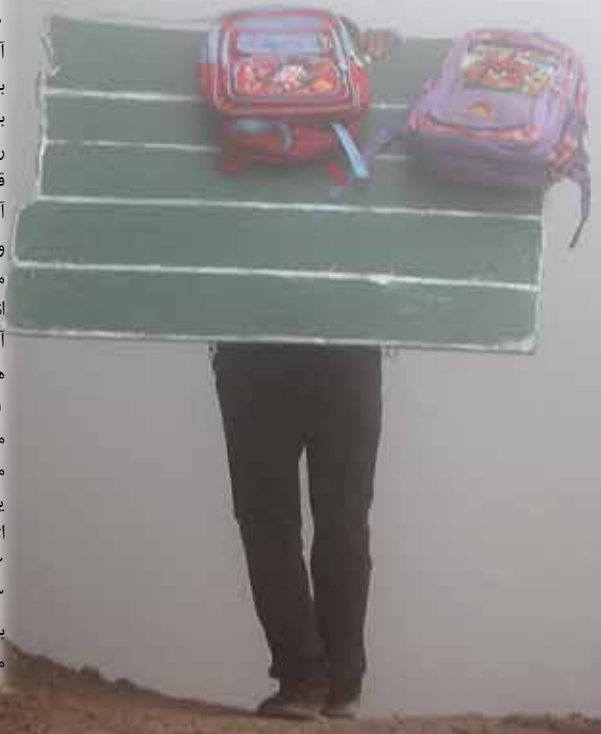
کودک که در اختیار آن‌هاست آن را وصول کرده یا بعداً از او مطالبه نماید.

اگر پدر و مادر در زمینه تعلیم و تربیت کودک کوتاهی و تقصیر کنند، علاوه بر مسئولیت شرعی و اخلاقی، از نظر حقوقی مسئول اند. در وهله نخست کوتاهی آنان سبب سقوط حق حضانت شده و به تقاضای خویشان کودک، قیم یا دادستان می‌توان کودک را از والدین گرفته و تربیت او را به کسان دیگر بسپارد (ماده ۱۱۷۳ قانون مدنی)^{۱۱}. همچنین اگر در اثر کوتاهی والدین در نگهداری کودک به او صدمه یا زبانی برسد، آن‌ها مسئول بوده و باید از عهده جبران آن برآیند. به‌علاوه هرگاه کودک به دلیل عدم تربیت مناسب، به دیگری زبانی وارد کند، والدین مسئول خواهند بود^{۱۲} (ماده ۷ قانون مسئولیت مدنی ایران)^{۱۳}.

با توجه به مقررات مختلف، در نظام حقوقی ما از برخی جهات، سن بلوغ (۹ سال قمری برای دختر و ۱۵ سال قمری برای پسر)، اما از بسیاری جهات سن ۱۸ سال پایان سن کودکی است. در کنوانسیون بین‌المللی حقوق کودک نیز، به کسی کودک گفته می‌شود که زیر ۱۸ سال سن داشته باشد. اما تأمین هزینه‌های تحصیل فرزند تا پایان تحصیل او در دانشگاه یا اشتغال او و در مورد دختران، تا زمان ازدواج آن‌ها بر عهده والدین است.

* پی‌نوشت‌ها

۱. اصل ۳۰ قانون اساسی: «دولت موظف است وسایل آموزش و پرورش رایگان را برای همه ملت تا پایان دوره متوسطه فراهم سازد و وسایل تحصیلات عالی را تا



سر حد خودکفایی کشور تأمین کند.»

۲. ماده ۱۱۶۸ ق. م. : «نگهداری اطفال هم حق و هم تکلیف ابوبین است.»
۳. ماده ۱۱۶۹ ق. م. : «برای حضانت طفلی که ابوبین او جدا از یکدیگر زندگی می‌کنند، مادر تا سن ۷ سالگی اولویت دارد و پس از آن با پدر است.»
۴. ماده ۱۱۷۰ ق. م. : «اگر مادر در مدتی که حضانت طفل با اوست مبتلا به جنون شود یا به دیگری شوهر کند حق حضانت با پدر خواهد بود.»
۵. ماده ۱۱۷۲ ق. م. : «هیچ یک از والدین حق ندارند در مدتی که حضانت طفل به عهده آن‌هاست از نگهداری او امتناع کنند. در صورت امتناع یکی از ابوبین حاکم باید به تقاضای دیگری یا به تقاضای قیم یا یکی از اقربا یا به تقاضای مدعی‌العموم نگهداری طفل را به هر یکی از ابوبین که حضانت بر عهده اوست الزام کند و در صورتی که الزام ممکن یا مؤثر نباشد حضانت را به خرج پدر و هر گاه پدر فوت شده باشد، به خرج مادر تأمین کند.»

۶. ماده ۵۴ قانون حمایت از خانواده: «هرگاه مسئول حضانت از انجام تکالیف مقرر خودداری کند یا مانع ملاقات طفل با اشخاص ذی‌حق شود، برای بار اول به پرداخت جزای نقدی درجه هشت و در صورت تکرار به حداکثر مجازات مذکور محکوم می‌شود.»

ماده ۶۳۳ قانون مجازات اسلامی: «هرگاه کسی شخصاً یا به دستور دیگری طفل یا شخصی را که قادر به محافظت خود نمی‌باشد در محلی که خالی از سکنه است رها نماید به حبس از شش ماه تا دو سال و یا جزای نقدی از سه میلیون تا

دوازده میلیون ریال محکوم خواهد شد و اگر در آبادی یا جایی که دارای سکنه باشد، رها کند تا نصف مجازات مذکور محکوم خواهد شد و چنانچه این اقدام سبب وارد آمدن صدمه یا آسیب یا فوت شود، رهاکننده علاوه بر مجازات فوق، حسب مورد به قصاص یا دیه یا ارض نیز محکوم خواهد شد.»

۷. برای مطالعه بیشتر رش: دکتر ناصر کاتوزیان، حقوق مدنی، خانواده، چاپ چهارم، شرکت انتشار، تهران، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۱۵۵ به بعد.

۸. ماده ۱۷۸ ق. م. : «ابوبین مکلف هستند که در حدود توانایی خود به تربیت اطفال خویش بر حسب مقتضی اقدام کنند و نباید آن‌ها مهمل بگذارند.»

۹. در صورت جدایی والدین، حضانت کودک زیر ۷ سال حق مادر است (ماده ۱۱۶۹ ق. م.) اما نفقه و از جمله هزینه تحصیل و نگهداری کودک بر عهده پدر است.

۱۰. ماده ۲۸ کنوانسیون حقوق کودک، مصوب ۱۹۸۹، تحت عنوان «حق آموزش و پرورش» مقرر داشته: «(۱) حکومت‌ها حق آموزش و پرورش را برای کودک به رسمیت می‌شناسند و به‌ویژه برای تحقق آن: الف- تحصیل دوره ابتدایی را برای همه اجباری و رایگان می‌کنند؛ ب- مدارس گوناگون آموزشی و حرفه‌ای را به‌وجود می‌آورند و آن‌ها را به‌طور ارزان یا رایگان در اختیار افراد کم‌درآمد قرار می‌دهند؛ ج- امکان ورود به مدارس عالی را در دسترس همه گذاشته و از آن حمایت می‌کنند؛ د- مشاوره شغلی و حرفه‌ای را برای همه کودکان ممکن و قابل دسترسی می‌نمایند؛ ه- برای کاهش تعداد کودکانی که مدرسه را رها می‌کنند، تلاش نموده و اقدامات مناسب را برای حضور منظم کودکان در مدرسه انجام می‌دهند. (۲) - حکومت‌های عضو پیمان کوشش خود را می‌کنند تا روند آموزش و پرورش در مدارس درخور منزلت انسانی بوده و با محتوای این عهدنامه هم‌خوان باشد ...».

۱۱. ماده ۱۱۷۳ ق. م. : «هرگاه در اثر عدم مواظبت یا انحطاط اخلاقی پدر یا مادری که طفل تحت حضانت اوست، صحت جسمانی یا تربیت اخلاقی طفل در معرض خطر باشد، محکمه می‌تواند به تقاضای اقربای طفل یا به تقاضای قیم او یا به تقاضای مدعی‌العموم هر تصمیمی را که برای حضانت طفل مقتضی بداند اتخاذ کند.»

