

آموزش



۱۰ پیشنهاد درباره درس و مدرسه فرزندان در آستانه امتحانات

مدرسه خانه دوم والدین است

■ محمدرضا سهیلی فر

چند وقت دیگر ایام امتحانات یا پان سال دانش آموزان فرا می رسد و حمایت تحصیلی والدین و کمک کلیدی به بچه‌هاست تا بتوانند در آزمون‌ها نتیجه مطلوبی را کسب کنند. زمانی که والدین به زندگی

تحصیلی بچه‌ها در مدرسه ورود می کنند، بی تردید آنها عملکرد بهتری پیدا خواهند کرد. دلایل زیاد و خوبی برای والدین وجود دارد تا در امور مدرسه داوطلبانه مشارکت کنند و بدانند که مدرسه درواقع خانه دوم آنها

نیز محسوب می شود. این مشارکت یک راه عالی برای والدین است تا نشان دهند که آنها علاقه‌مند به موفقیت تحصیلی بچه‌هاشان هستند. در این زمینه ۱۰ راهکار و پیشنهاد به والدینی که دارای دانش آموزان پایه‌های نخستین هستند ارائه می کنیم.

۱ شرکت در اردوها و حضور در جلسه اولیا و مربیان

حضور در برنامه‌های اردویی مدرسه موجب می شود والدین راهی عالی برای شناخت معلمان فرزندان و انتظارات آنها پیدا کنند. مسئولین مدرسه هم ممکن است درباره برنامه‌ها و سیاست‌های مدرسه صحبت کنند. مشارکت در جلسه اولیا و مربیان نیز راه دیگری برای آگاه شدن از برنامه‌ها و اقدامات مدرسه است. این نوع مراسم معمولاً چند بار در سال برگزار می شود. این جلسات فرصتی برای شروع یا ادامه گفت‌وگو با معلم فرزند شماست تا در مورد راهبردهای کمک تحصیلی به فرزندان در کلاس به بحث و گفت‌وگو بپردازید. ملاقات با معلمان همچنین به فرزندان نشان می دهد هر آنچه در مدرسه می گردد با خانه هم در میان گذاشته می شود. چنانچه فرزند شما دارای نیازهایی یادگیری خاصی باشد، می‌توانید جلسات بیشتری را با معلمان و سایر کارکنان مدرسه برنامه‌ریزی کنید تا برنامه‌های آموزشی فردی یا برنامه‌های آموزشی دیگری را در کنار برنامه عادی در نظر بگیرند. والدین همچنین می‌توانند در طول سال تحصیلی جلسات را با معلمان، مدیران، مشاوران مدرسه یا سایر پرسنل مدرسه در خواست کنند.

۲ اطلاع دقیق از امکانات فیزیکی و برنامه‌های مدرسه

مشاهده طرح و چیدمان فیزیکی داخل ساختمان مدرسه و محوطه آن می‌تواند به شما در برقراری ارتباط با فرزندان وقتی مثلا در مورد ورزش در مدرسه صحبت می کنید، کمک کند. بهداشت، کیوسک اغذیه، سالن ورزش، زمین ورزش، محوطه بازی، آمفی تئاتر و... بازدید از مدرسه و مشاهده برنامه‌های آتی مانند اردوهای آموزشی و تاریخ برگزاری آزمون‌ها به دست بیاورید. بسیاری از معلمان نیز در قسمت خودشان در تارنمای مدرسه جزئیات تکالیف تکمیلی، تاریخ آزمون‌های کلاسی، برنامه‌های آتی کلاس و اردوها و مشخص می کنند. معمولاً منابع اطلاعاتی ویژه‌ای برای والدین و دانش آموزان در تارنمای آموزش و پرورش منطقه، مدرسه یا معلمان در دسترس قرار می گیرد.

