# شش گام مقابله

## با اهمال‌کاری تحصیلی دانش‌آموز

سمانه لاجوردی
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی

**معلمان عزیز شما می‌توانید با راهنمایی دانش‌آموز به او کمک کنید با اهمال‌کاری‌های درسی خود مقابله کند.**

**برای این کار از او بخواهید:**

**۱ در ابتدا درس‌ها و تکالیف سخت را انجام دهد.**
انجام کارهای سخت در زمانی که مغز آماده است، امکان اهمال‌کاری و دست‌کشیدن از کار را ضعیف می‌کند.

**۲ توانایی‌هایش را باور کند.**
موقعیت‌هایی برایش فراهم کنید تا در زمینه‌هایی که توانایی دارد سنجیده شود و موفقیت خود را در این حوزه‌ها ببیند.

**۳ محیط اطرافش را مدیریت کند.**
هنگام درس‌خواندن خود را از حواس‌پرتی خلاص کند؛ به‌خصوص از دست تلفن همراه و تلویزیون.

**۴ نمونه‌ی موفقیت داشته باشد.**
چه کسانی را می‌شناسد که در تحصیل چهرهٔ موفقی هستند؟ آن‌ها چه کار می‌کنند؟ از آن‌ها تقلید کند.

**۵ یک گام بزرگ را به چند گام کوچک تقسیم کند.**
به‌جای آنکه بخواهد یکباره یک تکلیف درسی زیاد را شروع کند، آن را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کند. با انجام این کار، هم می‌تواند آن را به سرانجام برساند و هم انگیزهٔ کافی برای جلوگیری از اهمال خواهد داشت.

**۶ یک جدول زمانی جزئی با ضرب‌العجل‌های معین طراحی کند.**
بعد از تقسیم تکلیفش به اجزای کوچک‌تر، برای انجام هر جزء محدودیت زمانی تعیین کند.