



چرا باید آموزش مجازی برای بچه‌های پیش دبستانی را جدی بگیریم؟

سید سوزنا ساداتی



مدارس کماکان تعطیل هستند و زمان بسیار کمی تا فصل امتحانات مانده است. این شرایط، اهمیت توجه خانواده‌ها به آموزش مجازی فرزندان را دوچندان می‌کند؛ اما متأسفانه حتی در این شرایط خیلی از والدین و برخی از دانش‌آموزان انگیزه و انرژی کافی برای همکاری با مدرسه در آموزش مجازی به‌خصوص برای بچه‌های پیش دبستانی را ندارند. به ویژه این که قرار نیست از آن‌ها امتحانی هم گرفته شود بنابراین کودک و به‌خصوص والدین نگرانی نمره و... را ندارند و با دلایل مختلفی با مدرسه برای آموزش همکاری نمی‌کنند. دلایلی که پاسخ هر کدام‌شان را در ادامه همین مطلب تقدیم می‌کنیم.

#### پیش دبستانی برای بازی است

برخی از والدین که فرزندان در مقطع پیش دبستانی یک‌پادو مشغول تحصیل است اساساً به این که پیش دبستانی هم مقطع تحصیلی است، باور ندارند و معتقدند بچه در پیش دبستانی فقط باید بازی کند و روابط اجتماعی اش با هم سن و سالانش بهبود یابد و حالا که مدارس تعطیل است نیازی به آموزش مجازی نیست. در باره این نظر باید گفت در ست است که در مقطع پیش دبستانی آموزش با بازی

همراه می‌شود اما آن چه در نهایت مهم خواهد بود، خود آموزش است، فقط نوع آن متفاوت است. به‌خصوص این که بسیاری از کارشناسان معتقدند افزایش ضریب هوشی کودکان تا وقتی کمتر از ۶ سال دارند، امکان پذیر است و هر قدر سن کودک کمتر باشد، برای افزایش هوش می‌توان موثرتر عمل کرد. پس بی‌توجهی به آموزش مجازی برای بچه‌های پیش دبستانی باعث می‌شود یک دوره طلایی که کودک در آن مهارت‌های مختلف را در وجودش نهادینه می‌کند از دست بدهیم.

## پیش دبستانی فقط برای بازی نیست

به معلومات فرزند ما اضافه می‌شود اما هوشش تقریباً افزایشی نخواهد داشت. در ضمن نوع آموزش در این مقطع که توام با بازی است، برای بچه شما جذاب‌تر است. اما نباید فراموش کنید که کنار کودک بودن و انجام کار دستی، بازی، حل کار پرگ... به معنای انجام وظایف کودک هم نیست.

#### برای چه به پیش دبستانی پول دادم؟

در ست است که شما به پیش دبستانی هزینه‌ای پرداخت کرده‌اید و حالا باید خودتان بیشتر امور مربوط به آموزش بچه را تقبل کنید اما این که شما در ازای هزینه‌ای که کرده‌اید فقط خدمات مجازی از پیش دبستانی دریافت می‌کنید، تقصیر فرزندان نیست و به این بهانه نباید او را از آموزش محروم کنید. با بی‌توجهی به آموزش مجازی هزینه شما بر نمی‌گردد اما فرزندان فرصت‌های طلایی را از دست می‌دهد. اگر واقع بین باشیم هزینه اینترنت آموزش مجازی هر چند در این شرایط اقتصادی زیاد است اما برای خیلی از ما و در مقابل زمان و هزینه‌ای که خودمان در تلگرام و اینستاگرام برای سرگرمی می‌گذاریم آن چنان زیاد نیست.

#### فرزندم همکاری نمی‌کند

در محل پیش دبستانی از تلویزیون و اسباب بازی و دیگر عواملی که حواس بچه را پرت کند خبری نیست اما در منزل خیلی چیزها هست که ممکن است تمرکز فرزند شما را به هم بزند. این موضوع قابل درک است. پس بدون غرزدن، بدون لحن دستوری، بدون بی‌حوصلگی و بد اخلاقی کار آموزش مجازی را انجام دهید. مثل یک مربی باشید. نمی‌شود شما حین آموزش مجازی تلویزیون ببینید و با تلفن صحبت کنید اما انتظار داشته باشید حواس فرزندان پرت نشود. کار را خیلی هم جدی نگیرید. به هر حال در خود مدرسه هم فرزند شما گاهی حواسش پرت می‌شود.

#### بچه از آموزش مجازی سر در نمی‌آورد

ممکن است والدین معتقد باشند بچه‌شان با آموزش مجازی چیزی یاد نمی‌گیرد. به یاد داشته باشید نگرانی خیلی از والدین در روزهای نوجوانی فرزندشان بحث فضای مجازی است. شما الان این تهدید را به فرصت تبدیل کنید و اجازه دهید فرزندان اولین ارتباطش با فضای مجازی را از در بچه آموزش و علم آموزش برقرار کند. حتی اگر چیز زیادی یاد نگیرد باز هم کمی سرگرم‌واز همه مهم‌تر بایک کاربردمهم فضای مجازی آشنا می‌شود.

