

آنچه درباره بیش فعالی باید دانست



آمنه ولی جانی
پژوهشگر مؤسسه مطالعات
کودکی مدرس

● در بین کودکان، کودکانی هستند که جنبوجوش زیادی دارند. هنگام نشستن مدام تکان می خورند و دست و پایشان را حرکت می دهند. اغلب زیاد راه می روند یا می دوند. همیشه در حال حرف زدن هستند و وسط حرف دیگران می پرند. انتظار کشیدن، منظر نوبت ماندن و صبر کردن برای خواسته ها برایشان دشوار است. به آنها بیش فعال گفته می شود. البته که فقط پرتحرکی تنها نشانه نیست و فاکتورهای دیگری در تشخیص این اختلال دخیل هستند. ۱۰ درصد کودکان مبتلا به این نوع اختلال هستند. بیش فعالی به معنی ضعف تمرکز، پرفعالیتی، رفتارهای بی محابا و تکانشی، مشکل در تنظیم هیجانات، سازماندهی و نظم اطلاق می شود. علت اصلی این اختلال در کارکرد مغز است. مغز انسان کنترل کننده تمام اعضای بدن است و همچنین کنترل افکار، احساسات و رفتارها را برعهده دارد. در این اختلا، مشکل اساسی در ضعف عملکرد شبکه ها و کمبود انتقال دهنده های عصبی در قسمت جلوی مغز است. سه تا پنج درصد کودکان مدارس ابتدایی تشخیص بیش فعالی را گرفته اند و تقریباً در سیرها شایع تر از دخترهاست. سه نوع فرعی برای این اختلال وجود دارد: ۱- نوع عمدتاً بی توجه ۲- نوع عمدتاً بیش فعال- تکانشگر ۳- نوع مرکب. در انواع بیش فعالی در غالب موارد، ژنتیک مهم ترین عامل ایجاد آن است. بسیاری از والدین این کودکان خودشان در کودکی این اختلال را داشته اند و در بزرگسالی هم ممکن است درجاتی از مشکلات تمرکز و رفتارهای تکانشی را داشته باشند. زامیان زودرس، وزن بسیار کم در هنگام تولد، کشیدن سیگار و نوشیدن الکل در دوران حاملگی، تماس بیش از حد مجاز با مسمومیت با ماده سرب، صدمه مغزی و کودک آزاری شدید و مکرر از عوامل دیگری هستند که می توانند در شکل گیری آن نقش داشته باشند. علائم بیش فعالی به دلیل رشد و تکامل سیستم عصبی در بزرگسالی کمتر می شود؛ مثلاً پرتحرکی و رفتارهای تکانشی در آنها کاهش می یابد و کودک بهبود نسبی پیدا می کند. نکته مهم تشخیص این اختلال است. چون این اختلال دارای انواع و شدت های متفاوت است، ممکن است که کودک پرتحرک در مواقعی مانند تماشای تلویزیون مدت طولانی را ساکت و آرام بتواند بنشیند یا به بازی کامپیوتری بپردازد یا حتی در یک زمان حواسش به موضوعات مختلف باشد، ولی اینها به این معنا نیست که کودک تمرکز خوبی دارد. هر پرتحرکی ای را هم نباید بیش فعالی تشخیص داد و هر کم تحرکی را هم باید به معنی توجه و تمرکز بالا تعریف کرد؛ مثلاً یک کودک مبتلا به بیش فعالی و نقص تمرکز ممکن است در محیط های ناآشنا و در حضور غریبه ها به دلیل اضطراب ساکت و آرام باشد. در ضمن باید توجه داشت که اگر بیش فعالی، علما تن سن خاصی ادامه یافته و درمان نشود، احتمالاً این افراد در بزرگسالی به سمت رفتارهای پرخطر حرکت خواهند کرد. پس در اولین قدم باید این اختلال را تشخیص داد و به سمت اقدامات درمانی پیش رفت.

تخته سفید

«جواد نظریان»، مدیر آموزش و پرورش منطقه ۶ در گفت وگو با «شرق»:

کاهش استاندارد آموزش و رشد قارچ گونه مؤسسات آموزشی



اعظم پویان
روزنامه نگار

چندسالی است که در آموزش و پرورش منطقه ۶ شهر تهران تغییرات جالبی اتفاق افتاده است. این منطقه با وجود اینکه دارای کمترین تعداد دانش آموز در شهر تهران (حدود ۳۲ هزار دانش آموز) است اما موفقیت های چشمگیری در تمام عرصه های علمی و فرهنگی کسب کرده، به عنوان مثال کسب مدال های برتر در المپیادهای جهانی و کشوری (۱۸ مدال جهانی) و کسب ۹ رتبه برتر کنکور امسال از میان ۱۹ رتبه تدرکفی شهر تهران در کنکور امسال بخشی از این موفقیت هاست. همین موضوع بهانه ای شد تا کپ وگفتی با «جواد نظریان»، مدیر آموزش و پرورش منطقه ۶ داشته باشیم.

