

نگاهی به آموزش مجازی از منظر خانواده و مدرسه:

والدین در آموزش‌های آنلاین حلقه اتصال خانه و مدرسه باشند



دانش آموزان در اقبانوسی از اطلاعات غوطه‌ورند اما خطر اینجاست که این دسترسی بی‌رویه، آنها را از تفکر مفهومی بازدارد. عدالت آموزشی زمانی محقق می‌شود که دانش آموز بتواند آن چه را می‌آموزد، تحلیل کند؛ نه اینکه صرفاً مصرف‌کننده اطلاعات آماده باشد. از منظر سلامت روان نیز وابستگی افراطی به اینترنت، استقلال فردی دانش‌آموز را سلب می‌کند. وظیفه ما این است که بچه‌ها را توانمند کنیم تا اینترنت برایشان «ابزار کمکی» باشد، نه «تکیه‌گاه حیاتی». سلامت روان در گرو این است که دانش‌آموز بداند منبع اصلی قدرت و تحلیل، ذهن خلاق اوست، نه دنیای بی‌پایان کندها و لینک‌ها.

«جاکیزینی» هدف نهایی این است که دانش‌آموز بیاموزد در هر شرایطی، چه حضوری و چه مجازی، بتواند به طور مستقل بر زندگی آموزشی خود مسلط باشد و مسئولیت انتخاب‌ها و عملکردهای خود را بپذیرد.

دسترسی برابر به اینترنت و تجهیزات، چه تأثیری بر عدالت آموزشی و سلامت روان دانش‌آموزان دارد؟

در بحث عدالت آموزشی، فراتر از دسترسی به تجهیزات، موضوع حیاتی تری وجود دارد: «عدالت در کیفیت یادگیری». اگر تعادل در استفاده از فضای مجازی رعایت نشود، بزرگ‌ترین قربانی تحلیل دانش‌آموز خواهد بود. امروزه



چه برنامه‌های حمایت روانی و مداخلاتی باید در سطح مدرسه و خانواده اجرا شود؟

در شرایطی که آموزش به فضای مجازی منتقل شده و حضور فیزیکی دانش‌آموزان در سنسگر مدرسه کمتر گنگ گشته است، بنیاد اجازه داد که «ارتباط ساختاری» میان اولیای مدرسه و خانواده دچار گسست شود. نخستین گام مقابله با استرس و حمایتی، حفظ همان «یگانگی» است که پیش‌تر بر آن تأکید شد. والدین نباید به دلیل عدم حضور فیزیکی فرزند در مدرسه، خود را از تعامل با معلمان بی‌نیاز ببینند؛ بلکه لازم است به طور مستمر جویای کیفیت پاسخگویی و وضعیت خلقی فرزندشان در کلاس‌های آنلاین باشند تا هر گونه تغییر رفتار، پیش از تبدیل شدن به بحران، شناسایی شود. در سطح مدرسه، مسئولیت خطیری بر عهده مشاوران و روانشناسان نهفته است. در این برهه، صرف برگزاری کلاس‌های درسی کافی نیست؛ مدارس موظفند یک «برنامه مدون سلامت روان» را خارج از چارچوب سرفصل‌های آموزشی تدوین کنند. این برنامه‌ها باید در پلتفرم‌های آنلاین مدرسه اجرا شده و مهارت‌های مقابله با استرس و آرامش را به صورت کاربردی به دانش‌آموزان آموزش دهند. اما رکن سوم و شاید مهم‌ترین بخش این مداخلات، «ارتقای سطح دانش روانشناختی والدین» است. در شرایط بحرانی کنونی، مطالعه در حوزه روانشناسی خودیاری دیگر یک انتخاب نیست، بلکه یک ضرورت است.

والدین باید چه باشد؟

اعتیاد به گوشی یعنی نوجوان نتواند بیش از چند دقیقه بدون گوشی آرام بگیرد، هنگام غذا خوردن یا صحبت با خانواده مدام به صفحه نمایش نگاه کند و اگر گوشی را بگیرد، پرخشگر نشان دهد. برای حل این مشکل هرگز قطع ناگهانی راهکار مناسبی نیست، بلکه شروع گفت‌وگو بدون قضاوت است. بنابراین پیشنهاد می‌شود، در یک زمان آرام (مثلاً بعد از شام) بنشینید و با نوجوان گفت‌وگو کنید. از او بپرسید: «چرا به گوشی می‌زنند؟»، «چه چیزی را دوست دارید؟»، «چه چیزها را دوست ندارید؟». این گفت‌وگو می‌تواند به والدین کمک کند تا بفهمند نوجوانان از چه چیزهایی لذت می‌برند و چگونه می‌توانند با استفاده از گوشی، زندگی خود را بهتر مدیریت کنند. همچنین، والدین می‌توانند با نوجوانان در مورد استفاده از گوشی در زمان خواب صحبت کنند. این گفت‌وگو می‌تواند به والدین کمک کند تا بفهمند نوجوانان از چه چیزهایی لذت می‌برند و چگونه می‌توانند با استفاده از گوشی، زندگی خود را بهتر مدیریت کنند.

