



فاطمه فاضلی | روزنامه نگار



چند سالی است که مدارس و مراکز غیر دولتی مر تبط با آموزش کودکان با استفاده از عناوین و فعالیت های مازادی همچون کیف در مدرسه، چرتکه ذهنی، مدرسه دوپانه و... به خصوص در مقطع پیش دبستانی و دبستان سعی در جلب توجه خانواده ها و به دنبال آن جذب دانش آموزان به مدارس خود می کنند. تازه ترین عنوان به کار گرفته شده توسط بعضی مدارس و مراکز علمی، آموزش پرمینای «مونه سوری» است که تا حدودی مورد استقبال خانواده ها و کودکان شان قرار گرفته است. متأسفانه آمار دقیقی از مراکز رسمی آموزش این روش در دست نیست ولی در این گزارش از نظر داریم با بررسی کاربردی و بی طرفانه موضوع، به دلیل این اقبال عمومی و مزایا و آسیب هایش پیردازیم.

**توضیح روش «مونه سوری» به زبانی ساده**  
در سال ۱۹۰۷ میلادی یک دکتر جوان ایتالیایی به نام «ماریا مونه سوری»، مرکز در یکی از فقیرنشین ترین محله های برای کودکانی که به دلایلی نمی توانستند آموزش داده شوند، تأسیس می کند. در این مرکز بچه های بزرگ تر در مراقبت از آموزشگاه آموزش به بچه های کوچک تر به کمک این معلم جوان شناختند. این کودکان محروم با آینده ای تاریک تبدیل شدند به کودکان مستقل با اعتماد به نفس و با شانس زندگی بهتر. «مونه سوری» نوعی رویکردوروش جامع آموزشی همنام خودش در زمینه خلاقیت کودکان ابداع کرد که بر روی میل و توانایی طبیعی کودک به یادگیری، متمرکز است. او متوجه شد که اگر یک کودک، محیط، مواد و ابزار مناسب در اختیار داشته باشد با هدایت یک معلم صبور و مراقب، ظرفیت کامل درونی اش به ثمر می رسد. این روش در کنار آموزش به شیوه مهارت زندگی کودک نیز تأکید بسیار دارد و معتقد است که هر کودک با ظرفیت های درونی متولد می شود و از بدو تولد تا شش سالگی این ظرفیت ها در بالاترین حد خود است و آن چه که بزرگ ترها در نقش پدر، مادر و معلم باید انجام بدهند این است که محیطی فراهم شود تا این ظرفیت های درونی بالقوه بتوانند رشد کنند. در این روش، کلاس های کودکان به سه گروه تقسیم می شوند: ۶-۳ ساله ها، ۹-۶ ساله ها و ۱۲-۹ ساله ها. به این ترتیب کودک بدون این که خودش متوجه باشد با بزرگ ترها تعامل دارد و دانسته خودش را به کوچک ترها انتقال می دهد و این یکی از تمایزترین ویژگی های این روش آموزشی است. از دیگر ویژگی های خاص و ملموس این روش، محیط کلاس است که با دقت زیاد آماده می شود. ابزار، مواد و وسایل مورد نیاز با دقت و هدفمند طراحی شده اند. چیدمان، مبلمان و تجهیزات متناسب با بچه ها و اندازه دست آن ها تدارک دیده می شوند. در این روش ابزار های مخصوص برای آموزش مهارت های مختلف طراحی شده است مثل میله های آبی و قرمز برای

بررسی مزایا و آسیب های روش آموزشی- تربیتی «مونه سوری» که تبلیغاتش توسط بعضی مهد ها و مدرسه ها در حال فراگیر شدن است

# آموزش بر اساسی میل کودک به کنجکاوی!



مبحث ریاضی، کارت های حروف، کلمات و جورچین ها برای یادگیری خواندن و... که منحصر به همین روش آموزشی است و هر کودک به محض ورود به مهد یا مدرسه بر اساس کنجکاوی خود یک ابزار را انتخاب و خود در رفع کنجکاوی اش تلاش می کند. مربی هم به عنوان ناظر در صورتی که تشخیص دهد ابزار انتخابی کودک بالاتر از سطح یادگیری کودک است، او را در مسیر درست هدایت می کند. همچنین در این کلاس ها کودکان آزاد است در هر جا که مناسب ترین و بهترین محل برای فعالیتش است کار کند؛ روی زمین، روی میز و حتی فضای بیرون از کلاس.

