

کم‌رویی کودکان و راهکارهایی برای کاهش آن

محدثه رضایی

مشاور خانواده



کم‌رویی و خجالتی‌بودن مسئله‌ای است که بسیاری از کودکان با آن مواجه هستند. عوامل زیادی در این امر نقش دارند که ازجمله مهم‌ترین آن‌ها، نحوه رفتار و برخورد اطرافیان کودک به‌ویژه پدر و مادر با او و سایر افراد است.

دلیل این موضوع، نقش مهم والدین در سال‌های اول زندگی و الگوبرداری کودکان از آن‌هاست؛ به همین دلیل اگر شما هم کودکی خجالتی دارید، حتما به‌دنبال تغییر در نحوه برخورد خود با دیگران و به‌ویژه فرزندان باشید.

خجالت و کم‌رویی یک احساس منفی نیست، بلکه یک حس طبیعی و ترکیبی از ترس و کنجکاوی است. هنگامی که کودک وارد یک محیط جدید می‌شود، در برخورد با افراد ناشناس غریبی می‌کند، ولی به مرور و با گذشت زمان با محیط و افراد آشنا می‌شود و احساس امنیت می‌کند.

بیشتر کودکان تا پنج‌سالگی خجالتی هستند و بعد از این سن و با افزایش تعاملات اجتماعی، کم‌رویی در آن‌ها کاهش پیدا می‌کند. پس نباید کم‌رویی را با گوشه‌گیری اشتباه بگیریم. گوشه‌گیری از هراس اجتماعی سرچشمه می‌گیرد و منجر به افسردگی می‌شود.

درواقع کودکان گوشه‌گیر در مکان‌های آشنا نظیر خانه اقوام هم کم‌حرف هستند و تنهایی را انتخاب می‌کنند، درحالی که کودکان کم‌رو بعد از آشنایی با محیط به‌راحتی با افراد دیگر ارتباط برقرار می‌کنند و عملکرد مثبتی دارند.

بعضی اوقات، کودکان، محیطی را که در آن قرار گرفته‌اند، به دلایل مختلفی نظیر نداشتن همبازی و نبودن همسالان دوست ندارند و به همین دلیل سکوت را ترجیح می‌دهند؛ دراین صورت نمی‌توان گفت کودک کم‌روست؛ زیرا به‌دلیل جذاب‌بودن محیط برای او کمتر با افراد دیگر ارتباط برقرار می‌کند. بعضی از روان‌شناسان معتقدند که خجالتی‌بودن ارثی است، به این معنی که والدین کم‌رو، فرزندان خجالتی به دنیا می‌آورند، درحالی که به عقیده برخی دیگر از روان‌شناسان، کودکان نوع رفتار پدر و مادر را می‌آموزند و کم‌رویی آن‌ها ریشه ژنتیکی ندارد و از مشاهده و یادگیری نحوه رفتار پدر و مادر سرچشمه می‌گیرد.

برخی از والدین انتظار دارند فرزندان مبادی آداب و بی‌نقص داشته باشند، به‌همین دلیل مدام به آن‌ها تذکر می‌دهند که این امر در گذر زمان سبب ترس از رفتار اشتباه و پرهیز از سخن گفتن در جمع می‌شود.

برخی از والدین هم فرزندان خود را مورد پیش‌داوری قرار می‌دهند و به آن‌ها برچسب خجالتی‌بودن می‌زنند که این موضوع باعث می‌شود کودک به‌مرور زمان به این نتیجه برسد که کم‌روست و در نقش یک فرد خجالتی فرو برود و خودش را متناسب با برچسب تغییر دهد.

پرهیز از برچسب‌زنی و سپردن مسئولیت به کودک بدون توجه به اینکه ممکن است خراب‌کاری کند یا کار را بدون نقص انجام دهد، اولین راه کاهش کم‌رویی در کودکان است. تعریف‌کردن از مهارت‌های کودک در جمع و درخواست او برای نشان‌دادن مهارت خود به دیگران، نقش مهمی در کاهش کم‌رویی دارد.

انجام برخی بازی‌ها نظیر پانتومیم تأثیر بسزایی در کاهش کم‌رویی کودکان دارد؛ این بازی به‌سبب نمایشی‌بودن باعث تقویت قوه تخیل کودک می‌شود. معلم‌بازی، مسابقه گویندگی و مجریگری نیز موجب تقویت قدرت کلامی و کاهش کم‌رویی کودکان می‌شود.

