



atiyeno.ir

اوقات فراغت دانش آموزان، فرصت یادگیری یا تفریح؟

مهین داروی
روزنامه نگار

گزارش

فصل تابستان که شروع می شود، چگونگی غنی سازی اوقات فراغت کودکان و نوجوانان به دغدغه مدارس و خانواده‌ها تبدیل می‌شود. بسیاری از مدارس و به‌ویژه مدارس غیرانتفاعی بر اساس اهداف و مأموریت‌های خود برنامه‌ریزی خود را در قالب تلفیقی از برگزاری کلاس‌های درسی و فوق‌برنامه پیش‌بینی می‌کنند. بعضاً دیگر مدارس نیز فعالیت تابستانی خود را بر برگزاری کلاس‌های مرور و رفع اشکالات درسی متمرکز می‌سازند. از سوی دیگر، برخی از والدین ترجیح می‌دهند که فرزندان خود را به سمت کلاس‌های فوق‌برنامه درسی هدایت کنند و حضور فرزندان در کلاس‌های درسی را ترجیح می‌دهند. گروهی از خانواده‌ها تسلیم اراده فرزندان خود برای شرکت در کلاس‌های فوق‌برنامه، درسی، تلفیقی از این دو و یا بی‌برنامگی و استراحت مطلق می‌شوند. اکنون که در نیمه دوم تعطیلات تابستانی قرار داریم، آینه نوره مصاحبه با تعدادی از والدین و مدیران و معلمان، درباره اوقات فراغت و ضرورت‌های بایسته غنی‌سازی تعطیلات تابستانی دانش‌آموزان به گفت‌وگو نشسته‌است.

سودابه فرهادی، مدیر یکی از دبیرستان‌های دولتی با تأکید بر ضرورت مورد توجه قرار دادن نکات مهم در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت دانش‌آموزان گفت: «والدین در برنامه‌ریزی برای فعالیت‌های آموزشی فرزندان خود در تابستان باید این نکته را مدنظر داشته باشند که فعالیت مدنظر با انرژی، توانایی ذهنی و سن فرزند آن‌ها هم‌خوانی داشته باشد. اینکه توجه کنند فعالیت‌های تابستانی را بر اساس علایق و استعدادهای فرزند خود برگزینند و نه اینکه لزوماً چیزی که فکر می‌کنند برای فرزند آن‌ها مناسب و خوب است».

فرهادی بر اهمیت همراهی والدین در برخی از فعالیت‌ها با فرزندان اشاره کرد و افزود: «اگر پدران و مادران فرزندان خود را در برخی فعالیت‌ها از جمله کتاب‌خوانی، فعالیت ورزشی و یا هنری همراهی کنند علاوه بر استفاده مناسب از اوقات فراغت، ارتباط بین آن‌ها با فرزندان‌شان نیز تقویت می‌شود.» او ادامه داد: «همچنین لازم است که متناسب با سن فرزند، بین فعالیت‌های تابستانی، یک‌سری ویژه برنامه‌ها به‌منظور جداسازی و ارتباط او با همسالانش در نظر گرفته شود که ضمن مستحکم‌تر شدن روابط اجتماعی، زمینه تمرین و تجربه فضای خارج از درس و مدرسه برای او فراهم شود.»

این مدیر مدرسه با بیان اینکه برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت دانش‌آموزان در تابستان نباید تنها مختص به کارهای منزل باشد، گفت: «کلاس‌ها و آموزش‌های آنلاین می‌توانند یکی از گزینه‌های پرکردن اوقات فراغت باشند اما از سویی می‌توان از فرصت خوب و مغنم تابستان برای افزایش فعالیت فیزیکی و تقویت مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان بهره گرفت.»

رعایت تعادل در تدوین برنامه تابستانی فرزندان

رضا یاری، دبیر یک مدرسه راهنمایی با اشاره به اینکه والدین نباید فرزندان خود را در فعالیت‌های تابستانی

مهیار عبدالمهی
مترجم

گفت‌وگو

اوقات فراغت فعالیتی است که اعضای جامعه فارغ از اجبارهای محیط کار و الزامات زندگی، از طریق آن استعدادهای خود را توسعه بخشیده و شخصیت خود را گسترش می‌دهند. خلیل کمر بیگی، پژوهشگر و دکترای جامعه‌شناسی از اوقات فراغت به‌عنوان پدیده‌ای جامع‌الابعاد و چندوجهی یاد می‌کند. کمر بیگی وسعت مفهومی و معنایی اوقات فراغت را یکی از دلایل مورد توجه قرارگرفتن آن در علوم مختلف می‌داند. در ادامه گفت‌وگوی آینه نوب این دکترای جامعه‌شناسی و پژوهشگر مسائل اجتماعی با محوریت بررسی مفهوم و کارکرد اوقات فراغت، کودکان و نقش خانواده‌ها را می‌خوانید.

