



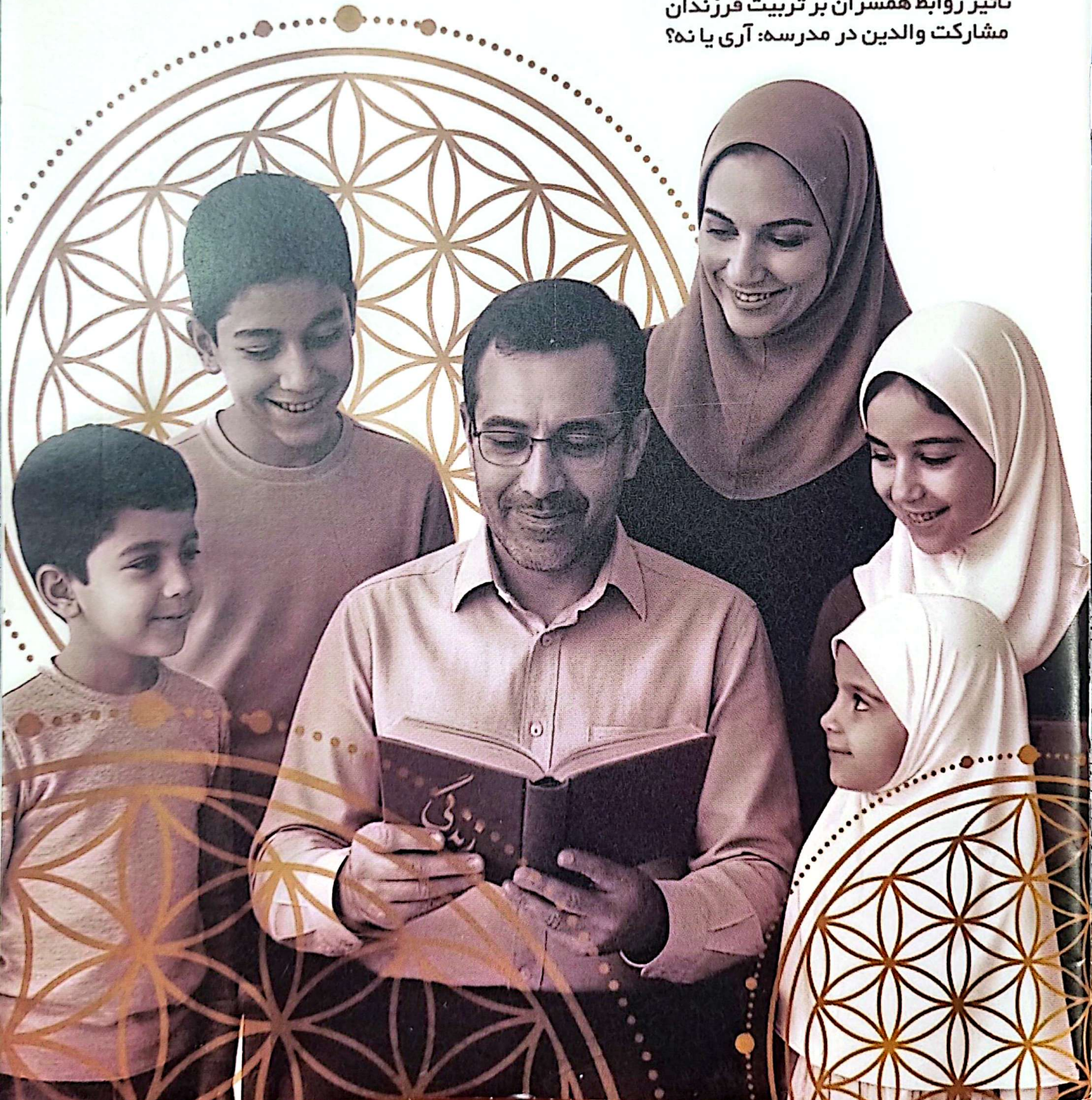
نسخه اولیا و مربیان

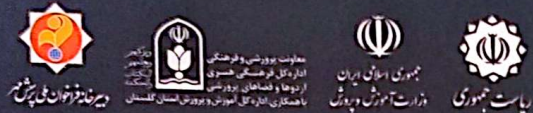
پسند

ماهنامه‌ی تخصصی اولیا و مربیان

دوره‌ی ۴۷ / شماره‌ی ۶ / شماره‌ی پیاپی ۵۲۳
آذر ۱۴۰۴ / ۴۸ صفحه / ۴۵۰۰۰ تومان

تحلیل نقش‌های پنج‌گانه والدین در پشتیبانی
از یادگیری در شرایط آموزش مجازی
تأثیر روابط همسران بر تربیت فرزندان
مشارکت والدین در مدرسه: آری یا نه؟





بیست و ششمین فراخوان پرسش مهر رئیس محترم جمهور جناب آقای دکتر مسعود پزشکیان

سال تحصیلی ۱۴۰۵ - ۱۴۰۴

پیام آیه شریفه:

كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ

سوره اعراف، آیه ۳۱

معنی آیه:

بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید
زیرا خدا اسراف کنندگان را دوست ندارد

چه پیام‌هایی دارد و چگونه می‌توانیم
برای عملی شدن آن در زندگی فردی
و اجتماعی نقش آفرینی کنیم؟

برای ایران، برای مدرسه

مخاطبین:

دانش‌آموزان دختر و پسر
تمام دوره‌های تحصیلی
و مدارس ایرانی خارج از کشور
فرهنگیان و معلمان شاغل در
وزارت آموزش و پرورش
دانشجو معلمان دانشگاه فرهنگیان

عنوان و رشته‌های کلی فراخوان پرسش مهر:

بخش اصلی (ویژه دانش‌آموزان):
- اشکال مهر
- "پرسش مهر" یادداشت کوتاه
- "پاسخ مهر" گفتاری (تلفظی) برای دوره ابتدایی و گفتار همگانی برای دوره‌های متوسطه اول و دوم

بخش فرعی - فرهنگی هنری (ویژه دانش‌آموزان):
- ادبی، شعر، داستان کوتاه
- رسانه و فضای مجازی، یادداشت، نظریه
- هنر تجسمی، پوستر، عکاسی، طراحی (مداد، قلم، رنگ)، مداد رنگی، رنگ و روغن
- خوشنویسی (نسخه‌ای و شکسته)، موشن گرافیک، تلفظی، خط کاتبی
- هنرهای نمایشی، فیلم کوتاه (مسئله داستانی، نمایشی و پویانمایی)
- هنر لوای، سوزن همگانی، سوزن گروهی

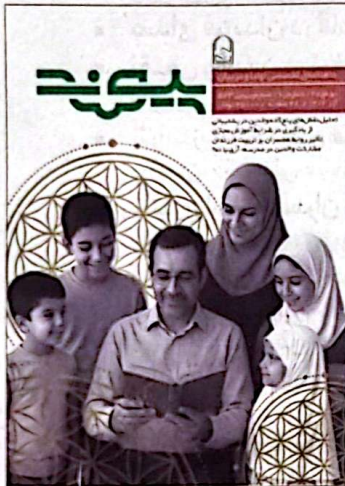
ویژه فرهنگیان:
- ادبی، شعر، داستان کوتاه
- رسانه و فضای مجازی، یادداشت، نظریه
- هنر تجسمی، پوستر، عکاسی، طراحی (مداد، قلم، رنگ)، مداد رنگی، رنگ و روغن
- خوشنویسی (نسخه‌ای و شکسته)، موشن گرافیک، تلفظی، خط کاتبی
- هنرهای نمایشی، فیلم کوتاه (مسئله داستانی، نمایشی و پویانمایی)، نمایشنامه نویسی
- تحقیق و پژوهش، تجربه نگاری، ایده‌های نو



صاحب امتیاز: انجمن اولیا و مربیان
مدیر مسئول: دکتر عاطفه سادات مدبرنژاد
سرمدیر: ولی ملائی

شورای نویسندگان به ترتیب حروف الفبا:

- ◀ دکتر علی اصغر احمدی
- ◀ دکتر غلام‌علی افروز
- ◀ دکتر محسن ایمانی
- ◀ فاطمه بابائی
- ◀ گوهر باقرپور نجف‌آباد
- ◀ مهندس رضا بسامی
- ◀ دکتر احمد به پژوه
- ◀ دکتر کیومرث جهانگردی
- ◀ دکتر فرشته حشمتیان
- ◀ بهزاد دهنوی
- ◀ دکتر علیرضا عصاره
- ◀ دکتر عاطفه سادات مدبرنژاد
- ◀ دکتر محمدرضا نظریان
- ◀ ابوالفضل هراتی



دبیر بخش‌های داخلی: صمد اسلامی‌مهر

مدیر داخلی: عطاءالله نصیری

مدیر هنری: شهرام عظیمی

ویراستار: محمدپوریان

گرافیک و صفحه‌آرایی: سانازعابدینی

کارشناس فنی چاپ: رضا علوی پویا

چاپ: شرکت چاپ و نشر کتابهای درسی ایران

شمارگان: ۱۰۰۰۰۰

نشانی دفتر مجله: تهران، خیابان سپهبد قرنی،
نبش خیابان سمیه، ساختمان زنده یاد علاقه‌مندان،
طبقه هفتم، اداره کل انجمن اولیا و مربیان.

کدپستی: ۱۵۸۱۶۶۳۳۱۵

تلفن و دورنگار: ۸۸۸۲۷۵۱۶ (۰۲۱)

تلفن تحریریه: ۸۲۲۸۴۱۷۶ (۰۲۱)

امور مشترکان: ۸۶۰۵۲۳۸۲ (۰۲۱)

قابل توجه خوانندگان گرامی برای نوشتن مقاله



- مطالب حداکثر در ۳ صفحه‌ی A4 (حدود ۱۲۰۰ کلمه) با نرم‌افزار WORD تایپ شود.
- منطبق با هدف‌های انجمن اولیا و مربیان باشد.
- موضوع مقالات آموزشی، علمی و تربیتی، جدید و کاربردی باشد.
- مقالات قبلاً در جای دیگری چاپ نشده باشد.
- مسئولیت محتوای ارائه‌شده در مقاله بر عهده‌ی نویسنده یا مترجم است.
- آثار ارسال‌گردیده عودت داده نمی‌شود.
- هیئت تحریریه در رد یا قبول، ویرایش و تلخیص مقاله‌ها آزاد است.
- مشخصات کامل نویسنده، تلفن و نشانی پستی، الکترونیکی در ابتدای مقاله نوشته شود.
- تصویر نویسنده با زمینه سفیدی، با پوشش آراسته و اسلامی همراه با عکس استخدامی به پیوست مقاله ارسال شود. برای راهنمایی بیشتر به وبسایت مجله مراجعه کنید.

ماهنامه‌ی پیوند را در شبکه‌ی اجتماعی
دانش‌آموزان (شاد) دنبال کنید:
[@payvand_1403](https://www.payvand_1403)

➔ برای اطلاع از نحوه‌ی ارسال مقالات،
نظرات و پیشنهادها به سایت:
www.payvand.medu.gov.ir مراجعه کنید.

سخن نخست

- ۳ خانواده تأثیرگذارترین واحد تربیتی در جامعه
دکتر عاطفه سادات مدبر نژاد، مدیر مسئول نشریه پیوند

آموزش خانواده

- ۴ ماجراهای خانواده امیدوار - اشتباهی که می شود جبرانانش کرد! (بخش سوم)
فرزانه رحمانی - نویسنده و پژوهشگر
- ۶ راز و رمز تربیت (۳)
مصاحبه گر: الهه رسولی، مدرس آموزش خانواده
- ۹ ناظر علمی: فاطمه بابائی، مشاور و مدرس آموزش خانواده
صدای فرزندان در قاب هنر (به کوشش مامک یحیی پور - نقاش و گرافیکست)
- ۱۰ نقش والدین در ترغیب فرزندان به نماز
اسماعیل ولی خانی - مرکز تخصصی نماز، ستاد اقامه نماز کشور
- ۱۲ اثرات زیان بار تلفن های همراه: راهنمایی برای پدران و مادران نگران
برگردان: دکتر علی عربانی دانا
- ۱۴ تأثیر روابط همسران بر تربیت فرزندان
نادر اسدی - مدرس آموزش خانواده
- ۱۶ آفتولانزا؛ میهمان ناخوانده پاییز و زمستان
طیبه جهانی دفاعی - کارشناس ارشد روانشناسی
- ۱۸ نسل جدید، روش های جدید - هنر تربیت در دنیای امروز (بخش نخست)
نرگس نعمتی - کارشناس ارشد تفسیر و علوم قرآن

انجمن های اولیا و مربیان مدارس

- ۲۱ مشارکت والدین در مدرسه: آری یا نه؟
گردآورندگان: رؤیا صراف، فاطمه مهبودی، احسان میرزاحمدی
- ۲۴ انجمن های اولیا و مربیان برتر (استان آذربایجان شرقی)
نقش انجمن اولیا و مربیان در تاب آوری مدرسه
پروین یزدانی، معاون اجرایی هنرستان انصاری لاری - سید مجید میررکنی، عضو هیأت علمی دانشگاه یزد

راهنمایی و مشاوره خانواده

- ۲۹ با مشاوران پیوند همراه باشید ...
گفت و گو با خانم طاهره نظمی، مدیر مرکز راهنمایی و مشاوره خانواده (پیوند)، شهرستان بندرانزلی
- ۳۱ معرفی مرکز راهنمایی و مشاوره خانواده (پیوند)
شهرستان بندرانزلی
- ۳۲ تحلیل نقش های پنج گانه والدین در پشتیبانی از یادگیری در شرایط آموزش مجازی
محمدرضا نظریان، دکتری روانشناسی تربیتی، مدیرکل آموزش و پرورش، اصفهان، ایران
- ۳۵ خطاهای شناختی در فرزندپروری - بخش دوم: خطای ذهن خوانی
دکتر احمد به پژوه، استاد روان شناسی دانشگاه تهران
حامد مغربی سینکی، کارشناس ارشد روان شناسی دانشگاه تهران
- ۳۹ چالش ها و آسیب های خانواده در زیست بوم دیجیتال، و راهکارهای تاب آوری
صمد اسلامی مهر - مشاور
- ۴۲ بسته مشاوره ای آذر ماه
تهیه کننده گوهر باقر پور نجف آباد

رویدادها

- ۴۴ میزگرد تخصصی استان خوزستان - موضوع: «نقش خانواده در کاهش اضطراب آزمون دانش آموزان»
- ۴۷ معرفی کتاب
- ۴۸ مسابقه پیوند خوانی (پرسشگر: عطاء الله نصیری)

سخن نخست

[خانواده تأثیرگذارترین واحد تربیتی در جامعه]

۹۹

در دنیای امروز که فرآیند تربیت و آموزش نسل های آینده بسیار حائز اهمیت است، خانواده به عنوان مهم ترین و نخستین نهاد تربیتی، نقش غیر قابل انکاری در شکل دهی به شخصیت و آینده فرزندان ایفا می کند. سند تحول بنیادین آموزش و پرورش در این راستا، خانواده را به عنوان اصلی ترین مؤلفه در فرآیند تربیتی معرفی می کند. این سند با تأکید بر اهمیت خانواده در رشد فکری، اخلاقی و اجتماعی کودکان، بر آن است که سلامت جامعه و تربیت نسل های آینده تنها از طریق وجود خانواده های سالم و کارکرد صحیح آن ها در ابعاد مختلف زندگی ممکن است.

در نگاه دین مبین اسلام نیز، تأکید زیادی بر جایگاه ویژه خانواده در تربیت فرزندان وجود دارد. همان طور که در مبانی نظری سند تحول آمده است: «در نگرش اسلامی، سلامت جامعه و رسیدن به جامعهای سالم به وجود خانواده های سالم و کارکرد مناسب آن ها در همه ابعاد زندگی است». این رویکرد به وضوح نشان می دهد که خانواده نه تنها کوچکترین واحد اجتماعی است، بلکه تأثیرگذارترین واحد تربیتی در جامعه نیز به شمار می رود. عملکرد خانواده در تربیت فرزندان، به ویژه در دوران کودکی و نوجوانی، می تواند سرنوشت فرد و جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. این دیدگاه نه تنها در آموزه های دینی بلکه در متون معتبر اسلامی نیز تکرار و تأکید شده است. در حقیقت، احادیث و روایات متعددی در خصوص وظایف تربیتی والدین و مسئولیت های آن ها در این حوزه وجود دارد که اجماع علمای دین را در تأکید بر نقش حیاتی خانواده در تربیت فرزندان نشان می دهد. با این وجود، سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، که به عنوان یک نقشه راه برای نظام آموزشی کشور طراحی شده است، اساس تربیت را محصول مشارکت مؤثر دو نهاد مهم می داند: خانواده و مدرسه بدون شک، یکی از عوامل کلیدی در تحقق این هدف، تعامل و هم افزایی میان این دو نهاد است.

خانواده به عنوان نخستین معلم و مدرسه به عنوان ادامه دهنده مسیر تربیتی، هر دو باید در راستای اهداف مشترک خود، یعنی تربیت انسان های شایسته و آگاه، همکاری کنند. در این فرآیند، نه تنها مسئولیت های خانواده در تربیت فرزندان به صورت مستقیم و غیر مستقیم مورد توجه قرار می گیرد، بلکه حقوق والدین در مشارکت فعال در نظام تربیتی رسمی نیز به طور مشخص مطرح شده است. سند تحول بنیادین، حقوق والدین در فرآیند تربیت رسمی و عمومی فرزندان خود را به طور واضح بر شمرده است. این حقوق شامل «حق انتخاب نوع تربیت فرزندان در چهار چوب فلسفه تربیتی جامعه»، «حق مشارکت در مدیریت نظام تربیت رسمی و عمومی»، «حق مشارکت در جریان تربیت فرزندان»، و «حق نظارت بر نظام تربیت رسمی و عمومی» است.

این تأکیدات نشان می دهد که مشارکت والدین نه تنها در تعیین سرنوشت فرزندان شان، بلکه در مدیریت و نظارت بر فرآیندهای تربیتی و آموزشی نیز نقشی اساسی ایفا می کند. در نهایت، رسیدن به یک نظام تربیتی موفق و کارآمد، نیازمند هم افزایی و همکاری مؤثر میان خانواده و مدرسه است. این دو نهاد، هر یک با نقش خاص خود، باید در تعامل و همسویی با یکدیگر در راستای تربیت انسان هایی فرهیخته، سالم و مسئول گام بردارند. تحقق این هدف تنها از طریق درک صحیح و ارتباط متقابل مبتنی بر اعتماد میان این دو نهاد ممکن است.

عاطفه سادات مدبر نژاد

مدیر مسئول نشریه پیوند

ماجرای خانوادۀ امیدوار

اشتباهی که می‌شود جبران‌ش کرد!

(بخش سوم)

فرزانه رحمانی - نویسنده و پژوهشگر

بانازنین دعوا می‌شد... اون گفت نقاشی‌ام زشته. منم عصبانی شدم، گفتم خودش بلد نیست نقاشی بکشه، بعد هلش دادم و نقاشیش رو پاره کردم.»

اشک توی چشم‌هایش جمع شد: «خانم معلم ناراحت شد و گفت باید ازش عذرخواهی کنم. ولی من نمی‌خوام! اون شروع کرد.»

دستش را گرفتم و گفتم: «می‌فهمم چقدر ناراحت شدی. وقتی کسی به چیزی که دوستش داری مثل نقاشی‌ات توهین می‌کنه، آدم احساس می‌کنه قلبش آتیش گرفته، درسته؟»

سارا سرش را تکان داد: «دقیقاً همین‌طور. دلم می‌خواست فریاد بزنم.»

بغلش می‌کنم: «می‌دونی، خشم چراغ قرمز توی ذهن مونه که می‌گه "یه چیزی درست نیست". اما وقتی اجازه بدیم این خشم مارو کنترل کنه و به جای ماتصمیم بگیره، ممکنه کارهایی کنیم که بعدش پشیمون بشیم.»

سارا آهی کشید: «الان پشیمونم، ماما! ولی اونم نباید اون حرف رو می‌زد.»

گفتم: «یا بریم ناهار بخوریم بعد بهت می‌گم که چطوری از دل نازنین دریاری. همین که می‌دونی اشتباه کردی بسه حالا باید نشون بدی چقدر قوی هستی، چون کسی که می‌تونه احساساتش رو کنترل کنه، از هر کسی قوی‌تره.»

سارا آهی کشید: «اما من نمی‌دونم چه کار کنم که اینطوری یک مرتبه عصبانی نشم»

گفتم: «می‌خوای باهم تمرین کنیم وقتی دوباره چنین احساسی سراغت اومد، چی کار کنی؟»

سارا گفت: «چی کار کنم؟»

گفتم: «یا به نفس عمیق بکشی، تاسه بشمار و بعد حرف بزنی یا از موقعیت فاصله بگیر. اگه خواستی حتی به معلم بگوئی از داری چند لحظه تنها باشی. این یعنی داری از احساساتت مراقبت می‌کنی، نه اینکه سرکوبشون کنی.»

سارا کمی فکر کرد و گفت: «دلم می‌خواد فردا از نازنین عذرخواهی کنم... بدون اون اصلاً مدرسه خوش نمی‌گذره...»

ولی اگه اونم معذرت‌خواهی نکرد چی؟



مدیریت هیجان‌ها و مسئولیت رفتار

صبح چهارشنبه بود. سارا با چهره‌ای گرفته از مدرسه برگشت. کفشش را بدون حرف درآورد و مستقیم رفت توی اتاقش متوجه حالش شدم، آهسته در زدم و گفتم: «سارا جان، می‌تونم پیام تو؟»

سارا با صدای گرفته گفت: «آره... ولی نمی‌خوام حرف بزنی»

کنار تختش نشستم و گفتم: «اجازه می‌دی فقط کنارت بشینم؟» سارا شانه بالا انداخت. بعد از چند دقیقه سکوت گفت: «امروز

لبخند زدم.

«تو مسئول رفتار خودتی، نه واکنش بقیه. وقتی تو کار درست روانجام بدی، احساس آرامش بیشتری پیدا می‌کنی، حتی اگه اون هنوز ناراحت باشه»

آن شب، قبل از خواب، پیشنهاد دادم که باهم یک «جعبه آرامش» درست کنیم. سارا کنج‌جاو شد. یک جعبه کوچک برداشتیم و داخلش چیزهایی گذاشتیم که به او آرامش می‌دهد: یک سنگ صاف که از ساحل پیدا کرده بودیم، یک شمع کوچک بی‌خطر، یک مداد رنگی و کاغذ، و حتی یک پیام کوچک از طرف من که نوشته بودم: «تو قوی‌تر از خشمی». گفتم: «هر وقت احساس کردی داری عصبانی می‌شی، می‌تونی به این جعبه نگاه کنی یا یکی از این چیزها رو در دست بگیري تا یادت بیاد که می‌تونی انتخاب کنی چطور واکنش نشون بدی.»

سارا جعبه را با دقت برداشت و کنار تختش گذاشت. گفت: «مامان، ممنون. انگار حالا یه ابزار دارم.»

فردا وقتی سارا از مدرسه برگشت، چهره‌اش آرام بود.

ازش پرسیدم: «خب، چطور پیش رفت؟»

سارا گفت: «به نازنین گفتم بابت پاره شدن نقاشیش متأسفم. اونم گفت که نباید اون حرفو می‌زد. بعد باهم یه نقاشی جدید کشیدیم.»

باشنیدن این حرف، قلبم از شادی لبریز شد. گفتم: «دیدي چطور وقتی هیجان‌ت رو کنترل کردی، اوضاع بهتر شد؟»

سارا لبخند زد: «آره... فکر کنم دفعه بعد، قبل از اینکه کاری کنم، اول یه نفس عمیق می‌کشم. راستی، به نازنین هم درمورد جعبه آرامش گفتم. اونم گفت که دوست داره یکی برایش درست کنیم با خودم فکر کردم که این شروع خوبی است. نه تنها برای سارا، بلکه شاید برای دوستش هم. گفتم: «این ایده عالی است. می‌توانی به او کمک کنی تا خودش یکی درست کند. اینطوری تو هم داری چیزی که یاد گرفتی رو به دیگران یاد می‌دی.»

سارا با اشتیاق قبول کرد: فردا باهم شروع می‌کنیم.

خوشحالم که سارا بالاخره فهمید که خشم طبیعی است، ولی نیاز به مدیریت دارد و خوشحالم‌ترم که بدون قضاوت حرف‌هایش را شنیدم و اجازه دادم با من حرف بزند. یاد دادن راهکارهای ساده‌ای

مثل نفس عمیق، مکث، درنگ کردن، یا کمک خواستن باعث می‌شود که ما بتوانیم هیجان‌هایمان را کنترل کنیم. خدا را شکر می‌کنم که سارا هم فهمید که اصلاح اشتباه، نشانه‌ی ضعف نیست. و حالا، اونه تنها یاد گرفته بود که مسئولیت احساساتش را بپذیرد، بلکه داشت تبدیل به یک معلم کوچک برای اطرافیان‌ش می‌شد. این زیباترین هدیه‌ای بود که می‌توانستم از این ماجرا دریافت کنم.

