

تکلیف شب؛ سخت‌گیری و سهل‌گیری

رویکرد درست پدرومادرها در همراهی کردن با فرزندانشان برای انجام تکالیف درسی چیست؟

مدرسسه، چالش روزانه‌شان با بچه‌ها به دلیل مقاومت بر سر انجام‌دادن تکالیف نیز آغاز می‌شود و تا پایان سال تحصیلی هم ادامه پیدا می‌کند. در آستانه شروع ماه مهر به موضوع باری رساندن والدین به فرزندان در انجام تکالیف‌های درسی پرداخته‌ایم.

می‌ره کلاس هفتم، هنوزم که هنوزه علاقه‌ای به انجام دادن تکالیفش نداره. دیگه راهکاری نمونه که برای ترغیب کردنش به کار نگرفته باشم» حکایت مشتیی از شکایت‌های والدین از خوراها تکلیف ننوشتن فرزندانشان است؛ درددل پدرومادرهایی که با شروع

رفع رجوع کنند. جمله‌هایی مانند «بچه‌های مردم از مدرسه نرسیده و ناهار نخورده، می‌شینن تکالیفشون رو انجام می‌دن، ولی بچه من همین‌طور جلو تلو بیرون افتاده و آگه بالای سرش نباشم و دعواش نکنم، خبری از نوشتن مشقاش نیست» یا «پسرم با اینکه داره

کم‌نشینیده‌ایم گله‌وشکایت مادرهایی را که باید از «خروس خوان تا پاسی از شب» پای درس و مشق بچه‌هایشان بنشینند و کارهای آن‌ها را

مشارکت والدین تا کجا؟

گاهی ما بزرگ‌ترها از یاد می‌بریم که تکالیف‌های درسی بیشتر برای تقویت مفاهیم کلیدی و تثبیت اطلاعات جدید از دانش آموزان خواسته می‌شود. از این رو در این زمینه طوری به دانش آموزان سخت می‌گیریم که در برابر آن جبهه می‌گیرند. از طرفی، برخی‌ها یمان گاهی چنان از این موضوع غفلت می‌کنیم که فرزندانمان آن را بی اهمیت تلقی می‌کنند و اراده‌ای بر انجامش ندارند. در حالی که همراهی کردن یا نکردن پدرومادرها باید اثری مساوی بر دو کفه سخت‌گیری و سهل‌گیری ترازوی تکالیف مدرسه بگذارد. زیرا در صورتی که باری‌رسانی والدین به صورت اصولی و درست انجام شود و حالتی مستمر به خود بگیرد، می‌توان انتظار دساتورهایی مطلوب داشت. در این میان البته هر کسی پوشیده نیست که دانش آموزان دبستانی به ویژه کلاس اولی‌ها که اول راه هستند، برای نوشتن و خواندن تکلیف‌هایشان به کمک بیشتری از سوی پدرومادرها نیاز دارند، اما همین همراهی نیز باید با روشی درست و در راه هدایت آن‌ها برای موفقیت تحصیلی باشد.

چند راهکاری که به پدرومادرها در این زمینه کمک می‌کند، به این شرح است:

فرزندتان باید بداند که اگر باید کاری را در منزل انجام بدهد، دلیلی بهانه‌تراشی ندارد؛ چون این وظیفه اوست. شما هم باید دقیقاً توقعات را از او مشخص کنید. برای نمونه به او بگویید، تا ساعت ۷ که باید تکالیفت رو انجام بدی، ولی بعدش دوست‌داری چه کاری انجام بدی؟، البته باید منعطف هم باشید و با مشورت و مشارکت او برنامه هایش را تنظیم کنید.

پایه‌پای فرزندتان نشینید تا او تکالیفش را انجام بدهد، زیرا این لطف یا کمک در حق او نیست، بلکه ظلم است. این کار شما، غیرمستقیم احساس مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس را از او می‌گیرد و به او می‌فهماند که در نبود شما قادر به انجام کارهایش نیست. فراموش نکنید تکلیف‌های فرزند شما نباید همه وقتتان را بگیرد، بلکه کافی است به انجام درست آن‌ها نظارت و فقط در صورت نیاز به او کمک کنید.

