

با هم بیاموزیم

در درس خواندن فرزندانمان تا چه حد فعال هستیم؟

حضرت عبدالبهاء می فرمایند قوله الاحلی: "اعظم منقبت عالم انسانی علم است و انسان به عقل و علم ممتاز از حیوان است."

در حال حاضر روانشناسان معتقدند که در کنار فعالیتی که فرزند ما در مدرسه دارد و کارهایی که در محیط مدرسه توسط معلمان و مسئولان برای آموزش وی انجام می شود در خانه نیز والدین باید برای یادگیری بهتر و بیشتر فرزند خویش تلاش کنند و گاهی اوقات، مشکل از همین زمان آغاز می گردد یعنی عدم همکاری برخی والدین با مدرسه و یا کمک و توجه بیش از حد والدین در منزل که در مورد تکلیف و دروس مدرسه فرزندان باعث ایجاد مشکل می گردد. حان می خواهیم به بررسی میزان و نوع همکاری والدین بپردازیم.

۱- از هنگام طفولیت فرزندان باید مرتباً منظمأ با استفاده از نصوص مبارکه و حکایات علی الخصوص ذکر مواردی از جدیت حضرت ولی امرالله در امورزندگی و تحصیل و خوب و اهمیت کسب علم و دانش را ملکه ذهن فرزندان دلبنند خویش نمود.

۲- از زمان کودکی و از هنگامی که کودک شروع به فراگیری می کند باید با سؤالات مختلف توجه او را به محیط اطراف جلب نمود و سعی کرد او را به دانستن علت هر امر علاقه مند نمود. در زمان طفولیت این سؤالات باید ساده و دارای پاسخی قابل فهم باشد و به تدریج با رشد عقلی او مطالب دقیقتری از او سؤال و برایش توضیح داد. بدین طریق علاقه مندی کودک به دانستن افزایش می یابد و این خود انگیزه ای برای پیگیری علم و دانش است.

۳- والدین باید خود به ارزش و اهمیت علم و تحصیل اعتقاد کامل داشته باشند و همه رفتار و گفتارشان در زندگی حاکی از این اعتقاد باشد. اگر در باور والدین نسبت به لزوم فراگیری دانش و تأثیر آن در زندگی فرد و ساختن شخصیت انسان اندک ضعفی موجود باشد این عدم اعتقاد قطعاً به فرزندان منتقل می‌شود. حتی اگر مستقیماً آن را مطرح نکرده باشند. عباراتی چون: فایده این همه زحمت برای تحصیل چیست؟ رفاه مادی در تجارت است... فلانی را ببین اصلاً سواد ندارد چقدر پول و ثروت به دست آورده! که گاهی بدون اراده از بزرگترها شنیده می‌شود زمینه‌هایی است که انگیزه تحصیل را در فرزندان از بین می‌برد.

۴- باید در کودکان این اعتقاد را ایجاد کرد که کمال شخصی در روحیه تحقیق است و بهترین ثمره علم لذت و احساس رضایتی است که از دانستن حاصل می‌شود. بنابراین باید با تشویق فرزندان و مشورت با افراد صاحب‌نظر و همکاری با مدرسه استعدادهای ایشان را باور نمود. آنها را در مسیر علاقه و استعدادشان هدایت نماییم تا با علاقه‌مندی به تحصیل ادامه دهند. اگر هدف تحصیل و انگیزه دنبال کردن مطالعات را به داشتن شغل بهتر در آینده یا درآمد مادی بیشتر محدود و منحصر کنیم مسلماً راه نادرستی را پیموده‌ایم.

۵- بهترین روش ایجاد انگیزه از طریق عوامل بیرونی آن است که با تشویق‌های معنوی حاصل می‌شود به صورت تأیید کار درست کودک، قدردانی از او و لبخند تأیید و مهربانی در حق او. این کار به تدریج انگیزه درونی و غیر مادی در او پدید می‌آورد زیرا می‌فهمد نفس عمل که انجام داده خوب بوده است. تشویق‌های مادی به صورت جایزه و پاداش از چنین اثری برخوردار نیست و لیکن

چون معمولاً به دلیل اینکه سهل‌تر از روشهای دیگر است والدین و مسئولین مدرسه ابتدا از این روش استفاده می‌کنند باید با تشویق‌های معنوی مطابق و همسو باشد.

۶- هرگز برای بهتر درس خواندن فرزندان به آنها نگوئیم: اگر درس نخوانی ما غصه می‌خوریم یا به خاطر ما درس بخوان زیرا در این صورت کودک و نوجوان تصور می‌کند واقعاً پدر و مادر او هستند که از درس خواندن او منتفع می‌شوند و خود او در این میان سودی نمی‌برد.

۷- توجه داشته باشیم تشویق علاوه بر ایجاد انگیزه در فرزندان در ایجاد حس اعتماد به نفس که یکی از عوامل مهم در پیشرفت تحصیلی است بسیار مؤثر است و همچنین در هنگام عدم موفقیت نباید با استفاده از روشهای نادرست سبب تلقین ناتوانی و از بین بردن اعتماد به نفس در آنها شد زیرا این موضوع علت اصلی افت تحصیلی خواهد شد.

