



در باب  
فراست

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی

ترجمه: محمد تقی راد

مثلاً همیشه، در صورت گرفتن نمره بد پدر و مادر باید به کودک نشان دهند که آنها ناراحت و اندوهگین اند، بدون اینکه علت عدم موفقیت او را بفهمند نباید او را سرزنش نمایند، یا ناسزایش گویند و یا مجازاتش کنند. اما مواردی هست که کودک قادر نیست در همان زمان کارش را بهتر انجام دهد. ممکن است، بطور کلی دروی مهارت و ملکه لازم به وجود نیامده باشد، و ممکن است بیمار باشد و یا وضع خانوادگی نظم عادی او را بهم زده باشد. و برای اینکه کمک کنیم تا باصطلاح روی غلتک بیفتد، لازم است محیط آرامی را به وجود آوریم و اعتمادش را به این نکته جلب نماییم که اگر سعی بکند قطعاً همه چیز روبراه خواهد شد.

درس خواندن اولین کار حدی درزندگی کودک است. کودک باید بصورت منظم این کار را روز به روز انجام دهد، و باید به نتیجه مثبت و معینی نایل شود تا نمره خوبی بگیرد. کودک نباید تمرینات لازم را سرسری انجام دهد بلکه باید درست، تمیز و دقیق بنویسد. تنها حل مسائل حساب کافی نیست بلکه باید اعداد را زیبا بنویسد و آنها را حنان جای دهد که معلم نشان داده است. اگر حتی یکی از این درخواست ها انجام داده نشود کودک هر قدر هم سعی کرده باشد درقبال کارش نمره خوب نمی گیرد. برای نوآموز کلاس اول خیلی مشکل است که بتواند با این وضعیت جدید خوب گیرد. زیرا قبل از مدرسه رفتن وضع طور دیگری بود. درست است که قبلاً هم کارهایی به او محول می کردند و او به قدر تواناییش انجام می داد، اما آن موقع برای کار او مثل حالاً ارزش فائل نبودند. در گذشته برای خودکوشی و میل کودک ارزش فائل می شدند، تا همه چیز را

اولین نمرات، این اعداد درشت قرمز رنگ چه شادی و غمی درنوآموز کلاس اول ایجاد می کند! هر نمره ای، حادثه ای است!

کاملاً" طبیعی است که پدر و مادر همراه غم ها و شادی ها، عدم موفقیت ها و موفقیت های فرزندشان هستند. اما آنها باید به خاطر داشته باشند که عکس العمل آنها مربوط به موضوعات زیادی از قبیل رابطه کودک با خواندن، مدرسه معلم و حتی روابط متقابل میان کودک و بزرگترها در خانواده است.

بنابراین داشتن رابطه صحیح با نمره و توانائی استفاده از آنها در مقاصد تربیتی خیلی مهم است.

معلم کیفیت کار نوآموز را با نمره مشخص می کند. و این کیفیت در کوشش بکار برده شده نیست بلکه در نتیجه این کوشش است. معلم می بیند که یکی سعی بیشتری می کند و دیگری کمتر، خواندن برای یکی آسان است، و برای دیگری مشکل. او هنگام کار با بچه ها همه آنها را در نظر می گیرد. او توجه بیشتری به بچه های ضعیف می کند، اشتباهاتشان را جداگانه برای آنها توضیح می دهد، کودکان با استعداد اما تنبل را با تشویق به کار می دارد و غیره. اما بهرحال او نمره را درقبال سعی نوآموز نمی دهد بلکه درقبال کیفیت کارش می دهد. و در مقابل کاربرد، او نمی تواند نمره خوب بدهد.

اما رابطه پدر و مادر با نمره بسته به اوضاع و احوال ممکن است متفاوت باشد و باید هم باشد.

کودگانی وجود دارند که در مورد آنها نباید به نمره چهارده ناحتی پانزده و شانزده راضی بود، از آنها باید انتظار گرفتن نمره بیشتری را داشت.

اما با سایر کودکان باید رفتار دیگری داشت.

بنویسد .

وقتی تکلیفش را نوشت ، ماما دوباره به کار پسرش نگاه کرد و گفت : خیلی قشنگ اند ، اما معلم نمی تواند به هر حرفی نمره بدهد . وقتی همه زیبا و تمیز وبدون هیچ گونه قلم خوردگی باشند خانم معلم به تو بیست می دهد . تو حتماً هم نمره بیست خواهی گرفت .

مادر رضا ، واقعا به پسرش کمک می کرد مستقیماً توی دفترش نشان می داد که چه چیز درست است وجه چیز درست نیست و پسرش را متقاعد می کرد که او هم می تواند چنان بنویسد که نمره بیست بگیرد .

با این رفتار دقیق و پرحوصله مادر ، کودک با اطمینان و آرامش کار می کند ، و اصلاً خودش شروع به تشخیص کیفیت کار خویش می کند و آنرا با تحزبه و تحلیل می خواند و آستنباهات خودش را پیدا می کند . بنابراین بعدها برای او رهائی از این اشتباهات آسان تر خواهد بود .

وقتی از نمره صحبت می کنیم نباید وضعی که اغلب کودک را شرمنده می کند از نظر دور داشت .

لیلا با تعجب می گفت :

— چرا هست ؟ زیرا دیشب من خوب نوشتم تو خودت گفتی که خوب است .

و برای مادر چندان آسان نبود که توضیح دهد که این نمره هشت نتیجه کار دیشب نیست بلکه نتیجه کار پریشب است که بی توجه بود و سرسری می نوشت .

لیلا هنوز کوچک بود ، برایش مشکل بود که خودش تمام آنها را تشخیص دهد . چون دوسه روز پس از آن که دفترش را داده بود گذشت و در این مدت مقداری کار کرد چون نمره گرفت نمی فهمید درقبال چه چیزی امروز نمره گرفته است و این

بخوبی انجام دهد . اگر دختر بچه نمی توانست رختخواب خود را بصورت مرتب بگسترند ، مادرش مجبور می شد کار را به اتمام برساند ، ماما بهر حال ممکن بود بگوید : "آفرین دختر عاقلم به مامانش کمک می کند ."

ولی حالا دیگر توی مدرسه هیچ کس این دختر را در صورتی که کارش را خوب انجام ندهد تحسین نمی کند .

ناقوه دارد سعی می کند ولی چون خطوط با هم برابر نیست نمره خوب نمی گیرد .

اغلب کودک بزودی نمی فهمد که حالا در وهله اول کیفیت کار ، نتیجه کوشش او مهم است نه خود کوشش . چون او نمی فهمد ، نمی تواند با این وضع خود را مطابقت دهد . بنظر نو آموز کوچولو ، خانم آموزگار نسبت به او بی انصاف است و او دیگر نمی خواهد به مدرسه برود .

توجه پدر و مادر به این روحیه کودک و عکس العمل صحیح و بموقع در برابر آن خیلی مهم است .

رضا که نو آموز کلاس اول بود با حالتی عصبانی ورنجیده به خانه آمد و گفت :

— مگر نمی توانست به من بیست بدهد ، جقدر بداست ! نوشتم ، نوشتم .... مادرش گفت .

— خوب نشان بده ببینم توجه نوشتی ؟ به دقت به کار پسرش نگاه کرد و گفت ..

— نه رضا او معلم بدی نیست ، بلکه توهنوز آن طور که باید و شاید نوشتن را یاد نگرفته ای .

