

تربیت آسان



دبستان پسرانه ی غیردولتی امام صادق (علیه السلام) - واحد توحید

فرزند صالح گلی از گلهای بهشت است.

پیامبر اکرم (ص)



گرد آورنده: پگاه طراحی (مربی پرورشی) - زهرا بردبار (مشاور)
با مدیریت: سرکار خانم شیانی

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

نون القلم و ما يسطرون

سخن ناشر

بی تردید تعالی علمی و فرهنگی کشور، بازتاب میزان تفکری است که فرهیختگان در مقام عمل به منصه ظهور می رسانند در این بین، مهم تر و حساس تر از همه، رسالت عالمان و علم جویان است این رسالت، همان گونه که در جهت پرورش استعداد های فردی، با قرائت و مطالعه انجام می گیرد، برای پیشبرد اهداف اجتماعی و تعالی فرهنگی، با کتابت و مباحثه نیز محقق می شود از این رو، یکی از مسئولیت های مهم مراکز فرهنگی در کنار تعلیم و تربیت، نشر آثار علمی است. با این امید که با استمرار فعالیت های انتشاراتی، بتواند گامی در راه رشد و بالندگی فرهنگی بر دارد

زهرا شیبانی

مدیر دبستان امام صادق (علیه السلام)

فصل اول:

شایع ترین مشکلات دانش آموزان

دروغ گوئی

پیر خاشگری

و سواس

فصل دوم:

مشکلات درسی دانش آموزان

تقلب

مشکل املاپی

مشکل ریاضی

حواس پرستی

اضطراب امتحان

فصل سوم:

مدیریت زمان

برنامه ریزی درسی

حقوق دانش آموز

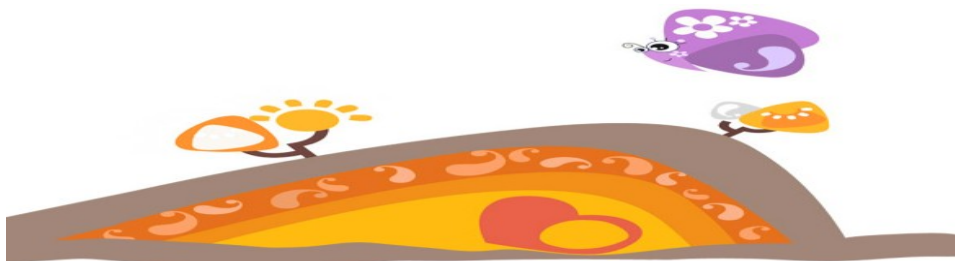


حقوق به مجموعه قواعد و مقررات حاکم بر جامعه گفته می شود و حقوق کودک را نیز می توان این گونه بیان کرد: مجموعه قواعد و مقررات بین کودک و هر فرد یا افرادی که با او سروکار دارند.

آشنایی با حقوق کودک از این منظر که آنان در آینده نقش صلی و اساسی را در جامعه به عهده خواهند داشت لازم و ضروری است. جامعه سالم و عدالت جو در گرو تربیت و آموزش صحیح کودکان خواهد بود. بنابراین در جهت احقاق حقوق کودک باید آموزش هایی الزامی برای افراد و مؤسساتی که در ارتباط با کودکان می باشند مشخص کرد پدر و مادر، مهم ترین وظیفه را در تعلیم و تربیت اولیه و آمادگی کودک جهت آموزش حق و حقوق به عهده دارند. خدمتگزار، مدیر، معلمین و هر فردی که با دانش آموز سروکار دارد باید شناختی کافی از حقوق دانش آموزان داشته باشد. حقوق دانش آموز در نظام آموزش و پرورش کشور، حقوقی است که یک فرد در حال آموزش و یا به سبب آموزش از آن بهره مند می شود. در این نوشتار کوتاه به مهم ترین مسائل حقوقی کودک در مدرسه و مواردی که متأسفانه در بعضی مدارس، حقوق کودک اهمیت داده نمی شود، اشاره می گردد؛

حق بازی:

روحیه بازی جزء خواسته های ذاتی کودکان است و با توجه به این روحیه حق کودکان



محسوب می شود و این حق باید در مدارس رعایت شود و تربیتی اتخاذ گردد که کودکان از آن بهره ببرند. در بعضی کشورها از این روحیه در جهت آموزش مسائل مختلف و رشد فکری کودک استفاده می شود. اما متأسفانه در بعضی مدارس نه تنها از بازی کردن استفاده نمی شود بلکه به دلایل مختلف از جمله فضای کوچک حیاط این حق از کودکان گرفته می شود و یا به دلیل بازی کردن مورد مواخذه قرار می گیرند؛ که این نوعی پایمال شدن حقوق دانش آموز در زمینه بازی است.

حق توجه و محبت:

تمام انسان ها به توجه و محبت نیاز دارند و این مهم در مراکز آموزشی نیز توسط اولیای مدرسه جهت رشد روانی دانش آموزان ضروری است. اما متأسفانه در بعضی مدارس و توسط برخی افراد نه تنها کودک مورد توجه و محبت قرار نمی گیرد بلکه این حق به اشکال مختلف پایمال و تخریب می شود. از نگاه خشم آلود گرفته تا تنبیه بدنی و روانی. در نتیجه کودک در سال تحصیلی حتی یکبار هم مورد ارتباط کلامی و عاطفی و توجه قرار نمی گیرد!

حق نشاط و شادی:

کودک جهت رشد روانی به نشاط و شاد بودن نیاز دارد. متولیان آموزش و پرورش در طرح ها و برنامه های خود باید به این مورد توجه بیشتری داشته باشند. چراکه یکی از ویتامین های روانی هر انسانی بالاخص کودک، شادبودن است. اما گاهی می بینیم دانش آموزی به خاطر چهره خندانیش که جزء ویژگی های فردی وی محسوب می شود مورد مواخذه قرار می گیرد و اتهام بی انضباط بودن به وی زده می شود!

حق عدالت گری:

عدالت گری ذات هر انسانی است و نباید فرض کرد که کودکان از این قضیه چیزی

تخریبی که بیشتر روان رشد شخصیت و بالندگی تمام افراد جامعه خصوصاً کودکان، احترام گذاشتن به آنهاست. در برخی مدارس این حق به شکل های مختلف از جمله با کلمات تخریبی که بیشتر روان

کودک را آزوده می سازد، از بین می رود. گاهی توسط بعضی کارکنان مدرسه با دانش آموز شوخی می شود؛ مثلاً مربی برای ایجاد نشاط در کلاس، شخصیت و احترام دانش آموزی را نزد دیگران تخریب می کند. متأسفانه اگر آن مربی مورد اعتراض دانش آموز قرار گیرد، شاید به کسر انضباط و احضار ولی و حتی اخراج کودک از مدرسه منجر گردد. حق بهداشت:

فضای بهداشت مدارس از بوفه و سرویس های آبخوری و دستشویی و... باید طوری باشد که دانش آموز دچار بیماری نشود. البته تا حد زیادی مشکلات بهداشتی مدارس رفع شده است.

حق داشتن وسایل و امکانات تحصیل:

در دنیای مدرن امروز، برای تعلیم دانش آموزان، دیگر وسایل ابتدایی (میز و نیمکت و بعضاً وسایل کمک آموزشی ناقص و اولیه) جوابگوی نیاز کودکان نیست. متأسفانه نقاط محروم جامعه ما از همین نیازهای اولیه و ابتدایی نیز برخوردار نیستند. اگر با علم روز خواهان آموزش اصولی و منطقی باشیم؛ نیاز به تجهیز مدارس با امکانات جدید داریم که در غیر این صورت بازدهی و کیفیت آموزش مسلماً افت خواهد داشت.

حق امنیت روانی:

شیوه آموزش باید به صورتی باشد که امنیت روحی دانش آموز تأمین شود. مثلاً در بعضی مدارس تهدید، اخراج موقت و دائم و یا ترساندن از تجدیدی و مردودی و یا جمله معروف

نمی فهمند. دانش آموز نیز مثل همه انسان ها، بی عدالتی را نمی خواهد و اگر به طور صحیح با او برخورد شود در می یابیم که به راحتی عیوب خویش را قبول خواهد کرد.

حق تحصیل:

خوشبختانه در اکثر کشورها حق تحصیل، بسیار شناخته شده است ولی در نحوه

اجرا و آموزش آن مشکلاتی وجود دارد. از قبیل کمبود مدارس که موجب دلسردی کودک و والدین وی از تحصیل می گردد و در نهایت گاهی منجر به ترک تحصیل دانش آموز می شود. بعضی وقت ها هم نقص قوانین و آیین نامه های داخلی آموزش و پرورش و مدرسه با بی تدبیری بعضی از مدیران منجر به ترک تحصیل یا اخراج دانش آموز از مدرسه می شود. برای همین با روش های نامناسب در تعلیم و تربیت نباید موجب دلزدگی تحصیلی کودک را فراهم کرد.

حق بیان و اظهار نظر:

اکثر جوامع دنیا اظهار می دارند افراد جامعه با آزادی بیان و حق اظهار نظر و انتقاد روبه رو هستند؛ در حالی که گاهی در مدارس با عکس این قضیه مواجه می شویم. گاهی می بینیم که دانش آموزی انتقاد یا پیشنهادی در مورد عملکرد معلم خویش یا مدرسه دارد ولی اظهار نظر وی به شکل های مختلف سرکوب می گردد. چنین برخوردهای دوگانه در خصوص آزادی بیان و اظهار نظر، این تصور را در ذهن دانش آموز ایجاد می کند که حقی در این خصوص وجود ندارد!

حق احترام:

در برخی مدارس این حق به شکل های مختلف از جمله با کلمات



فصل اول:

شایع ترین مشکلات دانش آموزان

دروغگویی

پرخاشگری

وسواس

«به ولی ات تمام چیزها را خواهم گفت»، توهین و شوخی های مربی در جمع نسبت به دانش آموز و یا... دیده می شود. بنابر این اگر دانش آموزی در مدرسه احساس امنیت نداشته باشد، آموزش لازم را دریافت نخواهد کرد. پس از نقش والدین و عوامل مدرسه در رعایت و آموزش حقوق کودک، نقش جامعه مطرح می شود. وظیفه جامعه در میزان آموزش و حقوق دانش آموز در زمینه های مختلف، اثرگذار است.

کودکان دنیای پر رمز و رازی دارند و به همین خاطر است که محققان علوم رفتاری بیکار ننشسته اند آنها به دنبال ریشه های رفتارهای نابهنجار کودکان و راههای برخورد درست با آن می گردند. مشکلات رفتاری کودکان در سنین مدرسه که گاهی نتیجه اجتناب ناپذیر فقر، جهل، نابسامانی های خانوادگی و کاستی های فرهنگی است، بی تردید مانع رشد و بالندگی آنان است و به همین دلیل پیشگیری و درمان این مشکلات بی اندازه اهمیت دارد. این مقاله به برخی مشکلات رفتاری شایع کودکان و راههای مقابله با آن توجه دارد:

هراس از مدرسه

هراس از مدرسه با گریز از آن تفاوت دارد. مدرسه گریزان معمولاً به تناوب از مدرسه غایب می شوند و پدر و مادرشان از موضوع اطلاعی ندارند در حالی که در هراس از مدرسه کودک معمولاً به طور پیوسته و طی دوره های طولانی به مدرسه نمی رود و والدین از نرفتن به مدرسه و ماندن او در خانه آگاهی دارند مدرسه گریزان بر عکس کودکانی که از مدرسه هراس دارند معمولاً شاگردانی تنبل اند که به سایر اختلال های رفتاری مثل دروغگویی هم دچارند. مطالعات انجام شده نشان می دهد که هراس از مدرسه در کمتر از کودکان مشاهده می شود رایج ترین تصویری که درباره هراس از مدرسه وجود دارد این است که مادر و کودک به گونه ای شدید به یکدیگر وابسته اند وابستگی شدید کودک این ترس را در او به وجود می آورد که امکان دارد برای خود یا مادرش اتفاقی روی دهد و لذا ماندن کودک در خانه نیازها و اضطراب های هر دو را

مرافعه و منفی گرایی سلاحهای نامناسبی هستند و کمتر نتایج مطلوبی به بار می آورند در حالی که زودرنجی و ابراز غم و گوشه گیری بعد از مشاهده یک پدیده نامطلوب موجب می شود والدین از این که کودک خویش را آزاده اند احساس ناراحتی کنند و در نتیجه کوشی کنند کارها را بر وفق مراد او انجام دهند. توجه به این نکته مهم پادزهر زودرنجی کودک است و بعد از مدتی باعث می شود کودکی که شرطی شده است از رفتارهای نابهنجار دست بردارد.

دروغگویی

تا 3، 4 سالگی دروغ به مفهومی که برای بزرگسالان مطرح است در کودکان وجود ندارد. اما از 4 سالگی به بعد تدریجاً بر اثر دخالت عوامل محیطی و تربیت نادرست دروغ و دروغگویی به معنای واقعی در کودک شکل می گیرد و گاه آنقدر شدید می شود که به صورت بیماری در می آید. این قبیل کودکان به علت جلب تحسین و تمجید دیگران و فرار از تنبیه یا نارضایتی والدین مخصوصاً نسبت به کارهای مدرسه به دروغ متوسل می شوند. همچنین احساس ناامنی در منزل و فقدان محبت والدین سختگیری های زیاد و مشکلات خانوادگی نیز از عواملی هستند که به دروغگویی کودکان کمک می کنند. به طور کلی بیشتر دروغها به دلیل ترس از مجازات و نیز مورد مخالفت و استهزای دیگران واقع شدن گفته می شود.

درمان دروغگویی در رفتار درست با کودکان نهفته است. اگر والدین با فرزندان خود دوست باشند، اگر خانواده کانون عطوفت و مهربانی باشد و همواره راستی و صداقت محور توجه قرار گیرد اگر با تخلف کودکان منطقی برخورد شود و بالاخره اگر والدین خود الگوی دروغ پردازی کودکان نباشند مشکلی در این زمینه وجود نخواهد داشت

آسیب شناسی و درمان دروغگویی در دوران نوجوانی

برطرف می کند. سعی در کاهش اضطراب جدا شدن از مادر یا اضطراب محیط واقعی مدرسه در راس فعالیت های درمانی در این اختلال است.

کمرویی و انزواطلبی

کمرویی و انزواطلبی از جدی ترین مشکلات کودکان است. انزوا و دوری از دوستان و همسالان در اوایل زندگی کودک را در معرض خطر ناسازگاری های بعدی قرار می دهد کودکان انزوا طلب هر چند برای والدین و معلمین خود هیچ گونه ناراحتی ایجاد نمی کنند. ولی به سبب رنج ناشی از احساس نا امنی پیوسته به دنیای درون خویش پناه می برند و به مرور از اجتماعی شدن فاصله می گیرند. چه بسا بعضی از آنان به بیماریهای روانی هم دچار شوند.

کودک منزوی نیاز دارد که احساس کند عضو با ارزش یک گروه است او اگر در فعالیت های زندگی ارضا شود نیازی به عقب نشینی به میدان رویاهای خویش نخواهد داشت از این رو برای درمان این مشکل معلمان و والدین کودک باید توجه داشته باشند که کودک کمرو و منزوی دارای توانایی ها و شایستگی های ویژه ای است که با راهنمایی و تشویق می توان آنها را ظاهر کرد و این تاثیر بسزایی در اجتماعی شده کودک و پیوستن به جمع دوستان دارد.

زودرنجی و حساسیت فوق العاده

حساسیت مبرم کودک به تایید اجتماعی از سوی افراد مختلف بویژه والدین، همسالان و معلمان زودرنجی را در او پدید می آورد. زودرنجی از مشکلات رفتاری رایج بین کودکان دبستانی است.

روان شناسان نقطه اوج حساسیت پسران را سن 11 سالگی و دختران را تا دوره بلوغ می دانند. زودرنجی کودک تا حدودی مربوط به تمایل زیاد کودک به پذیرش اجتماعی است. گرایشی که او را شدیداً در معرض نگرش های بزرگسالان و اعضای گروه همسن خود قرار می دهد. علاوه بر این زودرنجی و حساسیت شدید شیوه ای مؤثر برای جلب موافقت و تسلیم والدین است. کودک بزودی کشف می کند که برای رسیدن به هدف خویش دعوا و



بسیاری از مطالبی که درباره نوجوانان بیان می شود، بر عواملی همچون تغییرات فیزیکی، روحی و اجتماعی، همراه با پریشانی و سرگردانی در این سنین تاکید دارد. این تغییرات مختلف تا حد زیادی طبیعی است، اما برخی از رفتارها و حالات روانی نوجوان از حد طبیعی خارج شده و جنبه مرضی به خود می گیرد. لذا شناخت برخی از رفتارهای طبیعی نوجوان در این مرحله انتقالی، از اهمیتی بسیار برخوردار است. هر چند که بسیاری از والدین چنین می پندارند که وجود پاره ای از روحيات و رفتارها در نوجوانان بیانگر یک معضل است، حال آنکه چنین نبوده و وجود برخی از حالات، روحيات و رفتارها در سن بلوغ طبیعی است و باید به عنوان پدیده ای عادی با آنها برخورد شود. اما از طرف دیگر برخی از رفتارها از حد طبیعی خود خارج می شود و به ناهنجاری تبدیل می گردد و موجبات نگرانی و حتی مشکلات شدید برای والدین را فراهم می

آورد. یکی از این دسته رفتارها، دروغگویی است. همه نوجوانان گاهی خواسته یا ناخواسته مرتکب دروغگویی می شوند ولی اگر این نحوه عملکرد باعث شود که نوجوان همواره سعی داشته باشد واقعیت را به نحوه دیگری جلوه داده و به عواقب کار خود توجه نداشته باشد، موجب نگرانی خواهد بود. تا زمانی که این رفتار خللی بر فعالیتهای روزمره زندگی نوجوان و اطرافیان او وارد نیابد، نگرانی چندانی وجود ندارد اما همین که این مساله از حد طبیعی خارج شود، باید به فکر چاره بود و در صدد درمان تخصصی این مشکل برآمد. دروغگویی نوجوان قبل از آنکه جدی باشد ریشه در فریب و تظاهر دارد، چون نوجوان می خواهد با فرار از حقیقت به نوعی از خود دفاع کند. نکته دیگر که در زمینه دروغگویی (البته از نوع بیمار گون آن) مهم به نظر می رسد این است که این رفتار وابسته به جنس نبوده و در بین دختران و پسران فراوانی یکسان دارد. دروغگویی نوجوان قبل از آنکه جدی باشد ریشه در فریب و تظاهر دارد، چون نوجوان می خواهد با فرار از حقیقت به نوعی از خود دفاع کند.

تعریف دروغگویی

دروغ معمولاً بیانی خلاف واقع یا کتمان یک واقعیت است. دروغ یک عمل روانی - اجتماعی است که فرد کم و بیش به طور عمدی سعی می کند گفتار یا عمل نادرست را در ذهن دیگران درست و حقیقی جلوه دهد. در واقع دروغ سخن یا مطلبی مغایر با حقیقت است و توسط فرد بیان می گردد.

علل دروغگویی

دروغگویی نوعی ناهنجاری است. شناخت علل و انگیزه های آن در برخورد با این مشکل رفتاری بسیار مهم است. در ادامه برخی از علل اصلی دروغگویی عنوان می شود:

در بسیاری از موارد عادات رفتاری نادرست والدین و اقدام آنان به دروغگویی تأثیر بسزایی در رفتار نوجوانان دارد. چرا که والدین الگو و سرمشق نوجوان بوده و همین مساله باعث شکل گیری دروغگویی در نوجوان می گردد.

درمان

برای کاستن از میزان دروغگویی نوجوانان اقداماتی در خانواده و مدرسه باید

انجام شود. این اقدامات عبارتند از:

1. گرایش اولیا به صداقت و راستگویی

والدین و مربیان در خانه و مدرسه باید از دادن قولهای دروغین و بیجا پرهیز نمایند و آنچه را که در حد توانشان است، وعده دهند. دادن وعده های بیجا و دروغ، مقدمه ای برای یادگیری و سرمشق پذیری این رفتار نادرست در نوجوانان است. صادق بودن، وعده بی جا ندادن، راستگویی اولیا و مربیان به عنوان سرمشق و در موارد بی اطلاعی، به صراحت اظهار بی اطلاعی کردن، همگی نوعی آموزش صداقت و راستگویی است.

2. بردباری در برابر ناتوانایی ها و خطاها

توقع بیش از حد والدین از نوجوان، وی را وادار به دروغگویی می سازد. پذیرش بی قید و شرط نوجوان، همراه بودن با آنها و بردباری نشان دادن در راه کسب مهارت های لازم، از اقدامات اساسی در جلوگیری از رشد روحیه دروغگویی است.

3. رازداری برای نوجوان

اگر نوجوان با والدین خود مطلبی را به صورت راز و یا محرمانه مطرح کرده و در میان بگذارد، والدین باید مراقب باشند که این مساله را بازگو نکنند چرا که بازگو کردن این مساله باعث بی اعتمادی نوجوان و از طرف دیگر باعث اقدام نوجوان به دروغگویی می گردد.

4. آموزش والدین

1. تخیل

به علت آنکه تخیل در دوره نوجوانی بسیار قوی است، نوجوان آنچه را که آرزو داشته و در ذهن می پروراند در مقابل دیگران بر زبان آورده و لذا آن چنان محکم ابراز عقیده می کند که گویی صحنه عینی و واقعی است.

2. فقدان اعتماد

زمانی که نوجوان در گذشته با صداقت رفتار کرده و با رفتارهای نامناسب یا فقدان رازداری اطرافیانش مواجه گردد، اعتماد وی به اطرافیانش سلب شده و تصمیم میگیرد که دیگر حقیقت را نگوید در چنین موقعیتی گرایش به دروغگویی پیدا می کند. دروغ یک عمل روانی - اجتماعی است که فرد کم و بیش به طور عمدی سعی می کند گفتار یا عمل نادرست را در ذهن دیگران درست و حقیقی جلوه دهد.

3. ترس

ترس از مجازات، تنبیه، آبروریزی و یا مورد مواخذه قرار گرفتن باعث می شود نوجوان از گفتن حقایق سرباز زند و در این موقعیت گرایش به دروغگویی در وی شکل می گیرد.

4. آزمایش والدین

گاهی اوقات نوجوان برای محک زدن اولیای خود اقدام به دروغ گفتن کرده تا عکس العمل والدینش را مشاهده نماید.

5. جلب توجه

برخی از نوجوانان که کمتر مورد توجه والدین خود قرار می گیرند، ممکن است در مواقع مختلف اقدام به دروغگویی کند تا از این طریق باعث جلب توجه و نظر دیگران به خصوص والدین خود شود.

6. سرمشق گیری

صرف نظر از اینکه نوجوان شما به چه دلیل دروغ می گوید و از کدام یک از شیوه های بالا استفاده می کند، شما در برابر دروغگویی او چاره ای ندارید جز اینکه:

1. ابتدا خوب گوش کنید، سپس واکنش نشان دهید.

تصور کنید با صحنه ای مواجه شده اید که برایتان غیر قابل باور است؛ مثلاً نوجوان تان را در جمع دوستانش، سوار بر یک ماشین می بینید که با سرعت غیر مجاز در حال ویراژ دادن به خیابان است. به طور حتم این بدین معناست که فرزند شما، در تمام فعالیت های غیر اخلاقی آن گروه (مثلاً سیکار کشیدن) نیز شرکت داشته یا دارد؛ البته باید پذیرفت که اگر در چنین کارهایی شرکت نداشته، حداقل در معرض خطر اقدام به آن قرار گرفته است. قطعاً حق با شماست، اما تا زمانی که مطلب کاملاً روشن نشده باشد، شما نمی توانید به حقیقت پی ببرید و قضاوت کنید. شما تنها زمانی می توانید حقیقت را کشف کنید که با دقت به سخنان فرزند نوجوان تان گوش دهید. نگران نباشید؛ شما به عنوان یک فرد بالغ و یک والد با تجربه، می توانید حقیقت را به وضوح در بسیاری از نکته ها، حرف ها، باورها و دفاع هایی که نوجوان تان در هنگام صحبت با شما ابراز می کند، پیدا کنید (البته بدون احساساتی شدن و تحقیر آنها). اگر احساس کردید که نوجوان شما برای سرپوش گذاشتن بر روی حقیقت، سکوت کرده است، منتظر نمانید؛ برای آنکه هر چه سریع تر میزان صدمه و آسیب وارده را بررسی کنید، خودتان پیش قدم شوید و پرسش های زیرکانه و دقیقی را در موقعیت های مناسب مطرح کنید. اگر احساس کردید که حقیقت همچنان پنهان مانده، کمی صبر کنید و زمان بدهید تا ببینید چه اتفاقی می افتد (مثلاً یک روز). جالب است بدانید که بهترین پادزهر در برابر طفره رفتن های نوجوانان، صبر است.

2. متهم نکنید؛ زیرک باشید و غیر مستقیم عمل کنید.

مهمترین اصل در برخورد با یک نوجوان، حفظ ارتباط با نوجوان است و از آنجا که اتهام بستن (درست یا غلط) یا سختگیری های بی مورد، این ارتباط را قطع می کند، مطلقاً توصیه نمی شود. دقت کنید که تحت هیچ شرایطی پدر و مادر نباید آمرانه و مستبدانه با نوجوان برخورد کنند، زیرا نوجوان در پی فرآیندهای رشد مغزی، هورمونی و روانی، در

اگر نوجوان به سمت پیدا کردن یک الگو و معیار مشخص هدایت شود، این الگوها تأثیر گذار بوده و رفتارهای نادرست اخلاقی از جمله دروغگویی به عنوان رفتاری غیر مجاز، زشت و ناپسند در ذهن آنها تثبیت و ارزشیابی می شود.