راندنگی ایمن در زمستان در معابر شهری

- شستشوی خودرو حتی در فصل زمستان الزامی است زیرا در این فصل به علت بارش یرف و ریختن شن و نمک در معابر، این املاح بر روی بدنه و موتور خودرو می‌نشینند و باعث پوسیدگی اتاق می‌شود.
- حواستان به ضد یخ باشد. نداشتن ضد یخ در دمای زیر صفر درجه باعث یخ‌زدن مایع خنک‌کننده می‌شود. همچنین اگر موتور خودرو یخ‌بند احتمال ترک‌یدن موتور و پیستون‌ها وجود دارد.
- اگر لاستیک‌های معمولی داشته باشید، باید به آهستگی راندنگی کنید یا مقاری از باد لاستیک‌های خود را کم کنید.
- برای ترمز در هنگام راندنگی در برف و یخ، ۳ الی ۴ برابر فاصله عادی در نظر بگیرید.
- در صورت سسر خوردن، تنها با پتان را از روی ترمز بردارید و فرمان را در مسیر چرخش نگاه دارید.

شهریار

روزنامه شهرامید ورزشگی

شهریارnews.ir

۴شنبه ۱۷ دی ۱۳۹۱ ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

۴شنبه ۱۳۹۱م ۲۲:۲۲

چندمی‌گیری جای من امتحان بدهی؟

گزارش شهرآرا از آسیب‌های آزمون مجازی و روش‌های نوین تقلب که دامن گیر برخی دانش آموزان و دانشجویان شده است

تکتم جاوید t.javid@shahraranews.ir

بساط سرکلاس‌نشینی که با حضور کرونا برچیده شد، حواسمان به این نبود که عده‌ای متخصص کاسبی در شرایط سخت، نا نشان را چرب می‌کنند به لطف دانش‌آموزان و دانشجویان عزیزی که پول دارند اما انرژی و اراده درس‌خواندن ندارند. زمانی دانش‌آموزان اهل تقلب باید شب تا صبح امتحان را بیدار می‌ماندند و همه کتاب را در یک برگه به‌اندازه کف دست پیاده می‌کردند، روی دست و پا و لباس‌هایشان فرمول می‌نوشتند یا این‌اواخر به هزار دوز و کلک، تلفن همراه می‌بردند سر جلسه. متقلبان دست کم زحمت و استرسی نفس‌گیر را تحمل می‌کردند که گاهی با تیزبینی مراقب ممکن بود تلاششان تباه شود اما این روزها تقلب با آرامشی عجیب همراه است. سفارش تقلب می‌دهید، نمره تضمینی عالی می‌گیرید و خداحافظ تا ترم بعد.

● بازار امتحانات گرم است اما ... در این گزارش به آن‌هایی که خودشان درس می‌خوانند و بدون هیچ تقلبی امتحان می‌دهند، کاری نداریم، حرف دوز و کلک، تلفن همراه می‌بردند سر جلسه. متقلبان دست کم زحمت و استرسی نفس‌گیر را تحمل می‌کردند که گاهی با تیزبینی مراقب ممکن بود تلاششان تباه شود اما این روزها تقلب با آرامشی عجیب همراه است. سفارش تقلب می‌دهید، نمره تضمینی عالی می‌گیرید و خداحافظ تا ترم بعد.

● بازار امتحانات گرم است اما ... در این گزارش به آن‌هایی که خودشان درس می‌خوانند و بدون هیچ تقلبی امتحان می‌دهند، کاری نداریم، حرف دوز و کلک، تلفن همراه می‌بردند سر جلسه. متقلبان دست کم زحمت و استرسی نفس‌گیر را تحمل می‌کردند که گاهی با تیزبینی مراقب ممکن بود تلاششان تباه شود اما این روزها تقلب با آرامشی عجیب همراه است. سفارش تقلب می‌دهید، نمره تضمینی عالی می‌گیرید و خداحافظ تا ترم بعد.

● بازار امتحانات گرم است اما ... در این گزارش به آن‌هایی که خودشان درس می‌خوانند و بدون هیچ تقلبی امتحان می‌دهند، کاری نداریم، حرف دوز و کلک، تلفن همراه می‌بردند سر جلسه. متقلبان دست کم زحمت و استرسی نفس‌گیر را تحمل می‌کردند که گاهی با تیزبینی مراقب ممکن بود تلاششان تباه شود اما این روزها تقلب با آرامشی عجیب همراه است. سفارش تقلب می‌دهید، نمره تضمینی عالی می‌گیرید و خداحافظ تا ترم بعد.