«تو قوی‌تر از خشمی. هر وقت احساس کردی داری عصبانی می‌شی، می‌تونی به این جعبه نگاه کنی تا یادت بیاد که می‌تونی انتخاب کنی چطور واکنش نشون بدی.»





راز و رمز تربیت (۳)

مصاحبه گر: الهه رسولی، مدرس آموزش خانواده
ناظر علمی: فاطمه بابائی، مشاور و مدرس آموزش خانواده

پیش گفت

در این بخش از «راز و رمز تربیت» در جستجوی روش‌های برتری بخش تربیتی خانواده شهدا، به خانه شهید مدافع حرم، شهید مسعود عسکری رسیدیم. دروازه خانه که نه، دل‌های پدر و مادری شکیبا و مهربان به رویمان گشوده شد و گفتگویی صمیمی و الهام‌بخش شکل گرفت؛ داستان تربیت جوانی با ایمان، غیرتمند و دلیر، با روحیه‌ای سرشار از نشاط، مهارت‌های ورزشی و اراده‌ای استوار، حتماً راز و رمزهایی تربیتی دارد که می‌تواند الگویی

برای پدران و مادران امروزی به شمار رود. این گفتگو نه تنها روایت بخشی از زندگی و رشادت‌های اوست، بلکه کوششی است برای کشف ریشه‌های تربیتی، ارزش‌های خانوادگی و عوامل مؤثری که از او انسانی مؤمن، پرکار و پای‌بند ساخت. در این گفت‌وگو با پدر و مادر گران‌قدر این شهید بزرگوار همراه می‌شویم.

آشنایی با خانواده‌ی شهید مسعود عسکری

خانم و آقای عسکری، خیلی ممنونیم که دعوت ما را پذیرفتید. لطفاً خودتان و شهید عسکری را به خوانندگان مجله که بیش‌تر آن‌ها پدران و مادران و مربیان هستند، معرفی بفرمایید:

پدر شهید: «آقا مسعود مام‌تولد ۱۳۶۹ بود. او مانند خیلی از

می‌کرد. داوطلبانه، نه اجباری. مهارت‌هایی که نیاز بود یاد گرفت. ما هیچ وقت به کاری مجبورش نمی‌کردیم. عاشقانه دنبال فرمان‌های رهبری و مأموریت‌های نیروهای مسلح بود.»

پرسش: چه ویژگی‌های تربیتی در وجود شما به عنوان پدر و مادر بود که فرزندان به این راه ارزشمند هدایت شد؟
مادر شهید: «خودمان را اصلاح کردیم. کتاب‌های تربیتی را هم سرم تهیه می‌کرد و به من هدیه می‌داد و من آن‌ها را می‌خواندم. بچه امانت خداست، نه مال ما. اگر بدانیم امانت است، وقتی دیگر نداریمش برای مدت زیاد سوگواری نخواهیم کرد. من قبل از تولد مسعود، در حسینه خدمت می‌کردم و در کارهای جمعی آن‌جا حضور داشتم. بچه‌هایم در همان فضا بزرگ شدند. پدرش و دایه‌هایش جبهه رفته بودند. روحیه عاشورایی و استکبارستیزی از بچگی در وجودش نهادینه شد.»

پرسش: مدرسه و معلم‌ها چه نقشی می‌توانند در شکل‌گیری شخصیت کودکان و نوجوانان داشته باشند؟
مادر شهید: «معلم باید نقطه قوت بچه را ببیند. مسعود خطش بد بود. گاهی معلم‌هایی داشت که ضعف او را می‌دیدند ولی معلم‌های دیگری هم بودند که نقطه قوت او را می‌دیدند. معلم باید با نشاط باشد و بچه را تشویق کند، نه این که یک ضعف را بزرگ کند. هر کودکی در یک چیز استعداد دارد. قرار نیست همه بچه‌ها در همه زمینه‌ها توانمند باشند، بلکه نیاز است همان استعداد توسط مدرسه و معلمان کشف و پرورش داده شود.»

بچه امانت خداست. خودتان را اصلاح کنید، بچه خودش یاد می‌گیرد. خودتان درست زندگی کنید، الگوی خوبی برای فرزندان خواهید شد

جوان‌های یک جوان سالم، مرتب، منظم، آراسته و تمیز، و فردی بود با احساسات و هیجانات جوانی. به ظاهرش توجه می‌کرد، اما عمقش بیش‌تر از ظاهر بود. نگاه اجتماعی عمیقی به جامعه داشت. حوادث کشور برایش مهم بود؛ حساس بود؛ دنبال می‌کرد و سعی می‌کرد نقش آفرینی کند. نه کادر اجرایی بود، نه مسئولیت دولتی داشت؛ اما به عنوان یک انسان متعهد نسبت به دین، کشور و مردمش، افق‌های دور را می‌دید.»

پرسش: لطفاً کمی بیش‌تر از شهید عسکری برامون تعریف کنید؛ از ویژگی‌هایش و رخداد شهادتش.
پدر شهید: «از ۱۴ سالگی ویژگی‌های خاصی در وجودش بود. با اشتیاق دوره‌های کوفه‌وردی، غواصی حرفه‌ای، دفاع شخصی، صخره‌وردی، خلبانی هواپیمای سبک... همه را گذراند. خیلی کم استراحت می‌کرد. برای کار خیر و در کمک‌رسانی هنگام حوادث همیشه داوطلب بود. موضوع سوریه که جدی شد، چندین مأموریت رفت و در چندین عملیات حضور مؤثر داشت. آخرین مأموریتش حومه حلب، ورودی شهر العیس بود. شب آخر ماه محرم به همراه سه هم‌رزمش به شهادت رسید.»

مسیر تربیتی خانواده

پرسش: در دوران کودکی چه ارزش‌هایی را در وجود پسر تون کاشتید که بعدها در رفتارش دیده شد؟
مادر شهید: «تربیت قبل از یار داری شروع می‌شود. از قبل از تولد شروع کردم. دعایم کردم «خدا یا صبور بشه»... در مورد خیلی از مسائل حساس بودم؛ این که چه چیزی می‌بیند؛ چه صدایی می‌شنود؛ با چه کسانی رفت و آمد می‌کند؛ و در چه مکان‌هایی حضور دارد. هر جا حس می‌کردم امکان دارد کم‌ترین گناهی باشد، اجازه نمی‌دادم حضور پیدا کند. بخشنده‌گی و به فکر دیگران بودن را از کودکی یادش دادم، مثلاً به او یاد می‌دادم میوه نوبر را در خانه بخورد و مدرسه نبرد. آن قدر بخشنده بود که ساعت حرفه‌ای‌اش را به دوستش بخشید. از بچگی یاد گرفته بود اگر چیزی دارد و دیگری ندارد، به او نیز بدهد؛ تا رسید به مرحله‌ای که حتی از جانش هم گذشت و آن را در راه خدا و برای مردم بخشید.»

پرسش: آیا در دوران نوجوانی نشانه‌ای دیدید که احساس کنید راه پسر شما متفاوت است؟
پدر شهید: «از ۱۴ سالگی برنامه‌هایش را خودش تنظیم

آموزش خانواده

بعد از شهادت

«حق نداری بقیه خانواده را نابود کنی. بچه‌های دیگر هم حق حیات دارند. این آزمایش خداست.»

پرسش: چه توصیه تربیتی‌ای به خوانندگان مجله پیوند دارید که عموماً خانواده‌ها هستند؟
مادر شهید: «بچه چیزی می‌شود که شما هستید، نه چیزی که می‌گویید. به طور مثال اگر صدای قرآن در خانه باشد و خودتان عمل کنید، بچه می‌شنود و یاد می‌گیرد.»

پرسش: در زندگی امروزی پدر و مادرها و مری‌ها، چه باید‌هایی را کم می‌بینید و توصیه می‌کنید؟
پدر و مادر شهید: «بچه‌ها را برای جامعه تربیت کنید، نه برای خودتان. نان حلال، جای سالم، بخشنده، مسئولیت اجتماعی، اولویت بندی درست، احترام به بزرگتر. این‌ها را از کودکی بکارید.»

جمع بندی پایانی مصاحبه

خانواده شهید عسکری برای ادامه راه، یک نقشه گنج کشیدند که هر پدر و مادر می‌تواند با همان قلم روی دیوار خانه‌اش بکشد و آن این باور قلبی است که «بچه مال من نیست بلکه امانت خداست». وقتی این جمله را واقعاً باور کنیم، فرزندی تربیت خواهیم کرد که فردا می‌شود کارمند پاکدست اداره؛ پدر مسئول یک خانواده؛ مادر فداکار یک خانواده؛ شهروند آگاهی که کشورش را دوست دارد و برایش می‌ایستد؛ یعنی با تربیت درست یک کودک، ما به کل جامعه خدمت کرده‌ایم؛ چون همین یک امانت درست تربیت شده، هزار زندگی دیگر رانجات می‌دهد.

و سخن پایانی ما: «مَا رَأَيْتُ إِلَّا جَمِيلًا»

پرسش: پس از شهادت فرزند، حتماً زندگی مسیر تازه‌ای پیدامی‌کند... نگاهتون به زندگی چه تغییری کرد؟
پدر شهید: «خوش حالیم. پرونده زندگی‌ش به نام شهادت بسته شد. اما او برپایه وعده الهی، الان هست؛ حضور دارد؛ قوی است؛ کار کرد دارد؛ خوش حال است. اوسربازی خدا را کرد.»

پرسش: با این نگاه تازه چه باید و نباید‌هایی برای پدر و مادرها دارید؟

مادر شهید: «بچه امانت خداست. خودتان را اصلاح کنید، بچه خودش یاد می‌گیرد. خودتان درست زندگی کنید، الگوی خوبی برای فرزندتان خواهید شد. من مدتی کلاس قرآن می‌رفتم و برای این که لحن و تلاوت قرآن را فرابگیرم در خانه مانوای قرآن پخش می‌شد. من برای خودم قرآن پخش می‌کردم، و همین شد که بچه‌ها هم با صدای قرآن مأنوس شدند. هیچ وقت هدفم این نبود که قرآن پخش کنم تا بچه‌ها یاد بگیرند. همیشه سعی کردم اول خودم را تربیت کنم، اصلاح کنم. من اگر تربیت شوم فرزندم هم ناخودآگاه تربیت می‌شود.»

پرسش: به نظر شما از ماندگاری یاد شهدا در دل مردم چیست؟

پدر شهید: «مردم ایمن و محفوظ ماندند به خاطر عمل این شهدا. اگر این‌ها نبودند چه اتفاقی برای زندگی مردم می‌افتاد؟»

پرسش: با گذشت سال‌ها، چه ویژگی یا باوری از شهید عسکری در نسل جدید خانواده‌تون زنده مانده؟
مادر شهید: «محمد مهدی (برادر کوچکتر) گاهی رفتار شنبه مسعود است؛ احترام به بزرگتر؛ بخشنده؛ مطالعات زیاد؛ تحلیل دقیق از جامعه؛ خواندن کتاب؛ و شناختن اولویتهای از الگوپذیری‌های وی از برادر شهیدش هست.»

پرسش: اگر مادری فرزندش در مسیر خدمت به وطن قدم گذاشته و دلش پراز اضطراب است، به او چه می‌گویید؟

مادر شهید: «بچه امانت خداست. اگر گرفتند، داد و هوار نکن. من به مادری که چهار سال بود بچه‌اش را از دست داده بود، گفتم:

صدای فرزندان در قاب هنر دنیای دوست داشتنی کودکان

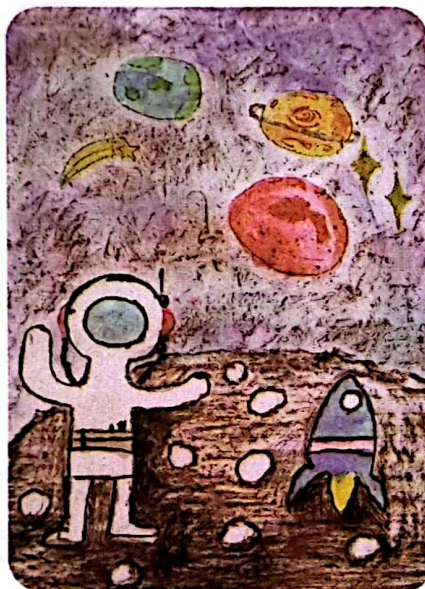
به کوشش مامک یحیی پور (نقاش و گرافیکست)

- آرزو دارم انقدری بارون بباره که بتونم با خانوادم
زیر چتر خوشحالی باز باران با ترانه رو بخونیم
- آرزو دارم زیر بارون چتر خال خالیم رو باز کنم
وازته دل بخندم و شالاپ شلوپ راه برم
- آرزو دارم فضا نورد بشم و بتونم با سفینه
فضاییم آدم ها رو به پیک نیک های فضایی ببرم
- آرزو دارم برفی ما همیشه گرم باشه و
برف شادی از روی سقف خونه هیچ وقت آب نشه

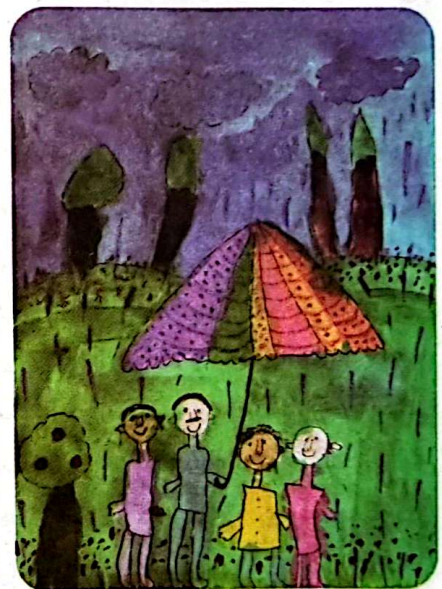
■ نام صاحب اثر: ماهان محمدی



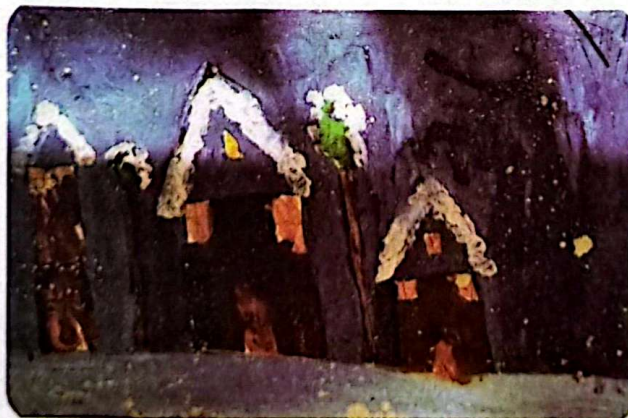
■ نام صاحب اثر: بنیامین پورفلاح



■ نام صاحب اثر: محمد امین ملایری



■ نام صاحب اثر: رستام حسام



در گذشته به سه نقش زمینه سازی، الگویی و آموزشی خانواده پرداختیم و در این شماره به نقش نظارتی و مراقبتی پدران و مادران در ترغیب فرزندان به نماز می پردازیم. برای داشتن نظارت و مراقبتی مطلوب، دانستن امور زیر نیاز است:

الف. شایستگی های بایسته برای نظارت و مراقبت؛
(در شماره پیش گذشت)
ب. روش نظارت و مراقبت.

ب. روش نظارت و مراقبت

تغافل

نخستین اقدام در نظارت و مراقبت "تغافل" است. هنگامی که متوجه خطایی می شویم، در بسیاری از موارد لازم نیست آن را متذکر شویم؛ بلکه باید وانمود کنیم چیزی نمی دانیم. تغافل و چشم پوشی از اشتباه دیگران، یک فضیلت اخلاقی بزرگ است. امیرمؤمنان می فرمایند: "مِنْ أَشْرَفِ أَعْمَالِ الْكَرِيمِ غَفْلَتُهُ عَمَّا يَتَغَلَّم". یکی از باارزش ترین کارهای انسان بزرگوار "تغافل از چیزهایی است که از آن آگاه است. یکی از آثار تغافل در امور کم ارزش، حفظ اقتدار پرورشگر یا والدین است (وَعَظْمُوا أَقْدَارَكُمْ بِالتَّغَاوُلِ عَنِ الدَّنِيِّ مِنَ الْأُمُورِ). زیرا چشم پوشیدن ممکن است قبح خطا را بشکند؛ حریم میان ما و فرزندان را نابود کند و حتی او را جاری تر کند. البته، باید توجه داشت که تغافل به این معنا نیست که برای جلوگیری از تکرار خطا کاری نکنیم؛ بلکه تنها بدین معناست که از راه های گوناگون بدون این که فرزندان آگاه شود، برای درمان اقدام کنیم.

نخست. در جایی که می دانیم فعل ناشایست فرزندان نه از روی عمد و علم، بلکه ناشی از نادانی یا اشتباه بوده است در این گونه موارد نه تنها خطای فرزندان را به رخ نکشیم بلکه بکوشیم شناخت و آگاهی لازم را در اختیار او قرار دهیم.

دوم. در جایی که می دانیم فرزندان هم از خطای خود پشیمان است و می کوشد در خدا را پنهان کند؛ ولی در اثر وسوسه تنبلی یا هر دلیل دیگری مرتکب عمل ناپسندی همچون ترک نماز شده است؛



نقش والدین در ترغیب فرزندان

به نماز

اسماعیل ولی خانی -
مرکز تخصصی نماز، ستاد، اقامه نماز کشور

پیش گفت

در آموزه های اسلامی یکی از وظایف پدران و مادران، آموزش و ترغیب فرزندان به نماز است. والدین در ترغیب فرزندان به نماز و آموزش آن، چهار نقش مهم را باید انجام دهند:

۱. نقش زمینه سازی؛

۲. نقش الگویی؛

۳. نقش آموزشی؛

۴. نقش نظارتی و مراقبتی.

در این جامی کوشیم، بی این که فرزندان بفهمد که ما از موضوع خبر داریم، باروش های مناسبی اراده، ایمان، اعتقادات و شناخت او را تقویت کنیم تا به راحتی فریفته هوای نفسش نشود.

— سوم. در جایی که می دانیم فرزندان قصد تکرار عمل را ندارد و تنها در شرایط خاصی مرتکب این خطا شده است؛ در این جا باید بکوشیم تا شرایط مشابه پیش نیاید.

— چهارم. در امور جزئی و کم ارزش که نقش اساسی در تربیت و سرنوشت فرزندان ندارد نیز، لازم نیست پیوسته عیب جویی کنیم.

۲. اصلاح یا حذف ریشه خطا

اقدام دوم در نظارت و مراقبت، اصلاح یا حذف سرچشمه خطاست. یکی از بهترین روش های اعمال نظارت این است که وقتی متوجه خطایی در رفتار فرزند شدیم، برخورد مستقیم و ناشیانه نکرده، بلکه ریشه و منشأ خطا را شناسایی و آن را اصلاح یا حذف کنیم. برای نمونه، زمانی که دریافتیم علت کم شدن انگیزه فرزندان برای خواندن نماز، دوستی با یکی از هم کلاسی هایی است که به نماز اهمیتی نمی دهد، بهترین روش این است که بکوشیم دوست او را هم با فراخواندن به نماز اهل نماز کنیم و اگر در این امر توفیقی نداشتیم، رابطه فرزندان با این دوست را به کمینه رسانده و بکیریم.

۳. تذکر دادن

سومین اقدام در راستای نظارت و مراقبت همان تذکر دادن نسبت به آن چه هست که ممکن است فرزند ما از آن غافل یا بی اطلاع باشد و همین، موجب کم توجهی یا بی توجهی وی به نماز نشود. در تذکر باید نکاتی را در نظر داشت:

— نخست

اطمینان یافتن از نادرستی عمل؛ پیش از اقدام به تذکر، باید نادرستی و خطا بودن عمل احراز شود. برای نمونه، ممکن است فرزند ما به دلیل موجه، نمازش را با تأخیر یا با شتاب بخواند. در این صورت، تذکر دادن نه تنها ضرورتی ندارد، بلکه موجب می شود ابهت و عظمت پدر و مادر در نظر فرزندان کم شود.

— دوم

تذکر غیر مستقیم و پوشیده؛ اگر فرزند در انجام نماز کوتاهی کرد و مرتکب خطایی شد، تا آن جا که ممکن است باید به صورت غیر مستقیم و پنهانی و دور از چشم دیگران به او تذکر داد. این موجب حفظ عزت نفس و کرامت او شده و مقاومتش را در برابر تذکر دادن کم ترمی کند.

— سوم

واکنش رفتاری؛ واکنش در برابر خطاها همیشه نباید گفتاری باشد؛ بلکه گاه تذکر رفتاری نیز می تواند مؤثر باشد. گاهی چهره درهم کشیدن و اخم کردن و جواب سلام را سنگین و با تأخیر دادن، بیش تر از تذکر گفتاری تأثیر دارد.

— چهارم

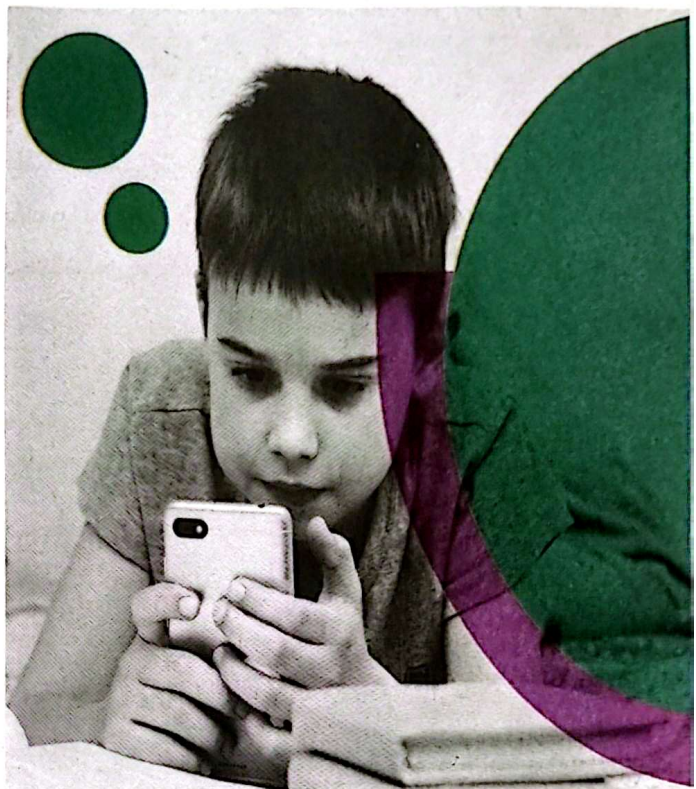
استفاده از میانجی؛ لازم نیست همه تذکرها را خود پدر و مادر مستقیم به فرزند بدهند. گاه استفاده از دوستان، معلم یا پدر بزرگ و مادر بزرگ بیش از تذکر مستقیم پدر و مادر می تواند مؤثر باشد و این کار موجب می شود پرده شرم و آبرو و پاس داشت، میان پدر و مادر و فرزندان نیز گزند نبیند.

هنگامی که متوجه خطایی می شویم، در بسیاری از موارد لازم نیست آن را متذکر شویم؛ بلکه باید وانمود کنیم چیزی نمی دانیم. تغافل و چشم پوشی از اشتباه دیگران، یک فضیلت اخلاقی بزرگ است.

اثرات زیان بار تلفن های همراه:

راهنمایی برای پدر و مادران نگران

برگردان: دکتر علی عربانی دانا



تلفن همراه در نوجوانان، به استثنای استفاده مربوط به مدرسه، از ۷/۵ ساعت فراتر رفته است و این نشان می دهد چه مقدار زمان صرف دستگاه های دیجیتال می شود.

گرچه فناوری بدون شک می تواند باعث افزایش یادگیری شود، اما برای پدر و مادران و مربیان بسیار مهم است که تشخیص دهند چه زمانی زیان تلفن های هوشمند ممکن است بیش تر از فایده شان باشد.

چهار اثر زیان بار تلفن های همراه بر کودکان

۱- حواس پرتی: حواس پرتی هنگام مطالعه همانا یکی از مشکلات بارز ناشی از دسترسی مداوم به رسانه های اجتماعی، بازی ها و برنامه ها است. این وسوسه ها می توانند تمرکز کودک را از میان ببرند و تأثیر زیان بار تلفن های هوشمند بر دانش آموزان را برجسته تر کنند. ممکن است حواس دانش آموزان میان برنامه ها و مطالب درسی جابه جاشود که به کاهش دامنه توجه و نیز کاهش میزان حفظ مطالب می انجامد. در این حالت، بسیاری از تکالیف یا باشتاب انجام می شوند یا به علت رو آوردن به تلفن همراه، نادیده گرفته می شوند.

۲- کمبود خواب: گردش در رسانه های اجتماعی یا بازی کردن تا دیروقت شب، اغلب به یک عادت تبدیل می شود و در نتیجه به کمبود خواب می انجامد. نور آبی تابیده از صفحه نمایش تلفن همراه می تواند چرخه خواب را مختل کند و باعث شود کودکان از استراحت کافی بی بهره شوند. کمبود خواب مزمن می تواند به مرور زمان به نوسانات خلقی، اختلال در کارکرد تحصیلی و حتی عوارض جدی بر سلامت جسمی بینجامد.

