

ضد حمله به تقلب در امتحانات آنلایسن

توصیه‌هایی به والدین دانش آموزان

به بهانه شروع فصل امتحانات

درباره عوامل ور اهکار های کاهش

انگیزه فرزندشان برای تقلب

فرزانه عطاران مشاور تحصیلی

محوری

ستاد ملی کرونا مجوز برگزاری آزمون‌ها به صورت حضوری را نداد بنابراین امسال آزمون‌ها به صورت غیر حضوری برگزار می‌شود و همه دانش آموزان باید غیر حضوری امتحان بدهند. در همین زمینه و در چند روز اخیر، پست‌هایی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که نشان دهنده تلاش معلم‌ها برای کاهش امکان تقلب کردن دانش آموزان شان است و البته موثر به نظر نمی‌رسند. مثلاً معلمی به دانش آموزانش پیام داده: «در زمان آزمون در فاصله ۸ متری شما نباید کسی کتاب باز کند چون سیستم مجهز به برنامه ای است که اگر فردی در ۸ متری شما کتاب باز کند یا با شما حرف بزند، برای شما تقلب ثبت می‌شود!» یا در مورد دیگری معلمی از دانش آموزانش خواسته که تعهد بدهند تقلب نکنند. حالا هر چه که هست، با آنلاین شدن امتحانات، وسوسه دانش آموزان برای تقلب بسیار بیشتر از قبل شده است. همچنین صفحه‌ها و گروه‌هایی در شبکه‌های اجتماعی هستند که افرادی را معرفی می‌کنند تا به جای شما امتحان بدهند و یا تشکیل یک گروه مجازی، دانش آموزان می‌توانند با کمک هم به همه سوالات پاسخ دهند. همه این اتفاقات باعث شد لازم بدانیم در این باره، توصیه‌هایی به والدین داشته باشیم.

آسیب‌های تقلب بلند مدت است

نام امتحان برای بیشتر دانش آموزان و حتی اولیای آن‌ها، همواره دلهره‌آور و اضطراب‌آفرین است. پیامدهای کسب نکردن نمره مطلوب در امتحان می‌تواند نگرانی از سرزنش‌ها، دلهره شکست، عقب ماندن و ناکامی در رسیدن به آرزوها و آمان‌ها را شامل شود که موجب آزدگی روح و جان می‌شود. متأسفانه یکی از راه‌هایی که بعضی دانش آموزان ممکن است برای فرار از این اضطراب و ناکامی‌ها انتخاب کنند، تقلب در امتحان است به‌ویژه در

این روز های کرونایی که همه آزمون‌ها به صورت مجازی برگزار می‌شود، وسوسه برای بهره بردن از این روش بیشتر شده است. باید توجه کرد که با گسترش تقلب متأسفانه دانش آموزان دیگر هیچ تلاشی برای یادگیری در س نخواهند کرد. در این بین، دانش آموزان ساعی انگیزه خود را برای یادگیری از دست می‌دهند زیرا نتایج غیر واقعی دیگران را می‌بینند و دانش آموزی که در پایه‌های پایین‌تر از این روش استفاده کرده، در سال‌های بعد در یادگیری مطالب جدید دچار مشکل خواهد شد. واضح است که

هر چه تلاش می کنیم تا باهوش شوم، بی فایده است

احساس می‌کنم آدم باهوشی نیستم و به همین دلیل، پیشرفت نخواهم کرد. پسری ۱۸ ساله‌ام و در سم راهم یک سال پیش رها کردم. ذهنم برای درس خواندن یاری نمی‌کرد. چون خودم را قبول ندارم، جایی هم برای کار، قبولم نمی‌کنند. هر چه تلاش می‌کنم تا باهوش شوم، بی فایده است. چه کار کنم تا باهوش شوم؟

سارا هجری | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، نامیدی از سرردگمی در این دوره سنی طبیعی است. این مشکل کم و بیش در بسیاری از جوانان هم سن و سال شما وجود دارد. بحران‌ها در این دوره سنی، محرومیت‌ها، ناگامی‌ها، نداشتن شناخت از خود، تنش با والدین، احساس درک نشدن و فشارهای دوران تحصیل، این احساس سرردگمی و ناامیدی را افزایش می‌دهد. انصراف از ادامه تحصیل،