۱۲. دکتر ناصر کاتوزیان، همان، ص ۱۹۲.

۱۳. ماده ۷ ق. م. : «کسی که نگهداری یا مواظبت مجنون یا صغیر قانوناً یا بر حسب قرارداد به عهده او می‌باشد در صورت تقصیر در نگهداری یا مواظبت، مسئول جبران زیان وارده از ناحیه مجنون یا صغیر می‌باشد ...».

نگاهداری اطفال هم حق و هم تکلیف والدین است



کوله باری از دردسرها!

از استاندارد کوله‌پشتی مدرسه چه می‌دانید؟

بهاره جلالوند

گزارشگر



کوله‌پشتی استاندارد



■ آسیب‌های ناشی از کوله‌پشتی نامناسب، بیش‌تر کدام گروه سنی را تهدید می‌کند؟
□ استفاده از یک کوله‌پشتی نامناسب در هر سنی می‌تواند باعث بروز مشکل شود؛ در سنین پایین، به‌ویژه در دانش‌آموزان ابتدایی، مشکلات بیش‌تری به همراه دارد. چون در این دانش‌آموزان، استخوان‌ها در حال رشد و شکل‌گیری هستند ضمن اینکه تاندون‌ها خاصیت انعطاف‌پذیری بیش‌تری دارند. در این میان، بروز عوارض در بین دانش‌آموزان دختر بیش‌تر از پسران گزارش شده است.

■ چنانچه در افراد ناهنجاری‌های اسکلتی ایجاد شود آیا امکان برطرف کردن آن‌ها وجود دارد؟
□ اصل این است که سعی کنیم تا جای ممکن از بروز این

اشاره
این گزارش مصاحبه‌ای است که با آقای فرشید شفیعی رئیس گروه برنامه‌ریزی آموزش ایمنی و محیط‌زیست وزارت آموزش و پرورش انجام شده است.
بسیاری از پدر و مادرها فرزندان خود را در انتخاب کوله‌پشتی مدرسه آزاد می‌گذارند. این کار اگرچه در تقویت اعتمادبه‌نفس فرزند و احترام به حق انتخاب او می‌تواند خوب باشد ولی کوله‌پشتی نباید خارج از استاندارد باشد و بر سلامتی کودک یا نوجوان اثر منفی بگذارد.
افزایش آگاهی دانش‌آموزان در نحوه استفاده از کوله‌پشتی، امری ضروری به نظر می‌رسد، چرا که در بسیاری از موارد، استفاده طولانی‌مدت از کوله‌پشتی غیراستاندارد می‌تواند روی ساختار بدن به‌ویژه ستون فقرات تأثیر سوء بگذارد.

در ایران هم حمل کوله‌پشتی سنگین‌تر از ۱۰ درصد وزن بدن به دانش‌آموزان توصیه نمی‌شود. البته آموزش استفاده صحیح از کوله‌پشتی هم می‌تواند بسیار اثربخش باشد. در این مورد مدرسه‌ها و خانواده‌ها نقش بسیار مهمی ایفا می‌کنند.

■ استفاده از کوله‌پشتی نامناسب یا حمل نادرست آن، چه عوارض و مشکلاتی می‌تواند به همراه داشته باشد؟

□ نامناسب بودن جنس کوله‌پشتی، وزن سنگین، شکل، نحوه استفاده و مدت زمان حمل آن هر یک می‌تواند موجب اختلالات و تغییرات فیزیولوژیکی و ساختاری منفی در دانش‌آموزان شود. برای مثال، کج‌پشتی، گردپشتی، خستگی زودرس، انحراف جلویی و جانبی ستون فقرات، دردهای عضلانی - اسکلتی در ناحیه گردن، پشت و کمر برخی از این آسیب‌ها هستند. علاوه بر این، افزایش ضریب قلب، افزایش اکسیژن مصرفی، تغییرات الگوی راه رفتن، افزایش فشار خون سیستولی و دیاستولی و افزایش هزینه انرژی، برخی دیگر مشکلاتی است که می‌تواند برای دانش‌آموزان ایجاد شود.

■ شیوه‌های معمول و نادرست حمل کوله‌پشتی چه شیوه‌هایی است؟

□ حمل یا آویزان کردن کوله‌پشتی به شکل یک‌طرفه و از یک شانه، از روش‌های غلط ولی پرطرفدار و راحت در بین نوجوانان و جوانان است که اگر کوله سنگین باشد فشار زیادی را به شانه آن‌ها وارد خواهد کرد. نداشتن تعادل در هنگام راه رفتن، یکی از مشکلات استفاده

از کوله‌پشتی به این شیوه است. این مسئله، باعث اعمال فشار نابرابر به استخوان‌ها و عضلات قسمت فوقانی بدن خواهد شد. ضمن اینکه عضلات مرکزی و ران را نیز درگیر می‌کند. راه پیشگیری از این مشکلات، حمل کوله‌پشتی با قرار دادن هر دو بند روی دو شانه است. انجام این کار باعث توزیع یکسان فشار روی هر دو شانه می‌شود و مانع از بروز مشکلات یاد شده خواهد شد. یکی دیگر از شیوه‌های حمل که مشکل ایجاد می‌کند، حمل کوله‌پشتی روی کمر است که فشار به شانه‌ها را افزایش می‌دهد و نتیجه آن درد قسمت پایین کمر و درد شانه است. خیلی از دانش‌آموزان دلیل حمل بدین شکل را شل بودن بندهای کوله‌پشتی عنوان می‌کنند که چندان قابل قبول به نظر نمی‌رسد. چون بندهای کوله‌پشتی قابلیت تنظیم و سفت شدن دارد. اگر بندهای کوله در هنگام حمل شل باشد، خم شدن بدن به سمت جلو و فشار زیاد به قسمت پایین کمر

مشکلات جلوگیری کنیم، ولی در صورتی که به هر دلیل این ناهنجاری‌ها ایجاد شود مراجعه به پزشک ضروری است. به‌طور کلی ناهنجاری‌های مربوط به استخوان‌بندی را می‌توان با تغذیه مناسب، ورزش، یادگیری اصول صحیح نشستن و راه رفتن در مراحل اولیه اصلاح یا درمان کرد. البته در مراحل پیشرفته درمان سخت‌تر و طولانی‌تر خواهد شد.

■ برای پیشگیری از بروز این اختلالات چه باید کرد؟

□ برای این منظور می‌توان از علوم ارگونومی و آنتروپومتری کمک گرفت. علم ارگونومی، در واقع علم تطابق انسان و محیط زیست است. با کمک گرفتن از این علم می‌توان نحوه کار را بهبود بخشید و روش‌ها و وسایل کار را با خصوصیات جسمی و روانی منطبق کرد. آنتروپومتری هم در واقع، محاسبه اندازه‌های مختلفی از وزن فرد، حجم اندام‌ها، طول بدن، زوایا و فضاهای حرکتی، برای متناسب‌سازی وسایل و ابزارها با انسان است. با کمک گرفتن از این علوم باید میز، نیمکت و سایر وسایل مانند کوله‌پشتی، با بدن دانش‌آموز در تناسب باشد تا در حد امکان از بروز اختلالات و ناهنجاری‌های عضلانی، استخوان‌بندی و قامتی پیشگیری شود.

■ آیا در مورد وضعیت استفاده از کوله‌پشتی در ایران و سایر کشورها آماري هم وجود دارد؟

□ برخی از تحقیقات نشان می‌دهد که به‌طور متوسط در حدود ۹۰ درصد دانش‌آموزان از کوله‌پشتی برای حمل وسایل خود استفاده می‌کنند که در این بین، بیش از ۵۰ درصدشان کوله‌پشتی‌های سنگین با خود حمل می‌کنند. حدود ۸۳ درصد دردهای پشت، شانه، دست و کمر دانش‌آموزان ناشی از استفاده از کوله نامناسب یا حمل نادرست آن است. حدود ۴۰ درصد از استفاده‌کنندگان کوله‌پشتی، دچار درد از ناحیه کمر می‌شوند. در این افراد ایجاد دیسک‌های بین‌مهره‌ای کمر و انحراف در ستون فقرات و آسیب به عضلات از عوارض جبران‌ناپذیر حمل نادرست کوله‌پشتی به حساب می‌آیند. از دیگر عوارض این کار ایجاد خستگی زودرس است که روی ضریب یادگیری و تمرکز اثر منفی می‌گذارد، یعنی موجب کاهش یادگیری و عدم تمرکز خواهد شد. حداکثر وزن قابل قبول کوله‌پشتی از دیدگاه محققان آلمانی، برای دانش‌آموزان ابتدایی، کمتر از ۱۰ درصد وزن بدنشان است. استرالیا این وزن را برای دانش‌آموزان ۱۳ تا ۱۶ ساله، یعنی متوسطه، کمتر از ۱۵ درصد وزن بدن پیشنهاد کرده است. محققان چینی هم وزن مجاز کوله‌پشتی برای دانش‌آموزان دبستانی را حداکثر ۱۰ درصد وزن بدن می‌دانند و در مورد بیش از این مقدار هشدار داده‌اند که باعث اختلالات جسمی خواهد شد. پژوهش‌ها براساس بررسی وضعیت کوله‌پشتی، از نظر تطابق ابعاد آنتروپومتری (Anthropometric) و تنها محدود به وزن بوده است.

