

مجله فروردین ماه

۲۹

شماره

www.tizland.ir



مجله شماره ۲۹



مدیر مسئول: عادل طالبی

مدیر داخلی: شیرین محمدی

صفحه‌آرا و طراح گرافیک: یاسمن مرادی

منابع: سایت تیزلند و سایت میم

تاریخ نشر: فروردین ۹۹

فهرست مطالب:

- چگونه می‌توان به آموزش دانش‌آموزان تیزهوش پرداخت؟
- زمانی که هدف نداریم و بازیچه دوستان می‌شویم؟
- با چه راهکارهایی می‌توانیم بر یادگیری خود نظارت کنیم؟
- ۱۶ ایده سالم و ساده صبحانه برای مهدکودک بچه‌ها
- چگونه می‌توانیم فکر و رفتارمان را کنترل کنیم؟
- چه تشویق‌هایی برای فرزند ما مناسب است؟
- تاثیر تجهیزات الکترونیکی بر تمرکز و یادگیری دانش‌آموزان

چگونه می‌توان به آموزش دانش‌آموزان تیزهوش پرداخت؟

دانش‌آموزان تیزهوش، انگیزه و استعداد‌های بسیاری دارند. در صورتی که تحت آموزش مناسب قرار بگیرند، می‌توانند با نیروی انگیزه استعداد‌های خود را شکوفا سازند. براین‌اساس آشنایی با نحوه صحیح آموزش آنها الزامی است.

انسان‌ها در جنبه‌های مختلف زندگی با یکدیگر تفاوت دارند. برخی در کارهای هنری استعداد بالایی دارند. برخی در فعالیت‌های ورزشی، برخی در درس ریاضی موفق هستند. برخی در درس دیگر موفق‌تر عمل می‌کنند. برخی هوش بالایی دارند. برخی سطح هوش متوسط یا پایین‌تر از متوسط دارند و در کلاس‌های درسی تنوعی از افراد با این ویژگی‌ها وجود دارد. در نظام آموزشی کشور ما به دلیل کمبود امکانات و عدم رسیدگی مطلوب، گاهی دیده می‌شود که در یک کلاس درس، یک یا چند دانش‌آموز دیرآموز وجود دارد و سایرین هم در سطح متوسط هستند. در این کلاس‌ها معلم نمی‌تواند مباحث اکتشافی و خلاقانه را آموزش دهد، زیرا ناچار است که کلاس را متناسب با سطح اکثریت کلاس اداره کند و زمان باقی‌مانده را در صورت برخورداری از وجدان کاری بالا، به دانش‌آموز دیرآموز اختصاص دهد تا به سطح کلاس برسند. در چنین شرایطی دانش‌آموز تیزهوش دچار کسالت ذهنی شده و از مباحث آموزشی که پایین‌تر از سطح یادگیری او هستند، دلزده می‌شود.

تجربه نشان داده که اگر دانش‌آموز تیزهوش آموزش متناسب دریافت نکند. به مرور دلزدگی او به شکست تحصیلی می‌انجامد. این در حالی است که نخبگان و تیزهوشان سه تا پنج درصد افراد جامعه را تشکیل می‌دهند و جزء مهمترین سرمایه‌های هر کشوری به شمار می‌آیند. بر این اساس ضرورت دارد که این افراد، تحت آموزش ویژه قرار گیرند.

یکی از مسائلی که از دیرباز در نظام آموزشی کشورهای موفق مورد توجه بوده، عدالت آموزشی و تساوی فرصت‌های برابر برای دانش‌آموزان است. این اصل مهم اقتضاء می‌کند تا توانایی‌ها و استعداد‌های فراگیران به شایستگی شناسایی شود.

دانش‌آموزان تیزهوش نیازها و استعداد‌هایی دارند که در قالب برنامه‌های عادی مدارس و مراکز آموزشی برآورده نمی‌شود و به درستی پرورش نمی‌یابد. از این رو باید تغییراتی در این نوع برنامه‌ها به وجود آورد. در راستای ایجاد تغییرات در ابتدا باید دید که دانش‌آموزان تیزهوش چه ویژگی‌هایی دارند و چگونه می‌توان بستری برای رشد این ویژگی‌های فراهم کرد. در ادامه به تفصیل به این موضوع پرداخته می‌شود.

