

راهنمای والدین روانگارد | پایه پنجم دبستان

مجموعه راهنمای والدین روانگارد

ورود دانش‌آموز به پایه پنجم دبستان

نسخه خواندنی و کاربردی برای خانواده



تصویر: <https://www.pexels.com/photo/5212329> - Max Fischer / Pexels

در این راهنما: رشد و هیجان، اهمیت تحصیلی پایه، خواندن و املا، ریاضی، رفتار و تشویق، دوستی و قلدری، خواب و رسانه، مرز طبیعی و نیازمند پیگیری و مسیر مراجعه.

گروه سنی معمول: حدود ۱۰ تا ۱۱ سال

نویسنده: هادی صمدپور - روان‌شناس، معلم و مؤلف

نشانی اختصاصی: ravan-gard.ir/parents/school-entry/grade-5

نسخه پژوهشی و عمومی | مرداد ۱۴۰۵ / اوت ۲۰۲۶

یادآوری حرفه‌ای

این مجموعه برای آموزش و پیشگیری است و جای ارزیابی فردی، تشخیص یا درمان را نمی‌گیرد. شدت، مدت، موقعیت، روند و اثر نشانه بر زندگی روزمره مهم‌اند.

چطور از این راهنما استفاده کنیم؟

لازم نیست همه متن را یک جا بخوانید. ابتدا قسمت متناسب با نگرانی فعلی‌تان را انتخاب کنید و در پایان، فقط یک اقدام کوچک و قابل سنجش برای دو هفته آینده بنویسید.

1. بخش اول: شناخت کودک این پایه؛ رشد، هیجان، شخصیت و نقش والد
2. بخش دوم: نقشه تحصیلی؛ خواندن، املا، ریاضی، مطالعه و نشانه‌های نیازمند پیگیری
3. بخش سوم: رفتار، دوستی، قلدری، فضای مجازی، سلامت روان و مسیر مراجعه

قاعده چهار سؤال: آیا رفتار با سن تناسب دارد؟ چند وقت است ادامه دارد؟ در چند محیط دیده می‌شود؟ آیا درس، خواب، رابطه، بازی یا زندگی روزمره را مختل کرده است؟

یک نشانه منفرد مساوی اختلال نیست. الگوی پایدار، رو به افزایش یا مختل‌کننده اهمیت بیشتری دارد. در خطر فوری، منتظر اجرای برنامه خانگی ننمایید و از خدمات تخصصی و اورژانسی محل زندگی کمک بگیرید.

بخش اول

کودک در آستانه پایه پنجم دبستان را بشناسیم

مطالعه این بخش را می‌توانید در چند نوبت کوتاه انجام دهید.

آغاز و وعده اپیزود

سلام. من هادی صمدپور هستم و در این قسمت می‌خواهیم کودک در آستانه پایه پنجم دبستان را نه فقط از روی کتاب و نمره، بلکه از زاویه رشد، هیجان، شخصیت و نیازهای واقعی او بشناسیم. گروه سنی معمول این پایه حدود ۱۰ تا ۱۱ سال است؛ البته سن شناسنامه‌ای به‌تنهایی همه چیز را توضیح نمی‌دهد.

هدف ما این نیست که همه کودکان را شبیه یک الگو کنیم. می‌خواهیم بدانیم چه رفتارهایی در این سن قابل انتظارند، کجا باید صبور باشیم، کجا باید مهارت آموزش دهیم و چه زمانی لازم است از مدرسه یا متخصص کمک بگیریم. قرار است در پایان، نقش والد برایتان روشن‌تر و قابل اجرا باشد؛ نه سنگین‌تر و اضطراب‌آورتر.

مسئله اصلی این گذار

مهم‌ترین تغییر این دوره عبارت است از: افزایش انتزاع نسبی، تکلیف‌های طولانی‌تر و رشد استقلال؛ کسر، اعشار، نسبت، تناسب و درصد به هم متصل می‌شوند. این گذار فقط یک تغییر کتاب نیست؛ کودک باید همزمان چند سامانه را تنظیم کند: خواب و بیداری، توجه، رابطه با معلم، دوستی، تحمل اشتباه و انجام کار در زمانی که شاید دلش نمی‌خواهد.

از نظر رشد عمومی، تفاوت زمان بلوغ آشکارتر می‌شود؛ حساسیت به ظاهر، عدالت، تعلق به گروه و حریم شخصی بیشتر است. بنابراین اگر گاهی رفتار کودک کوچک‌تر از انتظار شما به نظر می‌رسد، پیش از سرزنش سه احتمال را بررسی کنید: خستگی، گرسنگی یا فشار هیجانی. بسیاری از بدرفتاری‌های عصرگاهی، در واقع خالی‌شدن ظرفیت خودکنترلی بعد از یک روز مدرسه‌اند.

یک هفته نخست را دوره مشاهده بدانید. هر روز فقط سه چیز را ثبت کنید: خواب شب، حال کودک هنگام رفتن و حال او هنگام برگشتن. این ثبت ساده کمک می‌کند به جای قضاوت‌هایی مثل «لج‌باز شده»، الگو را ببینید.

پشتوانه علمی: ۲۰۱۷، AAP، *Bright Futures*؛ مرکز رشد کودک هاروارد، کارکردهای اجرایی.

پایزه، اریکسون و ویگوتسکی به زبان والدین

از دیدگاه پایزه، عملیات عینی پیشرفته‌تر است؛ کودک می‌تواند طبقه‌بندی و چند گام منطقی را انجام دهد، اما مفهومی‌های پیچیده را با مثال واقعی و نمودار بهتر می‌فهمد. ترجمه عملی این جمله آن است که وقتی کودک مطلبی را نمی‌فهمد، نخست توضیح را طولانی‌تر نکنید؛ نمایش را بیشتر کنید. وسیله واقعی، شکل، مثال روزمره و فرصت دست‌کاری اغلب از تکرار کلامی مؤثرتر است.

