در میزگرد اوتیسم سپهرغرب بررسی شد:

اوتیسم، دردآشنای ناآشنا در خانواده‌های ایرانی

معاون امور توان‌بخشی بهزیستی استان همدان: شناسایی ۲۳۱ همدانی دارای اختلالات طیف اوتیسم
مدیر مرکز اوتیسم همدان: والدین در شناسایی اختلال اوتیسم فرزندانشان ورود کنند
والدین درگیر با اوتیسم: هیچ شناختی نسبت به اوتیسم نداشتیم

سپهرغرب، گروه اجتماعی - شکیبا کولیوند: بال زدن‌های مداوم، بـــو کردن‌های بیش‌ازحد، قشقرق‌های ناگهانی طولانی و دشوار، خنده‌ها و گریه‌هـــای بـــدون دلیل، دل‌بســـتگی‌های غیرمعمول، بی‌قراری، نداشـــتن رابطه طبیعی با دیگران، ایجاد صداهای غیرمعمول بخشـــی از خصوصیـــات افراد دارای اختلال اوتیســـم در طیف‌های مختلف آن اســـت؛ خصوصیاتی که عمدتاً بیشـــتر خانواده‌های ایرانی آن‌ها را دیده‌اند اما با آن ناآشنا هستند...

گاه نگاه‌هایمان به برخی از بیماری‌ها بســـیار ویژه و خاص می‌شـــود، مثل وقتی‌که اســـم سکته قلبی یا مغزی را می‌شنویم؛ خدا نکند که یکی از آشنایان و یا خانواده‌مان با این بیماری‌ها درگیر شود! می‌خواهیم زمین و زمان را به هم بدوزیم اما فقط شاهد سلامتی هر چه زودتر بیمار باشـــیم... اگر هـــم علت بیماری، نحوه برخورد بـــا بیمار، داروهای او، نحوه نگهداری از بیمار و حتی توان‌بخشی‌ها و فیزیوتراپی‌های بیمار را در اینترنت جستجو کنیم؛ علامه دهری می‌شویم در این عرصه...

گاه نگاه‌ها به برخی از بیماری‌ها سرسری می‌شود، مثل وقتی اسم سرماخوردگی را می‌شنویم؛ همه‌مان با قرص‌های ســـرماخوردگی و شربت‌ها آشنا هستیم و در هـــر خانه‌ای چند دکتر گیاهـــی با دم‌نوش‌های رنگارنـــگ وجود دارد که می‌تواند ســـرماخوردگی را مهـــار کنند امـــا بااین‌حال، در اینترنـــت هم راه‌های درمان سرماخوردگی به روش‌های خانگی از دم‌کرده گل بنفشـــه و مخلوط عســـل و... گرفتـــه تا محیط اســـتراحت و بدین طریق نیز ســـرماخوردگی را مهار می‌کنیم...

گاه اما در مواجهه با برخی از مســـائل و واکنش‌ها، ســـردرگم می‌مانیـــم و همیـــن ســـردرگمی و عدم آگاهی‌ها؛ کار دستمان می‌دهد!

اگر با آن مسائل، خودمان درگیر باشیم که همین ناآگاهی‌ها باعث می‌شـــود که کلافه شویم و همواره با یک علامت سؤال بزرگ در اینترنت جستجو کنیم و یا ســـراغ بزرگ‌ترها برویم کـــه البته باید گفت که نه در اینترنت چیز درســـتی عایدمان خواهد شـــد و نه بزرگ‌ترها و مســـن‌ترها می‌توانند به دادمان برسند... و اگر هم دیگری با این مســـائل روبرو باشد، به دلیل عدم آگاهی امکان دارد که واکنش‌هایی داشته باشیم که مشکل را برای طرف قابلمان دوچندان سازد...

آری، دراین‌بیـــن صحبت از اختلالی اســـت به نام «اوتیسم»...

چند سالی اســـت که در گوشه‌ای از ذهنم به این اختلال فکـــر می‌کنم، می‌روم و می‌آیـــم اما مطالب کمی در این زمینه به زبان فارســـی وجود دارد و تنها کلیپی کوتاه که دنیا را از دید کودکی اوتیســـم نشان می‌دهد، می‌خواهم به تو بگویم که: من ســـالم هستم اما دنیای اطراف را جور دیگری می‌بینم... من ســـالم هســـتم اما ببین که دیگران مرا با نگاه‌هایشـــان آزار می‌دهند... من سالم هســـتم اما چیزهایی را دقیق‌تر می‌بینـــم و چیزهایی که در نگاه تو عادی اســـت، مرا اذیت می‌کند...

آری، خلأ اطلاعاتی در این زمینه بارها آزارم داده است تا این‌که یکی از خانم‌های بازیگر ایران از دختر مبتلابه اوتیسم خود گفت و البته از ایران رفت!