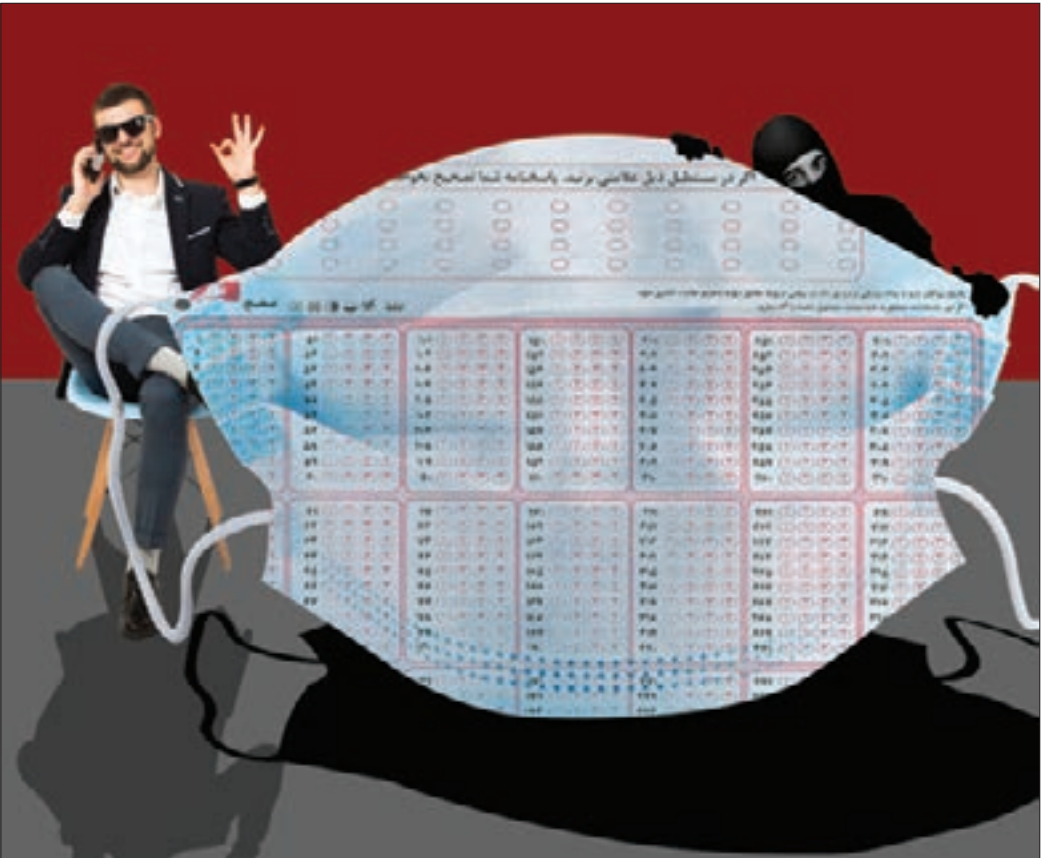
● بازار امتحانات گرم است اما ... در این گزارش به آن‌هایی که خودشان درس می‌خوانند و بدون هیچ تقلبی امتحان می‌دهند، کاری نداریم، حرف دوز و کلک، تلفن همراه می‌بردند سر جلسه. متقلبان دست کم زحمت و استرسی نفس‌گیر را تحمل می‌کردند که گاهی با تیزبینی مراقب ممکن بود تلاششان تباه شود اما این روزها تقلب با آرامشی عجیب همراه است. سفارش تقلب می‌دهید، نمره تضمینی عالی می‌گیرید و خداحافظ تا ترم بعد.

چه کسی باید یا بهتر بگوییم قادر به کنترل چنین تخلفاتی در آزمون‌های مجازی است؟ اگر مقصود دانش‌آموزان باشند، نهاد مستقیم متولی، اداره آموزش‌وپرورش است اما آنچه از کلام رضا صابری‌تولایی، معاون آموزش متوسطه اداره کل آموزش‌وپرورش استان، برمی‌آید، این است که بخشی از این اتفاقات، اجتناب‌ناپذیرند؛ یعنی در صورت برلانشدن ماجرا، تقلب‌ها ادامه پیدا می‌کند.

او به‌دلیل داخلی‌بودن امتحانات مدارس، کنترل و نظارت را وظیفه مدیران و عوامل اجرایی هر مدرسه اعلام و اضافه می‌کند: هر جا متوجه تقلب و تخلف شویم، دستگاه‌های ارزیابی وارد عمل می‌شوند و با دانش‌آموز خاطی برخورد می‌کنند. صابری البته نمی‌گوید که چطور مدیران متوجه تقلب دانش‌آموزان خواهند شد.