۸- امکانات مالی، به صورت متعادل بین فرزندان تقسیم گردد البته برای فرزندان تیزهوش باید به صورتی که لطمه‌ای به وضعیت سایر فرزندان وارد نگردد امکانات مناسب پیشرفت فراهم نمود.

۹- اگرچه نمره تنها راه سنجش در مدرسه است باید دانست صرفاً ملاک عمل و حقایق نباید نمره باشد و به محض مشاهده موارد جزئی به تنبیهات سخت مبادرت کرد و علاوه بر آن باید نتایج دانستن مطالب، کاربرد آنها در زندگی و مطالعه خوب دروس که همانا دانایی و آگاهی بیشتر است مورد توجه قرار گیرد.

۱۰- هرگز اسباب ایجاد رقابت ناسالم را بین فرزندان و یا بین فرزندان و

دوستانشان فراهم نسازیم بلکه سعی کنیم طرقي را به ايشان نشان دهيم که با خود، رقابت کنند يعني می توانيم آنها را راهنمائي کنیم تا با تلاش بيشتر روشهای متفاوتی را برای پیشرفت در کار خود امتحان کنند و مرتباً خود را مورد ارزیابی قرار دهند تا بدین وسیله نقاط ضعف خود را از بین برده و نقاط قوت را در خود تقویت نمایند.

۱۱- والدین گرامی باید به صورت منظم اوقاتی را صرف حضور در مدرسه و ملاقات مربیان فرزند خویش و مشورت با آنها نمایند تا در جریان پیشرفت تحصیلی یا احتمالاً مشکلات ايشان قرار گرفته به رفع موانع پردازند.

۱۲- هرگز نقش معلم را بازی نکنیم و مقام معلم را در نظر فرزندان تضعیف ننماییم ما باید به عنوان والدین پشتیبان معلم باشیم و اگر مشکلی در تدریس وجود دارد با حضور در مدرسه و به صورت خصوصی بدون اینکه انتقاد و یا غیبتی در منزل نسبت به مربی شده باشد در رفع نقیصه بکوشیم.

۱۳- تفاوتهای فردی فرزندان را در نظر بگیریم باید توجه داشت ممکن است یکی از فرزندان در زمینه خاصی علاقه و استعداد بیشتری از خود نشان دهد و فرزند دیگر در زمینه دیگر توانایی و مهارت داشته باشد و یا این واقعیت وجود داشته باشد که فرزند ما از لحاظ یادگیری هم سطح سایرین نباشد والدین دلسوز و مهربان ضمن قبول واقعیت باید متوجه حالات فرزند خویش بوده و با مشورت با متخصصین به شناخت مشکل او پرداخته و از طریق صحیح آن را رفع نمایند.

۱۴- باید از تنبیههای نامناسب جداً پرهیز کرد. بهتر است بجای تنبیه به بررسی مشکل موجود و پیدا کردن علت قصور فرزندان در تحصیل پردازیم و

وظیفه ما آنست که پس از کشف علت آگاهی لازم را به فرزند خویش بدهیم و او را در حل مشکل آموزشی یاری کنیم. لازم به ذکر است منظور از تنبیه‌های نامناسب محرومیت‌های شدید، تنبیه بدنی، استفاده از عبارات و کلمات ناشایست، فریادزدن، سختگیری‌های بی‌مورد، وسواس بیش از حد و... می‌باشد که همه این امور جز تأثیرات منفی و رکود ذهنی نتیجه دیگری نخواهد داشت.

۱۵- آرامش در محیط منزل یکی از مهمترین عواملی است که به صورت غیر مستقیم در افزایش میزان یادگیری مؤثر است بنابراین والدین محترم باید سعی کنند محیط خانه به دور از مجادله و اختلاف نظر و ناهنجاریهای رفتاری و اخلاقی باشد. مسلماً در چنین محیط متشنجی فرزندان امکان تمرکز فکر و توفیق در تحصیل را ندارند.

۱۶- در تأمین امکانات مالی باید حد تعادلی متناسب با سطح زندگی و درآمد خانواده در نظر گرفته شود. یعنی نه فشار بیش از حد متوجه والدین باشد و نه فرزند در تهیه امکانات اولیه تحصیل دچار مشکل باشد. والدین عزیز واقفند اولین و مهمترین مسئولیت آنها در قبال فرزندان تشویق آنها به تحصیل و فراهم کردن شرایط لازم آن است.

۱۷- در مورد نوجوانان و جوانان چون توانایی تجزیه و تحلیل مسائل پیرامون خود را دارند و علاقمند به کشف علل در مورد مسائل هستند و همواره با نگرشی منتقدانه به مسائل می‌نگرند والدین عزیز نباید با ایشان همانند اطفال برخورد کنند رفتار آنها باید بسیار سنجیده و معقول بوده و با برقراری یک ارتباط صمیمانه و با مشورت و استفاده از نظر خود فرزندان اهمیت تحصیل و کسب علم

و دانش را به مشورت گذارند و آنها را مطمئن سازند که علم و دانایی تحت هر شرایطی سبب ارتقا سطح فکر ماست. یکی از امتیازات انسان از حیوان و یکی از مهمترین ثمرات حیات انسانی دانایی اوست، دانایی است که او را به کمال می‌رساند و تنها با این نیروست که می‌توان به کشف حقایق و ارائه تفکرات ارزنده نائل شد و هنگامی که با مطالعه و تحقیق، حقیقتی در نظر ما کشف می‌گردد لذتی حاصل می‌شود که با هیچ گنج و ثروتی قابل مقایسه نیست و می‌توان گفت والدینی در این طریق موفق‌ترند که خود علاقه‌مند به دانستن باشند و از امکانات مالی خود در جهت رسیدن به کمال استفاده کنند.

