

راهبردهای ایجاد انگیزش

خوانندگان گرامی

نشریه‌ی رشد مشاور مدرسه در هر شماره بخشی را به ارائه‌ی راهبردهای روان‌شناختی به منظور 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.



۴۶

دوره‌ی ۴
شماره‌ی ۴
تابستان ۱۳۸۸

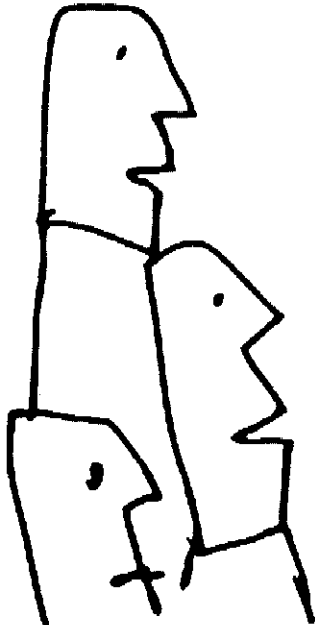
مقدمه:

انگیزش به آن حالت درونی ارگانیک اشاره دارد که موجب هدایت رفتار به سوی نوعی هدف می‌شود و عامل کلی مولد رفتار است، به عبارت دیگر انگیزه به علت اختصاصی یک رفتار معین، اشاره می‌کند. یکی از عوامل مهم در فرایند یادگیری و پیشرفت تحصیلی، انگیزه‌ی دانش‌آموزان است. هرچند که انگیزه یک حالت درونی و موجد رفتار است ولی انگیزش متغیری است که با ایجاد تغییراتی در جهان بیرونی و پیرامونی از جمله رفتارهای اطرافیان می‌توان آن را افزایش یا کاهش داد.

آنچه که در ذیل می‌آید راهبردهایی است که مشاوران مدرسه‌ای می‌توانند برای افزایش انگیزه در دانش‌آموزان به کار گیرند. از آنجایی که بین «عزت نفس» و «انگیزش» رابطه‌ی تنگاتنگی وجود دارد، به مشاوران توصیه می‌شود که در راستای استفاده از راهبردهای ذیل، به راهبردهای عزت‌نفس (یوسفی لویه، ۱۳۸۷) توجه کنند و آن‌ها را به صورت گروهی به دانش‌آموزان آموزش دهند.