از مهم ترین دغدغه آموزش و پرورش منطقه ۶ بگویید.

امروز دغدغه اصلی آموزش و پرورش کمبود نیروی انسانی است. ما کمبود معلم هم به لحاظ کمی داریم و هم به لحاظ کیفی. ما در آموزش و پرورش نتوانستیم نخبگان را جذب کنیم. این در حالی است که کشورهای توسعه یافته که منابع زیرزمینی نفت و گاز قابل توجهی ندارند، توانسته اند با تمرکز روی نیروی انسانی پیشرفت های چشمگیری کسب کنند. موضوعی که متأسفانه در کشور ما با غفلت مواجه شده است. اگر آموزش و پرورش در کشور دغدغه اول باشد، ما شاهد بسیاری از پیشرفت ها خواهیم بود. اگر بخواهیم افق خوبی ترسیم کنیم، باید نیروی انسانی متعهد، خلاق، مسئول و دارای هویت ملی و اسلامی داشته باشیم. نفت و گاز و معادن تمام می شوند و ثروت اصلی ما همین نیروی انسانی است. از جمله دغدغه ما در منطقه ۶ این است که الان در دوره ابتدایی هم حق التدریس داریم، در حالی که پیش تر تنها در دوره متوسطه از نیروهای حق التدریس استفاده می شد. درواقع سال آینده خیلی از معلمان مدارس ما بازنشسته می شوند و ما ناگزیریم از معلمان حق التدریس استفاده کنیم. در حال حاضر درصد بالایی از مدارس متوسطه اول و دوم ما (به ویژه در مدارس پسرانه) از نیروهای حق التدریسی استفاده می کنند که این موضوع به مدارس ابتدایی ما هم کشیده شده است.

کدام مدت هاست که مسئله تمرکززدایی دغدغه اصلی آموزش و پرورش شده؛ آیا کام مؤثری در این مسیر برداشته شده است؟

من اعتقاد دارم اگر تمرکززدایی و مدرسه محوری در آموزش و پرورش به معنای واقعی رونق پیدا کند، یکی از نسخه های شفاف بخش آموزش و پرورش است. اما دستورالعمل ها و بخش نامه های متعددی که ما بر سر مدارس می ریزیم و می گوئیم شما باید این کار را انجام دهید، نیرو و انگیزه ای برای مدیران نمی گذارد. متأسفانه در آموزش و پرورش تمرکزگرایی و دیوان سالاری غوغا می کند. اگر همتی باشد تا بخش نامه ها کم شود، زیرساخت ها را آماده و مدرسه ها را به معلمان متعهد واگذار کنیم و دست مدیران باز شود، می توانیم بگوییم در مسیر تمرکززدایی کام مؤثری برداشته ایم. نمی شود فضای فیزیکی مان خراب باشد و به مدیر هم معلم خوب ندهیم و بعد انتظار داشته باشیم خروجی مدرسه خوب باشد! نمی شود یک ریال سرانه آموزشی ندهیم، پول آب، برق و گاز را ندهیم، مدرسه هزینه های مصرفی داشته باشد، مدام مدیران جهت اخذ مشارکت مردمی مؤاخذه شوند و بعد انتظار تحول در مدارس داشته



عبدالله جواد نظریان

باشیم. باید صادقانه وضعیت آموزش و پرورش را به مردم بگوییم و بدانند اگر کمک نکنند آموزش و پرورش موفق نمی شود.

