شعر

سید عمادالدین نسیمی

نرنجم از تو گرت سوی ما نگاهی نیست
گناه بخت من است این ترا گناهی نیست
تو هیچ داد دل من نمی‌دهی چه کنم؟
کجا روم که به غیر از تو پادشاهی نیست
خوشم به چهره کاهی که دارم از غم تو
اگرچه پیش توام قدر برگ کاهی نیست
کدام روز که در گریه نیستم تا شب
کدام شب که مرا ناله ای و آهی نیست
خدای را ز سرم سایه برمدار ای سرو!
که غیر سایه لطف توام پناهی نیست
همه به بزم وصال تو راه یافته‌اند
همین منم که مرا جانب تو راهی نیست
نسیمی! از نظر انداخته است یار ترا
وگرنه بهر چه سوی تواش نگاهی نیست

کمبود ۵۰ هزار معلم ورزش در مدارس

به گفته معاون تربیت بدنی و سلامت وزیر آموزش و پرورش گرچه در حال حاضر حدود ۳۷ هزار مربی تربیت بدنی در کشور داریم اما با کمبود ۵۰ هزار معلم ورزش در مدارس مواجه هستیم.

به گزارش ایسنا، مدت‌هاست که وزارت آموزش و پررش با کمبود مربی تربیت بدنی در مدارس مواجه است و از این رو برای جبران این خلاء دوره‌های آموزشی ورزشی برای آموزگاران ابتدایی برگزار می‌کند تا این معلمان وظیفه زنگ ورزش دانش آموزان را نیز بر عهده بگیرند و اینگونه بخشی از خلاء موجود رفع شود. پیش از این وزارت آموزش و پرورش اعلام کرده بود حدود هفت میلیون دانش‌آموز بدون معلم ورزش هستند که عمده این هفت میلیون دانش آموز در دوره ابتدایی قرار دارند و می‌توان گفت در متوسطه اول و دوم چالش کمبود مربی ورزش جدی نیست.

علیرغم اینکه فعالیت تربیت بدنی به طور حتم به دلیل حساسیت بالا نیاز به مربی متخصص و فارغ التحصیل این رشته دارد، بعضا مدارس مجبورند درس تربیت بدنی و زنگ ورزش بچه‌ها را به معلمی که تخصص و مدرکی در رشته تربیت بدنی ندارد، بسپارند و همچنان خبری از جذب و یا تخصیص سهمیه‌هایی برای استخدام معلم ورزش از طریق ماده ۲۸ در مدارس نیست.

صادق ستاری فرد، معاون تربیت بدنی و سلامت وزیر آموزش و پرورش در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان اینکه با مدیریت منابع انسانی می‌توان بخشی از کمبود مربی ورزش در مدارس را جبران کرد، اظهار کرد: در حال حاضر حدود ۳۶ تا ۳۷ هزار معلم متخصص ورزش در مدارس داریم اما با این وجود باید گفت با کمبود حدودا ۵۰ هزار معلم ورزش در مدارس مواجه‌ایم.

وی توضیح داد: درواقع برای جبران این کمبود، آموزگاران تربیت بدنی را در پایه‌هایی که قادر نیستیم معلم ورزش آنها را تامین کنیم، آموزش می‌دهیم تا اینگونه بخشی از خلاء کمبود معلم را جبران کنیم. با این حال اگر بخواهیم فقط معلم متخصص تربیت بدنی را در نظر بگیریم، با فرض اینکه ۳۰ نفر دانش آموز در یک کلاس باشند و هر معلم ۱۲ کلاس را پوشش دهد، باید گفت نیاز ما به مربی تربیت بدنی بالغ بر ۵۰ هزار نفر در تمام مقاطع تحصیلی است. با این حال بخشی از این کمبود را با آموزش آموزگاران ابتدایی پوشش می‌دهیم و باید این امر را نیز در نظر گرفت که در خصوص کمبود مربی تربیت بدنی در مناطق مختلف، پراکندگی متفاوت داریم.

برقراری بیمه ویژه کودکستان‌ها و نوآموزان

بیمه کودکان زیر ۷ سال و کارکنان کودکستان‌ها توسط سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک برقرار شد. به گزارش ایسنا، هم‌زمان با میلاد با سعادت پیامبر(ص) و امام صادق(ع)، قرارداد بیمهٔ حوادث و مسئولیت مدنی کودکان، مربیان، کارکنان و مدیران کودکستان‌ها و مراکز مورد تایید سازمان ملی تعلیم و تربیت کودک، به همت این سازمان منعقد شد.

