



رشدیه

فصلنامه علمی دانشجویی رشدیه / شماره پنجم / بهار ۱۴۰۴
با محوریت کودک و علوم تربیتی

انزلیا

فصلنامه علمی دانشجویی انجمن علمی علوم تربیتی دانشگاه تبریز

فهرست

- سخن آغازین ۲
- کودک و مراحل رشدش ۴
- درگیری تحصیلی ۶
- لزوم آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان ۱۲
- آموزش در دوران پیش از دبستان؛ فرصت‌ها و چالش‌ها ۱۶
- آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان ۲۰
- تاثیر آموزش مهارت‌های زندگی برای کودکان در مقابله با چالش‌های مهم زندگی ۲۸
- مصاحبه با عموپورنگ ۳۲
- تاثیر تغذیه کودکان دبستانی بر رشد شناختی و رشد جسمانی آنان ۳۶
- رسانه‌ها و تکنولوژی‌های نوین در تربیت نسل آینده ۴۰
- معرفی کتاب ۴۶



شناسنامه

• صاحب امتیاز:

انجمن علمی دانشجویی علوم تربیتی دانشگاه تبریز

• مدیر مسئول:

فاطمه ناصری

• سر دبیر:

مرجان محمودی

• استاد مشاور:

دکتر حسین دهقان زاده

• دبیر هیئت تحریریه:

زینب علی زاده

• ویراستاران علمی و ادبی:

زینب علی زاده ، علی امن نژاد

• شماره و تاریخ مجوز:

ک.ن.ت ۱۱۶/۳ - ۱۴۰۲/۱۰/۱۰

• طراح و صفحه آراء:

علی امن نژاد

• هیئت تحریریه:

فاطمه ناصری ، مرجان محمودی ، معصومه پاشایی مقدم

نرگس نجات خواه ، ثمن آدینه ، زینب علی زاده ، علی امن نژاد

پگاه لوینه نسب ، کوثر جمشیدی



باسپاس فراوان از مدیریت امور فرهنگی و امور اجتماعی دانشگاه تبریز

انزلیا

فصلنامه علمی دانشجویی انجمن علمی علوم تربیتی دانشگاه تبریز

سخن آغازین

با نام خداوند مهرودانایی

کودک، زیباترین جلوه حیات و سرمایه آینده جامعه است. شناخت دنیای کودک و پرداختن به نیازهای جسمی، روحی، عاطفی و اجتماعی او، یکی از اصلی‌ترین رسالت‌های علوم تربیتی به شمار می‌رود. در حقیقت، کودک محور اصلی تربیت است و کیفیت امروز آموزش و پرورش او، مسیر فردا و آینده جامعه را رقم می‌زند.

علوم تربیتی در این میان، هم چون چراغی روشن، راه را برای والدین، مربیان و نظام آموزشی آشکار می‌سازد. در عصر حاضر که کودکان بیش از هر زمان دیگری در معرض تغییرات فرهنگی، اجتماعی و تکنولوژیک قرار دارند، ضرورت توجه به شیوه‌های نوین تربیتی و علمی دوچندان شده است. بررسی ابعاد گوناگون رشد کودک از جمله رشد شناختی و هیجانی تا هویت‌یابی اجتماعی - یکی از وظایف مهم این حوزه علمی است. در این شماره، تلاش بر آن است که اهمیت تربیت کودک از زوایای مختلف واکاوی شود؛ از نقش خانواده و آموزش‌های ابتدایی گرفته تا کارکرد نهادهای اجتماعی هم چون مدرسه در تقویت شخصیت و خلاقیت کودکان. هم چنین تأثیر آموزش‌های نوین بر رشد مهارت‌های فردی، اجتماعی و اخلاقی نسل آینده، از جمله موضوعاتی است که در این مجموعه به آن‌ها پرداخته شده است.

امید است که پرداختن به چنین مباحثی بتواند گامی در جهت ارتقای آگاهی والدین، مربیان و علاقه‌مندان علوم تربیتی باشد و زمینه‌ای برای پرورش نسلی آگاه، خلاق و مسئولیت‌پذیر فراهم آورد.

با آرزوی فردایی پر فروغ برای کودکان این سرزمین

مدیرمسئول نشریه رشدیه، فاطمه ناصری



ویگوتسکی معتقد بود:

رشد ذهنی فرد تنها زمانی که کودک در تعامل با بزرگ ترها و هم سالان خود قرار گیرد، امکان پذیر است.



ژان پیاژه معتقد بود:

کودکان به طور فعال دانش خود را می سازند (ساخت گرایی) و از طریق جذب و تطبیق به دنیای اطراف خود سازگار می شوند.

کودک و مراحل رشدش

فاطمه ناصری

دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی
دانشگاه تبریز



مفهوم کودکی، مفهومی نسبتاً جدید است. در اکثر جوامع قرون وسطی، دوران کودکی وجود نداشت. در سن تقریباً هفت سالگی، کودکان همانند بزرگسالان با انتظارات مشابه برای شغل، ازدواج و عواقب قانونی در نظر گرفته می شدند. چارلز داروین ایده های رشد ریشه های اخلاقی دوران کودکی و طرح زندگی نامه یک نوزاد که برای اولین بار در سال ۱۸۷۷ منتشر شد را مطرح کرد.

کنوانسیون حقوق کودک سازمان ملل متحد (UNCRC)، یک کنوانسیون موفق سازمان ملل متحد در مورد کودکان است که توسط تمام جهان (به جز سومالی و ایالات متحده آمریکا) به رسمیت شناخته شده است. کنوانسیون حقوق کودک، کودک را به عنوان انسانی زیر ۱۸ سال تعریف می کند (ماده ۱ کنوانسیون حقوق کودک). این تعریف عددی شامل حداقل سن نمی شود؛ از این رو، ممکن است به در نظر گرفتن جنین به عنوان کودک نیز تعمیم یابد (همان طور که در چندین فرهنگ مشاهده می شود). تحقیقات اجتماعی، به طور کلی، به گروهی از کودکان و جوانان اشاره دارد که تحت کنوانسیون حقوق کودک به عنوان کودک تعریف می شوند (پانچ و همکاران، ۲۰۱۲).

مایال (۲۰۱۲) بر مطالعه کودکان به عنوان یک گروه اجتماعی مانند سایر گروه های اصلی جامعه تأکید می کند، "نه بر اساس سن، بلکه به عنوان گروهی که توسط طبقه اجتماعی، اقتصادی و سیاسی تعریف می شود". برخلاف جوامع سنتی که سن از دیدگاه بیولوژیکی آن درک می شود، ساختار مدرن غربی سن، سن تقویمی و اجتماعی کودک را به هم مرتبط می کند (هالکرو و تایلز، ۲۰۰۸). در جوامع سنتی ارتباط نزدیکی بین سن بیولوژیکی کودکان و مشارکت اجتماعی آن ها وجود دارد. بسیاری از فعالیت های کودکان نیاز به شایستگی فیزیکی برای شرکت در کارها دارد که به عنوان فرآیند یادگیری مهارت های فرهنگی و حرفه ای برای افزایش تداوم فرآیند اجتماعی شدن در نظر گرفته می شود

(آبیه، ۲۰۰۷؛ چانت و جونز، ۲۰۰۳). تغییرات بیولوژیکی در بدن به عنوان معیاری برای سنجش قدرت فیزیکی کودک برای انجام فعالیت های مختلف و تعیین نقش های جنسیتی و مرزهای ساختاریافته در نظر گرفته می شود. اگرچه این نقش ها و مرزها در برداشت از کودکان و دوران کودکی تفاوت ایجاد می کنند و بر ارتباط بین سن بیولوژیکی و اجتماعی تأکید دارند.

ماهیت ذاتی کودک (آن طور که توسط جامعه درک می شود) بر مفهوم سازی کودک و مسائل مختلف مربوط به شیوه های فرزندپروری و فرزندپروری تأثیر می گذارد. برای مثال، در نظر گرفتن کودک به عنوان «ذاتاً خوب» بر مسئولیت جامعه برای محافظت از کودک، به ویژه در دوران کودکی، در برابر فساد با پرورش کودک مطابق با نیازهای «طبیعی» او تأکید می کند برعکس، کودکی که «ذاتاً بد» در نظر گرفته می شود، برای رهایی از خوی بد و تبدیل شدن به یک بزرگسال خوب، به انضباط سخت گیرانه نیاز دارد. دیدگاه ها در مورد طبیعت ذاتی کودکان از دیدن آن ها به عنوان موجودات گناه کار و آلوده تا دیدن آن ها به عنوان موجودات بی گناهی که به طور طبیعی خوب به دنیا می آیند، متغیر است. جنکس (۱۹۹۶) این دو سنت رایج (در زمان های مختلف) در مفهوم سازی کودک به عنوان تصاویر اسطوره ای را توصیف کرد و آن ها را کودک دیونیزی و کودک آپولونی نامید. او این تصاویر را با اعمال کنترل اجتماعی در اروپا و تغییر از «نظم قدیمی اروپایی به نظم جدید جامعه صنعتی مدرن» مرتبط دانست. این دو توصیف از کودکی که ذاتاً شرور (کودک دیونیزی) یا ذاتاً معصوم (کودک آپولونی) به دنیا آمده است، در تضاد با یکدیگر قرار می گیرند. کودک آپولونی یک روش غربی برای دیدن نوزادان به عنوان فرشته ای طبیعی و معصوم است. یک کودک آپولونی گناه اولیه را به ارث نمی برد، بلکه از نسل «یک بشر قبل از حوا یا سیب» است (جنکس، ۱۹۹۶). کودکان، در این تعریف، با فضایل و خلق و خوی طبیعی خوب به دنیا می آیند. از این

نمی‌دهد مثلاً دو سکه ده تومانی را بیشتر از یک سکه ۵۰ تومانی می‌داند.

مرحله عملیات عینی: این مرحله در سن ۷ تا ۱۲ سالگی رخ می‌دهد و در این دوره کودک منطقی‌تر شده است. در این مرحله اعداد، حجم‌ها و مقادیر را درک می‌کند.

مرحله عملیات صوری: این مرحله از سن ۱۱-۱۲ سالگی شروع می‌شود و کودک در این مرحله به صورت قاعده‌مند استدلال می‌کند.

اما رویکرد ویگوتسکی (۱۸۹۶-۱۹۳۴) با رویکرد پیاژه کاملاً فرق دارد. پیاژه آموزش مستقیم توسط بزرگسالان را با اهمیت نمی‌داند. اما ویگوتسکی برخلاف پیاژه، رشد شناختی را به صورت فرایند میانجی اجتماعی در نظر داشت، به طوری که به حمایت بزرگسالان و همسالان خبره وابسته است و بالأخره، ویگوتسکی معتقد نبود که همه کودکان مراحل یکسانی را پشت سر می‌گذارند. در عوض، به محض اینکه کودکان زبان را فرا می‌گیرند، توانایی تقویت شده آن‌ها در برقراری ارتباط با دیگران، به تغییرات پیوسته در فکر و رفتار منجر می‌شود که می‌تواند از فرهنگی به فرهنگ دیگر کاملاً فرق کند.



رو، باید تشویق و تسهیل شوند. جنکس رسمیت بخشیدن به کودک آپولونی را مطابق با مانیفست امیل، نوشته روسو، می‌داند. از این منظر، کودکان به دلیل معصومیت ذاتی خود، سزاوار مراقبت و توجه ویژه هستند. کودک (برای یک کودک معصوم) دوران ناب زندگی جدا از بزرگسالی است که کودکان به حمایت و مراقبت بزرگسالان نیاز دارند (سورین، ۲۰۰۵). این توصیف حق زندگی و رشد سالم کودک را قبل از تولد تقویت می‌کند (جنکس، ۱۹۹۶). مفاهیم کودک «مقدس» و کودک در معرض خطر، گفتمان معصومیت و این تصور را تقویت می‌کند که کودکان به حمایت بزرگسالان نیاز دارند. اقدامات حفاظتی متعددی وجود دارد که بزرگسالان برای محافظت از کودکان در برابر تأثیرات مضر جهان اتخاذ می‌کنند. کودکانی که بدون حمایت بزرگسالان هستند در معرض خشونت، آزار و اذیت، ترس و اضطراب قرار می‌گیرند. با این حال، حمایت بزرگسالان به قیمت محدود کردن مشارکت و عاملیت کودکان از طریق دیدگاه بزرگسالان نسبت به کودکان به عنوان موجوداتی شکننده، بی‌کفایت و وابسته ارائه می‌شود (سورین، ۲۰۰۵).

ژان پیاژه (۱۸۹۶-۱۹۸۰) بر این باور بود که در فرایند رشد، خود کودک شرکت کننده‌ای فعال است و دست روی دست نمی‌گذارد تا رشد بیولوژیک یا محرک‌های خارجی، کار خودشان را انجام دهند. او کودکان را دانشمندانی کنجکاو می‌داند که به تحقیق و آزمایش درباره اشیای درون محیط دست می‌زنند تا ببینند چه اتفاقی خواهد افتاد. **پیاژه در این راستا نظریه رشد شناختی را به ۴ مرحله تقسیم نمود:**

مرحله حسی-حرکتی: در این مرحله که از تولد تا ۲ سالگی ادامه دارد کودک در حال کشف روابط بین رفتارهای خود و نتایج آن است. مثلاً کودک کنجکاو است بداند هنگامی که لیوان شیشه‌ای را بر روی زمین می‌زند چه اتفاقی می‌افتد.

مرحله رشد پیش عملیاتی: این مرحله از ۲ تا ۷ سالگی رخ می‌دهد و کودک سعی می‌کند اجسام را به جای هم استفاده کند مثلاً از چوب به عنوان یک اسب استفاده می‌کند. در این مرحله کودک اندازه‌ها و حجم‌ها را تشخیص

درگیری تحصیلی

مرجان محمودی

دانشجوی کارشناسی ارشد

روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز



آیا تا به حال مفهوم درگیری تحصیلی به گوشتان خورده؟

به نظر شما درگیری تحصیلی به چه معناست؟

کدام فاکتورها می‌توانند بر درگیری تاثیر گذار باشند؟

چگونه می‌توان درگیری تحصیلی را افزایش داد؟

۱. درگیری یک سازه چند بعدی است.

۲. درگیری یک میانجی مهم برای یادگیری است.

۳. دانش آموزان هنگام انتقال از مقطع ابتدایی به راهنمایی، کاهش درگیری در فعالیت های یادگیری از خود نشان می‌دهند.

درگیری تحصیلی به طور کلی یک اصطلاح مثبت و فعال است که کیفیت مشارکت، سرمایه‌گذاری، تعهد و شناسایی دانش آموزان با مدرسه و فعالیت های مرتبط با مدرسه را ثبت می‌کند تا عملکرد دانش آموزان را بهبود بخشد.



در چند دهه اخیر درگیری تحصیلی به دلیل یه عامل

پیش بینی کننده قوی عملکرد، پیشرفت و موفقیت دانش آموز در مدرسه و به دلیل جامعیت در توصیف انگیزه و یادگیری دانش آموز مورد توجه بسیاری قرار گرفته است. بسیاری از مطالعات نشان داده که درگیری بالاتر با اعتماد بنفس بالاتر، نمرات و رفتار بهتر و سازگاری بیشتر در مدرسه در ارتباط است. این مدل تصویر روشنی از پیشرفت و شکست تحصیلی ارائه می‌دهد. شورای تحقیقات ملی و موسسه پزشکی بر این عقیده هستند که دانش آموزان درگیر، مشارکت بیشتری در فعالیت های تحصیلی دارند. آنها به علاوه رفتار های خود تنظیمی و تلاش بیشتری برای رسیدن به اهداف از خود نشان می‌دهند و از چالش و یادگیری لذت می‌برند.

برای بهبود و توسعه مولفه های روانشناختی و تحصیلی دانش آموزان روش های مختلفی به کار گرفته می‌شود یکی از این روش ها، برنامه آموزشی مداخله ای درگیری تحصیلی است، که مفاهیمی مثل ادراک شایستگی (خودکارآمدی)، خوش بینی و هیجان های تحصیلی را شامل می‌شود. تعاریف متفاوتی از درگیری ارائه شده است. برخی آن را فرایند در نظر می‌گیرند و برخی به عنوان نتیجه، با این وجود به برخی مقوله های مشترک این تعاریف اشاره می‌کنیم:

عوامل موثر بر درگیری

در این خصوص، توالی مفاهیم محیط-خود-درگیری مد نظر قرار گرفته است. براساس نظریه سیستم‌های بوم شناختی منشاء هر تحولی، تعاملات متقابل پیچیده و پیشرونده میان ارگانیزم زیست-روانشناختی فعال و در حال رشد (مانند یادگیرنده) و افراد، اشیاء و سمبل‌ها (مانند معلمان، همکلاسی‌ها، تکالیف یادگیری، اهداف) در محیط‌های مجاور (مانند ریزسیستم تحصیلی؛ مدرسه یا دانشگاه) است.

حمایت اجتماعی به عنوان یک عامل محیطی نقش مهمی را در درگیری یادگیرندگان ایفا می‌کند. گرچه در مسیر زندگی، همواره انسان نیازمند حمایت اجتماعی است، اما نوع حمایت‌ها به مقتضای دوره‌های زندگی تغییر می‌کند. براین اساس، در دوران نوجوانی که مهم‌ترین وظیفه افراد انجام موفقیت‌آمیز فعالیت‌های تحصیلی است، حمایت تحصیلی از اهمیت برخوردار می‌گردد. حمایت تحصیلی از جمله شاخص‌های مهم حمایت اجتماعی است. وینتزل در تعریف حمایت تحصیلی معتقد است مهیا کردن هر منبعی که به طور مستقیم یا غیرمستقیم موجب افزایش میزان رغبت و عملکرد تحصیلی در دانش‌آموزان می‌گردد، حمایت تحصیلی به حساب می‌آید. موضوع حمایت تحصیلی از دانش‌آموزان یک موضوع چند بعدی است. نقش معلم= دانش‌آموزان، معلم=والدین و والدین=همسالان، از حمایت تحصیلی ترکیب‌هایی فراهم می‌نمایند که هریک به تنهایی و در ارتباط با یکدیگر، نقش مهمی در کیفیت و کمیت فعالیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان ایفا می‌کنند. به عقیده‌ی وینتزل نقش منابع حمایتی عبارت است از انتقال ارزش‌ها و انتظارات، ایجاد و تأمین محیط امن برای فعالیت در راستای ارزش‌ها و انتظارات و تأمین حمایت عاطفی برای دانش‌آموزان.

حمایت تحصیلی علاوه بر منابع متعدد، از ابعاد مختلفی نیز برخوردار است. حمایت عاطفی (مهیا کردن مشوق‌ها)، حمایت ابزاری (مانند همکاری در انجام تکالیف) و حمایت

شناختی (انتقال اهمیت موفقیت‌های تحصیلی به دانش‌آموز) عمده‌ترین ابعاد حمایت تحصیلی هستند. شواهد پژوهشی گوناگونی حاکی از نقش تاثیرگذارانه‌ی عامل خانواده، همسالان و معلمان در خودتنظیمی تحصیلی دانش‌آموزان هستند. همچنین زمانی که دانش‌آموزان از مهارت خودتنظیمی برخوردار شوند، احساس کارآمدی و شایستگی نموده، با انگیزش درونی به انجام فعالیت‌های تحصیلی می‌پردازند و از عملکرد تحصیلی بهتری برخوردار می‌شوند. براین اساس، به نظر می‌رسد یادگیرندگان خودتنظیم در جهت استفاده از فرصت‌های آموزشی و زدودن ناملازمات تحصیلی اقدام می‌کنند و در عین حال بر اقدامات خود نیز نظارت می‌نمایند. بدین طریق، این یادگیرندگان از کارکرد مؤثر در زمینه‌های کنترل تکانه، مدیریت زمان و مقابله با فشار روانی ناشی از بافت آموزشی، برخوردار می‌گردند. همچنین خودتنظیمی به درگیری تحصیلی نیز منجر می‌شود. بنابراین به نظر می‌رسد که خودتنظیمی تحصیلی به عنوان عامل فردی که تحت تأثیر ادراک از محیط اجتماعی قرار می‌گیرد و به عنوان مهارتی که برگرفته از حمایت‌های تحصیلی است، می‌تواند به عنوان یکی از میانجی‌های مهم در نظر گرفته شود. به ویژه آنکه براساس شواهد پژوهشی، وجود این مهارت در دانش‌آموزان منجر به مدیریت و هدایت رفتار شده و بر چگونگی مقابله با رویدادهای تنش‌زای تحصیلی اثرگذار است.

