تاک

کمک به کودکان در کاهش اضطراب

فریبرز محمدی‌فارسانی*

● اضطـراب در کـودکان می‌تواند در هر سـنی رخ دهد. عموما کودکان علائم اضطراب را زمانی نشـان می‌دهنـد که در موقعیت‌های جدیـد قرار می‌گیرند. حتی زمانی که شـما به‌عنوان والدین، سعی می‌کنید کودک خود را بـرای رویارویی با موقعیت‌های جدید آماده کنید، آنـان معمولا میزانـی از اضطراب را که ممکن اسـت شـدید هم باشـد، تجربه می‌کنند. هر کـودک، هنگام اضطـراب علائم خاصـی را از خود نشـان می‌دهد؛ اما علائم عمومی از این قرارند: تغییر در میزان فعالیت، عرق‌کردن، سست‌شـدن پاها، درد معده، سردرد یا نشـانه‌های رفتاری مانند گریه‌کردن، جویدن ناخن، کندن مو یا کوبیدن سر به جایی. فارغ از موقعیتی که این وضعیت را برای کودکتان ایجاد کرده است، شما می‌توانید از راهبردهایی برای جلوگیری از بروز اضطراب یا برای کاهش آن استفاده کنید.

اولین قدم در این راه، کمک به کودکان برای توجه به تغییرات بدنی و رفتاری‌شان است؛ رفتارهایی را که در کودک مشـاهده می‌کنید، به آرامی به او بگویید و خـودش را متوجه رفتارهایش کنیـد. وقتی کودک را متوجـه کارش می‌کنید، به او یـاد می‌دهید که توجه کند در هنگام اسـترس، بدن چه واکنش‌هایی از خود نشـان می‌دهد. در مرحله بعد، به کودک کمک کنید که درک کند احساس اضطراب امری طبیعی است و کسـی که اضطراب دارد معمولا تغییراتی در رفتار یا خلق‌وخویش ایجاد می‌شود. به کودک توضیح دهید که موقعیت‌هـای ناراحت‌کننـده می‌توانند موجب ایجاد اسـترس و اضطراب شـوند. توضیح دهید که همه افراد و از جمله خود شما، در مواقعی احساس اضطراب پیدا می‌کنید و این احساس در افراد مختلف، متفاوت اسـت. بعد از این کار، می‌توانید کمک کنید تا آرام شـود. اولین اقدام صحبت با کودک درباره آن موقعیتی اسـت که او را مضطرب می‌کند. مثلا بیشتر کودکان از اتاق پزشـک به دلیل آمپول یا اسـتفاده از وسـایل دیگر می‌ترسـند و دچار اضطراب می‌شوند. صحبت شـما با کودک درباره اتاق پزشک و اتفاقات آن نه‌تنها مشـکل کودک را مشـخص می‌کند، بلکه اطلاعات دقیقی را برای کودک فراهم می‌کند تا بتواند بداند چه اتفاقاتی در مطب قرار است برای او بیفتد.

به‌عنوان آخرین راهکار شـاید لازم باشـد موقتا از محیط اسـترس‌زا خارج شوید و زمان دیگری به آنجا برگردید. اگر کودکتان فریاد می‌زند یا بسیار اوقات‌تلخی می‌کند بهتر اسـت او را به جایی ببرید که احسـاس امنیت دارد. هرگز کودکتان را مجبور نکنید کار مشابهی را برای اینکه ترسش بریزد، انجام دهد. کودکی را که از ارتفاع می‌ترسـد نباید مجبور کنید در لبه یک دیوار بلنـد راه برود؛ یا بـه کودکی که از چیزی می‌ترسـد، نباید تصویر آن را نشـان دهیـد. احتمالا کودکانی که به تجربه این‌طور چیزهای مشـابه مجبور می‌شوند، ترس و خشـم در وجودشان ریشه می‌دواند. به جای این کارها، کودکتان را تشـویق کنید که در طول زمان، برای غلبه بر ترس‌هایش گام‌های کوچکی بردارد. اگر اضطراب کودکتان به گونه‌ای اسـت که مانع شرکت آنان در فعالیت‌های ضروری و مناسـب می‌شـود یا زندگی اجتماعی سالم او را مختل کرده است، حتما با متخصصان روانشناس کودک مشاوره کنید. فراموش نکنید که شـما به‌عنـوان والدیـن، بزرگ‌ترین عامل تاثیرگذار بر کودک برای غلبه بر اضطراب او هستید.