نامناسب بودن جنس کوله‌پشتی، وزن سنگین، شکل، نحوه استفاده و مدت زمان حمل آن هر یک می‌تواند موجب اختلالات و تغییرات فیزیولوژیکی و ساختاری منفی در دانش‌آموزان شود

که وزن کمتری دارند. برای مثال، دفترچه‌هایی که جلد‌های مقوایی و ضخیم دارند بهتر است برای کودک خریداری نشوند. محتویات داخل کوله‌پشتی نیز مدیریت شود تا دانش‌آموز از بردن لوازم و وسایل سنگین و غیرضروری به مدرسه اجتناب کند.

دانش‌آموزان باید یاد بگیرند که برای بلند کردن کوله‌پشتی، به جای خم شدن از کمر، با زانوهایشان این کار را انجام بدهند یعنی بنشینند و کوله را بردارند. وسایل اضافه باید از کوله‌پشتی خارج شوند و والدین باید پیش از رفتن فرزندشان به مدرسه بررسی‌های لازم را انجام بدهند این مسئله در سال‌های ابتدایی بیش‌تر رایج است.



را در پی دارد. همچنین سبب حرکت کوله به جهات مختلف می‌شود که این مسئله نیز آسیب‌زا است. گاهی دانش‌آموزان به استفاده از کوله‌های یک بند تمایل دارند که این کوله‌پشتی‌ها هم آسیب‌های مخصوص به خودش را دارد. برای مثال، انحراف جانبی ستون مهره‌ای از حالت طبیعی، ایجاد دردهای گردن، کمر و شانه می‌تواند ناشی از استفاده طولانی‌مدت از این نوع کوله‌پشتی باشد.

■ با تمام این توضیحات، کوله‌پشتی استاندارد چه ویژگی‌هایی دارد؟

□ مهم‌ترین چیز در کوله‌پشتی، اندازه آن متناسب با جثه دانش‌آموز است. کوله‌پشتی باید به‌طور صحیح روی پشت و کمر قرار بگیرد. یعنی عرض کوله‌پشتی نباید از عرض بالاتنه کودک بیش‌تر باشد. جنس کوله‌پشتی بهتر است برزنتی یا چرمی باشد تا احتمال تغییر شکل آن به حداقل ممکن برسد. استفاده از کوله‌پشتی سبک‌تر ضروری است، ضمن اینکه کوله‌پشتی باید دارای قسمت‌های مختلف برای وسایل باشد و به‌صورت متقارن، از قسمت راست و چپ کوله، استفاده شود. وزن کتاب‌ها هم باید به‌صورت متقارن روی هر دو شانه قرار بگیرد تا به سطح پشت بدن تقسیم شود. داشتن دو بند برای کوله‌پشتی ضروری است و اگر بند سینه‌ای و کمری هم داشته باشد خیلی بهتر خواهد شد. آن دسته از کوله‌پشتی‌هایی که در قسمت‌های مختلف‌شان (به‌ویژه بندها و پشت) اسفنج کار شده گزینه‌های بهتری به حساب می‌آیند. بند کوله‌پشتی باید قابلیت تنظیم داشته باشد، ضمن اینکه پهن بودن بند و نرم بودن جنس آن حائز اهمیت است تا وزن آن در سطح بیش‌تری از شانه پخش شود. کوله‌پشتی‌های جیب‌دار، گزینه بهتری به حساب می‌آیند چون امکان توزیع وسایل و پخش وزن بار در آن‌ها بیش‌تر است.

■ آیا توصیه‌ای هم برای والدین در این خصوص دارید؟

□ در بسیاری از موارد، هنگام خرید کوله‌پشتی، والدین تسلیم خواست فرزند خود می‌شوند که گاهی انتخاب کوله‌پشتی غیراستاندارد را در پی دارد. برای مثال، گاهی وزن کوله انتخابی دوبرابر وزن کودک، جا و حجم دارد. هنگام خرید کوله‌پشتی علاوه بر در نظر گرفتن موارد فرهنگی، باید حتماً به استانداردهای فنی آن نیز توجه ویژه داشت. برای کاهش وزن کوله‌پشتی، می‌توان نوشت‌افزاری را انتخاب کرد

مهم‌ترین چیز در کوله‌پشتی، اندازه آن متناسب با جثه دانش‌آموز است

مشکل گلناز

م. مریم بنی‌اسدی

سید میثم موسوی

تصویرگر

روانشناس بالینی کودک و نوجوان

وضعیت بدتر شده. برای همین هم فکر کردم که لازم است کاری برایش انجام دهیم.

مشاور: حالا برایم بیشتر توضیح دهید که گلناز در کلاس به‌طور کلی چه رفتاری دارد.

معلم: گلناز دختر آرامی است. سر کلاس با همکلاسی‌هایش خیلی حرف نمی‌زند. سرش در کتاب و دفتر خودش است. حتی یک روزهایی در زنگ تفریح که بقیه از کلاس خارج می‌شوند او در کلاس می‌ماند و خوراکی‌اش را تنها می‌خورد. هیچ وقت سر کلاس سؤال از من نپرسیده و همان‌طور که گفتم وقتی من هم سؤال می‌پرسم یا جوابم را نمی‌دهد و یا این‌قدر آرام صحبت می‌کند که نمی‌فهمیم چه می‌گوید. یکی از بدترین زمان‌ها وقتی است که باید از روی کتاب بخواند؛ چون از صدای آرام و کند خواندنش بچه‌ها عصبانی می‌شوند. وقتی هم از او می‌خواهم بلندتر بخواند. اصلاً ساکت می‌شود و نمی‌خواند. گاهی هم از قبل اجازه می‌گیرد که برود دست‌شویی یا نوبتش رد شود!

مشاور: آیا در کلاس دوستی هم دارد؟

معلم: البته یک وقت‌هایی با بغل‌دستی‌اش صحبت می‌کند ولی هر وقت که من برای جواب دادن به سؤال بچه‌ها در زنگ تفریح اول در کلاس مانده‌ام دیده‌ام که بغل‌دستی‌اش هم با بقیه می‌رود بیرون. نمی‌دانم خجالت می‌کشد یا بلد نیست با کسی صحبت کند یا مشکل گفتاری دارد یا چیز دیگر!

مشاور: حدس‌های شما و اینکه نگران گلناز هستید به‌جاست. ولی برای اینکه بتوانیم به گلناز کمک کنیم باید اطلاعات بیشتری از او داشته باشیم. من فکر می‌کنم یک راه‌حل این است که من و شما با مادرش جلسه‌ای داشته باشیم تا ببینیم چطور می‌شود به گلناز کمک کرد.

معلم با مادر گلناز صحبت کرد و یک جلسه سه نفره تشکیل شد.

مطابق برنامه پیش‌بینی شده معلم وارد اتاق هسته مشاوره شد و بعد از احوال‌پرسی با او درخواست کرد که با وی در مورد یکی از شاگردانش مشورتی داشته باشد.

معلم: من فکر می‌کنم گلناز مسئله‌ای جدی دارد که نیاز به بررسی و مداخله حرفه‌ای شماست. با وجود این نسبت به این فکر مطمئن نیستم و نمی‌دانم اگر بخوایم با والدین گلناز صحبت کنم چطور با آن‌ها مطرح کنم؟! خواستم نظر شما را بپرسم.