● فقط ۵ تا ۷ نمره برای پایان ترم دکتر داوود بهره‌پور، مدیر کل خدمات آموزشی و تحصیلات تکمیلی دانشگاه آزاد مشهد، نیز با چنین موضوعی بیگانه نیست و بهترین راهکار را «ارزیابی در طول ترم» می‌داند و می‌گوید: براساس بخشنامه سازمان مکزکی در تهران، درصدد زیادی از نمره به فعالیت‌ها و عملکرد دانشجو در طول ترم اختصاص یافته است و آزمون پایان ترم فقط ۵ تا ۷ نمره خواهدداشت.

او اضافه می‌کند: هر رشته و گرایشی بسته به



از آموزش‌های گوگل تا عضویت در شبکه‌های اجتماعی

اگر آدم تازه‌کاری در دنیای تقلب باشید و همین حالا پای گوگل بنشینید و جست‌وجو کنید، ده‌ها صفحه برایتان باز می‌شود که انواع روش‌های عملی و فضایی تقلب را به شما پیشنهاد می‌کند. در کنار آن با هر مبلغی که اندازه جیبتان است، می‌توانید فردی را برای امتحان‌دادن استخدام کنید، در چنین شرایطی، چند درصد دانش‌آموزان و دانشجویان حاضر به درس‌خواندن در شب امتحان و اضطراب پاسخ‌گویی به سؤالات می‌شوند؟ منطقی است که پول بدهید و نمره الف بگیرید. از سوی دیگر، دانش‌آموزان و دانشجویان نخبه هم ترغیب می‌شوند در کنار درس‌های خود برای دیگران هم امتحان بدهند و درآمدی کسب کنند. کار البته خراب‌تر است و شما می‌توانید پزشکی را پیدا کنید که دربره در به‌دنبال کسی می‌گردد تا به جای او، در امتحانات بازآموزی‌اش شرکت کند. اینجا آشفته‌بازاری است، بدون نظارت هیچ متولی و مسئولی.

توضیح شهرآرا: باتوجه به پیامدها و دغدغه‌های حقوقی‌ای که این گزارش می‌تواند داشته‌باشد، همه نام‌ها و نام‌های خانوادگی تغییر داده‌شده‌است اما نام‌ها و عناوین حقیقی در تحریریه موجود است.

اگر آدم تازه‌کاری در دنیای تقلب باشید و همین حالا پای گوگل بنشینید و جست‌وجو کنید، ده‌ها صفحه برایتان باز می‌شود که انواع روش‌های عملی و فضایی تقلب را به شما پیشنهاد می‌کند. در کنار آن با هر مبلغی که اندازه جیبتان است، می‌توانید فردی را برای امتحان‌دادن استخدام کنید، در چنین شرایطی، چند درصد دانش‌آموزان و دانشجویان حاضر به درس‌خواندن در شب امتحان و اضطراب پاسخ‌گویی به سؤالات می‌شوند؟ منطقی است که پول بدهید و نمره الف بگیرید. از سوی دیگر، دانش‌آموزان و دانشجویان نخبه هم ترغیب می‌شوند در کنار درس‌های خود برای دیگران هم امتحان بدهند و درآمدی کسب کنند. کار البته خراب‌تر است و شما می‌توانید پزشکی را پیدا کنید که دربره در به‌دنبال کسی می‌گردد تا به جای او، در امتحانات بازآموزی‌اش شرکت کند. اینجا آشفته‌بازاری است، بدون نظارت هیچ متولی و مسئولی.

● کسی ریاضی دهم بلده؟ دانش‌آموزان راه‌هایی دیگر هم دارند. چیزی که با یک جست‌وجوی ساده در شبکه‌های اجتماعی پیدا می‌شود، گروه‌هایی است که بدون تگرانی، عنوان «تقلب در امتحانات» را انتخاب کرده‌اند. برای برخی البته باید تعداد مشخصی را عضو گروه کنید. آنجا می‌توانید دنبال کسی بگردید که یا از روی معرفت یا با دریافت وجه در امتحان به شما کمک کند. گروه پر از مشتری و فروشنده کمک و پیام‌های این چنینی است: «کسی ریاضی دهم بلده؟»، «کسی هست ادبیات یازدهم را یگان کمک‌کنه؟»، «سلام، من ساعت ۵ امتحان دارم، ریاضی هشتم، اینجا اگه دبیرستانی هست، لطفا کمک‌کنه»، «زیست و شیمی دهم فولم».

