

دکتر مهدی شاگردی در یادداشتی برای والدین:

تابستان را به جای استراحت محض، به فصل کشف استعدادها و ساختن خاطرات ماندگار تبدیل کنید

اولیای هوشمند با ثبت نام فرزند خود در یک کلاس فن آموزی یا با کمک دوستان و آشنایان، می توانند تابستان را به فرصتی برای یادگیری دست کم یک یا دو فن زودبازده با هدف مسئولیت پذیری و تجربه عملی سواد مالی تبدیل کنند.

به گزارش شبکه خبری تیزهوشان، دکتر مهدی شاگردی (دکتر شاکری) پزشک، پژوهشگر و بنیان گذار مجتمع فرهنگی و آموزشی تیزهوشان در یادداشتی با عنوان "تابستان را به جای استراحت محض، به فصل کشف استعدادها و ساختن خاطرات ماندگار تبدیل کنید" آورده است

تابستان، فصل بسیار مهمی در رشد و شکوفایی فرزندان ماست. شاید نخستین برداشتی که از تابستان به ذهن می رسد، استراحت و رفع خستگی های جسمی و روحی ناشی از یک سال تحصیلی برای فرزندانمان باشد؛ اما واقعیت این است که اگر با دقت بیشتری به ظرفیت های این فصل نگاهی بیندازیم، تابستان فصل فرصتهاست.

با این وصف برای هدایت بچه ها و استفاده بهتر از این فصل گرانبها، هفت راهکار کاربردی پیش روی شماست.

هفت راهکار کاربردی برای تابستان

۱- مطالعه را به یک عادت روزانه تبدیل کنید

تابستان بهترین فرصت برای ایجاد یکی از ارزشمندترین عادت های زندگی، یعنی مطالعه، در فرزندان است. اینکه این عادت چگونه در فرزندان شکل بگیرد، تا حد زیادی به شما، والدین عزیز، بستگی دارد. می توانید مطالعه را در برنامه روزانه او قرار دهید یا حتی بهتر از آن، خودتان همراه او کتاب بخوانید.

تنها کافی است روزانه حدود ۲۰ تا ۳۰ دقیقه به این کار اختصاص دهید. مطمئن باشید با استمرار و تشویق، مطالعه و کتاب خوانی به یکی از عادت های ماندگار و ارزشمند فرزندان تبدیل خواهد شد. در نظر داشته باشید هر عادت را می توان در یک دوره ۲۱ روزه مستمر و پیوسته ایجاد کرد.

۲- بچه ها باید درس ها را در زمان های کوتاه مرور کنند

هرچند مدارس معمولاً برای تابستان کلاس های آموزشی برگزار می کنند، اما والدین آگاه می توانند با یک برنامه ریزی اصولی و بدون فشار، فرزندان خود را به مرور درس ها تشویق کنند. لازم نیست زمان زیادی به این کار اختصاص یابد؛ برای مثال، می توانید سه روز در هفته را انتخاب کنید و در هر روز، بچه ها سه تا چهار نوبت ۱۵ تا ۳۰ دقیقه ای را به مرور درس های مختلف اختصاص دهند.

این روش، هم از فراموش شدن مطالب جلوگیری می کند و هم باعث می شود فرزندان بدون احساس خستگی، آمادگی خود را حفظ کند. توجه داشته باشید که برنامه های درسی سنگین و فشرده در تابستان، نه تنها مفید نیستند، بلکه ممکن است باعث دلزدگی و کاهش انگیزه نسبت به درس و یادگیری شوند.

۳- گفت و گو را در تابستان تمرین کنید: سعی کنید گفت و گو را جایگزین بازخواست کنید

در زمان حاضر که نسل امروز در دنیایی سرشار از اطلاعات و ارتباطات گسترده و فراتر از محدوده محیط زندگی خود قرار گرفته اند، رفتارهای بازخواست گونه از سوی اولیا، جز ایجاد عارضه ای جبران ناپذیر، حاصل دیگری ندارد. لذا اولیای هوشمند سعی می کنند از همین دوران کودکی و نوجوانی، تکنیک گفت و گو را جایگزین رابطه های سنتی گذشته (مثل بازخواست) نمایند.

بنابراین، در طول تابستان در هر موقعیتی که هستید تا می توانید، در زمان های کوتاه حتی دو یا سه دقیقه ای اما هدفمند، به دنبال گفت و گوهای دوستانه با فرزندان، باشید. گفت و گوهای صمیمانه، بهترین تکنیک برای کنترل و مدیریت غیرمستقیم بر رفتار فرزندان است، اگر هوشمندانه عمل کنیم.

۴- آموزش یک فن زودبازده را در نظر داشته باشید

یکی از بهترین کارهایی که می توان برای فرزندانمان در تابستان در نظر گرفت، آموزش فن های زودبازده است. امروزه در دنیای پیشرفته، به عنوان تأکیدی عملی بر آموزش مسئولیت پذیری، یادگیری فن های زودبازده را توصیه می کنند. در گذشته که زندگی ها هنوز به سطح رفاه امروز نرسیده بود، کار کردن بچه ها در تابستان بسیار متداول بود.

