

سبک تحصیل



واگویی‌های یک دانش آموز دیروز در آستانه ۵۰ سالگی

پیچ خطرناک! به امتحانات پایان سال نزدیک می‌شویم

■ محمدرضا سهیلی فر

«اگر درس نخونی، فردا هیچی نمیشی! اما دیگه ولش کردیم، هر چی می‌خواد بشه بشه!». «هر چی می‌خونم تو کله‌ام نمی‌ره! دوست ندارم در سر بخونم! حالا بعدا می‌خونم!». «بچه جان بخون! بخون!» این جملات برایتان آشناست، درسته؟ ... کم‌کم به پایان سال تحصیلی نزدیک می‌شویم. پدران، مادران و دانش‌آموزان! امسال را چطور گذراندید؟ خوب و قابل قبول بود یا نازاضی هستید؟... من که نه روان‌شناسم و نه پژوهشگر تربیتی کودکان و نوجوانان. من یک در دکشیده دوران دانش‌آموزی هستم! البته الان اعتراف می‌کنم که اشتباهاتی هم مرتکب شدم. بزرگ‌ترین اشتباهم نداشتن هدف و اتلاف وقتم به طالت بود.

پدرها و مادرهای زحمتکش، ای دلسوسوهای تکرارنشدنی، ای نعمت‌های الهی که تا خیلی از ما پدر و مادر نشدیدم قدرتان را انطور که باید ندانستیم. باور بفرما بید سرزنش، داد و ببداد، توییح، تنبیه پدنی، تحقیر و مقایسه با دیگران جواب نمی‌دهد. چرا ترسیم چشم‌انداز و آینده‌ای روشن، تشویق به هدف‌گذاری، رفاقت با بچه‌ها، درک متقابل

■ تنبیل نبودم، غیرعلاقه‌مند بودم

از بخت بد من، دو خواهر درس‌خوان ممتاز هم در خانواده بودند که چکش‌های خوش‌دستی در دست ابوی و والده مکرمه برای کوبیدن بر سر حقیر حوصله بودند. خدارحمتشان کنند. در دوره دبیرستان حوصله درس خواندن را از دست دادم، یا به قول بزرگان خانواده و فامیل «دانش‌آموز تنبیلی» شدم و بیشتر به رانندگی، ارش و هنرپیشگی علاقه‌مند شده بودم. تنبیل یا پسندیده‌تر آن است که بگویم «غیرعلاقه‌مند»! مگر می‌خواهیم ورزش کنیم یا کاری یدی انجام دهیم که لفظ «تنبیل» اطلاق می‌کنیم؟ اگر نتوان علاقه‌مند کردن و ایجاد انگیزه با شناخت روحی-روانی فرزند خود را نداریم چرا این عبارات را به بچه‌ها نسبت می‌دهیم؟ گفتیم «تنبیل» دائم تازه شد. جدای از اینها، شرط و شروط گذاشتن که «اول دانشگاہ برو و پس از گرفتن مدرک دنبال علائق دیگری برو»، می‌تواند کشش زمان بچه‌ها باشد.

■ با دانش‌آموزان خوبی «هم‌نیمکت» نشدم

در دوران ابتدایی دانش‌آموز خوبی بودم. با وارد شدن به دوران راهنمایی از نمرات ۱۹ و ۲۰ ابتدایی تا ۱۶ تا ۱۸ نزل کردم. محیط مدرسه و معلمین برایم غریبه بودند چون در دوران ابتدایی به داشتن یک معلم عادت کرده بودیم و در اینجا برای هر درس یک معلم با روحیاتی متفاوت داشتیم. در سال دوم کمی خودم را پیدا کردم ولی نمره‌هایم در همان دامنه سیر می‌کردند. دوستان دوره ابتدایی‌ام که با هم رقیب درسی بودیم و همچنان نمراتشان ممتاز بود، کم‌کم از من فاصله می‌گرفتند چون دانش‌آموزان درس‌خوان همدیگر را پیدا می‌کنند. در سال سوم دوران راهنمایی بزرگ‌ترین خطای تحصیلی‌ام رامرتکب شدم و با کسالتی هم‌نیمکت شدم که اصلاً برای درس خواندن به مدرسه نمی‌آمدند. به عبارت دیگر هدف