هوش فضایی، هوش میان فردی، هوش

درون فردی، هوش حسی، هوش فیزیکی، هوش معنوی، هوش عاطفی، هوش هیجانی و... معمولاً خانواده‌ها و حتی گاهی دانشجویان هوش را صرفاً از نمرات درسی می‌سنجند، در صورتی که این سنجش کاملاً اشتباه است. زندگی نوابع و افراد موفق نشان می‌دهد که لزوماً باهوش بودن فقط به نمرات درسی مرتبط نیست. اگر شما در زمینه تحصیلی وضعیت مناسبی نداشته‌اید، بهتر است به جای این که به ضریب هوشی خود شک کنید عوامل دیگری را بررسی کنید، از جمله نداشتن هدف، نداشتن پشتکار، پیگیری نکردن تمرین و مهارت آموزی کم، بی‌حوصلگی و...

● باورهای اشتباهی در باره هوش دارید
هوش ابعاد و انواع مختلفی دارد، از جمله؛ هوش کلامی، هوش ریاضی منطقی،



آسیب‌های تقلب بلند مدت است.

● چه عواملی باعث تقلب کردن دانش آموزان می‌شود؟
۱- ضعف درسی دانش آموزان نسبت به محتوای آموزش داده شده در طول سال. ۲- انتظارات نامتناسب والدین و معلمان از توانمندی‌های دانش آموزان. ۳- ترس و نبود امنیت از طرف والدین به خاطر نمرات دریاقتی از امتحانات. ۴- اعتماد نداشتن دانش آموز به خود و آموخته‌هایش. ۵- علاقه کمتر



به مطالعه در دانش آموزان و تلاش برای افزایش نمره به عنوان ملاک برتری و نه بالا بردن سطح علمی.

۳ گام برای کاهش انگیزه تقلب

برای کاهش تقلب باید به چند محور اصلی توجه کرد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

علت اساسی تقلب را پیدا کنید

در قدم اول باید علت اساسی تقلب را شناخت و در صدد برطرف کردن آن برآمد. به عبارت دیگر، وقتی که علت تقلب دانش آموز مشخص شد، باید کوشید و مشخص کرد که چرا از بین راه‌های مختلف، تقلب را برای کسب نمره خوب در امتحان انتخاب

کرده است؟ آیا به اندازه کافی درس نخوانده است؟ آیا عادت به تقلب دارد؟ آیا به امید کسب نمره بالاتر بوده است؟ و... در هر کدام از این موارد، می‌توان راهکار ویژه آن را ارائه داد. مثلاً اگر علت تقلب، کسب نمره بالاتر بوده است، باید دانش آموز را توجیه کرد که خوب درس خواندن بسیار مهم‌تر از کسب نمره بیشتر است و فایده‌های زیادتری هم در پی خواهد داشت.

۲ زمینه‌های تسهیل تقلب باید کاهش یابد
به دانش آموزان توضیح داده شود که تقلب، انتخاب صحیحی نیست و راه‌های دیگری وجود دارند که با آن‌ها می‌توانند نتایج بهتر و ماندگارتری را به دست آورند. باید انجام درست یک کار مورد تشویق قرار گیرد و اهمیت تلاش در ستکارانه و صادقانه در ذهن دانش آموز نقش ببندد. اگر مشکلی در زمینه یادگیری و مهارت‌های دیگر وجود دارد، باید بیشتر به آن توجه کرد و این مهارت‌ها را آموزش داد تا دانش آموز برای روز امتحان آماده شود. در نهایت، امتحان در عین وجود جو اعتماد و راحتی باید کنترل شده باشد که کسی سوء استفاده نکند.

دانش آموز را غیر مستقیم ترغیب به تقلب نکنید
خانواده و مدرسه، انگیزه تقلب را در دانش آموزان ایجاد نکنند. گاهی شرایط در خانه و مدرسه به گونه‌ای است که به طور غیر مستقیم دانش آموز را متمایل به تقلب می‌کند.

محیط آکنده از رقابت برای گرفتن نمره بالا و تأکید زیاد بر برد و باخت، احتمال تقلب را زیاد می‌کند. ترس از آوردن نمره پایین و چشم و هم چشمی و توقعات غیر واقع بینانه از دانش آموز نیز انگیزه تقلب را افزایش می‌دهد. بنابراین با استفاده از شیوه‌هایی که احساس حقارت دانش آموز را کاهش و اعتماد به نفس وی را افزایش می‌دهد و با توقعات واقع بینانه از دانش آموز، می‌توان انگیزه تقلب را کاهش داد.

