

# رستگاری در تابستان

آن چه والدین باید درباره راهکارهای پربارتر شدن تابستان فرزندان شان با کلاس های اوقات فراغت و فرمول انتخاب آن برای ثبت نام بدانند

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

شنبه ۲۱ تیر ۱۴۰۱  
۱۲ دی الحجه ۱۴۴۲ • ۱۲ جولای ۲۰۲۲

شماره ۲۰۹۸۳

۲۲۰۳



## پرونده

هر چند حدود یک ماه از تابستان گذشته اما هنوز یکی از رایج ترین دغدغه های والدین، ثبت نام فرزندان شان در کلاس های تابستانی است. پدر و مادرها با این تصمیم می خواهند که فرزندان شان برای اوقات فراغتش به شیوه پربارتری برنامه ریزی و از آن استفاده کند. حالا که تب تبلیغات این کلاس های فوق برنامه در کوچه و خیابان ها و همچنین فضای مجازی بالا گرفته، مهم است که پدر و مادرها با مهم ترین نکاتی که باید در این مسیر مورد توجه قرار دهند، آشنا شوند. یک کلاس تابستانی به اندازه یک کلاس درسی از اهمیت برخوردار است زیرا اگر در انتخاب کلاس های تابستانی دقت شود، سبب پرورش خلاقیت و استعداد های کودکان و نوجوانان خواهد شد و انرژی و انگیزه کافی برای ادامه دادن مسیر تحصیلی در آن ها، بیشتر می شود پس نباید ثبت نام فرزندان در کلاس های تابستانی در اوقات فراغت را بی اهمیت پنداریم. در پرونده امروز زندگی سلام، یک روان شناس از باید و نبایدهای ثبت نام در کلاس های تابستانی می گوید، ویژگی های یک کلاس فوق برنامه خوب را مطرح کردیم و فهرستی از کلاس هایی که برای پر کردن اوقات فراغت کودکان، باید مورد توجه و مامل قرار بگیرد. با ما همراه باشید.



## باید و نبایدهای ثبت نام در کلاس های تابستانی

والدین این روزها باید فهرستی از فعالیت های مورد علاقه کودکان با مشورت خودش آماده کنند تا تابستان پربارتری در انتظار فرزندان شان باشد



دکتر فریده ناصری | روان شناس کودک

در این مطلب می خواهیم به رایج ترین سوالات والدین درباره اصول ثبت نام کودکان در کلاس های تابستانی، این که از چه سنی این کار توصیه می شود؟ اهمیت توجه به این مسئله چیست؟ والدین باید به علاقه کودک هم توجه کنند یا نه؟ پاسخ دهیم.

### ● ضرورت افزایش شادابی و نشاط کودکان

یکی از نیازهای اساسی کودکان به ویژه دانش آموزان توجه به مسئله و مقوله زمان های معین برای استراحت و اوقات فراغت است. توجه و رعایت دقیق به رفیع این نیاز حیاتی کمک شایان توجهی به استراحت و آرامش دادن به قوای ذهنی و جسمی دانش آموزان می کند. استفاده بهینه از این فرصت، شرایطی را برای فراگیران پس از برخورداری مناسب از اوقات فراغت ایجاد می کند تا با شادابی و نشاط بیشتر فرایند و روند آموزش را دنبال کنند. خمودگی و کسالت ذهنی و جسمی به کنار می رود و سپس با نشاط اخذ شده ناشی از استراحت استاندارد، دانش آموز آماده حضور در پایه و مقاطع بالاتر می شود.

### ● نیازسنجی تحصیلی دانش آموز

در سال های اخیر با توجه به شرایط عمومی پیش آمده ناشی از شیوع بیماری کرونا و انتقال آموزش از فضای حقیقی به فضای مجازی، همچنین کاهش ساعات آموزش و ... موجب شدند آموزش های رسمی آن چنان که باید و شاید در استانداردهای لازم ارائه نشوند. بنابراین لازم است که والدین در فرصت تابستان پیش رو ابتدا به نیازسنجی درس هایی که دانش آموزان طی شرایط اخیر از آموزش مناسبی برخوردار نبوده اند، بپردازند. به ویژه درس های پایه ای همچون املا، ریاضیات، علوم تجربی، زبان و ادبیات فارسی که در اولویت های اول و آموزش های پایه هستند.

