آمادگی‌های ضروری برای کلاس‌های مجازی

زمان زیادی تا شروع سال تحصیلی جدید که احتمالا تا مدتی به‌صورت حضوری نخواهد بود باقی نمانده است، والدین چطور دانش‌آموزشان را برای آموزش آنلاین آماده کنند؟

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

محوری

هنوز معلوم نیست سال تحصیلی جدید با چه الگویی برگزار خواهد شد اما بسیاری از کارشناسان تربیتی بر این باورند که کودک با رفتن به مدرسه، فرایند اجتماعی‌شدن را از طریق همسالان یاد می‌گیرد و حتی اگر دانش‌آموز بدون رفتن به مدرسه به طور کامل و بدون هر نقصی آموزش را فرابگیرد، فرایند اجتماعی‌شدن او به مشکل برمی‌خورد و در آینده با مشکلاتی روبه‌رو خواهیم شد. یکی از مشکلاتی که والدین در سال گذشته با آموزش آنلاین فرزندان خود داشتند، این بود که کودک سر کلاس حوصله‌اش سر می‌رفت یا اصلا به حرف‌های معلم گوش نمی‌داد یا به راحتی حواسش پرت می‌شد. برخی از والدین هم می‌گفتند فرزندم از یک جایی به بعد دیگر به حرف‌های معلم گوش نمی‌داد و حالتی خواب‌آلود می‌گرفت. حالا سوال این‌جاست که والدین در این روزهای باقی مانده تا شروع سال تحصیلی باید چه کنند تا فرزندشان، سال تحصیلی موفق‌تری داشته باشد؟

والدین کلاس اولی‌ها سردرگم نباشند

آموزش مجازی شاید بیش از همه برای کلاس اولی‌ها و آموزگاران‌شان سخت باشد زیرا باید آموزش برای افرادی صورت گیرد که کاملا با درس و کلاس بیگانه‌اند چه برسد به آموزش مجازی. در واقع می‌توان گفت کرونا بیشترین تأثیر خود را بر بخش آموزش گذاشته است و در این میان کلاس اولی‌ها بیشتر از همه در فضای مجازی و آموزش سردرگم می‌شوند. کلاس اولی‌ها هنوز نمی‌دانند مدرسه چیست و باید آموزشی را در فضای مجازی تجربه کنند که هیچ‌گاه تجربه نکرده بودند. به‌طور کلی آماده‌سازی فرزندان برای رفتن به مدرسه یکی از وظایف اصلی والدین بوده که اکنون با تغییر سیستم آموزشی، این وظیفه والدین به نحوی تغییر کرده و حتی بیشتر هم شده است. علاوه بر آن، والدین باید از کودکان بعد از آموزش‌های آنلاین هم مراقبت کنند. در آموزش‌های آنلاین، والدین اغلب نقش معلم را به عهده می‌گیرند و حتی مشارکت والدین نسبت به دیگران در پیشرفت تحصیلی کودکان بیشتر و موثرتر شده است. به چنین پدر و مادرهایی توصیه می‌شود به جای سردرگمی با فرزندشان درباره شرایط جدید آموزشی در این روزهای باقی مانده صحبت و در صورت امکان شرایطی را فراهم کنند تا با دانش‌آموزانی که سال پیش کلاس اول بودند، صحبت کنند و... تا کودک برای این مرحله از زندگی‌اش آماده شود.

۴+۱ توصیه به والدین برای مهیا کردن دانش‌آموزان

همچنین والدین می‌توانند با رعایت برخی راهکارها در زمینه کمک به فرزندان قبل از شروع آموزش‌های آنلاین، نقش موثری در پیشرفت تحصیلی فرزندان‌شان داشته باشند.

