



درسه‌ی اعتماد ساز

دکتر فرید براتی سده

اما سؤال این است که معلم چگونه می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند؟ چند راهکار زیر می‌تواند سودمند باشد:

۱. اگر لازم بود یا اگر دانش‌آموزی کمک اضافه‌ای خواست، به او کمک کنید. بسیاری از دانش‌آموزان خجالت می‌کشند از معلمان خود کمک بخواهند. این احساس گاهی از فشار هم‌کلاسی‌ها ناشی می‌شود که به دانش‌آموز القا می‌کنند معلم تمایل ندارد یا نمی‌خواهد کمک بیشتری بکند؛ حتی گاهی هم القا می‌کنند که معلم نمی‌تواند بیشتر از این کمک کند. اگرچه فشار کاری و مفهوم گران‌باری شغلی (یعنی کار بیش از حد به دلیل‌های متفاوت از جمله ازدحام بیش از حد کلاس و...) قابل درک است، ولی کمک کردن بیشتر به دانش‌آموزان (حتی فرای وقت کلاس) را جزو مسئولیت‌های معلمی بدانید.

فراموش نکنید، یادگیری امری نیست که دانش‌آموزان در اولین بار با بهترین وضعیت در آن موفق شوند، بلکه فرایندی است با پستی و بلندی‌های خاص خودش و کم است تعداد دانش‌آموزانی که با همان یک بار توضیح شما، درس را می‌فهمند. پس به دانش‌آموزانتان کمک کنید تا درس‌ها را بهتر یاد بگیرند. به این ترتیب، اعتماد به نفس آنان را افزایش می‌دهید.

۲. میزان یادگیری و شناخت دانش‌آموزان را به دقت بررسی و پایش کنید. یکی از جنبه‌های مشکل و سخت معلمی، نقش یا پیشگیری معلمان است. پایش مداوم یادگیری دانش‌آموزان، کاری زمان‌بر است. برای این کار وقت بگذارید و پرسش از دانش‌آموزان، گرفتن امتحان‌های کلاسی و سایر راه‌هایی را که خود می‌دانید، امتحان کنید.

۳. دانش‌آموزان را به خاطر یادگیری یا عدم یادگیری خجالت زده و شرمگین نسازید.

۴. به شکلی سازنده و تشویق‌کننده، بازخوردهای سریع، دقیق و جزئی به دانش‌آموزان ارائه دهید. پس از پایش و بررسی

کلیدواژه‌ها: یادگیری، دانش‌آموزان، معلم.

اشاره

در شماره‌های گذشته با روان‌شناسی مثبت‌گرا آشنا شدیم و دانستیم که در این‌گرایش، به جای پرداختن به نقاط ضعف و مشکلات افراد از دیدگاهی منفی، به ویژگی‌ها و توانمندی‌های مثبت آن‌ها پرداخته می‌شود. هم‌چنین در ادامه‌ی این بحث درباره‌ی راهکارهای ایجاد مدرسه‌ی مثبت، مؤلفه‌های ایجاد این محیط را معرفی کردیم و دو مؤلفه را شرح دادیم. اکنون در ادامه، مؤلفه‌ی سوم ایجاد مدرسه‌ی مثبت، یعنی «تقویت توانمندی‌های دانش‌آموزان» را بیان می‌داریم و راهکارهایی را به این منظور ارائه می‌دهیم.

توانمندی‌های دانش‌آموزان را تقویت کنید. به عبارت دیگر، کاری کنید تا دانش‌آموزان اطمینان پیدا کنند که می‌توانند یاد بگیرند. در بسیاری از موارد، معلمان با گفته‌ها یا کردار خود نوعی حس ناتوانی را به دانش‌آموزان القا می‌کنند. تحقیقات مربوط به خود کارآمدی (بندورا، ۱۹۹۷)، نشان می‌دهد، اگر دانش‌آموزان به توانایی خود برای تأثیرگذاری بر کسب نتایج مطلوب باور داشته باشند، عملاً هم به آن نتایج دست می‌یابند. شوق‌انگیزی، امیدآفرینی، و خوش‌بینی و امید برای پیشرفت و توسعه و رشد فردی و اجتماعی، نکته‌ای مهم در فرایند یادگیری مثبت به شمار می‌رود. برای دستیابی به این هدف، حس اعتماد به نفس را در دانش‌آموزانتان افزایش دهید. بندورا (۱۹۹۷) در این باره معتقد است، اگر دانش‌آموزان باور نداشته باشند که می‌توانند کاری را انجام دهند، (حتی اگر واقعاً و عملاً هم بتوانند)، پس احیاناً سعی و تلاش لازم را هم انجام نمی‌دهند و عملاً مطالب را یاد نمی‌گیرند و موفق نمی‌شوند.

فراموش نکنید، یادگیری امری نیست که دانش‌آموزان در اولین بار با بهترین وضعیت در آن موفق شوند، بلکه فرایندی است با پستی و بلندی‌های خاص خودش

مؤثرترین نوع بازخورد توضیح دادن سازنده این است که چرا پاسخ نادرست و غلط بوده است



سطح یادگیری دانش آموز، بلافاصله به او بازخورد بدهید. اگر چه می توان برای عدم ارائه ی بازخورد مناسب، عوامل و موانعی را مطرح کرد (دلایلی چون محدودیت زمانی، تعداد زیاد افراد کلاس و مسئولیت های کاری زیاد)، ولی بازخورد سریع، دقیق، توصیفی و جزئی، یک پیش نیاز بنیادین در آموزش مؤثر و افزایش حس اعتماد به نفس در دانش آموز است.

یک نکته در این باره حائز اهمیت است. برای بسیاری از معلمان، بازخورد دادن برای پاسخ های درست آسان است، ولی دادن بازخورد در مواقعی که دانش آموز اشتباه می کند، کار چندان ساده ای به نظر نمی رسد. تحقیقات نشان داده است، مؤثرترین نوع بازخورد، توضیح دادن سازنده درباره ی این است که چرا پاسخ نادرست و غلط بوده است. این اطلاعات به دانش آموز اجازه می دهد شناخت بهتری از خطاهایش به دست آورد و درصدد رفع آن ها بر آید.

۵. بر فرایند یادگیری (تلاش و کوشش و شناخت فردی)، بیشتر تأکید کنید تا بر محصول یادگیری (عملکرد، به خصوص عملکردهای رقابتی).

بسیاری از معلمان هم از سوی نظام آموزشی، هم والدین و هم اولیای مدارس تحت فشار قرار می گیرند تا دانش آموزان را برای رقابت و تست زدن یا امتحانات رقابتی آماده سازند (یعنی برای عملکرد موفقیت آمیز در تحصیل). اما تحقیقات زیادی نشان داده است، دانش آموزان در کلاس هایی که بر فرایندهای یادگیری، تلاش فردی و شناخت شخصی تأکید می شود، بیشتر سعی و تلاش می کنند، بهتر یاد می گیرند، انگیزه های درونی قوی تر و حتی خطرپذیری بالاتری از نظر تحصیلی دارند.

از راهکارهای تأکید بر فرایند یادگیری می توان به: کاهش تأکید بر مقایسه های دانش آموزان از نظر نمره و موفقیت تحصیلی، مشارکت دادن دانش آموزان در ارزیابی خود از خود و پایش کار هم کلاسی توسط هم کلاسی اشاره کرد.



منابع

۱. براتی سده، فرید (۱۳۸۸). اثربخشی مداخلات روان شناسی مثبت گرا در افزایش نشاط و شادی، خشنودی از زندگی و معناداری زندگی و کاهش افسردگی: مدلی برای اقدام. پایان نامه ی دوره ی دکترا، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده ی روان شناسی و علوم تربیتی.
2. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. NY: Worth Publishers.
3. Fredrickson, B.L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. Psychological Science, 13, 172-175.
4. Fredrickson, B.L. (2009). Positivity. New York: Crown publishers.
5. Peterson, C. (2006). A Primer in Positive Psychology. NY: Oxford University Press.
6. Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. American psychologist, 55, 5-14.
7. Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths. USA: Sage Publications.
8. Watson, M. & Eckman, L. (2003). Learning to trust: Transforming Difficult Elementary Classrooms Through Developmental Discipline. San Francisco: Jossey-Bass.