



شرایط یادگیری فرزندان را تسهیل بخشید.

منظور از مطالعه نه تنها پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان است، بلکه خود کفایی یادگیری و خود آموزی در طول زندگی است.

یکی از عوامل موثر در تربیت فرزندان، تقویت مطالعه و کتابخوانی است.

راهنمای تقویت مطالعه

۱- با توجه به محرک‌های اطراف، هر قدر تعداد محرک‌هایی که بطور همزمان به گیرنده‌های حسی فرزند می‌رسد کمتر باشد، امکان تمرکز برای آن‌ها بیشتر است.

محیط در تمرکز نقش اساسی دارد، لذا لازم است والدین هنگام مطالعه فرزندان، تعداد محرک‌های محیطی موثر بر اندام‌های حسی کودک مثل دما، رطوبت، نور، صدا و ... را متعادل کنند. اتاق مطالعه باید ساده باشد، زیرا هر قدر دارای تصاویر بیشتری باشد، تمرکز برای مطالعه کمتر است.

۲- فرزندان هنگام مطالعه نباید مشغول فعالیت‌های دیگری مثل خوردن، آشامیدن، جویدن آدامس، گوش دادن به موسیقی و ... که باعث عدم تمرکز می‌شود، باشند.

۳- در هنگام مطالعه فقط به انجام برنامه‌های همان روز آن‌ها را هدایت کنید. هرگز به این که چند صفحه از کتاب مانده فکر نکنند، زیرا مشغول نمودن ذهن به طولانی بودن راه مانده و دشواری آن، شوق و علاقه و تمرکز آنها را می‌کاهد.

۴- به لذت پایان کار آن‌ها را توجه دهید، بجای فکر کردن به دشواری‌های راه که باعث افسردگی و ناامیدی می‌شود، بهتر است آن‌ها را به لذت ناشی از موفقیت در پایان کار تشویق کنید.





۵- از آن‌ها بخواهید تا مطالب آموخته شده را به زبان خود و نه عین عبارات کتاب، برای خود یا دیگران بازگو کنند.

۶- برای به خاطر سپردن مطالب حفظ کردنی، آن‌ها را هدایت کنید تا مطالب را بخش بخش کرده و هر دفعه یک بخش آن را حفظ کنند. بعد از مطالعه این‌گونه مطالب آن‌ها را به استراحت تشویق کنید و از آن‌ها بخواهید در صورت امکان مطالب را قبل از خواب بخوانند.

۷- آن‌ها را تشویق کنید تا در هنگام صحبت معلم، یادداشت برداری کنند. مطالعه فعال مهم است، یعنی که در هنگام مطالعه یادداشت برداری کنند و مطالب را به زبان خود خلاصه کرده و تا جایی که امکان دارد، برای خود مثال‌های متعدد بزنند.

۸- به آن‌ها کمک کنید تا مطالعات جانبی خود را در خصوص مطالب درس توسعه دهند. برای آن‌ها جزوات مفید و برنامه‌های مناسبی که باعث تقویت یادگیری آن‌ها می‌شود را مهیا کنید.

۹- هرگز دروس مشابه و یا مشکل را به دنبال هم مطالعه نکنند.

۱۰- مطالب مطالعه شده را مرور و تمرین کنند، زیرا مرور و تمرین باعث درونی شدن یادگیری می‌شود. بسط معنایی در یادگیری باعث تمرکز می‌شود.

مطالعه آن‌ها تنها برای جواب دادن نباشد، بلکه برای شرح دادن باشد و هنگام مطالعه از خود سوال کنند.

۱۱- در آن‌ها روحیه مثبت ایجاد کنید، زیرا باور به توانایی فرزندان شما را توانا می‌کند. هرگز نگذارید به خود تلقین کنند که مطلبی را یاد نمی‌گیرند.

۱۲- نگذارید کارها و تکالیف آن‌ها نیمه تمام یا ناتمام بماند، زیرا کار بلا تکلیف، ذهن را مختل می‌کند.





۱۳- انگیزه برای مطالعه باعث تمرکز می شود. پس برای آن‌ها اثرات مفید مطالعه را در ابعاد مختلف توجیه کنید.

۱۴- در نهایت، بین خود پنداری مثبت و موفقیت تحصیلی و مطالعه فرزندان شما همبستگی مستقیم وجود دارد. علت ناتوانی بسیاری از دانش‌آموزان ناشی از استعداد، هوش کم و ... آن‌ها نیست، بلکه آن است که پذیرفته‌اند که در حل مسائل تحصیلی خود ناتوان هستند و به میزان وسیعی تحت تاثیر ادراک نادرست آنها از خودشان و جهان است.

پس والدین باید تلاش کنند تا خودپنداری مثبت را در فرزندان تقویت کنند.

