

آیا کارنیکو کردن از پر کردن است؟

اهمیت، انواع، شرایط
و ویژگی های
تمرین و مشق

دکتر احمدبه پژوه
دانشیار روان شناسی دانشگاه تهران

چند سؤال

- آیا برای یادگیری بهتر، تمرین، نوشتن مشق و انجام تکالیف درسی ضرورت دارد؟
- آیا میان انجام تکالیف درسی و پیشرفت تحصیلی رابطه وجود دارد؟
- آیا والدین باید بر انجام تکالیف درسی فرزندان خود نظارت داشته باشند؟
- آیا فرزندتان تکالیف درسی خود را شتابزده و سرسری انجام می دهد؟
- آیا فرزندتان انجام تکالیف درسی را طول می دهد و به تأخیر می اندازد؟
- آیا فرزندتان هنگام تماشای تلویزیون، تکالیف درسی خود را انجام می دهد؟
- آیا تکالیف درسی، حلقه ارتباط میان خانه و مدرسه است؟

مختلف، انجام می دهد. بدیهی است برخی از دانش آموزان بدون اشک و گریه و برخی از آنان با اشک و گریه مشق های خود را می نویسند. البته ناگفته نماند که گاهی هم بر سر مسئله مشق شب، اشک پدران و مادران هم در می آید!

پدران و مادرائی که فرزند مدرسه رو دارند، در فرایند تحصیل فرزندشان با این قبیل سؤال ها روبه رو می شوند. از سوی دیگر، هر فرد در دوران تحصیل خود مشق هایی می نویسد و تکالیفی در درس های گوناگون، به شکل های

نیستند؟ برای پاسخ گویی به این گونه سؤال‌ها باید انواع تکلیف و تمرین و شرایط و ویژگی‌های مشق و تمرین را مورد بررسی قرار داد.

انواع تکلیف و تمرین

قورچیان (۱۳۷۱) در مقاله «سیمای پژوهش در خصوص تکلیف شب در جهان امروز»، چهار نوع تکلیف را معرفی کرده است. شایان ذکر است که این چهار نوع تکلیف همواره به طور جداگانه و مجزا به دانش آموزان و یادگیرندگان داده نمی‌شود، بلکه به طور تلفیقی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

الف - تکالیف تمرینی

این نوع تکالیف، به تقویت مهارت‌ها و دانش‌های کسب شده می‌پردازد و به طور معمول به صورت کتبی ارائه می‌گردد و برای تثبیت یادگیری و فعالیت‌های خواندن به کار گرفته می‌شود. اکثر تکالیف تمرینی، تکراری و کسل‌کننده‌اند.

ب - تکالیف آماده‌سازی

این نوع تکالیف، برای آماده‌سازی و آمادگی دانش آموزان برای درس‌های روز یا روزهای بعد به کار برده می‌شود و به طور معمول به صورت مطالعه انفرادی، مطالعه کتاب‌های درسی، مطالعه کتاب‌های غیر درسی و جمع‌آوری مطالب برای ارائه به کلاس، انجام می‌شود.

ج - تکالیف توسعه‌ای

این نوع تکالیف، دانش آموز را به فعالیت‌ها و کارهای خارج از کلاس هدایت می‌کند و موجب بسط و توسعه یادگیری در موقعیت‌های جدید می‌شود. برای مثال، ممکن است معلم فرم‌های خاصی به دانش آموزان بدهد و از آنان درخواست کند هنگام تماشای برنامه‌های علمی تلویزیون در منزل، آن فرم‌ها را تکمیل کنند یا به سؤال‌های آن پاسخ دهند.

د - تکالیف خلاقیتی

این نوع تکالیف، تکالیفی‌اند که موجب بروز خلاقیت

در فرهنگ دهخدا آمده است: مشق، یعنی ممارست و تمرین و مداومت در کار. کاری را بارها انجام دادن تا ملکه ذهن گردد، همچون نوشتن خط، کشیدن نقاشی، انجام حرکات ورزشی و عملیات نظامی. البته مشق، چه روزانه و چه شبانه، کاری دشوار است و ریشه در مشقت، به معنای سختی و دشواری، دارد.

سؤال مهم این است که هدف از انجام تمرین، مشق و تکلیف درسی چیست؟ به نظر می‌رسد هدف عمده،

یادگیری بهتر، مؤثرتر و سریع‌تر و حفظ، تداوم و تثبیت یادگیری است. لذا مشق،

یعنی تمرین و تمرین، روش یا وسیله‌ای است برای تسلط فرد در یادگیری امری خاص. به نظر نگارنده، مهم‌ترین تمرین، یادگیری چگونه یاد گرفتن است. هر چه تمرین بیشتر باشد، مزاحمت و تداخل در یادگیری کم‌تر صورت می‌گیرد، یادگیری بیشتر تثبیت می‌شود و رابطه بین محرک و پاسخ محکم‌تر می‌گردد.

