

## والدین با بچه ای که مشق نمی نویسد چه طور رفتار کنند؟

تکلیف کلمه ای است که با شروع سال تحصیلی زیاد شنیده می‌شود و چه والد باشی و چه دانش آموز ممکن است با شنیدن آن موجی از عصبانیت و یا رضایت در ذهن شما تداعی شود. حال باید دید به راستی مسئولیت تکلیف بر عهده کیست و والدین تا چه اندازه باید در این زمینه همکاری کنند؟

به گزارش سایت خبری پرسون، تکالیف شباهت به خاک حاصلخیز دارد، زمینی که باعث رشد تحصیلی دانش آموزان می‌شود. مانند زمین حاصلخیز که مواد مغذی ضروری را برای رشد گیاهان فراهم می‌کند، تکالیف درسی نیز فرصت‌هایی فراتر از یادگیری در کلاس را ارائه می‌دهند. علاوه بر این، انجام تکالیف به عنوان پلی بین مدرسه و خانه عمل می‌کند و جامعه والدین را درگیر می‌کند. برای اینکه بدانیم باید میزان مشارکت والدین به چه میزان باشد نظر مریم یمین روانشناس آموزشی را جویا شدیم.

حس کفایت و توانمندی فراتر از نوشتن تکلیف

مریم یمین ایجاد احساس کفایت و توانمندی در دانش‌آموز را مهمتر از خود نوشتن تکلیف دانست و گفت: «خیلی وقتها ممکن است کودک تکلیف را بنویسد اما احساس کند که من ناتوانم و یا برعکس، آن را ننویسد اما احساس کند که من توانمندم. باوری که بچه در کلاس اول نسبت به خود پیدا میکند تا پایان دوران تحصیل با او همراه است و تغییر آن انرژی زیادی از دانش آموز می‌برد.

وی ادامه داد: «بهتر است مدارس در ابتدا تکالیف سنگینی به بچه‌ها ندهند و اگر بدهند من مادر این توجه را داشته باشم که با توجه به شناختی که از فرزندم دارم، انجام تکالیف را برای فرزندم خوشایندسازی کنم. برای مثال اگر معلم گفته یک صفحه تکلیف انجام دهید از او بخواهم بعد نوشتن بخشی از تکلیف کمی بازی کند، میان وعده‌ای بخورد، بعد بقیه تکالیف را انجام بدهد. نه اینکه از او بخواهیم همه تکالیف را همزمان انجام دهد. ایجاد حس خستگی باعث می‌شود بچه از درس زده شده و برایش ناخوشایند شود اما اگر بار اول برایش لذت بخش باشد دفعات بعد هم با ذوق به سراغ درس و تکلیف می‌رود.»

والدین نباید مسئولیت تکالیف بچه را بر عهده بگیرند. مدام به او تذکر ندهند که تکلیف را نوشتی یا نه. این کار باعث می‌شود هم نسبت به والدین حس بدی پیدا کند و هم نسبت به نوشتن تکالیفش. والدین باید به عنوان یک تسهیلگر عمل کنند. از همان روز اول به فرزندمان کمک کنیم از کارهایی که باید در طول روز انجام دهد یک چک لیست تهیه کنیم. همان طور که برنامه هفتگی را به دیوار می‌زنیم این چک لیست را هم به دیوار اتاق بزنیم و به او بگوییم از زمانی که به خانه می‌رسد چه فعالیت‌هایی را باید انجام دهد برای مثال انجام دادن تکالیف، خوردن میان‌وعده، تلویزیون دیدن، و... این تکالیف را مشخص می‌کنیم و زمان آن را تعیین می‌کنیم.

ما به کودک نمی‌گوییم تکالیف را انجام بده، بلکه فقط به او یادآوری می‌کنیم که به لیست نگاه کن و ببین طبق برنامه باید چه کاری را باید انجام دهی؟ آیا داری طبق برنامه پیش می‌روی؟ میتوان این چک لیست را هم جذاب کرد برای مثال زیر هر برنامه ای چند دایره بکشیم و به کودک بگوییم بر مبنای اینکه چقدر طبق برنامه پیش رفته دایره‌ها را رنگ کند. یا اینکه صورت خندان، خسته یا ناراحت بکشد.