این بیمه‌نامه شامل دو بخش اصلی است؛ اول تعهدات «بخش حوادث» و دوم تعهدات «بخش مسئولیت مدنی» که هر یک از بیمه‌شدگان می‌توانند با یک بار پرداخت حق بیمه، به مدت یک سال تحت حمایت‌ها و پوشش‌های بیمه‌ای قرار بگیرند.

علاوه بر آن، افراد تحت پوشش با انتقال از یک مهد به مهد دیگر، نیاز به پرداخت مجدد حق بیمه ندارد و کماکان بیمه‌شده محسوب خواهند شد. نکته مهم اینکه این بیمه‌نامه برای بیمه‌شدگان محدودیتی در گرفتن خسارت قائل نیست و فاقد پوشش‌های تعارفی است؛ بنابراین همهٔ پوشش‌ها کاملاً کارشناسی‌شده و کاربردی‌اند. متقاضیان می‌توانند جهت بهره‌مندی از این بیمه به نشانی اینترنتی https://sinad.mic.co.ir/koodak مراجعه و یا با شماره ۰۲۱۴۵۳۷۷ تماس بگیرند.

با مسخره شدن کودک در مدرسه چه باید کرد؟

زمانی که کودکی در مدرسه مسخره می شود چه کاری باید کرد؟ یک نظریه روانشناسی شخصیت می‌گوید عزت نفس انسان ها در زمان کودکی خیلی آسیب‌پذیر است و اگر احساسات او جریحه‌دار شود، در بزرگسالی با مشکلات بسیاری مواجه خواهد شد. چنانچه ناتوانی حرکتی یا لکنت زبان فردی مرتب مسخره شده، در روش تصمیم‌گیری و هدفگذاری و حتی انتخاب شغل او اثر مستقیم خواهد داشت.

اصرار نداشته باشید

اصرار و پافشاری، فقط نتیجه عکس خواهد داشت. چون که او در محیط خانه هم حس ناامنی می‌کند. هنگامی که کودک از جواب دادن به سوالات شما خودداری می‌کند و میلی به جواب دادن ندارد، بیش از حد به او اصرار نکنید. در این زمان‌ها نیاز است بدانید که چطور با کودکان رفتار کنیم و یا می‌توانید با یک مشاور صحبت کنید.

کودک به طور غریزی، نمی‌خواهد به تحقیر شدن خود در داخل مدرسه یا خانه اقرار کند؛ چون تصور می‌کند با گفتن این موضوع از جمع خانواده دور می‌شود و محبت اعضای خانواده را از دست می‌دهد. چنانچه او دوست ندارد با شما صحبت کند، اتاق را ترک کنید و او را با کسی که قابل اعتماد اوست، تنها بگذارید. این شخص می‌تواند یک دوست، فردی از اعضای خانواده، اقوام، مربی مدرسه یا یک مشاور باشد.

با او همدلی کنید

قبول کنید که مسخره شدن ناراحت‌کننده است. بگذارید کودکتان بداند که شما او را درک می‌کنید. مثلا بگویید: «هنگامی که لیلا بهت می‌گه دست‌وپاچلفتی، تو خیلی عصبانی می‌شی، نه؟» و پیشنهاد دهید که به دوستش که این حرف را زده، بگوید حرف او ناراحتش کرده است. همین طور تشویقش کنید با بچه‌هایی بازی کند که او را دوست دارند و حس خوبی به او می‌دهند.

ارشادش کنید

به کودک خود بگویید که هرچند نمی‌تواند چیزهایی را که بچه‌های دیگر می‌گویند کنترل کند، ولی می‌تواند واکنش متفاوتی نشان دهد. از او سوال که آیا پیشنهاد، فکر یا نظری در مورد شیوه برخورد با مسخره شدن دارد و در پیدا کردن گزینه‌های گوناگون به او کمک کنید. شما می‌توانید نقش بازی کردن را امتحان کنید، یعنی شما در نقش بچهٔ خودتان و او در نقش کودک مسخره‌کننده بازی کنید. به طور مثال چنانچه او بگوید: «سیما، تو خیلی خودشیرینی!»، شما می‌توانید جواب بدهید: «خوشم

نمیاد با من این‌طوری حرف بزنی. امروز میرم با یه نفر دیگه بازی می‌کنم».

