

سبک فراغت



نقطه تعادل درس و استراحت بچه‌ها در تابستان کجاست؟

دانش آموزانی محروم از تعطیلات تابستانی

■ ملیکا گل محمدی

تابستانی دیگر از راه می‌رسد و والدین دوباره در برابر این دوراهی قرار گرفته‌اند که فرزند دانش آموز خود را سه ماه راحت بگذارند تا فارغ از درس سپری کند، یا نه، نباید این ایام را به بطالت بگذرانند. دیدگاه والدین و دانش آموزان در رابطه با گذراندن کلاس‌های فوق برنامه یا همان آگامگی قبل از سال تحصیلی متفاوت است. از دید والدینی که نگران تحصیل و پیشرفت دانش آموز خود هستند

بی انگیزگی در سال تحصیلی جدید پس از سه ماه درس خواندن

در گفتگو با چند دانش آموز متوجه شدم آنبهایی که تابستان را به درس خواندن مشغول بودند با شروع سال تحصیلی علاقه چندانی برای شرکت در کلاس درس تکراری نداشته‌اند یا در طول برگزاری کلاس توجه چندانی به مطالب درسی از خود نشان نداده‌اند، چون بر این باور بوده‌اند که درس را یاد گرفته‌اند و مطلب جدید دیگری برای یادگیری وجود ندارد. در واقع در آنبهایی که سه ماه تابستان را به جای استراحت و تفریح، یکسره و حتی شاید بیشتر از دوران مدرسه درس خوانده‌اند، در سال تحصیلی جدید نوعی بی‌انگیزگی برای درس خواندن به وجود می‌آید. با این تفاسیر برنامه‌ریزی والدین در تمام موارد درست از آب در نمی‌آید و همین قضیه باعث کم‌کاری دانش آموز در طول سال تحصیلی و حصول نتیجه عکس می‌شود. پس چه باید کرد؟!

نسخه‌های ویژه برای هر دانش آموز در تابستان

در اینکه بهره‌های تمام افراد یکسان نیست و بعضی بیشتر از سایرین به تمرین و تکرار نیاز دارند شکی نیست. از طرفی برخی مقاطع تحصیلی از سایر مقاطع از حساسیت بیشتری برخوردارند و اکثر دانش آموزان در بدو ورود به این مقاطع دچار افت تحصیلی می‌شوند. پس نیاز به مرور و تکرار درس اضافه بر زمان سال تحصیلی دیده می‌شود. حضور یک مشاور تحصیلی و استفاده از راهکارهای او در این زمینه خالی از لطف نیست. در واقع باید یک شیوه معادل متناسب با نیاز دانش آموز در نظر گرفت و زیر نظر متخصص (یا همان مشاور) نسخه‌های خاص برای تابستان دانش آموز بپیچید.

یادگیری بهانه‌ای برای درس خواندن باشد، نه بر عکس

مغز انسان هم مثل سایر ماهیچه‌های بدن انسان با ورزش و ورزش در دین بر کارایی‌اش افزوده و با استراحت طولانی دچار تنبلی و ضعف می‌شود. پس مرور مطالب برای مغز یک نیاز انکارناپذیر است تا در طول تعطیلات طولانی دچار تنبلی نشود، ولی باید فضایی برای این یادگیری مهیا شود که به دور از فضای خشک و منضبط مدرسه باشد تا این یادگیری بر حسب علاقه و میل دانش آموز صورت بگیرد و نه با برنامه‌های سنگین و فشرده.