۳ پشتیبانی و نظارت بر انجام تکالیف

نظارت والدین علاوه بر حصول اطمینان از اینکه فرزندان می فهمد آنها به تکلیف درسی وی اهمیت می دهند، همچنین می‌تواند به ایجاد یک محیط مطالعاتی مؤثر کمک کند. هر گونه محیط فیزیکی دارای روشنایی کافی، آرام و با وسائل لازم برای انجام تکالیف در این فرآیند مؤثر خواهد بود. همچنین اجتناب از چیزهایی که حواس آنها را پرت کند مانند روشن بودن تلویزیون در اتاق درس یا تعیین زمان شروع و پایان تکالیف نیز می‌تواند به آنها کمک کند. در مقطع ابتدایی، یک قاعده خوب برای انجام تکالیف مؤثر و مدت مطالعه ایده‌آل هر درس تقریباً ۱۰ دقیقه است. برای مثال، دانش آموزان پایه چهارم باید حدود ۴۰ دقیقه تکلیف یا مطالعه درسی در منزل انجام دهند. اگر متوجه شدید که اغلب از این مدت زمان خیلی طولانی‌تر است، با معلم فرزندان صحبت کنید. در حالی که کودک مشغول انجام تکالیفش است، برای توضیح دادن دستورالعمل انجام تکلیف، ارائه راهنمایی، پاسخ به سؤالات و مرور تکلیف تکمیل شده، والدین در دسترس او باشند. اما در مقابل این موضوع که به جای او به سؤالات تکالیف درسی پاسخ صحیح داده و یا به جای آنها تکالیف‌شان را کامل کنند، باید مقاومت کنید. یادگیری از اشتباهات، بخشی از روند آموزشی است و والدین نباید این مهم را از فرزندان دریغ کنند.

۴ خواب کافی و تغذیه مناسب قبل از ورود به مدرسه

صبحانه مغذی انرژی لازم را برای کودک فراهم کرده و او را برای فعالیت روزانه آماده می کند. به طور کلی، بچه‌هایی که صبحانه کاملی می‌خورند انرژی بیشتری دارند و در مدرسه عملکرد بهتری خواهند داشت. کودک کثلی که صبحانه می‌خورد کمتر در کلاس غیبت دارد و کمتر به‌خاطر در معده یا دل درد ناشی از گرسنگی نزد مربی پهداشت مدرسه می‌رود. والدین می‌توانند با تهیه مواد غذایی غنی از غلات فیبر، پروتئین و البته کم‌شیرین در وعده صبحانه میزان توجه، تمرکز و حافظه کودک را افزایش دهند. چنانچه فرزند شما دیر از خواب برمی‌خیزد، دو یا سه وعده آجیل خام، ماست، یا نصف قالب کره بادام زمینی یا ساندویچ پنیر و گردو بپدید.

بچه‌ها همچنین نیاز به زمان کافی و مناسب برای خواب دارند تا هوشیار و آماده یادگیری در تمام طول روز باشند. بیشتر بچه‌ها در سن مدرسه به‌طور متوسط نیاز به ۱۰ ساعت خواب دارند. در این دوران مشکلات زمان خواب ممکن است به دلایل مختلفی بروز کنند. تکالیف منزل، ورزش، فعالیت‌های پس از مدرسه، تلویزیون، کامپیوتر، بازی‌های ویدیویی و همچنین برنامه‌های شلوغ خانوادگی می‌توانند مانع خواب کافی بچه‌ها باشند. عدم خواب کافی می‌تواند موجب بروز رفتارهای کج خلقی یا بیش‌فعالی شود و ممکن است تمرکز دانش آموز در کلاس را دشوار کند. قبل از رفتن به تخت‌خواب حتماً زمان کافی در اختیار او بگذارید تا اگر خواست بازی یا سرگرمی داشته باشد بتواند به آن بپردازد، لیکن فعالیت‌های مهیج مانند تماشای تلویزیون، بازی‌های ویدیویی و دسترسی به اینترنت را محدود کنید.

