

بسیاری از داروهای مورد استفاده بدون نسخه از جمله داروی ضد سرخه، سرماخوردگی، آنفلوآنزا و زکام باعث گیجی ناخواسته می شوند که ممکن است رانندگی را با مشکل روبه رو کند.



بهترین مدرسه دنیا

انستیتوی رزی سوییس، معروف به مدرسه پادشاهان رامی توان به عنوان یکی از بهترین مدارس دنیای نام برد. در این مدرسه شاگردان هر معلم به ۱۰ دانش آموز هم نمی رسد. در هر دوره تحصیل ۳۸۰ دانش آموز از ۶۰ کشور مختلف در این مدرسه ثبت نام می کنند. نکته مهم این است که این تعداد دانش آموز در ۲۸ هکتار تحصیل می کنند. اینها تنها بخشی از امکانات این مدرسه عالی است، البته امکانات کشوری و جامعه به ما اجازه ساخت چنین مدرسی را نمی دهد، اما می توان این ویژگی ها را به عنوان ویژگی مرجع در نظر گرفت و با توجه به آن اقدام به یافتن مدرسه ای شایسته کرد.

بچه هایمان را کجا ثبت نام کنیم؟

• در گام نخست به خاطر داشته باشید هیچ مدرسه ای را پیدا نمی کنید که همه آرزوهای شما را برای فرزندان تان بر آورده کند، چون به تدریج نگرش شما به تربیت آنها عوض می شود. مدرسه ها را آدمها اداره می کنند و این بدان معناست که باید به یاد داشته باشید آدمها در معرض نوسانات فکری، مالی، جسمی و روانی اند.

• هر مدرسه ای را که کاندیدا می کنید، نخست بروید گوشه ای بایستید و بچه ها را بعد از تعطیلی مدرسه زیر نظر داشته باشید. ببینید بچه ها از قفس آزاد شدند یا از سفر بازی می گردند.

• از مسئولان مدرسه اجازه بخواهید درون مدرسه را ببینید؛ زمانی که مدرسه دایر و کلاس ها برقرار است یا زنگ تفریح. اگر به دلیلی غیر منطقی چنین اجازه ای ندادند، مطمئن باشید، یک جای کار می لنگد.

• اگر در راهروهای مدرسه راه رفتید و چند دانش آموز را دیدید که بیرون کلاس مثل نهال خمیده ایستاده اند و کسی به امورش رسیدگی نمی کند، بدانید که آن مدرسه روی هوست.

• اگر جیبکی از مدرسه در نمی آید و فقط صدای معلم های آید؛ یعنی فاجعه. این شرایط نشان از این دارد که در این مدرسه همه چیز دیکته می شود و بچه ها مثل سرباز وظیفه باری آیند.

• خدا کند مدرسه ای که انتخاب می کنید، معلمانش به غیر از گج و مازیک از فیلم، نمایش، نقاشی و انواع کارهای دستی، کتاب، مجله غیر درسی و موسیقی برای یادگیری استفاده کنند.

• آدم حاضر است جانش را بدهد برای مدرسه ای که «گروه» در آن مهم است نه فرد. یعنی فعالیت های بچه ها در بستر گروه ها باشد تا بچه ها تک به تک با هم رقابت نکنند و به جنگ هم نروند. دانش آموزان این مدارس یاد می گیرند در بزرگسالی با آدم های دیگر کار کنند.

• در بررسی مدارس این چند نکته را با دقت رصد کنید: آزمایشگاه، کتابخانه و کارگاه، منظور این نیست که مدرسه باید مثل دانشگاه ها وارد و مجهز و بزرگ باشد، بلکه بررسی کنید و ببینید که این سه مکان، خاک خورده اند یا فعال اند. هر کدام یک نشانه دارد.

• از پدر و مادرهایی که فرزندان در آنجا تحصیل می کنند، سوال کنید که انجمن اولیا و مربیان شان تزیینی است یا وسط گود آگر دومی بود یعنی بعدا که بچه شما آنجا درس بخواند و حرفی نداشته باشید، حرف تان خوب شنیده می شود.

• از مدیر مدرسه سوال کنید در این اطراف چه مدرسه های دیگری را پیشنهاد می کند؟ اگر بر اساس مشخصات بچه شما راهنمایی کرد، خودش و مدرسه را دودستی ببینید. اگر مدرسه ای را قابل ندانست یا کلا اهمیت نداد شما هم به مدرسه اش اهمیت ندهید.

• اگر بر در و دیوار مدرسه اسم همه بچه ها بود، خوب است، اما اگر فقط رتبه های اول، دوم و سوم را روی در دیوار مدرسه دیدید هوشیار باشید که این مدرسه فضای مقایسه بچه ها است.