۱. به دانش‌آموزان یاد دهید که خود را توصیف

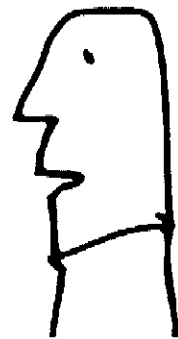




۴۷

دوره ی ۴
شماره ی ۴
تابستان ۱۳۸۸

- کنند. برای نمونه بگویند: «چه چیزی را دوست دارند و چه چیزی را دوست ندارند».
۲. به دانش آموزان پیاموزید که به شیوه های متفاوت و با دیدی مثبت خود را بررسی کنند بدین معنی که خود را باور دارند و احساس لیاقت و شایستگی کنند.
۳. دانش آموزان را آموزش دهید تا گام پیش نهند و مسئولیت کارها را به عهده بگیرند تا توانایی ها و نقاط ضعف خود را بشناسند.
- برای نمونه: «پختن غذا و یا به عهده گرفتن یک روز کاری در خانه».
۴. به دانش آموزان یاد دهید تضادها و تناقض های درونی خود را که لازمه ی یادگیری و انگیزش است، شناسایی کنند، آنان باید نیازها و گرایش های خود را بشناسند و نسبت به آنچه که باید از آن دوری گزینند، آگاهی یابند.
۵. به دانش آموزان پیاموزید تا با قرار دادن خود در موقعیت های مختلف ظرفیت ها و توانایی ها و امکانات فردی خود را شناسایی کنند.
- برای نمونه: «تهیه یک مقاله ی علمی و ارائه آن به شیوه سخنرانی در کلاس».
۶. به دانش آموزان نشان دهید که آن ها را باور دارید تا آنان نیز خود را باور کنند.
۷. دانش آموزان را تشویق کنید که داوطلبانه افکارشان را بیان کنند.
۸. به دانش آموزان پیاموزید تا در انجام تکالیف و وظایف خود، به آموزش خود بپردازند و معلم خود باشند و هر آن چه را که به خود می خواهند یاد بدهند یادداشت کنند و آن را جلوی آینه خود بخوانند.
- برای مثال: دانش آموز جلوی آینه بایستد و نوشته ی خود را بخواند «من می خواهم جدول ضرب را به خود یاد دهم».
۹. به دانش آموزان یاد دهید که بر اساس عملکردی که دارند، خود را تقویت کنند و به خود، پاداش دهند و به تحسین خویشتن بپردازند.
- برای نمونه: «بعد از یادگیری ۳ فرمول ریاضی، به یک موزیک گوش کنید» یا «آفرین به خودم که توانستم این مسأله را حل کنم».
۱۰. به دانش آموزان پیاموزید که برای انجام تکالیف یا یادگیری دروس، جدولی تهیه کنند و پس از انجام هر تکلیف و یا یادگیری هر مطلب یک علامت برای عملکرد خود بزنند و از این طریق خود را ارزیابی کنند.
۱۱. دانش آموزان را تشویق کنید تا در انجام کارها از تمام مهارت های خود استفاده کنند.
- برای نمونه: «هنگام مرتب کردن کتاب های خود از طبقه بندی و ردیف نمودن استفاده کنید».
۱۲. دانش آموزان را با سرگرمی ها و علایق گوناگون آشنا کنید تا
- مهارت های خود را گسترش دهند.
- برای نمونه: «انجام آزمایش های گوناگون روی مواد ساختن اشیاء و ابزارهای دستی».
۱۳. به دانش آموزان یاد دهید که پیوسته دانش و مهارت خود را ارزیابی کنند و آن ها را گسترش دهند.
- برای نمونه: «دانش آموزی که با دانش پایه ای که در کلاس قبل فرا گرفته است کار با یکی از آلات موسیقی را در کلاس بالاتر شروع می کند، به تدریج می تواند تکنیک و مهارت خود را از طریق تمرین و مهارت افزایش دهد».
۱۴. زمانی که دانش آموزان از خود ابتکار عمل نشان می دهند یاری شان کنید تا کار را به ثمر برسانند، در این حالت احساس مثمر بودن می کنند.
۱۵. به دانش آموزان پیاموزید که به خود متکی باشند.
- برای مثال: «برای انجام دادن تکالیف، آزادانه و بدون تائید دیگران برای خود برنامه ریزی کنند».
۱۶. کنجکاوی دانش آموزان را تشویق کنید، وقتی می خواهند در مورد موضوعی بیشتر بدانند و سؤال می کنند، آن ها را تشویق کنید.
۱۷. زمینه ی تجربه های موفقیت آمیزی را برای دانش آموزان فراهم کنید.
۱۸. روی ویژگی های مثبت دانش آموزان تمرکز کنید.
۱۹. دانش آموزان را تشویق کنید تا فرق بین آنچه را که می دانند و آنچه را که نمی دانند دریابند و آن ها را برای خود یادداشت کنند.
۲۰. به دانش آموزان پیاموزید که پیامدهای رفتار خود را پیش بینی کنند و خود را به چالش بیانند تا روش ها و راه حل تازه بیابند.
- برای نمونه: «وقتی در گروه شرکت کنم این... می شود».
- «وقتی انفرادی کار کنم این... می شود».
۲۱. به دانش آموزان پیاموزید که بیشترین مشکلات درسی آن ها مربوط به عدم تلاش خودشان است.
۲۲. به دانش آموزان یاد دهید که با تمرکز بر وظایف و تکالیف خود، مسئول یادگیری و پیشرفت خود باشند.
۲۳. به دانش آموزان پیاموزید به جای تمرکز بر اثبات ارزش خود به دیگران، به افزایش تمرکز برای انجام وظایف و تکالیف خود بکوشند.
۲۴. به دانش آموزان یاد دهید که ارزش های خود را هیچ گاه با دیگران



مقایسه نکنند.

۲۵. به دانش آموزان بیاموزید که نیازهای خود را برای رسیدن به هدف مشخص کنند، واژه‌ی خواستن، تمایل داشتن و آرزو بیانگر نیاز است. برای نمونه: «من می‌خواهم در المپیاد شرکت کنم».

۲۶. دانش آموزان را تشویق کنید در انجام آن‌چه نیاز دارند، کوتاهی نکنند. برای نمونه: «من نیاز دارم که در المپیاد ریاضی شرکت کنم و شرکت می‌کنم».

۲۷. دانش آموزان را ترغیب کنید تا با توجه به توانایی‌های خود اهداف مناسبی انتخاب کنند و آن‌ها را یادداشت نمایند.

۲۸. به دانش آموزان بیاموزید که هدف را روشن و دقیق برای خود تعریف نمایند و یک چارچوب زمانی دقیق و کنترل شده برای رسیدن به آن تنظیم کنند.

برای نمونه: «من می‌خواهم در المپیاد شیمی شرکت کنم و برای این کار ۲ سال زمان دارم».

۲۹. به دانش آموزان آموزش دهید تا مسیر رسیدن به هدف را در ذهن خود ترسیم نمایند.

برای نمونه: «برای شرکت در المپیاد، ابتدا باید در مسابقات شیمی منطقه، سپس در مسابقات شیمی سراسری شرکت کنم».