یک مولفه دیگر و مهم که بر درگیری می‌تواند تاثیر داشته باشد بحث خوش بینی است. یکی از مولفه‌های سرمایه‌های روانشناختی هست. این مولفه بدلیل ارزیابی مثبت شناختی از وقایع، فرآیندهای لازم برای توجه، تفسیر و حفظ احساسات مثبت و سازنده را در تعامل و مشارکت با محیط‌های آموزشی و تحصیلی، تسهیل می‌کند و این امر منجر به درگیری بیشتر با مواد درسی و بالا رفتن کیفیت عملکرد می‌شود. افرادی که خوش بینی بالایی دارند، در زمینه تعارضات، قادرند به طور عمیق و منطقی بیندیشند و

احساسات و افکار خود را به شکل مناسب بیان کنند، بهتر می‌توانند خود را مهار کرده و به خود انگیزه دهند. به علاوه این افراد کمتر دچار خمودگی هیجانی، تحصیلی و روانشناختی می‌شوند و پاسخ‌های سازشی بهتر و بیشتری در مواجهه با وقایع زندگی و تحصیلی از خود نشان می‌دهند. همچنین می‌توان گفت، خودکارآمدی (ادراک شایستگی) و خوش بینی (اسناد مثبت نسبت به موفقیت در حال و آینده)، تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های فشارزا را تداوم داده و مقاومت وی در تحقق اهداف را تضمین می‌کند. در نهایت موفقیت در موقعیت‌های چالش برانگیز باعث ایجاد لذت و درگیری بیشتر در انجام تکالیف می‌شود.



◀ اثرات درگیری

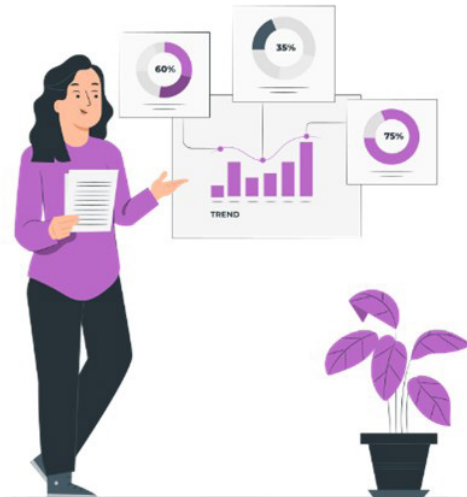
در ارتباط است، به نتایج پایین در عملکرد تحصیلی منجر می‌شود و این فرایند از نوع دوری است. به این ترتیب درگیری دانش آموز جنبه مهم از زندگی او را تشکیل می‌دهد و بر آینده او تاثیرگذار است. بنابراین عدم درگیری به وسیله نویسندگان زیادی به عنوان یک فاکتور اصلی در ناکامی و شکست در مدرسه و ترک تحصیل ذکر شده است.

نتایج یافته‌های وانگ و پک نشان می‌دهد، دانش آموزان با درگیری بالا، نسبت به فعالیت‌های تحصیلی، واکنش هیجانی مثبتی دارند، تکالیف خود را با اشتیاق انجام می‌دهند، از راهبرد های شناختی کارا و موثر استفاده می‌کنند و بر یادگیری خود نظارت دارند، فعالیت‌های مازاد بر تکالیف تحصیلی را انجام می‌دهند و جریان یادگیری آنها توأم با احساس لذت و به طور سازنده است.

درمقابل دانش آموزی که درگیری تحصیلی پایینی دارد، علاقه ای به یادگیری ندارد، برای انجام فعالیت‌های مدرسه تلاشی نمی‌کند، در صورت مواجهه با مشکل در فعالیت‌ها یا عدم توانایی آن را رها می‌کند، این دانش آموزان معمولاً از راهبردهای شناختی سطحی استفاده می‌کنند و بر یادگیری نظارت ندارند. عدم درگیری در مدرسه به عدم موفقیت در نتایج مدرسه منجر می‌شود و پیامد آن، کناره گیری هیجانی و فقدان هویت یابی در دانش آموزان است. فقدان هویت یابی با عدم مشارکت در فعالیت‌های مرتبط با مدرسه



پیشنهادهای مداخلات



از دیدگاه آموزشی، براساس این باور، مهم است که محققان و مربیان عواملی را در نظر بگیرند که ممکن است به افزایش و تقویت تعامل دانش آموزان در مدرسه و فعالیت های مرتبط با تحصیل کمک کنند که در نهایت نتایج عملکرد دانش آموزان را بهبود می بخشد. برخی از مطالعات تجربی تعدادی از پیش زمینه های انگیزشی و اجتماعی که می تواند درگیری فعال دانش آموزان را تشویق و پرورش دهد، پیشنهاد داده اند. پیش زمینه های انگیزشی شامل خودکارآمدی، ارزش وظیفه و تقویت هدف تسلط هستند. علاوه بر این، یافته های تجربی پیش زمینه های اجتماعی برجسته درگیری که شامل حمایت والدین و معلمان را نیز تولید کرده اند.

بنابراین، به نظر می رسد مهم است که روش های تدریس و یا مداخلات آموزشی هدفمند برای افزایش درگیری، استراتژی هایی را در نظر بگیرند که پیش زمینه های فوق الذکر سازه را تسهیل و تقویت کنند. مکانیزم هایی که می تواند خودکارآمدی را افزایش دهد شامل بازخورد مثبت و تشویق، تقویت موفقیت ها و تسلط قبلی دانش آموزان و استفاده از مقایسه اجتماعی و الگوپذیری است، در حالی که ارزش وظیفه می تواند از طریق استراتژی هایی مانند روشن سازی سودمندی یک موضوع (مثلاً، ریاضیات) و توضیح ارتباط بالقوه موضوع با آینده دانش آموزان (مثلاً، انتخاب های شغلی) افزایش یابد. در مورد عوامل اجتماعی، مکانیزم های حمایت معلمان شامل، توسعه روابط خوب و حمایتی با دانش آموزان، تحسین تلاش های دانش آموزان، نشان دادن علاقه به دانش آموزان، داشتن انتظارات بالا از دانش آموزان و فراهم کردن فرصت هایی برای تعامل دانش آموزان با یکدیگر است. حمایت والدین، شامل والدینی است که به طور مکرر در مورد موضوعات مرتبط با مدرسه با فرزندان خود بحث می کنند، تقویت مثبت در مورد فعالیت های مدرسه ارائه می دهند و به احساس شناسایی دانش آموزان با مدارس کمک می کنند.

منابع

صباغی، فریبرز، کریمی، کیومرث، اکبری، مریم، و یاراحمدی، یحیی. (۱۴۰۱). اثربخشی مداخلات آموزشی بر اساس مدل درگیری تحصیلی بر شایستگی تحصیلی دانش آموزان پسر با درگیری تحصیلی پایین. توسعه ی آموزش جندی شاپور، ۲۱ (ویژه نامه)، ۸۹-۶۸.

snoitazilautpecnoc rojaM dna ,snoisnemiD ,snoitinifeD stI fo weivrevO nA :tnemegagne cimedacA . H B ugn ,P H nahP ,O idihsarLA . (۲۰۲۰). ۲۵-۱۴ .pP ,۲۱ .oN ,۹ .loV ,seidutS noitacudE hanoitanretnI

yduts lautca susrev dednetni gnirapmoC :seigetarts yduts fo nehW dna ,hcum woh ,tahw ehT . (۲۰۲۰). A .K ,noswaR & ,J ,yksolnuD ,N .R ,namisaLB ۲۹۷-۴۸۷,۵۲ ,yromeM .roivaheb

dlihc fo koobdnaH .(sdE) renreL .R & ,nomaD .W nI .sessecorp latnempoleved fo ygoloe ehT . (۸۹۹۱) .A .P ,sirrom & ,U ,rennerbnefnorB .yleiW :JN ,nekoboH . (۸۲۰۱-۳۹۹) tnempoleved namuh fo sledom laciteroeht :ygolohcysp

tnemegagne loohcs fo srotciderp sa eruliaf fo raef dna ,noitatneiro laog ,ycaciffe -fleS . (۳۰۰۲) .C ,llaH & ,M .W ,eknieR ,M .C ,rekcuT ,K ,yawaraC ۷۴۴-۷۱۴ , (۴) -۴ ,sloohcS eht ni ygolohcysP .stneduts loohcs hgiH ni

tneduts gniretsof ni secitcarp tseB . (۸۰۰۲) .P ,orraV & ,D ,sregnapS .S ,gnuoY -namreB ,J .J ,notelppA ,L .A ,ylhcseR ,L .S ,nosnetsirhc fo noitaicossa lanoitaN :CD ,notgnihsaW . (۲۰۱۱-۹۹۰۱ .pp) V ygolohcysp loohcs ni secitcarp tseB .(sdE) semirG J & ,samohT .A nI .tnemegagne .stsigolohcysP loohcS

dna laicoS -aidecorP .dnalerI morf sthgisni :sloohcs level dnoces ni ycnayoub cimedacA . (۵۱۰۲) .R ,yemroT & ,T ,nosettaB ,J ,drof remoC .۳۰۱-۸۹ ,۷۹۱ ,ecneicS laroivaheb

tneduts dna ,tnemegagne loohcs ,snoitpecrep -fles ,txetnoc laicos neewteb snoitcaretnI :stuopord loohcs hgiH .(۲۱۰۲) .G ,streboR & ,M -A ,llaF .۸۹۷-۷۸۷ , (۴)۵۳ ,ecnecselodA fo lanruoJ .tuopord

citnamor dna ,dneirf ,reep ,tnerap fo elor eht gniweiver :noitalger -fles tnecseloda fo tnempoleved ehT .(۴۱۰۲) J ,noopS -miK & ,J ,yeleraF .۴۴ -۳۳۴ ,۷۳ ,ecnecselodA fo lanruoJ .spihsnaitaler

.۷۱۱ , (۲)۹۵ ,hcaeseR lanoitacudE fo weiver .loohcs morf gniwardhtiW .(۹۸۹۱) .D J ,nniF

.S.U :CD ,notgnihsaW .(۸۳۳-۶۰۲SECN) loohcs hgiH ni tnemegagne dna tnemniatta fo selor ehT :stneduts ksir -ta fo sevil tluda ehT .(۶۰۰۲) .D J ,nniF .scitsitatS noitacudE of retneC lanoitaN ,noitacudE fo tnemrapeD

.۴۳۲-۱۲۲ , (۲)۲۸ ,ygo lohcsP deilppA fo lanruoJ .eruliaf loohcs rof ksir ta stneduts gnoma sseccus cimedacA .(۷۹۹۱) .A .D ,kcoR & ,D J ,nniF

lanoitacudE fo weiver .ecnedivE eht fo etatS ,tpecnoC eht fo laitnetoP :tnemegagnE loohcs .(۴۰۰۲) .H .A ,siraP & ,C .P ,dlefnemulB ,A .J ,skcirderF .۹۱۱-۹۵۱ , (۱)۴۷ ,hcaeseR

۳۵-۱ .pP ,۱ .oN ,۷۴ .loV ,ygo lohcsP laicoS latnemirepxE ni secnavdA .dliub dna nedaorbs snoitome evitisoP .)۳۱۰۲ .(L B noskirderF

..R ,kcuD ,J ,ttensaB ,S .E ,ucseluC ,H .P .B ,gnoW ,E ,sakiK ,F .P ,inorhC ,H .C ,uotsirhC ,H .F ,agieV ,C ,iafeC ,H .nihS ,S ,nosremiJ ,F .S ,maL ehT :loohcs ni tnemegagne tneduts fo yticificeps dna ytilasrevinu larutluC .(۶۱۰۲) .Z .J ,hcsT & ,H ,gnaY ,B ,nosleN ,V ,navogeN ,Y ,uil ,P ,llerraF ۹۷۰۲۱ .pejb/۱۱۱۱ ,۱ :IOD .۳۵۱-۷۳۱ ,۶۸ ,ygo lohcsP lanoitacudE fo lanruoJ .seirtnuoc ۲۱ morf yduts lanoitanretni na fo stluser

lanoitacudE fo lanruoJ ehT ?ytilaeR rohtyM a ti si :ecnamrofrep cimedacA dna tnemegagne tnedutS neewteB pihsnoitaleR ehT .(۴۱۰۲) .S -J ,eeL .۵۸۱-۷۷۱ , (۳)۷۰۱ ,hcaeseR

.gnisrun etaerualaccab esenihC gnoma ecnetepmoc no latipac lacigolohcsyp dna tnemrewopme larutcurts fo tcapmi ehT .(۶۱۰۲) .Y uil ,R oaiL ۶۳-۱۳ .pP ,۱ .oN ,۷۳ .loV ,yadoT noitacudE esruN .yevrus eriannoitsequA :stnedutS

ni hcaeseR deilppA fo lanruoJ ?setaudargrednu ot dnmemocer sretneC troppus cimedaca od seigetarts gninrael tahW .(۸۱۰۲) J ,ebaCcaM .۳۵۱-۳۴۱ ,۲ ,noitingoC dna yromeM

deilppA fo lanruoJ .srentrap citnamor dna sreeptiwece netepmoc laicos dna noitaluger -fles ,gnitneraP .(۷۱۰۲) .M ,leunaMnnyL & ,K ,nenalioM .۴۵-۶۴ ,۹۴ ,ygo lohcsP latnempoleved

ni ecnamrofrep lacitamehtam dna scitsiretcarahc yrotaluger dna evitingoC .(۶۱۰۲) .Y .O ,avonadgoB & ,Y ,savoK ,G .T ,animoF ,I .V ,avonasoroM .۶۸۱-۷۷۱ ,۹ ,secnereffid laudividni dna ytilanosrep .stneduts loohcs hgiH

.(۱)۳ ,sisehtopyH llun ehT fo troppuS ni selcitrA fo lanruoJ .ledom htgnerts eht ot egnellahcA :noitaluger -fleS .(۴۰۰۲) .A .S ,ddoT & ,M .A ,hgatruM ۱۵-۹۱

dna eciohc ,gninrael detaluger -fles no tcapmi :snoitatneiro laog dna ycaciffe -fles ,eulav ksaT .(۷۰۰۲) .E ,sioegruoB & ,M ,yanerF ,S ,ellivueN .۷۱۱-۵۹۱ , (۲-۱)۷۴ ,acigleB acigolohcsP .stneduts ytisrevinu gnoma ecnamrofrep

yduts dna secruoser lanosrep ,snoitome evitisoP no yduts lanidutignolA :stneduts gnihsiruoIF .(۱۱۰۲) .B .W ilefuaHCS ,M P cnaL eL ,E leenewuO .۳۵۱-۲۴۱ .pP ,۲ .oN ,۶۱ .loV ,ygo lohcsP evitisoP fo lanruoJ ehT .tnemegagne

citylana -atem a :semoctuo krow dna snoitpecrep etamilc lacigolohcsyp neewteb spihsnaitaler .(۳۰۰۲) .Ila te ,S gnuoY ,B setlaB ,C rekraP .۶۴-۹۸۳ .pP ,۱ .oN ,۴۲ .loV roivaheB lanoitazinagrO fo lanruoJ .weiver

dna ,sfeileb lanoitavitom ,tnemnorivne laicos moorsalc eht fo snoitpecrep 'stnecseloda ylaE .(۷۰۰۲) .A ,nalpaK & ,M .A ,nayR ,H ,kcirtaP .۳۸ , (۱)۹۹ ,ygo lohcsP lanoitacudE fo lanruoJ .tnemegagne

.۶۶-۳۵ , (۳)۴۴ ,noitacudE .stxetnoC gninrael ni srotcaF lanoitavitoM dna lacigolohcsP gnitautiS .(۴۱۰۲) .P .H ,nahP

fo koobdnaH , (sdE) eilyW .C & ,ylhcsE .L .A ,nosnetsirhC .SnI .tnemegagne tneduts no evitcepsrepyroeht noitanimreted -fles A .(۲۱۰۲) J ,eveeR .regnirpS :kroY weN .(۹۳۴-۱۲۴) tnemegagne tneduts no hcaeser

elpmaS owT A :tuonruB dna tnemegagnE fo tnemerusaeM ehT .(۲۰۰۲) .B .A ,rekkaB & ,V ,ámor -zeláznoG ,M ,avonalaS ,B .W ,ilefuaHCS .۲۹-۱۷ , (۱)۳ ,seidutS ssenippaH fo lanruoJ .hcaorppA citylana rotcaF yrotamrifnoC

.ygo lohcsP lanoitacudE fo lanruoJ .sisylana ycaciffe -fles A :tnemeveihcas 'nerdlihC nostceffe lanoitubirtta dnagniledoM .(۱۸۹۱) .H .D ,knuhCS .۳۹۱ ,۱۳۷ ,۳۶۶-۲۲۰ /۷۳۰۱ ,۱ /gro.iod.xd//:ptth .۳۹ , (۱)۳۷

.۴۷۱-۹۴۱ , (۲)۷۵ ,hcaeseR lanoitacudE fo weiver .egnahC laroiaveBs 'nerdlihC dna sledoM reeP .(۷۸۹۱) .H .D ,knuhCS

gniyrav ni gnieb -llew dna sseccus cimedaca htiw noitaicossa ni tnemegagne loohcs fo tnempoleveD .(۳۱۰۲) .K ,ora -alemlaS & ,K ,ayaydapU .۷۴۱-۶۳۱ , (۲)۸۱ ,tsigolohcsP naeporuE .hcaeser laciripme fo weiver A :stxetnoc laicos

latnempoleveD .seliforp tnemegagne loohcs ssorca yrav htlaeh latnem dna sseccus lanoitacude tnecseloda .(۳۱۰۲) .S kceP ,T M gnaW .۶۷۲۱-۶۶۲۱ .pP ,۷ .oN ,۹۴ .loV .ygo lohcsP

morf tnemegagne loohcs fo snoisnemide eerht no troppus laicos fo stceffe lanidutignol :srettam troppus laicoS .(۲۱۰۲) .S .J ,selcCE & ,T .M ,gnaW .x .۵۴۷۱۰ ,۲۰۲ ,۴۶۸-۷۶۴۱ .j/۱۱۱۱ ,۱ :IOD .۵۹۸-۷۷۸ , (۳)۳۸ ,tnempoleveD dlihC .loohcs hgiH ot elddim

fo koobdnaH , (sdE) kcewD .C & toille .A nI .loohcs ta ecnamrofrep cimedaca dna ,noitavitom ,spihsnaitaler reeP .(۵۰۰۲) .R .K ,leztneW .drofliuG :YN ,kroY weN .(۶۹۲ -۹۷۲) noitavitom dna ecnetepmoc

fo koobdnaH .(۰۰۰۲) .rehtiZ .M & hcirtniP .R .P ,strakeoB .B .M nI .evitcepsrepevitingoc laicos A :noitaluger -fles gniniartA .(۰۰۰۲) J .B ,namremmiZ .sserP cimedacA .noitaluger -fles

لزوم آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

معصومه پاشایی مقدم

دانشجوی ارشد مدیریت برنامه ریزی آموزش

عالی دانشگاه علم و فرهنگ



های زندگی به کودکان در مقطع ابتدایی نقش بسیار مهمی در توسعه شخصیت و توانمندی‌های آنان دارد. این مهارت‌ها به کودکان کمک می‌کند تا با چالش‌های روزمره به شیوه ای موثرتر و سالم تر مواجه شوند و پایه ای محکم برای موفقیت‌های آینده ی آنان ایجاد می‌کند مهارت‌های زندگی شامل مجموعه ای از توانمندی ها و رفتارهایی هستند که به کودکان امکان می‌دهند تا در موقعیت‌های مختلف زندگی تصمیم گیری های بهتری داشته باشند. ارتباطات موثرتری برقرار کنند و با مشکلات و فشارهای روانی بهتر کنار بیایند. این مهارت‌ها شامل مهارت‌های اجتماعی، عاطفی، شناختی و عملی می‌شوند که هر کدام به نوعی به رشد و تکامل همه جانبه ی کودکان کمک می‌کنند (فرجامی نور اشرف الدین، دلفان آذری محدثه سادات، مهدیان زینت. اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه درسی مدارس. همایش ملی علوم انسانی با رویکرد نوین ۱۴۰۳).

مهارت‌های زندگی از مؤلفه های کلیدی و بنیادی در فرآیند رشد و تکامل کودکان به شمار می‌آید و شامل توانمندی‌هایی مانند مدیریت استرس، تصمیم گیری، برقراری ارتباط مؤثر و تفکر انتقادی است. سازمان بهداشت جهانی مهارت‌های زندگی را اینگونه تعریف می‌کند. توانایی های آدمی برای رفتارهای مثبت و سازگارانه که با دیگران داشته و او را قادر می‌سازد با چالش‌ها و نیازهای زندگی به طور مؤثر و مناسب روبه رو شود مهم ترین مهارت‌های زندگی: تصمیم گیری، تفکر خلاق، تفکر نقادانه، حل مسئله، ارتباط بین فردی همدلی، خود آگاهی و مدیریت هیجانات می‌شود (آذری و همکاران ۲۰۲۲).

در دنیای پیچیده و پرچالش امروز، آموزش این مهارت‌ها به کودکان، نقش مؤثری در آماده سازی آنان برای زندگی آینده، مقابله با فشارهای روانی و رشد متوازن فردی و اجتماعی دارد آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه های درسی مدارس به تقویت توانمندی های دانش آموزان در مواجهه با چالش‌های روزمره و تصمیم گیری های مهم زندگی کمک می‌کند این مهارت‌ها از جمله مهارت‌های ارتباطی، مدیریت استرس، و حل مسئله نقش اساسی در بهبود سلامت روانی و اجتماعی دانش آموزان دارد همچنین با توفیق این مهارت‌ها دانش آموزان به افرادی مستقل، متعهد و مسئول تبدیل می‌شود که قادرند در محیط‌های مختلف به طور مؤثر عمل کنند. علاوه بر این آموزش مهارت‌های زندگی به کاهش رفتارهای پرخطر و افزایش تاب آوری در برابر فشارهای اجتماعی به طور مؤثر عمل می‌کنند. به طور کلی این آموزش‌ها زمینه ساز موفقیت‌های تحصیلی و شغلی در آینده نیز هستند زیرا دانش آموزان را به شهروندان مسئول و آگاه تبدیل می‌کند. آموزش مهارت

آموزش این مهارت‌ها باید از کودکی آغاز شود و اوایل کودکی بحرانی‌ترین زمان برای مداخلات مثبت و آموزش به کودکان است.

