تاک

معنای گریه در نوزادان

آزاده سیدمیرزایی
پژوهشگر مؤسسه مطالعات کودکی مدرس

● آیا تابه‌حال فکر کرده‌ایم که کودکمان با گریه می‌خواهد چه چیزی به ما بگوید؟ نوزاد ما با گریه‌کردن با ما صحبت می‌کند و از ما می‌خواهد که نیازهایش را برآورده کنیم. درک صداهای این نوزاد کوچک و دوست‌داشتنی، ما را به دنیای کاملا جدیدی از ارتباط با او سوق می‌دهد. محققان معتقدند بعضی از نوزادان به سبب سیستم عصبی تکامل‌نیافته ممکن است چند ماه اول زندگی بدون سبب یا به دلایل ناشناخته گریه کنند. به علاوه بعضی از نوزادان به نور، صدا، بو و موقعیت‌های متفاوت حساس هستند و بلافاصله گریه می‌کنند.

اولین و طبیعی‌ترین راه ارتباطی کودک با ما در چند ماه اول زندگی، گریه‌کردن است. گریه‌کردن کودک ارتباط مستقیمی با نیازهای اساسی کودک دارد؛ بنابراین درک نوع گریه‌کردن و ارتباط آن با نوع نیازهای کودک ما اهمیت زیادی دارد. ممکن است این امر برای مادرانی که برای اولین بار مادری را تجربه می‌کنند، کمی دشوار باشد؛ اما با تلاش و توجه کافی می‌توانیم نوع گریه‌کردن کودکمان را تعیین کرده و به علل آن پی ببریم. معمولا ریتم و آهنگ گریه کودک در شرایط مختلف متفاوت است؛ بنابراین ریتم و آهنگ گریه کودک در زمان گرسنگی با زمانی که دچار دل‌درد است، تفاوت دارد. گاهی گریه بی‌دلیل و ناگهانی کودک ما راهی برای سازگاری با تغییر شرایط یا مدیریت سیستم عصبی اوست. نوزادان تازه‌متولدشده، معمولا گریه‌ای با صدای بلند و واضح دارند و قفسه سینه‌شان پس از هر جیغ، کاملا پر و خالی می‌شود؛ بین این گریه‌ها تنفس کوتاهی می‌کشند. وقتی نوزاد ما چندماهه است، تنفس عمیق‌تری دارد؛ بنابراین گریه‌هایش هم طولانی‌تر است. کودک ما وقتی گرسنه است، گریه‌اش کوتاه‌تر است و همراه با گریه پیچ‌وتاب می‌خورد. اگر گرسنه نباشد، گریه‌اش طولانی و مداوم است و هر لحظه بالاتر می‌رود. اگر درد و رنجی داشته باشد، گریه گوش‌خراشی خواهد داشت و چهره‌اش با دفعاتی که گریه عادی دارد، متفاوت خواهد بود. این گریه به آسانی قطع نمی‌شود مگر اینکه منشأ درد شناسایی و رفع شود. در واقع در زمان داشتن درد و ناراحتی آهنگ گریه کودک ما بلندتر و قوی‌تر است. لازم است بدانیم:

۱- پاسخ بی‌درنگ ما به گریه نوزاد، به او یاد می‌دهد این روش یکی از بهترین و سریع‌ترین روش ارتباطی با دنیای اطراف است؛ بنابراین کودک کم‌کم می‌آموزد برای برآوردن نیازهای اساسی‌اش از این روش مؤثر بهره ببرد. ۲- تنها زمانی که کودک ما گریه می‌کند او را در آغوش نگیریم؛ چراکه این کار بیشتر گریه را در کودک تقویت می‌کند و کم‌کم کودک می‌آموزد هرگاه به آغوش و نوازش ما نیاز دارد از این شیوه استفاده کند. پس لازم است زمانی که کودک آرام است و گریه نمی‌کند، بیشتر او را در آغوش بگیریم و نوازش کنیم تا بیاموزد که گریه تنها راه برای دریافت توجه و نوازش ما نیست. ۳- گاهی شنیدن مداوم گریه کودک برای ما والدین خوشایند نیست، مخصوصا وقتی کودک ما بدون دلیل خاصی گریه می‌کند. در این هنگام که کودک بدون دلیل گریه می‌کند و حتی با درآغوش‌گرفتن نیز ساکت نمی‌شود، لازم است مدت کوتاهی کودک را ترک کنید و تنها بگذارید تا کم‌کم خودش آرام شود. البته لازم است هرچند دقیقه یک بار به او سری بزنیم.