۳- تعاملات اجتماعی منفی: در حالی که تلفن ها به برقراری ارتباط ماکمک می کنند، تلفن های هوشمند می توانند اثرات منفی را بر مهارت های میان فردی نیز ایجاد کنند. ارتباط رودررو زمانی که دانش آموزان به پیامک و ایموجی متکی هستند، مختل می شود که این ممکن است توانایی آن ها را در درک نشانه های ناگفتاری کم کند.

۴- نگرانی های سلامت جسمی: استفاده بیش از حد از

این تلفن های همراه همه جاستند. شما آن ها را در دست نوجوانان، در اتوبوس، کلاس های درس و حتی سر میز غذا می بینید. با این حال، اثرات تلفن های همراه بر دانش آموزان اغلب به منظور ایجاد راحتی و سرگرمی برای آن ها نادیده گرفته می شود. یک زبانزد در این زمینه هست که می گوید: «از یاد بودن یک چیز خوب، می تواند بد باشد». این در مورد استفاده از تلفن همراه در میان دانش آموزان نیز درست می نماید. یک مطالعه که به تازگی در زمینه تأثیر تلفن همراه انجام شده است، نفوذ و تأثیر شدید تلفن های همراه را بر زندگی دانش آموزان نشان می دهد. بر پایه گزارش «اکامنسنس مدیا»، از سال ۲۰۲۴، بیش از ۹۰ درصد از کودکان ۱۰ تا ۱۷ ساله به تلفن هوشمند دسترسی دارند. این مطالعه همچنین نشان داد که زمان استفاده روزانه از

پرده نمایش گوشی، با بیماری‌هایی مانند درد گردن، وضعیت نامناسب بدن و مشکلات بینایی پیوند دارد. تأثیر تلفن همراه بر زندگی دانش‌آموزان می‌تواند باعث چاقی و کاهش مهارت‌های حرکتی آشکار شود. با گذشت زمان، این مشکلات جسمی می‌توانند به مشکلات بزرگ‌تری تبدیل شوند و بر سلامت کلی بدن تأثیر بگذارند.

راه‌های ترویج استفاده سالم از گوشی‌های هوشمند

تشویق عادات مسئولانه در به کارگیری فناوری، به معنای ممنوعیت کامل دستگاه‌ها نیست؛ بلکه ایجاد تعادل میان مزایا و مشکلات احتمالی است. در این جا چند راهبرد برای پدر و مادران و آموزشگاه‌ها نشان داده شده است که باید در نظر گرفته شوند:

۱- تعیین مرزهای مشخص:

مقرراتی را در خانه در مورد استفاده از تلفن بگذارید؛ برای نمونه: «استفاده نکردن از تلفن همراه سر میز ناهار خوری» یا «ندیدن پرده نمایش گوشی پس از ساعت ۹ شب».

ثبات قدم، کلید اصلی است. وقتی کودکان پیشاپیش این قوانین را بدانند، احتمال بیش‌تری دارد که بدون بحث از آن‌ها پیروی کنند.

۲- آموزش رفتار آنلاین: روش‌های درست رفتار آنلاین را با تأکید بر احترام، همدلی و پیامدهای بلندمدت رفتار

ناپسند، به کودکان آموزش دهید. مستقیماً به موضوعاتی مانند زورگویی در فضای مجازی بپردازید و آن‌ها را تشویق کنید که در مورد هر چیز نگران‌کننده‌ای که ممکن است در فضای مجازی با آن روبرو شوند، با شما گفتگو کنند و آن را به شما منتقل کنند.

۳- تشویق کنش‌های آفلاین:

زمان استفاده از تلفن همراه را با ورزش، سرگرمی یا گردش‌های خانوادگی جای‌گزین کرده یا کاهش دهید. گاهی وقت‌ها، تنها کاری که لازم است انجام دهید، این است که کودک را بایک علاقه جدید- مانند نقاشی، نواختن یک ساز موسیقی یا پیوستن به یک باشگاه- آشنا کنید تا توجه آن‌ها از پیمایش بی‌پایان صفحات مجازی برگردد.

۴- نظارت بر استفاده: پیوسته

چگونگی بهره‌مندی فرزندان از دستگاه خود را بررسی کنید. این به معنای جاسوسی از هر حرکت آن‌ها نیست، بلکه به معنای اطمینان از این است که آن‌ها در گوشه و کنار ناامن یا زیان‌بار اینترنت پرسه نمی‌زنند. کنترل پدر و مادران می‌تواند سودمند باشد، اما راهنمایی و گفتگو باید نخستین خط دفاعی باشد.

سخن پایانی

اثرات تلفن‌های همراه پیچیده‌تر از آن چیزی است که در آغاز به نظر می‌رسد. گوشی‌های هوشمند، ارتباطات را دگرگون کرده‌اند و منابع آموزشی را

بیش از هر زمان دیگری در دسترس قرار داده‌اند. با این حال، اگر به درستی مدیریت نشوند، می‌توانند بازدارنده‌ای بزرگ برای رشد اجتماعی، تحصیلی و جسمی کودک باشند. برای پدر و مادران، مربیان و سیاست‌گذاران ضروری است که برای کاهش اثرات منفی تلفن‌های هوشمند با هم همکاری کنند. به هر حال، یک رویکرد همنواخت می‌تواند به کودکان کمک کند تا از فناوری مدرن بهره‌مند شوند و در عین حال از سلامت خود نگاهداری کنند. وقتی عادات سالم استفاده از تلفن‌های هوشمند را-چه در خانه و چه در مدرسه پرورش می‌دهیم، دانش‌آموزان را توانمند می‌سازیم تا از فناوری به عنوان یک ابزار استفاده کنند، نه این‌که اجازه دهند این ابزار به یک دام تبدیل شود. با توجه به این مشکلات، با هدایت فعال کودکان از طریق شیوه‌های مسئولانه در استفاده از فناوری، همانا آن‌ها را در راهی نه تنها به سوی موفقیت تحصیلی، که به سوی یک سبک زندگی سالم و همه‌جانبه نیز قرار می‌دهیم. در نهایت، ایجاد تعادل مناسب در استفاده از این ظرفیت می‌تواند تلفن‌های همراه را از یک نیروی مخرب به یک همیار آموزشی ارزشمند تبدیل کند.

منابع

<https://tws.edu.in/harmful-effects-of-mobile-phones>

بپر دارند، بدون شک کودکان آنان نیز پر خاشاک، ترسو و پراسرس خواهند شد.

تعارض و دوگانگی در تربیت

در تربیت فرزندان باید از خانه، صدای یکسانی شنیده شود؛ از این رو اگر چه میان پدر و مادر گاهی در مسائل تربیتی اختلاف نظر وجود دارد که امری طبیعی می باشد اما نباید این اختلاف سلیقه ها، فرزندان را دچار سردرگمی و در مسیر دوگانهای قرار دهد. همان گونه که اگر چرخ های یک خودرو در مسیر حرکت بالانس نباشد خودرو به یک سمت کشیده خواهد شد، کودکان نیز در مسیر تربیت اگر یک روش تربیتی یکسانی را تجربه نکنند، ناگزیر به یک سو کشیده خواهند شد.

ایجاد خودباوری و خودارزشمندی

کودکانی که محبت و احترام را در میان پدر و مادر خود ببینند، به راحتی احساس خودارزشمندی در آنان رخ خواهد داد و این خودباوری و خودارزشمندی را انسان های موفق همیشه با خود دارند؛ در مقابل اگر فرزندان پیوسته مشاجرات پدر و مادر را ببینند همیشه خود را یک سوی اختلافات می بینند و پیوسته با اضطراب و فشارهای روانی دست و پنجه نرم می کنند.

روش های تقویت روابط

همسران برای رشد فرزندان

گفتگوی تعاملی؛ شایسته است که پدر و مادر همیشه زمان هایی را



تأثیر روابط همسران بر تربیت فرزندان

نادر اسدی - مدرس آموزش خانواده

پیش سخن

خانواده به عنوان نخستین و مهم ترین کانون اجتماعی نقش بسزایی در شکل گیری شخصیت و تربیت فرزندان دارد. در این میان، رابطه میان همسران، اثرات عمیق و پایداری در رشد عاطفی، اجتماعی و شناختی فرزندان به جا می گذارد. هر اندازه کودک در پیرامون خود، مهرورزی و احترام و گرمی داشت را میان پدر و مادر و با خود دریافت نموده و فضای گفتگوی تعاملی را تجربه کرده باشد، بدون شک خودباوری و خودارزشمندی بیش تری را به دست آورده

تأثیر روابط پدر و مادر در تربیت

امنیت روانی

در خانواده های با روابط سالم، فرزندان

احساس امنیت بیش تری را تجربه خواهند نمود. به هر میزان مشاجرات میان همسران کمتر باشد خانه برای فرزندان محلی امن تر بوده و این خود آرامش روانی را به ارمغان می آورد.

پدر و مادر به عنوان الگوهای رفتاری

کودکان بیش از آن که شنوندگان خوبی باشند، بینندگان تیزبینی هستند؛ از این رو آن ها نظاره گر روابط میان پدر و مادر خود می باشند و رفتارهای خوب و بد را از بزرگ ترهای خانه در حافظه دیداری خود پابرجا و ماندگار می نمایند. اگر کودکان ببینند که پدر و مادر، اختلافات خود را از طریق گفتگو در فضایی تعاملی حل و فصل می نمایند، شخصیت آنان نیز گفتگو محور می گردد؛ ولی اگر به جای حل کشمکش ها به تحقیر، توهین و سرزنش یکدیگر

در طول روز برای گفتگوهای دوسویه داشته باشند و به جاست که این گفتگو در فضایی مهرآمیز همراه با احترام دوسویه و به دور از تخریب شخصیت یکدیگر شکل بگیرد.

حل تعارض: پدر و مادر اختلافات و کشمکش‌های خود را در خصوص کودکان مدیریت نمایند؛ چرا که افشاکاری این اختلافات در حضور فرزندان مسیر تربیت را به انحراف خواهد کشاند؛ از این رو پیش از تصمیم‌گیری درباره تربیت کودک باید خود به یک جمع‌بندی یکسانی برسند.

ابراز محبت غیر مشروط: پدر و مادر باید مهربانی و دوست داشتن را در خود نهادینه کرده باشند و این محبت را به فرزندان خود نیز هدیه دهند. گاهی پدر و مادر، محبت و دوست داشتن فرزندان را تنها در برابر موفقیت‌های به دست آمده آنان ابراز می‌نمایند که این محبت، مشروط شمرده می‌شود؛ پس براینکه آن می‌شود که کودک یاد می‌گیرد که پدر و مادر، او را تنها به خاطر افتخار آفرینی‌هایش دوست دارند؛ از این رو است که کودکان همواره این محبت را باید از پدر و مادر خود دریافت نمایند.

اوقات ویژه پدر و مادر: لازم است پدر و مادر گاهی بدون حضور فرزندان به تقویت پیوندهای عاطفی میان خود بپردازند؛ برای نمونه می‌توان از صرف غذا در یک رستوران؛ پیاده‌روی در دامن

طبیعت؛ نوشیدن یک نوشیدنی و... نام برد.

تقسیم وظایف میان همسران: وقتی یکی از پدر و مادران مسئولیت بیش‌تری را پذیرا شود، بدون شک دچار فرسودگی خواهد شد و در گذر زمان ناشکیبی و خشونت را به بار خواهد آورد؛ از این رو بایسته است که هریک به فراخور توان خود بخشی از امور تربیتی فرزندان را بر دوش گیرد.

همسران به دنبال مقصر نباشند: همسران نباید دنبال محکوم کردن یکدیگر باشند و خود را حق به جانب نشان دهند؛ چرا که ادامه این فرایند، رانندگی در راهی را می‌ماند که پایان ندارد؛ از این رو باید در فضایی یکدلانه و در قالب گفتگو، به دنبال راه حلی منطقی باشند.

مشورت گرفتن از افراد کاردان: گاهی نیاز هست برای حفظ آرامش و یافتن یک راه حل درست و منطقی، از وجود یک مشاور و متخصص کمک گرفت و این تصور که همیشه برای مشکلات یک راه حل وجود دارد و آن راه را نیز باید خود گشود، پنداری بیهوده و دست‌نیافتنی است.

واپسین سخن

کیفیت تعامل میان پدر و مادر به صورت مستقیم و غیر مستقیم بر رفتار، شخصیت و آینده روابط فرزندان با خود و دیگران تأثیر می‌گذارد. روابط صمیمی و عاطفی

میان همسران، ستون اصلی سلامت روان کودکان را استوار نگه خواهد داشت. والدین باید به این نکته آگاه شوند که حذف کامل اختلافات میان آنان عملاً شدنی نمی‌باشد و همسرانی را نخواهیم دید که با یکدیگر اختلاف سلیقه و اختلاف نظر نداشته باشند؛ بلکه باید یاد بگیرند که چگونه با وجود اختلافات می‌شود با تعامل به یک نقطه مشترک دست یافت. تمرکز برای بهبود یک رابطه درست در واقع سرمایه‌گذاری برای تربیت نسلی بالنده، برای آینده، و تضمین سلامت روان جامعه می‌باشد. خانواده‌هایی که در آن عشق، احترام و راستی و درستی موج می‌زند، بدون شک بهترین فضا را برای پرورش فرزندی شاد و موفق فراهم خواهند نمود

در خانواده‌های با روابط سالم، فرزندان احساس امنیت بیش‌تری را تجربه خواهند نمود. به هر میزان مشاجرات میان همسران کمتر باشد خانه برای فرزندان محلی امن‌تر بوده و این خود آرامش روانی را به ارمغان می‌آورد.

منابع

- باهوش، فاطمه؛ تأثیر روابط زوجین بر تربیت فرزندان؛ نشر آریادانش.
- زارع قنات نوی، راحله؛ فصل نامه چشم‌انداز؛ دوره ۷؛ شماره ۹؛ خانواده و تربیت فرزندان.
- واعظی، سید موسی؛ دو فصل نامه خانواده در آینه فقه؛ سال ششم؛ شماره

دلیل حضور تعداد زیادی از دانش آموزان در کنار هم، فضای مناسبی برای انتشار آن فراهم می کنند.

■ علائم آنفولانزا را چگونه بشناسیم؟

علائم معمولاً ناگهانی ظاهر می شوند و ممکن است یک یا چند مورد از موارد زیر دیده شود:

تب (اغلب بالا)، سرفه، گلودرد، آبریزش بینی، سرگیجه و سردرد، دردهای عضلانی و استخوانی، احساس خستگی شدید، تهوع، استفراغ یا اسهال (به خصوص در کودکان) نکته مهم این است که شروع بیماری همیشه با تب همراه نیست. بنابراین بی حالی، سرفه و سردرد هم باید جدی گرفته شوند.

■ آنفولانزا چگونه منتقل می شود؟

انتقال این ویروس بسیار ساده تر از چیزی است که تصور می کنیم. یک عطسه یا سرفه می تواند هزاران ذره ویروس را در فضای کلاس پخش کند.

این ذرات روی دست ها، روی میز و نیمکت، دستگیره ها، لباس و حتی روی وسایل شخصی می نشینند و دیگران با لمس آنها یا لمس صورت خود آلوده می شوند.

■ یک واقعیت مهم:

کودکان معمولاً ۲۴ ساعت قبل از بروز علائم می توانند

دیگران را آلوده کنند. یعنی حتی قبل از اینکه بفهمیم

بیمار شده اند!

■ چرا دانش آموزان بیشتر در معرض ابتلا هستند؟

تحرك زیاد و تماس نزدیک با هم کلاسی ها

استفاده مشترک از وسایل

شستن ناکافی و عجولانه دست ها

تهویه ناکافی در کلاس های شلوغ

سیستم ایمنی ضعیف تر نسبت به بزرگسالان

این عوامل باعث می شود تنها یک دانش آموز بیمار بتواند

در مدت کوتاهی تعداد زیادی از هم کلاسی ها را مبتلا کند.

■ چگونه از ابتلای فرزندانمان پیشگیری کنیم؟

خبر خوب این است که رعایت چند نکته ساده می تواند نقش مهمی در جلوگیری از بیماری داشته باشد.

■ شست و شوی صحیح و منظم دست ها، حداقل ۲۰

ثانیه با آب و صابون.



آنفولانزا؛ میهمان ناخوانده پاییز

و زمستان

طیبه جهانی دفاعی - کارشناس ارشد روانشناسی

پیش سخن

■ چگونه از فرزندانمان محافظت کنیم؟

هر سال با آغاز روزهای سرد، میهمان ناخوانده ای به نام آنفولانزا کم کم وارد جمع خانواده ها و مدارس می شود. ویروسی که نه تنها حال بچه ها را دگرگون می کند، بلکه به دلیل سرعت انتقال بالا، می تواند در مدت کوتاهی یک کلاس یا یک مدرسه را درگیر کند. اما خبر خوب این است که با آگاهی درست و رفتارهای ساده و عملی می توانیم از فرزندانمان به خوبی محافظت کنیم و سهم بزرگی در کاهش شیوع آنفولانزا داشته باشیم.

■ آنفولانزا دقیقاً چیست؟

آنفولانزا یک عفونت ویروسی حاد و بسیار مسری است که دستگاه تنفسی (بینی، گلو، ریه ها) را درگیر می کند. برخلاف سرماخوردگی، آنفولانزا معمولاً ناگهانی و شدید شروع می شود و فرد را برای چند روز کاملاً از کار و درس می اندازد.

ویروس آنفولانزا دوست دارد در محیط های بسته، شلوغ و کم تهویه فعالیت کند؛ و مدارس به ویژه در پاییز و زمستان به

به بچه‌ها یاد بدهیم:

بعد از آمدن از مدرسه، قبل از غذا، بعد از سرفه و عطسه و بعد از استفاده از سرویس بهداشتی دست‌هایشان را خوب بشویند. این ساده‌ترین و مؤثرترین راه است.

آموزش آداب سرفه و عطسه

به بچه‌ها بگوییم:

در صورت نبود دستمال، داخل آرنج خود عطسه کنند.

دستمال کاغذی آلوده را فوراً در سطل درب‌دار بیندازند.

این نکات به ظاهر کوچک، در کاهش انتقال ویروس تأثیر فراوان دارد.

تهویه مناسب فضای خانه

باز گذاشتن یکی از پنجره‌ها در طول روز، حتی در زمستان، گردش هوای مناسب ایجاد می‌کند. هوای تازه دشمن اصلی ویروس‌هاست.

تقویت سیستم ایمنی خانواده

مصرف میوه‌های فصلی مانند انار، سیب و مرکبات، نوشیدن مایعات گرم، خواب کافی، غذای سالم و پرهیز از فست‌فود و کاهش استرس به بدن کمک می‌کند در برابر بیماری‌ها مقاوم‌تر باشد.

واکسیناسیون؛ یک انتخاب هوشمندانه برای گروه‌های

پرخطر

اگرچه واکسن آنفولانزا اجباری نیست، اما برای افراد زیر بسیار توصیه می‌شود:

کودکان زیر ۵ سال، سالمندان، بیماران مبتلا به دیابت، بیماری‌های قلبی، ریوی یا نقص سیستم ایمنی، کادر درمان واکسیناسیون شدت بیماری و خطر بستری را به‌طور چشمگیری کاهش می‌دهد.

اگر فرزندان علائم داشت چه کنیم؟

۱. به مدرسه نفرستید.

فرد بیمار حداقل ۳ تا ۷ روز باید در خانه استراحت کند.

۲. استفاده از ماسک در خانه (در حضور سایر اعضا).

۳. مایعات گرم فراوان: سوپ رقیق، چای کم‌رنگ، آبمیوه طبیعی.

۴. استراحت کافی.

در صورت تب بالا، تنگی نفس، بی‌حالی شدید یا ادامه

سرفه بیش از دو هفته → مراجعه به پزشک ضروری است.

فرستادن کودک بیمار به مدرسه، یکی از مهم‌ترین دلایل شیوع سریع بیماری در کلاس‌هاست.

نقش اولیا در کنترل شیوع آنفولانزا

شاید فکر کنیم نقش اصلی بر عهده مدرسه و مراقب سلامت/رابط بهداشت است، اما واقعیت چیز دیگری است. بزرگ‌ترین نقش و مسئولیت، به خانواده برمی‌گردد.

شما با چند اقدام کوچک می‌توانید:

از بیماری فرزندان پیشگیری کنید.

از انتقال بیماری به سایر دانش‌آموزان جلوگیری کنید.

مدرسه را در مدیریت شرایط یاری کنید.

همکاری خانواده و مدرسه، مهم‌ترین سلاح ما در برابر بیماری‌های ویروسی است.

مدرسه چگونه کمک می‌کند؟

مدارس با همکاری مراقبین سلامت/رابطین بهداشت اقدامات زیر را انجام می‌دهند:

غربالگری روزانه دانش‌آموزان، تهویه کلاس‌ها، آموزش دانش‌آموزان، جداسازی دانش‌آموزان دارای علائم، ضد عفونی سطوح، اطلاع‌رسانی به اولیا، اما هیچ مدرسه‌ای بدون همراهی والدین نمی‌تواند موفق باشد.

جمع‌بندی: یک همراهی کوچک، یک نتیجه بزرگ

آنفولانزا بیماری آشنایی است، اما می‌تواند در کودکان عوارض جدی ایجاد کند. مراقبت از سلامت فرزندان مان نیازمند همکاری سه‌جانبه است:

خانواده + دانش‌آموز + مدرسه

با رعایت اصول ساده‌ای مثل شست‌وشوی دست، تهویه، تغذیه سالم و ماندن کودک بیمار در خانه، می‌توانیم سال تحصیلی را با کمترین بیماری و بیشترین سلامت سپری کنیم. سلامت فرزندانمان، امنیت آینده‌ی ماست. بیایید همراه هم برای حفظ آن تلاش کنیم.

منابع

۱- وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. «شیوه‌نامه مراقبت و کنترل آنفولانزا و بیماری‌های حاد تنفسی در مدارس»، نسخه ۱۳۹۱، سال تحصیلی ۱۴۰۵-۱۴۰۴

۲- راهنمای جامع آموزش سلامت در مدارس (ویژه معلمان). ترجمه و تنظیم نوید شریفی، محمد کیاسالار، معصومه دانیالی.

نسل جدید، روش

های جدید

هنر تربیت در دنیای

امروز (بخش نخست)

نرگس نعمتی- کارشناس ارشد
تفسیر و علوم قرآن

پیش سخن:

تربیت فرزند در گسست میان
سنت و مدرنیته

تربیت نسل (زادمان) امروز، که اغلب با عنوان‌هایی چون نسل آلفا یا نسل شبکه‌ای شناخته می‌شود، چالشی بی‌مانند را پیش روی پدر و مادران و نهادهای آموزشی قرار داده است. این نسل در فضایی متفاوت با نقش‌های پیشین رشد یافته است؛ فضایی که در آن، بمباران اطلاعاتی، سیطره رسانه‌های تصویری، و تغییرات پرشتاب ارزش‌های اجتماعی، هویت‌سازی را دچار گسست و ابهام کرده است. پدر و مادران و معلمان در رویارویی با این امواج نیرومند، اغلب میان توصیه‌های مبتنی بر حکمت دینی، و نظریه‌های جدید روان‌شناسی نوین، دچار سردرگمی می‌شوند. این شکاف، گاه

به رویارویی ناخواسته تبدیل می‌گردد؛ جایی که دغدغه‌های اصیل دینی در مورد پاکدامنی، شرم و کرامت انسانی، در مقابل تأکید روان‌شناسی بر استقلال فردی، آزادی بیان و هوش هیجانی قرار می‌گیرد و عملاً کار پروردن و پرورش را دشوار می‌سازد.

به باور ما این تضاد، ظاهری است نه ماهوی. مفاهیم کلیدی تربیت انسان، ریشه‌های مشترکی در سرشت خداوندی دارد که هم در آیات قرآن به آن اشاره شده است و هم در یافته‌های دقیق و مستند روان‌شناسی نوین بر آن تأکید می‌شود. هدف غایی هر دو مکتب، پرورش انسانی است متعادل، دارای عمق شخصیت، مسئولیت‌پذیر و برخوردار از سلامت روان. هدف اصلی این نوشتار، برطرف کردن این سردرگمی تربیتی است؛ از این رو در گام نخست، به بررسی و برون‌کنشی مفاهیم کلیدی تربیت فرزند از نگاه قرآن کریم پرداخته می‌شود. سپس، این مفاهیم

کلیدی در کنار مفاهیم کلیدی تربیت در روان‌شناسی نوین قرار داده شده و با یک تحلیل مقایسه‌ای تطبیقی، نقاط اشتراک و هماهنگی آن‌ها نمایان خواهد شد. سرانجام، با استفاده از این هماهنگی، راهبردهای کاربردی تدوین می‌شود تا پدر و مادران و معلمان، ابزاری مؤثر برای رویارویی آگاهانه و سنجیده با چالش‌های تربیتی نسل (زادمان) امروز (مانند بحران هویت، مدیریت نگاه و مصرف رسانه) در اختیار داشته باشند.