البته این شیوه در طول سال تحصیلی هم باید مورد استفاده قرار بگیرد. هدف اصلی آموزش باید یادگیری دانش آموز در بستری مناسب باشد، نه صرفاً حفظ مطالب با تکرار بسیار که این بستری تنها با درگیری دانش آموز به صورت داوطلبانه و از روی میل شخصی صورت می‌گیرد. وظیفه سیستم آموزشی و مدرسه ایجاد چنین بستری است که نه تنها باعث فشار روانی روی دانش آموز نشود، بلکه محرکی برای یادگیری خودجوش دانش آموز باشد. به عبارتی درس خواندن بهانه‌ای برای یادگیری نباشد بلکه یادگیری بهانه‌ای برای درس خواندن باشد. البته چنین سیستمی در مدارس ما کمتر مشاهده می‌شود و بعضی استادی‌ها هنوز بر این باورند که با ۲۰ بار رونویسی از یک مسئله ریاضی، مسئله سریع‌تر در ذهن دانش آموز حک می‌شود. در صورتی که شاید با ایجاد یک فضای رقابتی سالم و تشویق دانش آموزان به کنفرانس دادن مطلب و ایفای نقش معلمان، این اتفاق سریع‌تر برای دانش آموزان رخ دهد.

گذراندن برخی از دروس و مطالعه‌شان قبل از شروع سال تحصیلی برای فرزند مفید بوده و علاوه بر جلوگیری از افت تحصیلی سبب پیشرفت دانش آموز نسبت به هم‌مقطعی‌هایش می‌شود یا با توجه به توانایی‌های دانش آموز سبب جلوگیری از افت تحصیلی او در بدو ورود به مقطع تحصیلی جدید می‌شود. اما اگر با این دید به موضوع بنگریم پس تمام دانش آموزان باید یک ماه قبل از آغاز سال تحصیلی در کلاس‌های کمک آموزشی ثبت نام

در آنبهایی که سه ماه تابستان را به جای استراحت و تفریح، یکسره و حتی شاید بیشتر از دوران مدرسه درس خوانده‌اند، در سال تحصیلی جدید نوعی بی‌انگیزگی برای درس خواندن به وجود می‌آید. با این تفاسیر برنامه‌ریزی والدین در تمام موارد درست از آب در نمی‌آید و همین قضیه باعث کم‌کاری دانش آموز در طول سال تحصیلی و حصول نتیجه عکس می‌شود

کنند تا مبادا از بقیه جا بمانند و با این تفاسیر اصلاً چه کاری است؟! خب مدارس را یک ماه زودتر شروع می‌کنیم! در این میان نباید برقراری تعادل بین تفریح و درس خواندن دانش آموزان فراموش شود چون سختگیری و اجبار دانش آموز به درس خواندن سازاد ممکن است نه تنها باعث پیشرفت تحصیلی‌اش نشود بلکه سبب زدگی او از درس و مدرسه نیز بشود.

نمازخانه، محل استراحت و میان وعده غذایی در اختیار شرکت کنندگان قرار می‌گیرد.

مختب برای اجرای طرح پانسیون مطالعه به گونه‌ای آماده‌سازی شده‌اند که آسایش خانه و آرامش کتابخانه را توأمان داشته و در عین حال ویژگی‌های یک اردو فرهنگی را دارند.

ترانویسی برای تعادل بخشی به درس و استراحت در تابستان

در این میان تأثیر مثبت تعطیلات و استراحت را بر افزایش بازدهی ذهنی دانش آموزان نباید نادیده گرفت. همچنین ایجاد یک ترازوی تعادل بین مطالعه دروس و استراحت ضروری است. بدون شک در این زمینه والدین در برنامه‌ریزی صحیح برای گذران تعطیلات تابستانی فرزندانشان نقش بسزایی را ایفا می‌کنند و به‌ویژه ترغیب و تشویق بچه‌ها به یادگیری حداقل یک مهارت به غیر از درس خواندن در طول تعطیلات تابستانی جزو ضروریات باید تلقی شود.