***پژوهشگر مؤسسه مطالعات کودکی مدرس**

جای خالی مشارکت ملی در مهار مدارس پرخطر

آیا آسیب اجتماعی قابل پیشگیری است؟

عباس فرجی

کارشناس مشاوره

با توجه به نگاه جدی وزارت آموزش‌وپرورش به رشـد و توسعه مدارس غیرانتفاعـی و تأکید مسـئولان مربوطه، جای یک سـؤال باقـی می‌ماند، آیا این توجـه ویژه می‌توانـد میزان آسـیب‌های اجتماعی در سـطح عمومی آموزش‌وپـرورش را کاهـش دهد؟ یا این نگاه خود زمینه‌سـاز فراهم‌شـدن مشـکلات جدیدتـری خواهد شـد؟ بعـد از اتفاقـی که در یک مدرسـه غیرانتفاعـی در منطقه۲ تهـران رخ داد، افکار عمومی با این نظر و پرسـش مواجـه شـد که حتـی مـدارس غیرانتفاعی نیـز نمی‌تواند از آسـیب‌های اجتماعی ایمن باشـد و این در حالی است که آقای زرافشان، معاون متوسطه آموزش‌وپرورش، پیش‌تر اعلام کرده بود در رتبه‌بندی ۱۲ نوع مدرسـه در کل کشـور مدارس غیرانتفاعی در پایین‌ترین سطح آموزشـی قرار دارند! بنابراین باید این سـؤال را پرسـید که مشـکل اصلی کجاسـت؟ و بـرای برون رفت از این مشکل چه باید کرد؟

درحال‌حاضر در سراسـر دنیا مطالعات زیادی روی آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان انجام می‌شود، طبق آخرین مطالعاتی که ازسوی دانشگاه جان هاپکینز در سال ۲۰۱۸ انجام شده است، رابطه مستقیمی میان خشونت شهری و کاهش نمرات دانش‌آموزان وجـود دارد؛ به‌عبارتی‌دیگر دانش‌آموزانی که بیشـتر در معرض انواع خشـونت قرار می‌گیرند سـالانه ۱۰درصـد کمتر از دانش‌آموزانی که در معرض انواع خشـونت قرار نمی‌گیرند، نمره گرفته‌اند. این مطالعه که در سـایت science daily منتشر شده است، تأکید می‌کند اگر قرار اسـت هر سال ۱۰درصد افت درسـی را در مدارس پرخطر داشته باشید، نگاه بلندمدت به این موضوع می‌تواند فاجعه‌آمیز باشد. در مطالعه دیگری که در دانشـگاه گلاسگو در سال ۲۰۱۴ انجام شـده، نشان داده شده است که ۵/۴۵ درصد دانش‌آموزان به خود آسیب می‌زنند و از این میان ۱۷/۲درصد از این دانش‌آموزان خودکشـی می‌کنند. در ادامه این تحقیق آمده است، چرا در خرده‌فرهنگ‌هایی که در معرض خطرند، احتمال افزایش این‌دست آسیب‌ها بیشتر از سـایر کشورهاست؟ در این مطالعه مشخص شده است نوجوانانی با هویت جایگزین سـه،چهار برابر بیشتر به خود آسیب زده‌اند و شش،هفت

برابر احتمال خودکشـی آنها بیشـتر از سـایر دانش‌آموزان است؛ به تعبیری آسیب‌های اجتماعی در این خصوص، مرزی برای طبقات اجتماعی، کشورها و قومیت‌ها و... قائل نیست و همه دانش‌آموزان می‌توانند در معرض خطرات آسیب‌های اجتماعی قرار بگیرند.