مشاوران تربیتی و برنامه‌ریزان آموزشی تعریف‌های گوناگونی از تیزهوشی ارائه داده‌اند. گروهی بر این باورند که اصطلاح تیزهوش، به کسی اطلاق می‌شود که بتواند در بسیاری از جنبه‌های ذهنی، روانی و رفتاری، توانایی فوق‌العاده‌ای از خود نشان دهد. در کنار این گروه، گروه دیگری معتقدند که تیزهوش به کسی گفته می‌شود که در یکی از رشته‌های با ارزش، از خود توانایی و برجستگی قابل توجهی نشان دهد.

کمیسیون آموزش و پرورش آمریکا در سال ۱۹۶۱ اعلام کرد که فرد نخبه فردی است که استعداد هوش عمومی، استعداد درسی ویژه، تفکر خلاق، توانایی رهبری، ذوق و استعداد هنری و توانایی روانی-حرکتی داشته باشد.

افراد تیزهوش چه ویژگی‌هایی دارند؟

براساس تعاریف و نظریات روان‌شناسان و برنامه‌ریزان آموزشی، فرد تیزهوش یا نخبه فردی است که همه یا تعداد زیادی از ویژگی‌های زیر را دارا باشد

درک و فهم سریع روابط بین مفاهیم درسی، حافظه‌ی قوی، برخورداری از بهره‌ی هوشی بالاتر از متوسط، توانایی خاص در یادگیری مطالب، توانایی تعمیم و ربط دادن، تنوع‌گنجینه‌ی لغات، انرژی زیاد، کنجکاوی، قدرت خیال‌پردازی، علاقه و انگیزه‌ی قوی، روان سخن گفتن، علاقه‌مندی به مسائل بزرگ، خوش خلقی و قدرت رهبری.



تا هر کس به سهم خود، از آموزش و پرورش بهره‌مند گردد. این حق در صورتی به درستی ادا می‌شود که برنامه‌ریزی‌ها و طراحی‌ها، مطابق توان و ظرفیت‌های متفاوت انسان‌ها تدوین شود و به مرحله‌ی اجرا درآید.

بر اساس دلایل فوق بدون تردید نظام آموزش و پرورش وظیفه دارد که تمهیداتی را برای آموزش تیزهوشان در نظر بگیرد. از این رو این نظام پس از شناسایی تفاوت‌های فردی و کشف تیزهوشان، باید برنامه‌ای تنظیم کند که بر پایه‌ی نیازها و توانایی‌های متفاوت دانش‌آموزان تیزهوش باشد. علاوه بر این برنامه نباید چندان با سطح شناختی آنها متفاوت باشد زیرا این امر سبب کاهش کارایی دانش‌آموزان تیزهوش و در نتیجه افت تحصیلی آنها می‌شود.

گاه در باور عموم این تفکر وجود دارد که فرد تیزهوش را باید به حال خود رها ساخت، زیرا خود توانایی یادگیری و انجام فعالیت‌های مربوط به مدرسه را دارد. وجود این باور غلط در بین خانواده و معلمان پیامدهای جبران‌ناپذیری را برای دانش‌آموزان تیزهوش دارد. بر این اساس وجود یک برنامه منطقی و متناسب برای دانش‌آموزان تیزهوش ضرورت دارد. چنین برنامه‌ای باید از محتوای و مفاهیم آموزشی مناسب و کاربردی برخوردار باشد. فعالیت‌هایی را در برداشته باشد تا افراد در طی انجام آنها، آموخته‌های خود را مورد آزمون و خطا قرار داده و یادگیری خود را اصلاح کنند. علاوه بر آن مجری این برنامه که معلمان و کادر آموزشی مدرسه هستند، باید از روش‌های تدریس دانش‌آموز محور و ارزشیابی فرآیند مدار بهره بگیرند تا بتوانند تمامی استعدادها را از قوه به فعل آورند.

نویسنده: اعظم پیکانی



برای خواندن مقاله کیوآر را اسکن کنید

زمانی که هدف نداریم و بازیچه دوستان می‌شویم؟

اگر حتی یکبار حس کرده‌اید انگیزه و برنامه‌ای ندارید و دوستانتان مثل عروسک خیمه‌شب‌بازی شما را این سو و آنسو می‌برند و تحت کنترل او قرار دارید دیدن این فیلم برای شما ضروری است. با مشاهده این فیلم خواهید دانست که دلیل به وجود آمدن این مشکل در شخصیت شما چیست و چطور باید آن را حل کنید.

تمام صاحب نظران به اتفاق موافقند که دانش آموز باید دارای اهداف کوتاه‌مدت، میان مدت و بلندمدت باشد. داشتن دستاوردهایی که شخص کرده است قوی می‌کند و آن تشنه می‌کند. منحرف مسیرش درست مثل این پینگ پونگ مسیر حرکت به سمت هدف نشانه‌گیری عوض کنیم.



