

بسم الله الرحمن الرحيم

نمونه خلاصه ای از

پکیج راهنمای مشاوره تحصیلی

ویژه مشاوران و روانشناسان

شامل: برنامه ریزی درسی و ایجاد انگیزه تحصیلی، روش های مطالعه، مدیریت زمان،

تکنیک تقویت حافظه، مدیریت اضطراب امتحان، مهارت تندخوانی

((بهمراه پاورپوینت های ویژه کارگاه های گروهی و پرسشنامه))

گردآورندگان: فرشته بابائی و ایمان شافعی

مهارت برنامه ریزی

برنامه ریزی یعنی چه؟

- برنامه ریزی فعالیتی است که هدف آن ایجاد تغییرات مطلب در رفتار است.
- برنامه ریزی طرح و نقشه ای است که ما را به هدف یا هدف هایمان می رساند.
- برنامه ریزی روشی است که طی آن از منابع و امکانات موجود برای رسیدن به اهدافمان استفاده می کنیم.
- برنامه ریزی، فعالیتی مستمر و منطقی است که در آن هم قصد (هدف) و هم بهترین راه رسیدن به هدف تبیین شده است.

اثرات و فواید یک برنامه ریزی مطلب

اگر بتوانید در زندگی تحصیلی خود از یک برنامه ریزی مناسب تبعیت کنید و امور تحصیلی و روزمره ی خود را در قالب برنامه ای از پیش تعیین شده تعریف نمایید، نه تنها موفقیت تحصیلی شما تضمین می شود بلکه به فیزیکی دسترسی پیدا می کنید که می تواند سایر ابعاد شخصیتی و اجتماعی زندگی شما را تحت تاثیر قرار داده و ضریب آرامش و پیشرفت شما را در سایر عرصه ها ارتقا بخشد. این اثرات سودمند عبارتند از:

برنامه ریزی روشی مناسب برای پاسخ دادن به نیازهای شما

امروزه نیاز اصلی ما موفقیت درسی است. بنابراین برنامه ریزی به ما کمک می کند تا بهتر و سریع تر به هدف مان برسیم. اما فردا ممکن است نیاز دیگری داشته باشیم. ما می توانیم با اصولی که در این زمینه یاد می گیریم راه های رسیدن به هر هدف و روش های تامین هر نیازی را شناسایی نموده و سرانجام با بهره گیری از یک برنامه ی مناسب به نتیجه برسیم.

گام دوم-تعیین روش برنامه

به طور کلی دو دسته روش برای برنامه ریزی داریم:

الف)برنامه زمان (ساعت) محور: یعنی ابتدا ساعات روزانه خود را تنظیم کنید و سپس هر درس و برنامه را در داخل آن ساعات قرار دهیم.

مثال ۱:

شنبه	۳-۲	۳/۱۵	۴/۱۰	۵/۱۵	۸
	۴	۵	۷/۳۰	۸/۴۵	
شیمی	ادبیات	تاریخ	کلاس زبان	جغرافیا	

مهارت انگیزه تحصیلی

بسیاری از دانش آموزان حتی با توانمندی های هوشی و استعداد متوسط و بالا و از تمام طبقات اجتماعی و اقتصادی بنا به دلایل مختلف انگیزه لازم برای ادامه تحصیل ندارند. از طرفی مشکلات تحصیلی نه تنها با افزایش آمار مشکلات اضطرابی، افسردگی، احساس حقارت و درماندگی آموخته شده، بلکه با آمار آسیب های

روانی - اجتماعی مانند فرار از مدرسه، اعتیاد، خودکشی و ... در ارتباط است. در حالیکه اگر در شرایط مطلوب، مهارتها و فنون خاص تحصیلی و از جمله مهارت ایجاد انگیزه تحصیلی به دانش آموزان آموزش داده شود می توان از بروز چنین مشکلاتی جلوگیری بعمل آورد. لذا بر معلمان و مشاوران ضروری است که با پدیده عدم انگیزه تحصیلی و نحوه صحیح برخورد با آن آشنا شوند.

فعالیت کلاسی:

به گروههای سه نفری تقسیم شوید و با مشورت همدیگر فهرستی از انگیزه هایی را که در طی دو ماه گذشته تجربه کرده اید، تهیه نموده و سپس آنها را براساس شدت و فراوانی، مثبت یا منفی، بلند مدت یا کوتاه مدت، درونی یا بیرونی، خوشایند یا ناخوشایند طبقه بندی نمایید.