این جا از خط بیرون آمده ، آنجا به خط نرسیده و این جا هم کثیف است . درست است ؟

بلی ، پسر بچه اعتراف کرد که واقعا کارش را تمیز انجام نداده و نمره اش از روی انصاف داده شده است . امروز او دقیقتر خواهد بود و آنطور که لازم است سعی خواهد کرد که همرا

شرمند هاش می سازند. در بعضی از خانواده‌ها دانش آموز کوجولو را به علت گرفتن نمره بد تنبیه می کنند.

در کلاس اول به‌رو نویسی همه روزه نمره می‌دهند، و این نمره به دفتر کودک وارد می‌شود. یعنی همه روزه پدر و مادر بهانه‌ای برای اضطراب دارند، بنابراین همه روزه هم کودک سرزنش و جرود بحث می‌شوند.

نتیجه این سرزنش‌های دائمی اغلب توأم با اشک است. اولاً خود کودک از اعتماد به خود و به نیروی خود باز می‌ماند و عدم موفقیت خود را اینگونه توضیح می‌دهد و یا حتی در حالیکه آنرا تأیید می‌کند می‌گوید: من استعداد ندارم، من حافظه‌بندی دارم و یاد گرفتن حساب برای من مشکل است. حالا که بی‌استعدادم پس چراسعی بکنم. از حالا معلوم است که از من چیزی در نمی‌آید، و کودک کاملاً از کار خود بازمی‌ماند.

بدبختی دیگر این است که پدر و مادر پیوسته از فرزندشان اظهار نارضائی کرده و بیدریغ سرزنش می‌کنند، ولی او گناهی درخسود احساس نمی‌کند، زیرا طبیعی است که رابطه میان او و پدر و مادر از هم پاشیده است و در نتیجه برخورد ایجاد می‌شود.

بنابراین، کودک تحقیر شده عصبانی، خود را آدمی هیچ کاره احساس می‌کند، و نسبت به مدرسه و تکالیفش دلسرد می‌شود و رابطه میان او و پدر و مادرش خراب می‌شود.

ولی این کارها برای چیست؟

برای این است که پدر و مادر از نمره بد می‌ترسند و بدون هیچگونه رابطه‌ای به‌نوآموز کلاس اول خود عدم استعداد را نسبت می‌دهند.

بقیه در صفحه ۵۷

حواسش را پرت می‌کرد. اما چه خوب شد که مادر همه چیز را برای او توضیح داد.

موارد دیگری هم هست که نمره برای کودک حوادث ناگوار زیادی به بار می‌آورد. این مواردی است که نه تنها خود کودک نسبت به نمره ارزیابی درستی ندارد بلکه پدر و مادر او نیز چنین هستند.

برخی از پدران و مادران بقدری نسبت به دانش آموز ممتاز شدن فرزندشان حساسند که اگر از همان روزهای اول مدرسه رفتن نمرات کاملاً خوب نگیرند، دچار اندوه می‌گردند.

و ضمناً "بچه کوچک حتی بجهای که خوب می‌فهمد امکان دارد که در کلاس اول نمره بد بگیرد، ممکن است خطش بد باشد، ممکن است به اندازه کافی به درسهایش یا به توضیحات معلم دقیق نباشد. در مدرسه همه چیز برای او تازه و غیر معمولی است، وقتی چیزی را نادرست نوشت نمره ده یا هشت می‌گیرد.

در این جا بسیاری از پدران و مادران اشتباه بسیار بزرگی می‌کنند. چون از این نمرات هشت و ده می‌ترسند و نتیجه می‌گیرند که کودکشان استعداد درس خواندن ندارد، و بنظرشان می‌آید که دختر یا پسر آنها بحائی نمی‌رسد و از بجه مایوس می‌شوند.

اینها اغلب در رابطه پدر و مادر و کودک تأثیر می‌گذارد. مادر یا پدر، و گاهی تمام خانواده عدم رضایت دائمی خود را از عدم موفقیت نوآموز کلاس اول خود اظهار می‌دارند. هر نمره‌ای باعث گفتگو و سرزنش پایان ناپذیر می‌شود.

اغلب در حضور کودک بدون اینکه به عزت نفس او رحمی بکنند از عدم استعداد کودک می‌کنند و آشنایان شروع به دلسوزی نموده



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

رتال جامع علوم انسانی

بررسی جنبه‌های روانی و حرکتی

در ورزش خُردسالان

در ارتباط با نقش مربی و والدین

مربی، جداول و برنامه‌های فعالیت‌های ورزشی و انتظاراتی که والدین از برنامه‌ها دارند باشد. گاهی اوقات، چنین دیدارهایی هم کافسی نیست. برقراری یک ارتباط منظم و برنامه‌ریزی شده میان این دو در حین اجرای برنامه نیز به پیشبرد برنامه کمک شایانی خواهد کرد. تعقیب پیشرفت ورزشکار نیز از جمله فعالیت‌هایی است که باید در این ارتباط دو جانبه صورت گیرد. از قبیل قوانین ورزشها، مهارتها و روشهای بازیهای مختلف، تغذیه و آمادگی جسمانی در استقبال والدین از ورزش فرزندشان مؤثر است، نه فقط به این دلیل که در بازیها و تورنمنت‌های ورزشی به پیروزی دست یابند، بلکه دلزدت بردن و بالای بردن درک اجتماعی کودک از طریق فعالیت‌های ورزشی و توجیه این موفقیت‌هاست. بر اساس مطالعه‌ای که بر روی منابع مختلف مربوط به ارتباط والدین و فرزندان صورت گرفته، چنین نتیجه گیری شده است که پنج موضوع مهم در ملاقاتها و ارتباطات میان مربی و والدین، باید مورد بحث قرار گیرند: دستیابی به اهداف ایجاد ارتباط مؤثر و مفید، رقابت و مسابقه تمرین در خانه و ورزشکار بودن.

نقشی که مربی می تواند در ارتباط با والدین ورزشکار داشته باشد، اغلب مورد بی توجهی قرار می گیرد. در عرصه ورزش خردسالان برقراری ارتباط با والدین می تواند تحارب ارزنده‌ای به ورزشکار، مربی و بدرو مادر اعطا کند. اسمول (۱۹۸۶) عنوان " مثلث ورزشی " را مطرح می کند که شامل مربی، ورزشکار و والدین است. وی تاکید می کند که مهارت‌های مربی در صورتیکه بتواند با والدین ارتباط برقرار کند در پرداختن به آموزش ورزشکار موفق تر خواهد بود. دخالت والدین در ورزش فرزندانشان روند فزاینده‌ای داشته و ناهنجاریهای آن نیز قابل توجه بوده است. متأسفانه بعضی از مربیان، از برقراری ارتباط با والدین غافلند و بعضی حتی آنرا بی اساس می دانند. اینگونه افراد، نتیجه عدم برقراری ارتباط اجتماعی و درلاک خود فرورفتن را درسی ناموفق شدن برنامه‌هایشان خواهند دید.