ما به عنوان تسهیلگر فقط برنامه ریزی را به او بیاموزیم. اصلا نباید کل زمانی که در حال انجام تکالیف است را در کنار او بنشینیم. در این صورت استقلال دچار مشکل میشود و در پایه‌های بالاتر با مشکل مواجه می‌شود.

تمرکز چیزی است که از بدو تولد ایجاد می‌شود. وقتی بچه من هنوز نوزاد است، با خودش بازی میکند، عروسکش را زیر و رو می‌کند و به هر شکلی تمرکزش را بهم بریزیم، این بچه وقتی بزرگتر هم می‌شود تمرکزش پایین است. کمی دیگر که بچه بزرگتر می‌شود، برای مثال در حال خانه سازی است، کنارش می‌رویم و تمرکزش را به هم میریزیم، وارد گفتگو با او می‌شویم، این کار باعث برهم ریختن تمرکز است. علاوه بر این استفاده زیاد از گوشی، تبلت و تلویزیون تمرکز را پایین می‌آورد و خیلی مهم است که در موقعیت‌های مختلف تمرکز بچه را به درستی شکل دهیم که آن زمان که میخواهد تکلیف را انجام دهد تمرکز کافی را داشته باشد و مهارت تمرکز به خوبی کسب کرده باشد.

تمرکز چیزی نیست که اگر من ندارم برای من دست یافتنی نباشد، بلکه یک سری تمرینها است که با انجام آن میتوانیم تمرکزمان را بالا ببریم. در هر سنی میتواند آن را با تمرین بدست آورد. حتما برای ما در سنین بالا پیش آمده که با داده‌های زیادی که وارد ذهن مان شده تمرکزمان پایین آمده باشد. در این گونه مواقع میتوان با تمرین‌هایی مانند ذهن آگاهی و ریلکسیشن و حتی محدود کردن ورودیهایمان به بالا بردن تمرکزمان کمک کنیم.

روحیه بچه‌ها بسیار انعطاف‌پذیرتر و نرم‌تر از ما بزرگترها است. اگر میبینید فرزند ۷ یا ۸ ساله شما تمرکز ندارد نا امید نشوید شما میتوانید به راحتی با تمرینهای راحتی تمرکز او را بالا ببرید. باید به زندگیمان نگاه کنیم و ببینیم کجاها ورودیهای زائد داریم و شاخه‌های زیادی را که بوجود آورده ایم باید هرس کنیم تا بچه بتواند تمام تمرکز خود را بر روی درس و انجام تکلیف بگذارد. به نظر من دخیل کردن بچه‌ها در کارهای خانه تاثیر بسیاری در بالا بردن تمرکز بچه‌ها دارد. مثلا پاک کردن یک کیلو لوبیا یا نخود فرنگی که مدت زمانی طول میکشد و پر تکرار است موجب می‌شود صبر و حوصله و در کنار آن تمرکز نیز بالا برود.

برای والدینی که زمان انجام تکلیف کودک در کنارشان هستند، نسخه کلی وجود ندارد. شاید هر مادری بهتر میتواند درک کند که بچه من چقدر نیاز دارد و چقدر اضافه بر نیاز من در کنارش هستم. اول باید این را بسنجد و وقتی متوجه شد که من بیش از نیاز در کنارش هستم، به مرور باید این زمان را پایین بیاورد. مثلا بگوید: «تا تو این مطلب را بنویسی من بروم کارم را انجام دهم بیایم.» یعنی در مرحله اول حضور فیزیکی را دارم، اما مداخله‌ای ندارم و به مرور حضور فیزیکی را هم کم میکنیم.

