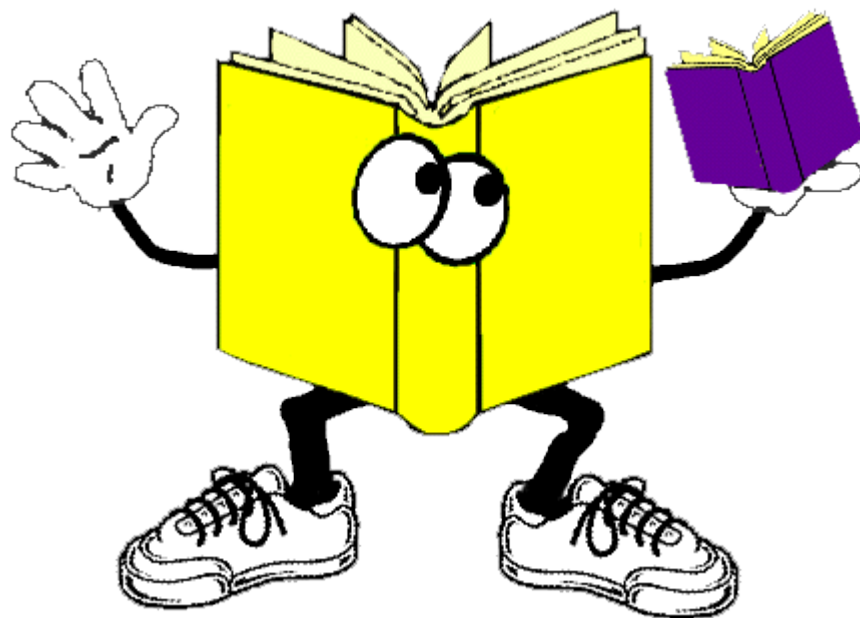


دانش آموز خود کنترل کیست؟



آیا تا به حال به این موضوع فکر کرده اید که می توانید مسئولیت یادگیری خود را بر عهده بگیرید بدون این که منتظر کسی باشید تا همیشه بر کارهای شما نظارت کند؟
در واقع دانش آموزان دو دسته هستند:



۱. تا کسی بر کارهای آنها نظارت نداشته باشد درس نمی خوانند و از توانایی های خود، آگاه نیستند.



۲. همیشه با نظم کارهایشان را انجام می دهند و منتظر کسی نیستند که به آن ها بگوید درس بخوان.
در واقع این دسته از دانش آموزان از توانایی های خود آگاه هستند.



چرا برخی از دانش آموزان موفق هستند و برخی دیگر نه؟

گروه ناموفق

نداشتن هدف و انگیزه پایین

نداشتن برنامه و مدیریت بر زمان درس خواندن

استرس زیاد

نداشتن شناخت از تواناییهای خود

گروه موفق

هدفمند بودن و اشتیاق و انگیزه فراوان

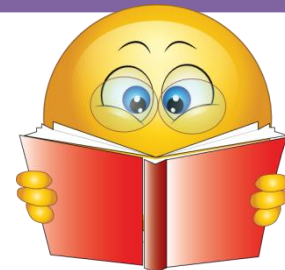
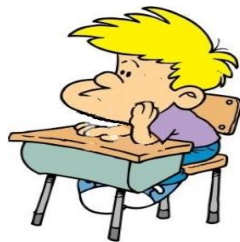
دارا بودن یک برنامه مطالعاتی مدون

تسلط بر شرایط یادگیری خود بدون استرس

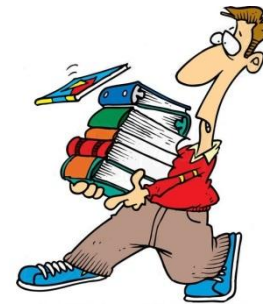
آگاه بودن از نقاط قوت و ضعف خود در یادگیری

