

سخنی با معلمان

راهکارهای افزایش انگیزه در دانش آموزان

عبدالواسط اسد خانی

کارشناس ارشد تحقیقات آموزشی از دانشگاه فردوسی مشهد

انگیزه یعنی تمایل شخص برای انجام فعالیت و کار. رفتار دارای انگیزه، رفتاری پرنرزی، جهت دار و مداوم است. انگیزش نیرو دهنده رفتار، هدایت کننده رفتار و نگه دارنده آن و یک پدیده ذاتی است که از عواملی مثل محیط، وضعیت خود فرد، هدف و وسیله رسیدن به هدف تاثیر می پذیرد. باید دانست که نظریات مختلفی درباره انگیزش وجود دارد. رویکردهای رفتاری، انگیزش را عامل تقویت کننده رفتار می داند یعنی اگر فرد بداند که رفتارش برای وی تقویت و پاداش به دنبال دارد، در انجام آن رفتار، انگیزش پیدا می کند. رویکردهای شناختی می گویند انگیزش نتیجه خودپنداره فرد در برابر توانایی ها و احساسات مثبت و منفی اش از موفقیت های شکست های قبلی است. رویکردهای انسان گرایانه، انگیزش را تلاش فرد برای بروز استعداد های خویش مانند خود شکوفایی و احساس شایستگی تعریف می کنند. نظریه اجتماعی- فرهنگی بیان می کند افراد به منظور حفظ هویت خود روابط بین فردی- اجتماعی و جامعه اقدام به فعالیت می کنند. با این حال و در این نوشتار، پیشنهاد می شود معلمان از رهنمودهای همه رویکردهای انگیزشی و یک روش تلفیقی مناسب استفاده کنند.

• این گونه دانش آموزان تان را با انگیزه کنید

۱- انگیزش پیشرفت را در دانش آموزان رشد و توسعه دهید. کارها و تکالیفی را از دانش آموزان بخواهید و ارائه دهید که از نظر دشواری در سطح متوسطی باشند یعنی نه خیلی دشوار و نه خیلی آسان. ۲- برانگیزختگی را در سطح بهینه ایجاد و طوری رفتار کنید که دانش آموز نه بترسد و نه به آن بی اهمیت شود. تعدادی از راهکارهای مناسب در این زمینه عبارت اند از: ارائه مطالب درسی معنی دار، تازگی مطالب، سهولت بیان، استفاده از مثال های تازه و نزدیک به زندگی روزمره. ۳- به ویژگی های دانش آموزان توجه خاص شود. نیاز به فهمیدن، نیاز به استقلال، نیاز به ارزشمند بودن، نیاز به تایید و نیاز به کاهش اضطراب. باید به دانش آموزان توجه همه جانبه داشته باشیم. ۴- در دانش آموزان خود پنداره مثبت ایجاد کنید یعنی فعالیت هایی را انجام دهید تا شاگردان به سطح موفقیت بالایی دست یابند. ۵- ویژگی های فردی خودتان را بهبود بخشید. سعی کنید با بچه ها رفتار مناسب سن شان داشته و الگوی خوبی برای آن ها باشید. ۶- محیط کلاسی منظم، قانونمند و امنی با مشارکت دانش آموزان ایجاد کنید. از انتقاد، چرسب زدن، تمسخر کردن، توهین و پر خاشاگری بپرهیزید. ۷- رقابت را بین دانش آموزان کاهش دهید و یادگیری برای یادگیری (و نه یادگیری برای نمره) را در دانش آموزان نهادینه کنید.

یک شنبه ها: دخترانه

هوای پدرتان را داشته باشید!

فرنگیس یاقوتی

رابطه شما به عنوان یک دختر بدون توجه به این که از دواج کرده اید یا نه، با پدرتان چگونه است؟ شاید همین سوال برای شما یک تلنگر باشد که تغییری در اوضاع زندگی و روابطتان با پدرتان ایجاد کنید. اطراف ما پر از کسانی است که قلب مان با قلب آن ها می زند و بودن شان برایمان مهم است اما چیزی که بسیار اهمیت دارد این است که آیا واقعا قدر این آدم ها را می دانیم؟ قدر لحظه هایی را که کنار آن ها هستیم، می دانیم؟!

این هفته بیشتر هوای دل پدرتان را داشته باشید! لازم نیست کار خاص و عجیب و غریبی انجام دهید فقط کمی مهربان تر باشید و عشق و لبخند بیشتری را در اطراف پدرتان پخش کنید. مهم نیست چند ساله هستید، مهم این است که پدرتان همچنان بزرگ ترین و قوی ترین مرد زندگی شماست. کسی که اگر در بدترین شرایط روحی باشید و فکر کنید که دیگر به آخر دنیا رسیده اید، اگر به شما بگوید «غصه نخور، در دست منم» برایتان حکم معجزه ادا و بدون تردید احساس می کنید که همه چیز درست می شود و دلتان به بودن پدر و حرف هایش گرم می شود.