سبک برنامه‌ریزی

■ سیمین جم

دبیرستانی‌های عزیز! تکلیفان را با خودتان روشن کنید. اگر هدفتان درس خواندن است، سختی و زحمت و از خواب و تفریح زدن دارد. اگر هدفتان کسب مهارتی است، آن هم تمرین و ممارست و وقت گذاشتن لازم دارد. باور کنید هدف نداشتن کمکی به شما نمی‌کند. پدر و مادر همیشه نیستند که جرتان را بدهند. اگر بی‌هدف باشید، حتی ثروت هم داشته باشید همه را هدر خواهید داد. به استثنای روزگار توجه نکنید. شما که دوست ندارید فردا روزی که برای شما هم خواهد آمد فرزندان‌تان سؤال درسی از شما پرسید، نتوانید پاسخش را بدهید و شرم‌منده شوید.

دانش‌آموزان عزیز اگر حوصله درس خواندن ندارید، حداقل ببینید علتش چیست؟ هدف آینده‌تان چیست؟ آیا حرفه‌ای را به‌جز درس خواندن دوست دارید؟ آیا کلاً به درس خواندن علاقه ندارید؟ خب پیشنهاد من این است تا مقطعی که گلیم خود را در جامعه از آب بیرون نکشید، بخوانید و بعد دنبال علاقه یا مهارتی بروید.

آیا فکر می‌کنید بعدها فرصت هست و حوصله پیدا می‌کنید؟ فراموش نکنید هر قدر سن شما بالا می‌رود فرصت‌ها هم از دست می‌رود. دوستانی انتخاب

و برنامه‌ای برای خود نداشتند تا از طریق تحصیلات و اخذ مدرک، زندگی آینده خود را بسازند. مدرسه آمدن برای این گروه مانند از خواب بلند شدن یا غذا خوردن بوده؛ یک بخش از زندگی روزانه که باید انجام شود. به ثروتمند بودن یا نبودن یا تحصیل کرده بودن یا نبودن خانواده هم ربطی ندارد.

■ هرچه بالاتر می‌رفتم نمراتم پایین می‌آمد

وارد دوران دبیرستان شدم. از اینجا متوجه شدم برخلاف دوران ابتدایی و تقریباً راهنمایی، دست پدر و مادرم دیگر برای کمک کردن یا ریز شدن در درس‌ها به من نمی‌رسد. همین که می‌دیدند کتاب دسستم هستم فکر می‌کردند دارم درس می‌خوانم. مجدداً اشتباه دوران راهنمایی را تکرار کردم و به جای اینکه با دوست شدن با دانش‌آموزان درس‌خوان، خودم را در گروه آنها قرار دهم، به گروه دانش‌آموزان متوسط و نیز غیرعلاقه‌مند به درس پیوستم. پس از بازگشت از مدرسه و صرف ناهار، تا غروب می‌خوانیدم و حدود ساعت ۶ تا ۷ هم تکالیف مدرسه را با بی‌میلی انجام می‌دادم یا اصلاً انجام نمی‌دادم. متأسفانه همینطور که به سال بالاتر می‌رفتم افت تحصیلی من بیشتر می‌شد. دوره من نظام قدیم بود. سالال اول چهار تجدید، سال دوم هفت تجدید، سال سوم با پیشرفت تحصیلی(۱) چهار تجدید و سال آخر شش تجدید. برخلاف تصور شما دانش‌آموز بد و پرخاصگی هم نبودم فقط علاقه‌مند نبودم. پدرم یک معلم ابتدایی بازنشسته بود که فرزندان برخی از دبیران در گذشته دانش‌آموز او بودند. نمره امتحیاطم ۲۰ بود!نمرات انشا بین ۱۸ و ۱۹، ورزش تا ۱۸ تا ۱۹. جغرافیا- چون عاشق ماجراجویی و مسافرت بودم و هستم، زبان و مکانیک عالی، و مهارت و تئاتر و نقاشی که به‌صورت غریزی در من بود مقبول همان منتقدین چکش به دست، ولی حوصله خواندن