کسب مهارت‌های هنری، ورزشی و یادگیری زبان دوم در تعطیلات تابستانه سبب می‌شود فرزند شما علائق و استعدادهایش را بشناسد. چه بسا روزی همین مهارت‌ها تعیین‌کننده مسیر زندگی‌اش شود و منبع کمک درآمد فرزندتان باشد و چه بهتر است انتخاب کلاس‌های فوق برنامه با مشورت کامل فرزند شما و با توجه به توانایی‌ها و علائق شخصی خودش باشد. در نظر گرفتن زمانی برای استراحت فرزندمان و پرداختن به علائق شخصی‌اش در تابستان راهی است تا با انرژی و انگیزه هر چه بیشتر سال تحصیلی را شروع کند. قطعاً یک دانش آموز چند مهارتی از اعتمادبنفس و خلاقیت بیشتری برخوردار است و این عامل در عین حال می‌تواند گامی مؤثر در جهت موفقیت تحصیلی او باشد.

با یاد یک شیوه متعادل متناسب با نیاز دانش آموز در نظر گرفت و زیر نظر متخصص (یا همان مشاور) نسخه‌های خاص برای تابستان دانش آموز پیچید

در قالب این طرح کتابخانه‌های منتخب در قالب پانسیون مطالعه میزبان علاقه‌مندان هستند و ارائه فضایی آرام و بدون استرس برای مطالعه، برنامه‌نقدیه، مشاوره تحصیلی و مسابقات فرهنگی از جمله برنامه‌های این اردوی تحصیلی است. همچنین سالن مجهز مطالعه، کلاس‌های آموزشی،



سبک برنامه‌ریزی



بگذاریم بچه‌ها در تعطیلات تابستانی نفسی تازه کنند

۲+۹ ماه تحصیلی!

■ مریم ترابی

با تمام شدن امتحان مدارس، فصل تعطیلات و تابستان شروع می‌شود؛ فصلی که در روزهای گرم و بلندش فرصت خوبی برای استراحت و تفریح برای همه بچه‌ها است. اما با این تعطیلی، دغدغه والدین برای اوقات فراغت فرزندانشان و اینکه چگونه تابستانشان را بگذرانند هم شروع می‌شود. برخی از والدین با برنامه‌ریزی‌های فشرده اجازه نفس کشیدن به فرزندانشان را هم نمی‌دهند. درحالیکه تابستان فصل استراحت و تفریح است و بهتر است اجازه دهیم فرزندانمان بعد از یک دوره ۹ ماهه تحصیلی، در کنار کلاس‌ها و برنامه‌های آموزشی کمی استراحت کرده و با آرامش و انرژی سال جدید تحصیلی دیگری را شروع کنند. اما در این میان برخی از والدین هم هستند که بدون هیچ برنامه‌ریزی خاصی برای فرزندانشان اجازه می‌دهند آنان روزهای تابستان خود را به بطالت و بیهودگی بگذرانند. نه به شوری آن دسته از والدین که با برنامه‌های فشرده اجازه نفس کشیدن به فرزندانشان نمی‌دهند نه به بی‌نظمی این گروه از والدین که بی‌اهمیت از کنار فرصت خوبی که این روزهای تعطیل در اختیار بچه‌ها برای یادگیری و تجربه کردن هر کار و نکته تازه قرار می‌دهد، می‌گذرند. بهتر است تعادل را رعایت کرده و از یک روز بام نیتیم، روزهای داغ تابستان فرصت خوبی برای یادگیری تجربه‌های جدید و همچنین تخلیه انرژی برای بچه‌ها است. با برنامه‌ریزی صحیح بهترین استفاده و بهره‌ر از آن ببریم.

