

راه کارهایی برای مدیریت ذهن دانش آموزان



شاید بعضی افراد به شما گفته باشند که شما استعداد کافی برای رسیدن به یک زمینه خاص را ندارید و یا شما نمی توانید هنگامی که در یک مشکل گیر افتاده اید، به خودتان اعتماد کنید و با استقامت آن مشکل را حل کنید. در این مقاله می خواهیم دلیل بروز رویکرد های اشتباه را بررسی کنیم. ما معتقدیم که انسان ها زمانی می توانند همه چیز را یاد بگیرند، که بفهمند مغز آن ها چگونه کار می کند و به مدیریت ذهن خود پردازند.

به تازگی، برادر زاده دوست نزدیکم برای گرفتن دیپلم با مشکل مواجه شده بود. اون برای گرفتن دیپلم باید در درس ریاضی قبول می شد و به خاطر این که از شکست خوردن در امتحان و قبول نشدن می ترسید، تمایلی برای گرفتن دیپلم نداشت. این باور که اون توی درس ریاضی خوب نیست، اون رو تو برزخ فارغ التحصیلی گیر انداخته بود و نمی داشت به زندگیش ادامه بده. من می دونم که برادر زاده دوست من اولین نفری

نیست که روحیه خودش رو با ترس از شکست در درس ریاضی و یا دیگر موضوعاتی که مانع رسیدن به موفقیت می شوند از دست داده است.

نقش استعداد در مدیریت ذهن دانش آموزان

سالانه میلیون ها دانش آموز با اشتیاق فراوان برای یادگیری، سال تحصیلی خود را آغاز می کنند. اما وقتی که این تصور به سراغ آن ها می آید که به اندازه دیگر دانش آموزان با هوش نیستند، سرخورده می شوند. دلیل این سر خوردگی می تواند صحبت های معلمان و یا پدر و مادر باشد که سهوا می گویند، استعداد ذاتی است یا استعداد دارید یا ندارید. و همین صحبت ها باعث نگرانی بیشتر دانش آموزان می شود و ترس آن ها از یادگیری، بر توانایی آن ها در یادگیری تاثیر می گذارد. این جمله قدیمی که گفته می شود، مغز ما ثابت است و ما به سادگی توانایی موضوعات خاص را نداریم، نه تنها علمی نیست بلکه کاملا نادرست است. این جمله اشتباه بسیار رایج شده است و در یادگیری و آموزش دانش آموزان تاثیر منفی دارد.

برخی از دیدگاه های غلط ما در مورد استعداد، منجر به نگرش نژاد پرستانه و جنسی گرایانه شده است. برای مثال بسیاری از دختران این جمله را می شنوند که، ریاضی برای پسرها است و پسر ها در آن موفق تر هستند. مداخله در توانایی آن ها در کسب موفقیت، منجر به نابرابری جنسیتی در زمینه های تحصیلی می شود. به همین ترتیب افراد رنگین پوست نیز برای شکوفایی باید بر کلیشه ها در مورد هوش ثابت غلبه کنند و به نقطه مدیریت ذهن برسند.



نقش مدیریت ذهن در یادگیری

• مغز شما همیشه در حال تغییر است

هر بار که ما مطلبی را یاد می‌گیریم، مغز ما مسیرهای عصبی را شکل می‌دهد و آن‌ها را تقویت می‌کند. به این معنی است که هیچکسی وجود ندارد که از زمان تولد با محدودیت یادگیری به دنیا آمده باشد. در واقع این اعتقاد و تاثیر آن در آموزش معلمان است که مانع یادگیری افراد می‌شود. برای مثال وقتی مدرسه دانش آموزان را بر اساس قابلیت‌های آن‌ها در گروه‌های مطالعاتی تقسیم بندی می‌کند، به جای این که دانش آموزان بتوانند از قابلیت‌های مختلف استفاده کنند، ممکن است نتایج بدتری را برای دانش آموزان به وجود آورد. تحقیقات نشان داده است مغز افرادی که دچار ناتوانی در یادگیری هستند نیز می‌تواند بعد از یک دوره آموزشی به صورت کامل بازگرداننده شود.