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

کتاب زندگی



کتابی برای همه پدر و مادرها

فشار روانی فرزند پروری را کاهش دهید

■ ملیکا گل محمدی

اکثر والدین بر سش‌هایی از این قبیل از خود می‌کنند: «آیا درست است هنگامی که بچه‌ها شیطنت می‌کنند، به آنان سیلی بزنم؟»، «بهترین روش برای آموزش توالت رفتن به کودک دو ساله‌ام چیست؟»، «چگونه می‌توانم کودکم را وادار کنم شب‌ها در تخت خود بخوابد؟»، «وقتی فرزندم دیگر را گاز می‌گیرد یا کتک می‌زند چه کنم؟»، «چگونه کودک کم را تشویق کنم تا احساس خوبی نسبت به خود داشته باشد؟» اینها و بسیاری موارد دیگر از جمله مسائلی است که در شیوه‌های کاربردی آموزش تربیت کودک به والدین دخالت دارد. خوشبختانه بسیاری از مشکلات رفتاری و رشدی معمول در کودکان قابل پیشگیری است. از این رو کتاب «برای همه پدر و مادرها» (شیوه‌ای مثبت جهت رسیدگی به رفتار کودکان) نوشته «متیو ساندرز» بر چگونگی پیشگیری از مشکلات رفتاری رایج در کودکان تکیه دارد و اینکه چگونه می‌توان از عهده وظیفه پرورش کودک نوا، پیش‌دستانی و دستپاچی بر آمد. کتاب «برای همه پدر و مادرها» نوشته متیو ساندرز کتابی است نه تنها برای همه پدر و مادرها بلکه با لایح برای والدینی که کودکان آنها دچار اختلالات نافرمانی و اختلالات رفتاری می‌باشند یا دارای کودکان افسرده، انزواطلب یا بیش از حد فعال هستند. همچنین راهنمایی است برای روان در مانگران و افرادی که قصد دارند از مطالب این کتاب به عنوان جزئی از یک بررسی جامع و روش درمانی استفاده کنند. این کتاب با ترجمه نوشین شمس بارها توسط نشر آسیمه تجدید چاپ شده و توانسته با روش‌های گام به گام و منطقی خود، که مورد آزمون قرار گرفته‌است، فشار روانی امر تربیت کودک را به مراتب کاهش دهد. همچنین در آن برای تمامی نگرانی‌هایی که در مورد رفتار کودکان، از طفولیت تا پایان سنین دبستانی وجود دارد، پاسخ‌های عملی ارائه شده‌است.

دبدهی است که شدت مشارکت هر خانواده‌بستگی به بزرگی‌های مشکل مورد نظر از زبایی بالینی و قضایوت در مورد درمان آن دارد. در کتاب «برای همه پدر و مادرها» سه دسته از فرزندان مورد توجه قرار می‌گیرند ۱- نوزادان و کودکان نوپایی که از افراد غریبه می‌ترسند، نوق می‌زنند، در خیابان از والدین خود دور می‌شوند، نافرمانی می‌کنند، با کسی شریک نمی‌شوند و دچار مشکلات خواب هستند.

۲- پیش‌دبستانی‌هایی که از اطاعت کردن بیزارند، ندانم‌آمیزم که دیگران می‌شوند، حرف پدر و مادر خود را قطع می‌کنند، مشکلات تغذیه‌ای دارند و برای درست رفتار کردن هنگام غذا خوردن، خرید و رفتن و زمانی که مهمان به خانه می‌آید، احتیاج به راهنمایی دارند.

۳- کودکان دبستانی که با مشکلات گوناگونی مواجه هستند از قبیل انجام ندادن تکالیف مدرسه، داشتن رفتارهای مخرب در مدرسه، فحش دادن، دروغ گفتن، نداشتن روحیه ورزشکارانه، شباداری، دل‌درد و زور گویی.