5. زمینه مناسبی برای دروغگویی نوجوان فراهم نشود

با فرزندان خود، به خصوص نوجوانان هر گونه رفتار کنیم، آنها نیز با ما همان گونه رفتار خواهند کرد. اگر با نوجوان با آزادی و بدون تحکم و دستور دادن افراطی رفتار شود و مجبور به اطاعت کورکورانه نباشد و رفتار و سلوک والدین با نوجوان دوستانه باشد، آنها نیز نیازی به دروغ گفتن مشاهده نکرده و به همان ترتیب صادقانه رفتار خواهد کرد.

در مقابل دروغگویی نوجوان چکار کنیم؟!

قریب به نود درصد این نوجوانان، هنگامی که مشت شان باز می شود و دروغ شان لو می رود، بابت آنکه صداقت نداشته متاسف نمی شوند؛ بلکه آنها از این بابت ناراحت می شوند که نتوانسته اند خوب دروغ بگویند!

شاید تعجب کنید، ولی تحقیقی که این اواخر در بیش از ده هزار دبیرستان انجام شد، نشان داد که در طی ده سال گذشته تعداد نوجوانانی که در طول سال یک یا دو بار به والدین شان دروغ گفته اند، تا ده درصد افزایش یافته است و جالب اینکه قریب به نود درصد این نوجوانان، هنگامی که مشت شان باز می شود و دروغ شان لو می رود، بابت آنکه صداقت نداشته متاسف نمی شوند؛ بلکه آنها از این بابت ناراحت می شوند که نتوانسته اند خوب دروغ بگویند!

دروغگویی در نوجوانان به سه شکل اتفاق می افتد:

1. حذف حقیقت

2. تحریف حقیقت به شکل گفتن نیمی از حقیقت

3. دستکاری کردن حقیقت

چه باید کرد؟

راستگو باشید؛ بی آنکه برای رسیدن به اهداف تان حقیقت های سرهم بندی شده را به جای واقعیت، بر سر منطق و شعور خانواده تان آوار کنید.

دروغگویی فرزندان را در 7 مرحله درمان کنید

مرحله اول: مفهوم حقیقت را آموزش دهید

از همان کودکی (2 تا 5 سالگی) هنگام بازی کردن با کودک، تماشای تلویزیون یا هنگام کتاب خواندن تفاوت میان حقیقی و غیر حقیقی بودن را به کودک بیاموزید. این فرصت ها می توانند مقدمه ای برای شروع بحث هایی در درک مفهوم حقیقت باشند. آیا اگر یک سگ زیر غلتک آسفالت برود، مثل کاغذ پهن می شود و بعد به حالت اول برمی گردد و می دود؟ یا اینکه بابا گفت چه بچه شیرینی! می خورمت... شوخی بود و نمی خواهد تو را بخورد.

مرحله دوم: معلم خوبی باشید

بچه ها از همان کودکی مانند دوربین فیلمبرداری هر چه از شما می بینند و می شنوند، ضبط و تقلید می کنند پس الگوی راستگویی باشید. وقتی برای ندادن پول بلیت سن کودک را به متصدی کمتر می گوئید، او موضوع را می فهمد و شاید با تعجب بگوید: «من که 3 سالم نیست، بابا! 4 سالمه!» پس با گفتن دروغ های کوچک و بزرگ از همان کودکی دروغگویی را به او نیاموزید. دروغ گفتن پشت چراغ قرمز، پای تلفن و... از چشمان او دور نخواهد ماند.

مرحله سوم: لاف زدن و بز دادن را دروغ گفتن ندانید

به فرزندان کمک کنید تفاوت رویا و واقعیت را دریابد و بدون اینکه او را دروغگو بخوانید، سعی کنید روی لاف زدن او اسم بگذارید. مثلاً وقتی فرزندان در مورد ماشین کنترلی پرنده اش با دوستانش حرف می زند و آن را توصیف می کند، می توانید به او پیشنهاد دهید که به دوستانش بگوید شوخی کرده و واقعیت را توضیح دهد. یادتان باشد

برابر بر خوردهای خشن، آمرانه و مستبدانه، واکنش بسیار سختی نشان می دهد. او برای خود ارزش زیادی قائل است و خود را یک فرد برخوردار از عقل، شعور و قدرت انتخاب می بیند؛ بنابراین بهترین راه حل این است که والدین، قوانین خانواده، اجتماع و عرف را با یکدیگر به بحث بگذارند و بدون آنکه نوجوان را مجبور به پذیرش یا اطاعت کنند، دلایل خود را ارائه دهند و دلایل او را نیز در مورد موضوع مورد بحث، بشنوند. سر تکان دادن های سرسری، نُج نُج کردن های عجولانه و دیگته کردن دستورات به نوجوان، بدون در نظر گرفتن حق انتخاب او و شنیدن نظراتش، شروع یک بازی خطرناک است؛ بازی ای که نوجوان علی رغم میل باطنی، صرفاً برای ابراز وجود و اثبات منیت خود به خانواده، آن را در پیش می گیرد؛ بی آنکه به عاقبت آن فکر کند. همواره به خاطر داشته باشید که رعایت احترام، پذیرش عقاید طرفین (در وضع قوانین خشک و مستبدانه و گفتگوی چهره به چهره، همراه با آرامش و به دور از هر گونه توهین، تحقیر و اتهام، تنها چیزی است که می تواند والدین یک نوجوان را در صلح کامل، به نتیجه دلخواه برساند

3. به عنوان الگو، خودتان همه یک انسان راستگو باشید.

بسیاری از والدین، پیش چشم تیزبین و هوشیار فرزندان شان دروغ می گویند؛ در حالی که مکرراً به آنها هشدار می دهند که دروغ نگویند! خودتان را جای نوجوان تان بگذارید؛ اگر ببینید والدین تان در مورد چیزی به شما اخطار می دهند که خودشان آن را رعایت نمی کنند، چه حالی خواهید داشت؟ شاید برایتان جالب باشد، اما حقیقت این است که نوجوانان، هر سه سبک دروغگویی را از والدین شان می آموزند و در اغلب موارد، از همان شیوه ای برای پنهان کردن حقیقت استفاده می کنند که از بزرگترهایشان آموخته اند. بنابراین می شود گفت بهترین راه تشویق نوجوانان به راستگویی آن است که خود شما به عنوان والدین، چنان زندگی کنید که هر روز، دروغ گفتن را برای نوجوان تان سخت تر و دشوارتر کنید. برای نیل به این مقصود لازم است خودتان تحت هر شرایطی



راستگویی، از این پس اجازه می دهید همراه دوستانش بیشتر بیرون برود. به او آرامش بدهید تا از ترس مجبور به دروغگویی نشود. اگر قبل از اینکه بفهمید، در مورد کاری که کرده به شما گفت، او را کمتر از حالت معمول تنبیه کنید. در مورد این ارفاق مراقب باشید تا بچه ها برای فریتان از این روش استفاده نکنند، به خصوص در صورتی که سابقه دروغگویی دارند.

مرحله هفتم: کمک گرفتن از متخصص و مشاور

بچه های بزرگ تر از 10 سالی که مدام دروغ می گویند باید از نظر مشکلات عاطفی و روانی بررسی شوند. برخی از آنها می دانند دارند رویا بافی می کنند اما اصلا از این موضوع ناراحت نیستند. این گروه هم به پیگیری نیاز دارند.

بخش سوم:

علت پرخاشگری و عصبانیت در نوجوانی و نحوه مقابله با آن

نوجوانی یکی از مهم ترین مراحل گستره عمر آدمی محسوب می شود. نوجوان که دوره کودکی را گذرانده، پیش از هر چیز، مستلزم یافتن هویت و شخصیت خویش است، ولی این موضوع هرگز به آسانی تحقق نمی پذیرد.

نوجوان حاضر نیست از تمام روش های بزرگسالان پیروی کند و بی چون و چرا کلیه صفات شخصیت خود را با آنان هماهنگ سازد، بلکه به عکس، در بین تمام ملل و اقوام، همواره نوعی مخالفت و تضاد بین نوجوانان و بزرگسالان وجود داشته است.

لذا نوجوانی که قصد دارد به هویت و فردیت خویش دست یابد، نباید برای پذیرش باورهای بزرگسالان تحت فشار قرار گیرد، بلکه باید او را به طور منطقی و درست آزاد گذاشت تا خود انتخاب کند و راه سعادت خویش را بیابد، حتی در این راستا در مورد مسائل گوناگون زندگی نیز باید با او مشورت کرد و از او نظرخواهی نمود.

اگر با نوجوان این گونه برخورد شود، طبیعی است که هم اعتماد به نفس او تقویت می شود و هم احساس امنیت و آرامش می کند و اضطراب، که اصلی ترین عامل بروز رفتارهای

همه بچه ها گاهی «چاخان» می کنند ولی نگذارید لاف زدن آنها با این توجهات زیاد و رفتارهای غلط به یک مشکل تبدیل شود.

مرحله چهارم: باعث دروغگویی نشوید

گاهی والدین پس از مشاهده اعمال ناشایست کودک، برخورد تندی دارند و طوری از او توضیح می خواهند که مجبور به دروغگویی می شود اما هیچ وقت سوال نکنید؛ به جای اینکه برسید تو شیشه مربا را شکستی و به دلیل فریادی که می زنی، ترس ایجاد کنید، بگویید: «واقعا عصبانی شدم چون رفتی روی کمد و شیشه مربا رو شکستی!»

بر اساس نظر پیازه، بچه ها تا 4 سالگی رفتاری را که به خشنودی والدینشان بینجامد، به این معنا که «هر چیز مامان و بابا رو خوشحال کنه، خوبه و هر چه آنها را عصبانی کنه، بده

مرحله پنجم: جریمه دروغگویی با جریمه کار نادرست متفاوت است

به کودک توضیح دهید اگر راست بگوید، کمتر عصبانی می شوید چون دروغگویی جریمه اش را 2 برابر می کند و واقعا به حرفتان پایبند باشید. اگر نوجوان شما به جای رفتن به منزل دوستش، از جای دیگری سر در آورده و می خواهید او را تا 2 روز از بیرون رفتن از خانه محروم کنید، توضیح دهید اول به دلیل رفتارت 2 روز محرومی و بعد به دلیل دروغگویی 2 روز دیگر هم جریمه می شوی. با این کار خواهد فهمید با راستگویی، جریمه اش نصف زمانی می شود که دروغ بگوید. از اجرای مجازات دروغگویی کوتاه نیایید.

مرحله ششم: راستگویی اش را تحسین و تقویت کنید

نمونه ای از دروغ گویی متناسب با سن کودک، صداقت او را تحسین کنید. فرض کنید کودک 4، 3 ساله شما شیشه مربا را شکسته، مکث کوتاهی می کند و به جای اینکه بگوید «من نکردم» می گوید: «ببخشید». در این صورت فوراً بگویید از راستگویی ات خوشحالم و بعد از تحسین رفتار او، جریمه شکستن شیشه مربا را تعیین کنید. اگر فرزند شما به خانه می آید و در مورد اینکه کجا بوده راست می گوید، به او اطمینان دهید به عنوان پاداش این

این عوامل می‌توان همکاری‌های لازم را برای کاستن از میزان و شدت پرخاشگری ارائه نمود.

بنابراین برای کنترل و درمان مؤثر این مشکل، موارد زیر توصیه می‌شود: 1:

بالا بردن سطح بینش دینی و اخلاقی نوجوانان؛

2. سرگرم نمودن آنان با موضوعات مورد علاقه‌شان مانند ورزش و بازی‌های

مناسب؛

3. مهر و محبت نمودن و دل‌جویی از آنان؛

4. نشان دادن صبر و متانت در مواقع پرخاشگری؛

5. اجرای عدالت در منزل؛

6. برآورده کردن نیازهای کودکان و نوجوانان به طور منطقی

و به دور از افراط و تفریط؛

7. خودداری از توهین و ناسزا گفتن به آنان و یا مقابله به

مثل نمودن با آنها؛

8. خودداری از تهدید و ترساندن آنان؛

9. نشان دادن الگوهای خوب و تأثیرگذار به آنان؛

10. دادن رهنمودهای سازنده در مورد سازش و

جوشش با دیگران؛

11. تشویق به بازی‌های گروهی و رعایت نزاکت

و قوانین در تعامل با دیگران؛

12. عادت دادن آنان به عفو و گذشت؛

13. یاد دادن انتقاد صحیح به آنها جهت

تخلیه و سبک شدن و آرامش یافتن.

چنانچه رعایت عوامل فوق، تأثیری

نداشت می‌توان با رعایت احتیاط از

پرخاشگرانه است، در او تقلیل و تعدیل می‌یابد و رفتارهای تند و خشن او مهار شده و از بین خواهد رفت.

بنابراین اگر متولیان تعلیم و تربیت، والدین و همه کسانی که به نحوی با جوانان سر و کار دارند، قصد دارند نوجوانان و جوانان را با شیوه‌های درست رفتاری آشنا کنند و مانع از بروز انحرافات فکری و اخلاقی در آنان شوند، به آنها توصیه می‌شود که:

اولاً: این دوره از تحول (نوجوانی) را با تمام ویژگی‌هایی که دارد، به خوبی بشناسند.

ثانیاً: با نوجوانان به گونه‌ای برخورد کنند که احساس امنیت نموده اعتمادشان جلب شود و چیزهایی که موجب نگرانی و اضطراب آنها می‌شود را کاهش دهند.



اما اینکه علت پرخاشگری و رفتارهای تند نوجوانان چیست، به طور کلی می‌توان عوامل مؤثر آن را به سه دسته تقسیم نمود:

الف) عوامل زیست‌شناختی در این زمینه روان‌شناسان در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که افزایش ترشح هورمون تستوسترون (معروف به هورمون پرخاشگری) در سطح خون موجب پرخاشگری می‌شود و همچنین کاهش یا پایین بودن قند خون به عنوان یکی دیگر از عوامل، موجب بروز خصومت و تمایلات پرخاشگرانه در فرد می‌گردد.

ب) عوامل روان‌شناختی مانند افسردگی، الگوهای شخصیتی و تأثیر احساس گناه.

ج) عوامل فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و محیطی مانند خانواده، فقر، تأثیرات الگویی، تأثیرات پاداش و تأیید اجتماعی و تأثیر وسایل ارتباط جمعی. درمان پرخاشگری برای درمان پرخاشگری، گام اول شناخت و ریشه‌یابی علت یا علل پرخاشگری است. با شناخت

پرفشار باشد بستگی زیادی به تقاضاها و انتظارات در حال تغییر والدین، همسالان، مدرسه و جامعه و فرهنگی دارد که نوجوان در آن زندگی می‌کند.

میل به اظهار وجود و اثبات شخصیت برای نوجوانان یکی از طبیعی‌ترین حالات روانی آنهاست که به قضای حکیمانه الهی در نهادشان آفریده شده است. نوجوانی که دوره کودکی را گذرانده، خواه‌ناخواه باید خود را برای زندگی مستقل اجتماعی مجهز نماید و تحقق این موضوع، پیش از هر چیز، مستلزم یافتن هویت خویشتن است، ولی این موضوع هرگز به آسانی تحقق نمی‌پذیرد. نوجوان حاضر نیست از تمام روش‌های بزرگسالان پیروی کند و بی‌چون و چرا کلیه صفات شخصیتی خود را با آنان هماهنگ سازد، بلکه به عکس، در بین تمام ملل و اقوام، همواره نوعی مخالفت و تضاد بین نوجوانان و بزرگسالان وجود داشته است.

بعضی مواقع، تضادورزی‌ها و مخالفت‌ها به دلیل عدم شناخت بزرگسالان از ویژگی‌های این دوره از تحول، به درگیری بین این دو نسل منجر می‌شود و مقاومت این دو نسل در برابر یکدیگر بر شدت سرپیچی و طغیان نوجوان می‌افزاید و این دوره از تحول، که یکی از مراحل بارور هستی است که طی آن، ساخت‌های قطعی شخصیت بزرگسال تثبیت می‌شود، تبدیل به دوره بحرانی می‌گردد. حال آنکه اگر بزرگسالان ویژگی‌های این دوره از تحول را بشناسند و با نوجوانان برخوردی مناسب داشته باشند، هم نوجوانان به هویت خویش دست می‌یابند و هم بزرگسالان کمتر احساس نگرانی می‌کنند. امام صادق علیه‌السلام ضمن بیانی حکیمانه که از تعلیمات آسمانی نبی مکرم صلی‌الله‌علیه و آله آموخته است، به این دوره از تحول و همچنین دوره پیش از آن اشاره می‌کنند و می‌فرمایند:

«الْوَلَدُ سَيِّدُ سَبْعِ سِنِينَ وَ عَبْدُ سَبْعِ سِنِينَ وَ وَزِيرُ سَبْعِ سِنِينَ».

طبق این سخن، کودک، هفت سال اول، سید و فرمان‌رواست، او را آزاد بگذارید تا استقلال در عمل پیدا کند. در هفت سال دوم، آمادگی خاصی برای الگوپذیری دارد؛ چراکه هنوز در مرحله دیگر پیروی قرار دارد و الگوپذیر است.

عوامل دیگری مانند توییح، اخطار، تحکم، و ابزار مقابله به مثل مانند تنبیه و قهر و... استفاده نمود. در خاتمه لازم است متذکر شویم که خشونت و پرخاشگری بیشتر عامل بیرونی دارد و فقط در موارد خاص به علل درونی مربوط می‌شود. والدین و مربیان عزیز، می‌بایست محرک‌های محیطی را که باعث تحریک خشم و ایجاد خشونت در متربیان می‌شود، شناسایی و سپس برای رفع آن به کمک روان‌شناسان و متخصصان اقدام نمایند. پاسخ تفصیلی نوجوانی یکی از مهم‌ترین مراحل گستره عمر آدمی محسوب می‌شود و آخرین مرحله، تحول شناختی و گذر از مرحله «دیگر پیروی» به دوره «خود پیروی» است؛ دوره‌ای است که نوجوان به هویت و فردیت خویش دست می‌یابد. از این رو، شناخت این دوره از زندگی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

نوجوانی پیش از هر چیز در جست و جوی هویت خویشتن است. تغییرات بدنی و روانی که در سنین نوجوانی اتفاق می‌افتد، تعادل روحی نوجوانی را برهم زده و ناسازگاری‌هایی مثل پرخاشگری در او دیده می‌شود. نوجوانی برزخ میان کودکی و بزرگسالی است. نوجوانی دوره‌ای انتقالی است که طی آن فرد فضای روحی کودکی را ترک می‌کند و وارد مرحله دیگری می‌شود. در این مرحله نوجوان علاوه بر اینکه با تغییرات بیولوژیکی، شناختی و رشد جنسی روبه‌رو است، بایستی خود را با انتظارات والدین، مدرسه و گروه همسالان که با سرعت تغییر می‌کنند، سازگار کند.

نوجوان از خود می‌پرسد: «آیا من یک کودکم یا یک بزرگسال؟» اما در این مرحله، دیگر والدین نمی‌توانند به او کمک چندانی بکنند؛ زیرا نوجوان الگوهای خود را در جای دیگری جست‌وجو می‌کند، به خصوص که در برابر اقتدار و ارزش‌های خانوادگی مقاومت می‌کند. البته این مقاومت امر نامطلوبی نیست، بلکه تلاشی است در جهت پذیرفتن مجدد آنها ولی با دلیل و برهانی که خود نوجوان آن را پذیرفته است. عده‌ای از روان‌شناسان معتقدند که نوجوانی دوره «طوفان و فشار» است، در حالی که عده دیگری می‌گویند نوجوانی الزاماً زمان طوفان و فشار شدید نیست. اینکه نوجوانی تا چه حد طوفانی و

نوجوانان، موجب نگرانی بسیاری از خانواده‌ها، اولیا و مربیان است. با شناخت عوامل پر خاشگری و پیش‌بینی و پیش‌گیری می‌توان زمینه‌های پر خاشگری را در رابطه با نوجوان از بین برد و رفتارهای پر خاشگرانه او را کنترل نمود. شناسایی عوامل مشکل اولین قدم در حل هر مشکلی می‌باشد.

مواردی که سبب‌ساز خشم می‌شود عبارتند از: تجاوز به مالکیت فرد؛ یعنی زمانی که کسی بدون اجازه و با زور و قلدری و یا پنهانی وسایل و متعلقات نوجوان را برمی‌دارد و در امور شخصی وی دخالت می‌کند. تحقیر کردن؛ مانند تمسخر کردن، بی‌احترامی کردن، فحش و ناسزا گفتن و ... حمله فیزیکی؛ مانند هل دادن، کتک زدن، پرت کردن شیء و فشار دادن. طرد کردن؛ وقتی نوجوان توسط فرد یا گروهی طرد می‌شود و یا به جمع سایر همسالانش پذیرفته نمی‌شود. اصرار و پافشاری برای انجام کاری؛ زمانی که نوجوان مایل نیست کاری را انجام دهد، ولی والدین و اطرافیان وی با اصرار و زور او را مجبور به انجام آن کار می‌کنند. حال می‌خواهیم به این سؤال مهم که گهگاه والدین از خود می‌پرسند جواب دهیم؛

"چرا فرزند نوجوانم پر خاشگری می‌کند؟ با او چه کار کنم؟"

آیا باید او را تنبیه کنم و سر جایش بنشانم یا اینکه صبر کنم و کوتاه بیایم به این امید که به مرور خوب می‌شود؟"

تحقیقات و مطالعاتی که توسط روان‌شناسان صورت گرفته نشان می‌دهد که میزان پر خاشگری در بین کودکان و نوجوانانی که توسط اطرافیان و همسالانشان به عنوان پر خاشگر معرفی می‌شوند به مراتب بیشتر از افراد دیگر است، بنابراین بر حسب پر خاشگری بر روی کودک و نوجوان تأثیرات سوء عمیقی بر روی رفتار و شخصیت آنان دارد که می‌بایست به‌شدت از آن اجتناب کرد.

با در نظر گرفتن این تحقیق و تحقیقات مشابه دیگر، روان‌شناسان بر لزوم مداخله و اصلاح رفتار پر خاشگرانه نوجوانان تأکید دارند و در همین رابطه به بعضی از عوامل بروز خشونت در نوجوانان اشاره نموده‌اند که در ادامه به توضیح آنها می‌پردازیم.

از این رو، سعی کنید در این دوره، الگوهای مناسبی در اختیارش قرار دهید و محیط تعلیم و تربیت او را هر چه بیشتر غنی و اصلاح کنید تا از طریق مشاهده الگوهای مفید و جذاب، رشد کند. اما در مورد دوره نوجوانی می‌فرماید: «وَزِيرُ سَبَحِ سِنِين»؛ یعنی دوره «دیگر پیروی» او سپری شده و با آغاز نوجوانی، دوره دیگری از تحول شناختی – عاطفی برای او در حال شکل‌گیری است.

نوجوان می‌خواهد به هویت و فردیت خویش دست یابد، بنابراین، نه تنها او را برای پذیرش باورهای خود تحت فشار قرار ندهید، بلکه آزاد بگذارید تا خود انتخاب کند و حتی در مورد مسائل گوناگون زندگی با او مشورت کنید و از او نظر خواه باشید. اگر با نوجوان این‌گونه برخورد شود، طبیعی است که هم اعتماد به نفس او تقویت می‌شود و هم احساس امنیت و آرامش می‌کند و اضطراب، که اصلی‌ترین عامل رفتار پر خاشگرانه است، در او تقلیل و تعدیل می‌یابد.

این اساسی‌ترین راه حل برای مهار و کاهش رفتار پر خاشگرانه نوجوان است. از این رو، به همه دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت، والدین و همه کسانی که به نحوی با جوانان و نوجوانان سر و کار دارند توصیه می‌شود که:

اولاً: این دوره از تحول (نوجوانی) را با تمام ویژگی‌هایی که دارد، بشناسند.

ثانیاً: با نوجوانان به گونه‌ای برخورد کنند که احساس امنیت نمایند و اعتمادشان جلب شود. سپس آنچه را موجب نگرانی و اضطراب آنها می‌شود کاهش دهند. به نظر می‌رسد که استفاده از آموزه‌های دینی مانند آنچه نمونه‌اش ذکر شد و یافته‌های علمی در حوزه علوم روان‌شناختی و تربیتی، دو عامل بسیار مهم برای دستیابی به هدف مذکور می‌باشد. پر خاشگری چیست؟ بر طبق یک تعریف، پر خاشگری رفتاری است که به قصد آزار کسی یا آسیب رساندن به چیزی ابراز می‌شود.

در این تعریف، نیت فرد پر خاشگر مستند است. مکتب‌های گوناگون روان‌شناسی، درباره خشم، نظرات متفاوتی ارائه داده‌اند. از دیدگاه روانکاوان یا تحلیل‌گران روان، ابراز خشم به تخلیه هیجانی و کاهش هیجان می‌انجامد. بی‌تردید، شیوع پر خاشگری در میان

پر خاشکرانه نوجوان ارتباط چندانی ندارد بلکه نوع احساسات والدین شدت آن را معین می‌کند.

3. یکی از دلایل تکرار رفتار پر خاشکرانه این است که نوجوان به این نتیجه می‌رسد که نه تنها رفتار پر خاشکرانه‌اش منجر به پیامد بدی نمی‌شود، بلکه تقویت هم می‌شود؛ مثلاً والدین گاهی چون حوصله سر و صدا و داد و فریادهای نوجوان خود را ندارند یا از رفتارهای پر خاشکرانه او می‌ترسند، هنگام بروز رفتار پر خاشکرانه از سوی نوجوان، سریعاً خواسته‌اش را اجابت می‌کنند تا او را آرام کنند، در نتیجه نوجوان یاد می‌گیرد که برای رسیدن به خواسته‌اش پر خاشگری کند.

