



بسمه تعالی

چهارمین جلسه آموزش خانواده دکتر عزیزی با عنوان "تربیت در خانه"

چهارمین جلسه آموزش خانواده روز دوشنبه ۹۹/۰۷/۲۹ با حضور آقای دکتر عزیزی و اولیای متوسطه دوره اول و دوم به صورت مجازی برگزار گردید.

جلسه با تلاوت آیاتی از کلام ... مجید آغاز گردید.

خانم رضوانی، معاون فناوری آموزشگاه گزارشی از فعالیتهای آموزشگاه در تعطیلات کرونایی ارائه دادند.

آقای دکتر عزیزی مطالب خود را در مورد قرنطینه، شناسایی فرصت ها و تهدیدها به شرح ذیل بیان کردند:

یکی از موضوعاتی که معمولاً خانواده ها درگیر آن هستند بحث عدم برنامه ریزی است.

بچه ها از موقعی که در محیط غیرمدرسه قرار گرفتند برنامه ریزی آن ها به هم خورده است و در فضاهایی قرار گرفتند که احساس می شود ممکن است دچار آسیب شوند.

نکته ای که در روانشناسی است بحث مدیریت زمان است در حالی که دنیا دیگر مدیریت زمان را انجام نمی دهد بلکه مدیریت توان است.

استفاده از زمان هایی که توان ما حداکثر است (گلدن تایم، ساعت طلایی هر انسان است.) بعضی از خانواده ها، ابراز می کنند که ما دوست داریم فرزندمان ساعت ۸ از خواب بیدار شود و تا ساعت ۲ و ۳ درس بخواند و همه کارهایش را انجام دهد و زمان بندی کند.

در صورتی که الان مدیریت زمان را مطلوب نمی دانند بلکه مدیریت توان را مطلوب می دانند. در این ایام که ایام قرنطینه است، خانه جایی است که تعهد الزام آور وجود ندارد و به همین دلیل بچه ها هر وقت که دوست دارند از خواب بیدار می شوند.

اگر ساعت طلایی یک بچه ساعت ۷ عصر تا ۴ صبح باشد، مثبت است و چیز منفی نیست و این یکی از فرصت هایی است که بچه ها در فضای تحصیلی پیدا می کنند، خصوصاً بچه هایی که دچار استرس می شوند، الان با نشاط بیشتری جلوی سیستم می شوند و درس ها را دنبال می کنند.

آن چیزی که نیاز همه است این است که از همه توانمان استفاده کنیم یعنی فرزند من وقتی بداند چه زمان و چه تایمی حالش خیلی خوبه و اوج بهره وری است، بهره وری آن معجزه می کند. مثلاً بچه ای می خواهد از ساعت ۲ نیمه شب تا ۵ صبح درس بخواند، این اشکالی ندارد، چون الان زمان قرنطینه است.

ولی در شرایطی غیر از قرنطینه بود ناخواسته برنامه هایش بهم می خورد.

اولین بحثی که در این موضوع داریم مدیریت توان است که معجزه می کند.

دانش آموز در زمان اوج توانش (گلدن تایمش) می تواند بهره وری داشته باشد که با ۱۰، ۱۵ ساعت در غیر از آن زمان نخواهد داشت.

بحث دوم فعالیت جسمانی است.

فعالیت جسمانی یکی از مسائلی است که تمرکز انسان را بالا می برد، فرمولی در روانشناسی است که می گوید هر یک ساعت کار جسمی ۳ ساعت کار ذهنی را مدیریت می کند. یعنی به انسان تمرکز می دهد. هر کس با توجه به

شرایطی که دارد باید فعالیت جسمی کند. دوچرخه سواری، کار کردن بر سر زمین و ...

بچه ها فقط کار ذهنی انجام می دهند، که پس از مدتی پس زدگی به دنبال خواهد داشت.

مثلاً دختر در فضای مجازی، سپس به اینستاگرام می رود، درس می خواند، موسیقی گوش می کند، بعد تلویزیون نگاه می کند و بعد می خوابد، مطمئناً بعد از مدتی دچار افسردگی خواهد شد. به همین دلیل می گفتند عقل سالم در بدن سالم است. بنابراین برای بچه ها فعالیت جسمی مثل پیاده روی، تردمیل، ... پیش بینی کنید تا تمرکز آنان بالا رود.

بحث سوم مدیریت حاشیه های ذهن

یکی از مشکلات خانواده ها در این ایام قرنطینه اعتیاد اینترنتی است. باید مواظب باشیم که به بهانه استفاده از تبلت و اینترنت، بچه دچار آسیب نشود.

در روانشناسی می گویند کسانی که بیش از ۱۵۰ دقیقه درگیر فضای مجازی معتاد اینترنتی هستند. البته افرادی که شغلشان به گونه ای است که باید در فضای مجازی باشند شامل این امر نمی شود.

بلکه وقتی بچه ها چندین ساعت در فضای مجازی مشغول گوش دادن به موسیقی و دیدن فیلم های خاص می شوند، دچار اعتیاد اینترنتی می شوند. البته اگر در این فضا مشغول درس باشند نیز از این قاعده مستثنی است. اعتیاد اینترنتی سه نشانه دارد:

۱- میل به تنهایی و افسردگی، ۲- پرخاشگری، ۳- عدم تمرکز و اختلال یادگیری

بنابراین باید این فضا را مدیریت کرد.

باید مدرسه زمان برگزاری کلاس ها را دقیقاً اعلام کند و از بچه ها گزارش بگیریم.

باید اینترنت قالب بندی شود و فضای استفاده نیز نباید خصوصی باشد و از فضای اشتراکی استفاده شود.

اولین شرط استفاده از گوشی این است که نباید پس ورد داشته باشد، دوم اینکه فضای استفاده از گوشی و موبایل در دسترس باشد.

چهارمین موضوع بحث آموزش در فضای مجازی است.

در این فضا، خیلی از عادت ها عوض می شود، اگر چه خیلی از بچه ها در این فضا با نشاط تر هستند. چون مجبور نیستند صبح زود از خواب بیدار شوند و در خانه احساس راحتی بیشتری می کند و بنابراین این فضا مثبت است.

اولین موضوع نگران کننده در این ایام آن است که تعهد الزام آور وجود ندارد. وقتی بچه ها مدرسه نمی روند تعهد الزام آور وجود ندارد، درست مثل تابستان که برنامه بچه ها بهم می خورد.

باید مراقب باشیم که بچه ها در این دوران بی برنامه نشوند البته اصلاً مسئله نمره نیست بلکه این است که بچه ها در مسیر تربیتی درستی قرار گیرند.

بنابراین اگر بچه ها با هم در تعامل هستند جهت انجام تکالیف، مرور کردن درس و ... جای نگرانی نیست. وقتی بچه دچار اعتیاد اینترنتی می شود که بی هدف در این فضا بچرخد و الا در صورتی که از این فضای اینترنتی بهره

وری لازم را نکنند نگران کننده نیست. ممکن است بچه ۱۰ ساعت پشت سیستم بنشینند ولی فضا، فضایی است بهره ور و خلاقیت باشد مشکلی نیست.

سپس دکتر عزیزی به سوالات اولیا پاسخ دادند.

جلسه آموزش خانواده

موضوع: تربیت در خانه

سخنران:

جناب آقای دکتر عزیزی (مدرس دانشگاه)

سه شنبه ۲۹/مهر/۱۳۹۹

ساعت ۱۱ الی ۲۰