برابر افراد سست و تنبل و آنها سعی می‌کنند که به او القا کنند اگر از قبل نرسیده باشد به راحتی سویی می‌رود که خواسته است بدانید که اغلب این زودگذر در زندگی شخص مدرسه هرگز ردپایی از

هدف تمنای رسیدن به در ذهنش آن‌ها را تجسم شخص را برای رسیدن به کردن چنین فردی از است که بخواهیم با توپ یک توپ بسکتبال را که و پرتاب شده است وقتی دانش‌آموز در بی‌انگیزه قرار می‌گیرد ناخواسته این تنبلی را به درجه‌ای از خودآگاهی بازیچه می‌شود و به خودش نیست. جالب افراد حاشیه‌ای حضوری دارند و پس از دوران

آن‌ها نخواهید یافت و فقط اثری منفی، که از دنباله رو، آنان بودن در زندگیتان باقی مانده تا ابد جلوی چشمتان می‌ماند. این افراد حضورشان در زندگی شما بسیار کوتاه مدت است ولی تاثیرشان ماندگار است و بدون تعارف عملاً با آینده شما بازی می‌کنند. اشتباه نکنید ما قصد نداریم شما را از معاشرت و دوستی با دیگران منع کنیم. بلکه دقیقاً برعکس. در این فیلم هدف ما این است که به شما بیاموزیم چطور مسئولیت زندگی خودتان را به عهده بگیرید و خودتان تعیین کننده جهت زندگیتان باشید. قانونی نانوشته وجود دارد و آن این است که یا شما برای زندگی خود هدف‌گذاری می‌کنید یا به بقیه اجازه داده‌اید که برایتان برنامه بریزند و زندگی شما را بچرخانند. انگار که قانون طبیعت دوست ندارد سبد هدف‌های هیچ‌کسی خالی باشد و اگر این اتفاق بیوفتد ناخودآگاه آن را با اهداف دیگران پر می‌کند.

دانش‌آموزی که بی‌هدف است و در زندگی رویایی ندارد، در معرض آسیب‌های زیادی قرار می‌گیرد و به زودی تبدیل به فردی خواهد شد که فقط هر روز مسیر خانه تا مدرسه را طی می‌کند بدون اینکه دستاوردی حاصل شود. فقط سر خودش را با یک سری دفتر و کتاب بیخود و بی جهت شلوغ کرده و حتی ممکن است افسردگی هم به سراغش بیاید. چند وقتی باری به هر جهت زندگی می‌کند و به جای اینکه دنبال هدف‌های زندگی خود باشد دنبال تقلید علایق و اهداف دیگران می‌رود.

نویسنده: مه‌ری امامی



برای خواندن مقاله کیوآر را اسکن کنید

با چه راهکارهایی می‌توانیم بر یادگیری خود نظارت کنیم؟

زمانی ما می‌توانیم به یادگیری عمیق برسیم که خودمان بر جریان یادگیری مان نظارت داشته باشیم. نظارت بر یادگیری به ما کمک می‌کند تا بفهمیم که عیب کار ما چیست و چگونه می‌توان آن را برطرف کرد..

و ساده تبدیل کرده و بنویسیم. نکته‌ی قابل ذکر این که بهتر است ما در حین مطالعه، زمانی را هم به فکر کردن اختصاص بدهیم.

اگر ما در مورد مطالب، تفکر داشته باشیم می‌توانیم آن‌ها را به خوبی یاد بگیریم. زمانی که ما به این شکل مطالب را مطالعه کرده، بهتر است که یادگیری خود را مورد ارزیابی قرار دهیم و از خود سوال پرسیم اگر به خوبی توانستیم به سوالات پاسخ دهیم، کتاب را کنار بگذاریم و در فاصله‌ی ای نزدیک (مثلاً دو روز) دوباره به سراغ مطالب مطالعه شده برویم و به صورت گذرا مباحث را مورد بررسی قرار داده و دوباره از خود سوال پرسیم تا به این اطمینان برسیم که یادگیری ما سطحی نبوده و مطالب در حافظه‌ی بلند مدت مان وارد شده است. در صورتی که ما نتوانیم به سوالات پاسخ بدهیم، ضرورت دارد که به نظارت و بررسی شیوه‌ی مطالعه‌ی خود، زمان و سرعت مطالعه‌ی خود بپردازیم و در پی این بررسی، برنامه‌ی مطالعه‌ی خود را تغییر بدهیم یا اصلاح کنیم.

