

مجله فروردین ۱۴۰۰ سرزمین تیزهوش‌ها

مرجع آموزشی همه دانش‌آموزان باهوش سرزمینمان، ایران



شماره ۴۰ مجله تیزلند



مدیر مسئول: عادل طالبی

صفحه‌آرا و طراح گرافیک: یاسمن مرادی

منبع: سایت تیزلند

تاریخ نشر: فروردین ۱۴۰۰

فهرست مطالب:

چگونه خانواده‌ها می‌توانند در ارتقای علمی دانش‌آموز تیزهوش خود سهیم باشند؟

چگونه اوقات فراغت خود را در تعطیلات به شکل مطلوب سپری کنیم؟

برای داشتن تعطیلاتی مفید، چه برنامه درسی‌ای می‌توانیم در نظر بگیریم؟

۱۰ تکنیک طلایی حل تست‌های هوش سمپاد

چگونه از زبان بدن در تدریس استفاده کنیم؟

فضای مدرسه تیزهوشان باید از چه ویژگی‌هایی برخوردار باشد؟

نابغه‌پروری را از چه سنی شروع کنیم؟!

اینفوگرافیک

چگونه خانواده‌ها می‌توانند در ارتقای علمی دانش‌آموز تیزهوش خود سهیم باشند؟

یکی از مسائل مهم و اساسی که می‌تواند آینده افراد را تا حد زیادی تضمین کند، شرایط زندگی و نوع تعامل خانواده است. براین اساس در آموزش تیزهوشان باید از نقش و وظایف خانواده آگاه بود.

حفظ آرامش، یکی از اصول مهم دیگری است که خانواده‌ها باید به آن توجه بسیاری داشته باشند. آرامش نقش مهمی در روابط میان فردی دارد. در این رابطه افراد خانواده و اطرافیان نباید انتظار دانشمند بودن را از فرزند خود داشته باشند، زیرا او مانند کودکان عادی دارای ضعف و قوت‌های بسیاری است و وجه تفاوت او هوش و استعداد بالاتر است. از این رو باید در هنگام ضعف و اشتباه او را سرکوب نکنند و برخورد منطقی داشته باشند. علاوه بر پذیرش ضعف و قوت خانواده‌ها باید به تمامی نیازهای فرزند تیزهوش خود تمرکز کنند. تمرکز افراطی به جنبه علمی و تحصیلی سبب می‌گردد که دانش‌آموز تک بعدی شود و این امر آسیب جدی به او وارد می‌کند. یکی از موارد دیگری که می‌تواند آرامش دانش‌آموز تیزهوش را در خانواده سلب کند، فضای رقابتی مسموم است که خانواده‌ها با مقایسه فرزند خود با دیگران و تذکرات بی‌مورد می‌توانند ایجاد کننده این عامل باشند. رقابت مسموم از یک سو تفکر نمره محوری را برای دانش‌آموز به دنبال دارد که این تفکر اصل مهم یادگیری را تحت‌شعاع قرار می‌دهد و از سوی دیگر چنین رقابتی تشویش خاطر را به دنبال دارد. در رابطه با تشویش و استرس، اگر دانش‌آموز تیزهوش بسیار پراسترس است، بهتر است که در فضای مدارس عادی قرار بگیرد و اگر در مدارس تیزهوش حاضر شد باید تحت مراقبت مستمر خانواده و مشاوران تربیتی و تحصیلی باشد. یکی از مسائل مهمی که خانواده‌ها باید در رابطه با دانش‌آموز تیزهوش خود در نظر داشته باشند، همفکری با کادر آموزشی مدرسه، در برنامه‌ریزی‌های آموزشی فرزندان‌شان است. در برخی مدارس تیزهوشان مدیران از انعطاف کمی برخوردار هستند و فقط به دنبال اجرای بخشنامه‌های بالادستی‌ها می‌باشند، چنین افرادی کادر مدرسه و دانش‌آموزان را تحت فشار قرار می‌دهند و به نیازهای آنها بی‌توجه هستند. در این رابطه لازم است خانواده‌ها درخواست انجمن‌های اولیا و مربیان را داشته

دانش‌آموز تیزهوش بخشی از ساعات روز را در مدرسه سپری می‌کند و بخش عظیم زمان خود را در خانه و در کنار خانواده می‌گذراند، از این رو خانواده و اطرافیان نقش عمده‌ای در ارتقای او دارند و در رابطه با دانش‌آموز خود، باید به اصول مهمی توجه کنند. یکی از اصول مهمی که خانواده‌ها باید به آن توجه کنند، ایجاد انگیزه است. انگیزه نیروی محرکه دانش‌آموزان است و زمانی که آنها از انگیزه بالایی برخوردار باشند تلاش خود را دو چندان کرده و از سهل‌نگری و بطالت دور می‌شوند. در رابطه با انگیزه خانواده‌ها می‌توانند در هدف‌گذاری برای آینده شغلی و تحصیلی و برنامه‌ریزی درسی به فرزند خود کمک کنند. او را با افراد موفق در تعامل قرار دهند. با او هم‌فکری داشته باشند و برای انتخاب‌هایش ارزش قائل شوند.

دانش‌آموزان برای امتحان‌ها می‌توانند درس را با صدای بلند بخوانند تا به آنها کمک کند به خاطر بسپارند.



باشند و درخواست همفکری و همکاری در برنامه‌های آموزشی را بدهند. از آن جایی که آنها شناخت کامل و اساسی نسبت به نیازها و ابعاد ذهنی و روانی فرزند خود دارند، می‌توانند در این امر موفق عمل کنند. خانواده‌ها می‌توانند درخواست تدریس مطالب کاربردی، انجام کاروزی، تشکیل انجمن‌های علمی را برای دانش‌آموزان داشته باشند. مطالب کاربردی و انجام کاروزی در رابطه با آنها، سبب می‌شود که دانش در ذهن دانش‌آموزان به یادگیری سازنده تبدیل شود و تشکیل انجمن‌های علمی سبب می‌شود که دانش‌آموز تعاملات مفیدی فراتر از مدرسه با افراد دیگر داشته باشد. در جریان این تعاملات در اهداف و افکار خود تجدیدنظر کند. خانواده‌ها لازم است که ارتباط مستمر با معلمان و مشاوران فرزند خود داشته باشند و در مسائل مربوط به او اظهارنظر کنند اما این اظهار نظر نباید منجر به از بین رفتن استقلال فکری فرزندشان شود. بهتر است که خانواده‌ها پیش از بیان نظر و عقیده با فرزند خود مشورت کنند.

در رابطه با آموزش تیزهوشان، تشویق یکی از اصول مهمی است که خانواده‌ها باید به آن توجه کنند. خانواده‌ها باید در مقابل موفقیت‌های فرزند خود به تشویق او بپردازند اما این تشویق بهتر است به اندازه باشد. نه زیاد از حد باشد که فرزندشان تصور کند که به آخرین درجه کمال رسیده و به غرور کاذب برسد و نه کم باشد به شکلی که اعتمادبه‌نفس فرزندشان کاهش یابد. مورد دیگری که در رابطه با تشویق در آموزش تیزهوشان مطرح است، رفاه در خانواده می‌باشد. رفاه بیش از حد از یک سو ارزش تشویق و تلاش برای رسیدن به آن را تحت‌شعاع قرار می‌دهد و از سوی دیگر سبب می‌شود که دانش‌آموز تیزهوش نتواند قابلیت‌های خود را بروز دهد. بدون شک شکوفایی استعدادها و بروز قابلیت‌ها زمانی روی می‌دهد که دانش‌آموز در شرایط نسبتاً سخت قرار بگیرد.



چگونه اوقات فراغت خود را در تعطیلات به شکل مطلوب سپری کنیم؟

اوقات فراغت زمانی است که ما می‌توانیم خستگی را از ذهن و روان دور کنیم و خود را برای ادامه برنامه درسی آماده سازیم. از این رو چگونه گذراندن این اوقات اهمیت فراوانی دارد.



مطالعه فشرده و آموزش در فضای مجازی، خستگی روحی را برای ما به دنبال داشته است. اوقات فراغت زمان مناسبی برای تعدیل روحیه ما می‌باشد. از این رو ضرورت دارد که ما در کنار برنامه مطالعاتی خود، یک برنامه نیز برای اوقات فراغت خود در نظر بگیریم تا با آرامش و نشاط بیشتر بتوانیم برنامه درسی خود را دنبال کنیم. در این برنامه بهتر است که از فضای مجازی به دور باشیم و در فضای حقیقی به برنامه های خود برسیم. ما می‌توانیم برنامه‌های سودمندی داشته باشیم. در ادامه به برخی موارد اشاره می‌شود.