والدین چگونه می‌توانند آگاهی‌های خود را برای مدیریت فضای روانی خانه بالا ببرند؟

امروزه در شبکه‌های اجتماعی داخلی، کانال‌های تخصصی و معتبری در حوزه روانشناسی دایر شده که منابع ارزشمندی در اختیار خانواده‌ها قرار می‌دهند.

آیا می‌توانند به این کانال‌ها اعتماد کنند؟

تا حدی بله، ولی والدین نباید مصرف‌کننده صرف بی‌چون‌وچرای هر محتوایی باشند. خود والدین نیز باید برای حفظ سلامت روان بهره‌برد. پژوهش‌های گسترده پس از پاندمی کووید-۱۹ نشان داد که «مشاوره آنلاین» فقط یک جایگزین موقت، بلکه ابزاری بسیار اثر بخش در مدیریت بحران‌های فردی و خانوادگی است. اثربخشی آن در حوزه‌های «کنترل اضطراب»، «مدیریت استرس» رسیده است. زمانی که والدین از طریق این پلتفرم‌ها هیجانات خود را مدیریت کرده و راهکارهای مواجهه با پرسش‌های فرزندشان را بیاموزند، در واقع امنیت روانی را به خانه تزریق کرده‌اند. نکته کلیدی این است که «کیفیت راهنمایی» وابسته به تخصص مشاور است، نه صرفاً دیوارهای اتاق مشاوره. چراکه سلامت روان، تعطیل‌بردار نیست.

محبوبه قربانی

آموزش مجازی و کلاس‌های آنلاین، در این برهه زمانی که نزدیک به روزهای اتمام سال تحصیلی و شروع امتحانات ترم آخر هستیم، سؤال‌ها و نگرانی‌هایی را برای والدین به وجود آورده است. جمله اینکه، آیا فرزندم ساعت‌ها پشت صفحه نمایش واقعاً درس می‌خواند یا وقتش را در شبکه‌های اجتماعی تلف می‌کند؟ چطور بفهمم چه محتوایی می‌بیند؟ چه کنم از تباطش با مدرسه و معلم قطع نشود؟... سؤالاتی که والدین را در دو راهی «نظارت» و «آموزش» گرفتار کرده و نگرانی‌هایی که دیگر فقط به زیاده‌بودن زمان صفحه‌نمایش خلاصه نمی‌شود، بلکه پای مسائلی مانند آسیب‌های روانشناختی ناشی از مصرف بی‌رویه فضای مجازی، شکاف نسلی در الگوی مصرف رسانه‌ای و ناتوانی خانواده‌ها در ایفای نقش نظارتی مؤثر را به میان آورده است. در گفت‌وگو با دکتر امین حشمتی، مشاور و مترجم کتب روانشناسی کودک و نوجوان و محمدجواد شجری، کارشناس سواد رسانه‌ای، ایجاد مختلف این بحران و چالش‌ها را بررسی کردیم تا برای والدینی پاسخ بیابیم که نه می‌خواهند فرزندشان از آموزش بازماند و نه می‌خواهند آرامش و سلامت روان‌شان فدای یک صفحه نوراتی شود. دکتر حشمتی تأکید می‌کند، والدین نباید به بهانه غیرحضور بودن مدرسه، خود را از چرخه ارتباط با معلمان و مشاوران کنار بکشند. به باور او، وقتی فرزند پشت صفحه گوشی و تبلت نشسته، این والدین هستند که باید به طور مستمر جویای وضعیت روحی و کیفیت یادگیری فرزندشان باشند. اما نقش مدرسه هم کمتر گنگ نمی‌شود؛ مدارس موظف‌اند فراتر از برگزاری کلاس‌های درسی، برنامه‌های «مدون برای سلامت روان دانش‌آموزان» طراحی کنند. برنامه‌ای که مهارت مقابله با استرس، مدیریت اضطراب و حفظ آرامش را به صورت عملی و کاربردی به بچه‌ها بیاموزد. محمدجواد شجری، کارشناس سواد رسانه‌ای نیز راهکاری عملی‌تر پیش روی خانواده‌ها می‌گذارد تا به جای آنکه دیواری بلند میان فرزند و فضای مجازی بکشند، با آموزش تشخیص اخبار جعلی، بازگذاشتن باب گفت‌وگو درباره محتوای دیجیتال و مهم‌تر از همه، الگوسازی رفتاری، فیلتر انسانی او شوند. به باور این دو کارشناس، سلامت روان و آینده دیجیتال فرزندان، محصول مشترک همکاری آگاهانه خانه و مدرسه است. گفت‌وگوی نخست این صفحه با دکتر حشمتی است.