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که از نظر قدمت تاریخی، تمرین و تکرار با آموزش و یادگیری توأم بوده است. لذا در این پیش‌گفتار خالی از لطف نیست که به این ضرب‌المثل قدیمی که می‌گوید: «کار نیکو کردن از پر کردن است»، اشاره شود. این ضرب‌المثل بیانگر این حقیقت است که برای یادگیری معنادار و داشتن عملکردی درست، ممارست و تمرین یک ضرورت است. بدیهی است کسی که روی یخ ماهرانه بازی می‌کند و پیانو را استادانه می‌نوازد، چندین بار این کارها را تمرین کرده است. اما آیا نیکو انجام دادن هر کار، حاصل پر کردن است؟ آیا یادگیری و پیشرفت تابعی از تکرار است؟ آیا کارهای تکراری و تکالیف تکراری، کسل‌کننده و زیان‌بخش





و پرورش قدرت تخیل و ابتکار در دانش‌آموزان می‌شوند. برای انجام این نوع تکالیف، دانش‌آموز موظف است با خلاقیت راه‌حل‌های جدید و متفاوت را به کار بندد. برای مثال، با چوب‌های بستنی مستعمل، یک مزرعه بسازد.

شرایط و ویژگی‌های تمرین و مشق

در این بخش به اختصار به برخی از شرایط و ویژگی‌های تمرین و مشق اشاره می‌شود.

■ در هر تمرین و مشق به آمادگی‌های جسمانی، عاطفی و شناختی مورد نیاز باید توجه کرد. لذا کودکی که از نظر ابعاد رشد در مرحله‌ای است که آمادگی‌های لازم قبلی را کسب نکرده است، نباید به او تمرین‌ها و تکالیف نامناسب داد.

■ تمرین باید هدفمند باشد. هر تمرین به منظور رسیدن به هدفی خاص باید در نظر گرفته شود. لذا تمرین و مشق بدون هدف، فعالیتی بی‌ثمر است و معلم باید مشخص کند چه تمرینی را به کدام دانش‌آموز و برای رسیدن به چه منظوری می‌دهد.

■ تمرین باید شادای‌آور و دارای جاذبه باشد. لذا برای انجام بهتر تکالیف و تمرینات باید از تقویت کننده‌ها استفاده کرد. تمرینی که به دنبال آن محرکی خوشایند و رضایت بخش بیاید (قانون گیرایی)، موجب یادگیری بهتر می‌شود. برای مثال، تمرینات ریاضی را می‌توان با شادی و به شکل سرود و با حرکات موزون انجام داد.

■ تمرین، حتی‌الامکان باید در موقعیت واقعی و طبیعی صورت گیرد. تمرین مهارت‌هایی مانند شنا کردن و دوچرخه سواری باید در شرایط واقعی صورت گیرد. لذا با انجام حرکات ورزش شنا روی قالی کرمان، نمی‌توان شناگری ماهر شد یا کسی با نوشتن در هوا، نوشتن را یاد نمی‌گیرد. اما با پرتاب واقعی توپ به هوا، زدن توپ به زمین، تاب خوردن در پارک و سوار سرسره شدن می‌توان به طور واقعی حرکات و مهارت‌های ورزشی را یاد گرفت. لذا انجام تکالیف و تمرینات درسی در موقعیت‌های واقعی و ضمن مشاهده رویدادهای طبیعی توصیه می‌شود، مانند

رفتن به باغ وحش و بوستان.

■ تمرین نباید خسته کننده باشد. هدف از تمرین، یادگیری است و یادگیری باید لذت بخش باشد. لذا در حالت خستگی، خواب‌آلودگی و ترس یادگیری صورت نمی‌گیرد.

■ تمرین باید به قدر کافی صورت گیرد. به طوری که موجب چیرگی و تسلط در یادگیری شود. میزان تمرین باید متناسب با تفاوت‌ها و توانایی‌های فردی باشد. لذا باید

تمرین و مشق، نه خیلی زیاد باشد که موجب دل زدگی و خستگی شود و نه خیلی کم که به یادگیری منتهی نگردد.

■ تمرین باید به گونه‌ای انتخاب شود که کودک احساس موفقیت کند. کودکی که موفق به انجام تکالیف و تمرینات می‌شود، احساس خودارزشمندی می‌کند و به اعتماد به نفس نایل می‌شود. در مقابل، کودکی که در انجام تکالیف دشوار شکست می‌خورد و ناکام می‌شود، احساس خود ارزشمندی نمی‌کند و به تدریج اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد. این گونه کودکان گاهی کاری را می‌توانند انجام دهند، اما می‌گویند «نمی‌توانم» یا پاسخ سزالی را می‌دانند، اما می‌گویند «نمی‌دانم».