■ تابستان را سه ماه تحصیلی نکنیم

بسیاری از والدین تصور می‌کنند که تابستان بهترین فرصت برای آموزش دروس سال آینده است. در واقع به پیشواز سال جدید تحصیلی می‌روند. حتی اگر فرزندمان در درسی ضعیف است و نیاز به کلاس تقویتی دارد در تابستان این نظم را در حق فرزندانمان نکنیم. تابستان زمان استراحت است. وقتی ما با کلاس‌های آموزش دروس، اوقات تابستان فرزندمان را بر می‌کنیم قطعاً فرزند ما تن و روحی خسته سال تحصیلی جدید خود را آغاز می‌کند. با برنامه‌ریزی اشتباه خود روال طبیعی زندگی بچه‌ها را مختل نکنیم. آموزش‌های دروس برای همان ۹ ماه تحصیلی است و چنانچه دانش آموزی در شرایط خاصی نیاز به مرور دروس دارد تا ذهنی خالی وارد سال تحصیلی جدید نمی‌شود می‌توان برای او یک برنامه درسی سبک تعریف کرد. اصلاً چه دلیلی دارد فرزند ما در س‌های سال بعد خود را زودتر از سایر بچه‌های کلاس یاد بگیرد. این رفتار می‌تواند انگیزه او به فراگیری و میزان درک مفاهیم درسی را درسی را تا حد زیادی کاهش دهد. ضمن اینکه آموختن موضوعات درسی جلوتر از برنامه نظام آموزشی موجب می‌شود تا این مفاهیم به گوش وی آشنا بوده و با دقت لازم به آنچه معلم برای او توضیح می‌دهد گوش نکنند. اینجاست که نه تنها مانع‌الاستفاده برنامه‌ریزی مناسبی برای فرزندمان داشته باشیم بلکه موجب شده‌ایم تا هم خستگی به تن وی باقی بماند هم یکسری مفاهیم درسی را به نحو طولی‌وار بیاموزد. وقتی فرزندمان به اجبار ما در تابستان درس بخواند، چون در کنار درس هیچ کلاس و برنامه تفریحی نداشته که موجب تحرک و نشاط او شده باشد، قطعاً معلم برای او جدید خود را با روحیه خسته و کسل و در مواردی دلزده از مدرسه شروع می‌کند. قرار است این همه شباب و عجله فرزند ما را به کجا برساند؟ ما باید با برنامه‌ریزی صحیح در جهت رشد فکری و جسمی فرزندانمان به آنها کمک کنیم تا مسیر طبیعی و درست زندگی خود را طی کنند.

■ کلاس‌های تابستانی با چه هدفی؟

قبل از هر نوع برنامه‌ریزی برای فرزندانمان با خود خلوت کرده و دلیل هر برنامه و کلاسی که قرار است برای فرزندمان در نظر بگیریم را یک بار برای خود مرور کنیم. از خودمان بپرسیم که ما فرزندمان را به کلاس‌های ورزشی، هنری، درسی و کلاس‌های تفریحی نداشتیم که موجب تعدد کلاس‌های تابستانی که برای فرزندمان در نظر گرفته‌ایم از حدقه در آوریم؟ واقعاً قرار است ما و فرزندمان از حضور در این برنامه‌های تابستانی چه نتیجه و چه دستاوردهایی داشته باشیم؟ دغدغه والدین برای بر کردن اوقات فراغت فرزندانشان به یکسری موضوعات مهم خانواده‌ها تبدیل شده است، زیرا این

بر کردن اوقات فراغت هزینه‌های بسیاری را بر دوش خانواده‌ها می‌گذارد. مثلاً یک کلاس ورزشی برای سه ماه تابستان کمتر از یک میلیون نیست و با این اوضاع اقتصادی حاکم بر جامعه و شرایط سخت خانواده‌ها، اگر پای چشم‌وهمچشمی هم در میان باشد که شرایط بسیار سخت‌تر می‌شود. سواز هزینه‌های سنگین این کلاس‌ها که کمتر خانواده‌ها را خم می‌کند، خود بچه‌ها را هم عصبی و خسته و کلافه می‌کند.