ورزش کردن

یکی از اصول مهمی که می‌تواند در دوران کرونا و به ویژه تعطیلات، سلامت جسم و روان ما را تامین کند، ورزش کردن است. بهتر است که ما در ابتدای روز قبل از شروع فعالیت‌های کاری و درسی خود، زمان کوتاهی را به ورزش کردن اختصاص دهیم. این کار باعث می‌شود که با نشاط روز خود را سپری کنیم و از اضافه وزن دور بمانیم.

مطالعه کتاب‌های مورد علاقه

یکی از سرگرمی‌های مطلوب ما در تعطیلات نوروزی، خواندن کتاب‌های غیردرسی‌ای است که به آنها علاقه بسیاری داریم. از این کار می‌توانیم به عنوان زنگ تفریحی بین مطالعه کتاب‌های درسی استفاده کنیم. در این رابطه می‌توانیم با خودمان قراری بگذاریم، به عنوان مثال اگر فصل دوم ریاضی را امروز با کیفیت مطالعه کردیم، می‌توانیم ۳۰ صفحه از کتاب علمی یا داستانی مورد علاقه خود را بخوانیم.

نواختن یا شنیدن موسیقی

موسیقی، عامل بسیار مهمی در ایجاد هیجان‌های مطلوب در مغز است. زمانی که فرد در طی ساعات روز لحظاتی را هم به نواختن یا گوش سپردن به موسیقی سپری کند،

هوش موسیقایی‌اش سرشار می‌شود و بنا به نظر روان‌شناسان هوش‌های چندگانه، فردی که هوش موسیقایی فعالی داشته باشد، در حل مسائل علمی به شکل موفق‌تر عمل می‌کند. ناگفته نماند که ما باید در ایام مطالعه به موسیقی‌های ملایم گوش دهیم. موسیقی‌هایی با ریتم تند و یا غم‌آلود، آثار سوء بسیاری بر روی روان دارد.

حل معماهای علمی

یکی از عوامل مهمی که به رشد شناختی و روانی ما کمک می‌کند، حل معماهای پیچیده و چالش‌برانگیز است. این دسته معماها به تحلیل ذهن ما کمک می‌کند و بر دقت ما می‌افزاید.

بازی‌های مهیج

در شرایط سخت کرونایی، بسیاری از ما امکان دیدن و بازدید و مسافرت نداریم. ماندن در خانه و دنبال کردن برنامه یکنواخت، بعد از سپری کردن چند روز، خستگی ذهنی را برای ما به دنبال دارد. برای دوری از چنین وضعیتی ما می‌توانیم از بازی‌های مهیج استفاده کنیم، اما لازم است که در رابطه با استفاده از بازی، مدیریت زمان داشته باشیم.

مشاهده فیلم‌ها و سریال‌های موردعلاقه

تماشای فیلم می‌تواند لحظات خوشی را برای ما در کنار

خانواده ایجاد کند. ما می‌توانیم زمان کوتاهی را در طول روز به تماشای فیلم اختصاص دهیم و روحیه خود را تعدیل کنیم.

تفکر در مورد آرزوها و برنامه آینده خود

در ایام تعطیلات خوب است که فرصت را مغتنم بشماریم و در مورد آینده شغلی و تحصیلی خود فکر کنیم. فکر کردن در این رابطه از یک سو به زندگی و برنامه‌ریزی ما جهت می‌دهد و از سوی دیگر انگیزه تلاش ما را برای رسیدن به آینده موفق دو چندان می‌کند.

نویسنده: اعظم پیکانی



برای داشتن تعطیلاتی مفید، چه برنامه درسی‌ای می‌توانیم در نظر بگیریم؟

برای اینکه بتوانیم از تعطیلات خود به شکل مطلوب استفاده کنیم و آرامش خاطر در رابطه با دروس خود داشته باشیم، بهتر است که قبل از شروع تعطیلات با در نظر گرفتن اصول مناسب، یک برنامه درسی تنظیم کنیم.

تعطیلات نوروزی، فرصت مناسبی است که ما به دور از کلاس و فضای آموزشی، در کنار خانواده به تفریح و استراحت بپردازیم اما لازم است که در این امر افراط نکنیم. تفریح و استراحت مطلق در ایام نوروز، سبب فراموشی مباحث درسی می‌شود. تنبلی ذهن ما را به دنبال دارد و پس از ایام تعطیلات استرس فراوانی برای ما ایجاد می‌کند. پس چه بهتر که ما برای این ایام برنامه مطالعاتی مناسبی در نظر بگیریم تا هم تعطیلات خوبی داشته باشیم و هم از افت تحصیلی خود پیشگیری کنیم. برای داشتن یک برنامه مطالعاتی مناسب، لازم است که ما به اصول زیر توجه کنیم:

تهیه تقویم آموزشی

برای تهیه تقویم آموزشی می‌توانیم تعطیلات خود را با استفاده از تقویم روزشمار داخل یک دفترچه یادداشت بنویسیم و زمانی را که می‌توانیم در هر روز به مطالعه اختصاص دهیم در کنار روز موردنظر بنویسیم. بهتر است که زمان معقولی را برای هر روز در نظر بگیریم تا با آرامش خاطر بتوانیم به مطالعه بپردازیم. امکان دارد که یک روز بنا به دلایلی نتوانیم برنامه را دنبال کنیم. در این رابطه می‌توانیم روزهای دیگر، زمان بیشتری را به مطالعه اختصاص دهیم.

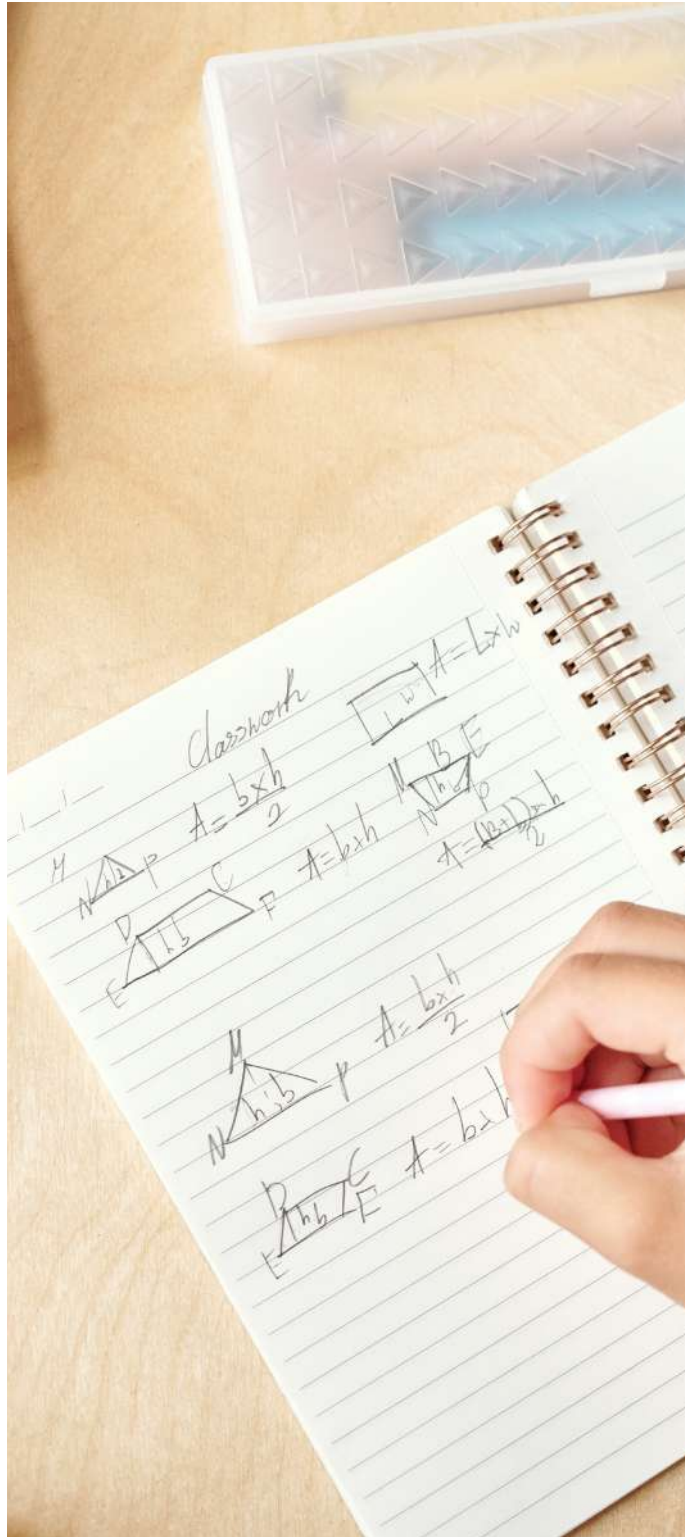
نوشتن ضعف‌ها و نقایص درسی

برطرف کردن نقایص و ضعف‌های درسی، مهمترین اصل در برنامه مطالعاتی ما می‌باشد. بهتر است که ما کتاب‌ها و جزوه‌های مان را در پیش روی خود قرار دهیم و مطالعه دروس مشکل را که در آنها ضعف داریم، در الویت قرار دهیم.