گاهی هم نوجوان تنها برای جلب توجه والدین به خود و قرار دادن خود در کانون توجه خانواده پر خاشگری می‌کند و والدین نیز بدون آنکه متوجه باشند، با توجه به او (توجه مثبت مثل دلسوزی کردن) او را به خواسته‌اش می‌رسانند و به این ترتیب احتمال اینکه در دفعات بعدی برای جلب توجه والدین، پر خاشگری کند را افزایش می‌دهند. از طرف دیگر تصویری که نوجوان از پدر و مادرش در این سن دارد با گذشته تفاوت پیدا می‌کند. او در گذشته نظر بهتری نسبت به پدر و مادر و خانواده خود داشته، اما اکنون متوجه اشتباهات و نقایص آنها می‌شود و همین مسئله در نوجوانان ایجاد بحران می‌کند و باعث ناسازگاری نوجوان با والدین و نپذیرفتن خواسته‌های آنها می‌شود. ارزش‌های والدین به تدریج برایش کم‌رنگ می‌شود و نسبت به این ارزش‌ها دچار شک و تردید می‌شود و حتی گاه آنها را آشکارا تحقیر می‌کند.

4. دوران نوجوانی، سنین بحرانی و دوران جدایی از خانواده و پیوستن به گروه همسال محسوب می‌شود. اگر دوستان و افرادی که نوجوان در بیرون از خانه با آنها دوستی می‌کند، افرادی پر خاشگر و زورگو باشند، احتمال اینکه نوجوان نیز پر خاشگر شود افزایش می‌یابد؛ چون نوجوان مجبور است برای پذیرفته شدن در گروه دوستان خود، ارزش‌ها و قوانین آنها را بپذیرد و مشابه آنها رفتار کند.

عوامل پر خاشگری در نوجوانان

1. یکی از دلایل پر خاشگری نوجوانان پسر، افزایش ترشح هورمون تستوسترون (معروف به هورمون پر خاشگری) در دوران بلوغ است. با افزایش ترشح این هورمون، نوجوان دچار برانگیختگی‌های جنسی می‌شود که ناتوانی در ارضای این برانگیختگی می‌تواند منجر به پر خاشگری شود. پایین بودن قند خون به عنوان یک عامل خصومت و تمایلات پر خاشکرانه عمل می‌کند.

2. از دیگر عوامل مهم رفتار پر خاشکرانه، اعمال شیوه‌های تربیتی مستبدانه و پر خاشکرانه در خانواده است. اگر نوجوانی پر خاشگری می‌کند، بررسی شیوه تربیتی پدر و مادر نیز ضرورت دارد.

پدر یا مادری که در خانواده پر خاشگری می‌کند، سرمشقی برای نوجوان خود می‌شود، نوجوان با مشاهده و تقلید رفتار پر خاشکرانه والدین، پر خاشگری را یاد می‌گیرد و از آن برای غلبه بر ناکامی‌ها و کنار آمدن با موقعیت‌های سخت زندگی، استفاده می‌کند. والدینی که از شیوه‌های تربیتی مستبدانه مثل تنبیه بدنی، دستورات مستقیم بدون توجه کردن آنها (تو باید این کار را انجام دهی؛ چون من می‌خواهم)، تهدید (اگر این کار را انجام ندهی از بیرون رفتن خبری نیست) و محرومیت (حق نداری دوستت را به خانه بیاوری چون من از او خوشم نمی‌آید) استفاده می‌کنند، احتمال پر خاشگری فرزند خود را افزایش می‌دهند. همچنین در این خانواده‌ها روابط صمیمانه بین اعضا کم‌رنگ است، افراد خانواده احساس محبت و علاقه خود را به صورت کلامی و غیر کلامی به یکدیگر نشان نمی‌دهند، در نتیجه احساس طرد شدن و دوست‌داشتنی نبودن تا حد زیادی رفتار پر خاشکرانه را افزایش می‌دهد. معمولاً والدین در چنین خانواده‌هایی، در پاداش و تنبیه رفتارهای نوجوانشان، طریقه ثابتی ندارند. از این‌رو شدت تنبیه به عمل و رفتار

وسواس در کودکان و روش های درمان آن

وسواس فکری _ عملی (Obsessive Compulsive Disorder) OCD در کودکان به صورت تفرکات مزاحم و تکرار کلیشه وار رفتارهای خاصی بروز می کند که موجب برانگیختگی و نگرانی آنان می شود. کودک وسواسی خود را از درون تحت فشار می بیند؛ فشار برای انجام دادن کارها، برای رسیدن به هدف، برای پیشرفت و موفقیت. او تصور می کند که استرس ها و تنش های فکری او از خارج بر وی تحمیل می شوند، در حالی که نوع تفکر او عامل اصلی این فشارهاست. او همواره به خود می گوید: «من باید...» بر طبق گزارش انجمن روانپزشکان آمریکا تقریباً از هر ۲۰۰ کودک و یا نوجوان، یک نفر دچار اختلال وسواس فکری عملی است. این اختلال به دلیل آن که توام با درد، ناراحتی و یا بیماری جسمی خاصی نیست، معمولاً تا سنین نوجوانی و جوانی ناشناخته می ماند. از زمانی که کودک به دوران نوجوانی پا می گذارد و روابط دوستی و اجتماعی او گسترده تر می شود، به دلیل داشتن چنین افکار و رفتارهایی از بودن در جمع دوستان و همسالانش احساس ناراحتی، فشار و استرس می کند؛ زیرا نگران است که افکار و رفتارهای وسواسی او از حد خارج شوند و نتواند خود را کنترل کند و همین امر موجب طردشدگی، انزوا و تنهایی او شود. بدیهی است تمامی کودکان و نوجوانان نگرانی ها، تردیدها و ایده های گوناگونی دارند که موجب حرکت، تلاش و انگیزه آنان برای یادگیری، بازی، دستیابی و روابط اجتماعی شان می شود. اما اگر این تصورات و افکار آنان مانع از زندگی عادی شان شود، برای آنها مشکل ساز خواهد شد و آنها را از داشتن یک زندگی سالم و طبیعی باز خواهد داشت. برای مثال اغلب کودکان ۹ _ ۸ ساله عادت دارند که بر روی درز سنگفرش های پیاده رو ها راه بروند یا اسباب بازی ها شان را مدام چک کنند و یا مراسم خوابشان را همیشه طبق آئین خاصی انجام دهند. چنین رفتارهایی که معمولاً در این گروه سنی کودکان رایج است، احتمالاً در بهترین شکل خود، نوعی بازی به حساب می آید. اما زمانی که همین کارها بر زندگی کودک تسلط می یابد و در عملکرد

جوان پرخاشگر به خاطر رفتار پرخاشگرانه و زورگویی به دیگران مخصوصاً همسالانش، از سوی آنان طرد می شود و در نتیجه از همسالان خود جدا مانده و فرصت های مطلوبی را که ممکن است مهارت های اجتماعی او را بهبود بخشد، از دست می دهد. به نظر می رسد اگر افرادی که نوجوان درصدد کسب تأییدات آنهاست، افرادی باشند که خود به ارزش های اخلاقی و انسانی از جمله هم دلی با دیگران، توجه به حقوق دیگران، خوش خلقی و... پایبند نباشند یا از افرادی باشند که نوجوان را مجبور به رعایت ارزش ها کنند و یا وی را به دلیل عدم رعایت ارزش ها تنبیه و تحقیر کنند، نوجوان نیز در خود نیازی برای رعایت این ارزش ها نمی بیند و یا این ارزش های تحمیلی برایش تبدیل به ضد ارزش شده و از آنها گریزان می شود. خوب است بدانید که بهترین نحوه برخورد با نوجوان این است که به او در امور مربوط به خودش مسئولیت بدهید، و نظارت شما بر رفت و آمد و کارهایش غیر مستقیم باشد و از جملات آمرانه و دستوری به او پرهیزید و کارهایی که از او می خواهید به صورت پیشنهاد مطرح نمایید و این پیشنهادات همراه با دلیل باشند و سعی در قانع کردن او داشته باشید تا نوجوان از این مرحله حساس، به سلامت گذر نموده و بتواند به نحو مطلوب هویت یابی کند و خود را برای پذیرش نقش های آینده آماده کند و اعتماد به نفس و عزت نفس خود را حفظ نماید.

_ ترس از کثیفی.

_ ترس از ویروس ها و میکروب ها.

_ نیاز به همدردی، دلسوزی و رسیدگی.

_ توجه بیش از اندازه به سر و وضع خود.

_ اعتقاد به خوش یمن بودن اعداد، روزها، ساعات و....

_ داشتن افکار مذهبی منفی.

_ داشتن افکار پر خاش جویانه و تمایلات جنسی نامتعارف.

_ ترس شدید از داشتن بیماری ها و یا صدمه دیدن یکی از اعضای خانواده.

_ اشتغال شدید فکری درباره کارهای خانگی.

_ داشتن ایده ها و افکار مزاحم و ناخودآگاه.

• تشخیص اختلال وسواس فکری _ عملی در کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانانی که دچار اشتغالات ذهنی، خشکی رفتار، اجرای رفتارهای آئینی و سخت گیری های بیش از اندازه می شوند، گاه چنان از اعمال و افکار خود مضطرب و پریشان می شوند که تا آن کارها را انجام ندهند، آرام نمی گیرند. در مواردی نیز سعی می کنند این گونه افکار و رفتارهای خود را طوری سرکوب کنند و یا عادی جلوه دهند که دیگران را نسبت به خود حساس نمایند؛ و در موارد دیگری که قادر به کنترل رفتارهایشان نیستند، از والدین و سایر اعضای خانواده شان می خواهند که آنان را در انجام آئین ها و مراسم افراطی و وسواسی شان همراهی کنند. برای مثال ممکن است کودکی که خودش وسواس مسواک زدن دارد، از مادرش نیز بخواهد که او نیز چندین بار دندان هایش را مسواک بزند.

به طور کلی علائمی که والدین باید نسبت به بروز آنها حساس و هوشیار باشند تا این

اختلال را در کودک شان زود تشخیص دهند، عبارتند از:

— مجروح شدن و ترک خوردن پوست دست کودک بر اثر شستن مکرر دست ها.

— مصرف بیش از اندازه صابون، دستمال کاغذی، نوار توالت و...

بهنجار او اختلال ایجاد می کند، جای نگرانی دارد. متأسفانه هر چه کودک و یا نوجوان

بیشتر تحت تاثیر این افکار قرار گیرد، به تدریج در او قوی تر و پایدارتر می شود تا حدی

که موجب شرمساری و درماندگی او و خانواده اش می شود .

سبب شناسی وسواس در کودکان

روانشناسان و متخصصان علوم رفتاری تا کنون نتوانسته اند علت و زمان دقیق شروع این

اختلال را شناسایی کنند، ولی همگی بر این نکته اذعان دارند که عوامل چندی اعم از:

وراثت، روش های تربیتی والدین، ویژگی های خانوادگی، نابهنجاری کارکرد سیستم

عصبی و آشفته گی های خلقی در بروز این اختلال در کودکان دخالت دارند. اختلال

وسواس فکری و عملی اختلالی است همچون سایر بیماری های عادی، تغذیه ای، خواب و

جسمی که کودک هیچ کنترلی بر آن ندارد و والدین و اعضای خانواده او باید به این نکته

توجه کنند که بروز این گونه افکار و اعمال به هیچ عنوان تقصیر کودک نیست و کاملاً با

افکار عادی کودک تفاوت دارد. برای مثال کودکی که فکر باز بودن شیر گاز او را به ستوه

آورده است، بارها و بارها با امتحان کردن شیر گاز سعی می کند اضطراب و تشویش خود

را کاهش دهد، و یا کودکی که نگران کثیف بودن دست هایش است، ممکن است چندین

بار دست های خود را بشوید تا حدی که پوست دست هایش حساس و قرمز شوند، و یا

کودکی که از درست بودن مشق ها و امتحانش شدیداً مضطرب است، ممکن است بارها و

بارها آن را پاک کند و دوباره بنویسد .

علائم و نشانگان اختلال وسواس فکری _ عملی در کودکان

شناخت علائم و نشانگان این اختلال در اغلب کودکان وسواسی قدری مشکل است؛ زیرا

بچه ها قادرند خیلی ماهرانه افکار و رفتارهای وسواس گونه خود را مخفی نگه دارند.

گاهی نیز والدین توانایی کشف افکار و اعمال وسواسی آنها را ندارند و گاهی نیز به گونه

ای رفتارهای کلیشه ای خود را اجرا می کنند که اطرافیان شان تصور می کنند، انجام این

کارها جزء برنامه روزانه شان است .

به طور کلی رایج ترین افکار و رفتار وسواسی کودکان و نوجوانان عبارتند از:

از: اختلالات اضطرابی، افسردگی، اختلالات مربوط به کمبود توجه، بیش‌فعالی، اختلالات مربوط به یادگیری، اختلالات رفتاری (مثل ناخن جویدن، تیک‌های عصبی، خارش پوست).

روش‌های درمان اختلال وسواس فکری _ عملی در کودکان و نوجوانان پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهند که بهترین نوع درمان اختلال وسواس در کودکان استفاده از روش‌های رفتاردرمانی و در مواردی توأم با دارودرمانی است. بر طبق این روش‌ها، ابتدا رفتاردرمانگر، کودک را تشویق می‌کند تا افکار و آئین‌های وسواسی خود را به طور دقیق و جزء به جزء شرح دهد، تا او بتواند اجزای کلیدی این رفتارها را شناسایی کند. آنگاه از او می‌پرسد که انجام دادن کدام یک از رفتارهای وسواسی اش ضروری نیست و آیا می‌تواند بدون آن که نگران و مضطرب شود، از انجام آن بخش از رفتارهایش صرف نظر کند. در این مرحله درمانگر، ضمن پذیرش حالات، افکار و رفتار کودک، سعی می‌کند به او بفهماند که هر فردی ممکن است در مواردی دچار خشکی رفتار و اشتغالات ذهنی وسواسی شود که به دلایل نامفهومی مدام آنها را تکرار می‌کند. هدف او از این کار آن است که تا حدود زیادی آئین‌ها و افکار وسواسی کودک را متزلزل کند تا حدی که رفته رفته بتواند گام‌های موثری برای حذف این گونه رفتارها بردارد. گروه دیگری از رفتاردرمانگران که روش‌های خود را بر پایه دیدگاه شناخت درمانی استوار کرده‌اند نیز برای درمان اختلال وسواس در کودکان و نوجوانان سعی می‌کنند ابتدا به کودک بیاموزند که چگونه می‌تواند احساسات و افکارش را درباره فکر و عملی که انجام می‌دهد، تغییر دهد. برای مثال، اگر کودکی وسواس دست شستن دارد، از او می‌خواهند که دست‌هایش را کثیف کند (مثلاً گل آلود، چرب، خمیری، ماسه‌ای و...) و سعی کند بدون آن که چندین بار دست‌هایش را بشوید به بازی خود ادامه دهد و فقط در انتهای بازی دستش را بشوید. در این روش، تغییر نگرش کودک درباره کثیفی و آلودگی مدنظر است و این که او بتواند به خود بقبولاند که خمیر نوعی وسیله بازی برای کودکان است که از مواد بهداشتی درست شده است و لزومی نیست در حین خمیربازی چندین بار

– افت تحصیلی ناگهانی و پایین آمدن یک باره نمرات امتحانات مدرسه.
– طول کشیدن بیش از اندازه مشق نوشتن.
– سوراخ شدن و تکه تکه شدن پاک‌کن ضمن مشق نوشتن و امتحان دادن.
– تعریف کردن مکرر و یک نواخت درس‌های روزانه با استفاده از جملات مکرر.
– لباس عوض کردن بیش از اندازه.
– داشتن مراسمی طولانی برای خوابیدن.
– نگرانی برای سلامتی اعضای خانواده.
– اصرار بر دادن آزمایش‌های گوناگون پزشکی، برای اطلاع از سلامتی خود و اعضای خانواده. همچنین نکاتی که پزشک، روانشناس و یا متخصص علوم رفتاری حین مصاحبه تشخیصی از کودک و اعضای خانواده اش درباره آنها پرس و جو می‌کند، عبارتند از: ۱ _ آیا افکار، اندیشه‌ها، تصورات، احساسات و موضوعاتی موجب نگرانی، آزار و تشویش تو می‌شوند؟ ۲ _ آیا مرتب در حال چک کردن وسایل و کارهایت هستی؟ ۳ _ آیا بیش از سایر دوستان و همکلاسی‌هایت دست می‌شویی؟ ۴ _ آیا مدام در حال شمردن اعداد و یا انجام دادن کارها بر طبق تعداد و شمارش خاصی هستی؟ برای مثال ۵ بار دست شستن، ۱۰ بار بازدید از شیر گاز، ۸ بار چک کردن قفل در و... ۵ _ آیا کلکسیون‌ها و مجموعه‌های زیادی جمع می‌کنی؟ ۶ _ آیا هر چیزی باید سر جای خودش باشد؟ ۷ _ آیا قبل از این که به رختخواب بروی، مجبور به انجام یک سری آیین‌ها و مراسم گوناگون هستی؟ از آن جایی که ممکن است هر کودکی به راحتی پاسخ این پرسش‌ها را «آری» بدهد و منجر به تشخیص اشتباه پزشک شود، باید این سؤالات را از والدین و یا اعضای نزدیک خانواده کودک نیز پرسید و از سابقه بیماری‌های روانی از جمله اختلالات کلامی و یا حرکتی اطلاع حاصل نمود. معمولاً اختلال وسواس زمینه‌زنتیکی دارد و کودکانی که یکی از اعضای خانواده شان دچار چنین اختلالاتی باشد، احتمال ابتلای به وسواس فکری _ عملی بیشتر است. معمولاً نشانگان اختلال وسواس به ندرت به یک باره شروع می‌شوند. سایر اختلالاتی که معمولاً همراه با اختلال وسواس فکری _ عملی پدید می‌آیند، عبارتند

دست هایش را بشوید. روش های درمان رفتاری زمانی که اعضای خانواده هم درگیر حل مشکل شوند، بهترین شیوه درمان محسوب می شود. طبق نظر روانشناسان و متخصصان علوم رفتاری، کودکانی که برای درمان خود از این گونه شیوه ها استفاده می کنند، نیاز به حمایت، همکاری و مشارکت تمام اعضای خانواده دارند. در حقیقت، درصد بهبودی کودک بدون همراهی خانواده خیلی کم می شود، زیرا شیوه های درمان شناختی رفتاری اغلب با قدری اضطراب و نگرانی توأم هستند که اگر حمایت روانشناس، والدین و اعضای خانواده را همراه نداشته باشد، درمان و بهبود کودک را به تاخیر می اندازد. به همین دلیل بهتر است به روان درمانگری مراجعه شود که حمایت و پشتیبانی لازم را از کودک بنماید.

• کمک های والدین و اعضای خانواده

زمانی که کودکی دچار مشکل وسواس می شود، مادر و پدر او باید به این نکته توجه داشته باشند که کودک گناه و تقصیری ندارد. وقتی آنان قصد درمان و بهبودی بیماری فرزندشان را دارند، باید از هر جهت کودک را مورد حمایت خود قرار دهند. والدین باید سعی کنند آگاهی های خود را در زمینه نوع بیماری فرزندشان بالا ببرند و انتظارات و خواسته هایی در حد توان کودک از او داشته باشند. آنها باید بدانند که چنانچه همراه و مشفق کودک باشند، روند درمان او روزبه روز تسریع خواهد یافت و رفتارها و افکار آزاردهنده کودک نیز به تدریج از بین خواهند رفت. مادر و پدر باید بتوانند کمترین بهبودی کودک را تشخیص دهند و او را مورد تشویق و حمایت خود قرار دهند. در نظر داشته باشید هیچ کودک وسواسی ای بدون داشتن والدینی مضطرب، پریشان و مبتلا به اختلالات عصبی وجود ندارد. تمام اعضای خانواده باید نسبت به این موضوع حساس و هوشیار باشند. آنان باید تا حد امکان شرایط را برای کودک آرام و عادی نگه دارند تا او بتواند مشکلات و سختی های درمان را راحت تر تحمل کند. خانه ای پرتنش و اضطراب هیچ گاه نمی تواند به کودک کمک کند تا با نگرانی و تشویش ناشی از شیوه های درمانگری مقابله نماید.



بررسی علل تقلب در دانش آموزان



یکی از مسائل مهم مورد بحث و مورد ابتلای مدارس و خانواده ها،

مسأله تقلب کردن کودکان است. تقلب موضوعی است که در آن

کودک شدیداً تحت فشار اطرافیان، قرار می گیرد. زمانی هم ممکن است موانع و

برخوردها با کودک به گونه ای باشند که طفل از این صدمات و فشارها آسیب دیده و یا سر

از انحراف و لغزش در آورد.

تلوزیون ما در گسترش تقلب است.

امروزه نقش تلوزیون آنقدر زیاد شده است که دیگر کودکان ما کاملاً از نظر تربیتی در

اختیار ما نیستند و ما نمیدانیم که آن فیلمها و آن کارتن ها بچه های ما را به کجا سوق می

دهند. این در حالی است که اکثر کارتن ها هم محصولات خارجی هستند. و با فرهنگ و

سنت های خارجی ها بیشتر سازگار هستند. با این وجود ما چگونه میتوانیم از فرهنگ و

سنتهای خودی سخن بگوییم؟ از طرفی به علت اینکه نقش والدین در تربیت فرزندان روز به

روز در حال کاهش است و فرزندان بیشتر در پای تلوزیون نشسته اند و برنامه های

تلوزیون را تماشا میکنند برای همین تلوزیون در حال تاثیر گذاری بنیادین در بچه هاست.

شما حتما مسابقات مختلفی که در برنامه های تلوزیون (خصوصاً برای کودکان و نوجوانان

) برگزار میشود را تماشا کرده اید بیشتر این مسابقات نوعی تقلب را به بیننده ها القاء

فصل دوم:

مشکلات درسی دانش آموزان تقلب

مشکل املایی

مشکل ریاضی

حواس پرتی

اضطراب امتحان

نیست و هیچ دانش آموز خوبی قلب نمیکند. و بدین وسیله معروفی را گسترش دهد نه

اینکه بدون هدف و منظوری سخنی را بگوید و تاثیر آنرا به اگر و اما بسپارد.

شاید مدیران و مجریان تلوزیون این نوع کارها را توجیه کرده و به حساب نقش آموزشی

صدا و سیما بگذارند اما آیا اقدام آنها را روانشناسان تعلیم و تربیت قبول دارند؟

فرض کنید در سر جلسه امتحانی، تعدادی از دانش آموزان به علت کوتاهی فرد مراقب،

قلب میکنند. و دانش آموزان دیگر نیز شاهد قضیه هستند. به نظر شما چه اتفاقی در حال

رخ دادن است؟

برای پاسخ دادن به این سؤال باید دانش آموزان را به سه گروه تقسیم کنیم:

1- گروهی که در فکر قلب نیستند و بر آموخته های خود تکیه دارند. این گروه در

مقایسه با دیگر گروهها اندک هستند. و اکثر آنها دانش آموز زرنگ میباشند.

2- گروهی که در صورت وجود داشتن زمینه مناسب قلب میکنند. در واقع این گروه با

تگانی کوچک به سوی قلب کشیده میشوند.

3- گروهی که حقیقتاً دنبال قلب هستند. و کوچکترین غفلتی باعث میشود که آنها قلب

کنند. بیشتر این افراد اهل درس نیستند و هر سال به زحمت قبول میشوند.

با توجه به این تقسیم بندی اگر در کلاسی دانش آموزان گروه 3 قلب کنند دانش آموزان

گروه 2 با دیدن آنها تحریک میشوند که قلب کنند و این به این معنی است که آنها من بعد

میکند. وقتی مسابقه شروع میشود مجری شروع میکند به

راهنمایی و آنقدر به جلو میرود تا اینکه جواب را بگوید. بعضا

هم با ایما و اشاره سعی میکند جواب را به هر ترتیب انتقال

دهد. گویا مجری فکر میکند که تماس گیرنده حتما باید جواب

را بگوید. آخرش هم تماس گیرنده یک جایزه میگیرد. و حتما

در ضمیرش به خود میگوید که چه جایزه الکی گرفتم و حتما

میگوید که این جایزه حقم نبود. بیننده محترم هم از چنین

شیوه های قلب گونه آداب زیادی را یاد میگیرد(خصوصاً

کودکان و نوجوانان). و آنگاه همین فرزندان میآیند مدرسه سر جلسه امتحان انتظار

دارند که مراقب زیاد سخت نگیرد تا بتوانند قلب کنند و مراقبی که جدیت نشان میدهد

مورد خشم قرار میگیرد. و گویا آنها میگویند که امتحان زیاد جدی نیست ما اگر هم در

تلاش و کوشش سستی کردیم باز هم شما باید دست ما را بگیرید. و یا حتما شما برنامه هایی

را تماشا کرده اید که کودک یا نوجوانی با برنامه تماس میگیرد و مجری به او میگوید:

امتحان را دادی؟ چند میشی؟ چند تا سؤال را قلب کردی؟ شاید بگوئید که خوب این که

مشکلی نداره. اما حقیقت این است که یک مجری باید به عظمت کار خود واقف باشد و اگر

میگوید که چند تا سؤال را قلب کردی به زودی باید به او بگوید که قلب چیز خوبی



آیا قلب موجب آموزش است؟

برخی از همکاران به شوخی یا جدی می گویند که

قلب هم می تواند نوعی آموزش باشد. چون دانش آموزی که مطلبی را

سر جلسه امتحان نمی داند یا فراموش کرده است. برای دانستن و فهمیدن آن انگیزش

پیدا می کند. و هم اینکه توانست از طریق قلب به آن دست پیدا کند. آن را خوب می

فهمد و فراموش نمی کند. چنین سخنی گرچه یک شوخی به نظر می رسد. اما حقیقتاً

برخی به آن معتقدند و اعتقاد به این مساله را در محدوده ی مدرسه خصوصاً مقطع

ابتدایی بی ضرر م میدانند. با این وصف آیا واقعاً قلب می تواند موجب آموزش شود؟

برای جواب دادن به این سوال باید دانش آموزان متقلب را به چند دسته تقسیم کنیم .

