

موفقیت از مسیر کتاب

معرفی راه‌هایی آسان برای ترغیب شدن فرزندانمان به کتاب‌خوانی که در آینده برایشان تأثیر اجتماعی هم دارد

سمیرا شاهیان | حتما شما هم تا کنون با بچه‌های پرسروشان روبه‌رو شده‌اید، بچه‌هایی که احساس می‌کنید واژگانی بیشتر از هم‌سن و سال هایشان به کار می‌برند و خلاقیت بیشتری در صحبت کردن دارند. این دو ویژگی به علاوه آشنایی نسبی با دستور زبان و زیاد بودن تمرکز و توجه در بعضی کودکان اثرهای مثبت کتاب‌خوانی است؛ مهارت‌هایی که به واسطه اهمیت دادن بعضی والدین به کتاب‌خوانی حتی از سنین پیش از دبستان در آن‌ها رشد کرده است. افزون بر این، مطالعه فرصتی را برای این گروه والدین فراهم می‌کند تا ارتباطی مشترک، هدف‌دار و منظم با بچه‌ها داشته باشند و به فرزندانشان احساس توجه، عشق و اطمینان را القا کند. همیشه از اهمیت کتاب و کتاب‌خوانی گفته‌اند، ولی رسیدن به این مهم راه‌هایی دارد که چندان دشوار هم نیست؛ موضوعی که ما قصد داریم بیشتر درباره آن صحبت کنیم.

توقفگاه انتخاب کتاب

شماره مرحله یافتن یک کتاب خوب برای فرزندتان، دست کم تا زمانی که یک کتاب خوان حرفه‌ای نشده است، از کودکی تا جوانی به راهنما نیاز دارد. البته راهنما همیشه یک فرد نیست، بلکه روش‌هایی است که آزموده‌اید و قرار است به کمک شما بیایند تا انگیزه دل‌بندتان به مطالعه هر روز بیشتر از پیش شود.

دوست داشتن کتابی که قرار است بخواند هم مهم است. کتابی را انتخاب کنید که به دردت گرفتن آن مایل است. گاهی مادر انتخاب کتاب برای فرزندمان توجهی نداریم و فقط به فروش‌های بازار اهمیت می‌دهیم، در حالی که شاید کتابی در قفسه کتاب‌هایمان باشد و با سلیقه او هم جور دربیاید و نیاز کتاب‌خوانی‌اش را برطرف کند.

اگر فرزندتان اهل کتاب‌های ترجمه شده است، ترجمه‌ای معتبر از آن کتاب را برایش تهیه کنید. گاهی پیش می‌آید که ترجمه‌های بی کیفیت، تمایل افراد به مطالعه را از بین می‌برند. به ویژه در کودکان و نوجوانان که جمله‌های بی‌سروته یا ترجمه‌های دشوار، ذهنشان را درگیر می‌کند و لذت روان‌خوانی کتاب را از آن‌ها می‌گیرد.

از کارشناسان و متخصصان حوزه کتاب کمک بگیرید. بی‌شک وقتی دغدغه انتخاب کتاب خوب برای فرزندتان دارید، دوروبرتان هم کسانی هستند که اهل کتاب باشند، یک همکار یا دوست اهل مطالعه، کتاب‌فروش محله و حتی معلم فرزندتان گزینه‌های خوبی برای راهنمایی گرفتن هستند.

راه‌های میان بر کتاب‌خوانی

هر راهی، میان‌بری دارد و علاقه‌مند کردن فرزندانمان به کتاب‌خوانی هم از این موضوع مستثنا نیست. از جمله شیوه‌هایی که برای کتاب‌خوان شدن فرزندان می‌توانید به کار ببندید، عبارت‌اند از:

- ۱ آن‌ها را در کتابخانه محله یا کتابخانه‌ای که دوست دارند، نام‌نویسی کنید.
- ۲ در ابتدای مسیر کتاب‌خوانی در ازای خواندن هر کتاب به آن‌ها هدیه‌ای هرچند کوچک بدهید.
- ۳ برای فعالیت‌های متفرقه درسی، کتاب‌هایی تهیه کنید که از هر موضوع اطلاعات بیشتری در اختیار آن‌ها می‌گذارد.
- ۴ وقتی فرزندتان پرسشی از شما دارد نشان دهید این اطلاعات را از مطالعه‌های قبلی به دست آورده‌اید.

