

به نام خدا



نورمن بریر

ترجمه: دکتر محمد ضیائی موید

سرشناسه: بریر، نورمن (Brier, Norman)
عنوان و نام پدیدآور: بهبود انگیزه تحصیلی نوجوان (برنامه عملی)؛ نویسنده: نورمن بریر؛ ترجمه: محمد ضیایی مؤید.

عنوان اصلی: Enhancing academic motivation: an intervention program for young adolescents,
2006.

مشخصات نشر: تهران: کانون نشر علوم، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۰۶ ص.؛ ۵/۲۱×۵/۱۴ س.م.

شابک: 9789643272333

موضوع: انگیزش در آموزش و پرورش

موضوع: انگیزش

شناسه افزوده: ضیایی مؤید، محمد، ۱۳۶۲، مترجم

رده بندی کنگره: LB1065

رده بندی دیویی: ۳۷۰ / ۱۵۴

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۷۸۶۲۶۶



دینوک

فروشگاه تخصصی کتب دینی
بهبود انگیزه تحصیلی نوجوان (برنامه عملی)

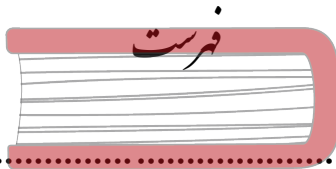
نویسنده: نورمن بریر؛ ترجمه: محمد ضیایی مؤید؛ ایراستار: خنیف بحیرایی

ناشر: کانون نشر علوم (به سفارش «براه» - <http://behrah-inst.ir>)

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸ | شمارگان: ۵۰۰ نسخه

فروش: خیابان شریعتی، بعد از پل صدر، خیابان میرزاپور، خیابان قلندری، پلاک ۱۳ (خانکتاب امیر)، ۴۰۲۳۹۲۳

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان



۳.....	فهرست
۷.....	مقدمه
۹.....	اهداف برنامه کارگاهی
۱۰.....	قبل از شروع جلسات
۱۱.....	اجزاء جلسات
۱۲.....	نقش شما به عنوان مربی
۱۳.....	روش های آموزشی کلیدی
۱۴.....	اندازه گیری میزان اثربخشی مداخلات
۱۴.....	مشارکت والدین
۱۷.....	انگیزه تحصیلی و شکست های مدرسه ای مزمن
۱۸.....	اهداف متفاوت، تأثیرات متفاوت
۱۹.....	انتظار از دانش آموزان و سطح انگیزه آنها

دینوک

گروه تخصصی کتب دینی

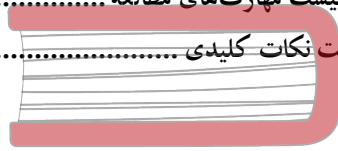
- ۲۱ خودکارآمدی در مقابل ناامیدی آموخته شده.....
- ۲۳ تعیین اهداف و بهبود راهبردهای دستیابی به آنها.....
- ۲۶ تأثیر دیدگاه معلمان بر تقویت انگیزه دانش آموزان.....
- ۳۰ تأثیر بازخورد دادن معلم.....
- ۳۵ خلاصه.....
- ۳۷ مشارکت والدین.....
- ۴۷ جلسه ۱: نقش انگیزه در موفقیت تحصیلی.....
- ۵۷ جلسه ۲: تأثیر احساسات.....
- ۶۵ جلسه ۳: تأثیر قضاوت ها.....
- ۷۳ جلسه ۴: تأثیر توانایی ها.....
- ۸۱ جلسه ۵: تأثیر افکار.....
- ۸۹ جلسه ۶: تأثیر انتخاب ها و اقدامات.....
- ۹۷ جلسه ۷: مواجهه با افکار منفی.....
- ۱۰۵ جلسه ۸: علائم اضطراب و تکنیک های آرامش.....
- ۱۱۷ جلسه ۹: خودآموز شدن در مواجهه با اضطراب.....
- ۱۲۳ جلسه ۱۰: مواجه شدن با وسوسه فرار.....
- ۱۳۱ جلسه ۱۱: مهارت حل مسأله در مدیریت اضطراب.....
- ۱۳۷ جلسه ۱۲: توجه و تمرکز.....
- ۱۴۳ جلسه ۱۳: نظم فضای مطالعه و انجام تکلیف.....