۱ به زندگی‌شان نظم بدهید

دانش‌آموزانی که نظم و انضباط بیشتری دارند، موفق‌ترند. در تابستان، معمولا بیشتر روز فرزندان به بازی و سرگرمی اختصاص داده می‌شود و نظم خاصی در زندگی‌شان نیست. والدین بهتر است برنامه‌های خود را با توجه به نیازهای فرزند در این فرصت باقی مانده تا شروع سال تحصیلی، زمان‌بندی کنند و زمان‌های خاصی برای وعده‌های غذایی، کار در خانه و سایر فعالیت‌های کودک تنظیم شود. در ضمن با شروع سال تحصیلی هم دانش‌آموزان باید در حین کلاس‌های درسی آنلاین خود نظم و انضباط را رعایت و در حین تدریس از خوردن میان‌وعده، آشامیدن و بازیگوشی خودداری کنند. دانش‌آموزان نباید در روند آموزش‌های آنلاین خود تنبلی کنند.

۲ شرایط را برای تمرکز تحصیلی فراهم کنید

تمرکز برای بهره‌بردن از کلاس‌های آنلاین ضروری است. رایانه یا گوشی که برای درس‌های آنلاین استفاده می‌شود، باید به اینترنت پرسرعت دسترسی داشته باشد و هرچه زودتر باید آن را برای فرزندتان فراهم کنید. همچنین اختصاص یک اتاق جداگانه برای دانش‌آموزان به منظور پیشگیری از ایجاد هرگونه حواس پرتی می‌تواند در افزایش تمرکز در زمان حضور در کلاس‌های آنلاین موثر باشد. دانش‌آموزان باید برای تمرکز بر آموزش‌های آنلاین خود آمادگی لازم را داشته باشند تا بتوانند به طور کامل به حرف‌های معلم خود گوش بدهند و درس‌ها را فرا بگیرند.

۳ اتاق مطالعه را آماده کنید

محیط گوش‌دادن به حرف‌های معلم در کلاس‌های آنلاین باید مناسب باشد. اتاق مطالعه دانش‌آموزان باید مکانی آرام با نور کافی باشد. همچنین والدین باید وسایل مورد نیاز برای آموزش آنلاین کودکان را هرچه زودتر فراهم کنند. در دسترس نبودن امکانات مناسب می‌تواند بر تمرکز آن‌ها تأثیر منفی بگذارد. وسایلی که کودکان برای کلاس آنلاین از آن‌ها استفاده می‌کنند باید از کیفیت مطلوبی برخوردار باشد.

۴ عوامل حواس‌پرتی را حذف کنید

عوامل حواس‌پرتی را هم باید از اتاق و محل مطالعه‌اش حذف کنید. داشتن اسباب بازی‌های مورد علاقه در اطراف محیط یادگیری آنلاین می‌تواند تمرکز کودک را به هم بریزد. پس والدین باید تا جایی که امکان دارد حواس‌پرتی‌های اطراف فرزند خود را شناسایی و حذف کنند تا محیطی آرام برای تدریس آنلاین فراهم شود.

۴+۱ در زمان شروع کلاس‌ها به او انگیزه بدهید

حواس‌تان باشد که با شروع سال تحصیلی جدید، برنامه کاری خود را با ساعت‌های آموزش آنلاین کودک‌تان تنظیم کنید. اگر انجام دادن برخی کارها مانند نظافت منزل در آموزش‌های آنلاین فرزندتان تداخل ایجاد می‌کند، بهتر است آن کار را به وقت دیگری موکول کنید. سیستم پاداش و تقویت مثبت دانش‌آموزان هم می‌تواند در افزایش انگیزه آن‌ها موثر باشد. بعد از این که بچه‌ها یک کار یا یک کلاس درس آنلاین را تمام کردند، بهتر است بازخورد مثبتی از خود نشان دهید و آن‌ها را تشویق کنید. تهیه یک فهرست و قرار دادن یک علامت تیک، ستاره یا برچسب در آن بعد از هر ساعت کلاس آنلاین می‌تواند باعث تشویق و انگیزه در کودکان شود. علاوه بر آن، اجازه دادن به فرزندان برای بازی ۱۵ دقیقه‌ای با اسباب‌بازی مورد علاقه یا ورزش بعد از تدریس آنلاین می‌تواند در انگیزه کودکان برای شرکت موثر در کلاس‌های آنلاین و یادگیری بهتر تاثیر زیادی داشته باشد.