۵ با یک کتابدار یا حوصله‌دوست شوید و کم‌کم او را هم به فرزندتان معرفی کنید.

۶ تفریح‌های فرهنگی برای بعد از ظهرهای خود و فرزندتان تعریف کنید و از سرزدن به کتاب‌فروشی‌های محلی غافل نشوید.

۷ فرزندتان را با کتاب‌فروشی‌های معتبر شهر آشنا کنید و نشان دهید افراد باسواد و معتبر در این مکان حاضر دارند.

۸ خودتان هم کتاب در دست بگیرید. فرزندتان تا زمانی که کتاب در دست شما نبیند، در خانواده الگویی برای کتاب‌خوان شدن ندارد.

۹ در همه‌اتاق‌ها کتاب‌هایی را در دسترس کودکان قرار دهید.

کتاب‌هایی انتخاب کنید که به پرسش‌های فرزندتان پاسخ می‌دهند. ذهن کودکان و نوجوانان پراز پرسش‌های بی‌پاسخ است. بنابراین وقتی کتابی می‌بایند که آن‌ها را در یافتن پاسخ پرسش‌هایشان راهنمایی می‌کند، بیشتر به مطالعه علاقه‌مند می‌شوند. پیش از اینکه فهرستی از کتاب‌ها تهیه کنیم، منطقی است تعدادی از سؤال‌هایمان را بنویسیم و در جست‌وجوی کتاب‌هایی باشیم که بهترین جواب را به پرسش‌های ما می‌دهند.

ژانر (گونه یا نوع خاصی از اثر ادبی و هنری) مورد علاقه فرزندتان را بیابید. گاهی پیش می‌آید پسرهای نوجوان به کتاب‌های ورزشی و سفرنامه علاقه دارند و گاهی به ژانرهای وحشت و علمی تخیلی. از بین گونه‌هایی مانند هنر، زندگی‌نامه، کسب و کار، کلاسیک، آشپزی، فانتزی، تاریخی، وحشت، طنز و کمدی، داستانی، فلسفه، شعر، دینی، عاشقانه، علوم، ورزش و سفرنامه ببینید فرزندتان کدام را بیشتر می‌پسندد. همان گونه‌ای را برگزینید که مطابق علاقه‌مطالعاتی اوست و بیشتر سبب می‌شود در مسیر مطالعه باقی بماند.

به دنبال یافتن آثار نویسندگان مورد علاقه فرزندتان باشید. سبک آثار هر نویسنده‌ای تقریباً یکسان است و بی‌گمان وقتی شما از کتاب‌نویسنده‌ای خوشتان بیاید، دشواری انتخاب برایتان از میان دیگر آثار او کم می‌شود.

در مراجعه به کتاب‌فروشی‌ها، فهرست دلخواهی برای فرزندتان تهیه کنید. در هر زمان با توجه به زمینه‌های کنج‌کاوی و علاقه، خلق و خوی و انتظاراتش، تعدادی کتاب در نظر بگیرید و در فهرست ثبت کنید تا در وقت مناسب تهیه و خوانده شوند. با این روش می‌توانید به نیازهای طبیعی دل‌بندتان گوش دهید و عنوانی را انتخاب کنید که بیشتر از همه بانیازکنونی‌اوسازگار است.

۱۰ فرزندتان را در جمع‌های مختلف با ویژگی کتاب‌خوانی‌اش معرفی کنید تا تشویق شود.

۱۱ حواستان باشد کاری نکنید که کتاب‌خواندن یادآور موضوع‌ها و زمان‌های ناخوشایند برای فرزندتان باشد.

۱۲ درباره آگاهی برای داشتن زندگی بهتر با فرزندتان صحبت کنید و به او اطمینان بدهید کتاب‌ها راهنمای روشنی هستند.