۴

۵

۲

#### بچه‌هایم که امتحان دارند مهم‌تر هستند

آموزش مجازی و برقراری شرایط مربوط به آن کار سختی است بنابراین والدین ترجیح می‌دهند تمرکز را روی بچه‌ای بگذارند که امتحان دارد و ممکن است نمراتش کم شود اما غیر از اهمیت افزایش ضریب هوشی در بچه‌های زیر ۶ سال و ضرورت نهادینه کردن مهارت‌هایی در آنان، آموزش به آنان بهره‌وری بالاتری هم دارد و اگر بچه در سن کم چیزهایی را یاد بگیرد در مقاطع بالاتر، آموزش دادن به او راحت‌تر می‌شود. بنابراین نمی‌شود به این راحتی کودک پیش دبستانی را از اولویت آموزش مجازی حذف کرد.

#### در کلاس اول یاد می‌گیرد

بسیاری از والدین که حوصله و انرژی آموزش همراه با بازی را ندارند می‌گویند، چرا وقتی بچه در دبستان همین چیزها را یاد می‌گیرد، الان باید با صرف اینترنت وقت به او آموزش دهیم؟ واقعیت این است که بعد از ۶ سالگی

۳

#### قرار و مدار

#### روز نصب یک بازی جدید

امروز روی تلفن همراهتون یک بازی جدید نصب کنید  
توسعه‌دهنده  
علاقه‌مندین مثلاً ورزش یا مصماین یا... نصب کنید و یک (زمانی از اوقات فراغت‌تون رو) بهش اختصاص بدین. بلافاصله تنوع تون زندگی لازمه

#### ما و شما

راه‌ار تباطی با زندگی سلام: پیامک ۲۰۰۹۹۹۹  
وتلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

\* بعد از خواندن پرونده زندگی سلام در باره «نوشتن کتاب با پلک سمت چپ»، مو بر تنم سیخ شد! انگیزه در انسان، چه کارهایی که نمی‌کند.  
\* در باره مطلب «خطرات استفاده از کولر گازی در شرایط کرونا» در صفحه سلامت، با توجه به توضیحاتی که دادید، کولر آبی یا پنکه هم می‌تونن خطرناک باشن چون اون‌ها هم ویروس رو پخش می‌کنن.  
\* زیباترین جمله‌ای که در بریده‌های خواندنی کتاب «پبله و پروانه» بود، این جمله است: «البته پذیرفته‌ام اگر من به اجبار باید زندگی کنم بهتر است به بهترین شکل زندگی کنم...». جمله‌ای با مسما و زیبا.  
\* بعد از خواندن «قرار و مدار» امروز برای گوش دادن به یک تلاوت قدیمی، یاد دوران نوجوانی ام افتادم که از مسجد محله مون، کاست مصطفی اسماعیل و منشاوی می‌گرفتم و تلاش می‌کردم که مثل اون‌ها، قرآن رو تلاوت کنم.  
\* عباس زاده، ۳۸ ساله  
\* آقای «ژان دومینیک بویی»، ایول داری و خیلی دمت گرم.  
\* در صفحه خانواده در باره «جانشین روابط اجتماعی برای روزهای کرونایی» گفته‌اید. پیشنهاد تماشای آلبوم روتست کردم، خیلی حالم رو بهتر کرد. یک نوستالژی بازی عالی بود. ممنون.  
\* در خصوص پرونده زندگی سلام در باره مردی که با یک پلک کتاب نوشته، به نظر من نقش آن گفتار در مانگر هم خیلی مهم بوده و نباید از ش غافل شد.

## ۶ نکته طلایی برای این که مادر بی نظیری باشید

مادر ایده‌آل بودن آرزوی همه مادران است. تقریباً تمام مادران دنیا و مخصوصاً مادران ایرانی که عاطفی‌ترین و فداکارترین مادران هستند، دل‌شان می‌خواهد طوری مادری کنند که آب در دل فرزندان تکان نخورد؛ اما کمتر مادری هست که با مهارت‌های علمی «مادر ایده‌آل بودن» آشنا باشد. بسیاری از خاتمه‌هایی که دارای فرزند هستند، همیشه در این نگرانی به سر می‌برند که نتوانند مادر خوبی برای فرزند خود باشند. قبل از هر چیز باید دانست که کلید و نکته اساسی برای مادری فوق‌العاده بودن، این است که مادران، خود را بیش از حد برای کمال و کامل بودن اذیت نکنند. با این حال و در ادامه با شش توصیه کلیدی برای مادر فوق‌العاده بودن آشنا خواهید شد.

#### عشق و بخشش

مادران در طول روز با رها به فرزندان نشان بگویند که دوست‌شان دارند و اگر آن‌ها کار اشتباهی کردند، درخواست بخشش آن‌ها را به آسانی بپذیرند؛ زیرا بخشش به موقع بخشی از کاریک مادر باهوش و بی‌نظیر است.

