

مرجعی برای همه دانش‌آموزان باهوش سرزمینمان، ایران





نشریه داخلی سرزمین تیزهوش‌ها «انتشار الکترونیک»

تیزلند | www.tizland.ir | ۰۲۱۸۸۹۹۶۳۱۶-۱۷

مدیر مسئول: عادل طالبی | adeltalebi@tizland.ir

مدیر اجرایی: شیرین محمدی | mohamadi@tizland.ir

طراح گرافیک و صفحه‌آرا: یاسمن مرادی

تاریخ انتشار: خرداد ۱۳۹۸، شماره نهم

انتشار این فایل به صورت الکترونیک آزاد است.

فهرست محتوا:

۱ ۳۰ نکته در رابطه با اضطراب و استرس کودکان از مدرسه

۲ بدقولی والدین با روان کودک چه می‌کند

۳ ۱۰ میان‌وعده برای ورزش‌های تیمی کودکان

۴ چگونه خشونت را در کودکان نوپا کم کنیم؟

۵ راهنمای سن‌به‌سن برای کتاب خواندن برای فرزندتان

۶ چگونه به فرزندان در انجام تکالیفشان کمک کنید

۷ زنان پیشرو، داستان‌هایی برای دختران ایرانی



نداشتن ارتباط موثر با گروه همسالان، می‌تواند باعث احساس انزجار و اضطراب کودک از مدرسه شود. اضطراب از تنها ماندن در مدرسه، می‌تواند ناشی از کم‌حرفی، کم‌رویی و یا بدرفتاری خود کودک باشد. برای رفع این مشکل والدین می‌توانند به یاری معلم زمینه ایجاد ارتباط کودک را با همکلاسی‌هایش فراهم کنند و در زمانی که این مشکل کودک عمیق‌تر باشد، بهتر است والدین با کودک خود به کلینیک‌های مشاوران کودک مراجعه کرده و از راهکار بازی‌درمانی و راهکارهایی از این قبیل بهره‌مند شوند.

سرزنش کردن و تحقیر کودک در خانه و مدرسه، یکی از عوامل اساسی در ایجاد استرس و اضطراب کودک می‌باشد، کودکی که مورد تحقیر قرار بگیرد، دچار ضعف اعتمادبه‌نفس می‌شود و احساس می‌کند که قادر به انجام هیچ کار مفیدی نیست و برای همین زمانی که به چنین کودکی کاری در مدرسه محول شود دچار اضطراب شدید می‌شود.



زیاده‌خواهی و کمال‌گرایی والدین، یکی از عوامل ایجاد اضطراب مدرسه در کودکان است، این ویژگی والدین بار روانی بسیاری را به ذهن کودک تحمیل می‌کند. کودک دچار اضطراب از مدرسه می‌شود و ذهن او مدام درگیر نمره و نگرش معلمان می‌باشد. در این رابطه بهتر است والدین به جای سخت‌گیری و تذکرهای مداوم، سطح انتظارات خود را متناسب با توانایی فرزندشان در نظر گیرند.



بدقولی والدین با روان کودک چه می‌کند

بازدیدکننده عزیز، کودکان متوجه هستند که شما در قبال دیگران چگونه به قول‌هایتان عمل می‌کنید و چگونه مراقب حرف زدن‌های خود هستید و وقتی این موارد را در مورد فرزند خود رعایت نمی‌کنید، در واقع حس بی‌اهمیت بودن را به آنها انتقال می‌دهید و برعکس زمانی که به وعده‌های خود عمل می‌کنید و روی حرف‌تان می‌مانید به آنها نشان می‌دهید که چقدر برایتان مهم هستند. اعتماد متقابل انسان‌ها در جامعه موجب می‌شود تا ضمن دست‌یابی به آرامش و امنیت، از فرصت‌های متقابل برای آسایش و امکانات یکدیگر بهره‌مند شوند. از طرف دیگر هر عاملی که این اعتماد را با خطر مواجه سازد، عامل بحران و نابودی آسایش و آرامش جامعه خواهد بود.