■ تمرین باید حتی الامکان محسوس و عینی باشد. زیرا در انجام تکالیف و تمرین‌ها، هر قدر بیش‌تر از حواس پنج‌گانه استفاده شود (استفاده از کارت‌های مصور و نوارهای آموزشی)، یادگیری حاصل از آن پایدارتر و اثر بخش‌تر است.

■ تمرین باید ارادی و آگاهانه باشد. تمرینی که به طور آگاهانه و به قصد یادگیری صورت می‌گیرد از تمرین اتفاقی و غیر ارادی مؤثرتر است.

■ دانش‌آموز و یادگیرنده باید از نتیجه تمرین خود مطلع شود. از این رو به منظور یادگیری و افزایش میزان دقت دانش‌آموزان، وقتی معلم مشق می‌گوید، باید مشق را مانند دیکته تصحیح کند، نه آن که به مبصر کلاس بگوید مشق بچه‌ها را خط بزند! دانش‌آموزی که از نتیجه تمرینش مطلع می‌شود، یادگیری او به تدریج بهبود می‌یابد؛ یعنی اگر تمرینی را خوب انجام داده است باید تشویق شود و اگر اشتباهی داشته است، باید اصلاح گردد. شایان ذکر است که گاهی تشویق نکردن دانش‌آموز کافی است که او را به خود بیاورد. بنابراین لازم نیست عبارات‌های سرزنش‌آمیز برایش نوشته شود.

■ تمرین باید واضح و روشن باشد. تمرینات باید به خوبی تشریح گردند تا به درستی فهمیده شوند و انگیزه لازم را در دانش‌آموزان ایجاد کنند.

■ برای انجام تمرینات باید وقت کافی در نظر گرفته

شود. بدیهی است انجام هر تمرین یا تکلیف درسی نیازمند وقت کافی است و از شتاب‌زدگی باید پرهیز کرد.

■ تمرین باید با برنامه باشد. تمرین منظم و با برنامه به یادگیری مؤثرتر منتهی می‌شود تا تمرین بدون برنامه و نامنظم و اتفاقی.

■ تمرین باید به تدریج و متناوب انجام شود. اگر قرار است دانش‌آموزی برای یادگیری زبان انگلیسی ده ساعت تمرین کند، بهتر است ده روز، روزی یک ساعت تمرین کند تا این که در یک روز، ده ساعت به تمرین بپردازد.

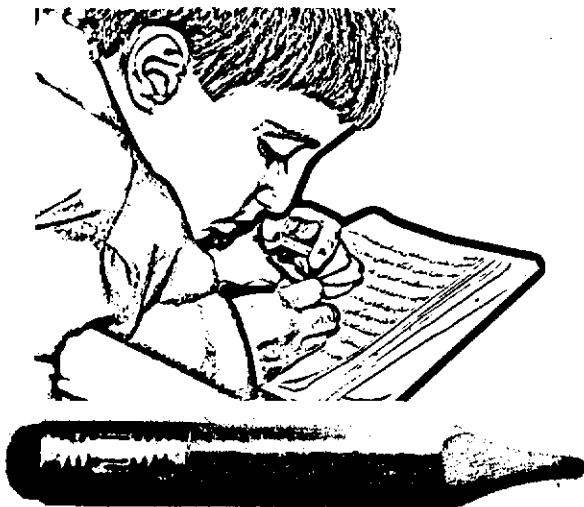
■ تمرین باید بر اساس توانایی‌های دانش‌آموز باشد، نه ناتوانایی‌های او. به بیان دیگر، تمرین باید متناسب با توان دانش‌آموز باشد. لذا ممکن است دانش‌آموزی مطلبی را یک بار تمرین کند و دانش‌آموز دیگر چندین بار. بدین منوال، ممکن است دانش‌آموزی نیاز به تمرین و مشق نداشته باشد.

■ تمرین باید هم به صورت انفرادی باشد و هم به شکل گروهی. برخی از تمرینات را دانش‌آموزان باید به صورت انفرادی انجام دهند، به ویژه در کلاس‌های شلوغ و پر جمعیت. که گاهی وضعیت یادگیری یکایک دانش‌آموزان مورد غفلت قرار می‌گیرد. در عین حال گاهی باید از تمرینات گروهی و زمانی هم از هر دو روش استفاده کرد.

■ در تمرین باید از دانش‌آموزان خواسته شود آموخته‌های جدید را با روش‌های شخصی به کار برند. برای مثال، می‌توان از دانش‌آموزانی که اخیراً انواع ابرها را یاد گرفته‌اند خواست تصویر ابرها را مورد مطالعه قرار دهند یا انواع ابرها را در آسمان نشان دهند.

■ تمرین باید به تدریج و از آسان به مشکل پیش برود. در تمرینات درسی و فعالیت‌های آموزشی باید به تدریج از امور ساده شروع کرد و به سوی امور پیچیده‌تر و دشوارتر پیش رفت.