بازهم من ماندم و این‌کـــه چرا خلأ در این زمینه وجود دارد، به ســـراغ مســـئولین که می‌رفتم متوجه شـــدم که اوتیسم در ســـازمان بهزیستی جای خوبی دارد و آن را می‌فهمند، کودکان را غربالگری می‌کنند و کاملاً از این اختلال ســـر درمی‌آورند... اگرچه هنوز علت ایجاد آن، نامعلوم است!

امـــا جای درد آنجا بود که افراد دیگر، از اوتیســـم بی‌خبرند... به‌راستی بی‌خبر!

زمانـــی که مادری دختر مبتلابـــه هموفیلی‌اش را اوتیسم معرفی کرد...

زمانی که پدری پســـر مبتلابه سندروم داونش را اوتیسم می‌خواند...

و زمانی‌که قشر دانشجو و دانشگاهی‌مان حتی یک کلمه راجع به اوتیسم نمی‌دانست، می‌شد فهمید که چقدر نیاز به اطلاع‌رسانی در این زمینه لازم است...

بدین‌ســـان میزگـــردی پیرامون اختـــلال طیف اوتیســـم در دفتر روزنامه سپهرغرب با حضور معاون امور توان‌بخشی بهزیستی استان همدان (فریدالدین حجت‌الاســـلامی)، مدیر مرکز اوتیسم همدان (سمانه صنایعـــی) به همـــراه دو تن از والدیـــن درگیر با این اختلال (حامد الماسی و افســـانه بهمنی) برگزار شد و تصمیم بر آن شـــد تا عزممان را جزم کرده و قدمی در این راه برداریم بدیـــن ترتیب در ادامه بخش اول ایـــن میزگرد را با تأکید بر ویژگی‌های کودکان دارای اختـــلالات طیف اوتیســـم و وضعیت آن در اســـتان همدان را در ادامه می‌خوانید:

شناسایی ۲۳۱ همدانی دارای اختلالات طیف اوتیسم

در ابتدا معاون امور توان‌بخشـــی بهزیستی استان همـــدان بابیان این‌کـــه تعداد ۲۳۱ نفـــر تاکنون در استان همدان شناسایی‌شـــده‌اند که دارای اختلالات طیف اوتیسم هســـتند، عنوان کرد: تعداد ۷۱ دختر و ۱۶۰ پســـر طبق آمارهـــای ســـال ۹۷ در همدان شناسایی‌شـــده‌اند و می‌تـــوان گفت که ایـــن روزها حساسیت‌ها به این اختلال بیشتر شده است.

فریدالدیـــن حجت‌الاســـلامی با اشـــاره به این‌که تعداد افراد شناسایی‌شده به ترتیب در شهرستان‌های همدان، نهاوند و ملایر اســـت، تشریح کرد: ۱۱۱ نفر در همدان، ۳۹ نفـــر در نهاوند و ۳۵ نفر نیز در ملایر دارای ایـــن اختلالات شناسایی‌شـــده‌اند و در مابقی شهرســـتان‌های همدان، این آمارها به زیر بیست نفر می‌رسد.

وی با تأکید بر این‌که تعداد افراد دارای اختلالات اوتیســـم شناسایی‌شده در شهرســـتان نهاوند نیز بالا اســـت، خاطرنشـــان کرد: در این راستا، دومین مرکز تخصصی اوتیســـم استان همدان در شهرستان نهاوند افتتاح شده است.

حجت‌الاســـلامی بیان کـــرد: در بحث اوتیســـم درگیری پســـران خیلی بیشـــتر از دختران اســـت و نمی‌توان دراین‌بین دنبال عوامل خاصی گشت چراکه هیچ عامل تشخیصی برای بروز و ظهور اوتیسم هنوز مشـــخص نشده و نمی‌توانیم بگوییم چرا ایجادشده یا چرا افزایش پیداکرده است.

وی با تأکید بر این‌که اعتقاد ندارم که تعداد افراد مبتلابه اوتیســـم افزایش پیداکرده اســـت، ادامه داد: شـــاید در این راه، بتوان گفت که این ما هســـتیم که نگاه‌هایمان نسبت به گذشته دقیق‌تر شده است.

معاون امور توان‌بخشـــی بهزیستی استان همدان با اشـــاره به ارزیابی‌های صورت گرفته در این مســـیر از سوی سازمان بهزیستی مطرح کرد: غربالگری‌های انجام‌شـــده در دوران پیش از دبستان و بررسی‌ها در این راه و ابزارهای مورداستفاده در چنین سنجش‌هایی همگی می‌توانند ازجمله دلایلی باشـــند که در مسیر شناسایی اختلالات طیف اوتیســـم، یاری‌گر بوده‌اند بدین‌سان نمی‌توان گفت که میزان این اختلال بیش از گذشته است، شاید بررسی‌ها و ارزیابی‌های دقیق‌تر موجب رشد در شناسایی این اختلالات شده و طیف موردبررسی‌مان گسترده‌تر شده است.