متعادل بودن برنامه درسی

هم می‌توانیم یک یا چند همراه مناسب برای خود انتخاب کنیم و هر روز از میزان مطالعه و برنامه آنها کسب اطلاع کنیم. این امر می‌تواند انگیزه درس خواندن ما را افزایش دهد اما ما باید در انتخاب همراه مطالعه، دقت کنیم. از بین همکلاسی‌های خود، با افراد درس خوان و فعال همراه شویم و در تعامل با آنها زمان خود را مدیریت کنیم. تنها در رابطه با مسائل درسی با آنها در ارتباط باشیم.



نویسنده: اعظم پیکانی

برنامه درسی روزانه ما باید به شکلی باشد که در هر روز زمان زیادی را به دروس مشکل اختصاص دهیم اما در کنار آن، به مرور دروس ساده بپردازیم. مرور دروس ساده سبب می‌شود که ذهن دچار خستگی و فشار نشود و دروس ساده نیز فراموش نگردد.

توجه به سطح هوش و میزان یادگیری

بدون شک هر یک از ما به درستی می‌دانیم که به لحاظ هوشی در چه سطحی هستیم و یادگیری ما در دروس مختلف به چه شکل می‌باشد. در این رابطه برنامه درسی ما باید متناسب با دو آیتم هوش و یادگیری مان باشد. در این زمینه می‌توانیم از راهنمایی مشاوره مدرسه و همکلاسی‌های خود استفاده کنیم و با توجه به نظر و اندیشه خود به نگارش برنامه بپردازیم.

توجه به کیفیت برنامه

در یک برنامه ریزی مطلوب ما باید به کیفیت برنامه به عنوان یک اصل اساسی توجه کنیم. کیفیت به معنای تمام کردن دروس نیست، بلکه به معنای این است که به موقع و اصولی مطالب را تمام کنیم به گونه‌ای که به خوبی یادگیریم.

انتخاب روش صحیح برای مطالعه

یکی از اصول بسیار مهم در اجرای برنامه، انتخاب روش مناسب برای مطالعه کردن است. گاه ممکن است ما زمان بسیاری را به مطالعه کردن اختصاص دهیم اما در زمان بازخورد، نتیجه خوبی به دست نیاوریم. در اینجا است که ما باید در روش مطالعه خود تجدیدنظر کنیم و از روش‌های مفهومی و فعال مطالعه مانند: نکته برداری، حل تمرینات کتابهای کمک آموزشی، مطالعه مشارکتی با دوستان خود و... استفاده کنیم.

انتخاب همراه فعال

همانطور که ما در هنگام تفریح و سرگرمی تمایل داریم که در کنار دوستان خود باشیم، در درس خواندن در تعطیلات

۷ تکنیک طلایی حل تست‌های هوش سمپاد

در این مقاله تلاش نمودیم تا اطلاعاتی را در رابطه با روش حل تست‌های استعداد تحلیلی به شما داوطلبان عزیز ارائه نماییم. با ما همراه باشید.

بنابراین حتماً و حتماً پاسخ تشریحی تست را به خوبی مطالعه نمایید تا متوجه راه حل های احتمالی آن بشوید. همانطور که می‌دانید، روش‌های مختلفی گاهی برای حل مسائل ریاضی وجود دارد که برخی از آن‌ها روش‌های کوتاه و برخی دیگر ممکن است طولانی باشد. بنابراین یکی از توصیه‌های ما برای حل نمونه سوالات آزمون هوش سمپاد این است که حتی در صورتی که پاسخ درستی به سوالات داده‌اید، باز هم حتماً پاسخ تشریحی را به خوبی مطالعه نمایید. زیرا گاهی روش‌هایی که شما ممکن است بدان توجه می‌نمایید، با روش‌های ارائه شده و انجام شده متفاوت باشد. به همین دلیل حتماً و حتماً توجه لازم را به این موضوع داشته باشید.

۷ تکنیک طلایی حل تست‌های هوش سمپاد

با توجه به تجربه کمی که دانش‌آموزان در رابطه با حل سوالات تحلیلی و هوشی دارند، به طور معمول یکی از سوالات بعدی آن‌ها قطعاً این موضوع خواهد بود که ما چگونه می‌توانیم به مهارت سرعت و دقت در رابطه با تست زنی سوالات هوش برسیم. این موضوع همان مسئله‌ای است که ما در ادامه بدان خواهیم پرداخت.

۱. بانک سوالات را تهیه کنید

یکی از بهترین موارد ۱۰ تکنیک طلایی حل تست‌های هوش سمپاد همین است. مطابق با تحقیقات روانشناسی صورت گرفته در سراسر جهان، ذهن ما زمانی که درگیر یک مسئله می‌شود، هرچقدر این درگیری بیشتر و عمیق تر باشد، بهتر خواهند توانست آن مسئله را به صورت موفقیت آمیز حل نمایند. یکی از بزرگترین و بهترین محاسنی که می‌توان در رابطه با تهیه بانک سوالات ارائه نمود، همین مسئله خواهد بود. تمرین بیشتر موجب می‌شود تا ذهن شما به این نوع سوالات بهتر آشنا شود. ضمن اینکه با

با توجه به اینکه میزان تاثیر درصد استعداد تحلیلی برای آزمون‌های تیزهوشان و نمونه دولتی بیش از گذشته شده است، لذا روش حل تست های استعداد تحلیلی موضوعی است که باید بسیار بدان توجه داشته باشید. اگر تمایل به ادامه تحصیل در مدارس تیزهوشان دارید، بهتر است از ۱۰ تکنیک طلایی حل تست های هوش سمپاد به درستی آگاه باشید تا بتوانید انتخاب درستی داشته باشید. بسته به ظرفیت شهر و استان محل زندگیتان، حداقل تراز و نمره شما شاید کمی متفاوت باشد و این موضوع دقت بیشتری را برای نحوه مطالعه شما قطعاً مطالبه خواهد نمود.

روش حل تست‌های استعداد تحلیلی

همانطور که می‌دانید، سوالات تحلیلی تیزهوشان منبع درسی ندارد و به همین دلیل نیازی به مطالعه منابع کتاب و حفظ کردن مطلب نخواهد بود. تا به حال به غذا خوردن یک کودک توجه کرده اید؟ آیا شما می‌توانید بدون اینکه به کودک به صورت عملی آموزش دهید که چگونه قاشق را نگاه دارد، چگونه لقمه را در دهان خود بگذارد، مراحل را توضیح دهید و انتظار داشته باشید که او کاملاً آن را یاد بگیرد؟ قطعاً خیر. حل کردن تست‌های استعداد تحلیلی دقیقاً به همین شکل می باشد. شما نمی‌توانید بدون اینکه تمرین کافی داشته باشید، انتظار موفقیت و درصد بالا داشته باشید.

بهترین روش حل تست‌های استعداد تحلیلی که می‌توانیم به شما معرفی نماییم، تمرین، تمرین و تمرین است. برای اولین بار هنگامی که این تست‌ها را حل می کنید، قطعاً درصد خطای شما بالا می‌باشد و به همین دلیل ممکن است کمی این موضوع شما را ناراحت و ناامید نماید. اما به هیچ عنوان نباید این حس به شما القا شود. هدف شما از تست زنی در این مرحله تنها تمرین و یادگیری است.

نحوه حل آنان نیز به صورت کامل آشنا خواهید شد.