● فقط نمره را ملاک ارزیابی قرار ندهید
در پایان با توجه به آنلاین بودن امتحانات، به معلم‌های گرامی توصیه می‌شود علاوه بر آزمون، تکالیف، عملکرد، پروژه و کارهایی را هم که دانش آموزان در فضای مجازی به صورت آنلاین و آفلاین انجام دادند، برای اعلام نمره نهایی ملاک ارزیابی قرار دهند.



است که وقتی فرد افسرده می‌شود به جنبه‌های مثبت خود یا شرایط، امکانات، ویژگی‌های مثبت و... اهمیتی نمی‌دهد و آن‌ها را نادیده می‌گیرد. بنابراین سعی کنید در یک بر گه ویژگی‌های مثبتی را که دارید، فهرست کنید. در این باره توصیه می‌شود از دوستان، خانواده و افرادی که شمارا می‌شناسند، کمک بگیرید. از آن‌ها بپرسید به نظرشان چه ویژگی‌های مثبتی دارید؟ هر روز به این فهرست نگاهی بیندازید، به مرور متوجه تغییراتی در خود خواهید شد.

● باید استعدادتان را کشف کنید

حتماً برای حل این مشکل از یک مشاور تحصیلی شغلی کمک بگیرید. این که استعداد و توانایی خود را پیدا کنید، مهم‌ترین تکلیف و وظیفه شما در این دوره سنی است. با کمک مشاور تحصیلی شغلی می‌توانید توانمندی‌ها و استعدادهای خود را کشف کنید و آینده شغلی تحصیلی مناسبی را بسازید.

۴- تراز نبودن لباس شویی

تراز نبودن لباس شویی به این معناست که هر چهار پایه زیر لباس شویی محکم نباشد و به خوبی روی زمین قرار نگرفته باشد. در این حالت اگر لباس شویی خود را روشن کنید، ابتدا صدا های وحشتناک و لرزش شدیدی در آن به وجود خواهد آمد. اگر چند بار بدون توجه به لرزش و سرو صدا لباس شویی را روشن و بارگیری کنید، پس از مدتی تعادل دیگ لباس شویی به هم می‌خورد و بلبرینگ‌های دیگ دچار آسیب جدی می‌شوند.

۵- انداختن لباس‌های خیلی کثیف در لباس شویی
لباس‌های خیلی کثیف و گلی را در لباس شویی نیندازید. همچنین لباس‌های خیس را داخل لباس شویی نیندازید، لباس شویی را در فضاهای مرطوب مانند حمام قرار ندهید، از پودر شست‌وشوی دستی در لباس شویی استفاده نکنید و از گذاشتن لوازم سنگین روی لباس شویی خودداری کنید.

برای نوشتن این مطلب از سایت فرادید کمک گرفته شده است

قرار و مدار

روز پختن سوپ خانگی

با سرد شدن هوا، نوش جان کردن سوپ به عنوان یک غذای مقوی به شدت توصیه میشه. صفه سلامت مون هم که دستور پخت سوپ‌های متنوعی رو پاپ می‌کنه. امروز پختن یک سوپ جدید رو امتحان کنین...

ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
 و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* با اختلاف، اسکار جنجالی‌ترین ترجمه تعلق می‌گیره به داماد پوپین که برای به‌خطر نیفتادن زندگی شخصیش، صحبت‌های علیه پدرزنش رو به نفعش ترجمه کرده! هیچ وقت اون اتفاق از یادها نمی‌ره. خخخ. * آقای سیدسور نا ساداتی، دل خوشی داری واقعا. دعا می‌کنم کاش یک روز خودت یک میوه فروشی بزنی و بعد ببینم حساب دفتری خواهی داشت یا نه؟ چیزی را که برای خودت نمی‌پسندی، برای دیگران هم نپسند. * آمار تجرد قطعی روز به روز بالاتر می‌رود اما حتی یک بار تابوشکنی نکر دیدو در صفحه خانواده از مشاورها خواستید که راه‌های مدیریت نیاز جنسی را به جوانان یاد بدهند. سایت‌ها پر از مطالب بی فایده در این باره است.