وی با اشـــاره به افزایش حساســـیت‌های سازمان بهزیستی در سال‌های اخیر نسبت به اختلالات طیف اوتیسم یادآور شـــد: وزارت بهداشت و دانشگاه علوم پزشـــکی نیز در این راه وارد شـــده‌اند و اقداماتی در خصـــوص غربالگری پیش از ورود به دبســـتان را در پیش‌گرفته‌اند که همه این مجموعه اقدامات در کنار هم نتیجه‌اش شناسایی یک‌درصدی است.

حجت‌الاسلامی تصریح کرد: رقم یک‌درصدی افراد دارای این اختلال بدین معناســـت که در کشـــورمان ۸۰۰ هزار فرد دارای این اختلال هستند.

معاون امور توان‌بخشـــی بهزیستی استان همدان تخصصی‌ترین مرکز اداره بهزیســـتی همدان را مرکز اوتیسم دانست و افزود: تیمی تخصصی در این عرصه در همدان فعالیت دارد اما این دلیل نمی‌شود که کار را تمام‌شده بدانیم.

والدین در شناســـایی اختلال اوتیسم فرزندانشان ورود کنند

در این راســـتا، مدیر مرکز اوتیسم همدان در ابتدا بیان کرد: از سال ۸۹-۹۰ سازمان بهزیستی به‌عنوان متولی و البته به‌عنوان اولین ســـازمانی که به‌صورت حرفه‌ای و تخصصی وارد حوزه اوتیسم شد، ورود پیدا کرد.

سمانه صنایعی با اشـــاره به این‌که حوزه اوتیسم، حوزه‌ای جدید اســـت، تصریح کرد: هنوز هشتاد سال از عمر شناسایی آن می‌گذرد و شاخه‌ای جدید و البته دارای مسائلی خاص است و نسبت به سایر گروه‌های توان‌بخشی، حساســـیت‌های زیادی دارد و نسبت به حســـاس ســـازی و آگاه‌سازی آن بایســـتی قدم‌های بیشتری برداشت.

وی با تأکید بر این‌که اوتیســـم، اختلالی بی‌علت و بی‌درمان است، اظهار کرد: اوتیسم، اختلالی نورولوژی است که سه مثلث ویرانگر (ارتباط، تعامل و سیستم تفکر و تخیل خاص) دارد و هرساله تعریف اوتیسم در حال تغییر است و می‌توان تعریفی جامع و ثابت از آن ارائه نمود بدین‌سان امروزه با اختلالات طیف اوتیسم بـــا کرانه‌ای ۰ تا ۱۰۰ روبرو هســـتیم به‌نوعی که اگر درگذشـــته نیاز به ۱۴ علامت برای ورود به این حوزه بـــود، این روزها کودکی که دارای دو یا ســـه علامت باشد نیز در این طیف وارد می‌شود.

صنایعی با تأکید بر این مسائل عنوان کرد: بزرگ شدن دامنه اختلالات طیف اوتیسم منجر به بالا رفتن میزان شیوع این اختلال شده است.

وی با اشاره به این‌که موضوع تعامل در این اختلال بیش از هر چیز، مهم تلقی می‌شـــود، یادآور شد: در ابتدای دهه ۹۰ که متخصصانی در این عرصه تربیت شـــد، یک درصد به‌عنوان افراد دارای اختلال اوتیسم شناسایی و جدا شدند و هنوز هم این آموزش‌ها ادامه دارد.

مدیر مرکز اوتیسم همدان با تأکید بر این‌که امروزه هر والدی می‌تواند با ســـامانه مربوطه آزمون اوتیسم (آزمون هیوا) را اجرا نماید، خاطرنشـــان کرد: با انجام این آزمون و دریافت کد رهگیری می‌توان در صورت نیاز به پایگاه نزدیک محل زندگی خود مراجعه کرد و ســـایر خدمات را از آن مراکز دریافت کرد که تاکنون در شـــهر همدان، یک پایگاه در این زمینه فعال است که البته علاوه بر این سامانه، تمامی مهدهای کودک، مراکز بهداشـــت و مدارس نیز می‌توانند آزمون هیوا را اجرا نماینـــد و در صورت مثبت بودن آزمون برای غربالگری به مرکز اوتیسم همدان معرفی می‌شوند.

تا شش‌سالگی، هیچ پزشکی نتوانست ما را یاری دهد

افسانه بهمنی مادر نرگس باباجانی است.