عدم کنترل خود

کنترل خود



ویژگی افراد خود کنترل



- ✓ دارای باورهای خودکارآمدی هستند یعنی از توانای ها، محدودیت ها و نحوه یادگیری خود آگاه هستند.
- ✓ اهداف مشخصی برای خود دارند و معلوم می کنند به چه چیزی می خواهند برسند.
- ✓ برای رسیدن به آن راهکارهای مناسب را تعیین می کنند.
- ✓ با برنامه عمل می کنند و برنامه ریزی در کارها اولویت اول آن ها است.
- ✓ کیفیت و مناسب بودن راههای رسیدن به اهداف خود را ارزیابی می کنند. راههای نادرست را تشخیص داده و حذف می کنند.
- ✓ علاقه درونی به کاری که انجام می دهند دارند. اعتقاد دارند که تلاشی که می کنند داری ارزش است، حتی اگر پاداشی دریافت نکنند باز هم ادامه می دهند.
- ✓ تمرکز بر روی فرایند یادگیری و درست انجام دادن آن دارند به جای توجه صرفا به نتایج آن.



چگونه می توان بر یادگیری خود کنترل داشت و آن را ارزیابی کرد؟



کنترل عملکرد و تعیین چه چیزی نیاز زیاد گرفته شود
و مشخص کردن نتیجه مورد نظر

انگیزه و هدف از انجام کار

چه چیزی؟

چرا؟

کمک گرفتن از دیگران در یادگیری
و انجام کار در صورت نیاز

چگونه یادگیری رخ می دهد؟
انتخاب روش ها و طرح هایی که برای
رسیدن به هدف

با چه کسی؟

چگونه؟

پاسخ به
۶ پرسش قبل از
شروع
هر
کاری

شرایط یادگیری و در نظر گرفتن محیط مناسب

مدیریت زمان و اختصاص دادن زمان مناسب

کجا؟

چه زمانی؟



برای آنکه بتوانید بر یادگیری خود کنترل داشته باشید باید هدف خود را مشخص کنید.



شیوه تعیین هدف صحیح

درس ریاضی

خاص

امتحان بعدی

زمان بندی

قابل اندازه
گیری

نمره ۱۸

۵ عامل در
تعیین هدف

واقعی و در
دسترس

قابل اجرا

هدف ضعیف: من می خواهم در درس ریاضی خوب باشم.

هدف صحیح: من می خواهم در امتحان بعدی درس ریاضی نمره ۱۸ بگیرم.

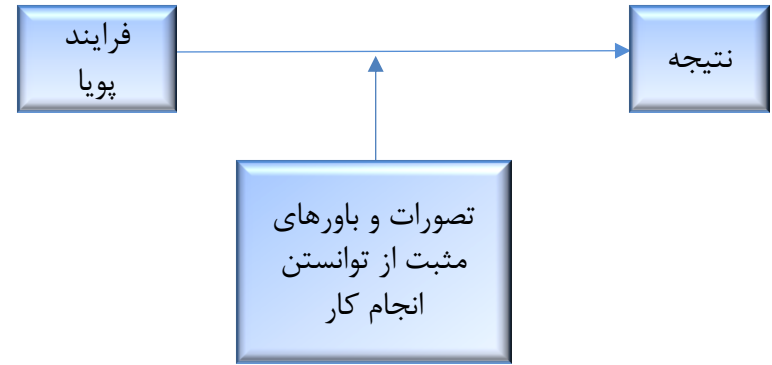
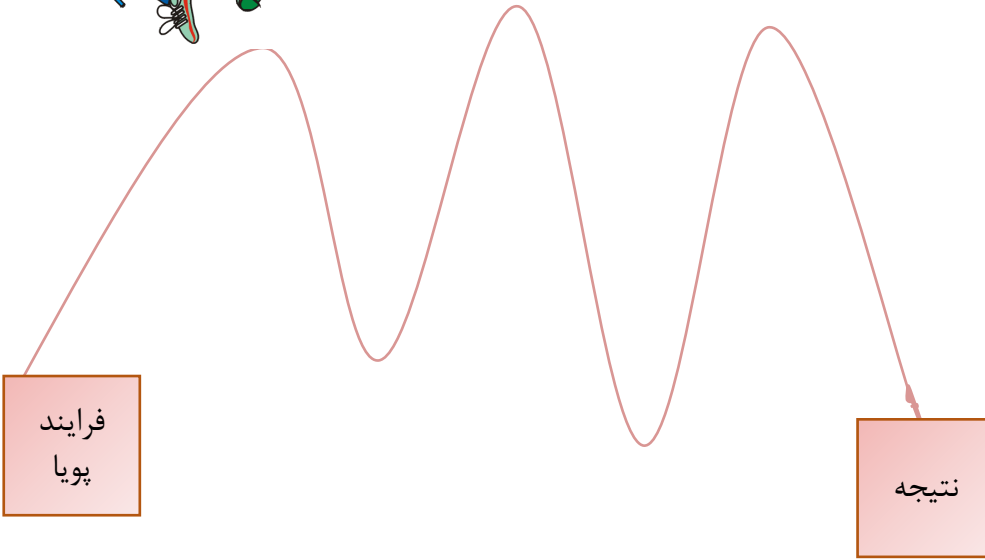
نمره خوب
در درس
ریاضی