۲. گول ظاهر سوال را نخور

یکی از تکنیک‌هایی که طراحان سوالات آزمون تیزهوشان به کار می‌برند، این است که پس از چند سوال سخت که همگی دارای نکته می‌باشند، یک سوال بسیار ساده را مطرح می‌نمایند و شما با توجه به روش حل تست‌های استعداد تحلیلی در سوالات قبلی، به این نتیجه ممکن است برسید که این سوال سخت است و شاید گول ظاهر آن را بخورید در صورتی که هیچ نکته‌ای ممکن است در آن وجود نداشته باشد و شما به راحتی با یک نگاه جزئی بتوانید آن را به درستی پاسخ دهید.

۳. اگر سوال شما اعداد دارد به ترتیب اعداد دقت کنید

یکی از انواع نمونه سوالات آزمون تیزهوشان شامل همین است. به عنوان مثال، جدولی به شما می‌دهند که در آن چندین عدد قرار دارد و در برخی از خانه‌ها نیز، علامت سوال قرار داده شده است. شما با توجه به رابطه قرار داده شده در خانه‌های مختلف، باید نوع رابطه بین آن‌ها را به درستی تشخیص دهید و جای علامت سوال را عدد مناسب انتخاب نمایید. در این نوع سوالات می‌توانید ترتیب را از راست به چپ، از چپ به راست، به صورت مورب بررسی نمایید.

۴. نحوه پیدا کردن رابطه ریاضی را بلد باشید

یکی از ۱۰ تکنیک طلایی حل تست‌های هوش سمپاد در رابطه با این نوع سوالات این است که برای پی بردن به رابطه این نوع سوالات این است که حتماً برای پی‌بردن به رابطه بین اعداد عملیات مختلف ریاضی را روی آن امتحان نمایید. به عنوان مثال چهار عمل ریاضی را برای پی بردن به رابطه امتحان کنید و بر اساس همین موارد، می‌توانید به پاسخ برسید.

۵. همیشه روش حل تست‌های استعداد تحلیلی طولانی نیست

یکی از اشتباهاتی که برخی از داوطلبان دارند این است

که تصور می‌نمایند که حل همه سوالات پیچیده است و نیاز به زمان زیادی دارد و همین مسئله موجب می‌شود تا هم زمان زیادی را از دست بدهند و هم اینکه به پاسخ درست نرسند. همانطور که می‌دانید زمان در نظر گرفته شده برای حل سوالات هر یک از دروس، طولانی و یا زیاد نخواهد بود. بنابراین وقتی از این آزمون به آزمون هوش یاد می‌شود، منظور در واقع همین است و شما باید آنقدر هوش و ذکاوت به خرج دهید تا طراح سوال نتواند به شما به اصلاح "یه دستی بزنه".

۶. سوالات تست هوش ریون را مطالعه نمایید

یکی از آزمون‌های هوش روانشناسی که در گذشته از آن استفاده می‌گردید، آزمون هوش ریون می‌باشد. گرچه این آزمون در سال‌های اخیر توسط روانشناسان به عنوان یک نوع تست هوش منسوخ شده است. اما در سال‌های اخیر مشاهده می‌نماییم که برخی از سوالات این تست را در آزمون مدارس تیزهوشان مطرح نموده‌اند. اگر بتوانید این تست را تهیه نمایید و تمرین مناسبی برای آن داشته باشید، قطعاً خواهید توانست به روش حل تست‌های استعداد تحلیلی برای این دسته از سوالات به خوبی نائل شوید.

۷. در روش حل تست‌های استعداد تحلیلی حتی سوالات

درست پاسخ داده شده را تحلیل نمایید

همانطور که ذکر گردید، گاهی ممکن است شما بتوانید به جواب برسید، اما نحوه حل سوال شما بسیار طولانی باشد و همین مسئله در جلسه آزمون، زمان زیادی از شما را به هدر بدهد. همچنین یکی از مسائل دیگری که می‌توان بدان اشاره نمود این است که شما ممکن است روش درستی را برای حل مسئله مورد نظر انتخاب ننموده باشید و به همین دلیل کمی دشواری و اشتباهات رایج در این مورد بتواند موجب حل اشتباه شما برای سوالات دیگر شود.

چگونه از زبان بدن در تدریس استفاده کنیم؟

در این مقاله قصد داریم چند مورد از نکات کاربردی زبان بدن در تدریس را بیان کنیم. پس تا پایان مقاله با ما همراه باشید.

زمین بگذارید، سینه‌تان را صاف نگه دارید و سرتان را بالا بگیرید) احساس اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت و دیگران نیز شما را فردی با اعتماد به نفس به‌شمار می‌آورند. به این حالت که در آن به‌صورتی می‌ایستید که با بدن خود فضای بیشتری را اشغال می‌کنید، «ژست قدرت» گفته می‌شود. در زمان تدریس، دست‌های‌تان آزاد باشد و دست‌به‌سینه نایستید، شانه‌های‌تان را عقب ببرید و سرتان را بالا بگیرید. این وضعیت به شما کمک می‌کند فضای بیشتری اشغال کنید و بر مطالبی که می‌گویید، تسلط داشته باشید.

در پژوهش جالب دیگری در دانشکده‌ی بازرگانی هاروارد، از داوطلبان خواسته شد مصاحبه‌هایی ساختگی انجام دهند. محققان از شرکت‌کنندگان خواستند پیش از وارد شدن به اتاق، ژست قدرت بگیرند. کسانی که ژست قدرت داشتند، افرادی با اعتماد به نفس بیشتر، باهوش‌تر و ماهرتر ارزیابی شدند. مهم‌تر از همه اینکه این داوطلبان احساس قدرت بیشتری داشتند. بنابراین بهتر است پیش از فیلم‌برداری دوره‌ی آموزشی در آموزش‌های آنلاین یا وارد شدن به کلاس درس، کمی ژست قدرت بگیرید.

۳. از ابزارهای غیرکلامی استفاده کنید

به‌طور معمول، میزان به‌خاطر سپاری و یادگیری مطالب زبانی و کلامی بسیار اندک است. بنابراین باید با استفاده از توضیحات غیرکلامی و کلامی، کاری کنید که مغز دانش‌آموزان بتواند مطالب بیشتری در خود بگنجاند. به همین منظور، برای توضیح دادن مفاهیم از دست‌های‌تان، تَن صدای‌تان یا بدن‌تان کمک بگیرید.

۴. بیانگری (Expressiveness) داشته باشید

پروفسور استفان سسی (Stephen Ceci) در پژوهش هوشمندانه‌ای بررسی کرد که زبان بدن تا چه حد به

تدریس یکی از شغل‌های بسیار سخت دنیاست. معلم باید علاوه‌بر برخورداری از علم و سواد کافی و ارائه‌ی اطلاعات مفید به دانش‌آموزان، الهام‌بخش نیز باشد. معلم باید هم‌زمان، سخنران و رهبر خوبی باشد و فضایی سرگرم‌کننده را در کلاس درس ایجاد کند که برای دانش‌آموزان خسته‌کننده نباشد.

درواقع هدف از تدریس خوب، داشتن جذب (presence) است، ولی جذب چیست؟ اگر در زمان تدریس عصبی و نگران باشید، این احساس ناامنی در زبان بدن شما نیز نمایان می‌شود. معمولاً در این حالت شانه‌های‌تان را خم می‌کنید، دست‌به‌سینه می‌ایستید یا دست خود را جلو دهان‌تان می‌گیرید.

ولی این وضعیت نشان‌دهنده‌ی نبود اعتماد به نفس است و احساس ناخوشایندی در دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. جذب یعنی مدیریت زبان بدن، به‌صورتی‌که به دانش‌آموزان نشان بدهید کلاس درس را در کنترل دارید. اما برای تدریس بهتر و مؤثرتر مطالب درسی، کدام ترفندهای غیرکلامی را می‌توان به‌کار گرفت؟

۱. از دست‌های‌تان استفاده کنید

دست‌های شما شاخص اعتمادند، یعنی اگر دیگران دست‌های شما را نبینند، ممکن است به شما اعتماد نکنند. در زمان تدریس، همیشه باید دست‌های شما در معرض دید باشد. باید دست‌های‌تان را از جیب‌تان بیرون بیاورید و آنها را پشت خود یا زیر میز پنهان نکنید. در آموزش‌های آنلاین و در مقابل دوربین نیز حتماً باید تمام بدن شما در کادر فیلم‌برداری قرار داشته باشد.