نرگس که در ســـطح یک اختلال طیف اوتیســـم جای دارد، دختری ۱۴ ســـاله اســـت که در مدرسه عادی مشـــغول تحصیل و علاقه‌مند به حوزه نجوم و ستاره‌شناسی است.

مادر نرگس با دغدغه‌منـــدی و البته لبخندی که گوشه لب داشـــت، بیان کرد: نرگس سه- چهارماهه بـــود که خـــودم در وی متوجه اختلالاتی شـــدم اما متأســـفانه دکترها نتوانســـتند رفتارهـــای نرگس را تشخیص دهند.

وی با تأکید بر این‌که نرگس در دوران نوزادی‌اش ارتباطات چشـــمی برقرار نمی‌کرد، خاطرنشان کرد: نرگـــس به‌موقع صداهـــا و آواها را انجـــام نمی‌داد و مراحل ایســـتادن و راه افتادن نـــوزادان را به ترتیب انجـــام نداد و فوق‌العاده بچه بی‌قراری بود به‌نحوی‌که جاهایی که همهمه و سروصدایی وجود داشت، نرگس کامـــلاً به هم می‌ریخت اما مـــدام همه می‌گفتند که نرگس بچه ضعیفی است و این اتفاقات و رفتارها بابت آن موضوع است.

مادر نرگس با لبخندی تلخ ادامه داد: در ۶ سالگی مربی پیش‌دبستانی‌اش به من هشدار داد که بچه شما رفتارهای عادی و طبیعی‌اش را ندارد اما هرکسی که نرگـــس را می‌دید به من می‌گفت کـــه نرگس ناآرام و ضعیف اســـت و پیش دکتر هـــم می‌بردم اما بازهم دکترها به من می‌گفتند که خانم روی دخترت عیب نگذار.

وی در ادامـــه تأکید کرد: نرگـــس بدن فوق‌العاده نرمی داشت و می‌توانســـت ژیمناستیک را به نحوی خوب انجام دهد.

هیچ شناختی نسبت به اوتیسم نداشتم

در ادامه حامد الماسی پدر ایلیا هشت‌ساله که در طیف اوتیســـم شـــدید قرار دارد، مطرح کرد: ما هیچ اطلاعی نسبت به اوتیسم نداشـــتیم درحالی‌که ایلیا از ســـه، چهارماهگی تمامی علائم اوتیســـم را داشت مثلاً هیچ ارتباط چشـــمی برقرار نمی‌کرد، رفتارهای کلیشه‌ای مانند بال زدن را از همان روز اول داشت اما ما هیچ اطلاعی از اوتیسم نداشتیم.

وی ادامه داد: راه رفتن و نشســـتن ایلیا در دوران نوزادی با تأخیر بود به‌نوعی که در ده‌ماهگی توانست بنشیند و در ۱۶ ماهگی توانست راه برود.

ایلیا تک والد است و تنها با پدرش زندگی می‌کند. پدر ایلیا در این خصوص بیان کرد: نخستین بار ایلیا را در ۲ ســـالگی به دکتر بردیم چراکه نمی‌توانســـت صحبت کند و کلامی نداشت، اما در این راه باوجودی که ایلیا را پیـــش ۶ یا۷ دکتر متخصص اطفال بردیم اما هیچ‌یک نمی‌دانستند که اوتیسم چیست! تا این‌که دو ماه گذشـــت و یکی از دکترها به ما گفت که ایلیا مشـــکوک به اوتیســـم اســـت اما ما نمی‌دانستیم که اوتیســـم چیســـت و فکر می‌کردیم که هر بچه‌ای که حرف نمی‌زند به او اوتیسم می‌گویند.

والدین کودکان دو تا پنج سال بخوانند و بدانند

با انجام تســـتی ساده در منزل می‌توانید اطلاعات موردنیاز را از فرزندان خود (در بازه سن ۲ تا ۵ سال) دریافت کنید.

این ده ســـؤال که اگر جواب ســـه مـــورد یا بیش از ســـه مورد آن، مثبت بود برای بررســـی‌های بیشتر توسط کارشناسان و دریافت راهنمایی‌های لازم، باید به مراکز آموزش و توان‌بخشـــی اختلال طیف اوتیسم مراجعه کنید به شرح زیر است:

۱- در هنگام ضرورت (مثلاً ضمن یادگیری یک فعالیت و یا بازی) از دیگران تقلید نمی‌کند

۲- بدون دلیل حالت‌های حاکی از ترس و یا وحشت شدید را از خود نشان می‌دهد

۳- برای به دست آوردن اشیا موردنیاز خود به‌جـــای کلام از حالت و وضعیت بدن خود اســـتفاده می‌کند

۴- صداهایی با تن زیر (مانند صدای ای ی ی ی ی) و صداهای مشـــابه برای برانگیختن خود ایجاد می‌کند