اما به‌واقع با توجه به گسترش آسیب‌های اجتماعی در میان دانش‌آموزان، آیا راهی برای مهار این آسـیب‌ها وجود دارد؟ و آیا آموزش‌وپرورش می‌تواند در کنترل آن نقشـی داشته باشـد؟ در پاسـخ باید بگوییم بله و خیر! به این دلیـل که برای مهار این آسـیب‌ها نیاز به مشـارکت ملی وجـود دارد و هر کشـوری که بتواند مطالبـات آموزش‌وپرورش را در سـطح ملی مطرح کند، در مهار آسـیب‌های اجتماعی موفق‌تر عمل کرده است. مشخصا باید گفت در دنیا مطالعات زیادی صورت گرفته تا بشـود در کنترل این آسیب‌ها راه‌حل مناسبی پیدا کرد، ولی باید اذعان کرد هنوز به راه‌حلی جامعی که بشود به آن دلخوش بود، دست نیافته‌اند، اما درعین‌حال راه‌های زیادی وجود دارد که در کندکردن رشد این آسیب‌ها موثر بوده است و این خود یک گام رو به جلوست. بااین‌حال باید گفت نقشه راه تا حدی مشخص است؛ آموزش‌وپرورش باید در چهار سطح اقدام مؤثر داشته باشد.

۱- سطح فردی: باید آموزش لازم به دانش‌آموزان داده شود تا آنها بتوانند بـا چالش‌هایی که در درون خـود دارند، کنار بیایند؛ ایـن چالش‌ها می‌تواند در زمینه خودآگاهی احساسـی، کنترل احساسـی، عزت‌نفـس، مهارت‌های اجتماعی مثبت، حل مسئله اجتماعی، حل منازعات در محیط و... باشد.

۲- سطح ارتباطی: آموزش‌وپرورش باید در این سطح آموزش‌های لازم را به دانش‌آموزان بیاموزد؛ اینکه دانش‌آموزان چگونه با همکلاسی‌ها، والدین، معلمـان و محیط اجتماعی خود برخورد کنند. به جرئت می‌توانم بگویم در این سـطح ما واقعا ضعیف عمل می‌کنیم. متأسـفانه تعاملات اجتماعی در دانش‌آموزان بسیار ضعیف است و این ضعف خود عاملی است که می‌تواند به بروز آسیب‌های اجتماعی کمک کند.

۳- سـطح جامعه: به این معنا که ما باید دانش‌آمـوزان را برای جامعه آماده کنیم. خودخواهانه‌ترین نگاه این است که ما دانش‌آموزان را برای آینده خودشـان یا خانواده خود تربیت کنیم؛ این نگاه رایجی است که اغلب والدین به کودکان خود گوشـزد می‌کنند، حتی در مدارس نیز که بحث رقابتی آن در غیرانتفاعی‌ها و مدارس خاص پررنگ‌تر است، این موضوع بیشتر موج می‌زند.

در ایـن عرصه باید اقدام جدی صورت بگیـرد. باید دانش‌آموزان را برای عرصه‌های اجتماعی تربیت کرد؛ به این معنا که از واگذاری اداره مدرسـه به دانش‌آموزان گرفته تا تعاملات اجتماعی در سطح خارج از مدرسه باید از آنها کمک گرفت. ضمن آنکه باید توجه داشـت که محیط مدرسـه نیز بر میزان افزایش آسیب‌های اجتماعی نقش مؤثری دارد؛ بنابراین محیط مدرسه، چه از نظر فیزیکی و چه از نظر اجتماعی، باید تغییراتی در خود ایجاد کند متأسفانه محیط مدرسه درحال‌حاضر جایی برای این سطح باقی نگذاشته است؛ وجود دیوارهای بلند، پنجره‌های محصور، نبود فضای سـبز مناسـب در مدارس و خیلی از این موارد مدارس را به محیطی کابوس‌وار و خشن تبدیل کرده که ما انتظار داریم از بستر آن دانش‌آموز سالمی بیرون بیاید.