#### میزان مشارکت والدین

اگر من همیشه یک والدین هلیکوپتری بودم و بیش از حد حمایت میکردم، نمیتوانم انتظار داشته باشم که وقتی کلاس اول میرود ناگهان خودم را کنار بکشم. این رفتار میتواند به روح و روان دانش آموز آسیب برساند. اما اگر بچه از همان سن سه سالگی استقلال دارد و قرار نیست ناگهان او را رها کنم تا استقلالش را بدست آورد، این چیزی است که خود والد باید حس کند. اما من اگر یک والد بیش حمایتگر بودم باید آنقدر نرم عقب بکشم که اصلا بچه احساس نکند. یعنی خیلی قدم به قدم و مورچه ای این حذف حمایت انجام شود. اینطوری نباشه که بچه ای که اصلا تا به حال تجربه استقلال، انتخابگری و آزمون و خطا را نداشته حالا به او بگویند: «خودت مسئولی.» باید استقلال را از کارهای کوچک شروع کرد. مثلا بگویید: «برنامه را من مینویسم» یا «با هم بنویسیم بعد هم باید این چند برنامه را به تنهایی پیش ببری»

#### توصیه آخر

اگر تکالیف معنا دار باشد یعنی بچه متوجه شود که این تکالیف چرا به او داده شده و برایش جذاب باشد بهتر است تا اینکه معلم تشخیص داده که تو باید این کار را انجام دهی بدون اینکه دلیل آن را بدانی. خوشبختانه الان مدارس سعی بر این دارند که حجم تکالیف کم باشد اما از سویی معنا دار بودنش را برای دانش آموز تعریف نمیکنند. والد میتواند این کار را انجام دهد. یعنی اگر من میدانم اگر برای فرزندم فردی عزیز است به او بگویم بیا برای او نامه بنویسیم. کم کم که بچه خودش را در این کار توانمند ببیند به آن کار علاقه مند می‌شود. با توجه به ظرفیت بچه، باید تکالیف را کوتاه کنیم. در روزهای هفته و ساعتی که در خانه حضور دارد این زمان را بخش کنیم.

در بین بچه های کلاس اول ضعیف بودن عضلات دست تاثیر بسزایی در زود خسته شدن آنها دارد. خمیر بازی، گل بازی و کار با قیچی کمک بسزایی در قوی شدن عضلات دست دارد و ناخداگاه از سختی کار تکلیف کم می‌شود. زمانی هست که بچه خمیر بازی کرده اما اصلا قبل مدرسه مداد دستش نگرفته است. من پیشنهاد میدهم نقاشی های ماندلا که رنگ آمیزی ریزی دارد و حتی مناسب بزرگسالان است را انجام دهد که به تطابق دست و چشم کمک میکند و موقع نوشتن تکلیف کمتر خسته می‌شود.

توصیه تکراری و نخ نما شده هم وجود دارد که مادر به خاطر تکلیف رابطه اش را با بچه خراب نکند. بارها شنیده‌ایم اما عمل کردن به آن مهم است.

فکر نکنید که اگر فرزند شما تکالیفش را ننوشت مسئولیت آن بر گردن شما است. نه! مسئولیت آن بر عهده خودش است. چرا من مادر باید رابطه ام را با او خراب کنم و مدام تذکر دهم؟ مادر اگر کاری میخواهد انجام دهد باید با مسئولین مدرسه صحبت کند که «من باید چه کارهایی انجام دهم؟» و این بر عهده مدرسه است که به بچه ها بیاموزد که اگر دانش آموز تکالیفش را انجام نداد چه پیامدهایی دارد. این پیامدها ممکن است به این شکل باشد که دانش آموز خودش انتخاب کند که اگر من انجام ندادم چگونه میتوانم در زمان مدرسه انجامشان دهم. مثلا خود کودک یک زمان معین مشخص کند که «من انجام میدهم.» و متوجه شود که این مسئولیت من است و باید انجام بدهم و اگر انجام ندادم صورت مسئله پاک نمی‌شود. دیر و زود دارد اما سوخت و سوز ندارد.

دقت کنید بچه نباید متوجه صحبت مادر با مدرسه شود. بچه در هماهنگی و همکاری می آموزد که مادر من مادر من است و درس من مرتبط با مدرسه و معلم من است.