۵- درزمانی که مورد تشویق قرار می‌گیرد، دیگران ســـعی در ســـرگرم کردن و یا شاد کردنش دارند، شاد نیست و به نقطه‌ای خیره می‌شود

۶- در زمان حضور دیگران از خود واکنشی نشان نمی‌دهد

۷- از ارتباط چشـــمی امتنـــاع می‌ورزد و زمانـــی که فرد دیگـــری به او نـــگاه می‌کند، به‌جای دیگری نگاه می‌کند

۸- کلمـــه «من» را به‌طور نامناســـبی مور استفاده قرار می‌دهد برای اشاره به خود از کلمه من» استفاده نمی‌کند

۹- دست‌ها و انگشـــتانش را در کنار بدن خود و یا جلو چشمانش حرکت می‌دهد

۱۰- اشـــیا مختلـــف را می‌بویـــد (مثـــلاً اسباب‌بازی، دست خود و یا موی سر دیگران)

نشـــانی مرکـــز اختـــلالات طیف اوتیســـم روزنه همدان نیز به شـــرح زیر اســـت: بلوار مدنی، محوطه آقاجانی‌بیگ، کوچه شـــهید قاســـمی، کوچه شهید مجاهد، پلاک ۱۰۵.

در این بخش از مطالب سعی شد تا شناخت اولیه در خصوص اوتیسم ارائه و نحوه شناخت این اختلال از ســـوی مســـئولین مربوطه و والدین مطرح شـــود؛ ادامه مباحث مطروحه در این میزگرد پیرامون نحوه برخورد با کودکان دارای اختلالات طیف اوتیسم، نوع حمایت‌ها از آن‌ها و نیازها اساســـی والدینشان و البته مطالباتشان از مســـئولین امر را در صفحه اجتماعی روزنامه ســـپهرغرب مورخ دوشنبه ۱۶ اردیبهشت‌ماه خواهید خواند.

مدیریت خوب کلاس درس، ضامن موفقیت پایدار

ســـپهرغرب، گروه اجتماعی: در نظـــر معلمان با ســـابقه و هم‌چنین معلمان تـــازه‌کار، مدیریت کلاس به عنـــوان یکـــی از مهم‌ترین وظایف مطرح اســـت. مهارت شما به عنوان یک معلـــم در مدیریـــت کلاس به موازات کســـب مهارت در تدریس افزایـــش خواهد یافـــت. اصولا این مسئله به طرح درس، برنامه‌ریزی و سازماندهی شما برای گذراندن وقت کلاس بستگی دارد و برای مدیریت آســـان‌تر و روان تر لازم است بدون توجه به قوانیـــن و عواقب کار اقدام نمایید، چرا که وظیفه اصلی شـــما تدریس و آموزش اســـت نه داوری کردن.

به منظور برآورده شـــدن انتظارات‌تان در کلاس باید در مورد رفتار دانش‌آموزان بیندیشید. برای مثال اگر توقع دارید که دانش‌آموزان تکالیف‌شان را کامل نموده و آماده به کلاس بیایند، لازم اســـت که این مسئله را در برنامـــه انضباطی خود منعکـــس کنید. اگر بخواهید از وقت کلاس به درســـتی استفاده کنید، باید از عملکرد کند و ســـرگردانی آن‌ها در کلاس تا پایان وقـــت جلوگیری نمایید. بهتر اســـت این موارد را در برنامـــه انضباطی خود منعکس نمایید و در برنامه درســـی خود بگنجانیـــد. یک معلم به ویژه معلم تازه‌کاری که دوســـت دارد نقش مثبت و اثرگذاری داشته باشد، باید یک اعتماد تضمینی ایجاد نمایـــد. مطمئناً دانش‌آمـــوزان برای این‌که بفهمند آیا شما می‌توانید مطالب آن‌ها را محرمانه حفظ نمایید شما را مورد آزمایش قرار می‌دهند با وجود این، اگـــر واقعا می‌خواهید دانش‌آموزان تان را بشناسید، نوشتن مطالب روش موفقی می‌باشد.

برای جلوگیری از اتفاقات احتمالی برنامه‌ریزی کنید

انضباط در کلاس یکی از مهم‌ترین عوامل حفظ تداوم امور، بدون ایجاد مشـــکل است. بیش‌ترین مشـــکلات انضباطی در چند دقیقه ابتدای شروع کلاس یـــا در انتهـــای ســـاعت درس رخ می‌دهد. اگـــر در این زمان بـــه فعالیت‌هـــا و آموزش‌های معنی‌داری بپردازید از بروز بســـیاری از مشکلات انضباطی جلوگیـــری خواهید نمود. در این صورت دانش‌آموزان شما به ســـادگی فرصتی برای ایجاد مشکل به دست نمی آورند.