از عجز و ناله‌هایی که در این گروه‌ها دیده می‌شود، پیداست برخی دانش‌آموزان آن‌قدر از درس و کتاب دور شده‌اند که اگر فردی را برای تقلب یا همان کمک پیدا نکنند، نمره‌شان کمتر از ۱۰ می‌شود. سؤال این است که چنین شرایطی پیش از کرونا هم بوده یا اثر کلاس‌ها و امتحانات مجازی است؟

● استنادانی پای آزمون دانشجویان برای گرفتن مبلغ شرکت در آزمون‌ها، برای چند گروه پیام می‌فرستم. یکی را در دیوار مشهد پیدا می‌کنم که بدون نام و نشانی مشخص با نام H پیام می‌دهد و هویت پاسخ‌دهنده مشخص نیست. اسم چند درس را در رشته‌های دانشگاهی می‌آورم تا

قیمت بدهد؛ برای درس آمار مقطع کارشناسی ارشد ۱۵۰ تا ۲۰۰ هزار تومان می‌دهد؛ البته با تضمین نمره ۲۰. برای درس رشته‌های خیلی تخصصی به گفته خودش، استاد به سؤالات پاسخ می‌دهد. می‌گوید: «باید مبلغ را واریز کنید و کد شرکت در جلسه آزمون آنلاین را بدهید تا فرد موردنظر ما به‌جای شما امتحان بدهد». آنچه می‌گوید، خیلی عجیب است! یعنی استادی که در یک دانشگاه از دانشجویانش امتحان می‌گیرد، در دانشگاه دیگری در ازای مبلغی برای دانشجویان دیگری امتحان می‌دهد! مبلغی که برای هر امتحان از من می‌خواهد ۲۰۰ هزار تومان است، البته در گروه دیگری قیمت کمتر است و در گروه دیگری، بیشتر. مثلاً در گروهی که اسمش «همیار...» است، مبلغ بیشتر است، اما کارشان از همیاری گذشته و به‌مانده مراحل فارغ‌التحصیلی، گرفتن مدرک و ارسال در منزل را برایتان انجام بدهند؛ از تدریس، حل تمرین، رفع اشکال و اجرای پروژه‌های مختلف در همه رشته‌ها تا انجام تایپ، ترجمه، ساخت پاورپوینت، پروپوزال و پایان‌نامه، همه‌را انجام می‌دهند.

هم دبیرستان را پوشش می‌دهند هم دانشگاه را. برای درس استاتیک رشته تحصیلات تکمیلی با مشاهده تصویری دانشجوی در حال برگزاری است که در آن، امکان هیچ گونه تخلفی ندارد. ● زمان آزمون‌ها محدود کردیم دکتر الهام عزیزی، معاون آموزشی، پژوهشی، فرهنگی و اجتماعی دانشگاه پیام نور خراسان رضوی نیز می‌گوید: وقتی درس عمومی در نوبت‌های مختلف و با سؤالات متفاوت برگزار می‌شود و در آزمون‌های تخصصی نیز علاوه‌بر ارزشیابی ترم، تنوع و تلفیق در شیوه‌های ارزشیابی مورد توجه است، امکان تخلف تاحدود زیادی کاهش می‌یابد.

او البته به زمان محدود آزمون‌ها هم اشاره می‌کند که امکان تقلب را از دانشجو خواهد گرفت و می‌افزاید: در این وقت کم، تنها افرادی موفق به پاسخ‌گویی می‌شوند که مطالعه قبلی داشته‌اند. دکتر عزیزی این نکته را هم خاطرنشان می‌کند که باوجود همه تمهیدات، درصورتی که تقلب و تخلف دانشجو محرز شود، طبق شیوه‌نامه رسیدگی به تخلفات دانشجویی برخورد خواهد شد.

تخلفات دانشجویی در جلسه امتحان، بهترین راه کنترل تخلفات بود، ادامه می‌دهد: هم‌اکنون امتحانات جامع

تخلفات دانشجویی در جلسه امتحان، بهترین راه کنترل تخلفات بود، ادامه می‌دهد: هم‌اکنون امتحانات جامع

تخلفات دانشجویی در جلسه امتحان، بهترین راه کنترل تخلفات بود، ادامه می‌دهد: هم‌اکنون امتحانات جامع

تخلفات دانشجویی در جلسه امتحان، بهترین راه کنترل تخلفات بود، ادامه می‌دهد: هم‌اکنون امتحانات جامع

