

راهبردهای روان‌شناختی

معصومه یوسفی لویه، کارشناس ارشد روان‌شناسی

خوانندگان گرامی
نشریه‌ی رشد مشاور مدرسه در هر شماره بخشی را به ارائه‌ی راهبردهای روان‌شناختی به‌منظور افزایش توانمندی علمی و عملی روان‌شناسان و مشاوران مدرسه در آموزش‌های روان‌شناختی دانش‌آموزان اختصاص داده است. علاقه‌مندان می‌توانند مطالب خود را جهت درج در این بخش به نشانی نشریه ارسال نمایند.

راهبردهای مطالعه‌ی مؤثر



۵۰

دوره‌ی ۴
شماره‌ی ۳
بهار ۱۳۸۸

مقدمه

خواندن، یک فعالیت پیچیده است و برای مطالعه مفیدتر و مؤثرتر روش‌های متعددی وجود دارد، که نیازمند استفاده از فنون و روش‌های گوناگون است. جهت انتخاب بهترین فنون و روش‌های مطالعه‌ی موفق، به‌ویژه برای دانش‌آموزان، دانش و آگاهی داشتن در این خصوص ضرورت دارد. بنابراین آنچه که در ذیل آمده، راهبردهایی است که مشاوران مدرسه می‌توانند برای بهبود بخشیدن در امر مطالعه‌ی دانش‌آموزان به‌کار گیرند و آن‌ها را به صورت گروهی به دانش‌آموزان آموزش دهند.

به دانش‌آموزان بیاموزید:

۱. قبل از خواندن فصلی از کتاب، به مقدمه، تیرهای اصلی و فرعی، خلاصه‌ی مطالب و جملات موضوعی پاراگراف‌ها توجه کنید و آن‌ها را بخوانند.
۲. قبل از خواندن مطلبی، ابتدا یک بار آن را روخوانی کنند تا برداشتی کلی از موضوع و قسمت‌های مهم آن به‌دست آورند.
۳. عنوان فصل‌ها و مطالب را به سؤال تبدیل کنند و از کلمات چگونه، چه کسی، چرا و چه چیزی استفاده کنند.
مثال: پوشش بدن جانوران چگونه است؟
۴. مطلب را بخوانند و به‌دنبال جواب سؤال خود باشند.
۵. مطالبی را که می‌خواهند یاد بگیرند خلاصه‌نویسی کنند و مطالب خلاصه‌شده را خود بنویسند.
۶. نکات مبهم را مشخص کنند و آن‌ها را از دیگران بپرسند.
۷. مطالب جدید را با مطالبی که از قبل یاد گرفته‌اند، ربط دهند.
۸. نکات فرعی را به مطالب اصلی پیوند دهند.
۹. مطالب مهم هر قسمت را برای خود علامت بگذارند و حاشیه‌نویسی کنند.
۱۰. مطالب فرمول‌دار را طبقه‌بندی کنند و ویژگی‌ها و کیفیت‌های مهم آن را مشخص نمایند.
مثال: آب H_2O ، از دو هیدروژن و یک اکسیژن تشکیل شده‌است. مایع است، از خود شکل و رنگی ندارد، در دمای صفر درجه یخ می‌زند و در دمای ۱۰۰ درجه‌ی سانتیگراد به‌جوش می‌آید.
۱۱. شباهت‌ها و تفاوت‌های مطالب را مشخص کنند.
۱۲. مطالب مشابه را با هم نخوانند.

۱۳. مطالب مهم هر قسمت را برای خود بازگو کنند.

۱۴. مطالب را طوطی‌وار حفظ نکنند بلکه مفهوم آن‌ها را درک نمایند تا دوباره آن‌ها را مطالعه کنند.

۱۵. وقتی یک فصل یا تمام کتاب را خوانند، از طریق یادآوری آموخته‌ها، توجه به نکات مهم و پاسخ دادن به سؤالات، آن را مرور کنند.

۱۶. بعد از خواندن مطالب، از خود سؤال کنند، تا از این طریق میزان فهم خود را از مطالب، ارزشیابی کنند.

۱۷. مشخص کنند جواب دادن به سؤالات کدام فصل دشوارتر است تا وقت بیشتری برای یادگیری آن صرف کنند.

۱۸. ساعتی از روز را که یادگیری بهتری دارند، به مطالعه‌ی مطالب دشوارتر اختصاص بدهند.

۱۹. بدون این‌که به متن خلاصه‌شده نگاه کنند، مطالب آن را با دوست یا هم‌کلاسی خود درمیان بگذارند.

۲۰. با هم‌کلاسان خود به صورت گروهی و یا دوبعدی درس را مرور کنند و با آن‌ها به پرسش و پاسخ بپردازند.

۲۱. مطالب یاد گرفته شده را به دوستان خود یاد دهند و مکمل درسی یکدیگر باشند.

۲۲. برای مطالبی که یادگیری آن‌ها زیاد به حافظه متکی است وقت بیشتر بگذارند.

۲۳. برای حفظ کردن بهتر مطالب، قافیه بسازند و یک شعر کوتاه بگویند.

مثال: مثنوی مثنوی مال کیه؟ مولوی

با ضاد، ضاد میاد کجا؟ تو احضار

۲۴. نکات اصلی که معلم می‌گوید یادداشت کنند و هنگام یادداشت از علائم اختصاری استفاده کنند.

۲۵. یادداشت‌های جلسه‌ی کلاس را همان روز مرور کنند.

۲۶. به دانش‌آموزان بیاموزید از معلم بخواهند که موضوع درس جلسه‌ی آینده را بگوید تا پیش مطالعه داشته باشند.

منابع

- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۸۴). روش‌های یادگیری و مطالعه. تهران: نشر دوران.
- گروه نویسندگان. (۱۳۸۶). مطالعه‌ی موفق. (لادن مقیمی اسکویی، مترجم). تهران: انتشارات فنی ایران.
- گیج، نیت ل. برلایتر، دیوید سی. (۱۳۷۳). روان‌شناسی تربیتی. (غلامرضا خوی‌نژاد و همکاران، مترجمان). مشهد: نشر پاز، مؤسسه‌ی انتشارات حکیم فردوسی.



۵۱

دوره‌ی ۴
شماره‌ی ۲
بهار ۱۳۸۸