

از همان اول صبح که از خانه خارج می شویم تا خود را به محل کار برسانیم یا تا جایی برویم که ما یحتاج روزانه مان را تأمین کنیم، مجموعه ای از حقوق متقابل میان ما و شهر و شهروندان دیگر به وجود می آید که در زبان علم به «حقوق شهروندی» تعبیر می شود، حقوقی که میان شهر (محلی که در آن زندگی می کنیم)، شهروند و متصدیان امور برقرار است و برای پیشرفت به سوی جامعه ای سالم هدایتمان می کند. ما چقدر با این حقوق متقابل آشنا هستیم؟ از حقوق خود چه می دانیم؟ اصلا می توانیم فهرستی از حقوقمان را برشماریم یا تا کتون در موقعیتی قرار گرفته ایم که به علت ناآشنایی با حقوقمان دچار سردرگمی شویم؟

در کتاب «آموزش شهروندی و توسعه اجتماعی» درباره مفهومی پرکاربرد در گفتارهای اجتماعی فرهنگی معاصر به نام «شهروند» صحبت شده است. این واژه به دگرگونی ذهنی و رفتاری شهروشنینانی اشاره دارد که پس از گذراندن دورانی از زندگی خود در فضای شهری، نوعی رشد اجتماعی و فرهنگی را به مرور تجربه می کنند تا توانایی سازگاری زیست در شهرهای بزرگ و پیچیده را به دست آورند. از جمله شاخص های جامعه توسعه یافته در زمینه اجتماعی و فرهنگی، بالابودن سطح یکپارچگی اجتماعی، هماهنگی، احترام به شأن و شخصیت و احساس تعلق اجتماعی شهروندان است. دستیابی به این شاخص هایک باره و تصادفی رخ نمی دهد. همراهی سیاست های اجتماعی فرهنگی با خواست همگانی، بستر ابتدایی رافراهم می سازد و آموزش های شهروندی هم زمینه ساز این همراهی است و هم جهت دهنده خواست همگان برای رسیدن به وضع بهینه.

نویسندگان این کتاب سعید محمد سعید ذکاکی و علی اصغر محکی هستند. این کتاب در سال ۱۳۹۱ و در ۴۶ صفحه و قطع رقعی چاپ شده است.

پیش از امتحان گردو بخورید



پژوهشگران دانشگاه استرالیای جنوبی یک کارآزمایی بالینی را روی دانشجویان مقطع کارشناسی انجام دادند و دریافتند مصرف گردو با بهبود معیارهای سلامت روان و بهزیستی کلی مرتبط است. بر اساس این پژوهش مصرف گردو سلامت مغز و روده را بهبود می بخشد. افزون بر این اسیدهای چرب امگا ۳، آنتی اکسیدان ها، ملاتونین، پلی فنول ها، فولات و ویتامین ای موجود در گردو همگی برای مغز و روده مفید است. کسانی که روزانه حدود نیم فنجان گردو مصرف می کنند، بهبودهایی را در شاخص های سلامت روان نشان می دهند. دانشجویانی که گردو مصرف کرده بودند، افزایش افسردگی و استرس قبل از امتحان را تجربه نکردند. مصرف کنندگان گردو همچنین نشانگرهای زیستی متابولیک و کیفیت کلی خواب را در طولانی مدت بهبود بخشیده اند. به گفته پژوهشگران مصرف گردو در دوره های پر استرس می تواند سلامت روان و رفاه عمومی را در دانشجویان بهبود بخشد. همچنین گردو یک میان وعده سالم و خوش مزه و یک ماده همه کاره در بسیاری از دستورالعمل ها برای مبارزه با برخی از اثرات منفی استرس تحصیلی محسوب می شود.

به تازگی سازمان بهداشت جهانی اعلام کرده است دست کم ۷۵ درصد از اختلالات سلامت روان، افراد کمتر از ۲۴ سال را تحت تأثیر قرار می دهد.