با بدقولی‌هایمان به آنها احساس مهم نبودن و بی‌اهمیتی را می‌دهیم.

از جمله این عوامل می‌توان به بدقولی و خلف وعده اشاره کرد، زمانیکه در یک جامعه مردم بدقولی را ترویج می‌دهند، اعتماد عمومی و ارتباطات معنوی از بین می‌رود و این بزرگترین آسیب و ضربه را به ارکان آن جامعه وارد می‌کند. بدقولی از نظر روانشناسان یک نوع ناپهنجاری اجتماعی است که پایه تربیت غلط در خانواده زمینه‌ساز این نوع رفتار غلط ارتباطی می‌شود. بعضی اوقات در خانواده‌ها مشاهده می‌شود والدین نسبت به تربیت صحیح فرزندان خود برای ورود به اجتماع همت کافی ندارند و در واقع در قبال تربیت آنان، آن‌چنان که باید مسئولیت‌پذیر نیستند، این در حالی است که والدین باید مانع از رفتارهای غلط فرزندان خود شوند و با تشویق و تنبیه از شکل‌گیری رفتارهای غلط در آنان جلوگیری کنند.

برای خواندن مقاله QR را اسکن کنید



۱۰ میان‌وعده برای ورزش‌های تیمی کودکان

چیپس و کوکی‌ها را دور بریزید و در عوض این غذاهای سالم را جایگزین آنها کنید.



حالا من به والدین در سراسر کشور کمک می‌کنم که یک فرهنگ میان‌وعده سالم‌تر در جوامعشان ایجاد کنند. من نمونه ایمیل‌های مربی و تیم، لیست‌های میان‌وعده و سایر منابع رایگانی را در **Sports Snackivism Handbook** دارم. اگرچه حذف کامل میان‌وعده‌های تیمی کار ساده‌ای نیست اما بعضی از مربیان از میان‌وعده پس از بازی لذت می‌برند. بنابراین در این موارد من از میوه (یا سبزیجات) و آب حمایت می‌کنم. آنها آبرسان، سبک و مغذی هستند و اکثر بچه‌ها در روز به اندازه کافی از آن استفاده نمی‌کنند. میوه‌های تازه و سبزیجات معمولاً برای کودکان مبتلا به آلرژی غذایی مفید هستند. علاوه بر این، بچه‌ها می‌توانند میان‌وعده بخورند و زمانی که به خانه می‌روند هنوز هم جا برای خوردن نهار و شام داشته باشند.

وقتی شش سال پیش پسرم را برای فوتبال ثبت‌نام کردم، در مورد غذاهای فاقد ارزش غذایی‌ای که به بچه‌ها می‌دادند نظری نداشتم. بعد از یک فصل که دیدم بعد از بازی به آنها کیک، کوکی، چیپس و آب میوه گیل‌اس می‌دهند، ناامید و گیج شدم. چرا بازی فوتبال باید باعث شود که به بچه‌ها دونات و آب گازدار بدهند؟ چرا ورزش را با غذاهای غیر مرتبط همراه کردیم؟ و آیا من تنها کسی بودم که از این موضوع شکایت داشتم به خصوص زمانی که بازی‌ها یکشنبه صبح قبل از نهار بود؟ فصل بعد من به مربی جدیدمان نزدیک شدم، نگرانی‌م را نسبت به مواد غذایی ناسالمی که استفاده می‌شد ابرار کرده و خواستم اگر امکانش باشد از میوه و آب برای میان‌وعده‌های تیم استفاده کنیم. او مشتاقانه موافقت کرد و گفت که بسیار خوشحال است که در نهایت کسی در مورد این موضوع صحبت کرد.



تکه‌های پرتقال: یک ایده سنتی! پرتقال‌ها فوق‌العاده آبدار و شیرین هستند. پرتقال‌ها را برش داده، در یک ظرف ریخته و به اعضای تیم بدهید.
موز: از این راحت‌تر و ساده‌تر نمی‌شود! می‌توانید کل تیم را با کمتر از ۵ دلار تغذیه کنید.
سیب: فقط آنها را بشویید و به زمین بازی بیاورید.
کباب میوه‌ای: این همیشه تیری است که به هدف می‌خورد.
انواع توت‌ها، موز، خربزه و انگور روی سیخهای چوبی.
تکه‌های هندوانه: این میوه برای بعد از ظهر داغ بعد از بیس بال و فوتبال مناسب است.

