

شما هم بچه مدرسه ای دارید؟



راهکارهای عملی افزایش علاقه به درس و مدرسه در کودکان

برای والدینی که فرزند دبستانی دارند

شما هم بچه مدرسه ای دارید؟

امروزه اکثر خانواده‌ها به نوعی با درس و مدرسه درگیر هستند. یا بچه مدرسه‌ای دارند و یا دانشگاهی و یا خود والدین مشغول دانشگاه و یادگیری هستند. خانواده‌هایی که فرزند آن‌ها به تازگی وارد محیط مدرسه شده و یا سال‌های اولیه ورود به مدرسه (دبستان) را سپری می‌کند مشکلات خاص خود را دارند. بسیاری از خانواده‌ها از عدم توجه کافی فرزندشان نسبت به درس خواندن و یا همان بازی گوشی هنگام درس خواندن گله‌مند هستند و برخی نیز از میزان یادگیری فرزندشان ناراضی هستند و روزانه وقت زیادی را صرف کارکردن مطالب درسی با آنها می‌کنند. در این کتاب قصد داریم راهکارهای عملی برای افزایش میزان علاقه، تمرکز حواس و در نتیجه بهبود امر یادگیری برای شما والدین عزیز ارائه کنیم که با به کارگیری آنها شاهد بهبود کیفیت یادگیری و نیز افزایش شور و شوق یادگیری در فرزندانتان باشید

محمد رضا سعیدی

آذر ماه ۱۳۹۴

ایجاد علاقه در فرزندان

اول دوست‌داشتنی‌ها

از درس‌هایی شروع کنید که فرزندان علاقه بیشتری به آن دارد حتی اگر کشیدن نقاشی باشد. اگر فرزند شما از ریاضی متنفر است و به علوم علاقه دارد اول علوم با او کار کنید و سپس ریاضی حتی اگر در آن روز نیاز به مطالعه درس علوم ندارد به مدت چند دقیقه با او علوم کار کنید و مرتب او را به خاطر پاسخ‌های درست اش تشویق کنید. مزیت این کار در این است که اعتماد به نفس فرزند شما افزایش می‌یابد و به این باور می‌رسد کسی که درس علوم را خوب یاد گرفته می‌تواند بقیه درس‌ها را نیز به خوبی علوم یاد بگیرد. شما نیز این نکته را مرتب به او یادآوری کنید.

ذره ذره

هیچ‌گاه حجم زیادی از درس را به یک‌باره با فرزندان کار نکنید. از او نخواهید که برای امروز ۲۰ تمرین ریاضی انجام دهد و یا دو صفحه کامل دیکته بنویسد. ۴ یا ۵ تمرین بدهید تا انجام دهد و سپس به او استراحت دهید. سپس می‌توانید از او بخواهید که چند تمرین دیگر انجام دهد (دقیقاً به همان صورتی که در دوران خردسالی به او غذا می‌دادید). این شیوه باعث می‌شود که اولاً فرزند شما احساس خستگی و بی‌حوصلگی نکند و در نتیجه علاقه‌اش کاهش نیابد. دوماً استراحت باعث تثبیت مطالب یاد گرفته شده در ذهن می‌شود. تحقیقات نشان

شما هم بچه مدرسه ای دارید؟

می‌دهد استراحت ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای بعد از ۲۰ یا ۲۵ دقیقه مطالعه باعث افزایش بازدهی مطالعه می‌شود و افزایش زمان مطالعه مستمر به ۲ ساعت میزان بازدهی را ۷۵ درصد کاهش می‌دهد. همچنین بیشترین میزان هر یادگیری مربوط به ابتدا و انتهای دوره یادگیری هست و اکثر فراموشی مربوط به مطالب میانی دوره هست. پس اگر مدت زمان یادگیری ۲۰ تا ۲۵ دقیقه باشد نکات و مطالب کمتری در بازه میانه یادگیری قرار می‌گیرند و در نتیجه مطالب کمتری فراموش می‌شوند. ضمن اینکه مغز ما یک مقاومت طبیعی و ناخواسته در برابر حجم زیاد اطلاعات دارد.



