

آموزش آنلاین چیست و نقش والدین در آن را بهتر بدانیم(1)

امروزه به دلیل وجود ویروس کرونا و خطرناک بودن آن ، تغییرات زیادی در سبک زندگی افراد بخصوص آموزش ایجاد شده است. برای خیلی از ما انطباق یافتن با این شرایط جدید دشوار بوده است. از تغییرات اساسی که می توانیم به آن اشاره کنیم شروع سال تحصیلی جدید و تعطیلی مدارس و کلاس ها و حضور فرزندان در خانه و تحصیل به صورت غیر حضوری و آموزش آنلاین از طریق کامپیوتر و موبایل می باشد. بر اساس مطالعات روانشناسی خانواده، در گذشته، معمولا والدین با شروع مدارس، برنامه ریزی بهتری داشتند و فشار کمتری بر آن ها تحمیل می شد. اما امروزه والدین باید وقت بیشتری را برای امور تحصیلی فرزندان خود و آموزش بگذارند. در نتیجه اوضاع اخیر و اضطراب های حاصل از آن، قطعا آن ها را با فشار بیشتری رو به رو خواهد کرد.

باید ها و نباید های نقش والدین در آموزش آنلاین

به طور کلی آماده سازی فرزندان برای رفتن به مدرسه یکی از وظایف اصلی والدین بوده است. در حال حاضر با تغییر سیستم آموزشی این وظیفه والدین به نحوی تغییر پیدا کرده و حتی بیشتر هم شده است. علاوه بر آن، والدین باید از کودکان، بعد از آموزش های آنلاین هم مراقبت کنند. بررسی ها نشان می دهد که در آموزش های آنلاین، والدین اغلب نقش معلم را به عهده می گیرند و حتی مشارکت والدین نسبت به سایرین در پیشرفت تحصیلی کودکان بیشتر و موثرتر شده است.

والدین می توانند با رعایت برخی راهکارها و باید و نباید ها در زمینه مراقبت از فرزندان در طول آموزش های آنلاین، نقش موثری در پیشرفت تحصیلی کودکان داشته باشند. راهکارهایی که والدین باید آنها را در آموزش های آنلاین فرزندان خود رعایت کنند، عبارتند از:

• تمرکز برای کلاس های آنلاین ضروری است

رایانه لوحی یا تلفن هوشمندی که برای آموزش آنلاین مورد استفاده قرار می گیرد، باید به اینترنت پر سرعت دسترسی داشته باشد. اختصاص یک اتاق جداگانه برای دانش آموزان برای پیشگیری از ایجاد هر گونه حواس پرتی می تواند در تمرکز کودکان موثر باشد.

• کودکان باید به معلمان مجازی گوش دهند

دانش آموزان باید برای تمرکز بر روی آموزش های آنلاین خود، آمادگی لازم را داشته باشند تا بتوانند به طور کامل به حرف های معلم خود گوش بدهند و بر روی آنها تمرکز کنند.

• نظم و انضباط رعایت شود

دانش آموزانی که نظم و انضباط بیشتری دارند، موفق ترند. والدین بهتر است برنامه های خود را با توجه به نیاز های کودک زمان بندی کنند. زمان های خاصی برای وعده های غذایی، کار در خانه و سایر فعالیت های کودک تنظیم شود. دانش آموزان باید در حین کلاس های درسی آنلاین خود نظم و انضباط را رعایت کرده و در حین آموزش از خوردن میان وعده، آشامیدن و بازیگوشی خودداری کنند. دانش آموزان نباید در روند آموزش های آنلاین خود تنبلی کنند.

• امکانات مورد نیاز دانش آموز باید تهیه شود

والدین باید وسایل مورد نیاز برای آموزش آنلاین کودکان را فراهم کنند. عدم در دسترس بودن امکانات مناسب می تواند بر تمرکز آنها تأثیر منفی بگذارد. وسایلی که کودکان برای کلاس آنلاین از آنها استفاده می کنند باید از کیفیت مطلوبی برخوردار باشند.

• دانش آموزان باید آموزش آنلاین را جدی بگیرند

والدین باید در نظر داشته باشند که برخی از دانش آموزان فکر می کنند که بعد از بازگشایی مدارس به صورت حضوری آموزش های دوران آنلاین تکرار می شود و معلم دوباره آنها را آموزش می دهد. بر همین اساس شاید فرزندان شما آموزش های آنلاین را جدی نگیرند و حتی از حضور در کلاس های آنلاین صرف نظر کنند. والدین نباید این رفتارها را در فرزندان خود تشویق کنند. بلکه باید بیشتر بر روی آموزش های آنلاین تأکید داشته باشند.