انبه: شیرین و سرگرم‌کننده، بچه‌ها اسمش را دوست دارند. (چطور آنها را درست کنید!)
پیاله‌های توت: پیاله‌ها را با توت‌های شسته شده پر کنید. هنگامی که اینها را به زمین بازی می‌آورم، بسیاری از بچه‌ها توت بیشتر می‌خواهند.

جعبه‌های کوچک کشمش: برخلاف بسیاری از میوه‌های خشک شده بسته‌بندی شده، کشمش فاقد شکر افزوده است.
بسته‌های کوچک هویج: این بسته‌های شخصی هویج را در راهنمای محصول جستجو کنید. آنها سبزیجاتی هستند که اغلب بچه‌ها دوست دارند.

نارنگی: پوست کندن پرتقال زیادی وقتتان را می‌گیرد؟ یک پر یادو پر نارنگی بخورید. آنها شیرین و قابل حمل هستند و پوست کندنش برای بچه‌ها راحت است.



برای خواندن مقاله QR را اسکن کنید

چگونه خشونت را در کودکان نوپا کم کنیم؟

بچه‌های نوپا به بد عنقی معروفند. اینجا نحوه برخورد با رفتارهای آنها از قبیل کتک زدن، هل دادن و گاز گرفتن وجود دارد. اما درگیری‌ها بر سر عدم به اشتراک‌گذاری، معمولاً در سن ۴ سالگی فروکش می‌کنند، یعنی زمانی که بچه‌ها نه تنها بهتر درک می‌کنند که چرا به اشتراک‌گذاری خوب است، بلکه کنترل بهتری هم دارند. یکی دیگر از رفتارهای ناخوشایند در هنگام «دوره‌می کودکان نوپا» رفتار پرخاشگرانه، هل دادن و حتی گاز گرفتن است. این رفتارهای آزاردهنده ناخوشایند اغلب از خشم یا مسائل منطقه‌ای ناشی می‌شود در واقع همان ذهنیت انسانی که قبلاً گفته شد. اما نمونه‌های دیگر کاملاً تصادفی به نظر می‌آیند «و از این رو می‌توانند منجر به نگرانی پدر یا مادر شود.»

این را یک نشانه فرزندتان در زندگی بهتر است بدانید که تجربی هستند و فقط را یاد بگیرید. ممکن «اگر کوبین را هل بدهم «آیا اشکالی ندارد که این‌ها ممکن است بردن از زجر دیگران) کنجکاو بی‌پایان با توانایی محدودش دارد. بچه‌ها در این سن، در راه‌هایی که کمتر ندارند.



با این حال، به جای اینکه بدانید که پس قرار است آینده‌اش یک مجرم باشد کنترل این رفتارها معمولاً باید نحوه برخورد با آنها است فرزندتان فکر کند چه اتفاقی خواهد افتاد؟»، بازوی مولی را گاز بگیرم؟»، علائم سادیسم (لذت باشد اما این رفتار هم با کودک نوپایان و هم برای همدردی مطابقت همچنین بسیاری از توانایی ابراز احساسات توهین‌آمیز باشند را