**یک کارشناس ارشد آموزش ابتدایی می گوید:**  
**آموزش در این روش کودک محور است**



«هر دانشنده»، کارشناس ارشد آموزش ابتدایی در گفت و گو با زندگی سلام می گوید که در این روش معلم، راهنما و مراقب در یادگیری با کودک همراه است. او اجازه می دهد کودک، جذب فعالیت هایی شود که خودش انتخاب می کند. به عبارت دیگر راه حل را خودش کشف می کند. در روش آموزشی- تربیتی «مونه سوری» هر کودک با سرعت یادگیری مختص خودش سنجیده می شود. این وجه تمایز این روش با روش فعلی متداول در مدارس است که بچه هایی که دچار اختلال یادگیری، بیش فعالی، مشکل گفتاری... هستند در کنار بچه های عادی آموزش می بینند، در حالی که سرعت یادگیری این بچه ها با هم کلاسی های شان بسیار متفاوت است. اما در روش مونه سوری، پیشرفت یک کودک هرگز با دستاوردهای کودک دیگر مقایسه نمی شود و هر کودک طرح درس مختص خودش را دارد. کودکان استثنایی به این طریق در محیطی شادتر، آموزه های بهتر و نتیجه های موفقیت آمیزتری به دست می آورند. خلاصه این که در این روش، اشیا بهترین آموزگار اند و نه اشخاص و هدف ارتقا «کل» کودک است یعنی رشد هیجانی، فیزیکی، اجتماعی و تحصیلی کودک به طور موازی. با این روش کودک در کلاس حقیقتاً تجربه می کند، می آموزد و فقط به حفظ دروس نمی پردازد. در کل مراحل آموزش، تلاش و انتخاب کودک مورد ارزش یابی و قضاوت قرار می گیر و نه نتیجه عملکرد او.

**یک کارشناس ارشد روان شناسی می گوید:**  
**این روشی در ایران متمرکز نیست**



باتوجه به این که این روش آموزشی هم اکنون در کشور ما بیشتر در مهد های کودک و پیش دبستانی ها جاری می شود، این سوال پیش می آید که آیا ورود کودکان در مقاطع بالاتر و برگشت به همان روش آموزشی فعلی، اختلالی در عملکرد آموزشی و پرورشی کودک ایجاد نمی کند؟ در جواب این سوال، «فاطمه خداشاهی» کارشناس ارشد روان شناسی و

متخصص این روش در گفت و گو با زندگی سلام می گوید: «در این که اجرای سراسری این روش، فواید زیادی برای آموزش کودکان دارد دشواری نیست اما این که این روش فقط در یک مقطع مثلاً پیش دبستان و دبستان اجرا شود و در مراحل بالاتر متوقف شود، متمرکز نیست و احتمالاً اختلال ایجاد خواهد کرد چرا که آزادی عملی که کودک قبل از این روش تجربه کرده است، از او گرفته و کودک دچار تعارض و دوگانگی می شود. بنابراین باید محتاط بود و لازم به خوب اجرا شدن این روش وجود یک برنامه ریزی برای اهداف بلند مدت و کوتاه مدت دقیق خواهد بود.» در سوال دیگری مبنی بر این که در بعضی مدارس ادعای می شود که برخی دروس مثل ریاضی و علوم با این روش تدریس می شوند آیا این اتفاق با اصل آموزه های روش مونه سوری مطبق است یا نه؟ گفت: «در واقع این مدارس از ابزار های علوم و ریاضی مختص این روش استفاده می کنند و به آن معنا نیست که این روش در مدارس به طور کامل در حال اجرا است. در صورتی که مربی به سیستم مونه اشراق کامل داشته باشد و سیستم آموزش فعلی را خوب بشناسد، مشکل خاصی برای بچه هایی که در کنار مدرسه از کلاس های مونه استفاده می کنند ایجاد نمی شود ولی در کل با تجربه ای که من در این مراکز و اجرای این روش در مهد داشتم، بچه ها بعد از ورود به دبستان با روش آموزشی فعلی و سراسری چندان دچار مشکل نشده اند.»