● بخش نخست: مفاهیم کلیدی و مبانی تربیت از نگاه قرآن

قرآن کریم، انسان را موجودی دارای کرامت ذاتی و با ظرفیت‌های بی‌پایان معرفی می‌کند. تربیت در این دیدگاه، فرآیند شکوفایی همین بزرگواری است که به پرورش فرزندی با ویژگی‌های والای انسانی می‌انجامد. این مفاهیم کلیدی،

سنگ بنای هرگونه اقدام تربیتی موفق
نامیده می‌شود:

۱. مفهوم کلیدی کرامت ذاتی و صیانت از اصالت فرد: بر مبنای این مفهوم کلیدی "وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ..."، اسراء ۷۰، باید حس ارزشمندی و اصالت بی‌قید و شرط در وجود فرزند نهادینه شود (طباطبایی، ۱۴۱۷ ق). این کرامت ذاتی، باید پیوسته با احترام به فردیت و جدی گرفتن شأن و جایگاه او در تعاملات روزمره، تقویت گردد. ارزش‌گذاری بر جوهر درونی فرد (مانند راستی، کوشش و عمق فکر) به جای جلوه‌های بیرونی، باید به‌عنوان یک فرهنگ در خانواده تبیین شود. با درونی‌شدن این مفهوم کلیدی، فرد به این درک می‌رسد که وجودش یک امانت گران‌بها است و باید از آن نگاهبانی شود. از این رو، رعایت حریم‌های شخصی و اجتماعی، و درپیش گرفتن یک سبک زندگی اصولی، به‌عنوان یک انتخاب برای حفظ جایگاه فردی در نظر گرفته می‌شود.

۲. مفهوم کلیدی گفتگوی حکیمانه و ایجاد پذیرش آگاهانه: روابط پدر و مادری باید بر پایه مهرورزی عمیق و سخن

نیکو شکل گیرد تا نیاز عاطفی فرزند در کانون خانواده برآورده شود. در این بستر امن، زمینه برای گفتگوی اقناعی و استدلالی (برگرفته از فرازهای تربیتی لقمان و تأکید بر «قول لین») فراهم می‌آید. به جای دستور دادن‌های صرف، دلایل و حکمت پشت ارزش‌های اخلاقی و محدودیت‌های رفتاری، باید برای فرزند تشریح شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴). زمانی که مفاهیم کلیدی اخلاقی با منطق و پذیرش قلبی همراه شوند، خودتنظیم‌گری درونی فرد تقویت می‌گردد.

فرزندی که احساس امنیت عاطفی می‌کند و از قدرت استدلال برخوردار است، توانایی بالاتری در خویشتن‌داری دارد و کم‌تر برای برآوردن نیازهای هیجانی خود، به سوی رفتارهای ناسالم اجتماعی کشیده می‌شود.

۳. مفهوم کلیدی الگوپذیری و تجلی عملی حفظ حریم‌های اخلاقی: الگو بودن عملی والدین و مربیان بر پایه

آموزه قرآنی "لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ..." احزاب ۲۱، به‌عنوان قوی‌ترین عامل انتقال ارزش‌ها، باید مورد توجه قرار گیرد. انسجام میان گفتار و کردار پدر و مادر، به‌عنوان معیار درستی الگو، باید در اولویت قرار گیرد (جوادی آملی، ۱۳۷۸). حفظ حریم‌های اخلاقی و رفتاری، که شامل خودتنظیم‌گری در تعاملات، رعایت مرزهای شخصی و اجتماعی است، باید از سوی پدر و مادر به‌صورت عملی و پیوسته به نمایش گذاشته شود.

مشاهده این اصالت رفتار و پای‌بندی به خویشتن‌داری، بدون نیاز به امر و نهی مستقیم، فرزند را به‌سوی پذیرش مسئولیت‌پذیری اخلاقی و حفظ جایگاه خود رهنمون می‌سازد و به این ترتیب، ارزش‌ها به بخشی از هویت درونی فرزند تبدیل می‌شوند.

● بخش دوم: مفاهیم کلیدی تربیت فرزند از منظر روان‌شناسی نوین



روان‌شناسی نوین، فرآیند تربیت را بر تسهیل رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی فرزند متمرکز می‌داند.

روان‌شناسی نوین، فرآیند تربیت را بر تسهیل رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی فرزند متمرکز می‌داند. این مفاهیم کلیدی که بر پایه پژوهش‌های گسترده بنا شده‌اند، چارچوب عملی و دقیقی برای افزایش سلامت روان و آمادگی فرزندان برای رویارویی با جامعه امروز فراهم می‌آورند:

۱. مفهوم کلیدی دل‌بستگی ایمن و ثبات عاطفی: دل‌بستگی ایمن (بولبی و اینسورد ۱۹۷۸)، اساسی‌ترین نیاز روان‌شناختی کودک است. این مفهوم کلیدی بیان می‌دارد که: پدر و مادران باید به نیازهای کودک، به‌ویژه نیازهای عاطفی، پاسخی ثابت و قابل پیش‌بینی بدهند؛ ایجاد ثبات محیطی و عاطفی در خانواده، باید تضمین شود؛ کودک باید بداند که در شرایط سخت و نیاز، پدر و مادرش همواره به‌عنوان پایگاه امن در دسترس او هستند. این ثبات، فرزند را توانمند می‌سازد تا با اعتماد به نفس بیش‌تری در جهان کاوش کند. در نتیجه، خودکارآمدی (یا وره توانایی‌های شخصی) در او تقویت می‌شود و برای جلب توجه یا برآوردن نیاز عاطفی، به راه‌ها و روابط ناامن متوسل نمی‌شود.

۲. مفهوم کلیدی خودتنظیم‌گری هیجانی و توسعه شایستگی‌های رفتاری: خودتنظیم‌گری هیجانی به معنای توانایی نظارت، فهم و تعدیل واکنش‌های هیجانی فرد است (زیمرمِن، ۲۰۰۰). این مهارت با کارکردهای اجرایی مغز پیوند دارد و هسته اصلی هوش هیجانی نامیده می‌شود. باید به فرزند

آموزش داده شود که چگونه احساسات شدید خود (مانند خشم یا شادی افراطی) را شناسایی و نام‌گذاری کند. سپس، سازوکارهای کنترل سازگارانۀ برای مدیریت آن‌ها معرفی شود. این تمرین، کودک را از رفتارهای تکانشی (بدون فکر) دور می‌سازد و قدرت خویشتن‌داری و تأخیر در برآوردن نیازهای لحظه‌ای را در او تقویت می‌کند. این توانایی در نهایت، به تصمیم‌گیری‌های سنجیده و اخلاقی در رویارویی با فشارهای اجتماعی می‌انجامد و شایستگی اجتماعی او را افزایش می‌دهد.

● روابط پدر و مادری باید بر پایه مهرورزی عمیق و سخن‌نیکو شکل گیرد تا نیاز عاطفی فرزند در کانون خانواده برآورده شود. فرزندی که احساس امنیت عاطفی می‌کند و از قدرت استدلال برخوردار است، توانایی بالاتری در خویشتن‌داری دارد و کمتر برای برآوردن نیازهای هیجانی خود، به سوی رفتارهای ناسالم اجتماعی کشیده می‌شود.

۳. مفهوم کلیدی نظام‌مندسازی ساختار و تعیین مرزهای منعطف: نظام‌مندسازی ساختار به معنای ایجاد محیطی است که در آن قوانین، انتظارات

و پیامدهای رفتاری به‌صورت روشن و منسجم تعریف شده‌اند (مک‌کوبی و مارتین، ۱۹۸۳). سبک فرزندپروری مقتدرانه (بومرید، ۱۹۹۱)، بهترین روش عملی برای پیاده‌سازی این مفهوم کلیدی است. باید مرزها و قوانین خانوادگی به‌صورت شفاف، منسجم و قابل توضیح تعریف شوند. قوانین نباید صرفاً دیکته شوند؛ بلکه چرایی آن‌ها باید برای فرزند تشریح شود. این رویکرد، در کنار حمایت عاطفی، به فرزند کمک می‌کند تا مسئولیت‌پذیری اخلاقی در قبال رفتار خود را بپذیرد. فرزندی که در محیطی مقتدرانه بزرگ می‌شود، استقلال عمل بیش‌تری داشته و در بزرگسالی توانایی بالاتری در پای‌بندی به مفاهیم کلیدی و حل تعارضات اجتماعی از خود نشان می‌دهد.



مشارکت والدین در

مدرسه: آری یا نه؟

گردآورندگان: رؤیا صراف، فاطمه مهبودی، احسان میرزا محمدی



پیش سخن

مشارکت والدین در زمینه پرورش و آموزش فرزندان از عوامل کلیدی در موفقیت تحصیلی و رشد اجتماعی دانش آموزان است. در دهه های اخیر، بسیاری از نظام های آموزشی جهان بر اهمیت همکاری خانواده و مدرسه تأکید کرده اند. با این حال، دیدگاه ها در مورد میزان و شیوه این مشارکت ناهمگون است؛ برخی آن را ضرورتی پذیرفتنی می دانند و برخی دیگر از مداخله بیش از حد پدر و مادر در امور آموزشی خرد می گیرند. این نوشتار به بررسی ابعاد مثبت و منفی مشارکت والدین در مدارس می پردازد.

نقش خانواده در شکل گیری شخصیت، رفتار و نگرش های کودک پذیرفتنی است. مدرسه به عنوان دومین محیط تربیتی پس از خانه، زمانی می تواند بیش ترین تأثیر را بر رشد همه جانبه دانش آموز بگذارد که ارتباطی سازنده و پیوسته با پدر و مادر برقرار کند. در همین سال ها، مفهوم «مشارکت والدین» به یکی از موضوعات محوری در سیاست گذاری های آموزشی تبدیل

شده است. مقصود از مشارکت، صرفاً حضور فیزیکی والدین در مدرسه نیست؛ بلکه شامل تعامل، همفکری، و همکاری در تصمیم گیری ها، هم چنین پشتیبانی از فعالیت های آموزشی و فرهنگی مدرسه است. با وجود این، برخی معلمان و مدیران بر این باورند که دخالت بیش از حد والدین ممکن است در روند آموزشی اختلال ایجاد کند. از این رو، پرسش اصلی این است که آیا مشارکت والدین در مدارس امری بایسته و سودمند است یا مداخله ای چالش برانگیز

انواع مشارکت والدین

بر پایه مطالعات داخلی و خارجی، مشارکت والدین را می توان به بخش های متنوع تقسیم کرد. مدل مشارکت والدین دارای ساختار و پیوستاری است که در آن ارتباط

متقابل، اساس مشارکت است:
 - مشارکت والدین به عنوان شریک در اداره مدرسه از جمله تصمیم گیری مشترک و کارکردهای مشاوره ای؛
 - ایجاد ارتباط دوسویه مؤثر با همه والدین؛
 - احترام به تنوع و نیازهای ناهمسان خانواده ها؛
 - ایجاد راهبردها و ساختارهای برنامه ای در مدارس برای توانمندسازی پدر و مادران برای مشارکت؛
 - ارائه پشتیبانی و هماهنگی برای کارکنان و والدین در راستای اجرا و حفظ مشارکت مناسب والدین از مهد کودک تا دبیرستان؛
 - استفاده از مدارس برای گره زدن دانش آموزان و خانواده ها به منابع اجتماعی که غنی سازی و پشتیبانی آموزشی را فراهم می کنند.

پژوهش های فراوانی نشان داده اند که حضور فعال پدران و مادران در فرآیند آموزشی سبب افزایش انگیزه تحصیلی، بهبود رفتار اجتماعی و ارتقای عمل کرد دانش آموزان می شود.

انجمن های اولیا و مربیان مدارس

اهداف مشارکت اولیا در مدارس

اهداف تربیتی

برقراری هماهنگی میان تربیت خانواده و مدرسه برای رشد همه‌سویه دانش‌آموز؛
کمک به شناسایی و رفع مشکلات رفتاری، اخلاقی و عاطفی دانش‌آموزان؛
تقویت روحیه مسئولیت‌پذیری، نظم، و احترام در میان دانش‌آموزان؛
همکاری با مشاوران و مربیان در اجرای برنامه‌های تربیتی و پرورشی؛
پرورش ارزش‌های دینی، اخلاقی و فرهنگی در فرزندان از طریق تعامل سازنده خانواده و مدرسه.

اهداف آموزشی

افزایش کیفیت فرآیند یاددهی و یادگیری از طریق ارتباط مؤثر میان خانه و مدرسه؛
آگاه‌سازی والدین نسبت به وضعیت تحصیلی فرزند و ارائه راهکارهای کمک‌آموزشی در خانه؛
همکاری در برگزاری کلاس‌های جبرانی، فوق‌برنامه و فعالیت‌های علمی؛
استفاده از توانمندی‌ها و تجارب والدین متخصص در برنامه‌های آموزشی مدرسه؛
نظارت و پی‌گیری پی‌پای پدر و مادران بر پیشرفت تحصیلی فرزندان.

اهداف فرهنگی

تقویت فرهنگ مطالعه و ارزش‌گذاری به دانش و آموزش در خانواده‌ها؛
مشارکت در برنامه‌های فرهنگی، مذهبی و هنری مدرسه؛

گسترش روحیه احترام به هویت ملی و دینی در میان دانش‌آموزان؛
انتقال ارزش‌ها و روش‌های اصیل فرهنگی از خانواده به فضای مدرسه؛
برگزاری جشنواره‌ها و مناسبت‌های فرهنگی با همکاری اولیا.

اهداف اجتماعی

تقویت روحیه همکاری، همیاری و مسئولیت‌پذیری در میان اولیا؛
مشارکت فعال در تصمیم‌گیری‌های مدرسه از طریق انجمن اولیا و مربیان؛
ایجاد پل ارتباطی میان مدرسه، خانواده و جامعه محلی؛
کمک به پیش‌گیری از آسیب‌های اجتماعی از طریق آموزش و آگاهی‌بخشی به پدر و مادران؛
افزایش حس تعلق و اعتماد دوسویه میان خانواده‌ها و مدرسه.

اهداف مالی و تجهیزاتی

جلب حمایت‌های داوطلبانه اولیا برای بهبود فضای آموزشی و رفاهی مدرسه؛
تأمین و تجهیز امکانات آموزشی، ورزشی و فرهنگی.

در ادامه انواع مشارکت را می‌توان

در عناوین زیر دسته‌بندی کرد:
۱. مشارکت در خانه؛ این گونه مشارکت شامل فعالیت‌های والدین در فضای خانه است؛ فراهم‌سازی امکان مطالعه؛ گفتگو با فرزند درباره مدرسه؛ نظارت بر تکالیف؛ ایجاد محیط مناسب یادگیری.

مطالعه «بررسی رابطه کیفیت مشارکت والدین در انجام تکالیف درسی...» نشان داده است که کیفیت این گونه مشارکت در ایران تأثیر مثبت دارد.

۲. مشارکت در مدرسه؛ حضور والدین در مدرسه شامل شرکت در نشست‌های انجمن اولیا و مربیان، مشارکت داوطلبانه در رویدادهای مدرسه، و تعامل مؤثر با معلم و مدیر و سایر عوامل اجرایی مدرسه است.

۳. مشارکت در تصمیم‌سازی و ارتباط مدرسه-خانه-جامعه؛ این بخش شامل مشارکت والدین در ساختارهای تصمیم‌گیری مدرسه (مانند انجمن اولیا و مربیان)؛ همکاری مدرسه با جامعه محلی و نهادها؛ و نیز مشارکت والدین و خانواده در برنامه‌ریزی آموزشی و تربیتی است. مطالعه «طراحی و تدوین الگوی پیش‌نهادهای مشارکت والدین...» نشان داده است که مشارکت والدین با مسئولان مدرسه می‌تواند به ارتقای عمل‌کرد تحصیلی دانش‌آموزان بینجامد؛
مشارکت والدین در خانه برای فعالیت‌های یادگیری؛

حضور و تعامل والدین در مدرسه؛
شرکت در انجمن اولیا و مربیان مدرسه و مشارکت در تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی.

فواید مشارکت والدین

پژوهش‌های فراوانی نشان داده‌اند که حضور فعال پدر و مادران در فرآیند

مشارکت مؤثر و نظام‌مند والدین در امور مدرسه، همراه با همکاری هدفمند بین خانه و مدرسه، نقش تعیین‌کننده‌ای در بهبود عملکرد تحصیلی و رشد شخصیتی دانش‌آموزان دارد. اگرچه چالش‌هایی مانند مشغله‌های کاری، مسائل اقتصادی و موانع فرهنگی ممکن است حضور فعال خانواده‌ها را محدود کند، اما اجرای راهکارهایی مانند برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین، تقویت کانال‌های ارتباطی و ایجاد فرصت‌های داوطلبانه می‌تواند زمینه را برای مشارکت گسترده‌تر و تأثیرگذارتر فراهم نماید. در مدارس را فراهم نماید.

منابع

- اسدزاده، فرشته و علوی، فاطمه سادات (۱۳۹۸)؛ بررسی رابطه میزان مشارکت والدین بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان مقطع ابتدایی، مجله بین‌المللی آموزش و تحصیل ۳، ۳۶-۳۹.
- اسدی، مهدی (۱۴۰۳)؛ بررسی رابطه کیفیت مشارکت والدین در انجام تکالیف درسی با پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان؛ نشریه دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی؛ پیاپی ۷۲، ۷۴-۶۷.
- طالبی، معصومه (۱۴۰۱)؛ انگیزش والدین برای مشارکت در امور مدرسه؛ رشد؛ شماره
- میرکمالی، محمد (۱۳۸۷)؛ روابط انسانی در مدرسه؛ نشر یسپطرون؛ تهران.
- وفادار، صداقت و جوان بخت اول، جعفر (۱۳۸۳)؛ انجمن اولیا و مربیان، ساختار، وظایف و مسئولیت‌ها؛ نشر عابد؛ تهران.



یا انتقادهای غیرسازنده برخی والدین موجب تنش میان خانواده و کادر آموزشی می‌شود. نبود فرهنگ گفتگوی سازنده و ناآگاهی از حدود همکاری نیز از دیگر موانع مؤثر است.

راهکارهای بهبود مشارکت

برای تحقق مشارکت مؤثر، لازم است هر دو طرف - خانواده و مدرسه - آموزش ببینند. مدارس می‌توانند از طریق: برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای والدین؛ ایجاد بسترهای ارتباطی شفاف (نظیر سامانه‌های پیام‌رسان مدرسه یا نشست‌های منظم مشاوره)؛ و فراهم کردن فرصت‌های داوطلبانه، زمینه تعامل را توانمند کنند. در مقابل، والدین نیز باید پیام‌رسان که نقش آن‌ها حمایتی و مکمل است نه دستوری؛ یعنی با همکاری و همدلی، نه با نظارت افراطی، به رشد فرزندشان کمک کنند.

آموزشی سبب افزایش انگیزه تحصیلی، بهبود رفتار اجتماعی و ارتقای عمل کرد دانش‌آموزان می‌شود. کودکانی که والدینشان در نشست‌های اولیا و مربیان شرکت می‌کنند یا پی‌گیر وضعیت درسی آنان هستند، احساس مسئولیت بیشتری نسبت به تحصیل خود نشان می‌دهند. افزون بر این، مشارکت خانواده موجب می‌شود که معلمان شناخت بهتری از وضعیت خانوادگی و روانی دانش‌آموزان به دست آورند و روش‌های آموزشی متناسب‌تری برگزینند.

چالش‌ها و موانع مشارکت

در کنار مزایا، موانعی نیز وجود دارد. برخی والدین به دلیل مشغله کاری یا مشکلات اقتصادی، فرصت ارتباط با مدرسه را ندارند. از سوی دیگر، گاهی دخالت‌های افراطی



انجمن های اولیا و مربیان برتر (استان آذربایجان شرقی)

گفتگو با مدیر دبیرستان نمونه دولتی فرهنگ ناحیه ۲ تبریز در مورد موفقیت های یک سال گذشته و چگونگی مشارکت دادن اولیای گرامی دانش آموزان در زمینه های گوناگون آموزشی، تجهیز و آبادانی دبیرستان با در نظر گرفتن آستان (ساحت) های شش گانه سند تحول بنیادین وزارت آموزش و پرورش به گزاره زیر انجام گرفت:

❖ **خبرنگار:** بفرمایید که جلب مشارکت های مردمی و اولیا چه جایگاهی در مدیریت آموزشگاه شما دارد؟

پاسخ: در دبیرستان فرهنگ مشارکت های مردمی و همکاری اولیای یکی از محورهای اصلی توسعه آموزشی و پرورشی است. ما باور داریم که بدون مشارکت

واقعی خانواده ها و نهادهای اجتماعی، آموزشگاه نمی تواند رسالت خود را بر پایه «ساحت های شش گانه سند تحول بنیادین» به طور کامل به انجام رساند. آموزشگاه باید یک بستر آموزشی پویا باشد و حضور خانواده ها این پویایی را تضمین می کند.

❖ **خبرنگار:** مشارکت اولیا به طور مشخص چه تأثیری در بهبود کیفیت آموزشی دبیرستان تحت مدیریت شما داشته است؟

افشار جبرائیلی: نقش اولیا کاملاً تعیین کننده است. برای نمونه در آستان (ساحت) تربیت اخلاقی و اعتقادی با همکاری خانواده ها، نشست های منظم آموزش سبک زندگی اسلامی الهیاتی برگزار می کنیم. یا در آستان (ساحت) تربیت اجتماعی و سیاسی، همانا مشارکت پدر و مادران در فعالیت های داوطلبانه آموزشگاه، دانش آموزان را با مفهوم مسئولیت اجتماعی آشنا می کند. هم چنین پشتیبانی مالی و معنوی اولیا، زمینه بهبود فضاهای آموزشی و ارتقای کیفیت تدریس را فراهم کرده است. به همین خاطر با همت عوامل اجرایی دبیرستان و مشارکت پدر و مادران دانش ور و گرانمایه دبیرستان در تابستان گذشته:

❖ **کل فضای دبیرستان را لکه گیری و نقاشی یک پارچه کردیم.**

❖ **موتورخانه دبیرستان را بهینه سازی کردیم تا در هنگامه پاییز و زمستان، نارسایی گرمایشی نداشته باشیم.**

❖ **خبرنگار:** در بخش آموزشی چگونه از توانمندی های پدر و مادران و سازمان ها بهره می برید؟

افشار جبرائیلی: پدر و مادران با مشارکت در کلاس های آموزشی خانواده؛ ارتباط با مشاوران آموزشگاه و همراهی در برنامه های خوانشی فرزندان به بهبود کارکرد تحصیلی کمک می کنند. این کنش یکر است به ساحت علمی و فناوری مرتبط است؛ چون ما با مشارکت آن ها توانستیم کلاس های تقویتی، و کارگاه های مهارتی برگزار کنیم و از دبیران کارآزموده رشته انسانی بهره مند گردیم که دستاورد آن چشم گیر بوده است. برای نمونه:

❖ **میانگین کارنامه دانش آموزان خود در درس های نهایی را نسبت به سال گذشته نزدیکای یک نمره افزایش داده و نزدیک به ۸۰ درصد دانش آموزان پایه دوازدهم از کنکور سراسری پذیرفته و انتخاب رشته نموده اند.** از ۳۷ دانش آموز دوازدهم، ۱۱ تن، رتبه زیر ۵۰۰۰ و ۳ تن پذیرفته دانشگاه داشتیم که این مهم در گرو کوشش های همکاران دبیرستان، همراهی و همدلی پدر و مادران آگاه و تلاش های خستگی ناپذیر دانش آموزان بزرگوار به دست آمده است.

❖ **در آیین های گوناگون مانند هفته بهداشت روانی، نیروی انتظامی، پدافند غیرعامل و ۱۳۰ بان از کارشناسان در این زمینه ها برای آگاهی دانش آموزان بهره گرفتیم.**

❖ **خبرنگار:** آقایی مدیر شما چگونه از توانمندی های نهادها و سازمان های دیگر برای پیشبرد اهداف آموزشی و آبادانی بهره می برید؟

افشار جبرائیلی: با دانشگاه ها برای برگزاری کارگاه های مهارتی و پژوهشی همکاری داریم که این موضوع به آستان (ساحت) اقتصادی و حرفه ای، پیوند دارد؛ برای نمونه با دانشگاه فرهنگیان یا

دانشکده‌های علوم انسانی دانشگاه تبریز و موزه اردوهای علمی و تفریحی برگزار می‌کنیم.

● بامارکز فرهنگی و هنری برای تقویت آستان (ساحت زیبایی‌شناختی و هنری) دانش‌آموزان کار می‌کنیم.

● هم‌چنین بامرکز مشاوره و بهداشت، برای بالا بردن ساحت تربیت بدنی و زیستی، همکاری پیوسته داریم. این همکاری‌ها کیفیت خدمات آموزشی و تربیتی آموزشگاه را چندین برابر کرده است.