رشد مهارت‌های اولیه با کتاب‌خوانی

مطالعات مختلف نشان داده‌اند دانش‌آموزانی که قبل از پیش‌دبستانی با کتاب آشنا و همراه بوده‌اند، زمانی که به دوره آموزش رسمی می‌رسند، عملکرد بهتری دارند، به طوری که پنج مهارت اولیه خواندن که برای رشد ضروری هستند، با کتاب‌خواندن برای کودکان افزایش پیدا می‌کند. **آگاهی‌آوایی:** توانایی شنیدن و شناسایی صداها فردی در کلمات گفتاری **آشناسازی:** ارتباط بین حروف زبان نوشتاری با صداها و زبان گفتاری **واژگان:** برقراری ارتباط مؤثر با کلماتی که بچه‌ها باید بدانند **درک مطلب:** توانایی درک و دریافت معنی از آنچه خوانده شده است. **خواندن شفاهی:** خواندن دقیق و سریع متن

کتاب‌خوانی با برنامه‌ریزی

اگر کمی مدیریت و برنامه‌ریزی داشته باشید، کتاب به معنی واقعی‌بارمهربان فرزندتان می‌شود. فرض کنید قرار است کودک‌کثرتان را به دندان‌پزشکی ببرید. بی‌شک برای چنین کاری از چند روز قبل باید از مطب پزشک نوبت بگیرید. از همان موقع برای یکی دو ساعت انتظار در مطب، برنامه‌ریزی کنید. اگر کودک‌کثرتان یاد گرفته است، یک کتاب داستان برایش تهیه کنید تا در آنجا با مطالعه آن سرگرم شود و اگر هنوز در مرحله پیش‌دبستانی است، کتاب‌های مصور و رنگ‌آمیزی تهیه کنید و همراه او به رنگ‌کردن نقاشی‌ها و ساختن داستانی برای تصاویر بپردازید. در کل اگر همیشه چنین برنامه‌ریزی‌هایی باشد، می‌توانید از وقت‌های خالی فرزندتان برای انس بیشتر او با کتاب بهره‌برید.

تبلیغ فرهنگی

همیشه یک یا چند جلد کتاب کم‌قسط و خواندنی داشته باشید تا در دقایقی که بی‌کار هستید، از آن‌ها بهره‌برید. همچنین چند جلد از چنین کتاب‌ها را برای هدیه دادن کنار بگذارید. پیش روی فرزندتان به دیگران کتاب هدیه دهید و با این شیوه تبلیغ فرهنگی برای کتاب‌خوان شدن داشته باشید.

رژیم غذایی

برنامه غذایی ویژه لاغری شکم و پهلو



شادفراد دستورهای خوراک متنوعی برای لاغری به افراد توصیه می‌شود. زیرا داشتن اضافه وزن مشکل اساسی خیلی از مردم دنیاست. برخی ممکن است با روش‌های ساده مانند انتخاب لباس بخواهند خودشان را لاغر کنند، ولی همه می‌دانیم که این روش در واقع نوعی کلاه گذاشتن سر خودشان است. بهترین و درست‌ترین کار داشتن برنامه غذایی هفتگی برای لاغری به ویژه لاغری شکم و پهلو است. در اینجا یک نمونه برنامه غذایی را معرفی می‌کنیم که به احتمال زیاد به کم کردن چربی‌های دور شکم کمک می‌کند. البته توصیه جدی و همیشگی ما مراجعه به متخصص تغذیه و پیگیری یک برنامه کاملاً شخصی در کنار ورزش روزانه است.

صبحانه

نان جو یک کف دست + یک قاشق مربا خوری عسل + ۳۰ گرم پنیر + یک لیوان شیر کم چرب
میان وعده حدود ساعت ۱۰ صبح، یک لیوان آب میوه تازه یا یک واحد میوه یک ساعت قبل از ناهار، نوشیدن ۲ لیوان آب

ناهار

شنبه: سالاد با چاشنی سرکه سیب + یک دلمه ساده + یک کف دست نان یکشنبه: برنج (یک کفگیر) + سالاد با چاشنی آب لیمو + مقدار اندکی ماهی دوشنبه: کتلت + سالاد با چاشنی آب لیمو یا سرکه سیب + یک کف دست نان سه شنبه: یک سیخ کباب + یک کفگیر برنج + سالاد با چاشنی آب لیمو چهارشنبه: سالاد با چاشنی سرکه سیب + دو عدد تخم مرغ یا مقدار آب گوشت + یک کف دست نان پنجشنبه: سالاد با چاشنی آب لیمو + یک و نیم کفگیر عدس پلو + یک تکه متوسط مرغ جمعه: سالاد با چاشنی سرکه سیب + مقداری ماهی + یک کف دست نان