آموزش مجازی در عصر کرونا

تخته سفید شماره ۱۴۲

حیدر بایزیدی*

چه بخواهیم و چه نخواهیم به جبر ویروس کرونا، جهان در حال شخم‌خوردن است! رویشی دیگر برای انسان در راه است، موضوع فقط مسائل بهداشتی نیست تغییراتی شگرف در همه قلمروهای حیات در حال وقوع است، قطعا بینش‌ها و نگرش‌ها شخم خواهند خورد و مدیریت جهان تغییر خواهد کرد.

آموزش و پرورش در ایران قبل از کرونا نتوانست نسلی را تربیت کند که خرافات را پس بزند و شاهد عینی این‌گونه تربیت، نسلی هستند که هنوز در مسئله بیماری کرونا در برابر ندانم‌کاری‌ها سکوت اختیار کرده‌اند.

اینکه آموزش و پرورش بعد از کرونا باید به عنوان زیربنایی‌ترین نهاد تربیتی جامعه مبنای تحولات باشد و دیر یا زود باید نسلی فرهیخته‌تر از نسل حاضر را تربیت کند که تبلور عشق، آزادی و خردمندی باشد، شکی نیست اما نکته مهم وضعیت کنونی آموزش و پرورش ماست چراکه گذشته آموزش و پرورش خارج از دسترس و آینده آن غیرقابل پیش‌بینی است.

وضعیت آموزش و پرورش ما در عصر کرونا خوب نیست همچنان که جهان هیچ وقت در تمام ابعاد به بدی این روزها نبوده اما در مورد آموزش‌وپرورش ایران قبل از کرونا در شرایطی که رشد روزافزون و گسترده شبکه‌های اجتماعی مجازی تحولات بسیار شگرفی در زمینه ارتباطات و رفتار انسانی دانش‌آموزان در جوامع مختلف و حتی در سطح جهانی ایجاد کرده بود، در ایران گفتمان غالب در مورد کاربرد شبکه‌های اجتماعی مجازی، حتی برخلاف سند تحول بنیادین (اهداف کلان ۷-۵-۳-۲-۱) تهدیدآمیز بوده، هرچند با استفاده نابجا از واژه هوشمندسازی کلاس‌های درس در مدارس تلاش زیادی داشته‌ایم که نشان دهیم همسو با تغییرات جهانی نظام‌های آموزشی، آموزش و پرورش ما نیز در حال تحول است. اما نکته قابل تأمل آن است که در حالی که از یک طرف نزدیک به یک دهه این شبکه‌های جهانی را تخریب و فیلتر می‌کردیم، امروز به واسطه عدم استقبال عمومی از شبکه‌های مجازی داخلی، دست به دامان همین شبکه‌های اجتماعی مجازی شده‌ایم و تعمدا جامعه فرهنگیان، اولیا و دانش‌آموزان را برخلاف گذشته به سمت این شبکه‌ها سوق می‌دهیم و از طرف دیگر با اصرار بر استفاده از شبکه‌های داخلی، در حالی که عامل سردرگمی اولیا، دانش‌آموزان و معلمان هستیم. امیدواریم چرخ آموزش و پرورش در این شرایط بحرانی همچنان بچرخد اما واقعیت این است در هر دوحالت یعنی چه استفاده از شبکه‌های جهانی و چه استفاده از شبکه‌های داخلی برای آموزش‌های مجازی نیازمند پیش‌شرط‌هایی هستیم که بسیاری از آنها محقق نشده است.

ما هنوز تعریف درستی از آموزش مجازی ارائه نداده‌ایم. آموزش مجازی، آموزشی بر پایه فناوری است و شامل فهرست بزرگی از کاربردها و عملکردها و از جمله آموزش بر پایه وب، آموزش بر پایه رایانه، کلاس‌های مجازی و همکاری‌های الکترونیکی است که بیشترین فعالیت آموزش‌وپرورش تا قبل از تعطیل‌شدن مدارس به دلیل کرونا، در حوزه آموزش بر پایه رایانه بوده آن هم به‌دلیل عدم نیاز به اینترنت و حتی شبکه، در ابتدایی‌ترین سطوح (اطلاعات سخت‌افزار) انجام شده است.