ویژگی کتاب در تکیه کرن و توجه نشان دادن به ایجاد فضایی مثبت در خانواده است تا در این اول اطلاعات زمینه‌ای در مورد ماهیت، علل و نیز راه‌حل مشکلات رفتاری و رشدی در کودکان بیان شده است. در بخش دوم مشکلات خاص دوران نوزادی، کودکان نوا، کودکان پیش‌دستانی و دبستانی‌ها همراه با شیوه درست پاسخگویی به این مشکلات بیان شده است. همچنین باید‌ها و نیاید‌های رفتاری والدین در قبال کودکان ذکر شده است. کتاب شامل اطلاعات کاربردی در خصوص نحوه برخورد با مشکلات فرد و نیز مشکلاتی است که معمولاً هنگام اجرای طرح‌های پیشنهاد شده به وجود می‌آید. در بخش سوم کتاب شاهد طرحی جامع برای والدین هستیم که شامل روش‌های کاربردی برای والدین است که در دو بخش نخست کتاب آورده شده است. با به کار بستن هر مرحله به مرحله آن و صرف وقت کافی برای آماده ساختن کودک و خودتان می‌توانید اطمینان را حاصل کنید که مشکل شما حل می‌شود.

یکی از نکات جالب کتاب ضمیمه کردن انواع نمودارها و جداول توسط نویسنده برای ثبت گام به

گام خوق و خوی کودک که ریشه‌یابی مشکل رفتاری، ارائه بازخورد مناسب توسط والدین با توجه به نوع رفتار کودک و میزان پیشرفت والدین و کودک در

طی زمان است به گونه‌ای که پدر و مادرها به راحتی می‌توانند این جداول و نمودارهای فراوان را طرح کار خود قرار داده و به عنوان الگواز آن استفاده کنند.

در نهایت اگر والدین به دنبال مرجعی هستند که به صورت یکجا به آنها در شکل‌گیری درست عملکرد، رفتار و شخصیت کودک یک‌تا ۱۲ ساله‌شان کمک کند و در کنار آن با طرح‌ریزی و مشاوره درست گامی در جهت صمیمی تر شدن روابطشان با کودکان بردارند کتاب «برای همه پدر و مادرها» گزینه مناسبی است، هرچند مطالبی که در کتاب آمده گامی فراتر از مباحثی است که مطرح کردیم و برای سایر علاقه‌مندان و به‌ویژه دانشجویان علوم تربیتی بسیار مفید و مناسب است.

د

وارد دوران دبیرستان شدم. از اینجا متوجه شدم بر خلاف دوران ابتدایی و تقریباً راهنمایی، دست پدر و مادرم دیگر برای کمک کردن یا ریز شدن در درس‌ها به من نمی‌رسد. همین که می‌دیدند کتاب دسستم هستم فکر می‌کردند دارم درس می‌خوانم. به جای اینکه با دوست شدن با دانش‌آموزان درس‌خوان، خودم را در گروه آنها قرار دهم، به گروه دانش‌آموزان متوسط و نیز غیر علاقه‌مند به درس پیوستم

و برنامه‌ای برای خود نداشتند تا از طریق تحصیلات و اخذ مدرک، زندگی آینده خود را بسازند. مدرسه آمدن برای این گروه مانند از خواب بلند شدن یا غذا خوردن بوده؛ یک بخش از زندگی روزانه که باید انجام شود. به ثروتمند بودن یا نبودن یا تحصیل کرده بودن یا نبودن خانواده هم ربطی ندارد.

