



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روز نامه جوان

پنجشنبه ۲۲ آذر ۱۴۰۳ - ۱۰ جمادی الثانی ۱۴۴۶

برنامه ریزی تحصیلی فرزند خود را از مقطع ابتدایی کلید بز نید

■ موفقیت در کنکور برای بسیاری از دانش آموزان و والدین یک هدف بزرگ و مهم است. این آزمون نه تنها سرنوشت تحصیلی دانش آموزان را رقم می زند بلکه می تواند مسیر آینده شغلی و اجتماعی آنها را نیز تحت تأثیر قرار دهد. با این حال، بسیاری از والدین تصور می کنند، موفقیت در کنکور تنها به کلاس های فشرده و برنامه ریزی های ویژه در سال های پایانی دبیرستان نیاز دارد. اما واقعیت این است که کلید موفقیت در تمام سال های تحصیلی تا مقطع کنکور، از دوران ابتدایی آغاز می شود، یعنی دورانی که دانش آموز شیوه های یادگیری و تمرکز در درس خواندن و انجام تکالیف را می آموزد و در او نهادینه می شود. بدون تردید برنامه ریزی و حمایت والدین در این سال ها اهمیت ویژه ای دارد. در زمینه موفقیت تحصیلی از مدرسه تا دانشگاه، هشت نکته کلیدی قابل طرح است | صفحه ۹

دانش آموزان هنوز درسی و مشق را جدی نگرفته اند!

چرا با وجود گذشت ۳ ماه از سال تحصیلی
هم چنان شاهد بی رغبتی بچه ها به تکالیف درسی هستیم؟



زهرآ عرب

مشاور تحصیلی و معلم راهنما:

**فشار والدین موجب
دلزدگی فرزندان
از درس و مشق می شود**



محمد رضا نیک نژاد

کارشناس حوزه آموزش:

**تکلیف مدرسه نه صرفاً
یک مشغولیت بلکه باید
مهارت محور و کاربردی باشد**



سید جلال موسوی، معاون نظارت و راهبری

ستاد تعلیم و تربیت شورای عالی انقلاب فرهنگی:

**خانواده ها و دانش آموزان
تحت فشار نظام آموزشی
غلط هستند**



امین حشمتی، کارشناس ارشد مشاوره

روان درمان کودک و نوجوان:

**بی میلی دانش آموزان
به درس خواندن، ریشه
در رفتار والدین و معلمان دارد**

سبک یادگیری

عذاب درس خواندن را به لذت تبدیل کنید

بهبود کردن محیط مطالعه: با ایجاد یک فضای مطالعه متمرکز که حواس پرتی ها را محدود کند، می توانید تمرکز خود را بهبود بخشید. استفاده از اپلیکیشن هایی که شبکه های اجتماعی را مسدود می کنند یا قراردادن گوشی خود در اتاقی دیگر می تواند از حواس پرتی ها جلوگیری کند. یک فضای مطالعه مرتب و سازماندهی شده نیز می تواند تمرکز را افزایش دهد. اضافه کردن عناصر انگیزشی مانند نقل قول های انگیزشی، پوسترهای مرتبط با هدف تحصیلی، یا موسیقی آرام بخش هم می تواند محیط مطالعه شما را بهینه کند. نور طبیعی یا نور سفید ملایم نیز می تواند به افزایش تمرکز و کاهش خستگی چشم کمک کرده و احساس انرژی و آراش بیشتری به شما بدهد.

مراقبت از بدن خود: ورزش منظم، تغذیه مناسب و خواب کافی برای حفظ عملکرد شناختی و انگیزه ضروری است. سعی کنید هر شب هفت تا نه ساعت بخوابید، زیرا این امر مستقیماً بر حافظه و تمرکز تأثیر می گذارد. حتی یک استراحت کوتاه برای قدم زدن یا کشش های ساده می تواند باعث تجدید انرژی و افزایش تمرکز شود. ورزش سبک باعث می شود که خون به مغزتان برسد و ذهن شما تازه شود. بدون استراحت مناسب ذهن و بدن شما خسته می شود و این می تواند بر توانایی یادگیری شما تأثیر منفی بگذارد.