احتمالاً خستگی یا خشم، اولین واکنش او نسبت به هم‌بازی خود در زمان بازی باشد. می‌گویند این رفتار نباید تحمل شود حتی برای یک ذره. والدین یا کسی که از کودک مراقبت می‌کند باید بلافاصله خیلی آرام و صحیح با آن برخورد کند. ابتدا اطمینان حاصل کنید که فرزندتان قواعد و دلایل این قواعد را درک می‌کند: «ما هرگز افراد را کتک نمی‌زنیم. کتک زدن باعث ناراحتی افراد می‌شود.» اگر فرزندتان در حالت خشم و عصبانیت قرار دارد، وقتی دارد با هم سن و سال‌هایش صحبت یا بازی می‌کند به خوبی او را تحت نظر داشته باشید. سعی کنید درست همان زمانی که رفتار بد اتفاق می‌افتد مداخله کنید. خیلی جدی به او بگویید نه و سپس او را به مدت دو دقیقه به منطقه تعیین شده بفرستید (یا اگر در خانه نیستید، چنین مکانی را برای این کار تعبیه کنید). هرگز پرخاشگری فرزندتان را با کتک زدن یا گاز گرفتنش برای اینکه به او نشان دهید «این کارها چه حسی دارد» تنبیه نکنید. در واقع با این کارها این پیام را با صدای بلند و واضح القا کردید که اگر کسی از شما کوچک‌تر است می‌توانید او را کتک بزنید یا گاز بگیرید.



برای خواندن مقاله QR را اسکن کنید

راهنمای سن به سن برای کتاب خواندن برای فرزندان

کاری کنید که فرزندان در همان اوایل زندگی عاشق کتاب خواندن شود.



کاری کنید که فرزندان در همان اوایل زندگی عاشق کتاب خواندن شود.

فواید خواندن

پاتریکا کوان هم‌هنگ کننده ملی برای داشتن و خواندن، پروژه‌ای که در طول چکاپ‌های پزشکی کتاب‌هایی را به بچه‌ها می‌دهد می‌گوید: تجربه‌ی گروهی بی‌نظیر است. وقتی شما برای فرزندان کتاب می‌خوانید، در واقع تمام توجه شما متمرکز فرزندان می‌شود و این دلیل علاقه‌ی آنها به خواندن است. هیچ چیز نه برنامه‌ی تلویزیونی نه اسباب‌بازی هیچ یک بهتر از خواندن نیستند. خواندن برای بچه‌ها همچنین یک راه عالی برای غوطه‌ور کردن آنها در صداها و ریتم‌های سخنوریست که برای توسعه‌ی زبان بسیار مهم است. در یک مطالعه در دانشکده پزشکی دانشگاه براون در پراویدنس در جزیرهٔ رود، بچه‌های ۱۸ تا ۲۵ ماهه‌ای که والدینشان اذعان کردند به مدت یک سال به طور منظم برایشان کتاب می‌خواندند، می‌توانند بیشتر از بچه‌هایی که والدینشان برایشان کتاب نخوانده‌اند، صحبت کنند و کلمات بیشتری را متوجه شوند. سخت است اثبات کنیم که آیا تاریخ انقضای این مزیت گذشته است یا نه، اما بسیاری از والدین به این باور رسیده‌اند که قرارداد کتاب‌ها در معرض دید بچه‌ها سبب یک تفاوت طولانی مدت هم می‌شود، که هم توانایی‌های زبانی کودک را تقویت می‌کند و هم اشتیاق آنها را برای یادگیری نحوهٔ خواندن بیشتر می‌کند.

خواندن، یک اعتیاد مفید است که والدین باید قبل از یک ساله شدن فرزندشان، او را به خوبی برای این کار تشویق کنند

برای خواندن مقاله QR را اسکن کنید

یا دو جمله معرفی کنید. هر چقدر که هنگام بازی کردن داستان کودکانه تر باشید، بهتر است. به عنوان مثال، اگر کتابی در مورد حیوانات می‌خوانید، صدای حیوانات را در آورید. کوان می‌گوید: کودکتان فکر خواهد کرد که این بسیار خنده‌دار و سرگرم‌کننده است. دیر یا زود، او صدای «مومو» یا «بع بع» را به شما بر می‌گرداند و شما باید آماده خندیدن باشید.