استفاده از فناوری اطلاعات و ارتباطات (اینترنت) با اولویت استفاده صحیح، کارآمد و در جهت ارتقای پژوهش باید قبل از بحران کرونا در مدارس نهادینه می‌شد تا امروز آموزش‌های مجازی بر اساس خطا و آزمایش پیگیری نشود.

برگزاری کلاس‌های آموزش مجازی حداقل برای شرایط بحرانی نیازمند فراهم‌بودن زیرساخت‌های لازم از قبیل دسترسی به اینترنت، سیستم رایانه یا گوشی هوشمند، خرید بسته‌های اینترنتی و... است که متأسفانه این زیرساخت‌ها تأمین نشده و فراهم‌کردن چنین زیرساخت‌هایی در این محدوده زمانی و با این وضعیت اقتصادی عملا غیرممکن است.

در حال حاضر استفاده از فضای مجازی در آموزش و پرورش نیاز به برنامه‌ریزی دقیق و سنجیده به منظور تدوین برنامه‌های راهبردی و حل مسائل آموزشی و پرورشی دانش‌آموزان با توجه به تعطیلی مدارس دارد که به نظر می‌رسد تعدد پیام‌رسان‌های داخلی و مشکلات عدیده‌ای که این پیام‌رسان‌ها دارند، بیشتر منعکس‌کننده شتاب‌زدگی مسئولان در این حوزه است.

آموزش مجازی نیاز به مهارت در تدوین و تهیه محتوای الکترونیکی دارد، کادر آموزشی و معلمان با استفاده از بانک اطلاعاتی و برنامه‌های نرم‌افزاری باید قادر باشند محتوای مورد نیاز را تأمین و روش‌های تدریس مجازی را ارائه کنند که این توانمندی نه در دانشگاه فرهنگیان و نه در دوره‌های ضمن خدمت به فرهنگیان آموزش داده نشده است.

نهایتا آنکه؛ اگرچه بیماری کرونا لطمات بسیار جبران‌ناپذیری در تمام ابعاد بر جامعه جهانی وارد کرده و ایران هم به هیچ وجه از این قاعده مستثنا نیست اما در حوزه آموزش مجازی می‌تواند تجربه‌های بسیار مهمی را بر اندوخته‌های نظام آموزشی ما بیفزاید.

کرونا به نظام آموزشی ما یادآوری کرد که به شرط فراهم‌بودن زیرساخت‌ها، آموزش مجازی باید جزئی از فرایندهای آموزش و پرورش باشد و این واقعیت را بپذیریم فضای مجازی برای همه و در همه جا کاربرد دارد (فقط محدود به ایام تعطیلات نیست).

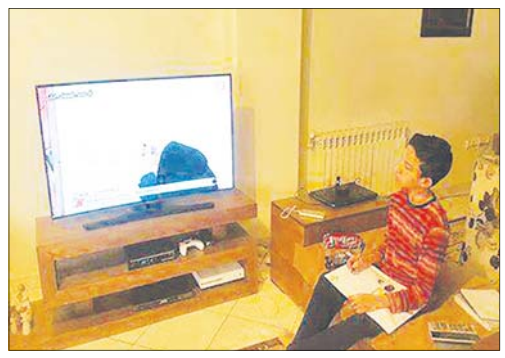
کرونا به نظام آموزشی ما یادآوری کرد با استفاده از آموزش مجازی می‌توان در بسیاری از هزینه‌ها صرفه‌جویی کرد، همکاری و تعاون را در مسائل آموزش و پرورش افزایش داد و از همه مهم‌تر، آموزش مجازی اگر درست برنامه‌ریزی و اجرا شود، فرصت خوبی را برای یادگیری بدون واهمه دانش‌آموزان فراهم می‌آورد.