• مثل گالری، تابلوهای افتخارات مدرسه را تماشا کنید. اگر تمرکزشان بر آزمون های انتشارات کمک آموزشی هاست یا فقط قبولی کنکور (آن هم بدون نام بردن رتبه و محل دانشگاه ها) از آنها بترسید. اینها فقط می دهند بچه نامر نمرد، تن و بدن مان می لرزد. متأسفانه این مدرسه ها بچه ها را ابزار ترقی خود می دانند.

• معمولاً افتخارات خاص هنری و ورزشی بچه ها مال مدرسه نیست؛ مثلاً طلای مسابقات شقایق کشوری یا رتبه اول تکنوازی استان و حتی رتبه دو رقی کنکور. بخش زیادی از این موفقیت ها محصول برنامه ریزی خانواده هاست و کلاس های بیرون کافی است مدرسه به آنها بدهد و تشویق شان کند.

• از خانواده هایی که فرزندان در آنجا تحصیل می کنند، در مورد تنبیه و تشویق مدرسه پرس و جو کنید. اگر به بچه ها «باج» می دهند که صدای پدر و مادر در نیاید، طرف شان نروید. اما اگر حمایت گردند و دانش آموزان را مسئولیت پذیر بار می آورند، می توانند مدرسه خوبی برای فرزند شما باشند.

• به نام مشهور مدرسه اکتفا نکنید. بعضی ها دارند نان سال های قبل شان را می خورند و بعضی ها هم خوب تبلیغ کرده اند. شما با معیارهایی که در تربیت فرزندان با ارزش می دانید، پیش بروید. بسیاری از مدرسه های محلی بی اسم و رسم محل خوبی برای ارایه معیارهای تربیتی شما هستند.

گزارشی از تمام آن چه والدین برای ثبت نام فرزندان در مرکز آموزشی باید بدانند

مناسبت ترین مدرسه برای فرزندم کجاست؟

است که فرزندان در چنین مدرسی تحصیل کنند، هر چند که توصیه بیشتر روانشناسان به این والدین، این است که برنامه های مدرسه باید بر اساس شرایط روحی دانش آموز و توانایی هایش طراحی شود تا در نهایت موجب دلزدگی شان نشود. حال در این مطلب، به بعضی از ویژگی های مدارس مناسب برای ثبت نام فرزندان تان اشاره شده که می تواند شمارا در انتخاب مدرسه خوب برای فرزندتان کمک کند.

شهروند با شروع تعطیلات تابستان کار جدیدی به لیست بلند بالای وظایف والدین اضافه می شود؛ این که در کنار هزار کار، مسئولیت و دغدغه باید بگردند دنبال مدرسه ای باب میل خود و جیب شان. اولویت عندها از والدین نزدیکی مدرسه است و گروهی دیگر به محیط آموزشی اهمیت بیشتری می دهند. البته هستند والدینی که به مدرسه یا موضوعات آموزشی فشرده اهمیت می دهند و تمام سعی شان این



تجربیات

مادر و مادر ها چه نقشی داریم؟

برای ریشه یابی مسئله است. قدم دوم صحبت والدین با کودک است؛ البته در این مرحله ممکن است زمان زیادی صرف شود؛ چون ممکن است کودکان تمایل به همکاری نداشته باشند. گاهی لازم است یک متخصص از نظر جسمی و روحی کودک را معاینه کند؛ مثلاً شاید کودک دچار مشکلات بینایی و شنوایی باشد. بعد از این که والدین مطمئن شدند مشکل او جسمی نیست، باید با کمک معلم یک برنامه منظم برای پیشرفت یادگیری او طراحی کرده و هر دو او را حمایت کنند.

• بچه ها معمولاً در دوران بلوغ دچار مشکلات عاطفی می شوند، هر فردی بلوغ عاطفی متفاوتی دارد؛ بنابراین نوع مشکلات هم متفاوت است. بهتر است والدین در مواجهه با آن با احتیاط بیشتری عمل کنند و برای حل آن از متخصصان و مشاوران کمک بگیرند.

هم بیاموزند و والدین هم باید برای پرورش و شکوفایی استعداد های فرزندان شان از آنان حمایت کنند، اما چگونه مشکلات کودکان و نوجوانان را در مدرسه حل کنیم؟

• این که گاهی دانش آموزان در مدرسه با مشکلات اجتماعی، عاطفی و رفتاری مواجه شوند، طبیعی است. در این موارد والدین باید ابتدا مشکل را شناسایی کرده و سپس برای برطرف کردن آن اقدام کنند.