بر اساس مطالعه مارتین ولومسدن (۱۹۸۷) تأکید بیش از حد روی پیروزی، یک مشکل اساسی در ورزش خردسالان است. بنابراین یکی از وظایف عمده مربیگری، کمک به پدران و مادران در تفهیم ورزش بعنوان برآورنده نیازها و تواناییهای جسمی فرزندانشان است. سادی بازی با همسالان، توسعه آمادگی جسمانی، یادگیری، مهارتها، بکارگیری حداکثر توان جسمی، لذت بردن از هیجانات ورزش و توسعه خودباوری، تعدادی از مزایای پرداختن به ورزش است، که اغلب از جانب والدین، به دلیل اینکه در این فعالیتها برد و باخت مطرح نیست، مورد توجه قرار نمی گیرد. یکی از روشهای مؤثر برای جلب حمایت و اعتماد والدین، برگزاری دیدارهای بین والدین و ورزشکاران و مربیان، برای تفهیم و توجیه برنامه‌های ورزشی است. مسائلی که در این دیدارها مطرح می گردد، می تواند شامل اهداف

دستیابی به اهداف برنامه :

هدف، یکی از مؤثرترین روشها برای کمک به پیشرفت ورزشکار است. با وجود این هدف‌ها در کودکان، والدین آنها و مربیان باهم متفاوت است. بعنوان مثال، کودکان ورزش می کنند تا لذت ببرند و بادوستان خود همبازی شوند. در همین حال والدین چنان برخورد می کنند که انگار فرزندشان، خود را برای تبدیل شدن به یک قهرمان حرفه‌ای ورزش تربیت می کند (گولد ۱۹۸۶). مربیان باید والدین را برای

قائل شدن تفاوت بین دستاوردها کمک کنند و برایشان توجیه کنند که بین اهداف رقابتی و پیروزی در یک بازی با اهداف ورزشی که سعی در توسعه مهارت‌های ورزشکار، نسبت به مهارت‌های گذشته وی دارد (مانند تمرین شوت بسکتبال) تفاوت وجود دارد. به این دلیل که اهداف رقابتی وابسته به بسیاری از فعل و انفعالات اطراف ورزشکار است، که ممکن است کنترل وی را از دستش خارج کنند. ورزشکارانی که منحصرًا به اینگونه اهداف نظر دارند محکوم به شکستند. در مقابل پرداختن به اهداف ورزشی، کودک را به سمت پیشرفت و موفقیت رهنمون می‌سازد.

ورزشکاران غیر ماهر می‌توانند شاهد موفقیت را در نظر گرفتن این هدف در آغوش گیرند، چرا که این افراد سعی در پیشرفت خود دارند، و نه در پی شکستن رکورد. ورزشکاران ماهر نیز از این اهداف بهره می‌جویند. آنها می‌توانند با خود برای رسیدن به هدف‌های فوق به رقابت بپردازند، بدون اینکه مستلزم مسابقه خسته کننده باشد. اهداف باید اختصاصی، قابل ارزیابی و واقعی باشند. در این رهگذر، باید نظر والدین را به اهداف نوع ورزشی آن معطوف کرد نه مسابقه‌ای.

ایجاد ارتباط موثر و مفید :

یاری به والدین در آزمایش طرق برقراری ارتباط خود با فرزندانشان، یک امر حیاتی است. سخنان والدین می‌تواند روی رفتار کودکان اثر زیادی داشته باشد، و همچنین در ارضای روحی که در ورزش پدید می‌آید. متأسفانه بسیاری از پدران و مادران برای عیبجویی و حساسیت روی اشتباهات فرزندانشان بیشتر

آمادگی دارند، تا تشویق حرکات صحیح او. سه نوع پیغام وسخن، از جانب والدین و مربیان ورزشکار داده می‌شود. نخست تشویق ورزشکار بدنیال انجام یک مهارت به طور کامل و صحیح، که به آن بازخورد مثبت نیز گفته می‌شود (مثلاً "جمله": آفرین پاس خوبی بود). دوم زمانی که مربی یا سرپرست کودک، به‌وی در رابطه با یک مهارت غلط هشدار می‌دهد و به آن بازخورد منفی گفته می‌شود. (مثلاً "جمله": (حالت نبود). و بالاخره نوع سوم، بازخورد اصلاحی است. و آن زمانیکه در حین انجام مهارت وی را به اجرای صحیح آن دعوت می‌کنند (مثلاً "وقتی می‌خواهی توپ را با دست پرتاب کنی، به پهلو روبه هدف قرار بگیر!").

سایدنتاپ (۱۹۸۳) اظهار داشته است که بازخورد اصلاحی اغلب توسط مربی و والدین بکار بسته می‌شود. این نوع بازخورد می‌تواند و باید جنبه تشویقی داشته باشد. برخلاف بازخورد منفی که در آن، در مورد آنچه ورزشکار به غلط انجام می‌دهد، بحث می‌شود، بازخورد اصلاحی روی آنچه که ورزشکار برای انجام مهارت فعالیت نیاز دارد، تأکید می‌کند.

تعیین آنچه که باید والدین انجام دهند مشکل است. بدیهی است که تشویق و انتقاد صرف، نمی‌تواند مؤثر باشد، زیرا فرد از تشخیص رفتارهای نامناسب و مناسب ناتوان می‌گردد. اسمیت و کرشنام (۱۹۸۳) عنوان کرده‌اند که کاربرد یک نوع بازخورد مشخص (چه مثبت و چه منفی) اثرات معکوس به جای خواهد گذاشت. دون مورهاوس و فردریک (۱۹۸۶) نسبت چهاربه یک بازخورد مثبت و منفی را برای تصحیح مهارت، نسبت مناسبی عنوان می‌کنند.

ورزشکاران غیر ماهر می‌توانند شاهد موفقیت را در نظر گرفتن این هدف در آغوش گیرند، چرا که این افراد سعی در پیشرفت خود دارند، و نه در پی شکستن رکورد. ورزشکاران ماهر نیز از این اهداف بهره می‌جویند. آنها می‌توانند با خود برای رسیدن به هدف‌های فوق به رقابت بپردازند، بدون اینکه مستلزم مسابقه خسته کننده باشد. اهداف باید اختصاصی، قابل ارزیابی و واقعی باشند. در این رهگذر، باید نظر والدین را به اهداف نوع ورزشی آن معطوف کرد نه مسابقه‌ای.

ایجاد ارتباط موثر و مفید :

یاری به والدین در آزمایش طرق برقراری ارتباط خود با فرزندانشان، یک امر حیاتی است. سخنان والدین می‌تواند روی رفتار کودکان اثر زیادی داشته باشد، و همچنین در ارضای روحی که در ورزش پدید می‌آید. متأسفانه بسیاری از پدران و مادران برای عیبجویی و حساسیت روی اشتباهات فرزندانشان بیشتر

به سایر هم سن و سالهای کودک صورت گیرد.

از چه سنی کودک می تواند به مسابقه در تیمهای ورزشی بپردازد؟ تعدادی از والدین معتقدند که برداشت کودکان از مسابقه با آنچه که خودشان (والدین) به آن اعتقاد دارند متفاوت است. نگرش افراد بزرگسال دربی شرکت در مسابقات حرفه‌ای و آماتور، توسعه می یابد. کودکان بدون چنین تجربیاتی وارد ورزش می‌شوند و اغلب، انتظارات آنها بطور فاحشی با بزرگسالان فرق دارد. کوکلی (۱۹۸۶) معتقد است که هیچوقت برای پرداختن یک کودک به مسابقه زود نیست، اما خاطر نشان می سازد که فعالیتهای تیمی و مسابقاتی نباید قبل از هشت سالگی آغاز شود، چون در این سن استنباط کودک از همبستگی‌های اجتماعی و مسابقات ورزشی، در یک سطح رسد نایافته است. کوکلی معتقد است که مسابقه بعد از سن هشت سالگی، همراه با تأکید روی توسعه مهارت فردی است و به تدریج این مهارتها، باید با قوانین و تدابیر بازی هماهنگ شود. تنها پس از ۱۳ سالگی است که فعالیتهای بسدبند ترمی تواند برای کودک مفید باشد.