الف) - دانش آموزانی که هیچ آمادگی برای امتحان ندارند و می خواهند جواب سؤالا

را از طریق قلب بدست آورند . چنین دانش آموزانی فقط می خواهند جوابها را

رونویسی کنند. و به معنا و مفهوم جملاتی که با عجله و احتمالاً با ترس می نویسند توجهی

ندارد و در نتیجه یادگیری و آموزشی هم در میان نیست.

ب) - اما دانش آموزی را در نظر بگیرید که به اکثر سؤالا جواب درست داده است اما در

عین حال نکته ای را فراموش کرده است و به مغز خود فشار می آورد که آنرا بفهمد اما

هرچه با خود کلنجار می رود نمی تواند آن نکته یا مطلب را به خاطر آورد در نتیجه آن



ممکن است کمتر درس بخوانند و بیشتر انرژی خود را صرف قلب کنند. و اما دانش

آموزان گروه اول گرچه ممکن است تحت تاثیر قرار بگیرند ولی اوضاع کلاس را برابر و

عادلانه نخواهند دید. بلکه ناظر امتحان را بی عرضه و بی خیال و امتحانات را ظالمانه

خواهند دید. و اعتماد و اراده ایشان ممکن است سست شود. و شاهد این باشند که چگونه

دیگران بدون زحمت کشیدن می خواهند با او برابری کنند.

در پی چنین توضیحاتی است که مراقبین امتحانات باید بدانند که کوتاهی آنها در مراقبت

می تواند ضررهای زیادی داشته باشد که در آینده هم گسترش پیدا کند.

برخی از مراقبین به علل مختلف مایل هستند که در سر جلسه امتحان برای قلب دانش

آموزان چراغ سبز نشان بدهند. این افراد شاید فکر کنند که این رفتارها اهمیت آنها را در

نزد دانش آموزان افزایش میدهد اما واقعیت این است که اینگونه اتفاق نمی افتد و آن

دانش آموزان حتی ممکن است آن فرد را انسان بی مسئولیت و با

وجدان کاری کم قلمداد کنند و در آینده وقتی به سن رشد رسیدند و

صاحب تفکر شدند. آن فرد را معلم واقعی ندانند.



از این ترفند ذهنی برمی دارد؛ ترفندی که به آنان اجازه می دهد، فکر کنند تقلب کردن کاری موجه و پذیرفته شده است. اگرچه این راه حل قطعی نیست، اما تصور این که تقلب کردن نوعی دروغگویی است، وجدان متقلب را در این زمینه تحت تأثیر قرار می دهد. این که کسی را دروغگو خطاب کنیم تا حدی خشن به نظر می رسد. برای اینکه افراد قبول کنند تقلب کردن مانعی است در راه آموزش و یادگیری آنان، باید اول احساسی کنند این کار خطاست.

* از افراد متقلب پرسید اگر همه ی مردم تقلب کنند، دنیای امروز ما چه وضعی پیدا خواهد کرد؟ یا پرسید، چه احساسی پیدا خواهید کرد، اگر بدانید دکترتان در آزمایشات پزشکی شما تقلب کرده است؟ یا چه حالی پیدا خواهید کرد، اگر بدانید یکی از قهرمانان مورد علاقه شما برای موفقیت، تقلب و دوپینگ می کند؟

* هدف نهایی این است که بچه ها را متقاعد کنیم تقلب نکنند و حتی تقلب کردن دوستانشان را نیز نادرست بدانند. " آنچه باعث غرور و موفقیت می شود، انجام اعمال درست است!"



بررسی یک کتاب

دانش آموز انگیزش زیادی برای فهمیدن در خود ایجاد می کند. در چنین شرایطی تقلب می تواند جرقه ای باشد که آن فرد مطلب را بفهمد. واقعیت این است که تعداد این دانش آموزان با این شرایط بسیار اندک است و علاوه بر آن این مسئله باعث نمی شود که ما دانش آموزان را برای تقلب آزاد بگذاریم چون تقلب از ابعاد دیگر آسیب زاست که به برخی از آنها در قسمتهای پیشین اشاره کردیم.

* وقتی دانش آموزان در حال تقلب کردن گیر می افتند و موضوع به والدینشان گزارش داده می شود، حدود دو سوم والدین از فرزندان خود حمایت می کنند و بقیه حتی این موضوع را منکر می شوند یا آن را دست کم می گیرند و می گویند فرزندشان قصد تقلب نداشته است.

* تأکید بر نکات مثبت شخصیت دانش آموزان و دانشجویان، اعتماد کردن به توانایی های آنان و برخورد منطقی در مقابل نقض قوانین کلاس از جمله تقلب کردن، کمک زیادی به جلوگیری از تقلب می کند. تعریف تقلب برای ایشان باید با توجه و دقت بسیار انجام شود.

* خیلی از معلمان پیشنهاد می کنند که دانش آموزان، امتحانات و مقالات خود را در قالب توصیفی بنویسند. در این صورت تقلب کردن برای آنان بسیار سخت خواهد شد.

* به کسانی که تقلب می کنند، بگویند این کار نوعی دروغگویی است!

افراد متقلب می خواهند با این فکر که " ولس کن بابا مهم نیست؛ همه تقلب می کنند! "

تقلب کردن را کم اهمیت جلوه دهند، اما ارتباط برقرار کردن میان تقلب با دروغگویی پرده

۲. ضوابط و ملاک‌های والدین و معلمان و حتی ملاک‌های خود کودک بیش از حد بالا و غیر واقع‌بینانه است.

۳. والدین، معلمان و یا خود کودک برای نمره بیش از درک مطلب ارزش قائلند.

۴. کودک در موقعیت‌های بسیار احساس بی‌کفایتی و ناامنی می‌کند.

کودکی که تقلب می‌کند معمولاً تحت فشار شدید برای گرفتن نمره‌ی خوب و یا ترس از رد شدن است. معلمی که مطالب درسی و یادگیری را متناسب با توانایی‌ها و رغبت‌های دانش‌آموزان تنظیم می‌کند، بی‌شک از تعدد و فراوانی تقلب در کلاس خویش به طرز چشمگیری می‌کاهد. بسیاری از مواقع کودکان نمی‌دانند درسی که می‌خوانند چگونه می‌تواند برای آنان مفید باشد، بنابراین کوتاه‌ترین راه را برای گرفتن نمره‌ی قبولی طی می‌کنند.

* در کلاس‌هایی که خسته‌کننده و پرتنش است، یا اصرار زیاد روی فراگیری مواد درسی گذاشته می‌شود که ارزش آن‌ها در ذهن دانش‌آموز مورد تردید است، طبیعی است که باید انتظار تقلب بیشتری را در بین ایشان داشت.

باید به دانش‌آموزان آموخت که مسئولیت اعمال و رفتارشان با خود آنان است

در کتابی با عنوان "رفتارهای بهنجار و ناهنجار" نوشته‌ی دکتر شکوه نوایی‌نژاد، مطلبی راجع به تقلب پیدا کردیم. نکاتی را که ممکن است برای کار ما سودمند باشد، در زیر آورده‌ایم. "کودکان به دلایل مختلفی تقلب می‌کنند. [...] روانشناسان برای این رفتار چهار دلیل عمده به شرح زیر ذکر می‌کنند:

۱. تکالیف درسی یا امتحان بیش از حد دشوارند.



نقص علل

1- کج نویسی بیش از حد

الف: بسیار نزدیک بودن بازو به بدن

ب: بسیار سفت گرفتن شصت

ج: دور بودن خیلی زیاد نوک قلم از انگشتان

علل نقص

د: صحیح نبودن جهت کاغذ

ه: درست نبودن جهت حرکت قلم

2- راست نویسی بیش از حد

الف: بسیار دور بودن بازو از بدن

ب: بسیار نزدیک بودن انگشتان به سر قلم

ج: هدایت قلم به تنهایی توسط انگشت سبابه

د: ناصحیح بودن جهت کاغذ

3- پرفشار نوشتن الف: فشار روان بیش از حد انگشت سبابه

ب: استفاده از قلم نامناسب

ج: نازک بودن بیش از حد قلم

4- کم رنگ نویسی بیش از حد الف: بیش از حد اوریب یا راست نگه داشتن قلم

ب: چرخش نوک قلم به یک سمت

ج: قطر بیش از حد قلم

5- زاویه دار نویسی بیش از حد الف: سفت بودن بیش از حد شست

ب: بیش از حد شل نگه داشتن قلم

ج: حرکت بیش از حد کند قلم

6- نامرتب نویسی بیش از حد الف: نبودن آزادی حرکت

ب: حرکت بیش از حد کند دست

اختلال دیکته و درمان آن

دانش آموزان زیادی وجود دارند که در درس دیکته دچار مشکل هستند و به نسبت تعداد غلطهایی که مرتکب می شوند، نمرات کمتری دریافت می کنند.

اگر شما دیکته نویسی یک دانش آموز رو به رو شوید چه خواهید کرد؟

آیا مشکل به این جهت است که دانش آموز به اندازه کافی تمرین و تکرار نکرده است؟

آیا مشکل دانش آموز به این خاطر است که سرزنش، تحقیر و مؤاخذه نشده است؟

انواع اشتباهاتی که کودک در درس دیکته دارد همه از یک نوع و یک سنخ نیستند، تا با

یک روش همه ی آن اشتباهات را از بین برد.

ابتدا باید از هوش طبیعی بچه مطمئن بود. بعد غلطهای دیکته های او را دسته بندی کرد و

نوع غلطها را با توجه به جدول جدا کرد.

که غلطها از کدام سنخ هستند و بعد به روش آموزشی مخصوص به هر نوع غلط روی

آورد.

انواع غلطها

وارونه یا قرینه نویسی

مشکل در تمییز دیداری

ناکافی بودن دقت

غلطهای مربوط به حافظه ی توالی دیداری

کم بودن حافظه ی دیداری

ناکافی بودن حساسیت شنیداری

مشکلات آموزشی

درمان نارسا نویسی

در درمان نارسا باید نوع خطای نارسا نویسی را مشخص کرد و سپس علت یا علل آن

خطاها را شناخت و به ترمیم و درمان پرداخت.

خطاها و علل نارسا نویسی :

11- پر کردن و کامل کردن اشکال هندسی نقطه چین

12- نوشتن کلمات و حروف ناقص و کامل کردن آنها توسط حروف

13- نوشتن کودک بین دو خط موازی

تقویت هماهنگی چشم و دست

1- برای تقویت هماهنگی چشم و دست باید ابتدا از غلبه طرفی سمت چپ 1 راست کودک

مطمئن شد. برای ایجاد غلبه ی طرفی و تشخیص سمت راست یا چپ کودک این تمرینات

انجام می شود :

الف -شوت کردن توپ از فاصله دو یا سه متری توسط کودک و یادداشت پای غالب

ب -نگاه کردن کودک از سوراخ یک کاغذ یا یک لوله و یادداشت چشم مورد استفاده

پ -استفاده از ساعت و شنیدن صدای ساعت توسط کودک و یادداشت گوش برتر

ت -استفاده از نخ و سوزن و یادداشت دست غالب که کودک از آن استفاده کرده است .

اگر کودک برتری اندامهای راست یا چپ داشت تمرین های مربوط به هماهنگی چشم و

دست را شروع می کنیم .

اما اگر کودک از سه اندام راست و یک اندام چپ استفاده می کند با انجام تمرینات گفته

شده سعی می کنیم که کودک از آن اندام چپ کمتر استفاده کند.

اما اگر از دو اندام چپ و دو اندام راست استفاده کرد، برتری را به طرف راست می دهیم

لازم به یادآوری است که عدم برتری جانبی ، همیشه و به طور حتم مشکل ساز نیست.

اما وجود برتری جانبی می تواند کارایی فرد را افزایش دهد.

فعالیت های مربوط به تقویت هماهنگی چشم و دست :

الف -انداختن توپ در حلقه ی مینی بسکت

ب -ماهگیری با استفاه از نوعی اسباب بازی

پ -کوبیدن میخ

ت -تیراندازی با تفنگهای پلاستیکی

ث -انداختن توپ چسبناک به سوی هدف

ج: محکم گرفتن قلم

د: نادرست یا ناراحت بودن وضعیت

7- فاصله گذاری بیش از حد الف: پیشرفت بیش از حد سریع قلم به سمت چپ

ب : حرکت بیش از حد و سریع جانبی

برای ترمیم و درمان نارسا نویسی باید اقدامات زیر را انجام داد :

در اختیار قرار دادن یک روان نویس برای کشیدن خطوط به دلخواه

یک وایت برد قابل و کوچک در اختیار کودک برای ترسیم نقاشی

قرار دادن یک گچ خوب در اختیار کودک بر نوشتن روی تخته سیاه

اصلاح وضعیت نشستن کودک در هنگام انجام تکالیف

قرار دادن کاغذ یا دفتر کودک بطور مناسب در جلوی دست کودک

اصلاح نحوه ی مداد دست گرفتن کودک

استفاده از مدادهای باریک و با قطر کم برای کودکانی که انگشتان و عضلات کوچک و

بزرگ دست آنان ضعیف است.

فعالیت های پیشنهادی برای تقویت عضلات کوچک و بزرگ دست :

الف .استفاده از خمیر بازی و ساختن اشکال مختلف

ب .مچاله کردن روزنامه یا کاغذ باطله توسط دست

ت .باز و بسته کردن ، زیپ ، دکمه ی لباس و بند کفش

ث .حرکت انگشتان دست به تقلید از مربی

ج .رسم خطوط بوسیله چوب روی ماسه یا شن

چ .باز و بسته کردن قفل ، پیچ و مهره

ح .بازی با گل رس و درست کردن وسایل مختلف

8- رسم یک خط توسط کودک بین خطوط موازی (آزمون فراستیک

9-کامل کردن شکلهای نقطه چین

10- رسم اشکال توسط انگشت آغشته به رنگ

1- تن آگاهی

2- نام بردن اندامها توسط کودک

3- استفاده از آدمک مقوایی که اندامش جدا می شود

تقویت حافظه ی دیداری : اگر کودک کلمه ی صابون را (صابون) ، کثیف را (کسیف) ثریا را (صریا) اسب را (اسب) و... می نویسد باید به ضعف حافظه ی دیداری شک کرد.

علت و درمان این نوع غلطها :

علت عمده این غلطها ضعف حافظه ی دیداری است یعنی کودک قادر نیست به خاطر بیاورد که تصویر حرف و و نظر چگونه است .

تمرینات مفید برای رفع این مشکل

نشان دادن تصویر و پنهان کردن آن و خواستن از کودک که جزئیات تصویرها را بیاد آورد اضافه کردن تصویر به تمرین اول تا وقتی که حافظه ی دیداری کودک به حد طبیعی یا بالاتر برسد .

یک تصویر نسبتاً مرکب به دانش آموزان نشان میدهم و از او می خواهم تا کل و اجزاء آن را بخاطر بسپارد .

استفاده از انواع اسباب بازیهای آموزشی مربوط به حافظه مثل دومینو

نوشتن املاء کلماتی که روی کارت است روی هوا

تهیه کارتهایی با نوشتن کلمات هم خانواده روی آن برای اینکه کودک درک کند که کلمات نوشته شده همه یک ریشه دارند .

آیا تمرینهایی که گفته شد برای تقویت حافظه دیداری کافی هستند؟

الف : برای اینکه تمرینهایی که گفته شد تأثیر زیادی داشته باشد باید با ایجاد انگیزه و

رغبت به تمرینهای بیشتری پرداخت و حافظه ی طوطی وار یا کوتاه مدت را تقویت کرد تا به میان مدت و بلندمدت تبدیل شود .

ب : وقتی که حافظه ی دیداری تقویت شده و باز هم کودک اشتباه داشت باید دقت کودک را بالا برد.

ج -انداختن حلقه ی پلاستیکی دور میله ی ثابت

چ -بازی با توپ و راکت

تمام این تمرینات باید در فضایی پرشور و شوق باشد و بعد از هر موفقیت یک تقویت کننده نیز ارائه شود .

اگر مشکل دانش آموز با این تمرینات برطرف نشد مربی باید علل نارسانویسی را بداند و به اصلاح آن مشکل بپردازد.

علل مهم نارسا نویسی

عدم مهارتهای پایه ای مانند چرخاندن ، فشار دادن ، گرفتن و امثال آن

عدم رشد مهارتها و هماهنگی های حرکتی و حرکتهای ظریف ، که برای نوشتن لازم هستند .

عدم حرکت مناسب انگشتان

عدم هماهنگی چشم و دست

فاصله ی نامناسب سر کودک با کاغذ به هنگام نوشتن

استفاده از میز و صندلی نامناسب

بی قراری و پرتحرکی

عدم هماهنگی کلی بدن

خطا در ادراک دیداری واژه ها

عدم یادگیری مفاهیم پایه ای مانند :بالا ، پایین ، زیر ، رو

فقر نارسایی آموزشی

موارد بالا خلاصه ای بود که ذکر شد در کتاب به تفصیل نوشته شده است .

درمان وارونه نویسی و قرینه نویسی

برای درمان و ترمیم وارونه نویسی و قرینه نویسی فعالیتهای مربوط به درمان نارسانویسی مفید است .

علاوه بر آن اقدامات زیر را می توان انجام داد.

تکمیل طرحهایی ناقص از حیوانات مختلف

کامل کردن حروف ناقص

ث : هماهنگی دیداری – حرکتی :

توانایی هماهنگ ساختن دیدار از یک شیء و حرکت قسمتهای مختلف بدن

فعاليتها برای تقویت هماهنگی دیداری حرکتی

تکمیل تصاویر هندسی و سایر اشکال با نقطه چین

کپی کردن اشکال هندسی و نقاشی حیوانات – ساختمان و اشیاء

ث : حافظه ی توالی دیداری

توانایی یادآوری آنچه دیده ایم ، به همان ترتیبی که بوده دانش آموزانی که از این

مهارت به اندازه کافی برخوردار نیستند در تجسم و ترتیب و توالی حروف دچار مشکل می

شوند . مثال : مادر را «ماد» می نویسد.

فعاليتها برای تقویت حافظه ی توالی دیداری

انجام چند حرکت بدنی و از کودک می خواهیم آن حرکات را تکرار کند .

نوشتن حروف روی یک کارت از دانش آموزی خواهیم بعد از دیدن آنها را به ترتیب از

سمت راست به چپ نام برد.

بجای حروف از کلمات استفاده می کنیم .

دید واگرا و همگرا

تعریف دید همگرا :

در نوع دیدن همگرا ، فرد به یک کلمه یا یک شیء آتقدیر متمرکز می شود که اشیا اطراف

آن را مبهم و غیرواضح می بیند.

دید واگرا :

تقویت تمیز دیداری

برای درمان این نوع مشکلات باید تمرینهایی برای دانش آموزان تدارک دید که در حیطه

ادراکهای متعدد دیداری قرار دارند.

الف : توانایی در تمیز دیداری

این توانایی به تشخیص تفاوت یک چیز از چیز دیگر مربوط می شود .

مثلاً تشخیص : «ر» از «ز» «ع» از «غ»

تمرینهای مربوط به تقویت توانایی در تمیز دیداری :

1- رسم تصاویر مشابه و جدا کردن تصویر مورد نظر ، توسط کودک

2-تهیه ی کارت و نوشتن کلماتی روی آن و خواستن کلمه ی موردنظر که سمت راست

است از کلمات سمت چپ توسط کودک

تهیه کارت ذکر شده شماره 2 و به جای کلمات از حروف استفاده می کنیم .

ب : ادراک نقش از زمینه :

در این مهارت کودک باید ی چیز را از زمینه ی محیطی آن تشخیص دهد .

با داشتن این مهارت کودک می تواند حروف کوچک «ب» و «ت» را در میان واژه ها به

خوبی درک نماید و بین هر کدام از آن حروف و کل کلمه تمیز قایل شود.

تمرینات برای تقویت ادراک نقش از زمینه

آزمون شماره 2 فراستیک

تشخیص تصویر موردنظر ما در میان نقاشیها و طرحهای یک نقاشی توسط کودک

نوشتن حروف در هم و تشخیص حرف موردنظر توسط کودک

پ : اکمال دیداری

توانایی باز شناسی یک چیز بدون اینکه کل آن نشان داده شود.

تمرینات برای تقویت اکمال دیداری

تهیه ی کارتهایی که واژه هایی ، سایه دار و نسبتاً ناقص در آن نوشته شود

کامل کردن اشکال هندسی ناقص

بعضی از دانش آموزان به علت چپي چشم و فقدان هماهنگی دو چشم و یا به علت اینکه جهت کانون عدسیهای چشم با هم تطابق ندارند، تصاویر را دوتایی می بینند و در حافظه ی دیداری آنها تصویری دوتایی ثبت می شود، لذا در دیکته نوشتن دچار مشکل می شوند. این کودکان بامراجعه به چشم پزشک و طبق دستور پزشک عمل نمایند .

حساسیت شنیداری

کودک در شنیدن صداها حساس نیست .

فعاليتها توصیه شده برای ترمیم حساسیت شنیداری

از دانش آموز خواسته می شود چند وسیله صدا ساز درست کند و صداهای آنها را با هم مقایسه کند. ضبط صداهای مختلف حیوانات روی نوار و تشخیص صدای هر حیوان توسط کودک شناختن صدای هم کلاسیهای کودک وقتی که چشمانش را ببندیم.

سفرارش به خانواده ی کودک برای آرام صحبت کردن در خانه معلم دیکته را با صدای معمولی بگوید

کم کردن صدای رادیو یا تلویزیون ، به طوری که به زحمت شنیده شود . کودک باید گوش کند و مطالب درک شده را برای ما بازگو کند .

برای دانش آموزانی که کلمات را در دیکته جا می اندازند :

الف - تمرینات مخصوص برای تقویت عضلات کوچک و بزرگ دست

ب - تقویت حافظه ی شنیداری کودک

فعاليتهاي توصیه شده برای تقویت حافظه ی شنیداری

گفتن سه کلمه به کودک ، و از او می خواهیم که کلمات را بازگو کند .به تعداد کلمات هر بار اضافه می کنیم .

گفتن یک جمله و تکرار آن توسط کودک تعداد جمله ها را زیاد می کنیم.به کودک چند دستور می دهیم و از او می خواهیم که دستورات را به ترتیب اجرا نماید .این تمرین علاوه بر حافظه ی شنیداری ، توانایی حرکتی ، شنیداری و توالی شنیداری را تقویت می کند .



در دیدن واگرا ، فقط به یک کلمه یا یک نقطه نگاه می کند ولی کلمات مجاور را نیز می بیند . اگر دانش آموز هم از توان دید همگرا و هم از توان دید واگرا به اندازه کافی برخوردار باشد، مشکلات یادگیری او کاهش خواهد یافت.

تمرینهای مربوط به مهارت دید واگرا

کلمه ای را که در وسط یک سطر نوشته شده است به کودک نشان می دهیم و به او می گوییم به کلمه نگاه کند و بدون اینکه جهت دیدش را عوض کند اشیاء پیرامون را نیز ببیند. یک دایره کوچک روی وایت برد و با یک نقطه در مرکز دایره را مشخص می کنیم و از کودک می خواهیم با نگاه کردن به آن نقطه اشیاء پیرامون آن را نام ببرد .

برای تقویت مهارت دید همگرا این تمرینات داده می شود :

نگاه کردن به کلمه ای در یک سطر و دقت به آن تا حدی که سایر کلمات سطر را مبهم ببیند. نگاه کردن به مرکز یک دایره و تمرکز روی آن که بتواند دایره را ببیند .

حرکت های چشم

برای تقویت حافظه ی دیداری باید خوب دیدن را نیز تمرین کرد . برای خوب دیدن

کودک باید قادر باشد چشمهایش را به جهت های مختلف به راحتی حرکت دهد .

برای اینکه کودک خوب دیدن را یاد بگیرد باید :

1- یک مداد را در وضعیت عمودی و دور از بدن بگیرد و وقتی مداد را حرکت می دهد با چشمهایش آن را تعقیب کند (در جهتهای مختلف)

2- با نوک مداد دایره ای از چپ به راست برعکس در هوا رسم نماید.

این تمرینات چون خسته کننده هستند روزی یک یا دو بار و هر بار در پنج دقیقه ای انجام شود .