فهرست ۵۱

- جلسه ۱۴: تمرین مهارت‌های تحصیلی ۱۵۱
- جلسه ۱۵: مرور نکات کلیدی ۱۵۷
- جلسه ۱۶: جشن موفقیت ۱۶۳
- پیوست‌ها و کاربرگ‌ها ۱۶۷
- پیوست الف: ارزیابی کلی دانش آموز قبل از جلسات ۱۶۹
- پیوست ب: نمایه انگیزه تحصیلی ۱۷۲
- کاربرگ ۱: دوست دارم بیشتر چه کاری را انجام دهم؟ ۱۷۴
- کاربرگ ۲: صورتک‌های احساسات ۱۷۵
- کاربرگ ۳: فرم رصد انگیزه تحصیلی ۱۷۶
- کاربرگ ۴: دانش آموزان در حال انجام کارهای مدرسه ۱ ۱۸۰
- کاربرگ ۵: اضطراب مدرسه خودتان را تخمین بزنید ۱۸۱
- کاربرگ ۶: دانش آموزان در حال انجام کارهای مدرسه ۲ ۱۸۲
- کاربرگ ۷: تغییر افکار منفی ۱ ۱۸۳
- کاربرگ ۸: تغییر افکار منفی ۲ ۱۸۵
- کاربرگ ۹: گام‌های حل مسأله ۱۸۷
- کاربرگ ۱۰: علائم اضطراب ۱۸۸
- کاربرگ ۱۱: تصویر طناب ۱۸۹
- کاربرگ ۱۲: با نگرانی‌های مدرسه حرف بزن ۱۹۰
- کاربرگ ۱۳: سفرنامه مبارزه با نگرانی‌ها ۱۹۱
- کاربرگ ۱۴: درخواست کمک کنید ۱۹۲
- کاربرگ ۱۵: سفرنامه فرار از کارهای مدرسه ۱۹۴

۱۶. بهبود انگیزه تحصیلی نوجوان (برنامه علمی)

- کاربرگ ۱۶: کمک کارهای تمرکز ۱۹۵
- کاربرگ ۱۷: میز نامنظم ریموند ۱۹۶
- کاربرگ ۱۸: کجا کارهای مدرسه ام را انجام می دهم ۱۹۷
- کاربرگ ۱۹: فضای مطالعه واقعی من ۱۹۸
- کاربرگ ۲۰: فضای مطالعه ایده آل من ۱۹۹
- کاربرگ ۲۱: برگه تکالیف ۲۰۰
- کاربرگ ۲۲: برنامه ریز تکلیف ۲۰۱
- کاربرگ ۲۳: چک لیست مهارت های مطالعه ۲۰۲
- کاربرگ ۲۴: فهرست نکات کلیدی ۲۰۳



دینوک

فروشگاه تخصصی کتب دینی



ریشه لاتین لغت «انگیزه»، «به حرکت درآوردن» است. وقتی یک نوجوان انگیزه پیدا می‌کند، برای برداشتن گام‌هایی بعدی مشتاق‌تر می‌شود. آن‌ها خواستن برای عمل کردن را تجربه می‌کنند و در پاسخ به این خواستن، فعالیت را انتخاب می‌کنند. کسی که انگیزه پیدا کرده، بیشترین سطح تلاشش را به کار می‌گیرد و استقامت می‌کند تا به نتیجه برسد. وقتی که انگیزه به سمت کارهای مدرسه معطوف می‌شود، درس دانش‌آموز بهتر می‌شود، حضورش در مدرسه با علاقه و رغبت است، بیشتر یاد می‌گیرد و نسبت به شکست‌ها، اضطراب‌ها و ناراحتی‌ها مقاوم می‌شود. از معلمان انتظار می‌رود برای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، با آن‌ها به گرمی برخورد کنند، حمایت‌ها و تشویق‌های متناوب داشته باشند، فعالیت‌های کلاسی

اثربخش اجرا کنند، دانش آموزان را به عملکرد مستقل تشویق کنند، بر رقابت‌های بین دانش آموزان تأکید نکنند و به آن‌ها کمک کنند تا اهداف و راهبردهای یادگیری خودشان را داشته باشند و خودشان، خودشان را ارزیابی کنند.