به همین دلیل، نظام‌های آموزشی مختلف در سراسر جهان اهمیت ویژه‌ای به آموزش مهارت‌های زندگی داده‌اند. هدف مقاله حاضر، بررسی ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان، تحلیل نقاط قوت و ضعف نظام‌های آموزشی منتخب و ویژه نظام آموزشی ایران با تأکید بر زمینه‌های فرهنگی و اجتماعی بومی است.



اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان

آموزش مهارت‌های زندگی یکی از ابزارهای مهم برای ارتقای سلامت روانی و اجتماعی کودکان محسوب می‌شود. این مهارت‌ها موجب می‌شود کودکان بتوانند با فشارهای زندگی مواجه شوند، استرس‌ها را مدیریت کنند و در محیط‌های تحصیلی و اجتماعی موفق‌تر عمل نمایند. علاوه بر این، توسعه خودکارآمدی و مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به تربیت شهروندان مسئول و فعال کمک کند.

مهارت‌های کلیدی مانند مدیریت استرس و کنترل هیجان به کودکان کمک می‌کند آرامش بیشتری در مواجهه با مشکلات داشته باشند و این مسأله باعث افزایش کیفیت زندگی، بهبود عملکرد تحصیلی و موفقیت اجتماعی

می‌شود. همچنین آموزش مهارت‌های اجتماعی منجر به افزایش مشارکت اجتماعی کودکان شده که تأثیر آن در دختران و پسران تقریباً برابر است.

مطالعات بومی و بین‌المللی نشان داده‌اند که آموزش مهارت‌های زندگی از سنین پایین، حتی پیش دبستانی، باید آغاز شده و به صورت منظم در مقاطع ابتدایی و متوسطه ادامه یابد تا بتواند تأثیر پایدار و مؤثری داشته باشد.

مطالعات بین‌المللی

کشورهای پیشرفته‌ای مانند فنلاند، کانادا و آمریکا آموزش مهارت‌های زندگی را به طور نظام‌مند و در قالب برنامه درسی رسمی همراه با روش‌های فعال یادگیری (بازی‌های گروهی، شبیه‌سازی، فعالیت‌های عملی) ارائه می‌کنند. این رویکرد پیوسته در طول دوران تحصیل، باعث ارتقای مهارت‌های حل مسئله، تنظیم هیجان، تفکر انتقادی و مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان می‌شود (Ministry of Education, Finland, 2014; Durlak et al., 2011).

در ژاپن نیز آموزش مهارت‌های زندگی با تمرکز ویژه بر خودکارآمدی و کنترل هیجان کودکان انجام می‌شود که پژوهش‌ها آن را عامل بهبود خلق و خو و نتایج تحصیلی دانش‌آموزان دانسته‌اند.

مطالعات داخلی

در ایران، هرچند اسناد بالادستی آموزش و پرورش مانند سند تحول بنیادین (۱۳۹۹) بر آموزش مهارت‌های زندگی تأکید دارند، اما وضعیت اجرای آن پراکنده و غیرسیستماتیک است. مطالعات مختلف نشان می‌دهد مهارت‌های شناختی بیشتر مورد توجه قرار گرفته و آموزش مهارت‌های اجتماعی، هیجانی و رفتاری آن گونه که لازم است، گسترده نشده است (نادعلیپور و همکاران، ۱۴۰۰؛ رحیمی و صفری، ۱۳۹۸).

تحقیقات نشان می‌دهد آموزش مهارت‌های زندگی می‌تواند موجب کاهش اضطراب و افسردگی، بهبود رفتارهای انطباقی و ارتقای سلامت روان نوجوانان و کودکان شود (احمدی و همکاران، ۱۳۹۸؛ کریمزاده و همکاران، ۱۳۹۷). همچنین نقش معلمان به عنوان عامل اصلی انتقال این مهارت‌ها بسیار حیاتی است و آموزش تخصصی معلمان در این زمینه می‌تواند کیفیت برنامه‌ها را به طور چشمگیری بهبود بخشد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۶).

مقایسه تطبیقی نظام‌های آموزشی

کشور	ویژگی‌های کلیدی آموزش مهارت‌های زندگی
فناند، کانادا، آمریکا	آموزش نظام مند در برنامه درسی رسمی، استفاده از روش‌های فعال و مشارکتی
ژاپن	تمرکز بر خودکارآمدی و تنظیم هیجان، بهبود خلق و خو و موفقیت تحصیلی
ایران	آموزش پراکنده و غیرمنسجم، مهارت‌های اجتماعی کمتر مورد توجه، نیاز به بومی سازی و توسعه برنامه‌های مدون



چالش‌ها

- ضعف بومی سازی محتوا: طراحی برنامه‌ها اغلب از مدل‌های خارجی کپی شده و متناسب با فرهنگ کشور نیست.
- آموزش ناکافی معلمان: کمبود دوره‌های تخصصی و ضمن خدمت برای افزایش مهارت‌های زندگی معلمان.
- کمبود منابع و امکانات آموزشی: به ویژه در مناطق کم برخوردار مدارس فاقد منابع و تجهیزات مناسب هستند.
- تمرکز بیش از حد بر مهارت‌های شناختی و کتاب محوری: به آموزش مهارت‌های اجتماعی و رفتاری کمتر توجه می‌شود.

فرصت‌ها

- وجود ظرفیت و انگیزه در میان معلمان برای یادگیری و آموزش این مهارت‌ها.
- سیاست‌ها و اسناد بالادستی که آموزش مهارت‌های زندگی را به رسمیت شناخته و بر آن تأکید می‌کنند.
- تولید بسته‌ها و منابع آموزشی بومی در سال‌های اخیر توسط پژوهشگران داخلی.

نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های زندگی از ضروریات نظام آموزشی برای پرورش کودکی سالم، توانمند و سازگار است که بتواند با چالش‌های زندگی مدرن مواجه شود. تجارب جهانی نشان می‌دهد آموزش نظام مند، مستمر و فعال، تأثیر بسزایی در بهبود مهارت‌های اجتماعی و هیجانی و موفقیت تحصیلی دارد. با وجود اقدامات اولیه در ایران، برای رسیدن به وضعیت مطلوب نیاز به برنامه ریزی دقیق، بومی سازی محتوا، آموزش معلمان و حمایت‌های اساسی وجود دارد. این فرآیند مستلزم همکاری همگانی میان سیاست‌گذاران، مربیان، دانش آموزان و خانواده هاست تا نسل آینده جامعه ای توانمند و سالم داشته باشد.

منابع

فارسی

- احمدی، م.، فتاحی، س.، رضایی، م. (۱۳۹۸). تأثیر آموزش مهارت زندگی بر کاهش اضطراب و افسردگی در دانش آموزان دوره ابتدایی. مجله روانشناسی سلامت، 14(2)، 85-95.
- حسینی، ف.، یوسفی، م.، و کریمی، ر. (۱۳۹۶). آموزش مهارت‌های زندگی به معلمان و تأثیر آن بر مدیریت کلاس درس. مجموعه مقالات کنفرانس روانشناسی و آموزش، 1(2)، 103-112.
- جعفری، ن. (۱۳۹۵). نقش آموزش مهارت‌های زندگی در سازگاری اجتماعی کودکان. مطالعات تربیتی، 3(1)، 30-45.
- کریمزاده، س.، احمدینژاد، ر. و موسوی، م. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رفتارهای انطباقی کودکان پیش دبستانی. پژوهش‌های روانشناسی کاربردی، 9(3)، 65-75.
- نادعلیپور، ع.، محمدی، ح. و سیدآقای، ک. (۱۴۰۰). موانع آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس ایران: راهکارها و پیشنهادها. مجله آموزش و توسعه، 5(4)، 37-50.
- وزارت آموزش و پرورش ایران. (۱۳۹۹). سند تحول بنیادین آموزش و پرورش. تهران: دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی.
- رحیمی، م. و صفری، ن. (۱۳۹۸). بررسی روش‌های نوین آموزش مهارت‌های زندگی در مدارس ایران. مجله علوم تربیتی و روانشناسی، 2(4)، 77-90.
- سینا رحیمی سیدعلی، سلیمانی نیا لیلیا. تأثیر آموزش

مهارت‌های زندگی بر افزایش مشارکت اجتماعی فصلنامه علمی پژوهشی رفاه اجتماعی (۱۳۸۷)

- (فرجانی نور اشرف الدین، دلفان آذری محدثه سادات، مهدیان زینت. اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی در برنامه درسی مدارس. همایش ملی علوم انسانی با رویکرد نوین ۱۴۰۳)

انگلیسی

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. Child Development, 82(1), 405-432
- Ministry of Education, Finland. (2014). National core curriculum for basic education
- OECD. (2019). PISA 2018 Results: What Students Know and Can Do. OECD Publishing
- World Health Organization. (1999). Partners in life skills education: Life skills education for children and adolescents in schools. WHO

آموزش در دوران پیش از دبستان؛ فرصت ها و چالش ها

پگاه لوینه نسب

دانشجو رشته روانشناسی دانشگاه

آزاد اسلامی واحد دزفول



مراقبت و پرورش کودکان سالم از ۳ ماهگی تا پایان ۴ سالگی (در سه بخش شیرخوار نوپا و نوباوه) تأسیس می شوند. دوره آموزش و پرورش پیش از دبستان دوره ای اختیاری و ۲ ساله است که با جذب کودکان ۴ ساله نسبت به ایجاد قابلیت های جسمانی و ذهنی و کمک به رشد عاطفی و اجتماعی کودکان مبادرت می ورزد. با توجه به ماهیت اختیاری دوره پیش از دبستان این دوره جزء نظام آموزش و پرورش ۱۲ ساله کشور محسوب نمی شود. در برخی مناطق که دوزیانه هستند دوره آمادگی یک ماهه ارائه می شود که به عنوان شکلی از آموزش و پرورش پیش از دبستان تلقی می گردد. بنابر قانون برای کودکان استثنایی در گروه های مختلف نابینا، کم بینا، ناشنوا، کم شنوا، کم توان ذهنی و معلول جسمی و مبتلایان به اختلالات رفتاری گذراندن دوره پیش از دبستان اجباری است.

پیشینه ی تاریخی تأسیس مهد کودک و کودکستان (آمادگی) در ایران بیانگر آن است که کودکستان از قدمتی به مراتب بیشتر از مهد کودک برخوردار است. کودکستان به نوعی به امر تعلیم و تربیت می پردازد و همواره متولی آنها نهادهای تربیتی ذی ربط بوده اند در حالی که مهدکودک ها برای نگهداری و مراقبت از کودکان در سن قبل از ورود به دوره آمادگی تأسیس شده اند؛ بدیهی است صلاحیت های حرفه ای نیروی انسانی محتوا و فضا و تجهیزات نیز برای همین دوره سنی و با رویکرد تعلیم و تربیت یکپارچه تعیین شده است؛ که اسناد بین المللی گواه بر این امر است. در سایر کشورها سن ۶ سالگی به ۲ دوره تقسیم شده است: که ۳ سال اول اولویت با نگهداری و مراقبت است و ۳ سال دوم اولویت با آموزش و تربیت غیر رسمی است. دامنه سنی کودکان مهد کودک ها نیز از ۳ ماهگی تا ۵ سالگی تعیین شده بود و مسئولیت صدور مجوز و لغو مجوز و نظارت بر اجرای آن هم به سازمان بهزیستی سپرده شده بود.

دوره قبل از دبستان یکی از دوره های مهم در زندگی کودک است که در شکل گیری شخصیت، رشد هوشی، جسمی، روحی و روانی و همچنین آماده نمودن آنها برای محیط آموزش رسمی تأثیر بسزایی دارد. این دوران سنین نقش پذیری شخصیت کودک است دوره قبل از دبستان معمولاً شامل تجارب کودکان در مهد کودک ها و کودکستان ها و مراکز پیش دبستانی است. مراکز پیش دبستانی به مراکز گفته می شود که امکانات لازم را برای آموزش و پرورش پیش از دبستان فراهم آورده این دوره در حال حاضر به ۲ سال قبل از شروع دبستان (آموزش های رسمی) اطلاق می شود. مهدکودک به مراکز اطلاق می شود که برای نگهداری و



تاریخچه ی آموزش پیش دبستانی در ایران

تاریخچه ی آموزش پیش دبستانی در ایران به ۸۰ سال پیش برمی گردد و در سال ۱۲۹۸ اقلیت های مذهبی و دینی به احداث کودکستان ها و مراکز آموزش پیش دبستانی مبادرت ورزیدند و چند سال بعد در سال ۱۳۰۷ کودکستان دیگری در شیراز شکل گرفت و بعد از آن در طی مدت زمان کوتاهی در تهران و چند شهر بزرگ کشور کودکستان هایی توسط بخش خصوصی شکل گرفت، و نخستین امتیاز تأسیس کودکستان توسط وزارت معارف و اوقاف در سال ۱۳۱۰ صادر گردید از این رو سال ۱۳۱۰ آغاز فصل جدیدی در تاریخ آموزش پیش دبستانی در ایران محسوب می شود.

از جمله نهادهای مرتبط با آموزش پیش از دبستان عبارتند از:

۱. سازمان بهزیستی: این سازمان به منظور تأمین موجبات برنامه ریزی، هماهنگی، نظارت و ارزشیابی و تهیه هنجارها و استانداردهای خدماتی و توسعه دامنه اجرای برنامه های بهزیستی در زمینه حمایت از خانواده های بی سرپرست و نیازمند ارائه خدمات مختلف به کودکان و تدارک امکانات پیشگیری و توانبخشی حرفه ای و اجتماعی و معلول جسمی و روانی و جلب مشارکت و فعالیت های گروه های داوطلب و موسسات غیردولتی، سازمان بهزیستی کشور تشکیل شد بنابراین تهیه استانداردهای خدماتی و ارائه خدمات مختلف به کودکان و حمایت و نگهداری از کودکان

بی سرپرست و... از جمله وظایف این نهاد است. مهد کودک و مرکز آموزش پیش دبستانی موسسه ای است که برطبق ضوابط و مقررات این دستورالعمل و با کسب مجوز از سازمان بهزیستی برای نگهداری، مراقبت، پرورش و شناخت استعداد های کودکان در ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی در ۴ بخش شیرخوار (۳ تا ۱۸ ماهه) نوپا (۵/۵ تا ۳ ساله) نوباوه (۳ تا ۵ ساله) و آمادگی (۵ تا ۶ ساله) تأسیس می شود.

۲. آموزش و پرورش: هم اکنون فقط نیمی از کودکان ۵ ساله کشور تحت پوشش قرار دارند و تقریباً تمامی کودکان ۴ ساله و نیمی از کودکان ۵ ساله از حضور در دوره پیش از دبستان محروم اند و در حال حاضر این آموزش ها به شکل نیمه وقت / یک نوبته / یک روز در میان / یا در تمام ایام هفته باتوجه به شرایط و نوع مرکز و تقاضای والدین و حداقل ۴ ساعت در روز انجام می شود در این سال ها با توجه به منظور جبران بخشی از عقب ماندگی ها طرح های متفاوتی در آموزش و پرورش به اجرا درآمده است از جمله تشکیل کلاس های ۱۰۰ ساعته ویژه کودکان غیر فارسی زبان، طرح توسعه دوره یکساله آمادگی از طریق مشارکت های مردم با استفاده از فضای خالی و نیروی مازاد دوره ابتدایی، راه اندازی کلاس سیار آمادگی در مناطق محروم و عشایری و تشکیل کلاس های آمادگی خانگی در روستاها و... از این جمله اند هم اکنون حدود ۵۵۰ هزار نوآموز در حدود ۲۰۰۰ واحد پیش از دبستان تحت پوشش وزارت آموزش و پرورش قرار دارند.



چالش‌های نهاد‌های ذی‌ربط آموزش پیش از دبستان:

حوزه بین‌المللی:

مراقبت و تربیت در دوران پیش دبستانی حائز اهمیت فراوانی در میان بخش‌های دولتی به ویژه نهادهای تربیتی و نهادهای اجتماعی و بهداشتی است. همکاری بین بخشی در پیشبرد و اجرای سیاست تأمین و تضمین رشد عمومی کودک و ارتقای توانمندی‌ها و رشد خلاقیت‌های کودک و استفاده موثر از منابع دولتی ضروری است. قوانین منسجم، نظارت، طرح تأمین پرسنل همچنین بینش مشترک از مراقبت و تربیت در میان بخش‌های مورد نظر از عوامل کلیدی و تعیین‌کننده کیفیت برنامه‌های دوران پیش دبستانی است. همکاری میان بخش خصوصی و هماهنگی آنها با هم همچنین هماهنگی با بخش دولتی در سطح ملی بسیار سخت است. این مشکل یکی از چالش‌های اصلی بسیاری از دولت‌های کشورهای توسعه یافته و یا در حال رشد است که در آرزوی ایجاد و ترفیع رویکردی فراگیر در دوران پیش دبستانی هستند. برخی از کشورها سعی کرده‌اند تا مسئولیت‌های دستگاه‌ها و نهادها بر اساس گستره سنی تقسیم بندی نمایند (برای مثال سنین ۳ تا ۴ سال تحت مسئولیت وزارت رفاه و امور اجتماعی و سنین ۴ تا ۶ سال تحت پوشش وزارت آموزش و پرورش). به طور کلی مکانیسم همکاری‌ها زمانی موثر است که کارکردش در هماهنگ سازی برنامه ویژه ای در دوران پیش دبستانی باشد؛ البته هیچ رویکردی که مناسب با تمام شرایط باشد وجود ندارد، و هر کشوری باید مطابق با فرآیندهای یادگیری، مشورتی و تفکری خویش عمل کند.

در ایران:

در ایران همانند بسیاری از کشورها موضوع پیش دبستانی با چالش عدم هماهنگی میان نهادهای ذی ربط مواجه است. این چالش پس از افزایش طول دوره پیش دبستانی ایجاد شد. بدین نحو که از این سال سازمان بهزیستی دیگر نمی‌توانست مرجع صدور مجوز برای مراکز نگهداری

کودکان (مهد کودک‌ها) در سن ۵ سالگی باشد و مراکز موجود تحت پوشش این سازمان نیز برای ادامه فعالیت خود باید صرف مدت یکسال از آموزش و پرورش مجوز دریافت نمایند. مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش و اساسنامه پیش دبستانی زمینه نظارت آموزش و پرورش را بر این مراکز فراهم نمود که از برخی از مشکلات مهد کودک‌ها پرده برداشت که برخی از این موارد عبارتند از:

۱. ناهماهنگی میان آموزش‌های ارائه شده در این مراکز با اهداف پیش دبستانی

۲. ناهماهنگی میان آموزش‌های ارائه شده با تعالیم دینی

۳. ناهماهنگی میان آموزش‌های ارائه شده با آموزش دوره ابتدایی

۴. عدم تفکیک میان فضاهای آموزشی و مراقبتی (خصوصاً در دوره شیرخواری)

نکته قابل توجه دیگر در این چالش‌ها، بی‌توجهی سازمان بهزیستی به عدم ممانعت آموزش و پرورش نسبت به ایجاد مراکز خصوصی پیش دبستانی توسط اشخاص حقیقی و حقوقی از جمله موسسین فعلی مهد کودک‌ها است که اقدام به کسب مجوز از آموزش و پرورش بنمایند و محتوا و روش‌های ارائه شده آموزش و پرورش را بپذیرند. آموزش و پرورش فقط ناظر بر اجرای این دوره است و قصد و توان اجرای ۲ سال پیش دبستانی را در بخش دولتی ندارد.

پیشنهادهای راهکارها:

۱. اجرایی شدن حکم قانونی دوره ۲ ساله پیش از دبستان و مرجعیت آموزش و پرورش در صدور مجوز سیاست گذاری و برنامه ریزی و شفاف کردن فعالیت سایر دستگاه‌ها و نهادهای دولتی و غیردولتی ارائه کننده خدمات آموزش و پرورش دوره پیش دبستان و هماهنگی فعالیت‌های آنها در این حوزه.

۲. رسمیت بخشیدن به دوره پیش دبستان با توجه به توجیه علمی، اعتقادی و اقتصادی آن به صورت غیر دولتی و اختیاری.

۳. مساعدت کافی و اعزام نیرو، در اختیار گذاشتن فضا و تجهیزات دیگر خدمات حمایتی در مناطق محروم و آسیب پذیر و مناطق ۲ زیانه از طریق وزارت و سایر نهادهای دولتی.