سالمندی و تهدید سقوط از ارتفاع



نور ضعیف، سطوح لغزنده آستانه خانه، سطوح لغزنده سرویس بهداشتی یا حمام، سرویس بهداشتی یا حمام واقع در حیاط، کف پوش ها، پله ها و تنه اندکی کردن، تعدادی از عوامل خطر فضای فیزیکی خانه هستند که احتمال سقوط را برای سالمندان افزایش می دهند. در حالی که با شناسایی دقیق عوامل خطر فضای فیزیکی خانه می توان از سقوط سالمندان که سرمایه های اجتماعی ما هستند، جلوگیری کرد. با لحاظ کردن برخی اقدامات استاندارد می توان احتمال سقوط برای سالمندان را کاهش داد، از جمله:

- صرف هزینه ناچیز و نصب نرده در هر دو سمت پله ها
- ایمن سازی راه پله ها با ایجاد نور کافی و یکنواخت، ایمن سازی کفپوش راه پله
- جاسازی مناسب کلید برق، تعبیه حسگر نور در راه پله، نصب علائم حسی
- پیش از ورود به پلکان در پاگردها
- نصب دستگیره در دو طرف پلکان و تعبیه سطح پله از جنس سخت و غیر لغزنده
- استفاده از دمپایی غیر لغزنده در حمام و سرویس بهداشتی
- پرهیز از استفاده از وان، حذف پله و موانع داخل حمام
- پهن کردن کفپوش پلاستیکی چسبنده و مکش دار زیر دوش
- تعبیه زنگ خطر و هشدار در ارتفاع چهل سانتی متری از کف حمام
- استفاده از توالت فرنگی دسته دار با میله های حمایتی عمودی واقعی
- حذف قفل در حمام یا باز شدن در از بیرون و استفاده از صندلی ثابت در حمام
- استفاده از ترمز فرش و توجه به مسیر اتاق به توالت
- در نظر گرفتن ارتفاع ۴۰ تا ۴۵ سانتی متری برای تخت خواب
- استفاده نکردن از قالیچه های لغزنده در کف اتاق
- استفاده نکردن از رنگ های نزدیک به هم برای کف و دیوارها
- مرتب نگه داشتن اتاق و پرهیز از سیم کشی های اضافی برای تلفن و دیگر وسایل

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۸-۳۷۲۸۸۸۱۰۵
پيامک: ۰۲۸-۳۰۰۰
پيام رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۶

بچه ها را درس زده نکنیم

با صبر و بردباری و همراهی با فرزندان، امور تحصیلی اش را پیش ببریم

معصومه متین نژاد | از رفتارهای دوستم تعجب می کنم؛ آدم صبور و آرامی است، ولی وقتی پای درس و مشق دختر کوچکش به میان می آید، سریع از کوره در می رود. خودش می گوید: «اعصاب دفتر و دستک او را ندارم. وقتی چند بار جمله ای را تکرار می کنم و دخترم بر همان اشتباه های قبلی اش اصرار دارد، کفرم در می آید و دعوایمان می شود، به ویژه وقتی که مدام می گوید معلم این طوری گفته است...» این تنش های مادر و دختری به قدری در خانه شان تکرار شده که همسرش مجبور است با همه خستگی اش، خودش شبانه به امور تحصیلی دخترشان رسیدگی کند. البته گاهی هم ترجیح می دهد به جای سروکله زدن با بچه، تکالیفش را بنویسد و قصه را سریع تمام کند. همین موضوع ساده هم عاملی برای مشا جر ه های بعدی دوستم با همسرش است. موضوع را که با د کتر سید محمد ضاناظمی، روان شناس کودک و نوجوان و متخصص مشاوره تحصیلی، در میان می گذارم، به فراوانی این مسئله در بین والدین کودک ان محصل اشاره می کند و این اتفاق را یکی از علت های مراجع ه پدر و مادر ها به دفتر مشاوره هم می داند. اگر شما هم بچه مدرسه ای دارید و درگیری های از این جنس، پیشنهاد می کنیم مطلب امروز مان را بخوانید.

چرا والدین با بچه ها به چالش می خورند؟

علت های زیادی وجود دارد که سبب ناشکیبایی پدر و مادرها در برخورد با تکالیف مدرسه بچه ها می شود. در ادامه به برخی از آن ها اشاره گذرای داریم.