اما انگیزه بخشیدن به دانش آموزانی که دچار ضعف مزمن هستند، به خصوص برای انجام کارهای مدرسه و زمان‌هایی که دچار ترس و دلهره و ناامیدی می‌شوند، خودش یک مسأله است. این دانش آموزان از چالش‌های تحصیلی دوری می‌کنند، وقتی تکلیف درسی به آن‌ها داده می‌شود اشتیاقی از خود نشان نمی‌دهند و تلاش نمی‌کنند. اغلب به خود می‌گویند: «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم.»؛ «من نمی‌دانم این کار را چگونه انجام دهم.»؛ «من نمی‌خواهم این کار را انجام دهم.» این دانش آموزان که تجربه‌های متعدد شکست در مدرسه را با خود به همراه دارند، علاقه‌ای به کارها و تکالیف مدرسه ندارند و فواید یادگیری درس‌ها را انکار می‌کنند، یا کم‌اهمیت می‌دانند؛ حتی اگر تلاشی هم بکنند، انتظار دارند که شکست بخورند. این نوجوان‌ها شکست‌هایشان را به علت‌های ذاتی مانند کم‌هوشی نسبت می‌دهند، که از کنترل آن‌ها خارج است. این بچه‌ها نه تنها نمی‌توانند برای انجام کارهای مدرسه هدف‌گذاری و برنامه‌ریزی کنند، بلکه در تمرکز کردن و کنترل احساسات خود نیز ناتوان هستند؛ مهارت‌های مطالعهٔ ضعیفی دارند و از دیگران هم کمک نمی‌خواهند.

برنامه کارگاهی ارائه شده در این کتاب، مداخله‌ای ساختاریافته است تا معلمان، مربیان، روان‌شناسان بالینی و والدین بتوانند انگیزه تحصیلی نوجوانان را افزایش دهند. این برنامه، رفتارها و بینش‌هایی را که برای بهبود انگیزه تحصیلی ضروری است معرفی می‌کند و قصد دارد شوق نوجوانان به یادگیری را افزایش دهد و جهت‌دهی کند تا آنها به تلاش‌گرانی ثابت‌قدم تبدیل شوند. گرچه این کتاب برای کمک به نوجوان‌هایی است که در یک سال گذشته، عملکرد تحصیلی پایین‌تر از حد انتظار در یک یا چند درس داشته‌اند، اما برای تمام دانش‌آموزان و نوجوانان نیز مفید است. جلسات کارگاه، برای اجرا در کلاس درس طراحی شده است، اما متخصصان سلامت روان می‌توانند به راحتی آن را برای استفاده در گروه‌درمانی یا مشاوره‌های فردی، دوباره تنظیم کنند. اگر از این برنامه مداخله‌ای، برای گروه‌های کوچک استفاده می‌کنید، بهترین تعداد ۶ تا ۸ نوجوان است.

اهداف برنامه کارگاهی

اهداف برنامه به ویژه شامل این موارد است:

- افزایش تمایل دانش‌آموزان به انجام فعالیت‌های یادگیری
- بهبود علاقه‌مندی دانش‌آموزان به انجام کارهای مدرسه
- تشویق دانش‌آموزان به اینکه تلاش بیشتری از خود نشان دهند.
- کمک به دانش‌آموزان تا در انجام کارهای مدرسه استقامت داشته باشند؛ حتی وقتی که با ناامیدی مواجه می‌شوند.

کارگاه شامل ۱۶ جلسه مداخلةٔ یک ساعته است که انتظار می‌رود در ۸ هفته ارائه شود. اما اگر لازم است، می‌توانید آن را با توجه به نیازهای دانش‌آموزان تان و محدودیت‌های زمانی، تطبیق دهید؛ مثلاً بحثی را که نوجوان‌های مخاطب شما کمتر نیاز دارند، کوتاه کنید و وقت بیشتری را به موضوعات مبتلا به آن‌ها اختصاص دهید. می‌توانید جلساتی را با هم ترکیب کنید یا یک جلسه مهم را در دو یا چند نشست برگزار کنید.



قبل از شروع جلسات

مفید است زمان‌بندی کنید و قبل از اولین جلسه، با تک‌تک دانش‌آموزان مصاحبه کنید. در این گفتگوها ماهیت و اهداف مداخله‌ها را برای آن‌ها توضیح دهید و سعی کنید سطح انگیزهٔ آن‌ها را تشخیص دهید (پیوست‌های الف و ب). البته می‌توانید سطح انگیزهٔ بچه‌ها را در جلسهٔ اول نیز بسنجید.

در این جلسات، یا در جلسهٔ نخست، به هر دانش‌آموز یک پوشه بدهید تا تمام کاربرگ‌های کارگاه و چیزهای مرتبط را در آن نگاه‌داری کنند. وقتی که دانش‌آموزان تمام کاربرگ‌ها را با خود داشته باشند، هر زمان که لازم باشد، می‌توانند روند بهبود خود را ارزیابی کنند. اگر دوست دارید، می‌توانید دانش‌آموزان را تشویق کنید تا بر روی پوشهٔ خود طرحی را بکشند که آن‌ها را وا می‌دارد تا بهترین تلاش‌شان را به کار گیرند.