• کودکان در دوستیابی دچار مشکل شده و دچار حس آزاردهنده تهابی می شوند، لازم است در این زمینه والدین به آنها کمک کنند. مثلاً باید والدین با افراد بیشتری ارتباط اجتماعی داشته باشند، تا کودکان از آنها رفتارهای اجتماعی را بیاموزند.

• اگر کودک مشکلی در زمینه یادگیری و انجام تکالیف مدرسه دارد، نخستین اقدام والدین برای حل مشکل، گفت و گو با معلم

• بیشتر ما در انتخاب مدرسه برای فرزندان مان وسواس زیادی داریم و حتی حاضریم در مقابل پرداخت شهریه های بالا، مدرسه مناسبی برای فرزندمان انتخاب کنیم، چون بر این باور تاکید داریم که مدرسه تاثیر زیادی در آینده فرزندان مان دارد و همین باور به وسواس انتخاب مدرسه فرزندان مان دامن می زند و این در حالی است که گاهی اوقات فراموش می کنیم تنها این مدرسه نیست که مسئولیت تعلیم و تربیت فرزندان را به عهده دارد و ما در قامت والدین نقش پر رنگی در این مسئولیت بازی می کنیم.

• پس فراموش نکنید؛ به عنوان والدین باید از برنامه های آموزشی و تفریحی مدرسه آگاهی داشته باشند.

• یادگیری تنها منحصر به درس های ریاضی، علوم و زبان نیست و لازم است بچه ها ورزش، کامپیوتر و موسیقی، نقاشی و هنر های دیگر را

درباره کادر و محیط مدرسه کنکاش کنید

اسمیرا طاووسی - روانشناس

فیزیکی مدرسه در جلب والدین باشد که خب البته همه این موارد مربوط به مدارس غیرانتفاعی اند و مدارس دولتی معمولاً با حداقل امکانات فیزیکی در ساختمان و تجهیزات مدرسه به دانش آموزان خدمات ارایه می دهند که در این صورت همین که مدرسه نوساز بوده و ساختمانی تمیز داشته باشد، مهم است. اما در کنار توجه به ظاهر و فضای آموزشی باید قبل از ثبت نام فرزندان حتماً با کادر اداری مدرسه صحبت کنیم. مدیر مهمترین فرد در مدرسه است و صحبت کوتاه با مدیر می تواند اندکی از دنیای ذهنی کسی که مدرسه فرزندان را اداره می کند، به شما نشان دهد، پس حتماً قبل از ثبت نام با مدیر مدرسه صحبت کوتاهی داشته باشید و ببینید چه توضیحاتی در مورد مدرسه اش به شما می دهد؟ چقدر کلیشه ای و مرسوم صحبت می کند؟ چقدر در حال بازاریابی و جلب مشتری است و چقدر مسائل تربیتی دانش آموزان برای او مهم است؟ از طرز صحبت و نکاتی که او به آنها اشاره می کند، به سر نخهایی خواهید رسید. توجه داشته باشید یک مدیر توانا می تواند در فضایی محدود بهترین خدمات آموزشی را ارایه دهد، پس آشنایی با طرز فکر و میزان تدبیر مدیر بسیار مهم است. با معاونان مدرسه آشنا شوید، در مورد چالش های مدرسه شان با آنها صحبت

کنید و ببینید چقدر صادقانه مسائل را با شما در میان می گذارند؟ درک صداقت فردی که با شما صحبت می کند، نکته مهمی است. اگر قرار است سال آینده فرزندان به مدرسه جدید بروند، ابتدا خودتان به مدرسه مورد نظر مراجعه کنید، وقتی مورد تاییدتان بود، در منزل از محاسن مدرسه ای که دیده اید، تعریف کنید و سپس در یک روز مناسب فرزندان را به دیدن مدرسه جدید ببرید و سعی کنید ویژگی های خوبی که مشاهده کرده اید را به او هم نشان دهید. ابتدا به اردوها و جشن هایی که سال قبل در مدرسه برگزار شده اشاره کنید، تا برای فرزندان جذاب باشد، اگر فرزند شما نوجوان است، می توانید به مسابقات علمی و فعالیت های فوق برنامه منحصر به فردی که در این مدرسه اجرا می شود، اشاره کنید یا از ویژگی های خوب مدرسه مثلاً کتابخانه، هر روز، آزمایشگاه مجهز، مدیر توانا و فهیم و کادر مجرب و باسواد، دبیرانی که مدارک دانشگاهی و سوابق علمی بالایی دارند، برای او بگویید. در کل توجه به هر موضوعی در مورد مدرسه که با توجه به روحیه فرزندان باعث جذب او می شود را فراموش نکنید. یادتان باشد اگر فرزند شما باور کند که در مدرسه خیلی ویژه و خوبی درس می خواند، این باور بی شک در موفقیت تحصیلی او نقش مهمی خواهد داشت.