۵ سازماندهی به شیوه دانش آموزی

هنگامی که بچه‌ها سازماندهی می‌شوند، به جای گذران زمان به بطالت و نامرتبی و سرگردانی، می‌توانند همچنان متمرکز بمانند اما منظور ما از این که در مقطع ابتدایی سازماندهی بشوند، چیست؟ بابت کارهای مدرسه، سازماندهی بدین معناست که مثلاً برای پیگیری وضعیت درسی و تحقیقات کلاسی بچه‌ها یک دفتر یا پوشه منزل داشته باشند (برخی مدارس خودشان آن را در اختیار دانش آموزان می‌گذارند). دفتر یا پوشه منزل او را هر شب کنترل کنید، تا مانع عقب‌افتادگی درسی او شوید. برای ورقه‌هایی که باید بررسی شده یا امضا کنید، صندوقچه‌ای تهیه کنید. همچنین یک جعبه مخصوص برای تکالیف یا تحقیقات تمام شده و طبقه‌بندی شده نگه دارید و ورقه‌های اضافی را دور بریزید. با بچه‌ها در مورد مرتب نگه‌داشتن میزشان در مدرسه صحبت کنید تا اوراقی که باید به خانه بیاورند را گم نکنند. استفاده از تقویم یا دفتر برنامه‌ریزی شخصی را به کودک تان آموزش بدهید تا سازماندهی در ذهن‌شان بنشیند. همچنین می‌توانید به فرزندان تان تهیه یک لیست از کارهای لازم را آموزش بدهید تا به او کمک کنید بتواند وظایفش را اولویت‌بندی کند، لیستی هر چند ساده برای مواردی مانند تکالیف منزل، بازی و فوتبال و یا قرار دادن لباس‌ها سر جای خود. هیچ کس با مهارت‌های



مطالعه و آماده شدن برای امتحان برای بچه‌ها می‌تواند توأم با ترس و نگرانی باشد. حتماً زمان آزمون را جویا شوید تا بتوانید به مطالعه کودک خود در مدت زمان مناسبی به‌جای درس خواندن شب امتحان، کمک کنید. همچنین ممکن است لازم باشد به فرزندان یادآوری کنید مفاد کامل درسی‌اش مانند یادداشت‌ها، کتب اصلی یا کمک‌درسی را به‌خانه آورده یا آماده کند تا با او تمرین کنید

۶ آموزش شیوه‌ها و مهارت‌های مطالعه

مطالعه و آماده شدن برای امتحان برای بچه‌ها می‌تواند توأم با ترس و نگرانی باشد. بسیاری از مربیان هم تصور می‌کنند والدین در طول مدرسه به بچه‌ها یاشان کمک می‌کنند که شاید این گونه نباشد. لذا آموزش و معرفی مهارت‌های مطالعه، موجب ایجاد عادت‌های یادگیری خوبی در طول زندگی بچه‌ها خواهد شد. بچه‌ها معمولاً تاریخ آزمون‌های پایان هر درس مانند دروس ریاضیات، املا، علوم و مطالعات اجتماعی را می‌دانند. حتماً زمان آزمون را جویا شوید تا بتوانید به مطالعه کودک خود در مدت زمان مناسبی به‌جای درس خواندن شب امتحان، کمک کنید. همچنین ممکن است لازم باشد به فرزندان یادآوری کنید مفاد کامل درسی‌اش مانند یادداشت‌ها، کتب اصلی یا کمک‌درسی را به‌خانه آورده یا آماده کند تا با او تمرین کنید.

به فرزندان چگونگی تفکیک وظایف کلی به بخش‌های کوچک‌تر و قابل مدیریت را آموزش دهید تا آمادگی برای آزمون چندان برایش دشوار نبوده و خود را در برابر آن ناتوان نبیند. به خاطر داشته باشید که یک استراحت کوتاه پس از مدت ۴۵ دقیقه درس خواندن روش مفید و مهمی برای مطالعه است. لذا در عوض برخی آموزگاران آزمون‌های مطالب درسی است. در مدرسه ابتدایی احتمالاً بچه‌ها در معرض آزمون‌های استاندارد شده قرار می‌گیرند. البته اغلب دانش آموزان در واقع نمی‌توانند برای آزمون‌های استاندارد مطالعه کنند. لذا در عوض برخی آموزگاران آزمون‌های تمرینی برای کاهش دلشوره دانش آموزان به آنها می‌دهند. به‌طور کلی، اگر مطالعه و آزمون‌ها به عمل استرس‌زایی برای کودک تبدیل شود، حتماً وضعیت را با معلم یا مشاور مدرسه در میان بگذارید.