کدام نظر شما اگر حقیقت را بگوییم، کیفیت آموزش ما بالا می رود؟

امروز می بینیم که آموزش و پرورش ضعیف شده است. اگر آموزش و پرورش ضعیف نباشد، این همه مؤسسه به صورت قارچ گونه رشد نمی کنند. آمارها نشان می دهد مردم چندین هزار میلیارد تومان به مؤسسات کنکوری... پرداخت می کنند و اگر این رقم به آموزش و پرورش تزریق می شد، چه انقلابی اتفاق می افتاد. اما مردم حقیقتاً اعتمادشان را از دست داده اند و جای آموزش و پرورش را مؤسسات گرفته اند. این مؤسسات براساس سلاقی خانواده ها و دغدغه هایی که در آنها وجود دارد، کتاب ها و معلمان را برای دانش آموزان تدارک دیده اند و مردم استقبال می کنند. ما کیفیت را از آموزش و پرورش گرفته ایم. در مسائل آموزشی ما کیفیت فدا شده است. متأسفانه استاندارد آموزش و پرورش را پایین آورده ایم و به همین دلیل این مؤسسات رشد قارچ گونه داشته اند. نتوانستیم معلم خوب و متعهد تربیت کنیم. معیشت و منزلت معلمان زیر سؤال رفته است و کتاب های درسی ما نیازمند ویرایش جدی است. برخی درس های ما در قالب نمره تعریف می شود که این نمرات با اهداف دروس هیچ سختی ندارد. مثلاً درسی مانند دین و زندگی را چگونه می توان در قالب نمره تعریف و از این طریق فردی دیندار تربیت کرد؟

کدام سند تحولی می گوید باید همه نهادها پای کار بیایند تا آموزش و پرورش جدی گرفته شود. آیا در منطقه شما نهادها پای کار هستند؟

در تربیت و مسائل اجتماعی دانش آموز همه باید کمک کنند و فقط آموزش و پرورش متولی آن نیست. همه باید آستین همت بالا زنند و به معنای واقعی آموزش و پرورش را دریابند. اگر می خواهیم میلیون ها پرونده قضائی نداشته باشیم، محیط زیستمان خراب نشود، قانون در کشور اجرا شود و فرار مالیاتی نداشته باشیم، باید آموزش و پرورش دغدغه همه نهادها شود. من در حوزه کاری ما معتقدم اول اخلاق انسانی باید پیاده شود و همه تلاش بر این بوده که با همه مرادوه خوبی داشته باشم. مثلاً شهرداری یکی از نهادهایی است که باید تمام قد به کمک آموزش و پرورش بیاید. در مدت سه سالی که به منطقه ۶ آمده ام، به واسطه تغییرات زیادی که در شهرداری رخ داده است، همکاری شهرداری و آموزش و پرورش زیر ۱۰ درصد بوده اما اکنون با حضور شهردار جدید منطقه، قول داده اند که چندین جبران شود.

جدول ۳۶۰۲

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱۶	۱۷	۱۸	۱۹	۲۰	۲۱	۲۲	۲۳	۲۴	۲۵	۲۶	۲۷	۲۸	۲۹	۳۰
۳۱	۳۲	۳۳	۳۴	۳۵	۳۶	۳۷	۳۸	۳۹	۴۰	۴۱	۴۲	۴۳	۴۴	۴۵
۴۶	۴۷	۴۸	۴۹	۵۰	۵۱	۵۲	۵۳	۵۴	۵۵	۵۶	۵۷	۵۸	۵۹	۶۰
۶۱	۶۲	۶۳	۶۴	۶۵	۶۶	۶۷	۶۸	۶۹	۷۰	۷۱	۷۲	۷۳	۷۴	۷۵
۷۶	۷۷	۷۸	۷۹	۸۰	۸۱	۸۲	۸۳	۸۴	۸۵	۸۶	۸۷	۸۸	۸۹	۹۰
۹۱	۹۲	۹۳	۹۴	۹۵	۹۶	۹۷	۹۸	۹۹	۱۰۰	۱۰۱	۱۰۲	۱۰۳	۱۰۴	۱۰۵

۷	۴	۵	۳	۹	۲	۱	۶	۸
۸	۳	۱	۶	۸	۴	۳	۵	۷
۲	۹	۵	۷	۱	۳	۶	۸	۴
۳	۶	۸	۱	۲	۹	۷	۴	۵
۵	۲	۱	۴	۳	۹	۶	۷	۸
۶	۷	۳	۹	۱	۸	۵	۲	۴
۱	۵	۴	۳	۶	۸	۷	۲	۹

۳	۲	۸	۶	۱	۹	۴	۷	۵
۹	۴	۱	۲	۷	۵	۸	۶	۳
۶	۵	۷	۳	۸	۲	۱	۹	۴
۵	۹	۶	۳	۱	۷	۴	۸	۲
۱	۷	۳	۸	۵	۴	۶	۹	۲
۸	۶	۷	۹	۲	۳	۵	۱	۴
۷	۸	۱	۶	۲	۱	۳	۴	۵
۲	۱	۶	۹	۴	۳	۵	۸	۷
۴	۳	۵	۱	۸	۷	۹	۲	۶