**یک مادر از تجربه های استفاده فرزندش از این روش می گوید**

**در کوتاه مدت تأثیرات مثبتش را دیدم**

خانم «ساره الف» مادر یک کودک سه ساله که چند ماهی است فرزند خود را در یکی از مهد های باروش مونه سوری ثبت نام کرده است می گوید: «در ابتدا هیچ آشنایی با این روش نداشتم و با حضور در این مراکز و آشنایی با آن، مر بربان و تجهیزات آن به ثبت نام در این نوع مهد ها ترغیب شدم و در مدت زمانی خیلی کوتاه تأثیرات آموزش آن ها را بر تمرکز در بازی های فکری و علاقه مندی به بازی های جمعی در فرزند خود مشاهده کردم.» وی در باره هزینه این کلاس ها نیز می گوید: «هزینه این مراکز و کلاس ها به دلیل استفاده از ابزار های خاص، به کارگیری مربیان متخصص و آموزش دیده و در نظر گرفتن فضایی بیش از فضای مدارس و مراکز عادی بیشتر از تعرفه مهد های کودک و کلاس های معمولی است و ماهی ۶۰۰ هزار تا یک میلیون تومان است که بیش از دو برابر شهریه مهد های کودک معمولی است.»

**روشی که همه جنبه هایش در نظر گرفته نشده است**  
با این که مدارس مونه سوری در سراسر جهان پرطرفدارند اما همچنان انتقاد هایی نیز از طرف کسانی که نگران کیفیت آموزش در این مدارس هستند، وجود دارد. بدون در نظر گرفتن این که کودک در آینده وارد مدارس مونه سوری می شود یا به مدارس عادی می رود، آموزش این روش به کودکان دست کم در مقطع پیش دبستانی کمک می کند مستقل، منظم، با انگیزه و خلاق تربیت شوند و به آن ها شخصیت و هویت مستقل می دهد. با این حال، نمی توان منکر آن شد که قبل از اجرایی شدن کامل این روش در تمام مراکز آموزشی باید فایده- هزینه، فرصت- تهدید و تمام جنبه های مثبت و منفی آن را در نظر گرفت و این توقعی است که به نظر نمی رسد انجام شده باشد.

## نمی توانم به خواستگار هایم اعتماد کنم

من نمی توانم به خواستگار هایم اعتماد کنم. اهل رابطه های نامناسب هم نبودم و هیچ بی اعتمادی هم از مردهای خانواده ام همچون پدر و برادر هایم ندیدم. می ترسم تنها بمانم و تا آخر عمر مجرد باشم. نمی دانم این ترس از کجا و چرا شروع شده. باید چه کنم تا مشکلاتم حل شود؟ ۲۳ ساله، دانشجوی مکانیک هستم و خانواده تقریباً مذهبی دارم.



نجمه عابدی شرق | دانشجوی دکترای تخصصی روان شناسی بالینی



مخاطب گرامی، در رابطه های طولانی مدتی مثل ازدواج، اعتماد حرف اول را می زند. شما باید بتوانید به شریک تان از هر لحاظ اعتماد بین کودک و والدین، به خصوص با مادر شکل می گیرد و هر قدر این کلی شما در ست به نظر می رسد و باید با فردی زیر یک سقف زندگی کنید که به او اعتماد داشته باشید.

