

افزایش مهارت‌های یادگیری برای کودکان

۹-۱۲ سال



تمرین‌های سرگرم‌کننده برای رشد مهارت‌های برقراری
ارتباط، مدیریت زمان، خلاقیت و حل مسئله

درباره نویسنده کتاب

ساواناولچ متخصص کودکان در تقویت مهارت‌های تحصیلی، شغلی، بین‌فردی و همچنین حمایت سلامت روان‌شناختی و هیجانی آنها است. او شغل خود را وقف توانمندسازی کودکان در جایگاه روان‌شناس، سخنران انگیزشی و نویسنده کرده است. او انجمن سلامت هیجانی کودک را تأسیس کرد که بر حمایت یادگیری و ارتقای سلامت روان‌شناختی و هیجانی در سیستم آموزشی متمرکز است.

فهرست مطالب

مقدمه.....	۹
فصل ۱: نقاط عطف رشد کودک: بنیان رشد.....	۱۳
۱-۱ دلیل اصلی یادگیری و رشد کودکان.....	۱۵
۱-۲ نگرانی دربارهٔ کودکان: نشانه‌های هشداردهنده برای والدین.....	۱۶
فصل ۲: مهارت‌های برقراری ارتباط: بهبود قدرت بیان.....	۲۷
۲-۱ اهمیت مهارت‌های برقراری ارتباط مؤثر.....	۲۸
۲-۲ تمرین‌های سرگرم‌کننده برای برقراری ارتباط پایدار.....	۳۲
فصل ۳: مدیریت زمان: ساعت اصلی.....	۴۱
۳-۱ نقش مهم مدیریت زمان.....	۴۲
۳-۲ فعالیت‌های هیجان‌انگیز برای تقویت توانایی‌های مدیریت زمان.....	۴۷
فصل ۴: خلاقیت: قدرت ابتکار.....	۵۳
۴-۱ روند تحولی خلاقیت.....	۵۴
۴-۲ تمرین‌های سرگرم‌کننده برای پرورش متفکران خلاق.....	۵۷
فصل ۵: حل مسئله: غلبهٔ آسان بر مشکلات.....	۶۵
۵-۱ اهمیت مهارت‌های حل مسئله.....	۶۶
۵-۲ تمرین‌های سرگرم‌کننده برای رشد تفکر انتقادی و اعتماد به نفس.....	۶۸
نتیجه‌گیری.....	۸۵

مقدمه



پرورش مهارت‌های یادگیری در کودکان برای موفقیت آنها در آینده بسیار حائز اهمیت است.

کودکان با افزایش مهارت‌های یادگیری برای مقابله با موانع و دستیابی به اهداف آماده هستند.

افزایش مهارت‌های یادگیری در کودکان شامل مؤلفه‌های مهم از قبیل برقراری ارتباط مؤثر، مدیریت زمان، خلاقیت و حل مسئله است. ترغیب کودکان برای بهبود مهارت‌های یادگیری ممکن است اعتماد به نفس و استقلال آنها را به مثابه یادگیرنده تقویت کنند. پرورش مهارت‌های یادگیری در کودکان سفری مستمر است که مستلزم صبر، راهنمایی و تمرین مداوم است.

روزی دانش‌آموز کلاس چهارمی به نام لیلی از مدرسه با حس ناامیدی وارد خانه شد. او در درس ریاضی مشکل داشت و نمی‌توانست با همکلاسی‌هایش همراه شود. والدین لیلی متوجه شدند که ناراحت است و می‌خواستند به او کمک کنند تا اعتماد به نفسش را افزایش دهد.

آنها تصمیم گرفتند نقش فعال‌تری در یادگیری او ایفا کنند و با تقویت مهارت‌های حل مسئله شروع کردند. آنها موقعیت‌های مختلفی تدوین کردند که راه‌حل‌های خلاقانه‌ای ارائه دهد. در ابتدا این فعالیت برای لیلی دشوار بود اما با تمرین در حل مسئله بهتر و با اعتماد به نفس‌تر شد.

سپس، آنها بر بهبود مهارت‌های ارتباطی تمرکز کردند. آنها با او دربارهٔ بیان افکار و عقاید خود دربارهٔ موضوع‌های مختلف گفت‌وگو کردند. این کار به لیلی کمک کرد تا در ابراز وجود خود با اعتماد به نفس بیشتری عمل کند.

