

# مرحبا به خودم!

مهارت‌های فراشناختی  
را به دانش‌آموزان بیاموزیم

زهره اولیائی

## اشاره

توانایی بیشتری در یادگیری و یادآوری دروس دارند. در پاسخ به این سؤال باید گفت که دلیل این تفاوت، متفاوت بودن مهارت‌های فراشناختی دانش‌آموزان است. با توجه به این موضوع در این مقاله به موضوع به‌کارگیری مهارت‌های فراشناختی به‌وسیله‌ی دانش‌آموزان و به کمک آموزگاران یا والدین خواهیم پرداخت.

در تمامی پایه‌های تحصیلی به‌ویژه دوره‌ی ابتدایی، هستند دانش‌آموزانی که به رغم هوش متوسط و یا بالا، در یادگیری برخی از دروس مشکل دارند و این مشکل موجب ناراحتی و بی‌رغبتی آنان نسبت به درس می‌شود. بدین ترتیب، این سؤال پیش می‌آید که چرا بعضی از دانش‌آموزان در مقایسه با دیگر دوستان خود



**کلیدواژه‌ها:** دانش‌آموزان، مهارت‌های فراشناختی، یادگیری بهتر

## یادگیری و فراشناخت

«یادگیری ایجاد تغییر نسبتاً پایدار در رفتار بالقوه‌ی یادگیرنده است؛ مشروط بر اینکه تغییر بر اثر اخذ تجربه رخ دهد.» (هیگلارد، ۱۳۸۳: ۱۹۸)

فراشناخت وسیله‌ی دست‌کاری و نظم‌بخشی فرایندهای شناختی، استدلال، درک، حل مسئله، یادگیری و مانند آن است و یا شناخت فرد درباره‌ی یادگیری خود. (متکالفه و شیمارو، ۱۹۹۴)

## انواع فراشناخت

✓ **دانش خبری:** دانش فرد یادگیرنده درباره‌ی پیوستگی یادگیری و حافظه‌ی خود و مهارت‌ها و راهبردهایی که در فرایند یادگیری از آن‌ها استفاده می‌کند.

✓ **دانش عملی:** دانش فرد یادگیرنده درباره‌ی چگونگی به‌کارگیری راهبردهای یادگیری

✓ **دانش شرطی:** دانش فرد یادگیرنده درباره‌ی چرایی و زمان به‌کارگیری راهبردهای یادگیری (برونینگ و همکاران، ۱۹۹۹).

## اصلی‌ترین مهارت‌های فراشناخت

✓ برنامه‌ریزی

✓ مراقبت

✓ ارزش‌یابی (نلسون، ۱۹۹۶)

ما می‌توانیم به دانش‌آموزان بیاموزیم که از این مهارت‌ها به درستی استفاده کنند و توانایی تفکر و یادگیری خود را افزایش دهند (فلاول و همکاران، ۱۹۹۵). به گفته‌ی هالاهان یادگیری مهارت‌های فراشناختی برای دانش‌آموزان کم‌توان در یادگیری و یا اختلال توجه کمک بزرگی خواهد بود (هالاهان و کافمن، ۲۰۰۳).

## کاربردهای عملی مهارت‌های فراشناخت در کلاس و مدرسه

آموزگارگان عزیز نکات زیر را به دانش‌آموزانی که در یادگیری مشکلاتی

دارند، گوش‌زد کنند.

۱. برای انجام دادن تکالیف خود در خانه زمانی را مشخص کنید. مثلاً ساعت چهار تا پنج عصر و با خود بگویید من باید در همین زمان تکالیفم را انجام دهم، نه در زمان دیگر و نه بیشتر از این زمان.

۲. تکالیف دفتری خود را با استفاده از چند رنگ بنویسید. این کار باعث می‌شود دانش‌آموز با صرف وقت و دقت بیشتر، بهتر یاد بگیرد.

۳. برای انجام دادن تکالیف برنامه‌ریزی کنید، یعنی تکالیف را به ترتیب انجام دهید. برای مثال، اول خواندن فارسی، دوم نوشتن تکالیف، سوم نوشتن املا، چهارم نوشتن ریاضی و غیره.