۳۰. به دانش آموزان بیاموزید که برای رسیدن به هدف، فعالیت‌هایی را در نظر بگیرند که وسیله‌ای مناسب برای نیل به آن هدف باشد.

برای مثال: «من می‌خواهم برای پیشرفت در موسیقی، حسابی کار کنم».

۳۱. به دانش آموزان بیاموزید که از خود انتظار داشته باشند، کار یا وظیفه خود را به نحو احسن و بهترین شکل ممکن انجام دهند.

۳۲. به دانش آموزان یاد دهید که میزان کار و عملکردشان را خود تعیین کنند، یعنی تکالیفی که روی آن‌ها کار شده و درصد تکالیفی را که به نحو احسن انجام شده تعیین کنند.

۳۳. به دانش آموزان بیاموزید که یادگیری فردی خود را افزایش دهند و بر تسلط خود به امور آموزشی تأکید ورزند. تا از این طریق به خود کمک کنند به عبارت دیگر با استفاده از راهبردهای شخصی، عملکرد خود را ارزیابی کنند.

برای مثال: «چه قدر ریاضی یاد گرفته‌ام و برای حل مسائل ریاضی چه قدر تسلط دارم».

۳۴. به دانش آموزان یاد دهید که علل موفقیت و شکست‌های خود را بررسی کنند.

برای نمونه: «چه چیز باعث شکست یا موفقیت من شد؟ و چه کارهای بیشتری می‌توانستم انجام دهم؟»

۳۵. به دانش آموزان بیاموزید که موفقیت‌ها و شکست‌های خود را در فعالیت‌های گذشته مورد بررسی قرار دهند.

۳۶. به دانش آموزان بیاموزید که پیشرفت‌های خود را برجسته و پررنگ کنند و برای دیگران بگویند و چند لحظه به خود فرصت دهند تا موفقیت ناشی از انجام دادن کار را حس کنند.

۳۷. به دانش آموزان بیاموزید که از پیشرفت خود به تصویرسازی ذهنی بپردازند.

برای نمونه: «دانش آموز تصویری از این داشته باشد که بزرگترین ریاضی‌دان جوان می‌شود».

۳۸. دانش آموزان را تشویق کنید که درباره هر مشکلی که ممکن است برایشان رخ دهد بیاندیشند و راه‌های مختلف را برای حل آن بررسی کنند.

۳۹. به دانش آموزان یاد دهید تا درباره‌ی رویدادها و رفتارهای خود و پیامد آن بیاندیشند و رابطه بین آن‌ها را دریابند.

برای نمونه: «دانش آموز دیر رسیدن به کلاس درس را به دیر از خانه خارج شدن نسبت می‌دهد، نه عوامل مهم بیرونی».

۴۰. به دانش آموزان بیاموزید تا به مقایسه‌ی عملکردهای گذشته و حال خود بپردازند.

برای نمونه: «من توانستم مسافت یک کیلومتری را در مدتی کمتر از آن‌چه در گذشته می‌دویدم، طی کنم».

۴۱. به دانش آموزان بیاموزید تا در گروه‌های همسالان قرار گیرند زیرا از این طریق احساس تعلق خواهند کرد و به مسائل مربوط به خود واقف می‌شوند و احساس‌شان نسبت به خود عمیق‌تر می‌گردد.

۴۲. به دانش آموزان یاد دهید که پیامدهای مثبت مشارکت در فعالیت‌های گروهی و یا کلاسی را برای خود برجسته کنند.

منابع

- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۷۰). روان‌شناسی پرورشی. تهران: انتشارات آگاه.
- جانسون، اسپنسر، (۱۳۸۵). معلم یک دقیقه‌ای، (هانیه حق نبی مطلق، مترجم). تهران: همیشه.
- گیج، نیال، برلایتر، دیوید سی. (۱۳۷۴). روان‌شناسی تربیتی، (غلامرضا خوی نژاد و همکاران، مترجمان)، مشهد: انتشارات حکیم فردوسی.
- ماسن باول هنری و همکاران، (۱۳۶۸). رشد و شخصیت کودک، (مهشید یاسایی، مترجم). تهران: ماد.
- هارتلز، برنتر، البزابت، (۱۳۸۴). ایجاد انگیزه در کودکان. (احمد ناهیدی، مترجم). تهران: جوانه رشد.

منابعی برای مطالعه بیشتر

- برنر، دیوید، وی. (۱۳۸۵). عزت نفس در ۱۰ گام. (شرف کرلایی نوری، مترجم). تهران: نشر دلازه.
- بیپانگرد، اسماعیل. (۱۳۷۶). روش‌های افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.
- رابرت دی، رمزی. (۱۳۸۶). ۵۰۱ روش علمی برای تقویت عزت نفس بچه‌ها از تولد تا ۱۸ سالگی. (حسن نصیرنیا، مترجم). تهران: مؤسسه انتشارات قدیانی.