درتلاش برای سرعت بخشیدن به پیشرفت کودک در ورزش، بعضی از والدین، فرزندان را به بازی با بزرگترها، وسایل مخصوص آدمهای بزرگتر و متخصص شدن در یک نوع ورزش تشویق می کنند. اگرچه بعضی از کودکان، قادر به دنبال کردن این خط می هستند، اما بعضی‌ها هم نمی‌توانند چنین باشند. تحت فشار قرار دادن کودکان برای انجام کارهایی که از آنها ساخته نیست، خطرات متعددی در پی دارد. مربیان باید در رابطه با انتظارات والدین، آنها را راهنمایی کنند و خطرات پرداختن به فعالیتهای نامناسب را تذکر دهند. همانند تمام جنبه‌های رشد، والدین باید به توسعه مهارتهای ورزشی بنا بر طبیعت کودک توجه داشته باشند، حال چه این توسعه سریعتر یا خیلی تدریجی تر، نسبت

#### تمرین در خانه:

والدین باید فرزندان را به تمرین و ممارست روی مهارتهای آموخته شده تشویق کنند. اگرچه آنها نتوانند در آموزش مهارتها شرکت کنند، اما بوجود آوردن جو مناسب برای ورزش در خانه، کار مشکلی نیست. چنین زمانی معمولاً برای تمام افراد خانواده، برای پرداختن به ورزش تخصیص می‌یابد. تاگارت و سایدنتاب (۱۹۸۶) از والدین بعنوان کنترل کننده پیشرفت فعالیتهای کودک در خانه یاد می کنند. این کنترل پشتیبانی، زمانی که کودک در حال کسب یک سطح آمادگی جسمانی بهتر است، بیشتر جلوه می کند. ورزش و تربیت بدنی در مدرسه به تنهایی نمی تواند در توسعه مهارتهای حرکتی کودک، مفید و مؤثر واقع شود. مربیان به نوبه خود باید حرکاتی را که عملی تر هستند، برای انجام در منزل به کودک بیاموزند. برای تیمهای ورزشی خردسالان که دوساعت در هفته به تمرین می پردازند، تعیین نیم ساعت ورزش و مرور مهارتها، توسعه مهارت و آمادگی جسمانی را دنبال دارد. در درجه نخست، موفقیت این برنامه، بستگی به انگیزه والدین برای کنترل کودک از نظر انجام تکالیف داده شده! دارد. برای شروع فعالیت، به نسبت والدین باوی همکاری کنند، اما کم کم باید این کار به خود کودک واگذار شود و ورزشکار سعی کند خود تمرینات را انجام دهد.

گتری (۱۹۸۲) برای بازیکنان خردسال فوتبال، که به تنهایی می خواهند به تمرین بپردازند، راهنماییهای انجام شده در روز، از قبیل مدت زمانی که بازیکن می تواند با توپ به شیرینکاری بپردازد، می تواند سبب توسعه



باورود به عرصه ورزش، آداب ورزشکاری و همکاری گروهی را بیاموزند. با وجود این، ورزش نمی تواند از سایر جنبه های زندگی اجتماعی مستثنی باشد و یقیناً می تواند در رفتار افراد تأثیرات مثبت و منفی داشته باشد. پدران و مادران نیز همانند مربیان، باید به تبلیغ اخلاق و خصائل نیک در بین فرزندان شان آنطور که باید باشد، اهتمام ورزند.

توسعه روحیه ورزشکاری نمی تواند به شانس واگذار گردد. فیگلی (۱۸۹۵) به خصائص و استانداردهایی که یک کودک ورزشکار باید داشته باشد، اشاره کرده است. البته چنین خصوصیتی باید قابل دسترسی و منطقی باشند. مربیان باید خصوصیات اخلاقی نیک را از قبیل دست دادن با حریف پس از مسابقه، رفتار مودبانه تیم یا شخص مقابل و برخورد بکسان در برنده شدن و شکست خوردن، به ورزشکاران خویش گوشزد کنند. فیگلی همچنین عنوان می دارد که احترام به ورزشکار پیش کسوت و قهرمان در یک رشته، از وظایف یک ورزشکار خوب است. آموزش ارزشهایی مثل احترام متقابل، همکاری، رعایت حال دیگران و تواضع، در سالهای اخیر به موازات قرار گرفتن کودک در معرض تحولات ارزشهای فردی حتی مشکل تر شده است، و تحت تأثیر جنبه های غلط برخورد های اجتماعی قرار گرفته است.

گاهی تضاد میان بجهائیکه در یک تیم قرار دارند، از کیفیت و بازدهی ورزش می گاهد. برای بهره حستن از مزایای ورزش کودکان، باید یک فضای احترام متقابل و همکاری، حاکم باشد. چرا که ارتباط ضعیف می تواند سرخشمه بسیاری از مشکلات باشد. والدین باید به فرزندان خویش بیاموزند که شنونده خوبی باشند، و در عین حال به سؤالات و نیازهای دوستان خود

مهارتهای وی در زمین بازی گردد. همچنین ایجاد سیستمی که برانگیزنده باشد و سبب پیشرفت مهارت شود، مثل جایزه و یا خرید یک وسیله جدید، می تواند کمک کننده باشد. فعالیت کودک با هم سن و سال خود، وی را در ادامه آن یاری می کند.

بهم آمیختن آنچه که توسط گاتری عنوان شده است، به کودک قدرت انجام مهارت بدون اینکه از جانب کسی دیگر کنترل شود، را اعطا می کند. بطور کلی نقش والدین در منسوزل رهنمون ساختن کودک به یک نوع خود اصلاحی است که فرد اشکالات خود را درک و رفع کند. یک اشتباه از دید کودک، با آنچه که در مخیله پدر و مادرش می گذرد، متفاوت است. این اشتباه برای کودک، چندان اهمیت ندارد، و والدین هم نباید بیش از حد سعی در تصحیح سریع آن داشته باشند. بهتر است او را به حال خود واگذارند تا بازی برایش لذت بخش شود. اصلاح مهارت غلط رایج زمانی موکول کنید که کودک آمادگی لازم را برای این کار دارد. علاوه بر این بعد از هر مهارت، نیاز به باز خورد، احساس نمی شود. زمان پیشنهادی برای باز خورد پنجاه درصد کل مدت فعالیت است، که از وابستگی بیش از حد به والدین پیشگیری می کند و نیز از اینکه کودک تصور کند، بی خودی سرزنش می شود، جلوگیری شود. فعالیت در خانه باید مفرح و شادی آور باشد، نه اینکه با سختی زیاد همراه باشد. والدینی که می توانند بطور مؤثری با فرزندان شان ارتباط برقرار کنند، در ایجاد یک محیط و خانواده شاد و سر حال، موفق خواهند بود.

ورزشکار بودن :

بسیاری از والدین امیدوارند، بجهه ایشان

باید بدانند که از نخستین اهداف ورزش برای افراد خردسال، اعتماد به نفس، یادگیری مهارت‌های جدید، و یافتن دوستان تازه است. از اینکه به پیروز شدن اهمیت نمی‌دهند. خردگیری شود. خوشبختانه زمانیکه والدین بدانند که مربیان در پی گسترش جنبه‌های مثبت ورزش هستند نه نتیجه بازی، نظر مساعدی در رابطه با کارمربی پیدا می‌کنند.