بنابرایـــن چگونه می‌خواهید کلاس خود را آغاز کنید؟

آیا برنامه ای دارید که روزانه آن را اجرا نمایید؟ دانش‌آموزان می‌دانند شـــما چه توقعاتی دارید و در برنامـــه روزانـــه خود چه مـــوردی را در نظر می‌گیرید. وقتی کلاس آغاز می‌شـــود، فهرســـت اسامی را کنترل نموده و تکالیف را تحویل بگیرید، این‌ها مواردی است که باید قبل از شروع تدریس انجـــام دهید. بـــرای جلوگیری از مشـــکل در هر روز یـــک کار چند دقیقه‌ای طراحـــی کنید. مثلا گذاشـــتن یک اســـلاید به همراه توضیحات آن، از دانش‌آمـــوزان بخواهید که بـــا توجه به توضیحات زیرنویـــس بخش‌هـــای مختلف تصویـــر را مورد بررسی قرار دهند. در حالی که شما از روی ردیف نیمکت‌ها اسامی را کنترل می‌کنید، دانش‌آموزان کار برنامه‌ریزی شده را انجام می‌دهند. با استفاده از ردیف نیمکت‌ها می‌توانید در عرض چند دقیقه بـــدون این‌که کار دانش‌آمـــوزان را متوقف نمایید اســـامی آن‌ها را کنتـــرل کنید. البتـــه در صورت نیـــاز می‌توانید در ردیف نیمکت‌ها تغییراتی ایجاد نمایید. از تمام لحظات وقت کلاس استفاده کنید. اگـــر در طول مدت کلاس دانش‌آموزان مشـــغول انجام فعالیت‌هایی باشـــند، بهتر از این است که با هم صحبت کنند و نســـبت بـــه اطلاعات مهم بی توجه باشند و وقت با ارزش کلاس را هدر بدهند.

در آغاز کلاس تکالیف را جمع‌آوری کنید.

مـــورد دیگری کـــه باید در نظـــر بگیرید زمان جمع‌آوری تکالیف شب است و بهترین زمان برای انجام این کار در آغاز کلاس می‌باشد. اگر بخواهید دانش‌آموزان زمان بیشـــتری تکالیف شـــان را نزد خود نگه دارند، لازم است به نحوی مطمئن شوید که در ســـاعت اول کلاس تکالیف خود را تکمیل نمی‌کنند.

برای مثال اگر بـــرای آن‌ها تکالیفی در نظـــر می‌گیرید تا انجـــام دهند، به گونه‌ای برنامه‌ریزی کنید که به صورت بحث‌هـــای گروهی در ســـاعات بعدی کلاس انجام شـــود. بـــه این صورت که ابتدا در کلاس قـــدم بزنید و با ماژیک رنگ روشن تکالیفی را که انجام داده‌اند علامت بزنید. اگر دانش‌آموزی تکالیفش را کامل انجام نداده باشـــد، با این روش می‌توانید مشـــخص کنید که واقعا چه قـــدر از تکالیف را خارج از کلاس انجام داده اســـت. از آن جایی‌که می‌دانید آن دانش‌آموز چه مقدار از تکالیف را کامل نکـــرده، می‌توانید امتیـــاز کم‌تری به او بدهید.

مواردی که اجازه انجام آن را نمی‌دهید، مشخص کنید.

به عنوان یک معلم می‌توانید از بروز رفتارهایـــی که باعث ناراحتی شـــما یا دانش‌آموزان دیگر می‌شـــود جلوگیری نمایید. به ویژه دانش‌آموزان مقطع دبیرســـتان که ســـریع با گفتار و رفتار نامناسب، کلاس را به هم می‌ریزند و کنترل کلاس دچار اشکال می‌گردد.

اگر شـــما چنین مواردی را دوســـت ندارید، در هنگام بروز با خونسردی و آرامش رفتار کنید. اگر دانش‌آموز ســـعی دارد با شما بحث کند، با آرامش بگویید که خوشـــحال می‌شـــوید که بعد از کلاس درباره این اتفاق صحبت کنید.

در واقع، این تمام مطالبی اســـت که باید گفته شـــود. با وجود این، اگر دانش‌آموز عصبانی شد و تهدید کرد که کلاس را به هم می‌ریزد، دانش‌آموز دیگری را به دفتر مدیر بفرستید و از مدیر بخواهید که بـــه کلاس بیاید و دانش‌آموز خاطی را به دفتر ببـــرد. هرگز اجـــازه ندهید دانش‌آمـــوزی کلاس را تـــرک کند مگر این که به دفتر مدرســـه اطلاع داده‌باشید.