زمانی که ما بتوانیم برای خودمان برنامه‌ای را تنظیم کنیم و به نظارت کارهای خود و اصلاح آنها بپردازیم در نهایت به یادگیری می‌رسیم و اعتماد به نفس مان نیز افزایش می‌یابد. به احساس اطمینان می‌رسیم. احساس اطمینان از اینکه می‌توانیم از عهده‌ی تکالیف جدید خود برآییم. این احساس اطمینان به ما پشتکار برای تلاش و کوشش می‌دهد. این احساس، به ما کمک می‌کند که حتی اگر نتوانستیم از پس تکالیف برآییم، دست از کار نکشیم و به دنبال رفع ایرادات خود باشیم.

نظارت بر یادگیری سبب می‌شود که ما مسئولیت یادگیری خود را بپذیریم و به جای بهانه تراشی، به طور فعال به یادگیری بپردازیم.

یکی از اصول مهم در جریان یادگیری ما، نظارت بر این جریان است. نظارت بر یادگیری از میزان زمان و تلاش ذهنی که ما برای یادگیری صرف می‌کنیم، اهمیت بیشتری دارد. گاه مشاهده می‌کنیم که زمان زیادی را به مطالعه اختصاص داده‌ایم. سعی کرده‌ایم که با تلاش ذهنی مطالب را بفهمیم، اما نتوانستیم که به یادگیری مطلوب برسیم و پیشرفت چندانی نداشته‌ایم.

یکی از دلایلی که ممکن است سبب اتلاف وقت و تلاش ما شود این است که ما بر جریان یادگیری خود نظارت نداشته‌ایم. حال این سوال پیش می‌آید که ما چگونه می‌توانیم بر جریان یادگیری خود نظارت داشته باشیم؟ برای این که بتوانیم بر جریان یادگیری خود نظارت داشته باشیم. باید برای آن طرح و برنامه‌ای در نظر بگیریم. به اجرای طرح خود بپردازیم و سپس خود را ارزیابی کنیم. در طرح یادگیری ابتدا ما باید برای خودمان در هر درس، هدف یا هدف‌هایی را تعیین کنیم. به عنوان مثال هدف کوچک ما در این ماه این است که دو فصل از کتاب زیست شناسی خود را در کنار کتاب‌های دیگر خود مطالعه کنیم. پس از اینکه ما هدف خود را انتخاب کردیم باید آن را در دفتر خود یادداشت کنیم و در کنار آن هدف مان، میزان زمان پیش بینی شده برای انجام آن را یادداشت کنیم.

زمانی که ما هدف و زمان را پیش بینی کردیم. بهتر است که سرعت مطالعه‌ی خود را تنظیم کنیم. به طور مثال اگر بخواهیم هر روز ۰۲ صفحه زیست‌شناسی را در چهار ساعت بخوانیم، بهتر است که میزان صفحات خود را بر ساعات تقسیم و با در نظر گرفتن سختی و دشواری مطالب، سرعت مطالعه‌ی خود را تنظیم کنیم. پس از این کار به سراغ مطالعه‌ی مطالب کتاب برویم و متناسب با مفاهیم آن، روشی را برای یادگیری در نظر بگیریم. به عنوان مثال مطالب حفظی کتاب که به صورت موردی آورده شده را می‌توانیم به صورت یادداشت کوتاه در گوشه‌ی کتاب بنویسیم، اما مطالب پیچیده را می‌توانیم به صورت خلاصه‌ای قابل فهم

نویسنده: اعظم پیکانی



برای خواندن مقاله کیوار را اسکن کنید



۱۶ ایده سالم و ساده صبحانه برای مهدکودک بچه‌ها

مغز و بدن کودکان به سرعت در حال رشد است؛ از این رو، خوردن صبحانه سالم برای تأمین انرژی آنها پس از خواب شب، ضروری است. باین‌حال، حدود ۲۰ تا ۳۰ درصد کودکان و نوجوانان صبحانه نمی‌خورند. خیلی از کودکان دوست دارند صبحانه‌شان را در مهدکودک بخورند؛ بنابراین تهیه یک صبحانه خوب برای مهدکودک آنها بسیار مهم است.