مشاور: بله حتماً. بیشتر بگویید که گلناز چه مشکلی در کلاس دارد!

معلم: الان گلناز پایه چهارم است و دو ماه هم از شروع سال تحصیلی می‌گذرد. در طی این دو ماه هر بار سر کلاس اسمش را صدا کرده‌ام که به سؤالی پاسخ دهد فقط سرش را پایین انداخته و هیچ نگفته. اگر هم جوابی داده این‌قدر صدایش آرام بوده که مجبور بودم چندین بار از او بخوایم بلندتر صحبت کند. اوایل فکر می‌کردم که درس را نخوانده و بلد نیست، برای همین جوابی ندارد که به سؤال‌ها بدهد. اما وقتی یک بار با مادرش صحبت کردم متوجه شدم در خانه درس‌هایش را می‌خواند. مادر می‌گفت که همه درس‌ها را بلد است وقتی سر کلاس می‌آید. البته می‌گفت که گلناز همیشه صدایش خیلی آرام است و معلم‌های سال قبلش هم همین مشکل را با او داشته‌اند. می‌گفت حتی در جمع‌های خانوادگی هم ساکت است یا خیلی آرام صحبت می‌کند.

مشاور: شما با معلم‌های قبلی‌اش هم صحبت کرده‌اید؟ و یا مادرش توضیح دیگری در مورد گذشته و شخصیت گلناز به شما گفت؟

معلم: بله. با معلم‌های او صحبت کرده‌ام. براساس صحبت آن‌ها به نظرم آمد که هر چه گلناز به پایه بالاتر آمده این

مشاور: خانم، به نظر خودتان که مادرش هستیید گلناز چطور دختری است؟

مادر: اوم! خوب. او از اول همین طور بود؛ یعنی دختر آرامی بود. ما از او خیلی راضی هستیم. برای خودش یک گوشه همیشه کارهایش را انجام می‌دهد. هیچ وقت هم شیطنت و بیربیر نداشته. دختر خیلی خوبی است. من به ایشان (اشاره به خانم معلم) گفته‌ام که نمی‌دانم در مدرسه مشکل او چیست چون در منزل درس‌هایش را می‌خواند و تکالیفش را هم انجام می‌دهد.

مشاور: درست است؛ ولی خانم معلم می‌گویند که گلناز در کلاس خیلی آرام صحبت می‌کند و از این جهت غیرعادی است. در خانه هم همین طور است؟

مادر: گلناز همیشه همین طور آرام بوده. ما همگی و حتی خودم آدم‌های آرامی هستیم. نمی‌دانم شاید صدای گلناز یکم بیشتر از بقیه ما آرام است ... (بعد از کمی مکث) ... راستش الان یادم آمد. در یک سال گذشته هر وقت رفته‌ایم خانه اقوام و فامیل، یا مثلاً در خانه مادربزرگش جمع شده‌ایم، گلناز در سلام کردن و یا جواب دادن به سؤال‌های خاله یا پدربزرگش مشکل داشته. گاهی مثلاً وقتی از درس و مشق او می‌پرسند به طرف من یا به طرف پدرش می‌آید و یهو قایم می‌شود و مثل اینکه خجالت می‌کشد. آنجا هم خیلی آرام صحبت می‌کند. بله، این طور است. اما نمی‌دانم چرا تا امروز به این موضوع توجه نکرده بودم!

مشاور: چون شما همیشه با گلناز هستیید ممکن است تغییراتی را که آرام اتفاق افتاده به چشم‌تان نیامده باشد. این تجربه خیلی از والدین هست.

مادر: خوب چرا گلناز این طور شده؟ یعنی ممکن است بدتر هم بشود؟

مشاور: نگران نباشید. ما اینجا جمع شده‌ایم که ببینیم چه مشکلی ممکن است وجود داشته باشد و چطوری می‌توانیم به گلناز کمک کنیم. خانم معلم! شما به من گفتید که به نظر می‌آید گلناز در کلاس دوستی ندارد.

- درست است خانم معلم؟

- بله

- حالا شما مادر بگوئید آیا از روابط دوستی گلناز خبر دارید؟ آیا او در خانواده‌تان دوست و همبازی دارد؟

مادر: ما در خانواده‌مان که بچه‌ای هم سن و سال گلناز نداریم اصلاً من فقط با یکی دو تا از مادرهای هم‌کلاسی‌های او دوست هستم و بعضی اوقات دور هم جمع می‌شویم. بچه‌ها مان هم هستند ولی من هیچ وقت توجهی به

رابطه‌های میان آن‌ها نکرده‌ام. همیشه می‌روند با هم داخل اتاق و بازی می‌کنند. اما یادم می‌آید که بار آخر گلناز می‌گفت دیگر دوست ندارد برویم خانه خاله نیلوفر و می‌خواست در خانه باشد. یا آخرین باری که به خانه ما آمده بودند دوستان ما، وقتی رفتیم تو اتاق که برایشان خوراکی ببرم دیدم گلناز دارد با رایانک (تبلت) بازی می‌کند و اون دو تا دختر هم با هم بازی می‌کردند. با خودم گفتم این رابطه بین خودشان است و من نباید دخالتی بکنم.

مشاور: درست است. شما اشتباه نکردید. من احساس می‌کنم دارید خودتان را سرزنش می‌کنید. هیچ انفاق بدی نیفتاده.

معلم: من هم وقتی با معلم‌های سال‌های قبلی گلناز صحبت کردم متوجه شدم که گلناز در این یکی دو سال گذشته بیشتر حالت دوری‌گزینی و اجتناب از رفتن در جمع هم‌کلاسی‌ها پیدا کرده، و الا او در تکالیف نوشتنی‌اش خیلی خوب است. همان طور که مادرش می‌گویند در خانه هم این تکالیف خودش را کامل انجام می‌دهد. ولی در پاسخ گفتن سرکلاس، سؤال پرسیدن و روخوانی مشکل دارد. یا وقتی کار گروهی داریم یک گوشه می‌نشیند و مشارکت نمی‌کند. وقتی هم از او می‌خواهم مشارکت کند سرش را پایین می‌اندازد و حرفی نمی‌زند. لذا چون نمی‌دانم مشکل گلناز چیست نمی‌توانم تو کلاس به او کمک کنم.

مشاور: به نظر می‌آید که به طور سرشتی بچه آرامی است و شاید بتوانیم گلناز را یک بچه خجالتی بدانیم. البته خجالتی بودن به عنوان یک خصوصیت فردی هیچ بدی ندارد. بچه‌ها با هم فرق دارند و این ما هستیم که باید براساس خصوصیات هر یک، با هر بچه‌ای به شکل ویژه‌ای برخورد کنیم. اما بعضی اوقات این زمینه خجالتی بودن می‌تواند براساس بازخوردهای محیط به حالتی از نگرانی و اضطراب تبدیل شود؛ اضطراب در جمع بودن و در جمع دیده شدن! یک وقت‌هایی بچه‌ها آن قدر ذهنشان درگیر قضاوت اطرافیان می‌شود که دیگر نمی‌توانند نه چیزی بگویند و نه کاری انجام دهند. انگار

خشکشان بزند، و به مرور اجتنابشان از چنین

شرایطی بیشتر می‌شود. مثلاً ممکن است

گلناز در مدرسه به این بچه‌ها که «چقدر

آروم حرف می‌زنی! بلندتر صحبت کن! ...»

حساس شده باشد و همین باعث «ترس

از قضاوت دیگران» شده و او را به مرور به

سمت اضطراب اجتماعی سوق داده است.

به خصوص که این بچه‌ها وقتی به دوران

نوجوانی وارد می‌شوند به خاطر تغییرات

این دوران با مشکلات بیشتری مواجه

می‌شوند و اضطراب شدیدتری را تجربه

می‌کنند و به ویژه در بروز دادن خود یا اجرا

مشکل پیدا کنند. مثل گلناز که در تکالیف

بچه‌ها وقتی به دوران نوجوانی وارد می‌شوند به خاطر تغییرات این دوران با مشکلات بیشتری مواجه می‌شوند و اضطراب شدیدتری را تجربه می‌کنند به ویژه در بروز دادن خود

نوشتنی خوب است اما وقتی می‌خواهد سر کلاس جواب بدهد یا بخواهد با گروهی تعامل کند به مشکل برمی‌خورد. مشکل گلناز بلد نبودن درس نیست، بلکه ارائه دادن درس در بین یک جمع است. یا مشکل گلناز این نیست که نمی‌تواند صحبت کند یا مشکل گفتاری دارد. به نظر من او خودش می‌داند که آرام صحبت می‌کند ولی فکر می‌کند هر وقت صحبت کند بقیه صدایش را می‌شنوند و قضاوتش می‌کنند. برای همین، صدایش آرام‌تر می‌شود و حتی یک موقع‌هایی اصلاً صدایش در نمی‌آید و نمی‌تواند حرف بزند.