■ هرچه بالاتر می‌رفتم نمراتم پایین می‌آمد

وارد دوران دبیرستان شدم. از اینجا متوجه شدم برخلاف دوران ابتدایی و تقریباً راهنمایی، دست پدر و مادرم دیگر برای کمک کردن یا ریز شدن در درس‌ها به من نمی‌رسد. همین که می‌دیدند کتاب دسستم هستم فکر می‌کردند دارم درس می‌خوانم. مجدداً اشتباه دوران راهنمایی را تکرار کردم و به جای اینکه با دوست شدن با دانش‌آموزان درس‌خوان، خودم را در گروه آنها قرار دهم، به گروه دانش‌آموزان متوسط و نیز غیرعلاقه‌مند به درس پیوستم. پس از بازگشت از مدرسه و صرف ناهار، تا غروب می‌خوانیدم و حدود ساعت ۶ تا ۷ هم تکالیف مدرسه را با بی‌میلی انجام می‌دادم یا اصلاً انجام نمی‌دادم. متأسفانه همینطور که به سال بالاتر می‌رفتم افت تحصیلی من بیشتر می‌شد. دوره من نظام قدیم بود. سالال اول چهار تجدید، سال دوم هفت تجدید، سال سوم با پیشرفت تحصیلی(۱) چهار تجدید و سال آخر شش تجدید. برخلاف تصور شما دانش‌آموز بد و پرخاصگی هم نبودم فقط علاقه‌مند نبودم. پدرم یک معلم ابتدایی بازنشسته بود که فرزندان برخی از دبیران در گذشته دانش‌آموز او بودند. نمره امتحیاطم ۲۰ بود!نمرات انشا بین ۱۸ و ۱۹، ورزش تا ۱۸ تا ۱۹. جغرافیا- چون عاشق ماجراجویی و مسافرت بودم و هستم، زبان و مکانیک عالی، و مهارت و تئاتر و نقاشی که به‌صورت غریزی در من بود مقبول همان منتقدین چکش به دست، ولی حوصله خواندن

و برنامه‌ای برای خود نداشتند تا از طریق تحصیلات و اخذ مدرک، زندگی آینده خود را بسازند. مدرسه آمدن برای این گروه مانند از خواب بلند شدن یا غذا خوردن بوده؛ یک بخش از زندگی روزانه که باید انجام شود. به ثروتمند بودن یا نبودن یا تحصیل کرده بودن یا نبودن خانواده هم ربطی ندارد.

■ هرچه بالاتر می‌رفتم نمراتم پایین می‌آمد

وارد دوران دبیرستان شدم. از اینجا متوجه شدم برخلاف دوران ابتدایی و تقریباً راهنمایی، دست پدر و مادرم دیگر برای کمک کردن یا ریز شدن در درس‌ها به من نمی‌رسد. همین که می‌دیدند کتاب دسستم هستم فکر می‌کردند دارم درس می‌خوانم. مجدداً اشتباه دوران راهنمایی را تکرار کردم و به جای اینکه با دوست شدن با دانش‌آموزان درس‌خوان، خودم را در گروه آنها قرار دهم، به گروه دانش‌آموزان متوسط و نیز غیرعلاقه‌مند به درس پیوستم. پس از بازگشت از مدرسه و صرف ناهار، تا غروب می‌خوانیدم و حدود ساعت ۶ تا ۷ هم تکالیف مدرسه را با بی‌میلی انجام می‌دادم یا اصلاً انجام نمی‌دادم. متأسفانه همینطور که به سال بالاتر می‌رفتم افت تحصیلی من بیشتر می‌شد. دوره من نظام قدیم بود. سالال اول چهار تجدید، سال دوم هفت تجدید، سال سوم با پیشرفت تحصیلی(۱) چهار تجدید و سال آخر شش تجدید. برخلاف تصور شما دانش‌آموز بد و پرخاصگی هم نبودم فقط علاقه‌مند نبودم. پدرم یک معلم ابتدایی بازنشسته بود که فرزندان برخی از دبیران در گذشته دانش‌آموز او بودند. نمره امتحیاطم ۲۰ بود!نمرات انشا بین ۱۸ و ۱۹، ورزش تا ۱۸ تا ۱۹. جغرافیا- چون عاشق ماجراجویی و مسافرت بودم و هستم، زبان و مکانیک عالی، و مهارت و تئاتر و نقاشی که به‌صورت غریزی در من بود مقبول همان منتقدین چکش به دست، ولی حوصله خواندن

و برنامه‌ای برای خود نداشتند تا از طریق تحصیلات و اخذ مدرک، زندگی آینده خود را بسازند. مدرسه آمدن برای این گروه مانند از خواب بلند شدن یا غذا خوردن بوده؛ یک بخش از زندگی روزانه که باید انجام شود. به ثروتمند بودن یا نبودن یا تحصیل کرده بودن یا نبودن خانواده هم ربطی ندارد.