۱- فرزند شما در انجام تکالیفش تا چه حد به شما نیازمند است؟

۲- چگونه به فرزند خود کمک کنیم که استقلال خود را بدست آورد؟

به کمک موارد زیر می‌توانید به بهترین نحو به فرزند خود کمک کنید:

□ کمک شما توان خودیاری او را بالا می‌برد. یکی از مریبان و کارشناسان

امور تربیتی می‌گوید: والدین به شکلی حمایت خود را بروز دهند که فرزندشان

قادر به استقلال در انجام کارها گردد که جهت این کار باید:

۱- زمانی باید در کارهای فرزند دخالت کرد که او به تنهایی قادر به انجام

تکالیف نباشد. بسیاری از والدین مرتکب این اشتباه می‌گردند که از ابتدا مراقبت

در تکالیف مدرسه را به عهده می‌گیرند و نتیجه آن این خواهد شد که دانش‌آموز به

طوری وابسته می‌گردد که تصور می‌کند بدون کمک پدر و مادر قادر به انجام تکالیف نیست و همیشه انتظار دارد یکی از آنها برای انجام کارهایش به او کمک کند و بدین ترتیب خانواده ناخواسته بچه‌های خود را وابسته می‌کنند و مشکل به قول یکی از کارشناسان در این است که دانش‌آموز به خود جهت رشد توانایی‌ها اطمینان ندارد و اولین قدم صحیح در این مورد این است که باید قرار گذاشت که فرزند ابتدا مدت ۱۰ دقیقه به طور جد تلاش خود را انجام بدهد و به تنهایی از عهده آن برآید و سپس در صورت عدم موفقیت اجازه دارد سؤال کند.

۲- از فرزندتان بخواهید تا مسأله‌ها را توضیح دهد. چنانچه دانش‌آموز مسأله‌ها را بیان کند مجبور می‌گردد تا موارد درسی را در مغز خود به طوری مرتب کند که آنها را قابل درک گرداند. این عمل دانش آن‌ها را سازماندهی کرده و حتی در پاره‌ای اوقات خودبه‌خود موجب حل قضیه می‌گردد.

۳- شیوه‌های آموختن را به فرزند خود بیاموزید، به طور مثال چگونه می‌توان با کمک علائم، نکات مهم را مشخص نمود و یا چگونه می‌توان اطلاعات را طبقه‌بندی یا خلاصه‌نویسی کرد.

۴- سرعت عمل فرزند را زیاد کنید. بدین شکل که از او بخواهید تا با ساعت کار کند و برای نوشتن یک مشق مشخص او اجازه ندارد که به طور مثال بیش از ربع ساعت وقت صرف کند. در روزهای بعد باید سعی گردد زمان را کوتاه‌تر نمود. این مسابقه هم سرگرم‌کننده خواهد بود و هم به کار سرعت می‌دهد.

□ با فرزند خود واقع‌بینانه صحبت کنید، (تو هیچ چیز حالت نمیشه)،

عقلت کجا رفته)، (تو مرا عصبی می‌کنی)، با این حرف‌ها نمی‌توان به کسی انگیزه کارکردن داد، بلکه به نوعی باعث از بین رفتن خودباوری وی می‌گردد.

۱- به هر حال مراقب باشید با یک آهنگ و طنین آرامبخش و واقع‌گرایانه صحبت کنید.

۲- از هرگونه سرزنش خودداری کنید. به واسطه سرزنش یک شرایط نامناسب صورت می‌گیرد و نتیجه آن چیزی جز لجاجت و ناامیدی نخواهد بود. این عمل نه تنها آمادگی فرزند شما جهت یادگیری را تحت الشعاع قرار می‌دهد بلکه در شیوه تربیتی شما نیز اختلال وارد می‌کند.

۳- به فرزند خود پرخاش نکرده بلکه از رفتار او انتقاد کنید. گفتن (تو اصلاً فهم ریاضی نداری) باعث بی‌ارزش شدن او می‌شود. در حالی که با گفتن (تو در درس ریاضیات ضعیف هستی) او متوجه می‌شود که در این زمینه ضعیف می‌باشد.

۴- احساسات خود را بیان کنید. فرزندان دارای یک حس قوی می‌باشند که آیا نسبت به آنها نظر خوبی داریم و آیا قصد کمک‌کردن به آنها را داریم. نباید فراموش کرد که آنها نیز قصد دیگری جز اینکه انتظارات ما را برآورده سازند ندارند.