**اعتماد یکی از پایه های حیاتی روابط اجتماعی**  
به صورت ساده، اعتماد یعنی باور و اتکا به کسی که بر اساس آن چه از او انتظار می رود، عمل کند. بدون مقدار کم یا زیاد اعتماد، ماشین روابط اجتماعی از کار می افتد. یک رابطه با اعتماد از همان ابتدای کودکی بین کودک و والدین، به خصوص با مادر شکل می گیرد و هر قدر این رابطه مستحکم تر و اطمینان تر باشد، به همان اندازه در ساختار شخصیت کودک و استحکام رابطه خانوادگی و اجتماعی مؤثر تر است. کودکانی که رابطه هم را با اطمینان و محکمگی با والدین خود دارند، ممکن است در بزرگسالی در اعتماد کردن به دیگران مشکل نداشته باشند. نظر به این که اعتماد یکی از پایه های حیاتی روابط اجتماعی است، زندگی برای چنین افرادی با چالش های متعددی همراه است. با این حال، شمارد موقعیتی قرار گرفته اید که باید شریک آینده زندگی خود را انتخاب کنید و دغدغه این را دارید که میاد انتخاب تان درست نباشد و این که چطور می توان به حرف های شخص مقابل اعتماد کرد. نکته ای که در ادامه مطرح می شود، پاسخی به این سوال شماست.

**اطلاعات بیشتری در باره خواستگاران تان کسب کنید**  
اطلاعات خود را در باره خواستگار هایی که ملاک های شمارا دارند، کامل تر کنید. به طور مثال در باره عادت های شخصی و تحقیق کنید که آیا تا به حال به آن چه گفته، عمل کرده است؟ رفتارش مطابق گفتارش است؟ وقتی وعده می دهد، به وعده خود وفا می کند یا نه؟ و... دانستن پاسخ این سوال ها، کمک زیادی به شما می کند تا بتوانید به دیگران اعتماد کنید.

**نحوه ارتباطی با خانواده و دوستانش بر سری شود**  
روابط بین خانوادگی اش چطور است؟ اعضای دیگر

خلاصه ای از آمار های ارائه شده در جدیدترین کنگره سالیانه روان پزشکان جهان

## میزان خودکشی پزشکان بیشتر از هر شغل دیگری است

منبع: medscape.com

فرانکیس بافونی | مترجم



طبق گزارش های جدیدترین جلسه سالانه انجمن روان پزشکان آمریکا در سال ۲۰۱۸، در میان افرادی که اقدام به خودکشی می کنند تعداد افرادی که پزشک هستند بیشتر از هر شغل دیگری است. آمار های جدید نشان می دهد که در قاره آمریکا از هر ۱۰۰ هزار پزشک ۲۸ تا ۴۰ نفر آن ها اقدام به خودکشی می کنند. این آمار در حالی تعجب برانگیز تر می شود که این میزان در جمعیت عمومی به ازای هر ۱۰۰ هزار نفر، تقریباً ۱۲ نفر است. به عبارت دیگر، میزان خودکشی در بین پزشک ها بیش از دو برابر آمار های متوسط این اتفاق است. در ادامه، قسمت هایی از اطلاعات ارائه شده در این جلسه را خواهیم خواند.

**موفقیت خودکشی پزشک ها**  
۴ برابر شاغلان دیگر  
آمار های جدید نشان می دهد که اگر چه پزشکان زن کمتر از سایر زن ها در مشاغل دیگر اقدام به خودکشی (در این حالت ممکن است به مرگ ختم نشود) می کنند اما میزان خودکشی منجر به فوت یا به عبارت دیگر میزان موفقیت شان در خودکشی، دو و نیم تا چهار برابر زنان دیگر است. این میزان را براب با میزان خودکشی منجر به فوت پزشکان در است.

**آمار بالای افسردگی در بین دانشجوی های پزشکی**  
آمار های جدید نشان می دهد که ۱۲ درصد پزشکان مرد و ۱۹ و نیم درصد پزشکان زن دچار افسردگی هستند. این آمار شبیه جمعیت عمومی دنیا است اما عجیب تر این که در دانشجوی های پزشکی میزان ابتلا به افسردگی ۱۵ تا ۳۰ درصد است که تقریباً دو تا سه برابر میانگین جهانی به شمار می رود.

