

دردسرهای عظیم چند خط املا!

آموزش تقویت برنامه‌ریزی تحصیلی

دکتر مبین صالحی

یکی از دردسرهای والدین که وقت زیادی را از آن‌ها می‌گیرد، درس خواندن و تکلیف نوشتن فرزندتان است. حتماً برای اکثر شما هم پیش آمده است که فرزندتان چند ساعت درگیر نوشتن تکلیفی باشد که نیم ساعت بیشتر زمان نیاز ندارد. شکایت برخی از مادران شبیه این است: «یک املا گفتن چندخطی را دو ساعت طول می‌دهد و به هیچ‌کدام از کارهایم نمی‌رسم».

الف. برنامه‌ریزی

گاهی برنامه‌ریزی به طور صحیح انجام نمی‌شود. یعنی زمان بندی مناسب نیست، به توان کودک توجه نشده است یا برنامه‌ریزی منطقی نیست. توجه به چند نکته زیر ضروری است:

۱. برای برنامه‌ریزی حتماً با کودکان مشورت کنید و پس از بیان مسئله، از او راه‌حل بخواهید. برای مثال: «همان‌طور که در این مدت متوجه شدی، تکالیف هر روز چند ساعت طول می‌کشد و حتی گاهی تا آخر شب ادامه پیدا می‌کند. این موضوع، هم باعث ناراحتی ما می‌شود و هم خودت اذیت می‌شوی! چون دیر می‌خوابی و صبح برای مدرسه به سختی بیدار می‌شوی. یک راه‌حل بگو که این مسئله حل شود». ممکن است کودک راه‌حل‌های غیرکاربردی مطرح کند. نگران نباشید! به او بگویید یک راه‌حل مناسب، تعیین زمان مشخص برای درس خواندن است. سپس از او بخواهید زمانی را که برایش مناسب است، تعیین کند. به او کمک کنید که در زمان مورد نظر کار خاصی نداشته باشد؛ مانند مشاهده کارتتون مورد علاقه یا مانعی وجود نداشته باشد، مانند خستگی و نیاز به استراحت.

۲. برای موفقیت باید زمان شروع برنامه‌ها دقیقاً مشخص باشد. عبارتهایی مانند: «از مدرسه رسیدی مشقات رو بنویس»، «اول درس بعد تلویزیون» یا «ناهار که خوردی کمی استراحت کن و درسات رو بخون»، انگیزه‌چندانی برای شروع درس خواندن نمی‌دهند. تعیین ساعت دقیق مانند ساعت چهار و سی دقیقه، والدین و کودک را به درک مشترک می‌رساند و تنش را کمتر می‌کند. با روشن بودن زمان شروع، این جملات را نمی‌شنویم: «هنوز استراحتم تموم نشده!»، «یه کم خستگی در کنم، چشم!»، «مامان چقدر گیر میدی! گفتم که می‌نویسم».

۳. پایان مشخص، سرعت و دقت را افزایش می‌دهد. باز گذاشتن پایان برنامه، باعث اهمال‌کاری می‌شود. منظور از اهمال‌کاری تأخیر انداختن در انجام کار و پرداختن به مسائل غیرضروری و اغلب لذت‌بخش است؛ اما اگر مشخص کنید که دقیقاً تا چه زمانی انتظار

علت این مشکل را باید در چند بخش مختلف بررسی کرد:



دارید کار به پایان برسد، سرعت و استمرار انجام کار افزایش می‌یابد. برای مثال به کودک بگویید: «پسرم اغلب تکالیف نیم ساعت طول می‌کشد؛ پس اگر چهار و نیم شروع کنی، ساعت پنج تمام می‌شود». برای افزایش تعهد به این زمان می‌توانید مزایا یا محرومیتی را در نظر بگیرید. مثلاً: «ساعت تماشای تلویزیون شما پنج تا شش است. هرچه تکالیف از این زمان دیرتر تمام شود، از زمان خودت می‌رود» یا «من فقط تا ساعت پنج می‌تونم تو درسات کمکت کنم».

ب. اجرا

هرچند برنامه‌ریزی بسیار مهم است، اما این پایان کار نیست. اغلب مشکلات ناشی از اجرای نادرست یا ناقص برنامه است؛ به عبارت دیگر، بخش مشکل کار همین جاست. عمل به راهکارهای زیر به اجرای صحیح کمک می‌کند:

۱. زمان درس خواندن یا نوشتن تکالیف را به زمان‌های کوتاه‌تر خرد کنید. نیم ساعت تکلیف نوشتن برای کودکی که بیش فعال و حواس پرت است یا کودکی که عادت به این کار ندارد، کار ساده‌ای نیست. در واقع در رفتن از زیر کار به علت احساس ناتوانی در تمام آن است. می‌توان این نیم ساعت را به قطعه‌های زمانی کوتاه‌مدت‌تر تقسیم کرد. ابتدا مشخص کنید کودک چه مدتی را بدون اصرار شما می‌تواند به تکلیفش بپردازد.