با پرسیدن سوالاتی مانند: «سگ چی میگه؟» یا «آیا گربه رومی بینی؟» او را به مشارکت دعوت کنید. از کودک خود سوالاتی بپرسید تا به نمونه‌های زندگی واقعی که در تصویر آمده است اشاره کند، مانند: (دماغت کجاست؟) در این سن، شما می‌توانید تصاویر بیشتری از چیزهایی که کودکتان معمولاً با آن روبرو نمی‌شود را به او نشان دهید. همچنین در ۱۵ تا ۱۸ ماهه‌ها، احتمالاً فرزندتان قادر به پاسخ‌های تک‌کلمه‌ای به سوال‌ها باشد، پس با پرسیدن سوالاتی مانند: «نظاین چیست؟» فرصت‌هایی را برایش فراهم کنید. اگر پاسخ داد، شما می‌توانید دایره‌ی واژگانش را با گسترش افکار او افزایش دهید. «آره ماشین، اون یه ماشین بزرگ و سبز رنگه».

۱۹ تا ۲۴ ماهه‌ها: بسیاری از کودکان نوپا به روندی آشنا از اطمینان خاطر و آرامش از خواندن می‌رسند. این حس نسبت به خود کتاب‌ها نیز در آنها به وجود خواهد آمد. این کمک می‌کند که توضیح دهیم، چرا با آغاز خواندن برای بچه‌های تقریباً ۱۸ ماهه، ممکن است بچه‌ها بخوانند یک کتاب را بارها و بارها و بارها برایشان بخوانید و چرا به شما اجازه نخواهند داد که عملکرد خواندنتان نسبت به کلمه‌ای را تغییر دهید. با این حال، این تکرار سرسختانه یک مزیت یادگیری نیز دارد: «کارشناسان فکرمی‌کنند این امر به کودکان کمک می‌کند بچه‌ها کلمات را احساس کنند و سپس کلمات جدیدی را به یاد بیاورند.»