قرار و مدار

روز خرید صابون معطر

همون‌طور که می‌دونین، همچنان برای مبتلا نشدن به کرونا توصیه می‌شه دست‌هاتون رو مرتب و هر بار به مدت ۲۰ ثانیه با مایع یا صابون شست‌وشو بدین. امروز یک صابون معطر بخرین تا تنوعی بشه و هر وقت دست‌هاتون رو می‌شویین، خودتون از بوی خوبش کیف کنین...

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره زندگی سلام می‌خواستم بگم، من هم یکی از افرادی هستم که مطمئنم بعد از مرگم، مشهور خواهم شد و خدماتم به بشریت، همه را شوکه خواهد کرد. نمی‌خوای زودتر با من مصاحبه کنی؟

*خیانت به انسانیت، بهترین عنوانی بود که می‌شد به انتشار دهندگان ویدئوهای کودک‌آزاری و حتی بینندگانش داد که در صفحه خانواده درباره‌اش نوشتین. درود بر شما.

*چقدر تلخه یک نفر این همه زحمت بکشه، استعداد داشته باشه، بعد از مرگش معلوم بشه که چقدر توانمند بوده به خصوص که بیشتر این افراد در فقر هم زندگی کردن.

*در صفحه سالمند بنویسید اگر فرزند نوجوانی داریم، چه کار کنیم تا درک بهتری از او داشته باشیم.

*مطلب «اشتباه در آب‌پز کردن ساده سیب‌زمینی» در صفحه سلامت، نکاتی داشت که تا حالا نشنیده بودم. امروز یک چیزی یاد گرفتم. ممنون.

*درباره علیرضا جهانبخش دوست داشتنی هم در زندگی سلام بنویسید. بازیکنی بدون حاشیه، گلزن و....

*پرونده امروز زندگی سلام، خیلی جالب بود. به خصوص که نویسنده کتاب غرور و تعصب و خالق کارتون هرکول، هر دو بعد از مرگ‌شون مشهور شدن.

*تولد داریم، عجب تولدی. زندگی سلام، هفت ساله شدنت مبارک. فقط از امسال دیگه خوردن و خوابیدن تموم شد و باید بری مدرسه!

زن بابایم خیلی دلم را می‌شکند، چه کنم؟

حسین شرافتی | کاندیدای دکترای تخصصی روان‌شناسی

دختری ۲۴ ساله‌ام. پدر و مادرم زمانی که ۱۲ سالم بود، طلاق گرفتند. الان با پدرم زندگی می‌کنم که شش سال پیش، دوباره ازدواج کرد. این روزها وقتی زن بابایم را می‌بینم، یاد مادرم می‌افتم. در ضمن، خیلی رابطه جالبی با همسر پدرم ندارم. خیلی سیاست دارد و در کل خیلی دلم را می‌شکند و برخوردهای بدی هم با من دارد. می‌خواهم بدانم من باید در رفتار با او چه کنم؟

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، کنار آمدن با شرایط بعد از جدایی پدر و مادرتان برایتان سخت بوده و منطقی است که از حضور یک غریبه به جای مادر خود ناراحت باشید. کنار آمدن با شرایط موجود به تسریع بازگشت شما به زندگی، کمک شایانی می‌کند. فراموش نکنید تنها شما نیستید که چنین شرایطی دارید، بسیارند کسانی که پس از طلاق یا مرگ والدین مجبور به زندگی با والدین ناتنی شده‌اند. البته کاملا قابل درک است که وقتی می‌بینید یک نفر در کنار پدرتان از او دلبری می‌کند و رابطه عاشقانه دارد، شما ناراحت شوید اما مهم است که این ناراحتی را به درستی مدیریت کنید. به هر حال هر کار سالمی را می‌توان برای کنترل هیجانات منفی انجام داد تا باعث کاهش سلامت روانی‌تان شود و کمتر ذهن‌تان درگیر مشکلات و افکار منفی شود.