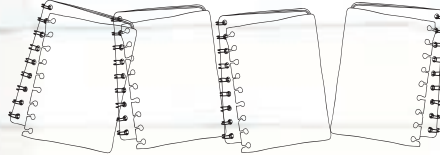
نباید به جای فرزندتان مسئولیت کارهای او را قبول کنید. او باید بداند انجام دادن تکالیف مدرسه وظیفه اوست. همچنین انجام‌دادن آن‌ها عواقبی دارد که خودش باید پاسخ گویشان باشد.

محیطی مناسب برای مطالعه و انجام تکالیف فرزندتان فراهم کنید. بشکود عوامل حواس‌پرتی او مانند اسباب‌بازی‌ها، گوشی موبایل و تبلت را حذف کنید و به جای آن وسیله‌هایی را که لازم دارد، برایش فراهم کنید. افزون بر این، با فرزندتان در این باره صحبت کنید که اگر بدون حواس‌پرتی تکالیفش را انجام دهد، زمان بیشتری برای پرداختن به سرگرمی‌هایش خواهد داشت.

وقتی فرزندتان به تکلیف‌هایش رسیدگی می‌کند، با هدیه دادن یاد نظر گرفتن یاداش به او بگویید که برای سخت‌کوشی‌اش ارزش قائل هستید. با این کار، بچه‌ها انجام تکالیف را برای دل‌جویی از والدین خود هم می‌دانند.

با فرزندتان در زمان انجام دادن تکلیف‌هایش همراه شوید، اگر او روحوانی دارد، شما هم روزنامه بخوانید. اگر فرزندتان ریاضی حل می‌کند، شما حساب و کتاب منزل را بنویسید یا صورت حساب‌های خود را بررسی کنید. با این روش او درمی‌یابد تکالیفی که انجام می‌دهد، مهارت‌هایی است که در زندگی‌اش ضروری و لازم است.

بخشی از عملکرد خوب، یادگیری شیوه کنترل اضطراب و دل‌واپسی است. اگر کودک شما در انجام تکلیف به مشکل برخورد، به او بگویید اشکالی ندارد و به او اجازه دهید کمی استراحت کند.



سمیرا شاهیان

سوزه روز

شماره ۲۲ شهریور ۱۴۰۱
شماره ۱۲۳۴

۱۲



همسایه

در همین
همسایگی

مدبرانه مدیر انتخاب کنیم

ابراهیمی

بسیاری از ساکنان واحدهای آپارتمانی که سال‌های زیادی را در خانه‌های ویلایی گذرانده‌اند و با فرهنگ آپارتمان‌نشینی بیگانه‌اند، به محض ورود به چنین فضاهایی سازناسازگاری با دیگر افراد را کوک می‌کنند. این گروه افراد در مرحله اول زیر بار نمی‌روند که امور جاری هر آپارتمان باید به دست یک مدیر که بارای‌گیری همسایگان انتخاب می‌شود، رتق و فتق شود. جالب است بدانید این پافشاری در انتخاب بی‌بی تفاوت بودن به نقش مدیر ساختمان باعث شده است جلسات ساختمانی طبق آمار این گونه برگزار شود:



متأسفانه نادیده گرفتن نقش مدیر ساختمان باعث می‌شود شاهد ناهنجاری‌ها و مضلات متنوعی در محیط‌های آپارتمانی باشیم. بنابر پژوهش‌ها، مطلع نبودن افراد از قوانین آپارتمان‌نشینی باعث آزار و اذیت ساکنان واحدهای آپارتمانی می‌شود. نمونه رفتارهای نادرستی که ذکر می‌شود، مهم‌ترین دلایل اختلاف‌هایی است که بین واحدهای یک آپارتمان مشاهده می‌شود. حتی گاهی پای مراجع قضایی هم وسط کشیده می‌شود.

- استفاده شخصی از فضاهای مشترک
- کشیدن سیگار در راهروها
- پرداخت نکردن شارژ و هزینه‌های تعمیرات
- دخالت همسایه در زندگی شخصی افراد
- استفاده نادرست از آسانسور
- نظافت نکردن راهروها
- ایجاد سروصدای اضافه، از بازی کودکان در زمان استراحت گرفته تا رفت و آمدهای بی‌موقع، نگهداری حیوانات و...
- استفاده نامناسب از بالکن
- این در حالی است که با انتخاب مدیر کارآمد و برگزاری جلسات دوره‌ای می‌توان در ردیف همسایه خوب بود. در این جلسات اعضای یک آپارتمان با احترام به حقوق یکدیگر سعی می‌کنند در ساده‌ترین نگاه:
- بایکدیگر دوستانه رفتار کنند.
- از سروصدای اضافه جلوگیری کنند.
- خودروهایشان را در جای مقرر و مناسب پارک کنند.
- زیاده‌ار را در زمان مناسب از واحد خارج کنند و در مکان مشخص قرار دهند.
- شارژ را به موقع پرداخت کنند.