شما همین طور می‌توانید به او یاد بدهید که کودکان به اصطلاح قلدر را از واکنشی که می‌خواهد در او ایجاد کند محروم کند. چنانچه آزار و تمسخر واکنشی در فرزند شما به وجود نیاورد، پس نمی‌گذارد کودک مسخره‌کننده حس قدرت کند یا باعث ناراحتی فرزند شما شود. بچه شما می‌تواند یا روی هر کاری که موقع شروع آزار درگیر آن بود تمرکز کند یا این‌که به راحتی از آنجا دور شود. یک راه دیگر این است که می‌توانید به او یاد دهید با تمسخر به شکل رک و مستقیم مواجه شود. به طور مثال می‌تواند بگوید: «نه، من یه دونده خیلی سریع نیستم. اما می‌تونم خیلی بالا بپرم.» یا «بله، من ریاضیم خوبه و این تنها مسئله‌ای بود که تو امتحان اشتباه جواب دادم».

همین طور می‌تواند با تعریف از مسخره‌کننده، طعنه را به طرف خودش برگرداند، به طور مثال در پاسخ فردی که کفش‌های او را مسخره کرده است بگوید: «من هم از کفش‌های تو بیشتر خوشم میاد!» کودک مسخره‌کننده امکان دارد با این واکنش چنان غافلگیر و خلع سلاح شود که شیوه حمله خود را رها کند.

به کودک آموزش بدهید که کمک بخواهد

این‌که فرزندتان نگذارد مسخره شدن، او را اذیت کند بلوغ بسیاری می‌خواهد، پس از کودک دبستانی خود توقع خویشتن‌داری و خونسردیِ نداشته باشید. چنانچه واقعاً از مسخره شدن در مدرسه ناراحت است، به خصوص اگر ادامه‌دار باشد، لازم است او و شما با معلم یا معلم‌ها در مورد این موضوع حرف بزنید. یک مربی و معلم آگاه می‌تواند با تشویق مهارت‌های اجتماعی مثبت و کمک به ایجاد طیف دوستی‌های وسیع، بچه شما را در کلاس پشتیبانی کند. چنانچه فرزندتان به علت تمسخرها واقعاً اذیت شده، بهتر است از کمک مشاور و متخصص برای پیدا کردن اطلاعات دقیق‌تر و برطرف کردن کامل مشکل استفاده کنید.

به رفتار خودتان نیز توجه داشته باشید

شاید طعنه و تمسخرهایی که تا این اندازه بچه شما را ناراحت می‌کند، نه از سوی همبازی‌هایش، بلکه از طرف خود شماست و شما حتی امکان دارد متوجه نشده باشید. دست انداختن او به شکل دوستانه و مهرآمیز شیوه خوبی برای پرورش احساس شوخ‌طبعی است، ولی بگذارید خود کودکتان راهنمای شما باشد، یعنی چنانچه واکنش خوبی نشان نداد، شاید به آن مسئله خاص حساس باشد. پس، با او در مورد مسئله ای که با آن مشکل دارد، مثل اضافه وزن یا یک عادت یا ویژگی مثل لکنت زبان شوخی نکنید، چون تنها موجب خجالت او خواهد شد.

از دادن لقب پرهیز کنید

هیچ نوع لقب دادن، حتی اگر به نیت محبت باشد و اسم گذاشتن یا پوزخندزدن درست نیست. شاید مهم‌ترین قانون این است که کودک خود را جلوی دیگران مسخره نکنید. صدا زدن او با عنوان «خر من» یا «کُپُل» در برابر دوستانش حتما سبب حس خواری او خواهد شد. با رعایت یک‌سری حد و مرزها در مورد دست انداختن، می‌توانید به بچه خود نشان می‌دهید چطور و با چه کلمه‌ها و شیوه ای شوخی کند که به احساسات افراد آسیب نرساند.

آسیب های تمسخر کودکان

اعتماد نکردن به دیگران

اعتماد به نفس پایین

مشکل در برقراری رابطه با دیگران

درآمد پایین

وقتی کودک دبستانی کسی را مسخره می‌کند چه باید کرد

از عکس العمل شدید خودداری کنید

روی حس همدردی تأکید کنید

حس رقابتی را که دلیل مسخره کردن است کم کنید

به گزارش وب گاه بیتوته، در مورد چیزهایی که در کودکی دوست داشت، مانند بازیِ دالی‌موشه یا خواندن یک ترانهٔ خنده‌دار حرف بزنید و او را تشویق کنید که برادرش را به همان شکل سرگرم کند. این‌که بتواند او را بخنداند سبب می‌شود حس مفید و مهم بودن کند و حس مهم و مفید نبودن احتمالاً همان چیزی است که در مرحله اول باعث شده او این کار را انجام دهد.