خود شما والدین عزیز اگر در دوره‌ای شرکت کنید که در رابطه با شغل شما و بهبود کیفیت و کارایی هست؛ و ابتدای جلسه تیتري با عنوان ۲۰ روش افزایش راندمان نوشته شده باشد. مغزتان ناخودآگاه مقاومت خواهد کرد و حجم مطالب را زیاد تشخیص می‌دهد و میزان علاقه و نیز میزان یادگیری کاهش می‌یابد. ولی

اگر همان کلاس با عنوان ۵ تکنیک کاربردی برای افزایش راندمان برگزار شود میزان علاقه و در نتیجه میزان یادگیری شما افزایش می یابد.

بازی کامل

برای درک بهتر موضوعات و مطالب درسی سعی کنید آنها را از طریق بازی به فرزندانتان آموزش دهید؛ و این بازی باید به صورت عملی انجام شود نه اینکه به او بگویید فرض کن...؛ یعنی اگر قرار است در مورد ویروس و میکروب چیزی به او آموزش دهید واقعاً نقش پزشک و بیمار را با او بازی کنید؛ و در قالب بازی درس را آموزش دهید و یا بخواهید که به عنوان یک پزشک در مورد ویروس ها و میکروب ها به شما توضیح داده و شما را راهنمایی کند.

ضبط صدا

همان طور که بازی پزشک و بیمار را انجام می دهید صدایتان را ضبط کنید و بارها و بارها اجازه دهید تا به صدای ضبط شده نمایشتان گوش دهد. مطمئن هستم از شوق و ذوق و احساس شادی فرزندتان شگفت زده خواهید شد. امروزه با توجه به اینکه حتی ابتدایی ترین گوشی های تلفن همراه هم توانایی ضبط صدا را دارند این کار بسیار راحت و ساده است. وقتی فرزندتان آن فایل را با علاقه برای میهمانانتان پخش می کند و با حرارت در مورد میکروب ها توضیح می دهد و در همان حال یادگیری خود را افزایش می دهد از این کار لذت خواهید برد. البته این کار باعث افزایش اعتماد به نفس فرزندتان نیز خواهد شد. حتی اگر امکان آن وجود دارد که تصویر نیز تهیه کنید حتماً این کار را انجام دهید. چراکه تأثیر آن

شما هم بچه مدرسه ای دارید ؟

به مراتب بیشتر خواهد بود. من این کار را بارها و بارها با فرزندم انجام داده‌ام و هیچ چیز به اندازه لبخند رضایت او لذت بخش نیست. مزیت بزرگی که این کار دارد این است که شما نیاز به تکرار این مطالب نخواهید داشت و هر زمان نیاز به این کار داشتید می‌توانید از همین فایل‌ها استفاده کنید.

به کارگیری حواس بیشتر

خواندن نمایشنامه یا دیدن تئاتر؟

هر چقدر که تعداد بیشتری از حواس پنج‌گانه ما درگیر یادگیری مطلبی باشند به یادسپاری و به خاطر آوردن آن راحت‌تر می‌شود. فرض کنید یک نمایشنامه به شما داده‌شده و شما آن را می‌خوانید بعد از پایان چه مقدار از نمایشنامه را به خاطر می‌آورید؟ حال این نمایشنامه را از رادیو می‌شنوید که چند نفر اجرا می‌کنند. در این حالت چون لحن افراد در قسمت‌های مختلف تغییر می‌کند و حس آن لحظه را منتقل می‌کند و باعث می‌شود شما به‌نوعی آنها را تصویرسازی کنید بنابراین در پایان صحبت‌ها و گفتگوهای بیشتری را نسبت به موقعی که نمایشنامه را خوانده بودید به خاطر می‌آورید؛ و اگر به اجرای زنده آن نمایشنامه دعوت شده باشید جزئیات بیشتری از نمایش تا مدت‌های طولانی در ذهن شما باقی خواهد ماند؛ بنابراین موقع آموزش به فرزندان سعی کنید از این روش‌ها حداکثر استفاده را ببرید مثال ضبط صدا را که هنوز به خاطر دارید؟ هرم ادگار دیل که در زیر مشاهده می‌کنید نیز بیانگر اهمیت این موضوع است. طبق تحقیقاتی که ادگار دیل انجام داده به این نتیجه رسیده که بعد از گذشت دو هفته میزان یادآوری مطالب به صورت زیر است.