#### اولویت بندی مسائل مهم

مادران به یاد داشته باشند که با تهیه دفتر یادداشتی می‌توانند بر نامه‌های خود را تنظیم کنند و سپس به آن‌ها اولویت دهند و مسائل بسیار مهم را در اول فهرست قرار دهند، این کار بسیار به روند اولویت بندی آن‌ها کمک می‌کند.

#### سازمان دهی کارهای خانه

مادران به یاد داشته باشند که وظایف خانه باید به عنوان یک مسئولیت مشترک بین همه اعضای خانواده باشد، بنابراین باید تقسیم وظایف کنند و هر یک از آن‌ها می‌توانند بر اساس سن، قدرت و توانایی هایشان، مسئولیتی را قبول کنند و انجام دهند.

#### وقت گذاشتن

گاهی مادران باید مسئولیت‌ها و کارها را جدا کنند و زمانی را برای با هم بودن در کنار اعضای خانواده اختصاص دهند. خانواده‌ها سعی کنند حداقل یک وعده غذا در روز را با هم میل کنند، زیرا می‌توانند از این فرصت طلایی استفاده در باره اهداف مهم با یکدیگر گفت‌وگو کنند.

#### خندیدن و گریه کردن

در زندگی خانوادگی احساسات خوب و بد وجود دارد. یک مادر فوق‌العاده بی‌نظیر از وجود خانواده خود لذت می‌برد و شادی و لذت کنار هم بودن را با بقیه خانواده به اشتراک می‌گذارد.

#### از خودتان مراقبت کنید

مادران باید از خود و فرزندانشان مراقبت کنند. برای این که یک مادر فوق‌العاده باشید، باید از لحاظ جسمی، ذهنی و احساسی شرایط خوبی داشته باشید؛ همچنین باید به رژیم غذایی خود اهمیت دهید و ورزش کردن را نیز فراموش نکنید.  
منبع: باشگاه خبرنگاران جوان



## کلیدهای افزایش تمرکز

۱ شناسایی موانع تمرکز در خودمان

۲

فهرست کردن کارهای روزمره

۳

انجام یک کار به جای پرداختن همزمان به چند فعالیت

۴

انجام بازی‌های شناختی (فکری)

۵

کاهش عوامل محیطی مزاحم



نگار فیض آبادی  
کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

## بعد از تعدیل شدنم از محل کار، هر شب کابوس می‌بینم

یک بیماری نیست. کابوس‌ها معمولاً تجلی اتفاقات روزمره، دغدغه‌های فکری، ناراحتی‌ها، نگرانی‌های هیجانی و عاطفی خواب‌بیننده است. اگر فرد، خواب‌هایی با یک محتوا و به طور مکرر می‌بیند، نشان می‌دهد که یک مسئله، یک اختلال یا یک موضوع فکر او را آزار می‌دهد و باید فکری کرد تا آن مشکل رفع شود.

#### ۴ توصیه برای از بین بردن کابوس

برای از بین بردن کابوس‌هایتان چند راهکار به شما پیشنهاد می‌کنم.  
۱ باید سعی کنید، افکار اضطراب‌زا را که ناشی از مشکلات و مسائل روزمره هستند از خودتان دور کنید. همچنین باید ۲۰ دقیقه قبل از خواب ریلکسیشن (تن آرامی) را انجام دهید، سپس به رختخواب بروید. ساعت خواب شما باید با ساعت بیداری بدن‌تان هماهنگی داشته باشد، باید به موقع بیدار شوید و سر ساعت مشخصی

هم از خواب بیدار شوید.  
۲ در باره کابوس‌هایتان با یکی از اعضای خانواده، دوست و در بهترین حالت با یک روان‌شناس حرف بزنید. آن‌ها را به دنیای بیرون منتقل و سعی کنید ریشه این کابوس‌ها را بیابید.  
۳ قبل از خوابیدن، کاغذ و قلم کنار رختخواب بگذارید و هنگامی که بیدار شدید کابوس‌هایی را که دیده‌اید به همراه اتفاقاتی که در خواب برای‌تان افتاده است، یادداشت کنید. پس از یادداشت به مدت یک یا دو دقیقه افکار، احساسات و خاطره‌هایی را بنویسید که کل و اجزای کابوس در شما بیدار می‌کند.

۴ از خوردن غذاهای چرب و زیاد پیش از خوابیدن خودداری کنید. خوردن چنین غذاهایی پیش از رفتن به رختخواب می‌تواند موجب کابوس دیدن شود چون غذا سرعت متابولیسم (سوخت‌وساز بدن) شما را افزایش می‌دهد و سیگنال‌هایی به مغز ارسال می‌کند که فعال‌تر شود؛ بنابراین بهتر است از صرف غذا یا میان‌وعده پیش از خواب پرهیز کنید، به ویژه غذاهایی که قند زیادی دارند.



۳