از دیدگاه اریکسون، حس کفایت هنوز تعیین‌کننده است و قضاوت همسالان وزن بیشتری می‌گیرد؛ موفقیت فقط نباید با نمره تعریف شود. پس جمله‌هایی مثل «تو همیشه حواست پرت» یا «از خواهرت یاد بگیر» فقط رفتار را اصلاح نمی‌کنند؛ ممکن است به هویت کودک تبدیل شوند. بازخورد مؤثر مشخص است: «امروز بدون یادآوری دفترت را گذاشتی؛ این یعنی برنامه‌ات داشت بهتر کار می‌کرد.»

ویگوتسکی از منطقه تقریبی رشد حرف می‌زند؛ یعنی فاصله کاری که کودک به تنهایی می‌تواند انجام دهد با کاری که با کمک مناسب از عهده‌اش برمی‌آید. در این پایه، والد ابزار سازمان‌دهی می‌دهد؛ مثل نمونه برنامه، سؤال راهنما یا نمودار؛ اما انتخاب روش و اجرای نهایی را به کودک می‌سپارد. اگر والد همه کار را انجام دهد، کودک فرصت یادگیری را از دست می‌دهد؛ اگر هم زود کنار بکشد، شکست‌های مکرر رخ می‌دهد.

بندورا یادآوری می‌کند که کودک فقط از دستور یاد نمی‌گیرد؛ رفتار شما را مشاهده می‌کند. اگر هنگام اشتباه خودتان بگویید «خراب کردم، من هیچی بلد نیستم»، همین الگو را آموزش می‌دهید. بهتر است بگویید: «اشتباه شد؛ ببینیم از کدام مرحله باید دوباره بررسی کنم.» برونفن‌برنر نیز می‌گوید رشد محصول رابطه خانه، مدرسه، همسالان و شرایط زندگی است؛ پس مشکل را فقط داخل کودک جست‌وجو نکنید.

این مراحل، خط‌کش تشخیص نیستند. یک کودک ممکن است در موضوعی استدلال پیشرفته و در موضوع دیگری نیازمند مثال عینی باشد. از نظریه برای انتخاب کمک استفاده کنید، نه برای برچسب‌زدن.

پشتوانه علمی: *Bandura, ۱۹۷۷; Vygotsky, ۱۹۷۸; Erikson, ۱۹۶۳; Piaget & Inhelder, ۱۹۶۹*؛
Bronfenbrenner, ۱۹۷۹

هیجان، شخصیت و تفاوت دختر و پسر

در بعد هیجانی، نوسان خلق کوتاه و حساسیت می‌تواند با شروع بلوغ همراه باشد، اما افت پایدار عملکرد، کناره‌گیری و بی‌لذتی را نباید «فقط بلوغ» دانست. معیار ما فقط وجود یک احساس نیست؛ شدت، تداوم و اثر آن بر زندگی است. ترس کوتاه‌مدت می‌تواند بخشی از سازگاری باشد، ولی ترسی که کودک را از مدرسه، خواب یا فعالیت معمول بازمی‌دارد نیاز به بررسی دارد.

در شخصیت و خلق‌وخو، ارزش‌ها و ترجیح‌ها در حال سازمان‌یافتن‌اند؛ فرصت انتخاب محدود و مسئولیت واقعی به رشد خودمختاری کمک می‌کند. بعضی کودکان برای ورود به موقعیت تازه زمان می‌خواهند؛ بعضی با حرکت فکر می‌کنند؛ بعضی به صدا و شلوغی حساس‌ترند. کار والد تنظیم محیط و آموزش مهارت است، نه جنگ با سرشت کودک.

درباره دختر و پسر، تفاوت‌های بدنی و زمان بلوغ می‌تواند واقعی باشد، اما از آن نمی‌توان نسخه ثابت برای هوش، ریاضی، زبان، جرئت یا هیجان ساخت. پژوهش‌ها نشان می‌دهند در بسیاری ویژگی‌های روان‌شناختی، همپوشانی دختران و پسران زیاد است. پس به جای «دخترها این‌طورند» یا «پسر باید آن‌طور باشد»، کودک واقعی روبه‌روی خود را مشاهده کنید.

در شکل‌گیری هویت، هویت جنسیتی، بدنی، تحصیلی و اجتماعی در حال پررنگ‌شدن است؛ گفت‌وگو درباره بلوغ باید پیش‌دستانه، علمی و بدون شرم باشد. یک تمرین ساده: هر شب یک جمله درباره تلاش، همکاری یا حل مسئله کودک بگویید؛ نه درباره زیبا بودن، باهوش بودن یا برتری بر دیگری.

پشتوانه علمی: *Ryan & Deci, ۲۰۲۰; AAP, Bright Futures; Hyde, ۲۰۰۵*

روتین خانه: خواب، تغذیه، حرکت و رسانه

چهار پایه تنظیم مغز را جدی بگیرید: خواب، غذای منظم، حرکت و ارتباط. کودکان ۶ تا ۱۲ سال معمولاً به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه‌روز نیاز دارند؛ از ۱۳ سالگی، توصیه عمومی ۸ تا ۱۰ ساعت است. ساعت بیداری را ثابت کنید و زمان خواب را به عقب محاسبه کنید، نه اینکه فقط بگویید «زود بخواب».

صبحانه یا میان وعده متعادل، آب کافی و پرهیز از مصرف خودسرانه مکمل یا نوشیدنی انرژیزا مهم است. هدف این مجموعه نسخه غذایی نیست؛ اگر رشد، اشتها، وزن، خواب یا خستگی نگران کننده است، پزشک کودک باید ارزیابی کند.

در رسانه دیجیتال، امنیت حساب، رمز، تصویر خصوصی، گروه های پیام رسان و گزارش مزاحمت باید آموزش داده شود؛ نظارت شفاف بهتر از جاسوسی پنهانی است. آکادمی اطفال آمریکا به جای یک عدد جادویی برای همه، بر کیفیت محتوا، شرایط کودک، آرامش بخشی بدون وابستگی، جایگزین های سالم و گفت و گو تأکید می کند. یک برنامه رسانه خانوادگی بنویسید تا قانون فقط برای کودک نباشد.

بازی مناسب این سن شامل ورزش، هنر، ساخت پروژه، بازی های گروهی و راهبردی؛ فرصت تجربه چند حوزه برای استعداد شناسی بدون تبدیل هر علاقه به کلاس اجباری است. بازی تمرین توجه، خودکنترلی، همکاری و حل مسئله است؛ آن را فقط جایزه بعد از تکلیف ندانید.