آنچه می خوانیم ۱۰٪

آنچه می شنویم ۲۰٪

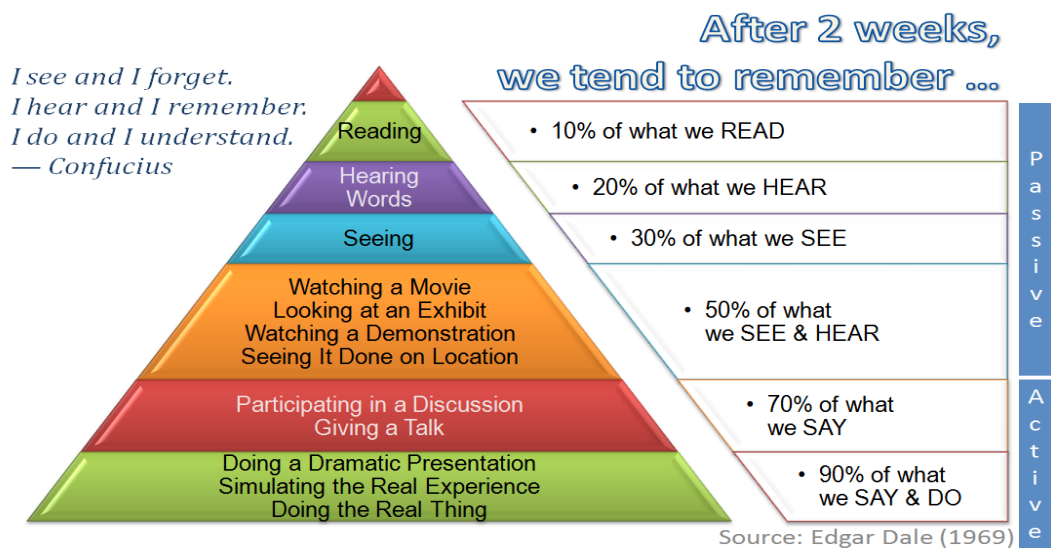
آنچه می بینیم ۳۰٪

آنچه می بینیم و می شنویم ۵۰٪

آنچه می گوییم ۷۰٪

آنچه می گوییم و انجامش می دهیم ۹۰٪

The Cone of Learning



استفاده از رنگ

برای آموزش به فرزندانمان مخصوصاً اگر تازه وارد محیط مدرسه شده اند از رنگها خوب استفاده کنید. نوشته های یکنواخت و تکرنگ برای آنها خسته کننده است. خود شما اگر وارد مغازه ای شوید که اجناس همه به یک رنگ باشند و تنوع

شما هم بچه مدرسه ای دارید؟

رنگ در اجناس وجود نداشته باشد خیلی سریع آنجا را ترک خواهید کرد ولی مغازه‌هایی که از رنگ‌های متنوع استفاده کرده باشند شما را به سمت خود جذب می‌کنند. استفاده از رنگ به‌نوعی روح بخشیدن به مطالب است و باعث افزایش قدرت به یادسپاری و به یادآوری بچه‌ها می‌شود.

استفاده از ریتم

جدول ضرب که خاطرتان هست؟ همین حالا هم موقع به خاطر آوردن از همان ریتم‌ها استفاده می‌کنید. از همین روش برای بهبود یادگیری و بخاطر سپاری در فرزندان‌تان می‌توانید استفاده کنید. به‌عنوان مثال برای بخاطر سپاری جانوران و یا گونه‌های گیاهی که در یک دسته قرار دادند بین آنها ریتم و آهنگ خاصی ایجاد کنید

افزایش تمرکز حواس

صدای کم تلویزیون

تمرکز حواس یک امر مسری است؛ یعنی اگر شما در انجام کاری تمرکز حواس خوبی داشته باشید این وضعیت به سایر امور زندگی‌تان نیز سرایت می‌کند. از آنجایی که بچه‌ها عاشق بازی و شیطنت هستند موقع درس خواندن هم به‌نوعی بازی‌گوشی می‌کنند؛ و دقت کافی ندارند؛ بنابراین میزان یادگیری‌شان کاهش می‌یاد و برخلاف تصور خانواده‌ها این هیچ ربطی به باهوش بودن یا نبودن