**دلایل بالا بودن میزان خودکشی در بین پزشکان**  
روان شناسان در این جلسه، صحبت هایی درباره دلایل بالا بودن میزان خودکشی در بین پزشکان مطرح کردند. طبق این اظهارات، دلایل اصلی این میزان خودکشی در بین پزشکان اختلالات خلق و خو، و مصرف مواد مخدر بوده است. همچنین پزشکی شکانی که با خودکشی فوت می کنند، معمولاً از افسردگی رنج می برند یا در حال درمان افسردگی هستند. به غیر از افسردگی عامل مؤثر دیگر، بیماری های روانی در مان نشده است. یکی از شرکت کنندگان می گوید: «میزان بالای خودکشی در پزشکان این روز ها تبدیل به یک زنگ خطر شده است البته با توجه به آسترسی هایی که پزشکان روزانه با آن مواجه هستند، این موضوع چندان عجیب نیست. این آسترسی از دانشکده پزشکی شروع و گذشت زمان به دلیل انتظار از زیاد، قایت، ساعات کار طولانی و کمبود خواب شدت می یابد و این موارد گاهی باعث سوء مصرف مواد مخدر می شود و به خودکشی می انجامد.»

**مانع جالب در سر راه مان پزشکان**  
خجالت، مهم ترین مانع در سر راه درمان اختلالات روانی پزشکان محسوب می شود. نتایج یک تحقیق که در همین جلسه اعلام شده، نشان می دهد که ۵۰ درصد از ۲۱۰۶ زن پزشک که پرسش نامه ای را در فیس بوک پر کرده اند، مبتلا به یک اختلال روانی هستند اما به دلیل ترس و خجالت به دنبال درمان بیماری های خود نمی روند!



موفقیت

### چگونه دقیقه نودی نباشیم؟

بعضی ها وقتی کاری به آن هاسپرده می شود در حالی که زمان دارند، آن قدر تعلل می کنند تا به لحظات آخر مهلت می رسند. حتماً اصطلاح دقیقه نودی را شنیده اید که به این افراد اطلاق می شود. البته بعضی هم این زمان تعیین شده را رد می کنند و دیگر به عنوان افراد بدقول شناخته می شوند که نمی شود روی کار و زمان بندی شان حساب کرد. هر دو این ها باعث می شود در کار فرد قابل اعتمادی نباشند. به گزارش عصر ایران، اگر از این افراد هستی و دوست داری دروش کاری تان را عوض کنی بد نیست نگاهی به این موارد بیندازید و سعی کنید آن ها را رعایت کنید.

**زمان بندی تان را محدودتر کنید**  
اگر زمان بندی کارها دست خودتان است سعی کنید زمان های محدودتری را در نظر بگیرید. برای انجام کار های محول شده مثلاً به جای یک ماه، یک هفته زمان در نظر بگیرید. این زمان را در جایی که همیشه مقابل دیدن تان بنویسید و قرار دهید تا مجبور شوید کار را در همین زمان انجام دهید. به این ترتیب انگیزه تان برای انجام کار بیشتر می شود و در زمان مناسب کار را انجام می دهید.

**کارها را تقسیم بندی کنید**  
کارها را بر سری کنید و ببینید با کدام تقسیم بندی بهتری می توانید در زمان لازم کار را انجام دهید. کارها را تقسیم بندی راحت تر انجام و کمتر به روز و لحظه آخر موکول می شود. می توانید بخش هایی را که راحت تر هستی و بیشتر دوست دارید ابتدا انجام دهید تا انگیزه به این جهت پیدا کنید. البته در این زمینه افراد با هم متفاوت هستند و بعضی دوست دارند کارهای سخت را زودتر انجام دهند و با فکر کردن به آن ها رها شوند. اگر شما هم جزو آن ها هستید کارهای سخت را زودتر انجام دهید و بعد بروید سراغ دوست داشتنی ها. با تقسیم بندی، کارها در مهلت مقرر انجام می شود.

**مسئولیت پذیر شوید**  
مسئولیت پذیری چیزی است که باعث می شود شما به زمان بندی کارها پایبند باشید. یکی از راهک هایی که باعث می شود حس مسئولیت پذیری شما تقویت شود و در تحویل کارها وقت شناس باشید، این است که به دیگران زمان تعیین شده را بگویید. به دوستان یا همسر و فرزندان تان بگویید که باید در چه زمانی کار را تحویل دهید و از آن ها بخواهید از شما در باره مقدار کار انجام شده و روند آن بپرسند. به این شکل کمتر می توانید بهانه ها و توجیه های مختلف کار را عقب بیندازید.