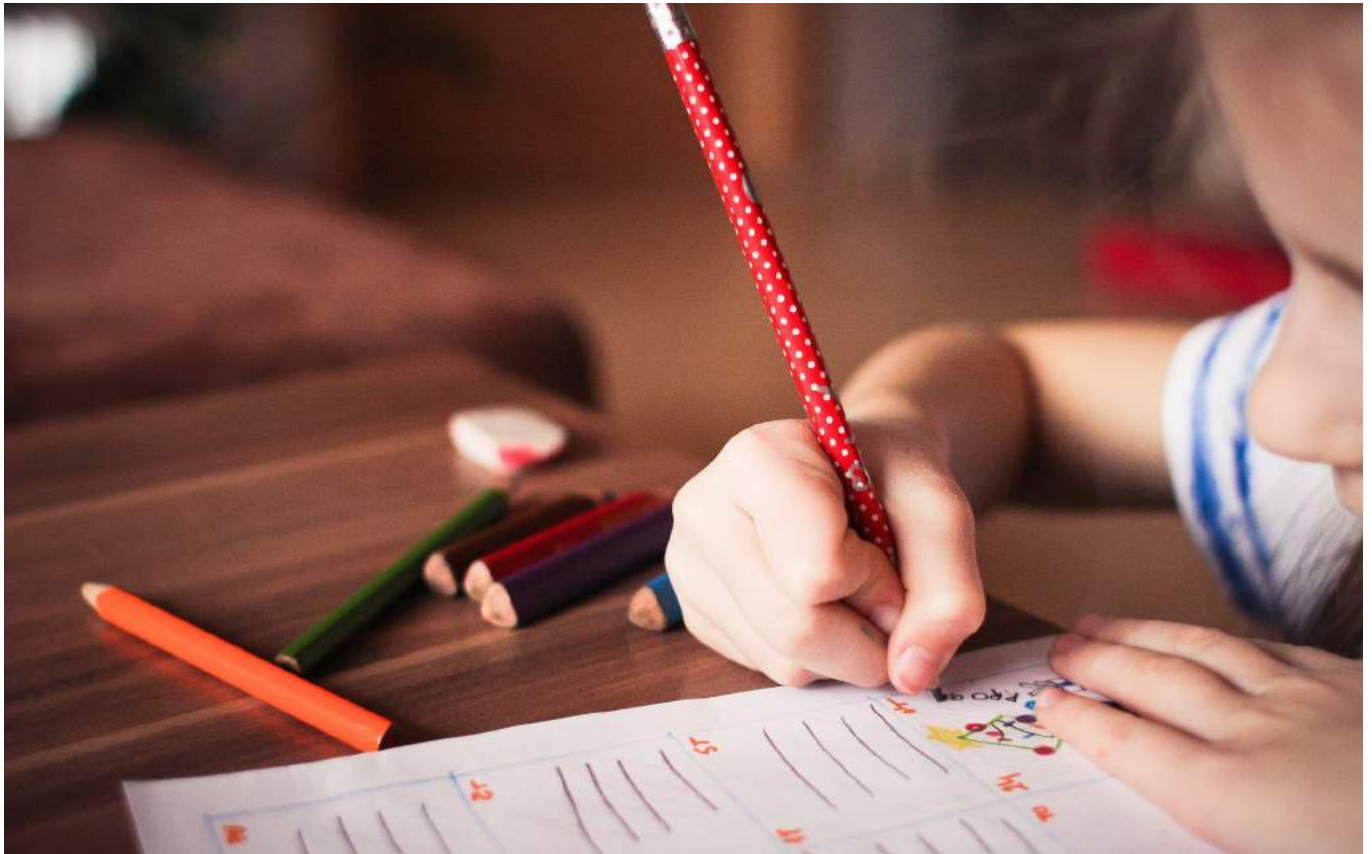
متولد شده‌ها تا ۶ ماهه‌ها: از آنجا که بینایی نوزاد هنوز در حال رشد است، کتاب‌های تصویری بزرگ با متن کم یا تر جیحاً بدون متن، با کنتراست بالا انتخاب کنید. دکتر پاملاهای نویسنده‌ی مطالعه‌ی خواندن در دانشگاه براون و استاد پزشکی کودک در همان دانشگاه توصیه می‌کند: همچنین کتاب‌هایی با چیزهای تعاملی مانند: عروسک‌ها، آینه‌ها یا پنجره‌ها را در دستور کار خود داشته‌باشی. هر چقدر راه‌های بیشتری برای لذت بردن هر دوازده کتاب خواندن داشته‌باشید، بهتر است. اگر دوست دارید، می‌توانید از کتاب‌های بزرگسالان یا مجلات نیز برای فرزندتان بخوانید. درک مفاهیم کلمات در بچه‌های کوچک هدف اصلی نیست. برای نوزادان، خواندن به معنی تن صدای شما و در آغوش شما بودن است. پلی تکنیک ویرجینیا می‌گوید: کودک‌ان احتمالاً از نیمه‌ی اول سال تولد شروع به درک کلماتی می‌کنند که برایشان خوانده می‌شود. معنادارترین کلمات برایشان نام‌ها و چیزهایی از زندگی روزمره‌شان است کلماتی مانند: «سگ کوچولو»، «مامان»، «بابا»، «شیر» یا «شیشه شیر» است. کتاب‌هایی با یک شی یا یک شخصیت داستانی برای هر سنی بهتر است، با شنیدن و تشخیص آن چیزی که شما اسمش را می‌گویید، دایره‌ی واژگان کودک‌تان تقویت می‌شود و کم‌کم به او کمک می‌کند تشخیص دهد که تصاویر به جای چیزهای واقعی قرار گرفته‌اند. تصاویری را به او نشان دهید که علاقه‌ی بیشتری به آنها دارد. دکتر راجرز پیشنهاد می‌کند، آنچه را که می‌خوانید با چهره، دست‌ها و صدا بیان نمایش دهید. این «گفتگو» به او کمک می‌کند تغییرات را یاد بگیرد و به او تمرکز روی چیز دیگری مثلاً یک شخص دیگر را.

یک نکته‌ی دیگر: از آنجا که نوزادان در این سن به وسایل بازی سخت تمایل دارند، غالباً چسباندن آن‌ها به کتاب‌های مقوایی به دلیل پاره کردن یا جویدن آنها نیازمند رسیدگی زیادی خواهد بود کتاب‌های پارچه‌ای یا پلاستیکی نیز خوب هستند، گرچه ورق زدن آنها برای بچه‌ها می‌تواند پیچیده‌تر باشد.