بچه‌ها ندارد. شما اگر بتوانید تمرکز حواس فرزندتان بر روی یک موضوع را افزایش دهید میزان یادگیری آنها چه در کلاس درس و چه در خانه افزایش چشم‌گیری خواهد داشت. برای این منظور از روش زیر می‌توانید استفاده کنید. با کم کردن صدای تلویزیون از او بخواهید که با دقت بیشتری گوش کند و سعی کند صحبت‌های شخصیت‌ها را بفهمد و یا یک بازی ترتیب دهید و شروع کنید با صدای آرام با او صحبت کردن و از او بخواهید حرف‌های شمارا تکرار کند. سعی کنید این بازی دوطرفه باشد تا باعث کسالت و خستگی نشود.

شمارش معکوس اعداد

اگر فرزند شما قادر به شمارش اعداد است از او بخواهید که اعداد را از رقمی که قادر است تا به آن بشمارد به صورت معکوس شمارش کند. به عنوان مثال از رقم ۱۰۰ تا ۱؛ و سعی کنید این تمرین را تا مرحله‌ای پیش ببرید که به همان سرعتی که قادر است از ۱ تا ۱۰۰ بشمارد نزدیک شود. این روش به طرز فوق‌العاده‌ای تمرکز فرزند شما را افزایش می‌دهد. این تکنیک را می‌توانید به صورت ۱۰۰ □ ۹۷ □ ۹۴ - ... □ ۱ نیز انجام دهید. از این روش شما نیز می‌توانید به منظور افزایش تمرکز حواستان استفاده کنید. پس شما نیز همراه فرزندتان آن را انجام دهید.

محاسبات سریع

برخلاف تصور اکثر افراد محاسبات سخت و پیچیده باعث تقویت مغز و حافظه نمی شود. طبق تحقیقات دکتر کاواشیما، انجام محاسبات ساده با سرعت بالا قسمت های بیشتری از مغز را فعال می کند و باعث تقویت مغز و افزایش همکاری بین دو نیمکره مغز می شود. ایشان اسم این تمرین را ورزش ذهن گذاشته اند و معتقدند کسانی که این تمرینات را انجام می دهند دچار آلزایمر نخواهند شد. شما نیز این تمرینات را با جمع ساده دو عدد با فرزندتان شروع کنید ولی این کار را با سرعت انجام دهید و از او بخواهید که به صورت ذهنی و با سرعت بیشتری پاسخ دهد. بعد از کسب مهارت کافی می توانید تعداد اعداد را بیشتر کنید. دقت داشته باشید که از اعداد کوچک استفاده کنید و جواب نیز بسته به توانایی فرزندتان از یک رقم، مثلاً ۵۰ بیشتر نباشد.