با مادرتان در ارتباط باشید

قرار نیست با مادر واقعی خود کاملا قطع رابطه کنید. گاهی اوقات یکدیگر را ملاقات کنید یا حتی می‌توانید اجازه بگیرید تا گاهی پیش مادر واقعی خود بمانید و با هم وقت بگذرانید. دوری از مادر واقعی‌تان، می‌تواند به سختی بودن در کنار مادر ناتنی اضافه کند. بنابراین سعی کنید ارتباط‌تان را با او قطع نکنید و هر از گاهی برای استراحت از فضای جدید خانوادگی، نزد او بروید.

با احترام با همسر پدرتان صحبت کنید

در قسمتی از پیامک‌تان اشاره کردید که رابطه جالبی با همسر پدرتان ندارید و برخوردهای بدی با شما داشتند. به خاطر داشته باشید برای تغییر رفتار طرف مقابل، باید تغییر را از خود شروع کنید و مطمئن باشید اگر با مادر ناتنی‌تان با احترام صحبت کنید، همان احترام را خودتان هم دریافت خواهید کرد و ایشان رفتارشان را تغییر خواهند داد. اطلاعاتی را درباره علاقه‌مندی‌های مادر ناتنی‌تان کسب کنید. اگر او به ورزش و پیاده‌روی علاقه دارد، با هم به پیاده‌روی بروید، اگر به آشپزی یا کارهای هنری علاقه دارد و شما هم دوست دارید، با هم انجام دهید. این کارها به شما کمک می‌کند وقت بیشتری را با هم بگذرانید و با هم بیشتر آشنا شوید. به علاوه هر قدر علایق مشترک‌تان را پیدا کنید، با هم ارتباط بهتری برقرار خواهید کرد. به جای تمرکز روی نقاط ضعف و بدی‌های مادر ناتنی‌تان، روی نقاط قوتش تمرکز کنید.

۱۰ نکته درباره برخورد با سرایدار و نگهبان ساختمان

فرهنگ شهروندی

خیلی از ما در آپارتمان یا مجتمع زندگی می‌کنیم و معمولاً افرادی با عنوان سرایدار، نظافتچی و نگهبان بخشی از خدمات را در آن جا به ما و خانواده‌مان ارائه می‌کنند. توصیه می‌شود چند نکته‌ای را که در ادامه مطرح خواهد شد برای برخورد با آن‌ها تمرین کنیم.

۱- این افراد به هیچ‌عنوان مستخدم شخصی ما نیستند. برای انجام کاری که می‌کنند از تمام ساکنان حقوق مشخصی می‌گیرند، اگر توقع انجام کار شخصی (جابه‌جا کردن وسایل، آب‌دادن به گل‌ها در هنگام سفر، سرویس کولر، خرید سوپرمارکتی و...) از آن‌ها داریم حتماً باید به نوعی جبران کنیم.

۲- آن‌ها روح نیستند. وقتی از کنارشان رد می‌شویم حتماً سلام کنیم. گاهی بایستیم و احوال‌پرسی یا کار و رفتار خوب‌شان را تحسین کنیم. این کار چیزی از ما کم نمی‌کند اما مثل هر انسان دیگری آن‌ها هم نیازمند احترام و توجه هستند.

۳- اگر قصد کمک نقدی یا عیدی دادن به آن‌ها را داریم، پول را درون پاکت بگذاریم، نام‌شان را رویش بنویسیم و تقدیم کنیم. بسیار مراقب باشیم که بخشش ما حالت صدقه دادن در طرف مقابل پیدا نکند. این افراد شرافتمندانه کار می‌کنند و حفظ حرمت‌شان در هر حالی واجب است.

۴- اگر لباس اضافی داریم که حس می‌کنیم می‌توانیم به آن‌ها ببخشیم، حتماً قبل از این کار به خشک‌شویی ببریم و تمیز و مرتب تحویل دهیم. بهتر است این جور مواقع بگوییم: «من مقداری لباس اضافه دارم که ممکن است شما کسی رو بشناسید که بهش نیاز داشته باشه، ممکنه لطفاً به دست اونا برسونید و ...»