■ هرچه بالاتر می‌رفتم نمراتم پایین می‌آمد

وارد دوران دبیرستان شدم. از اینجا متوجه شدم برخلاف دوران ابتدایی و تقریباً راهنمایی، دست پدر و مادرم دیگر برای کمک کردن یا ریز شدن در درس‌ها به من نمی‌رسد. همین که می‌دیدند کتاب دسستم هستم فکر می‌کردند دارم درس می‌خوانم. مجدداً اشتباه دوران راهنمایی را تکرار کردم و به جای اینکه با دوست شدن با دانش‌آموزان درس‌خوان، خودم را در گروه آنها قرار دهم، به گروه دانش‌آموزان متوسط و نیز غیرعلاقه‌مند به درس پیوستم. پس از بازگشت از مدرسه و صرف ناهار، تا غروب می‌خوانیدم و حدود ساعت ۶ تا ۷ هم تکالیف مدرسه را با بی‌میلی انجام می‌دادم یا اصلاً انجام نمی‌دادم. متأسفانه همینطور که به سال بالاتر می‌رفتم افت تحصیلی من بیشتر می‌شد. دوره من نظام قدیم بود. سالال اول چهار تجدید، سال دوم هفت تجدید، سال سوم با پیشرفت تحصیلی(۱) چهار تجدید و سال آخر شش تجدید. برخلاف تصور شما دانش‌آموز بد و پرخاصگی هم نبودم فقط علاقه‌مند نبودم. پدرم یک معلم ابتدایی بازنشسته بود که فرزندان برخی از دبیران در گذشته دانش‌آموز او بودند. نمره امتحیاطم ۲۰ بود!نمرات انشا بین ۱۸ و ۱۹، ورزش تا ۱۸ تا ۱۹. جغرافیا- چون عاشق ماجراجویی و مسافرت بودم و هستم، زبان و مکانیک عالی، و مهارت و تئاتر و نقاشی که به‌صورت غریزی در من بود مقبول همان منتقدین چکش به دست، ولی حوصله خواندن

و برنامه‌ای برای خود نداشتند تا از طریق تحصیلات و اخذ مدرک، زندگی آینده خود را بسازند. مدرسه آمدن برای این گروه مانند از خواب بلند شدن یا غذا خوردن بوده؛ یک بخش از زندگی روزانه که باید انجام شود. به ثروتمند بودن یا نبودن یا تحصیل کرده بودن یا نبودن خانواده هم ربطی ندارد.

و برنامه‌ای برای خود نداشتند تا از طریق تحصیلات و اخذ مدرک، زندگی آینده خود را بسازند. مدرسه آمدن برای این گروه مانند از خواب بلند شدن یا غذا خوردن بوده؛ یک بخش از زندگی روزانه که باید انجام شود. به ثروتمند بودن یا نبودن یا تحصیل کرده بودن یا نبودن خانواده هم ربطی ندارد.

خودمانی با دانش‌آموزان دبیرستانی

بهانه نیاورید! درس خواندن کار سختی نیست



تکنیک که مانند وزنه‌هایی به پایتان شما را از درس دور می‌کنند. آیا معلّم‌ها با شما خوب تانمی‌کنند؟ آیا آینده‌ای در درس خواندن برای خودتان نمی‌بینید؟ اینها همه بهانه است، فراموش نکنید هیچ‌کس بهتر از خودتان نمی‌تواند به شما کمک کند. توصیه‌ام به شما اینکّه حتّمًا در محیطی آرام و تفریحی مانند پارک یا پدر و مادر تان صحبت کنید. به صورت پیش‌فرض فکر نکنید حرف

د

یکی از نکات جالب کتاب ضمیمه

کردن انواع نمودارها و جداول برای

ثبت گام به گام خلق و خوی کودک،

ریشه‌یابی مشکل رفتاری، ارائه

بازخورد مناسب توسط والدین با

توجه به نوع رفتار کودک و میزان

پیشرفت والدین و کودک در طی

زمان است به گونه‌ای که پدر و مادرها

به راحتی می‌توانند این جداول و

نمودارها را طرح کار خود قرار داده

و به عنوان الگواز آن استفاده کنند