میوه‌ها و سبزیجات 

غلات کامل 

تخم‌مرغ 


تُست آووکادو، خیار و گوجه‌فرنگی 

کوکوی صبحانه موز و کره بادام‌زمینی 


مافین تخم‌مرغ و سبزیجات 


صبحانه‌های نوشیدنی 


تُست توت‌فرنگی با پنیر ریکوتا 

بلغور جو دوسر (اوت‌میل) 


اسموتی کاسه‌ای ماست یونانی 


اسموتی موز، شکلات و کره بادام‌زمینی 


موز نصف‌شده همراه با مخلفات 

بلغور جو دوسر پخته‌شده 

اسموتی پرتقال خامه‌ای 

اسموتی توت‌فرنگی و کره بادام‌زمینی 

سیب پخته مزه‌دارشده 

هریسه ذرت خوشه‌ای و گلابی 

اسموتی میوه‌ها و سبزیجات یونیکورن (اسب تک‌شاخ) 

پارچه ماست و میوه‌های پری 

هریسه کینوآ و کدوخلوایی 

چگونه می‌توانیم فکر و رفتارمان را کنترل کنیم؟

ما در زندگی زمانی به موفقیت های بزرگ می‌رسیم که بتوانیم فکر و عمل خود را کنترل کنیم و آن‌ها را در مسیر پیشرفت قرار دهیم. براین اساس ما باید به دنبال راهکاری باشیم که به واسطه‌ی آن بتوانیم به کنترل خود پردازیمش

خودکنترلی اصل مهم و اساسی در زندگی هر فردی است. افراد موفق در عرصه‌های شغلی و تحصیلی، از خودکنترلی بالایی برخوردار بوده و هستند. آنها بر نیازها و خوشی‌های خود کنترل و مدیریت داشته و در مواقع حساس درسی و کاری به آنها پیر و بال نمی‌دهند. شاید مشاهده کرده باشید که برخی افراد در فصل امتحانات، اگر به مهمانی دعوت شوند. کتاب خود را به کناری نهاده و حاضر می‌شوند. آنها نمی‌توانند خوشی و در جمع بودن را به دوران بعد از امتحانات موکول کنند و در مقابل اصرار خانواده مبنی بر عدم حضور در مهمانی ایستادگی کرده و به مهمانی می‌روند. این دسته افراد بر زندگی خود و کارهای مهم آن، کنترل نداشته و در نهایت نیز در وضعیت موجود خودشان باقی می‌مانند و یا پیشرفت محدودی خواهند داشت. در مقابل این دسته، افرادی هستند که بر احساسات و اعمال خود کنترل داشته و با خودکنترلی که در وجودشان است، برای امور درسی و زندگی خود تصمیم می‌گیرند. خودکنترلی، اصل تربیتی بسیار مهمی برای



تمامی افراد، به ویژه کودکان و نوجوانان می باشد. حال باید دید که ما چگونه می‌توانیم این اصل مهم را در زندگی خود به کار ببندیم.

مهمترین و اولین گام در خودکنترلی، داشتن یک هدف است. زمانی که در زندگی هدفی داشته باشیم. این هدف در ما انگیزه و برنامه‌ای برای ادامه‌ی زندگی ایجاد می‌کند. ما برای رسیدن به این هدف، به زندگی خود نظم داده و امور و اعمال خودمان را متناسب با هدفمان تغییر می‌دهیم و به عبارتی خودکنترل‌گر می‌شویم. نکته‌ی مهم در رابطه با هدف این است که بهتر است که ما خودمان هدف مان را انتخاب کنیم، زیرا توانایی‌ها و علایق خود را به خوبی می‌شناسیم. برای تعیین هدف ما می‌توانیم با دیگران مشورت کنیم و با بهره‌گیری از نظر آن‌ها هدفمان را انتخاب کنیم. زمانی که ما هدف خود را تعیین کردیم باید به تنظیم اعمال و رفتار خود پردازیم.

می‌توانیم دفترچه یادداشتی را برای مطالعه‌ی خود در نظر بگیریم و در آن هدف خود را بنویسیم. سپس کارهایی را که باید برای رسیدن به هدف خود انجام دهیم را به صورت برنامه‌ی زمان‌بندی بنویسیم و هر روز در مقابل کارهایی که انجام داده ایم، علامت بگذاریم و اتلاف وقت خود را هم در نظر بگیریم. بهتر است اتلاف وقت خود را با زمان تعیین کنیم تا بتوانیم آن را در طی روزهای دیگر هفته جبران کنیم. پس از اینکه ما هدف و برنامه در جهت تحقق آن برای خودمان در نظر گرفتیم.