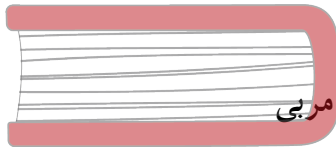
اجزاء جلسات

هر جلسه برنامه کارگاه پنج جزء دارد:

۱. اهداف، که انتظارات مشخص از آن جلسه را بیان می‌کند.
 ۲. مبانی علمی، که اطلاعات پایه‌ای را برای شما فراهم می‌کند تا مفاد جلسه را به شکلی اثربخش ارائه کنید.
 ۳. فهرستی از ابزارها، که فرم‌ها و چیزهای مورد نیاز برای هر جلسه را به شما یادآور می‌شود؛ تا قبل از برگزاری جلسه آن‌ها را آماده و مهیا کنید.
 ۴. راهنمای مربی، مفاد، توالی، ساختار و روایت هر جلسه را به شما می‌دهد، که می‌توانید در جلسه ارائه کنید.
 ۵. مرور مربی، ابزاری است که به شما کمک می‌کند تا در انتهای هر جلسه، پیشرفت کارتان را ارزیابی کنید و ببینید چه چیزهایی را می‌خواستید بگویید که ناقص ماند یا نرسیدید و لازم است جلسه بعد با تکمیل آنها شروع کنید.
- راهنمای مربی، الگو و روندی را برای ارائه محتوا پیشنهاد می‌کند که عموماً اثربخش است. شما را تشویق می‌کنیم که روند پیشنهادی را به کار بگیرید، اما آن را با نیازهای کلاس یا گروه خودتان تطبیق بدهید. منعطف باشید و قبل از هر جلسه اهداف و مفاد پیشنهادی را برای فضای بچه‌های خودتان بهینه کنید. علاقه‌مندان و مربیانی که لازم می‌بینند تسلط علمی بیشتری بر مباحث داشته باشند، می‌توانند بخش

بعدي كتاب (انگيزه تحصيلي و شكست‌هاي مزمن مدرسه‌اي) را مطالعه كنند.

فهرست ابزارهاي هر جلسه، شامل عناوين كاربرگ‌ها و چيزهاي ديگري مي‌شود كه در حين اجراي آن جلسه، مورد نياز است. مشخص است كه علاوه بر به همراه داشتن كپي اين كاربرگ‌ها به تعداد دانش‌آموزان، به ابزارهاي معمولي مانند گچ و تخته يا ايت‌بورد و ماژيك، كاغذ و گاهي وسيله نمايشي صوتي و تصويري نيز، نياز خواهيد داشت.



نقش شما به عنوان مربی

مداخله‌هاي اين كارگاه، بر اساس الگوي يادگيري دانش‌آموز محور، طراحي شده است. دانش‌آموزان تشويق مي‌شوند تا سخنران‌هاي اصلي باشند و شما به عنوان مربی، تسهيل‌گري هستيد كه به جاي راهكار پيشنهاد دادن، سؤال مي‌كنيد. شما كسي نپسريد كه به سؤال‌ها پاسخ مي‌دهد، بلكه طراح بحث هستيد و سعي مي‌كنيد دانش‌آموزان، بيشترين مشاركت را از خودشان نشان بدهند، صحبت كنند، تحليل كنند و راه‌حل بدهند. نقش شما اين است كه در لابه‌لاي بحث‌ها نكات مهم را پررنگ كنيد و بازخورد دهيد. ضروري است كه مشاركت دانش‌آموزان را مورد تشويق قرار دهيد و از آنها بخواهيد كه درباره ايدهاي دوستان‌شان نظر بدهند.