در نهایت، آنها مهارت‌های مدیریت زمان آموزش دادند. آنها لیلی را تشویق به تدوین برنامه‌ای کردند که در آن هم زمان مطالعه و هم اوقات فراغت وجود داشته باشد. او با اولویت‌بندی تکالیف خود یادگرفت که آنها را به طور مؤثری انجام دهد که در پیشرفت تکالیف مدرسه تسهیل‌کننده بود.

لیلی با حمایت والدین به تدریج مهارت‌های یادگیری، اعتماد به نفس و نمراتش ارتقا یافت و از رفتن به مدرسه لذت برد. والدینش از دیدن پیشرفت دخترشان بسیار خوشحال بودند و به فعالیت‌های او برای افزایش مهارت‌های یادگیری افتخار می‌کردند.

افزایش مهارت‌های یادگیری مؤلفهٔ مهمی از رشد و آموزش کودک است. مهارت‌های ارتباطی، مدیریت زمان، خلاقیت و حل مسئله همهٔ مؤلفه‌های اصلی پیشرفت هستند.

برقراری ارتباط مؤثر مهارتی است که شامل گوش دادن فعال و گفت‌وگوی مؤثر است. این به افراد امکان می‌دهد تا افکار و باورهای خود را شفاف و مختصر بیان کنند و توانایی خود را برای شناخت دیگران و همکاری مؤثر افزایش دهند. تمرین‌های تسهیل‌گر برقراری مهارت‌های ارتباطی از قبیل ایفای نقش، قصه‌گویی و بحث‌های گروهی است.

مدیریت زمان یکی دیگر از مهارت‌های ضروری است که می‌تواند به کودکان در سازمان‌دهی و ثمربخش بودن کمک کند. این توانایی شامل اولویت‌بندی وظایف، تعیین اهداف و مدیریت مؤثر زمان است. کودکان می‌توانند این مهارت را با تمرین‌هایی از قبیل تدوین برنامه، تعیین موعد مقرر و پیگیری پیشرفت افزایش دهند.

خلاقیت توانایی تفکر خارج از چارچوب و ارائهٔ ایده‌ها و راه‌حل‌های منحصر به فرد است. این توانایی ممکن است کودکان را به کشف چیزهای جدید، تجربهٔ ایده‌های متفاوت و احتمال ضرر و زیان افزایش می‌دهد. تمرین‌هایی از قبیل بارش فکری، روزنامه‌نگاری و نوشتن خلاقانه به گسترش مهارت‌های خلاقیت کمک می‌کنند.

حل مسئله توانایی شناسایی، بررسی و حل مسائل پیچیده است. این شامل تفکر انتقادی، تصمیم‌گیری و توانایی یافتن راه‌حل‌های نوآورانه است. تمرین‌های مهارت‌های حل مسئله عبارت‌اند از: پازل‌ها، معماها و بازی‌های تفکر راهبردی.

جهان با سرعت بی‌سابقه‌ای در حال تغییر است و مهارت‌های مورد نیاز برای رشد در محیط همیشه رقابتی است. افزایش مهارت‌های یادگیری ضروری با ورود کودکان به سن بحرانی ۹ تا ۱۲ سالگی آنها را برای آینده آماده می‌کند. اما ما چگونه اطمینان یابیم که این مهارت‌ها در عین آموزش لذت‌بخش هم هستند؟ نترسید، زیرا با تمرین‌های جذاب می‌توان به مهارت‌های ارتباطی، مدیریت زمان، خلاقیت و توانایی‌های حل مسئله دست یافت. این مهارت‌ها نه تنها برای موفقیت تحصیلی بلکه برای موفقیت در زندگی نیز حائز اهمیت هستند. بنابراین، تأمل کنید، زیرا ما سفر اکتشافی را شروع می‌کنیم که به کودکان در دستیابی به توانایی‌های بالقوه خود تسهیل‌گر هستند.