بازنگری پیشرفت خود: با مرور منظم آنچه به دست آورده اید و پیگیری دستتیبی به اهداف بزرگ تر ترغیب می کند. اهداف تان تقویت و انگیزه ای برای ادامه پیدا کنید. در واقع پاداش در نظر گرفتن برای این موفقیت های کوچک نه تنها به شما احساس رضایت می دهد، بلکه باعث تقویت انگیزه برای ادامه تلاش ها می شود. این کار می تواند اعتماد به نفس شما را تقویت کند، زیرا متوجه می شوید که توانایی رسیدن به اهداف تان را دارید و شما برای دستیابی به اهداف بزرگ تر ترغیب می کنید. پاداش به خود می تواند چیزی ساده مانند تماشای یک فیلم مورد علاقه، خوردن غذایی خوشمزه یا خرید یک کتاب جدید باشد. همچنین بهتر است که موفقیت های خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و آنها را از پیشرفت های خود مطلع کنید. این کار باعث می شود از پشتیبانی دیگران و از تأیید و تشویق آنها بهره مند شوید.



مداوم چنین فرایندی به تدریج یک نوع عادت مطالعه در شما ایجاد می کند که دیگر ترک کردن آن ساده نخواهد بود.

در یافت حمایت اجتماعی: پیوستن به گروه های مطالعه یا پیدا کردن یک شریک مطالعه می تواند از طریق مسئولیت پذیری و حمایت متقابل انگیزه شما را افزایش دهد. اشتراک گذاری اهداف و پیشرفت ها با دیگران حس همدلی و انگیزه را تقویت می کند. تحقیقات نشان داده است مطالعه دست جمعی می تواند به دانش آموزان در افزایش انگیزه و کاهش استرس کمک کند. در چنین جمعی هر یک از اعضای گروه می تواند موضوعات خاصی از فصل ها را برای دیگران توضیح دهد و به این ترتیب شما را از دانش دیگران بهره مند کند.

تمرین خوددلسوزی و صبر: خوددلسوزی به معنای بر خورد مهربانه و پذیرا با خود در مواقعی است که احساس شکست یا ناتوانی می کنید. برای مثال خودانتقادی که باعث می شود احساس گناه یا شرم کنید، خود دلسوزی باعث می شود بدون قضاوت منفی خود مشکلات را بپذیرید و از آنها به عنوان فرصت یادگیری استفاده کنید. برای مثال اگر در یک امتحان یا آزمون نمره خوبی نگرفتید، می توانید با خود بگویید: «این یک اشتباه بود، اما می توانم بهتر عمل کنم.» یا این دیدگاه به خودتان اجازه دهد که دوباره تلاش کنید. نگرش رشد که در آن چالش ها به عنوان فرصت هایی برای یادگیری دیده می شوند، می تواند تاب آوری و انگیزه را تقویت کند.

دهید. همچنین وقتی شما مجبور می شوید اطلاعات را به شیوه ای ساده و قابل فهم باز نویسی کنید، این فرایند به شما کمک می کند تا مفاهیم را بهتر درک و خود را به طور فعال در یادگیری درگیر کنید. یادگیری فعال باعث می شود که شما از حواس پرتی دوری کنید و کاملاً درگیر درس شوید.

ایجاد یک روال مطالعه منظم: ثبات در برنامه مطالعه یک امر کلیدی است. ایجاد یک برنامه مطالعه ثابت می تواند از تحلیل جلوگیری و مطالعه را به یک عادت تبدیل کند. شما همچنین می توانید تکنیک پومودورو استفاده کنید که شامل کار در بازه های زمانی متمرکز و استراحت های کوتاه بین آنهاست تا انرژی خود را حفظ کنید. برای این کار باید دست کم حدود نیم ساعت را به مطالعه بدون مزاحمت بپردازید، بدین معنی که به هیچ وجه چیزی مزاحم شما نشود تا تمرکزتان را به هم بریزد. در طول این زمان حتی نباید از موبایل خود استفاده کنید. بعد از این نیم ساعت می توانید به مدت پنج دقیقه استراحت کرده و سپس نیم ساعت بعدی را شروع کنید.