■ بگذاریم بچه‌ها نفس تازه کنند

با یکی از دوستان درباره برنامه تابستانی فرزندمان صحبت می‌کردیم. وقتی او از کلاس‌هایی که برای فرزندش در نظر گرفته و ثبت‌نام کرده بود صحبت می‌کرد، متوجه شدم هیچ روز خالی برای این بچه بی‌گناه باقی نگذاشته است. تازه در کنار این برنامه‌ها، یک کلاس ریاضی با معلم خصوصی هم در نظر گرفته بود و قرار بود یک روز در هفته معلم خصوصی به فرزندش ریاضی سال بعد را تدریس کند. به تعجب از این همه برنامه‌ها پرسیدم که «چای نفس کشیدن هم برای این بچه می‌گذاشتی! این چه تابستانی است که برای او در نظر گرفتی؟ این بچه گناه دارا بچه باید در تابستان نفس تازه کند». گفت: «خیلی هم برنامه‌ریزی خوب و مفیدی است. تمام دوستان در تابستان همین برنامه‌ها را دارند. چه دلیلی دارد بچه من این کلاس‌ها را نرود. در ضمن بیکار توی خانه بنشیند که چه بشود؟ اینطوری سرگرم هم هست». با نااحتی و در عین حال عصبانی به دوستم گفتم: «تو فقط به خاطر اینکه از خراب ما درها عقب نمائی تابستان بچه‌ها را خراب می‌کنی! هیچ بچه‌ای را در نظر جسمی و روحی شبیه دوستان و هم‌کلاسی‌های خودش نیست. شاید یک بچه توانایی و انرژی زیادی داشته باشد که والدینش برای خالی شدن این همه انرژی، برنامه‌های فشرده‌ای برایش در نظر بگیرند. چه دلیل دارد فرزند خود را با بچه‌های دیگر مقایسه کنی و هر کاری آنها انجام می‌دهند تو هم انجام دهی؟ با این برنامه‌ای که تو برای فرزندت در نظر گرفته‌ای قطعاً او را خسته می‌کنی».

■ ببینیم بچه‌ها چه چیزی دوست دارند

برنامه‌ریزی برای تابستان بچه‌ها قطعاً لازم و ضروری است، ولی نه یک دنیا کلاس و آموزش که از صبح تا شب بچه‌ها را درگیر کند که حتی وقت استراحت و تفریح هم نداشته باشند. کلاس‌هایی را برایشان در نظر بگیریم که با میل و درخواست خود آنها باشند. اگر دوست دارند کلاس ورزشی بروند همان ورزشی که دوست دارند ثبت‌نامشان کنیم. اگر کلاس هنری دوست دارند همان هنری که دوست دارند ثبت‌نامشان کنیم، نه اینکه هر آنچه بچه‌های فامیل و دوست و آشنا می‌روند فرزند ما هم برود.

در اکثر شهرها و به‌ویژه در تهران در مناطق و محله‌ها فرهنگسراها، سراهای محله و خانه‌های فرهنگ وجود دارد که برای اهالی همان منطقه برنامه‌های جالبی دارند. ثبت‌نام در این مراکز فرهنگی و هنری هم از لحاظ هزینه‌ها برای خانواده‌ها صرفه اقتصادی دارد و هم از لحاظ مسافت برای خانواده‌ها صرفه‌تر است. بد نیست ما والدین به همراه فرزندمان سری به این مراکز بزنیم و از نزدیک از برنامه‌های متنوع تابستانی که دارند باخبر شویم و فرزندمان را با توجه به علاقه او ثبت‌نام کنیم.



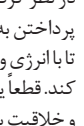
برنامه‌ریزی برای تابستان بچه‌ها قطعاً لازم و ضروری است، ولی نه یک دنیا کلاس و آموزش که از صبح تا شب بچه‌ها را درگیر کند



در این میان نباید برقراری تعادل بین تفریح و درس خواندن دانش آموزان فراموش شود چون سختگیری و اجبار دانش آموز به درس خواندن سازاد ممکن است نه تنها باعث پیشرفت تحصیلی‌اش نشود بلکه سبب زدگی او از درس و مدرسه نیز بشود.



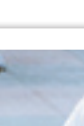
مختب برای اجرای طرح پانسیون مطالعه به گونه‌ای آماده‌سازی شده‌اند که آسایش خانه و آرامش کتابخانه را توأمان داشته و در عین حال ویژگی‌های یک اردو فرهنگی را دارند.