◀ **خبرنگار:** آیا از مشارکت نیکوکاران (خیرین) مدرسه‌ساز هم بهره‌می‌گیرید؟
افشار جبرائیلی: به تازگی یکی از بزرگواران از دبیرستان دیدن کردم و در جریان نیازهای این دبیرستان قرار گرفته‌اند؛ البته در این‌جا لازم می‌بینم که از محبت‌های آقای دکتر اسفندیار صادقی، مدیرکل گرامی آموزش و پرورش استان آذربایجان شرقی و ریاست گرامی ناحیهٔ دو تبریز، جناب آقای دکتر اکبری و هم‌چنین از جناب آقای خباز، رئیس گرامی انجمن اولیا و مربیان استان سپاس‌گزاری کنم که در این مسیر پشتیبان ما هستند.

◀ **خبرنگار:** چه راهکارهایی را برای افزایش مشارکت مردم و اولیا پیش نهاد می‌کنید؟
افشار جبرائیلی: به چند راهکار کارآمد در این مورد فهرستوار می‌پردازم:

۱. شفاف‌سازی کنش‌ها و نیازهای آموزشگاه؛ هنگامی که اولیا به روشنی بدانند کمک‌شان در چه بخشی هزینه می‌شود، با آسودمدلی و همکاری سازنده، به مشارکت‌شان می‌افزایند.
۲. برگزاری نشست‌های آموزشی خانواده؛ آموزش پدر و مادران سبب می‌شود این عزیزان نقش خود را در تربیت چندسویه

فرزندان و دانش‌آموزان بهتر انجام دهند.
۳. **بهره‌گیری از شبکه‌های اجتماعی آموزشگاه؛** مانند شاد، زیر ارتباط تندرزمانی و سرراست، باعث جلب اعتماد خانواده‌ها می‌شود؛ چون زمان برای بیش‌تر خانواده‌ها مهم است.

۴. **تشکیل کارگروه مشارکت‌های مردمی؛** این کارگروه، حضور اولیا، معلمان و اعضای شورای ایک‌پارچه می‌کند. برای نمونه اعضای انجمن اولیا و مربیان دبیرستان فرهنگ در چهار کارگروه آموزشی، عمرانی، مالی، تربیتی و روان‌شناسی کار خود را در سال کنونی با جدیت آغاز کرده است.

۵. **برگزاری برنامه‌های مشترک آموزشگاه-خانواده؛** مانند کلاس‌های آموزش خانواده، جشنواره‌ها، کارگاه‌ها و نشست‌های فرهنگی. همهٔ این راهکارها در راستای برآوردن آستان (ساحت)‌های شش‌گانه و ایجاد یک آموزشگاه پویا و سربلند است.

◀ **خبرنگار:** و پرسش پایان بخش این که نقش اولیا در تحقق بخشیدن ساحت‌های شش‌گانهٔ سند تحول را چگونه می‌بینید؟

افشار جبرائیلی: با توجه به این‌که این‌جانب از اعضای گرامی انجمن خواهرش کردم ساحت‌های شش‌گانهٔ سند تحول را به دقت خوانده و این مهم را سربرگ کارهای خود کنیم، از آقای قدرت‌پور حسن به عنوان ریاست انجمن اولیا و مربیان دبیرستان و هم‌چنین رئیس انجمن دبیرستان‌های دورهٔ دوم متوسط ناحیهٔ ۲ تبریز می‌خواهم به این پرسش شما پاسخ دهند.
قدرت‌پور حسن رئیس انجمن دبیرستان؛ اولیا محور اصلی تربیت‌اند. آموزشگاه بدون همراهی خانواده نمی‌تواند در هیچ‌یک از ساحت‌های شش‌گانه به موفقیت کامل

برسد. نقش خانواده‌ها را می‌توان این‌گونه جمع‌بندی کرد:

● ساحت اعتقادی و اخلاقی؛ الگوی واقعی بودن والدین در خانه و نظارت بر کارکرد او در آموزشگاه.

● ساحت اجتماعی و سیاسی؛ آموزش مشارکت، قانون‌مداری و مسئولیت‌پذیری در خانه، مدرسه و جامعه.

● ساحت علمی و فناورانه؛ پشتیبانی در یادگیری و مهارت‌آموزی در آموزشگاه و بیرون از آموزشگاه.

● ساحت اقتصادی و حرفه‌ای؛ آشنایی دانش‌آموز با مهارت‌های کاروندگی، و تعیین اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت خود.

● ساحت هنری و زیبایی‌شناختی؛ تشویق به کارهای فرهنگی و هنری در آموزشگاه و بیرون از آموزشگاه برای پیشرفت بیش‌تر.

● ساحت تربیت بدنی و زیستی؛ نظارت بر سلامت جسم و روان فرزند هم در خانه و هم آموزشگاه و حتی بیرون از آموزشگاه.

و سرانجام آموزشگاه و خانواده دو بال تربیت‌اند؛ بدون یکی، پرواز ممکن نیست.

● **همکاری اولیا یکی از محورهای اصلی توسعهٔ آموزشی و پرورشی است. هنگامی که اولیا به روشنی بدانند کمک‌شان در چه بخشی هزینه می‌شود، با آسودمدلی و همکاری سازنده، به مشارکت‌شان می‌افزایند. بدون مشارکت خانواده‌ها و نهادهای اجتماعی، آموزشگاه نمی‌تواند رسالت خود را بر پایهٔ «ساحت‌های شش‌گانهٔ سند تحول بنیادین» پروپیمان انجام دهد.**



میان خانواده‌ها و آموزشگاه، نقش به‌سزایی در ایجاد محیطی سالم و پشتیبان برای تحقق اهداف آموزشی دارد (آپستین، ۲۰۱۱). وجود چنین ارتباطاتی نه تنها می‌تواند به شناسایی بهتر نیازهای دانش‌آموزان یاری رساند؛ بلکه، فضایی را برای تبادل نظر و تجربه‌های سودمند میان پدر و مادران و معلمان فراهم می‌آورد.

نقش انجمن اولیا و مربیان در

تاب‌آوری مدرسه

پروین یزدانی، معاون اجرایی هنرستان انصاری لاری
سید مجید میررکنی، عضو هیأت علمی دانشگاه یزد

تاب‌آوری در نظام آموزشی

تاب‌آوری، یک مفهوم چندسویه شامل توانایی انطباق و سرسختی در برابر چالش‌ها و مشکلات تعریف می‌شود. در زمینه آموزشی، تاب‌آوری به معنی توانایی آموزشگاه‌ها برای حفظ کیفیت آموزشی و بهبود کارکرد دانش‌آموزان در رویارویی با مشکلات گوناگون، از جمله بحران‌های اقتصادی، اجتماعی و بهداشتی است (مستین، ۲۰۰۸).

● ایجاد برنامه‌های مشاوره‌ای برای دانش‌آموزان و والدین، می‌تواند به شناسایی و مدیریت فشارهای تحصیلی و اجتماعی کمک کند.



پیش‌سخن

تاب‌آوری آموزشگاه، یکی از سازهای کلیدی در فرآیند آموزشی است، که به توانایی آموزشگاه‌ها در رویارویی با چالش‌ها و بحران‌ها اشاره دارد. این مفهوم نه تنها به مدیریت بحران، بلکه به نگاهداشت کارکرد تحصیلی و نیز پشتیبانی از سلامت روانی دانش‌آموزان و معلمان مرتبط است (مستین، ۲۰۰۸). در بسیاری از موقعیت‌ها، آموزشگاه‌ها با بحران‌های گوناگونی روبه‌رو می‌شوند که می‌تواند بر روند یادگیری و کیفیت آموزشی تأثیر بگذارد. یکی از ارکان اصلی در تقویت تاب‌آوری آموزشگاه‌ها، مشارکت مؤثر انجمن اولیا و مربیان است. این نهاد با فراهم کردن ارتباط قوی

پژوهش‌ها نشان داده‌اند، که آموزشگاه‌های تاب‌آور از منابع گوناگونی برای پشتیبانی از دانش‌آموزان و معلمان بهره‌می‌برند. این منابع شامل برنامه‌های آموزشی، پشتیبانی‌های اجتماعی و همکاری با والدین هستند (رییس و همکاران، ۲۰۱۹). افزون بر آن، تاب‌آوری آموزشگاه می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب در میان دانش‌آموزان و معلمان بینجامد و در نتیجه محیطی زایا، ایمن و آرام را فراهم کند (اونگر، ۲۰۱۲).

افزایش آگاهی و آموزش

انجمن اولیا و مربیان می‌توانند نقش مهمی در افزایش آگاهی والدین و دانش‌آموزان درباره مسائل آموزشی و اجتماعی انجام دهند. بابرپایی کارگاه‌ها، نشست‌ها و برنامه‌های آموزشی، پدر و مادران می‌توانند اطلاعات لازم را در مورد راهکارهای بهبود تاب‌آوری فرزندان‌شان به دست آورند. این فعالیت‌ها به والدین کمک می‌کند تا با چالش‌های مربوط به فرزندپروری و پشتیبانی از تحصیل آشنا شوند (هندرسون و مپ، ۲۰۰۲).

ساختن شبکه‌های حمایتی

انجمن اولیا و مربیان می‌توانند شبکه‌های پشتیبانی نیرومندی برای والدین و دانش‌آموزان پدید آورند. این شبکه‌ها با فراهم آوردن فرصتی برای تبادل تجربیات و پشتیبانی‌های اجتماعی میان خانواده‌ها، می‌توانند به تقویت تاب‌آوری کمک کنند. برای مثال، گروه‌های پشتیبانی از والدین بانگرانی‌های مشترک می‌توانند به ایجاد اطمینان خاطر و همکاری میان خانواده‌ها و مدرسه بپردازند (سندرس، ۲۰۰۶).

نقش انجمن اولیا و مربیان در تقویت تاب‌آوری آموزشگاه

انجمن اولیا و مربیان، همچون یک پل میان آموزشگاه و خانواده‌ها، از اهمیت بیشینه‌ای برخوردار است و می‌تواند تأثیر مثبت و قابل توجهی در افزایش تاب‌آوری آموزشگاه‌ها داشته باشد. انجمن از طریق تصمیم‌گیری‌های مشترک؛ تبادل نظرات؛ و به اشتراک‌گذاری منابع، می‌تواند به تقویت نهادهای پشتیبانی اجتماعی بشتابد، که این امر برای تاب‌آوری آموزشگاه ارزشمند است. برای نمونه، والدین می‌توانند با انجام پشتیبانی‌های عاطفی و مالی و یا حتی جذب حمایت‌های اجتماعی، به افزایش توانایی آموزشگاه در رویارویی با بحران‌ها و چالش‌های موجود کمک کنند (مستین، ۲۰۰۱).

تسهیل ارتباطات

یکی از وظایف اصلی انجمن اولیا و مربیان، تسهیل ارتباطات مؤثر میان والدین و معلمان است. این ارتباطات می‌توانند به شناسایی و حل مشکلات آموزشی و اجتماعی پیش از تبدیل شدن به بحران‌ها کمک کنند. والدین می‌توانند با دادن اطلاعات و تجربیات خود به معلمان در مورد نیازها و توانایی‌های فرزندان‌شان، به بهبود روش‌های آموزشی و پشتیبانی کمک کنند (ایستین، ۲۰۱۱).

تأمین منابع و پشتیبانی‌های اجتماعی

انجمن اولیا و مربیان می‌توانند به جلب مشارکت جامعه و منابع مالی به سمت آموزشگاه‌ها بپردازند. این نهاد می‌تواند با برگزاری آیین‌ها و جمع‌آوری کمک‌های مالی، امکانات بهتری برای

● این نهاد با فراهم کردن ارتباط قوی میان خانواده‌ها و آموزشگاه، نقش به‌سزایی در ایجاد محیطی سالم و پشتیبان برای تحقق اهداف آموزشی دارد. وجود چنین ارتباطاتی می‌تواند به شناسایی بهتر نیازهای دانش‌آموزان یاری رساند؛ فضایی را برای تبادل نظر و تجربه‌های سودمند میان پدر و مادران و معلمان فراهم می‌آورد.

رویکردهای پیش گیرانه

به ایجاد یک محیط آموزشی پویا و تاب آور کمک شایانی خواهد کرد و می تواند به تحقق اهداف بلند مدت آموزشی یک جامعه پایدار بینجامد.

از طریق فعالیت های پیش گیرانه و مشاوره ای، انجمن اولیا و مربیان می توانند به کاهش فشارهای مرتبط با محیط آموزشگاه کمک کنند. برای مثال، ایجاد برنامه های مشاوره ای برای دانش آموزان و والدین، می تواند به شناسایی و مدیریت فشارهای تحصیلی و اجتماعی کمک کند. این رویکردها در فرجام به افزایش تاب آوری در برابر چالش های انجمن ها می انجامد (رامیرگر، ۲۰۱۱).

برآیند

نقش انجمن اولیا و مربیان در تقویت تاب آوری آموزشگاه ها غیر قابل انکار است. این نهاد با ایجاد ارتباطات مؤثر؛ تأمین منابع و پشتیبانی های اجتماعی؛ افزایش آگاهی و آموزش؛ ساختن شبکه های پشتیبانی و درپیش گرفتن رویکردهای پیش گیرانه، می تواند به شکل چشم گیری به بهبود محیط آموزشی و اجتماعی کمک کند. این همکاری ها نه تنها به افزایش تاب آوری آموزشگاه ها بلکه به بهبود کیفیت آموزشی و سلامت روانی دانش آموزان و معلمان نیز خواهد انجامید.

پیش نهاد

پیش نهاد می شود که آموزشگاه ها، به ویژه در شرایط چالش برانگیز و بحران های اجتماعی، راهبردهای متنوعی را برای تقویت همکاری با انجمن اولیا و مربیان طراحی کنند. این رویکرد

● یکی از ارکان اصلی در تقویت تاب آوری آموزشگاه ها، مشارکت مؤثر انجمن اولیا و مربیان است. این نهاد با فراهم کردن ارتباط قوی میان خانواده ها و آموزشگاه، نقش به سزایی در ایجاد محیطی سالم و پشتیبان برای تحقق اهداف آموزشی دارد

منابع

- Epstein, J. L. (2011). School, family, and community partnerships: Preparing educators and improving schools. Westview Press.
- Henderson, A. T., & Mapp, K. L. (2002). A new wave of evidence: The impact of school, family, and community connections on students' achievement. Southwest Educational Development Laboratory.
- Masten, A. S. (2001). Community resilience 6. Sociology of Education, 74(3), 227-228.
- Reyes, O., Liegghio, M., & Schreiber, J. (2019). Resilience in education: The role of schools. Journal of Educational Psychology, 111(5), 849-861.
- Rumberger, R. W. (2011). Dropping out: Why students drop out of high school and what can be done about it. Harvard University Press.
- Sanders, M. G. (2006). Building school, family, and community partnerships. Sage Publications.
- Sullivan, A., D'Arcy, C., & McIvor, M. (2018). Community engagement: Evidence review. Education Endowment Foundation.





با مشاوران پیوند

همراه باشید...

گفت و گو با خانم طاهره نظمی،
مدیر مرکز راهنمایی و مشاوره خانواده
(پیوند) شهرستان بندرانزلی



پیش‌سخن

مهارت‌های مؤثر در فرزندپروری شامل مجموعه‌ای از رفتارها، نگرش‌ها و توانمندی‌هاست که به والدین کمک می‌کند تا رشد جسمی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی فرزندشان را به بهترین شکل حمایت کنند. در گفتگوی بین جناب آقای علی‌الهی، کارشناس انجمن اولیا و مربیان، و سرکار خانم طاهره نظمی، مدیر مرکز پیوند شهرستان بندرانزلی، به بررسی اجمالی مهارت‌های فرزندپروری و ارائه راهکارهایی در این زمینه می‌پردازیم.

● سوال: مهارت‌های مؤثر در فرزندپروری به چند دسته اصلی تقسیم می‌شوند؟

۱. مهارت‌های ارتباطی

— گوش دادن فعال؛ با دقت به حرف‌های فرزند گوش دهید و نشان دهید که احساسات و افکار او مهم است.

— ابراز احساسات به صورت سالم؛ والدین باید بتوانند احساسات خود را کنترل کرده و به روش مناسب بیان کنند تا الگویی برای کودک باشند.

— استفاده از زبان مثبت؛ به جای سرزنش، از جملات تشویقی و حمایتی استفاده کنید.

۲. مهارت‌های تربیتی و انضباطی

— ایجاد قوانین روشن و منطقی؛ کودک باید بداند چه چیزی درست و چه چیزی غلط است و پیامدهای رفتارها مشخص باشد.

— پاداش و تشویق به جای تنبیه شدید؛ تشویق رفتار مثبت مؤثرتر از تنبیه است و انگیزه یادگیری ایجاد می‌کند.

— ثبات و پیوستگی؛ ثبات در قوانین و رفتار والدین باعث ایجاد امنیت و اعتماد کودک می‌شود.

۳. مهارت‌های عاطفی و روانشناختی

— همدلی با کودک؛ توانایی درک و احترام به احساسات فرزند، اعتماد و امنیت عاطفی ایجاد می‌کند.

— مدیریت استرس والدین؛ والدین آرام و متعادل، محیطی سالم و امن برای کودک فراهم می‌کنند.

— تشویق استقلال و اعتماد به نفس؛ اجازه دهید کودک تجربه کند و تصمیم‌گیری کند، حتی با ریسک شکست، تا مهارت حل مسئله پیدا کند.

۴. مهارت‌های آموزشی و شناختی

— تشویق کنجکاوی و یادگیری؛ فراهم کردن فرصت برای پرسشگری و کشف دنیای اطراف.

— الگو بودن؛ کودک رفتار والدین را تقلید می‌کند؛ بنابراین خود والدین باید رفتارهای مثبت و سالم را نشان دهند.

— تعیین اهداف کوچک و قابل دسترس؛ ایجاد موفقیت‌های کوچک برای افزایش انگیزه و اعتماد به نفس کودک.

۵. مهارت‌های اجتماعی

— تقویت مهارت‌های تعامل با دیگران؛ آموزش مهارت‌های همکاری، مشارکت و حل تعارض.

— تشویق دوستی‌ها و ارتباط با خانواده و جامعه؛ حمایت از تعامل سالم با محیط بیرون از خانواده.

— آگاهی والدین و تمرین این مهارت‌ها باعث می‌شود فرزند احساس امنیت، عشق و حمایت کند و رشد سالم روانی و اجتماعی داشته باشد.

● سوال: فرزند شما به شدت از

مدرسه می‌ترسد اما حرفی نمی‌زند. با چه نشانه‌های غیرکلامی می‌توانید ترس او را شناسایی کنید؟

پاسخ: کودکان گاهی نمی‌توانند ترس خود را به صورت کلامی بیان کنند. رفتارهای غیرکلامی مثل جمع کردن دست‌ها، گره کردن دست‌ها، اجتناب از تماس چشمی یا بی‌اشتهایی می‌تواند نشان دهنده اضطراب باشد. در این مواقع بهتر است کنار او بنشینید و با آرامش دست او را گرفته و بگویید: «می‌فهمم کمی ناراحتی، می‌خواهی با هم حرف بزنیم؟». با ایجاد فضایی امن برای بیان احساسات و بدون اعمال فشار روانی یا سرزنش، با فرزند خود هم‌کلام شوید.

سوال: تفاوت شنیدن صرف و گوش دادن فعال را توضیح دهید. در گفت‌گویی روزمره، روش‌های نشان دادن گوش دادن فعال به فرزند خود چیست؟

پاسخ:

- شنیدن صرف یعنی فقط صدا را دریافت کردن.
- گوش دادن فعال به معنی فهمیدن پیام و احساسات پشت آن است.
- روش‌های عملی نشان دادن گوش دادن فعال:
- تماس چشمی برقرار کنید.
- حرف فرزند خود را با جمله‌ای بازگو کنید؛ مثلاً: «پس تو می‌گویی...»

— سوال باز بپرسید: «چطور شد این اتفاق افتاد؟»

سوال: چرا گوش دادن فعال در فرزندپروری مهم است و چگونه می‌توان آن را انجام داد؟

پاسخ: گوش دادن فعال باعث می‌شود فرزندان احساس کنند که حرف‌هایشان شنیده می‌شود و ارزشمند است و اعتماد به نفس آن‌ها تقویت می‌شود. حرف او را قطع نکنید و نشان دهید که متوجه منظورش شده‌اید. همچنین برای تأیید درک درست حرف‌های فرزند، آن‌ها را

به زبان خودتان بازگو کنید.

سوال: وقتی فرزند شما کار اشتباهی انجام می‌دهد، چگونه می‌توانید بدون سرزنش به او پیام دهید؟

پاسخ: استفاده از پیام «من» به جای سرزنش مستقیم، مقاومت فرزندان را کاهش می‌دهد. پیام «من» شامل سه بخش است:

۱. احساس والد

۲. رفتار فرزند

۳. تأثیر آن رفتار

مثال: «وقتی اسباب‌بازی‌ها را پرت می‌کنی، من ناراحت می‌شوم چون ممکن است کسی آسیب ببیند. بیا با هم جمع کنیم».

سوال: چرا استفاده از زبان مثبت در ارتباط با فرزند مهم است؟ مثال بزنید.

پاسخ: زبان مثبت رفتارهای مطلوب را تقویت می‌کند و فرزند را به اقدام سازنده تشویق می‌کند.

مثال: به جای گفتن «چرا همیشه شلخته‌ای»، بگویید: «لطفاً کتاب و دفترهای خود را جمع کن تا اتاق مرتب شود».

سوال: چگونه می‌توان برای فرزند الگوی مهارت‌های اجتماعی بود؟

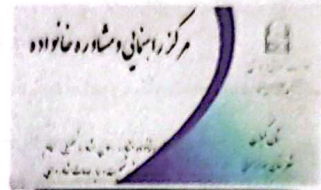
پاسخ: با احترام، صبر و مهربانی با دیگران برخورد کنید. وقتی اشتباه می‌کنید، به او نشان دهید چگونه عذرخواهی می‌کنید. برای مثال در مقابل فرزند بگویید: «متأسفم، اشتباه کردم. دفعه بعد بهتر عمل می‌کنم».

سوال: چه کاری می‌تواند اعتماد و امنیت عاطفی فرزندان را تقویت کند؟

پاسخ: نشان دادن پذیرش بدون قید و شرط، گوش دادن فعال، و احترام به احساسات. حتی وقتی کودک اشتباه می‌کند، بگویید: «من می‌دانم تو تلاشت را کردی. با کمک هم دفعه بعد می‌توانیم بهتر انجام دهیم».

نمایند. آنان به اندازه‌ی ۵ دقیقه برای جبران زمان از دست‌رفته‌ای که به علت اضطراب جدایی و عوامل دیگر باعث عقب‌افتادن فرزند از کلاس درس شده، می‌توانند خیلی آرام و مستمر فرزند را به کلاس برگردانند...

با دقت به حرف‌های فرزند گوش دهید و نشان دهید که احساسات و افکار او مهم است. به جای سرزنش، از جملات تشویقی و حمایتی استفاده کنید.



معرفی مرکز راهنمایی و مشاوره خانواده (پیوند)

شهرستان بندرانزلی

در دنیای پرشتاب امروز، خانواده به عنوان کوچکترین و در عین حال تأثیرگذارترین نهاد اجتماعی، بیش از هر زمان دیگری نیازمند حمایت و راهنمایی تخصصی است. مرکز راهنمایی و مشاوره خانواده (پیوند) از سال ۱۳۸۶ در شهرستان بندرانزلی تأسیس و از سال ۱۳۸۸ در مکان مستقل فعلی واقع در خیابان شهدای سلامت با هدف ارتقای سلامت روان جامعه و تحکیم بنیان خانواده فعالیت خود را آغاز نمود. همواره دغدغه مدیریت و مشاوران فعال در این مرکز توانمندسازی اولیاد را در مواجهه با چالش‌های پیش رو و آشنایی آن‌ها با اصول و نحوه برخورد با دانش آموزان در سنین مختلف با رعایت کامل اصل آزادی و احترام به مراجعین بوده است.

حوزه‌های مختلف فعالیت مرکز مشاوره پیوند شهرستان بندرانزلی به شرح ذیل می‌باشد:

۱- مشاوره فردی؛ سفر درونی

درمان اختلالات اضطرابی (اضطراب فراگیر، حملات پانیک، فوبیا)، درمان افسردگی و اختلالات خلقی، مدیریت استرس و سازگاری با بحران‌های زندگی، افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس، درمان اختلالات شخصیت، مشاوره سوگ و فقدان

۲- مشاوره خانواده و ازدواج؛

مشاوره پیش از ازدواج، مشاوره آمادگی برای زندگی مشترک، مشاوره مشکلات روابط زوجین و تعارضات زناشویی، آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل تعارض، مشاوره تربیت صحیح فرزندان

۳- مشاوره کودک و نوجوان؛

پرسش قلب‌های کوچک و ذهن‌های کنج‌کاو مشاوره و درمان مشکلات رفتاری، اختلالات یادگیری و نقص توجه (ADHD)، اضطراب جدایی و مدرسه هراسی، افزایش مهارت‌های اجتماعی، کنترل رفتارهای هیجانی

۴- مشاوره تحصیلی و شغلی؛ انتخاب

آگاهانه، آینده درخشان برنامه‌ریزی درسی و مدیریت زمان، درمان افت تحصیلی و اضطراب امتحان، هدایت تحصیلی و انتخاب رشته، توسعه مهارت‌های حرفه‌ای، پرورش استعدادهای نهفته

۵- خدمات تخصصی و کلینیک‌های

ویژه؛ خدمات پیشگیرانه و حمایتی ارائه راهکارهای پیگیری از اعتیاد به اینترنت، مشاوره اختلالات خوردن (پر خوری، بی‌اشتهایی)، مشاوره درمان

اختلالات خواب، سنجش و استعدادیابی، آموزش مهارت‌های فرزندپروری

نحوه پذیرش مرکز؛

پذیرش مراجعین به دو صورت تلفنی و حضوری انجام می‌شود.