شماره ۳۶۰۲

مدرسه سازی سنگ تمام گذاشته اند اما تعداد خیرانی که بیابند و در حوزه تربیتی فعال شوند، کم است. من معتقدم دو مجمع خیران باید بسازیم؛ یکی مجمع خیران مدرسه ساز و دیگری مجمع خیران بهسازی آموزشی. خیر مدرسه ساز ما مدرسه شیک و عالی و با امکانات می سازد اما این مدرسه باید روح داشته باشد و روحش آن معلم خلاق است که بتواند معلمی کند و در اینجا بحث خیران بهسازی آموزشی مطرح می شود. که معلم به روز تربیت کند تا کیفیت آموزشی بالا برود. یا اینکه همان خیری که مدرسه می سازد، در گام بعدی در حوزه بهسازی همان مدرسه اش فعالیت کند. خیران می توانند معلمان مدرسه ای را که خودشان ساخته اند به روز کنند و کلاس های آموزشی به روز برایشان بگذارند. درواقع این همان تمرکززدایی است. البته در کنار خیران ارزشمندی که به فعالیت های عام المنفعه می پردازند، باید به یک پوشش ارزشمند که در منطقه ایجاد شد، اشاره کنم.

پوشش «من یک خیر مدرسه ساز هستم» با هدف مشارکت همه ارکان مدرسه (دانش آموزان، خانواده ها و معلمان) در ساخت مدرسه ای به نام گفت وگو تشکیل شده و آن شاء الله به زودی شاهد افتتاح مدرسه گفت وگو در منطقه خواهیم بود.

دلیل نام گذاری این اسم نیز اهمیت گفت وگو در جامعه بوده است.

وضعیت کالبدی مدارس منطقه ۶ چگونه است؟

منطقه ۶ به دلیل موقعیت جغرافیایی اش که در مرکز پایتخت واقع است، خاص است. حدود ۱۰ و ۱۱ وزارتخانه در منطقه داریم و دانشگاه های معتبری در این منطقه واقع شده است. بافت منطقه ۶ هم اداری است و هم مسکونی. اما از نظر فضای فیزیکی، در بین مدارس تهران رتبه دوم را به لحاظ محرومیت دارد. قدمت مدارس این منطقه بسیار بالاست و مدارس فرسوده زیاد دارد. ضمن اینکه مدارس خاصی هم در منطقه داریم. مثلاً مدرسه البرز با قدمت صد سال داریم. مدارس منطقه ۶ از دولتی و غیردولتی عموماً جزء مدارس خوب و معتبر تهران هستند و در نتیجه جنس مطالبات اولیا خاص است. به همین دلیل، یکسای دیگر از دغدغه های منطقه ۶ علاوه بر موضوع کمبود نیروی انسانی، فضای فیزیکی است.

علی رغم فضای فیزیکی قدیمی اما موفقیت هایی چشم گیر در این منطقه داشتید؟

منطقه ۶ شهر تهران پیش از حضور من کارهای ارزشمندی انجام داده بودند و من ادامه دهنده راه همان دوستان بودم. از جمله موفقیت های این منطقه در سال ۹۴-۹۵ این بود که جشن ملی و سال ۹۶-۹۷ ۱۲ عدد مدال و سیال بعدش ۱۸ مدال بوده است. در المپیادهای کشوری سال ۹۳-۹۴ تعداد ۵۷ مدال و سال ۹۶-۹۷ تعداد ۹۱ مدال و سال ۹۷-۹۸ تعداد ۸۹ مدال داشتیم. همچنین در کنکور رتبه تکرریمی در سال ۹۳-۹۴ ۲۸ دانش آموز را سال ۹۶-۹۷ پنج نفر و در سال ۹۷-۹۸ ۹ نفر رتبه تکرریمی در کنکور سراسری داشتیم. تعداد رتبه های دورقمی ما در سال ۹۳-۹۴ ۲۷ نفر بودند و سال ۹۶-۹۷ ۹۷ تعداد ۵۲ نفر بوده و امسال تعداد ۵۰ نفر شدند. امسال سهم آموزش و پرورش منطقه ۶ از صد درصد مدال های جهانی آن ۳۵ درصد سال گذشته به ۶۰ درصد رسید. همچنین رتبه دوم هنرهای تجسمی، رتبه اول جوان خوارزمی، رتبه دوم مسابقات ورزشی، رتبه اول مسابقات فرهنگی و هنری، رتبه اول سلامت تربیت بدنی، رتبه اول برگزیدگان پرسش مهر و رتبه دوم مسابقات قرآن و عترت و نماز شهر تهران را کسب کرده ایم که همه اینها به لطف خدا و همت همکارانم در این منطقه انجام شده است.