چگونه به فرزندان در انجام تکالیفشان کمک کنید

زمانی که فرزندان به شما می‌گویند نمی‌تواند یک مسئله‌ی ریاضی را حل کند یا نمی‌تواند یک کلمه‌ی پیچیده را بدون کمک شما تلفظ کند، بلافاصله به کمک او نشتابید. ما یک برنامه‌ی درسی داریم تا او را مستقل بار بیاوریم.



تکالیف مدرسه هم‌مانند بسیاری از چیزها نسبت به زمانی که ما بچه بودیم روزبه‌روز پیچیده‌تر و سخت‌تر می‌شوند. انتظارات از دانش‌آموزان و معلمان بالاتر است و والدین چالش‌های اضافی دارند مانند: کنترل آپیدها، گوشی‌های هوشمند، تلویزیون، برنامه‌های ورزشی و تسلط بر یک برنامه‌ی درسی جدید از جمله: این مکعب‌های لعنتی که در حال حاضر در مهدکودک‌ها در درس ریاضی از آنها استفاده می‌کنند.

علی‌رغم مطالعاتی که نشان می‌دهد تکالیف حتی برای مدارس ابتدایی فایده‌ای ندارند، اما هنوز هم وجود دارند. خبر خوب این است که: نیازی نیست آنقدرها که فکر می‌کنید در این تکالیف دخالت کنید. در حقیقت نباید دخالت کنید و نباید آنها را برایشان انجام دهید. دکتر کتی وُتروت استاد آموزش در دانشگاه میسوری سنت لوئیس و بنیانگذار سایت آموزشی HomeworkLady.com می‌گوید: «هدف از تکالیف این است که به فرزندان خود کمک کنیم تا به یادگیرندگانی مستقل تبدیل شوند.» آیا این بدان معناست که شما می‌توانید آنها را در اتاقشان نگاه دارید و انتظار داشته باشید که ۳۰ دقیقه‌ی بعد با چک لیست کامل شده بیرون بیایند؟ متأسفانه، نه. اما راهکارهای ساده‌ای وجود دارند که می‌تواند این روند را برای هر کسی که درگیر این موضوع است ساده‌تر کند.

اجازه دهید فرزندتان یک برنامه‌ی روزانه ایجاد کند

گام اول این است که با دادن این اجازه که چه زمان، کجا و چگونه تکالیف خود را تکمیل کند او را قدرتمند و صاحب اختیار کنید. دکتر دبور استیپل، مشاور والدین و مشاور دانشکده تربیت بدنی دانشگاه استنفورد پیشنهاد می‌کند: «از او بپرسید که آیا ایده‌ای برای مدیریت بهتر تکالیفش دارد یا خیر.» اگر ایده‌ای ندارد، پیشنهادهای خود را بدهید. مثلاً: (بهتر نیست اول یک میان وعده سبک بخوری؟) «آیا می‌خواهی قبل از انجام تکالیف در حیاط خلوت کمی بازی کنی؟» هر چیزی که او پذیرفت را به عنوان یادآوری یادداشت کنید. به یاد داشته باشید که ممکن است شما زیر یک سقف روزمرگی‌های متفاوتی داشته باشید. سارا هولوی مادر چهار فرزند در هاو لاک کالیفرنیا شمالی می‌گوید: «هر یک از بچه‌های من در مکان‌های مختلف خانه درس می‌خوانند.» «فرزند ۹ ساله‌ام روی زمین، فرزند ۱۶ ساله‌ام روی تختش، و دو فرزند دیگر که ۱۱ و ۱۲ ساله هستند روی میز نهارخوری تکالیفشان را انجام می‌دهند.» کارشناسی که با آنها صحبت کردم به من گفتند: مورد آخر گزینه‌ی بسیار خوبی است زیرا شما در حین انجام کارهای خودتان می‌توانید به فعالیت آنها هم نظارت داشته باشید. یک چیز در مورد تمام بچه‌های هالووی مشترک است، آن هم این است که تا تمام نشدن تکالیف هیچ کدام اجازه ندارند تلویزیون تماشا کنند. استفانی دونالدسون پرسمان مدیر کل مرکز روانشناسی کودکان انگلستان جدید می‌گوید: «این قانون این پیغام را می‌رساند که ابتدا باید تکالیف را انجام دهی سپس تلویزیون تماشا کنی.» اگر در تابستان هیچ برنامه‌ای برای تماشای تلویزیون و چیزهایی از این قبیل نداشتید، در ابتدای سال تحصیلی چنین قانونی را وضع کنید. «یک چیز در مورد تمام بچه‌های هالووی مشترک است، آن هم این است که تا آن هم این است که تا تمام نشدن تکالیف هیچ کدام اجازه ندارند تلویزیون تماشا کنند. استفانی دونالدسون پرسمان مدیر کل مرکز روانشناسی کودکان انگلستان جدید می‌گوید: «این قانون این پیغام را می‌رساند که ابتدا باید تکالیف را انجام دهی سپس تلویزیون تماشا کنی.» اگر در تابستان هیچ برنامه‌ای برای تماشای تلویزیون و چیزهایی از این قبیل نداشتید، در ابتدای سال تحصیلی چنین قانونی را وضع کنید.»