مادر: یعنی شما فکر می‌کنید گلناز اضطراب دارد؟ ما هیچ‌وقت در خانه به او چیزی نگفته‌ایم که موجب اضطرابش بشود!

مشاور: نه، ولی این حدس ماست و به ما کمک می‌کند که بتوانیم با گلناز صحبت کنیم و به او کمک کنیم. مهم است که هم خانم معلم و هم شما بتوانید یک رابطه مناسب با گلناز برقرار کنید و در یک فضای امن این امکان را به او بدهید که درباره آنچه در ذهنش می‌گذرد و نگرانش می‌کند با شما صحبت کند. گلناز باید بداند که در هر مشکلی، مثل این مسئله، تنها نیست و

می‌تواند با شما یا با معلمش صحبت کند و کمک بگیرد. وقتی ما مشکل گلناز را از خودش بشنویم بهتر می‌توانیم در راه‌حل‌های مناسب برای مشکل او کمکش کنیم. **معلم:** من چطور می‌توانم به گلناز کمک کنم و برای او فضای امنی ایجاد کنم که مشککش را به من بگوید؟ یا اصلاً با من حرف بزند؟!

مشاور: از آنجا که پدر و مادر گلناز اولین افراد امن در زندگیش هستند و مادر هم گفت که گلناز گاهی در مقابل سؤال پرسیدن دیگران از او به پدر و مادرش پناه می‌برد، من فکر می‌کنم باید اولین قدم را با والدین برداریم و برویم جلو.

در ادامه، مشاور رو به مادر کرد و گفت: خانم! لازم است شما و پدر گلناز با او صحبت کنید. ما می‌توانیم یک جلسه دیگر با شما و پدرش داشته باشیم تا بیشتر برایتان توضیح دهم و حتی چندبار در جلسه تمرین کنید. آنچه لازم است شما انجام دهید مطرح کردن دغدغه ذهنی‌تان به گلناز است. اینکه به او بگویید که معلم در مورد اتفاقات داخل کلاس با شما صحبت کرده و حالا شما فکر می‌کنید که چیزی دارد او را در کلاس اذیت می‌کند یا باعث نگرانی‌اش شده است. به او بگویید که اگر چیزی نگرانش می‌کند با شما و پدرش در میان بگذارد و شما در کنارش هستید تا برای مسئله راه‌حلی پیدا کنید. خیلی اوقات همین که بچه با این فضای امن روبه‌رو می‌شود و اصلاً اینکه می‌شنود والدین یا معلم فهمیده‌اند که او یک ناراحتی دارد خودش شروع می‌کند به صحبت کردن. مهم است در آن زمان فقط شنونده باشید و خودتان را جای گلناز بگذارید و ببینید چقدر اضطراب یا ناراحتی تحمل کرده است. به این کار «همدلی» گفته می‌شود. لازم نیست اصلاً شما در جا به گلناز راه‌حل بدهید یا بخواهید مشککش را ساده‌سازی کنید. مثلاً به او نگوید که قضاوت دیگران اصلاً مهم نیست! چون برای گلناز می‌تواند مهم باشد. شنیدن و همدلی کردن اولین چیزی است که به گلناز احساس امنیت می‌دهد. در مرحله بعد می‌توانیم به گلناز مهارت‌هایی یاد بدهیم که بتواند بر اضطرابش غلبه کند و از این حالت اجتناب به‌مرور خارج شود.

مشاور سپس رو به معلم گفت: شما در این بخش می‌توانید خیلی کمک کنید و چند تا از این مهارت‌ها رو به گلناز یاد دهید یا به او یادآوری کنید. یعنی زمانی که اضطرابش زیاد می‌شود به او یادآوری کنید که از مهارت‌هایی که یاد گرفته است می‌تواند استفاده کند. از جمله این مهارت‌ها کارهای مربوط به آرام‌سازی است؛ مثل نفس عمیق کشیدن. این‌ها را من می‌توانم به پدر و مادر گلناز آموزش بدهم تا آن‌ها هم به گلناز منتقل کنند. اگر لازم بود می‌شود خودم یک جلساتی هم با گلناز داشته باشم و این‌ها را به او آموزش بدهم. شاید الان با کمک مامان و بابا و شما مسئله گلناز حل شود.

مشاور ادامه داد: این را باید یادمان باشد که برای حل مسئله



خیلی اوقات کناره‌گیری باعث می‌شود بچه‌ها به مرور آن روش‌های تعاملی معمول با همسنگ‌هایشان یا اصطلاحات و رفتارهای تعاملی را که میانشان مرسوم است یاد نگیرند



اضطراب در فرد باید با قدم‌های کوچک شروع کرد. برای مثال گلناز می‌تواند در ساعت‌های اضافه‌ای که خانم معلم می‌گوید روخوانی را با ایشان تنها انجام بدهد. یعنی ابتدا با یک نفر که دور و غریبه است و گلناز احتمالاً نگران قضاوت اوست (یعنی خانم معلم) یک ارائه داشته باشد. بعد می‌شود در کنار بغل‌دستی‌اش که احتمالاً به او نزدیک‌تر است و بعد دو همکلاسی که مامان گفت با آن‌ها رابطه خانوادگی دارند روخوانی انجام بدهد. می‌شود از او خواست به مرور صدایش را هر بار کمی بلندتر کند. می‌شود یک ارائه‌هایی حتی در کنار مامان و بابا در خانه داشته باشد. مثلاً یک شعر از کتاب ادبیاتش بخواند. یا از او بخواهند که جلوی آینه تمرین کند. یا از او ویدیو بگیرد و حتی به شکلی به ارائه‌های او حالتی از تفریح و هیجان بدهید. مثلاً می‌شود با شما بخواند و پدرش بازی گروهی و نوبتی داشته باشد مثلاً یک داستانتان را برای شما بخواند و به مرور و قدم‌به‌قدم از او بخواهید که در یک جمع بزرگ‌تر خانوادگی داستانی یا شعری بخواند همه این‌ها باید طبق یک برنامه مشخص شده انجام شود.

مهارت‌های دیگری که لازم است گلناز یاد بگیرد در مورد دوست‌یابی است. خیلی اوقات کناره‌گیری باعث می‌شود بچه‌ها به مرور آن روش‌های تعاملی معمول با همسنگ‌هایشان یا اصطلاحات و رفتارهای تعاملی را که میانشان مرسوم است یاد نگیرند. گلناز باید در مرحله‌های بعدی تشویق شود که با همکلاسی‌هایش ارتباط برقرار کند. می‌شود برای این کار شرایطی را در کلاس هم فراهم کرد. اما خود یادگیری مهارت به گلناز کمی احساس اعتماد می‌دهد. اگر بدانیم که گلناز در رابطه برقرار کردن بیشتر از چه چیزی نگران است می‌توانیم روی مهارت‌هایی در آن رابطه کار کنیم. مثلاً بعضی بچه‌ها می‌گویند ما نمی‌دانیم چه بگوییم یا حرفی برای گفتن نداریم. شاید گلناز همان نگرانی از صدای آرامش باعث می‌شود که با دیگران تعامل نکند؛ لذا اگر بتواند اعتماد بیشتری پیدا کند راحت‌تر هم می‌تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. اما ارتباط برقرار کردن هم باید قدم‌به‌قدم باشد. برای مثال اول با بغل‌دستی‌اش و بعد با دو دوستی که بیشتر می‌شناسد ارتباط برقرار کند. بازی‌های جالبی هم می‌شود درست کرد که هم‌بازی باشد و هم در آن‌ها تعامل و ارتباط برقرار کردن تمرین شود. کارهای گروهی در کلاس می‌تواند در گروه دونفره شروع شود. مثلاً بار اول با

