

به نام خدا

۲۰۵۵۰۷۳۳
۱۰۰۰۰۰۰۰۰۰

بهبود عملکرد تحصیلی نوجوان
(برنامه علمی)

نورمن بریر

ترجمه: دکتر محمد ضیایی مویه

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

مختصص: 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: مؤید ضیایی، محمد، ۱۳۶۲، مترجم

رده بندی کنگره: L.P. ۱۵۰

رده بندی دیویی: ۳۰۰ / ۱۴

شماره کتاب شناسی ملی: ۵۷۸۶

بهبود انگیزه تحصیلی نوجوان (برنامه عملی)

نویسنده: نورمن بریر؛ ترجمه: محمد ضیایی مؤید؛ ویراستار: خلیفه بهرامی

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

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۸ | شمارگان: ۵۰۰ نسخه

فروش: خیابان شریعتی، بعد از پل صدر، خیابان میرزاپور، خیابان قلندری، پلاک ۱۲ (خاندکتاب امیر)، ۴۰۲۳۹۲۳۰

قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان

فهرست

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
۱۵.....	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

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	مطالعه
۳۷	مشارکت والدین
۴۷	جلد ۱: نقش انگیزه در موفقیت تحصیلی
۵۷	جلسه ۱: تأثیر اساسات
۶۵	جلسه ۳: تأثیر مضامین
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 مسئله در مدیریت اضطراب
۱۳۷	جلسه ۱۲: توجه و تمرکز
۱۴۳	جلسه ۱۳: نظم فضای مطالعه و انجام تکلیف

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

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

مقدمه

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، فعالیتی را انتخاب می‌کنند. کسی که انگیزه پیدا کرده، بیشترین سطح تلاش را به کار می‌گیرد و استقامت می‌کند تا به نتیجه برسد. وقتی که انگیزه به سبب 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

اثر بخش 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 دنیاه و نا ایدی می‌شوند، خودش یک مسأله است. این دانش آموزان از چالش‌ها، تحصیلی دوری می‌کنند، وقتی تکلیف درسی به آنها داده می‌شود، بی‌ایمانی و خود نشان نمی‌دهند و تلاش نمی‌کنند. اغلب به خود می‌گویند: «من نمی‌توانم این کار را انجام دهم.»؛ «من نمی‌دانم این کار را چطور انجام دهم.»؛ «من نمی‌خواهم این کار را انجام دهم.»، این دانش آموزان به تجربه‌های متعدد شکست در مدرسه را با خود به همراه دارند، علاقه‌ای به دارها 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 رای 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 نوجوانان به یادگیری را افزایش دهد و جهت‌دهی کند تا آنها به تلاش‌گرانی ثابت‌قدم تبدیل شوند. گرچه این کتاب برای کمک به نوجوانانی 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 گروه‌های درمانی 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 یادگیرنده
- 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.