بهترین روش‌ها برای تربیت بچه مودب

در بیشتر جمع‌های خانوادگی وقتی صحبت از تربیت درست و ادب به میان می‌آید، اکثرا

یکی از کودک‌های فامیل را مثال می‌زنند. بزرگ کردن کودک مودب و حرف گوش کن نیاز به کمی صبر و تکنیک‌های رفتاری درست دارد، اگر می‌خواهید کودکتان مودب‌ترین بچه در اقوامتان باشد، حتما این بخش را مطالعه کنید.

آینه کودکتان باشید

شما آینه کودکتان هستید و او همیشه از شما می‌آموزد پس اگر می‌خواهید فرزندتان رفتارهای خوبی داشته باشد، ابتدا باید خودتان رفتار خوبی داشته باشید. کودکتان باید از شما احترام و ادب را بیاموزد بنابراین هنگام حرف زدن با او و دیگران ادب را در دستور کار خود قرار دهید.

کلمات مودبانه را به کودک یاد بدهید

از همان دوران کودکی به فرزندتان بیاموزید که با دیگران درست صحبت کند و از کلمات محترمانه‌ای در صحبت کردن خود استفاده نماید مثلا کلماتی مانند "لطفا" و "ممنون" را به او آموزش دهید و بگویید که به جای کلمه تو از شما استفاده کند و خودتان نیز در صحبت کردن از این لغات زیاد استفاده کنید.

احترام گذاشتن را به کودکتان بیاموزید

احترام گذاشتن به دیگران پایه و اساس ادب بوده پس اگر کودک مودب می‌خواهید از همان کودکی به او احترام به دیگران را بیاموزید. مثلا به کودکتان بگویید که به خاله یا عمه خود خاله جون یا عمه جون بگوید، هر زمان پدرش وارد خانه شد به استقبال او رفته و از جای خود بلند شود.

کودکتان را تحسین کنید

برای اینکه کودکتان را ترغیب به کارهای مودبانه نمایید،با دیدن کارهای خوب فرزندتان مثلا بلند شدن از روی صندلی برای دادن جای خود به یک فرد سالخورده و... از او تقدیر و تشکر کنید.

به کودک بیاموزید جرو بحث بیرون از خانه ممنوع

به کودکتان یاد دهید به هیچ عنوان در بیرون از خانه و در خانه دیگران با خواهر یا برادرش دعوا نکند. با او بیاموزید اگر اختلافی هم پیش آمد در خانه آن را مطرح کند و در جاهای دیگر حامی خانواده خود باشد.

اجازه گرفتن را به کودک یاد بدهید

به کودک خود بیاموزید که قبل از ورود به اتاقی که درب آن بسته است، اجازه ورود بگیرد و در بزند و بدون اجازه به هیچ اتاقی وارد نشود.

تشکر کردن را به کودکتان بیاموزید

به کودکتان احترام و تشکر را یاد دهید، مثلا به او بگویید بعد از غذا یا بعد از اینکه مورد لطف و محبت افراد قرار گرفت، از آنها تشکر کند.

به او بگویید داد نزند

به کودکتان یاد دهید که به جای داد زدن و بلند صحبت کردن حرف‌های خود را منطقی و آرام بزند. مثلا وقتی او را صدا می‌زنید از دور نگوید بلللله چکارم داری بلکه نزدیک شما بیاید و بگوید بله مامان صدام زدین؟

برای او قصه بگویید

کودک شخصیت مثبت را دوست دارد، برای تقویت رفتار مودبانه کودک برای او داستان‌هایی را تعریف کنید که شخصیت‌هایی با رفتار خوب و بد دارند و از شخصیتی که دارای خصوصیات مثبت است، تعریف و تمجید نمایید.

به کودک خود بیاموزید حرف دیگران را قطع نکند

به گزارش وب گاه نمناک، به فرزند خود یاد دهید که ابتدا منتظر تمام شدن حرف دیگران بماند و پس از تمام شدن آن، شروع به صحبت کند. گاهی باید این کار را به کودکتان تذکر دهید چرا که پریدن وسط حرف دیگران توسط کودکان به این دلیل است که اغلب بچه‌ها می‌خواهند افکار خود را بلافاصله ابراز کنند.