دید دوجسمی

اندازه دانش آموزان همسان خود تلاش می کنند، پیشرفت مورد انتظار را ندارند
مشکلات یاد گیری کودکان در زمینه ریاضیات در مقایسه با سایر زمینه های اختلالات ویژه
در یاد گیری مانند خواندن و نوشتن، کمتر مورد تحقیق و بررسی قرار گرفته است در
حالیکه مشکلات ریاضی از جمله مشکلات بسیار شایع در حوزه پیشرفت تحصیلی هستند،
این مشکلات به گونه ای هستند که موجب می شوند دانش آموزان کم استعدادتر از آنچه
هستند به نظر برسند و در محیط مدرسه احساس آرامش نکنند. این کودکان به دلیل
ناکامی های زیاد در درس ریاضی هرگاه با چیزهایی روبرو می شوند که شباهت به حساب
دارد، نومید و دل سرد می شوند. نگرش کودک به مسئله عامل بسیار مهمی است و زمانی
که این مشکل به خوبی از دیگر مسائل تفکیک شد، لازم است برای کودک آموزشها و
فعالیت هایی تدارک دیده شود که احتمال موفقیت وی در آنها زیاد است. در غیر این
صورت نمی توان از کودک موفقیت چندانی انتظار داشت. لذا دادن آموزش های مورد
نیاز و ایجاد حساسیت نسبت به ویژه گی های این گروه از دانش آموزان به کسانی که با
آنان سر و کار دارند، امری ضروری به نظر می رسد.

اختلال ریاضی چیست؟

اختلال در ریاضیات اساساً عبارت است از ناتوانی در انجام مهارت های مربوط به حساب با
توجه به ظرفیت هوشی و سطح آموزشی که از کسی انتظار می رود. مهارت های مربوط به
حساب از طریق آزمون های میزان شده فردی ارزیابی می شود. فقدان توانایی مورد
انتظار در ریاضی با عملکرد تحصیلی با فعالیتهای روزمره تداخل می کند، و مشکلات
مربوط به آن دامنه وسیعی را دربر خواهد گرفت. اصطلاحات قبلی برای این اختلال
عبارتند از: سندروم گرسمن، محاسبه پریشی، اختلال مادرزادی در حساب، ناتوانی در
حساب و اختلال رشدی در حساب، اختلال در ریاضیات تا سال 1980 به عنوان یک اختلال
روان پزشکی شناخته نمی شد، با انتشار سومین ویرایش راهنمای آماری و تشخیصی در

اجرای آزمون سنجش شنیداری و اهمیت آن
تلفظ صداها در ابتدا میان و آخر کلمه
مهارت حافظه ی توالی شنیداری
حافظه ی شنیداری
تمرینهای پرورش دقت
اختلافات در دو تصویر مشابه را تشخیص دهد
نوشتن کلماتی که در نقطه و یا دندانه نقص دارند، که کودک باید آن نقصها را پیدا کند
دیگته ی چندنفر را تصحیح کند. به طور کلی در درمان اختلالات یادگیری کودکانی که
دارای ویژگی های فوق هستند باید قبل یا همزمان با فعالیتهای درمان اختلال، سه گروه
فعالیت خاص صورت گیرد:
اول: اقداماتی برای تغییر دادن و مناسب کردن محیط آموزش و یادگیری در خانه،
مدرسه و اطاق درمان اختلال
دوم: تغییر روش آموزشی، زبان آموزش و معلم متناسب با نوع ویژگی دانش آموز
سوم: اصلاح و تغییر رفتار کودک



اختلالات ریاضی و راههای درمان آن

تعداد زیادی از دانش آموزان مقاطع
ابتدائی، راهنمایی و دبیرستان در یاد گیری دروس ریاضی مشکل دارند، و با اینکه به

می توان گفت یکی از عوامل علی در اختلال ریاضی که اکثر متخصصان فن بر آن تاکید دارند آموزش ضعیف، نادرست یا ناکافی و همچنین ضعف مربیانی است که خود از آموزش کافی بهرمند نبوده اند. و عدم استفاده از وسایل آموزشی مناسب یا غیبت های طولانی و مکرر کودک از مدرسه و مانند آن را می توان به عنوان عواملی برای ناکافی بودن یاد گیری، مد نظر قرار داد. عدم ارائه مطالب به ترتیب صحیح و استفاده نادرست از مواد آموزشی در مورد برخی کودکان مثال های بارزی از آموزش های نا صحیح هستند. (کوهن 1861)

(هرینگ و بیتمن 1977) بر این باورند که آموزش صحیح هر کودک مبتلا به ناتوانی یاد گیری، یا هر کودک دیگر، به سه عامل زیر بستگی دارد:

1 - آموزش مستقیم و کافی برای یاد گیری هر عمل

2 - زمان کافی برای تمرین و تسلط بر آن عمل

3 - تشویق کافی برای رشد و حفظ عمل مورد نظر

طبق اظهار برومت، نتایج چنین آموزشی را که تمرکز آن بر فرا گیرنده است می توان در مطالعات (فرسون 1957) و (وارکنین 1975) مشاهده کرد. در این مطالعه ها با استفاده از مواد و وسائلی که می توان با دست با آنها کار کرد به دانشجویان تربیت معلم، ریاضی آموزش داده شد. مشاهده علمی طرز کار این دانشجویان نشان داد که آنها نسبت به نیازهای فردی فراگیران حساسیت بیشتری دارند، بطور کلی نگرش آنها نسبت به ریاضیات مثبت تر است، و در هنگام تدریس از وسائلی که می توان با دست لمس کرد بیشتر استفاده می کنند.

ترمیم ناتوانی در ریاضیات:

سال 1980، این اختلال به عنوان یک مشکل روان پزشکی طبقه بندی شد. به طور کلی تخریب چهار گروه از مهارتها در اختلال ریاضیات مشخص شده است.

1 - مهارتهای زبان (مثل فهمیدن و نام بردن اصطلاحات ریاضی، فهمیدن و نام بردن اعمال و مفاهیم ریاضی و تبدیل آنها به نمادها)

2 - مهارتهای ادراکی (مثل شناخت و خواندن نمادهای عددی یا نشانه های حسابی و گروه بندی ارقام)

3 - مهارتهای ریاضی (مثل رعایت مراحل ریاضی، شمارش و یادگیری جدول ضرب)

4 - مهارتهای مربوط به توجه (مثل کپی کردن درست ارقام، به خاطر سپردن ارقام انتقال داده شده) کاپلان سادوک 1998

واژه دیس کلکولیا، توصیف کننده ناتوانی شدید در یاد گیری و استفاده از ریاضیات است. این واژه شبیه دیس لکسیا، به عنوان اختلال در یاد گیری مفاهیم ریاضی و محاسبه همراه با بد کارگردی سیستم عصبی مرکزی تعریف شده است. به عبارت دیگر، هم دیس لکسیا و هم دیس کلکولیا، اشاره به ناتوانی شدید با معنای ضمنی پزشکی دارند. دیس لکسیا ناتوانی شدید در خواندن با بد کارگردی عصبی است و دیس کلکولیا، ناتوانی شدید در ریاضیات با نقص در سیستم عصبی است. (لرنر 1997)

برای درمان اختلال یاد گیری ریاضی چه باید کرد؟

آموزش مناسب ریاضیات

مسائل با صدای بلند بیان کنند تا از درستی تفکر آنان و وجود پایه های ذهنی لازم اطمینان حاصل کند .

3 – معلم باید فضای مطلوب برای یاد گیری مفاهیم ریاضی ایجاد کند تا کودکان نه تنها نقش دریافت کننده و منفعل را نداشته باشند و با فعالیتهای مناسب بتوانند بین آنچه معلم تدریس می کند ، آنچه در کتاب آمده است و آنچه خود عملاً انجام می دهند و دریافت می نمایند ، ارتباطی منطقی و اصولی است .

4 – آموزش مفاهیم ریاضی باید از اشیای واقعی یا مواد قابل لمس و مشاهده شروع شود . برای مثال ، برای درک مفهوم اعداد باید کمیت های منفصل مانند : مهره ، ژتون ، نخود و ... که کودک می تواند آنها را دستمالی و دستکاری کند ، آنها را بشمارد ، از آنها دو یا چند دسته مساوی ، بزرگتر و کوچکتر به وجود آورد ژتون های خواسته شده را بدهد و بگیرد . در این مرحله ، کودک باید بتواند اشیای واقعی اطراف خود مانند تعداد صندلی ، میز ، کتاب ، قاشق و ... را شمارش کند و بیشتر ، کمتر و مساوی بودن آنها را اعلام دارد .

5 – پس از درک مفهوم عدد با استفاده از مواد ملموس ، کودک باید بتواند تصاویر اشیاء را بشمارد و آنچه در بند شماره (1) آمده است را در سطح تصاویر آنها انجام دهد .

6 – پس از کسب تجربه لازم در سطح تصاویر اشیاء ، آموزش کودک باید با استفاده از نمادها یا نشانه های مربوط به علائم ریاضی و کلامی آن پی گیری شود . برای مثال ، استفاده از نماد عددی (2) یا نشانه کلامی (دو) به جای دو توپ واقعی یا دو تصویر توپ آغاز شود .

هدف از ترمیم ناتوانی در ریاضیات ، تقویت مهارت در به کار گیری روابط کمی است . این برنامه اغلب از آموزش اصول کمی مانند : تربیت ، اندازه ، فضا و فاصله با استفاده از مواد قابل لمس و کلام شروع می شود ؛ و در نهایت ، برای ایجاد و تقویت قوه های استدلال و تفکر منطقی از معماها و صفحات سوراخ دار که با فرو کردن میله های پلاستیکی در آنها می توان طرح های مختلف را ایجاد کرد ، سود برده می شود . باز پروری یا ترمیم مشکل ریاضیات کودکان باید پس از تشخیصی دقیق و ظریف نوع اختلال ، میزان و شدت آن و احتمالاً علت اختلال شروع می شود . و در زیر به طور خلاصه نکات اصلی و اساسی یا اصولی که در جریان باز پروری با توجه به نوع و شدت مشکل کودک و نیز بهره گیری از مطالعات و امکانات روز باید انتخاب و مورد استفاده قرار گیرد ، آمده است :

1 – برای آموزش مفاهیم ریاضی به کودکان باید مراقب رشد زیرساخت ها و سازمان های کیفی ذهن (ساختارهای رشد شناختی) آنان بود . به سخن دیگر ، کودک باید پایه های اساسی لازم و پیش نیاز برای درک مفاهیم ریاضی را کسب کرده باشد تا بتواند به استدلال بپردازد ، در غیر این صورت ، یاد گیری کودک از مفاهیم به صورت "طوطی وار" یا "از بر کردن" انجام می شود . برای مثال ، در آموزش جمع و تفریق ، کودک باید به تساوی جزء به جزء یا ادراک تک رابطه ای (تناظر یک به یک) ، مفهوم عدد و نیز نگهداری ذهنی عدد رسیده باشد .

2 – دقت شود در آموزش ریاضی ، کودکان بیش از آنکه "مصرف کننده" یا "از برکننده" ساخته های فکری بزرگترها باشند ، فرصت درک و کشف رابطه های ریاضی را داشته باشند . برای مثال ، معمولاً کودکان می توانند به آموزش معلم در ریاضیات گوش دهند و آنچه او تدریس کرده را بیان کنند ، اما این امر نشان دهنده یاد گیری واقعی آنان از مفاهیم بیان شده نیست . معلم باید از کودکان بخواهد که چگونه استدلال خود را برای حل

برخی از مشکلات یادگیری در ریاضی ناشی از وجود نقایصی در مهارت‌های محاسباتی پایه است. مشکل دانش آموز باید با مراجعه به نقایص زیر بنایی در فرایندهای یادگیری ارزیابی شود (عوامل کلامی، فضایی، ادراکی یا حافظه). دانش آموزان باید مهارت‌های محاسباتی پایه را که در آنها نقص دارند از جمله جمع، ضرب، تقسیم، کسر اعداد، اعشار و درصد یاد بگیرند.

اختلالات ریاضی و راههای درمان آن

رفع موانع توجه و دقت:

تعدادی از دانش آموزان با اینکه عملیات مربوط به ریاضی را به خوبی می‌دانند، اما به علت عدم توجه کافی، دچار اشتباهاتی می‌شوند که نمره آنها را در درس ریاضی کاهش می‌دهد. مثالهای زیر نمونه‌هایی از این اشتباهات هستند:

عدم توجه به علامت‌ها:

— به علت عدم توجه کافی به علامت‌ها، به جای تفریق جمع یا به جای ضرب تقسیم می‌کنند.

عدم دقت به ستون‌ها:

— یکان و دهگان و صدگان را به دقت در ستون مربوطه نمی‌نویسند و در نتیجه عمل جمع یا تفریق را اشتباه انجام می‌دهند.

عدم توجه به نوشتن کامل اعداد:

— به علت عدم توجه کافی، گاهی فراموش می‌کنند عدد آخر را بنویسند (جواب را به صورت کامل نمی‌نویسند).

+ 97

79

76

جا انداختن اعداد:

— یکی از اعداد را هنگام جمع یا تفریق جا می‌اندازند.

7 — در آموزش کودکان باید تاکید بر خود آموزی آنان باشد، به سخن دیگر، باید شرایطی را فراهم کرد که ضمن هدف مند بودن هر تکلیف خواسته شده، خود کودک به معنا و مفاهیم مربوط به ریاضی پی ببرد.

8 — در آموزش کودکان باید از وسائل متعدد و متنوع آموزشی برای تسهیل درک مفاهیم مربوط به ریاضیات استفاده شود. برای مثال، جهت درک مفاهیم مربوط به کمیت‌های متصل، استفاده از خمیر، گل رس، ماسه و ... پیشنهاد می‌شود. به سخن دیگر برای آموزش یک مفهوم واحد به جای تکرار آن با یک ماده، باید از مواد و وسائل متعدد و متنوع در دسترس استفاده شود.

9 — در مواردی که علت مشکلات کودک ضعف در هماهنگی حرکتی مربوط به عضلات بزرگ یا ظریف، کوتاهی دامنه تمرکز و دقت، ضعف در حافظه، ادراک بینایی، شنوایی و ... است، اجرای فعالیتهای مناسب برای تقویت این امور، همراه با باز پروری مشکلات ریاضی، ضروری است.

10 — با توجه به اینکه مفاهیم مربوط به ریاضیات را می‌توان از ساده به مشکل تنظیم کرد، و مفاهیم ساده تر پایه و اساس مفاهیم مشکل تر است، لذا در آموزش این مفاهیم رعایت سلسله مراتب آن قابل توجه است.

11 — با توجه به این نکته که کودکان با اختلال ویژه در ریاضیات برای یادگیری به تکرار و تمرین بیشتری نیاز دارند، لذا باید مطمئن شد که آنان هر مفهوم ریاضی را در حد تسلط یا چیرگی بر آن قرار گرفته‌اند.

رفع اشکال در مهارت‌های محاسباتی پایه:

7 – مفاهیم سبکتر و سنگین تر را نمی داند .

8 – نمی تواند مساله مربوط به جمع یا تفریق بنویسد .

تمرین های پیشنهادی برای رفع هر کدام از این اختلالات :

1 – دانش آموز رنگ ها را نمی شناسد .

الف – باید کودک را با رنگ های مختلف آشنا کنید . اول رنگ های اصلی بعد رنگ های

فرعی ، برای این منظور می توانید از مهره های پلاستیکی ، جعبه مداد رنگی و امثال آن

استفاده کنید .

ب – شکل ها را به ترتیب از چپ به راست ، سیاه ، آبی ، قهوه ایی ، سبز و زرد کنید .

□ □ □ □ □

2 – دانش آموز نمی تواند چیزهای مختلف را طبقه بندی کند . برای این مورد از تمرین

هایی مشابه مثال زیر استفاده کنید :

شکل ها همانند را در میان تصاویر زیر با خط به هم وصل کنید .

Smile ♥ & ♣ œ

♣ & œ Smile ♥

3 – دانش آموز توانایی ردیف بندی ندارد :

وقتی مفهوم ترتیب را آموزش می دهید ، باید از دانش آموز بخواهید که بیان کند چه

عددی بعد از 6 یا قبل از 5 پائین 2 و 4 می آید . همچنین ، از دانش آموز بخواهید که

اولین ، آخرین یا سومین شیء را از مجموعه اشیا نشان دهد .

تمرین پیشنهادی :

تعدادی نی نوشابه به اندازه های مختلف به کودک بدهید و از بخواهید آنها را به ترتیب

اندازه ردیف کند .

تعدادی اشکال هندسی در اختیار کودک قرار دهید تا به ترتیب از کم سطح ترین تا

بیشترین سطح را مشخص کند .

4 – دانش آموز در تناظر یک به یک مشکل دارد :

$$2+3+5+7+6=17$$

– 58

19

49

محاسبه نکردن :

بدون محاسبه یک عدد آن را می نویسد .

$\times 97$

3

921

اشتباه در اثر مجاورت نویسی :

– اعداد دو عمل ریاضی را که کنار هم نوشته اند با هم قاطی می کنند .

این قبیل دانش آموزان در واقع عملیات مربوط به ریاضی را می دانند ، اما توجه و دقت

کافی ندارند . بنابراین دادن تمرین های ریاضی یا تدریس مجدد برایشان نه تنها مفید

نیست بلکه یک بیگاری خسته کننده می باشد . به علاوه چون مشکل اصلی آنها ، یعنی کم

دقتی ، درمان نشده است . در تمرین های جدید نیز باز همان اشتباهات را تکرار می کنند

و در واقع به انجام اشتباه عادت بیشتری می کنند . در حقیقت ما به آنها تمرین داده ایم تا

اشتباهاتشان را تکرار کنند .

تعدادی از اختلالات ریاضی و تمرین های پیشنهادی برای رفع آنها :

1 – رنگ ها را نمی شناسد .

2 – نمی تواند چیزهای مختلف را طبقه بندی کند .

3 – توانایی ردیف بندی را ندارد .

4 – تناظر یک به یک نمی داند .

5 – در بازشناسی دیداری اعداد مشکل دارد و قادر نیست اعداد را بصورت نماد بنویسد

6 – مفهوم صفر را نمی داند .

عدد 3 را سبز و پائین آن را قرمز کنید. فعالیتهای دیگر این است که از دانش آموز بخواهید هر عدد مناسب را با مجموعه درستی از اشیاء جور کند.

— برای رسیدن به این هدف می توان از نمادهای نمودی، مقوایی یا گروهی از اشیاء استفاده کرد.

1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2

— بعد از کسب مهارت از کودک می خواهیم اعداد را کپی کند.

1-2-1-2-1-2-1-2-1-2-1-2

— سپس سایر اعداد را می نویسیم تا او کپی کند.

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

از او می خواهیم تا اعدادی را که نام می بریم بدون نگاه کردن به اعداد بنویسد.

6 — یاد گیرنده مفهوم صفر را نمی داند.

در یک پاکت 4 تا، در یک پاکت 3 تا، در یک پاکت 2 تا و در دیگری 1 نی قرار دهید و پاکت پنجم خالی باشد. از دانش آموز بخواهید اعداد مربوط به هر کدام از پاکت ها را بیان کند، سپس او را راهنمایی کنید تا عدد مربوط به هر کدام را روی تخته بنویسد، به پاکت پنجم اشاره کنید و با تاکید بپرسید که در این پاکت چند نی وجود دارد؟ پاسخ را هدایت کنید تا به عدد صفر برسد.

7 — دانش آموز مفاهیم سبکتر و سنگین تر را نمی داند.

یک ترازوی ساده در اختیار کودک می گذاریم و تعداد اسباب بازی با او می دهیم که آنها را وزن کند و بگوید کدام سبکتر و کدام سنگین تر است.

8 — نمی تواند مساله ای مربوط به جمع و تفریق را بنویسد.

الف — دانش آموز را تشویق می کنیم مساله ای طرح کند. در ابتداء می توانیم او را در انجام این کار راهنمایی کنیم تا سرانجام به تنهایی قادر به این کار شود.

ب — از او می خواهیم تعدادی مساله جمع و تفریق طرح کرده و آنها را حل کند.

ج — از او می خواهیم جمع و تفریق و مساله های مربوط به آن را به دوستانش نیز بیاموزد

در تناظر یک به یک، یک عنصر از یک مجموعه تنها با یک عنصر از مجموعه دوم جفت می شود. جفت کردن پایه ایی را برای شمارش فراهم می کند. مفهوم اعداد برای کودکی که مشکل تناظر یک به یک دارد گیج کننده است زیرا وی قادر نیست مفهوم عددی هر عدد را با نماد آن ربط دهد. کودکی که در این زمینه با مشکل روبرو است اغلب اجسام موجود در گروهها را مثل تعداد درختهای یک زمینه و یا تعداد افراد یک تصویر، را بدرستی نمی شمارد. اختصاص اعداد صحیح به هر جسم، نیز برای کودک مبتلا به مشکل تناظر یک به یک بسیار گیج کننده است. اگر به کودکی مجموعه ای از مهره ها را بدهید و او به شکل زیر آنها را بشمرد در این حوزه مشکل دارد.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

فعالتهایی که برای وصل کردن یک شیء به شیء دیگر طراحی شده اند در رفع این اختلال بسیار مفید هستند. از دانش آموز بخواهید که یک ردیف میخ را بر روی یک تخته بگونه ای ردیف کند که با ردیف از پیش تعیین شده هماهنگ باشد یا یک میز را بچیند و یک شیرینی را بر روی هر ظرف قرار دهد، یا مواد آموزشی را بین گروه به گونه ای تقسیم کند که هر فرد یک شیء را دریافت نماید. و یا اینکه یک کیسه مهره را در اختیار کودک قرار دهد. آنگاه چند مهره را از کیسه خارج کرده شمارش کنید و آنها را کنار بگذارید. سپس از دانش آموز بخواهید به همان تعداد مهره از کیسه بردارد و کنار بگذارد.

5 — دانش آموز:

الف — در باز شناسی دیداری اعداد مشکل دارد.

دانش آموزان باید باز شناسی اعداد را بصورت عددی (7، 8، 3) و بصورت حرفی (سه، هشت، هفت) یاد بگیرند. همچنین آنها باید شکل های نوشتاری را با نمادهای گفتاری یکپارچه کنند. اگر کودکی یک عدد نوشتاری را با عدد دیگری اشتباه می کند، سرنخ های رنگی ممکن است به باز شناسی نماد به آنها کمک کند. برای مثال، شما باید، قسمت بالای

داده بود که کوچکترین صدایی از یک کلاس سی نفره در نمی آمد.

در ضمن صحبت‌هایم متوجه شدم که حواس یکی از دانش آموزان پرت است اما به آن اهمیتی ندادم و همچنان به صحبت های خود ادامه دادم. زنگ تفریح نزدیک بود. رضایت مندی و آرامش در چهره دانش آموزان موج می زد. جو کلاس اجازه هیچ گونه صحبت و عکس العملی را به هیچ کس نمی داد. با این وجود آن دانش آموز حواس پرت بدون کوچکترین توجهی به اطراف خود از جای برخاست و خطاب به من گفت آقا! هفته آینده می خواهید چکار کنید؟ امتحان می گیرید یا می خواهید تکلیف بنویسیم؟

این کار دانش آموز حواس پرت ، تعجب دانش آموزان دیگر را برانگیخت . من هم در حالی که به چهره او نگاه می کردم (بچه ها منتظر عکس العمل من بودند) ، با اشاره به شعر مولوی به او گفتم "ما درون را بنگریم و حال را ، نی برون را بنگریم و قال را " تا این شعر را خواندم بچه ها شروع کردند به خنده ، دانش آموز حواس پرت هم که کمی شرمنده شده بود و من هم منتظر اتمام خنده دانش آموزان بودم ، زنگ تفریح به صدا در آمد.

[علل اضطراب دانش آموزان هنگام امتحان چیست؟](#)

دانش آموز حواس پرت



همانطور که قبلا خدمت شما عرض کردم اینجانب تصمیم دارد

بخشی از خاطرات خود را از دوران خدمت در مدارس ، در

وبلاگ مدرسه قرار دهم . این هم یکی از آن خاطرات که تقدیم

شما می شود. اوائل انقلاب بود مدارس حال و هوای دیگری داشتند و ما هم تازه نفس

بودیم و احساسات و جوانی و روحیه معنوی و مذهبی در ما موج می زد. رابطه ام با دانش

آموزان بسیار خوب بود . حتی خارج از مدرسه هم در برخی جاها از جمله مساجد با هم

ارتباط داشتیم . بعضی مواقع هم به خانه دانش آموزان رفت و آمد داشتیم. به نظر می

رسید که روزگار خوب و خاطره انگیزی را سپری می کردیم. بنده سخرانیها و صحبت های

جذابی را در کلاس های درس و سر صف مدرسه داشتیم و بچه ها هم به آن علاقه نشان می

دادند. صحبت های من برخی مواقع آنچنان بچه ها را تحت تاثیر قرار می داد که تعدادی

از آنها بعد از اتمام سخنانم می آمدند و اظهار می کردند که خواهان تغییر رفتار هستند و

یا می گفتند آقا ما از گذشته خود توبه کردیم کسانی هم پیدا می شدند چشم های آنها

اشک آلود می شد. در یکی از این روزها بعد از اتمام وقت تدریس و مشخص نمودن

دروسی که هفته آینده باید امتحان داده شود ، در رابطه با موضوعی (سرنوشت یک

نوجوان معتاد) شروع به صحبت نمودم حرف های من آنچنان بچه ها را تحت تاثیر قرار

اضطراب امتحان ، باعث می شود بخشی از توانایی های فرد، به حالت غیرفعال دربیاید. نادیا فخاری می گوید: «بسیاری از افراد به دلیل اضطراب امتحان ، معلومات خود را از یاد می برند، یا نمی توانند به طور درست از آن استفاده کنند. در نتیجه ، بخشی از ارزش ارزیابی امتحان ، به این طریق زیر سوال می رود .»