پشتوانه علمی: ۲۰۱۶، AASM؛ ۲۰۲۴، AAP Family Media Plan؛ Harvard Center on the Developing Child.

خبر پژوهش این پایه

تیتیر پژوهش: خواب مهم است، اما معجزه نمره نیست

یک مرور فراتحلیلی روی کودکان و نوجوانان نشان داد کیفیت خواب، مدت خواب و خواب آلودگی همگی با عملکرد مدرسه ارتباط دارند، اما اندازه این ارتباط ها کوچک است و خواب آلودگی روزانه قوی ترین رابطه را داشت. پس از یک شب بد، نگوئیم تمام مشکلات درسی از خواب است؛ ولی خواب آلودگی مکرر را هم عادی نکنیم. اقدام والد: دو هفته ساعت خواب، بیداری و خواب آلودگی عصر را ثبت کند و اگر خرخر، وقفه تنفسی، خواب آلودگی شدید یا بی خوابی پایدار وجود دارد با پزشک مشورت کند.

منبع و محدودیت پژوهش: Dewald و همکاران، ۲۰۱۰؛ ۲۰۱۶، AASM.

برنامه هفت روزه و پایان

برای هفت روز آینده فقط این برنامه را اجرا کنید: یک، ساعت خواب و بیداری را ثابت تر کنید. دو، هر روز ده دقیقه زمان بدون آموزش و نصیحت برای ارتباط یا بازی بگذارید. سه، یک مسئولیت کوچک و روشن به کودک بدهید. چهار، هر شب یک بازخورد مشخص درباره تلاش یا مسئولیت بگویید.

اگر رفتار دشواری دیدید، به جای پرسش «چرا این طوری شدی؟» بپرسید: «این رفتار چه مهارتی کم دارد؟» شاید مهارت شروع کردن، درخواست کمک، تحمل اشتباه یا آرام شدن باشد. در قسمت بعد، نقشه تحصیلی همین پایه را باز می کنیم و دقیق می گوئیم در خواندن، املا و ریاضی چه چیزی طبیعی است و چه زمانی باید پیگیری کرد.

کودک شما پروژه ای برای کامل کردن نیست؛ انسانی در حال رشد است که به رابطه امن، مرز روشن و فرصت تمرین نیاز دارد.

بخش دوم

نقشه تحصیلی پایه پنجم دبستان: چه چیزهایی مهم‌اند و چه زمانی پیگیری کنیم

مطالعه این بخش را می‌توانید در چند نوبت کوتاه انجام دهید.

شروع

سلام. در این قسمت می‌خواهیم ببینیم اهمیت تحصیلی پایه پنجم دبستان دقیقاً در چیست، والد چه نقشی دارد و در خواندن، املا و ریاضی کدام خطاها بخشی از یادگیری‌اند و کدام الگوها ارزش پیگیری دارند.

از همین ابتدا یک مرز مهم بگذاریم: یک دیکته ضعیف، یک امتحان بد یا کندی موقت مساوی اختلال یادگیری نیست. از طرف دیگر، امید بستن به اینکه «خودش درست می‌شود» وقتی مشکل پایدار و مختل‌کننده است، می‌تواند فرصت مداخله زودهنگام را از بین ببرد.

اهمیت و نقشه درسی این پایه

نقشه کلی این پایه چنین است: پایه پنجم حلقه اتصال حساب پایه به تناسب و حل مسئله پیچیده‌تر است: عددنویسی، کسر، نسبت، تناسب، درصد، اعشار، اندازه‌گیری، تقارن و آمار. در فارسی و مطالعات، خلاصه‌نویسی، استدلال و پاسخ منسجم مهم‌تر می‌شود. این سرفصل‌ها بر اساس کتاب‌های درسی رسمی ایران تنظیم شده‌اند؛ ممکن است ترتیب تدریس یا جزئیات اجرایی مدرسه کمی متفاوت باشد.

اهمیت پایه فقط در اسم مبحث تازه نیست؛ در پیش‌نیازهای آن است. وقتی مبحث تازه‌ای دشوار می‌شود، فوراً تمرین بیشتر همان مبحث را تجویز نکنید. یک پله عقب بروید و پیش‌نیاز را بررسی کنید: آیا کودک متن سؤال را می‌فهمد؟ مفهوم عدد را دارد؟ ترتیب گام‌ها را نگه می‌دارد؟ واژه‌های درس را می‌شناسد؟

یک پوشه پیشرفت بسازید و هر دو هفته فقط یک نمونه خواندن، یک نمونه نوشتن و یک مسئله ریاضی را نگه دارید. مقایسه کودک با نمونه قبلی خودش از مقایسه با فرزند دیگر دقیق‌تر و کم‌آسیب‌تر است.

پشتوانه علمی: پایگاه رسمی کتاب‌های درسی، سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی، chap.sch.ir.

خواندن، املا و نوشتن: اقدام خانه

در خواندن و نوشتن، پیشنهاد اصلی این است: یادداشت‌برداری دو ستونه، پیدا کردن ادعا و شاهد، خلاصه‌کردن هر بند در یک جمله و توضیح شفاهی درس. تمرین خانه باید کوتاه، منظم و با بازخورد فوری باشد. متن بسیار سخت، تصحیح همه خطاها وسط خواندن و وادارکردن کودک به چندبار خواندن جلوی جمع، اضطراب را بالا می‌برد.

برای املا یک روش چهارمرحله‌ای داشته باشید: واژه را در جمله معنادار بشنوید؛ بخش‌ها و صداهایش را پیدا کنید؛ یک بار بنویسید؛ بعد با نمونه درست مقایسه و فقط همان بخش خطا را اصلاح کنید. رونویسی ده‌باره ممکن است دست را خسته کند بدون اینکه الگوی صدا و نوشتار را تقویت کند.

در این پایه، این موارد می‌تواند در محدوده یادگیری باشد: اشتباه در تبدیل نمایش‌های کسر و اعشار در آغاز ممکن است؛ کودک باید به تدریج بتواند راه‌حل را توضیح و برآورد کند. طبیعی بودن یعنی با آموزش مناسب و گذشت زمان، روند پیشرفت دیده شود؛ نه اینکه خطا بدون تغییر بماند.