۴. حمایت و مساعدت در حد مقدور در سایر نقاط کشور و فراهم کردن تمهیدات لازم برای توسعه مشارکت مردم و ارتقای مشارکت بخش های دولتی و غیر دولتی

۵. یکپارچگی و توجه به لزوم ارتباط طولی و عرضی برنامه ها و محتواهای آموزشی این دوره با دوره های بالاتر و جلوگیری از تفرق و ضعف در برنامه ها این دوره جهت پاسخگویی به نیازهای روبه رشد کودکان.

۶. تعیین چابوب های صلاحیت معلمی برای جذب نیروهای متخصص برای ارائه این دوره در بخش دولتی و خصوصی و در مناطق شهری و محروم.

۷. سیاستگذاری و نظارت جامع یکپارچه برای آموزش و پرورش در سنین کودکی تا ۱۸ سالگی.

منابع و مآخذ:

۱. اساسنامه دوره پیش دبستانی مصوب شورای عالی آموزش و پرورش.
۲. آمارهای مربوط به دوره پیش دبستانی، یونسکو، ۲۰۰۷
۳. خمارلو توران آموزش پیش از دبستان در جهان امروز، ۱۳۷۰.
۴. مفیدی، فرخنده آموزش و پرورش پیش دبستانی، ۱۳۷۲.
۵. تفاهمنامه سازمان بهزیستی
۶. تفاهمنامه وزارت آموزش و پرورش دفتر مدارس غیر انتفاعی
۷. دستور العمل تبصره (۱۱) اصلاحیه قانون تشکیل سازمان بهزیستی در مورد مهد کودک خصوصی، سال ۱۳۷۹، ۱۳۷۷ و ۱۳۸۴
۸. سازمان بهزیستی کشور دانشگاه علوم بهزیستی و توان بخشی مجموعه مقالات کنگره علمی کودکان پیش از دبستان (یونیسف)، ۱۳۷۸
۹. صافی، احمد سازمان و قوانین آموزش و پرورش در ایران - تهران، ۱۳۷۴
۱۰. کاکوجوبیاری علی اصغر شورای عالی انقلاب، فرهنگی، گزارش منتشر نشده.
۱۱. شورای عالی انقلاب فرهنگی بررسی نظامهای آموزشی جهان، ۱۳۸۵.
۱۲. آقازاده، احمد، منوچهر ترکمان (گردآورنده) ضرورت گسترش مراکز آموزش قبل از دبستان، هفت گفتار درباره آموزش قبل از دبستان، ۱۳
۱۳. قانون تأسیس و اداره مدارس مراکز آموزشی و مراکز پرورشی غیر دولتی، مصوب ۱۳۸۷/۲/۱۵
۱۴. قانون تشکیل سازمان بهزیستی مصوب ۱۳۵۹/۴/۲۵، شورای انقلاب و اصلاحیه مصوب مجلس شورای اسلامی، ۱۳۷۵
۱۵. قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی دولت مصوب ۱۳۸۰/۱۱/۱۶۲۷
۱۶. گزارش آمار مهد های کودک به صورت کشوری در نیمسال اول ۱۳۸۹.
۱۷. گزارش آموزش ابتدایی وزارت آموزش و پرورش (شماره ۸۲/۸۵۶ - ۱۱/۸/۱۳۸۹)
۱۸. بررسی وضعیت آموزش و پرورش پیش از دبستان در کشور دفتر مطالعات فرهنگی، مرکز پژوهشهای مجلس دی ماه ۱۳۸۵
۱۹. اظهار نظر کارشناسی درباره طرح اصلاح تبصره ماده (۹) قانون تأسیس و اداره مدارس، مراکز آموزش و مراکز پرورشی غیر دولتی مصوب، ۱۳۸۷ گزارش تک برگی شماره ۹۶۶ مرکز پژوهشهای مجلس شورای اسلامی
۲۰. مجموعه مصوبات شورای عالی انقلاب فرهنگی تا سال ۱۳۸۹ (۸۰ - ۳۷۸ - ۴۲۲)
۲۱. مدیریت مراکز پیش از دبستان تهران انتشارات پیام نور مفیدی ۱۳۷۶، (گزارش قبلی).
۲۲. مصوبه شورای عالی آموزش و پرورش (جلسه ۶۹۹).
۲۳. هفت گفتار درباره آموزش قبل از دبستان دفتر اول دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی، ۱۳۴۸.
۲۴. وزارت آموزش و پرورش دفتر آمار بودجه و برنامه ریزی آمارهای آموزش و پرورش، در سالهای ۱۳۸۵ - ۱۳۸۷ - ۱۳۸۸ - ۱۳۸۴
25. Cross Sectoral Coordination in Early Childhood: Some Lesson To Learn (unesco policy Brief on Early Childhood Education and Curriculum in Early Childhood Education and Care (unesco policy on Early Childhood In Tegration of Care and Education: The Challenge (in Brazil (unesco Policy Brief on Early Childhood

آموزش مهارت های زندگی به کودکان

ثمین آدینه

دانشجوی دکتری علوم و مهندسی
صنایع غذایی دانشگاه تبریز
پژوهشگر حوزه تغذیه و کودکان



اهمیت آموزش مهارت های زندگی به کودکان مورد بررسی قرار می گیرد و روش های مؤثر برای انتقال این مهارت ها به آنها معرفی می شود. با ایجاد محیطی مناسب و به کارگیری تکنیک های آموزشی نظیر بازی، داستان گویی و فعالیت های گروهی، می توان کودکان را برای ورود به جامعه و مواجهه با چالش های زندگی آماده کرد. هدف این بخش، تبیین اهمیت بنیادین آموزش مهارت های زندگی و ارائه راهکارهایی برای ارتقای کیفیت این آموزش ها است.

تعریف مهارت های زندگی: مفهوم و دسته بندی مهارت های ضروری

مهارت های زندگی مجموعه ای از توانایی ها و رفتارهایی هستند که فرد را قادر می سازند تا در مواجهه با چالش های روزمره، تصمیم های درست بگیرد و ارتباط مؤثری با دیگران برقرار کند. این مهارت ها نه تنها در دوران کودکی بلکه در تمام مراحل زندگی تأثیرگذار هستند و به افراد کمک می کنند تا از نظر اجتماعی، عاطفی و شناختی رشد یابند. سازمان بهداشت جهانی (WHO) مهارت های زندگی را به مجموعه ای از توانایی های فردی طبقه بندی کرده است که شامل مواردی مانند خودآگاهی، تفکر نقادانه، مدیریت هیجانات و حل مسئله می شود.

دسته بندی مهارت های زندگی

مهارت های زندگی را می توان به سه گروه اصلی تقسیم کرد:

۱. مهارت های شناختی و تحلیلی: این مهارت ها به کودکان کمک می کنند تا تفکر نقادانه داشته باشند، اطلاعات را ارزیابی کنند و تصمیم های مناسبی بگیرند. از جمله این مهارت ها می توان به حل مسئله، خلاقیت،

آموزش مهارت های زندگی به کودکان نقش مهمی در شکل گیری شخصیت، توانایی حل مسئله، تعامل اجتماعی و مدیریت احساسات آنها دارد. این مقاله به بررسی روش های مؤثر در آموزش این مهارت ها پرداخته و اهمیت آن را در رشد فردی و اجتماعی کودکان مورد تحلیل قرار می دهد. از طریق بازی، داستان گویی، فعالیت های گروهی و تجربه های عملی، می توان مهارت هایی مانند مسئولیت پذیری، همدلی، تفکر نقادانه و ارتباط مؤثر را در کودکان تقویت کرد. هدف این پژوهش ارائه راهکارهای کاربردی برای والدین، معلمان و مربیان است تا بتوانند به شیوه ای جذاب و مؤثر کودکان را برای زندگی آینده آماده کنند.

کودکی دوره ای حیاتی در شکل گیری شخصیت، نگرش و توانایی های فردی است. در این مرحله، کودکان نه تنها دانش و اطلاعات کسب می کنند، بلکه مهارت هایی را فرا می گیرند که در سراسر زندگی آنها تأثیرگذار خواهد بود. آموزش مهارت های زندگی، که شامل مهارت های اجتماعی، عاطفی و شناختی است، به کودکان کمک می کند تا بتوانند با چالش های روزمره روبه رو شوند، تصمیم گیری های مناسب داشته باشند و ارتباط مؤثری با دیگران برقرار کنند. تحقیقات نشان داده اند که کودکانی که از سنین پایین مهارت های زندگی را می آموزند، در زمینه هایی مانند اعتماد به نفس، خودآگاهی، مدیریت احساسات، همکاری و حل مسئله عملکرد بهتری دارند. این مهارت ها نه تنها در موفقیت تحصیلی و تعاملات اجتماعی آنها نقش دارد، بلکه در آینده نیز به آنها کمک می کند تا شهروندانی مسئول، متفکر و سازگار باشند. در این مقاله،

تصمیم‌گیری و مدیریت زمان اشاره کرد.

۲. مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی: توانایی برقراری تعامل سازنده با دیگران، همکاری و همدلی در این دسته قرار می‌گیرد. مهارت‌هایی مانند ارتباط مؤثر، گوش دادن فعال، کار تیمی و مذاکره از جمله مهارت‌های ضروری در این بخش هستند.

۳. مهارت‌های کنترل هیجانات و مدیریت فردی: کودکان باید بتوانند احساسات خود را شناسایی و مدیریت کنند تا بتوانند در موقعیت‌های دشوار عملکرد مناسبی داشته باشند. مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، مدیریت استرس، انعطاف‌پذیری و پذیرش مسئولیت از جمله مهارت‌های حیاتی در این زمینه هستند.

آموزش این مهارت‌ها به کودکان موجب افزایش اعتماد به نفس، ارتقای روابط اجتماعی، بهبود عملکرد تحصیلی و آمادگی بیشتر برای آینده می‌شود. در بخش‌های بعدی، روش‌های آموزشی این مهارت‌ها بررسی خواهند شد تا بتوان راهکارهای عملی را برای تربیت کودکان با مهارت‌های زندگی مطلوب ارائه داد.



روش‌های آموزشی: بازی، داستان‌گویی، فعالیت‌های گروهی و تجربه‌های عملی

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان باید به شیوه‌ای جذاب و کاربردی انجام شود تا آنان بتوانند این مهارت‌ها را در زندگی روزمره به کار بگیرند. روش‌های آموزشی متنوعی وجود دارند که می‌توانند در آموزش این مهارت‌ها مؤثر باشند. در این بخش، به بررسی چند روش کلیدی برای انتقال مهارت‌های زندگی به کودکان پرداخته می‌شود.

۱. بازی‌های آموزشی

بازی یکی از مهم‌ترین ابزارهای یادگیری در کودکان است، زیرا علاوه بر سرگرم‌کننده بودن، به توسعه مهارت‌های شناختی، اجتماعی و هیجانی کمک می‌کند. بازی‌های گروهی مانند نقش‌آفرینی، معماها و بازی‌های تعاملی به کودکان این امکان را می‌دهند تا مهارت‌هایی همچون همکاری، تصمیم‌گیری، حل مسئله و ارتباط مؤثر را در فضایی امن و لذت‌بخش تمرین کنند.

۲. داستان‌گویی و مطالعه

داستان‌ها ابزار قدرتمندی برای انتقال مفاهیم پیچیده به کودکان هستند. از طریق داستان‌ها، کودکان می‌توانند با شخصیت‌های مختلف همذات‌پنداری کنند و راه‌حل‌های مناسب برای چالش‌های زندگی را بیاموزند. خواندن کتاب‌های مرتبط با مهارت‌های زندگی و تعریف داستان‌های الهام‌بخش می‌تواند به تقویت تفکر نقادانه، همدلی و خودآگاهی در کودکان کمک کند.

۳. فعالیت‌های گروهی و تعاملات اجتماعی

قرار گرفتن در محیط‌های گروهی مانند کلاس‌های آموزشی، کارگاه‌های مهارتی و بازی‌های تیمی باعث تقویت مهارت‌های ارتباطی، مدیریت هیجانات و کار گروهی در کودکان می‌شود. این فعالیت‌ها به آنان کمک می‌کند تا نقش خود را در جامعه بشناسند، مسئولیت‌پذیر باشند و از تعامل با دیگران لذت ببرند.

۴. تجربه‌های عملی و یادگیری از محیط واقعی

یادگیری از طریق تجربه‌های عملی می‌تواند بسیار مؤثر باشد. موقعیت‌هایی مانند خرید از فروشگاه، کمک به والدین در خانه، یا شرکت در برنامه‌های داوطلبانه به کودکان آموزش می‌دهد که چگونه مسئولیت‌پذیر باشند، تصمیم‌های منطقی بگیرند و مدیریت امور روزمره را بر عهده بگیرند. روش‌های آموزشی باید متناسب با سن، توانایی‌ها و علاقه‌مندی‌های کودکان باشند تا آن‌ها بتوانند مهارت‌های زندگی را به صورت طبیعی و مؤثر فرا بگیرند. تلفیق بازی، داستان‌گویی، فعالیت‌های گروهی و تجربه‌های عملی باعث می‌شود که کودکان با انگیزه بیشتری مهارت‌های ضروری زندگی را بیاموزند و برای آینده‌ای موفق آماده شوند.



نقش والدین و معلمان: راهکارهایی برای آموزش مؤثر در محیط خانواده و مدرسه

والدین و معلمان نقش اساسی در آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان ایفا می‌کنند. این مهارت‌ها نه تنها باعث رشد فردی کودکان می‌شود، بلکه به آن‌ها کمک می‌کند تا در جامعه تعاملات سازنده‌ای داشته باشند. محیط خانواده و مدرسه دو بستر مهم برای آموزش این مهارت‌ها هستند که در صورت استفاده از روش‌های مناسب، می‌توانند تأثیر چشمگیری بر رشد و شکل‌گیری شخصیت کودکان داشته باشند.

۱. نقش والدین در آموزش مهارت‌های زندگی

والدین اولین مربیان کودکان هستند و تأثیر مستقیمی بر رشد فکری و عاطفی آن‌ها دارند. برخی از روش‌های مؤثر که والدین می‌توانند برای آموزش مهارت‌های زندگی به کار گیرند عبارتند از:

- ایجاد محیط امن و حمایتگر: کودکانی که در محیطی امن رشد می‌کنند، اعتماد به نفس بالاتری دارند و راحت‌تر تصمیم‌گیری می‌کنند.
- تشویق به مسئولیت‌پذیری: واگذاری وظایف کوچک به کودکان، مانند کمک در کارهای خانه، باعث تقویت حس مسئولیت‌پذیری آن‌ها می‌شود.
- توسعه مهارت‌های ارتباطی: والدین می‌توانند با گوش دادن فعال و تشویق کودکان به بیان احساسات خود، مهارت‌های ارتباطی آنان را تقویت کنند.
- آموزش مدیریت احساسات: راهنمایی در کنترل خشم، غم و اضطراب باعث افزایش خودآگاهی کودکان می‌شود.

کرد و زمینه رشد فردی و اجتماعی آنان را فراهم ساخت. ایجاد فضای حمایتی، تشویق به مشارکت، و استفاده از روش‌های نوآورانه آموزشی از جمله اقداماتی هستند که می‌توانند یادگیری مهارت‌های زندگی را برای کودکان آسان‌تر و لذت‌بخش‌تر کنند.



تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی: ارتباط با رشد فردی، اجتماعی و تحصیلی کودکان

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان تأثیرات گسترده‌ای بر رشد فردی، تعاملات اجتماعی و عملکرد تحصیلی آنان دارد. این مهارت‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا با شناخت بهتر خود، تعاملات مثبت‌تری با دیگران داشته باشند و در محیط‌های آموزشی موفق‌تر عمل کنند. در این بخش، تأثیرات آموزش مهارت‌های زندگی در سه حوزه‌ی کلیدی بررسی می‌شود.

۱. تأثیر بر رشد فردی

مهارت‌های زندگی باعث تقویت ویژگی‌های فردی مانند اعتماد به نفس، خودآگاهی و مدیریت احساسات می‌شوند. کودکانی که با این مهارت‌ها آشنا هستند:

- اعتماد به نفس بالاتری دارند و قادرند تصمیم‌های مستقل بگیرند.

- تشویق تفکر نقادانه و حل مسئله: والدین باید کودکان را تشویق کنند تا در موقعیت‌های دشوار راه‌حل‌های منطقی بیابند.

۲. نقش معلمان در آموزش مهارت‌های زندگی

مدرسه یکی از مهم‌ترین محیط‌هایی است که کودکان در آن مهارت‌های اجتماعی و شناختی خود را توسعه می‌دهند. معلمان می‌توانند با روش‌های زیر به کودکان دریادگیری این مهارت‌ها کمک کنند:

- استفاده از روش‌های تعاملی: یادگیری مشارکتی و بحث‌های گروهی به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی و تصمیم‌گیری را تقویت کنند.
- آموزش از طریق فعالیت‌های عملی: ارائه پروژه‌های گروهی، فعالیت‌های هنری و ورزشی باعث افزایش خلاقیت و توانایی کار گروهی می‌شود.

- ایجاد فرصت‌های تصمیم‌گیری: معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان مسئولیت بدهند تا تصمیم‌های کوچکی بگیرند و نتایج آن را تجربه کنند.

- تقویت همدلی و احترام متقابل: با استفاده از داستان‌ها، بازی‌ها و تمرین‌های تعاملی، کودکان می‌توانند مفهوم همدلی را درک کنند.

- پرورش مهارت‌های کنترل هیجانات: آموزش روش‌های مدیریت استرس و احساسات به کودکان کمک می‌کند تا در موقعیت‌های دشوار آرامش خود را حفظ کنند.

والدین و معلمان نقش حیاتی در انتقال مهارت‌های زندگی به کودکان دارند. با استفاده از روش‌های آموزشی مؤثر، می‌توان کودکان را برای مواجهه با چالش‌های زندگی آماده

۳. تأثیر بر عملکرد تحصیلی

تحقیقات نشان داده‌اند که مهارت‌های زندگی نه تنها بر رشد اجتماعی و فردی کودکان تأثیر دارند، بلکه باعث بهبود عملکرد تحصیلی آنان نیز می‌شوند. دلایل این تأثیر عبارتند از:

- بهبود تمرکز و مدیریت زمان: کودکانی که مهارت‌های تصمیم‌گیری و خودمدیریتی را یاد می‌گیرند، بهتر می‌توانند زمان خود را تنظیم کنند و وظایف درسی خود را با دقت بیشتری انجام دهند.
- افزایش انگیزه‌ی یادگیری: آموزش مهارت‌های زندگی، حس کنجکاوی و علاقه به یادگیری را در کودکان تقویت می‌کند.
- تقویت تفکر نقادانه: کودکان یاد می‌گیرند که به جای حفظ کردن مطالب، به تحلیل مسائل و یافتن راه‌حل‌های مناسب بپردازند. مهارت‌های زندگی تأثیر عمیقی بر رشد فردی، اجتماعی و تحصیلی کودکان دارند. آموزش این مهارت‌ها از سنین پایین موجب شکل‌گیری شخصیت قوی‌تر، روابط اجتماعی سالم‌تر و عملکرد تحصیلی بهتر می‌شود. در ادامه‌ی مقاله، چالش‌ها و راهکارهای اجرای این آموزش‌ها بررسی خواهند شد تا راه‌حل‌های عملی برای ارتقای مهارت‌های زندگی کودکان ارائه شود.

- احساسات خود را بهتر مدیریت می‌کنند و با استرس و هیجانات منفی به شیوه‌ای منطقی برخورد می‌کنند.
- انعطاف‌پذیری بیشتری دارند و در برابر چالش‌ها و تغییرات زندگی، به جای احساس ناامیدی، رویکردی مثبت اتخاذ می‌کنند.

۲. تأثیر بر تعاملات اجتماعی

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان کمک می‌کند تا روابط سالم‌تری با اطرافیان خود داشته باشند. این مهارت‌ها شامل:

- تقویت همدلی و مهارت‌های ارتباطی: کودکان یاد می‌گیرند که احساسات دیگران را درک کنند و ارتباطات خود را بهبود بخشند.
- افزایش توانایی کار گروهی: کودکانی که مهارت‌های زندگی را می‌آموزند، در فعالیت‌های گروهی موفق‌تر عمل می‌کنند و به خوبی نقش خود را در تیم ایفا می‌کنند.
- مدیریت تعارض‌ها: برخورد منطقی با اختلافات و حل مشکلات اجتماعی یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که از سنین پایین باید آموزش داده شود.



چالش‌ها و راهکارها: موانع موجود در آموزش مهارت‌های

زندگی و راه‌های غلبه بر آن‌ها

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان با چالش‌های مختلفی همراه است که می‌تواند بر کیفیت و اثربخشی آن تأثیر بگذارد. برخی از این چالش‌ها به عوامل فردی و برخی دیگر به محیط‌های آموزشی و خانوادگی مربوط می‌شوند. در این بخش، به بررسی مهم‌ترین موانع موجود در آموزش مهارت‌های زندگی و راهکارهای عملی برای غلبه بر آن‌ها پرداخته می‌شود.

۱. نبود برنامه‌ریزی مناسب در محیط‌های آموزشی

بسیاری از مدارس تمرکز اصلی خود را بر روی آموزش علوم و مهارت‌های تحصیلی قرار داده‌اند، در حالی که آموزش مهارت‌های زندگی کمتر مورد توجه قرار می‌گیرد. نبود برنامه‌ریزی مدون و استاندارد آموزشی برای تقویت این مهارت‌ها باعث می‌شود که کودکان فرصت‌های محدودی برای یادگیری عملی داشته باشند.