فرآیند بی انگیزگی تحصیلی

۱. مرحله اخطار، زمانی است که فرد بصورت ناگهانی از تلاش و سعی بالای خود برای موفقیت دست برمی دارد. تکالیف خود را در حد وظیفه به پایان می رساند.
۲. مرحله بی انگیزگی نسبی، در این مرحله دانش آموز به انجام ناقص تکالیف روی میآورد ضمن آن ارتباطش با معلمان و کادر آموزشی ضعیف است.
۳. مرحله بی انگیزگی کامل یا انزجار تحصیلی، در این مرحله دانش آموز به علت کوتاهی در انجام تکالیف، انباشتگی وظایف تحصیلی و مشکل شدن دروس دچار موانع و مشکلات عدیده ایی می شود.

راهبردهای افزایش انگیزه تحصیلی

نظام ارتباطی: داشتن رابطه حسنه توام با درک متقابل از طرف معلم و مسئولان مدرسه، فضایی را ایجاد می کند که دانش آموزان ضمن احساس تعلق و امنیت عاطفی در مدرسه، نسبت به اهداف آموزشی نیز متعدد می گردد.

مهارت های مقابله ای بیرونی:

*حمایت اجتماعی، معلم و والدین با حمایت از دانش آموز و ایجاد زمینه ی روابط بین فردی باعث تقویت اراده ی آنان می شوند.

مهارت تمرکز حواس

تمرکز یعنی توانایی حفظ توجه و دقت روی موضوعی معین که با میل و اراده انتخاب شده است. تمرکز حواس به معنای تفکر کامل و صددرصد در مورد یک چیز نیست.

تکنیک های برای افزایش تمرکز و دقت

شاید در هنگام شروع تمرینات ابتدا تغییرات کمی حس کنید ولی پس از ۴ تا ۶ هفته متوجه پیشرفت های قابل توجهی می شوید.

۱-تکنیک حواست را جمع کن (الان اینجا باش)

۲-تکنیک روش عنکبوتی

۳-تکنیک فرصتی برای افکار مزاحم

مهارت تقویت حافظه

شاید بدانید مغز انسان به دو نیمکره تقسیم شده و همه ما دو نیمره داریم یکی نیمکره راست و دیگری نیمکره چپ، که هر کدام عملکرد خاص خودشان را دارند. نیمکره چپ مسئول (نوشتن، خواندن و صحبت کردن یعنی مهارت های زبانی. کنترل حرکات سمت راست بدن، انجام محاسبات و اعمال ریاضی، انجام استدلالهای منطقی و تحلیلی، قابلیت حافظه کوتاه مدت، پردازش جزئیات) را بر عهده دارد.....

عوامل فراموشی:

- زوال نافع: عدم بکار گیری مطالب حفظ شده
- عدم توجه به رمزگردانی: نخست باید توجه را بر آن متمرکز کنید و گرنه خیلی زود از حافظه محو می شود.
- تداخل: سبب می شود مطالب مشابه هنگام استفاده و بخاطر آوردن و بازیابی، ماده مشابه به ذهن آید و مزاحم بازیابی شود.
- راه های ارتقای حافظه
- تهیه یک دفتر خاطره :
- سعی کنید دفترتان مشابه یک دفتر خاطرات روزانه باشد. شما می توانید هر روز یا چند روز یکبار وقایع یا خاطراتتان را در این دفتر ثبت کنید. این کار به شما کمک می کند که همیشه به تصورات و تفکرتان دسترسی داشته باشید.
- کاهش اضطراب:

- وقتی سطح استرستان خیلی بالا باشد روی حافظه تاثیر می گذارد. اما داشتن مقداری استرس مفید است برای مثال اگر شما کمی نگرانی درباره امتحانی که در پیش دارید را داشته باشید این نگرانی می تواند شما را به جنبش و انجام آنچه که نیاز دارید تحریک کند.

• محدود کردن موبایل

- محققان سوئسی پژوهشی روی حدود ۷۰۰ نوجوان در بازه سنی ۱۲ تا ۱۷ سال صورت انجام دادند و برای انجام آن حدوداً یک سال بعد از آنکه گروه، تست های پایه را پشت سر گذاشت آزمون های شفاهی و تصویری از آنها گرفته شد.