نشانه‌هایی که ارزش گفت‌وگو با معلم و ارزیابی دقیق‌تر دارند عبارت‌اند از: فقدان پایدار حس عدد، نفهمیدن کسر به عنوان مقدار، ناتوانی در مسئله کلامی، خواندن کند همراه با درک پایین، یا نوشتن بسیار نامنسجم با وجود آموزش. سابقه گفتار و زبان، شنوایی و بینایی، کیفیت آموزش، غیبت، زبان خانه و اضطراب نیز باید در ارزیابی دیده شود. تنها از روی وارونه‌نویسی یا بدخطی تشخیص نارساخوانی ندهید. اگر نگرانید، سه نمونه کار با تاریخ جمع کنید، از معلم بپرسید مشکل در مقایسه با آموزش داده‌شده و در چه نوع تکلیفی دیده می‌شود، و یک برنامه حمایت هفتمند ۶ تا ۸ هفته‌ای با شاخص روشن داشته باشید. برای کمک نباید منتظر تشخیص نهایی ماند. معیار شش‌ماهه در برخی چارچوب‌های تشخیصی به پایداری مشکل اشاره دارد، نه توصیه به شش ماه بی‌عملی.

پشتوانه علمی: IES/WWC، مهارت‌های بنیادین خواندن، ۲۰۱۶؛ NICHD؛ National Center on Improving Literacy.

ریاضی: فهم پیش از سرعت

برای ریاضی، اقدام پایه این است: برای کسر، اعشار و درصد از پول، اندازه‌گیری، تخفیف فرضی و شبکه صدتایی استفاده کنید؛ حفظ فرمول بدون ارتباط مفهومی شکننده است. کودک باید بتواند با وسیله، شکل، زبان و نماد بین چند بازنمایی رفت‌وبرگشت کند. اگر فقط یک الگوریتم حفظ شود، با تغییر شکل سؤال ممکن است فرو بریزد.

برای بررسی ریاضی سه سؤال بپرسید: کودک مقدار را می‌فهمد؟ راهبرد انتخاب می‌کند؟ می‌تواند توضیح دهد چرا جواب معقول است؟ سرعت مهم است، اما بعد از فهم و با تمرین کوتاه و فاصله‌دار. فعالیت زمان‌دار نباید ابزار تحقیر یا ایجاد وحشت باشد.

نشانه‌های نیازمند توجه شامل درک ضعیف مقدار و ارزش مکانی، اشتباه پایدار در جهت و ترتیب، فراموشی شدید حقایق پایه با وجود تمرین مفهومی، ناتوانی در انتخاب عمل در مسئله کلامی و تفاوت چشمگیر بین توضیح شفاهی و اجرای محاسبه است. یک خطا به تنهایی تشخیص دیس‌کلکولیا نیست؛ الگوی چندنشانه‌ای و پایدار اهمیت دارد (NICHD؛ ۲۰۲۱؛ WWC).

تمرین خانگی پیشنهادی: ده دقیقه، سه روز در هفته. دو دقیقه مرور مفهوم، پنج دقیقه حل دو یا سه نمونه متنوع، دو دقیقه توضیح راه‌حل توسط کودک و یک دقیقه ثبت اینکه کدام گام هنوز سخت است. کیفیت بازخورد از تعداد صفحه مهم‌تر است.

پشتوانه علمی: IES/WWC، مداخله ریاضی دبستان، ۲۰۲۱؛ NICHD Learning Disabilities.

تکلیف، استقلال و همکاری با مدرسه

نقش والد در این پایه چنین است: جلسه هفتگی ده دقیقه‌ای برنامه‌ریزی داشته باشید؛ والد سؤال می‌پرسد و کودک برنامه را می‌نویسد و اصلاح می‌کند. انجام تکلیف به جای کودک، پاک کردن هر خطا یا فرستادن پاسخ آماده به گروه، داده مهمی را از معلم پنهان می‌کند و استقلال را عقب می‌اندازد.

روال تکلیف را ثابت کنید: خوردن میان‌وعده و کمی استراحت، انتخاب هدف کوتاه، حذف حواس‌پرتی، یک بلوک کار، استراحت حرکتی و بازبینی. اگر تکلیف به شکل ثابت بسیار طولانی‌تر از انتظار مدرسه است، زمان واقعی را ثبت کنید و محترمانه با معلم در میان بگذارید.

در گفت‌وگو با معلم به جای «بچه من ضعیف است؟» بپرسید: کدام مهارت مشخص مشکل دارد؟ در چه موقعیت‌هایی بهتر عمل می‌کند؟ چه آموزشی انجام شده؟ پیشرفت را با چه شاخصی بسنجیم؟ و من در خانه دقیقاً چه تمرین کوتاهی انجام دهم؟

اگر مشکل در چند درس و همراه با بی‌نظمی، فراموشی، شروع نکردن و گم کردن وسایل است، کارکردهای اجرایی و توجه را هم بررسی کنید. اگر فقط در خواندن یا فقط در ریاضی است، مسیر ارزیابی ممکن است متفاوت باشد.

پشتوانه علمی: EEF، کار با والدین برای حمایت از یادگیری؛ CDC ADHD؛ Harvard Executive Function Guide.

خبر پژوهش این پایه

تیترا پژوهش: برای کسر و نسبت، زبان ریاضی و خط عدد را جدی بگیرید

یک فراتحلیل ۲۰۲۵، ۲۸ مطالعه مداخله‌ای درباره عددهای گویا در پایه‌های سوم تا نهم و دانش‌آموزان دارای دشواری ریاضی را بررسی کرد. میانگین اثر مثبت بود و آموزش زبان دقیق ریاضی و استفاده از خط عدد با پیامدهای بهتر همراه شدند. فاصله پیش‌بینی مطالعه گسترده بود؛ یعنی همه برنامه‌ها یکسان اثر نمی‌کنند. اقدام والد: به جای فقط حل برگه، از کودک بخواهد کسر یا اعشار را روی خط عدد نشان دهد و با جمله کامل توضیح دهد چرا یک مقدار بزرگ‌تر است.