درد شریایی که آموزش به فضای مجازی منتقل شده، نباید اجازه داد «ارتباط ساختاری» میان مدرسه و خانواده دچار گسست شود. والدین نباید به بهانه غیرحضور بودن فرزند، خود را از تعامل با معلمان بی‌نیاز ببینند؛ بلکه لازم است به طور مستمر جویای کیفیت پاسخگویی و وضعیت خلقی فرزندشان باشند. در سطح مدرسه نیز صرف برگزاری کلاس‌های درسی کافی نیست، مدارس موظف‌اند برنامه‌های مدون برای سلامت روان، خارج از سرفصل‌های آموزشی تدوین کنند؛ برنامه‌ای که مهارت‌های مقابله با استرس و حفظ آرامش را به صورت کاربردی به دانش‌آموزان بیاموزد.

روان‌دانش‌آموز، محصول اقدام مشترک خانه و مدرسه است و تعادل در این همکاری، هزینه‌های تربیتی جبران‌ناپذیری به همراه دارد.

والدین چگونه می‌توانند در کاهش استرس و ایجاد حس امنیت در فرزندانشان خود نقش حمایتی داشته باشند؟

در مواجهه با تلاطم‌های محیطی مانند، بحران‌های بهداشتی، شرایط امنیتی خاص یا نوسانات اقتصادی، نخستین گام برای والدین «پذیرش واقعیت» و سپس «حفظ استمرار جریان زندگی» است. اشتباه راهبردی

در مواجهه با تلاطم‌های محیطی مانند، بحران‌های بهداشتی، شرایط امنیتی خاص یا نوسانات اقتصادی، نخستین گام برای والدین «پذیرش واقعیت» و سپس «حفظ استمرار جریان زندگی» است. اشتباه راهبردی

محمدجواد شجری، کارشناس سواد رسانه‌ای معتقد است، والدین نمی‌توانند فرزندشان را از فضای مجازی حذف کنند اما می‌توانند فیلتر انسانی او در این فضا باشند. او راه‌حل نگرانی والدین را در سه اصل ساده مهارت تشخیص اخبار جعلی، گفت‌وگو و مهم‌تر از همه، الگوبودن در استفاده هوشمندانه از فضای مجازی می‌داند. بر این باور است، آنچه نسل مهارت‌آموز را در برابر آسیب‌های دیجیتال مقاوم می‌کند، نه دیوارهای بلند، بلکه پل‌هایی است که والدین میان خانه و دنیای مجازی می‌سازند.

در شرایط فعلی که مدارس مجازی هستند و اینترنت محدودیت دارد، چه توصیه‌ای به والدین در زمان استفاده فرزندان از اینترنت دارید؟

اینترنت داخلی کشور برای بهره‌برداری آموزشی مدارس، کاملاً مناسب و اتصال برقرار است. پلتفرم‌هایی مثل شاد روی شبکه ملی اطلاعات طراحی شده‌اند و بدون مشکل کار می‌کنند. مشکل اصلی، شاید تعداد بالای هم‌زمان دانش‌آموزان باشد که به یکبار به شبکه استفاده می‌کنند که بار نامرئی روی هوشمندانه همه می‌تواند بدون فشار به سامانه، آموزش بهره‌برند.

لازم است والدین به فرزندان خود بگویند مدرسه مجازی مثل یک کلاس بزرگ است. همه دانش‌آموزان کشور نمی‌توانند یک ساعت وارد سامانه شوند، به همین دلیل مدارس، دانش‌آموزان را در ساعت‌های مختلف پای درس می‌آورند. محدودیت‌های پیشی‌امده در شبکه‌های خارجی را برای فرزندان شفاف توضیح دهید. نکته مهم این است که به فرزندان القا کنید که محدودیت یعنی ضعف. اینترنت داخلی برای ۹۰ درصد نیازهای درسی جواب می‌دهد؛ ۱۰ درصد باقی‌مانده با برنامه‌ریزی و همراهی انجام می‌دهیم. با این روش، هم از ظرفیت شبکه ملی اطلاعات استفاده می‌کنید، هم فرزندان یاد می‌گیرند که محدودیت هوشمندانه، یک ابزار تربیتی است، نه یک مانع.

تفکر نقادانه یعنی چه و والدین چگونه آن را آموزش دهند؟

تفکر نقادانه یعنی توانایی پرسش‌گری قبل از باور