۴- سطح اجتماعی: باید این نکته را دانست که آسیب‌ها صرف‌نظر از اینکه در مواردی درون‌زاد هسـتند، یعنی خود سیستم آموزش‌وپرورش آن را تولید می‌کند، مثل موردی که پیش‌تر درباره محیط فیزیکی مطرح کردم، اما عمدتا از بیرون مدرسه به درون مدرسه‌ها راه پیدا می‌کنند.

بنابراین آموزش‌وپرورش باید علاوه‌بر تمرکز بر مشکلات مدرسه، به محیط پیرامون مدرسه نیز توجه داشته باشد و با تأمل با سایر سازمان‌ها در این حوزه اقدام کند. درهرحال باید خاطرنشان کنم آنچه پیش‌روی ماست، گریزناپذیری آسـیب‌های اجتماعی است و آنچه از دسـت ما برمی‌آید آن است که تا حد امکان این آسیب‌ها را مهار کنیم؛ بنابراین باید جامعه به کمک آموزش‌وپرورش بشتابد تا بتوان اقدامی مؤثر در این زمینه داشت.

چه کسانی شایسته مدیریت مدارس‌اند؟

حسین صادقی*

آنچـه مسـلم اسـت اینکه تا مدرسـه به سـطح قابل‌قبولی از کیفیت نرسـد، انتظار برای تحول در سایر بخش‌ها منتهی به شکست خواهد بود، چراکه مدرسه مطابق تعریف استاد تحولی در آموزش‌وپرورش، جلوه عینی و رکن اصلی نظام تعلیم و تربیت اسـت و مدیران مدارس متولیان این جلوه‌گاه‌اند که اگر انتخاب و انتصاب آنها به‌درستی صورت نگیرد، کل نظام تعلیم و تربیت از مسـیر خود خارج خواهد شد؛ به‌طوری‌که اگر مهم‌ترین مدرسـه، بـا بهترین تجهیـزات و حتی بهتریـن نیروی انسـانی را فراهم کنیم، اما مدیر مدرسه شایستگی‌های لازم را برای تصدی آن نداشـته باشـد، باز هم در ایجاد تحول با شکسـت مواجه خواهیم شد. اگر خوب دقیق شـویم خواهیم دید که از دهه ۶۰ تاکنون، یکی از دلایل شکسـت اغلب طرح‌های تحولی در آموزش‌وپرورش، بی‌توجهـی به مدرسـه به‌عنـوان «رکن اصلـی نظام تعلیم و تربیت» بوده اسـت، بنابراین تـا زمانی که این شـعار به منصه‌ظهور نرسـد، تلاش برای ایجاد تحول در آموزش‌وپرورش سـودی نخواهد داشت. با توجه به نقش بنیادین مدیران در ارتقای کیفیت و کارایی درونی و بیرونی نظام‌های آموزشی، تحول در نظام تعلیم‌وتربیت، مسـتلزم ایجاد انگیـزه در مدیران، برای کسـب علوم و فناوری‌های متناسـب با نیازها و پیشـرفت‌های علمی و ایجاد فضای رقابتی سـالم برای مشـارکت فعال آنان در فرایند آموزش و ارتقای توانمندی‌های شغلی است.

موفقیت در این امر تا حد زیادی به کارایی و اثربخشـی مدیریت و رهبری آنان بسـتگی دارد؛ به‌گونه‌ای که مدیر و رهبر، به‌منزله قلب و روح یک سـازمان است و بدون این مهم ادامه حیات آن سـازمان ناممکن خواهد بود. مرحله اول سـنجش شایسـتگی‌های مدیران مدارس کـه به تعبیـر وزیر آموزش‌وپـرورش، مؤثرتریـن اقدام تحولی در آموزش‌وپرورش به شـمار مـی‌رود، از ۱۰ تیر به‌صـورت پایلوت برای دو هزار نفـر از مدیران مدارس اسـتان‌های مجری (۸۰۰ مدیر تهران، ۸۰۰ مدیر مدرسه شهرسـتان‌های تهران و ۴۰۰ مدیر مـدارس البرز) کلید می‌خـورد. برنامه سـنجش شایسـتگی‌های حرفه‌ای مدیران مدارس، از جمله برنامه‌هایی اسـت که با تمرکز بر سنجش دانش، نگرش و مهارت‌های حرفه‌ای مدیران، به‌دنبال بهسازی، ارتقا و توسعه منابع انسانی است؛ این برنامه به صورت مسـتقیم و غیرمستقیم، گامی مؤثر در راستای استقرار شایسته‌سالاری در انتخاب نیروی انسانی، برای تصدی مدیریت واحدهای آموزشی برمی‌دارد.