منبع و محدودیت پژوهش: Krowka و همکاران، ۲۰۲۵؛ doi:10.1177/07319487241288823

چراغ راه پیگیری و پایان

چراغ سبز: خطا پراکنده است، کودک پیشرفت می‌کند و عملکرد روزمره حفظ شده؛ تمرین کوتاه و ارتباط معمول با معلم کافی است. چراغ زرد: مشکل چند هفته تکرار می‌شود یا کودک از درس اجتناب می‌کند؛ نمونه جمع کنید و با معلم برنامه حمایت هدفمند بنویسید.

چراغ نارنجی: فاصله زیاد با پایه، پیشرفت اندک با آموزش مناسب، افت عزت‌نفس، شکایت جسمانی یا مشکل در چند محیط؛ ارزیابی تخصصی یادگیری، توجه، زبان، شنوایی یا بینایی را متناسب با الگو پیگیری کنید. چراغ قرمز: پسرفت مهارت، تغییر عصبی ناگهانی، آسیب به خود، یا ناتوانی شدید و ناگهانی؛ ارزیابی فوری پزشکی یا سلامت روان لازم است.

تمرکز ارزیابی در این پایه بیشتر بر این حوزه‌هاست: افت تحصیلی پایدار، اضطراب و خلق پایین، مشکلات تصویر بدنی، قلدری و آزار آنلاین، اختلال یادگیری جبران‌نشده و نشانه‌های توجه یا خواب. نقطه شروع می‌تواند معلم و مسئول آموزش مدرسه، روان‌شناس کودک یا متخصص اختلال یادگیری باشد؛ در مشکلات جسمی، خواب، رشد، شنوایی و بینایی، پزشک کودک مسیر مناسب را مشخص می‌کند.

این هفته یک مهارت را انتخاب کنید، خط پایه بگیرید، تمرین کوتاه انجام دهید و نتیجه را ثبت کنید. هدف والد کشف زودهنگام و حمایت هوشمندانه است، نه تبدیل خانه به کلاس دوم. در قسمت بعد سراغ رفتار، دوستی، قلدری، اضطراب، بیش‌فعالی و مسیر مراجعه می‌رویم.

بخش سوم

رفتار، دوستی و سلامت روان در پایه پنجم دبستان

مطالعه این بخش را می‌توانید در چند نوبت کوتاه انجام دهید.

آغاز

سلام. در قسمت سوم درباره رفتار، تشویق، جدول ستاره و لول‌آپ، دوستی و قلدری، فضای مجازی و نشانه‌های سلامت روان در پایه پنجم دبستان صحبت می‌کنیم. هدف این نیست که والد خودش تشخیص بدهد؛ هدف این است که بداند چه چیزی را مشاهده کند، چه اقدام اولیه‌ای انجام دهد و چه زمانی کمک بگیرد.

رفتار کودک پیام است، اما هر پیام یک معنا ندارد. بی‌قراری می‌تواند از کم‌خوابی، اضطراب، دشواری تکلیف، نیاز به حرکت یا ADHD باشد. پرخاشگری می‌تواند واکنش به ناکامی، الگوی آموخته‌شده، قلدری یا یک مشکل هیجانی باشد. قبل از برچسب، الگو را بررسی می‌کنیم.

اصلاح رفتار، جدول ستاره و لول‌آپ

قانون اول اصلاح رفتار: رفتار هدف را قابل مشاهده تعریف کنید. «بچه خوبی باش» قابل سنجش نیست؛ «با یک یادآوری کیف را تا ساعت هشت آماده کند» روشن است. همزمان فقط یک یا دو رفتار را هدف بگیرید.

برای این پایه یک هدف مناسب می‌تواند این باشد: برنامه‌ریزی هفتگی، مراقبت از وسیله شخصی، مدیریت زمان صفحه یا حل اختلاف بدون پیام آزاردهنده. ابتدا خط پایه بگیرید؛ سه روز فقط ببینید رفتار چند بار و با چند یادآوری انجام می‌شود. بعد هدفی کمی بالاتر از وضع فعلی بگذارید، نه کمال فوری.

جدول ستاره برای کودکان کم‌سن و نظام امتیاز و قرارداد برای کودکان بزرگ‌تر مناسب‌تر است. امتیاز را سریع، همراه با تحسین مشخص بدهید: «چون با یک یادآوری شروع کردی، یک امتیاز گرفتی.» ستاره‌ای را که کسب شده پس نگیرید؛ جدول باید تصویر موفقیت باشد، نه دفتر بدهکاری.

مدل لول‌آپ در این پایه: امتیاز را بیشتر به اختیار و امتیازهای متناسب با سن وصل کنید؛ مثلاً انتخاب فعالیت خانوادگی، نه صرفاً جایزه مادی. شرط ارتقا را از قبل بنویسید، مثلاً چهار موفقیت از پنج فرصت. اگر کودک نرسید، تنبیه نمی‌شود؛ سطح کمک را بازبینی می‌کنید. شاید هدف بزرگ، زمان نامناسب یا پاداش بی‌معنا بوده است.

تقویت فقط جایزه نیست. توجه مثبت، انتخاب، فعالیت مشترک، مسئولیت جذاب و اعتماد بیشتر می‌تواند مؤثرتر باشد. پیامد نیز باید منطقی، کوتاه و مرتبط باشد. شکستن وسیله یعنی مشارکت در جبران؛ نه محرومیت نامرتبط و طولانی از همه چیز.

اگر رفتار خطرناک است، اول ایمنی؛ بعد آموزش. در اوج خشم سخنرانی نکنید. صدای خود را پایین بیاورید، فاصله امن بسازید، محرک را کم کنید و پس از آرام‌شدن، مهارت جایگزین را تمرین کنید.

پشتوانه علمی: HealthyChildren/AAP، تقویت مثبت، ۲۰۲۳؛ NICE Parent 'WHO Parenting Guidelines، ۲۰۲۳. Training.

دوستی، بازی، قانون‌پذیری و قلدری

در دوستی، جمع‌های دوستانه، محبوبیت و قلدری رابطه‌ای مهم‌تر می‌شوند؛ مالکیت حساب کاربری و فشار برای داشتن گوشی نیز ظاهر می‌شود. هر اختلافی قلدری نیست. قلدری رفتار پرخاشگرانه ناخواسته با نابرابری واقعی یا ادراک‌شده قدرت است که تکرار شده یا امکان تکرار دارد. تعارض معمولاً دوطرفه و با قدرت نسبتاً برابر است؛ هر دو نیازمند آموزش‌اند، اما مداخله‌شان یکسان نیست.