تمرین کردن





برای آنکه بتوانید بر یادگیری خود کنترل داشته باشید باید انگیزه قوی داشته باشید.



زمانی که شما شروع به انجام کاری می کنید اگر به این امر که شما توانایی انجام کار را دارید ایمان نداشته باشید و تصورات منفی از خود داشته و حتی نظرات دیگران از دور کردن شما از هدف می تواند شما را از مسیر رسیدن به هدف دور کند. شاید به نتیجه برسید ولی فراز و نشیب های زیادی را طی می کنید و روحیه شما ضعیف خواهد شد.

زمانی که شما شروع به انجام کاری می کنید هرچقدر باورتان از توانایی انجام آن کار مثبت باشد سریعتر و راحتتر به نتیجه می رسید. افرادی که باور قوی از توانایی خود دارند در انجام کار زمانی که با مشکلی بر می خورند نا امید نمی شوند و راه های گوناگون امتحان می کنند و به نتیجه می رسند.



برای آنکه بتوانید بر یادگیری خود کنترل داشته باشید باید بر افکار غیر منطقی خود کنترل داشته باشید.

افکار دانش آموزی که کنترل بر افکار غیر منطقی خود ندارد.

- ✓ من فکر نمی کنم بتوانم در این کلاس موفق شوم چون همه بچه های این کلاس از من زرنگ تر و باهوش تر هستند
- ✓ قبل از اینکه شروع کنم به درس خواندن یکمی استراحت کنم.
- ✓ موقع مطالعه تو ذهن خودهی مرور می کنند که خسته هستم کمی بخوابم.
- ✓ من نمی دانم از کجا شروع کنم.
- ✓ من نمی توانم این درس یاد بگیرم.

افکار دانش آموزی که کنترل بر افکار غیر منطقی خود دارد.

- ❖ افکار منفی تو ذهنم آیا کمک به من می کند؟
- ❖ آیا شواهدی وجود دارد که نشان دهد افکار در ذهن من غیر منطقی هستند؟
- ❖ آیا این افکار واقعی هستند؟
- ❖ برای مطالعه و استراحت زمان مشخص باید در نظر گرفته می شود.
- ❖ هیچ وقت برای یک شروع دیر نیست.
- ❖ اگر شروع کنم به نتیجه می رسم.





حالا نوبت شماست هدف خود را مشخص کرده با انگیزه بالا و رها کردن افکار منفی بر فرایند یادگیری خود کنترل داشته باشید.