۲. از ژست قدرت (power posing) استفاده کنید

محققان در دانشکده‌ی بازرگانی هاروارد متوجه شده‌اند هرچه وضعیت بدنی گسترده‌تری داشته باشید (شانه‌های‌تان را عقب بگیرید، پاهای‌تان را محکم روی

بهبود ارزیابی‌های دانشجویان از کتاب درسی کمک می‌کند. او مطالب آموزشی خود را نوشت تا محتوای زبانی استفاده‌شده در این بررسی دقیقاً یکسان باشد. او در یکی از کلاس‌ها از زبان بدن معمول خود استفاده کرد و در کلاس دیگر، چند ترفند غیرکلامی، از جمله بیانگری غیرزبانی را به کار گرفت، به این معنی که در زمان تدریس، ثن صدای خود را تغییر می‌داد، برای تأکید بر نکات مهم از انواع گوناگونی از حرکات صورت استفاده می‌کرد و در حین تدریس دست‌های خود را حرکت می‌داد. در کلاسی که در آن از بیانگری غیرکلامی استفاده شده بود، دانشجویان در ارزیابی‌های خود در مورد هر یک از حوزه‌ها از جمله کیفیت کتاب درسی، امتیازهای بالاتری داده بودند. این مسئله نشان می‌دهد بیانگری غیرکلامی موجب جذب شدن دانشجویان و دانش‌آموزان می‌شود و به آنها کمک می‌کند مطالب آموزشی را به شکل مطلوب‌تری به خاطر بسپارند.

۵. در زمان ورود، به دانش‌آموزان خوشامد بگویید

مقابل در کلاس بایستید و به دانش‌آموزان خوشامد بگویید. تقریباً باید در درگاه قرار بگیرید تا دانش‌آموزان نتوانند یکباره به کلاس وارد شوند و مجبور شوند سرعت خود را کاهش دهند و یک‌به‌یک داخل کلاس بیایند. این کار، آنها را آرام می‌کند. اگر دانش‌آموزان قبلاً وارد کلاس شده‌اند، با اعتماد به نفس و با گام‌های بلند وارد کلاس شوید و با صدایی بلند، واضح و سرزنده به آنها سلام بگویید. هرگز نباید آشفته و بی‌نظم به نظر برسید. همچنین سریع گام بردارید، این کار موجب می‌شود آسیب‌پذیر به نظر برسید.

۶. از تمام فضای کلاس استفاده کنید

ایستادن تمام مدت پشت میز، میان شما و دانش‌آموزان مانع ایجاد می‌کند. بنابراین در زمان صحبت کردن در کلاس، راه بروید و در زمان توضیح دادن مفاهیم، از قسمت‌های مختلف کلاس درس استفاده کنید. به علاوه، این کار موجب می‌شود دانش‌آموزان بازیگوشی نکنند و به درس توجه داشته باشند. گاهی نیز در زمان توضیح دادن

درس، در کنار فردی بایستید که به درس گوش نمی‌دهد و موجب به هم زدن نظم کلاس می‌شود؛ با این کار او متوجه می‌شود که شما دقیقاً مشغول چه کاری هستید و معمولاً از به هم زدن نظم کلاس دست برمی‌دارد.

۷. از چهره خود استفاده کنید

می‌توانید از حالت‌های چهره‌ی خود برای انتقال معانی فراوانی استفاده کنید. برای مثال، برای دریافت پاسخ‌های دانش‌آموزان، مشتاقانه به آنها نگاه کنید، وقتی دانش‌آموزی مردد به نظر می‌رسد، با لبخند خود به او اطمینان بدهید یا وقتی می‌خواهید دانش‌آموزان را تشویق کنید که در مورد پرسشی فکر کنند، ژستی متفکرانه بگیرید، مثلاً دست خود را به چانه‌تان بگیرید. همچنین سعی کنید در زمان تدریس با تمام دانش‌آموزان تماس چشمی داشته باشید و این پیام را به آنها منتقل کنید که شما متوجهید آنها در حال انجام چه کار خوب یا بدی هستند.

۸. در مواجهه با رفتارهای نامناسب دانش‌آموزان، برخورد درستی داشته باشید

در زمان روبه‌رو شدن با رفتارهای نامناسب، از نظر فیزیکی در سطح آنها پایین بیایید (هم‌قد آنها شوید) و با آرامش در مورد پیامدهای بالقوه‌ی این رفتارها با آنها صحبت کنید. تأثیر این کار بسیار بیشتر از توبیخ کردن آنها در مقابل هم‌کلاسی‌هایشان است. اگر رفتار ناشایست آنها جدی است، بیرون کلاس یا پس از پایان کلاس با آنها صحبت کنید. با این کار، آنها پیش چشم همسالان خود سرزنش نمی‌شوند و این همان چیزی است که از شما می‌خواهند. در زمان صحبت کردن در مورد رفتارهای نامناسب، حالتی باز و گشاده داشته باشید، مثلاً مستقیماً در مقابل دانش‌آموز یا بالای سر او نایستید، زیرا این حالت، بسیار تهاجمی و ستیزه‌جویانه است. به فضای شخصی آنها تجاوز نکنید یا روی سر آنها خم نشوید. دست‌به‌سینه نایستید یا با انگشت به آنها اشاره نکنید، زیرا این حالت‌ها موجب می‌شود دانش‌آموزان در برابر شما احساس راحتی نداشته

باشند و نگران و مضطرب شوند.

۹. از فریادکشیدن و صدازدن نام دانش‌آموزان پرهیز کنید

وقتی حس می‌کنید کلاس درس از کنترل شما خارج شده است، کافی است آرام بنشینید و بدون اینکه چیزی بگویید، دانش‌آموزان را نگاه کنید. با این روش، کلاس درس آرام و ساکت می‌شود و با حفظ آرامش خود، جذبه‌ی لازم در کلاس درس را به دست می‌آورید. در این حالت باید درس را متوقف کنید و منتظر بمانید تا دانش‌آموزان آرام شوند. استفاده از این روش، در مقایسه با فریاد کشیدن، به انرژی بسیار کمتری نیاز دارد. اگر این اتفاق زیاد رخ می‌دهد، زمان تلف شده را به پایان زمان کلاس درس اضافه کنید. بنابراین کلید حل مشکل در این مواقع، آرام و خون‌سرد به نظر رسیدن است.



فضای مدرسه تیزهوشان باید از چه ویژگی‌هایی برخوردار باشد؟

مدارس تیزهوشان وظایف بسیار مهم و اساسی در قبال دانش‌آموزان خود دارند. از این رو ضرورت دارد که در کلیه مسائل مربوط به ارتقای علمی و اخلاقی دانش‌آموزان خود موشکافانه و موثر عمل کنند. در ادامه به ویژگی‌های متناسب مدارس تیزهوشان پرداخته می‌شود.

معلم مدارس تیزهوشان در کنار سطح علمی و به روز بودن، باید انعطاف پذیر باشد. از سخت‌گیری‌های بیجا بپرهیزد. به تمامی نیازها و سطوح انسانی دانش‌آموز توجه داشته باشد. به شبهات پاسخ دهد. گاه پیش می‌آید که دانش‌آموزان در یک زمینه علمی یا یک مبحث درسی، سطح و درک بالاتری نسبت به معلم خود دارند و نظر خود را ابراز می‌کنند، در چنین شرایطی برخی معلمان برای حفظ اقتدار علمی خود، به نقد و تخریب دانش‌آموز می‌پردازند. این امر انزوا و دلسردی را برای دانش‌آموز به همراه دارد. در مدارس تیزهوشان ضرورت دارد که معلم و دانش‌آموزان در رابطه با مشارکت علمی و اظهار نظر توجیه شوند و هیچ کدام در راستای تحقیر و سرکوب یکدیگر نباشند.

معلم مدرسه تیزهوشان وظیفه دارد که در هنگام تدریس، جانب اعتدال را رعایت کند. به این معنا که از مطرح کردن مسائل بدیهی و روشن بپرهیزد و مطالب بسیار پیچیده را نیز عنوان نکند. متناسب با سطح کلاس به ارائه مطالب بپردازد. او برای این کار باید آگاهی بسیاری از سطح فکر و اندیشه مخاطبان خود و آمادگی علمی آنها داشته باشد. از آنها نظرخواهی کند. شنونده خوبی باشد. در مقابل غلط‌های آنها صبور باشد. به تشویق بپردازد. در رابطه با تشویق، معلم مدارس تیزهوشان باید بیشتر از تشویق‌های کلامی استفاده کند، زیرا اثرپذیری بهتری دارند. علاوه بر این معلم باید جهت و علت تشویق را مشخص کند تا حسادت و رقابت ایجاد نشود. به عنوان مثال بگوید که فلان دانش‌آموز به علت پیشرفت یا استفاده از راه‌حل‌های بدیع در درس ریاضی تشویق شده است. در کنار تشویق لازم است که گاهی از توبیخ نیز استفاده کند.