نکته

روز

همه چیز درباره لباس شویی

شادفر

- ماشین لباس شویی را روی سطح صاف و به دور از نور مستقیم خورشید یا برف و باران قرار دهید.
- فاصله بین ماشین لباس شویی تا دیوار پنج سانتی‌متر باشد.
- زمانی که ماشین لباس شویی مشغول کار است، برنامه آن را تغییر ندهید.
- از پودرهایی که زیاد کف می‌کنند استفاده نکنید.
- در ماشین لباس شویی را پیش از پایان کار و توقف باز نکنید.
- بیش از ظرفیت لباس شویی، لباس داخل آن قرار ندهید.
- پس از هر بار شست‌وشو، یک ساعت به ماشین استراحت دهید.
- زیب لباس‌ها را ببندید و از محکم بودن دکمه‌های آن مطمئن شوید.
- هر چند وقت یک‌بار فیلتر و محفظه ماده شوینده را بشوید.
- از مسدود نبودن شیلنگ تخلیه و اتصال آن به خروجی مطمئن شوید.
- پایان شست‌وشو، بایک پارچه تمیز و خشک در را خشک کنید.
- شیر آب شهری متصل به دستگاه را پس از پایان شست‌وشو ببندید.
- حواستان به ظرفیت جریان برق عبوری از سیم باشد. اگر کمتر از دستگاه باشد، امکان ذوب شدن کابل و خطر آتش‌سوزی وجود دارد.
- برای ماشین لباس شویی از محافظ برق استفاده کنید.
- برای نصب از کارشناسان نمایندگی کمک بگیرید.
- از دست کاری کردن دستگاه بدون داشتن اطلاعات کافی خودداری کنید.
- کودکان را روی ماشین لباس شویی نگذارید.
- لباس‌ها را چند دقیقه پیش از روشن کردن ماشین داخل آن ببندید تا پد تا از بوی بد در آن جلوگیری کنید.
- پودر بیش از اندازه، مشکلاتی جدی در عملکرد دستگاه به وجود می‌آورد.



درمانگاه

بارداری و دردهای استخوانی

- شهروند: اکثر تا پدرداستخوان دارم. مشکلم از چیست؟ لطفاً راهنمایی کنید.
- اگر این درد از کمر به پا کشیده می‌شود، به احتمال زیاد سیاتیک یا دیسک کمر است. بهتر است به پزشک مراجعه کنید و آم‌آری بگیرید تا مشکل مشخص شود.

- شهروند: خانمی هجده ساله و در ماه هفتم بارداری هستم. به شدت استخوان درد دارم، به طوری که چند وقت است نمی‌توانم بخوابم. البته این دردها را پیش از این هم داشته‌ام و آن را نادیده می‌گرفتم، چون شدتش زیاد نبود؛ ولی از زمان بارداری دردم یاد تر شده است. موقع ماساژ دادن، استخوان‌هایم حتی اگر کاملاً بچرخند، هیچ دردی احساس نمی‌کنم! تگران فرزند می‌هستم که در شکم دارم. لطفاً بگویید آیا این دردها نشان‌دهنده بیماری خطرناکی است؟ به نظر نمی‌رسد بیماری خاصی داشته باشید. این گونه دردها در دوران بارداری طبیعی است و به سراغ مادر می‌آید. باید با همین وضعیت سر کنید تا زمان زایمانتان فرابرسد و پس از آن در صورت ادامه درد به متخصص مراجعه کنید.