### ● توجه به علاقه، استعداد و انگیزه درونی

شرکت کردن کودکان در کلاس های تابستانی باید بهینه و بر اساس علاقه، استعداد و انگیزه درونی آن ها باشد، تصور کنید والدینی کودک شان را به زور و از روی علاقه شخصی خود به شرکت در کلاس خاصی مجبور کنند، در این حالت کودک باید به اجبار درس هایی را بیاموزد که برای یادگیری آن ها هیچ انگیزه ای ندارد و لذتی نمی برد، این موضوع سبب می شود کودک هم از نظر روانی و یادگیری دچار خستگی شود و هم انگیزه اش برای یادگیری موضوعات



## ویژگی های یک کلاس تابستانی در ست و حسابی

از استادان شایسته برای تدریس استفاده شود  
فرزند خود را در کلاسی ثبت نام کنید که استادان آن مدارک معتبر در زمینه تدریس آن کلاس داشته باشند. مثلا اگر فرزند شما قصد رفتن به کلاس هنری را دارد، باید استاد او تجربه و مدارک لازم را در زمینه تدریس هنر مربوط، داشته باشد و گرنه فقط زمان او را با سرعت در این کلاس، هدر داده اید و حتی ممکن است بعضی مباحث غیر ضروری یا اشتباه را یاد بگیرد.

کلاس های تابستانی باید محتوای مفیدی داشته باشد

یک کلاس تابستانی خوب باید محتوای مفیدی هم داشته باشد. فرزند خود را در کلاسی ثبت نام نکنید که هیچ محتوای علمی، فرهنگی یا ورزشی نداشته باشد. حتما قبل از ثبت نام، به نام استاد یا نام دوره اکتفا نکنید و از مربی کلاس درباره محتوایی که قرار است در این دوره آموزشی به شاگردانش یاد بدهد، سوال کنید تا در جریان قرار بگیرید.

واضح است که حتی اگر پدر و مادری بعد از استعدادیابی فرزندشان و توجه به همه نکات مطرح شده، فرزندشان را در کلاسی ثبت نام کنند که ویژگی یا محیط آموزشی مناسب برای یادگیری را نداشته باشد، همه زحماتشان بی فایده خواهد شد. از آن بدتر، ممکن است که بچه راجع به پرورش آن استعداد هم زده شود و دیگر انگیزه ای برای نشان دادن خودش و پیشرفت در آن حوزه ورزشی، هنری یا ... نداشته باشد اما نکاتی مهم که برای ثبت نام کودکان و نوجوانان در کلاس های تابستانی باید مورد توجه والدین قرار بگیرد، عبارتند از:

### ۱) باید در برگزاری نظم داشته باشند

آموزشگاهی که به برگزاری کلاس های تابستانی اقدام می کند، باید در برگزاری کلاس ها نظم داشته باشد. بی نظمی و تعطیلی های بی مورد در برگزاری کلاس ها، سبب می شود این کلاس ها در نزد کودکان و نوجوانان کم اهمیت جلوه داده شود و بازدهی بسیار پایینی داشته باشد.

### ۲) محیط مناسب داشته باشند

هنگام ثبت نام

فرزندتان در کلاس های تابستانی دقت کنید که موسسه برگزار کننده، فضا و امکانات لازم را برای برگزاری آن کلاس در اختیار داشته باشد زیرا گاهی برخی موسسات برای به دست آوردن سود بیشتر، کلاس هایی برگزار می کنند که فضای کافی برای برگزاری آن ندارند و همین مسئله بر روان کودک، تاثیر منفی خواهد گذاشت.



