

دومین جلسه آموزش خانواده خانم نظری با عنوان «مدرسه در خانه»

دومین جلسه آموزش خانواده روز شنبه ۹۹/۰۷/۰۵ با حضور سرکار خانم نظری با موضوع مدرسه در خانه به صورت مجازی در فضای اسکای روم برگزار گردید.

خلاصه مطالب مطرح شده در این جلسه به شرح ذیل می باشد:

۱- افزایش کیفیت حضور و بالابردن میزان یادگیری:

- ❖ در زمان های استراحت کلاس های مجازی از دانش آموزان بخواهیم که چند حرکت ورزشی انجام دهند البته این موارد توسط مدرسه هم بچه ها توضیح داده شده است. این حرکات خون رسانی به مغز را افزایش داده و تمرکز دانش آموزان بیشتر میشود.
- ❖ نشستن در یک وضعیت پشت سر هم باعث خشک شدن استخوانها میشود، لزوم توجه به سلامتی جسمی دانش آموزان با توجه به بودن طولانی در خانه از قبل بیشتر شده است و اکنون شما خانواده ها در این مسیر می توانید ما را همراهی کنید.
- ❖ برنامه آموزشی دانش آموزان را در فضای مناسبی نصب کنیم و هر از چندگاهی حضور فرزندانمان را در کلاسهای آنلاین چک کنیم تا اینکه خود دانش آموز به یک خودنظم دهی برسد.
- ❖ مدل نشستن و پوشیدن لباس فرم مدرسه در هنگام حضور در کلاس های آنلاین به تمرکز بیشتر دانش آموز کمک میکند.
- ❖ انتخاب مکان مناسب برای حضور در کلاس آنلاین
- ❖ نشستن بعضی از بزرگترها در کلاس آنلاین امنیت این فضا را برهم می زنند در صورتیکه نوجوان در به دنبال استقلال است.

۲- آسیب های روحی درباره اضطراب های خاص فضای مجازی:

- ❖ اینترنت در زمان کلاس و آزمون وصل خواهد بود یا خیر
- ❖ در زمان فرستادن جواب سوالات آزمون آیا ثبت خواهد شد و برای معلم مربوطه ارسال می شود و مواردی از این قبیل

برای کم کردن این اضطراب ها می توانیم کارهای انجام بدهیم:

- ❖ استفاده از اینترنت های پر سرعت که سطح آموزش مجازی را بیشتر می کند و احتمال قطع شدن اینترنت را کاهش می دهد.
- ❖ استفاده از تکنولوژی هایی که دارای سیستم های متناسب با آموزش مجازی هستند استفاده کنید.
- ❖ یادگیری مهارت های استفاده از نرم افزار و آشنایی ابتدایی با کامپیوتر که برای آموزش های مجازی دانش آموزان لازم است.

اما مهمترین نکته ای که در این شرایط خوب است فرزندان ما یاد بگیرند:

این است که اگر در حال حاضر برای متغیر هایی که در دست من نیست، مضطرب شوم در شرایط زندگی واقعی نیز این اضطراب ها همواره در کمین من خواهد بود، با متغیر هایی که از دست ما خارج هستند نباید مثل متغیر هایی که کنترل آنها در دست ماست رفتار کنیم و ما دایره نفوذ داریم که در آن دایره آنچه که در اختیار و اراده ماست قرار دارد و یک دایره هم دایره نگرانی است که بزرگ تر از دایره نفوذ است و حیطه مواردی است که ما را نگران و مضطرب می کند و در اختیار ما نیست و به صورت منطقی هیچ جای دنیا فرد را به خاطر مواردی که در اختیار و اراده او نیز تویخ نمی کند و اگر فردی خود را به خاطر این موارد سرزنش کند دچار افکار غیر منطقی شده است. برگزاری نشست های خانوادگی و جلسات بیان احساس که در آن قضاوت نباشد به برون ریزی و سبک شدن سیستم روانی کمک میکند. مهارت گوش دادن فعال را یاد بگیریم.

آموزش مهارت مدیریت زمان :

- ❖ نوشتن برنامه های روزانه در سیستم آموزشی مدیر به نظم بیشتر دانش آموزان کمک خواهد کرد که این برنامه توسط مشاور پایه بررسی می شود.
- ❖ دانش آموزان درباره حجم تکالیف شکایت هایی دارند و و اگر به بخشی از این شکایت ها توسط والدین بها داده شود در این صورت مهارت مدیریت زمان را یاد نخواهند گرفت و از طرفی بحث علمی دانش آموزان مدرسه فرزندان برای معلمین و آموزش مدرسه مهم میباشد

نکته آخر:

این فرصتها مجالی است برای رشد کردن و یادگیری مهارتهایی چون مهارت ارتباط سالم، مدیریت زمان، تاب آوری و..... که از خلال همین تجربیات و چالشها است که آموخته میشود و تمرین میکنیم.