اگر شما عادت دارید که برای تنبیه دانش‌آموز را بـــدون همراه در راهرو قـــرار دهید و یا به دفتر بفرســـتید، بدانید که بعضی از دانش‌آموزان از این فرصت اســـتفاده می‌کنند و ترجیح می‌دهند وقت خود را بیـــرون از کلاس بگذرانند. به‌جای این‌که در کلاس باشـــند و در فعالیت‌های کلاسی شرکت کننـــد. بعضی از دانش‌آمـــوزان از امتیـــاز نبودن ناظر استفاده نموده و ســـاختمان مدرسه را ترک می‌کنند، در این صورت مسئولیت رفتار وی با شما خواهد بود.

شما به عنوان یک معلم باید بتوانید با اطمینان و اعتمـــاد به نفس دانش‌آموز و شـــرایط کلاس را کنترل و مدیریت کنید.

عصای دست سالمندان باشیم

سپهرغرب، گروه اجتماعی: از کنارمان رد می‌شود، عصا به دســـت. چین وچروک‌های صورتش حکایت از ســـپری کردن گرم و سرد زندگی دارد. روزگاری مثل ما جوان و پر انرژی بود، زمین و زمـــان را به هم می‌بافت. حال که وارد دهه هفتاد زندگی شـــده است، نیمکت پارک صمیمی‌ترین دوست او شده است. قصه سالمندی، سرنوشت زندگی همه آدم‌هاست، آدم‌هایی که شـــاید زود دلگیـــر و غمگین می‌شـــوند. اما چه کنیم که سالمند خانه‌مان احساس غم نکند؟

آمار نشان می‌دهد، «کهنسالی» آینده نه‌چندان دور هرم جمعیتی کشور است. به استناد آمار، بیش از ۸درصد جمعیت کشـــورمان را سالمندان تشکیل می‌دهنـــد و پیش‌بینی‌ها حاکی از این اســـت که تا ۱۰سال آینده این رقم به ۵/۱۵میلیون نفر می‌رسد. در حال حاضر بر اساس سرشماری سال ۱۳۹۰تعداد ۶میلیون و ۱۵۹هـــزار و ۶۷۶نفر از جمعیت بیش از ۷۵میلیونی ایرانیان را جمعیت سالمند تشکیل می‌دهد.

چه کنیم که آسایش سالمندان فراهـــم شـــود و کیفیـــت زندگی آن‌ها بهبود یابد؟ مطالعات نشـــان می‌دهد، داشـــتن هدف و احساس ارزشـــمندی در زندگـــی، می‌تواند باعـــث افزایش طول عمر شـــود. به بیـــان دیگـــر آنهائی که احســـاس ارزشمند بودن در زندگی می‌کنند و به دنبال هدفی هستند، دیرتر فوت می‌کنند. محققین می‌گویند زندگی هدفمند و معنادار می‌تواند احساس خوشبختی را بیشـــتر کند و این احساس از طریق مکانیســـم‌های مختلف مانند تاثیـــرات هورمونی یا کاهش فشار خون، می‌تواند موجب افزایش سلامتی و افزایش طول عمر شـــود. دانشـــمندان می‌گویند، کســـانی که هدفـــی را در زندگی دنبـــال می‌کنند، تمایـــل دارند تا زندگی کنند و باشـــند تا کار را به سرانجام برسانند و این به آن‌ها قدرت زندگی کردن می‌دهـــد. اما آنچه ایـــن روزهـــا در خانواده‌ها و در اجتماع می‌بینیم این اســـت که سالمند را فراموش کرده‌ایم و به نوعی آن‌ها را به خودشـــان سپرده‌ایم. اگـــر ما همین امروز، درک کنیم که این روزها برای ما هم هســـت، کمی بیشـــتر به فکر بهبود زندگی ســـالمندان و برطرف کردن نیازشـــان خواهیم بود. تـــلاش امروز ما برای حفظ آنهـــا، پس اندازی برای فردایمان خواهد بود.

دکتـــر حمیدرضا نمـــازی - عضو گـــروه اخلاق پزشـــکی دانشگاه علوم پزشـــکی تهران در این باره چند نکته را بیان می‌کند:

شوخی با گذشته سالمندان ممنوع

عموم ســـالمندان به موازات پیر شدن، باتوجه به تغییرات روانی و جســـمی که نتیجه گذر سال‌های رفته اســـت، خلقیـــات خاصی پیـــدا می‌کنند که با احوال دوران میانســـالی و جوانی‌شان متفاوت است. طبیعت تکاملی آدمی همین اســـت. ممکن اســـت کســـی که روزگاری بی‌باکانه عمل می‌کرده اســـت، امروز در کنج عافیت و محافظه‌کاری نشســـته باشد. گذشته سالمندان را تا خودشان روایت نکرده‌اند، به طنز و کنایه به رخشان نکشیم.