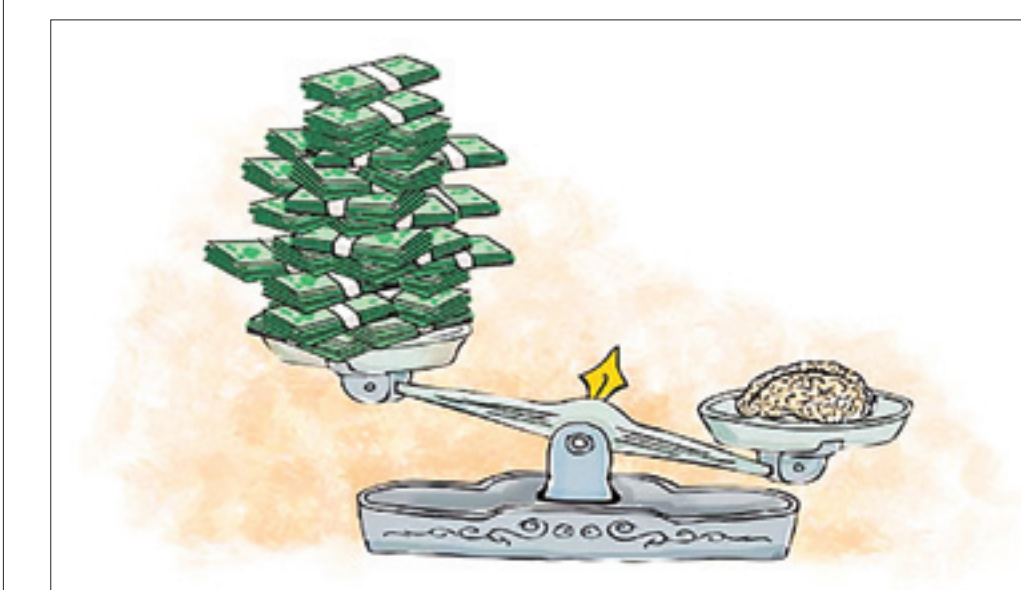
استفاده از پاداش و تقویت مثبت: پس از اتمام یک وظیفه یا رسیدن به یک نقطه عطف به خود پاداش بدهید به عنوان مثال، پس از اتمام یک جلسه مطالعه می توانید به خودتان یک افزایش دهید. این کار می تواند مطالعه را به تجربه ای تعاملی و پاداش دهنده تبدیل کند. مثلاً می توانید سؤالاتی از متنی که مطالعه کرده اید، طرح کنید و خودتان به آنها پاسخ

با مشخص شدن تکلیف تمام کنکوری های سال قبل، حالا فصل مطالعه برای کنکور

پیش رو شروع شده و اکنون بسیاری از افراد به خصوص جوانان در حال برنامه ریزی برای مطالعات روزانه برای این آزمون سراسری هستند، اما در س خواندن معمولاً به دلیل اینکه کاری کسل کننده به نظر می رسد، برای بسیاری چندان آسان نیست و نیاز به انگیزه زیادی دارد. تقویت انگیزه برای مطالعه نیازمند ترکیبی از استراتژی های عملی، تغییرات مثبت در نگرش و عادات زندگی است. با گنجاندن این استراتژی ها در برنامه خود می توانید انگیزه تان را برای مطالعه تقویت کرده و فرآیند یادگیری را کارآمدتر و لذت بخش تر کنید. انگیزه یک نیاز اساسی یافته های اخیر و توصیه های کارشناسان آورده شده است.

تعیین اهداف واضح و قابل دستیابی: تقسیم اهداف بلندمدت تحصیلی به گام های کوچک تر و قابل مدیریت کمک می کند تا تمرکز خود را حفظ کنید و احساس کسب دستاوردی مهم هنگام پیشرفت داشته باشید. این روش به شما امکان می دهد تا احساس پیشرفت کنید و از فشار ناشی از هدف بزرگ و کلی مثل قبول شدن در کنکور کاسته شود. همچنین استفاده از تکنیک هایی مانند تجسم که در آن خود را در حال دستیابی به این اهداف تصور می کنید، می تواند انگیزه را بیشتر تقویت کند.

شروع یادگیری: در گیر شدن با مطالب از طریق روش های یادگیری فعال مانند آزمون دادن به خود یا آموزش مفاهیم به دیگران نشان داده است که می تواند حافظه را بهبود بخشد و انگیزه را افزایش دهد. این کار می تواند مطالعه را به تجربه ای تعاملی و پاداش دهنده تبدیل کند. مثلاً می توانید سؤالاتی از متنی که مطالعه کرده اید، طرح کنید و خودتان به آنها پاسخ