با این که معلمان و روان شناسان ، هر دو به این امر اذعان دارند ، لاجرم از نمراتی که از این امتحانات به دست می آید ، به عنوان عامل سنجش دانش آموزان استفاده می کنند: «ما می دانیم این نمرات دست کم با نتیجه واقعی ، اختلاف دارند، اما قانون و شرایط، ما را موظف به همین ملاک کرده است.» در عین حال ، کم نیستند معلمانی که می کوشند شیوه های دیگر را هم در ارزیابی دانش آموزانشان به کار ببرند. مرتضی غفاری ، دبیر فیزیک می گوید: «با در نظر گرفتن شرایط خاص امتحان است که وجود نمره ای به نام نمره مستمر در کارنامه در نظر گرفته شده است. خود من سعی می کنم نتایج کارم را به شکل های گوناگون در طول کلاس بررسی کنم. فعالیت های مختلف دانش آموزان در کلاس و میزان به کار گرفتن دانششان ، از مواردی است که من همیشه در نظر می گیرم .»

تغییرات اعمال شده در نظام آموزشی و تلاشهایی که برای ابداع شیوه های جدید ارزیابی دانش آموزان انجام گرفته است ، منجر شده است بینش معلمان درباره نمره بسیار متحول شود. با این حال ، هنوز برخی معلمان ، از نمره به عنوان یک ابزار، استفاده می کنند. یک دانش آموز دوره راهنمایی می گوید: «معلم ما، همیشه براساس نمره درباره ما قضاوت می کند. اگر نمره مان کم شود، رفتار او هم با ما تغییر می کند. در صورتی که بی انضباطی یا تخلف کنیم هم نمره مان را کم می کند.» شاید به همین دلیل است که دانش آموزان این معلم ، نسبت به نمره ای که از این معلم می گیرند ، حساس و سختگیرند و این حساسیت ، موجب اضطراب و ترس آنها می شود. اضطراب امتحان ، وقتی تبدیل به اضطراب نمره می شود ، مشکل مضاعفی است که فرآیند یادگیری را دچار اختلال می کند. دانش آموزان ، پس از این که جریان اضطراب آور امتحان را از سر می گذرانند، با

حاضر شدن در جلسه امتحان ، اضطراب آور است. تقریباً 80 درصد افرادی که در امتحانات مختلف شرکت می کنند ، این اضطراب را تجربه کرده اند که البته میزان آن ، بر حسب شرایط مختلف و در افراد مختلف ، متفاوت است. نادیا فخاری روان شناس ، می گوید: «اضطراب امتحان ، از مسائل شایع در میان افراد ، بخصوص دانش آموزان است. این اضطراب به شکل های گوناگون در افراد جلوه می کند. بالا رفتن ضربان قلب ، سردی انگشتان و افت فشار خون ، از عوارض فیزیکی و نشانه های ظاهری آنهایی است که دچار اضطراب امتحان می شوند. در موارد شدیدتر، گاه فرد دچار سردردهای شدید، غش ، بی حالی و تهوع می شود.» آنچه باید به آن توجه کرد، دلیل بروز چنین اضطراب هایی است. دانش آموزان ، مهمترین گروهی هستند که به طور مستمر با پدیده امتحان سر و کار دارند. دانش آموزان در فواصل زمانی بسیار کوتاه ، به شیوه های گوناگون ، مورد سنجش قرار می گیرند. این سنجش مستمر، یا از طریق پرسش های شفاهی و مستمر کلاسی است ؛ یا از طریق آزمون های کتبی ، اما در نهایت ، آنچه بیشتر از خود آزمون برای دانش آموزان معنا و اهمیت دارد، نتیجه امتحان است که در شرایط مرسوم آموزشی کشور ما، اغلب از طریق نمره ، تعیین می شود. نمره ، در آموزش و پرورش کشور و در فرهنگ سنتی یادگیری ما، مهمترین ملاک سنجش توانایی های فرد است ؛ تا جایی که تکیه و تاکید بیش از حد بر آن باعث شده است جنبه های دیگر توانایی دانش آموز کاملاً از یاد برود، یا نادیده گرفته شود. امتیازی ، دبیر ریاضی یکی از دبیرستان های تهران می گوید: «با توجه به شرایط تعریف شده ای که ما با آن سر و کار داریم ، نمره تنها وسیله ای است که در اختیار معلمان قرار دارد. برای این که نتیجه فعالیت دانش آموز، برای خودش ، معلم و خانواده اش مشخص شود ، امتحان برگزار می شود و نمره ، یک روش برای نشان دادن این نتیجه است.» با این همه ، همین دبیر معتقد است که از طریق نمره ، نمی توان به همه ابعاد توانایی های یک فرد دست یافت: «افراد، ویژگی های متفاوتی دارند که همه آنها را نمی توان با امتحان اندازه گرفت و تعیین کرد .»

فرهنگی بیرونی نسبت می دهند. مادر یک دانش آموز که خود تحصیلکرده رشته روان شناسی است، می گوید: «خود من بسیار نسبت به نمره حساس هستم، چون فکر می کنم ارزیابی خارجی جامعه ما در مقاطع مختلف در نهایت براساس نمره است. اگر فرزند من بر اثر بی توجهی و بی دقتی، نمره ای را از دست بدهد، کسی شرایط او را نمی سنجد. در واقع، این نمره است که به جای دانش او حرف می زند.»

با در نظر گرفتن همه این عوامل و عوارض، به نظر می رسد تغییر در این نوع نگاه، باید همه جانبه باشد. از سویی، نظام آموزشی با ایجاد ملاکهای موثر و کارآمد در ارزیابی دانش آموزان باید از این فشار کم کند و از سوی دیگر، فرهنگ عمومی جامعه باید نسبت به این امر، برخورد مناسب تری در پیش بگیرد. با ایجاد چنین تعادلی می توان انتظار داشت دانش آموزان در شرایطی امن تر و آسوده تر، به یادگیری بپردازند و این یادگیری موثرتر و مفیدتر صورت بگیرد. وب سایت روزنامه جام جم

اضطراب امتحان و راههای مقابله با آن

اضطراب (Anxiety) بطور کلی عبارت از احساسی نافذ و ناخوشایند است که با نشانه هایی از قییل تنش، وحشت، دلهره و بیم و فاجعه ای در حال وقوع همراه است، در مقابل ترس (Fear) واکنشی است که نسبت به یک خطر حاضر و مشخص دیده می شود اضطراب واکنشی است که نسبت به یک تهدید نامشخص و ناشناخته آشکار می شود و می تواند از کشمکش های درونی (Internal Conflicts)، احساس عدم امنیت (Insecurity Feeling) یا نگرانی های ممنوعه (Forbidden Impulses)، ناشی شود. در هر دو حالت ترس و اضطراب امتحان (Test Anxiety) نوعی اضطراب است که همراه با ترس مربوط به عدم توانمندی در عملکرد مربوط به یک وظیفه آشکار می شود. این حالت نوعی از اضطراب عملکرد

(Performance Anxiety) تلقی می شود و به تمایل و آمادگی به مضطرب شدن اشاره دارد که ناشی از عوامل مداخله کننده محیطی است (کریسینی، 1999)

شرایط دشوارتری مواجه می شوند که نمره، برایشان به ارمغان می آورد. یک دبیر تاریخ می گوید: «بعد از برگزاری امتحان، ما تازه با یک مشکل تازه مواجه می شویم، آن هم شرایط حساس روحی دانش آموزانی است که به خاطر چند نمره، دچار بحران می شوند. راهروهای مدرسه، پس از تصحیح اوراق، پر از بچه هایی است که به هر شکل شده، می خواهند نیم نمره به نمره شان اضافه شود.»

دانش آموزان، مهمترین دلیل این حساسیت را برخورد معلمان و خانواده هایشان می دانند. آنها معتقدند خانواده ها و معلمانشان بر مبنای نمره درباره آنها قضاوت می کنند و تغییر دادن نظر آنها ممکن نیست: «من مدام به خاطر نمراتم بازخواست می شوم. نمره های من زیاد کم نیست، اما مادرم نمره 18 یا 19 را اصلا قبول ندارد.» گاه این شرایط به حدی دشوار می شود، که دانش آموز را دچار وسواس شدید فکری و بحران های عاطفی می کند. فخاری، روان شناس می گوید: «برای برطرف کردن این حساسیت در دانش آموزان و کم کردن عوارض آن، اولین قدم باید از سمت اولیای دانش آموز و معلمان برداشته شود. تا وقتی نمره، آن هم فقط نمره 20، ملاک سنجش توانایی های یک دانش آموز قرار بگیرد، می توان انتظار هر برخورد نادرست و هر عارضه عاطفی ناگواری را در دانش آموز داشت.» این روان شناس معتقد است در این حالت یادگیری کامل اتفاق نمی افتد: «نمی توان اطمینان داشت نمره بیستی که با این رویکرد به دست می آید، نشاندهنده یادگیری کامل فرد باشد، همان طور که نمرات کمتر نیز به هیچ وجه نشانگر ضعف یادگیری دانش آموز نیست. آنچه باید مورد توجه قرار گیرد نمرات بسیار کم است که در این موارد هم باید دنبال ریشه های ضعف دانش آموز گشت و آن را به شیوه ای معقول جبران کرد.»

تردیدی نیست که بسیاری از نمره های بالای درسی، بدون پشتوانه علمی لازم به دست می آیند و بسیاری افراد با نمره های متوسط، از حد مطلوبی از دانش و توانایی برخوردارند. در مقابل، بسیاری از خانواده ها ریشه این حساسیت خود را به عوامل

دچار مشکل می کند.

مهارت‌های مقابله با اضطراب امتحان روشها و برنامه های متعددی برای کمک به فراگیران در غلبه بر اضطراب امتحان پیشنهاد شده است که ابعاد مختلف فعالیت آموزشی را مورد توجه قرار می دهند.

(1 یادگیری و مطالعه صحیح فقدان آمادگی برای امتحان و یادگیری ضعیف تکالیف آموزشی از عوامل اصلی اضطراب امتحان بشمار می روند . روشهای صحیح مطالعه و آمادگی مناسب برای یادگیری در کاهش اضطراب به میزان زیادی موثر است . یادگیری مفید و مطالعه صحیح بطور کلی با عوامل متعددی همبستگی دارند . تنظیم وقت مناسب ، اندیشیدن قبل از مطالعه ، مدت مطالعه و محیط یادگیری در آماده سازی فرد برای یادگیری موثر ، دارای اهمیت است . انگیزه و علاقه به مطالعه ، شروع مطالعه از قسمتهای آسان و جالب ، مرور مطالب ، تفکر در مفاهیم و بسط آنها ، بحث و ربط منطقی ، طبقه بندی و استفاده از تصاویر ، جداول و نمودارها ، درخواست کمک از دیگران و تمرین ، از دیگر مواردی هستند که موجب یادگیری صحیح می شوند و از این طریق کاهش اضطراب را به دنبال خواهند داشت .

(2 هدایت و مهارت معلم بخشی از اضطراب فراگیران می تواند با هدایت و مهارت معلم شنیدن و خوب دیدن در کلاس و فعالیت های آموزشی عامل مهمی در ادراک و یادگیری موثر بشمار می رود . به عبارت دیگر برای تمرکز فراگیران بر موضوع درسی ، معلم بایستی محیطی آرام و مناسب را فراهم آورد و اجازه ندهد که دانش آموزان با رویاهای روزانه خود مشغول شوند . کمک به فراگیری در تنظیم اهداف و برنامه های آموزشی نیز از دیگر فعالیتهای موثر معلم بشمار می رود . معلم بایستی عادات مناسب و موثر را به منظور یادگیری و فهم بهتر مطالب به فراگیران آموزش دهد . به عبارت دیگر پذیرفتن مسئولیت برای موفقیت تحصیلی از طریق تصمیم گیری در مورد امکانات ، زمان و انکاء به توانمندی های فردی ، انجام حداکثر تلاش و کوشش ، کمک و مشاوره گرفتن از دیگران به هنگام

اضطراب تحصیلی چگونه ایجاد می شود ؟

ترس و اضطراب فراگیران بطور معمول از طریق وظایف آموزشی ، معلمان و یا آموزشگاه شرطی شده و یاد گرفته می شود . برای مثال سرزنش و توبیخ فراگیر توسط معلم به دلیل کیفیت ضعیف فعالیتهای آموزشی فراگیر ، ممکن است اضطراب و ترس را در فرد آشکار سازد . در این حالت فراگیر بیقرار شده و دچار تنش می گردد ، عرق می کند و ضربان قلب او افزایش می یابد . این حالت در صورت تکرار و شرطی شدن به دیگر موارد و حیطه های فعالیت آموزشی فرد کشانده می شود . بر این اساس می توان انتظار داشت که فراگیر در شرایط مشابه پاسخ مشابهی را از خود بروز دهد که در این حالت می توان رفتار توام با ترس و اضطراب را برای فراگیر پیش بینی نمود . امتحان نیز به دلیل ویژگی های خاص خود از جمله ارزیابی فعالیت آموزشی ، محیط رسمی و خاص ، محدودیت زمانی و نظارت دقیق آموزشی بطور کلی برای فراگیران اضطراب زا است . افزون بر آن توانمندیهای شناختی و عملی فراگیران با توجه به میزان اضطراب موثر واقع شود .

اضطراب تحصیلی چگونه در عملکرد مداخله می کند ؟

چنانچه اضطراب بیش از حد شدت یابد ، موجب می گردد تا فراگیران از توجه مستقیم به وظایف دور شوند و اضطراب عملکرد یا تحصیلی در آنان آشکار گردد . به علاوه برخی از رفتارهای فراگیران موجب می شود تا ناآرامی در آنها افزایش یابد . برخی فراگیران با توجه مداوم به حواس پرتی و ناراحتی خود ، اضطراب خود را تشدید می کنند و به انتقاد از خود می پردازند . آثار چنین اضطرابی به کاهش و تضعیف حافظه و توانمندیهای شناختی منجر شده و بر وظایف تحصیلی و آموزشی مسلط می گردد . بطور کلی ادراکات فرد ، تشدید کننده اضطراب تلقی

می شوند . حتی این امکان وجود دارد که فراگیر به دلیل اشتغال فکری مبنی بر عملکرد خوب ، فرآیند تفکری خود را آسیب بزند و عملکرد خود را تضعیف نماید . چنین سیکل معیوبی نگرانی را افزایش می دهد و فرآیند های شناختی و حافظه فرد را چند برابر

را در نظر بگیرید و بطور طبقه بندی شده آنها را بنویسید . زمان پاسخ گویی به سوالات را تنظیم کنید و برای هر سوال زمان مناسبی در نظر بگیرید ؛ به علاوه برای مرور پاسخها فرصتی باقی بگذارید و در صورت امکان به تکمیل و توضیح بیشتر پاسخ شما ناقص باشد ، مگر در مواردی که به غلط بودن پاسخ شما ناقص باشد ، مگر در مواردی که به غلط بودن پاسخ خود اطمینان کامل داشته باشید . در پاسخ به سوالات سعی کنید لغات و اصطلاحات ویژه رایج در موضوع را در پاسخهای خود بکار ببرید و تلاش کنید تا اصطلاحات هر درس را یاد بگیرید . رعایت املاء صحیح به خط خوانا و علامت گذاری مناسب در بررسی و ارائه بهتر پاسخ ، مفید است .

در مورد سوالات حل مساله ، ابتدا از خود سه سوال زیر را بپرسید:

1- از شما چه خواسته شده و چه چیزی را باید بیابید ؟

2- برای یافتن حل مساله به دانستن چه چیزهایی نیاز دارید ؟

3- در صورت مساله چه اطلاعات و داده هایی وجود دارند که می تواند در جستجوی شما موثر باشد ؟

پس از انجام این فرآیند به حل مساله اقدام کنید . بطور کلی افراد موفق در حل مسئله دارای ویژگی های زیر هستند:

1- نگرش مثبت : آنها معتقدند که مسایل با دقت پشتکار و تحلیل حل می شوند و پاسخهای سریع و شتاب زده براساس دانش قبلی راه حل مناسبی نیست .

2- توجه و دقت : آنها مساله را به منظور درک بهتر آن چندین بار می خوانند ؛ سپس قضاوت و نتیجه گیری خود را مرور می کند و از حدس زدن اجتناب و در نهایت کار خود را باز بینی می کنند .

3- طراحی روش : این عده کار خود را به بخشهای مختلف تقسیم کرده و آن را گام به گام حل می کنند . این فرآیند از آسانترین گام آغاز می شود .

4- تمرکز : این عده انرژی خود را از طریق گفتگو با خود ، در مورد آنچه انجام می دهند

مشکلات آموزشی و بحث و تفکر در مورد موضوعات یاد گرفته شده از عادت مناسب بشمار می روند .

(3 آمادگی برای امتحان مطالعه با توجه به اصل صحیح یادگیری بهترین راه آماده سازی برای امتحان بشمار می رود . افرادی که خود را برای امتحان تشریحی آماده می کنند ، امکان موفقیت بیشتری در امتحانات (تشریحی و یا چهار گزینه ای) دارند . در آماده سازی برای امتحان تشریحی نه تنها نکات اصلی یاد گرفته می شوند ، بلکه روابط منطقی بین اصول ، بخوبی ادراک می شوند . مطالعه در شب قبل از امتحان به علل مختلف از جمله افزایش نگرانی و اضطراب ، مطالعه فشرده ، ناتمام ماندن موضوع و شتاب زدگی می تواند نتایج منفی را به دنبال داشته باشد . استراحت و خواب کافی از توصیه های اصلی جهت کاهش اضطراب در شب قبل از امتحان است . حاضر شدن کمی زودتر از زمان امتحان در محل امتحان ، حفظ اعتماد و اطمینان و آرامش در کاهش اضطراب نیز موثر است . مرور یادداشتها و نکات اصلی ، آمادگی را بر امتحان را افزایش می دهد . با شکم خالی به جلسه امتحان نباید وارد شد . مصرف میوه های تازه و سبزیجات ، تنش امتحان را کاهش می دهند .

(4 رفتار در جلسه امتحان در امتحان تشریحی قبل از شروع به نوشتن ، تمام سوالها را بخوانید ؛ زیر عبارات « تعریف کنید ، مقایسه کنید ، توضیح دهید ، تشریح نمایید و یا بحث کنید » ، خط بکشید ، ایده و پاسخهای خود را برای هر سوال در برگه چرک نویسی بطور خلاصه یادداشت کنید . جواب دادن را از سوال آسان شروع کنید . فهرست کوتاه و خلاصه ای از رؤس مطالب مربوط به هر سوال را تهیه کنید . چنانچه در حین جواب دادن به سوال ، نکات خاصی از دیگر سوالات به ذهنتان خطور کرد ، آن را یادداشت کنید . با این کار پاسخهای شما کامل تر می شود و تا حد زیادی اضطراب شما کاهش می یابد . قبل از نوشتن فکر کنید و سعی کنید تا پاسخ خود را تنظیم کنید . پاسخ روشن و مشخص را برای سوال ارائه کنید و در آن به حیطه های مختلف موضوع بپردازید . اطلاعات جزئی و کلی

باشد. در این حالت ارزیابی بیشتر ذهنی است. برای آمادگی در امتحان شفاهی توصیه می شود موارد زیر مد نظر قرار گیرد:

1- از معلم پرسید که موضوع امتحان چیست؟

2- برای امتحان شفاهی مطالعه ضروری است زیرا که با نداشتن مطالعه نتیجه مثبتی نمی گیرید.

3- سوالاتی را که انتظار می رود پرسش شوند، بنویسید و سپس پاسخهای آن را مورد بحث قرار دهید.

4- در مکان شبیه به مکان امتحان تمرین کنید و روش و حالت پاسخگویی خود را ارزیابی کنید

علل اضطراب دانش آموزان هنگام امتحان چیست؟

اصطلاح ((اضطراب امتحان)) به واکنش هیجانی گفته می شود که بعضی از دانش آموزان به امتحان نشان می دهند. ترس از امتحان ترس غیر منطقی نیست، اگر چه چگونگی عملکرد شما در امتحانات می تواند عملکرد حرفه ای شما را شکل دهد، با اینحال ترس افراطی در مورد امتحان می تواند توانایی شما را جهت موفقیت تحت تاثیر قرار دهد. مولفه های اضطراب امتحان کدامند؟

سه مولفه در مورد اضطراب امتحان وجود دارد:

1- مولفه فیزیکی، که واکنش های بدنی خاصی را نسبت به اضطراب حاد نشان می دهد که عبارتند از: احساس غده در معده، دستهای مرطوب و لرزان، تهوع یا ((احساس پروانه در شکم)) احساس درد در شانه ها و پشت گردن، خشکی دهان، تپش قلب و....

2- مولفه هیجانی، که ترس یا هراس را در بر می گیرد.

3- مولفه های ذهنی یا شناختی اضطراب امتحان، شامل مشکل در توجه و حافظه ((ذهنم از مطلبی به مطلب دیگر می پرد)) و نگرانی ((من شکست می خورم)) می شود.

تکنیک 1: شل کردن بدن و آرامش عضلانی

، خلق تصاویر ذهنی، ربط دادن آن با تجارب مشابه، محاسبه و ترسیم تصاویر برای حل مساله بکار می گیرند.

امتحان گزینه ای: در سوالات گزینه ای همیشه توجه داشته باشید که سوالات را سوء تعبیر نکنید، به آنها چیزی اضافه نکنید، کلمه ای را حذف نکنید و متوجه کلمات دو پهلو باشید. نکته اصلی بدنه سوال مد نظر قرار دهید. به واژه های کمک کننده مانند « همیشه، هرگز، هیچگاه، به جز، اغلب موارد و بندرت » توجه کنید و در صورت امکان، زیر آنها خط بکشید. زمان امتحان را در نظر بگیرید و وقت خود را در پاسخ به سوالاتی که نمی دانید، هدر ندهید. نمره منفی برای انتخاب گزینه غلط را در نظر بگیرید. پاسخ اول خود را عوض نکنید مگر در مواردی که نسبت به غلط بودن آن اطمینان کامل دارید. در مواردی که پاسخ صحیح را نمی دانید، به توصیه های زیر عمل کنید: بطور کلی گزینه طولانی می تواند نشانه پاسخ صحیح باشد. اگر دو گزینه مشابه هم هستند، هیچکدام را انتخاب نکنید. اگر گزینه ها متضاد هم هستند یکی از آنها را انتخاب کنید. گزینه کلی تر در اغلب موارد پاسخ صحیح است.

امتحان شفاهی

امتحان شفاهی فرصتی برای شماست که دانش، توانایی ارائه و مهارت بیان خود را آشکار سازید. به علاوه در این موقعیت توانایی در برقراری ارتباط مشخص می شود. امتحان شفاهی همچنین می تواند تمرینی برای مصاحبه های شغلی و استخدامی باشد. امتحان می تواند بصورت رسمی یا غیر رسمی انجام بگیرید، اما بهتر است تمام امتحانات شفاهی را به منزله امتحان رسمی در نظر بگیرید تا از اثرات مثبت آن بهره مند شوید. در امتحان شفاهی بایستی بطور دقیق به سوال گوش فرا داد و بطور مستقیم و مشخص پاسخ دهید. در امتحان شفاهی رسم دقت و پاسخ گویی روشن و مشخص شما بیشتر مد نظر است زیرا ارزیابی براساس پاسخگویی منظم و دقیق شما صورت می گیرد، در حالیکه در امتحان شفاهی غیر رسمی این ویژگی کمتر رعایت می شود و پاسخهای شما می تواند طولانی تر

کنند. این عملکرد ضعیف ممکن است ناشی از فقدان آمادگی برای یک امتحان باشد(که سبب اضطراب می شود) تا ناشی از یک اضطراب امتحان کلاسیک. بنابراین مطمئن شوید که برای امتحان به خوبی آماده شده اید.

قبل از امتحان

- 1- با مربی و همکلاسی های خودتان در مورد محتوای آزمون بحث کنید.
- 2- مهارت های مطالعه مؤثر و آمادگی برای امتحان را در خودتان توسعه دهید.
- 3- سعی کنید در طول روزهای متوالی مطالعه کنید نه اینکه مطالب را روی هم انباشته کنید.
- 4- مرور فشرده می بایست چند روز قبل از امتحان انجام شود.
- 5- متون، یادداشت ها و مسائل و مشکلات خود در درس مربوطه را مرور کنید.
- 6- از فلش کارتها(کارتهای 5*3 سانت) برای یادگیری مطالب خاص یا فرمولها استفاده کنید.

7- تحت شرایطی شبیه امتحان از خودتان یک آزمون بگیرید.

8- برنامه های تمرینات منظم را ادامه دهید.

در حین امتحان

- 1- دستور العمل ها را بدقت بخوانید.
- 2- زمان امتحان را براساس میزان زمان پاسخدهی به سوالات بودجه بندی کنید.
- 3- وضعیت بدنی خود را در حالت آرامش عضلانی قرار دهید.
- 4- اگر به سؤال سختی برخورد کردید سعی کنید آنرا رها کرده و به سوال بعدی جواب دهید و در پایان به سوالات سخت برگردید.
- 5- اگر آزمونی را انجام می دهید و در پاسخ دادن به سوالات بطور کلی گیج شده اید یک سوال آسان را انتخاب کنید و با آن شروع کنید، پاسخ به این سوال ممکن است جوابهای سوالات دیگر را به خاطر شما بیاورد.

یک رویکرد در ارتباط با اضطراب امتحان، یادگیری چگونگی آرامش عضلانی است. یادگیری نحوه آرام بخشی عضلانی به افراد کمک می کنند که بتوانند اضطراب خود را در هنگام امتحان کنترل کنند. یادگیری آرامش عضلانی بسیار ساده است، اما اگر می خواهید آنرا در امتحان بعدی تان بکار ببرید شما می بایست آنرا قبلاً تمرین کنید. قدمهای آرام بخشی عضلانی به قرار زیر است:

11- اگر راحت هستید بر روی صندلی تان لم بدهید.

2- عضلاتتان(به ترتیب از پا شروع کنید و به گردن و صورت ختم کنید) را سفت کنید بعد از آن آرام آرام شل کنید.