- آیا می‌دانید چه مواقعی برای کمک به فرزندتان مناسب‌تر است؟

□ هنگامی آنها را یاری کنید که حوصله و وقت کافی دارید. وقتی که خسته و یا تحت فشار روحی هستید به حد کافی آرامش نخواهید داشت تا به

مشکلات فرزندان رسیدگی کنید. این مسأله از طرف او به خوبی احساس شده و با خشم و امتناع کردن واکنش نشان می‌دهد. در این موقع باید جلو خستگی و ناراحتی حاصل از کارهای روزانه خود را گرفت و اگر قادر نبودید بهتر است که از کسی دیگر از اعضای خانواده کمک بگیرید، مثلاً خواهر، برادر، پدر بزرگ و یا مادر بزرگ. این عمل باعث بهبود رابطه فرزند و والدین می‌گردد.

□ بهترین شرایط درس خواندن را در خانه به وجود آورید. اغلب دانش‌آموزان علاقه دارند که تکالیف خود را بر روی میز آشپزخانه انجام دهند زیرا مادر در آنجا بهتر در دسترس می‌باشد. باید توجه داشت که بچه‌ها به یک محل احتیاج دارند که در آنجا بدون مزاحمت مشغول درس خواندن شوند، یعنی جایی به دور از صدای رادیو و تلویزیون، بدون سر و صدای بازی بچه‌ها و یا مکالمات تلفنی. به طرز نشستن آنها نیز دقت زیادی کنید و نور کافی نیز جهت مطالعه فراهم کنید. در ضمن ضروری می‌باشد که اتاق مطالعه منظم باشد تا فرزند شما وقت خود را بیهوده صرف یافتن وسایل خود نکند.

□ یک برنامه زمانی طرح ریزی کنید. یکی از بزرگترین بحث‌ها بر سر این موضوع است که چرا فرزندان انجام تکالیف را به بعد موکول می‌کند. والدین باید متوجه باشند که چه موقع پسر و یا دختر بهترین کارایی را دارند. ظهرها بیشتر دانش‌آموزان از کارایی خوبی برخوردار نبوده و همچنین بعد از غذا نیز احتیاج به استراحتی حداقل نیم‌ساعته دارند. جهت برنامه ریزی زمان لازم است

که همیشه زمان استراحتی را نیز در نظر بگیرید. به طور مثال بین هر درسی لازم است که یک تنفس اعلام کنید. (زمانی حدود ۵ تا ۱۰ دقیقه) در این مدت بچه‌ها می‌توانند چیزی خورده و انرژی و همچنین تمرکز لازم را به دست آورند.

□ به طور مرتب و کوتاه تمرین کنید. به طور اساسی دانش‌آموزان باید تا حدی که مفید می‌باشد به درس خواندن بپردازند. مدت درس خواندن نباید بیشتر از ۱۵ تا ۳۰ دقیقه به طور انجامد. چراکه طبق تحقیقات روانشناسی آموزش چنانچه تمرینات تقسیم‌شده و جداگدا صورت گیرد بسیار مفیدتر خواهد بود. در غیر این صورت اطلاعات به دست آمده تنها در یک حافظه کوتاه مدت جمع‌آوری می‌گردد.

□ به فرزند خود جایزه بدهید. اگرچه این نکته از نظر معلمان بی‌اهمیت است اما نقش بسیار مؤثری خواهد داشت که از طریق جایزه اراده یادگیری را بالا ببریم. به طور کلی دانش‌آموزان آنچه را که باید برای مدرسه انجام بدهند به درد نخور و خسته‌کننده می‌دانند. به خصوص دانش‌آموزان دبستانی به لذت کار بسیار توجه دارند. آنها به خوبی نمی‌دانند که (آموختن) برای آینده آنها مفید است، و این وظیفه ماست که به آنها تفهیم کنیم که از طریق انجام تکالیف مدرسه معلومات و دانش به دست می‌آید. جایزه می‌تواند برآورده‌شدن یکی از آرزوهای آنها باشد. مثلاً اگر دانش‌آموز یک هفته سریع تکالیف خود را انجام دهد اجازه دارد در آخر هفته به سینما برود.

- آیا راه‌های حمایت از فرزند خود را می‌دانید؟

□ از فرزند خود حمایت کنید.

۱- فرزند خود را سر حال و بانشاط نگاه دارید. با تشویق کردن نه تنها شجاعت و نقاط قوت از دست رفته مجدداً بازگردانده می‌شوند بلکه به او تفهیم می‌گردد که شما به او ایمان دارید.

۲- حتی موفقیت‌های کوچک را نیز تشویق کنید. مشکل ساختاری نمرات دانش‌آموزان در این است که آنها به دلیل موفقیت‌های یادگیری شخصی خود ارزشیابی نمی‌گردند بلکه عملکرد آنها همیشه در مقایسه با دیگر همکلاسیان مورد قضاوت قرار می‌گیرد. اگرچه آنها پیشرفتهایی می‌کنند ولی در نمرات آنها قید نمی‌گردد. بنابراین چه خوب است در هر موفقیت هرچند کوچک مورد تشویق قرار گیرد.