۵- وقتی از خرید روزانه می‌آییم، هیچ ایرادی ندارد اگر مقداری میوه را جدا کنیم و به آن‌ها بدهیم. به‌ویژه به نگهبان‌هایی که دم در داخل باجه ساعت‌های طولانی مجبورند بنشینند و مراقب باشند.

۶- در صورت بروز تخلف، ما حق برخورد شخصی با این افراد را نداریم. بهترین شیوه، انتقال موضوع به مدیر ساختمان و تصمیم جمعی است.

۷- در مهمانی یا جشن تولد و... بهتر است غذا یا مقداری کیک برای نگهبان ببریم و او را در شادی‌مان شریک کنیم.

۸- در پرداخت شارژ ماهانه تعلل نکنیم. حقوق این افراد عموماً از طریق همین شارژ پرداخت می‌شود. آن‌ها هم مثل ما هزینه‌هایی دارند که لازم است در اولین روزهای ماه پرداخت کنند. از وام گرفته تا شهریه و... اگر همیشه از آن‌ها انتظار داریم کارشان را دقیق انجام دهند در مقابل این هم وظیفه ماست.

۹- در مجتمع‌ها معمولاً بچه‌ها از فضاهای مشاع برای بازی استفاده می‌کنند. به آن‌ها یاد بدهیم که نگهبان و سرایدار همسایه و بخشی از مجموعه ما هستند، به آن‌ها احترام بگذارند و اگر تذکری می‌دهند به آن‌ها جسارت نکنند و گوش بدهند.

۱۰- نگهبان دم در مثل هر انسان دیگری نیازهایی دارد که ممکن است برای چند ثانیه یا دقیقه او را مشغول کند. از نماز خواندن تا سرویس بهداشتی یا حتی یک مکالمه ناگزیر با تلفن مجتمع و... اگر جلوی در رسیدیم و راه‌بند را بالا نبرد فوری دست روی بوق نگذاریم و تندی و تلخی نکنیم.

منبع: عصر ایران

بانوان

مادر شدن سرعت پیشرفت را خیلی زیاد می‌کند

گفت‌وگو با «فاطمه بغلانی» مربی تیم‌ملی کاراته بانوان ایران که تصاویر حضورش در کنار تاتامی با کودکش بازتاب زیادی در رسانه‌های داخلی و خارجی داشت

مجید حسین‌زاده | روزنامه‌نگار

گفت و گو

تصاویر مربی کاراته زنان ایران که با استرس زیاد و البته هیجانی غیرقابل وصف در حالی که بچه‌اش را بغل گرفته، شاگردانش را روی تاتامی هدایت می‌کند، بازتاب زیادی در شبکه‌های اجتماعی داشته است. بغلانی حدود ۲۰ سال است کاراته کار می‌کند و ۱۵ سال است که به صورت حرفه‌ای مربی‌گری را دنبال می‌کند. او در منطقه ملارد فعالیت می‌کند و کاراته‌کاران زیادی را پرورش داده است که در رقابت‌هایی همچون المپیک جوانان و رقابت‌های جهان حضور داشته و به مدال هم رسیده‌اند. در ستون بانوان امروز، گفت‌وگویی با او درباره ماجرای این عکس‌ها و دلیل حضور پسرش در کنار تاتامی داشتم که در ادامه خواهید خواند.

یک روز قبل از به دنیا آمدن پسرم در سالن تمرین بودم

او درباره این که مادر شدنش چه تاثیراتی بر زندگی ورزشی‌اش گذاشته، می‌گوید: «من زمانی که پسرم را باردار بودم، سر تمرین می‌رفتم. حتی یک روز قبل از به دنیا آمدنش هم مربیگری را کنار نگذاشتم. بعد از این که به دنیا آمد، فقط دو ماه در خانه بودم و سپس با او سر تمرینات حاضر می‌شدم. پسرم همیشه با من بوده و با دنیای کاراته آشناست. اما برای مسابقات مهم و حساس که باید شش دانگ حواسم به بازی باشد، او را نمی‌بردم تا خودم اذیت نشوم و خللی به کارم وارد نشود».