کودگانی که بازی می‌کنند، از ورزش لذت می‌برند. پدران و مادرانشان دارای شخصیت‌های ویژه‌ای هستند. ترسیم واقعیات و رسیدن به حد بالای موفقیت برای چنین افرادی، بدون اینکه فرزندانشان را دچار افراط و تفریط کنند، براحتی قابل دسترسی است. آنها بچه‌هایشان را بیشتر از اینکه برای پیروزی تشویق کنند، به سعی و کوشش فرامی‌خوانند، و به آنها روش منطقی رسیدن به اهداف قابل دستیابی را می‌آموزند. کودکان زمانیکه در پشت سر خود وجود یک حامی و مشوق را احساس کنند، در فعالیت‌های ورزشی، موفق‌تر خواهند شد.

به خوبی پاسخگو باشند (رونلاوبونکر ۱۹۸۷).  
کودک باید بیاموزد، چگونه سلام بدهد، گوش دهد، به دیده احترام به دیگران بنگرد و بطور کلی مهارت‌های باارزش اجتماعی که در ورزش وجود دارند، باید توسط والدین به کودک تزریق و منتقل شود.

برای منع کردن از ارتکاب اعمال زشت و ناشایست، هیچ کاری بهتر از توسل به برخورد صحیح و تشویق و تمجید نیست. از این قبیل کارها، تشویق فرد توسط هم تیمی‌هایش، و آموزش شاگردان به همدیگر است. و در نهایت مربیان و والدین باید بدانند که نقش الگوی بچه‌ها را ایفاء می‌کنند. رفتار و کردار آنها زیر نظر چشمان پرسشگر است. اگر این دو (سرپرست کودک و مربی) با هم به احترام رفتار کنند، و به پیروزی و شکست به دید منطقی بنگرند شاگرد نیز چنین خواهد کرد.

والدین نیاز دارند که در رابطه با ارزش‌های فعالیت بدنی کودکان خود آموزش ببینند و مفهوم پیروزی برای آنها روشن شود. والدین

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

کتابخانه و اسناد

بدترین پدران (و مادران) کسی است که

عاطفه‌نگی و محبت به فرزند، او را به افراط و زیاده روی بکشاند.

تا از حال اعتدال بیرون آید و انضباط لازم را در تربیت نماندیده بگیرد.

# توصیه های بهداشتی

## ویتامین ها و خطر مصرف بی رویه آنها

ویتامینها ترکیباتی هستند که نه قدرت انرژی زایی دارند و نه بعنوان منبع غذایی مورد استفاده قرار می گیرند، بلکه ویتامینها ترکیباتی شیمیایی هستند که با دخالت آنها ترکیباتی مثل هیدروکربنها قادر خواهند بود انرژی تولید کنند. مثلاً " وقتی گلوکز به اسید پیروویک تبدیل می شود برای تبدیل اسید پیروویک به ترکیبات جزئی تر و تحزیه کامل گلوکز به ویتامینی خون "تتامین" احتیاج است. پس بطور کلی ویتامینها نقش انرژی زایی نداشته و تنها درساخت و ساز موادی چون هیدراتهای کربن و پروتئینها دخالت دارند. برخلاف تصور عدهای از مردم مصرف ویتامین زیاد نه تنها مفید نمی باشد بلکه اثرات و عوارض به نسبت شدید را ایجاد می کند و باعث مسمومیت در فرد می شود. در واقع فقط در چند بیماری و اختلال معدود، مصرف مفسد دار زیاد ویتامین آن هم با تحویز بزرگ حایزاست و نه در تمام بیماریها. که از این بیماریها می توان به اختلالهای تشنجی کودکان، کم خونی، سنگ کلیه، که با مصرف ویتامین پیرید وکسین (۵۶) و همچنین بیماری راشیتیس که با مصرف ویتامین (D) و یا اختلال انعقاد خون ناشی از بیماری کبد پس از ایمنان که با مصرف زیاد ویتامین (K) و

بیماری بری بری که با مصرف زیاد ویتامین (B<sub>1</sub>) رفع می شود و با تعداد دیگری از بیماریها که توسط بزرگ تشخیص داده شده و ویتامین مورد نظر تحویز می شود و در غیر از این موارد خود درمانی با مقادیر زیاد ویتامینها ممکن است موجب عوارض شدید سمی شود. یکی از این عوارض سمی که اخیراً " زیاد دیده می شود اختلال اعصاب حس است که در کسانی که پیرید وکسین (یا ویتامین ۵۶) زیاد مصرف می کنند دیده شده است. برای مثال اگر بسر ۱۴ ساله ای روزی ۳ گرم ویتامین (۵۶) بخورد دچار بیماری روانسی خود کزایی می شود. دیگر موارد بیماریهایی که در اثر مصرف بی رویه ویتامینها بوجود می آید می توان به افزایش فشار درون ححمه، بیماری مزمن کبد، شکنندگی استخوانها، خارش و ترک و تغیر رنگ پوست که در اثر مصرف زیاد ویتامین (A) حاصل می شود و یا زخم معده، طاسی سر مسمومیت کبد، بی نظمی ضربان قلب، پایین آمدن فشار خون که در اثر مصرف زیاد ویتامین (B<sub>3</sub>) (ناسین) حاصل می شود اشاره کرد. و همچنین بر طبق آمار از هر هفتده نفری که دچار مسمومیت مزمن ناشی از مصرف بی رویه ویتامین (A) بوده اند شش نفر عوارض روانی نشان داده اند.

تظاهرات روانی که در موارد زیادی پیش می آید ممکن است به کناره گیری اجتماعی، بروز

به وفور یافت می‌شود. یک لیوان کوچک آب برتقال یا ۱۰ عدد توت فرنگی حدود ۱۰۰ میلی گرم ویتامین (c) فراهم می‌کنند گل‌کلم، اسفناج، لوبیا، سیب زمینی و گوجه فرنگی نیز به ترتیب دارای مقادیر چشمگیری از این ماده حیاتی هستند. باید توجه داشت در اثر پختن، میزان این ویتامین در سبزیجات به مقدار نصف تا یک سوم کاهش می‌یابد زیرا این ویتامین از بی ثباتترین ویتامینهای موجود می‌باشد.

دسته دیگر از ویتامینها که ذکر آنها لازم بنظر می‌رسد ویتامینهای خانواده (B) مانند (B1, B2, B3, B6, B12) می‌باشند. مصرف روزانه این خانواده حدود یک میلی‌گرم تا ۱۰ میلی‌گرم متفاوت است، بجز ویتامین (B12) که مصرف روزانه آن بسیار کم بوده و در حدود ۳ میکروگرم (سه میلیونیم گرم) می‌باشد. در مورد منابع این ویتامینها می‌توان گفت که سیوس برنج و گندم دارای مقادیر قابل توجهی از خانواده؛ این ویتامین می‌باشد، ولی برنجی که در غذا مصرف می‌شود عاری از هرگونه ویتامین های گروه (B) است. البته فقدان کامل ویتامین های (B) در انسان به ندرت اتفاق می‌افتد، زیرا باکتریهای که در روده زندگی می‌کنند قادر به سنتز این مواد هستند. در میان ویتامینهای خانواده (B) مصرف ویتامین (B12) در بین مردم بخصوص جوانان بسیار رایج شده که با توجه به مقدار کم احتیاج بدن به این ویتامین و همچنین مقادیر فراوان این ویتامین در جگر و گوشت و دانه‌های غلات بویژه سیوس آنها، دیگر احتیاجی به مصرف این ویتامین از راه تزریق آمپول یا خوردن قرص وجود ندارد که لطفاً " روق بزیند

افسردگی یا افزایش تحرک پذیری منجر شود. کسانی که در روز مقادیر زیادی ویتامین (A) خورده‌اند دچار این نشانه‌ها شده‌اند.