• اوقات فراغت از دیدگاه جامعه‌شناسان به چه معناست؟

اوقات فراغت در علوم مختلف مورد توجه قرار گرفته است. در جامعه‌شناسی نیز فراغت و شیوه گذران آن اهمیت زیادی دارد. یکی از ویژگی‌های مفاهیم علوم اجتماعی، نسبی بودن آن‌هاست. مفهوم اوقات فراغت نیز از این امر

به حال خود رها کنند، گفت: «پدرها و مادرها بعد از برنامه‌ریزی تابستانی، نباید فرزندان را رها کنند. آن‌ها در روزهای تابستان باید روند طی شدن برنامه‌ها و میزان اثرگذاری و نتایج آن را بررسی کنند.» این دبیر آموزش و پرورش بر لزوم تنوع در برنامه‌های تابستانی دانش‌آموزان تأکید کرد و افزود: «برنامه‌های مدنظر باید تنوع کافی و مناسب داشته باشند. اگر به اندازه و متعادل ورزش کردن، درس خواندن و یا کار هنری در فعالیت تابستانی فرزند گنجانده نشود قطعاً مفید نخواهد بود. اگر در حالت خوشبینانه، آثار سوء بر دانش‌آموز نداشته باشد.»

لذت از فعالیت‌های تابستانی

سهیلا مراغه‌ای، معلم یکی از دبستان‌های غیرانتفاعی با تأکید بر اهمیت اوقات فراغت دانش‌آموزان گفت: «لازم است که دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی، مطابق برنامه کاری والدین و برنامه مدرسه پیش‌بروند. خصوصاً در پایه‌های بالاتر زمان اضافی کمتری برای پرداختن به علایق متفاوت و کشف استعداده‌ها وجود دارد. اوقات فراغت زمان مناسب و ارزشمندی در راستای کسب مجدد انرژی کودکان و نوجوانان در کنار کسب مهارت‌ها و لذت‌بردن از چندماه غیردرسی است.» او با اشاره به اینکه تابستان بهترین اوقات فراغت دانش‌آموزان است، ادامه داد: «طبیعتاً دانش‌آموزان در طول سال و آخر هفته‌ها زمان اضافه دارند اما ترجیح بر این است که این زمان‌ها برای جبران عقب‌افتادگی‌های درسی یا پیشرفت درسی بیشتر صرف شوند. به همین دلیل می‌توان از تابستان برای بهینه کردن آن در کنار تفریح، بیشترین بهره را کسب کرد.»

مراغه‌ای لذت‌بردن در کنار هدفمند بودن را محور اصلی برای پرکردن اوقات فراغت کودکان و نوجوانان دانست و در بیان برنامه‌های پیشنهادی مناسب برای اوقات فراغت توضیح داد: «رفتن به اردوهای چندروزه، کسب یک مهارت خاص، انجام کارهای هنری و سپردن برخی مسئولیت‌های خانه، ازجمله پیشنهادات جذاب برای تابستان دانش‌آموزان است.»

برنامه‌های تفریحی و شوق حضور در مدرسه

ملیحه علوی، مادر باامداد دانش‌آموز دبستانی با اعلام رضایت از حضور فرزندش در پایگاه‌های تابستانی مدرسه



گفت: «پسرم برای حضور در برنامه‌های تابستانی اشتیاق زیادی دارد و تمام لحظاتی که در منزل است برای رفتن به مدرسه و شرکت در برنامه‌های متنوع مدرسه لحظه‌شماری می‌کند.»

او در پاسخ به اینکه فرزندش از اینکه تعطیلاتش در مدرسه می‌گذرد راضی است و یا ابراز ناراحتی می‌کند، افزود: «پسرم در مدرسه غیرانتفاعی تحصیل می‌کند. برنامه‌های تابستانی مدرسه بیشتر رنگ و بوی تفریح و اردو دارد و کمتر آموزش درسی است. به همین دلیل، حال خوبی دارد و تا الان، هرگز اظهار ناراحتی نکرده است.»