به او نزدیک باشید تا بر کارش نظارت داشته باشید (نه اینکه اشتباهاتش را تصحیح کنید)

تکالیف به معلمان کمک می‌کند تا متوجه شوند که دانش‌آموزان درس را یاد گرفته‌اند یا خیر پس شما آنها را به جای فرزندانتان انجام ندهید. مت واکارو یک معلم مقطع ابتدایی در لوکاست ولی در نیویورک می‌گوید: «ما دوست داریم اشتباهات را بدانیم.» شما باید این طرز فکر که هرگز نباید اشتباهی داشته باشی را از فرزندانتان بگیرید هر چند که در برخی بچه‌ها کار بسیار سختی است.

دونالدسون پرسمکن این رویکرد را توصیه می‌کند: «به بچه‌های خود بگویید می‌توانند هر شب فقط سه سوال از تکالیف روزانه‌شان را از شما بپرسند اما از این تعداد بیشتر را خودشان موظفند انجام دهند- یا دور آن را خط بکشند و به معلمشان نشان دهند.» من این را با پسرم تمرین کردم، و او معتقد است من تنها مادری در دنیا هستم که به سوالات فرزندش پاسخ نمی‌دهد. زمانی که او از من پرسید: «این جمله برای چیست؟» من پاسخ دادم، «آیا این واقعا یکی از همان سه سوالی است که می‌خواهی شب از من بپرسی؟» جمله‌ای که او در نهایت نوشت چه بود؟ «تکالیف بسیار سخت است زیرا مادرم به من کمک نمی‌کند.» من به خودم افتخار کردم. اگر فرزند شما فریاد می‌زند که «مامان، من به کمک نیاز دارم» به او بگویید به محض اینکه کاری که دارید انجام می‌دهید تمام شود بالای سر او خواهید بود. جسیکا لاهی معلم انگلیسی مقطع راهنمایی و نویسنده‌ی «مزیت شکست: چگونه والدین یاد می‌گیرند با آزادی عمل دادن به فرزندانشان آنها موفق بار خواهند آمد» می‌گوید: «هر چقدر دیرتر به سراغ فرزندتان بروید، احتمال اینکه دستورالعمل‌ها را دوباره مرور کند و دوباره روی مسئله‌ها کار کند بیشتر است.»

با این حال، چون تکالیف روزانه‌ی درسی برای مدیریت کردن زمان هستند، پس اجازه ندهید فرزندانتان زمان زیادی را صرف انجام تکالیف کنند.



زنان پیشرو، داستان‌هایی برای دختران ایرانی



زنان پیشرو

داستان‌هایی برای
دختران ایران



برای خرید کتاب QR را اسکن کنید