در مورد مصرف بیش از حد ویتامین (D) باید گفت که عوارضی چون تهوع، اسهال، کم شدن وزن، خرابی کلیه و در مورد زنان باردار صدمه به جنین در حال رشد را باعث می‌شود.

بیماریهای دیگری که در اثر مصرف زیاد ویتامینها (E) و (K) بوجود می‌آید می‌تواند به افزایش کلسیم خون، افزایش فشارخون، زردی نوزادان و موارد دیگر اشاره کرد.

اثرات سمی شدید ناشی از افراط در خوردن ویتامینها هم در بزرگسالان و هم در خردسالان به تعداد زیاد در کشور ماییده می‌شود، که همه آنها در اثر خوددرمانی یا مصرف خودسرانه ویتامین بوده است. حتی بر اثر تحقیقات انجام گرفته ثابت شده که افراط در خوردن ویتامین به کودکان موجب دشواریهای یادگیری و تحصیلی در آنان می‌شود. مقدار مصرف معمولی ویتامینها روزانه بسیار ناچیز می‌باشد و با داشتن یک رژیم غذایی مناسب هیچ احتیاجی به مصرف ویتامین اضافی نخواهیم داشت. غذاهای گیاهی و حیوانی دارای مقدار کافی ویتامین برای بدن می‌باشند در زیر مقدار مصرف در شبانه روز و همچنین منابع غذایی تعدادی از ویتامینها را متذکر می‌شویم.

ویتامین (C) یکی از پر مصرف ترین ویتامینها برای بدن است زیرا در اکثر فعل و انفعالات شیمیائی بدن نقشی اساسی برعهده دارد. مقدار مصرف شبانه روزی این ویتامین روزانه ۵۰ میلی‌گرم است ولی معمولاً تا ۷۵ میلی‌گرم تجویز می‌شود زیرا تا حدودی مصرف اضافی آن ضرری ندارد. ویتامین (C) در میوه‌های تازه بخصوص توت فرنگی و مرکبات

خوردن جگر گاو و گوسفند برای  
زنان باردار مضر است

سبب عوارض بعدی شود .

مقدار مصرف ویتامین ( A ) روزانه حدود یک میلی گرم می باشد و این ویتامین به صورت کامل در شیر ، کره و پنیر یافت می شود، همچنین جگر گوساله و ماهی به طور نسبی بیش از صد برابر شیر و بیست برابر کره ویتامین ( A ) دارا است .  
و دیگر از منابع ویتامین ( A ) می توان به حبوبات و سبزیجات و هویج اشاره کرد .

در مورد ویتامین ( B ) باید گفت مقدار مصرف روزانه آن حدود ۱۰ میلی گرم بوده و در غذاهای حیوانی چرب بویژه تخم مرغ و روغن ماهی یافت می شود ، از خصائص ویژه این ویتامین اینست که در انسان و بسیاری از جانوران این ویتامین می تواند از یک ماده مشابه که در پوست وجود دارد در مقابل اشعه آفتاب ساخته شود و به همین علت به افرادی که مبتلا به راشی تبسم هستند توصیه می شود که در آفتاب بنشینند .

خلاصه کلام اینکه با داشتن یک رژیم غذایی مناسب و کامل دیگر هیچ احتیاجی به مصرف ویتامین اضافی نیست . ممکن است پاره ای از مردم ویتامین را دارو به حساب نیاورند و حتی آنقدر نسبت به آن بی توجهی شود که در دسترس کودکان قرار گیرد ولی باید به همه هشدار داد که ویتامینها هم در اثر مصرف زیاد بسیار خطرناک بوده و مانند داروهای دیگر بدون تجویز پزشک مصرف نشوند .

لندن - خبرگزاری جمهوری اسلامی : پزشکان انگلیسی اعلام کردند خوردن جگر گاو و گوسفند به دلیل دارا بودن مقدار بیش از حد ویتامین " T " برای زنان باردار ضرر دارد و موجب نقص عضو نوزاد می شود .

به گفته پزشکان انگلیسی تحقیقات انجام گرفته توسط دانشمندان کشورهای مختلف نشان می دهد که نقص گوش - چشم و قلب نوزادان به دلیل مصرف بیش از اندازه ویتامین " T " توسط مادران باردار است .

مقدار ویتامین " T " موجود در ۳۵۰ گرم جگر تقریباً ۱۲ برابر مقدار توصیه شده روزانه برای مادران باردار است . گفته می شود افزایش میزان ویتامین " T " در جگر گاو و گوسفند به خاطر ریه های جدید تغذیه دام در کشورهای پیشرفته است .

توصیه پزشکان انگلیسی به مادران بارداری که از خوردن جگر خودداری می کنند این است که در عوض گوشت قرمز ، لبنیات و سبزیجات بخورد تا میزان آهن خون آنها به اندازه کافی باشد .  
پزشکان همچنین توصیه می کنند که مصرف بی رویه قرص ویتامین " T " برای زنان باردار مضر است .

در همان کودکی و مدرسه ، باید فرزند با زندگی فردا و مسوولیتها و نحوه تدبیر

مشکلهای کنونی آشنا شود

# بی‌خوابی و درمان آن

ترجمه: بهروز علمیه

عصبانی مزاجها یا اشخاص با سیستم عصبی ناپایدار، در موقعیت بدتری نسبت به مثلاً" اشخاص خونسرد یا آرام و متعادل قرار می‌گیرند. کسانی که مشاغل سنگینی دارند و بطور مداوم با انواع موقعیتهای غیر قابل پیش‌بینی و بغرنج روبرو می‌شوند، سیستم عصبی خود را زیاده از حد زیر فشار قرار می‌دهند، تا کسانی که به آرامی و بدون شتاب کار می‌کنند. همچنین باید دانست که کار سخت فکری بندرت منجر به بی‌خوابی می‌شود.

آنچه گفته شد، آیا بدین معنی است که بی‌خوابی علاج ناپذیر بوده و هیچ درمانی برای آن وجود ندارد؟ به طور قطع این طور نیست. چگونه می‌توان عوامل درونی و برونی آشفته‌های خواب را متعادل کرد؟ سه روش وجود دارد: برخورد مستقیم، انفعالی، و تطبیق. که هر

خواب آرام‌کننده و تسکین‌دهنده‌ای است که فشار ناشی از کار سخت روزانه را برطرف کرده و به شخص جهت روزی که پیش رو دارد انرژی و توان دوباره‌ای می‌بخشد. بیهوده نیست که بر طبق نظر عقلاء بایستی مسائل مشکل‌زندی را به صبح یا باصطلاح به‌زمانی که مغز فرد روشن است، وا گذاشت.