۳- با معلم فرزندتان صحبت کنید. هر معلمی قادر نیست به خوبی درس را توضیح دهد. اگر فرزند شما درس را نمی‌فهمد از دیگر دانش‌آموزان نیز سؤال کنید که آیا آنها نیز چنین مشکلی دارند. در این صورت با دیگر والدین قرار بگذارید تا با معلم صحبت شود. برخی از معلمان تکالیف زیادی را برای دانش‌آموزان معین می‌کنند. در این موقع نیز باید والدین واکنش نشان دهند، اگرچه این عمل اغلب مؤثر نمی‌باشد اما فرزند شما متوجه می‌گردد که شما به فکر او بوده و از او حمایت می‌کنید.

□ توجه داشته باشید که فرزند شما به حد کافی اوقات فراغت داشته

باشد. بچه‌های دبستانی هر روز به مقدار زیادی زمان جهت بازی نیاز دارند که بتوانند به حد کافی تحرک داشته باشند تا جبران نشستن در خانه و مدرسه صورت گیرد. همچنین تحرک نقش مهمی در جذب اکسیژن و همکاری دو نیمه مغز دارد. همچنین نوجوانان نیز به اوقات فراغت نیاز دارند و باید چیزهایی را که برای افراد در حال رشد لازم است پیدا کنند. به طور مثال پیدا کردن یک جمع دوستانه و یا آموختن یک حرفه که این موارد برای رشد شخصیتی آنها لازم است.

و اما موانع و مشکلاتی که بعضاً پیش روی دانش‌آموزان قرار می‌گیرد و اختلالاتی که با مقداری توجه برطرف می‌شود در آهنگ رشد تحصیلی و شخصیتی آنها بسیار مؤثر است از جمله این موانع

۱- عدم دقت

۲- عدم تمرکز

از چه راههایی مشکل عدم دقت را می‌توان برطرف کرد؟

عدم دقت:

یادگرفتن دقت برای کودک کار مهم و دشواری است هدف این نیست که نقصی در کار کودک نباشد درمان هم بدین‌گونه نیست که به طور مداوم به آنها تذکره زده شود و بگوییم که اشتباه کرده است. راههای عملی بر رفع این مشکل بدین شرح است:

۱- مشکل را مشخص کنید: به طور منظم کارهای کودک را مرور کنید به او کمک کنید تا دریابد مسأله چیست و مشکل کجاست. اگر درس را خوب فهمیده و می داند چه باید بکند پس به چه علت اشتباه می کند.

۲- حواستان به بی دقتی کار کودک باشد.

۳- از کودک بخواهید پس از خواندن دستور کاری که باید انجام دهد دور آنرا خط بکشد.

۴- از او بخواهید زیر مسأله ها را خط بکشد و هر صفحه را بعد از بازبینی امضاء یا علامتگذاری کند.

۵- وقتی کودک به شما تکلیفی نشان می دهد که در آن کم غلط دارد و با دقت انجام شده به او بگویید «این تکلیف خیلی خوب انجام شده معلوم است آنرا دقیق انجام دادی و بعد هم کنترل کردی.»

۶- از یک جدول استفاده کنید و در مقابل تلاش کودک به او جایزه بدهید. قبل از شروع تمرین قوانین را مشخص کنید مثلاً به کودکی که کارهای مدرسه اش را سرسری انجام می دهد بگویید اگر بیشتر از یک غلط در یک صفحه نداشته باشی امتیاز خواهی گرفت.

۷- مکان مخصوصی یا آلبومی از کارهای دقیق و بی عیب کودک درست کنید.

۸- بگذارید کودک ببیند که برای شما هم به کارگیری دقت در کارهای منزل اهمیت دارد از کودکان بزرگتر بخواهید که به شما در تهیه و بازبینی فهرست خرید کمک کند یا نامه ای را که نوشته اید بخواند تا غلط املائی نداشته باشد.

۹- درباره عواقب مشکلاتی که بی دقتی به وجود می آورد صحبت کنید.

۱۰- از روش صحیح استفاده کنید. سعی کنید بازبینی تکالیف مدرسه برای

کودک به صورت بازی درآید مثلاً به کودک بگویید در تکالیف تو چهار غلط پیدا کردم ولی نمی دانم کجاست خودت همه تکالیف را دوباره نگاه کن تا این چهار غلط را پیدا کنی.

۱۱- کودک را مجبور کنید تا کارهایی که با بی دقتی انجام داده دوباره انجام

دهد و بیشتر تأکید را بجای اینکه بر بی دقتی او بگذارید بر عواقب بی دقتی متمرکز کنید.

۱۲- دو تصویر را که مشابه هم هستند اما در یک یا چند مورد جزئی

اختلاف دارند به او نشان دهید و از او بخواهید تا تفاوت‌های آنها را پیدا کند.

۱۳- کارتهای مقوایی ۵×۷ سانتی متری تهیه کنید روی هر کدام یک کلمه

بنویسید که روی آنها یک حرف یا نقطه یا دندان‌جا افتاده یا زیاد باشد و از او بخواهید که صحیح آنها را بنویسد.

۱۴- دیکته چند نفر را برای تصحیح در اختیار او قرار دهید.