3- به آرامی نفس عمیق بکشید

4- بر هوایی که تنفس می کنید و بعد آنرا خارج می کنید تمرکز کنید

5- هر بار که نفس خود را بیرون می دهید به خود بگوئید((آرام باش))

تکنیک 2: کنترل اضطراب خود

رویکرد دیگر بر کاهش افکار منفی و نگران کننده ای که اضطراب را بر می انگیزد توجه می کند. دانش آموزانی که در مورد امتحان مضطرب هستند، علاقه دارند که افکار منفی و اغراق آمیزی را به خودشان القاء کنند. تحقیقات نشان می دهد که اگر افکار مثبت و سازنده را جایگزین این افکار منفی کنیم، اضطراب امتحان کاهش پیدا می کند. به این منظور شما در ابتدا می بایست از افکار تان آگاهی پیدا کنید و سپس افکار سازنده ای را جایگزین این افکار منفی کنید، بعنوان مثال به جای اینکه بگوئید: ((من امتحان را بد انجام می دهم و شکست می خورم)) بگوئید((بله، این امتحان مشکلی است، من تمامی توانم را برای امتحان به بهترین وجه به کار می گیرم. اگر هم نمره پائینی کسب کنم، سعی می کنم نقاط ضعفم را برطرف کنم و بار دیگر موفق شوم.))

آیا مشکل در نحوه مطالعه یا اضطراب امتحان است

ممکن است دانش آموزان اضطراب امتحان را عامل عملکرد ضعیف خود در امتحان قلمداد

در این گونه حملات اضطرابی ابتلای زنان 2 برابر مردان است و در دوقلوهای یکسان از دوقلوهای همزاد که یکسان نیستند، بیشتر دیده می‌شود.

وی می‌افزاید: سومین اختلال اضطرابی فوبیا یا همان ترس است که از برخی اشیاء یا موقعیت‌هایی که خطر واقعی برای شخص ندارد و بی‌تناسب به جدی بودن واقعی آنها، به صورت اغراق آمیز شخص را دربر می‌گیرد، کسانی که از مکان‌های سر باز، سر بسته، تاریکی، حیوانات و... می‌ترسند جزو این نوع اختلال محسوب می‌شوند ولی در وسواس‌های فکری و عملی، شخص به چیزهایی فکر می‌کند که آرزو دارد هیچ‌گاه به آنها فکر نکند. به گفته دکتر حریرچی با این که شخص می‌داند فکرش صحیح نیست ولی توان خودداری از این گونه افکار را ندارد. وی اظهار می‌کند: 50 درصد این افراد کسانی هستند که هنوز ازدواج نکرده و در آمد نسبتاً بالایی دارند. به گفته وی اختلال پنجم، استرس بعد از ضایعه روانی (PTSD) است که پس از بروز سوانح شدید همانند جنگ، سیل، زلزله، حوادث شدید رانندگی و... پیش می‌آید و افراد بعد از گذشت حادثه در پاسخ به محرک‌ها بی‌احساس شده و با دنیای اطراف خود درگیر نمی‌شود. یادآوری‌های مکرر و ناخواسته (علایم شناختی)، علایم فیزیولوژیک از قبیل گوش‌به‌زنگ بودن آنها، نشانه‌های رفتاری همچون اجتناب از فعالیت‌های مشابه و افزایش تحریک‌پذیری این‌گونه افراد را می‌توان از علایم این نوع اختلال ذکر کرد.

درمان اضطراب

در اختلال‌های بیولوژیک، آرامبخش‌ها در تسکین اضطراب موثر هستند ولی در تحلیل‌های روانی، باید بیمار را به سمت روان‌شناس سوق داد. دکتر حریرچی با اشاره به این مطلب، می‌افزاید: با مواجهه‌سازی می‌توان شخص را با آن محرک ضعیف و مدل‌های فراوان آن روبه‌رو ساخت تا شخص در مواجهه با آن مقاوم شود، به گفته این پزشک عملیات درمان شخص پس از قرار گرفتن در آن موقعیت، خیلی خوب جواب داده و گاه جواب عکس می‌دهد ولی در دیدگاه‌های شناختی، به بیمار فهمانده می‌شود، خطراتی که شخص

6-وقتیکه دانش آموزانی دیگر ورقه امتحان خود را تحویل می‌دهد، نهراسید هیچ پاداشی برای اولین نفر بودن وجود ندارد.

دلهره، ترس و دیگر هیچ

گروه سلامت: لرزش، پرش عضلات، عرق سرد، منگی، تهوع، خواب‌آلودگی، تپش قلب، مشکل در حافظه و هراس از رخ دادن یک اتفاق ناخوشایند، از علائمی است که هر یک از ما کم و بیش با آن مواجه بوده‌ایم.

حال‌پدیدار شدن این علائم ممکن است از سنین کم با شروع امتحانات آخر ترم مدارس شروع و تا کنکور، موقعیت‌های شغلی، ازدواج و... ادامه پیدا کند ولی شرط مهم نحوه تعدیل و کاهش این اضطراب است.

دکتر علی حریرچی، متخصص عمومی در گفتگو با «جام‌جم» اضطراب را نوعی احساس ترس و ناراحتی بی‌دلیل می‌داند که نشانه بسیاری از اختلالات روان‌شناختی محسوب می‌شود و تمام اختلالات اضطرابی از آن نشات می‌گیرد.

به گفته این پزشک متخصص پنج گروه منتشر، رعبی، فوبی، وسواس فکری عملی و استرس پس از ضایعه روانی در اختلالات اضطرابی وجود دارد که در اضطراب منتشره اختلال ترس از آینده، ترس بی‌اساس است و موضوع معینی را دربر نمی‌گیرد همانند ترس از دست دادن فرزند، همسر و...

از علائم این نوع اختلال، تنش‌های حرکتی، لرزش‌ها و واکنش‌های خودکار که به سیستم عصبی برمی‌گردد است و درصد ابتلای زن و مرد در آن برابر است.

دکتر حریرچی با اشاره به اختلال رعبی (پانیک)، این اضطراب را با حمله‌های شدید ترس و وحشت بیان می‌کند که هدف مشخصی را دنبال و شدت آن را از چند ثانیه تا چند ساعت ذکر می‌کند.

به گفته این پزشک متخصص عمومی، ممکن است حملات از چند بار در روز تا ماهی چند بار رخ دهد و به حدی درد سینه شدت داشته باشد که فرد به متخصص قلب مراجعه کند.

فصل سوم:

مدیریت زمان

برنامه ریزی درسی

فکر می‌کند توسط آنها تهدید می‌شود همه اغراق آمیز بوده است و توسط اصالت وجودی شخص، وی را به خود انسانی می‌رسانیم و به خانواده‌ها آموزش داده می‌شود تا نسبت به بیمارشان با محبت رفتار کنند.

چند راهکار برای کاهش اضطراب

ورزش کنید و سعی کنید طی انجام تمرینات منظم ورزشی، خود را رها کنید.

در خلوت خود موقعیت‌های اضطراب‌آور را تصور کنید و در کلام و رفتار خود به دنبال پاسخ‌های مناسب بگردید.

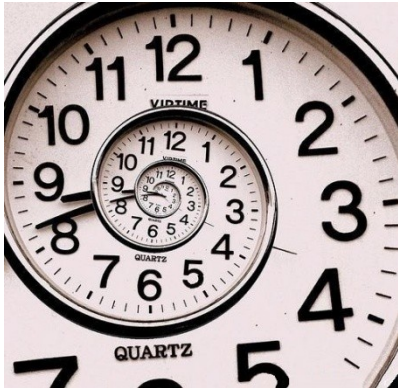
به خاطر داشته باشید کلماتی را که بار اضطرابی دارند مثل (هیچ وقت، همیشه، هرگز، زود، سریع) از گنجینه لغات خود حذف کنید.

در هنگام صحبت، از عجله کردن و اجبار در ارائه پاسخ سریع و واکنش شتاب‌زده پرهیزید.

سعی کنید با افراد آرام و خونسرد معاشرت کنید و نکات ظریف رفتاری سازگار با خود را از آنها یاد بگیرید.



چکیده



مدیریت زمان مجموعه ای از مهارت هایی است که منجر به استفاده موثر از زمان شده و در واقع روشی جهت کنترل زمان است و می توان آن را در حوزه های مختلف، از جمله خانه، محیط شغلی،

آموزشی و توسط گروههای مختلف مورد استفاده قرار داد. از طرفی نیاز دانش آموزان به استفاده مؤثر از زمان کمتر از سایر گروهها نیست، زیرا آنها ینشی نسبت به اهمیت زمان ندارند و با آسودگی بهترین فرصتهای یادگیری در طول عمر خود را از دست می دهند. در این مقاله سعی شده است نکات و روشهایی که می تواند در مدیریت مؤثر زمان برای دانش آموزان مفید واقع گردد معرفی گردد.

مقدمه

آیا تاکنون برای به پایان رساندن مطلوب کارهایتان آرزو کرده اید که ای کاش ساعات بیشتری را در اختیار داشتید؟ به احتمال زیاد پاسخ بسیاری از افراد به این سوال مثبت است. گاهی اوقات بسیاری از فعالیت های ما آنگونه که ما تمایل داریم پیش نمی روند و گاهی از این مسأله احساس گناه و تقصیر می کنیم که چقدر زمان را بیهوده از دست داده ایم.

در زبان فارسی ضرب المثلی وجود دارد که می گوید؛ "وقت طلاست". در زبان های دیگر نیز تعبیری چون وقت الماس است، وقت زمرد است و امثال این وجود دارد. عارفان و ادیبان نیز تعریف دلنشینی از وقت ارائه داده و گفته اند: "وقت شما عمر شماست". زمانی که ما در یک شبانه روز داریم بیست و چهار می باشد و این آن چیزی است که هیچ گونه دخل و تصرفی در آن نمی توان داشت و نمی توان آن را تغییر داد. از آنجا که نمی توانیم این محدوده زمانی را تغییر دهیم بنابراین ناگزیریم تا تغییراتی را در خود ایجاد کنیم تا بتوانیم به نحو موثری از زمان استفاده کنیم. بنابراین باید به آن مسائلی که مهم تر هستند توجه بیشتری داشته باشیم و مواردی را که در زندگی ما ضرورتی ندارند، حذف کنیم.

اگرچه زمان سرمایه ارزشمندی است اما تمام شدنی است، کسانی که از لحظه لحظه ای این سرمایه در راه سعادت و کمال و بهروزی خویش بهره گیرند، در آینده و در بخش های پایانی عمر گرفتار حسرت برگزشته نخواهند شد. تنها راه مناسب برای حل این مساله مدیریت زمان است و نیازمند تغییراتی در راههایی است که برای استفاده از زمان تاکنون پیش گرفته ایم. مدیریت زمان به معنای کنترل زمان و کار خویش را به دست گرفتن است

ضرورت مدیریت زمان برای دانش آموزان

در بین تمامی منابعی که در اختیار داریم زمان با ارزشترین آن ها است ولی، به اندازه ای

دار و دارای جهت و سمت و سوی مشخصی باشد.

5- اوقات فراغت بیشتری به دست آورند و بتوانند وقت بیشتری را به امور دیگر اختصاص دهند

فواید مدیریت زمان برای دانش آموزان

1- دانش آموزان دیدگاه بهتری نسبت به کارهای وابسته به یکدیگر و اولویت ها به دست می آورند.

2- فرصت های بیشتری برای خلاق بودن ایجاد شده تا مبتکر باشند به جای آنکه منفعل باشند.

3- با فشارهای روحی و اضطراب دست و پنجه نرم کنند، آن را کاهش داده و از آن اجتناب ورزند.

4- با ثبات قدم و به طور منظم به اهداف خود دست یابند و در نتیجه زندگی آنها معنی دار و دارای جهت و سمت و سوی مشخصی باشد.

5- اوقات فراغت بیشتری به دست آورند و بتوانند وقت بیشتری را به امور دیگر اختصاص دهند (لوتار، ترجمه خاکی، 1382).

مراحل مدیریت زمان

برای این که بتوانید اوقات خود را به درستی مدیریت کنید باید مراحل زیر را انجام دهید:

اهمیت خود از جایگاه و منزلت مناسبی برخوردار نیست. علت بیشتر شکست های جبران ناپذیر زندگی فردی، کاری و اجتماعی انسانها و بالأخص دانش آموزان، حاصل عدم استفاده ی مطلوب از زمان است. زمان تنها سرمایه ای است که می توان از طریق آن همه چیز به دست آورد، ولی با همه چیز نمی توان لحظه ای از آن را به دست آورد. تنها در سایه ی مدیریت بهینه بر زمان است که می توانیم به آرزوها و خواسته های خود برسیم. مدیریت زمان وابسته به تشخیص کارهای مهم است. مدیریت زمان عنوان مهارتی است که به شما کمک می کند تمام کارهای خود را سر وقت و به موقع انجام دهید و هیچ گاه دچار کمبود زمان نشوید، اما به دست آوردن این مهارت خیلی ساده نیست.

فواید مدیریت زمان برای دانش آموزان

1- دانش آموزان دیدگاه بهتری نسبت به کارهای وابسته به یکدیگر و اولویت ها به دست می آورند.

2- فرصت های بیشتری برای خلاق بودن ایجاد شده تا مبتکر باشند به جای آنکه منفعل باشند.

3- با فشارهای روحی و اضطراب دست و پنجه نرم کنند، آن را کاهش داده و از آن اجتناب ورزند.

4- با ثبات قدم و به طور منظم به اهداف خود دست یابند و در نتیجه زندگی آنها معنی

1- تعیین هدف

این مرحله در مدیریت زمان، فردی و شخصی است. دانش آموزان باید به اهمیت زمان و عواقب اتلاف وقت آگاهی پیدا کنند. رایبیز [15] (1992) در این خصوص اظهار می دارد: " استفاده کارآمد از زمان بستگی به شخصیت و خود فرد دارد و شخصیت فرد، گرایش وی به استفاده از وقت و زمان را تحت تاثیر قرار می دهد. لذا شرط اول در مدیریت زمان تعهد و پایبندی به تغییر در عادت ها و روشهای گذشته و نیز تعیین اهداف می باشد. اهداف از نظر زمانی به سه دسته تقسیم می شوند:

الف - اهداف بلند مدت، مثل رسیدن به شغل دندان پزشکی

ب - اهداف میان مدت: مثل قبولی در یک پایه تحصیلی

ج - اهداف کوتاه مدت: مثل تهیه یک تحقیق علمی یا موفقیت در آزمون میان ترم یا ارایه ی یک سخنرانی در کلاس.

آن چه مهم است این است که مشخص کردن اهداف به شما کمک می کند که همواره برنامه های خود را بررسی کنید و به این سؤال پاسخ دهید که آیا کارهایی که در دست اجرا دارید در راستای رسیدن به اهداف شما هست یا خیر؟ اگر پاسخ شما منفی بود، به این معناست که یا باید اهدافتان را تغییر دهید یا این که فعالیت هایتان را با اهداف منطبق کنید و این یعنی مدیریت زمان.

2- تجزیه و تحلیل و تهیه فهرست فعالیت ها

در این مرحله چگونگی استفاده از وقت در فعالیت های فردی مورد تحلیل قرار می گیرد. برنامه ها و فعالیت های هر فرد باید با اهداف او تناسب داشته باشد. از سوی دیگر هر دانش آموز دارای فعالیت های جانبی و عادات خاص خود است که نمی توان آن ها را نادیده گرفت. بنابراین، با توجه به موارد فوق فهرستی از فعالیت ها مشخص شده و لیست می شود

3- تقسیم کار به قطعات کوچکتر

قطعاً کارهای بزرگ را نمی توان به یکباره انجام داد و نائل شدن به این مهم جز با کوچک کردن آن کار حاصل نمی شود. هنگامی که قسمت کوچکی از کار را شروع کرده و به اتمام می رسانید، انگیزه شما برای شروع و تمام کردن قسمت بعدی کار بیشتر می شود و همین روال را تا آخر ادامه خواهید داد. هر قدمی که به جلو بر می دارید برای پیشروی به شما نیرو می بخشد، به این ترتیب در خود شوق و انگیزه درونی ایجاد می کنید که شما را وادار می کند تا اتمام کار به فعالیت ادامه دهید و اتمام این کار بزرگ به شما همان احساس شادی و رضایتی را می دهد که همیشه با هر موفقیتی همراه است

4- برنامه ریزی برای فعالیتها

اهداف و برنامه سالانه شما نزدیک کند. در ارزیابی از برنامه هر روز خود این امر را مورد توجه قرار دهید که کارهای ضروری که در هر روز انجام داده اید چقدر شما را به محقق شدن برنامه سالانه هدایت می کند.

6 – اولویت گذاری کنید

برای این که فعالیت های خود را برنامه ریزی و اولویت بندی کنید، ابتدا باید درجه ی اهمیت و فوریت کارهای خود را مشخص کنید. این کار در روزهایی که کارهای زیادی برای انجام دارید، ارزش خود را آشکار می سازد. سعی کنید در چنین روزهایی اولویتها را از قبل معین کنید و ابتدا به انجام آنها بپردازید

هیچگاه برای انجام همه کارها وقت کافی وجود ندارد، ولی همیشه برای انجام مهمترین کارها وقت کافی وجود دارد. یک دانش آموز موفق سعی می کند با تنظیم وقت و برنامه ریزی مناسب ابتدا بهترین زمان خود را به انجام امور اصلی اختصاص داده و سایر اوقات خود را صرف بقیه ی اولویت ها کند.

7 – محدودیتهای کلیدی خود را بشناسید

هر فردی در زندگی خود دارای شرایط خاصی است که انجام برخی کارها را با محدودیت مواجه می سازد و عوامل بازدارنده ای هستند که سرعت انجام کار را تحت تاثیر قرار می دهند. این عوامل باید شناسایی شوند و کاهش یابند

قبل از برنامه ریزی برای هر کاری اطلاعات مورد نیاز را به دقت جمع آوری کنید : یک ضرب المثل می گوید : " اگر می خواهید در 6 ساعت یک درخت را ببرید، باید 5 ساعت وقت صرف تیز کردن تبر خود کنید. "

بدون داشتن اطلاعات و تدارک زمینه های لازم، اقدام به یک کار اشتباه است زیرا این امر می تواند مانع پیشرفت در کار شده و حتی آن کار را با شکست مواجه سازد و موجب بروز ناامیدی از ادامه کار گردد

برای رسیدن به هدفی که در سطح بالاست باید از پله های یک نردبان عبور کنید. درست ترین راه آن است که پله ها را یکی یکی طی کنید، برنامه ریزی به معنای بالا رفتن یکی یکی از پله هاست. برنامه ریزی جلو جهشهای بی منطق و عقب گرد را می گیرد و وقتی شما توانستید بدون عقب نشینی و توقف در راه رسیدن به هدف گام بردارید، در وقت خود صرفه جویی کرده اید.

5 – داشتن برنامه روزانه

یک سررسید، دفتر و یا فایل کامپیوتری داشته باشید و اهداف خود را در هر روز و کارهای ضروری روزانه را در آن یادداشت کنید.

البته بهتر است برنامه سالانه، ماهانه و هفتگی داشته باشید و در نهایت در کوچکترین گام به برنامه روزانه نیاز خواهید داشت. برنامه هر روز و هر هفته شما باید شما را گام به گام به

نگذرانید، آن را یادداشت کنید و برای انجام کار ضروری دیگر در نظر بگیرید.

نکات تکمیلی

در حین برنامه ریزی و اجرای برنامه های روزانه خود بهتر است موارد ذیل را از یاد

نبرید:

– میزان بازدهی خود در طول روز را مورد توجه قرار دهید

بررسی سطح فعالیت در ساعات مختلف روز نشان می دهد که در صبح و بین ساعات 8 الی

12 بیشترین بازدهی وجود دارد. اما از ساعت 12 الی 18 این منحنی رو به نزول می

گذارد و پس از ساعت 18 دومین سطح فعالیت بالا ظاهر می شود که البته به اندازه فعالیت

صبح نیست. در نهایت از ساعت 22 تا انتهای ساعات پایانی شب بازدهی به طور چشمگیری

کاهش می یابد

– خودتان را تحت فشار بگذارید

جهان پر از آدمهایی است که منتظرند تا کسی از راه برسد و به آنها انگیزه بدهد تا به

انسانی تبدیل شوند که آرزویش را دارند. مشکل این است که هیچ کسی برای نجات آنها

نمی آید. این افراد منتظر اتوبوس در خیابانی هستند که هیچ اتوبوسی از آنجا عبور نمی

کند. در نتیجه، اگر این افراد مسئولیت زندگیشان را بر عهده نگیرند و خود را تحت فشار

قرار ندهند، شاید برای همیشه منتظر بمانند و این کاری است که بیشتر مردم انجام می

8 – جلوگیری از وقفه ها

بسیاری از مواقع ما برای زمان خود برنامه ریزی می کنیم، اما به برنامه زمانی خود پایبند

نیستیم. مثلاً به دوستانمان می گوئیم که هنگام عصر که زمان مطالعه ماست با ما تماس

نگیرند، اما وقتی آنها این امر را رعایت نمی کنند، ما نیز آن را متذکر نمی شویم و با آنها

هم صحبت شده و چه بسا زمان زیادی را نیز در این میان از دست بدهیم.

برخی اوقات خودمان عامل اصلی این وقفه هستیم و از هر کاری که باعث وقفه در برنامه

می شود مثل تماشای تلویزیون یا حتی خوردن یک فنجان چای یا قهوه استقبال می کنیم.

برای جلوگیری از این وقفه ها، هر کاری که لازم می دانید انجام دهید. به عنوان نمونه

تلفن همراه خود را خاموش کنید، درب اتاق را ببندید و

9 – ارزیابی از برنامه

در این مرحله میزان پیشرفت کار مورد سنجش دقیق قرار می گیرد. در این ارزیابی اتمام

یک کار یا یک مرحله از کار طبق زمان تعیین شده برای آن، مورد ارزیابی قرار می گیرد.

این امر به شما کمک می کند تا روی پیشرفت کار تمرکز کنید . اگر در ابتدا مدام با کمبود

زمان در انجام کارها مواجه هستید دو نوع اقدام اصلاحی ضروری است : یا برنامه ریزی

خود را اصلاح کنید و یا موانع و مواردی که به وقفه در کار منجر شده را شناسایی کرده و

رفع نمایید. بالعکس اگر در انجام برنامه ای زمان اضافی داشتید، آن را به بطالت

مهلتی که برای اتمام کار در نظر می گیرد برابر است با زمان مورد نیاز برای آن کار + 20 درصد اضافه تر از زمان مورد نیاز. مثلاً اگر تصور می کنید کاری را در 5 ساعت به اتمام می رسانید برای آن 5+1 (20 درصد 5 ساعت) زمان در نظر بگیرید.

— با یک دست چند هندوانه بر ندارید

برای انجام کارهای بیشتر در مدت معین و سوسه نشوید. گاهی لازم است به خودتان هم مانند دیگران " نه " بگویید. انجام چند کار در یک مدت زمان کوتاه غیر ممکن خواهد بود.

روز خود را با رفتار و حالات مثبت شروع کنید

آرام برخاستن، صبحانه خوب خوردن، استحمام، بدون عجله کار کردن، خوش بین بودن و اندیشه های مثبت داشتن می تواند تضمین کننده یک روز موفقیت آمیز برای شما باشد

— "نه" گفتن را یاد بگیرید

گفتن کلمه " نه " شما را از قبول کارهایی که وقت کافی برای آن ندارید، رها می کند.

اگر فکر می کنید "نه" گفتن برای شما خیلی سخت است، سعی کنید از کلمات مثبت

استفاده کنید. مثل : "متأسفم! وقت ندارم، اما شما می توانید از فلانی کمک بگیرید. " یا

"فعلاً وقت ندارم، اما می توانم این کار را بعد از کنفرانس هفته آینده انجام دهم."

موارد زیر را هم در نظر داشته باشید :

— برای برنامه ریزی موثر در وقت خود، زمان بگذارید.

دهند.

اگر می خواهید به اهداف خود برسید و فردی تأثیر گذار در جامعه باشید باید بتوانید خود را تحت فشار بگذارید و منتظر نمانید تا کسی بیاید و این کار را برای شما انجام دهد. برای

این کار باید استانداری که برای خود در نظر می گیرید از آنچه دیگران از شما انتظار

دارند بالاتر باشد. این کار را برای خود به صورت یک بازی در آورید تا کمی زودتر کار را

شروع کنید، با تلاش بیشتری کار کنید و کمی بیشتر سر کار بمانید.

با کارهایی که در انجام آن موفق می شوید و یا شکست می خورید، اعتبارتان را نزد خود

بالا یا پایین می آورید. نکته قابل توجه این است که هرگاه خود را مجبور می کنید که

حداکثر تلاش خود را به کار گیرید، احساس فوق العاده ای نسبت به خودتان خواهید

داشت

— کارها را انباشته نکنید

اولوینهای خود را مشخص کنید و آخرین مهلتها برای انجام کار را تعیین کنید و سعی

کنید در این مهلت کار را به اتمام برسانید. گاهی این اتفاق نمی افتد و در مهلت مقرر کار

به اتمام نمی رسد، خطری که در این حالت وجود دارد این است که احتمالاً در پایان زمان

مقرر دست از کار می کشید و به کار دیگری می پردازید که این امر خود به انباشته شدن

کارها منجر می شود.

– مکالمات تلفنی غیر ضروری و بیش از اندازه.

– وقت گذرانی بیش از حد با دوستان.

– استفاده ی بیش از حد از پیامک یا پیغام های الکترونیکی.

– استفاده بیش از حد از اینترنت.

– تماشای بیش از حد تلویزیون.