عوامل گوناگونی می‌توانند خواب طبیعی را برهم زنند. بی‌خوابی که در گذشته در نزد مردمان نامتعادل یا حقیقتاً "مردم بیمار مشاهده می‌شد، امروزه بیماری شایعی شده است که حتی کودکان و جوانان را نیز آسوده نمی‌گذارد. دلیل آن فشار بیش از حد است. با اینکه خستگی را اکثر مردم تجربه می‌کنند با این وجود باز عده کمی قادر نیستند در نتیجه خستگی بخواب روند.

استراحت ، روش مؤثر و ساده دیگری جهت مبارزه با بیخوابی است . هرچند مشکل شاید داشتن یا نداشتن فرصت فراغت باشد . مسلماً آرامش مفید و فرحبخش در میان طبیعت ، گفتگوی آزاد و بی دغدغه با دوستان ، تفکر ، مطالعه و ورزش به مراتب مناسب تر از کوشش های بی ثمر و باور نکردنی در وارد کردن فشار به مغز است .  
حال برخی از بهترین روشهای آمادگی جهت خوابیدن را پیشنهاد می کنیم .

از ساعت ۶ به بعد از خوردن قهوه یا جای خودداری کنید . بطور کلی مصرف نوشیدنیهای متداول باید به یک الی دو فنجان در ساعات اولیه روز تقلیل پیدا کند . بهتر است به هنگام شب برای آگاهی از مواردی که در طول روز مرتکب اشتباه شده‌اید و ممانعت از تکرار وضعیت های مشابه ، مواردی که منجر به شنازدگی شما شده‌اند ، و . . . افکارتان را جمع و دسته بندی کنید .

این تحزیه و تحلیل و نقادی از خود برای ممانعت از بیداری شبانه طرح ریزی می شود ، اما گاهی نیمه خودآگاه ، تحریک شده و سؤالهای متعددی مطرح می کند : چرا من به آن (مسأله) جواب ندادم ؟ چرا من چنین وجنان سؤال نکردم ؟ اگر من تنها فلان چیز را داشتم . . . روانپزشکان به این مسأله مشاجره روانی می گویند و به آن به عنوان یک اشتغال عبث و پیر خطر می نگرند . تهیه فهرست روز بعد با تفصیلش فکر بدی نیست . همچنین این موضوع شانس خواب ناقص را تقلیل خواهد داد . ساعتی قدم زدن قبل از خواب با گامهایی آهسته و بدون بحث داغ از مشکلات بفرنج یا همراه ، امر پسندیده‌ای است . اغلب دوی نرم و آهسته و پیاده روی تند خواب آرام را برهم می زند .

کدام نکات مثبت و منفی خود را دارند . عده‌ای از مردم به عنوان ساده‌ترین راه حل برخورد مستقیم با بیخوابی را انتخاب می کنند . پیش از خوابیدن از مسکن یا داروهای خواب آور استفاده می کنند تا فعالیت های زیرکرتکس مغز تضعیف گردد . این روش بندرت و به عنوان آخرین اقدام تصدیق می شود ، مثلاً " بعد از یک روز گنج کننده یا پیش بینی بار عصبی سنگین در روز بعد .

باید به یاد داشت چنانکه فردی به محض رودررویی با مشکلات از روشهای سهلی جهت غلبه بر آنها استفاده نماید این وضع بزودی بر حسب عادت تبدیل به نیاز مبرمی می شود . در این گونه برخورد با بی خوابی یک طرف سکه آرامش بوده ولی بطور حتم آشفتنگی فعالیت مغز روی دیگر است .

روش انفعالی (عقب نشینی) نیز که در واقع معادل تسلیم شدن است ، بعنوان بهترین راه حل شناخته نمی شود . پس از کوششهای بیهوده جهت خوابیدن ، فرد برخاسته و لباس خود را می پوشد و با وجود اینکه هنوز شب است ، شروع به کارروانه می کند . برخی اوقات در این ساعات قبل از سحر بایزده کاری وی از تمام ساعات روز بهتر است . اما به چه قیمتی ؟ وی مجبور است دو الی سه ساعت در روز را برای رفع خستگی چرت بزند . احتمالاً " شب بعد نیز این وضع تکرار می شود .

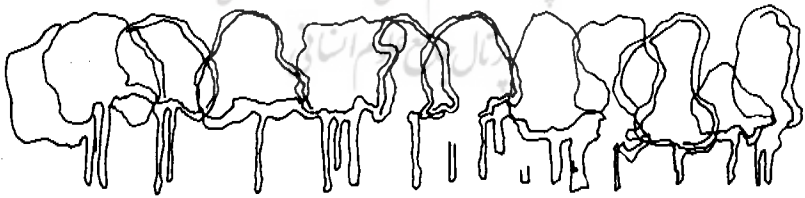
متغیر عقلانی تر ، تطبیق است . می توان به هنگام بیداری در نصف شب ، مطالعه کرد به موسیقی با صدای کم گوش داد و بدن را آرامش داد . تحریک نیمه خود آگاه ، که راهی جهت مهار کورتکس است ، از بین رفته و خواب ملایم شروع می شود .

قبل از خواب به موسیقی آرامی گوش دهید کمی مطالعه نمایند و در صورت امکان تلفن را از پریز بکشید. بهتر است کمی شیرگرم با عسل بخورید یا از گیاهان داروئی استفاده کنید مثلا " جوشانده ریشه سنبل کوهی .

نمی توان همه موارد گفته شده را برای همه پیشنهاد کرد. هرکسی بایستی از درمان مؤثر برای خود استفاده نماید. در برخی حالات تمرینات تلقین بنفَس بکار می روند. — برای شروع سعی کنید به آرامی دراز بکشید، تاجائی که ممکن است بدن را شل کنید و به آهستگی و با هماهنگی تنفس کنید، اگر بناگاه خواب طبیعی تان بهم خورد، مضطرب نشوید. در چنین مواردی افراد افسرده آنچنان شتاب زده می شوند که بنظر اشخاص دچار نوروز انتظار می آیند. تفکر زیاد راجع به بیهوایی شبانه نیز سبب افسردگی می شود. در ضمن دویا سه مورد بیهوایی شبانه چنان خطری برای سلامتی ارگانیزم ندارد. البته فقدان خواب که منجر به بیماری شود، موضوع متفاوتی است. با

توجه به مطالب گفته شده نکته اساسی، سالم زیستن است. کار و تمرین بدنی در اولویت قرار دارند. مدتهاست که خستگی بدنی بهترین داروی مسکن شناخته شده است. از سوی دیگر همانطور که نمک و شکر بایستی در حد متعادل مصرف شوند، خوشیها و اندوه زندگی در کنار هم و با محدودیتهاشان محاز هستند. اغلب آسفتگیها به خود فرد بستگی دارند شاید آنها از آینده نگری، فقدان درک موقعیت کاری فرد در گروه وعدم توانائی در سازمان دادن به زندگی خانوادگی و بسیاری علل دیگر بدست آیند. برای جلوگیری از این مشکلات به طور بارزی کیفیتهای ضروری زندگی باید از دوران کودکی رشد داده شوند.

بدین لحاظ ما بزرگسالان در پرورش کودکان بایستی به سرگرمی به عنوان پاداشی جهت ایفای نقش کودک در انجام مسئولیتهای اصلی خود توجه کنیم که منظور از این امر یادگیری مداوم و کمال نفس است.



مدارس لازم است فرزند را در رابطه دائم با جامعه و کارها و مشاغل و حوادث قرار دهند، تنها از آن جهت که فرزند در آنها بیندیشد و راه یابی و تدبیر کند.