بهتر است که در پایان هر هفته به عنوان مثال جمعه شب پس از اتمام کارهای مدرسه، به ارزیابی کارهای خود بپردازیم. میزان مطالعه و پیشرفت خودمان را بسنجیم. اگر میزان پیشرفت ما چشمگیر بوده و به سطح بالایی حرکت کردیم ضرورت دارد که به تشویق خود بپردازیم. به عنوان مثال می‌توانیم برای تشویق خود برنامه‌ای تفریحی در نظر بگیریم. در صورتی که ما پیشرفت چندانی نداشته‌ایم و اتلاف وقت فراوانی در برنامه‌ی ما موجود بود. باید خودمان را مورد تنبیه قرار دهیم و از برنامه‌ی تفریحی و یا هر عامل خوشایند دیگر منع کنیم.

تجربه نشان داده که افرادی که خود را مورد تشویق در هنگام پیشرفت و مورد تنبیه در صورت اتلاف وقت قرار می‌دهند، به خوبی می‌توانند در گام‌های دیگر برنامه به پیش بروند. زمانی که تشویق و تنبیه خود را جدی بگیریم، نمی‌توانیم به فردی خود کنترل‌گر در امور بزرگ و با اهمیت تبدیل شویم.

نویسنده: اعظم پیکانی



برای خواندن مقاله کیوآر را اسکن کنید

چه تشویق‌هایی برای فرزند ما مناسب است؟

ویژگی‌های فرزند ما با دیگران تفاوت دارد. از این رو نمی‌توانیم هر نوع تشویقی را برای او به کار ببریم. بهتر است که ویژگی‌های او را شناخته و با انواع تشویق‌ها نیز آشنا شویم. سپس به تشویق فرزندمان بپردازیم.

دانش‌آموزان مقطع ابتدایی توصیه می‌شوند. تجربه نشان داده که دانش‌آموزان مقاطع بالاتر چندان به این تشویق اهمیتی نمی‌دهند، پس بهتر است که در رابطه با آنها رفته رفته از این نوع تشویق‌ها فاصله بگیریم اما به طور کامل آنها را حذف نکنیم. می‌توانیم زمانی که فرزندمان به چیزی نیاز داشت آن را پس از انجام کارهای خوبش به او هدیه بدهیم. در رابطه با این تشویق نباید بدقولی کنیم یا آن را به زمان دیگری موکول کنیم. زیرا بدقولی سبب می‌شود که فرزندمان دیگر انگیزه‌ای برای ادامه‌ی کار نداشته باشد و کم‌کم اعتمادش از ما سلب گردد.

در نوع دیگر تشویق ما می‌توانیم از عبارات تحسین برانگیز استفاده کنیم این نوع تشویق برای محصلان متوسطه بسیار مناسب است. این محصلان در سنین حساس بلوغ و نوجوانی به سر می‌برند و همواره دوست دارند که در معرض دید و با اهمیت جلوه کنند. این نوع تشویق، به آنها احساس ارزشمندی و مفید بودن می‌دهد.

نوع دیگر تشویق‌ها، تشویق‌های امتیازی هستند. در این نوع تشویق ما می‌توانیم از مهر تشویقی، دفتر امتیازی و کارت امتیاز استفاده کنیم و به فرزند خود بگوییم که به طور مثال چنانچه ده مهر یا ده کارت امتیاز در طول هفته از من دریافت کردی، در پایان هفته کتاب دلخواهت را برایت خریداری می‌کنم. این تشویق برای معلمان نیز کارساز است و در اغلب طرح‌های تشویقی خود، از آن استفاده می‌کنند. تشویق امتیازی نیز در رابطه با دانش‌آموزان ابتدایی بهتر عمل می‌کند. تشویق فعالیت، نوع دیگری از تشویق است که بسیار موثر بوده و ما می‌توانیم هر لحظه آن را به کار ببریم. در این نوع تشویق ما یک فعالیتی که برای فرزندمان خوشایند است را می‌توانیم به عنوان تشویق در نظر بگیریم تا فرزندمان برای دستیابی به این فعالیت تلاش کند. به عنوان مثال رفتن به کلاس فوتبال یا کوهنوردی در پایان هفته برای فرزند ما جذابیت دارد.