نشانه‌های احتمالی قلدری شامل آسیب بی‌توضیح، گم‌شدن وسایل، سردرد و دل‌درد، کابوس، افت نمره، امتناع از مدرسه، از دست دادن ناگهانی دوستان، افت عزت‌نفس و پنهان‌کردن صفحه گوشی است. اگر کودک آزارگر است، او را «قلدر» به عنوان هویت صدا نکنید؛ رفتار را متوقف کنید، مسئولیت و جبران بخواهید و نیازهای پشت رفتار را بررسی کنید.

در قانون‌پذیری، قواعد را به ارزش‌ها وصل کنید: خواب برای سلامت، حریم دیجیتال برای امنیت، و احترام برای اعتماد. مدل والد مهم است: اگر خودمان هنگام خشم تحقیر کنیم، آموزش احترام با سخنرانی اثر کمی دارد. برای گزارش قلدری، کودک باید سه مسیر بداند: دور شدن امن، گفتن قاطع کوتاه، و گزارش به بزرگسال قابل اعتماد.

بازی و فعالیت مناسب این دوره شامل ورزش، هنر، ساخت پروژه، بازی‌های گروهی و راهبردی؛ فرصت تجربه چند حوزه برای استعدادشناسی بدون تبدیل هر علاقه به کلاس اجباری است. برای استعدادشناسی، به ترکیب علاقه، استمرار، سرعت یادگیری، کیفیت تمرین و رضایت کودک نگاه کنید؛ یک آزمون یا یک کلاس نباید سرنوشت هویتی او را تعیین کند.

پشتوانه علمی: *StopBullying.gov*؛ ۱۹۷۷؛ *Bandura*؛ ۲۰۲۰؛ *Ryan & Deci*.

طبیعی، نیازمند پیگیری یا اختلال؟

در اضطراب، نگرانی کوتاه پیش از مدرسه، امتحان یا موقعیت تازه می‌تواند طبیعی باشد. پیگیری وقتی مهم می‌شود که ترس چند هفته ادامه یابد، رو به افزایش باشد، باعث اجتناب، امتناع از مدرسه، اختلال خواب، دل‌درد و سردرد مکرر یا وابستگی شدید شود. در خانه احساس را تأیید کنید، از اطمینان‌دادن بی‌پایان پرهیز کنید و قدم‌های کوچک مواجهه را با مدرسه هماهنگ کنید.

در توجه و بیش‌فعالی، پرتحرکی، حواس‌پرتی گهگاهی و خستگی اختلال نیست. ارزیابی ADHD زمانی مطرح می‌شود که نشانه‌ها پایدار باشند، با سطح رشد تناسب نداشته باشند، پیش از ۱۲ سالگی وجود داشته باشند، در بیش از یک محیط دیده شوند و عملکرد را مختل کنند. خواب، اضطراب، مشکلات یادگیری، شنوایی و بینایی و شرایط پزشکی نیز باید بررسی شوند. تشخیص با یک پرسش‌نامه یا مشاهده والد به‌تنهایی انجام نمی‌شود.

در یادگیری، توجه ویژه این پایه چنین است: فقدان پایدار حس عدد، نفهمیدن کسر به عنوان مقدار، ناتوانی در مسئله کلامی، خواندن کند همراه با درک پایین، یا نوشتن بسیار نامنسجم با وجود آموزش. کمک هدفمند را زود شروع کنید. اگر پیشرفت اندک است، ارزیابی جامع خواندن، نوشتن، ریاضی، زبان، توجه و عوامل حسی لازم می‌شود. اختلال یادگیری به معنی هوش پایین نیست.

در خلق، ناراحتی و تحریک‌پذیری گذرا بخشی از زندگی است. اگر غم یا تحریک‌پذیری روزبه‌روز ادامه دارد، لذت کم شده، کودک کنار می‌کشد، خواب و اشتها تغییر می‌کند یا عملکرد افت می‌کند، ارزیابی لازم است. در کودکان، افسردگی همیشه به شکل گریه دیده نمی‌شود و ممکن است با خشم، درد جسمی یا افت تحصیلی بروز کند.

در وسواس، عادت و علاقه به نظم با OCD یکی نیست. وقتی فکرها یا ناخواسته یا رفتارهای تکراری وقت گیر، بسیار اضطراب آور و مختل کننده اند، ارزیابی لازم است. در تیک، چشمک یا حرکت کوتاه ممکن است گذرا باشد؛ اگر درد، آسیب، افت عملکرد، ناراحتی شدید یا تداوم قابل توجه وجود دارد، با پزشک مشورت کنید.

تمرکز کلی پیگیری در این پایه: افت تحصیلی پایدار، اضطراب و خلق پایین، مشکلات تصویر بدنی، قلدری و آزار آنلاین، اختلال یادگیری جبران نشده و نشانه های توجه یا خواب. بهتر است والد به جای نام اختلال، مشاهدات را ببرد: چه رفتاری، از چه زمانی، چند بار، در کجا و با چه اثری.

پشتوانه علمی: AACAP: Anxiety, Depression, OCD, Tic Disorders, School Refusal؛ ۲۰۲۶؛ CDC ADHD؛ NICHD.

خبر پژوهش این پایه

تینتر پژوهش: والد می تواند در درمان اضطراب نقش فعال داشته باشد

فرا تحلیل ۲۰۲۲ از ۲۹ مطالعه نشان داد مداخله هایی که فقط به والد آموزش می دادند در مقایسه با فهرست انتظار، می توانستند نشانه اضطراب کودک را کاهش دهند؛ اما با درمان های فعال دیگر برتری روشنی نداشتند و ۱۹ مطالعه از ۲۹ مطالعه کیفیت ضعیف داشتند. نتیجه کاربردی این نیست که والد خودش درمانگر شود؛ بلکه اطمینان دادن بی پایان و اجازه اجتناب را کم کند و با راهنمای متخصص، مواجهه تدریجی و حمایت از استقلال را یاد بگیرد.