چنان که فرزند پروفیسور حسابی نقل می کند در زمان وزارت پدرشان، با هدایت پدر، دو تابستان پیاپی به یادگیری حرفه نجاری پرداخته اند.

اولیای هوشمند با ثبت نام فرزند خود در یک کلاس فن آموزی یا با کمک دوستان و آشنایان، می توانند تابستان را به فرصتی برای یادگیری دست کم یک یا دو فن زودبازده با هدف مسئولیت پذیری و تجربه عملی سواد مالی تبدیل کنند.

۵- استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی را با جایگزین های مثبت مدیریت کنید

یکی از موارد بسیار مهمی که باید در تابستان برای فرزندان در نظر داشته باشیم، مدیریت استفاده از تلفن همراه، بازی های رایانه ای و حضور در فضای مجازی است.

در گفت و شنودهایی که با بیش از یکصد نوجوان در کلاس های مختلف داشته ام، این پرسش را مطرح کرده ام که: «اگر شما جای پدر یا مادر بودید، چه پیشنهادی برای مدیریت استفاده از تلفن همراه یا فضای مجازی مطرح می کردید؟»

جالب است بدانید تقریباً همه آنها در یک نظر مشترک بودند و آن، جایگزین کردن فعالیت های جذاب و انگیزه بخش بود. بنابراین، تشویق بچه ها به بازی های گروهی، مطالعه، گفت و گو، یادگیری یک فن یا سپردن مسئولیت های متناسب با سن آنها، همگی می توانند به عنوان جایگزین های مناسب، بهترین راهکار برای مدیریت استفاده از تلفن همراه و فضای مجازی باشند.

همیشه از این پرسش هم استفاده کنید که شما دوست دارید موبایل و دنیای مجازی را مدیریت کنید یا برعکس؟! و به آنها تفهیم کنید که اگر شما نتوانید موبایل را مدیریت کنید، موبایل شما را هدایت خواهد کرد.

۶- فعالیت بدنی مهم است: تأکید بر حضور در یک یا دو فعالیت ورزشی

در نظر داشته باشیم که فرزندان ما قبل از هجده سالگی، مهم ترین دوره رشد جسمانی خود را سپری می کنند؛ بنابراین باید به شدت مراقب رخوت و رکود جسمی آنها در منزل، به ویژه در فصل تابستان، باشیم.

هرچند خواب مناسب یکی از ضروریات عملکرد صحیح هورمون رشد در کودکان و نوجوانان است، اما باید توجه داشته باشیم که خواب بیش از حد، به ویژه خواب های طولانی روزانه و دیر بیدار شدن، از عوامل مهم کاهش خلاقیت و پویایی ذهنی فرزندان است. بنابراین، ثبت نام بچه ها در یک یا دو فعالیت ورزشی و همچنین مدیریت منظم خواب، به ویژه تشویق آنها به سحرخیزی و خوابیدن به موقع در شب، در فصل تابستان بسیار مهم و از عوامل اصلی حفظ سلامت جسم و روان می باشد.

۷- تابستان، بهترین زمان برای کشف استعداد های بالقوه فرزندانمان است

فصل تابستان، به دلیل فراغت بیشتر، می تواند بهترین زمان برای کشف استعداد های فردی فرزندان باشد. هرچند استعدادیابی، از نظر کارشناسان، نیازمند صرف زمان قابل توجهی است، اما تابستان فرصت بسیار مناسبی برای شناخت استعدادها است.

با حضور بچه ها در کلاس های مختلف، مانند موسیقی، خوشنویسی، فن آموزی و دیگر فعالیت ها، هم خود فرزندان از استعدادشان آگاه می شوند و هم شما والدین می توانید شناخت بهتر و دقیق تری از استعداد های آنها پیدا کنید و نهایتاً اینکه، همین شناخت از علاقه مندی ها و استعداد های فرزندان و تشویق های متعاقب، می تواند سرآغاز شکوفایی این استعدادها و زمینه ساز آینده ای روشن تر برای فرزندانمان باشد.

جمع بندی

در پایان، پس از بیان هفت توصیه فوق، مناسب می دانم مهم ترین توصیه را نیز به والدین آگاه و هوشمند ارائه کنم؛ و آن اینکه بکوشیم در هر تابستان، با حفظ آرامش و صمیمیت در خانواده، به ویژه در سفرهایی که از سنت های رایج و ارزشمند خانواده های ایرانی است، بهترین و شیرین ترین خاطرات را برای فرزندانمان رقم بزنیم.

به اعتقاد بسیاری از روان پزشکان، یکی از مهم ترین عوامل ایجاد شور و نشاط در زندگی، ساختن خاطرات خوش، به خصوص خاطراتی است که اعضای خانواده در کنار یکدیگر تجربه می کنند. افزون بر این، پژوهش های علمی سال های اخیر نشان داده اند که یکی از عوامل مؤثر در حفظ سلامت مغز و تقویت حافظه و جلوگیری از کاهش عملکرد ذهنی در دوران سالمندی، برخورداری از خاطرات شیرین و ماندگار دوران کودکی و نوجوانی است.