گاه معلم برای پیشگیری از سهل‌انگاری دانش‌آموز، موظف به استفاده از توبیخ است و در چنین شرایطی اولیا و دانش‌آموزان نباید اعتراض کنند. آنها باید به شکل منطقی

یکی از اصول اساسی و اولیه در مدارس تیزهوشان، این است که کادر آموزشی علاوه بر تکیه به نتایج آزمون تیزهوشان، خود نیز به غربالگری هوشی و علمی آنها بپردازند تا دانش‌آموزان کاملاً مستعد به این مدارس راه یابند.

گاه پیش می‌آید که دانش‌آموز از سطح مناسبی برخوردار نیست و کادر آموزشی مدارس نیز تنها به نتایج آزمون تکیه کرده و بدون شناخت کامل، دانش‌آموزی را ثبت نام می‌کنند. وجود چنین دانش‌آموزانی در مدارس تیزهوشان، هماهنگی سطح علمی کلاس را پایین می‌آورد و معلمان نمی‌توانند مطالب را متناسب با سطح کلاس تدریس کنند. این امر سبب دلسردی و بی‌انگیزگی در دانش‌آموزان مستعد می‌شود.

دانش‌آموز تیزهوش علاوه بر استعداد ذاتی باید از اراده و پشتکار بسیاری برخوردار باشد. زمانی که دانش‌آموز باهوش سهل‌انگار باشد، در فضای علمی مشغولیت‌های دیگری می‌یابد. به ارتقای مورد نظر دست نمی‌یابد و می‌تواند هم‌کلاسی‌های خود را تحت تاثیر قرار دهد. برای پیشگیری از بروز چنین مشکلاتی، ضرورت دارد که کادر آموزشی مدارس تیزهوشان از مشاوران تربیتی و تحصیلی زبده استفاده کنند و مشاوران الگوهای موفق علمی را مطرح نمایند. در مورد آینده شغلی دانش‌آموزان صحبت کنند و آنها را به چالش بکشند.

کادر آموزشی علاوه بر انتخاب مشاوران زبده، وظیفه دارد که از معلمان به روز و موفق استفاده کند. معلمان مدارس تیزهوشان باید از بنیه علمی بالایی برخوردار باشند. با سوالات کنکورهای اخیر و المپیادهای علمی آشنا باشند. زمانی که معلمان از این نوع سوالات آگاهی داشته باشند، در چارچوب مسائل علمی مربوط به آنها تدریس کرده و دانش‌آموزان را به چالش می‌کشند.

برخورد کنند، در مقابل معلم نیز کار اشتباه دانش‌آموز را مورد سرزنش قرار دهد نه کل شخصیت او را. در هنگام توییح صفات نیکوی دانش‌آموز را فراموش نکند و توییح در حدی باشد که منجر به یاس، تحقیر و دلسردی نشود. در این رابطه او می‌تواند از راهکارهای مشاور تربیتی مدرسه استفاده کند.

در مدارس تیزهوشان لازم است که از منابع علمی مفیدی استفاده شود. دروس تکمیلی به شکل مطلوب و کاربردی تدریس شود. در تدریس دروس تکمیلی به علت دشواری محتوا، اصل تدریح در ارائه مطالب رعایت شود و معلم مطالب پیچیده را به آهستگی و با آوردن مثال‌های ملموس تدریس کند، دانش‌آموزان را برای آزمون‌های سمپاد آماده کند. آنها را در گروه‌های کاری قرار دهد و به توانایی همه توجه کند تا فضای علمی رنگ و بوی رقابت به خود نگیرد. در عبارات فوق به برخی از ویژگی‌های مدارس مناسب، برای تیزهوشان پرداخته شد. به طور کلی با توجه به این ویژگی‌ها و اصول دیگری که در آثار مشابه مطرح شده، می‌توان گفت که اولیا و دانش‌آموزان باید با آگاهی لازم و در نظر گرفتن شرایط خود، مدرسه‌ای را انتخاب کنند که به رشد همه جانبه دانش‌آموز بپردازد.



نابغه‌پروری را از چه سنی شروع کنیم؟!

بهتر است فشارها را از روی فرزندان بردارید و به او فرصت کافی بدهید تا بتواند به آرامی در مراحل رشد قدم بردارد.

استفاده از پیچ گوشتی، باز و بسته کردن درب قوطی، ریختن مایع پارچ به داخل لیوان، ریختن مایع با استفاده از قیف، چلانیدن لباس، واکس زدن کفش، تمیز کردن تخته گچی، چلانیدن اسفنج، باز و بسته کردن در، خشک کردن ظروف، شستن ظروف و... را یاد بگیرد.

بعد از این‌که کودک این مهارت‌ها را کسب کرد نوبت مهارت‌های دیگر مانند زبان دوم، موسیقی و... می‌رسد. ولی متأسفانه بسیاری از والدین امروزه به جای والد بودن بیشتر یا در نقش معلم هستند یا قاضی و کمتر از نقش خود به عنوان والد آگاهی دارند.

چه وقت به روان‌شناس یا روانپزشک کودک مراجعه کنیم؟

مراجعه به روان‌شناس و روانپزشک کودک باید به صورت دوره‌ای انجام شود و والدین باید این نکته را بدانند که لازمه مراجعه به این‌گونه مراکز، بروز مشکل نیست. همان‌طور که کودک باید به صورت دوره‌ای توسط پزشک اطفال ویزیت و معاینه شود، نیاز به مراجعه‌های دوره‌ای به روان‌شناس و روانپزشک اطفال نیز باید در برنامه کودک قرار گیرد. نکته مهم احساس نیازی است که والدین باید نسبت به آموزش مهارت‌های پدری و مادری در خود داشته باشند، چرا که آموزش در عصر اطلاعات بسیار مهم است و مردم حتی برای استفاده از وسیله ساده‌ای همچون یک آرمیوه‌گیر، ابتدا کاتالوگ آن را مطالعه می‌کنند، چه برسد به پرورش یک انسان با همه پیچیدگی‌هایش.

از چه سنی به کودک مهارت‌ها و ارزش‌های اجتماعی را

آموزش دهیم؟

صرف این‌که دائماً به کودک تذکر بدهید مودب باش، درست بشین، سلام کن و... نه تنها مهارت‌های اجتماعی کودک افزایش نمی‌یابد بلکه اعتماد به نفس او نیز کاهش پیدا می‌کند. کودک نوپا تصویری که شما از ادب و تربیت دارید، ندارد. این‌طور نیست که اگر کودک شما در ۲ سالگی

امروزه بسیاری از والدین به دنبال یافتن وقت مناسب برای شروع کلاس‌های آموزشی کودک خود هستند و بسیار مشتاقند بدانند در چه سنی کودک‌شان را با زبان دوم، هنر، ورزش و... اما بیشتر والدین توقعات نامعقولی از فرزندان خود دارند، مثلاً انتظار دارند پیش از آن‌که کودک آمادگی لازم را کسب کند، مسئولیت‌پذیر باشد. از فرزندان‌شان می‌خواهند خوش اخلاق و مودب باشند، با بچه‌های دیگر بدون سروصدا مشغول بازی شوند، با آنها همکاری داشته باشند، وسط حرف بزرگ‌ترها نپرند، بدون اجازه دست به چیزی نزنند، مفید باشند، سریع راه بروند، سریع صحبت کنند، قبل از دبستان حداقل به دو زبان مسلط باشند، پیانو را به خوبی بنوازند و بالاخره به سرعت رشد کنند و بزرگ شوند و تمام آرزوهای فرو خفته والدین خود را در اولین فرصت برآورده کنند. همه اینها در حالی است که قرار نیست کودک تمام‌کننده والدین باشد. از سوی دیگر کسب این همه مهارت نیاز به فرصت کافی دارد و رشد، فرآیندی آرام بوده و نیاز به زمان کافی دارد. بهتر است فشارها را از روی فرزندان بردارید و به او فرصت کافی بدهید تا بتواند به آرامی در مراحل رشد خود قدم بردارد. والدین باید مراحل رشد کودک خود را بشناسند و بدانند در هر مقطعی از زمان، کودک آمادگی چه نوع یادگیری‌هایی را دارد چرا که تربیت کودک همچون خط تولیدی است که اگر هر کدام از قطعات را سر جای خود نصب نکنید، محصول نهایی عملکرد مطلوب نخواهد داشت.