۷ آگاهی از مقررات انضباطی مدرسه

ملاکس معمولاً مقررات مدرسه را در قالب دفترچه راهنمایی به دانش آموزان می‌دهند. این قوانین انتظارات مدرسه و عواقب ناشی از نایده گرفتن مقررات توسط دانش آموز در خصوص مواردی مانند رفتار، نوع پوشش، استفاده از دستگاه‌های الکترونیکی و ادبیات کلامی مقبول (مودبانه) را گوشزد می‌کنند. این سیاست‌های انضباطی شامل جزئیاتی مربوط به حضور و غیاب، خرابکاری در مدرسه، تقلب، دعوا و نزاع و... می‌شود. بسیاری از مدارس نیز سیاست‌های مخصوص به خود را در مورد رفتار نایسند و گاه‌گاهتانه دانش آموز دارند. لازم است والدین با مواضع مدرسه در خصوص رفتارهای بی‌ادبانه دانش آموزان، پیامدهای آن، حمایت از دانش آموزان ضعیف (قربانی) و روند گزارش دهی رفتار دانش آموزان بی‌انضباط آشنا شوند. مهم است که فرزندان بدانند در مدرسه چه انتظاراتی از او می‌رود و شما از اقدامات یا جرایمی که مدرسه برای دانش آموز خاطی در نظر گرفته، حمایت می‌کنید وقتی انتظارات از دانش آموز در مدرسه و خانه همخوانی داشته باشد، کار برای دانش آموزان بسیار راحت می‌شود، چون

۸ اختصاص زمان برای صحبت کردن در مورد مدرسه

معمولاً گفت‌وگو با دانش آموزان مقطع ابتدایی چندان دشوار نیست تا درباره آخرین اخبار مدرسه صحبت کنید. احتمالاً

اکثر والدین می‌دانند که فرزندان در حال خواندن چه کتاب‌هایی است اما والدینی که مشغول کار خود هستند، گاهی فراموش می‌کنند حتی سؤالات ساده‌ای از فرزند خود بپرسند که می‌تواند بر موفقیت تحصیلی او تأثیر بگذارد. هر روز وقت بگذارید و با فرزند خود صحبت کنید؛ در آن صورت او می‌فهمد آنچه در مدرسه در جریان است برای شما هم مهم است. وقتی بچه‌ها بدانند والدین‌شان به زندگی تحصیلی‌شان علاقه‌مندند، آنها هم نگرشی جدی‌تر به مدرسه پیدا می‌کنند. از آنجا که ارتباطات یک خیابان دو طرفه است، خوب صحبت کردن و گوش دادن به کودک می‌تواند بر نحوه شنیدن و پاسخگویی وی تأثیر بگذارد. مهم است به با دقت به حرف‌های آنها گوش کنید، تماس چشمی برقرار کنید و در زمان گفت‌وگو خود را به کار دیگری مشغول نکنید. حتماً سؤالاتی را مطرح کنید که فراتر از پاسخ‌های صرفاً «بله» یا «نه» باشد.

سال‌های اول مدرسه رفتن بچه‌ها دوران مهمی برای والدین است که از آموزش فرزندان آگاه بوده‌واز آنها حمایت کنند و در نهایت زمینه رشد و تکامل کودک خود را به عنوان فراگیری کن‌سن و سال فراهم کنند.

برگرفته از سایت: <https://kidshealth.org> نوشته: کاترین هوفسبس

کتاب زندگی



کتابی برای «تغییر دادن رفتارهای کودکان و نوجوانان» همه والدین می‌خواهند رفتار بچه‌ها را تغییر دهند!

■ حسین گل محمدی

چگونگی تشویق و تنبیه فرزندان و تغییر رفتار آنها از جمله موضوعات و دغدغه‌های همه والدین است. اینکه اصلاً تنبیه لازم است یا فقط باید تشویق کرد یکی از پرسش‌های اصلی آنهاست. تقریباً همگی آنها می‌پرسند فرزندم را چه زمانی تشویق و چه زمانی تنبیه کنم؟ چه کار کنم فرزندم لوس نشود؟ چگونه می‌توانم او را وادار به تمیز کردن اتاق و وسایلش کنم؟ ادب و مسئولیت پذیر فرزندم را چگونه افزایش دهم؟ راهکارهای افزایش راستگویی و ترک دروغگویی در بچه‌ها چیست؟ این سؤالات‌ها و سؤالات‌های بسیار زیاد دیگری از این دست همیشه ذهن پدران، مادران و مربیان را به خود مشغول کرده است. در کتاب «تغییر دادن رفتارهای کودکان و نوجوانان» تألیف جان کرومبولتز و هلن کرومبولتز، با سطح وسیعی از این سؤالات‌ها و پاسخ‌های آنها آشنا می‌شویم. این کتاب را انتشارات فاطمی با ترجمه دکتر یوسف کریمی منتشر کرده است. البته دکتر کریمی تنها به ترجمه صرف این کتاب بسنده نکرده و با پیراستن نسخه اصلی از برخی ناسازگاری‌ها و افزودن مطالبی متناسب با فرهنگ بومی، نقش مترجم و مؤلف را در نشر این کتاب داشته است. در این کتاب نویسندگان تلاش کرده‌اند تا آنچه معمولاً به صورت ناصحیح میان والدین، مربیان و فرزندان رخ می‌دهد را بیان کرده و پس از آن با ذکر مثال به صورت رفتاری صحیح به تصحیح نوع برخورد سابق با فرزند یا دانش آموز اشاره کنند.