سودوکو سخت ۲۵۹۹

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون های حل جدول سودوکو:

- در هر سطر و ستون باید اعداد یک تا ۹ نوشته شود. بدیهی است که هیچ عددی نباید تکرار شود.
- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

سودوکو ساده ۲۵۹۹

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عده های بی تکرار است و امروزه به جدولی با اعداد گفته می شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می رسد.

«نه گفتن» در برابر منطق فریبنده بیشینه



کامل حسینی
معلم

● درست در لحظه قرارگیری در معرض تهدید انواع آسیب های اجتماعی توانایی «نه گفتن» توسط دانش آموزان همیشه مورد توصیه دغدغه مندان واقعی حوزه آموزش و پرورش بوده است. اما ایجاد فضایی معنوی و القای تکیه گاهی استوار لازم است تا در فضا، احتمال نه گفتن یک دانش آموز بسیار بالا برود؛ فضایی که همان طور که همگان بر آن آگاهیم، عوامل مختلفی نظیر تربیت خانوادگی، محیط سالم اجتماعی و آموزشی و حتی نهاد و شخصیت فرد در آن نقش مثبت خود را ایفا کنند. درواقع قلب پهنه عوامل مختلف، از محیط خانوادگی تا اجتماعی و آموزشی گرفته همگی از اراده و انتخاب نسبتاً آزاد خود فرد نیرو می گیرند، زیرا در حالت کلی این خود آدمی است که باید تصمیم نهایی مبنی بر عمل کردن یا پشت پا زدن به القا و دستورهای دیگران را اختیار و انتخاب کند. دقت کنیم که بیشتر دانش آموزان امروزه به احتمال بسیار زیاد تحت تأثیر نوعی از باورها و سبک های زندگی قرار می گیرند که شوربخانه منطق منفی برخورداری از صرف «بیشینه بودن» را دلیل موجهی بر تبیت از هنجار و ارزش ها می انگارند. اما نه گفتن توسط یک دانش آموز در خلوت و با آن همه وسوسه های که از آسمان جهان امروزین و حتی برخی محیط های آلوده خانوادگی بر آنها می بارد به همین سادگی نیست، بلکه نیازمند نهادینه کردن ایده های معنوی و عقلانی برای مبارزه با همان ارزش و هنجارهایی است که از قضا می خواهد با منطق فریبنده «موجه بودن اکثریت» افراد را از راه سلامت منحرف کند؛ برای مثال هنگامی که از چند دانش آموز می پرسند که چرا عشق و دوستی با جنس مخالف را تجربه می کنند، در پاسخ ممکن است بگویند: این روزها همه با اکثریت این گونه هستند! بنابراین در اینجا لزوم تلاش برای یک ذهنیت و اراده که به طور محکمی بر نه گفتن در برابر فریب «بیشینی» مضمم باشد به شدت احساس می شود. یکی از این گونه تلاش های قابل اطمینان از شاهراه تأمل تأثیرگذار معنوی و فلسفی (عقلانی) می گردد که دانش آموزان را حتی در خلوت لحظه های یاری خواهد کرد. آآن دویاتن در کتاب «تسلط بخشی های فلسفه» در پائوشتی بر زندگی سقراط می گوید: اعتبار یک عقیده یا عمل نه با شمار افراد موافق یا مخالف با آن، بلکه با پیروی آن از یک قواعد منطق تعیین می شود. بدیهی است که سبک زندگی یونانی ها و افرادی مانند سقراط در اینجا می تواند الگوی خوبی برای شرح و درعین حال رودرویی و اصلاح این وضعیت اسفناک باشد که در آن دانش آموزان به جای توجه به سخن معنویت و عقلانیت شوربخانه در دام تلقین و تبلیغ فضایی مسموم قرار می گیرند که در آن باید سخنگوی بنام «اکثریت» ارزش ها و هنجارهای زندگی را تعیین کنند... یادمان باشد که دانش آموزان را به مواردی از قرآن و عقل سلیم بشری از جمله پیام زندگی سقراط فراخوانیم که همیشه «بیشینه بودن» را معیار حقیقت نمی بیند، بلکه هماهنگی و تناسب با فطرت و کرامت ذاتی انسان می تواند تنها معیار نهایی برای تبعیت ما از سبک زندگی و ارزش ها باشد.

		۷		۴	
			۳		۹
			۷	۶	
۴					
	۱		۶		
			۲	۵	
			۸		۳
			۴	۱	
۸				۵	
					۲
				۵	

		۵	۲	۴	
	۴	۷	۸	۳	۵
۸		۵			۷
	۲	۱			
	۹		۶	۲	۴
					۷
			۳		۲
			۷		۱
				۹	۵
			۴		۶
			۲	۷	
			۶		