## چه کلاسی؟ برای چه کودکانی؟

یکی از رایج ترین سوالات والدین برای پر کردن اوقات فراغت کودکان با کلاس های تابستانی این است که از کجا بفهمیم باید فرزندمان را در چه کلاسی ثبت نام کنیم و او چه استعدادی دارد؟ در پاسخ باید گفت که کلاس های تابستانی بسیار متنوع هستند، مانند کلاس های ورزشی، هنری و آموزشی. برای فهمیدن استعداد کودک خود، در قدم اول باید به رفتار و کارهایش دقت کنید. آیا او به کشیدن نقاشی علاقه دارد؟ آیا ورزش را بیش از حد دوست دارد؟ آیا به خواندن و نوشتن و یادگیری علاقه مند است یا گوش دادن و نواختن موسیقی را دوست دارد؟ توجه کنید که اگر کودک در زمینه ای که بدان علاقه مند است، آموزش ببیند موفق تر خواهد شد. همچنین بسیاری از تست های روان شناسی وجود دارد که حتی در سنین پایین موجب بروز استعدادهای کودک می شود و والدین می توانند بفهمند که فرزندشان چه توانایی و استعدادی دارد.

### ● تقسیم بندی کلاس های تابستانی به ۴ دسته

همان طور که گفته شد، مهم ترین عامل در انتخاب یک کلاس تابستانی برای فرزندمان باید علاقه او باشد. پس بهترین کار این است که ابتدا انتخاب را به عهده او بگذاریم. از او درباره علایق یا کارهایی که دوست دارد، سوال کنیم اما کودکانی که سن کمی دارند نمی توان انتظار داشت که خودشان اعلام کنند که عاشق چه چیزی هستند بنابراین در این باره والدین، بهترین افراد برای تشخیص علایق فرزند خود هستند، به این شرط که در این زمینه دید بازی داشته باشند و چشمشان را روی واکنش های فرزند خود نبینند. به طور کلی، کلاس های تابستانی را می توان به این دسته ها تقسیم کرد: ۱- ورزشی، ۲- هنری، ۳- رایانه ای و ۴- درسی.

### ۱) کلاس های ورزشی برای فعال ها

تابستان فرصت بسیار خوبی است تا کودکان و نوجوانان به یادگیری رشته ورزشی به صورت تخصصی بپردازند. به طور کلی، کودکانی که انرژی زیادی دارند و ورزش یا تماشای آن از تلویزیون علاقه نشان می دهند، در کارهایشان معمولاً کلی نگر هستند و ... شرکت در کلاس های ورزشی برایشان مفید خواهد بود. البته بر اساس روحیه تلاش، جاه طلبی و ... نوع کلاس ورزشی بین رشته هایی مثل تواندو، جودو، کشتی و ... با فوتبال یا شطرنج و ... باید انتخاب شود. همچنین باید به فیزیک بدنی کودک هم برای انتخاب رشته ورزشی توجه کرد، مثلا قبل بلندها برای فعالیت در والیبال و بسکتبال مناسب تر هستند. در این بین، انواع کلاس تابستانی ورزشی عبارتند از: بسکتبال، والیبال، هندبال، فوتبال، فوتسال، پینگ پنگ، بدنپتون، تنیس، صخره نوردی، کوهنوردی، پارکور، ژیمناستیک، شطرنج، شنا، کاراته، تواندو، ووشو، کونگ فو، جودو، بوکس، کشتی، دفاع شخصی، آمادگی جسمانی، وزنه برداری، بدن سازی و پرورش اندام، دوچرخه سواری، اسکیت و ...

### ۲) کلاس های هنری برای باسلیقه ها

هنر بی پایان است و تمام مشاغل به صورت مستقیم یا غیر مستقیم به هنر مربوط می شوند. شما هم می توانید با توجه به علاقه فرزند خود به هنر او را در کلاس هنری ثبت نام کنید. کودکانی که با حوصله تر هستند، در انجام

کارهایشان سلیقه به خرج می دهند، برای گرفتن هر تصمیمی به جزئیات توجه دارند، احساسات در آن ها و رفتارهایشان پربارتر است و ... ثبت نام شان در کلاس های هنری توصیه می شود. البته برای انتخاب کلاس های هنری، میزان تعامل و