راهکار: ایجاد برنامه‌های آموزشی مدون در مدارس که شامل تمرین‌های عملی برای تقویت مهارت‌های زندگی باشد. ادغام این مهارت‌ها در دروس رسمی و فعالیت‌های فوق‌برنامه می‌تواند به افزایش آگاهی و تمرین این مهارت‌ها کمک کند.

۲. نبود الگوهای رفتاری مناسب

کودکان مهارت‌های زندگی را از رفتار اطرافیان خود می‌آموزند. اگر والدین یا معلمان در ارتباطات خود از مهارت‌هایی مانند مدیریت احساسات، حل مسئله و ارتباط مؤثر استفاده نکنند، کودکان نمی‌توانند این مهارت‌ها را به درستی فرا بگیرند.

راهکار: والدین و معلمان باید به عنوان الگوی رفتاری برای کودکان عمل کنند. تقویت مهارت‌های زندگی در بزرگسالان و نمایش عملی آن‌ها در محیط‌های آموزشی و خانوادگی می‌تواند تأثیر مثبتی بر یادگیری کودکان داشته باشد.

۳. مقاومت در برابر تغییر و پذیرش مهارت‌های جدید

برخی کودکان ممکن است در برابر یادگیری مهارت‌های جدید مقاومت کنند، مخصوصاً اگر محیط اطراف آن‌ها حمایتگر نباشد. این مقاومت می‌تواند ناشی از عدم آشنایی، ترس از اشتباه کردن یا عدم انگیزه باشد.

راهکار: آموزش مهارت‌های زندگی باید به صورت تدریجی و با استفاده از روش‌های جذاب و سرگرم‌کننده مانند بازی، داستان‌گویی و تمرین‌های گروهی انجام شود. ایجاد فضایی که کودک احساس امنیت و پذیرش کند، باعث افزایش علاقه و همکاری او خواهد شد.

۴. نبود ابزارهای آموزشی کافی

کمبود منابع مناسب مانند کتاب‌های مرتبط، برنامه‌های آموزشی تعاملی و مربیان متخصص می‌تواند آموزش مهارت‌های زندگی را با مشکل مواجه کند.

راهکار: تولید محتواهای آموزشی متنوع، تهیه کتاب‌های آموزشی متناسب با سن کودکان، توسعه برنامه‌های دیجیتال آموزشی و برگزاری کارگاه‌های مهارتی برای والدین و مربیان می‌تواند این مشکل را کاهش دهد.

۵. نبود تمرین عملی در محیط‌های روزمره

اگر کودکان مهارت‌های زندگی را فقط به صورت نظری بیاموزند، ممکن است نتوانند آن‌ها را در موقعیت‌های واقعی به کار گیرند.

راهکار: والدین و معلمان باید موقعیت‌های عملی برای تمرین مهارت‌های زندگی فراهم کنند، مانند مشارکت کودکان در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی، انجام فعالیت‌های گروهی، یا حل مسائل ساده در کلاس درس. آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان نیازمند برنامه‌ریزی دقیق، استفاده از روش‌های کاربردی و ایجاد محیطی حمایتی است. با شناسایی چالش‌های موجود و اجرای راهکارهای مناسب، می‌توان فرآیند آموزش را بهبود بخشید و کودکان را برای مواجهه با چالش‌های زندگی آماده کرد.

اهمیت و تأثیر بلندمدت آموزش مهارت‌های زندگی بر آینده کودکان

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان نه تنها یک ضرورت تربیتی بلکه یک سرمایه‌گذاری بلندمدت برای آینده‌ی آنان است. این مهارت‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا خودآگاهی بیشتری داشته باشند، تصمیم‌های درست‌تری بگیرند، روابط سالمی برقرار کنند و در مواجهه با چالش‌های زندگی انعطاف‌پذیر باشند.

۱. تأثیر پایدار بر شخصیت و توانایی‌های فردی

- کودکانی که از سنین پایین مهارت‌های زندگی را می‌آموزند، در بزرگسالی افراد مستقل‌تر و موفق‌تری خواهند بود. آن‌ها:
- اعتماد به نفس بالاتری دارند و بدون ترس از شکست به دنبال فرصت‌های جدید می‌روند.
- مهارت‌های مدیریتی و برنامه‌ریزی بهتری دارند و می‌توانند زندگی خود را با نظم و هدفمندی پیش ببرند.
- توانایی حل مسئله و تفکر نقادانه‌شان تقویت می‌شود و تصمیم‌های منطقی‌تری اتخاذ می‌کنند.



۲. تأثیر مثبت بر ارتباطات اجتماعی و روابط بین فردی

آموزش مهارت‌های زندگی باعث رشد توانایی‌های اجتماعی کودکان شده و آن‌ها را برای تعاملات بهتر در جامعه آماده می‌کند. کودکانی که این مهارت‌ها را فرا می‌گیرند:

- روابط سالم‌تری با دوستان و خانواده خود دارند و درک بهتری از احساسات و نیازهای دیگران پیدا می‌کنند.
- همدلی و احترام را در روابط خود تقویت می‌کنند که به ایجاد جامعه‌ای سالم‌تر و مسئولیت‌پذیرتر کمک می‌کند.
- در محیط‌های کاری و اجتماعی موفق‌تر خواهند بود زیرا توانایی مذاکره، همکاری و مدیریت تعارض‌ها را خواهند داشت.

۳. تأثیر بر موفقیت تحصیلی و حرفه‌ای

آموزش مهارت‌های زندگی از دوران کودکی تأثیر مستقیمی بر عملکرد تحصیلی و حرفه‌ای فرد در آینده دارد. این مهارت‌ها به کودکان کمک می‌کنند تا:

- تمرکز و مدیریت زمان بهتری داشته باشند و بتوانند وظایف خود را با دقت بیشتری انجام دهند.
- توانایی یادگیری مستقل را تقویت کنند و از فرصت‌های آموزشی جدید بهره‌مند شوند.
- در مسیر حرفه‌ای خود تصمیم‌های مناسبی بگیرند و برای موفقیت‌های بلندمدت برنامه‌ریزی کنند.

مهارت‌های زندگی، پایه‌ی موفقیت در ابعاد فردی، اجتماعی و تحصیلی کودکان است. آموزش این مهارت‌ها نه تنها آن‌ها را برای چالش‌های زندگی آماده می‌کند بلکه به آن‌ها

کمک می‌کند تا شهروندانی مسئول، آگاه و موفق باشند. بنابراین، سرمایه‌گذاری در آموزش مهارت‌های زندگی از سنین پایین یک اقدام ضروری و تأثیرگذار برای آینده‌ی بهتر کودکان و جامعه خواهد بود.



منابع:

- Erfan Khoshnazar. (n.d.). مهارت‌های زندگی برای کودکان | معرفی مهارت‌های مورد نیاز و منابع آموزشی. Retrieved from Chetor. (n.d.). ۲۹. مهارتی که باید در سنین مختلف به کودکان یاد بدهید.
- Goleman, D. (2021). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books.
- Vygotsky, L. S. (2018). Mind in Society: The Development of Higher Psychological Processes. Cambridge: Harvard University Press.
- Bandura, A. (2020). Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Berkowitz, M. W., & Bier, M. C. (2015). What Works in Character Education: A Research-Driven Guide for Educators. Washington, DC: Character Education Partnership.
- Lickona, T. (2023). Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility. New York: Bantam Books.
- WHO. (2019). Life Skills Education in Schools. Geneva: World Health Organization.
- UNICEF. (2012). Early Childhood Development and Life Skills. New York: UNICEF.

تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی برای کودکان در مقابله با چالش‌های مهم زندگی

کوثر جمشیدی

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی

دانشگاه تبریز



مدیریت آن‌ها نیاز به آموزش دارد.

۸. نقص در مهارت‌های اجتماعی: برخی از کودکان ممکن است در یادگیری مهارت‌های اجتماعی دچار مشکل شوند و این موضوع می‌تواند بر روابط آن‌ها با دیگران تأثیر بگذارد.

۹. تجربه‌های ناگوار: تجربه‌هایی مانند آزار و اذیت، سوءاستفاده یا حوادث ناگوار می‌تواند تأثیرات عمیقی بر روان کودک داشته باشد.

۱۰. تغییرات فیزیکی و بلوغ: تغییرات جسمی و روانی ناشی از بلوغ ممکن است برای برخی از کودکان دشوار باشد و نیاز به حمایت عاطفی دارد.

مقابله با این چالش‌ها نیازمند حمایت خانواده، معلمان، جامعه و از همه مهم‌تر یادگیری یک سری مهارت‌ها برای مقابله با این چالش‌ها است تا کودکان بتوانند به طور سالم و موفق با مشکلات خود کنار بیایند. از مهم‌ترین مهارت‌هایی که میتوان مثال زد، مهارت‌های زندگی است که در دوره کودکی به کودک کمک می‌کند تا با چالش‌ها و موقعیت‌های مختلف زندگی بهتر کنار بیاید و به توسعه شخصیت و توانمندی‌های اجتماعی او کمک کند.



کودکی دوره‌ای حساس و مهم در زندگی هر فرد است که در آن شخصیت، مهارت‌ها و رفتارهای اجتماعی شکل می‌گیرد. این دوره به دلیل تغییرات فیزیکی، عاطفی و اجتماعی، می‌تواند با چالش‌های متعددی همراه باشد. که این چالش‌ها می‌تواند تأثیر قابل توجهی بر رشد و توسعه آن‌ها داشته باشد. برخی از این چالش‌ها عبارتند از:

۱. تغییرات خانوادگی: جدایی والدین، ازدواج مجدد یا تولد خواهر و برادر جدید می‌تواند برای کودک چالش برانگیز باشد و احساس عدم امنیت یا تنهایی را ایجاد کند.

۲. مشکلات اجتماعی: کودکان ممکن است در برقراری ارتباط با همسالان خود دچار مشکل شوند، که می‌تواند منجر به احساس انزوا یا طرد اجتماعی شود.

۳. تغییر در محیط‌های آموزشی: انتقال به یک مدرسه جدید یا تغییر در معلم می‌تواند باعث اضطراب و عدم تطابق شود.

۴. فشارهای تحصیلی: انتظارات بالای والدین یا معلمان می‌تواند منجر به استرس و اضطراب در کودکان شود.

۵. مشکلات جسمی و سلامتی: بیماری‌های مزمن، ناتوانی‌های جسمی یا مشکلات روانی می‌توانند چالش‌های جدی برای کودک ایجاد کنند.

۶. فشار همسالان: تأثیر منفی همسالان می‌تواند کودک را به سمت رفتارهای پرخطر مانند مصرف مواد مخدر یا انجام رفتارهای خطرناک سوق دهد.

۷. احساسات منفی: کودکان ممکن است با احساساتی مانند خشم، غم، اضطراب یا ترس مواجه شوند که



یادگیری مهارت‌های زندگی در دوره کودکی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و می‌تواند تأثیرات عمیقی بر رشد و توسعه کودک داشته باشد. در زیر به برخی از دلایل و ضرورت‌های یادگیری این مهارت‌ها در دوران کودکی اشاره می‌شود:

۱. توسعه خودآگاهی

یادگیری مهارت‌های زندگی به کودکان کمک می‌کند تا خود را بهتر بشناسند، احساسات و نیازهای خود را درک کنند و بتوانند به طور مؤثری با چالش‌ها و احساسات خود روبرو شوند.

۲. تقویت مهارت‌های اجتماعی

کودکان از طریق یادگیری مهارت‌های زندگی می‌آموزند که چگونه با دیگران ارتباط برقرار کنند، همکاری کنند و روابط مثبت ایجاد کنند. این مهارت‌ها برای موفقیت در مدرسه و جامعه بسیار حیاتی هستند.

۳. حل مسئله و تفکر انتقادی

یادگیری مهارت‌های زندگی به کودکان کمک می‌کند تا توانایی حل مسائل را توسعه دهند و به تفکر انتقادی بپردازند. این مهارت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا به چالش‌ها پاسخ دهند و تصمیمات منطقی بگیرند.

۴. مدیریت احساسات

کودکان با یادگیری مهارت‌های زندگی می‌آموزند که چگونه احساسات خود را شناسایی و مدیریت کنند. این مهارت‌ها به آن‌ها کمک می‌کند تا با استرس، اضطراب و ناامیدی بهتر کنار بیایند.

۵. تقویت استقلال

یادگیری مهارت‌های زندگی به کودکان کمک می‌کند تا مستقل‌تر شوند و مسئولیت‌پذیری را یاد بگیرند. این موضوع به آن‌ها اعتماد به نفس می‌دهد و آن‌ها را برای مواجهه با چالش‌های آینده آماده می‌کند.

۶. توسعه مهارت‌های تصمیم‌گیری

کودکان با یادگیری مهارت‌های زندگی می‌آموزند که چگونه تصمیمات صحیح بگیرند و عواقب انتخاب‌های خود را در نظر بگیرند. این مهارت‌ها برای موفقیت در زندگی شخصی و حرفه‌ای آن‌ها بسیار مهم است.

۷. آمادگی برای آینده

یادگیری مهارت‌های زندگی در دوران کودکی به کودکان کمک می‌کند تا برای چالش‌های آینده آماده شوند. این مهارت‌ها آن‌ها را برای ورود به دنیای بزرگسالی و مسئولیت‌های آن آماده می‌کند.

۸. تقویت همدلی و احترام به دیگران

کودکان با یادگیری مهارت‌های زندگی می‌آموزند که چگونه به احساسات و نیازهای دیگران احترام بگذارند و همدلی کنند. این موضوع باعث ایجاد روابط مثبت و سالم در جامعه می‌شود.

۹. توسعه مهارت‌های مالی

یادگیری مبانی مدیریت مالی، مانند پس‌انداز، بودجه‌بندی و هزینه‌کرد، می‌تواند به کودکان کمک کند تا در بزرگسالی با مسائل مالی بهتر کنار بیایند.

برخی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی که باید در دوره کودکی آموزش داده شوند عبارتند از:

۱. مهارت‌های ارتباطی: توانایی بیان احساسات، نیازها و نظرات به صورت مؤثر و همچنین گوش دادن فعال به دیگران.

۲. حل مسئله: یادگیری روش‌های تحلیل مشکلات و یافتن راه‌حل‌های مناسب برای آن‌ها.

۳. تصمیم‌گیری: توانایی ارزیابی گزینه‌ها و انتخاب بهترین راه‌حل با توجه به شرایط موجود.

۴. مدیریت زمان: یادگیری برنامه‌ریزی و اولویت‌بندی فعالیت‌ها برای استفاده بهینه از زمان.

۵. همکاری و کار گروهی: توانایی کار کردن با دیگران، احترام به نظرات آن‌ها و دستیابی به اهداف مشترک.

۶. مدیریت احساسات: شناخت و کنترل احساسات خود و دیگران، و یادگیری روش‌های مقابله با احساسات منفی.

۷. خودآگاهی: شناخت نقاط قوت و ضعف خود و ایجاد اعتماد به نفس.

۸. تفکر انتقادی: توانایی تحلیل اطلاعات، پرسشگری و ارزیابی درست از واقعیت‌ها.

۹. مهارت‌های اجتماعی: یادگیری نحوه برقراری ارتباط با دیگران، ایجاد دوستی و حفظ روابط مثبت.

۱۰. مدیریت استرس: یادگیری تکنیک‌های مختلف برای کاهش استرس و اضطراب.

آموزش این مهارت‌ها در محیط‌های آموزشی، خانواده و از طریق بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی می‌تواند به رشد بهتر کودکان کمک کند.

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان نیازمند رویکردی جامع و متنوع است. در زیر به چندین روش و تکنیک مؤثر برای آموزش این مهارت‌ها اشاره می‌شود:

۱. مدل‌سازی رفتار

کودکان به شدت تحت تأثیر رفتار بزرگ‌ترها هستند. با نشان دادن رفتارهای مثبت و مهارت‌های زندگی در موقعیت‌های مختلف، می‌توانید به آن‌ها آموزش دهید که چگونه این مهارت‌ها را در زندگی خود به کار ببرند.

۲. بازی‌های آموزشی

بازی‌ها یکی از بهترین روش‌ها برای یادگیری هستند. بازی‌های گروهی می‌توانند به کودکان کمک کنند تا مهارت‌های اجتماعی، حل مسئله و همکاری را تمرین کنند. بازی‌های نقش‌آفرینی نیز می‌توانند به یادگیری همدلی و مدیریت احساسات کمک کنند.

۳. گفتگو و بحث

تشویق کودکان به بیان احساسات و افکار خود از طریق گفتگو، به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی و تفکر انتقادی را توسعه دهند. ایجاد فضایی امن برای بحث درباره موضوعات مختلف، به آن‌ها اجازه می‌دهد که نظرات و دیدگاه‌های خود را بیان کنند.

۴. آموزش از طریق داستان‌گویی

استفاده از داستان‌ها و قصه‌ها می‌تواند به کودکان کمک کند تا مفاهیم پیچیده را بهتر درک کنند. داستان‌ها می‌توانند شامل چالش‌ها و راه‌حل‌های مختلف باشند که به کودکان کمک می‌کند تا مهارت‌های حل مسئله و تصمیم‌گیری را یاد بگیرند.

۵. تجربه‌های عملی

تشویق کودکان به شرکت در فعالیت‌های عملی، مانند کارهای گروهی، پروژه‌های اجتماعی یا فعالیت‌های داوطلبانه، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا مهارت‌های زندگی را در عمل تجربه کنند.

آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان نیازمند ترکیبی از روش‌های مختلف است که شامل یادگیری عملی، بازی، گفتگو و مدل‌سازی رفتار می‌شود. با ایجاد یک محیط حمایتی و تشویق به یادگیری فعال، می‌توانید به کودکان کمک کنید تا این مهارت‌ها را به طور مؤثر یاد بگیرند و در زندگی روزمره خود به کار ببرند.



می‌توان مهارت‌های خاصی مانند مدیریت زمان، برنامه‌ریزی مالی و مهارت‌های ارتباطی را از طریق کارگاه‌ها یا دوره‌های آموزشی به کودکان آموزش داد. این آموزش‌ها باید متناسب با سن و سطح درک کودک باشد.

۷. تقویت خودآگاهی

تشویق کودکان به شناسایی و بیان احساسات خود، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا خودآگاهی بیشتری پیدا کنند. فعالیت‌هایی مانند نوشتن روزانه یا هنر درمانی می‌توانند در این زمینه مؤثر باشند.

۸. تشویق به حل مشکلات

به جای ارائه راه‌حل‌ها، کودکان را تشویق کنید تا خودشان راه‌حل‌هایی برای مشکلاتشان پیدا کنند. این کار باعث تقویت تفکر انتقادی و اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود.

۹. بازخورد مثبت

به کودکان بازخورد مثبت بدهید تا آن‌ها احساس کنند که تلاش‌هایشان مورد توجه قرار گرفته است. این کار باعث افزایش انگیزه و اعتماد به نفس آن‌ها می‌شود.

۱۰. ایجاد محیط حمایتی

ایجاد یک محیط حمایتی و امن که در آن کودکان بتوانند آزادانه یاد بگیرند و اشتباه کنند، بسیار مهم است. این محیط باید شامل حمایت عاطفی و تشویق باشد.



مصاحبه با یکی از محبوب‌ترین چهره‌های رسانه کودک

ارتباط، تربیت، امید

«عمو پورنگ»

مصاحبه

مصاحبه کننده:

فاطمه ناصری

دانشجوی دکتری برنامه ریزی درسی

دانشگاه تبریز



در سال‌هایی نه‌چندان دور، وقتی کودکان با شور و هیجان روبه‌روی تلویزیون می‌نشستند، یکی از صداهایی که با آن‌ها صمیمی‌ترین ارتباط را برقرار می‌کرد، صدای «عمو پورنگ» بود. شخصیتی که تنها یک مجری نبود، بلکه همراهی دلسوز برای نسلی از کودکان که حالا بزرگ شده‌اند. در این گفت‌وگوی ویژه، با او درباره پیوند عمیق میان رسانه، تربیت کودک، طراحی برنامه‌های تلویزیونی، و همچنین دغدغه‌های روز مانند آموزش در دوران بحران‌های انسانی گفت‌وگو کرده‌ایم.

آنچه می‌خوانید، روایت صمیمانه‌ی اوست؛ بدون هیچ دخل و تصرفی در پاسخ‌ها، به همان زبان ساده، واقعی و پرمحتوایی که همیشه از او دیده‌ایم.

◀ شما سال‌ها با کودکان از طریق قاب تلویزیون ارتباط داشته‌اید؛ از دید خودتان، مهم‌ترین ویژگی یک محتوای تربیتی موفق برای کودک چیست؟

در جواب این سوال می‌تونم بگم ارتباطه. شما وقتی ارتباط خوبی رو برقرار کنید مطمئناً می‌تونید در اون برنامه و جذب مخاطب موفق باشید و اینکه وقتی ارتباط برقرار بشه می‌تونین محتواهای خوب بسازیم و سؤال کردین که محتواهای دلنشین و آموزنده رو چگونه می‌توان ساخت؟ براساس فرهنگ اون مملکت. فرهنگ جامعه ما و به نوعی تربیت خانوادگی ما آنچه که ما واقعاً اونو لمس می‌کنیم و اون رو معتقدیم و باور داریم. می‌تونیم خیلی راحت به همین راحتی با شیوه کودکانه بهش بپردازیم در قالب یک برنامه کودک ولی همه این‌ها اولش با ارتباطه و اون ارتباط میسر نمیشه مگر با زبان کودک.