این مادر شاغل بر اهمیت نقش والدین در برنامه‌ریزی برای اوقات فراغت فرزندان تأکید کرد و گفت: «باید ضمن ملاحظه علایق و سلایق فرزند، بهترین برنامه برای بازیابی روانی و جسمی بچه‌ها را در ایام تابستان در نظر گرفت و به نوعی از تعطیلات تابستان بیشتر از دیگر ایام سال برای تفریح و تفرج بچه‌ها استفاده کرد.»

تابستان، فصل تفریح و استراحت

سوگل سوخته‌زاری، دانش‌آموز کلاس چهارم دبستان در خصوص برنامه تابستانی خود گفت: «من جز کلاس زبان و اسکیت هیچ کلاسی نمی‌روم و حوصله ندارم درس بخوانم.» او با اشاره به اینکه تعطیلات تابستان برای استراحت و تفریح دانش‌آموز است، افزود: «خیلی از دوستانم با من هم‌نظر هستند و دوست ندارند که تابستان‌ها در کلاس درسی شرکت کنند. بعضی از آن‌ها به اصرار و اجبار پدر و مادرشان در کلاس‌های مختلف درسی ثبت نام کردند.» سهراب درویش‌پور یک دانش‌آموزان دبیرستانی است. او بهترین برنامه‌ریزی تابستانی را تمرکز بر کلاس‌های ورزشی و هنری دانست و گفت: «در طول سال آن قدر مباحث درسی خسته‌کننده و انرژی‌بر است که با شروع تابستان رسماً پرای مدت سه‌ماه با درس و مدرسه خداحافظی می‌کنم و با فوتبال، شنا و بعضی تفریحات جمعی مانند اتاق قرار روزهای تعطیلم را می‌گذرانم.» درویش‌پور اضافه کرد: «البته تأمین هزینه این تفریحات برای بعضی خانواده‌ها مقدور نیست و بچه‌های آن‌ها مجبور می‌شوند که خود را با پرسه‌زدن در اینترنت و فیلم دیدن و چت سرگرم کنند.»

دینا موسوی، دانش‌آموز دبیرستانی در خصوص برنامه‌های تابستانی خود گفت: «من چون سال بعد کنکور دارم کلاً امسال تعطیلی ندارم و باید جدی‌تر درس

بخوانم.» او با اشاره به برنامه‌های تابستانی سال‌های گذشته خود گفت: «قبلاً با هم‌فکری پدر و مادرم برای تابستانم برنامه‌ریزی می‌کردم. واقعیت این است که من بیشتر دوست داشتم تعطیلات را با تفریح و مباحث غیردرسی بگذرانم اما مادر و پدرم همیشه به گنجاندن کلاس‌های درسی بین برنامه‌های تفریحی اصرار داشتند. در نهایت برای جلب رضایت آن‌ها در کلاس درسی که حس می‌کردم در آن ضعف و خلأ آموزشی وجود دارد ثبت‌نام می‌کردم.» تابستان کسل‌کننده

امیرضا حیدری، دانش‌آموز مقطع راهنمایی در گفت‌وگو با آینه‌نو با بیان اینکه از تعطیلات تابستان که ثبت‌نام در کلاس‌های زورکی را برای من یادآوری می‌کند متنفرم، درباره برنامه تابستانی امسال خود گفت: «به روال سال‌های قبل به اجبار مادرم که باید در کلاس‌های درسی شرکت کنم، مجبور به ثبت‌نام در آموزشگاه‌ها شدم. البته

کلاس فوتبال هم می‌روم.»

او افزود: «به نظرم ضرورتی ندارد بچه دبستانی و راهنمایی در کلاس‌های تست و آزمون شرکت کند. متأسفانه من و خیلی از دوستانم به اصرار والدین مجبور به گذران بخشی از روزهای تعطیلی خود در کلاس‌های درسی شدیم.» این دانش‌آموز گفت: «تازه سه روز در هفته هم مثل روزهای سال تحصیلی هفت صبح از خواب بیدار می‌شوم و از ساعت هشت تا یک ظهر وقتم را در مدرسه می‌گذرانم.» حیدری گفت: «تابستان باید کلاً تعطیل باشد و بچه‌ها از اوقات فراغت خود لذت ببرند. حسرت یک تابستان بدون دغدغه زودبیدار شدن، سرکلاس نشستن و درس خواندن به دلم مانده است.» سینا عین‌الهی، دانش‌آموز دبیرستانی در خصوص لزوم برنامه‌ریزی اوقات فراغت دانش‌آموزان در ایام تابستان گفت: «دانش‌آموز در طول سال تحصیلی تمام‌مدت با مطالب سنگین درسی سروکله می‌زند و متأسفانه اغلب اوقات زنگ تفریح هم به تشکیل کلاس جبران عقب‌ماندگی دیگر دروس اختصاص داده می‌شود. به همین دلیل ذهن دانش‌آموزان خیلی خسته است و آن‌ها به تابستان که می‌رسند می‌خواهند استراحت کنند.»