هماهنگی با اطرافیان

هنگام بیماری والدین ســـالمند، با ســـایر خواهر و برادران هماهنگ باشـــیم. یکی از نزدیکان ممکن است چنان دل بسوزاند که امور شخصی سالمندان را کـــه خودش از عهده انجامـــش برمی‌آید، برعهده بگیرد. رســـیدگی‌های بدون ضـــرورت گاهی نتایج معکوس به بار می‌آورد.

احترام جایگزین ترحم

ســـالمندان آنچـــه را ما در آیینـــه می‌بینیم، در خشـــت خام می‌بینند. از این رو اغلب، کمتر سخن می‌گویند و بیشـــتر ســـر به گریبان فرو می‌برند. ما آدم‌ها وقتی ســـکوت می‌بینیم، دلمـــان می‌لرزد و ترحم می‌کنیم. حواسمان باشد پابه سن گذاشته‌ها هوش اجتماعی و احتمالا هوش هیجانی بیشـــتری در مقایســـه با ما دارند و تمایز میان احترام و ترحم را بیشتر می‌فهمند.

استقلال‌شان را نگیریم

بزرگتریـــن خدمتی که می‌توانیم به ســـالمندان کنیم، این اســـت که تا جایی که می‌شـــود، آنها را وابسته نکنیم؛ به تعبیری، استقلال شان را نگیریم و آنها را برای ســـاده‌ترین تصمیم‌گیری‌ها وابسته خود نکنیم. کرامت و حرمت انســـانی در پرتو اســـتقلال است که محقق می‌شود.

سالمندان بچه نمی‌شوند

حواســـمان باشـــد در دوران جوانـــی، معنـــای زندگی را به دســـت آوردیم تا در پیرســـالگی دچار بحران نشویم. درنگ کنیم؛ ســـالمندان دوباره بچه نمی‌شوند! حرمت‌شـــان را با این حرف‌ها مخدوش نکنیم.

۴ راهکار برای افزایش امید به زندگی در سالمندی

با بالا رفتن ســـن، هر فردی در برابر عارضه‌ها و بیماری‌های مختلف آسیب‌پذیرتر می‌شود. سالمندان و بویژه کسانی که از آنان مراقبت می‌کنند، می‌توان راه‌هایی برای دنبال کردن یک ســـبک زندگی سالم در این گروه ســـنی پیش گیرند تا مشکلات کمتری در این دوران داشته باشند.

تشویق به انجام معاینات دوره‌ای

افراد مســـن بیشـــتر در معرض خطـــر ابتلا به بیماری‌های متعددی از جمله سرطان روده، پستان (در زنان)، پروســـتات (در مردان) و پوکی استخوان قـــرار دارند که به محض تشـــخیص لازم اســـت به ســـرعت درمان شـــوند. در صورتی که این افراد از مراجعه به پزشک وحشت دارند باید آنان را همراهی کرد.

تشـــویق بـــه تحرک داشتن

زندگـــی بی‌تحـــرک بـــرای هیچ گروه ســـنی مناسب نیســـت اما این خطر برای افرادی که در ســـنین بالا هستند، آزاردهنده‌تر است. همچنین برخی از افراد مسن تمایلی به تحرک داشـــتن از خود نشـــان نمی‌دهند. از جملـــه فعالیت‌های ســـبک برای این گروه ســـنی، شـــنا کردن است که بـــه کاهش خطر ابتـــلا به پوکی اســـتخوان، حفـــظ ســـلامت قلب و تقویت ماهیچه‌ها بدون فشـــار آمدن بر مفاصل کمک می‌کند.

رژیم غذایی سالم مناسب

روی آوردن به عادات غذایی نامناسب کار آسانی اســـت و بســـیاری افراد در دوره‌ای از عمر خود، آن را تجربه می‌کنند. در افراد مســـن عدم مصرف مواد خوراکی سالم اغلب نتیجه وقت نگذاشتن برای تهیه یک وعده غذایی سالم است که قطعا سلامت آن‌ها را به طور جدی به خطر می‌اندازد. فرزندان می‌توانند با کنترل رژیم غذایی و تهیه غذاهای سالم و ارگانیک برای والدین ســـالمند خود به بهبود کیفیت زندگی آنان کمک کنند.

تقویت توان ذهنی

مغـــز نیز همچون دیگر اعضا و بخش‌های بدن به ورزش کردن نیاز دارد. انجام فعالیت‌هایی که قدرت حافظـــه را تقویت می‌کنند، موجب حفظ ســـلامت مغز می‌شود. درســـت کردن پازل و بازی شطرنج از کارهای مفید برای تقویت قدرت ذهن و حافظه در سالمندان است.

* هلیا بامداد