– روش های غیر صحیح و عادات نادرست مطالعه.

– بی برنامه‌گی در انجام کارها.

– نداشتن برنامه ی مناسب برای خواب و استراحت.

– ناتوانی در " نه گفتن " به درخواست های نا به جای دوستان.

– صحبت‌های کم اهمیت.

– نداشتن تمرکز حواس

مدیریت زمان در احادیث و روایات

مطالعه در سیره رسول اکرم (ص) و ائمه اطهار (ع) نیز به خوبی بیان گر این حقیقت است

که آن بزرگواران در تمامی امور خویش منظم بوده و هر کار را دقیقاً به وقت خویش

انجام می دادند و از واگذاری امور به زمانهای آتی به شدت پرهیز می کردند. حضرت

محمد (ص) می فرمایند: "فرصت ها مانند گذشتن ابرها می گذرد."

– اهدافتان را مشخص ساخته و آنها را بنویسید.

– بر اهداف تاکید کنید نه بر فعالیتها.

– هر روز حداقل یک هدف عمده را برای خود قائل شده و بکوشید تا آن را محقق سازید.

– هر روز وقت خود را چنان زمان بندی کنید که ابتدا مهمترین کارها را انجام دهید.

– هرگاه شروع به انجام کاری کردید سعی کنید بدون وقفه آن را به پایان رسانید.

– ما بین فعالیتها برای خود وقت استراحت نیز در نظر بگیرید.

– به خود و اولویت بندی که انجام داده اید اعتماد داشته باشید.

– به هیچ فردی (از جمله دوستان) اجازه ندهید وقت شما را تلف کرده و برای خود

مصرف کند و بیاموزید در صورت لزوم با صراحت " نه " بگویید.

– وقت خواب خود را تنظیم کنید.

– کارهای غیر ضروری را به تعویق بیندازید.

– زمانی را برای لذت بردن از زمانهای فراغت خود در نظر بگیرید. شما برای تجدید قوا

به این زمانها نیاز دارید.

– برای برنامه های 9 الی 16 ماه آینده خود یک نمودار دیواری تهیه کنید. این امر

یادآوری برخی امور را برای شما ممکن می سازد

مهم ترین عوامل اتلاف وقت

— لحظه ها، عمر را در می نور دند.

— فرصت ها ربودنی است باید آن ها را غنیمت شمرد.

— کسی که فرصت ها را غنیمت شمارد، از غصه ایمن می گردد (کرمی مقدم، 1377).

نتیجه گیری

از تلاش های صورت گرفته در پژوهش های انجام شده می توان نتیجه گرفت که مدیریت زمان در نظام آموزش و پرورش کشور و به تبع آن در میان دانش آموزان هنوز جایگاه اصلی و اساسی خود را پیدا نکرده است، بیشتر دانش آموزان بدون داشتن هدف مشخص و معینی به تحصیل می پردازند. آنها نه برنامه ای برای آینده خود داشته و نه تصویری از آن دارند و این در حالی است که وضعیت مطلوب آن است که دانش آموزان با ورود به مدرسه به تدریج مسیری برای دستیابی به آرمان های خود به دست آورند، به محدودیت هایشان توجه کنند و با توجه به محدودیت های خویش و با تکیه بر شایستگی هایشان در جستجوی موفقیت باشند، مخاطرات معقول را بپذیرند، موفقیت طلب باشند و از شکستهای خویش عبرت بگیرند.

در دنیای امروز آموزش و پرورش مهم ترین رکن اصلی و اساسی توسعه جوامع است و باید بتواند خود را با تحولات هماهنگ سازد و تحولات، پژوهش ها و نتایج آن ها را در عمل

ایشان در جای دیگر می فرمایند: " کارها در گرو وقت آنهاست."

امام جعفر صادق (ع) نیز در حدیثی به این نکته اشاره می کنند که: " هر کس دو روزش

مثل هم باشد، زیان کرده است و باید هر روز نسبت به روز قبل بهتر باشد"

حضرت علی (ع) می فرمایند: "فرصت ها چون ابر زود گذر است، پس مهیا باشید تا از

فرصت هایی که دارید بهره بر گیرد."

ایشان همچنین در عهد نامه خود به مالک می فرمایند: " کار هر روز را در همان روز به

انجام برسان که هر روز را کاری است. بهترین وقت هر روز و بزرگ ترین بخش آن را به

خدا پرداز، هر چند که اگر در اوقات دیگر نیت پاک کنی و توده مردم از آن پاک در

آرامش و آسایش باشند همه آن اوقات در راه خدا به کار رفته است " (نهج البلاغه، نامه 53).

در ذیل به احادیثی از حضرت علی (ع) در زمینه اهمیت زمان و مدیریت آن اشاره می کنیم:

— هر کس به آنچه مهم نیست پردازد، کار مهم تر را از دست داده است.

— بدترین چیزی که آدمی وقت خود را مصرف آن می کند، کارهای اضافه و بی

حاصل است.

— فرصت ها زود از دست می روند و دیر باز می گردند.

چطور برنامه ریزی خوبی داشته باشیم؟

همیشه ی خدا وقت کم می آید! به کارهایی که دوست دارید انجام بدهید یا باید انجام بدهید نمیرسید! کلافه و عصبی می شوید و از همه بدتر اینکه ناامیدی تمام وجودتان را پر میکند! اگر از این وضعیت خسته شده اید و دنبال راه چاره هستید باید بگویم تنها راه چاره برای شما برنامه ریزی روزانه است!

حتما این جمله را شنیدید که

”هر کسی که برای رسیدن به پیروزی برنامه ریزی نکند برای شکست برنامه ریزی کرده است.“

در این مقاله قصد داریم در مورد نحوه ی صحیح برنامه ریزی صحبت کنیم تا شما بتوانید خودتان برای خودتان و بر اساس توانایی و زمانی که در اختیار دارید برنامه ریزی مناسب و قابل انجामी را طرح ریزی کنید و یک گام به سوی موفقیت نزدیک تر شوید.

هدف از برنامه ریزی



اولین و مهمترین عامل در **برنامه ریزی** تعیین هدف است! اصلا برنامه ریزی میکنید تا به یک هدف خاص که در ذهن دارید برسید. خود این هدف به چند بخش تقسیم میشود که عبارتند از:

مورد استفاده قرار دهد. بنابراین نگرش به زمان و مدیریت وقت می بایست هم به صورت ضمنی و هم در محتوای آموزشی نظام آموزشی وجود داشته باشد. در حالیکه ارزیابی نظام آموزشی از این حیث، ضعفی جدی در این نظام را آشکار می سازد و بین وضع موجود و وضع مطلوب مدیریت زمان دانش آموزان فاصله بسیاری وجود دارد که این خود نشانگر عدم توجه کافی به این مهم و لزوم تدوین راهکارهای اجرایی برای آن است. این موضوع از آن جا جنبه بارزتری پیدا می کند که دین انسان ساز اسلام، همواره به استفاده موثر از وقت و هدر ندادن آن توصیه فراوان کرده است. بنابراین با پیروی از اصول مدیریت زمان، می توانیم مهار زمان را در اختیار بگیریم و از دوباره کاریها و هدر دادن وقت طلایی خود که یکی از مهمترین سرمایه زندگی هر فرد می باشد جلوگیری کنیم .

مدیریت زمان تحقق پذیر است، اما مستلزم تلاش و ممارست و تمرین مستمر است، که با پیروی از اصول آن و کاربست آنها در زندگی روزمره خود، می توان از وقت و زمان خود حداکثر بهره را ببریم.



تا انتهای روز بر لبان خود داشته باشید.

لازم است بدانید تا اینجا تنها نیمی از مسیر را طی کرده اید! مسیر زندگی خود را مشخص کرده اید و میدانید که چه انتظاراتی از زندگی خود دارید و میخواهید به کدام سمت حرکت کنید. حال لازم است توشه ی راهی که در طول این مسیر برای رسیدن به نقطه ی پایان احتیاج دارید را مشخص کنید. این توشه ی راه در واقع همان برنامه ریزی کردن است.

اهمیت یک برنامه ریزی خوب و منسجم

بیایید اول با هم ببینیم یک برنامه خوب چه ویژگی هایی باید داشته باشد! من این ویژگی ها را اینطور اولویت بندی میکنم:

فردی باشد: یعنی برحسب خصوصیات جسمی و روحی خود شما انجام شده باشد و منحصر ا برای شما باشد. شما در دنیا منحصر بفرد هستید و هیچ شخص دیگری خصوصیات شما را ندارد و در واقع هر فرد با فرد دیگر متفاوت است. پس در نتیجه هدفها نیز متفاوت هستند. پس نیاز است که برنامه را خود شما تنظیم کرده باشی چون هیچکس بهتر از خود شما با روحیاتتان آشنایی ندارد. البته این بدین معنا نیست که از تجربیات دیگران استفاده نکنید.



ساده باشد: نمیخواهیم آپولو هوا کنیم یا راکتور هسته ای راه اندازی کنیم! سخت نگیرید! برنامه باید به نحوی باشد که بتوانید ظرف مدت نیم ساعت آنرا انجام دهید. اینکه چطور برنامه ریزی کنید را در قسمت بعدی به شما

خواهیم گفت. الان باید هدف از برنامه ریزی و نیازمندیهای آن را بدانید.

انعطاف پذیر باشد: حتی نابغه ها هم گاهی اوقات دچار حوادث پیش بینی نشده میشوند و از برنامه ای که دارند عقب می افتند و یا نمیتوانند بخشی از برنامه را آنطور که برنامه

هدف کوتاه مدت

هدف میان مدت

هدف بلند مدت

که این ها باید در طول هم باشند، یعنی اهداف کوتاه مدت باید بخشی از اهداف میان مدت را تکمیل کنند و اهداف میان مدت باید کامل کننده ی اهداف بلند مدت شما باشند. به عبارت دیگر، اهداف بلند مدت از چند هدف میان مدت تشکیل شده اند و اهداف میان مدت هم از چندین هدف کوتاه مدت شکل گرفته اند. این مسیر باید به صورت پله به پله طی شود و اهداف کوتاه مدت مصداق همین پله ها هستند.

همین الان یک کاغذ و قلم بردارید و با خط درشت هدف خود را بنویسید. به یاد داشته باشید که باید بگونه ای بنویسید که گویی همین الان به هدفتان دست پیدا کرده اید. نخست چشمانتان را ببندید و به جایی که دوست دارید برسید فکر کنید، تصورش کنید و سعی کنید با تمام وجود احساسش کنید. این احساس ممکن است الان برای شما غریب باشد ولی مطمئن باشید در آینده فقط یک رویا نخواهد بود. همین احساس و هدف را با خط درست به روی کاغذ منتقل کنید، طوری که هر دفعه نگاهتان به این نوشته افتاد، احساسی را در وجود خود تجربه کنید. باید بدانید که تنها دانستن هدف کافی نیست، نوشتن هدف بر روی کاغذ باعث میشود که به مرور زمان، این هدف در ضمیر ناخود آگاه شما پرورش یابد.

پس باید هدفتان را بر روی کاغذ با خط درشت و ترجیحا به صورت رنگی (رنگ شاد) بنویسید و در مکانی که مقابل دید شما قرار دارد نصب کنید طوری که روزی چند بار آن را ببینید. فراموش نکنید که هدف باید با جمله ای به زمان حال نوشته شود:

“خدایا شکر که با لطف تو الان دانشجوی ممتاز رشته مهندسی دانشگاه اصفهان هستم” سعی کنید هر روز که از خواب بیدار میشوید برای چند دقیقه به هدفتان فکر کنید و آن را احساس کنید! و بعد با یک لبخند روزی را که در پیش رو دارید آغاز کنید و این لبخند را

نکاتی بسیار مهم در ارتباط با یادگیری، مطالعه و برنامه ریزی

اگر زندگی یک دانش آموز را مورد بررسی قرار دهیم به این نتیجه می رسیم که او بیشتر وقت و انرژی خود را صرف یادگیری می نماید. حتی دانش آموزانی هم که در ظاهر بی تفاوت و بی انگیزه هستند اگر مورد مصاحبه قرار گیرند مقدار زیادی استرس و نگرانی در ارتباط با یادگیری از خود بروز می دهند با بررسی عمیق زندگی آنها متوجه می شویم که دلیل بی تفاوتی یا بی انگیزگی آنها گذشته ناموفق آنها است به این صورت که تلاشهای ناموفق آنها در گذشته باعث شکل گیری یک حس ناتوانی و ناامیدی در آنها شده است به طوری که در حال حاضر برای بهبود وضعیت خود تلاش زیادی نمی نمایند. در این مقاله ی کوتاه سعی می شود مطالبی ارائه شود که مطابق با قوانین علمی یادگیری و فراموشی بوده و باعث بهبود وضعیت یادگیری دانش آموزان شود.

فرآیند یادگیری

یادگیری به زبان ساده یعنی انتقال آنچه که در محیط اطراف ما وجود دارد به مغز. این انتقال از طریق حواس و سیستم عصبی انجام می شود. هر حس، مطالب دریافتی را به مرکز مخصوص خود در مغز ذخیره می کند. یعنی مطالب خوانده شده در مرکز بینایی مغز و مطالب شنیده شده در مرکز شنوایی مغز و مطالب نوشته شده در مرکز لامسه ی مغز ذخیره می شوند. اگر یک مطلب به کمک چند حس یادگرفته شود در چند مرکز مغز نگهداری می شود و بنابراین یادآوری آن در مواقع لزوم مطمئن تر خواهد بود، به همین علت است که متخصصان یادگیری به فراگیران توصیه می کنند که از روش های مختلف برای یادگیری دروس استفاده کنند تا یادگیری و یادآوری مطمئن تری داشته باشند.

روش های یادگیری

1- خواندن

خواندن بهتر است بدون صدا و بدون حرکت لب و فقط با چشم باشد.

ریزی کرده اند انجام دهند ولی از مسیرشان در رسیدن به هدف منحرف نمی شوند چون برنامه ی انعطاف پذیر دارند. در واقع باید حوادث غیر قابل پیش بینی را هم در برنامه در نظر بگیرید. برای مثال فرض کنید مهمان ناخوانده دارید و نمیتوانید طبق برنامه به کاری که دارید برسید، باید بتوانید بدون اینکه برنامه ی اصلی دستخوش تغییرات عمده شود، زمان خالی برای جبران پیدا کنید. هرچند اولیت با برنامه ای است که طرح کرده اید و باید خودتان را ملزم به رعایت آن کنید.

قابل استفاده باشد: تقریباً اکثر افراد در شروع برنامه ریزی جوگیر شده! و برنامه ای فراتر از حد توان خود طرح ریزی میکنند. به این معنی که وقتی شما به صورت معمول روزانه حدود ۳ ساعت مطالعه میکنید هنگام برنامه ریزی، برای ۱۰ ساعت مطالعه طرح ریزی میکنید. در خصوص این مورد نیز در قسمت بعدی به تفصیل صحبت خواهیم کرد. امکان ارزیابی کار را داشته باشد: برنامه شما باید این امکان را داشته باشد تا پیشرفت و پسرفت کارهای شما را نشان دهد. یعنی نقطه ی شروع را مشخص کرده باشد و در طی مسیر بدانید که کدام بخش را به درستی انجام داده اید و در انجام کدام بخشها موفق نبوده اید تا بتوانید نقاط ضعف را برطرف کنید و آنها را به پیشرفت تبدیل کنید. خوب! تا اینجا هدف را مشخص کردیم و مزیت های یک برنامه خوب و اینکه چه انتظاراتی داریم را بررسی کردیم. حالا سوال این است که چطور برنامه ریزی کنیم و از این اطلاعات استفاده کنیم؟

به جواب این سوال در قسمت بعد به طور مفصل پرداخته ایم. برای مشاهده ی قسمت بعدی این مجموعه بر روی لینک زیر کلیک کنید.

ث- اگر هنگام نوشتن جلسه امتحان را برای خود مجسم کنیم استرس امتحان کاهش می یابد.

ج- هنگام نوشتن ما بیشتر فعال هستیم بنا بر این حالت بی حوصلگی برای ما اتفاق نمی افتد.

4- گفتن از حفظ برای خود باصدای آرام

گفتن از حفظ برای خود تکمیل کننده ی یادگیری ما می باشد هنگامی که ما مطالب را بیان می کنیم ضمن اینکه مرکز گفتار ما فعال است و کلمات را به یاد می آورد، مرکز شنوایی هم فعال بوده و مطالب را در خود ذخیره می کند. گفتن از حفظ در فرایند یادگیری ما چند فایده دارد:

1- با این کار ما یادگیری خود را چک کرده و به نقاط ضعف و قوت یادگیری خود پی می بریم.

2- ما در این حالت فعال بوده و تمرکز بیشتری خواهیم داشت.

3- حالت خواب آلودگی و بی حوصلگی ما کمتر خواهد بود.

4- استرس ما از امتحانات شفاهی و صحبت در جلو جمع کاهش می یابد.

دفعات فراموشی

معمولاً مطالبی که ما برای بار اول یاد می گیریم اگر تکرار و تمرین نشود در فردای آن روز به میزان 80 درصد فراموش می شود، وقتی که همان مطلب را برای بار دوم یاد می گیریم اگر تمرین و تکرار نشود، پس از یک هفته در حدود 50 درصد آن فراموش می شود. وقتی که همان مطلب برای بار سوم یاد گرفته می شود در صورتی که تکرار و تمرین نشود پس از یک ماه در حدود 20 درصد آن فراموش می شود وقتی که همان مطلب برای بار چهارم یاد گرفته می شود میزان فراموشی به کمتر از 10 درصد می رسد.

قوانین یادگیری

1- هر موضوعی که در اطراف ما وجود دارد از طریق حواس پنج گانه به مغز منتقل می

مغز ما معنا و مفهوم کلی مطالب را بهتر در خود نگه می دارد تا جزئیات را بنابراین هنگام خواندن یک متن بهتر است از تیترو شروع کنیم و تا تیترو بعدی ادامه دهیم بعضی از دانش آموزان عادت کرده اند که سطر به سطر بخوانند و برای یادگیری یک جمله را بارها و بارها تکرار می کنند و زمانی که احساس کردند آن جمله را حفظ شده اند به یادگیری جمله ی بعدی می پردازند در چنین شرایطی مغز باید جملات جدا از هم را به هم ربط دهد تا به یک مفهوم کلی برای ذخیره کردن دست یابد این کار برای مغز بسیار سخت بوده، زمان زیادی لازم داشته و ضمن ایجاد خستگی برای یادگیرنده نتیجه ی کمی را عاید او می کند.

2- گوش کردن

وقتی ما به مطلبی گوش می دهیم این مطالب از طریق حس شنوایی وارد مرکز شنوایی مغز شده و در آنجا ذخیره می شود. برای اینکه یادگیرنده هنگام گوش کردن تمرکز بیشتری داشته باشد بهتر است قبل از شروع کلاس درس نسبت به مطالب آمادگی ذهنی داشته باشد. برای ایجاد آمادگی ذهنی لازم است دانش آموزان قبل از تدریس معلم نگاه مختصری به درس داشته باشند.

3- نوشتن

وقتی ما مطلبی را می نویسیم آن مطلب از طریق دو حس لامسه و بینایی وارد مغز ما شده و در دو مرکز لامسه و بینایی ذخیره می شود. نوشتن مطالب به منظور یادگیری چند فایده دارد:

أ- از طریق نوشتن بهتر یاد می گیریم.

ب- وقتی که می نویسیم یاد گیری خود را مورد بررسی قرار داده و از میزان آن آگاه می شویم.

ت- هنگام نوشتن تمرکز بیشتری روی مطالب داریم چون بدون تمرکز کار نوشتن ادامه پیدا نمی کند.

با توجه به قوانین یادگیری و فراموشی که پیشتر گفته شد طوری برنامه ریزی می کنیم که یک مطلب دست کم 4 بار در طول یک هفته یادگرفته شود تا میزان فراموشی به حداقل خود برسد.

مراحل یک برنامه ریزی درسی مناسب برای یک دانش آموز اول راهنمایی تا پایان دوره ی متوسطه به صورت زیر است:

- 1- صرف نهار پس از رسیدن به منزل
 - 2- خواب به مدت 30 تا 60 دقیقه
 - 3- نوشتن تکالیف یا مرور دروس برنامه امروز برای هر درس به مدت 30 تا 45 دقیقه و بعد از هر درس به مدت 15 تا 20 دقیقه استراحت. (این مرحله باید تا ساعت 18 یا 19 تمام شده باشد.)
 - 4- مطالعه ی دروس برنامه ی فردا برای هر درس به مدت 30 تا 45 دقیقه و بعد از هر درس به مدت 15 تا 20 دقیقه استراحت. (این مرحله بهتر است تا ساعت 22 تمام شده باشد).
 - 5- نگاه کردن به درس جدید قبل از تدریس دبیر به مدت 2 تا 5 دقیقه.
 - 6- خواب از ساعت 22 تا 6 صبح فردا. (بهترین زمان بیدار شدن زمان اذان صبح تا 20 دقیقه قبل از طلوع آفتاب می باشد.
- نکته ی مهم: بازی و سرگرمی به اندازه وقت یک درس یعنی 60 دقیقه و حداکثر استفاده از تلویزیون 70 دقیقه برای یک دانش آموز نوجوان توصیه می شود.

شود.

- 2- هر حسی مطالب دریافتی را در مرکز مخصوص به خودش ذخیره می کند.
- 3- یادگیری از طریق چند روش باعث ارسال به چند مرکز مغزی می شود.
- 4- ذخیره یک مطلب در چند مرکز مغزی یادگیری و یادآوری مطمئن تری را بدنبال دارد.
- 5- یادگیری بار اول در حدود 80 درصد فراموشی می شود.
- 6- فراموشی پس از 4 بار یادگیری یک مطلب بسیار اندک است. (زیر 10 درصد)
- 7- تکرار یادگیری در یک جلسه هر چند بار هم که باشد یک بار محسوب می شود.
- 8- یادگیری با فاصله ی زمانی موثرتر از یادگیری فشرده و پشت سر هم است.
- 9- هر چه یادگیرنده در جریان یادگیری فعال تر باشد، میزان یادگیری بیشتر است.
- 10- اگر یادگیرنده با اراده و اختیار خود وارد فرایند یادگیری شود یادگیری سریعتر و بیشتری خواهد داشت.
- 11- یادگیری، یادگیری می آورد یعنی یادگیری مطالب قبلی باعث سرعت بخشیدن به یادگیری مطالب بعدی می شود.
- 12- مغز ما همیشه باید یک خوراک فکری قابل هضم داشته باشد یعنی نمی توانیم لحظه ای را تصور کنیم که مغز هیچ فرآیند فکری نداشته باشد.
- 13- جذب مطالب آسان و قابل هضم برای مغز اولویت دارد یعنی مغز ما بین دو مطلب آسان و سخت که همزمان در اختیارش قرار بگیرد مطلب آسان تر را انتخاب می کند.
- 14- اگر بخواهیم که مغز مطالب مورد نظر ما را قبول کند باید با آمادگی ذهنی یادگیری خود را شروع نمائیم یا با دست کاری و دخل و تصرف آن مطلب را آسان کنیم.

اصول برنامه ریزی درسی



چند نکته‌ی مهم برای افزایش کیفیت مطالعه

بیش‌ترین توصیه‌ای که به دانش‌آموزان می‌شود، افزایش ساعات مطالعه و رساندن آن به حد مطلوب است. البته در کنار این مسئله باید مفید بودن این ساعات را هم در نظر گرفت. در این راستا به موارد زیر توجه کنید:

(برای دسترسی به بقیه مقاله، به ادامه مطلب مراجعه کنید)

1. مطالعه را هر روز از یک ساعت مشخص آغاز کنید.
2. بعد از رسیدن از مدرسه 2-1.5 ساعت استراحت کافی به نظر می‌رسد.
3. مطالعه را از درس همان روز آغاز کنید.
4. ابتدا از درسی که به آن علاقه دارید آغاز کنید.
5. هنگام مطالعه‌ی یک درس مکان خود را تغییر ندهید یا ترک نکنید.
6. بعد از هر 45 دقیقه مطالعه، 15 دقیقه استراحت داشته باشید.

7. ساعات صرف ناهار و شام و تماشای تلویزیون را با مدت‌زمان برای خود مشخص کنید.
8. مطالعه تا نیمه‌های شب نمی‌تواند مفید باشد؛ برنامه و ساعت خواب خود را تنظیم کنید.
10. در برنامه‌ی روزانه تعادل‌ها را حتماً مد نظر داشته باشید تا مطالعه برای‌تان جذاب باشد. (ورزش، بازی، دیدن برنامه مورد علاقه تلویزیون، حضور در جمع افراد خانواده و) به شرط داشتن جدول برنامه ریزی، به شما در داشتن انگیزه مطالعه و یادگیری، کمک خواهد کرد.

فهرست:

1. ترس ها و اضطراب های امتحان = ماندانا

سلحشور = انتشارات نشر پنجره

2. کلیدهای پرورش اعتماد به نفس در کودکان = نوشته ی

استنهاوس = ترجمه ی ناهید آزادمنش

3. وسواس = نوشته ی لی برامان = ترجمه ی عاطفه

نکویی

4. 101 راه برای پرورش نوجوانان = نوشته ی لیزا

مک گرت = ترجمه ی منیره نادری

5. نقش پدر در مراقبت کودک و تربیت = نوشته ی

شیرین شهریاری

6. دروغ گویی در کودکان = نوشته ی بانی رایان مک

کلرو سوزان واکر مانسون = ترجمه ی زهرا جعفری

7. سایت روان شناسی www.ravan.com

8. سایت مشاوره ی بین المللی امام خمینی (ره)