خانم ماریا مونتسوری، در این زمینه می‌گوید: «ما نباید کودکانمان را برای مدرسه رفتن آماده کنیم بلکه باید آنها را برای زندگی کردن مهیا کنیم.» او معتقد است کودک باید مهارت‌های زندگی را بیاموزد. او در ابتدا باید آویزان کردن و تا کردن لباس، گردگیری، تا کردن دستمال،

سلام نکرد، در بزرگسالی هم سلام نکند. او مفهوم سلام کردن را نمی‌داند و شما هم قادر نخواهید بود با هیچ منطقی این موضوع را به او تفهیم کنید. او باید خودش آمادگی لازم را پیدا کند. به هیچ وجه کودک نوپا را مجبور به سلام کردن نکنید و برای سلام کردن صرفاً از تکنیک جدول تربیتی (ترغیب و تشویق) استفاده کنید. هیچ وقت به او برای انجام ندادن رفتارهای اجتماعی احساس شرم و گناه ندهید و از جملاتی مانند: بد و زشت است و گناه و... استفاده نکنید. اصرار و خواهش هم در انجام این رفتارها تاثیری نخواهد داشت.

کلاس‌های آموزشی بچه‌ها را از چه سنی شروع کنیم؟

این نکته بسیار مهم است که کودک زیر ۷ سال را نباید به طور مستقیم آموزش داد و برای آموزش او باید از روش‌های تخصصی کمک گرفت. آموزش کودک در این سنین صرفاً به صورت غیرمستقیم است چون کودک مانند یک بزرگسال ابزار لازم برای تمرکز در کلاس درس را به دست نیاورده است.

آموزش زبان دوم

کودک از زمان تولد حس شنوایی فوق‌العاده‌ای دارد که به او اجازه می‌دهد اصوات مختلف را از هم تشخیص دهد. در صورتی که از زمان تولد با کودکی به ۲ زبان صحبت شود، او به طور طبیعی قادر به درک هر دو خواهد بود. البته کودکی که دو زبان را حین تولد می‌شنود معمولاً دیرتر به حرف می‌آید.

دلیل این موضوع هم مواجه شدن او با دایره وسیعی از لغات است که باید آنها را درک و بیان کند. گاهی هم کودک دو زبان را با هم مخلوط می‌کند. این حالت کاملاً طبیعی است و در ۴-۳ سالگی از بین می‌رود. این نکته را به یاد داشته باشید که هرگز برای آموختن یا حرف زدن یک زبان نباید به کودک فشار آورد. اگر کودک حس کند والدین از پیشرفت نکردن او نگران هستند، ممکن است دچار اختلالات تکلمی شود. البته بهتر است پس از آموزش زبان دوم بهتر است از سن مهد کودک آن هم به

طور غیرمستقیم آغاز شود. تکمیل زبان اول و کامل شدن دایره لغات کودک، آموزش آغاز شود، چون کودک معمولاً در ۳ تا ۳/۵ سالگی به این مهارت دست می‌یابد. می‌توان هم‌زمان با شروع مهدکودک آموزش زبان دوم را آن هم به طور غیرمستقیم آغاز کرد و آموزش مستقیم را با شروع مدرسه ادامه داد.

اگر والدین به کشور دیگری مهاجرت کردند، برای این‌که کودک زبان را بیاموزد، کافی است یکی از والدین به زبان مادری و دیگری به زبان خارجی صحبت کند تا کودک آرام آرام با زبان بیگانه خو بگیرد.

ورزش یکی از رشته‌های ورزشی مناسب برای سنین پایین ژیمناستیک است تا مهارت‌ها و هماهنگی‌های حرکتی کودک تقویت شود. در بسیاری از مهدها و باشگاه‌ها این کلاس‌ها دایر است و والدین می‌توانند از ۴ سالگی فرزندشان را در این کلاس‌ها ثبت نام کنند. البته از این سنین می‌توان کودک را با شنا نیز آشنا کرد.

نقاشی

۲ سالگی سن تحول و پیشرفت نقاشی در کودک است، زیرا کودک از لحاظ روانی و جسمی رشد می‌کند، ماهیچه‌هایش قوی می‌شود و از نظر بینایی چشمش توانایی دنبال کردن و هدایت دست به هر سمت را که می‌خواهد، دارد. کودکان معمولاً سعی می‌کنند خطوطی را از چپ به راست رسم کنند. از آنجا که نقاشی آغازی برای نوشتن است، لازم است کودک را به کشیدن نقاشی تشویق کرد. بهترین سن برای شروع آموزش نقاشی به شرط آن که هدف از کلاس صرفاً ایجاد خلاقیت در کودک و نه نقاشی کردن او باشد، پایان ۴ سالگی است.

در سنین زیر دبستان منظور از آموزش نقاشی تنها فراهم کردن فضایی برای رشد خلاقیت بچه‌ها از جمله نقاشی است. حتی بدون کلاس هم خانواده‌ها می‌توانند این فضا را در خانه در اختیار بچه‌ها قرار دهند. یک مربی باید از موسیقی، تئاتر، بازی، قصه، شعر و... استفاده کند و فضایی را به وجود آورد تا هنرجوی خردسال خود را با زبان تصویر آشنا کند. نقاشی یک زبان بین‌المللی است؛ زبانی

برای گفتن ناگفته‌های خود.

و از کنار یکدیگر بودن لذت ببرید. وقتی کودک از سنین پایین با کتابخوانی آشنا شود، همراهی شما به او کمک می‌کند به تدریج نسبت به کتاب علاقه‌مند شده و بعدها هنگام کتاب خواندن، تجربه و احساس امنیت و لذت را در کنار والدین بازآفرینی کند. اگر کودک بزرگتری دارید که این کارها را برای او انجام نداده‌اید، نگران نشوید.

بهنتر است کودک تا ۳ سالگی از گواش، آبرنگ و مداد شمعی برای نقاشی استفاده کرده و از ۴/۵ سالگی به بعد از مدادرنگی استفاده کند. کافی است یک کاغذ بزرگ در اختیار کودک قرار دهید تا هر آنچه در تخیلش است، روی کاغذ بیاورد.

موسیقی

از چه سنی مادر می‌تواند از کودک خود جدا شده و فعالیت‌های اجتماعی خود را از سر گیرد؟

نوزاد انسان جنین نارس است که باید ۱۴ ماه در محیط امن رحم بماند ولی از آنجا که وزنش برای مادر غیر قابل تحمل می‌شود به اجبار باید آن محیط را ترک کند. والدین در این دوران (۱۴ ماه اول تولد) باید شرایط رحم را برای کودک فراهم کنند و درصدد برطرف کردن بی‌درنگ تمام نیازها و دردهای کودک باشند و به محض بروز درخواستی از سوی کودک، بدون وقفه خواسته او را برآورده کرده و در طول این دوران نیازهای او اعم از گرسنگی، تشنگی، تمیز نگه داشتن و همچنین حفظ کودک از سرما و گرما و نیاز به در آغوش گرفتن را برطرف کنند. در واقع با این قبیل کارها محیطی شبیه رحم برای کودک فراهم می‌شود. محیطی که کودک در آن امنیت داشته باشد و به کودک این اطمینان را بدهد که دنیای پیرامون او سراسر درد و رنج نیست. بنابراین او با اعتمادی که به والدین خود می‌کند، به دنیا و هر آنچه در آن است با دیده اعتماد خواهد نگرست. کودک در این ایام به شدت از غریبه‌ها هراس دارد و نباید به هیچ وجه بدون میلش، او را به دیگران سپرد. سپردن کودک به دیگران حتی آشنایان با این توجیه که عمه، خاله یا دایی است کودک را مضطرب کرده و به او صدمه خواهد زد. در واقع چون کودک بهترین سن برای شروع آموزش نقاشی به شرط ایجاد خلاقیت، پایان ۴ سالگی است. در این ایام هنوز هیچ احساسی از کل وجودش ندارد، همواره در تعادلی ناپایدار به سر می‌برد و کمترین تغییری می‌تواند احساس فروپاشی، مرگ و حمایت نشدن از جانب دیگران را برای او به همراه بیاورد.