◀ چطور در روند اجرای برنامه، میان سرگرمی و آموزش تعادل برقرار می‌کنید تا کودک هم لذت ببرد و هم یاد بگیرد؟

در فرایند طراحی و اجرای برنامه‌های کودک چگونه می‌توان میان دو قطب مهم سرگرمی و یادگیری تعادل برقرار کرد؟ آیا این دو در تضاد هستند؟! نه اتفاقاً این دو همسوی همدیگه هستن یکی از زمینه‌های یادگیری سرگرم بوده؛ یعنی اگر برای کودک سرگرمی نباشه، منظورم اینه کودک اگر سرگرم نباشه نمی‌تونه یاد بگیره و این سرگرمی همراه با شور و شغف و شادی باید باشه. یه مثال خیلی ساده براتون بزنم. به یه بچه‌ای می‌خوای آموزش شمردن بدی، با انگشتان دست می‌ای یک بازی رو انجام میدی. مثلاً به انگشت سبابه، یه فرد، یه شخصیت بهش میدی اون رو در قالب یک شخصیت به بچه معرفی می‌کنی و بعد اینارو کنار همدیگه قرار میدی.

مثلاً می‌گه این‌ها که کنار هم باشن میشه ۵ تا. دو تا ۵ تا کنار هم میشه ۱۰ تا. این هم سرگرمیه هم یادگیریه و در تضاد در مقابل همدیگر هم اصلاً نیستن. در کار کودک هم اتفاقاً همه سرگرمی‌ها و همه یادگیری‌ها موازی همدیگه هستن.



آیا تا به حال از متخصصان علوم تربیتی یا روانشناسان کودک برای طراحی بخش‌های برنامه‌تان کمک گرفته‌اید؟
چقدر این همکاری‌ها را مؤثر می‌دانید؟

بله در مسیر حرفه‌ای خودم از نظرات و متخصصه یا همکاری با متخصص علوم تربیتی ما داشتیم. خیلی از روانشناس مشاور ما بودن و همون طور که می‌بینید باز خورد برنامه‌ها واقعاً خوب بوده. من با افتخار میگم نه ادعا به خاطر اینکه معتقدم آنچه که بچه‌ها باهاش ارتباط برقرار کردن هم موضوع برنامه هم به اصطلاح میشه گفتش که شخصیت‌های برنامه بود و هم خود عموپورنگ گفتارهای من ترانه‌های همه این‌ها روانشناسی و میشه گفت خیلی علمی بهش پرداخته شد و مطمئناً در این راه تشکر می‌کنم از همه همکاران عزیزم به خصوص روانشناسانی که به من مشاوره دادند.

با توجه به تغییرات نسلی و دیجیتال شدن دنیای کودکان، چه تحولاتی در سبک اجرای خود یا ساختار برنامه‌تان داده‌اید؟

با توجه به تغییرات سبک زندگی کودکان امروزی و دنیای دیجیتال چه بازنگری‌هایی در شیوه اجرا ساختار برنامه و حتی نوع اتباع با کودکان صورت داده؟ شما که می‌دونید ما در مورد فضای مجازی برنامه‌های زیادی ساختیم و اینکه بچه‌ها چگونه با این فضا ارتباط برقرار کنن و چقدر استفاده کنن. خب منم اجرام بدون شک تحت تأثیر همین قصه قرار می‌گیره. ما خیلی از اتفاقاتی که در برنامه‌های کودک رقم زدیم اتفاقاً موضوع جالبه و امروزی بچه‌ها و حتی سبک زندگی امروز بچه‌ها بوده توجه به زندگی امروزی یا مدرنیته رویه جوری ما اومدیم ربطش دادیم یا آشتی دادیم و پیوند دادیم با زندگی گذشته نمی‌خوایم اینا رواز همدیگه منفق کنیم چرا که من خودم معتقدم که هر چقدرم پیشرفت داشته باشیم تکنولوژی فناوری هرچی حساب بخوای بکنی در ثبت زندگی تغییر ایجاد بکنه اما ما مرهون گذشتمون هستیم و لذا ما تلفیق این دو تا رو با همدیگه داشتیم و نمونه کارش محله گل بلبل که

در مورد فضای مجازی صحبت کردیم در مورد خود همین سبک زندگی صحبت کردیم و حتی ساختار دکورمون تو این برنامه یه جوری سبک امروزه و قدیمی رو با هم تلفیق کرده بودیم و من تو اجرامم حتی تو اونجا یادمه که با گذشته و کلاً اجراهای قدیم متفاوت بود حتی الانم این اتفاق داره میفته البته من دیگه زمینه اجرا رو میشه گفتش که با بازیگری تو زمره کودک دارم تجربه می‌کنم.

کدام مهارت‌های کلیدی (مثل خودکنترلی، حل مسئله، همدلی) را بیشتر در اولویت تربیتی محتوای کودک می‌دانید و چرا؟

برای من نوعی در ارتباط با این سؤال با طراحی محتوای تربیتی برای کودک کدام مهارت‌های کلیدی زندگی اولویت داره؟ مسئولیت‌پذیری. چرا که همه مواردی که اشاره کردید به نظر من تحت لوای مسئولیت‌پذیری امکان‌پذیر هست. وقتی شما مسئولیت رو بپذیری و باور داشته باشی و مسئولیت پذیر باشی خودبه‌خود خلاقیت همدلی و حل مسئله رو هم به همراه داره. مسئولیت‌پذیری در کودک اونم درس کم اگر اتفاق بیفته نهادینه بشه، کودک همه موارد رو خود به‌خود، خودش انجام میده چرا؟ چون خودشو مسئول می‌دونه در همه ابعاد و زوایای زندگی.

چه تجربه یا بازخوردی از مخاطبان کودک یا خانواده‌ها داشتید که نگاهتان را نسبت به تربیت کودکان تغییر داده باشد؟

من نمی‌خوام خدا نکرده تعریف کرده باشم ولی احساس می‌کنم عموپورنگ پکیجی از آموزش‌های و سرگرمی‌هایی بود که هنوز هم قابل قبوله. در عین سادگی خیلی روان و سلیس و قابل پذیرش برای بچه‌هاست. من فرمولم فرمول بسیار ساده و در عین حال به نظر من فرهنگ ایرانی رو به همراه داره و نیازی نمی‌بینم که بخوام نگرش جدید داشته باشه تغییرش بدم. چرا که عموپورنگ رو با همین پکیج قبول دارن با همین نوع نگاه و با همین نوع ارتباط و این برای من خیلی خوشحال کننده است و اتفاقاً فکر می‌کنم که همینجوری باید برم جلو.

در طول سال‌های فعالیت، با چه چالش‌هایی در زمینه حفظ سلامت روانی و هیجانی کودک در محتوای رسانه‌ای مواجه بودید؟

در حوزه برنامه‌سازی کودک، حفظ سلامت هیجانی و روانی کودک یکی از دغدغه‌های اساسیست. ما تلاش کردیم تا محتوای برنامه‌ها از منظر روانی آسیب‌زا نباشد و فضای امن و آرام برای کودک فراهم‌کنه اصلاً هیجان‌عضوی جزوی از زندگی بچه‌هاست اما هیجانی که به قول شما آسیب‌زننده هیجان‌های کاذب نه شور و شعفی که من در بچه‌ها ایجاد کردم در طول این سال‌ها قابل دسترسی و قابل فهم و لمس بود یعنی جدا از زندگی روزمره و جدا از زندگی کودکانه نبود. من شادی‌ها را اجرا می‌کردم و در عین حال کودکانه بود. به نظر من با همه افتخار می‌گم اتفاقاً خیلی از هیجان‌هایی که من در بچه‌ها ایجاد کردم از جمله خوندن شعرها و گفتن اسمی‌شون که اسم فقط می‌گفتن ولی همه اون رو به خودشون اختصاص می‌دادن یه هیجان خیلی خوب انرژی مثبتی در بچه‌ها ایجاد می‌کرد که اون‌ها رو به سمت شادی درست و واقعی سوق می‌داد و به اون‌ها هیچ آسیبی نمی‌زد. اما هیجان‌های کاذب رو من قبول ندارم که اینو بیشتر توی برنامه‌های حال حاضر به نوعی داریم می‌بینیم دیگه... ادا بازی‌ها رو دوست ندارم. کاملاً با زبان کودک و کاملاً با همون فضای کودک اون شادی رو می‌شد در قالب یک هیجان به بچه‌ها انتقال داد. هیجانی که گفتم آسیب‌زا نبود.

اگر امکان طراحی یک برنامه تلویزیونی کاملاً جدید بر اساس یافته‌های جدید علوم تربیتی داشتید، چه عناصری را حتماً در آن می‌گنجانید؟

اگر امکان طراحی یک برنامه تلویزیونی جدید را داشتم صرفاً بر پایه‌های یافته‌های نوین علوم تربیتی و روانشناسی رشد کودک از جمله: خوشبینی، خودشناسی، خودباوری، اعتماد به نفس، عرق به وطن داشتن، خود رو دوست داشتن، برای خود احترام قائل شدن و اینا رو همه روش خودم تأکید داشتم. چگونه با سختی‌ها کنار اومدن و مواجه شدن با



نقش والدین را در اثرگذاری برنامه‌های کودک چگونه می‌بینید؟ آیا رسانه می‌تواند به آموزش غیرمستقیم والدگری هم کمک کند؟

قطعاً نقش والدین بسیار بسیار زیاده چرا که مکمل این اتفاق هستن به نظر من همکار ما حساب میشن به نظر من اتفاقاً برنامه کودک بیشتر واجب که پدر مادر نگاه کنن چرا که ما متأسفانه باید اذعان بکنیم که کودکی همچین درست حسابی در قالب آموزش، فرهنگ نداشتیم و اگر الان اتفاقاتی رو از جانب بچه‌ها می‌بینیم رقم می‌خوره به خاطر اینکه خودمون نتونستیم خوب خودمونو تربیت کنیم لذا من فکر می‌کنم که بزرگترها باید خودشونم کنار بچه‌ها بیننده برنامه کودک باشن و یک بار دیگه بازنگری کنن و یه ساختار شکنی هم داشته باشن در ارتباط با تربیت خودشون و خیلی از اتفاقات و خیلی از تجربیاتی که در گذشته دارن فراموش بکنن و سعی کنن که به روز باشن و یکی از چیزایی که به روز بودن والدین رو رقم می‌زنه دیدن برنامه‌های کودک در کنار فرزندانشون هست هم می‌تونن یاد بگیرن هم می‌تونن غلط‌گیری کنن مثلاً بگن اینجا غلطه و ماها که علامه دهر نیستیم ولی به نظر من ما مکمل هم همدیگه هستیم یعنی منظورم ما افراد تأثیرگذار تو حوزه کودک در کنار خانواده‌ها می‌تونیم در عینی که نقش آفرینی می‌کنیم ولی نقش پذیری هم داشته باشیم.

مشکلات درک مشکلات همه این‌ها روسعی می‌کردم توش بیشتر بهش توجه کنم هرچند من خیلی از این مواردی که اشاره کردم رو تو برنامه هام زیرپوستی و در لفافه داشتم ولی الان بیشتر بهش توجه می‌کردم و سعی می‌کردم که پایه‌های برنامه ام رو این اساس رقم بخوره.

❏ و در پایان چه پیام و توصیه‌ای دارید برای دانشجویان و پژوهشگران علوم تربیتی به ویژه آنانی که به عنوان طراحان کتب درسی ابتدایی و همراهان کودک در مدارس فعالیت می‌کنند؛ کسانی که می‌توان گفت مسئولیت تولید محتوای آموزشی برای نسل‌های آینده را عهده دار هستند، دارید؟

والا نصیحت که من هیچ وقتی نمی‌گم، پیام فقط در قاب کسی که این کار رو کردم اینه که ببینید باید کودک پیام‌ها رو هم بفهمه هم دوست داشته باشه. خیلی سختش نکنیم و باید با زبان کودک برای اون‌ها طراحی و ترسیم کنیم. این خیلی مهمه چه در بخش گرافیک، چه محتوا، نوشتاری و هرچی که بخوای اجرا بکنی اما یکم که غلو نباشه یعنی یه غلو الکی نباشه من فکر می‌کنم همون چیزای ساده‌ای که ما در کودکی یاد می‌گرفتیم برای چی تو ذهن ما بود؟ چون ساده بود. "آن مرد انار دارد." "آن مرد با اسب آمد." ببین انار و اسب و آن مرد با دست با داس آمد. همه این‌ها در عین سادگی یه جوری تو ذهن ما نشست. ما خیلی از حتی فرمول ریاضی رو فرمول‌های ریاضی رو خیلیا شونو به راحتی الان یادمونه ولی بچه‌های الان نه. تو مجموعه جدید "آرزوهای چپکی" که من تهیه کردم اتفاقاً دست گذاشتیم روی ریاضی که چرا خیلی از بچه‌ها از ریاضی فراری درک‌های همه علوم ریاضیه اما باید شیرین پرداخت به این قضیه. من فکر کنم کسانی که تو این حوزه کار می‌کنن بخش آموزش. مخصوصاً ازش باید اول اینکه مطابق با استانداردهای فرهنگ کشورمون باشه یه واقعیتی باید قبول بکنیم آموزش روزمانی می‌تونیم خوب بهش بپردازیم که خودمون هم باور داشته باشیم هم آموزش دیده باشیم بین شعاری نمیشه بریم جلو برای همون

باید تحقیق کرد و باید علمی رفت باید در بین بچه‌ها بری و متوجه بشی چه فرمولی رو باید استفاده کنی چگونه باید نوشت چگونه باید کار کرد که این آموزش مورد توجه و استقبال بچه‌ها قرار بگیره. صرف نوشتن نیست. بعضیا فراموش می‌کنن که این کتب برای بچه‌هاست اما من احساس می‌کنم جاب‌های بزرگ‌ترا توشه. یعنی یه جوری برای بزرگا انگار نوشته شده. لذا باید خیلی خیلی دقت فراوونی داشت در ارتباط با کتب کودک و آموزش‌های کتب‌های درسی.

❏ و سوال آخر، با توجه به جنگ اخیر چه توصیه‌ای برای معلمان دارید؟

من فقط می‌تونم بگم که معلمان باید نقش والدین در منزل رو بازی کنن یعنی یه جوری ایجاد امنیت و آرامش کنن با بچه‌ها صحبت کنن اون‌ها رو ذهنشون رویه جورایی جاهای دیگه پراکنده کنن؛ مثلاً می‌تونن اونا رو دعوت کنن به نقاشی کشیدن، بازی‌های کوچیک، سرگرمی تو خونه هرچی که می‌خواه باشه اما ذهن اون‌ها رو با جنگ و با الفاظ جنگ و اتفاقاتی که تو جنگ رخ داده و می‌ده مشغول نکنن. بچه‌ها معمولاً به معلما یه جورایی پناه میارن. بعد از پدر و مادر اونا رو نفر دوم تو زندگی‌شون می‌دونن. برای همین مسئولیتشون خیلی سنگین تره. در مورد اضطراب و ترس نباید باهاشون صحبت بکنیم بلکه به اون‌ها باید حس قدرت بدیم. به اون‌ها بگیم شجاع هستیم و قدرتمندیم. بگیم این اتفاقات در جهان رخ میده و مهم اینه که با شجاعت، با اقتدار و با درایت از این اتفاقات گذر بکنیم. این بهترین کاری هست که میشه تو این ایام انجام داد و نگاه مهربانانه نگاه محبت‌آمیز به بچه‌ها بدونید که تو این برهه نقش بسیار مهمی خواهد داشت و بچه‌ها احساس امنی می‌کنن در کنار معلم‌ها و به حرفای اون‌ها توجه می‌کنن و باور می‌کنن و این خیلی مهمه.

تأثیر تغذیه کودکان دبستانی بر رشد شناختی و رشد جسمانی آنان

فرگس نجات خواه

دانشجوی پزشکی دانشگاه

علوم پزشکی مازندران



نتایج بدست آمده حاکی از آن است که تغذیه مناسب در اوایل کودکی نه تنها منجر به افزایش عملکرد شناختی می‌شود، بلکه رفتار اجتماعی خوب را نیز تقویت می‌کند که این مسأله برای رشد مغز و هوش کودک ضروری است. این مطالعه همچنین نشان داد کودکان با رفتار اجتماعی مناسب، هشت سال بعد، از ضریب هوشی بالاتری برخوردار بودند.

طبق تحقیقات انجام شده، دانش آموزانی که سوء تغذیه دارند یا رژیم غذایی شان ناسالم و سرشار از چربی و مواد مضر است، با اختلال حافظه و عدم تمرکز روبه روهستند کودکانی که از تغذیه مناسب برخوردارند، می‌توانند بیشتر بر تکالیف مدرسه تمرکز کنند و بازدهی بهتری دریافت کنند.

رژیم غذایی سالم که می‌توان آن را در استفاده از ۵ گروه اصلی غذا (میوه، سبزیجات، غلات، گوشت و لبنیات)، کاهش مصرف نمک و شکر و چربی اشباع شده و خوردن آب کافی خلاصه کرد، در حفظ تمرکز و سلامت حافظه شان اثر بسیار خوبی می‌گذارد. خوردن به موقع و به اندازه صبحانه نیز در تقویت ذهنی دانش آموزان تأثیر خارق العاده ای دارد. همچنین، آماده کردن وعده های غذایی سالم به طور منظم و در دسترس قرار دادن آن ها به راحتی می‌تواند به حفظ انرژی و تمرکز دانش آموزان در طول روز کمک کند.

تغذیه سالم کودکان نه تنها به جلوگیری از بیماری ها کمک می‌کند، بلکه باعث افزایش انرژی، تمرکز و بهبود عملکرد تحصیلی کودکان خواهد شد.

تغذیه سالم برای مدرسه یکی از اساسی ترین عوامل برای بهبود عملکرد و سلامت کودکان در طول روز است.

محققان در سال ۲۰۱۳ وضعیت ۱۷۹۵ کودک ۳ ساله ساکن جزیره کوچک موریس در ساحل شرقی آفریقا را مورد بررسی قرار دادند. در این مطالعه بر چهار شاخص از سلامت فیزیکی و همچنین چهار شاخص از رشد اجتماعی مرتبط با تغذیه تمرکز شده بود

چهار فاکتور سلامت فیزیکی عبارت بودند از: کم خونی (کمبود آهن)، ورم و ترک گوشه های لب ناشی از کمبود ویتامین B۲ و نیاسین، کمبود پروتئین که بواسطه موهای کم پشت و نازک مشخص می شود، و تغییر رنگ مو.

فاکتورهای اجتماعی هم شامل دوستی، بیان کلامی، بازی های فعال اجتماعی، و رفتارهای اکتشافی بودند.

محققان دریافتند کودکانی که از بیش از یک نوع شرایط کمبود تغذیه رنج می بردند دارای سطح پایین تر رفتار اجتماعی و رشد اجتماعی نیز بودند. همچنین آنها معتقدند در مواقعی یک ارتباط عصبی-شناختی هم بین



◀ فواید تغذیه سالم :

حفظ سلامت جسمانی: اولین و مهم‌ترین فایدهٔ تغذیه اصولی در کودکان کمک به حفظ سلامت جسمانی‌شان است.

تقویت توانایی‌های ذهنی: روان و ذهن سالم در بدن سالم قرار دارد؛ چراکه سلامت جسمانی و تامین نیازهای آن به بدن کمک می‌کند تا درست کار کند، هورمون‌ها به اندازه ترشح شوند، مغز خوب رشد کند، تمرکز او افزایش یابد و توانایی‌ها ذهنی او تقویت شود.

جلوگیری از بروز بیماری‌های خطرناک: ثمرهٔ سلامت جسمانی و روانی حاصل از تغذیهٔ خوب، افزایش سطح ایمنی بدن و در نهایت جلوگیری از بروز انواع بیماری‌ها به‌ویژه بیماری‌های مزمنی مثل امراض قلبی، دیابت نوع 2، چاقی و برخی از سرطان‌هاست.

◀ تغذیه سالم شامل :

میوه‌ها و سبزیجات: این دسته از غذاها سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌هایی هستند که به تقویت سیستم ایمنی، بهبود حافظه و افزایش تمرکز کمک می‌کنند.

غلات کامل: غلات کامل مانند برنج قهوه‌ای، نان سبوس‌دار و جو دوسر حاوی فیبر و ویتامین‌های گروه B هستند که انرژی مورد نیاز مغز را تامین کرده و به بهبود عملکرد شناختی کمک می‌کنند.

آجیل و دانه‌ها: آجیل و دانه‌هایی مانند بادام، گردو، تخمه آفتابگردان و کدو حاوی چربی‌های سالم، پروتئین و ویتامین E هستند که برای سلامت مغز بسیار مفیدند.