این هفته وقت بیشتری را با پدرتان بگذرانید. به طور مثال می توانید کنار او روی مبل بنشینید و به همان هیجان و دقت پدرتان به اخبار گوش دهید یا فوتبال تماشا کنید یا در باره هزار و یک موضوع با اهمیت یا بی اهمیت حرف بزنید یا به یک گردش پدر و دختری بروید. به طور مثال می توانید با هم به پارک بروید و در سکوت کنار یکدیگر قدم بزنید یا حتی یک عکس قدیمی دو نفره از کودکی تان را به همان ژست و حس و حال بازسازی کنید و یک عکس مجدد بگیرید. یادتان باشد هر چقدر هم بزرگ شده باشید، برای پدرتان دخترک کوچک دوست داشتنی همیشگی هستید! پس از این برگ برنده استفاده کنید و روابطتان را به بهترین شکل ممکن پیش ببرید و بدانید زیر این ظاهر جدی، قلبی مهربان وجود دارد. همه این نکات را گفتم تا تلنگری باشم برای حتی یک نفر و از آن جا که قرار است تلنگر را هر کسی از خودش شروع کند، من به عنوان نویسنده این ستون برای پدر مهربانم که همیشه این صفحه را می خواند، می نویسم: «دوست دارم». در پایان هم این نوشته تقدیم به همه پدرهایی که بسین ما نیستند. امیدوارم روح همه آن ها غرق در نور و آرامش ابدی باشد.



هر کار می کنیم وضع مالی ام خوب نمی شود

۲۴ ساله، دارای دیپلم و مدیر تاکسی تلفنی ام. سطح مالی ام خوب نیست و از نظر اجتماعی متعادل هم هر کار می کنم وضع مالی ام خوب نمی شود. به هر دری می زنم. انگار نه انگار. از زندگی خسته شدم. دوست دارم از شر همه این مشکلات خلاص شوم. در ضمن داماد شدم و در دوران عقد هستیم.

که در بازار رقابتی بین تاکسی های تلفنی و آژانس های اینترنتی، کفه ترازو به نفع آژانس های اینترنتی است، به عنوان یک گزینه پیشنهادی می توانید به این موضوع فکر کنید که چگونه کار خود را به روز کنید و مطابق با شرایط جدید خدمات اینترنتی، خدمات ویژه و جذابی برای افزایش استقبال مشتریان ارائه دهید یا این که به عنوان کسی که سابقه مدیریت تاکسی تلفنی را داشته اید، با آژانس های اینترنتی همراه شوید.

• شرایط مالی تان را مدیریت کنید

حال که در شرایط خاصی قرار دارید و در دوران عقد به سر می برید و نگران وضعیت مالی خود هستید، لازم است دقت کافی در مدیریت هزینه ها و مخارج از جمله مخارج عروسی، هزینه های شروع زندگی و... داشته باشید و تا حد امکان از مخارج غیر ضروری و هزینه تراشی های بی دلیل اجتناب کنید تا فشار مالی کمتری محتمل شوید. در این زمینه می توانید با توضیح شرایط فعلی خود به اطرافیان، همسر و دیگر اعضای خانواده خود را برای مدیریت درست هزینه ها همراه کنید. همچنین به یاد داشته باشید ارتقا در هر شغل و پیشه ای نیازمند زمان است. اگر چه داشتن صبر و تحمل کافی برای عبور از این بره سخت مالی، کار دشواری است و انرژی زیادی از شما می برد اما برای بهبود وضعیت و به ویژه وضعیت شغلی، داشتن شکیبایی مهم ترین عامل است.

مخاطب گرامی، از این که شرایط مالی دشواری را تجربه می کنید و با دغدغه های مالی مواجه اید، متأسفم به ویژه این که در دوران عقد هستید و قاعدتا نگران مدیریت اقتصادی مخارج عروسی و آینده مالی زندگی مشترک خود نیز هستید. اما چند توصیه به شما دارم.