تغییر دادن رفتارهای کودکان و نوجوانان با تکیه بر روانشناسی و آموزش و پرورش، از اصل‌هایی سخن می‌گوید که امروزه به صورتی بسیار گسترده کاربردهای فراوان دارد. مربیان، معلمان، پدران و مادران، در کودکان‌ها، نوجوانان و مدرسه‌های راهنمایی تحصیلی و دبیرستان‌ها و مدرسه‌های کودکان استثنایی، بیمارستان‌های روانی، مراکز اصلاح و تربیت نوجوانان به‌هکار و خانواده‌ها از اصل‌هایی که در این کتاب آمده است، برای پدید آوردن رفتارهای پسندیده در کودکان و نوجوانان، راه‌ها و روش‌های فراوان آموخته‌اند و آنها را به کار برده‌اند.

هر یک از این اصل‌ها با مثال‌ها و داستان‌هایی روشن، که بیشتر واقعی است، درهم آمیخته شده تا به صورتی ساده و آشنا و با زبان و بیانی گیرا، درخور فهم همگان باشد. به همین سبب راهنمایی بسیار سودمند و پاسخگویی بسیاری از پرسش‌هایی باشد که درباره رفتارهای کودکان و نوجوانان دارند.

آنچه در روانشناسی معاصر تحت عنوان «تغییر دادن رفتار» گفته شده، مجموعه‌ای است متنوع از اصول و روش‌های تجربی روانشناسی که کاربرد وسیعی در زمینه‌های مختلف، از جمله در روان، در روانی، اصلاح بزهکاری، آموزش مهارت‌های اجتماعی، اصلاح رفتار به کودکان یا بزرگسالان عقب‌مانده ذهنی، و همچنین ایجاد رفتارهای مطلوب یا تغییر دادن رفتارهای نامطلوب در کودکان عادی دارد.

چون هدف این بوده است که گذشته از دانشجویان رشته‌های روانشناسی و تعلیم و تربیت، دانشجویان مراکز تربیت معلم، معلمان مدارس، مربیان کودک، مسئولان کودکان‌ها، مادران و پدران و کسان دیگری هم که به نحوی با امر پرورش و آموزش کودکان عادی سروکار دارند بتوانند با اصول تغییر رفتار آشنا شوند و احیاناً از آنها استفاده کنند، گوشش شده تا اصول مزبور به زبانی بسیار ساده و به کمک مثال‌ها و داستان‌های متعدد به خواننده عرضه شود. و البته در این رهگذر، برای رعایت مسائل فرهنگی، مترجم مجبور به حذف بعضی از مثال‌ها و اضافه کردن مثال‌های دیگری که با فرهنگ جامعه ما همخوانی بیشتری داشته باشد، شده است.

همچنین برای نشان دادن این‌سان مطلب که فرهنگ ما از این اصول بیگانه نبوده و بسیاری از آنها را از دیرباز می‌شناخته و مورد استفاده قرار می‌داده است، در بحث پایانی بعضی از فصل‌های کتاب، مثال‌ها و نمونه‌هایی از آن اصول از منابع قدیمی ایرانی ارائه شده تا به کتاب تا حدودی جنبه تطبیقی دهد و آن را نق در حالت ترجمه همان گونه که اشاره شد این کتاب بر اساس صرف خارج کرده باشد. در مجموع می‌توان گفت کتاب حاضر، کتابی علمی است که برای نشان دادن کاربرد بعضی از اصول روانشناسی در شکل دادن یا اصلاح کردن رفتارهای کودکان و نوجوانان، با زبانی ساده و به شیوه‌ای کاربردی برای زندگی روزمره در امر تربیت بسیار سودمند می‌باشد.