همه‌ی ما دوست داریم که فرزندمان رفتاری را که یادگرفته و در خزانه‌ی رفتاری او موجود است را در عمل نشان دهد. گاه ممکن است که فرزند ما درس ریاضی و مسائل آن را با آموزش معلم و به کمک ما یادگرفته باشد اما در انجام تمرینات و تکالیفش کاهلی می‌کند یا به خوبی قادر است که به مرتب کردن اتاقش بپردازد، اما این کار را به تعویق می‌اندازد. این نوع سرپیچی‌ها می‌تواند در دورن ما واکنش‌هایی مانند: عصبانیت، ناراحتی و... ایجاد کند. زیرا به خوبی می‌دانیم که فرزندمان قادر به انجام کاری است، اما از انجام آن پرهیز می‌کند. اعمال تحمیل و اجبار از جانب ما دلزدگی را در فرزندمان بیشتر می‌کند.

بهتر است که ما به دنبال راهکارهایی باشیم که به واسطه‌ی آنها فرزندمان کارهایی را که یادگرفته به صورت خودکار و بدون تذکر دادن ما انجام دهد. در این جا ما می‌توانیم به دو شکل عمل کنیم. در یک حالت ما می‌توانیم تشویق و یا کار خوشایندی را برای فرزندمان در نظر بگیریم. این کار به او انگیزه می‌دهد که باز هم کارهای خوب خودش را در مواقع لزوم انجام دهد. در حالت دیگر ما می‌توانیم آن چیزهایی که فرزندمان را آزار می‌دهد (مثلاً مقررات بسیار در خانه) را منعطف کنیم تا فرزندمان با آرامش کارهای موردنظر را انجام دهد. در ادامه به تفصیل به هر یک از این دو شکل همراه با مثال اشاره می‌گردد.

زمانی که صحبت از تشویق کردن به میان می‌آید. اغلب ما تصورمان از تشویق این است که برای فرزندمان جایزه‌ای در نظر بگیریم یا کلمات تحسین برانگیز مانند: آفرین، عالی و... به کار ببریم. این دو نوع تشویق، از موارد بسیار خوب هستند، اما در کنار این دو، تشویق‌های دیگری نیز وجود دارد که برخی از آنها بسیار مفید بوده و تاثیر بسیاری در تکرار رفتار دارند. در ادامه به بررسی هر یک پرداخته می‌شود. برخی تشویق‌ها جنبه‌ی مادی دارند. این دسته تشویق‌ها به شکل جایزه و پاداش هستند. آنها در طولانی مدت چندان چندان کارساز نبوده و بیش‌تر برای

ما می‌توانیم شرکت کردن او در این فعالیت‌ها را منوط به وظیفه‌شناسی او کنیم. مثلاً می‌توانیم قانونی تعیین کنیم و بگوییم اگر تا ساعت ۶ عصر تمامی تکالیف را در تمام روزهای هفته انجام دادی. می‌توانیم آخر هفته با هم به کوهنوردی برویم. ممکن است که فرزند ما، در انجام وظایف خود کوتاهی کرده یا تمارض کند.

زمانی که ما این تشویق را در نظر بگیریم. او تمامی تلاش خود را به کار می‌گیرد و رفته رفته به تلاش کردن عادت می‌کند. این نوع تشویق در جایگاه خود بسیار مناسب است اما برای برخی محصلان چندان کارساز نیست. تشویق دیگری در کنار تشویق‌های فوق وجود دارد که از نظر ساختاری با آنها تفاوت داشته اما هدف یکسان دارد. در این نوع تشویق ما می‌توانیم قانون یا مورد آزار دهنده‌ای را از زندگی فرزند خود حذف کنیم. این تشویق برای کودکانی توصیه می‌شود که با تشویق‌های نامبرده ترغیب نشده و به گونه‌ای خودسرانه عمل می‌کنند.

در این نوع تشویق ما در ابتدا تنبیه یا محرومیتی را برای فرزند خود در نظر می‌گیریم و از تکرار آن به عنوان ابزاری در قبال تنبلی و سهل‌انگاری او استفاده می‌کنیم. به عنوان مثال اگر فرزند ما عادت دارد که تکالیفش را در پایان وقت و زمان استراحت ما انجام دهد. می‌توانیم به همراه اعضای دیگر خانواده به سینما یا گردش برویم و فرزندمان را به همراه نبریم یا خودمان نیز در منزل بمانیم و موارد درسی را با او کار کنیم. شاید در ابتدای امر فرزندمان به خشونت یا پرت کردن اشیای پیرامون خود اقدام کند. یا تکالیف روز بعدش را انجام ندهد.