* علت اصلی افسردگی نوجوان‌های امروزی، بی اعتقادی پدر و مادر هایشان و همین تلگرام، اینستاگرام و... است. کو گوش شنوا؟

* درود بر علی دایی. خیلی کارتان در ست است که در پرونده زندگی سلام به این مرد با تعصب اشاره کردین. من این کلیپ رو قبلا دیده بودم، دوبار مر فتم دانلود کردم و لذت بردم. آقای دایی، خیلی مردی.

* با سلام، صفحه زندگی سلام را خواندم. از این آقا رحیم که جان هموطنانم را نجات داد، بی نهایت سپاس گزارم. اگر روزی ببینمش، دستاش را غرق بوسه می‌کنم. دمت گرم رحیم جان، خدا پشت و پناوت.

جمشید از مشهد

خواب‌های کرونایی

مهدی بساصفری خواه | طنزپرداز

خواب آماده نبودن برای آخرین امتحان دانشگاه کم بود، حالا خواب‌های عجیب و غریب دیگه‌ای هم به خواب‌هام اضافه شدن. خاله زری به جوری خواب‌های آدم رو تعبیر می‌کنه که فروید و یونگ هم از تعبیر خواب‌ها به اون صورت عاجزند. وقتی بهش می‌گم خواب دیدم کرونا گرفتم و ۲۰ هزار نفر رو مبتلا کردم، بهم می‌گه اینا همه‌ش ریشه در کودکی سخت داره. این جاست که مامانم وارد می‌شه و می‌گه: «وا خواهر، من این بچه رو لای پر قو بزرگ کردم، دیگه حالا خودش به پر قو آلرژی داره، مشکل خدو شه.»

منم می‌خوام به روی خودم تیارم که حق با خاله زریه، اما یادم میفته که همیشه استرس دست‌شستن از بچگی با من بود، حتی وقتی کووید ۱۳ هم کشف نشده بود، چه برسه به کووید ۱۹. مامانم سه ماه بیشتر از پوشک استفاده نکرد، بعد نشست باهامون منطقی صحبت کرد که پاشین برین خودتون رو بشوین، من حوصله این بشوی و بساب هارو ندارم. از اون جایی که توده‌ه ۶۰ حرف، حرف مامانا و باباها بود، ما هم خیلی منطقی از چهار ماهگی در مسیر دست شویی به اتاق خواب قرار گرفتیم.

این وسواس تمیزی این روزا ابعاد تازه‌تری پیدا کرده، مثلاً مامانم، بابام رو لای نایلکس می‌پیچه و به همون‌ا عرضه می‌کنه. صد دفعه بهش گفتم مامان نه به این مهمونی گرفتنت، نه به اون وسواس تمیزیت. آخرین بار برای این که محدودیت‌های کرونا رو رعایت کنه، بابام رو ۳۰ ثانیه تو مایکروفر داغ کرد، بعد هم در حالی که ما رو الکل‌پاشی می‌کرد به سمت دریاچه کلر داخل محوم هدایت کرد. بعد هم ما رو در بسته‌های ضد کرونا پیچید و خوابوند تو رخت‌خوابمون. همیشه فکر می‌کنم اگر یه روز کرونا بگیریم مامانم چه بلایی سر مون میاره؟ مطمئتم می‌ذار مون تو دیوار و ما رو می‌فروشه، بعد هم با پول مون یه دستگاه تصفیه هوا و دستگاه ضد عفونی کننده سطوح می‌خره و برای همیشه راحت و بدون استرس زندگی می‌کنه.

دارم به همه این چیزها فکر می‌کنم و لبخند می‌زنم که خاله زری می‌زنه روی شونه‌ام و می‌گه: «پاشو بریم تو گینس ثبتش کنیم. رکورد آلوده کردن ۲۰ هزار نفر به کرونا رو.» می‌گم: خاله فقط خواب دیدم.» می‌گه: «حتماً یه گندی زدی که همچین خوابی می‌بینی.» به چشمای مامانم نگاه می‌کنم، نگاهش خیلی عجیبه. شبیه و قتیحه که می‌خواد من رو برای فروش بذاره تو دیوار. کاش لافلا آنجلینا جولی من رو ازش می‌خريد.



زندگی سلام •
 چهارشنبه •
 ۱۰ دی ۱۳۹۹ •
 شماره ۱۷۸۲

خانواده و مشاوره