برای مثال اگر این مدت پنج دقیقه باشد، به کودک بگویید: «شما پنج دقیقه تکالیف را می‌نویسی و بعد پنج دقیقه استراحت داری». اجازه بدهید فرزندتان گذر زمان را مشاهده کند، مثلاً با قرار دادن یک ساعت رومیزی. این کار به کودک احساس کنترل بر زمان می‌دهد که از عوامل افزایش انگیزه است. بعد از پنج دقیقه استراحت، او را به محل تکلیف نوشتن بازگردانید.

این روش اوایل کمی سخت است، اما جدیت شما به تدریج کار را آسان می‌کند. پس از مدتی که تحمل کردن پنج دقیقه برای کودک آسان شد، زمان درس خواندن را افزایش دهید؛ مثلاً به هفت دقیقه؛ اما زمان استراحت ثابت می‌ماند.

تجربه نشان داده است که در صورت اجرای دقیق این تکنیک، به مرور کودکان ترجیح می‌دهند به جای رفت و برگشت مکرر برای نوشتن و استراحت پی‌درپی، تکالیف را یک جا تمام کنند.

اگرچه در شروع استفاده از این تکنیک، ممکن است کودک حتی در آن پنج دقیقه بخواهد حرف‌های بی‌ربط بزند یا درخواست‌هایی بی‌ارتباط با انجام تکالیفش بیان کند. در این حالت بدون هیچ بحثی فقط از او بخواهید کارش را ادامه دهد. نکته بعد بازگرداندن او به محل درس خواندن پس از استراحت است. یک بار به صورت کلامی او را فرابخوانید، اگر

همکاری نکرد، با روش هدایت دستی این کار را انجام دهید. در این روش دست کودک را به آرامی گرفته و به سمت محل مورد نظر هدایت می‌کنیم.

۲. موانع اجرای برنامه را پیش‌بینی و رفع کنید. همواره ممکن است در اجرای هر برنامه موانعی پیش بیاید که حتی بهترین برنامه‌ها را نیز به چالش می‌کشد. بهترین راهکار این است که پیش از شروع حرکت، احتمال وقوع آن‌ها را بررسی کرده و راه حل مناسب را به کار بگیرید. موانعی که در حین درس خواندن کودکان در خانه پیش می‌آید، نیاز به دستشویی رفتن، روشن کردن تلویزیون یا سروصداها می‌مزمح است.

پنج دقیقه قبل از شروع درس خواندن از او بخواهید در صورت نیاز دستشویی برود. به کودک بگویید در طول زمان درس خواندن (حتی در استراحت‌های کوتاه پنج دقیقه‌ای) اجازه روشن کردن تلویزیون را ندارد. همواره در ذهن داشته باشید که کودک حتی با کمترین محرک صوتی یا دیداری حواسش پرت می‌شود. به جای عصبانی شدن، فقط او را به ادامه کار بازگردانید. بهتر است از کلام برای این کار استفاده نکنید؛ چون باعث تذکر مکرر و بحث و تنش می‌شود. مثلاً با انگشت اشاره دفترش را نشان دهید یا اگر گفت دلم ضعف می‌رود، فقط با انگشت ساعت را به او نشان دهید! گاهی که هنگام املان نوشتن سؤال بی‌ربطی می‌پرسد؛ فقط آخرین کلمه را تکرار کنید. حتی اگر ده بار شد!

ج. پیگیری

این گامی است که اگر نادیده گرفته شود، تمام زحمات‌ها به هدر می‌رود. بسیاری از برنامه‌ها در ابتدا خوب پیش می‌روند، اما به مرور، فرد سرد شده و گاه به کلی متوقف می‌شود. دلایل مختلفی وجود دارد. در ادامه ضمن اشاره به دو دلیل، راهکارهای آن‌ها نیز بیان می‌شود:

۱. **تقویت نشدن:** انسان در صورتی کاری را ادامه می‌دهد که برای انجام آن انگیزه داشته باشد؛ خواه انگیزه درونی یا انگیزه بیرونی. اغلب کودکان انگیزه درونی اندکی برای نوشتن تکلیف و درس خواندن دارند. با تحسین و توصیف موفقیت‌هایش او را کمک کنید. این کار را برای همیشه ادامه دهید، نه فقط دفعات ابتدایی.

۲. **عادی شدن:** جذاب‌ترین برنامه‌ها نیز به مرور عادی و حتی گاه کسل‌کننده می‌شوند. تنوع و نوآوری می‌تواند این مشکل را حل کند. مثلاً تغییر مکان درس خواندن بعد از گذشت دو هفته، استفاده از وایت برد، اختصاص دادن اسباب‌بازی جدید برای زمان‌های استراحت کوتاه در طول درس خواندن و هفته‌ای یک یا دو روز همراه کردن یک همکلاسی در کنار فرزندتان.



محل به جای عصبانی شدن، فقط او را به ادامه کار بازگردانید. بهتر است از کلام برای این کار استفاده نکنید؛ چون باعث تذکر مکرر و بحث و تنش می‌شود. مثلاً با انگشت اشاره دفترش را نشان دهید