بر اساس بسیاری از تحقیقات، درک موسیقی از دوران پیش از تولد (دوران جنینی) آغاز می‌شود. اما دریافت علائم صوتی و واکنش‌های ناشی از آن با پدیده‌ای به نام «ادراک موسیقی» تفاوت دارد و آن زمانی است که کودک قادر به تحلیل و تفکیک صداها و آواهاست. بسیاری از کارشناسان آموزش و نیز روان‌شناسان در پی تحقیقات پژوهشگران بهترین سن آموزش موسیقی به کودکان را ۲ تا ۸ سالگی می‌دانند؛ البته باز هم به روش غیرمستقیم.

از چه سنی کودکمان می‌تواند جدا از ما و در اتاق خود بخوابد؟

کودک با مادر خود ۳ بند ناف دارد. یکی که در زمان تولد جدا می‌شود، اما دومی در ۱۸ ماهگی تا ۲ سالگی. تا این سن طبیعی است که کودک به مادر چسبیده باشد، اما از این سن به بعد کودک را در اتاق خودش خوابانید و حتما ساعت خواب مشخصی را برای او در نظر بگیرید. البته باید قبلا آموزش لازم را دیده باشید.

از چه سنی برای کودک کتاب بخوانیم؟

خواندن کتاب برای کودک را باید از روزهای نخست تولد آغاز کرد، زیرا در سنین پایین، کنجکاوی کودک برای شنیدن و درک مطالب زیاد است. کودک در سنین بسیار پایین (شیرخوارگی) درکی از معانی واژه‌ها ندارد ولی از شنیدن صدای شما و دیدن احساسات و عواطف شما لذت می‌برد. با صدای آهسته، با لحنی گرم و دلنشین، با شور و حرارت به همراه نوازش برای نوزاد کتاب بخوانید. با این کار می‌توانید بیش از پیش به او نزدیک شده (او را بغل کنید)

در چه سنی فرزندمان را به مهد بفرستیم؟

خویش آگاه شود تا سپس بتواند ادرار یا مدفوع را کنترل کند. کامل شدن کنترل ادرار و مدفوع در کودکان شامل کنترل مدفوع در شب و سپس در روز، کنترل ادرار در روز و سپس در شب است. بیشتر کودکان بین ۲ تا ۳ سالگی آمادگی پذیرش کنترل ادرار و مدفوع را در روز و شب به دست می‌آورند ولی تعداد کمی نیز دیرتر به این آمادگی می‌رسند. بنابراین آموزش را زودتر شروع نکنید و زمانی که احتمال موفقیت شما و کودک‌تان زیاد است آموزش را آغاز کنید. به یاد داشته باشید به هیچ عنوان به مدفوع کودک بیش از حد توجه نکنید زیرا کودک از مدفوع نکردن به عنوان حربه‌ای برای خود استفاده می‌کند و در پی آن علاوه بر آسیب روانی، دچار یبوست هم می‌شود.

از چه سنی به کودکان خود نظم بیاموزیم؟

نظم‌آموزی یعنی مسئولیت‌هایی که در بدو تولد صددرصد بر دوش والدین بود، آرام آرام باید برعهده خود کودک گذاشته شود. تربیت فرزند مستلزم صرف وقت و انرژی است. نظم‌آموزی فوری مانند کاهش وزن فوری است که مدت کوتاهی اثر می‌کند ولی به سرعت حتی بدتر از قبل می‌شود. واقعیت این است که عادت باید به تدریج شکل بگیرد تا به درستی جا بیفتد. پدر و مادر ۱۸ سال زمان دارند تا کودک خود را مرحله به مرحله منظم کنند. ۱۸ سال فرصت دارند مسئولیت‌ها را آرام آرام از دوش خودشان به دوش کودک‌شان محول کنند. پس عجله کردن و فشار آوردن نه تنها مشکلی را حل نمی‌کند بلکه آسیب جدی به کودک می‌رساند. اصلاً مجبور نیستید روش‌های زندگی را یکباره به فرزندتان بیاموزید.

کودک را از چه سنی می‌توان در خانه تنها گذاشت؟

بعضی از کارشناسان معتقدند در سنین ۸ یا ۱۰ سالگی می‌توان به تدریج کودکان را در خانه تنها گذاشت اما نمی‌توان به این محدوده سنی بسنده کرد. میزان رشد شناختی، عقلی، اجتماعی و شرایط محیطی و تجارب قبلی کودک و وجود یا نبود مشکلات جسمی یا روان‌شناختی قبلی یا فعلی او در این تصمیم‌گیری نقش بسزایی دارد.

کودک شما به خصوص از ۳ سالگی به بعد نیاز دارد روند استقلال و اجتماعی شدن را آغاز کند و مهدکودک مکان مناسبی برای طی این مرحله از مراحل رشد کودک است. در روند رشد و تکامل کودک پس از قطع بندناف دوره‌ای از استقلال نسبی آغاز می‌شود که کودک با این‌که بیشتر در آغوش والدین است، هر روز به سمت ایجاد استقلال بیشتر پیش می‌رود. باید به کودک کمک کرد این روند را طی کند و در نهایت خودش بتواند بالغی باکفایت شود. البته اوایل بهتر است کودک برای ساعات کمی در مهد نگهداری شود و پس از مدتی آرام آرام به ساعت مهد اضافه شود. مهد رفتن کودک در این سنین ارتباطی با شاغل یا خانه‌دار بودن مادر ندارد و حتی مادران خانه‌دار هم باید از همین سنین کودک خود را به مهد بسپارند. در واقع مهدکودک به کودک روابط اجتماعی را می‌آموزد و هوش اجتماعی او را بالا می‌برد. مهدکودک مکان مناسبی برای ایجاد این فضا است. البته برای این‌که کودک آماده رفتن به مهدکودک باشد باید از قبل در شکل‌گیری استقلال نسبی‌اش به او کمک شود. از جمله این‌که بتواند خودش به تنهایی به خواب برود، خودش غذایش را بخورد و در نتیجه عملکرد مستقل خود را تا حدود ۳ سالگی کسب کرده باشد. کودکان به خصوص کودکان بالای ۳ سال از مهدکودکی که در آنجا بتوانند خوشحال باشند و با دیگران تعامل داشته باشند، سود می‌برند. اگر بنا به دلایلی مجبورید کودک را از دوران نوزادی به مهد بسپارید باید این نکته مهم را رعایت کنید که کودک از ۴ تا ۱۶ ماهگی باید فقط با یک نفر در تماس باشد چرا که در این دوره کودک اضطراب جدایی دارد و به یک نگهدارنده عادت می‌کند.

از چه سنی به کودک توالیت رفتن را بیاموزیم؟

دستشویی رفتن، کاری است که کودک پس از ۳ یا ۴ سالگی آن را به راحتی انجام می‌دهد ولی باید طی مراحل انجام شود. آموزش توالیت رفتن کودک زمانی باید آغاز شود که بدن کودک از نظر جسمی آمادگی پذیرش را داشته باشد. یعنی در ابتدا کودک باید از خیس یا کثیف شدن

کودکی که در زمینه مقابله با اتفاقات آموزش ندیده، کودکی که هنوز خطر را نمی‌شناسد و دست به کارهای خطرناک می‌زند، کودکی که مسائل ایمنی را یاد نگرفته یا کودکی که ناتوانی جسمی خاصی دارد حتی اگر ۸ یا ۱۰ سال به بالا باشد نمی‌تواند در خانه تنها باشد. وقتی کودک خواب است خانه را به امید این‌که تا برگردید بیدار نمی‌شود ترک نکنید، چرا که ممکن است فرزندتان به محض این‌که شما از خانه بیرون می‌روید بیدار شود، آن وقت معلوم نیست چه اتفاقی بیفتد. در ضمن تنها گذاشتن خواهر و برادرها باهم بسته به سن کودک و توانایی‌های شناختی فرزندتان بزرگ‌تر و قدرت حفاظت از فرزندتان کوچک‌تر و داشتن مهارت‌های لازم هنگام بروز مشکل و همچنین وجود روابط دوستانه بین خواهر و برادرها اشکالی ندارد. کودکی که از یک افسردگی یا اضطراب مقطعی در رنج باشد یا کلا یک بیماری روان‌شناختی ژنتیک و دائمی مثل بیش‌فعالی و دیابت داشته یا در زمان تب، نیاز به مراقبت بیشتری داشته باشد، اگر تنها باشد ممکن است مشکلاتی برایش پیش بیاید.



راهکارهای غلبه بر استرس



کمک از مشاور



خواب کافی



ورزش



تغذیه سالم



تغییر مکان مطالعه



آرامش



برنامه‌ریزی



مطالعه دقیق



تنفس عمیق



استراحت کافی