• شکست های خود را بپذیرید

دانش آموزان و معلمان بر این باورند که نوشتن جواب درست در امتحان نشانه یادگیری است. در واقع وقتی دانش آموزان بر روی مسائل دشوار تمرین می کنند، یعنی مشکلات از حد توانایی آن ها بیشتر است. همین اتفاق باعث می شود دانش آن ها افزایش یابد. تمرین آن چیزی که دانش آموز می تواند آن را به خوبی انجام دهد، در واقع مانع پیشرفت او می شود. این در حالی است که تمرین برای حل مسائل دشوار و اشتباه کردن، به آن ها کمک می کند که بتوانند به مدیریت ذهن برسند و بر روی مسائل دیگر نیز تمرکز کنند. این اتفاق باعث تقویت یادگیری می شود. وقتی معلمان دانش آموزان را به مبارزه تشویق می کنند و دانش آموزان نیز به خود اجازه جرات اشتباه کردن در حل مسائل را می دهند باعث می شود که رابطه هر دو بهتر شود و دانش آموز ترسی از شکست خوردن در حل مسئله را نداشته باشد.

• باورهای خود را نسبت به ذهنتان تغییر دهید تا مغزتان پیروی کند

وقتی که ذهن خود را در مورد خودتان عوض می کنید، باعث می شود که مغز و بدن شما نیز تغییر کند. محققان به این نتیجه رسیدند که بزرگسالانی که در سن جوانی خود بین 18 تا 49 سال عقاید منفی داشتند، بدون در نظر گرفتن سن اولیه، سلامت قلب، نژاد و یا مسائل دیگر، در طی 38 سال آینده احتمال بروز یک بیماری قلبی و عروقی را تجربه خواهند کرد. همین مسئله در مورد چگونگی فکر کردن در مورد یادگیری نیز صدق می کند. برای مثال، اگر دانش آموزان در سن های پایین تر یاد بگیرند که

موفقیت آن ها در مدرسه بیشتر به هوشمندی گره خورده است تا به تلاش کردن، ممکن است آن ها انگیزه کمتری برای یادگیری های بعدی داشته باشند.



• راه های مختلف را برای یادگیری امتحان کنید

این درست است که داشتن یک ذهنیت پرورش داده شده و رشد کرده برای یادگیری مهم است. همچنین درک این که دانش انسان یک قضیه ثابت نیست و می تواند از طریق تلاش و پشتکار توسعه یابد نیز درست است. اما امتحان کردن راه های مختلف برای یادگیری نیز مهم هستند. امتحان کردن راه های مختلف برای آموزش و یادگیری، بسیار تاثیر گذار هستند. زیرا آن ها نواحی زیادی از مغز را به طور همزمان درگیر می کنند و ارتباط بین مناطق مختلف مغز، در یادگیری و مدیریت ذهن کمک بسیاری می کند. حتی ریاضی را می توان با داشتن مهارت هایی به ظاهر نامربوط مانند مهارت های کلامی یا احساس انگشتان (توانایی تشخیص و یا نام گذاری انگشتان)

افزایش داد. اکتشافات جدید در مورد کارکرد مغز نشان دهنده این است که مغز نیاز به رویکردی متفاوت برای تدریس دارد که از نظر فیزیکی و چند بعدی، خلاقانه تر از رویکردهایی باشد که در گذشته در بیشتر مؤسسات یادگیری استفاده شده است.

- هدف انعطاف پذیر مهمتر از سرعت است

اکثر مواقع، معلمان و دانش آموزان بر این باور هستند که سریع بودن در انجام کاری دلیل بر خوب بودن در آن کار است. اما همانطور که تحقیقات نشان می دهد، قالب این گونه نیست. انجام دادن کاری زیر فشار مانند تست های زمانی، می تواند باعث استرس شود، و حافظه مورد نیاز برای به یاد آوردن اطلاعات مهم را به خطر بیندازد

- کار گروهی را امتحان کنید

مدارسی که در پی رشد و مدیریت ذهن دانش آموزان هستند، لزوماً به دانش آموزان برای یادگیری بهتر کمک نمی کنند. زیرا آن ها باید در کارهای گروهی خود با همفکری با همسالان بتوانند برای رشد یادگیری و مدیریت ذهن خود تلاش کنند. بسیار حیاتی است که مدارس این ایده را تقویت کنند که مطالعه در کنار هم بسیار مفید تر از تنها مطالعه کردن است. همانطور که یک مطالعه نشان داده است، تفاوت بین مطالعه در کنار هم و مطالعه به صورت انفرادی، مانند تفاوت بین قبول شدن در یک امتحان سخت ریاضی و شکست در امتحان و دست کشیدن از آن است. نکته مهمی که باعث رقم خوردن تغییر می شود این است که دانش آموزان در کنار هم کار می کنند و و هر کدام

بخشی از سختی کار را پیدا می کنند. این ایده را تقویت می کند که در کار گروهی یادگیری یک فرایند است و موانع برای همه افراد گروه مشترک هستند.