زمان بندی و نوبت دهی؛

فعالیت مرکز به صورت همه روزه و نوبت دهی براساس اولویت رزرو و موضوع مشاوره می‌باشد.

سخن پایانی

مرکز مشاوره خانواده، فضای امنی است که در آن قلب‌ها و ذهن‌ها کنار هم قرار می‌گیرند تا دوباره شنیده و دیده شوند. با بهره‌گیری از دانش روانشناسی و مهارت‌های تخصصی، این مرکز به خانواده‌ها کمک می‌کند تا شکاف‌های ارتباطی را پر کنند، تعارض‌ها را به فرصت‌های رشد تبدیل کنند و مهارت‌های همدلی و درک متقابل را تقویت کنند. هدف ما ایجاد محیطی است که اعضای خانواده با آرامش و اعتماد به نفس، مسیر مشترک زندگی خود را با صلح و احترام بپیمایند و رابطه‌ای پایدار، سالم و پر محبت بسازند.

طاهره نظمی مدیر مرکز مشاوره پیوند

انزلی

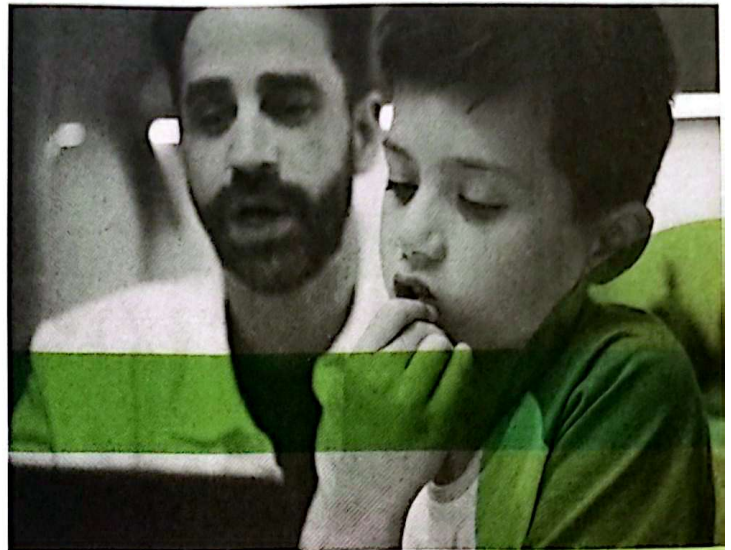
نشانی: بندرانزلی چهارراه شهدا، خیابان شهدای سلامت، کوچه رخشا، مرکز مشاوره پیوند.

تلفن: ۰۳۴۴۵۵۳۵۵۱

مرکز مشاوره خانواده، فضای امنی است که در آن قلب‌ها و ذهن‌ها کنار هم قرار می‌گیرند تا دوباره شنیده و دیده شوند.

● مشارکت در ایجاد محیط یادگیری

تجهیز فضای خانه، تهیه ابزارها، تأمین اینترنت و مدیریت عوامل حواس پرتی بخش مهمی از مشارکت والدین بود. در شرایطی که مدرسه توان هدایت کامل فرآیند یادگیری را ندارد، مشارکت والدین یکی از مهم‌ترین عوامل حمایت تحصیلی محسوب می‌شود. این مشارکت شامل همکاری در برنامه‌ریزی درسی، تعامل فعال با معلمان، کمک در انجام تکالیف و فراهم کردن منابع یادگیری است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مشارکت والدین با بهبود عملکرد تحصیلی، افزایش ثبات یادگیری و کاهش اضطراب آموزشی مرتبط است. هرچند این مشارکت، به‌ویژه برای والدین شاغل یا والدینی با سواد دیجیتال محدود، ممکن است فشار روانی و زمانی ایجاد کند.



تحلیل نقش‌های پنج‌گانه والدین در پشتیبانی از یادگیری در شرایط آموزش مجازی

محمد رضا نظریان، دکتری روانشناسی تربیتی، مدیرکل آموزش و پرورش، اصفهان، ایران

مقدمه:

تعطیلی موقت مدارس در اثر شرایط اضطراری مانند اوج‌گیری آنفولانزا و بحران آلودگی هوا موجب شد والدین به محور اصلی یادگیری فرزندان تبدیل شوند و والدین مجبور بودند علاوه بر نقش سنتی خود، مسئولیت‌هایی مشابه آموزگار، مشاور و ناظر آموزشی را بر عهده بگیرند. این تغییرات، لزوم مطالعه دقیق نقش والدین در شرایط اضطراری را برجسته می‌کند. هدف اصلی ما این است که تصویری جامع و چندلایه از نقش والدین در آموزش مجازی ارائه کنیم.

۱. نقش مشارکتی والدین

● مشارکت در یادگیری ساختاری

والدین در شرایط اضطراری به همکار مستقیم معلم تبدیل شدند. وظایف آن‌ها شامل تنظیم برنامه روزانه، اولویت‌بندی تکالیف، پیگیری جلسات آنلاین و مدیریت زمان دانش‌آموز بود.

● مشارکت در یادگیری تعاملی

بسیاری از والدین مجبور شدند فعالیت‌های یادگیری گروهی، پروژه‌ای و تعاملات دانش‌آموز را تسهیل کنند.

۲. نقش حمایتی والدین

● حمایت هیجانی

فشار روانی دوران بحران‌های ناشی از آنفولانزا یا آلودگی هوا زمینه‌ساز اضطراب یادگیری بود. والدین با ارائه آرامش، تشویق، همدلی و مدیریت استرس به افزایش انگیزش کمک کردند.

● حمایت تحصیلی

توضیح تکالیف، پاسخ‌دهی به ابهامات، کمک به انجام پروژه‌ها و تشویق به مطالعه از مهم‌ترین نمودهای این نقش بود.

● حمایت تکنولوژیک

والدین در استفاده دانش‌آموزان از پلتفرم‌های آموزشی، رفع اشکالات نرم‌افزاری، مدیریت رمزها و نظارت بر استفاده صحیح از فناوری ایفای نقش کردند.

در آموزش مجازی، حمایت والدین به‌طور گسترده‌تر و عمیق‌تر از حالت معمول ظاهر می‌شود. کودکان در فضای آموزش آنلاین با تنهایی، بی‌انگیزگی، بی‌نظمی و گسست اجتماعی مواجه‌اند و این والدین هستند که نقش جبران‌کننده حمایت عاطفی و انگیزشی را ایفا می‌کنند. فراهم کردن محیط امن، ثبات هیجانی، اطمینان بخشی، تشویق، مدیریت استرس و تأمین ابزارهای دیجیتال از مهم‌ترین جلوه‌های نقش حمایتی والدین است. بدون این حمایت، یادگیری دانش‌آموزان در بستر آنلاین به‌طور جدی آسیب می‌بیند.

۳. نقش نظارتی والدین

● نظارت بر پیشرفت تحصیلی

والدین مجبور بودند میزان یادگیری، کیفیت تکالیف، حضور در کلاس‌های مجازی و میزان توجه فرزند را کنترل کنند.

● نظارت بر رفتار دیجیتال

بخش مهمی از آموزش مجازی در محیط برخط گذشت و والدین با چالش مدیریت «رفتار دیجیتال»، «زمان استفاده» و «خطرات اینترنت» مواجه شدند.

● نظارت بر سلامت جسمی و روانی

تنظیم خواب، تغذیه، فعالیت بدنی و سلامت روان نیز به نقش نظارتی والدین افزوده شد.

نظارت والدین در دوره آموزش مجازی به شکل محسوسی افزایش می‌یابد. دانش‌آموزان - به‌ویژه در سنین پایین - برای مدیریت زمان، رسیدگی به تکالیف، حضور در کلاس‌های آنلاین و جلوگیری از حواس‌پرتی دیجیتال به نظارت مؤثر نیاز دارند. والدین با تنظیم برنامه‌های روزانه، پیگیری وضعیت حضور، کنترل استفاده از دستگاه‌ها و بررسی کیفیت انجام تکالیف، نقش یک ناظر تحصیلی را بازی می‌کنند. نظارت والدین در بسیاری از مطالعات با بهبود خودتنظیمی و کاهش رفتارهای بی‌نظم‌کننده مرتبط دانسته شده است. با این حال، «افراط در نظارت» می‌تواند فشار روانی ایجاد کند و موجب کاهش استقلال تحصیلی شود.

۴. نقش تربیتی والدین

● انتقال ارزش‌ها و انضباط

بدون ساختار مدرسه، والدین باید ارزش‌های مرتبط با نظم، مسئولیت‌پذیری، احترام و تعهد را تقویت می‌کردند.

● تربیت دیجیتال

آموزش سواد رسانه‌ای، تفکر انتقادی، رفتار مسئولانه و رعایت اخلاق دیجیتال جزء ضروریات تربیتی دوران بحران‌های ناشی از انفولانزایا الودگی هوا بود.

● مدیریت تعارض‌ها

افزایش زمان حضور دانش‌آموز در خانه به تعارض‌های خانوادگی دامن زد و والدین نیاز به مهارت‌های حل مسئله و ارتباط

مؤثر داشتند. در دوران تعطیلی مدارس، بسیاری از فرآیندهای تربیتی که در مدرسه اتفاق می‌افتند، ناتمام یا مختل می‌شوند و این والدین هستند که باید این خلأ را پر کنند. تربیت آموزشی شامل تقویت ارزش‌های تحصیلی، نظم، مسئولیت‌پذیری، مهارت‌های اجتماعی، اخلاق آموزشی و مدیریت رفتار است. نقش تربیتی والدین تأثیر مستقیمی بر شکل‌گیری نگرش تحصیلی، تنظیم رفتار در خانه و توانایی سازگاری با شرایط جدید دارد. نبود آگاهی والدین از اصول تربیت آموزشی و وقوع تعارض‌های خانوادگی از چالش‌های مهم این نقش به شمار می‌رود.

۵. نقش مشاوره‌ای والدین

● مشاوره انگیزشی

والدین باید به فرزندان در تعیین اهداف یادگیری، ایجاد انگیزش درونی و مدیریت شکست‌ها کمک می‌کردند.

● مشاوره تحصیلی

کمک به انتخاب روش‌های مطالعه، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری درباره مسیر تحصیلی از وظایف والدین بود.

● مشاوره روانی

شناسایی و مدیریت اضطراب، افسردگی، بی‌حوصلگی یا فرسودگی تحصیلی نیازمند مداخله شبه‌مشاوره‌ای والدین بود. در غیاب تعاملات حضوری معلمان و مشاوران مدرسه، والدین مجبور می‌شوند نقش مشاوره‌ای و هدایت‌گرانه نیز داشته باشند. این نقش شامل کمک به تنظیم هیجان‌ها، راهنمایی تحصیلی، مدیریت استرس، حل تعارض با معلمان یا همسالان و ارائه راهبردهای یادگیری است.

نقش مشاوره‌ای والدین بیش از سایر نقش‌ها با سلامت روان، خودکارآمدی و انگیزش تحصیلی دانش‌آموزان ارتباط دارد. با این حال، بسیاری از والدین برای ایفای این نقش مهارت‌های لازم را ندارند و در شرایط فشار بحران، خود نیز دچار اضطراب و سردرگمی می‌شوند.

راهکارهای عملیاتی ویژه والدین در شرایط تعطیلی ناشی از انفولانزایا الودگی هوا

۱. راهکارهای مربوط به مدیریت یادگیری در خانه
تنظیم یک برنامه منظم روزانه پایدار شامل زمان مطالعه،

راهنمایی و مشاوره خانواده

استراحت و فعالیت بدنی سبک داخل خانه.

ایجاد یک فضای مطالعه مشخص و بدون حواس پرتی، حتی اگر کوچک باشد.

استفاده از روش‌های یادگیری کوتاه مدت (مطالعه پومودرو، جلسات ۲۵ دقیقه‌ای) برای کاهش خستگی.

پیگیری تکالیف، کلاس‌های آنلاین و پروژه‌ها از طریق یک تابلوی برنامه‌ریزی خانگی.

۲. راهکارهای حمایتی و هیجانی

فراهم کردن فضایی امن برای گفت‌وگو درباره نگرانی‌ها و خستگی‌های فرزند.

استفاده از تکنیک‌های کاهش اضطراب مانند تنفس عمیق، کشش عضلانی آرام و بازی‌های آرام‌ساز.

تشویق مداوم و بازخورد مثبت به جای مقایسه با دیگران.

۳. راهکارهای مرتبط با سلامت دانش‌آموز

در روزهای آلودگی هوا، استفاده از تصفیه‌کننده‌های خانگی یا ایجاد تهویه محدود اما کنترل شده.

فراهم کردن فعالیت بدنی داخل خانه برای جلوگیری از بی‌حرکی.

در دوره‌های شیوع آنفولانزا، رعایت بهداشت فردی شامل شست‌وشوی دست‌ها، تهویه مناسب و مصرف مایعات.

۴. راهکارهای نظارتی والدین

پایش میزان حضور در کلاس‌های مجازی و کیفیت انجام تکالیف.

نظارت بر مصرف اینترنت، زمان استفاده از موبایل و جلوگیری از حواس پرتی دیجیتال.

بررسی روزانه وضعیت خواب، میزان انرژی و خلق و خوی کودک.

۵. راهکارهای تربیتی و اخلاقی

آموزش سواد رسانه‌ای برای تشخیص اطلاعات درست، به‌ویژه درباره سلامت.

آموزش مهارت‌های مسئولیت‌پذیری، برنامه‌ریزی و نظم.

ترویج رفتارهای همدلانه و مسئولانه در برابر دیگران هنگام

بیماری‌های واگیردار.

۶. راهکارهای مشاوره‌ای و روانی

کمک به فرزند برای تنظیم هدف‌های قابل دستیابی روزانه.

گفت‌وگو درباره احساسات مرتبط با بیماری، آلودگی هوا یا نگرانی از غیبت‌های مدرسه.

در صورت مشاهده اضطراب شدید، ارجاع به مشاور مدرسه یا متخصص.

۷. راهکارهای تقویت ارتباط خانواده-مدرسه

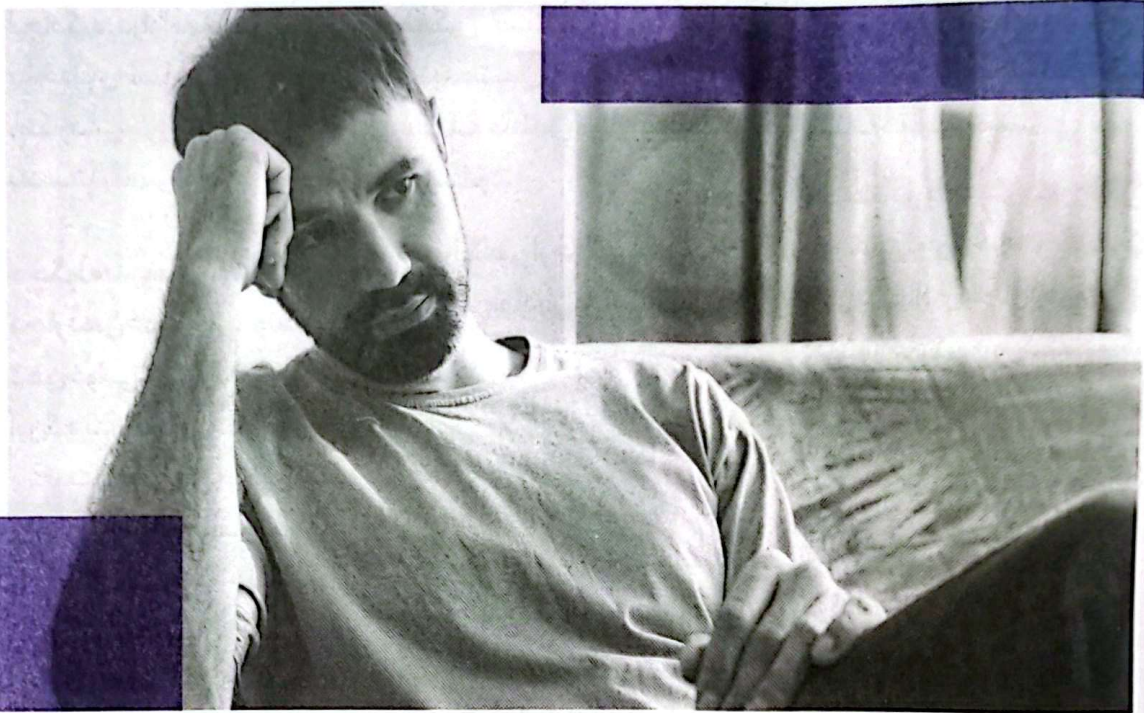
تعامل فعال با معلمان برای دریافت بازخورد درباره پیشرفت تحصیلی.

مشارکت در گروه‌های والدین برای تبادل تجربه.

درخواست راهنمایی رسمی از مدرسه درباره نحوه مدیریت یادگیری در روزهای تعطیلی.

نتیجه‌گیری

تحلیل مطالعات نشان می‌دهد که والدین در آموزش مجازی نقشی چندبعدی، پیچیده و تعیین‌کننده دارند. کیفیت یادگیری، سلامت روان و انگیزش دانش‌آموزان در بسیاری از موارد مستقیماً به کیفیت ایفای نقش‌های والدین وابسته است. هرگونه ضعف در این نقش‌ها می‌تواند به افت تحصیلی، آشفتگی هیجانی، کاهش خودتنظیمی و افت انگیزه منجر شود. بنابراین، توانمندسازی والدین، آموزش آنان در حوزه مهارت‌های تربیتی، نظارتی و مشاوره‌ای، و ایجاد ساختارهای حمایتی توسط مدارس و نظام آموزشی ضرورتی انکارناپذیر است. این مرور تأکید می‌کند که آموزش مجازی بدون حضور فعال و توانمند والدین، نمی‌تواند کیفیت و عدالت آموزشی را تضمین کند.



خطاهای شناختی در فرزندپروری:

بخش دوم: خطای ذهن خوانی

دکتر احمد به پژوه، استاد روان شناسی
دانشگاه تهران
حامد مغربی سینکی، کارشناس ارشد
روان شناسی دانشگاه تهران

سرآغاز

خطاهای شناختی گوناگونی در سبک فرزندپروری هر مادر و پدری وجود دارد، اما آنچه خطر آفرین است و پدر و مادر را با مشکلات فراوانی روبه رو می کند، ناآگاهی از این گونه خطاها و تکرار آن ها در زندگی خانوادگی است. خطاهای شناختی در فرزندپروری، نگرش ها و باورهای نادرست و تحریف شده درباره فرزندان و شیوه

رفتار با آن ها است که از طرحواره های ناکارآمد سرچشمه می گیرند. در بخش نخست این نوشتار (آبان ماه ۱۴۰۴) با خطای شناختی «فیلتر ذهنی» در فرزندپروری آشنا شدید و دریافتید که تمرکز بیش از حد پدر و مادران بر سویه های منفی رفتار فرزندان، چگونه می تواند موجب تضعیف رابطه میان پدر و مادران با فرزندان، و کاهش اعتماد به نفس فرزندان شود، اما خطاهای شناختی پدر و مادران در فرزندپروری به همین خطا پایان نمی یابد! در تعامل و روابط روزمره پدر و مادر و فرزند، نوع دیگری از خطای شناختی به شکل پنهان و در ظاهر دل سوزانه رخ می دهد که شاید خطرناک به نظر نرسد، اما در واقع ارتباط عاطفی را به تدریج سست می کند. این خطا، خطای شناختی

ذهن خوانی است. برخی از پدر و مادران بانیات خیرخواهی می کوشند احساسات و افکار فرزندشان را بدون پرس و جو یا گفتگو حدس بزنند و احساسات و افکار خود را به آن ها بپسازند. گاهی اوقات پدر و مادران گمان می کنند چون سال ها با فرزند خود زندگی کرده اند، به خوبی می دانند در ذهن او چه می گذرد! اما حقیقت این است که سوء ارتباطات و سوء تفاهم ها از همین جا آغاز می شود؛ زیرا ذهن هیچ انسانی حتی برای نزدیک ترین اعضای خانواده، قابل دسترسی نیست! بی توجهی به خطای شناختی ذهن خوانی می تواند بر روابط و چگونگی تعامل پدر و مادر با فرزند تأثیر منفی و مخرب بگذارد و فضایی از ناخرسندی، قضاوت ناعادلانه و فاصله عاطفی میان پدر و مادر و فرزند

ایجاد کند. در ادامه، ضمن آشنایی با خطای شناختی ذهن خوانی، راهکارهایی برای کاهش این خطا به دست ارائه می‌شود.

● چگونه پدر و مادر در فرزندپروری، دچار ذهن خوانی می‌شود؟

ذهن خوانی در فرزندپروری یعنی این که پدر و مادران بدون بررسی واقعیت‌ها و شواهد کافی، بی‌گفتگو و یابی این که از فرزندشان بپرسند یا با او گفتگو کنند که چه احساسی دارد یا چگونه می‌اندیشد، خودشان فرض می‌کنند یا حدس می‌زنند و آن حدس را حقیقت قطعی تلقی می‌کنند که فرزندشان این گونه می‌اندیشد یا این گونه احساس می‌نماید. در حقیقت، پدر و مادران احساسات و افکار ذهنی خود را مبنا قرار می‌دهند. برای نمونه، مادری به فرزندش می‌گوید: «می‌دانم چرا ناراحتی، چون اجازه ندادم به تولد دوستت بروی!»، در حالی که ممکن است کودک اصلاً ناراحت نباشد و صرفاً از رفتار خاصی در آموزشگاه رنجیده و دلخور است. یا پدری ممکن است بآیدن سکوت فرزندش، بگوید «فکر می‌کنم از من دلخوری! درسته؟» در حالی که کودک شاید خسته است، خوابش می‌آید یا در حال فکر کردن است!

ذهن خوانی در نگاه اول ساده و بی‌ضرر است، اما زمانی که به شکل‌های گوناگون تکرار می‌شود،

ممکن است موجب احساس نادیده شدن و در نتیجه موجب فاصله عاطفی میان پدر و مادر و فرزند شود.

● چرا آگاهی از خطای ذهن خوانی برای پدر و مادران بایسته است؟

۱- ذهن خوانی موجب از بین رفتن اعتماد می‌شود:

وقتی کودک احساس کند پدر و مادرش به جای گوش دادن به سخنان او و درک احساسات او، تنها حدس می‌زنند! اعتماد او به آن‌ها کاهش می‌یابد. در مقابل، وقتی پدر و مادر می‌پرسند و با دقت به حرف‌های کودک گوش می‌کنند، کودک احساس امنیت روانی می‌نماید.

۲- ذهن خوانی موجب پیش‌داوری می‌شود:

به‌طور معمول ذهن خوانی با پیش‌داوری همراه است. مادر یا پدر ممکن است بر اساس حالت چهره یا سکوت کودک، حدس بزنند یا نتیجه بگیرد که او عصبانی یا بی‌تفاوت است، در حالی که سکوت او می‌تواند معانی و تفسیرهای گوناگونی داشته و واکنش‌های متفاوتی را به دنبال داشته باشد (برای آشنایی با بیش از چهل معنای سکوت، بنگرید به پیوست دوم کتاب به‌پژوه، ۱۴۰۴، مددکاری اجتماعی: اصول و الگوها). از این رو، شناخت این خطا، می‌تواند به پدر و مادران کمک کند تا ارتباط

مؤثرتری با فرزندانشان خود برقرار کنند و از تفسیرهای نادرست و قضاوت‌های شتاب‌زده پرهیز نمایند.

۳- آشنایی با خطای ذهن خوانی

موجب درک بهتر فرزندان می‌شود: وقتی پدر و مادران به جای ذهن خوانی، گفتگو را جای‌گزین می‌کنند، کودک یاد می‌گیرد احساسات و افکار خود را بشناسد و آن‌ها را بیان کند و بروز دهد و در نتیجه به خودشناسی نائل شود. آشنایی با خطای ذهن خوانی به پدر و مادران این امکان را می‌دهد تا فرزندان خود را بهتر درک کنند و به نیازهای آنان پاسخ مناسب‌تری دهند و از آنان پشتیبانی کارآمدتری کنند.