اصول و قوانین کنترل رفتار یکی از مباحث مهم و مطرح در روانشناسی است. این اصول در عرصه‌های گوناگونی مانند نظریه پرکاری، پژوهش، تربیت و اصلاح رفتار کاربردهای فراوانی دارند. در میان مکاتب گوناگون در تاریخ علم روانشناسی، مکتب رفتارگرایی بیش از دیگر مکاتب برای این اصول اهمیت قائل شده و به بسط و توسعه آنها پرداخته است. افرادی که از دور با مباحث روان‌شناختی آشنا هستند حتماً رفتار تاز، از میان بردن پلوف و واژسون و نیز نام برنامه‌های رفتاری اسکینر را شنیده‌اند. مکتب رفتارگرایی با این افراد در دنیا شناخته شده است. در این مکتب با تکیه بر بررسی رفتارهای قابل مشاهده - به جای مطالعه ذهن

که فرآیندهای آن قابل رؤیت نیستند- سعی آن بتوان رفتارهای صحیح را تثبیت و تقویت کرده و رفتارهای ناصحیح اصلاح نمود. در این کتاب با این قوانین به صورتی کاملاً پیرفته و مطالعه شده آشنا می‌شویم. بخش‌های پنج‌گانه تقویت رفتارهای مطلوب، به وجود آوردن یک رفتار تازه، از میان بردن رفتارهای نامطلوب، تغییر دادن پاسخ‌های عاطفی و تغییر دادن رفتار خودتان تمامی مباحث کتاب را پوشش می‌دهند. محور اصلی مباحث در این کتاب تقویت است که نکات زیادی درباره آن آمده است، مانند تقویت‌کننده‌ها برای همه یکسان نیستند، اثر تقویت‌کننده‌ها در هر زمان یکسان نیست، فاصله میان رفتار و عرضه تقویت‌کننده، تقویت‌کننده‌هایی که با تأخیر عرضه می‌شوند به منظور آموزش استقامت و شکیبایی، و نکاتی دیگر که برای آشنایی با آنها مطالعه کتاب پیشنهاد می‌شود. این کتاب علاوه بر والدین و مربیان، برای دانشجوین رشته روانشناسی و علوم تربیتی نیز مفید می‌باشد و می‌توان از آن به عنوان کتابی کمک در دروسی مانند یادگیری و روانشناسی پرورشی استفاده کرد.

نکته قابل ذکر اینکه اصطلاح تقویت و پاداش در ذهن برخی افراد به گونه‌ای منفی نقش بسته است. آنها می‌گویند عارضه و تشویق بچه‌ها به منزله رشوه دادن و چاپاوسی است. برای آن بین بردن این اشکال نویسنده‌گان به تفاوت میان تقویت با رشوه و چاپاوسی اشاره کرده‌اند.

باید به این نکته نیز توجه داشت که مثال‌ها و داستان‌ها نباید از سوی خوانندگان به عنوان نسخه ای قطعی برای اصلاح رفتارهای نامطلوب تلقی شود. چنانچه یکی از اصول ذکر شده در مورد فرزند درست درنیادیدن را نباید دلیل بر بی اعتباری یا نادرست بودن این اصول دانست. زیرا معمولاً هر رفتار نادرستی ممکن است ناشی از عوامل گوناگونی باشد که کنترل همه آن علل برای اصلاح آن رفتار ضروری است. هم چنین برای اصلاح یک عادت می‌توان از بیش از یک روش و یا تر کبسی از روش‌ها استفاده کرد.

همان گونه که اشاره شد این کتاب بر اساس صرف خارج کرده باشد. در مجموع می‌توان گفت کتاب حاضر، کتابی علمی است که برای نشان دادن کاربرد بعضی از اصول روانشناسی در شکل دادن یا اصلاح کردن رفتارهای کودکان و نوجوانان، با زبانی ساده و به شیوه‌ای کاربردی برای زندگی روزمره در امر تربیت بسیار سودمند می‌باشد.