• شیوه صحیح مطالعه:

- برخی از دانش آموزان با وجود اینکه افت تحصیلی نشان نمی دهند، اما ممکن است نیاز به آموزش شیوه های صحیح مطالعه و روشهای بهسازی حافظه داشته باشند. آموزش چنین روشهایی می تواند به جلوگیری از اتلاف وقت دانش آموز و بالا بردن بهره وری او کمک کند.

بهترین روش مطالعه:

روش پس ختام

این روش یکی از مهمترین و معروفترین روشهای بهسازی حافظه است. نام این روش همانند نام انگلیسی آن (PQRST) متشکل از حروف اول شش مرحله آن است.

۱. مراحل پیش خوانی

- در این مرحله کتاب یا مطلب بصورت یک مطالعه اجمالی و مقدماتی مطالعه شود.....

- انواع خلاصه نویسی ها:
- در موقع خواندن مطالب تازه می بایستی به اصل موضوع توجه داشته و رئوس مطالبی را که برای بیان اصل موضوع به کار رفته است پیدا کرده و در نظر داشته باشیم در موقع بازنویسی مطالب برای یادگیری نیز می بایستی به همین طریق عمل کرد.
- نقشه ذهنی: مطالب نوشته شده بصورت گردنبند هستند که قطعات بندهای مجزا تشکیل شده اند. هر قطعه با ارتباطی مشخص، ظاهری به قطعه بعدی متصل می شود.
- تکنیک علامت گذاری در متن
- در این تکنیک علامتهایی را بر روی متن اصلی انجام داده ، از قبیل علامت گذاری به شکل های مختلف در متن ، خط کشیدن زیر عبارات مهم ، حاشیه نویسی و ... ،
- روش دقیق خوانی:
- هدف از این مرحله این است که مطالب کامل و دقیق درک شده و بصورتی سازمان یافته و منظم در حافظه نگهداری شود. برخی از فنون موجود که می تواند به روش دقیق خوانی کمک کند عبارتند از:
- تکنیک سازماندهی مطالب
- این تکنیک باعث افزایش درک و سرعت یادگیری و سهولت در بازیابی مطالب آموخته شده می شود.
- تمرین:
- برنامه سفید دو صفحه زیر را طبق دستورات زیر پر کنید:

- ۱. ساعات درس رسمی خود را در جاهای لازم بنویسید.
- ۲. ساعات فعالیت هایی را که زمانی معینی دارد از قبیل ساعات غذا، ورزش، اجتماعات، کار و نظیر آن را بنویسید.

مهارت مدیریت زمان

روزی ۲۴ ساعت یا ۸۶۴۰ ثانیه چطور وقت خود را اداره می کنید؟

- اولین تصور غلط این است که «فعال بودن بهترین راه برای بیشتر کار انجام دادن است». بسیاری اوقات ما به فعالیت های فیزیکی بیشتر از فعالیت های فکری بها می دهیم.

دوم، «اگر سخت تر کار کنیم مشکلات وقت برطرف می شوند».....

➤ حیطه زمانی خود را مشخص کنید:

دیدگاه کلی شما نسبت به زندگی به اندازه باورهای نادرستان بر مدیریت زمان و برنامه ریزی برای آن اثر خواهد گذاشت. پژوهش های دکتر زیملاردو از دانشگاه استنفورد نشان می دهد که مردم می توانند.....

حیطه اول: من زندگی آرام و بی دردسری را ترجیح می دهم. دوست دارم دور از تنش های زیاد و با سرعت مناسب خودم قدم بردارم دیدگاه من این است اگر کاری درست سرموقع تمام نشود آیا جدأ اهمیتی دارد؟ من به ندرت به موقع به قرارهایم می رسم یا خصوصاً بندرت با برنامه ریزی عمل می کنم.

➤ دزدان زمان:

۱. وقفه ها= باید یاد بگیرد آن ها را اداره کنید: شامل اشخاص، تلفن ها و بحرانهاست.

↓ اشخاص:

○ افرادی که از یک مکان به مکان دیگر می روند یا پرحرف وقت تلف می کنند.