مهم‌تریـن فعالیت‌های انجام‌شـده در ایـن زمینه، مطالعات تطبیقی، مصاحبه با خبرگان، مراجعه به اسناد تحولی، بررسـی و تحلیل نظرات همکاران در جلسات حضوری و غیرحضوری، تدوین شاخص‌های شایستگی عمومـی و حرفه‌ای، طراحـی و تدوین دسـتورالعمل و چارچـوب اجرای طرح از سـوی کمیتـه مربوطه در مرکـز برنامه‌ریزی، منابع انسـانی و فنـاوری اطلاعات وزارت آموزش‌وپـرورش، طراحی و راه‌اندازی سـامانه سنجش شایسـتگی‌های مدیران مدارس از سوی جهاد دانشـگاهی، برگزاری نزدیک به ۵۰ جلسـه تخصصی با اعضای دبیرخانه شـورای راهبری طـرح، مدیریت و تنظیم اطلاعات آماری از مدیران مدارس برای بارگذاری در سـامانه در مناطق مجری، از اقدامات انجام‌شده در این مرحله اسـت. در این مرحله دو هزار نفر از مدیران مدارس دوره‌های مختلف تحصیلی، در مناطق گوناگون اسـتان‌های مجری، با حضـور در ۹ کانـون ارزیابی که مطابق با اسـتانداردهای مورد تأیید سـازمان مدیریت و برنامه‌ریزی، آماده شـده و در استان‌های مذکور استقرار یافته‌اند، به صورت حضوری شرکت می‌کنند و از طریق نام کاربری و رمز عبوری که در اختیار ایشـان قرار گرفته است، شایستگی‌های عمومی خود را در قالب مجموعه تست‌های روان‌شناختی و شخصیتی استاندارد، سنجیده و ارزیابی خواهند کرد. به منظور سنجش شایستگی‌های حرفـه‌ای و تخصصی مدیران مـدارس، نیازمند تأمین و تربیـت ارزیابان حرفـه‌ای و متخصص بودیـم، بنابراین در پـی فراخوانی در ابتدای خرداد سـال جاری، از میان متقاضیـان، افرادی کـه واجد شـرایط لازم بودند، پس از مصاحبـه تخصصی، انتخاب شـدند و با شـرکت در دوره‌های آموزشـی تأمیـن و تربیت ارزیـاب حرفه‌ای، آمادگی لازم برای سنجش شایستگی مدیران را به دست آوردند. در مرحله دوم سنجش شایستگی‌های حرفه‌ای مدیران مدارس که از هفته پایانی تیرماه شروع می‌شود، مدیـران مدارس با توجه به زمان‌بندی‌های انجام‌شـده در اسـتان‌های مجـری، ضمـن حضـور در کانون‌های ارزیابـی مناطق، با شـیوه‌ها و ابزارهایـی از قبیل ایفای نقش، آزمون‌هـای موردکاوی، تمرین‌های نوشـتاری و مصاحبه‌های تخصصی و... شایستگی‌های حرفه‌ای خود را سـنجش و ارزیابی می‌کنند و در پایان فرآیند سنجش، کارنامه نیمرخ شایستگی‌های خود را مشاهده می‌کنند.