بغل‌دستی‌اش و بعد در یک گروه چهارنفره، مثلاً با دو دوست و بغل‌دستی‌اش و ... کم‌کم از او بخواهیم که وارد گروه‌هایی بشود که برایش ناآشنا هستند. بازی‌های داخل حیاط و ورزشی که نیاز به صحبت کردن ندارد هم می‌تواند به تعامل بیشتر و غلبه کردن بر این ترس به او کمک کند، به خصوص اگر مثلاً گلناز در گروهی باشد با دوست‌هایی که می‌شناسد و با آن‌ها راحت است. **معلم:** در واقع همان‌طور که گلناز به مرور این حالت اجتناب و اضطرابش زیاد شده ما باید برعکس، کمک کنیم به مرور این احساس‌ها کم شود. درست است؟

مشاور: بله درست است. وقتی تکالیف بیشتر از حد برای بچه اضطراب ایجاد کند و قدم‌به‌قدم نباشد حتی می‌تواند نتیجه عکس بدهد و اجتناب بچه را بیشتر کند. لازم است گلناز در فضای امنی که دارد خودش بخواهد بر این اضطراب غلبه کند و بداند که در این مسیر تنها نیست و می‌تواند روی کمک شما حساب کند. خانم (رو به مادر) شما هم در صحبت اولیه‌ای که با دخترتان گلناز خواهید داشت که می‌توانیم در یک جلسه با هم تمرین کنیم، می‌توانید خانم معلم را هم به‌عنوان یک پناه امن به گلناز معرفی کنید و به او اطمینان بدهید که در مدرسه یا کلاس به هر مشکلی برخورد کرد با خیال راحت با خانم معلم صحبت کند شما هم، خانم معلم، بعد از صحبت والدین با گلناز خوب است با او صحبت کنید و می‌گویید که می‌خواهید به او کمک کنید و هر چیزی را می‌تواند به‌طور خصوصی با شما مطرح کند. یعنی اگر توی کلاس راحت نیست می‌تواند قبل یا بعد از کلاس با شما حرف بزند و شما به او کمک می‌کنید. یا می‌تواند سؤال‌های درسی‌اش را در قدم اول خصوصی از شما بپرسد تا به مرور با شما راحت‌تر صحبت کند. لازم است در این روند شما و پدر و مادرش رابطه تنگاتنگی با هم داشته باشید و مراحل را که گلناز دارد طی می‌کند زیر نظر داشته باشید و سرکلاس براساس آن با گلناز پیش بروید.

و بالاخره، یک موضوع را هم نباید فراموش کنیم و به‌طور ضمنی به گلناز منتقل کنیم که بداند هر بچه‌ای خصوصیات ویژه خودش را دارد و خجالتی بودن گلناز و کیفیت صدایش هم خصوصیت ویژه اوست. پس ما نمی‌خواهیم او یک آدم دیگه‌ای شود. فقط می‌خواهیم که اضطراب و نگرانی‌اش کاهش پیدا کند و گرنه همه کارهایی را که دوست دارد می‌تواند انجام دهد. برای مثال اگر دوست دارد با بچه‌های دیگر بازی کند این کار را انجام دهد و لازم نیست از آن‌ها دوری کند و از این قبیل.

در پایان معلم و مادر گلناز این نکته مشاور را تأیید کردند و قرار شد مادر گلناز با پدرش صحبت کند و برای یک جلسه دونفره وقتی را با مشاور هماهنگ کنند. معلم و مادر هم قرار گذاشتند با هم در ارتباط باشند تا برنامه کمکی به گلناز را با هم به پیش ببرند.



استعدادش را کور نکنید

روش‌های شناسایی و پرورش استعداد

دکتر احمد عابدی

عضو هیئت علمی گروه روان‌شناسی و آموزش کودکان با نیازهای خاص، دانشگاه اصفهان

مقدمه

کودکان از لحاظ توانایی‌های ذهنی، خلاقیت، استعداد، آمادگی، علاقه و انگیزش و یادگیری با هم تفاوت دارند. به همین دلیل اگر والدین بخواهند زمینه رشد همه‌جانبه فرزندان خود را فراهم نمایند، هرگز نمی‌توانند بدون شناخت و توجه به ماهیت منحصر به فرد آن‌ها به این امر دست یابند. پس یکی از وظایف مهم والدین این است که با موضوع استعداد، استعدادیابی، روش‌های شناسایی استعداد، ابزارهای استعدادیابی و روش‌های پرورش استعداد آشنایی داشته باشند.

استعداد را می‌توان خصوصیتی تعریف کرد که توانایی فرد را برای موفقیت در یک حیطه خاص یا کسب دانش لازم برای موفقیت در یک حیطه معین، مشخص می‌کند (گیسون و میشل، ترجمه ثنایی: ۱۳۹۱). به بیان دیگر استعداد عبارت از توانایی‌هایی فطری است که به یادگیری کمک می‌کند و به آن سرعت می‌بخشد و نحوه میزان یادگیری فرد را در زمینه گوناگون در آینده پیش‌بینی می‌کند (شفیع‌آبادی، ۱۳۹۰).

روش‌های شناسایی کودکان با استعداد

با توجه به علاقه گسترده والدین و مدارس برای شناسایی استعدادها، کودکان، روش‌های شناسایی استعداد در سال‌های اخیر توسعه یافته است. در اینجا به مهم‌ترین روش‌ها و معیارهای شناسایی دانش‌آموزان با استعداد و تیزهوش در چهار مورد اشاره می‌کنیم.

۱. آزمون‌های استاندارد هوش

یکی از بارزترین ویژگی‌های کودکان تیزهوش و با استعداد پیش‌رسی بودن آن‌ها در رشد توانایی‌های ذهنی است. آن‌ها معمولاً در یادگیری مهارت‌های مربوط به مراحل مختلف رشد، از همسالان خود جلوترند. این امر علاوه بر افزایش نرخ

یادگیری به بازیابی و انتقال آسان مهارت‌های یادگرفته شده به موقعیت‌های جدید نیز تأکید دارد. آن‌ها بسیار آسان می‌آموزند و در مقایسه با همسالان خود از دانش گسترده‌تر، از حافظه خوب و هوش عمومی بالایی برخوردارند (شکوهی یکتا و پرند، ۱۳۹۱). روش‌های مورد استفاده برای شناسایی دانش‌آموزان با استعداد تا حدی زیادی بر اساس نمرات فردی در آزمون‌های استاندارد هوش بنا شده‌اند. برای مثال، کودکی که در آزمون‌های کلامی نمره بالایی می‌گیرد دارای استعداد کلامی است و اگر در خرده‌مقیاس ساختن مکعب‌ها نمره بالایی بگیرد استعداد فضایی دارد.

۲. آزمون‌های خلاقیت

در اکثر برنامه‌های آموزش و پرورش کودکان و دانش‌آموزان با استعداد، خلاقیت را به‌عنوان یکی از ویژگی‌های کودکان با استعداد می‌شناسند.

۳. آزمون‌های شخصیت

از سوی دیگر، ویژگی‌های شخصیتی از عواملی محسوب می‌شوند که بر چگونگی بروز توانایی‌های هوشی افراد نقش دارند (شکوهی یکتا و پرند، ۱۳۹۱). در زیربنای هرم پرورش استعداد ویژگی‌های شخصیتی قرار دارد. در بسیاری از مطالعات تأکید شده که خالقان موفق در همه حوزه‌ها در ویژگی‌های شخصیتی خاصی مشترک هستند. این ویژگی‌های شخصیتی جنبه‌های مؤثری از آنچه یک فرد به منظور پرورش استعدادهاش به‌طور کامل به آن‌ها نیاز دارد، هستند. نتایج بررسی‌های انجام شده حاکی از آن است که کودکان با استعداد از خصیصه‌هایی مانند پشتکار، تلاش، کنجکاوی، پرسشگری و تحمل شکست بالا برخوردارند.