معرفی انیمیشن

پونی کوچولو ۲

زمان انتشار: ٦ ژوئن ۲۰۲۳ (١٦ خرداد ١٤٠٢)

امتیاز آی‌ام‌دی‌بی: نمره ۷,۷

ژانر: کمدی، موزیکال، فانتزی و ماجراجویی

کارگردان: ویلیام لئو

صداپیشگان: سم بیلانسکی، ای‌جی بریدل، لکسی گالانته، کایل گیت‌هاوس و الن ری‌هنکس

کشور سازنده: آمریکا، کانادا

در ادامه معرفی بهترین انیمیشن های ۲۰۲۳ به بررسی انیمیشن پونی کوچولو ۲ می‌پردازیم. این انیمیشن در ادامه داستان کارتون پونی کوچولو: نسل جدید است که در ژوئن ۲۰۲۳ منتشر شده است. در خلاصه داستان انیمیشن پونی کوچولو ۲ آمده که ۵ پونی کوچولوی اصلی داستان سعی دارند تا یک جشنواره موسیقی را در طول دوره‌ای خاص برگزار کنند. در حین آماده‌سازی این جشنواره، آن‌ها بین بهترین و باهوش‌ترین هنرمندان اکواستریا مسابقه برگزار می‌کنند و در همین حین با افسانه تک‌شاخ تروگلز که دزد صدا و موسیقی است، دست و پنجه نرم می‌کنند. اگر طرفدار مجموعه آثار پونی کوچولو هستید، پیشنهاد می‌کنیم تماشای این انیمیشن موزیکال و جذاب را از دست ندهید.

معرفی کتاب

جینی قورباغه ی خوبی باش! اثر ویلما کاستنی

«جینی، قورباغه‌ی خوبی باش!» کتابی است درباره‌ی الگوی ارتباط بدون خشونت. جینی قورباغه‌ی کوچکی است که برای اولین روز مدرسه‌اش خوشحال و هیجان‌زده است. اما همین یک جمله‌ی مادرش: «جینی، قورباغه‌ی خوبی باش!»، او را نگران و سردرگم می‌کند. او چطور باید قورباغه‌ی خوبی باشد؟ موش کور فکر می‌کند منظور مادرش این بوده که در جنگل گم نشود، اما نظر جغد این است که مادر دلش می‌خواسته جینی به معلم و هم‌کلاسی‌هایش سلام کند. شاید هم منظورش این بوده که جینی لباس‌هایش را کثیف نکند! اما در نهایت معلم جینی به او و سایر هم‌کلاسی‌هایش کمک می‌کند تا با خوب گوش کردن، تلاش برای درک احساسات طرف مقابل و سپس گفت‌وگو و بیان درست احساس، نیاز و تقاضایشان منظور یکدیگر را بفهمند.

کتاب «جینی، قورباغه‌ی خوبی باش!» موضوعی ساده و در عین حال کلیدی مهم را برای برقراری ارتباط سالم و بدون خشونت مطرح می‌کند، و آن بیان واضح و مشخص تقاضا، خوب گوش دادن به تقاضای طرف مقابل و دوری از پاسخ دادن از روی عادت و عکس‌العمل‌های غیرارادی است.

بخشی از گفت‌وگوهای روزانه‌ی ما براساس الگوهای کلامی‌ای که با آن‌ها بزرگ شده‌ایم انجام می‌شوند. این الگوها معمولاً شامل قضاوت‌های اخلاقی و مقایسه هستند و نه با آگاهی، بلکه از روی عادت بیان می‌شوند.

«الگوی ارتباط بدون خشونت» یا «زبان زندگی»، که اولین‌بار مارشال روزنبرگ آن را ابداع کرد، تأکید می‌کند که برای ابراز درست خود و درست شنیدن دیگران، باید بر چهار مرحله‌ی «مشاهده»، «احساس»، «شناسایی نیاز» و «تقاضا» تمرکز کنیم. این الگو بیان می‌کند لازم است ابتدا بدون قضاوت، واقعیت را مشاهده کنیم. سپس احساس خود را، فارغ از استنباط و تفاسیر خود، شناسایی و ابراز کنیم. در مرحله‌ی بعد باید بفهمیم چه نیازی در ما منجر به ایجاد آن احساس شده است. و در مرحله‌ی آخر، تقاضایمان را برای رفع نیازمان به‌طور واضح بیان می‌کنیم.

کتاب «جینی، قورباغه‌ی خوبی باش!» به بیان بخشی از این الگو می‌پردازد. وقتی پدر و مادر بچه‌های کلاس به روشنی تقاضاهایشان را بیان نمی‌کنند، بچه‌ها سعی می‌کنند معنای تقاضاهای انتزاعی آن‌ها را حدس بزنند.

گزیده‌هایی از کتاب

... جینی یک نفر را پیدا کرد تا نگرانی‌اش را به او بگوید: «من خیلی نگرانم... مادرم گفته که من باید قورباغه‌ی خوبی باشم... اما من دقیقاً نمی‌فهمم که منظورش چیست.»

موش کور سعی کرد حدس بزند: «شاید منظور مادرت این بوده که به‌موقع به مدرسه برسی و در جنگل گم نشوی!»

عکس