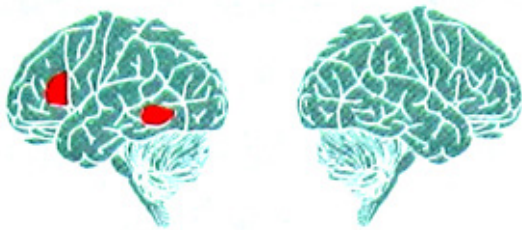
شما هم بچه مدرسه ای دارید؟



نیمکره راست □ نیمکره چپ



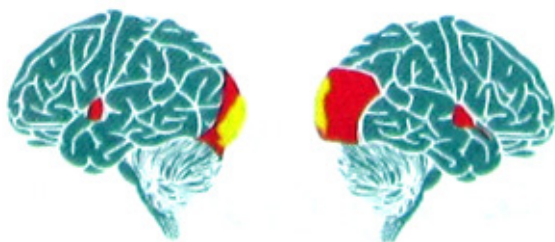
وقتی در حال تفکر هستید



نیمکره راست □ نیمکره چپ



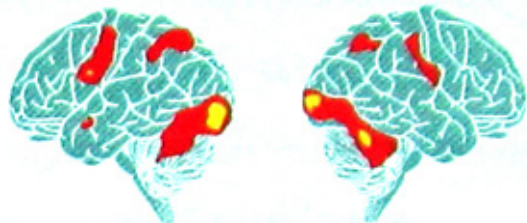
وقتی در حال انجام محاسبات پیچیده هستید



نیمکره راست □ نیمکره چپ



وقتی در حال تماشای تلویزیون هستید

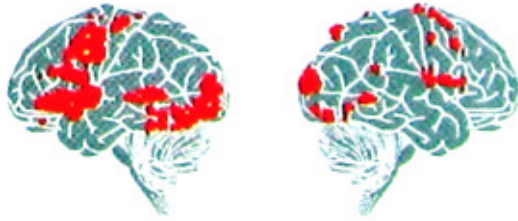


نیمکره راست □ نیمکره چپ



وقتی در حال محاسبه با سرعت پایین هستید

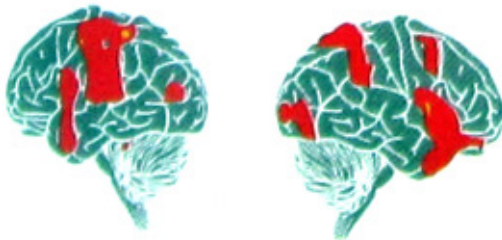
شما هم بچه مدرسه ای دارید؟



نیمکره راست □ نیمکره چپ



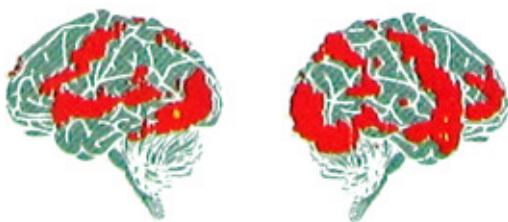
وقتی در حال مطالعه با چشم هستید



نیمکره راست □ نیمکره چپ



وقتی در حال نوشتن هستید

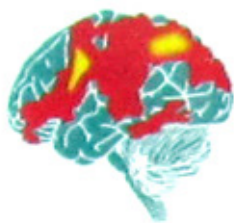


نیمکره راست □ نیمکره چپ



وقتی در حال مطالعه با صدای بلند هستید

شما هم بچه مدرسه ای دارید؟



وقتی در حال محاسبات ساده ریاضی با سرعت بالا هستید نیمکره راست □ نیمکره چپ

احساس و منطق

فیل احساس

یک فیل و فیلبان اش را در نظر بگیرید. تا وقتی که باهم خوب هستند و مشکلی ندارند، همه چیز خوب است. اگر فیلبان نافرمانی کند اتفاق خاصی نمی افتد. ولی اگر فیل نافرمانی کند و مطیع نباشد کنترل همه چیز از دست خارج می شود و کاری از دست فیلبان هم بر نمی آید احساسات و منطق ما هم نقش فیل و فیلبان را دارند. اگر فیل احساسات مطیع باشد همه چیز خوب است و منطق کار سختی ندارد ولی اگر احساسات رنجیده شود کاری از دست منطق بر نمی آید. حال در مورد فرزند شما، اگر حس خوبی نسبت به درس نداشته باشد هیچ منطقی نمی تواند او را وادار به درس خواندن کند. سعی کنید درس خواندن همانند بازی و شادی حس خوبی در او ایجاد کند. به خاطر اشتباهات اش او را سرزنش نکنید. به یاد داشته باشید که او در ابتدای راه یادگیری است. صبر و حوصله داشته باشید. با ترسیم نتایج خوب درس خواندن، با همراه کردن درس با شادی و تفریح و مفرح کردن آن (ضبط صدا یا بازی پزشکی و بیمار) حس خوب را در فرزندتان ایجاد کنید تا نیازی به گشتن به دنبال دلایل منطقی برای قانع کردن او نباشید چراکه کاری از دست فیلبان ساخته نیست.

لجبازی

کودکان گاهی اوقات بر سر موضوعاتی لج کرده و از درس خواندن امتناع می کنند. برای رفع این مشکل نیز از فیل احساس اش کمک بگیرید. کافی است بجای سروکله زدن با او، عواقب درس نخواندن را به او گوشزد کنید. اینکه فردا خودش باید پاسخگوی معلم اش باشد؛ و یا اینکه اگر فردا درس را بلد نباشد ممکن است مورد تمسخر همکلاسی هایش قرار گیرد. ولی اگر درس هایش را خوب یاد گرفته باشد مورد توجه معلم اش قرار می گیرد و دوستانش او را به عنوان فردی باهوش می شناسند. این کار به اصطلاح استفاده از اهرم رنج و لذت است. گوشزد کردن رنج های درس نخواندن و یادآوری لذت های درس خواندن

اعتماد به نفس

هیچ گاه از کلمات تنبل، کودن، نمی فهمی، بلد نیستی و مانند این ها در مورد فرزندان استفاده نکنید. تکرار این کلمات باعث ایجاد باور تنبلی و کودنی و کندذهنی و بی لیاقتی در کودک شده و اعتماد به نفس او را از بین می برد؛ و دیگر قادر به انجام هیچ کاری نخواهد بود. چرا که در هر کاری فکر می کند که آدم بی عرضه ای است که از پس انجام هیچ کاری بر نمی آید؛ و بنا بر این کاری را که توانایی انجام اش را دارد نیز خراب می کند. داستان ادیسون را که شنیده اید

وقتی ادیسون

به مدرسه می‌رفت، معلم کلاسشان نامه‌ای را به ادیسون داد و گفت

بده به مادرت

مادر ادیسون نامه را خواند و دید در نامه نوشته شده

خانم با کمال تأسف باید بگم کودکان کودن است و

هیچ استعدادی جهت ادامه تحصیل و درس خواندن ندارد

مدرسه ما نیز جای ابلهان و کودن‌ها نیست

ولی

مادر ادیسون نامه را جور دیگری برای ادیسون خواند

او نامه را این‌گونه خواند

فرزند شما نابغه است

مدرسه ما توان آموزش به فرزند شما را به جهت هوش بسیار، ندارد

شما باید شخصاً خودتان به او آموزش دهید

و این‌گونه شد که مادر ادیسون شروع به درس دادن به او در منزل کرد

ادیسون در ۱۳ سالگی

اولین اختراع خود را به ثبت رساند

مدتی پس از فوت مادر ادیسون، او در جشن تولدش

صندوقچه مادرش را باز می‌کند و نامه را جلوی همه باز می‌کند

تا به همه ثابت کند از کودکی نابغه بوده و معلمشان اولین کسی بوده

که این مسئله را فهمیده! ولی با دیدن اصل نامه شروع می کند به گریه کردن و تازه می فهمد که نوشته های معلمش چیز دیگری بوده
ادیسون در آنجا می فهمد که چطور مادرش از یک کودک کودن یک ادیسون
نابغه ساخت

پس تصمیم با شماست که از چه کلماتی در مورد فرزندتان استفاده کنید

عزت نفس

هیچ گاه فرزندتان را با بچه های دیگر مقایسه نکنید. گفتن جملاتی مانند
پسر خاله ات را ببین چه خوب درس می خواند یا چقدر باهوش است. همکلاسی ات
چقدر خوب جواب می دهد؛ و ... هم باعث ایجاد تنفر نسبت به سایر همسالان
می شود؛ و هم عزت نفس را در فرزند شما از بین می برد؛ و تبدیل به فردی
سرخورده و قربانی خواهد شد. چراکه به این باور رسیده که همه از او بهتر و
سرتر هستند و او هیچ مزیت و برتری نسبت به دیگران ندارد. پس باید همیشه
حرف و نظر دیگران را بپذیرد. چراکه آنها از او بهتر هستند و بیشتر می دانند.
بدتر از این ممکن است باعث ایجاد تنفر و کینه در او شود. چه بسا در آینده به
فردی بزهکار و انتقام جو تبدیل شود. فراموش نکنید که فرزند شما استعداد های
خاص خود را دارد. با یادآوری نقاط قوت فرزندتان و ارائه راهکار برای نقاط
ضعف اش، از او فرزندی توانمند بسازید

ابزار کمکی

فلش کارت

استفاده از ابزار کمک آموزشی، کمک زیادی به پیشرفت درسی فرزند شما می کند. البته الزاماً نیاز به خرید این ابزار نیست؛ و اگر خودتان کمی حوصله و خلاقیت داشته باشید کار ساده ای است. تعدادی برگه کوچک در اندازه فلش کارت ها برش دهید و در جعبه ای آماده داشته باشید. می توانید از جنس مقوا و یا کاغذ معمولی تهیه کنید. موارد و نکاتی را که باید تمرین بیشتری روی آنها انجام شود و یا نیاز به تکرار بیشتری دارد. بر روی این برگه ها یادداشت کنید و در اتاق فرزندتان و یا مکان هایی از خانه تان که استفاده از ابزار کمک آموزشی، کمک زیادی به پیشرفت درسی فرزند شما می کند. البته الزاماً نیاز به خرید این ابزار نیست؛ و اگر خودتان کمی حوصله و خلاقیت داشته باشید کار ساده ای است. تعدادی برگه کوچک در اندازه فلش کارت ها برش دهید و در جعبه ای آماده داشته باشید. می توانید از جنس مقوا و یا کاغذ معمولی تهیه کنید. موارد و نکاتی را که باید تمرین بیشتری روی آنها انجام شود و یا نیاز به تکرار بیشتری دارد. بر روی این برگه ها یادداشت کنید و در اتاق فرزندتان و یا مکان هایی از خانه تان که فرزندتان برزندتان بیشتر در آنجا حضور دارد روی دیوار بچسبانید. به گونه ای که در معرض دید او باشد. این کار باعث می شود مطالب به مرور در ضمیر ناخودآگاه فرزندتان نفوذ کند؛ و میزان یادگیری او را به صورت نامحسوس

شما هم بچه مدرسه ای دارید؟

افزایش دهد. می‌توانید فلش کارت‌ها را در دسترس قرار دهید؛ مثلاً روی میز اتاق فرزندتان و در فرصت‌های کوتاه و متعددی که پیش می‌آید، مطالب و نکات کارت‌ها را با او مرور کنید.

استفاده از رنگ

تکرنگ بودن نوشته‌ها و نداشتن تنوع در استفاده از رنگ‌ها، به مرور آموزش را کسل‌کننده می‌نماید. سعی کنید حداقل از دو یا سه رنگ در نوشته‌ها و مطالب آموزشی استفاده کنید. برای تأکید بر روی نکات مهم و یا مطالب جدید، از یکرنگ دیگر استفاده کنید. برای دسته‌بندی مطالب از رنگ‌های جداگانه برای هر دسته و گروه استفاده کنید.