۴. روش‌ها و ابزارهای چندگانه

در شناسایی کودکان و دانش‌آموزان با استعداد، یکی از روش‌ها این است که کودکان در محیط‌های گوناگون

جدول ۱. خلاصه‌ای از روش‌های شناسایی و پرورش استعداد کودکان

روشن پرورش	ویژگی‌ها	استعداد	ردیف
۱. صحبت کردن والدین با فرزندانشان ۲. قصه و داستان خواندن ۳. قصه‌های دیالوگی (گفت‌وگو درباره قصه و داستان)	۱. در صحبت کردن از واژگان و عبارات پیشرفته استفاده می‌کند. ۲. اطلاعات عمومی خوبی دارد. ۳. در به یاد آوردن مطالب (قصه، داستان، شعر و لغات) سریع است. ۴. شوخ‌طبعی و استفاده از لطفه ۵. تمایل به بازی با کلمات	استعداد کلامی	۱
۱. بازی فکری و معمایی ۲. بازی و جورچین‌های اعداد ۳. ریاضی دیالوگی (در مکالمات از مقایسه، نسبت، تفاوت‌ها و تشابهات استفاده نمایند).	۱. در بازی‌های فکری که نیاز به تفکر منطقی دارد علاقه و مهارت نشان می‌دهد (همچون ربیک، جدول سودوکو و جورچین‌های اعداد). ۲. در بعضی از تکالیف ریاضی، ابداع و نوآوری می‌کند (راه‌حل جدید و یا عمل کردن در یک لحظه بدون اندیشه قبلی). ۳. توانایی به کارگیری راه‌حل‌های کوتاه و مناسب در حل مسائل ریاضی. ۴. هنگام یادگیری مفاهیم جدید ریاضی علاقه شدیدی نشان می‌دهد. ۵. به موضوعات و یا مسائل جذاب و پیچیده ریاضی علاقه دارد.	استعداد ریاضی	۲
۱. فراهم‌سازی بازی‌هایی نظیر مکعب‌ها و خانه‌سازی ۲. فراهم‌سازی فعالیت‌هایی نظیر خمیرسازی و سفال ۳. فعالیت‌های الگویابی و مسیریابی مثل مازها	۱. در نقشه‌خوانی، جهت‌یابی، پیدا کردن مسیر و غیره مهارت دارد. ۲. از قدرت خیال‌پردازی و تجسم برخوردار است. ۳. از انجام بازی‌هایی همچون پازل، لگو، تصاویر به‌هم‌ریخته و مانند آن لذت می‌برد. ۴. در طراحی و ساختن کار دستی مهارت دارد. ۵. با گل یا خمیر طرح‌های مختلفی می‌سازد.	استعداد فضایی	۳
۱. تشویق آزمایشگری کودکان (انجام آزمایش‌های مختلف در منزل) دیدن فیلم‌های علمی و مستند ۲. بازدید از مراکز علمی و موزه‌ها و ... ۳. تقویت پرسشگری و سؤال پرسیدن کودکان	۱. تمایل به دانستن علل و دلایل امور ۲. علاقه خود را به فعالیت‌های عملی و آزمایشگاهی نشان می‌دهد. ۳. از کار با ابزار و اشیاء خوشش می‌آید. ۴. به فیلم‌های مستند درباره موضوعات علمی علاقه نشان می‌دهد. ۵. یک مشاهده‌گر تیز (زیرک) و مشتاق است.	استعداد علوم	۴
۱. تشویق کنجکاوی کودکان ۲. تقویت مشاهده‌گری کودکان ۳. فراهم‌سازی مشاهده و بازدید از مراکز هنری	۱. توانایی تمرکز طولانی‌مدت روی آثار هنری (نقاشی، نمایش، تئاتر، خط و ...) ۲. کارهای هنری را موشکافانه تفسیر می‌کند (در آثار هنری چیزهایی را می‌بیند که ممکن است سایر کودکان به آن توجه نکنند). ۳. از طریق آثار هنری خود (نقاشی، نمایش، تئاتر، خط و ...) با دیگران ارتباط برقرار کنند. ۴. انرژی و علاقه زیادی را برای فعالیت‌های هنری صرف می‌کند. ۵. با انجام فعالیت‌های هنری به آرامش خاصی می‌رسد.	استعداد هنری	۵
۱. ایجاد زمینه‌های ورزشی ۲. بسترسازی ثبت‌نام یک ورزش ۳. فراهم کردن فعالیت‌های حرکتی	۱. در یک یا چند حرکت ورزشی، بسیار خوب عمل می‌کند. ۲. در هنگام صحبت کردن از زبان بدن استفاده می‌کند. زمانی که برای مدتی طولانی در نقطه‌ای می‌نشینند دائماً تکان می‌خورد.	استعداد حرکتی و ورزشی	۶
۱. تقویت اعتمادبه‌نفس کودک ۲. تقویت فعالیت‌های گروهی کودکان ۳. تقویت همدلی و هم‌حساس شدن با سایرین	۱. از یاد دادن به سایر کودکان لذت می‌برد. ۲. از بازی با دیگر دانش‌آموزان لذت می‌برد. ۳. دو یا چند دوست صمیمی دارد. ۴. از حس هم‌دردی بالایی برخوردار است. ۵. دیگران از معاشرت با او لذت می‌برند.	استعداد اجتماعی هیجانی	۷
فراهم‌سازی زمینه توجه شنوایی در کودک (حساسیت نسبت به صداهای محیطی، حیوانات و ...)	۱. از صدای خوبی برای خواندن برخوردار است. ۲. تکالیف درسی را با یک ریتم خاصی انجام می‌دهد. ۳. به‌طور ناخودآگاه به صداهای محیطی حساس است (مانند صدای ریزش باران روی سقف).	استعداد هنرهای آوایی	۸

توضیح قابل توجه برای والدین عزیز: این جدول براساس یافته‌های علمی است که با توجه به هر فرد و دانش‌آموز ممکن است قابل اندازه‌گیری و سنجش نباشد؛ برای شناسایی استعدادهای افراد، مشاهده والدین و مراجعه به روانشناس جهت گرفتن آزمون‌های مرتبط می‌تواند به والدین کمک دقیق‌تری نماید.

تنها والدین هستند که می‌توانند نیم‌رخ رشدی و توانمندی‌های خارق‌العاده فرزندان خود را بشناسند، ولی متأسفانه معرفی‌های والدین را چندان که باید و شاید به کار نمی‌گیرند. علاوه بر

نظیر خانه، مدرسه و سایر محیط‌های اجتماعی بررسی شوند و تحت مطالعه قرار گیرند. از سویی دیگر هیچ‌کس کودکان و نوجوانان را بهتر از والدین خود آن‌ها نمی‌شناسد.



با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های دانش‌آموزی دبستانی

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

رشد کودک برای دانش‌آموزان پیش‌دبستانی و پایه اول دوره آموزش ابتدایی

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان پایه های دوم و سوم دوره آموزش ابتدایی

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

مجله‌های دانش‌آموزی متوسطه

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

رشد نوجوان برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد پایه برای دانش‌آموزان دوره اول آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

رشد جوان برای دانش‌آموزان دوره دوم آموزش متوسطه

مجله‌های عمومی بزرگسال

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

رشد آموزش ابتدایی • رشد فناوری آموزشی • رشد مدرسه فردا

رشد معلم • رشد آموزش مشاور مدرسه • رشد مدیریت مدرسه

مجله‌های تخصصی بزرگسال

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

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

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

رشد آموزش زبان و ادب فارسی • رشد آموزش زبان‌های خارجی

رشد آموزش زیست‌شناسی • رشد آموزش شیمی • رشد آموزش علوم اجتماعی

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

رشد آموزش خانواده • رشد برهان متوسطه دوم • رشد علوم زمین

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

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴

آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶.

تلفن و نمابر: ۰۲۱-۸۸۳۰۱۴۷۸

وبگاه: www.roshdmag.ir

معرفی‌های معلم و والد، همسالان نیز در معرفی همکلاسی‌های تیزهوش و بالاستعداد خود کارایی دارند. آن‌ها در شناسایی دانش‌آموزان تیزهوش اقلیت یا روستایی، یا از فرهنگ متفاوت، محروم یا ناتوان کارایی ویژه‌ای دارند و در واقع یکدیگر را بهتر از دیگران می‌شناسند (دیویس و ریم، ۲۰۰۳، ترجمه مهدی محی‌الدین بناب).