***کارشناس مشاوره اداره آموزش و پرورش منطقه زیویه**

آموزش ازطریق سیما؛ از رویکردی گذرا به رویکردی همیشگی

کامل حسینی
معلم

نگاهی موشکافانه به تاریخ زندگی اجتماعی انسان‌ها همیشه درس‌های برجسته‌ای را بازگو می‌کند که یکی از این درس‌ها چنین است: به درازای زندگی در جهت حل برخی مشکلات و بحران‌ها رویکرد و تدابیر معینی هر چند به شکل موقت در پیش گرفته می‌شود. اما به علت برخورداری این‌گونه تدابیر و روش‌ها از برخی مزیت‌ها و تأثیرگذاری ملموس می‌توانند برای دوران پس از فروکش‌کردن بحران و شرایط عادی به روشی نسبتا قابل‌اعتماد و کارآمد همیشگی تبدیل شوند. در واقع، بحران کرونا جدا از این تاریخ زندگی اجتماعی ما نیست و همان‌طور که همگان از آن آگاهیم بر تمامی ابعاد زندگی ما تأثیر فراوان منفی و مثبت گذاشته است و در اینجا به یکی از این آثارش می‌پردازیم که به نظر می‌رسد بتوان در کنار آثار منفی‌اش به دید مثبتی هم به آن نگریست و راه را برای در پیش‌گرفتن برخی دگرگونی‌های آموزشی باز کرد. یعنی از این چشم‌انداز نیز می‌توان به تدریس و آموزش‌های مجازی مطالب کتاب و مواد درسی مقاطع مختلف مدارس توسط دبیران و معلمان در شبکه‌های سیما نگریست تا از توجه به افق و درس‌هایی که تاریخ زندگی اجتماعی به روی ما گشوده است، غافل نمانیم.



دقت کنیم که در این بحبوحه گسترش بیماری تهدیدآمیز کرونا برای کاهش افت درسی و فاصله‌نگرفتن از درس و یادگیری دانش‌آموزان را به تماشای تدریس‌های مجازی و آموزش در شبکه‌های تلویزیونی فراخوانده‌ایم و این خود، نشان از موفقیت هر چند نسبی این‌گونه روش‌هاست؛ بنابراین شاید یکی از مهم‌ترین دلایل است برای اینکه باید بعد از بحران کرونا این رویه «آموزش مجازی» و تدریس از طریق «سیما» همچنان ادامه یابد. دلایل مختلفی برای اثبات این ایده هم وجود دارد زیرا در زمانه انتشار کرونا و تعطیلی مدارس این‌گونه تدریس‌های مجازی اگرچه نمی‌توانند مانند کلاس‌های درس آموزنده و مفید باشند ولی از مزایای دیگری برخوردارند و می‌توانند در غیاب معلمان و کلاس حقیقی مدارس برخی خلأها را پر کنند. چنین است پس از پایان بحران کرونا این‌گونه تدریس‌های مجازی می‌توانند همچنان به نقش سازنده خود، موازی با تدریس حقیقی آموزگاران در کلاس‌ها به کار خود ادامه دهند. البته آنچه بعدها اهمیت بیشتری پیدا می‌کند اصلاحاتی دیگر و بسنده‌نکردن به صرف وجود این برنامه‌هاست؛ یعنی باید به مرور زمان تدابیر بهبودخواهانه و دگرگونی‌های لازم را برای این طرح عظیم آموزشی در نظر گرفت؛ از حذف و اضافه، بهبود روش و کیفیت برنامه‌ها گرفته تا اختصاص همیشه بودجه کافی برای این امر سازنده.

در پایان باید به فایده مهم دیگری اشاره کرد که این طرح در خود دارد یعنی می‌تواند برخی شکاف‌ها را پر کند زیرا امروز می‌بینیم خیل عظیمی از دانش‌آموزان کشور به دلایل جغرافیایی، اقتصادی و سایر شرایط دیگر امکان دسترسی به کلاس‌های تقویتی و سایر موارد کمک‌آموزشی از آنها گرفته شده است.

یادداشت

وقتی تصمیم گرفتیم مجازی شویم

آسیه اسکندرزاده
معلم

● روزهای سرد بهمن یکی پس از دیگری سپری می‌شد، سالی پر از اتفاقات تلخ و شیرین؛ اما من هر بار که وارد کلاس می‌شدم و با ذکر زیبای یاعلی برنامه روز را شروع می‌کردم، امیدوار می‌شدم روزهای خوبی را با دانش‌آموزانم تجربه خواهم کرد. همین‌طور که ضرب‌آهنگ پایان سال و شروع سال جدید تندتر می‌شد، ما نیز به سبب تجربه در سال‌های قبل، حرکت رو به جلو در آموزشمان را سریع‌تر می‌کردیم. هر روز برنامه‌های جشن سال نو را مرور می‌کردیم؛ اما هنوز در داغ ترور سردار سلیمانی بودیم که زمزمه‌های ورود بیماری خطرناکی در جهان به گوش رسید. عجب سالی گذشت؛ پر از حوادث تلخ و ناراحت‌کننده. متأسفانه ایران نیز در اسفند ۹۸ درگیر ویروس (کووید۱۹) شد. تنها نقطه امیدم این بود که پزشکان می‌گفتند کودکان به کروناویروس مبتلا نمی‌شوند. خدا را شکر کردم و از او خواستم تا فرزندانم را در پناهش حفظ کند. از بد حادثه اولین ابزار برای کنترل بیماری، تعطیلی مدارس بود.