توجه:

توجه را می توان به دو نوع تقسیم کرد:

۱- توجه فعال یا انتخابی

۲- توجه انفعالی

در توجه انفعالی این ما نیستیم که استعداد مغزمان را برای دقت روی

موضوع خاصی به کار می‌بریم بلکه محرکهای بیرونی مثل صدا و امثال آن مغز ما را در اختیار دارند فرض کنید که اختیار یکی از پاهایتان در دست شما نیست و آن پا خود به خود به اطراف حرکت می‌کند. در این صورت شما نمی‌توانید حتی به طور ساده از پله بالا بروید یا حرکت کنید حال اگر بجای پا مغز این مشکل را داشته باشد یعنی اختیار آن به دست شما نباشد و به طور غیر ارادی به هر طرف توجه کند آنگاه ذهن چقدر برای شما می‌تواند مفید باشد یا شما را به هدف‌تان نزدیک کند. بنابراین تقویت دقت، توجه و تمرکز به بازدهی کار دانش‌آموز کمک می‌کند.

تمرکز چیست؟

تمرکز عبارت است از توانایی تثبیت توجه و دقت بر روی موضوعی که برگزیده‌ایم تمرکز می‌تواند فوری، کوتاه‌مدت و یا درازمدت باشد.

موانع تمرکز کدام است؟

سه مانع تمرکز:

الف - عوامل درونی مخل تمرکز اعم از عوامل جسمی و روانی

ب - عوامل بیرونی مخل تمرکز

پ - تمرین ناکافی و عدم پرورش این استعداد

الف - برای این که عوامل درونی مخل تمرکز را از بین ببریم لازم است از سلامت کامل دانش‌آموز مطلع شویم و در این مورد با مربی بهداشت و خانواده او تماس بگیریم. همچنین در مورد مسائل روانی از مشاور مدرسه کمک بگیریم تا با

تماس با کودک و خانواده او مشکل وی را شناسایی و درصدد درمان آن برآیند.
ب- در این مورد بهتر است محیطی که کودک در آن مطالعه می‌کند، یا اتاقی که درمان‌گر در آن به بازپروری کودک می‌پردازد، دارای این مشخصات باشد:

۱- نور کافی و دمای مناسب

۲- نبودن محرک‌های صوتی و تصویری مانند رادیو و تلویزیون

۳- عدم رفت و آمد سایرین

۴- نبودن تصاویر سرگرم‌کننده و اشیای متنوع در اطراف

۵- یک میز و صندلی مناسب برای نوشتن

۶- لوازم التحریر مناسب (به عنوان مثال خودکاری که متناوباً جوهر آن قطع

می‌شود، موجب عدم تمرکز می‌گردد).

۷- اختصاص زمان مناسب برای مطالعه و یادگیری (دانش‌آموز در حالت

گرسنگی شدید یا تشنگی یا خواب‌آلودگی و امثال آن نباشد).

راههای مبارزه با عدم تمرکز را بشناسیم.

برای ایجاد تمرکز موارد زیر و مشابه آن برای همگان پیشنهاد می‌شود:

۱- یک اتاق تاریک یا نیمه‌تاریک را انتخاب کنید. یک میز مناسب در آن

بگذارید و روی میز شمع روشنی را در بشقاب قرار دهید. روی یک صندلی یا مبل

راحت بنشینید (به لحاظ ارتفاع، نرمی و... مناسب باشد و دو طرفش دارای

دسته‌هایی باشد که دست‌هایتان را روی آن بگذارید. ستون فقراتتان باید صاف

باشد. ارتفاع میز و صندلی باید به گونه‌ای باشد که چشمان شما با یک خط افقی

شمع را ببیند و فاصله صورت شما تا شمع ۲ متر باشد (صورت رو به بالا یا پایین نباشد) حالا چشمانتان را ببندید. یک نفس عمیق بکشید و سپس چشمانتان را باز کنید و به قسمت وسط شعله شمع توجه کنید. این توجه را به مدت ۱ دقیقه ادامه دهید.

بعد از یک دقیقه تمرکز چشمانتان را حدوداً به مدت ۳۰ ثانیه ببندید و شعله شمع را همان طور که دیده‌اید تصور کنید (این کار را به آرامی انجام دهید و از فشار دادن پلک‌ها یا چین انداختن بر پیشانی خودداری کنید).

حالا چشمانتان را باز کنید و این بار به مدت ۲ دقیقه روی شعله شمع تمرکز کنید. این تمرین را روزی ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید. هر زمانی برای این تمرین مناسب است اما مناسب‌ترین وقت پیش از خوابیدن یا صبح زود است.

۲- در یک اطاق معمولی، روی یک صندلی راحت بنشینید و بر روی یک شیء مانند کتاب تمرکز کنید. ابتدا به مدت ۳۰ ثانیه بر شیء مورد نظر تمرکز کنید. آن‌گاه چشمانتان را بسته و سعی کنید به کمک ذهن، آن شیء را همان طور که دیده‌اید تجسم کنید.

مجدداً چشمانتان را باز کنید و بین ۳۰ ثانیه تا یک دقیقه بر روی شیء مورد نظر تمرکز کنید. سعی کنید آن شیء را با تمام ریزه‌کاری‌هایش به دقت ببینید. سپس چشمانتان را ببندید و به کمک ذهن خود آن را همان طور که دیده‌اید به طور کامل تجسم نمایید.