■ در تمرین باید از دانش‌ها، مهارت‌ها و یادگیری‌های قبلی دانش‌آموز مطلع بود. در دادن تمرین مناسب به هر دانش‌آموز باید از دانش‌ها و مهارت‌های قبلی او آگاه بود و از آن برای یادگیری‌های بعدی او بهره جست. بدیهی



است هر تمرینی برای هر دانش آموز یا یادگیرنده‌ای مناسب نیست.

■ تمرین باید متنوع باشد. خلاقیت و پویایی معلم ایجاب می‌کند از تمرینات متنوع استفاده کند و گاهی برای دانش آموزان با هوشی که متن کتاب را حفظ کرده‌اند و هنگام نوشتن دیکته، متن کتاب را با استفاده از حافظه خود به سرعت تا پایان می‌نویسند، از کتاب‌های غیردرسی یا نشریات آموزشی، مانند رشد نوآموز و رشد دانش آموز دیکته بگوید. برای مثال برای یادگیری علامت تشدید می‌توان از کلمات متنوع استفاده کرد. تمرین‌های تکراری مانند حرکت اسب‌های عصار، خسته کننده و ملال آور است. برخی از تمرینات تکراری، مانند این شعر است که می‌گوید:

دلبر جانان من ، برده دل و جان من

برده دل و جان من، دلبر جانان من

■ تمرین باید معنادار باشد. تمرین‌های بی‌معنا و خیالی هیچ کمکی به یادگیری نمی‌کنند. لذا تمرینات ریاضی را باید طوری تنظیم کرد که به نتایج درست و معنادار منتهی شوند.

■ از تمرین نباید برای تنبیه استفاده شود. تمرین وسیله یادگیری است، نه روشی برای تنبیه. تصور کنید معلمی دیر به کلاس آمده است و دانش آموزان شلوغ کرده‌اند. در این موقعیت، ناظم تصمیم می‌گیرد دانش آموزان را تنبیه کند و به آن‌ها می‌گوید: ده بار «از راه پیروزی» مشق بنویسید. در این وضعیت این گونه مشق‌ها هیچ کمکی به یادگیری نمی‌کنند و راه پیروزی به راه شکست ختم می‌شود!

در هر حال ملاحظه می‌شود که تمرین ویژگی‌های متعدد دارد و نمی‌توان به طور کلی گفت که تمرین یا مشق شب، به خودی خود خوب است یا بد! بلکه همواره باید به ویژگی‌ها، شرایط و پیامدهای تمرین و مشق شب توجه کرد.

بی‌شک موضوع مشق شب متأثر از عوامل فرهنگی و اجتماعی است و ضرورت دارد درباره کارایی مشق شب و ابعاد آن در فرایند تعلیم و تربیت و یادگیری

و یاددهی به عنوان یک وسیله و روش و نه هدف، پژوهش‌های میدانی و عملی متعدد صورت گیرد. امید است با توجه به رهنمودها و مطالبی که از نظر شما گذشت و با مطالعه کتاب‌هایی که در پایان این نوشتار معرفی شده است، بتوانید نگاهی واقع بینانه نسبت به مشق شب و تکالیف درسی به دست آورید. به امید آن که مشق شب به یک تجربه یادگیری مفید و با معنا در فرایند تعلیم و تربیت کشورمان مبدل شود.

پی‌نوشتها:

- 1- PRACTICE ASSIGNMENTS
- 2- PREPARATION ASSIGNMENTS
- 3- EXTENTION ASSIGNMENTS
- 4- CREATIVE ASSIGNMENTS

معرفی چند منبع مفید:

- انگر، کارولا (۱۹۹۸). مشق شب را شیرین کنیم. ترجمه سپیده خلیلی (۱۳۸۳). تهران: نشر پیدایش.
- فورچیان، نادر قلی (۱۳۷۱). سیمای پژوهش در خصوص تکلیف شب در جهان امروز. فصل نامه تعلیم و تربیت، ۸، ۲، ۱۰-۳۵.
- کانتر، لی وهانسر، لی (۱۹۹۶). مشق شب بدون گریه: چگونه فرزندان خود را به انجام تکالیف درسی و موفقیت در مدرسه تشویق کنیم؟ ترجمه مهدی قراچه داغی (۱۳۷۹). تهران: انتشارات پیک بهار.
- کوپر، هریس (۲۰۰۱). چالش مشق شب: راهنمای مدیران، معلمان، مادران و پدران. ترجمه احمد به پژوه و فریده نوری (۱۳۸۶). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- وزارت آموزش و پرورش (۱۳۷۴). تکلیف شب در فرایند یاددهی و یادگیری. تهران: انتشارات مدرسه و دفتر آموزش راهنمای تحصیلی.