قوی بودن ارتباطات اجتماعی کودک هم مهم است چرا که بعضی رشته های هنری مانند بازیگری نیاز به برقراری ارتباط موثرتر با دیگران دارد. انواع کلاس تابستانی در زمینه هنر عبارتند از: نقاشی رنگ روغن، نقاشی سیاه قلم، مجسمه سازی، عروسک سازی، خوش نویسی، کارپکاتور، سفالگری، قلم زنی، معرق، منبت، تئاتر، بازیگری، موسیقی، عکاسی، فیلم برداری و ...

### ۳) کلاس های رایانه ای برای کنجکاوها

امروزه کسی که علم کامپیوتر ندارد، بی سواد محسوب می شود بنابراین فرزندانمان باید از کودکی کامپیوتر را بیاموزند. فصل تابستان فرصت خوبی برای فراگیری کامپیوتر است. ثبت نام در کلاس های رایانه ای برای کودکانی که در حوزه های مختلف کنجکاوتر هستند، ساعات زیادی از روز را به بازی و کار با گوشی یا کامپیوتر مشغول می شوند، ذهن بازتری دارند، به برنامه ریزی برای انجام کارهایشان اهمیت می دهند و ... توصیه می شود. کلاس های عمومی در زمینه رایانه عبارتند از: دوره های ICDL برای یادگیری کلی کار با کامپیوتر و نرم افزارها و اینترنت، دوره های پیشرفته ICDL، فتوشاپ و دیگر برنامه های گرافیکی، تایپ سریع، دوره های مقدماتی برنامه نویسی و ...



### ۴) کلاس های درسی در صورت نیاز

گاهی فرزند ما در یک درس ضعیف است بنابراین ما می توانیم در فصل تابستان برای تقویت درسی وی، او را در کلاس های درسی خاصی بنا به ضرورت و نیاز، ثبت نام کنیم. توجه داشته باشید که اگر او در درس به خصوصی مشکل ندارد، از افراط در آموزش وی اجتناب کنید. درباره ثبت نام فرزند در کلاس زبان انگلیسی هم باید گفت که سبب موفقیت فرزندتان در دروس زبان مدرسه می شود و به آینده تحصیلی و کاری او کمک می کند.

### ● اشتباه رایج والدین در این ماجرا

نکته پایانی این که کلاس های تابستانی یک فرصت مغتنم برای شناخت سلاقی، مهارت ها و استعداد کودکان و نوجوانان است. پس به علاقه فرزند خود در انتخاب کلاس های تابستانی توجه کنید. نادیده گرفتن علایق کودک و اجبار او برای رفتن به کلاسی که خود صلاح می دانیم، دلزدگی او را از آموزش سبب می شود. اگر اصرار به ثبت نام فرزندتان در یک کلاس آموزشی دارید، در کنار آن به کودک یا نوجوان فرصت دهید تا به انتخاب خود به یک کلاس تفریحی برود. به اجبار فرزند خود را به کلاس های تابستانی نفرستید زیرا دانش آموز باید در اثر احساس نیاز خودش به این کلاس ها برود و فقط با گفتن جملاتی مانند «بهتر نیست برای اوقات فراغت ات برنامه ریزی کنی؟» و به حالت پیشنهاد فرزندتان را به این کار ترغیب کنید. تابستان یک فرصت استراحت برای کودکان است و او در این فصل نباید از روال زندگی مفید خارج شود و خواب اش به هم بریزد. کودک خود را در برنامه ریزی های تابستانی شرکت دهید و با تعامل با کودک، کلاس ها و برنامه ها را انتخاب کنید. در ضمن، تمام ساعت های روز فرزندتان را با انواع کلاس های تابستانی پر نکنید چرا که کلاس های زیاد موجب کاهش بازدهی آن ها می شود و حسن خشم و انتقام جویی را در بچه برای یادگیری ایجاد می کند. منابع بخش هایی از این پرونده: فرارو، ننگ، عصر ایران، سلامت یوز