کسب مهارت‌های هنری، ورزشی و یادگیری زبان دوم در تعطیلات تابستانه سبب می‌شود فرزند شما علائق و استعدادهایش را بشناسد. چه بسا روزی همین مهارت‌ها تعیین‌کننده مسیر زندگی‌اش شود و منبع کمک درآمد فرزندتان باشد و چه بهتر است انتخاب کلاس‌های فوق برنامه با مشورت کامل فرزند شما و با توجه به توانایی‌ها و علائق شخصی خودش باشد.



در این میان تأثیر مثبت تعطیلات و استراحت را بر افزایش بازدهی ذهنی دانش آموزان نباید نادیده گرفت. همچنین ایجاد یک ترازوی تعادل بین مطالعه دروس و استراحت ضروری است. بدون شک در این زمینه والدین در برنامه‌ریزی صحیح برای گذران تعطیلات تابستانی فرزندانشان نقش بسزایی را ایفا می‌کنند و به‌ویژه ترغیب و تشویق بچه‌ها به یادگیری حداقل یک مهارت به غیر از درس خواندن در طول تعطیلات تابستانی جزو ضروریات باید تلقی شود.



کسب مهارت‌های هنری، ورزشی و یادگیری زبان دوم در تعطیلات تابستانه سبب می‌شود فرزند شما علائق و استعدادهایش را بشناسد. چه بسا روزی همین مهارت‌ها تعیین‌کننده مسیر زندگی‌اش شود و منبع کمک درآمد فرزندتان باشد و چه بهتر است انتخاب کلاس‌های فوق برنامه با مشورت کامل فرزند شما و با توجه به توانایی‌ها و علائق شخصی خودش باشد.



اگر نمی‌توانید هزینه زیادی برای خرید کتاب بکنید، عضویت در یک کتابخانه و امانت گرفتن و خواندن کتاب‌های مختلف می‌تواند قوه تخیل فرزندتان را تقویت، دایره لغاتش را وسیع و برای نویسندگی در آینده به او کمک کند؛ همچنین سبب می‌شود اطلاعاتش افزایش یابد و سرانه مطالعه‌ش بالا برود؛ قطعاً با سعی کنید خودتان هم با او کتاب بخوانید.

تابستان بهترین فرصتی است که می‌توانید بچه‌ها را به سفر ببرید، هرچند کوتاه و نزدیک به محل زندگی. به آنها اجازه بدهید برای چند روزی به‌طور کامل از اتاق مطالعه، درس و مشق دور باشند و حتی به آن فکر هم نکنند. قطعاً به شما از اینکه در تعطیلات خانوادگی ریستانت مادام به تلفن همراهتان زنگ بزنند و سفارش کار دهد احساس خوبی دست نمی‌دهد. برای فرزندمان ما هم این وضع صادق است.

نه تنها در تعطیلات تابستان بلکه در تعطیلات تحصیلی هم باید دقت شود که دانش آموز هم مانند دبیر به استراحت نیاز دارد. پس همانطور که دبیران عزیز در روزهای تعطیل استرس درس دادن به دانش آموزان را ندارند نباید با حجم غیر متعارف درسی برای دانش آموز در روز تعطیل نگرانی و استرس ایجاد کنند. تعطیلات صرفاً برای بازی انرژی و شروع هرچه بر انرژی‌تر هفته آموزشی است. نوجوانان معمولاً از کارهای گروهی لذت می‌برند، به همین دلیل ثبت‌نام آنها در کانون‌های فرهنگی فعال در سراهای محله، خانه‌های فرهنگ و فرهنگسراها که خدماتی همچون مسابقات ورزشی و فرهنگی، بازی‌های سنتی، اردوهای طبیعت‌گردی و... ارائه می‌دهند و فضایی را برای تعامل و همکاری و هم‌صحبتی گروه‌های همسالان فراهم می‌کنند برای دانش آموزان بسیار مفید و لذت‌بخش خواهد بود.