• بازایی استعدادها، توانمندی ها و علایق خود

به این پرسش فکر کنید که شغل فعلی شما تا چه میزان بر اساس علایق شماست و تا چه حدی با شخصیت شما سنخیت دارد؟ چرا که انتخاب شغلی که با شخصیت شما سازگاری داشته باشد و متناسب با علایق و استعداد های شما باشد، احتمال موفقیت در آن شغل را افزایش می دهد. حال که به موفقیت مالی دلخواه در این حرفه دست نیافته اید، دیگر توانمندی ها و استعداد های خود را مرور و به این مسئله فکر کنید که چه توانمندی ها و مهارت های دیگری دارید که می توانید به آن ها بپردازید، آن ها را رشد دهید و کم کم نیروی آن ها سرمایه گذاری کنید.

• تگاهی نوبه شغل خود

همان طور که خودتان بهتر می دانید امروزه با گسترش فناوری، اقبال به آژانس های اینترنتی بیشتر از تاکسی های تلفنی است. به خصوص به دلیل قیمت های پایین تر، در دسترس بودن و ارائه خدمات ویژه و مختلف به مشتریان، استقبال گسترده ای از آن شده است. اکنون

والدینم به حریم شخصی ام توجه نمی کنند

دختری نوجوان هستم. پدر و مادرم اصلا به حریم شخصی من احترام نمی گذارند، حتی به مر تب بودن وسایل شخصی ام اشکال می گیرند و هر چه به آن ها می گویم منطقی بر خور نمی کنند و با من جر و بحث می کنند.

• نکاتی برای حل مشکل تان

باید یادآوری کنیم یکی از مهارت های مهم زندگی که می تواند در همه مراحل به ما امنیت ببخشد، مهارت ارتباط موثر است و داشتن ارتباط موثر لازمه اش پرهیز از خودخواهی، خودمحوری و درک متقابل است. از شما می خواهم برای داشتن رابطه ای امن و احترام آمیز با والدین به چند نکته توجه کنید: الف) مداخلات والدین را از سر دلسوزی تلقی کنید نه سوءظن و بدگمانی و در مقابل هر رفتاری، ضمن رعایت احترام از آن ها بخواهید که درباره رفتارشان توضیح دهند.

ب) هم پدر و مادرها و هم نوجوانان لازم است با مطالعه بیشتر درباره روان شناسی رشد نوجوان با ویژگی های این مرحله رشد آشنا شوند و مطابق روحیات حاکم بر این دوران با یکدیگر تعامل سازنده داشته باشند که به بعضی از مهم ترین آن ها در ابتدای این مطلب اشاره شد.

ج) باید پذیرید وقتی رابطه ای آسیب می بیند، هر دو طرف کوتاهی یا ناگاهی داشته اند. نه شما می توانید والدین تان را تغییر دهید و نه والدین شما را! بنابر این بهتر است به منظور بهبود ارتباط با والدین و درک آنان برای تغییر خود در زمینه های رفتاری، رفتاری و خلقی، تلاش آگاهانه ای داشته باشید.

شما به یکی از مشکلات شایع دوره نوجوانی اشاره کرده اید که بیشتر والدین و نوجوانان با آن درگیر هستند. معمولا اولین گلابه نوجوانان از والدینشان این است که آن ها را درک نمی کنند و مشابه همین گلابه را والدین دارند که فرزندان نوجوانشان از آن ها حرف شنوی ندارد! علت اصلی این تنیدگی در روابط نوجوان و والدین، نداشتن شناخت کافی از ویژگی های دوران خطر نوجوانی است که نه نوجوان از تحولات روحی و جسمی این دوره آگاهی دارد و نه والدین آشنایی کافی با روحیات نوجوان دارند و انتظار دارند فرزندان مانند دوران کودکی دوم (۱۲ تا ۱۶ سالگی) مطیع، فرمانبر و... باشد.

• در دسر های استقلال طلبی نوجوان!

استقلال طلبی و تمایل به داشتن حریم خصوصی در نوجوانی شکل می گیرد که مراقبت های عادی والدین مانند کنترل کیف، جیب و بررسی اتاقش را ورود به حریم خصوصی خود می داند. این ویژگی و ممانعت طبیعی نوجوان از سر کشیدن به حریمش باعث برانگیخته شدن ظن والدین و دل نگرانی آنان می شود و ارتباط بین آن ها آسیب می بیند. بنابر این عمده جرو بحث های دوران نوجوانی ناشی از نداشتن درک درست از ویژگی های این مرحله از رشد است که باعث اختلال و تنش در روابط و گاهی تقابل بین والدین و نوجوان می شود که تنها با گفت و گو حل شدنی است.

ارتباط

با صفحه خانواده و مشاوره

سوالات خود را به شماره ۲۰۰۰۹۹۹ پیامک یا به راه ارتباط تلگرامی ما به آدرس @ZendeğiSalan یا شماره ۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵ ارسال کنید.