

ایجاد عادت‌های مطلوب در انجام تکالیف دانش‌آموزان (قسمت دوم) نمی‌خواهم شب‌ها کتاب درسی بخوانم

در قسمت اول گفتیم که اگر دوست دارید فرزندتان و دانش‌آموزان شما تکالیف‌های درسی خود را به درستی انجام دهند به مفاد این مقاله توجه کنید. ۱۲ نکته‌ی اول به مواردی مانند اینکه بسیاری از کودکان نمی‌خواهند در انجام تکالیف وقفه‌ی طولانی داشته باشند یا از وقفه‌های خلاق پشتیبانی کنید و ... اشاره داشت. حال به ادامه‌ی مطلب در قسمت پایانی توجه فرمایید.

کلیدواژه‌ها: تکالیف درسی، یاددهی - یادگیری

نکته‌ی ۱۳: کتاب‌های داستانی، کمیک استریپ، شعر و سایر علاقه‌های شخصی کودکان را از او دریغ نکنید. هیچ‌وقت فرزندتان را مجبور نکنید به جای خواندن کتاب کارتون یا پلیسی که دوست دارد، شب‌ها هم کتاب‌های درسی‌اش را بخواند.

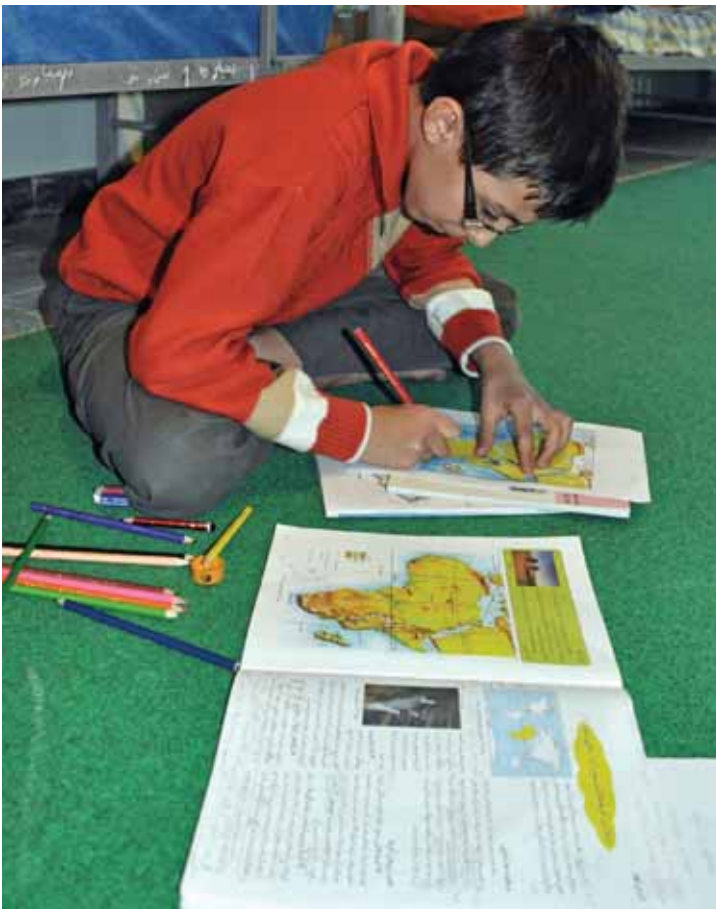
نکته‌ی ۱۴: رسم‌ها و عادت‌های خاص خانواده‌ی شما مثل زمان خوردن شام، وقت به خانه آمدن پدر، و زمان خواب می‌توانند در انجام اثربخش تکالیف و فعالیت‌های یادگیری فرزندتان مؤثر باشند. سعی کنید ثابت نگه داشتن این زمان‌ها را جدی بگیرید و سایر برنامه‌های خودتان را با آن‌ها هماهنگ کنید.

نکته‌ی ۱۵: وقتی هر روز سر ساعت یک‌ونیم بعدازظهر ناهار می‌خورید، خودبه‌خود در این ساعت اشتهای خوردن پیدا می‌کنید. این موضوع تقریباً کمتر به این ربط دارد که حالا واقعاً بدن به غذا احتیاج دارد یا نه. همچنین، وقتی بخواهید هر روز صبح‌ها سر ساعت شش‌ونیم، یک ربع در بوستان محل‌تان بدوید، اول به ساعت زنگ‌دار و سپس به نظم و مداومتی زیاد نیاز دارید. ولی به تدریج این کار به صورت احتیاج درمی‌آید. شما به‌طور خودکار بیدار می‌شوید و می‌خواهید هر چه سریع‌تر بیرون بروید و در هوای روح‌بخش بوستان بدوید.

نکته‌ی ۱۶: قبل از آنکه با کودک‌تان بنشینید و قاعده‌ی جدیدی برای انجام تکالیف‌های او پیدا کنید، اول باید خودتان به‌طور دقیق بدانید چه می‌خواهید و چرا می‌خواهید؟

فهرستی از دلایلی را بنویسید که به خاطر آن‌ها می‌خواهید در طول یک هفته وضعیت فعلی را تغییر دهید. در این فهرست می‌توان این موارد را ذکر کرد:

من می‌خواهم کودکم یک برنامه‌ی زمانی برای انجام تکالیفش داشته باشد، زیرا:



* پس از آن، در مدرسه وضعیت درسی بهتری خواهد داشت.

* لذت بیشتری از یادگیری خواهد برد.

* از این موش‌وگره‌بازی و دعوی دائمی خسته شده‌ام.

* نامنظم بودن او باعث شده است در برنامه‌ی زمانی افراد دیگر خانواده آشفتگی به وجود آید.

* می‌ترسم فرزندم امسال نمرات مناسبی کسب نکند یا به شرایط مطلوبی از یادگیری دست نیابد.

* گمان می‌کنم فرزندم بی‌نظم است و به انضباط بیشتری نیاز دارد.

* دنبال زمانی می‌گردم که حداقل عصرها بتوانم اوقات فراغتی برای خانواده‌ام دست‌وپا کنم.

این فهرست مهم است، چون اگر واقعاً خواستار تغییری هستید، می‌توانید به این ترتیب با فرزندتان صحبت کنید.

نکته‌ی ۱۷: اگر مدت‌هاست چگونگی انجام تکالیف شب توسط فرزندتان در خانواده‌ی شما به موضوع پیچیده‌ای تبدیل شده است، برای عوض کردن عادت‌های قدیمی، به وقت احتیاج دارید و باید با احتیاط این کار را انجام دهید. حتی اگر کاری سخت به نظر برسد، گاهی لازم است مدتی از تلاش برای تغییر وضعیت دست بردارید

و اجازه دهید اوضاع به شرایط آرامش باز گردد. بعد از این مدت می‌توانید به روش‌های دیگر بیندیشید و در صورت لزوم از مشورت افراد صاحب‌نظر استفاده کنید.

نکته‌ی ۱۸: در نظر داشته باشید که مدرسه، تکلیف شب و یادگیری، اول از همه جزو حیطه‌ی زندگی فرزند شماست. به همین دلیل هم، خود او باید بتواند تعیین کند چه زمانی مایل است انجام آن را به عهده بگیرد، ولی اجازه ندهید کودک‌تان بیش از حد در تصمیم‌گیری آزاد باشد. برای او روشن کنید هر روز ساعت مشخصی به انجام تکالیف و یادگیری اختصاص می‌یابد و او باید خودش را با این برنامه تطبیق دهد. شما هم می‌توانید برحسب سن فرزندتان، خواسته‌های او را کم‌وبیش رعایت کنید. بنابراین در این زمان مناسب، مثلاً در یکی از روزهای تعطیلات آخر هفته، با فرزندتان بنشینید و درباره‌ی برنامه‌های جدیدی که برای سامان‌دهی تکالیفش در ذهن دارید، با او گفت‌وگو کنید.

نکته‌ی ۱۹: بهترین زمان برای شروعی تازه در نگرش به چگونگی انجام تکالیف را پیدا کنید. برای اینکه کسی روی برنامه‌ی جدیدی که برای یادگیری مؤثرتر باشد، کار کند، علاوه بر مقداری وقت، به انگیزه‌ی مثبتی که بتواند آن را به خوبی اجرا کند نیز نیاز دارد. طبیعی است بهترین شرایط، آغاز سال تحصیلی جدید، پایان تعطیلات، روز تولد یا تغییری قابل توجه مانند رفتن به سرکاری جدید، منزل جدید، و تغییر دکوراسیون اتاق باشد. مهم این است که تغییر در عادت‌های انجام تکالیف را با تغییر مثبت دیگری همراه سازید.

نکته‌ی ۲۰: اگر به هر دلیلی لازم باشد برای امور درسی و انجام تکالیف فرزندتان برنامه‌ریزی کنید، به هیچ‌وجه این کار را به صورت اجباری انجام ندهید، زیرا ضمانت اجرایی نخواهد داشت. باید شرایطی پیش بیاید که فرزندتان خودش نسبت به برنامه‌ریزی احساس نیاز کند و برای چنین کاری پیش‌قدم شود.

در اقدام عملی برای برنامه‌ریزی هم سعی کنید فقط نقش راهنما را داشته باشید. راهنمایی شما زمانی مؤثرتر خواهد بود که: اول، منطقی رفتار کنید و برنامه را به صورت مجموعه‌ای از فعالیت‌های زیاد و جزئی درنیاورید.

دوم، مراقب رفتارهای احساسی و هیجانی فرزندتان باشید. به‌طور معمول، کودکان و به‌ویژه نوجوانان، در آغاز برنامه‌ریزی بسیار پرشور و با انرژی وارد گود می‌شوند، ولی این رویه چندان طول نمی‌کشد.

نکته‌ی ۲۱: تجربه ثابت کرده است، غالباً کسانی که به جز امور مدرسه و تحصیل، در سایر موارد نیز مسئولیت‌هایی بر عهده دارند، نسبت به افرادی که در چنین شرایطی قرار ندارند، به مراتب بهتر از عهده‌ی انجام وظایفشان برمی‌آیند. به این ترتیب، خوب است مسئولیت انجام برخی امور را به فرزندتان بسپارید. برای این کار بهتر

است فهرستی از کارهایی را که او می‌تواند انجام دهد، در اختیارش قرار دهید و از او بخواهید کاری را که بیشتر به آن علاقه‌مند است، انتخاب کند. سپس شرایط انجام کار و انتظارات خود را بازگو کنید و جزئیات آن را شرح دهید. به این ترتیب، می‌توانید امیدوار باشید او با انجام وظیفه‌ی تازه‌اش (هر چند بسیار ساده و معمولی مانند جمع کردن وسایل شام از سر میز) مسئولیت‌پذیری بیشتری پیدا کند.

نکته‌ی ۲۲: گاهی بد نیست برای پیدا کردن راه‌حل مشکل انجام ندادن تکلیف، خود او را محور مشاور قرار دهید و بپرسید چرا در این مورد بی‌اعتناست. برای این کار سؤالات ساده‌ای بیان کنید. مثلاً پرسید:

- آیا تو هم فکر می‌کنی ما در مورد انجام ندادن تکلیف تو مشکلی داریم؟

- فکر می‌کنی چرا این مشکل وجود دارد؟

اگر با سکوت او روبه‌رو شدید، مثال‌هایی را به شکل کوتاه و مستقیم ذکر کنید. مثلاً بگویید چنین مشکلی ممکن است به خاطر سخت بودن تکلیف باشد، شاید هم تو در خودت علاقه‌ای به آن احساس نکردی؟! ممکن است مشکلی در مدرسه داشته باشی؟ شاید هم من مزاحم تو هستم؟! چنین گفت‌وگوهایی غالباً به ایجاد پل‌های ارتباطی بیشتر بین شما می‌انجامد و نیز باعث می‌شود فرزندتان در مقابل تصمیم‌های جدید مقاومت نکند.

پی‌نوشت

۱. دو شیوه‌ی مطالعه و یادگیری وجود دارد: متراکم و فاصله‌دار. در شیوه‌ی متراکم، وقتی فرد شروع به مطالعه می‌کند، تا زمانی که فرصت دارد، پیش می‌رود و استراحتی برای خود در نظر نمی‌گیرد. اما در شیوه‌ی فاصله‌دار فرد زمانی‌هایی برای مطالعه و زمان‌هایی نیز برای استراحت در نظر می‌گیرد. مثلاً اگر ۳ ساعت وقت دارد، بعد از هر مطالعه‌ی ۵۰ تا ۶۰ دقیقه‌ای، یک فرصت ۱۵ دقیقه‌ای به خود می‌دهد. البته نسبت بین زمان‌های مطالعه و استراحت به دوره‌ی آموزشی و ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان بستگی دارد. بیشتر دانش‌آموزان ایرانی در مطالعه و یادگیری به روش‌های متراکم عادت دارند.