۴- آشنایی با خطای ذهن خوانی

موجب بهبود رابطه می‌شود: بسیاری از تنش‌های خانوادگی، از ذهن خوانی و برداشت‌های نادرست ناشی می‌شوند؛ بنابراین آگاهی از ذهن خوانی به پدر و مادران کمک می‌کند تا بهتر فرزندان خود را بشناسند و انتظاراتی واقع‌بینانه‌تری از فرزندان خود داشته باشند.

● مدیریت انتظارات:

آگاهی از لغزش‌های شناختی به پدر و مادر کمک می‌کند تا انتظاراتی واقع‌بینانه‌تری از فرزندان خود داشته باشند و از گسترش رفتارها به کل شخصیت فرزندان خودداری کنند.

● مثال‌هایی از خطای ذهن خوانی

این خطای شناختی می‌تواند به

● راهکارهایی برای کاهش خطای ذهن خوانی

۱- **الگو قرار دادن آموزه‌های قرآنی:** یکی از راهکارهای کاهش خطای ذهن خوانی، این است که به آموزه‌های قرآنی توجه کنیم و آن‌ها را سربرگ کارهای خود قرار دهیم. برای نمونه، خداوند می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید؛ چرا که برخی از گمان‌ها، گناه است» (حجرات، ۱۲). وقتی پدر یا مادر بدون شنیدن حرف فرزندش، نتیجه می‌گیرد که «او مرادوست ندارد!» یا «او دارد دروغ می‌گوید!»، در حال تبدیل یک «حدس و گمان» به «باور مطلق» است. قرآن کریم هشدار می‌دهد که این نوع گمان‌های بد، اگرچه ممکن است گاهی بر پایه یک احتمال جزئی باشد، اما در بیش تر موارد گناه است و به احتمال قوی به قضاوت ناعادلانه می‌انجامد.

۲- **پرسش به جای پیش‌داوری:** به جای نتیجه‌گیری سریع، از فرزندتان بپرسید: «می‌خواهم بدانم چه شد که این کار را کردی؟» یا «وقتی این کار را کردی، چه احساسی داشتی؟» این جملات به فرزند حس امنیت می‌دهد تا واقعیت را بگوید و در نتیجه سوء تفاهم‌ها کاهش می‌یابد.

۳- **تفکیک «رفتار» از «تفسیر نیت»:** وقتی در ارتباط با فرزندتان دچار ذهن خوانی می‌شوید، به‌طور معمول از تفسیر نیت استفاده می‌کنید. این گونه تفسیرها، اغلب بار منفی دارند و یک‌راست فرزند را متهم می‌کنند. به جای گفتن: «تو از قصد، به من بی‌احترامی کردی!»، بگویید: «وقتی جواب من را ندادی، احساس کردم ناراحت شدی، درست؟» در این روش، شمار رفتار را توصیف می‌کنید، نه تفسیر نیت.

۴- **گوش دادن فعال و همدلی با فرزند:** هر چه پدر و مادر بیش‌تر به حرف‌های فرزندشان فعالانه گوش دهند و همدلی داشته باشند، کم‌تر مجبور می‌شوند «حدس بزنند» که فرزندشان چه فکری دارد؛ در نتیجه، خطای ذهن خوانی کاهش می‌یابد و ارتباطی صمیمی‌تر و مؤثرتر شکل می‌گیرد. به بیان دیگر، وقتی پدر و مادر با فرزندشان همدلی می‌کنند، به جای برچسب زدن یا

سوء تفاهم، واکنش‌های هیجانی شدید و آسیب به ارتباط عاطفی بینجامد و به شکل‌های زیر بروز کند:

"دخترم از عمد این حرف را زد تا من را ناراحت کند!"
در حالی که ممکن است او تنها شوخی کرده یا متوجه لحن خود نبوده است.

"پسرم از عمد تکالیفش را انجام نمی‌دهد تا من را خشمگین کند!"
در حالی که ممکن است انگیزه او فرار از احساس ناتوانی، ترس از اشتباه کردن، یا نیاز به پشتیبانی باشد.

"دخترم همه چیز را از من پنهان می‌کند، چون به من اعتماد ندارد!"

در حالی که ممکن است او صرفاً به استقلال بیش‌تری نیاز دارد یا هنوز آمادگی گفتگو درباره موضوع را پیدا نکرده است.

در همه این مثال‌ها، پدر و مادران به جای پرسیدن و دریافتن، تنها و تنها حدس می‌زنند و فرض می‌کنند و در نتیجه زمینه‌ساز واکنش‌هایی، مانند خشم، ناامیدی، سرزنش یا فاصله عاطفی می‌شوند.

گاهی اوقات پدر و مادران گمان می‌کنند چون سال‌ها با فرزند خود زندگی کرده‌اند، به‌خوبی می‌دانند در ذهن او چه می‌گذرد! اما حقیقت این است که سوء ارتباطات و سوء تفاهم‌ها از همین جا آغاز می‌شود؛ زیرا ذهن هیچ انسانی حتی برای نزدیکترین اعضای خانواده، قابل دسترسی نیست!

سخن پایانی

ذهن خوانی شاید در ظاهر، نشانه علاقه و دل سوzy پدر و مادر باشد، اما در عمل می تواند به دیواری نادیدنی میان دل ها تبدیل شود. فرزند شما، بیش از هر چیز، نیاز دارد شنیده شود نه قضاوت شود. آگاهی از این خطای شناختی، به پدر و مادر کمک می کند به جای حدس زدن، درک واقعی را جایگزین کنند؛ درکی که بر پایه گفتگو، احترام و توجه شکل می گیرد. با پرسیدن؛ گوش دادن فعال؛ همدلی و تمرین مشاهده بی قضاوت، می توانیم این خطای مهم شناختی را به فرصتی برای ارتباط ژرف تر تبدیل کنیم. در بخش های آینده، شما پدر و مادر گرامی با سایر خطاهای شناختی و راهکارهای پیش گیری از آن آشنا خواهید شد.

منابع

- به پژوه، احمد (۱۴۰۳)؛ اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (چاپ چهاردهم)؛ تهران: نشر دانژه.
- به پژوه، احمد (۱۴۰۴)؛ مددکاری اجتماعی؛ اصول و الگوها (پیوست دوم: سکوت نشانه چیست؟)؛ تهران: انتشارات آوای نور.
- به پژوه، احمد و مغربی سینکی، حامد (۱۳۹۵)؛ اصول فرزند پروری؛ اصل همدلی کردن با فرزندان؛ نشریه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)؛ شماره پیاپی ۴۴۲، ۴۸.
- به پژوه، احمد؛ اصول فرزند پروری؛ اصل گوش دادن فعال به صحبت های فرزندان؛ نشریه پیوند (وزارت آموزش و پرورش)؛ شماره پیاپی ۴۴۹، ۵۱.

گفتگو در خانواده به عادت تبدیل شود، احتمال خطای ذهن خوانی بسیار کاهش می یابد.

تمرین خانوادگی

هر شب قبل از خواب، یک شب مادر و یک شب پدر، با محبت از فرزند خود بپرسد:

"آیا امروز موقعیتی بود که احساس کردی من در بارهات اشتباه فکر کردم یا حرف و رفتار را درست نفهمیدم؟"

نکته مهم و قابل توجه

فرزند شما در این گفتگو باید فرصت داشته باشد آزادانه و بی ترس از قضاوت یا سرزنش شدن، احساس خود را بیان کند. در این مرحله، مادر یا پدر تنها گوش می دهد؛ از خود دفاع نمی کند؛ نصیحت یا توجیه نمی کند؛ و صرفاً در پایان گفتگو می گوید: "ممنون که کمک کردی تا تورا بهتر بفهمم."

هدف این تمرین

ایجاد فضایی امن و پشتیبانی است که در آن فرزند بتواند برداشت های اشتباه مادر یا پدر را اصلاح کند و احساس نماید که صدایش شنیده می شود. این فرایند، به پدر و مادر کمک می کند تا به جای ذهن خوانی و حدس زدن احساسات یا افکار کودک، از طریق گفتگو به درکی واقعی از فرزند خود برسند و در نتیجه در طول زمان، فضایی از اعتماد و گفتگو میان پدر و مادر و فرزند ایجاد شود.

تفسیر شخصی، به احساس واقعی فرزند نزدیک می شوند. این نزدیکی هیجانی موجب می شود برداشت های نادرست و پیش داوری ها، کم تر رخ دهند.

۵- تمرین (توقف حدس زدن):

هر بار که در ذهن خود گفتید: «او حتماً فلان فکر را دارد یا منظورش این است!»، بی درنگ به آرامی مکث کنید و این جمله را جایگزین آن نمایید: «من نمی دانم دقیقاً در ذهنش چه می گذرد؟ آیا واقعاً از او پرسیده ام؟ یا فقط حدس می زنم؟» تکرار این قبیل جمله ها، به تدریج الگوی ذهن خوانی را تضعیف می کند.

۶- ایجاد گفتگوهای روزمره: به جای

گفتگو فقط در زمان های بحرانی، در زمان های عادی نیز با فرزند خود درباره احساسات و افکارش حرف بزنید. وقتی

**با پرسیدن؛
گوش دادن فعال؛
همدلی و تمرین
مشاهده بی قضاوت،
می توانیم این خطای
مهم شناختی را به
فرصتی برای ارتباط
ژرف تر تبدیل کنیم.**



چالش‌ها و آسیب‌های خانواده در

زیست‌بوم دیجیتال، و راهکارهای

تاب‌آوری

صمد اسلامی مهر- مشاور

مقدمه

خانواده، نهاد بنیادین جامعه‌پذیری و انتقال ارزش‌ها است. با این حال، در عصر حاضر این نهاد در «دوفضایی» زندگی می‌کند که در آن واقعیت مجازی، به اندازه واقعیت فیزیکی در شکل‌دهی به مناسبات و تربیت فرزندان تأثیرگذار شده است (عاملی، ۱۳۹۱). همه‌گیری آنفلوآنزا و تعطیلی اجباری آموزشگاه‌ها، زیست‌بوم جدیدی را به نظام آموزشی و خانوادگی کشور تحمیل کرد که در آن، آموزش مجازی نه تنها یک بستر آموزشی، بلکه دروازه‌ای برای ورود گسترده و بی‌ضابطه کودکان و نوجوانان به فضای بی‌دریغ مجازی بود (زینی و نند نژاد و نویدی، ۱۴۰۰). این فضای

نوپدید، در کنار مزایای خود، تهدیدها و آسیب‌هایی را به همراه آورده که «کم‌تر از مزایای آن نیست» و غفلت از آن‌ها می‌تواند پیامدهای جبران‌ناپذیری برای کبان خانواده و جامعه در پی داشته باشد. این جستار در پی آن است تا این چالش‌ها را بر شمرده و راهکارهای عملی برای رویارویی با آن‌ها را نشان دهد.

چالش‌ها و آسیب‌های پیش‌روی خانواده

۱- شکاف دیجیتالی نسلی و تضعیف اقتدار پدر و مادران: یکی از ریشته‌ای‌ترین چالش‌ها، شکاف عمیق میان نسل «مهاجران دیجیتال» (والدین) و «بومیان دیجیتال» (فرزندان) است. پدر و مادران اغلب به‌دور از دانش و مهارت کافی برای درک پیچیدگی‌های این سپهر هستند، در حالی که فرزندان به‌طور طبیعی در آن فرو غلتیده‌اند. این امر به تضعیف اقتدار سنتی پدر و مادران به عنوان منبع اصلی دانش و مرجع راهنمایی می‌انجامد (سمیعانی و حاجی محمد جواد، ۱۳۹۴). هنگامی که پدر و مادر مشغول کار روزانه هستند، فرزندان در فضای متصل به اینترنت، از جایی به جایی دیگر می‌روند و روح و ذهن او جای

دیگری است، بی آن که پدر و مادر توان نظارت یا هدایت آگاهانه را داشته باشند (عاملی، ۱۳۹۱).

۲- گسست ارتباطی و کاهش کیفیت تعاملات خانوادگی:

فناوری های دیجیتال، اگرچه به ظاهر ارتباطات را افزایش داده اند، اما در عمل به کاهش چشم گیر گفتگوی چهره به چهره و تعاملات عمیق عاطفی در خانواده انجامیده اند. امروزه می بینیم که اعضای خانواده ساعت هادر کنار یکدیگر می نشینند، بی آن که حرفی برای گفتن داشته باشند (سمیعانی و حاجی محمد جواد، ۱۳۹۴). پدیده «باهم تنها بودن» به وضعیتی رایج تبدیل شده و کیفیت ارتباطات، قربانی کمیت ارتباطات مجازی شده است.

۳- تهدید حریم خصوصی و آسیب های روانی-اجتماعی:

فضای مجازی، فضای «سرعت» و «آسیب خاموش» است. آسیب در این فضا، غیر محسوس، تند، فراگیر و سخت شده است (عاملی، ۱۳۹۱). کودکان و نوجوانان به طور ناخواسته در معرض محتوای غیر اخلاقی، هرزه نگاری، قلدری سایبری و اطلاعات بی پروایی قرار می گیرند که می تواند باعث افسردگی، اضطراب، فشارهای روحی و ایجاد شبهه در باورهای دینی و فرهنگی شود (ترابی زاده، ۱۳۹۹). از سوی دیگر، «اشتراک گذاری بی محتوای اطلاعات شخصی توسط اعضای خانواده»، حریم خصوصی آنان را به مخاطره می اندازد.

۴- تغییر سبک زندگی و اعتیاد دیجیتال: وابستگی مرضی به

فضای مجازی، همانا کارکرد روزمره، خواب، تغذیه و فعالیت بدنی اعضای خانواده را مختل می کند. دانش آموزی که به کلیپ های کوتاه و اطلاعات فوری عادت کرده، تاب نشستن های طولانی و تفکر ژرف را از دست می دهد و در محیط مدرسه به فردی «سطحی نگر»، «کم شکیب» و «ناتوان از تفکر مستقل» تبدیل می شود (مجدفر، ۱۴۰۰).

۵- تضعیف نقش تربیتی خانواده و هجوم ارزش های

متعارض: خانواده مهم ترین نهاد برای انتقال ارزش هاست، اما اکنون با هزاران منبع اطلاعاتی در فضای مجازی رقابت می کند که ارزش ها و الگوهای رفتاری متضادی را ترویج می دهند (ترابی زاده، ۱۳۹۹). سلبریتی ها و اینفلوئنسرهای فضای

مجازی، گاه جایگزین پدر و مادر و معلمان به عنوان الگوی هویتی نوجوانان می شوند.

راهکارهای رویارویی و تاب آوری

۱- ارتقای سواد رسانه ای به عنوان محوری ترین راهکار:

سواد رسانه ای صرفاً به معنای توانایی کار با رسانه نیست، بلکه بهره مندی از «تفکر منتقدانه» در برخورد با محتوای رسانه هاست (شکرخواه، ۱۳۸۵). قلب سواد رسانه ای، پرسشگری آگاهانه است (قیاسی، ۱۳۹۰). پدر و مادر باید در کنار فرزندان، فضای سایبر را تجربه کنند و هنگام استفاده، برپایه تجربیات خود به آنان بیاموزند که «چه چیزی به سود آنهاست که دیده شود و چه چیزی دیده نشود» (نصیری و بختیاری، ۱۳۹۹). این مشارکت فعال، اعتماد و امنیت را افزایش می دهد.

۲- تدوین قوانین مصرف رسانه ای در خانه (رژیم مصرف

رسانه ای): خانواده باید برای استفاده از رسانه ها قانون های مشخص و شفافی داشته باشد. تعیین «زمان و جاهای بی فناوری» (مانند سر سفره غذا)، محدودیت زمانی و نظارت نامحسوس بر ارتباطات فرزندان، از جمله این قوانین است (نصیری و بختیاری، ۱۳۹۹). آیا ضرورت دارد هر عضو خانواده، گوشی هوشمند شخصی داشته باشد؟ در سنین پایین، می توان استفاده از تلفن همراه را مشترک و منوط به شرایط ضروری کرد.

۳- اتخاذ روش تربیتی معتدل و مبتنی بر محبت و

گفتگو: روش درست در تربیت رسانه ای، میانه روی است؛ نه سخت گیری افراطی که فرزند را در خلاء اطلاعاتی قرار می دهد و او را آزمندتر می کند، و نه سهل گیری که او را به حال خود رها می کند (فیاضی، ۱۳۹۵). ایجاد محیطی امن و آزاد برپایه محبت، باعث می شود کودک در صورت رویارویی با مطالب نامناسب، آن را با پدر و مادر در میان بگذارد. پدر و مادر باید «چهره گشاده» داشته باشند و با خویشتن داری و استدلال، زبان های چنین محتوایی را توضیح دهند (نصیری و بختیاری، ۱۳۹۹).



۴- تقویت تفکر انتقادی و بازتعریف نقش آموزشگاه:

برای رویارویی با سیل اطلاعات درست و نادرست، راهی جز تقویت «تفکر انتقادی» وجود ندارد (قیاسی، ۱۳۹۰). معلمان در زیست‌بوم جدید باید از روش‌های سنتی سخن‌رانی دوری جسته و با ایجاد فضای پرسشگری در کلاس، دانش‌آموزان را به اندیشه و تحلیل فراخوانند. شبیه‌سازی شرایط فضای مجازی در قالب نمایش می‌تواند درس ژرف سواد رسانه‌ای را به آنان بیاموزد.

۵- تاب‌آوری و مدیریت خود از سوی پدر و مادر: پدر و مادر برای مدیریت زیست‌بوم جدید، پیش از هر چیز نیازمند «مدیریت خود» و «تاب‌آوری» هستند. پدر و مادرانی که در کنترل درونی خود موفق باشند، بیش از دیگران می‌توانند فرزندانشان را با سازوکارهای خودکنترلی مجهز کنند (شروور، ۱۳۹۳). تاب‌آوری به عنوان توانایی سازگاری مثبت با شرایط ناگوار، یک مهارت کلیدی برای عبور از این بحران است (صادقیان، ۱۴۰۰).

برآیند

زیست‌بوم دیجیتال یک واقعیت غیرقابل انکار در زندگی نوین است. رویکرد درست، حذف این صورت مسئله نیست، بلکه شناخت دقیق تهدیدها و بهره‌گیری از فرصت‌های آن است. خانواده‌های امروز نیازمند آن هستند که با ارتقای سواد رسانه‌ای، تدوین قوانین داخلی، تقویت ارتباطات عاطفی و پرورش تفکر انتقادی، خود را در برابر تندبادهای این فضا واکنش‌ناپذیر نکنند. این مهم، تنها با عزمی سه‌سویه از سوی «خانواده» (به عنوان خط مقدم)، «مدرسه» (به عنوان نهاد آموزشی بازتعریف‌شده) و «نظام حاکمیتی» (به عنوان تسهیل‌گر و فرهنگ‌ساز) محقق خواهد شد. آینده خانواده در گرو توانایی آن، برای ایجاد تعادلی هوشمندانه بین دو جهان فیزیکی و مجازی است.

منابع

- ترابی‌زاده، سمیه (۱۳۹۹): تأثیر فضای مجازی بر تعلیم و تربیت رسمی؛ پژوهشنامه‌ی اورمزد.
- حاجی محمد جواد، حمید رضا و سمیعانی، محمد (۱۳۹۴): تبیین فرصت‌ها، چالش‌ها و کارکردهای فضای مجازی در ساحت تربیت سیاسی و اجتماعی؛ بصیرت و تربیت اسلامی.
- شکرخواه، یونس (۱۳۸۵): سواد رسانه‌ای؛ یک مقاله عقیدتی؛ رسانه.
- عاملی، سعید رضا (۱۳۹۱): رویکرد دوفضایی به آسیب‌های فضای مجازی؛ دین و ارتباطات.
- قیاسی، مهدی (۱۳۹۰): تفکر انتقادی، کودک و رسانه؛ نوجوان و رسانه.
- مجدفر، مرتضی (۱۴۰۰): این‌ها، آن‌ها نیستند؛ پیوند.
- نصیری، بهاره و بختیاری، آمنه (۱۳۹۹): سواد رسانه‌ای و والدگری رسانه‌ای در فضای مجازی؛ پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- زینی‌وند نژاد، فرشته و نویدی، احد (۱۴۰۰): استفاده از سامانه شاد و تدریس تلویزیونی در دوره شیوع کرونا؛ نوآوری‌های آموزشی.

بسته‌ی مشاوره‌ای آذرماه

نوبه‌کننده: گوهر باقرپور نجف‌آباد

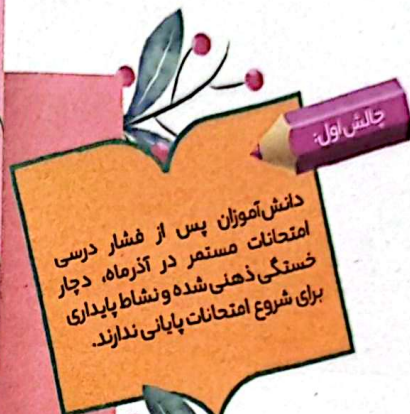
ماه آذر نقطه‌ی میانی سال تحصیلی است؛ زمانی که فشار درسی افزایش می‌یابد، انگیزه‌ی برخی دانش‌آموزان کاهش پیدا می‌کند و نیاز به همراهی عاطفی و برنامه‌ریزی والدین بیشتر از هر زمان دیگر احساس می‌شود. هدف این بسته، ارائه‌ی راهکارهای عملی برای کمک به رشد تحصیلی و روانی فرزندان در این دوره است.

راهکارها

یک استراحت کوتاه و برنامه‌ریزی شده: بعد از اتمام امتحانات مستمر، به فرزندان اجازه دهید ۲ تا ۳ روز را کاملاً استراحت کنند و به علایق غیردرسی خود بپردازند.

برنامه‌ریزی سبک، پدر فرزند و مادر فرزند: برای تنوع، یک برنامه سبک و لذت‌بخش شامل گردش، بازارگردی، فیلم دیدن یا بازی خانوادگی ترتیب دهید.

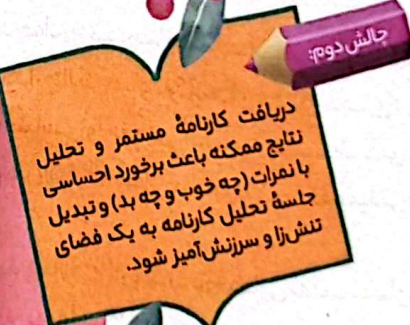
هدف‌گذاری مثبت برای نیم‌سال اول: در فضایی صمیمی و بدون فشار درباره‌ی اهداف کوچک و قابل دسترس برای جمع بندی نیم سال اول صحبت کنید.



راهکارها

تحلیل دوتفره و سازنده: به جای تمرکز بر نمرات پایین، از فرزندان بپرسید: «به نظرت در کدام درس قوی‌تری؟»، «کدام مبحث را بهتر یاد گرفتی؟» و «برای امتحانات پایانی، چه کمکی از دست من برمی‌آید؟»

توجه به نمره تلاش: جشن کوچک برای تلاش، نه فقط برای نمره به فرزندان بفهمانید که برای شما، میزان تلاش و پشتکارش مهم‌تر از نمره است و نتیجه گیری کنید که میزان نمره‌ای که می‌گیرد بستگی به میزان عملکرد دارد.

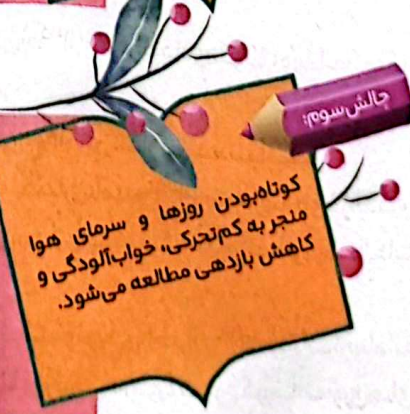


راهکارها

مدیریت ویتامین D و خواب: از تأمین ویتامین D کافی اطمینان حاصل کنید و برنامه خواب منظمی را با نظر فرزندان تنظیم کنید.

فعالیت فکری و بدنی در خانه: با هم بازی‌های فکری یا ورزش‌های دسته جمعی، نرمش‌های ساده کنید، شوخی و خنده معجزه می‌کند.

مطالعه در نور مناسب: فضای مطالعه را در پر نورترین قسمت خانه قرار دهید یا چراغ مطالعه مناسب تهیه کنید تا از خواب‌آلودگی جلوگیری کند.



کنار گذاشتن گوشی در زمان مطالعه: در ساعات مطالعه، گوشی همراه روی حالت سکوت یا حالت پرواز قرار گیرد و یا خارج از دسترس قرار گیرد.

جایگزین سازی: پس از اتمام مطالعه، مدت زمان مشخصی (مثلاً ۳۰-۴۵ دقیقه) برای استفاده آزاد از فضای مجازی در نظر بگیرید.

الگوی مثبت: خود شما والدین گرمی نیز در ساعات خانوادگی، استفاده از گوشی را محدود کنید.

چالش چهارم:

وسوسه استفاده از گوشی و فضای مجازی به ویژه در ساعات مطالعه، یکی از بزرگترین چالش‌های این دوره است.

عادی سازی استرس: به فرزندان بگویید که استرس امتحان طبیعی است و همه آن را تجربه می‌کنند.