فصل ۱

نقاط عطف رشد کودک:

بنیان رشد



همین‌طور که فرزندتان رشد می‌کند، شما ممکن است تغییر بارزی در علاقه او به دوستان و استقلال نوظهور از خانواده شوید. یافتن دوستان سالم مؤلفه مهمی از رشد و تکامل فرزندتان است، اما مهم این است که در این مرحله از تأثیر بالقوه مهم فشار همسالان آگاه شوید. کودکانی با خودپنداره و حس ارزشمندی مثبت از خود در برابر فشار منفی همسالان مقاومت می‌کنند و انتخاب‌های عاقلانه‌ای انجام می‌دهند. این دوران مهم برای کودکانی است که مسئولیتی بپذیرند و

همچنین از استقلال رو به رشد خود لذت ببرند. علاوه بر این، دختران ممکن است در این زمان تغییرات جسمی مرتبط با بلوغ تجربه کنند. در نهایت، فرزندتان در طی این مرحله رشد گذار از مدرسه راهنمایی یا دبیرستان در آینده نزدیک یکی دیگر از تغییرات مهمی است که باید برای آن آماده شوند.

همچنین، دوران کودکی میانه به منزله سال‌های «تغییر تدریجی» (۹-۱۲) شناخته می‌شود و زمان تغییر و رشد سریع کودکان است. در نقش والدین در طی مرحله رشد الزامی است که از انتظارات و نحوه حمایت از رشد کودک شناختی به دست آورید.

تغییرات هیجانی و اجتماعی را می‌توان به‌ویژه در دوران کودکی میانی مطرح کرد. فرزندان ممکن است دوستی‌های عمیق‌تر، پیچیده‌تر و روابط دوستانه تشکیل دهند. برای مثال، فرزندان با هم جنس خود بهترین دوستان را دارند و برای آنها برقراری روابط از نظر عاطفی مهم است. همچنین، فرزندان ممکن است فشار همسالان بسیاری تجربه کنند، زیرا آنها از هنجارها و انتظارات اجتماعی آگاه می‌شوند. برای مثال، فرزندان ممکن است در پوشش یا نحوه رفتار برای سازگاری با همسالان تحت فشار هستند.

همچنین نکته حائز اهمیت این است که کودکان با رسیدن به مرحله بلوغ ممکن است از تغییرات جسمی آگاه شوند که منجر به نگرانی‌های تصویر بدنی یا حتی اختلال‌های خوردن می‌شود. برای مثال، فرزندان ممکن است با آگاهی از وزن خود مصرف مواد غذایی را محدود کنند حتی اضافه وزن هم نداشته باشند.

دوران کودکی میانی با مؤلفه شناختی زمان مشکلات تحصیلی و افزایش استقلال است. فرزندان ممکن است با تکالیف مدرسه روبرو شوند که گاهی اوقات بیش از حد خسته‌کننده است. هرچند، این مرحله نشان می‌دهد که کودکان شناخت با رزی از اظهارنظرهای دیگران دارند که منجر به برقراری ارتباط و روابط مؤثر می‌شوند.

برای مثال، فرزندان ممکن است از نگرش‌های متفاوت دوستان در مورد موضوعی آگاه شوند که به آنها در حل تعارض‌ها و اختلاف‌نظرها به طور مؤثر تسهیل‌گر است.



۱-۱ دلیل اصلی یادگیری و رشد کودکان



همه ما در نقش والدین می‌خواهیم فرزندان ما شاد، سالم و موفق باشند. یادگیری و رشد بخش مهمی از دستیابی به اهداف است. با حمایت از رشد مستمر فرزندان به موفقیت در زندگی کمک می‌کنید.

کودکان به طور مداوم در حال رشد و تغییر به لحاظ جسمی و ذهنی هستند. مغز آنها به مثابه اسفنج عمل می‌کند و به سرعت اطلاعات و تجربیات جدید را جذب می‌کند. بنابراین، کودکان باید امکان یادگیری

و رشد راهبردهای متفاوت داشته باشند. یادگیری و رشد برای همه کودکان الزامی است زیرا مهارت‌ها و دانش لازم را در طی زندگی افزایش می‌دهند. برای مثال، مهارت‌های ارتباطی قوی می‌تواند به فرزندان در برقراری روابط معنی‌دار کمک کند، هرچند، مهارت‌های مدیریت زمان به موفقیت کودک در مدرسه و فراتر از آن و همچنین، افزایش عشق به یادگیری و نحوه تفکر رشد می‌تواند به کودکان در مقابله با مشکلات و پافشاری در سختی‌ها تسهیل‌گر است. این انعطاف پذیری، اعتماد به نفس و سلامت آنها را افزایش می‌دهد.