روش‌های شناسایی و پرورش استعداد کودکان

والدین کودکان بالاستعداد معمولاً کودکان خود را این‌گونه توصیف می‌کنند که در مقایسه با همسالانش دارای دانش گسترده‌تر و درک بهتری از مفاهیم هستند. آن‌ها در خواندن، مهارت‌های ریاضی یا هجی کردن برتری دارند و دارای مهارت‌های حافظه بسیار عالی هستند. آن‌ها کار انفرادی را ترجیح می‌دهند، یا دوست دارند در بازی‌های گروهی در گروه کودکان بزرگ‌تر باشند. آن‌ها بسیار هوشیار، کنجکاو، شوخ‌طبع و خلاق هستند. به‌طور کلی روش‌های پرورش استعداد کودکان را می‌توان به روش‌های رسمی استعدادیابی و غیررسمی تقسیم نمود. در روش‌های استعدادیابی رسمی، والدین می‌توانند فرزندان خود را در مراکزی که برای چنین هدفی طراحی نموده‌اند ثبت‌نام کنند. در روش‌های استعدادیابی غیررسمی فرایند شناسایی و پرورش استعداد کودکان توسط والدین در منزل انجام می‌گیرد. این روش آسان‌ترین، ارزان‌ترین و انعطاف‌پذیرترین روش استعدادیابی است که به‌صورت فرآیندی و در محیط خانه انجام می‌گیرد و مطابق با نظریه‌های استعدادیابی جدید است. در این خصوص والدین می‌توانند از روش‌های زیر جهت شناسایی و پرورش استعدادهای فرزندان‌شان استفاده نمایند.

نتیجه‌گیری

با مرور پیشینه پژوهش‌ها می‌توان به این نتیجه رسید که در برنامه‌ها و مدل‌های شناسایی و پرورش استعداد از دو نوع ابزار استفاده می‌شود. ابزارهای رسمی مانند آزمون‌های هوش، خلاقیت، پیشرفت تحصیلی و آزمون‌های استاندارد توانایی‌های عمومی و اختصاصی و ابزارهای غیررسمی مانند بررسی نمونه کارهای دانش‌آموزان و فهرست‌های واری رفتار که توسط معلمان، والدین، همسالان و خود کودکان تکمیل می‌شوند. که می‌توان گفت با توجه به فرآیندی بودن استعدادیابی مهم‌ترین ابزارهای استعدادیابی آن‌هایی است که توسط والدین و معلمان در بافت و محیط طبیعی کودکان مانند خانه و مدرسه انجام می‌شود.

* منابع

- استرنبرگ، رابرت، جاروین، لیندا و گریگور، رنکو (۲۰۱۰). کاوشی در تیزهوشی. ترجمه عابدی و شعر باف زاده تهران: انتشارات جنگل
- حسینی بیرجندی، م (۱۳۷۷). راهنمایی و مشاوره تحصیلی. تهران: رشد
- شفیع آبادی، ع. (۱۳۹۰). راهنمایی و مشاوره شغلی و حرفه‌ای و نظریه‌های انتخاب شغل. چاپ بیستم. تهران: انتشارات رشد.



دسر موز و خرمالو



تهیه کننده: اعظم اسلامی

خرمالو خواص فوق العاده‌ای برای سلامتی دارد، این میوه مخصوص فصل پاییز بوده و خواص شگفت‌انگیز درمانی زیادی را دارا می‌باشد. هر یک عدد خرمالوی متوسط تازه دارای آب، فیبر، قند، ویتامین C، پتاسیم، منیزیم و آهن است که در زیر میزان کالری و مقدارهای مواد فوق آورده شده است. خرمالو سرشار از پتاسیم و منیزیم است که با کلسترول و فشارخون بالا مقابله می‌کند به علاوه پکتین فیبر موجود در خرمالو نقش بسزایی در کاهش کلسترول خون دارد. میوه خرمالو با داشتن ویتامین‌های A و C، کلسیم، پتاسیم و منیزیم می‌تواند به هضم هر چه بهتر غذا، تقویت بینایی و بهبود عملکرد سیستم ایمنی بدن کمک کند.

انرژی	۰ تا ۷۰ کیلوکالری	ویتامین‌ث	۷۶ میلی‌گرم
آب	۷۵.۵ گرم	پتاسیم	۲۱۰ میلی‌گرم
فیبر	۵.۹ گرم	منیزیم	۱۱ میلی‌گرم
قند	۲۳ گرم	آهن	۰.۱۵ میلی‌گرم

چیزهایی که لازم دارید:

- موز یک عدد
- خرمالوی رسیده ۳ عدد
- بودر وانیل نصف قاشق چای‌خوری
- بودر دارچین نصف قاشق چای‌خوری
- دستگاه مخلوط‌کن

طرز تهیه:

۱. خرمالوها را بشویید. پوست خرمالوها را بکنید.
۲. خرمالوها، موز و وانیل و دارچین را داخل مخلوط‌کن بریزید و آن قدر بزنید تا نرم و یک‌دست شود.
۳. حالا دسر را در ظرف مناسبی بریزید و استفاده کنید.



سال تولید؛ پشتیبانی‌ها و مانع‌زدایی‌ها

رشد باشد

نحوه اشتراک مجلات عمومی رشد:

الف) مراجعه به وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و ثبت نام در سایت و سفارش و خرید از طریق درگاه الکترونیکی بانکی.
 ب) واریز مبلغ اشتراک به شماره حساب ۳۹۶۶۲۰۰۰ بانک تجارت، شعبه سمراه آزمایش کد ۳۹۵ در وجه شرکت افست، و ارسال فیش بانکی به همراه برگ تکمیل شده اشتراک با پست سفارشی یا از طریق دورنگار به شماره ۲۳۳۰۲۳۳۹۰۸۸۴ - ۰۲۱ - شماره شبانه: IR180180000000000039662000

عنوان مجلات در خواستی:

نام و نام خانوادگی:
 تاریخ تولد:
 تلفن:
 نشانی کامل پستی:
 استان: شهرستان:
 خیابان:
 پلاک: کد پستی:
 شماره فیش بانکی:
 مبلغ پرداختی:
 اگر قبلاً مشترک مجله رشد بوده‌اید، شماره اشتراک خود را بنویسید:

امضا:

نشانی: تهران، صندوق پستی امور مشترکین: ۲۳۳۱-۱۵۸۷۵
 تلفن امور مشترکین: ۸۸ ۴۹۰ ۱۱۶ ، ۸۸ ۴۹۰ ۱۱۶-۲۱
 Email: Eshterak@roshdmag.ir

هزینه اشتراک سالانه مجلات عمومی رشد (هشت شماره): ۱/۲۰۰ /۰۰۰ ریال

نحوه خرید فایل PDF مجله‌های تخصصی بزرگسال (فصلنامه‌های رشد):

مراجعه به صفحه فروش و اشتراک در وبگاه مجلات رشد به نشانی www.roshdmag.ir و خرید فایل PDF از طریق درگاه بانکی



<http://www.roshdmag.ir/u/2sg>

گفتار اندر پروردن فرزندان

از دیدگاه سعدی

سعدی، بوستان باب هفتم، در باب عالم تربیت

پسر چون ز ده بر گذشتش سنین

ز نامحرمان گو فراتر نشین

بر پنبه آتش نشاید فروخت

که تا چشم برهم زنی خانه سوخت

چو خواهی که نامت بماند به جای

پسر را خردمندی آموز و رای

که گر عقل و طبعش نباشد بسی

بمیری و از تو نماند کسی

بسا روزگارا که سختی برد

پسر چون پدر نازکش پرورد

خردمند و پرهیزگارش بر آر

گرش دوست داری به نازش مدار

به خردی درش زجر و تعلیم کن

به نیک و بدش وعده و بیم کن

نوآموز را ذکر و تحسین و زه

زتوبیخ و تهدید استاد به

بیاموز پرورده را دسترنج

و گردست داری چوقارون به گنج

مکن تکیه بر دستگاهی که هست

که باشد که نعمت نماند به دست

بپایان رسید کیسه سیم و زر

نگردد تهی کیسه پیشه ور

چه دانی که گردیدن روزگار

به غربت بگرداندش در دیار

چو بر پیشه ای باشدش دسترس

کجادست حاجت برد پیش کس؟

ندانی که سعدی مرا از چه یافت؟

نه هامون نوشت و نه دریاشکافت

به خردی بخورد از بزرگان قفا

خدا دادش اندر بزرگی صفا



روز مادر



در سالروز میلاد باسعادت حضرت زهرا (س)
و بزرگداشت روز زن و مقام مادر
نقش آفرینی ارزشمند مادران و زنان
فرهنگی کشورمان در عرصه
تعلیم و تربیت را پاس می‌داریم