تمرین تنفس عمیق: یک تکنیک ساده مانند ۵ ثانیه دم، ۲ ثانیه حبس و ۷ ثانیه بازدم را به او آموزش دهید.

چالش پنجم:

فشار ناشی از امتحانات می‌تواند منجر به استرس، اضطراب بی‌خوابی و حتی کاهش عملکرد شود.

هر روز حداقل ۲۰-۱۵ دقیقه را به صورت کاملاً اختصاصی و بدون حضور موبایل یا تلویزیون و یا حواس پرتی با فرزندان بگذرانید، فعالیتی که او انتخاب می‌کند را انجام دهید.

با زبان عشق با فرزندان صحبت کنید. برای برخی تماس فیزیکی (در آغوش گرفتن، نوازش)، برای برخی کلمات تأییدکننده (تعریف و تشویق زبانی)، برای برخی وقت گذاشتن و برای برخی هدیه دادن یا خدمت کردن (مثلاً درست کردن غذای مورد علاقه‌اش) معنا دارد.

وقتی فرزندان مشکل دارد، اولین کار شما ارائه راه حل نیست، اول همدلی کنید بعد احساسش را تأیید کنید. می‌بینم که واقعاً ناامید شده ای... یا حق داری که عصبانی هستی... این همدلی، او را برای شنیدن راه حل‌های شما آماده‌تر می‌کند.

اگر در برخوردی اشتباه کردید یا کنترل خود را از دست دادید، عذرخواهی کنید. مثلاً بگویید: ببخشید که امروز با صدای بلند با تو صحبت کردم، این کار اشتباه بود. این کار باعث بهبود ارتباط می‌شود و به فرزند شما تواضع و مسئولیت‌پذیری را می‌آموزد.

چالش ششم:

ضعف در روابط عاطفی

سخن پایانی

در صورت مواجهه با چالش‌های پیچیده‌تر (مانند اضطراب شدید یا عدم انگیزه کامل)، حتماً با مشاور مدرسه جلسه مشاوره ترتیب دهید.

حمایت عاطفی شما، مهم‌ترین سرمایه فرزندان برای پیشرفت تحصیلی و آرامش روانی اوست، به یاد داشته باشید که روابط عاطفی، مانند یک بانک است، شما باید بیشتر از آنچه برمی‌دارید، در آن سرمایه‌گذاری کنید در این زمان کوتاه در کنار هم بودن، از هر چیزی بهتر است.

امیدواریم این بسته‌ی مشاوره‌ای برای شما سودمند باشد.



اهمیت دهند، بار روانی آزمون کاهش می‌یابد. در چنین شرایطی، دانش‌آموز احساس امنیت و پشتیبانی می‌کند و با آرامش بیش‌تری مطالعه می‌کند.

خانم امیدبخش: فشار و انتظارات تحصیلی بیش از حد، یکی از قوی‌ترین محرک‌های اضطراب است. پدر و مادر به جای انتظار بر گرفتن بالاترین نمره‌ها (بیش‌تر ۹۰-۹۱) از دانش‌آموز، بهتر است میزان کوششی که او در بازه زمانی لازم برای آمادگی آزمون را داشته سنجه قرار دهند. با این شیوه او درمی‌یابد برای رسیدن به اهدافش می‌بایست کوشش بیش‌تری داشته باشد و چند رقم و شماره روی کارنامه نمی‌تواند نشانگر ارزش و اهمیت درست او در خانواده باشد. **آقای میرابراهیمی:** هنگامی که پدر و مادر اضطراب خود را با سخن یا رفتار (مانند کنترل بیش از اندازه یا پرخاشگری پس از نمره) بروز می‌دهند، دانش‌آموزان این واکنش‌ها را به عنوان نشانه‌هایی از تهدید درک کرده و واکنش‌های اضطرابی خود را سخت‌تر می‌کنند. بنابراین، مداخله مؤثر باید بر خودتنظیمی هیجانی پدر و مادر متمرکز شود تا الگوی پاسخ‌دهی آن‌ها به دستاورد تحصیلی تعدیل گردد.

۲. فضای عاطفی آرام خانواده چه نقشی در کاهش اضطراب آزمون دارد؟

آقای امیری مقدم: تنش‌های خانوادگی، بحث‌ها و فضای احساسی ناآرام، یک راست دستگاه عصبی کودک را تحت فشار می‌گذارد و آستانه اضطراب او را پایین می‌آورد. وقتی فضای خانه آرام و روابط عاطفی گرم برقرار باشد، دانش‌آموز می‌تواند تمرکز بیش‌تری بر خواندن داشته باشد. چنین فضایی احساس امنیت هیجانی پدید می‌آورد و اجازه می‌دهد کودک بدون نگرانی اضافی به آزمون نزدیک شود. خانواده‌ای که آرامش را در اولویت قرار می‌دهد، کارکرد تحصیلی فرزند را نیز به‌طور طبیعی تقویت می‌کند.

خانم امیدبخش: محیط عاطفی و فضای آرام و پشتیبان خانواده، می‌تواند به عنوان یک سپر امنیتی و نگه‌دارنده،



میزگرد تخصصی استان خوزستان

موضوع: «نقش خانواده در کاهش

اضطراب آزمون دانش‌آموزان»

پرسش‌های کلیدی با پاسخ‌های روشن

سپاس خدای را که به ما فرصتی داد تا گرد هم بنشینیم و درباره یکی از مهم‌ترین پُرس‌های آموزش و پرورش یعنی «نقش خانواده در کاهش اضطراب آزمون دانش‌آموزان» گفتگو کنیم. در این نشست با نگاه به این که رفتار پدر و مادر گاهی به عنوان یکی از عوامل اضطراب شمرده می‌شود و با هدف پاسخ‌گویی به برجسته‌ترین پرسش‌هایی که ذهن پدر و مادران و مربیان را دچار چالش کرده بود، دستاوردهای زیر به دست آمد:

۱. خانواده چگونه می‌تواند با کاهش فشار و انتظارات تحصیلی، از اضطراب آزمون دانش‌آموز جلوگیری کند؟
آقای امیری مقدم: هنگامی که پدر و مادران نمره را معیار ارزش و موفقیت می‌دانند، ذهن دانش‌آموز، آزمون را تهدیدی برای پذیرش و جایگاه خود می‌بیند. این نگاه باعث می‌شود کودک پیش از آزمون دچار تنش، بی‌قراری و کاهش تمرکز شود. اما وقتی پدر و مادر انتظارات خود را واقع‌بینانه تنظیم کنند و به کوشش فرزند بیش‌تر از نتیجه

بی‌توجهی به پیشرفت‌های معمولی در سایر امور و درس‌ها، خودکم‌بینی و...، خواهد شد.

آقای میرابراهیمی: بهتر است پدر و مادران به جای هم‌سنجی، پیشرفت‌های کوچک فرزندشان را بستانند. تمرکز بر کوشش و نه نتیجه، بهترین راه برای کاهش اضطراب آزمون است. ایجاد گفتگوی پشتیبانانه به کودک نشان می‌دهد که ارزش او وابسته به نمره نیست. تقویت خودباوری؛ افزایش انگیزه؛ ایجاد محیط امن روانی؛ و تمرکز بر پیشرفت، از ارزش‌های مقایسه‌نشده دانش‌آموزان شمرده می‌شوند.

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که پشتیبانی و حضور پدر و مادر، پیوندی درست با کاهش اضطراب آزمون دارد. دانش‌آموزانی که پدر و مادرشان در فرآیند مطالعه و آماده‌سازی آزمون، آنان را همراهی می‌کنند، اضطراب کم‌تری تجربه کرده و کارکرد بهتری دارند.

۴. مدیریت استفاده از فضای مجازی چگونه می‌تواند از افزایش اضطراب آزمون جلوگیری کند؟

آقای امیری‌مقدم: فضای مجازی پُر از درون‌مایه‌های تحصیلی نادرست، شایعات آزمون‌ی، و نمایش‌های گراف از موفقیت دیگران است که می‌تواند اضطراب دانش‌آموز را سخت افزایش دهد. پدر و مادرانی که به‌طور منطقی و بی‌سخت‌گیری افراطی، استفاده از گوشی و شبکه‌های اجتماعی را در دوران آزمون‌ها مدیریت می‌کنند، ذهن کودک را از فشارهای افزوده دور نگه می‌دارند. کاهش مصرف محتوای هم‌سنجی و فشارآور، تمرکز دانش‌آموز را افزایش می‌دهد.

خانم امیدبخش: در جهان نوین، سپهر برساخت (فضای مجازی) نه تنها یک حواس‌پرستی ساده نیست، بلکه یک

از خطرات و مشکلات روحی و روانی برای دانش‌آموز رفتار نماید. اگر پدر و مادر بتوانند جو خانه را به‌گونه‌ای ایمن سازند که در آن دانش‌آموز بتواند بدون ترس از کوچک‌شماری، تنبیه و قضاوت، به طرح نگرانی‌ها و ترس‌های خود بپردازد، این می‌تواند بهترین داروی ضد اضطراب و کاهش ترس برای ابراز وجود باشد.

آقای میرابراهیمی: خانواده‌هایی که محیطی آرام، پشتیبان و بدون فشار افراطی فراهم می‌کنند، فرزندانشان کم‌تر دچار اضطراب آزمون می‌شوند. گفتگوهای باز و هم‌دلانه میان پدر و مادر و فرزندانشان، خودباوری دانش‌آموزان را افزایش داده و اضطراب را کاهش می‌دهد. تعادل بین انتظار و پشتیبانی، کلید اصلی است: پدر و مادر باید موفقیت را تشویق کنند؛ اما شکست را نیز به‌عنوان بخشی طبیعی از یادگیری بپذیرند.

۳. چرا مقایسه نکردن دانش‌آموز با همسالان موجب کاهش اضطراب آزمون می‌شود؟

آقای امیری‌مقدم: مقایسه‌های پیاپی، پیام «تو بسنده نیستی» را در ذهن کودک می‌کارد و خودارجمندی او را سست می‌سازد. کاهش خودارزشمندی، یکی از اصلی‌ترین دلایل اضطراب در موقعیت‌های ارزیابی مانند آزمون است. وقتی پدر و مادر به‌جای مقایسه، روند پیشرفت فردی فرزند خود را به سنجش می‌برند، فرزند احساس ارزشمندی و توانایی بیش‌تری می‌کند.

خانم امیدبخش: سنجش پیاپی با دیگران، به‌ویژه در محیط‌های رقابتی، یک فیلتر منفی بر روی ادراک خود فرد می‌گذارد. هم‌سنجی دانش‌آموز از سوی پدر و مادر بیش‌تر با کسی انجام می‌شود که می‌پندارد به لحاظ توانمندی، نمره، پشتکار و... از او بهتر است و با توجه به تفاوت‌های فردی موجود بین افراد، این مقایسه بیش‌تر با شمار فراوانی از دانش‌آموزان، همسایگان، و بستگان همسال دانش‌آموز انجام می‌شود که هر کدام در یک مورد ممکن است برتری داشته باشند و خروجی این امر موجب کاهش خودباوری،

با ایجاد نقشه راه؛ کاهش بار تصمیم‌گیری؛ تقویت تعهد و ایجاد حس مسئولیت‌پذیری، می‌توانند کمک شایانی در کاهش اضطراب شب‌آزمون داشته باشند.

آقای میرابراهیمی: پژوهش‌هانشان داده‌اند که پشتیبانی و حضور پدر و مادر، پیوندی درست با کاهش اضطراب آزمون دارد. دانش‌آموزانی که پدر و مادرشان در فرآیند مطالعه و آماده‌سازی آزمون، آنان را همراهی می‌کنند، اضطراب کم‌تری تجربه کرده و کارکرد بهتری دارند. ایجاد احساس امنیت؛ تقویت خودباوری؛ کاهش فشار روانی؛ مدیریت زمان و برنامه‌ریزی؛ همدلی و گوش دادن فعال از مزایای این همراهی می‌باشد.

مسابقه پیوند

اسامی نفرات برتر

اسامی ده نفر برتر که در مطالعه ماهنامه پیوند مشمول اعطای جوایز می‌باشند به شرح زیر می‌باشد:

- رضیه لاری ★
- سکینه صابریور ★
- فاطمه صفاری ★
- ابراهیم محمدحسینی ★
- محمدرمضانی متین ★
- فاطمه حاج الهیاری ★
- زینب رضانی ★
- منوره خاکسار ★
- سمیراوندکار ★
- رضا جاویدفر ★

منبع کنشگر برای تحریک بیش از حد دستگاه عصبی و ایجاد اضطراب شناختی شمرده می‌شود. استفاده بیش از اندازه از شبکه‌های اجتماعی، به‌ویژه در دوران آمادگی برای آزمون، دو تأثیر ویرانگر بنیادین دارد که یک‌راست اضطراب را سخت‌تر می‌کند: یکی افزایش حس‌گوش به‌زنگی در کودک که هر لحظه منتظر دیدن لایک‌ها، پیام‌ها و ریلزهای جدید در گوشی و تبلت یا لپ‌تاپش است که این امر موجبات کاهش تمرکز و افزایش اضطراب در او خواهد بود و از سوی دیگر او را به موجودی مسخ‌شده و بی‌کنترل درونی مبدل خواهد کرد.

آقای میرابراهیمی: مدیریت استفاده از فضای مجازی نه تنها اضطراب آزمون را کاهش می‌دهد، بلکه باعث افزایش خودباوری و بهبود کارکرد تحصیلی دانش‌آموزان می‌شود. کلید اصلی، تعادل میان استفاده و پرهیز از افراط است. از مهم‌ترین موارد تأثیر کنترل فضای مجازی بر اضطراب آزمون می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: افزایش زمان مطالعه مؤثر؛ کاهش مقایسه‌های منفی؛ تقویت تمرکز؛ بهبود کیفیت خواب.

۵. همراهی پدر و مادر در برنامه‌ریزی درسی چگونه به

کاهش اضطراب آزمون کمک می‌کند؟

آقای امیری‌مقدم: برنامه‌ریزی واقع‌بینانه و قابل اجرا باعث می‌شود حجم مطالب درسی برای دانش‌آموز قابل مدیریت به نظر برسد. پدر و مادری که با آرامش در کنار فرزند خود برنامه‌ریزی می‌کنند، حس کنترل و سازمان‌دهی را در او تقویت می‌کنند. این همراهی، از اضطراب ناشی از بی‌نظمی و فشار دقیقه‌نودی جلوگیری می‌کند. نظم ذهنی برآمده از برنامه‌ریزی، باعث افزایش تمرکز و کاهش نگرانی می‌شود.

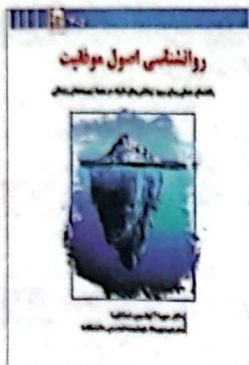
خانم امیدبخش: نقش محوری "ساختاردهی محیطی" از سوی پدر و مادر در مدیریت اضطراب دانش‌آموز بسیار پررنگ است. همراهی پدر و مادر در برنامه‌ریزی، یک مداخله روان‌شناختی قدرتمند است که اضطراب را از طریق ایجاد پیش‌بینی‌پذیری و نظام‌مندی کاهش می‌دهد. پدر و مادر

معرفی کتاب

در راستای وظایف اساسی انجمن اولیا و مربیان، برای افزایش شناخت تربیتی و آموزشی پدران، مادران و مربیان و نیز حل مشکلات آموزشی و تربیتی، هم چنین پرورش استعداد های فرزندان خود، در این قسمت به معرفی کتاب های مفید در زمینه تعلیم و تربیت و مسائل مربوط به رشد و پرورش کودکان، نوجوانان و جوانان با توجه به نیاز های معنوی، اخلاقی، روانی، عاطفی، سیاسی، اجتماعی و جسمانی آنان می پردازیم.

کتاب روانشناسی اصول موفقیت

نویسنده: دکتر دبورا آ. اولسون (مشاور) - مترجم: مهرداد هوشمند
ناشر: انتشارات انجمن اولیا و مربیان



مهرداد هوشمند با ترجمه این کتاب، آگاهی ها و راهبردهای روان شناختی اثبات شده ای را به خوانندگان نشان می دهد که چگونه اندیشه های خود را سامان دهی کنند و با بهره گیری از فرصت ها و توانمندی های خود، به یک زندگی شاد و کامیاب دست یابند. دبورا آ. اولسون استاد راهنما و مدیریت بازرگانی دانشگاه کالیفرنیا با بیش از ۳۰ سال بررسی و مطالعه و تجربه کاری در زمینه توسعه سازمانی و روان شناسی موفقیت، با نوشتن این کتاب، راه های دستیابی به موفقیت و اهداف زندگی موفق را با روش های پژوهش کاربردی روان شناختی بررسی کرده و در باره اهمیت امید آفرینی، خوش بینی و... سخن ها دارد.

کتاب خودآموزی زندگی مشترک

نویسنده: عبدالرحیم صالحی زاده - سیده مریم پور موسوی
ناشر: انتشارات انجمن اولیا و مربیان



یافته های "خودآموز زندگی مشترک"، برآمده از مجموعه جستارهای علمی- پژوهشی است که به شیوه دانشی و کاربردی فراهم آمده است و راهبردهایی را برای رویارویی به خود فرا می خواند تا تاب آوری خانواده هادر زمینه زندگی زناشویی سالم تر، شادتر، و... به بهبودی بینجامد. ارزشمندترین کاربرد یافته های کتاب به بازه مشاوره پیش از ازدواج برمی گردد و سازه های آسیناک، هم چنین نگاه دارنده های یک زندگی زناشویی و بازخورد دادن به همسران در باره پیامدهای آن، تکلیف مشاوره ارزندهای به شمار می آید.

کتاب خشم و مدیریت آن

نویسنده: لیل اکبری، دکتر حسن پور شهریار
ناشر: انتشارات انجمن اولیا و مربیان



از میان هیجانات گوناگون، خشم از اهمیت ویژه ای برخوردار است؛ زیرا آمار بالایی از پیامدهای ناگوار مدیریت نکردن خشم در چارچوب رفتارهای پر خاشگروانه، به چشم می خورد. گزاره های "خشم، چشم و گوش ندارد" و "خشم، سنگی است که به لانه زنبور می زنی"، نشانگر آن است که بخشی از زندگی است که نمی توان نادیده اش گرفت. خبر خوش آن است که چون رفتارهای بهنجار و نابهنجار، بنیادهایی روان شناختی دارند، پس می توان با آموزش مهارت و مدیریت خشم، رفتارهای سازگارانه را جایگزین رفتارهای نادرست کرد.

نشانی: خیابان طالقانی غربی، بین خیابان وصال و خیابان قدس پلاک ۴۳۳
تلفن: ۸۶۰۵۲۷۰۱ و ۸۶۰۵۲۳۸۲، انتشارات انجمن اولیا و مربیان

مسابقه پیوند خوانی

● **خوانندگان گرامی:** در راستای تشویق و ترغیب خوانندگان به مطالعه‌ی عمیق و تأمل در محتوای مطالب ماهنامه آموزشی و تربیتی پیوند و تنوع بخشیدن به آن، از محتوای مطالب ارائه شده در هر شماره مسابقه ای را برگزار می‌کنیم. از خوانندگان محترم می‌خواهیم، در این مسابقه شرکت نمایند. ضمن مطالعه نشریه، تصویری از جواب‌های خود را در پاسخ برگ تا آخر دی ۱۴۰۴ به نشانی <https://shad.ir/atansiri> ارسال فرمایید. به ۵ نفر برتر به قید قرعه جوایزی اعطا خواهد شد. اسامی برندگان در نشریه بهمن ۱۴۰۴ به چاپ خواهد رسید.

۱ کدام نقش معلم در قبال دانش آموز حیاتی است؟

الف) معلم باید بانشاط باشد و توانمندی‌های خاص هر کودک را کشف و پرورش دهد.
ب) معلم باید ضعیف‌ها را برجسته کند تا دانش آموز برای جبران آن‌ها بکوشد.

ب) مهم‌ترین عامل ایجاد احساس امنیت و آرامش روانی برای فرزندان در خانه چیست؟
الف) رفاه اقتصادی و امکانات مادی کافی؛
ب) وجود قوانین و مقررات سخت‌گیرانه و روشن؛

۳ کدام گزینه در مورد پیش‌گیری از عوارض آنفلوآنزا در کودکان کامل‌تر است؟

الف) مسئولیت اصلی بر عهده آموزشگاه است؛ زیرا کودکان بیش‌تر وقت خود را آن‌جا می‌گذرانند.
ب) موفقیت در این امر نیازمند همکاری سه‌جانبه خانواده، دانش‌آموز و آموزشگاه است.
ت) خانواده باید همه مسئولیت را بر دوش بگیرد و کودک را تحت مراقبت شدید قرار دهد.

۴ شرط اساسی آموزشگاه برای انجام رسالت خود بر پایه سند تحول بنیادین کدام گزینه است؟

الف) داشتن امکانات آموزشی پیشرفته و ساختمان مناسب؛
ب) استخدام معلمان با سابقه و دارای مدرک تحصیلی عالی؛
ت) پیروی کامل از دستورکارهای اداری و وزارت آموزش و پرورش.

۵ اصلی‌ترین تأثیرگذاری بیشینه آموزشگاه بر رشد دانش آموز تأکید می‌کند؛

الف) تفویض اختیار کامل به آموزشگاه در امر تربیت؛
ب) برقراری ارتباطی سازنده و پیوسته میان آموزشگاه و پدر و مادر؛
ت) تمرکز صرف آموزشگاه بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان.

۶ طبق تعریف ارائه شده «تاب‌آوری آموزشی» به چه معناست؟

الف) توانایی آموزشگاه در حفظ کیفیت آموزشی و بهبود کارکرد دانش‌آموزان در رویارویی با مشکلات و بحران‌ها؛
ب) توانایی دانش‌آموزان برای قبولی در آزمون‌ها در شرایط سخت؛
ت) انعطاف‌پذیری برنامه درسی بر اساس علایق معلمان.

۷ یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌بین امید و موفقیت چه رابطه‌ای را نشان می‌دهد؟

الف) دانش‌آموزان با هوش‌تر، امیدوارتر هستند.
ب) موفقیت تحصیلی باعث افزایش امید در دانش‌آموزان می‌شود.

۸ «ذهن‌خوانی» در فرزندپروری با چه رفتاری تعریف شده است؟

الف) گفتگوی عمیق با فرزند برای درک احساسات و افکار او؛
ب) مطالعه کتاب‌های روان‌شناسی برای پیش‌بینی رفتار فرزند؛
ت) مشاوره با متخصص برای فهمیدن آن‌چه در ذهن فرزند می‌گذرد.
ت) حدس‌زدن و فرض‌کردن بدون بررسی واقعیت‌ها یا گفتگو با فرزند و تلقی آن حدس، به عنوان حقیقت قطعی.

۹ پیش‌نیاز اصلی پدر و مادران برای مدیریت زیست‌بوم جدید و مجهز کردن فرزندان به خودکنترلی کدام گزینه است؟

الف) داشتن دانش اقتصادی بالا؛
ب) آشنایی کامل با فناوری‌های روز؛
ت) موفق بودن در «مدیریت خود» و داشتن «تاب‌آوری»؛
ت) داشتن اختیار کامل بر رفتارهای فرزند.

۱۰ کدام اقدام پدر و مادر به احساس ارزشمندی و توانایی بیش‌تر در فرزند می‌انجامد؟

الف) مقایسه مداوم پیشرفت او با پیشرفت هم‌سالان؛
ب) تعیین استانداردهای بسیار بالا برای او؛
ت) سنجش روند پیشرفت فردی فرزند در مقایسه با گذشته خود؛
ت) تأکید بر نقاط قوت و نادیده گرفتن کامل نقاط ضعف.

سوال	الف	ب	پ	ت
۱				
۲				
۳				
۴				
۵				

نام و نام خانوادگی:
استان:
شهرستان:
تحصیلات:
شماره تلفن همراه:

پرسشگر: عطاء الله نصیری

فراخوان سومین جشنواره ملی
کتاب اولیا و مربیان
آگاهی والدین، تحکیم خانواده، تعالی جامعه



انجمن اولیا و مربیان



جمهوری اسلامی ایران
وزارت آموزش و پرورش

محورهای جشنواره،
آگاهی بخشی و توانمندسازی تربیتی والدین
تعمیل ارتباط خانوادگی و مدرسه
مشاوره خانواده و فناوری های نوین

کتاب اولیا و مربیان

بخش های جشنواره
کتاب های انتشار یافته
آثار در دست تالیف و آماده چاپ
محتوای الکترونیکی و تعاملی
(کتاب هوشمند، پلتفرم های آموزشی)



The Journal of Parents and Teachers Association

Volume 47 / Issue 6 / Serial Number 523
Dec2025 / 48 Pages / 45000 Tomans

Payvand

ISSN:1024-0993



فرارسیدن
سالروز ولادت
حضرت فاطمه (س)
روز زن و تکریم مقام
مادر بر بانوان و محبان
حضرت مبارک باد.