• حواس پرتی ها را حذف کنید

در گزارشی در سال 2016 مشخص شد که دانش آموزان حدود یک پنجم از وقت روزانه خود را در لپ تاپ ها، تلفن های هوشمند و تبلت ها سپری می کنند. حتی خودشان می دانند که انجام این کار می تواند به وضعیت درسی و تحصیلی آنها آسیب برساند. به طور متوسط دانش آموزان در طول روز چندین بار این دستگاه ها را برای اهداف غیر درسی خودشان بررسی می کنند.

اکثر دانش آموزان اعتراف کرده اند که، با انجام این کار می خواهند با دیگران در ارتباط باشند و کسالت و بی حوصلگی خود را کاهش دهند؛ اما این مشکلات ممکن است در طی آموزش های آنلاین و مجازی بیشتر و رایج تر هم شوند. در این شرایط محیط اطراف دانش آموزان می تواند یک حواس پرتی بزرگ برای آنها باشد. داشتن اسباب بازی های مورد علاقه در اطراف محیط آموزش آنلاین می تواند تمرکز کودک را بهم بریزد. پس والدین باید تا جایی که امکان دارد حواس پرتی های اطراف فرزند خود را حذف کنند تا محیطی آرام برای آموزش آنلاین فراهم شود.

• در حین آموزش، وضعیت مزاحم نشوید را، انتخاب کنید

والدین به این نکته توجه داشته باشند که در حین آموزش آنلاین، کودکان خود با انتخاب وضعیت مزاحم نشوید برای گوشی های هوشمند و یا لپ تاپ کودک، هر گونه دریافت پیام یا تماس های ورودی را مسدود کنند.

• محیط آموزش باید مناسب باشد

محیط برای آموزش آنلاین دانش آموزان باید یک مکانی آرام با نورپردازی کافی باشد. از تابش نورهای آبی در اتاق جلوگیری شود. وسایلی مانند تلفن های هوشمند، تبلت، رایانه های شخصی یا لپ تاپ ها را در جایی که نور کافی و حداقل دمای اتاق وجود دارد، قرار بگیرند.

والدین باید وضعیت کودکان خود را هنگام نشستن در مقابل وسایل اصلاح کنند تا مجبور نباشد کودک خیلی به جلو یا پشت خم شود. از آنجایی که مدت زمان کلاس های آنلاین ممکن است نسبت به ساعات آموزشی حضوری بیشتر باشد باید میزان روشنایی صفحه نمایش در سطح راحت، تنظیم شود. در صورت لزوم به دانش آموزان اجازه دهید از عینک محافظ استفاده کنند. فقط در هنگام استراحت معلمان، آب میوه و نوشیدنی هایی به کودکان داده شود. دانش آموزان می توانند برای پیشگیری از مشکل خشکی چشم چشمان خود را با یک پارچه مرطوب پاک کنند.

• به دانش آموزان اعتماد کنید

برخلاف کلاس های آموزش حضوری، دانش آموزان در طی جلسات آنلاین نمی توانند با بچه های دیگر حرف بزنند و یا با معلم خود به صورت چهره به چهره صحبت کنند. کودکان باید به طور کامل و از لحاظ روانشناختی برای این نوع محیط آماده شوند.

جنبه های مثبت کلاس های آنلاین را باید برای آنها توضیح داد. علاوه بر آن والدین بهتر است خودشان با معلمان به صورت آنلاین ارتباط برقرار کنند تا بچه ها این روش جدید آموزش را یاد بگیرند و با آن سازگار شوند.

• استرس را کاهش دهید

به طور کلی فشار همسالان و دوستان در بین نوجوانان بیشتر دیده می شود و آنها می خواهند با همدیگر به رقابت بپردازند و بیشتر از آنها امتیاز بگیرند. این نوع آموزش جدید ممکن است باعث بروز استرس و اضطراب در بین نوجوانان شود.

در بخش بعدی این مقاله به موارد دیگری در ارتباط با آموزش آنلاین فرزندان شما خواهیم پرداخت. انشاءالله که به چشمان شما عزیزان خوش درخشیده باشد.

در آخر شما عزیزان می توانید برای آشنایی بیشتر با نکات بالا و جلوگیری از آسیب های وارد شده به فرزندان خود در آموزش آنلاین به روان شناسان کودک و نوجوان نیز مراجعه کنید. مرکز مشاوره راز ماندگار با همکاری مشاوران متخصص خود که در تمامی زمینه های [مشاوره روانشناسی](#) مجرب و عالی هستند می تواند شما عزیزان را نیز در این زمینه راهنمایی کند.