روش‌های آموزشی کلیدی

روش‌های کلیدی به کار گرفته شده در این برنامهٔ مداخله‌ای، شامل داستان‌گویی، ایفای نقش و تعیین تکالیف منزل است:

- داستان‌گویی با ارائهٔ تصاویر حتی‌الامکان واقعی، که به افکار و احساسات دانش‌آموزان نزدیک است، باعث تسهیل مشارکت آن‌ها در بحث‌ها می‌شود.
- ایفای نقش به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساسات، افکار و رفتارهایی را که در مواجهه با موقعیت‌های واقعی تجربه می‌کنند، همین‌جا و در کلاس هم تجربه کنند؛ موقعیت‌هایی که تلاش آن‌ها برای حفظ انگیزه‌شان را به چالش می‌کشد. ایفای نقش به آن‌ها کمک می‌کند تا به کارگیری راه‌حل‌های جایگزین در موقعیت‌های مشکل‌آفرین را تمرین کنند؛ رفتارهای تسهیل‌کنندهٔ انگیزش را انجام دهند و فرصت داشته باشند بازخوردهای اصلاح‌کننده دریافت کنند. دانش‌آموزانی هم که ایفای نقش دوستان‌شان را می‌بینند، خودشان را به جای آن‌ها قرار می‌دهند و تا حدودی، همان تجربه‌ها را خواهند داشت. به این ترتیب می‌توانند الگوهای رفتاری ارائه‌شده را تقلید کنند.
- تکالیف منزل، برای افزایش تمرکز دانش‌آموزان بر سطح انگیزه‌شان است و آنها را تشویق می‌کند تا ایده‌هایی را که در

کلاس شنیده یا دیده‌اند، در موقعیت‌های زندگی واقعی به کار گیرند. همچنین وقتی از دانش‌آموزان بخواهید تلاش‌های خودشان را روزانه رصد کنند، به آن‌ها کمک کرده‌اید تا یاد بگیرند که نسبت به سطح انگیزه خودشان آگاه باشند.

اندازه‌گیری میزان اثربخشی مداخلات

کاربرگ ۳، فرم رصد انگیزه تحصیلی است. این فرم را در جلسه نخست به دانش‌آموزان بدهید و بخواهید که سطح انگیزه خودشان را بر روی «تلاش سنج» مشخص کنند. در انتهای آن جلسه و جلسات بعد هم از دانش‌آموزان بخواهید که به صورت روزانه بر روی تلاش سنج علامت بزنند. اگر میانگین سطح تلاش بچه‌ها را در طول سه چهار جلسه نخست، با میانگین سه چهار جلسه آخر مقایسه کنید، تا حدودی، میزان اثربخشی مداخلات کارگاه‌تان، دست‌تان می‌آید. راه دیگر نیز این است که فرم تکمیل‌شده «نمایه انگیزه تحصیلی» (پیوست ب) توسط دانش‌آموزان را در جلسه نخست و جلسه آخر با هم مقایسه کنید.

مشارکت والدین

اگر می‌خواهیم مدرسه در افزایش انگیزه دانش‌آموزان موفق باشد، باید والدین نیز مشارکت کنند. مشارکت والدین وقتی اثربخش است که حامی فرزندشان در انجام کارهای مدرسه باشند. دانش‌آموزان، هنگامی این حمایت را درک و باور می‌کنند که ببینند پدر و مادرشان

در تجربه آن‌ها از مدرسه شریک‌اند و نگرشی مثبت نسبت به نتایج تلاش‌های مدرسه‌ای فرزندشان دارند.

هدف از آوردن مطالب بخش «مشارکت والدین» این است که حمایت والدین را از ارزشمند بودن مداخلات جلسه‌های کارگاهی این کتاب برانگیزیم. در این بخش علاوه بر توضیح مبنای علمی کارگاه، به برخی از سؤال‌های رایج و احتمالی والدین نیز پاسخ داده شده است. اگر منابع اجازه می‌دهد، می‌توان این بخش را برای والدین به صورت کارگاهی ارائه کرد. در کارگاه، والدین می‌توانند سؤال‌ها و جواب‌ها را بخوانند و با یکدیگر درباره آن‌ها گفتگو کنند. مربی نیز می‌تواند تسهیل‌گر این صحبت‌ها باشد. موضوعات خاص این کارگاه می‌تواند شامل چنین مواردی باشد: فرزندان‌شان اغلب چه فکری نسبت به انجام کارهای مدرسه دارند. نگاه خود والدین به مدرسه، چه تأثیری بر تلاش فرزندشان دارد. نحوه قضاوت والدین درباره انجام کارهای مدرسه توسط فرزندشان، چه اثری بر انگیزه تحصیلی آن‌ها دارد. اگر برگزاری کارگاه دومی امکان‌پذیر باشد، می‌توان از والدین خواست که بعد از جلسه اول تا جلسه بعد، به مطالب طرح شده در جلسه فکر کنند و در جلسه دوم تجارب‌شان در این مدت را با یکدیگر به اشتراک بگذارند.