۴. اگر در انجام تکالیف خود خطایی داشتید، آن خطا را روی کاغذی بنویسید و دوباره تمرین کنید.

۵. اگر شکل صحیح کلمه‌ای را یاد نمی‌گیرید، صدهای آن را چند بار به‌صورت رنگارنگ و بزرگ بنویسید.

۶. اگر درس را با نقاشی کردن یا برای دیگران توضیح دادن، بهتر یاد می‌گیرید، همین کار را انجام دهید. مثلاً مراحل رشد یک میوه، یا چرخه‌ی آب در طبیعت.

۷. هر روز از خود بپرسید امروز چه چیز یاد گرفته‌ام؛ تمام مراحل یادگیری خود را مرور کنید و به آنچه انجام داده‌اید نگاه کنید و از خود بپرسید:

۸. چه چیزهایی یاد گرفته‌ام که می‌توانم همیشه از آن‌ها استفاده کنم؟

۹. در جایی که انگیزه و تمرکز بیشتری برای درس خواندن دارید، بنشینید.

۱۰. با مطالعه‌ی درسی مثل تاریخ، دانش اجتماعی و جغرافیا آن را در ذهن خود تصویرسازی کنید.

۱۱. برای یادگیری بهتر از وسایل بدون خطر و در دسترس (با اجازه‌ی والدین) استفاده کنید.

۱۲. در حل مسائل ریاضی، با خواندن مسئله، آن را در ذهن خود تصویرسازی کنید

۱۳. وقتی چیزی را یاد می‌گیرید، خود

را تشویق کنید (آفرین به خودم که خوب یاد گرفتم، مرحبا به خودم!).

۱۴. معلم خود باشید؛ وقتی تمرکز ندارید و ضمن بازیگوشی و بی‌توجهی درس را یاد نمی‌گیرید، خود را سرزنش کنید. (ای دختر/ پسر بازیگوش، دقت نکردی!)

۱۵. درباره‌ی اشتباه‌های خود و چیزهایی که یاد نگرفته‌اید فکر کنید؛ مطالبی را که یاد گرفته‌اید در یک طرف کاغذ و آن‌هایی را که یاد نگرفته‌اید در طرف دیگر یادداشت کنید، سپس در ادامه‌ی تلاش دوباره، هر چیزی را یاد می‌گیرید خط بزنید.

۱۶. با هم‌فکری والدین برای یادگیری خود امتیازی قرار دهید: متوسط - خوب - خیلی خوب - عالی.

۱۷. معلم خود باشید و به کمک والدین، سؤال طرح کنید و از خود امتحان بگیرید؛ سپس به کمک والدین برگه‌ی خود را تصحیح کنید و به خود امتیاز دهید.

۱۸. درباره‌ی راه‌هایی که به کمک آن‌ها بهتر یاد می‌گیرید، فکر کنید و آن‌ها را بهتر بشناسید و به کار بگیرید.

## منابع

۱. اتکینسون، آر، آل، اتکینسون، آرسی، اسمیت، و دیگران؛ زمینه‌ی روان‌شناسی هیگلارد (ارنست هیگلارد)، مترجم: حسن رفیعی، نشر ارجمند، تهران، ۱۳۸۳.
2. BRUNING, R. H. G. J. SCHRAW & R. R. RONNING (1999), COGNITIVE PSYCHOLOGY AND INSTRUCTION, 3RD ED., COLUMBUS, OH: MERRILL.
3. FIAVELL, J. H., ET AL. (1995), THE DEVELOPMENT OF CHILDRENS KNOWLEDGE ABOUT ATTENTIONAL FOCUS. DEVELOPMENTAL PSYCHOLOGY, 31, 706-7112.
4. METCALFE, J. & A. P. SHIMOMURA (EDS). (1994). METACOGNITION: KNOWLEDGE ABOUT KNOWING, CAMBRIDGE, MA: MIT PRESS.
5. HALLAHAN, D. P. & J. M. KAUFFMAN (2003). EXCEPTIONAL LEARNERS: INTRODUCTION TO SPECIAL EDUCATION, 9 TH ED., BOSTON: AL-LYN AND BACON.
6. NELSON, T. O. (1996). CONSCIOUSNESS AND METACOGNITION. AMERICAN PSYCHOLOGIST, 51, 102-116