مهارت کنترل اضطراب امتحان

هنگامی که فرد به کارآمدی، عملکرد، توانایی و استعداد خود در شرایط امتحان و یا در موقعیت هایی که در آن ها مورد ارزشیابی قرار می گیرد، دچار نگرانی، تشویش و تردید شود می توان از اضطراب امتحان سخن گفت. برخی از دانش آموزان در هنگام به ویژه امتحانات سرنوشت ساز (مثلا امتحانات پایان ترم، امتحانات نهایی یا کنکور) دچار تشویش شدید می شوند،

تکنیک ها و روش های کاهش اضطراب امتحان

حساسیت زدایی منظم

این روش علمی که تکنیکی موثر برای درمان اضطراب به شمار می رود از مراحل است که اجرای درست آن صرفا به کمک درمانگر و مشاور متخصص امکانپذیر است

فنون یادداشت برداری

۱- سریع و خوش خط بنویسید: یکی از نکاتی که به تهیه یک یادداشت خوب بسیار کمک می کند هنر تند نویسی و دست خط زیبا است. اگر کند مینویسید یا خط خودتان را هیچکس نمی تواند بخواند حتی خودتان، سعی کنید این نقیصه را برطرف کنید.

۲- نکات اصلی و مهم را با انشای خودتان بنویسید: اگر قصد یادداشت برداری از سخنان معلم در کلاس

درس را دارید دلیلی ندارد هرچه گوینده می گوید عیناً آن را بنویسید.

۳- نقش پیش خوانی در تهیه ی یادداشت های خوب: حتماً قبل از یادداشت برداری از کتاب، یکبار موضوع را

پیش خوانی کنید تا بتوانید به راحتی و با آمادگی بیشتری یادداشت کنید.

۵- مقایسه ی یادداشت های خوب با دوستان: بهتر است پس از یادداشت برداری، یادداشت های خود را با

یادداشت های همکلاسی تان مقایسه کنید که نکته ای جا نمانده باشد.

اهمالکاری

اهمالکاری به زبان ساده یعنی کاری که باید انجام دهیم و آن را به هر دلیلی انجام نمی دهیم...

یا اگر بخواهیم با توجه به تحقیق دانشگاه استنفورد (آزمایش شیرینی و کودکان ۴ تا ۶ ساله) خیلی ساده تر

اهمالکاری را تعریف کنیم، می توان گفت که: شیرینی هایی که نباید ((الان)) بخوریم و می خوریم...

شما یک اهمالکار خاموش هستید؟

"من انسان بسیار پرتلاشی هستم، اما به جایی نرسیده ام، آیا فکر می کنید به خاطر اهمالکاری من است؟"

شاید این سوال برای بسیاری از ما پیش بیاید. همه انسان هایی را دیده ایم که بسیار پرتلاش هستند اما به جایی

نمی رسند، آیا این هم دلیلش می تواند اهمالکاری باشد؟

تقسیم به فعالیت های کوچک

یکی از روش های بسیار حرفه ای در اهماالکاری خاموش این است.....

راهکار ۲: آماده کردن مقدمات

تर्फند بسیار کاربرد بعدی بحث آماده کردن مقدمات است. اگر کاری وجود دارد که ما به دلیل فرار از زحمت از آن میگریزیم باید قبل از فرا رسیدن موعود انجام آن، تمام مقدمات را آماده کنیم.

مهارت تند خوانی

هر مطلبی که بصورت نوشته در اختیاران قرار می گیرد معمولاً از دو تا سه قسمت ترکیب یافته است. در هر بند یا پارگراف کتاب و هر نوشتار دیگر یک جمله و در هر صفحه چند جمله و عبارت وجود دارد.....

تمرینات وسعت دادن به میدان دید

تمرین ۱

این تمرین به حیطه دید به هنگام خواندن، یعنی دیدن تعداد هر چه بیشتر کلمات در هر پرش نگاه، و برای تشخیص سریع مجموعه کلمات و شبه جمله ها طرح شده است. این تمرینات برای شروع و وسیله ی کمک به دید چشم است نه هدف نهایی. باید برای رسیدن به هدف خود در روز چند بار تمرین کنید.

لطفا جهت خرید پکیج به آدرس کانال پکیج های روانشناسی @package_psy مراجعه کنید.

فروشندهگان: فرشته بابایی و ایمان شافعی

@package psy