این تمرین را چندبار تکرار کنید تا وقتی که مطمئن شوید می‌توانید شیء را به طور کامل تجسم کنید.

۳- این بار تمرین ۲ را انجام داده اما به جای شیء یک تابلوی نقاشی را انتخاب و سعی کنید در تجسم تمام ریزه کاری‌های آن موفق شوید.

۴- تمرین ۲ را انجام دهید. اما به جای کتاب یا تابلو، یک ردیف از قفسه کتابخانه را تجسم کنید.

۵- تمرین ۲ را انجام دهید اما به جای اشیای قبلی، یک جمع دورقمی را نگاه کرده و آن را در ذهن خود تجسم کنید. (نیازی نیست که برای محاسبه جمع از ذهن خودتان کمک بگیرید. بلکه فقط آن چه را که دیده‌اید تجسم کنید.)

۶- تمرین ۲ را انجام دهید. اما این بار یک ضرب ۳ رقمی در ۳ رقمی را نگاه کرده و آن را تجسم کنید.

۷- چشمانتان را ببندید. یک صفحه خیالی را روبه‌رویتان تصور کنید. یک محاسبه ریاضی را در ذهنتان روی آن بنویسید و عمل کنید. سعی کنید تمام اعداد مربوط را با چشم ذهنتان ببینید.

۸- به کتاب درمان اختلالات دیکته‌نویسی مراجعه کنید و تمرین‌های مربوط به دقت را انجام دهید.

۹- اینک همان تمرین‌ها را در اتاق‌هایی که به لحاظ وسایل و تصاویر نسبتاً شلوغ هستند، انجام دهید. در صورت موفقیت شما در این تمرین‌ها دیگر عوامل بیرونی نمی‌توانند تمرکز شما را برهم زنند و تمرکز شما کاملاً انتخابی خواهد شد.

۱۰- مانند تمرین ۹ عمل کنید. این بار اتاق به لحاظ وسایل و تصاویر موجود در آن شلوغ نباشد، اما به لحاظ صوتی دارای سرو صداهایی مثل صدای تلویزیون و صدای سایر افراد خانه و امثال آن باشد.

۱۱- این بار در اتاقی تمرکز کنید که هم پرسر و صدا و هم شلوغ است. اگر در این مرحله موفق شوید در هر شرایطی قادر به تمرکز خواهید بود. چنانچه این تمرینات را به مدت دو یا سه هفته انجام دهید قدرت تمرکزی خواهید یافت که در حال حاضر تصور آن برایتان دشوار است.

خلاقیت چیست؟

هر چیزی که کودک انجام می دهد و یا می گوید می تواند خلاق به حساب آید در صورتی که دو ضابطه را تأمین نماید. اول آنکه باید اساساً با کارهایی که کودک قبلاً دیده یا شنیده است متفاوت باشد. دوم اینکه فقط نباید متفاوت باشد بلکه باید صحیح بوده، در جهت رسیدن به یک هدف مفید باشد و به طریقی برای کودک جذاب یا معنی دار باشد. اغلب روانشناسان که در زمینه خلاقیت مطالعه می کنند این دو ضابطه تازگی و مناسبت^۱ عنوان می کنند.

بعضی از شخصیتها طبیعتاً بیشتر مستعد تفکر خلاق هستند. صفات مشخصه مهم افراد بسیار خلاق عبارتست از: ۱- انضباط شخصی درباره کار ۲- پشتکار، حتی در موارد سرخوردگی ۳- استقلال ۴- تحمل موقعیت های مبهم ۵- عدم مطابقت با کلیشه های جامعه ۶- توانایی صبرکردن برای پاداش ۷- انگیزه شخصی برای انجام کار فوق العاده و ۸- تمایل به پذیرش خطر

اگر این خصوصیات شخصی به طور طبیعی وجود نداشته باشد می توان آن را در کودکی و حتی در بزرگسالی پرورش داد.

مردم هنگامی به صورت خلاق ترین افراد جلوه می نمایند که در اصل از

طریق علاقه، لذت، رضایت و مبارزه طلبی موجود در آن کار برانگیخته شده باشند نه آنکه تحت فشارهای خارجی قرار گیرند به این فرایند «اصل برانگیختگی ذاتی خلاقیت» می‌گویند.

چگونه خلاقیت کودکان از بین می‌رود؟

انگیزه و خلاقیت کودک زمانی از میان می‌رود که از ارزیابی، جایزه و رقابت به طرز غلطی استفاده شود و یا هنگامی که موارد انتخاب خیلی محدود باشد. قوانینی که بجای آگاه کردن کودک، او را کنترل نماید خلاقیت را می‌کشد.