او در مقایسه شرایط و مباحث درسی مدارس ایران با دیگر کشورها گفت: «دانش‌آموزان بسیاری از کشورهای پیشرفته دنیا، در طول سال تحصیلی اغلب مباحث درسی و مهارت‌های زندگی را در قالب سرگرمی، بازی، تفریح و فعالیت گروهی یاد می‌گیرند. تعطیلات زمستانی و تابستانی آن‌ها نیز در تداوم تثبیت یادگیری‌های سال تحصیلی و اغلب با بیشتر شدن بخش تفریح و سرگرمی است. انگار در آن کشورها به این نتیجه رسیده‌اند که آموزش مطالب درسی و کسب مهارت‌ها به صورت ورک‌شاپی و کارگاهی نتیجه بخش‌تر و ماندگارتر است.»

این دانش‌آموز پایه یازدهم گفت: «افراد باید برای تمام لحظات زندگی خود برنامه داشته باشند. ای کاش روزی نظام آموزشی کشور ما هم به این نتیجه برسد که خشکی مطالب و کلاس‌های درسی را به سمت برگزاری آموزش از طریق مشارکت و فعالیت‌های گروهی و مهارت‌افزایی دانش‌آموزان تغییر دهد. اگر این تغییر در نظام آموزشی کشور ایجاد شود قطعاً در تعطیلات تابستان در امتداد سال تحصیلی، دانش‌آموز در حال یادگیری، مهارت‌آموزی، تفریح و سرگرمی است.»

می‌دهد. در این میان استفاده از شبکه‌های اجتماعی، دیدن فیلم و سریال، گوش دادن به موسیقی، تفریح و سرگرمی، رفتن به مهمانی و انجام ورزش از مهم‌ترین شیوه‌های مقنن به‌صرفه‌ترین فراغت در ایران به‌شمار می‌رود. در بین کودکان و نوجوانان، زمان فراغت بیشتر با هدف تخلیه انرژی‌های اضافی و هیجانات فردی با حضور در اماکن فراغتی و انجام تفریحات و ورزش می‌گذرد.

نقش خانواده در بهینه‌سازی اوقات فراغت دانش‌آموزان چیست؟

در جوامع پیشامدرن نقش خانواده در این امر، به‌ویژه کودکان و نوجوانان بسیار زیاد بود. امروزه و با گسترش رسانه‌های دیجیتال و فراگیرتر شدن زمان و مکان فراغت، از نقش خانواده کاسته شده اما همچنان می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد. اکنون بیشتر زمان فراغت دانش‌آموزان، به فراغت رسانه‌ای اختصاص یافته و این سبک فراغتی غلبه کرده است. خانواده‌ها با برنامه‌ریزی بهتر می‌توانند با کاهش سیطره این سبک دیگر شیوه‌های گذران فراغت را ترویج کنند. فراهم‌آوری گسترش شیوه‌های تفریحی و خانوادگی و حضور در بازی‌ها و ورزش‌های گروهی و جمعی برای دانش‌آموزان از سوی خانواده‌ها و کاستن از شیوه‌های فردگرا می‌تواند به بهبود مصرف زمان فراغت کمک کند.

یادداشت



نقش هدایتگر خانواده در غنی‌سازی اوقات فراغت فرزندان

سمانه اسدی
یادداشتی

در کشور ما اهمیت اوقات فراغت دانش‌آموزان به‌طور کلی با آغاز فصل تابستان و تعطیلی رسمی مدارس قوت می‌گیرد. لازم است این بخش مهم نیز مانند برهه‌های دیگر در زندگی کودکان و نوجوانان مورد توجه قرار گیرد. اوقات فراغت پدیده‌ای است که از یک‌سو مناسب‌ترین بستر برای رشد و شکوفایی استعدادهای گوناگون و ابعاد مختلف وجود کودکان و نوجوانان به‌شمار می‌آید و از سویی دیگر می‌تواند زمینه‌ساز بسیاری از مشکلات اجتماعی باشد. بنابراین اگر با آگاهی و دانش با آن روبرو نشویم و برنامه‌ای سنجیده و منظم برای رویارویی با آن نداشته باشیم دچار صدمات و ضررهای جبران‌ناپذیری خواهیم شد. در بحث اوقات فراغت و اثرات آن بر بهداشت روانی دانش‌آموزان باید اشاره کرد که حسن گذران اوقات فراغت، تضمین‌کننده سلامت و بهداشت روانی انسان است.