شوکی دیگر برای سیستم آموزشی بعد از تعطیلات طولانی آلودگی هوا؛ اما این بار عمیق‌تر و سخت‌تر. هفته‌های متمادی به صورت تعطیلی‌های چند روز در میان که عملا آموزش حضوری را غیرممکن کرد.

تمام شور و شوق عید تبدیل به ترس و نگرانی در جامعه شد؛ اما بعد از چند روز معلمان نیز مانند مدافعان سلامت، آستین‌ها را بالا زده و به صورت خودجوش با حمایت‌های وزارت آموزش‌وپرورش اقدام به ادامه آموزش به صورت مجازی کردند.

وقتی خودم شروع به فعالیت کردم، راه پیش‌رو را بسیار سخت و طاقت‌فرسا دیدم. دسترسی به پیام‌رسان‌ها بسیار سخت، همراه‌کردن اولیا سخت‌تر و اینکه چطور می‌توان بدون تخته و گچ و کلاس، درس داد. ولی جهادی زیبا شکل گرفت و معلمی روستایی برای آموزش درس ریاضی از یخچال خانه‌اش بهره برد. معلم فداکار دیگری روی کف اتاق خانه‌اش با یک تلفن همراه ساده شروع به آموزش کرد.

بودن با شاگردان از هر روز هفت صبح تا ساعت ۱۳ تبدیل شد به از هفت صبح تا پاسی از شب با دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان. دیدن تکالیف و پرسش‌های مجازی و آزمون‌های آنلاین شد جزئی از آموزش در روزهای پایانی سالی که با حوادثی عجیب و کوله‌باری از تجربه، در حال تمام‌شدن بود؛ اما وقتی به این چند ماه که گذشت فکر می‌کنم، باور قوی‌تری می‌گوید اگر مشکلی نتواند ما را شکست بدهد، حتما ما را قوی‌تر می‌کند.

شاید این ویروس بسیاری از مردم جهان را غمگین و بیمار کرد، ولی در گذار از این دوران سخت، من به‌عنوان یک معلم فهمیدم که چقدر در آموزش می‌توانم رشد کنم و خود را به ابزارهایی مانند تخته، گچ و کلاس محدود ندانم و باور کنم آموزش یعنی اثرگذاری در خارج از زمان و مکان. در پایان لازم است بگویم دست‌مریزاد معلمان دلسوز این مرزوبوم که شاید در این ایام سخت، تلاشتان کمتر دیده شد.