پسرم آن روز با من آمد تا با داور آشنا شود

«آن روز نمی‌دانم چه شد که خیلی دوست داشت با من بیاید و مسابقه را از نزدیک ببیند. از من پرسید: «مامان، داور کیه؟» من هم می‌خواستم داورها را ببیند، در جو مسابقه قرار بگیرد و... بنابراین اجازه دادم با من بیاید کنار تاتامی». بغلانی با این مقدمه درباره تصاویر پربازدیدش در شبکه‌های اجتماعی می‌گوید: «پسرم با این که الان سه ساله است، می‌خواهد در مسابقه شرکت کند. بنابراین آن روز با من در کنار تاتامی حاضر شد و یک عکاس آن تصاویر را ثبت کرد که بازنشر زیادی در شبکه‌های اجتماعی داشت و البته حس خیلی خوبی را به من منتقل کرد.»

مادر بودن جلوی پیشرفت هیچ زنی را نمی‌گیرد

مربی تیم‌ملی کاراته کشورمان درباره مادر بودن و پیگیری ورزش به صورت حرفه‌ای می‌گوید: «مادر بودن و همزمان پیگیری ورزش به صورت حرفه‌ای کار را سخت می‌کند؛ شاید بهتر باشد بگویم که مسئولیتم نسبت به فرزندم بیشتر می‌شود. سعی می‌کنم تا جایی که امکان دارد این موضوع را خیلی خوب مدیریت کنم. همان‌طور که این عکس‌ها نشان داد، مادر بودن جلوی پیشرفت هیچ زنی را نمی‌گیرد بلکه حتی به پیشرفت زنان جامعه کمک بسیاری خواهد کرد. من از وقتی که مادر شدم با انگیزه بیشتری به باشگاه می‌روم و با شاگردانم تمرین می‌کنم. موفق شدن بعد از بچه‌دار شدن، بستگی به اراده مادر دارد و این که ما چقدر هدف‌هایمان را با جدیت دنبال می‌کنیم. بچه‌بازدارنده نیست. من وقتی عاشق کاراته هستم، مربیگری را دوست دارم و شاگردهایم برایم مهم هستند و مثل بچه‌هایم آن‌ها را دوست دارم و می‌خواهم پیشرفت‌شان را ببینم، با خنده‌هایشان خندیدم، با گریه‌هایشان گریه کردم و... باید هم موفق شوم. مادر شدن من دلیل نمی‌شود که آن‌ها را فراموش کنم و از علایقم دست بکشم.

مادرها حتما با کودک‌شان ورزش کنند

بغلانی هر روز با پسرش «کارن» تمرین کاراته می‌کند. او درباره اهمیت ورزش کردن در کودکی می‌گوید: «همسرم قهرمان دوچرخه‌سواری است اما پسرم علاقه بیشتری به کاراته دارد. در یکی از عکس‌هایی که از او منتشر شده، دستکش کاراته به دست دارد. هر وقت به فدراسیون می‌رویم هم شرایط این گونه است. او مدام تلاش می‌کند تا ادای قهرمانان را در بیاورد و تکنیک آن‌ها را اجرا می‌کند. الان دنیای فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی است و همه بچه‌ها در همه رده‌های سنی، یک گوشی دست‌شان است و مشغول بازی هستند. بنابراین تحرک جسمی‌شان خیلی کم شده است و کمتر از جسم و ذهن‌شان استفاده می‌کنند و فقط از چشم‌شان برای دیدن گوشی و بازی‌هایش بهره می‌برند. من به مادرهای محترم پیشنهاد می‌کنم حتما با بچه‌هایشان روزی چند دقیقه ورزش کنند. اگر در خانه این امکان فراهم است، بهتر وگرنه به سالن‌های ورزشی بروند و فرزندشان را به مربی‌هایی که به آن‌ها اعتماد دارند، بسپارند. عقل سالم در بدن سالم است. من مزایای این کار را دیدم و توصیه می‌کنم بقیه مادرها هم از آن، نهایت استفاده را ببرند.»