بسیاری از والدین بخاطر آنکه آرزو دارند به کودکانشان کمک کنند که تا سرحد امکان در زندگی موفق شوند، آنها را به سوی زمینه‌هایی سوق می‌دهند (و یا ریشخند می‌کنند) که چندان مورد علاقه کودکان نیست. نتیجه نهایی آن است که کودکان ممکن است تمام اقدامات استاندارد شده را به خوبی انجام دهند ممکن است بهترین رتبه را حائز گردند، برنده جوایزی بشوند و در بهترین مدارس حرفه‌ای پذیرفته شوند اما مطمئناً در آن زمینه خوشبخت نخواهند بود و چیزی واقعاً خلاق به وجود نخواهند آورد.

محیط منزل می‌تواند در نتیجه عدم استفاده صحیح از چهار عامل «کشنده خلاقیت» یعنی ۱- ارزیابی ۲- پاداش ۳- رقابت و ۴- انتخاب محدود خلاقیت را بکشد.

زنده نگاه داشتن خلاقیت در منزل:

پیشنهادهایی برای والدین

به کودکان آزاد بدهید، به آنها به عنوان یک فرد احترام بگذارید، از نظر عاطفی در حد اعتدال به آنها نزدیک شوید و بر روی ارزشهای اخلاقی و نه قوانین خاص تأکید نمایید.

منزل را به صورت محلی در آورید که در آن:

اقتدار مورد سؤال قرار گیرد، فعالیت، بازی و خنده به مقدار زیاد وجود داشته باشد، و شما و کودکان عادتاً سعی نمایید کارها را به روشهای جدید و جالب انجام دهید.

پدران و مادرانی که معتقد به دادن آزادیهای زیادی به کودکانشان هستند زمینه را برای داشتن کودکانی خلاق فراهم می‌سازند. پدران و مادرانی که آزادی عمل می‌دهند، امرانه عمل نمی‌کنند، دائماً سعی ندارند کودکان خود را کنترل نمایند و فعالیتهای آنها را محدود سازند به علاوه نگرانی زیادی هم درباره کودکانشان ندارند و نگرانی آنها درباره به خطراتادن کودکان تا حد افراط نیست. والدین کودکان خلاق آنها را تشویق می‌کنند که نهایت سعی خود را به عمل آورده و کارهای جالب انجام دهند.

آنها بر روی نمره زیاد تأکید نمی‌نمایند زیرا معتقد هستند که «به دست آوردن نمرات بالا» و «داشتن ضریب هوشی بالا» کم‌اهمیت‌تر از نیروی تصور و صداقت است.

پدران و مادران کودکان خیلی خلاق:

روش‌هایی که این پدران و مادران به کار می‌برند.

- ۱- من برای عقاید فرزند خود احترام قائل هستم و او را تشویق به بیان آنها می‌کنم.
- ۲- من احساس می‌کنم یک کودک باید برای فکرکردن، رؤیادیدن و حتی وقت خود را به بطالت گذراندن فرصت داشته باشد.
- ۳- من اجازه می‌دهم فرزندم بسیاری از تصمیم‌ها را خودش اتخاذ کند.
- ۴- من فرزندم را تشویق می‌کنم کنجکاو باشد و درباره چیزها کاوش و سؤال کند.
- ۵- من و فرزندم اوقات صمیمانه و گرمی را با یکدیگر می‌گذرانیم.
- ۶- اطمینان حاصل می‌کنم که فرزندم می‌داند آنچه او آزمایش نموده و یا انجام می‌دهد مورد تأیید من باشد.

آنچه که نباید درباره‌اش نگران باشید:

اگر بتوانید محیط منزل را به نوعی صحیح به وجود آورید، خلاقیت کودکانان به طور قابل ملاحظه‌ای فوران می‌کند.

نگرانی شما درباره آن که صدمات، آشفتگی‌ها و مصیبت‌های مختلف در زندگی کودک بازدارنده رشد و خلاقیت کودک می‌باشد کاملاً طبیعی است. هرچند بعضی شواهد تحقیقاتی هیجان‌انگیز نشان می‌دهد که چنین مشکلاتی الزاماً موجب تضعیف خلاقیت نخواهد شد.

خلاقیت کودک در هر زمینه‌ای به سه چیز بستگی دارد: ۱- مهارت در همان زمینه ۲- مهارت‌های کار و تفکر خلاق ۳- انگیزه ذاتی. بعضی از عناصر خلاقیت فطری است، بعضی به یادگیری و تجربه بستگی دارد و بعضی به محیط اجتماعی مربوط می‌شود.

— با امید به اینکه این مطالب بتواند در ایجاد جو مثبت تحصیلی فرزندان عزیزمان راهگشا باشد و ما را به سوی داشتن فرهنگ تحصیلی سوق دهد، منتظر نظرات و پیشنهادات و انتقادات شما عزیزان هستیم.

آموزش ابتدایی

منابع

- ۱- اختلالات دیکته‌نویسی - مصطفی تبریزی
- ۲- اختلالات ریاضی - مصطفی تبریزی
- ۳- روانشناسی کودک به زبان ساده - سراب بالویان
- ۴- مدیریت رفتار کلاسی - دکتر حسین رئوفی
- ۵- چگونه کودکانی سرآمد داشته باشیم - دکتر سیامک مهجور
- ۶- آموزش مسئولیت به کودکان ترجمه پروین علی‌پور
- ۷- شکستهای تحصیلی - محمدرضا شجاع رضوی