منبع و محدودیت پژوهش: Jewell، Wittkowski و Pratt، ۲۰۲۲.

مسیر مراجعه و رد فلگ های فوری

مسیر پیگیری معمولاً از جمع آوری مشاهدات و گفت و گو با کودک و معلم آغاز می شود. برای مشکلات یادگیری، روان شناس یا متخصص اختلال یادگیری؛ برای زبان و گفتار، گفتار درمانگر؛ برای مهارت های حرکتی و پردازش حسی، کار درمانگر؛ برای شنوایی و بینایی، متخصص مربوط؛ و برای مشکلات هیجانی و رفتاری، روان شناس کودک یا روان پزشک کودک و نوجوان می تواند لازم باشد. پزشک کودک برای رد علل جسمی و هماهنگی ارجاع نقش مهمی دارد.

رد فلگ فوری یعنی منتظر برنامه چند هفته ای نمی مانیم: حرف از مرگ یا آسیب به خود، برنامه یا وسیله برای خودکشی، خودزنی، تهدید جدی دیگران، شنیدن یا دیدن چیزهایی که دیگران تجربه نمی کنند همراه با آشفته گی، قطع شدید خوردن یا استفراغ عمدی، بی هوشی، فرار، سوءاستفاده یا خشونت، مسمومیت و مصرف ماده، یا تغییر ناگهانی و شدید رفتار و هوشیاری.

اگر کودک از خودکشی حرف زد، مستقیم و آرام بپرسید آیا به آسیب زدن به خود فکر کرده، برنامه دارد یا وسیله در دسترس است. پرسیدن این سؤال فکر را در ذهن او نمی کارد. کودک را تنها نگذارید، وسایل خطرناک و داروها را ایمن کنید و فوراً از خدمات اورژانسی محل زندگی کمک بگیرید. وعده رازداری ندهید.

اگر احتمال آزار جسمی یا جنسی وجود دارد، بازجویی و سؤال های القایی نکنید. حرف کودک را جدی بگیرید، امنیتش را تأمین کنید و از مسیرهای قانونی و تخصصی حمایت از کودک در محل زندگی استفاده کنید.

پشتوانه علمی: AACAP Suicide in Children and Teens، به روزرسانی ۲۰۲۴؛ AACAP When to Seek Help.

برنامه ۱۴ روزه و پایان

برنامه چهارده روزه: روز اول یک رفتار یا نگرانی مشخص انتخاب کنید. سه روز خط پایه بگیرید. روز چهارم با کودک بدون سرزنش گفت‌وگو کنید. یک حمایت محیطی و یک مهارت جایگزین انتخاب کنید. هفت روز اجرا و ثبت کنید. سپس با معلم یا متخصص متناسب، داده‌ها را مرور کنید.

هر روز سه دقیقه ارتباط ویژه داشته باشید: کودک موضوع را انتخاب کند، شما سؤال باز پرسید و همان لحظه اصلاح و نصیحت نکنید. رابطه امن باعث می‌شود مشکلات زودتر گفته شوند؛ مرز روشن نیز احساس امنیت می‌سازد.

والد خوب کسی نیست که هیچ مشکلی پیش نیاید؛ کسی است که تغییر را زود می‌بیند، واکنش قابل اندازه‌گیری انجام می‌دهد و وقتی لازم است کمک می‌گیرد. این سه قسمت را می‌توانید در آغاز سال و یک بار در میانه سال دوباره مرور کنید.

کاربرگ‌های کاربردی والدین

چک‌لیست هفتگی والد

- ☐ خواب کافی و ساعت بیداری نسبتاً ثابت است.
- ☐ کودک هر روز زمان کوتاهی برای حرکت و ارتباط بدون نصیحت دارد.
- ☐ تکلیف در بلوک کوتاه و با مسئولیت متناسب کودک انجام می‌شود.
- ☐ والد حداقل یک بازخورد مشخص درباره تلاش، راهبرد یا همکاری می‌دهد.
- ☐ نشانه‌های نگرانی با مثال و تاریخ ثبت می‌شوند، نه با برچسب.
- ☐ ارتباط با مدرسه محترمانه، دوطرفه و حول یک مهارت مشخص است.
- ☐ قواعد رسانه برای کل خانواده روشن و قابل پیش‌بینی است.

فرم یک صفحه‌ای مشاهده مشکل

رفتار یا مهارت دقیق:

شروع از چه زمانی:

تعداد یا مدت در

روز/هفته:

در خانه / مدرسه / جمع

دوستان:

قبل از رفتار چه رخ

می‌دهد:

بعد از رفتار چه رخ

می‌دهد:

چه کمکی امتحان شد و نتیجه چه

بود:

اثر بر درس، خواب، رابطه و حال

کودک:

نمونه قرارداد لول آپ

رفتار هدف پیشنهادی: برنامه ریزی هفتگی، مراقبت از وسیله شخصی، مدیریت زمان صفحه یا حل اختلاف بدون پیام آزاردهنده

4. سطح ۱ - انجام با کمک روشن و محدود والد

5. سطح ۲ - انجام با یک یادآوری یا چک لیست

6. سطح ۳ - انجام مستقل و بازبینی توسط خود کودک

معیار ارتقا: موفقیت از فرصت | امتیاز یا اختیار:

اصل مهم: امتیاز برای رفتار تعریف شده داده می شود؛ امتیاز کسب شده پس گرفته نمی شود؛ برنامه هر هفته بازبینی و در صورت نیاز ساده تر می شود.

راهنمای کوتاه انتخاب متخصص

خواندن، املا، نوشتن یا ریاضی

معلم و مسئول آموزش مدرسه + روان شناس/متخصص اختلال یادگیری؛ بررسی شنوایی و بینایی در صورت نیاز

توجه، تکانشگری یا بیش فعالی

پزشک کودک یا روان پزشک کودک + روان شناس؛ اطلاعات خانه و مدرسه هر دو لازم است

اضطراب، خلق، وسواس یا رفتار

روان شناس کودک و نوجوان؛ در شدت بالا، خطر یا نیاز دارویی، روان پزشک کودک و نوجوان

گفتار، زبان و فهم دستور

گفتاردرمانگر و ارزیابی شنوایی؛ هماهنگی با پزشک کودک

حرکت طریف، دست خط همراه با مشکل حرکتی یا خودیاری

کاردرمانگر؛ در صورت لزوم ارزیابی پزشکی/عصب رشی

تغییر ناگهانی، پسرقت، غش، تشنج یا علائم جسمی

ارزیابی فوری پزشک/اورژانس متناسب با شدت

منابع و مبنای علمی

منابع داخل متن به شکل کوتاه آمده‌اند. فهرست زیر برای راستی‌آزمایی و مطالعه بیشتر والدین و متخصصان تنظیم شده است. تاریخ دسترسی منابع وب: اوت ۲۰۲۶.