گردید وجود جنین تعارضاتی موجب سلب آرامش روانی و ثبات عاطفی کودک گردیده، پیشرفت تحصیلی اش را تحت الشعاع قرار می دهد.

کوتاه سخن آنکه، زمانی که جو غالب نظام ارزشی و شیوه های تربیتی دردمحیط مهم تربیتی یعنی خانه و مدرسه هماهنگ و همسو نباشد، این فرزند خانه و شاگرد مدرسه در مرحله ای از رشد و شکوفایی شخصیت خود دچار دوگانگی احساس و تعارض و تردید می گردد که پرداختن بدان و تحمل هر دو یا انتخاب تمام عباریکی از دو الگو برایش سخت و دشوار است. چرا که این سن دیگر وقت انتخاب نیست، بلکه زمان آموزش و تربیت پذیری است. و اگر انتخابی باشد، انتخاب از آن والدین کودک است که کودکشان راروانه مدرسه ای نمایند که با تجارب ناخوشایندی از دوگانگی ها در احساس و رفتار و الگوها مواجه نگردد. و از آنجائیکه مدارس به گونه ای که شایسته و سزاوار جامعه اسلامی باشد در اندیشه تهذیب و تربیت نونهالان در راستای نظام تعلیم و تربیت اسلامی گام برداشته و یا برمی دارند، پس این خانواده ها هستند که می بایست در لیبیک به ندای حق، با التزام به ارزشها و موازین اسلامی برای سلامت جسم و بهداشت روان ثمره های وجودشان و تأمین و تضمین زمینه های رشد و شکوفایی شخصیت و استعداد های آنان و سعادت دنیا و آخرتشان بیش از پیش کوشا باشند.

اما از سوی دیگر اولیاء مدرسه، بویژه مربیان امور تربیتی نیز باید همواره برای اجتناب از تعارض های عاطفی - روانی، وجود تفاوت های فردی و خانوادگی و فرهنگی دانش آموزان خود را در هر برنامه ریزی تربیتی و احرا و اعمال روشها ملحوظ داشته و سطح انتظارات خود را متناسب با ویژگیهای جسمی و روانی و ظرفیت عاطفی و

به دیگر سخن تنظیم برنامه ها و فعالیت های آموزشی، آراستن محیط مدرسه، یعنی اولین نهاد رسمی اجتماعی نونهالان، با عطر و فرهنگ اسلامی از سوی کارگزاران جامعه اسلامی امری است کاملا " ضروری و طبیعی". لذا می توان گفت که کودکان از هر قشر اجتماعی که باشند و از هر تبار اقتصادی - اجتماعی که برخوردار باشند و با هر احساس و شناخت مذهبی و نظام تربیتی و عادات خانوادگی و ساختار شخصیتی، در آغاز سن مدرسه ناگزیر وارد مدارسی می شوند که عمدتا " از بافت آموزشی - فرهنگی و نظام ارزشی تقریبا " مشابهی برخوردارند. به عبارت دیگر مدرسه شاهد حضور کودکانی است که ظاهرا " همسال و همراهند، اما هر کدام کوله باری از خرمن اندیشه ها و نگرش ها و باورها، و ارزشها و وابستگی های والدین خود همراه دارند. و اینکه در مدارس، در آستانه کسب تجارب تازه و برخورد اندیشه و باورهای ذهنی و مانوس شدن با الگوهای رفتاری جدید ( معلمین ) و آشنایی با ارزشهای حاکم برفضای مدرسه و کلاس، به دنبال یک نیاز اساسی در انتظار تأیید ارزشهای اخلاقی غالب در خانواده و باورهای ذهنی خویشتن می نشینند.

سخن اینجاست که وقتی کودکی در رابطه با معلم و در برخورد با همکلاسی ها و دوستان جدید نه تنها اندیشه ها و جهت های فکری آنان را در راستای باورهای خود نمی بیند بلکه عمدتا " مشی فکری خانواده و یافته های خود را در تعارض با آنها می یابد، بوجود آمدن چنین تعارضات بیش از هر چیز دیگر ثبات عاطفی و امنیت روانی کودک را متزلزل نموده و فکر او را در کنار توجه به کلاس و درس متوجه وجود یک " مشکل " اساسی تر می نماید. همان طوری که پیش تر اشاره

تغییر است، اما هر روشی توسط هر کسی و تحت هر شرایطی ممکن است مؤثر واقع نشود، لذا در رابطه با مسائل رفتاری و اخلاقی دانش‌آموزان می‌بایست همواره به دور از تنبیه و اعمال خشونت شرایط تربیتی هر کودکی را کاملاً در نظر گرفته و نسبت به اعمال هر روشی و تناسب و احتمال تأثیر آن بر رفتار کودک با ویژگیهای خاص او اندیشه نمود. اگرچه نیازهای اساسی کودکان همانگونه که قبلاً بدان اشاره گردیده متنوع است، اما توجه و ارضای نیازهای زیستی و تأمین امنیت روانی کودکان و دانش‌آموزان در خانه و مدرسه حائز بیشترین اهمیت است.

ساختار شخصیتی دانش‌آموزان نمایند. مربیان تربیتی باید در برنامه‌ها و روشهای تربیتی خود از اینکه کودکان و دانش‌آموزان با هیچگونه فشار و بی‌ثباتی عاطفی یا عدم امنیت روانی مواجهه نمی‌گردند، اطمینان حاصل نمایند.

جلسات گفت و شنود اولیاء کودک و آگاه نمودن آنان از برنامه‌های پرورشی مدرسه و تقاضای همکاری از ایشان و همچنین توجه دادن والدین به مسئله مهم بهداشت روانی و ثبات عاطفی کودک و تبعات ناگوار ناشی از تعارض و عدم امنیت روانی می‌تواند کمک مؤثری در این جهت باشد. سرانجام باید توجه داشت که رفتار کودک قابل

#### بقیه از صفحه ۲۳۳

کنند که بر مشکلات فائق آید. اگر پدر و مادر، و گاهی هردو دائماً تأیید کنند که کودک بی‌استعداد است و او بجائی نمی‌رسد، مسلم است که آنها هم از کودک فعالیت چشم‌گیر و خوبی نخواهند دید.

نوآموز کلاس اول در ابتدای مدرسه مشکلات فراوانی دارد، لازم است به کودک کمک کرد تا این مشکلات را پشت سر بگذارد.

نمرات کودک دبستانی شما نماینده آمساده سازی قبلی او برای مدرسه است.

رفتار صحیح پدر و مادر با نمره و اعتماد به کودک برای موفقیت او نهایت اهمیت را دارد.

اما کمک به بچه کوچک مشکل نیست کسه اشتباهات خود را اصلاح کند و نمراتش را بالا ببرد. برایش روشن سازید که چرا او نمی‌تواند کارش را خوب انجام دهد. با معلم او مشورت کنید، و کودک هر جا که نیازمند کمک است، مدد کنید.

حتی نوآموز و یا دانش‌آموز دبیرستان را تنها به این علت که خوب درس نمی‌خواند نباید بی‌استعداد خواند. بویژه این سخن را که نوآموز کلاس اول نباید گفت.

استعداد عقلانی کودک در جریان امور تحصیلی منظم رشد می‌کند. باید که بزرگترها توجه او را به این نکته جلب کنند و به او کمک

با مردم به سنجی سخن گویند، زبان خود را از زیاده‌گویی نگاهدارید