در این صورت ما تحت هیچ شرایطی نباید تنبیه در نظر گرفته شده را لغو کنیم. لغو کردن تنبیه و دلسوزی نابجا از اقتدار ما می‌کاهد و باعث می‌شود که فرزندمان همچنان به کارهای گذشته‌ی خودش ادامه دهد. زمانی که تنبیه‌اتی از قبیل؛ حذف تفریح، مهمانی، پول تو جیبی و... را اعمال کردیم. در وهله‌ی اول با فشار فرزند خود رو به رو می‌شویم و در وهله‌های دیگر فرزندمان برای پیشگیری از آنها، کارهای خود را به موقع و حتی سریعتر از موعد خود انجام می‌دهد.

نویسنده: اعظم پیکانی



برای خواندن مقاله کیوآر را اسکن کنید

تأثیر تجهیزات الکترونیکی بر تمرکز و یادگیری دانش آموزان

تأثیر موبایل روی تمرکز دانش آموزان

این روزها پیدا کردن پدر و مادری که از استفاده بی‌رویه فرزندشان از موبایل یا سایر تجهیزات الکترونیکی دانشان را در نیآورده باشد مثل پیدا کردن سوزن در انبارگاه است! با کمال تأسف باید بگوییم که درصد کمی از دانش‌آموزان برخورد درستی برای این مسئله دارند. اوضاع آشفته‌ای است. اکثریت قریب به اتفاق والدین معتقدند که استفاده از موبایل برای دانش‌آموزان مضر است و عملکرد و تمرکز آنها را تحت تأثیر منفی قرار می‌دهد. در مقابل دانش‌آموزان هم معتقدند که استفاده از موبایل کاملاً منطقی و معقول است و هیچ لطمه‌ای به درس، مدرسه و نمره امتحان آنها وارد نمی‌کند. در این فیلم بر آنیم پاسخ سوالی که در عنوان این مطلب پرسیده شده را بدهیم تا پایدانی به تمام کشمکش‌ها و بگو مگوهای دانش‌آموزان و والدین باشد. به طرز عجیبی طبق یک مرامنامه نانوشته والدین در مواجهه با این مشکل دو راه را پیش می‌گیرند: دسته اول: به قوای قاهره متوسل می‌شوند و بعد از چند بار که با دانش‌آموز حرف زدند و نتیجه نگرفتند (معمولاً در پی اتفاقی مثل یک کارنامه ضعیف یا شکایت یک معلم از نمره پایین دانش‌آموز) موبایل را به زور از دانش‌آموز می‌گیرند. دسته دوم: کمی طبع نازک‌تری دارند و اساساً اعتقادی به خشونت ندارند!! راه نصیحت را پیش می‌گیرند و سعی می‌کنند با نصیحت کردن و بیان جملاتی مثل اینکه الان وقت این کارها نیست، الان باید درس بخوانی بعد که امتحان یا کنکور را دادی می‌توانی ساعت‌ها و روزها وقت و انرژی‌ات را با موبایل به آتش بکشی!

جالب است که این دسته فکر می‌کنند راه خوبی را پیش گرفته‌اند اما بی‌خبر از این هستند که الگوی رفتاری غلطی به دانش‌آموز القا می‌کنند. متأسفانه هر دو دسته راه درستی در پیش نگرفتند.

چرا و چگونه داشتن موبایل روی تمرکز دانش‌آموزان اثر می‌گذارد؟

قرار است در مورد نتایج تحقیقات علمی که در سال ۲۰۲۱ در این زمینه انجام شده است صحبت کنیم و به صورت کاملاً مستند و علمی ببینیم که موبایل از چه طریقی روی یادگیری تأثیر می‌گذارد. و آیا این تأثیر منفی است یا کمک‌کننده؟ خوب است که هم پدر و مادرها و هم دانش‌آموزان این فیلم را ببینند. برای والدین خوب است چون یاد می‌گیرند به صورت کاملاً علمی با دانش‌آموز خود صحبت کنند و او را قانع کنند که داشتن موبایل هنگام درس خواندن به نفع آنها هست یا نه. با دیدن این فیلم شما والدین عزیز به سلاحی در برابر بهانه‌های رایج دانش‌آموزان از قبیل موارد زیر مجهز می‌شوید.

شاگرد اول کلاس ما هم موبایل دارد و اگر داشتن موبایل ضرر داشت که او در کلاس بهترین نمی‌شد. راه ارتباطی من با معلم و مدرسه کانال تلگرام است. بدون داشتن موبایل از بقیه عقب می‌افتم.

معلم ما همه تمرین‌ها را در گروه می‌گذارد. موبایل نداشته

باشم از همه چیز

و همه جا بی‌خبر می‌مانم.



برای خواندن مقاله کیوار را اسکن کنید

نویسنده: مه‌ری امامی