برخی از ما علم را یک شرافت می دانیم و معتقد هستیم علم اساساً از شمشد است چه به درد بخورد چه به درد نخورد. برخی از ما هم معتقدیم علم اگر به سایر اهداف ما که یکی از آن پول و ثروت است، کمک کند مفید خواهد بود، یعنی علم را مقصد و هدف نمی دانند، بلکه علم را می خواهند تا آن را به کار ببرند. می توان گفت دسته دوم زباتر هستند، یعنی علم را به کار می بینند تا از آن استفاده کنند. چیزی که امروز هم شاهد آن هستیم، والدینی که تمام تلاش خود را می کنند تا اگر به اهداف خود از جمله پول و ثروت نرسیدند، فرزند خود را متقاعد کنند تا از مسیر علم به اهداف خود از جمله ثروت برسد. امروز رشته های پر درآمد برطرفدار هستند. اصلاً خانواده ها سراغ مشاور و برنامه ریز تحصیلی می روند تا به آنها راهی را نشان دهند تا فرزندشان زودتر و بهتر و ساده تر به ثروت برسد. نگاه باطل و غلطی هم نیست، اما تا به حال فکر کرده اید که ما در حال هدایت فرزند خود به سمتی هستیم که به او بگوییم درس بخوان تا به ثروت برسی و این شده نتیجه چنین نگرشی که کمتر کسی طالب کسب دانش، آگاهی یا اطلاعات است، بلکه آن را یک وسیله برای اهداف خود می بینند. روایت است که پیامبر گرامی اسلام فرمود: اطلبوا العلم من الهدي إلى اللهداز جهواره تا گور، دانش بچوید. آیا پیامبر خدا خواست به ما بگوید دانش کسب کنید تا به ثروت برسید آن هم تا پای گور؟! یا اینکه خواست به ما بگوید تا لحظه مرگ انسان نیازمند یادگیری و آموزش است و این فرق بین آدم و سایر جانداران است. حالا ما به فرزند خود چه چیز را می گوییم و آموزش می دهیم؟! رفتن به سمت علم یا ثروت یا اینکه از همان ابتدا او را به سمتی هدایت می کنیم که برای رسیدن به هدف ثروت و مال از مسیر علم بگذرد؟! این می شود نتیجه صفت طولانی پشت کنکوری ها برای رسیدن به نقطه پزشکی یا سایر رشته هایی از این قبیل. اصلاً جمله این است که کدام رشته بازار کار بهتری دارد، در حالی که قرار این نبود. قرار هر چه بود و نبود، این چند خط را نوشتیم تا همه کمی فکر کنند که کدام مسیر را و برای چه هدفی انتخاب و چگونه این هدف را به نسل های بعد از خود منتقل می کنیم.

چرا مجبور به انتخابیم؟! خوب هر دو خوب است و هر کدام در جای خودش! چرا ثروت لازم باید بد باشد و در قیاس با علم مذموم است. چرا یکی بر دیگری باید فضیلت داشته باشد؟ مهم تر اینکه مگر برای داشتن یکی، دیگری باید حذف شود؟ یعنی یا ثروت؟ نمی توانیم مثلاً هر دو را با هم داشته باشیم؟ آیا برای به دست آوردن یکی، دیگری را باید از دست بدهیم؟! یعنی ما داریم درباره یک چیز خوب و یک چیز بد صحبت می کنیم؟!

منظور از ثروت چیست؟ پول، دوستان و عزیزان، زمان یا مواردی از این قبیل؟! منظور از علم چیست؟ کسب سواد یا طی کردن مدارج بالای دانشگاهی یا حتی ساده تر کسب دانش و اطلاعات؟! قطعاً همه ما برداشت مان از ثروت همان پول است و در مورد علم هم در همان سطح می گوییم کسب سواد و رفتن به مدارج بالاتر! در نتیجه ابتدای نگارش خودمانی این هفته نگاه خود را همسوی کنیم و بعد ادامه می دهیم.

اگر از عموم مردم پرسیده شود چرا به دنبال ثروت می روند بعضاً همه پاسخ می دهند برای آسایش بیشتر، مثل خرید خانه، ماشین، زمین و حتی سرمایه گذاری برای رسیدن به پول بیشتر و حفظ آن برای آیندگان یا اصلاً هیچ کدام، بلکه یکی پول می خواهد تا تمام دنیا را بگردد. خلاصه هر کسی پول را برای زدن به یک زخم یا رسیدن به هدفی می خواهد. حال مگر رسیدن به هر کدام از اینها در جا به اندازه خودش و البته از راه حلال ایرادی دارد؟!!

چرا وقتی همین سؤال را در مورد علم پرسیم نظرات بسیار پراکنده است یا حتی خیلی ها نمی دانند چرا باید به سراغ علم بروند. در یک تحقیق که از بیش از ۱۰ هزار نفر در آمریکا به عمل آمد و پرسیدند برای چه به دنبال علم رفتید بیش از ۵۸ درصد پاسخ دادند، تاکنون به این سؤال فکر نکردم! و چون والدین ما از بچگی ما را به مدرسه فرستادند ما هم قبول کردیم و چون دیدیم همه می روند ما هم رفتیم. حالا اصلاً امریکاییان به همین کشور خودمان چرا علم آموزی کنیم؟! اصلاً علم چه چیزی است؟!!

خودمانی

بالاخره علم بهتر است یا ثروت؟!!

نیره ساری