همین طور که فرزندان بزرگ‌تر می‌شود، علایق، توانایی‌ها و مهارت‌های اجتماعی او همچنان رشد می‌کند. از سن ۹ تا ۱۲ سالگی، فرزندان از نحوه تأثیر رفتارشان بر اطرافیان خود به ویژه در گروه دوستان آگاه می‌شوند. تشویق به فعالیت‌های گروهی از قبیل ورزش، هنر، صنایع‌دستی و بازی‌های تخته‌ای می‌تواند به آنها در برقراری ارتباط با همسالان و افزایش مهارت‌های شخصی و اجتماعی مؤثر کمک کند.

در طی این مرحله، توانایی‌های شناختی فرزندان به سرعت در حال پیشرفت هستند و مهارت بسیاری در پیگیری اهداف راهبردی به دست می‌آورند. مشارکت در بازی‌های تخته‌ای بیشتر از شانس می‌تواند این مهارت‌ها را پرورش دهد و تفکر راهبردی را تقویت کند. علاوه بر این، فرزندان با طیف وسیعی از فرصت‌های تخیلی از قبیل هنرآشپزی، تصویرسازی، ترکیب‌بندی و موسیقی است. سرگرمی‌های جذاب از این قبیل می‌تواند در خودبیانگری و پرورش هویت‌های فردی آنها کمک کند.

سرگرمی‌های جذاب از قبیل ورزش نیز می‌تواند تناسب اندام و سلامتی را همانند رشد بدن افزایش دهد.

کودکان هنوز هم از بازی‌های تخته‌ای و کارتی لذت می‌برند و این سرگرمی‌ها افزایش توانایی‌های اجتماعی را تسهیل می‌کنند. علاوه بر این، اسباب‌بازی‌های علمی و کیت‌های آزمایش علمی می‌توانند با تقویت آموزش در کلاس درس منبع لذت باشند.

۲-۱ نگرانی دربارهٔ کودکان: نشانه‌های هشداردهنده برای والدین



در نقش والدین پیشرفت تحصیلی فرزندان حائز اهمیت است، زیرا این بخش مهمی از رشد و سلامتی آنها است. عدم رشد کودکان و عدم نظارت والدین ممکن است مشکلاتی در فعالیت‌های مدرسه، روابط و موفقیت در زندگی ایجاد کند. اهمیت مهارت‌های مطالعه را نمی‌توان نادیده گرفت. این مهارت‌ها برای حل مسئله، تفکر انتقادی و برقراری ارتباط مؤثر ضروری است که همهٔ آنها در اهداف شخصی و

شغلی مهم هستند. کودکان با این مهارت‌ها قادر به مقابله با مشکلات زندگی، تصمیم‌گیری آگاهانه و برقراری روابط سالم با دیگران هستند.

علاوه بر این، فقدان مهارت‌های مطالعه کافی نگرانی ایجاد می‌کند. کودکان فاقد اطلاعات علمی، فاقد مهارت‌های تفکر انتقادی و مشکلاتی در قدرت بیان ممکن است در داخل و خارج مدرسه با سختی‌هایی روبرو شوند. این مشکلات منجر به عزت نفس پایین، انزوای اجتماعی و عدم اعتماد به نفس در توانایی‌های فردی می‌شوند.

در نقش والدین مهم است که از علائم هشداردهنده آگاه شوید که ممکن است مستلزم حمایت اضافی در یادگیری و رشد است. این نشانه‌ها عبارت‌اند از:

✓ **مشکلاتی در خواندن، نوشتن و ریاضی:** فرزندان با مشکلاتی در خواندن، نوشتن

یا ریاضی به حمایت اضافی نیاز دارند. برای مثال، مشکل فرزندان در خواندن منجر

به ضعف‌هایی در تشخیص و شناخت کلمات یا آهسته خواندن می‌شود. همچنین،

فرزندان در نوشتن ممکن است در سازمان‌دهی افکار، ساخت جملات یا کاربرد