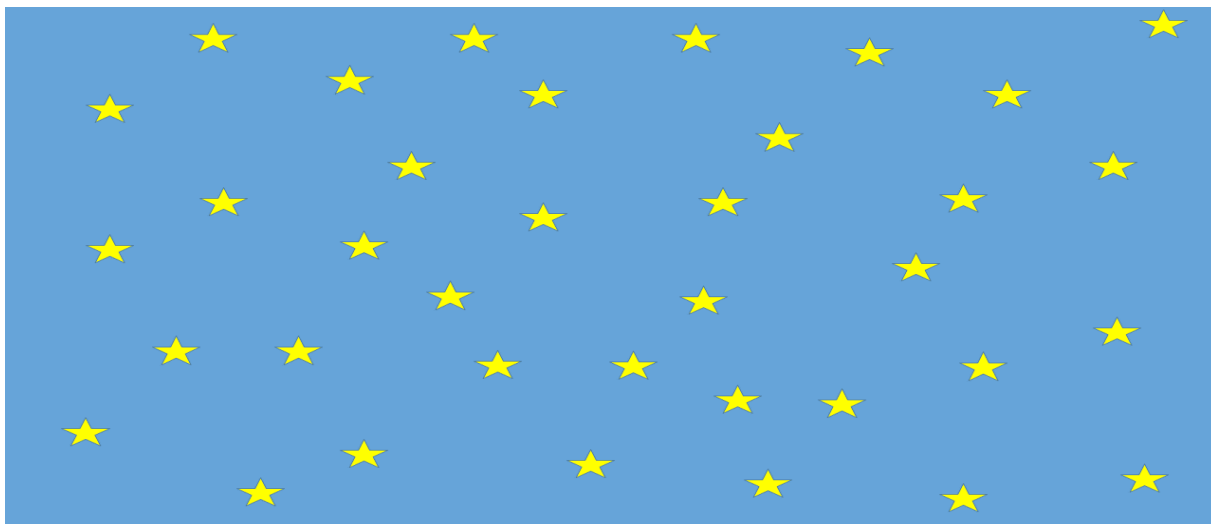
دسته‌بندی

دسته‌بندی مطالب یکسان و هم‌خانواده باعث ایجاد حالت زنجیره‌ای بین اطلاعات می‌شود. بدین صورت که برای یادآوری یک موضوع می‌توان از عناصر هم‌خانواده و هم‌گروه آن استفاده کرد. برقراری ارتباط بین نکات و مطالب همسان باعث تقویت توانایی بخاطر سپاری و نیز به یادآوردن آموخته‌ها می‌شود. این کار را به وسیله فلش کارت‌ها نیز می‌توانید انجام دهید. بدین صورت که مطالب همسان و هم‌گروه را در جعبه‌ای جداگانه بارنگ جداگانه قرار دهید.

شما هم بچه مدرسه ای دارید؟

منظم و مرتب

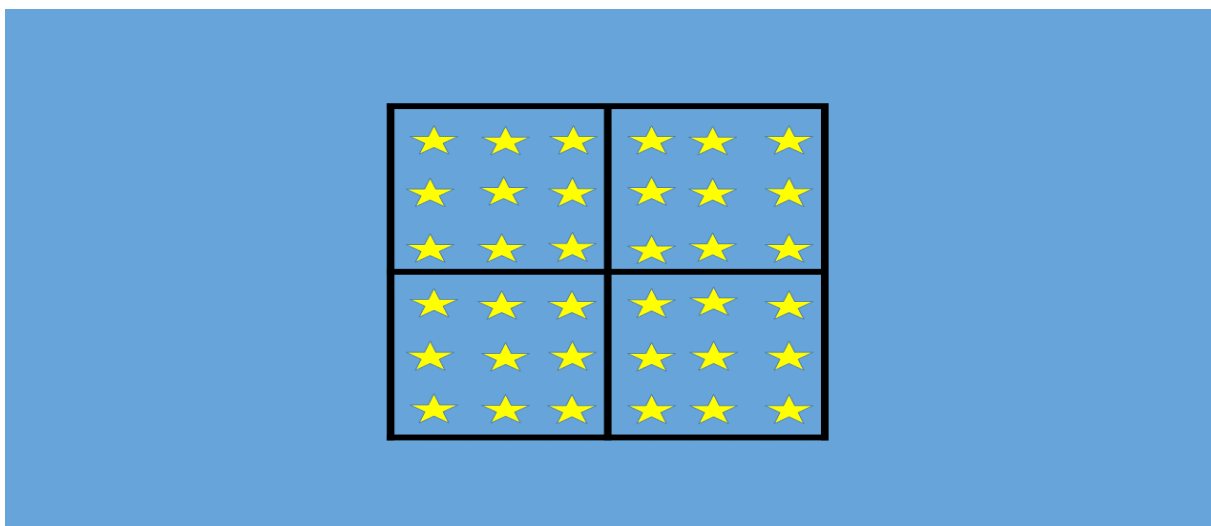
به این شکل نگاه کنید.



چند ستاره در آن می بینید؟

۳۰ - ۳۳ - ۳۵ - ۳۶ - ۳۸ - ۴۰

حال به این شکل نگاه کنید.



حالا چند ستاره می بینید؟

شما فقط با یک نگاه و بدون نیاز به شمارش تک تک ستاره ها، تعداد آنها را به راحتی تشخیص دادید. البته تعداد ستاره ها در هر دو شکل یکسان بودند. ولی ملاحظه فرمودید که نظم و ترتیب چقدر کارها را راحت تر و سریع تر می کند. پس به فرزندانتان اهمیت آن را آموزش دهید و سعی کنید در انجام کارهایشان نظم و ترتیب داشته باشند. برای خواب، تلویزیون و درس آنها زمان خاصی را در نظر بگیرید و تأکید کنید که سر ساعت باید مشغول درس خواندن، خواب و یا تفریح و بازی شان باشند. برای تعیین این زمان ها از خودشان نیز کمک و نظر بخواهید. چراکه عمل به برنامه ای که خود آنها نیز در تهیه اش نقش داشته اند برایشان بهتر است. این کار به مرور زمان به زندگی آنها نظم داده و به نوعی شرطی می شوند؛ و صدالبته که کار شما نیز راحت تر خواهد شد.