ماهی‌های چرب: ماهی‌های چرب مانند سالمون، قزل‌آلا و ماهی تن سرشار از اسیدهای چرب امگا-3 هستند که برای رشد مغز و بهبود عملکرد شناختی بسیار مهم‌اند.

تخم‌مرغ: تخم‌مرغ منبع غنی از پروتئین، کولین و ویتامین‌های گروه B است که باعث تقویت حافظه و بهبود تمرکز می‌شود.



◀ دانش‌آموزانی که برنامهٔ غذایی مناسبی دارند از سلامت جسمانی و روانی بهتری برخوردارند، بهتر و باکیفیت‌تر درس می‌خوانند، با دوستان و همکلاسی‌ها و معلم‌هایشان ارتباط بهتر و سازنده‌تری دارند و روی هم‌رفته در وضعیت خوبی به سر می‌برند.

غذایی که کودکان می‌خورند، بر همه جنبه‌های زندگی آن‌ها تأثیر می‌گذارد؛ از رشد قد و وزن گرفته تا سلامت مغز و توانایی یادگیری تغذیه کودکان به طور مستقیم باعث افزایش رشد و توسعه سلولی آن‌ها می‌گردد. مواد مغذی مانند ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌ها برای سلامت جسمی و روانی ضروری هستند. به عنوان مثال، کمبود ویتامین D می‌تواند باعث ضعف سیستم ایمنی و مشکلات استخوانی شود. همچنین، کمبود آهن می‌تواند منجر به کم‌خونی و کاهش انرژی در کودکان گردد.

◀ سال‌های اولیه کودکی، دوره‌ای حساس برای رشد سلولهای مغز است. در این دوره، تغذیه نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری مدارهای عصبی و توسعه مهارت‌های شناختی و رفتاری کودکان ایفا می‌کند. تغذیه نامناسب بر رشد مغز تأثیر منفی می‌گذارد و باعث تحریک‌پذیری کودک، پیش‌فعالی، و افزایش رفتار خشونت آمیز کودک می‌شود. بنابراین، تغذیه سالم در سال‌های اولیه زندگی، پایه‌ای مستحکم برای رشد سالم و موفقیت آمیز کودکان ایجاد می‌کند.

عوارض تغذیه نامناسب:

چاقی و اضافه وزن: مصرف بیش از حد غذاهای پرکالری، چرب و شیرین، یکی از اصلی‌ترین دلایل چاقی و اضافه وزن در کودکان است. چاقی در کودکی می‌تواند منجر به بروز بیماری‌های مزمن مانند دیابت نوع 2، بیماری‌های قلبی و فشار خون بالا در بزرگسالی شود.

ضعف سیستم ایمنی: تغذیه ناسالم در کودکان باعث ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن شده و کودکان را مستعد ابتلا به بیماری‌های عفونی می‌کند.

کاهش رشد: کمبود مواد مغذی ضروری مانند آهن، روی و ویتامین D می‌تواند باعث اختلال در رشد قد و وزن کودکان شود.

مشکلات دندان: مصرف زیاد نوشابه‌های گازدار و شیرینی‌ها باعث پوسیدگی دندان و سایر مشکلات دهان و دندان می‌شود.

کمبود انرژی: تغذیه ناسالم در کودکان باعث کاهش انرژی و خستگی در کودکان می‌شود و در نتیجه بر فعالیت‌های روزانه آن‌ها تأثیر منفی می‌گذارد.

مشکلات یادگیری: تغذیه نامناسب می‌تواند بر عملکرد مغز کودکان تأثیر گذاشته و باعث کاهش تمرکز، حافظه و توانایی یادگیری شود.

اختلالات رفتاری: برخی مطالعات نشان داده‌اند که تغذیه ناسالم باعث برهم زدن هورمونهای مغز کودک می‌شود که با مشکلاتی مانند بیش‌فعالی، پرخاشگری و مشکلات خواب در کودکان ارتباط دارد.

افسردگی و اضطراب: کمبود مواد مغذی خاص مانند اسیدهای چرب امگا-3 می‌تواند بر خلق و خوی کودکان تأثیر گذاشته و خطر ابتلا به افسردگی و اضطراب را افزایش دهد.

کاهش اعتماد به نفس: چاقی و مشکلات جسمی ناشی از تغذیه ناسالم باعث کاهش اعتماد به نفس و عزت نفس در کودکان می‌شود.

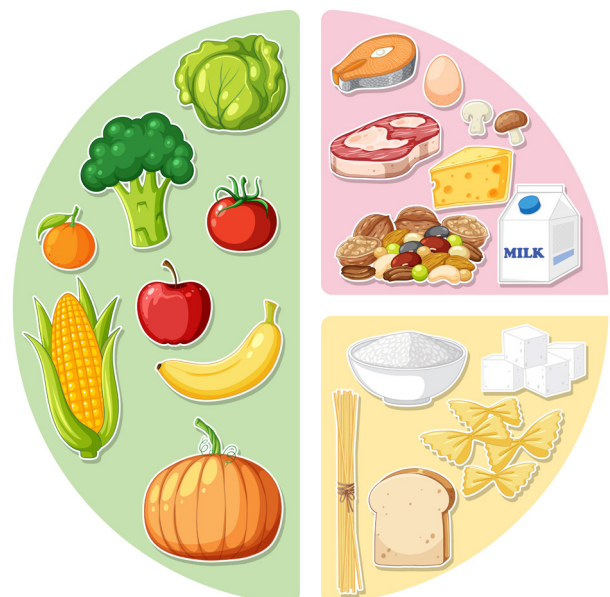
لبنیات کم چرب: لبنیات کم چرب مانند شیر، ماست و پنیر منبع خوبی از کلسیم و پروتئین هستند که برای رشد استخوان‌ها و تقویت مغز ضروری‌اند.

فراهم کردن محیط خوب و آرام خانوادگی، تزئین خلاقانه غذاها، استفاده از ظرف غذای مناسب، تنوع غذایی و محدود کردن غذاهای ناسالم، مشارکت دادن کودک در فرایند تهیه و پخت غذا به تغذیه سالم کودکان کمک می‌کند.

تغذیه ناسالم در کودکان معمولاً به مصرف بیش از حد غذاهای فرآوری شده، قندهای افزوده، چربی‌های اشباع و نمک اشاره دارد. این نوع تغذیه به دلیل عدم وجود مواد مغذی کافی، باعث به وجود آمدن مشکلاتی همچون چاقی، دیابت و اختلالات رفتاری منجر می‌شود.

کودکانی که تغذیه ناسالم دارند، اغلب انرژی کمتری برای بازی و یادگیری دارند. آنها ممکنه در مدرسه تمرکز نکنند و نمرات پایین‌تری بگیرند. همچنین، تغذیه ناسالم در کودکان می‌تواند باعث مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری، بی‌قراری و افسردگی در کودکان می‌شود. به عبارت دیگر، غذای ناسالم نه تنها به سلامت جسمی، بلکه به سلامت روانی کودکان نیز آسیب می‌رساند.

تغذیه ناسالم در کودکان عموماً باعث اختلالات خواب و بی‌خوابی می‌شوند. که این به نوبه خود بر حال عمومی و رفتار کودک تأثیر می‌گذارد.





رسانه‌ها و تکنولوژی‌های نوین در تربیت نسل آینده فرصت‌ها، چالش‌ها و راهکارها

علی امن نژاد

دانشجوی کارشناسی ارشد یادگیری

الکترونیکی دانشگاه خوارزمی



از نهادهای مؤثر در فرآیند تربیت تبدیل کرده است (Buck-ingham, 2007). در ایران نیز نفوذ تلفن همراه و اینترنت، چارچوب‌های تربیتی سنتی را تحت تأثیر قرار داده و هم فرصت‌ها و هم دغدغه‌هایی را پدید آورده است (مظفری، ۱۳۹۹).

از منظر نظری، تربیت در گذشته به خانواده، مدرسه و محیط اجتماعی محدود می‌شد؛ اما اکنون رسانه‌ها به عنوان عامل ثالث و قدرتمندی وارد چرخه تربیتی شده‌اند. رسانه‌ها می‌توانند محتوای آموزشی با کیفیت فراهم کنند، شبکه‌سازی اجتماعی کودکان را تسهیل سازند و فضایی برای خلاقیت و بیان فردی فراهم نمایند؛ اما هم‌زمان خطرهایی مانند دسترسی به محتوای نامناسب، کاهش تعاملات چهره‌به‌چهره، ایجاد الگوهای مصرف و فرهنگ نمایش محور و مسائل مرتبط با سلامت روانی (اضطراب، مقایسه اجتماعی، اعتیاد به صفحه‌نمایش) را نیز به همراه دارند (American Academy of Pediatrics, 2016; Twenge, 2017).

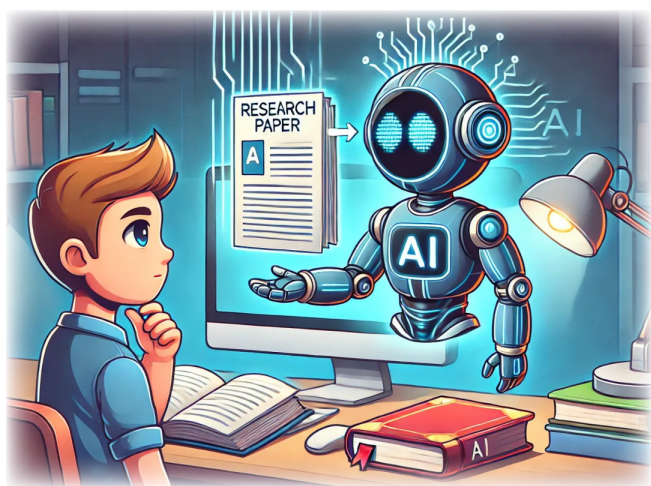
در دهه‌های اخیر رسانه‌ها و فناوری‌های نوین مانند تلفن‌های هوشمند، تبلت‌ها، بازی‌های ویدیویی و پلتفرم‌های شبکه‌های اجتماعی به سرعت در زندگی کودکان جای باز کرده‌اند. این تغییرات، هم فرصت‌های آموزشی و تربیتی قابل توجهی ایجاد کرده و هم چالش‌های روان‌شناختی، اجتماعی و اخلاقی نوینی پدید آورده‌اند. در این مطلب بر تأثیرات رسانه‌ها بر تربیت کودکان می‌پردازیم: (۱) تأثیرات شناختی و آموزشی، (۲) تأثیرات عاطفی، اجتماعی و اخلاقی، (۳) چالش‌های فرهنگی و تربیتی و (۴) فرصت‌ها و راهکارهای عملی برای خانواده، مدرسه و سیاست‌گذاران.

ظهور رسانه‌های دیجیتال و ابزارهای هوشمند، یکی از مهم‌ترین تغییرات اجتماعی و فرهنگی چند دهه اخیر است. در این محیط جدید، کودکان از سنین پایین با محتوای متنوع دیجیتال آشنا می‌شوند؛ از ویدیوهای آموزشی و بازی‌های تعاملی تا شبکه‌های اجتماعی و محتوای تولیدشده توسط هم‌سالان. این دسترسی زودهنگام و گسترده، نقش رسانه‌ها را از صرفاً ابزار اطلاع‌رسانی به یکی



۳. نقش کیفیت محتوا و تعامل والد-کودک

کلید بهره‌برداری از فناوری، کیفیت محتوا و نحوه استفاده است. محتوای آموزشی معتبر و تعاملی وقتی همراه با نظارت و مشارکت والدین باشد، بیشترین اثر مثبت را دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند کودکانی که والدین‌شان در استفاده از رسانه‌ها مشارکت فعال دارند (مانند دیدن مشترک و بحث درباره محتوا) بهره آموزشی بیشتری می‌برند و کمتر دچار اثرات منفی می‌شوند (Living- stone & Byrne, 2018). از سوی دیگر، استفاده منفعلانه—مانند تماشای طولانی مدت و بدون همراهی—کمتر مؤثر و گاه مضر است.



۴. هوش مصنوعی و تطبیق پذیری آموزشی

پایه‌سازی هوش مصنوعی در اپلیکیشن‌های آموزشی امکان ارائه مسیرهای یادگیری سازگار با توانایی‌های فردی را فراهم کرده است. این سیستم‌ها می‌توانند نقاط ضعف و قوت هر دانش‌آموز را شناسایی و محتوای مناسب ارائه دهند؛ اما نگرانی‌هایی نیز وجود دارد: از جمله شفافیت الگوریتم‌ها، تعصب داده‌ای، و مسائل حریم خصوصی کودکان. همچنین وابستگی بیش از حد به پشتیبانی فناورانه ممکن است توانایی‌های خودتنظیمی را تضعیف کند مگر اینکه طراحی آموزشی متعادل و نظارت انسانی وجود داشته باشد.

در ایران، برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهند که والدین نگران تأثیرات منفی فضای مجازی بر فرزندان خود هستند، در حالی که به دنبال بهره‌گیری از جنبه‌های آموزشی آن نیز می‌باشند (رضایی و احمدی، ۱۴۰۱). این دوگانگی نشان‌دهنده نیاز به چارچوب‌هایی برای هدایت مصرف رسانه‌ای کودکان است: چارچوب‌هایی که ضمن حفظ دسترسی به فرصت‌های آموزشی دیجیتال، از آسیب‌های احتمالی جلوگیری کند.

تأثیرات شناختی و آموزشی رسانه‌ها

۱. فرصت‌های یادگیری دیجیتال

فناوری‌های تعاملی از بازی‌های آموزشی تا پلتفرم‌های یادگیری آنلاین—می‌توانند با عرضه محتوای چندرسانه‌ای و سازگار با سطح یادگیرنده، یادگیری فعال و خودفرمان را تسهیل کنند (Gee, 2003). بازی‌های آموزشی با طراحی خوب، مهارت‌های حل مسئله، محاسبه، و تفکر انتقادی را تقویت می‌کنند؛ اپلیکیشن‌های تعاملی می‌توانند بازخورد فوری فراهم آورند و یادگیری را فردی‌سازی کنند. مطالعات نشان می‌دهد که استفاده هدفمند از این ابزارها در محیط مدرسه و منزل می‌تواند نتایج یادگیری را بهبود بخشد، به خصوص هنگامی که معلمان و والدین نقش هدایتگر ایفا کنند.

۲. خطرات اختلال در تمرکز و توجه

در عین حال، دسترسی مداوم به صفحات نمایش، اعلان‌ها و محتوای سریع‌الگذری که به سرعت توجه را به خود جلب می‌کند، می‌تواند بر ظرفیت توجه و تمرکز کودکان اثر منفی بگذارد. برخی مطالعات نشان می‌دهند که مصرف طولانی مدت رسانه‌های تصویری و چندوظیفه‌ای با کاهش توان تمرکز و اختلال در فرآیندهای حافظه کاری مرتبط است. به خصوص در سال‌های نخست زندگی، که مهارت‌های اجرایی و کنترل توجه در حال شکل‌گیری‌اند، مواجهه مفرط با محتوای دیجیتال ممکن است رشد نوروسکوپولوژیک این مهارت‌ها را تحت تأثیر قرار دهد.

تأثیرات عاطفی، اجتماعی و اخلاقی

۱. اثرات بر هویت، خودپنداره و عزت نفس

رسانه‌ها، به‌ویژه شبکه‌های اجتماعی، محیطی برای مقایسه اجتماعی فراهم می‌کنند. کودکان و نوجوانان در معرض تصاویر ایده‌آل شده و زندگی‌های نمایشی قرار می‌گیرند که می‌تواند به کاهش عزت نفس و مشکلات تصویر بدنی منجر شود (Twenge, 2017). الگوریتم‌ها با تقویت محتوای جذاب اما گاه نامناسب، نگرش‌ها و انتظارات غیرواقعی را تقویت می‌کنند. این امر به‌ویژه در سنین حساس شکل‌گیری هویت می‌تواند پیامدهای بلندمدتی داشته باشد.



۲. روابط بین فردی و مهارت‌های اجتماعی

افزایش تعاملات مجازی ممکن است به کاهش فرصت‌های تعامل چهره‌به‌چهره منجر شود؛ مهارت‌هایی مانند همدلی، خواندن نشانه‌های غیرکلامی و حل تعارض در بستر واقعی کمتر تمرین می‌شوند. مطالعات نشان می‌دهد که مصرف افراطی رسانه با کاهش مشارکت در بازی‌های گروهی و فعالیت‌های اجتماعی همراه است (محمدی و همکاران، ۱۴۰۰). با این وجود، برخی ابزارهای دیجیتال در صورت طراحی مناسب می‌توانند همکاری، ارتباط میان فردی و مهارت‌های گروهی را تقویت کنند؛ خصوصاً آن‌هایی که نیازمند تعامل و همکاری آنلاین هستند.

۳. سلامت روانی: اضطراب، افسردگی و اعتیاد به صفحه‌نمایش

ارتباط بین استفاده زیاد از شبکه‌های اجتماعی و افزایش علائم اضطراب و افسردگی در نوجوانان گزارش شده است (Twenge, 2017). احساس تنهایی، فشار برای مقایسه مداوم، و ترس از جا ماندن (FOMO) از جمله مکانیسم‌هایی هستند که سلامت روانی را تهدید می‌کنند. همچنین اصطلاح «اعتیاد به صفحه‌نمایش» به توصیف الگوهای مصرف ناسالم و تکراری اشاره دارد که عملکرد روزمره کودک را مختل می‌کند؛ هرچند ماهیت بالینی و معیارهای دقیق این پدیده همچنان مورد بحث پژوهشگران است.

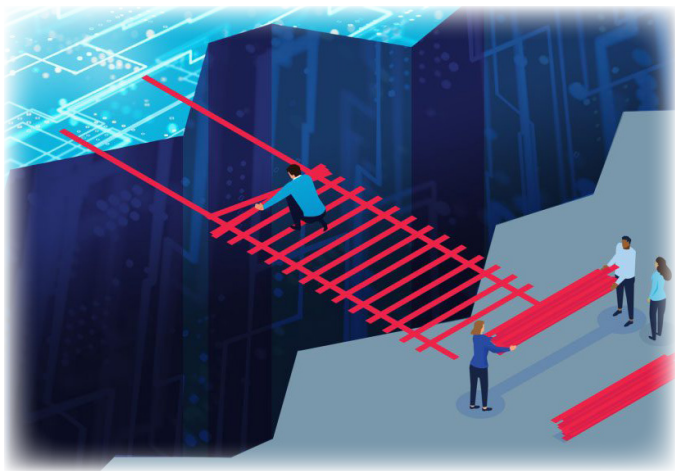
۴. مسائل اخلاقی: حریم خصوصی و تولید محتوا توسط

کودکان

ظهور «کودکان اینفلوئنسر» و تولید محتوا توسط کودکان، پرسش‌های اخلاقی جدی مطرح کرده است: چه میزان از زندگی خصوصی کودک باید عمومی شود؟ چه تبعاتی برای هویت و حقوق کودک دارد؟ علاوه بر این، جمع‌آوری داده‌های کودکان توسط شرکت‌های فناوری و استفاده آن‌ها برای هدف‌گیری تبلیغاتی، نگرانی‌های عمده‌ای درباره حریم خصوصی و امنیت دیجیتال ایجاد کرده است.



حریم خصوصی داده و تولید محتوای مناسب کودک هنوز در حال شکل‌گیری است. فقدان چارچوب‌های حقوقی و نظارتی شفاف، فضای ناهمگنی ایجاد می‌کند که در آن کودکان و خانواده‌ها در معرض خطر قرار می‌گیرند.



فرصت‌ها و راهکارهای تربیتی – از خانواده تا سیاست

۱. ترویج سواد رسانه‌ای در خانواده و مدرسه

سواد رسانه‌ای نه صرفاً مهارت فنی استفاده از ابزارها، بلکه توانایی تحلیل پیام‌های رسانه‌ای، شناسایی منابع معتبر، درک پیام‌های پنهان و مدیریت هویت دیجیتال است. باید برنامه‌های آموزشی منسجم برای کودکان، والدین و معلمان طراحی شود تا همه ذی‌نفعان بتوانند به‌صورت آگاهانه و انتقادی با رسانه‌ها روبه‌رو شوند (UNESCO, 2021).

۲. استانداردسازی محتوا و حمایت از تولید محتوای بومی

حمایت از تولید محتوای آموزشی و فرهنگی بومی می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای در ارائه الگوهای تربیتی سازگار با ارزش‌های محلی داشته باشد. سازمان‌های آموزشی و فرهنگی باید همکاری با توسعه‌دهندگان محتوا و پلتفرم‌ها را تشویق کنند تا محتوای باکیفیت، ایمن و متناسب با سن تولید شود.

۱. تضاد میان ارزش‌های سنتی و فرهنگ رسانه‌ای جهانی

رسانه‌های دیجیتال مرزهای فرهنگی را کمرنگ کرده و محتوای متنوع و گاه متعارض با ارزش‌های محلی را به سرعت منتشر می‌کنند. این موضوع می‌تواند به تعارضات ارزشی در خانواده‌ها و مدارس منجر شود؛ خصوصاً در جوامعی که هنجارها و مفاهیم تربیتی سنتی قوی است. مدیران آموزشی و والدین با چالشی مواجه‌اند که چگونه ارزش‌های محلی را حفظ کنند و در عین حال از مزایای فناوری بهره‌مند گردند.