چه مدرسه ای موفق است؟

مدرسه یکی از محیط های بنیادی تعلیم و تربیت است و این معلم ها هستند که نقش کلیدی سازنده و فرم دهنده شخصیت دانش آموزان را به عهده دارند، بنابراین مدرسه و کارکنان آنها اهمیت زیادی دارند. در انتخاب مدرسه به ویژگی هایی که در ادامه آمده اند، توجه کنید.

• در یک مدرسه موفق تأکید مناسب و مشخصی بر موفقیت درسی دانش آموز وجود دارد و تا امکانات آموزشی لازم و افراد آگاه، علاقه مند و صمیمی به کار تعلیم، عهده دار امر تدریس در آن مدرسه نباشند، امکان برخورداری و توفیق دانش آموزان ناچیز است.

• در مدرسه موفق از دانش آموزان انتظار می رود در زمینه کار و رفتار خود مسئول باشند و مدیر یا ناظم مدرسه خطای دانش آموزان را به حساب دیگر دانش آموزان منظور نکند.

• در مدرسه موفق، معلمان در محیط آموزشی باید خود الگوهای خوبی از اخلاق، رفتار، صداقت و دیگر صفات مطلوب آموزشی باشند.

• در مدرسه موفق باید روابط و اوقات معلم با دانش آموز چنان تنظیم شود که امکان پاسخگویی به مشکلات شخصی دانش آموز داشته باشد.

• معلمان موفق مدرسه آنهایی هستند که با داشتن رفتار مثبت یعنی رابطه ای صمیمی و مطلوب با دانش آموزان مورد علاقه او قرار گیرند، چون معلمانی که روش های توأم با ترس و تهدید، استهزا، انکار، یأس و نومیدی را به کار می برند به احتمال زیاد در مورد شاگردان شان ناموفق تر از گروهی هستند که از این روش ها پرهیز می کنند.

• در مدرسه موفق این واقعیت باید پذیرفته شده باشد که دانش آموزان در بسیاری از ابعاد با هم متفاوت اند، بنابراین کودک به دلیل آن چه به خوبی انجام داده، تشویق می شود، ولی به علت این که کسی کاری بهتر از او انجام داده تنبیه نمی شود یا مورد مقایسه تحقیر آمیز قرار نمی گیرد.

• چنین مدرسه ای با یک جریان دایمی و زنده با خانواده دانش آموزان در ارتباط هستند.

• در این مدارس به این امر توجه می شود که همیشه از بین دانش آموزان، افرادی که مشکلات قابل تحمل روانی دارند، وجود داشته و معلمان با آنها هماهنگی دارند.

• در مدرسه موفق رابطه یک جانبه و از بالا به پایین که متأسفانه محور فکری است مرود و به جای آن کوشش برای ایجاد اعتماد، بنفس و تقویت روحیه مستقل و سرزنده و صمیمیت با دانش آموز منظور شده تا در پناه آن نیروی بالقوه وی را در جهت ابتکار، تفکر و خلاقیت به حداکثر پتانسیل خود افزایش دهد.

• معلمان مدارس موفق باید در جریان زنده و مستمر تعلیم و تعلم بوده و در تمام مدت کار آموزشی خود از فراگیرندگان باشند. علاقه به تدریس، روحیه همکاری با دیگران در مدرسه، صبر و خودداری، آشنایی با اصول روانشناسی، شناخت قوانین رشد، یادگیری و خصوصیات سنی گروه های متعدد از ویژگی های است که یک معلم موفق داراست و با این زمینه ها می تواند در تکوین شخصیت دانش آموزان نقش موثری داشته باشد.

• یک مدرسه موفق همه ساله آموزش های منظم و مکرری را برای معلمان در دست اجرا دارد تا از طریق تشکیل کلاس های ویژه، تهیه مجلات مربوط به آنها یا ایجاد آموزش های ضمن خدمت مشخص و هدفدار هر چه بیشتر بتواند انگیزش، آگاهی و علاقه مندی آنان را در جهت پیشبرد برنامه و شکوف کردن استعداد دانش آموزان فراهم کرده و ارتقا دهد.

• در این مدارس معلم باید در تربیت دانش آموز واقع بین بوده و انتظار ساخت دوباره شخصیت او را نداشته باشد، زیرا الگوی بنیادی شخصیت کودک پیش از ورود به مدرسه شکل گرفته و مدرسه نمی تواند و نباید سعی کند شخصیت جدیدی در کودک به وجود بیاورد.