چرا بچه ها از انجام تکلیف بیزارند؟

مشق نوشتن و تکلیف انجام دادن، هر چه باشد و به هر میزانی که باشد، با مقاومت بچه ها روبه رو می شود. چون نوعی اجبار در آن نهفته است و آدمی به صورت ذاتی برای پذیرش زور تمایلی ندارد. بنابراین علت مشکلاتی را که پدر و مادرها برای انجام تکالیف بچه ها با آن روبه ر هستند، باید در جای دیگری جست و جو کرد. نمی خواهیم بگوییم که همه معلم ها تکالیفی که به بچه ها می دهند، درست و بجا و به اندازه است، حرفمان چیز دیگری است. باید ضرورت انجام تکالیف را برای بچه ها به شکلی بیان کرد که آن را راحت تر بپذیرند. یعنی احساس کنند پشت کاری که انجام می دهند، برنامه و هدف والایی نهفته است تا انگیزه کافی را برای پیمودن این مسیر پیدا کنند. برای این منظور به شما توصیه می کنیم:

✂ نخستین نکته حجم زیاد تکالیف آن هاست که حتی اگر وظیفه نظارت بر آن ها هم به عهده پدر و مادرها باشد، باز وقت زیادی از آن ها می گیرد. در حالی که بخش زیادی از فرایند یادگیری باید در مدرسه و کلاس درس اتفاق بیفتد و تکلیف بیشتر جنبه تثبیت و تقویت یادگیری داشته باشد. انجمن ملی برنامه درسی آمریکا برای این منظور دستورالعمل ساده ای دارد، ۱۰ دقیقه به ازای هر پایه تحصیلی، به عبارت دیگر، کمتر از ۱۰ دقیقه برای مقطع پیش دبستانی، ۱۰ تا ۲۰ دقیقه برای کلاس اول و دوم ابتدایی و به همین ترتیب ۱۲۰ دقیقه برای مقطع پایان متوسطه.

اهمیت انجام تکالیف را برای بچه ها توضیح دهید. آن ها باید بدانند که شما هم تجربه چنین روزهایی را داشته اید و همین تجربه به رشد بیشتر شما انجامیده است. نکته ای را نیز همین جابه معلم های عزیز بگوییم، تکلیف نباید در حدی یا به نوعی باشد که کودک احساس کند نوعی تنبیه است.

● برای انجام تکالیفشان برنامه ریزی کنید. کودک نباید زمان زیادی را صرف انجام تکالیفش در خانه کند. بنابراین برای اوزمان انجام تکالیف و استراحت مشخص کنید.

از انجام تکالیفشان ایراد نگیرید.

کنار آن ها بنشینید و از نوشته های خوششان تعریف و تمجید کنید. یادتان باشد ایرادگیری وظیفه شما نیست. چرا کج نوشتی؟ چرا نوشته هایت از خط بیرون زده است؟ چرا ریز یادداشت نوشتی؟ این کار حس بسیار بدی به بچه ها می دهد.

برای نوشتن و خواندنشان زمان و مکان مشخص کنید. بهتر است از نظر بچه ها در این باره کمک بگیرید. برخی بچه ها دوست دارند نخست تکالیفشان را انجام دهند، بعد به کار دیگری بپردازند و برخی هم خلاف این عمل می کنند. جایی هم که برای انجام تکالیف بچه ها در نظر می گیرید، باید فضایی مانند کتابخانه داشته باشد که سبب حواس پرتی آن ها نشود.

● برای نوشتن تکالیفشان به آن ها امتیاز و پاداش دهید. به تکالیف تکمیل شده بچه ها امتیاز دهید و از تکالیف ناقصشان امتیاز کم کنید. بر این اساس می توانید به آن ها پاداش بدهید، ولی این پاداش نباید جنبه خرید و هدیه داشته باشد.

● برای نوشتن تکالیفشان به آن ها امتیاز و پاداش دهید. به تکالیف تکمیل شده بچه ها امتیاز دهید و از تکالیف ناقصشان امتیاز کم کنید. بر این اساس می توانید به آن ها پاداش بدهید، ولی این پاداش نباید جنبه خرید و هدیه داشته باشد.

● تکالیف را اولویت بندی کنید. به کودک کتان پیاموزید که حجم تکالیف درسی اش را بررسی کند و ابتدا آن درسی را انجام دهد که برایش سخت تر است. زیرا هنگام شروع کار، سرعت انجام تکالیف و قدرت یادگیری بیشتر است.