عصرانه

یک فنجان نوشیدنی مانند چای سبز یا قهوه + میوه تازه

شام

شنبه: سالاد الویه با سس مایونز کم + یک کف دست نان یکشنبه: مقداری گردو یا سبزی تازه + ۳۰ گرم پنیر + یک کف دست نان دوشنبه: ماهی + سالاد با چاشنی سرکه سیب + یک کف دست نان سه شنبه: سالاد با چاشنی آب لیمو + ۳ سیخ جگر یا نان باگت چهارشنبه: ۲ عدد نان سوخاری + یک لیوان شیر کم چرب پنجشنبه: یک بشقاب سوپ جو + سالاد با چاشنی آب لیمو جمعه: سه عدد سیب زمینی متوسط آب پز شده + سالاد با چاشنی سرکه سیب

جهت اطلاع

کتاب‌خوانی و کتاب‌بازی



مهرآذین مدرس، تسهیلگر حوزه کتاب کودک و نوجوان | روزی که به عنوان کارشناس کتاب کودک و نوجوان در پردیس کتاب برای بچه‌ها شروع به کار کردم، از تأثیر کارم هیجان زده شدم. بعد از یکی دو هفته به این باور رسیدم که باید در حوزه ترویج کتاب برای کودکان و نوجوانان، کاری ویژه انجام بدهم. شاید در ابتدای راه من هم مانند دیگران، نظری تئوری و کلیشه‌ای برای اهمیت کتاب‌خوانی کودکان داشتم، مثل اینکه انسان باید کتاب بخواند تا کتاب‌خوان شود، ولی رفته رفته می‌دیدم که بچه‌ها از دوستی با کتاب، تأثیرهای تربیتی و مهارتی می‌گیرند. متوجه شدم که شنیدن داستان و خواندن کتاب برای بچه‌ها یک مهارت است که از کودکی برای بزرگسالی می‌آموزند. یعنی اگر از سه چهار سالگی با کتاب آشنا شوند و این مهارت را یاد بگیرند که مدتی روی یک صفحه تمرکز کنند، همین مهارت بعداً پلی برای باسواد شدن آن‌ها می‌شود. فرض کنید کودکی پیش از رفتن به مدرسه به کارگاه‌های کتاب‌خوانی، داستانی درباره مدرسه حیوانات می‌شنود و متوجه می‌شود ظاهر و رفتار هر کدام از آن‌ها با یکدیگر متفاوت است. همین کودک وقتی می‌خواهد وارد مهد کودک شود، پیش‌زمینه‌ای از آن داستان در ذهنش دارد و راحت‌تر می‌پذیرد که هم کلاسی هایش هم ممکن است از نظر ظاهر و خلق و خوی خیلی ویژگی‌های دیگر متفاوت باشند و آن‌ها را همان‌طور که هستند، باید پذیرفت. افزون بر این، کتاب‌ها مهارت‌های زیادی را به بچه‌ها می‌آموزند، مهارت‌های مدیریت مالی و آگاهانه پول خرج کردن، مهارت‌هایی در زمینه اعتماد به نفس و...

من در کارگاه‌های تسهیلگری، موضوعی را آموزش نمی‌دهم، فقط داستانی را انتخاب می‌کنم و کتاب می‌خوانم و بچه‌ها را به مشارکت فعال دعوت می‌کنم. پس از خوانش کتاب هم فعالیتی مرتبط با داستان کتاب طراحی می‌کنم تا درک مفهوم را برای بچه‌ها آسان کند. در واقع کتاب می‌خوانیم، ولی کودک و نوجوان، مهارت‌هایی می‌آموزد که در بلندمدت در اجتماع برای آن‌ها مفید خواهد بود. کارگاه عمومی و رایگان «کتاب بازی» هر بعد از ظهر سه شنبه در فروشگاه بوکتاب، واقع در بولوار جانباز برگزار می‌شود، ولی علاقه‌مندان برای شرکت در آن باید از قبل ثبت‌نام کنند.

شماره ۱۲

ايشنه ۱۸ ديستر ۱۳۹۷ شماره ۳۸۴

۱۲

↓

همیشه