دکتر محمد مهدی مومنی
متخصص زنان



کلمه‌سازی با پازل‌های کارتونی

رضاقدر دانی کنند. او در سال‌های قبل هم به دلیل همراهی با فرزندش بارها به عنوان مادری نمونه در انجمن اولیا و مربیان معرفی شده بود. کاری که او می‌کرد، انگیزه‌سازی و ایجاد سازگاری اجتماعی در فرزندانش برای پیشرفت تحصیلی بود. روشی که نه زیاده‌روی و نه کم‌کاری در آن دیده می‌شد. یعنی نه نسبت به تکالیفی که فرزندانش باید در خانه انجام می‌دادند، بی‌تفاوت بود و نه آن قدر پیگیر که خسته‌شان کند. او توانسته بود با کار گرفتن مهارت‌هایش، شیوه‌ای درست از همراهی با بچه‌ها در انجام تکالیف منزل یا همان مشق شب را اجرا کند.

بازی کردن و خندیدن و... برای ریحانه با آن انرژی مثبتی که از همراهی مادر با خودش در انجام تکالیف می‌گرفت، مدرسه رفتن نه تنها دله‌ره‌آور نبود، بلکه یک کلاس‌پراز سرزندگی و یادگیری و یک حیاط‌پراز دویدن و بازی کردن و نشاط بود. برادر ریحانه که به دنیا آمد، او کلاس سومی بود. همراهی مادر با پسرش هم به شکل گذشته بود، نه بی تفاوت به درس و مدرسه فرزندش و نه آن قدر مشغول که او را از مشق نوشتن و درس خواندن مایوس کند.

سال‌ها گذشت تا اینکه رضا، برادر ریحانه هم دبستانی شد. یک بار در انجمن اولیا و مربیان تصمیم گرفتند از مادر

پیش از شروع کلاس اول دبستان ریحانه، مادرش تعدادی ابزار کمک آموزشی حروف الفبای فارسی گرفته بود و بعد از ظهرها با او کلمه‌سازی تمرین می‌کرد. برای آن‌ها، هم کلمه‌سازی با پازل‌های کارتونی جذاب بود، هم وقت گذراندن با هم. مادر ریحانه، جوان و سرحال بود و از اینکه برای تک‌فرزندش این‌طور وقت و انرژی می‌گذاشت، لذت می‌برد. بعد از اینکه دخترش هم راهی مدرسه شد، یک پایه تکالیف او بود. در این وضعیت، برای ریحانه نیز دبستان رفتن لذت دیگری داشت، صبح تا ظهر را در مدرسه و با معلم و دوستانش سپری می‌کرد و بعد از ظهرها را با مادرش و

این جمله‌ها را نگویند

از تشویق‌های کلومی تا پاداش‌های انگیزشی



پیش‌تر اشاره کردیم خوب است برای قدردانی از مسئولیت‌پذیری فرزندانمان در انجام تکالیفشان، پاداش در نظر بگیریم. همه ما تشویق شدن را دوست داریم و این کار به ما انگیزه می‌دهد. در این باره شما می‌توانید فهرستی از علاقه‌مندی‌های فرزندتان تهیه کنید و در زمان‌های مناسب به او پاداش بدهید. البته تشویق و پاداش همیشه ربالی نیست و گاهی هم می‌تواند کلومی باشد، به ویژه اینکه تشویق‌های کلومی برای دبستانی‌ها جواب می‌دهد. برای دبستانی‌ها نیز بهتر است از راه‌های انگیزشی کمک گرفت.

قانونمندی

استفاده از تلفن و رایانه

زمانی که فرزندتان نیاز دارد از هم کلاسی‌هایش درباره تکالیف پرس و جو کند، تلفن را در دسترس او قرار دهید. همچنین اگر او برای انجام تکالیف مدرسه‌اش به رایانه نیاز دارد، دستگاه را در یک فضای عمومی قرار دهید تا بتوانید در زمانی که به بازی‌های ویدئویی، چت یا دوستان و گشت‌وگذار در اینترنت مشغول شد، کنترلش کنید. افزون بر این، از سرویس‌های محدود کننده اینترنت استفاده کنید تا کودک به محتوای نامناسب دسترسی نداشته باشد.

اجازه استراحت دادن

دانش آموزان دبیرستانی می‌توانند بیش از یک ساعت روی درسشان تمرکز کنند. در حالی که دانش آموزان دوره ابتدایی بیشتر از پانزده دقیقه نمی‌توانند بر موضوع درسشان تمرکز شوند. بنابراین بهتر است به فرزندتان اجازه دهید بین زمان‌های مطالعه کمی استراحت کند.