● بچه ها را برای انجام تکالیف به خودتان وابسته نکنید. وظیفه معلم در مدرسه پیگیری درس ها و تکالیف و وظیفه شما نظارت است، بنابراین به جای تذکر دادن و حتی گاهی به جای او مشق نوشتن، فقط یادآوری و هماهنگی کنید.

✂ مشکلات یا اختلالات یادگیری نوعی ناتوانی یادگیری است که با هوش یا انگیزه بچه ها برای درس خواندن ارتباطی ندارد. این بچه ها تنبیل نیستند. فقط شیوه دریافت و پردازش اطلاعات در آن ها متفاوت از دیگر بچه هاست. بنابراین شاید بخشی از مشکلاتی که پدر و مادرها در خانه با فرزندانشان برای یادگیری داشته باشند، به همین موضوع برگردد.

چگونه با کلید صبر بچه ها را همراهی کنیم؟

اینکه مطلبی را چند بار به فرزندتان توضیح می دهید و او متوجه نمی شود یا به علت احترام و علاقه ای که به معلمش دارد، حرف و توصیه شما را راحت نمی پذیرد، امری طبیعی در همه بچه هاست، گذشته از اینکه شیوه های آموزشی از زمان محصل بودن ما تا به امروز تغییر زیادی کرده است. سرکله زدن با بچه ها در هر زمینه ای، چه امور تربیتی شان و چه تحصیلی شان، همواره نیازمند صبر بسیاری است و فرصتی برای آموزش صبور بودن به بچه ها. بنابراین فقط کافی است کمی در شیوه های آموزشی و تربیتی مان بازنگری کنیم. زیرا رها کردن امور تحصیلی بچه ها به همان اندازه فشار آوردن به آن ها برای درس خواندن نشان ممکن است آسیب زا باشد. در ادامه توصیه هایی داریم که عمل به آن ها می تواند به شما در این زمینه کمک کند.

● عصبانیت، پرخاش، توهین، تحقیر، سرزنش، مقایسه و برچسب زدن به بچه ها آن ها را از درس خواندن زده می کند. پس به جای همه این رفتارها کمی صبوری کنید. اگر موضوعی ناراحت و عصبانی تان کرده است، در لحظه سکوت کنید و به جای پند و نصیحت و فقط به آنچه می گوید، گوش دهید.

● همواره رفتارهایی داشته باشید که او متوجه نگرانی شما برای آینده و رشد تحصیلی اش بشود و بدانند که حتی اگر در درسی ضعیف عمل می کند، شما با هم پشتیبان و حامی او هستید.

● مطالعه های غیردرسی را در اوقات فراغت دهید. با این کار زمینه ها و حوزه هایی را که او به آن ها علاقه دارد، راحت تر می فهمید. قرار نیست همه بچه ها اینشتین شوند.

● اگر قانونی برای درس خواندنش در خانه می گذارید، محکم بر سر آن بایستید. قاطع بودن با سخت گیر بودن تفاوت دارد.

● انتظاراتان را از تحصیل او واقعی و منطقی کنید. توقع بیش از اندازه از بچه ها فشار زیادی به آن ها وارد می کند. قرار نیست آن ها ناکامی های شما را در زندگی جبران کنند.

● با همسرتان درباره امور آموزشی فرزندتان صحبت و تقسیم وظیفه کنید. این طوری فشار زیادی به یکی از شما دونفر وارد نمی شود.

● برای درس، تفریح و دیگر موارد زندگی فرزندتان برنامه ریزی کنید و از او هم در این مسیر کمک بخواهید.

● به جای اینکه بیست و چهار ساعته با فرزندتان سروکله بزنید، از یک همراه برای او کمک بگیرید. منظور دوست یا هم کلاسی هم پایه تحصیلی اوست که می توانند زیر نظر شما با هم درس بخوانند.

● سعی کنید به جای نقش والد سخت گیر، نقش دوست را برای فرزندتان بازی کنید تا او درباره آنچه در مدرسه، کلاس درس و حتی بیرون از مدرسه و مسائل درسی برایش اتفاق می افتد، راحت تر با شما حرف بزند.

● گاهی سرپیچی یا بی انگیزگی بچه ها در انجام تکالیفشان می تواند علت هایی پیچیده تر از تصور ما داشته باشد. اگر نمی توانید علت این رفتارها یش را بیابید، حتماً روان شناس و مشاور مجرب در این زمینه کمک بگیرید.