مدیرانـی که حـد نصاب امتیـاز لازم برای کسـب گواهی‌نامه شایسـتگی‌های حرفه‌ای را به دست آورند، گواهی‌نامه شایسـتگی حرفه‌ای به آنها اعطا می‌شـود. هـدف اصلی از اجرای این برنامـه ارتقای کیفیت نظام مدیریـت و راهبـری در آموزش‌وپـرورش بـا رویکـرد شایسـتگی‌محوری اسـت و شناسـایی مدیران خبره و توانمند برای پذیرش مسـئولیت کلان‌تر و تشکیل بانک اطلاعاتی جامعـی از مدیران در تمام مقاطع تحصیلی، از جمله مزایای این طرح اسـت. توانمندسازی مدیران مدارس برای مداخله و بهسازی سازمان‌یافته فرایندهای اداره مدرسه در چارچوب الگوی مدرسه‌محوری، ایجاد روحیـه خودبـاوری و خوداتکایی در مدیـران مدارس (درون‌زا - برون‌نگـر) بـا تأکیـد بـر حداکثر اسـتفاده هوشـمندانه از ظرفیت‌ها و فرصت‌های داخل و خارج از مدرسـه در حمایت از فعالیت‌های مدرسـه، -ایجاد فضای رقابتی به‌منظور شناسایی و انتخاب افراد مستعد و باانگیزه برای احراز مدیریت مدارس، زمینه‌سازی برای دست‌یابی به استانداردهای آموزشی‌وپرورش و تضمین کیفیت در مدیریت مدارس، ارتقای سلامت اداری مدرسه با تأکید بر خودکنترلی و خودارزیابی ارکان مدرسه از دیگر نتایج مورد انتظار این برنامه است.

***رئیـس اداره برنامه‌ریزی سـنجش صلاحیت‌های حرفه‌ای منابع انسانی**

نگاه

اولین گام اجتماعی‌شدن کودک

عمادالدین احمدی*

● امروزه حتی قبـل از به‌دنیاآمدن کودک، والدین در ذهن خودشان مشـغول تدارک و ثبت‌نام کودک در بهترین مهدکودک‌ها یا دوره‌های آموزشـی برای «خلاق‌تر»، «باهوش‌تر» یا «ترین»شـدن‌های مشابه هسـتند. اینجا صحبت از کارآمدبودن آموزش‌های اضافی پیش از دبسـتان نیست که خود جای بحث و نقد بسیار دارد. سـؤال اینجاست که والدین به‌جز تأمین معـاش و نیازهای اولیه کـودک، چقدر برای تربیـت یک انسـان سـالم دغدغه دارنـد؟ والدین به‌عنوان اولین عامل اجتماعی‌کردن فرزندان، نقش مهمی در ارضای نیازهای روان‌شـناختی و تحولات مثبت آینده آنان دارند. به بیانی دیگر، خانواده اولین واحد اجتماعی است که کودک تجربه می‌کند. شما می‌توانیـد اصلی‌ترین و مؤثرتریـن معلم کودک در راستای یادگیری ارزش‌ها، فرهنگ، نحوه ابراز هیجان و بسـیاری دیگر از مهارت‌ها و توانمندی‌های پنهان، اما ضروری برای او باشـید. کودکان قادر به تحلیل میزان علاقه والدین صرفا از روی هزینه‌هایی که برای آنها می‌کنید نیسـتند، بلکه نیازمند دریافت عشـق مسـتقیم از جانب آنان هسـتند. با توجه به سرعت زیاد رشـد شـناختی کودک در دنیای امروز، والدین برای هماهنگ‌شدن با دنیای روانی او و شناخت آن، نیاز به تعامل نزدیک‌تر و بیشـتر از گذشـته با کودک دارند. معمولا شکایات والدین زمانی شروع می‌شود که کودک به سن نوجوانی می‌رسد. والدین زیادی را در اطرافمان می‌بینیم که از نبود ارتباط دوسـتانه یا اعتماد بین خود و فرزند نوجوانشان ناراضی هستند. رابطه محکم و صمیمانه بین والدین نوجوان، نتیجه یـک دوره کودکـی همراه با عشـق، امنیت و حس ارزشـمندی برای کودک است. یکی از شروط اولیه و اساسی به منظور داشتن رابطه مؤثر با کودک، گذران وقت مفید با اوسـت. وقت‌گذاشـتن بـرای کودک، این پیام را به او می‌رسـاند که ارزشـمند است و این یعنـی تأمین یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی کودک. یادمان نرود که خاطرات کودکانمان با ما گنجینه‌ای دائمی برای آنها محسـوب می‌شـود و قسـمتی از شـخصیت کودک بر مبنای همین خاطرات و روابط شکل می‌گیرد. والدین باید فعالیت‌های موردعلاقه کودک خود را بشناسـند و به آن توجه نشـان دهند و فعالانه در آن شـرکت کنند. گاهی والدین تعریف صحیحـی از وقت‌گذرانی با کـودک ندارند. بعضی از والدیـن کـودکان را با خود همـراه می‌کنند تا به علایق یا کارهای شـخصی خود برسند و صرفا کنار کودک‌بودن را وقت‌گذرانی با او محسـوب می‌کنند. فعالیت موردنظر باید مطلوب کودک نیز باشد. توجه شـما در طول انجام فعالیت باید معطوف به کودک باشد. فعالیت‌های موردعلاقه کودک با رشد شناختی و عقلی او تغییر می‌کنند، بنابراین والدین دائما باید به انجام فعالیت‌های جدید به همراه کودکانشان فکر کنند. گاهی بگذارید کـودکان تصمیم بگیرند، برای تصمیمات آنها ارزش قائل شـوید و به آنها فرصت حل مسـائل را بدهید. یادمان باشـد کـه نه‌تنها ما نمی‌توانیـم کودکی نابغه پرورش دهیم، بلکه اصلا لزومی به این کار نیسـت، اما هرچه وقت بیشـتری برای کودکمان داشته باشیم، هرچه بیشتر با او بازی کنیم یا حرف بزنیم، می‌توانیم دید جامع‌تری نسبت به اسـتعدادها یا علایق او داشته باشیم که این مهم می‌تواند بستری برای موفقیت کودک در آینده باشد.