۲. نقش والدین و تفاوت نسلی در مهارت‌ها

والدینی که خود با فناوری‌های نوین کم‌تجربه‌اند، اغلب در راهنمایی و نظارت بر مصرف رسانه‌ای فرزندان‌شان دچار دشواری می‌شوند. فقدان سواد رسانه‌ای والدین می‌تواند منجر به سیاست‌های ناکارآمد یا اشتباه در خانواده شود— مثلاً ممنوعیت مطلق که اغلب بی‌اثر است یا اجازه بی‌قید و شرط که خطر ساز است. آموزش والدین و توانمندسازی آن‌ها در مدیریت مصرف رسانه‌ای ضروری است (Living-stone & Byrne, 2018).

۳. نابرابری دسترسی و شکاف دیجیتال

در حالی که برخی کودکان از ابزارهای پیشرفته و محتوای آموزشی باکیفیت بهره‌مندند، گروه‌هایی نیز به دلیل محدودیت‌های اقتصادی، جغرافیایی یا فرهنگی از این امکانات محرومند. شکاف دیجیتال می‌تواند نابرابری‌های یادگیری و فرصت‌های اجتماعی را تشدید کند. سیاست‌گذاران باید راهکارهایی برای کاهش این شکاف اتخاذ کنند تا فناوری به عاملی تقویت‌کننده عدالت اجتماعی تبدیل شود، نه عامل تضعیف آن.

۴. قانون‌گذاری و سیاست‌گذاری ناکافی

در بسیاری از کشورها—از جمله ایران—قوانین و سیاست‌های مشخص و کارآمد درباره حفاظت از کودکان در فضای مجازی،

۳. الگوهای تربیتی ترکیبی (Blended)

ترکیب آموزش حضوری و دیجیتال—با نقش آگاهانه معلم و والد—می تواند مزایای هر دو را جمع کند: تعامل اجتماعی واقعی و بهره‌وری فناوری. این مدل باید بر نقش فعال معلم و خانواده در انتخاب منابع و تنظیم زمان استفاده تکیه کند.



۴. سیاست‌گذاری و حفاظت قانونی

لازم است قوانین مشخصی برای حفاظت از داده‌های کودکان، محدودیت تبلیغات هدفمند به کودکان، و مقررات محتوایی تدوین و اجرا شود. نهادهای قانون‌گذاری باید با پژوهشگران و فعالان حوزه کودک مشورت کنند تا سیاست‌ها مبتنی بر شواهد و متناسب با نیازهای فرهنگی و اجتماعی باشند.

۵. توانمندسازی والدین و ساخت راهنماهای عملی

انتشار راهنماهای ساده و کاربردی برای والدین—شامل توصیه‌هایی درباره زمان‌بندی استفاده از صفحه‌نمایش، انتخاب محتوای مناسب، و راهبردهای گفت‌وگو درباره محتوای دیده‌شده—می‌تواند تأثیر بسزایی داشته باشد. برنامه‌های آموزشی در مراکز بهداشتی و مدارس برای والدین نیز مفید است.

۶. طراحی فناوری دوستدار کودک (Child-centered design)

توسعه‌دهندگان فناوری باید اصول طراحی اخلاقی و دوستدار کودک را رعایت کنند: شفافیت در جمع‌آوری داده، کنترل والدین، جلوگیری از مکانیزم‌های اعتیادآور و ارائه ابزارهایی برای تربیت دیجیتال (مثل گزارش‌گیری مصرف و تنظیم‌های محدودیت).

نتیجه‌گیری و پیشنهادها

رسانه‌ها و فناوری‌های نوین هم تهدیدند و هم فرصت. آنها می‌توانند ابزارهای قدرتمندی برای تقویت یادگیری، خلاقیت و مهارت‌های قرن بیست‌ویکم باشند، اما بدون مدیریت آگاهانه، خطرهایی مانند کاهش مهارت‌های اجتماعی، اضطراب و آسیب‌پذیری‌های اخلاقی و حریم خصوصی را به همراه دارند. تربیت کودکان در عصر دیجیتال نیازمند رویکردی چندبخشی است که خانواده، مدرسه، توسعه‌دهندگان فناوری و سیاست‌گذاران را درگیر می‌کند. فعالیت‌های ذیل در این زمینه پیشنهاد می‌شود:

۱. گسترش برنامه‌های سواد رسانه‌ای برای کودکان، والدین و معلمان؛
۲. توسعه محتوای آموزشی بومی و استانداردسازی معیارهای کیفی محتوا؛
۳. تدوین و اجرای سیاست‌های حمایتی و حفاظتی مرتبط با حریم خصوصی و تبلیغات؛
۴. ترویج الگوهای تربیتی ترکیبی که نقش هدایتگر والد و معلم را تقویت کنند؛
۵. توانمندسازی والدین با راهنماها و دوره‌های عملی برای مدیریت مصرف رسانه‌ای فرزندان؛
۶. تشویق پژوهش‌های بین‌رشته‌ای برای پایش بلندمدت آثار رسانه‌ها بر رشد کودکان در بستر ملی و فرهنگی ایران.

در نهایت باید تأکید کرد که پاسخ درست به تأثیرات رسانه‌ها نه ممنوعیت مطلق و نه پذیرش بی‌قید و شرط است، بلکه ایجاد تعادل هوشمندانه و تربیت آگاهانه است. تنها از طریق این تعادل است که می‌توان رسانه‌ها را به فرصتی برای پرورش نسلی خلاق، منتقد و مقاوم در برابر آسیب‌های فضای دیجیتال تبدیل کرد.



منابع

منابع انگلیسی

- (American Academy of Pediatrics. (2016). Media and young minds. Pediatrics, 138(5).
- Buckingham, D. (2007). Media education: Literacy, learning and contemporary culture. Polity Press
- Gee, J. P. (2003). What video games have to teach us about learning and literacy. Palgrave Macmillan
- Livingstone, S. (2009). Children and the internet: Great expectations, challenging realities. Polity Press
- Livingstone, S., & Byrne, J. (2018). Parenting in the digital age. UNICEF Office of Research
- OECD. (2020). Digital education outlook. OECD Publishing
- Postman, N. (1985). Amusing ourselves to death. Penguin
- Twenge, J. M. (2017). iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy. Atria Books
- UNESCO. (2021). Guidelines for media and information literacy

منابع فارسی

- محمدی، ع.، حسینی، ز.، ورستگار، م. (۱۴۰۰). بررسی رابطه میان مصرف رسانه و مهارت‌های اجتماعی کودکان دبستانی. مجله روان‌شناسی تربیتی ایران، ۱۷(۱)، ۲۵-۴۲.
- مظفری، ن. (۱۳۹۹). نقش والدین در هدایت مصرف رسانه‌ای کودکان. پژوهشنامه خانواده و رسانه، ۵(۳)، ۱۲۳-۱۴۵.
- رضایی، م.، و احمدی، س. (۱۴۰۱). تأثیر استفاده از شبکه‌های اجتماعی بر روابط خانوادگی کودکان و نوجوانان. فصلنامه علوم تربیتی ایران، ۱۸(۲)، ۴۵-۶۲.

معرفی کتاب

زینب علیزاده

دانشجوی کارشناسی ارشد
تکنولوژی آموزشی دانشگاه تبریز



مغز کودک من: پیوندی میان علوم اعصاب و تربیت کودک

نقدی علمی بر کتاب «کودک کامل- مغز (یا ترجمه ای دیگر با عنوان ذهن کودک، مغز کودک من، کل مغز کودک شما)» اثر دانیل جی. سیگل (روانپزشک و استاد) و تینا پین برایسون (متخصص تربیت کودک در دانشگاه)

در دهه‌های اخیر، پیشرفت‌های چشمگیر در علوم اعصاب و روان‌شناسی رشد، افق‌های تازه‌ای را در درک رفتار و هیجانات کودکان گشوده است. این تحولات، ضرورت بازنگری در شیوه‌های سنتی فرزندپروری را دوچندان کرده و توجه به کارکردهای مغز در فرآیند تربیت را به یکی از محورهای اصلی ادبیات علمی این حوزه بدل ساخته است. در این میان، کتاب «کل مغز کودک شما» (The Whole-Brain* Child) نوشته دکتر دانیل جی. سیگل، روان‌پزشک و استاد دانشگاه UCLA، و تینا پین برایسون، متخصص تربیت کودک، کوشیده است با زبانی قابل فهم برای والدین و مربیان، پلی میان یافته‌های علوم اعصاب و کاربردهای عملی در تربیت کودک ایجاد کند.

این اثر با تکیه بر مدل «یکپارچگی مغزی» تلاش دارد تا نشان دهد چگونه والدین می‌توانند با درک نحوه عملکرد بخش‌های مختلف مغز، به شیوه‌ای آگاهانه‌تر و مؤثرتر با فرزندان خود تعامل کنند. استقبال گسترده از این کتاب در سطح جهانی و ترجمه آن به زبان‌های متعدد، از جمله فارسی، گواهی بر اهمیت و تأثیرگذاری آن در فضای تربیتی معاصر است. با این حال، همانند هر اثر علمی و کاربردی،



بررسی انتقادی این کتاب از منظر قوت‌ها، کاستی‌ها، و میزان انطباق آن با زمینه‌های فرهنگی مختلف، ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است.

در ادامه، این نوشتار به نقد و تحلیل محتوای کتاب «کل مغز کودک شما» می‌پردازد و تلاش می‌کند تا با نگاهی علمی، میزان کارآمدی، انسجام نظری، و قابلیت اجرایی آن را در بسترهای تربیتی گوناگون مورد ارزیابی قرار دهد. در ادامه علاوه بر معرفی و ارائه خلاصه‌ای از کتاب، به بررسی نقاط قوت و ضعف، نقد بستر فرهنگی و علمی کتاب، تحلیل محتوایی و سپس با بررسی کلی آن به نتیجه‌ای منسجم دست می‌یابیم.

در ابتدای بحث خلاصه‌ای از محتوای کتاب را باهم دیگر مرور میکنیم :

کتاب «مغز کودک من» (The Whole-Brain Child) اثری مشترک از دکتر دانیل جی. سیگل، متخصص مغز و اعصاب، و دکتر تینا پین برایسون، روانشناس کودک است، که با هدف ارائه راهکارهایی علمی و کاربردی، برای تربیت کودک نوشته شده است. این کتاب بر اساس یافته‌های نوین علوم اعصاب و روانشناسی رشد، به والدین و مربیان آموزش می‌دهد که چگونه با درک عملکرد مغز کودک، رفتارهای او را بهتر مدیریت کرده و به رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی‌اش کمک کنند. نویسندگان در قالب ۱۲ راهکار تربیتی، مفاهیمی چون «مغز چپ و راست»، «مغز بالا و پایین»، «یکپارچگی مغزی» و «تنظیم هیجانی» را معرفی کرده‌اند. این مفاهیم به گونه‌ای طراحی شده‌اند که والدین بتوانند در موقعیت‌های چالش برانگیز مانند عصبانیت، ترس، قشقرق یا بی‌نظمی رفتاری، به جای واکنش‌های هیجانی و تنبیهی، از رویکردی علمی، همدلانه و مؤثر استفاده کنند. کتاب با مثال‌های واقعی، تمرین‌های عملی و نمودارهای ساده همراه است که فهم مطالب را برای مخاطب عمومی تسهیل می‌کند.

معرفی کتاب

کتاب «مغز کودک من» در دسته آثار علمی-کاربردی قرار می‌گیرد، که با زبانی روان و قابل فهم، مفاهیم پیچیده علوم اعصاب را به تربیت کودک پیوند می‌زند. نویسندگان با بهره‌گیری از تخصص خود در حوزه مغز و روان کودک، تلاش کرده‌اند تا شکاف میان دانش نظری و عمل تربیتی را پر کنند. این کتاب نه تنها برای والدین، بلکه برای مربیان، مشاوران تربیتی، و دانشجویان علوم تربیتی و روانشناسی نیز منبعی ارزشمند محسوب می‌شود.

از نظر ساختاری، کتاب به صورت فصل بندی شده و منظم نگاشته شده و هر فصل به یک مفهوم کلیدی در رشد مغز و رفتار کودک اختصاص دارد. در پایان هر فصل، تمرین‌هایی

عملی برای والدین ارائه شده که به آن‌ها کمک می‌کند تا مفاهیم مطرح شده را در زندگی روزمره خود به کار گیرند. این ویژگی باعث شده تا کتاب از حالت صرفاً نظری خارج شده و به ابزاری کاربردی برای تربیت کودک تبدیل شود.

تحلیل محتوایی و ساختاری

محتوای کتاب برپایه این اصل علمی بنا شده است که مغز کودک در سال‌های اولیه زندگی در حال رشد و شکل‌گیری است و هنوز به طور کامل یکپارچه نشده است. نویسندگان با معرفی مفاهیمی مانند «مغز چپ و راست» (منطقه منطقی در برابر منطقه احساسی)، «مغز بالا و پایین» (مغز متفکر در برابر مغز واکنشی)، و «یکپارچگی مغزی»، به والدین آموزش می‌دهند که چگونه در موقعیت‌های بحرانی، به جای واکنش‌های هیجانی، از روش‌هایی استفاده کنند که به رشد شناختی و عاطفی کودک کمک کند.

یکی از نقاط قوت کتاب، استفاده از استعاره‌های ساده و قابل فهم برای توضیح مفاهیم پیچیده است. برای مثال، نویسندگان مغز کودک را به یک خانه چند طبقه تشبیه می‌کنند که هنوز اتاق‌های آن به طور کامل به هم متصل نشده‌اند. این استعاره‌ها باعث می‌شوند تا مخاطب عمومی نیز بتواند مفاهیم علمی را درک کرده و در تربیت کودک به کار گیرد.

از نظر ساختاری، کتاب با مثال‌های ملموس، نمودارهای ساده، و تمرین‌های عملی همراه است که فهم مطالب را تسهیل می‌کند. با این حال، برخی مفاهیم علمی بدون ارجاع دقیق به منابع پژوهشی بیان شده‌اند که ممکن است برای مخاطب دانشگاهی جای سؤال باقی بگذارد.

نقد علمی

از منظر علمی، کتاب «مغز کودک من» برپایه نظریه‌های معاصر روانشناسی رشد، علوم اعصاب، و تربیت عاطفی نگاشته شده است. مفاهیمی چون «تنظیم هیجانی»، «پلاستیسیته مغز»، «نقش تعاملات اجتماعی در رشد

مغز»، و «تأثیر تجربه‌های اولیه بر ساختار مغزی» به درستی و با شواهد علمی مطرح شده‌اند. نویسندگان تلاش کرده‌اند تا با ترکیب دانش تخصصی خود، رویکردی میان‌رشته‌ای ارائه دهند که هم از نظر علمی معتبر باشد و هم در عمل قابل اجرا.

این کتاب با نظریه‌های ویگوتسکی (نقش تعامل اجتماعی در یادگیری)، پیاز (مراحل رشد شناختی)، و برونفن‌برنر (نظام‌های محیطی مؤثر بر رشد کودک) هم‌خوانی دارد. همچنین، تأکید بر نقش والدین در تنظیم هیجانی کودک، با یافته‌های روانشناسی دلبستگی و نظریه‌های تربیت مثبت هم‌راستا است.

با این حال، برخی مفاهیم مانند «مغز بالا و پایین» بیشتر جنبه استعاری دارند تا دقیق علمی. همچنین، نبود ارجاع به مطالعات طولی، داده‌های آماری، یا منابع پژوهشی معتبر در برخی بخش‌ها، ممکن است اعتبار علمی کتاب را برای مخاطب دانشگاهی کاهش دهد. این موضوع به‌ویژه برای دانشجویان علوم تربیتی که به تحلیل دقیق منابع علمی نیاز دارند، قابل توجه است.

نقد فرهنگی و بومی

یکی از چالش‌های اصلی کتاب، عدم توجه کافی به تفاوت‌های فرهنگی در سبک‌های فرزندپروری است. بسیاری از راهکارهای ارائه‌شده، برپایه سبک فرزندپروری غربی طراحی شده‌اند که بر فردگرایی، گفت‌وگو محور، و استقلال کودک تأکید دارد. در حالی که در فرهنگ ایرانی، خانواده گسترده، ارزش‌های جمع‌گرایانه، و نقش پررنگ والدین در تصمیم‌گیری‌های تربیتی وجود دارد.

برای مثال، توصیه‌هایی مانند «اجازه دادن به کودک برای بیان آزادانه احساسات» یا «مشارکت کودک در تصمیم‌گیری‌های خانوادگی» ممکن است در برخی خانواده‌های ایرانی با مقاومت فرهنگی مواجه شوند. همچنین، نقش دین، مدرسه، و نهادهای اجتماعی در

تربیت کودک در فرهنگ ایرانی بسیار پررنگ‌تر از آن چیزی است که در کتاب مطرح شده است.

برای بومی‌سازی این کتاب، پیشنهاد می‌شود:

- مثال‌هایی از خانواده‌های ایرانی و موقعیت‌های تربیتی بومی در متن گنجانده شود.
- مفاهیم تربیتی با ارزش‌های فرهنگی مانند احترام، مسئولیت‌پذیری، و همبستگی تطبیق داده شوند.
- نقش نهادهای اجتماعی، مذهبی و آموزشی در تربیت کودک مورد توجه قرار گیرد.

نقاط قوت کتاب

۱. ترکیب علم و تربیت

- نویسندگان با بهره‌گیری از علوم اعصاب و روان‌شناسی رشد، مفاهیم پیچیده مغز را به زبان ساده برای والدین توضیح می‌دهند.

- مثال‌هایی از زندگی روزمره به فهم بهتر مطالب کمک می‌کند.

۲. راهکارهای عملی و قابل اجرا

- کتاب شامل ۱۲ راهکار تربیتی است که به والدین کمک می‌کند در موقعیت‌های واقعی، رفتار مناسبی داشته باشند.

- تکنیک‌هایی مثل «اتصال و هدایت» یا «نام‌گذاری احساسات» بسیار کاربردی‌اند.

۳. تقویت رابطه والد-کودک

- تمرکز کتاب بر همدلی، گوش دادن فعال، و تنظیم هیجانی کودک باعث بهبود ارتباط عاطفی می‌شود.

- والدین یاد می‌گیرند به جای تنبیه، از روش‌های سازنده استفاده کنند.

مطالب کتاب برای کودکان خردسال تا نوجوانان قابل تطبیق است.

نویسندگان تفاوت‌های مغزی در سنین مختلف را توضیح می‌دهند.

نقاط ضعف کتاب

۱. تمرکز زیاد بر نظریه‌های مغزی

برخی خوانندگان ممکن است از حجم توضیحات علمی درباره مغز خسته شوند یا آن را پیچیده بدانند.

اصطلاحاتی مثل «آمیگدال» یا «قشر پیش‌پیشانی» ممکن است برای همه قابل فهم نباشد.

۲. کمبود مثال‌های فرهنگی متنوع

بیشتر مثال‌ها مربوط به خانواده‌های غربی هستند و ممکن است با فرهنگ‌های دیگر (مثل ایران) کاملاً همخوان نباشند.

برخی راهکارها نیاز به تطبیق با شرایط اجتماعی و تربیتی بومی دارند.

۳. نبود تمرین یا کاربرگ

کتاب فاقد تمرین‌های تعاملی یا کاربرگ‌هایی برای تمرین عملی است.

والدین ممکن است بخواهند ابزارهایی برای پیاده‌سازی بهتر مطالب داشته باشند.

۴. ساده‌سازی بیش از حد در برخی موارد

گاهی راهکارها بیش از حد ساده‌سازی شده‌اند و ممکن است در موقعیت‌های پیچیده تربیتی کافی نباشند. مثلاً در برخورد با اختلالات رفتاری جدی، کتاب راه‌حل تخصصی ارائه نمی‌دهد.

کتاب «مغز کودک من» اثری ارزشمند در پیوند میان علم مغز و تربیت کودک است که می‌تواند برای دانش‌جویان علوم تربیتی منبعی الهام‌بخش و تحلیلی باشد. این کتاب با ارائه مفاهیم علمی به زبان ساده، راهکارهایی کاربردی برای تربیت کودک ارائه می‌دهد که هم برای والدین و مربیان قابل استفاده است و هم برای دانش‌جویان علوم تربیتی فرصتی برای تحلیل و نقد علمی فراهم می‌آورد.

با وجود برخی کاستی‌ها در ارجاع علمی و بومی‌سازی، محتوای کتاب می‌تواند پایه‌ای برای پژوهش‌های دانشگاهی، طراحی کارگاه‌های آموزشی، و تدوین برنامه‌های تربیتی باشد. مطالعه این کتاب به‌ویژه برای دانش‌جویان علاقه‌مند به روانشناسی رشد، تربیت عاطفی، و آموزش والدین توصیه می‌شود.



جهت عضویت و همکاری در انجمن علمی علوم تربیتی و فعالیت

در نشریه رشدیه ما را در شبکه های اجتماعی دنبال کنید:



اوسا

فصلنامه علمی دانشجویی انجمن علمی علوم تربیتی دانشگاه تبریز

دانلود فایل الکترونیکی نشریه



@edusci_tbz