اشتغال مستمر و بدون وقفه فکری و عملی موجب خستگی جسمی و ذهنی می‌شود. به‌گونه‌ای که فرد به تدریج نشاط و سرزندگی خود را از دست می‌دهد. در واقع فشارهای ناشی از اشتغال ممتد ذهنی و جسمی (به‌خصوص ذهنی) نه‌تنها ممکن است با از دست رفتن نشاط و تعادل حیاتی فرد همراه باشد بلکه در مواقعی عامل مهمی برای بروز بسیاری از اختلالات روانی همچون روان‌رنجوری‌ها، افسردگی‌ها و نارسایی‌های جسمی محسوب می‌شود. در این شرایط برخورداری از یک برنامه جامع و پیش‌بینی فرصتی آزاد و فارغ از کار و بهره‌بردن از آن اولین و مهم‌ترین گام در پیشگیری از آسیب‌های ذهنی و حفظ بهداشت روانی است.

فقدان حداقلی از اوقات فراغت در زندگی روزمره ولو ساعتی یا کمتر از آن باعث افزایش اضطراب یا فشار روانی شده، زمینه اختلال در قوای حسی و ادراکی را فراهم می‌آورد و فرد در تفکر مولد و خلاق با مشکل جدی مواجه می‌شود. به‌طور مسلم، فشار ذهنی و روانی ناشی از فعالیت‌ها و مسئله‌های مستمر و بی‌وقفه نه‌تنها موجب اختلال در بهداشت روانی فرد می‌شود بلکه قدرت فراگیری، ادراک مطالب و نگهداری ذهنی را به حداقل می‌رساند. اما در مورد اینکه آیا اوقات فراغت دانش‌آموزان فقط منحصر به تعطیلات تابستانی است، باید گفت درست است که به اصطلاح سه‌ماه تابستان و تعطیلات مدرسه بیشترین زمانی است که کودکان و نوجوانان فارغ از درس و تحصیل و آموزش رسمی هستند اما این به معنای تعطیلی تعلیم و تربیت نیست و نیازمند برنامه‌ریزی مفید از سوی والدین است. با این همه باید در نظر داشته

باشیم که اگر این برنامه‌ریزی در بقیه روزهای سال نیز در نظر گرفته شود چه‌بسا مؤثرتر و مفید فایده خواهد بود. تحولات رشدی و روان‌شناختی کودکان و نوجوانان فقط منحصر به بخشی از روزهای سال نیست و آن‌ها همواره در حال رشد و یادگیری هستند و پرداختن به این مهم مختص به ایام تابستان نیست. مثلاً انجام فعالیت ورزشی برای دانش‌آموزان تنها منحصر به تعطیلات تابستانی نیست و آنان باید در طول سال با انجام فعالیت‌های بدنی و فیزیکی از شور و نشاط ویژه سن خود برخوردار باشند.

یکی از راهکارهایی که می‌تواند علاوه بر کودکان و نوجوانان، به والدین آن‌ها در تعیین نحوه گذران اوقات فراغت کمک کند در یافت نظر خود آن‌هاست. اینکه از آن‌ها بپرسیم به چه چیزهایی علاقه‌مند هستند و یا اینکه چگونه برای اوقات فراغت خود برنامه‌ریزی می‌کنند. در واقع با این پرسش‌ها می‌توان دانش‌آموزان را به برنامه‌ریزی در مورد اوقات بیکاری و تعطیلات خود ترغیب کرد. این کار هم می‌تواند تأثیر مثبتی در ایجاد حس مسئولیت‌پذیری نسبت به امور خودشان در آن‌ها ایجاد کند و هم اینکه والدین را از تصمیم‌گیری تحمیلی و اجباری برای فرزندانشان دور سازد. در واقع ضرورت دارد تا خانواده‌ها نقشی راهنما و هدایتگر و نه تصمیم‌گیر مطلق در این زمینه ایفا کنند.