American Academy of Pediatrics. (2017). Bright Futures: Guidelines for Health Supervision of Infants, Children, and Adolescents (4th ed.). <https://www.aap.org/brightfutures>

American Academy of Pediatrics. (2024). The Family Media Plan. *Pediatrics*, 154(6), e2024067417. <https://doi.org/10.1542/peds.2024-067417>

American Academy of Pediatrics. (2023). Positive Reinforcement Through Rewards. <https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/Pages/Positive-Reinforcement-Through-Rewards.aspx>

American Academy of Sleep Medicine. (2016). Recommended Amount of Sleep for Pediatric Populations: A Consensus Recommendation. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 12(6), 785–786. <https://doi.org/10.5664/jcsm.5866>

American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Anxiety and Children; Depression in Children and Teens; When to Seek Help for Your Child; School Refusal; Suicide in Children and Teens. <https://www.aacap.org>

Centers for Disease Control and Prevention. (2026). Diagnosing ADHD; Clinical Care of ADHD. <https://www.cdc.gov/adhd/>

Wolraich, M. L., et al. (2019). Clinical Practice Guideline for the Diagnosis, Evaluation, and Treatment of ADHD in Children and Adolescents. *Pediatrics*, 144(4), e20192528. <https://doi.org/10.1542/peds.2019-2528>

National Institute of Child Health and Human Development. Learning Disabilities: Signs and Treatment. <https://www.nichd.nih.gov/health/topics/learning>

Institute of Education Sciences, What Works Clearinghouse. (2016). Foundational Skills to Support Reading for Understanding in Kindergarten Through 3rd Grade. <https://ies.ed.gov/ncee/wwc/practiceguide/21>

Institute of Education Sciences, What Works Clearinghouse. (2021). Assisting Students Struggling with Mathematics: Intervention in the Elementary Grades. <https://ies.ed.gov/ncee/wwc/practiceguide/26>

Institute of Education Sciences, What Works Clearinghouse. Improving Mathematical Problem Solving in Grades 4 Through 8. <https://ies.ed.gov/ncee/wwc/PracticeGuide/16>

World Health Organization. (2023). WHO guidelines on parenting interventions to prevent maltreatment and enhance parent-child relationships with children aged 0–17 years. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240065505>

/StopBullying.gov. Warning Signs for Bullying; What Is Bullying. <https://www.stopbullying.gov>

Center on the Developing Child at Harvard University. Activities Guide: Enhancing and Practicing Executive Function Skills. <https://developingchild.harvard.edu/resources/handouts-tools/activities-guide-enhancing-and-practicing-executive-function-skills>

Piaget, J., & Inhelder, B. (1969). *The Psychology of the Child*. Basic Books

Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society* (2nd ed.). W. W. Norton

Vygotsky, L. S. (1978). *Mind in Society*. Harvard University Press

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Prentice Hall

Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Harvard University Press

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). *Self-Determination Theory*. Guilford Press

Hyde, J. S. (2005). The gender similarities hypothesis. *American Psychologist*, 60(6), 581–592. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.6.581>

22. Examining the Effects of Family-Implemented Literacy Interventions for School-Aged Children: A Meta-Analysis. (2025). Educational Psychology Review, 37, Article 10. <https://doi.org/10.1007/s10648-025-09985-3>
23. Krowka, S. K., et al. (2025). Identifying Key Instructional Practices in Rational Number Interventions: A Systematic Review and Meta-Analysis. Learning Disability Quarterly, 48(4), 227-241. <https://doi.org/10.1177/07319487241288823>
24. Agarwal, P. K., Nunes, L. D., & Blunt, J. R. (2021). Retrieval Practice Consistently Benefits Student Learning: A Systematic Review of Applied Research in Schools and Classrooms. Educational Psychology Review, 33, 1409-1453. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09595-9>
25. Jewell, C., Wittkowski, A., & Pratt, D. (2022). The impact of parent-only interventions on child anxiety: A systematic review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 309, 324-349. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.04.082>
26. Zarakoviti, E., et al. (2021). The Efficacy of Parent Training Interventions for Disruptive Behavior Disorders in Treating Untargeted Comorbid Internalizing Symptoms: A Systematic Review. Clinical Child and Family Psychology Review. <https://doi.org/10.1007/s10567-021-00349-1>
27. Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. Campbell Systematic Reviews, 17, e1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
28. Dewald, J. F., et al. (2010). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic review. Sleep Medicine Reviews, 14(3), 179-189. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.004>
29. Donaldson, C., et al. (2025). Trajectories of mental health across the primary to secondary school /transition. JCPP Advances. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11889646>
30. سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی. پایگاه رسمی کتاب‌های درسی جمهوری اسلامی ایران. <https://chap.sch.ir>

یادداشت برنامه درسی ایران

شرح اهمیت درسی پایه پنجم دبستان با عناوین و جهت‌گیری کتاب‌های رسمی فارسی، نگارش، ریاضی، علوم و مطالعات اجتماعی در پایگاه chap.sch.ir تطبیق داده شده است. برای استفاده در سال‌های بعد، نسخه همان سال کتاب‌های درسی نیز بررسی شود.

محدودیت علمی و اخلاقی

مراحل پیاژه و اریکسون و مفهوم منطقه تقریبی رشد، چارچوب‌های توضیحی‌اند نه آزمون تشخیصی. تفاوت‌های فردی، فرهنگی، زبانی، عصب‌رشدی و کیفیت آموزش باید در تفسیر عملکرد کودک دیده شوند. هیچ توصیه عمومی جای ارزیابی فردی را نمی‌گیرد.