***کاندیدای دکترای روان‌شناسی تربیتی- آلمان**

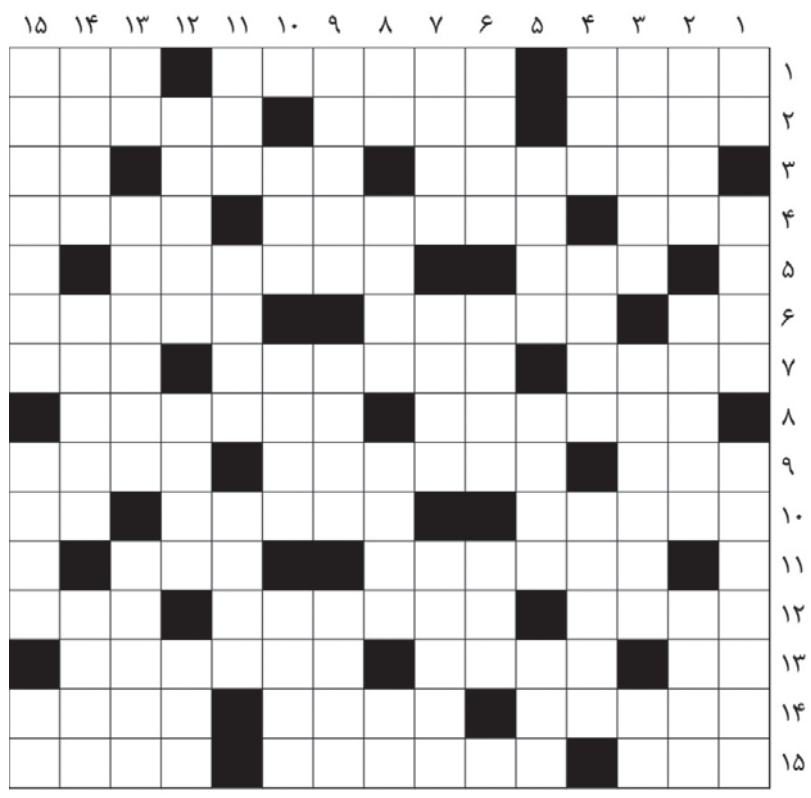
جدول ۳۱۴۲ ■ طراح: بیژن گورانی

افقی:

۱- از یـاران امـام علی(ع) کـه در جنگ صفین شـهید شـد- ظریف‌اندام- هزینه ۲- آرامگاه- بازی قهوه‌خانه‌ای قدیم- تباشیر فرنگی ۳ - شمشیربازی- ارز مرجـع در مبادلات بین‌المللـی- تکرار یک حرف ۴- گوسفند عربی- برای پناه‌جویی و دادخواهی گفته می‌شود- سانسـورچی ۵- وای به روزی که بگندد!- تغییر حالت مایع به جامد ۶- سـخن زیر لب از روی خشـم- کامپیوتر قابل حمـل- مصیبت‌ها ۷- ایفای نقش- میهمـان ناخوانده- واحـد اندازه‌گیری توان الکتریکـی ۸- صاحـب هنر- فرهنگسـتان ۹- فلز گلوله- آرایش‌شده- سومین فرمانروای خوارزمشاهی ۱۰- از ایالات آمریکا- مخزن چربی شتر- ضمیر مونث عربی ۱۱- وسیله‌ای برای تقویت شدت صدا- مزاحم تابستانی ۱۲- آماده و مهیا- از گروه‌های سنی- انبرک جراحـی ۱۳- سـخن بی‌پـرده- بیابانگـرد- بیعانه ۱۴- فهم و شـعور- بالای چشـم- سـاقه خوراکی ۱۵- آش برنج- فاقد اصالت خانوادگی- شـهری در خوزستان.

عمودی:

۱- مـادر عـرب- برجسـتگی زیر چانـه- حجار ۲- صفـت بـاد- راه باریـک و سرپوشـیده- صادق و صمیمـی ۳- گلـی زیبا و خوشـبو- نامـادری- راه شـاعرانه ۴- اضافـه بـار- تابنـاک- زیبـا و جـذاب ۵- نوعی موشک ضدتانک- منت‌گذارنده- شبه‌جزیره‌ای در جنوب هنـد ۶- جانوری از خانـواده بندپایان- آواز بلند- از نام‌های مسـتعار دهخدا ۷- نمایش‌نامه‌ای از فدریکو گارسـیا لورکا- نامی دخترانه- در حال گریستن ۸- همسر مرد- حقه‌باز- بی‌حرکت‌شدن- برنج گیلانی‌ها ۹- ز... بنالـد دل سـنگ و کـوه- رهبـر انقلابی چین- منقضی ۱۰- قایق موتوری- جوش صورت- پیامبر صبور ۱۱- ضمیر محترمانه- پایه و اسـاس- شـهری در گیلان ۱۲- طبیعی و معمولی- یک‌ششـم ملـک- گریه‌کردن ۱۳- مشـک- پایداری در انجام کاری- شاعری که آب را گل نکرد ۱۴- حماسـی- زن نازا - تأثیرگذار ۱۵- مخترع ماشین بخار- خدای خدایان در اساطیر یونانی- یک و دو.



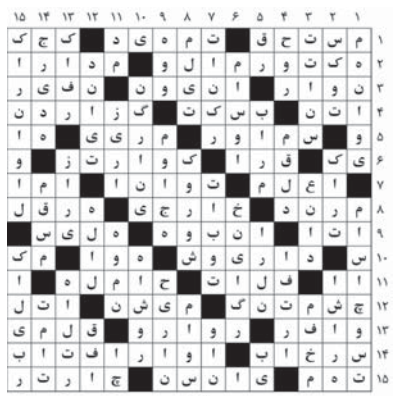
حل سودوکو سخت

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

حل سودوکو ۲۱۳۷

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

جدول ۳۱۴۱



سودوکو سخت ۲۱۳۸

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.

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

سودوکو ساده ۲۱۳۸

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.

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