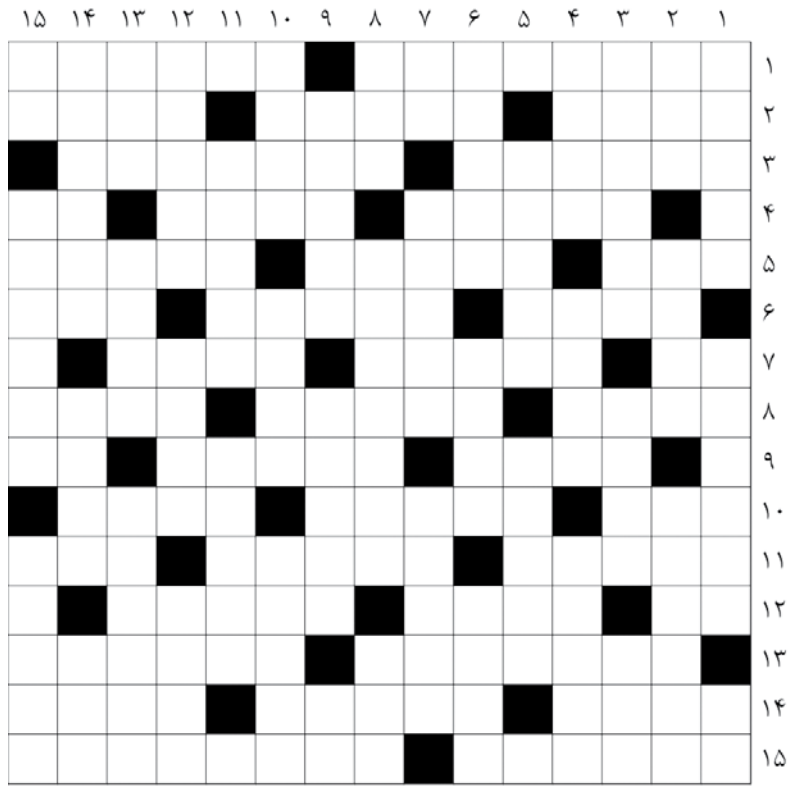
جدول ۳۶۴۱ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- کنایه از زحمت بسیار کشیدن است- قطعه مکانیکی برای تبدیل حرکت دورانی به حرکت رفت‌وبرگشتی ۲- ظرف طبخ آبگوشت- هدیه چهره‌گشایی عروس- صدوششمین سوره قرآن ۳- میوه لهیده- سنگ‌نوشته‌های هخامنشیان در همدان ۴- تخته ضخیم بلند- منکر وجود خدا- تکرار یک حرف ۵- چاق و فربه- نوعی گردن‌بند زنانه- معیار ۶- کلمه- پایتخت مالت- کوهی در مکه ۷- مادر عرب- نقاش فرانسوی تابلوی صبحانه قایقران‌ها- خداوندی ۸- سروش آسمانی- سپهر- تکاور ۹- پشیمان- بی‌همتا- نشانه مصدر جعلی ۱۰- عبور گروهی از افراد نظامی در صفوف منظم- هنر بوم و رنگ- پرچانه ۱۱- مصیبت‌ها- چرخ چاه- شاعر معیری ۱۲- یازده- مجازات- خویشاوندان ۱۳- شهری در خراسان رضوی- بی‌نیازی ۱۴- از سلسله‌های پادشاهی داستانی ایران- بزرگداشت- بی‌بنیاد ۱۵- عمده‌فروش- از پایه‌های اصلی دین زرتشت.

عمودی:

۱- دادگری- ماگنت- درون دهان ۲- شک و تردید- شیر کوهی- ژله با آن سفت می‌شود ۳- نوعی ماهی استخوانی خوراکی- بی‌کس- گوسفند جنگی ۴- ماده آرایشی مژه‌ها- عمق- پیوسته، پیاپی ۵- شهری در شرق استان تهران- پست‌فطرتی ۶- سیصد کیلوگرم- یار عذرا- تبهکاران ۷- ضمیر دوم‌شخص مفرد- ساقه خوراکی ترش و شیرین- فهم و شعور ۸- عیب و عار- دریاچه نیلگون ارومیه- خواب ابدی ۹- عمامه- رهبر خونخوار هون- حرف آزاردهنده ۱۰- گیشه بلیت فروشی- درنگ- در جایی ماندن ۱۱- طبیعی و معمولی- زندانی ۱۲- دقیقه‌ها- صدای خنده بلند- آتش ۱۳- باغ دیدنی شیراز- سمت راست- سوغات سفر ۱۴- گویند حبیب خدا است- جسد بوگرفته- بازداشتن از انجام کاری ۱۵- قابلیت ارتجاعی دارد- سفر کردن- یکی پس از دیگری.



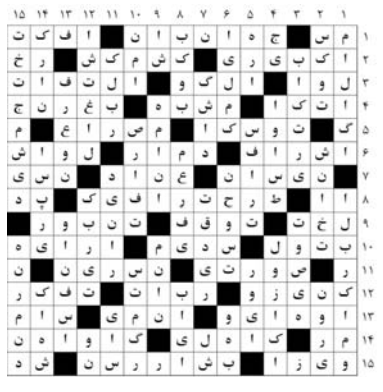
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۶۳۶

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

جدول ۳۶۴۰



سودوکو سخت ۲۶۳۷

زمان پیشنهادی: ۴۰ دقیقه

قانون‌های حل جدول سودوکو:

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

۲- در هر مربع ۳×۳ اعداد یک تا ۹ باید نوشته شود و در نتیجه هیچ عددی نباید تکرار شود.

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

سودوکو ساده ۲۶۳۷

زمان پیشنهادی: ۲۰ دقیقه

سودوکو

سودوکو Sudoku یک واژه ترکیبی ژاپنی به معنای عددهای بی‌تکرار است و امروزه به جدولی از اعداد گفته می‌شود که به عنوان یک سرگرمی رایج در نشریات کشورهای مختلف به چاپ می‌رسد.

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