

چطور ریادگیری خود مدیریت کنیم؟

برای رسیدن به یادگیری مطلوب و موفقیت تحصیلی می‌بایست بر کلیه مراحل و شرایط مؤثر بر مطالعه مدیریت کرد. فرآیند مطالعه و یادگیری مطلوب با عوامل مختلفی نظیر (اهداف، توانایی‌ها و استعدادها یادگیرنده، محتوا، فضا و شیوه مطالعه، بازه زمانی مد نظر، ویژگی‌های روانشناختی و...) در ارتباط است، که هر یک از آنها به نوبه خود در جریان و چگونگی تحقق یادگیری نقش مؤثری دارند. اگر مطالعه‌ای را که منجر به یادگیری می‌شود به صورت یک نظام کلی در نظر بگیریم در این صورت هریک از عوامل گفته شده، اجزاء آن کل محسوب می‌شوند که به طور طبیعی و براساس قوانین و شرایط از پیش تعیین شده مشخص گردیده و با یکدیگر در ارتباط خواهند بود. به گونه‌ای که ترکیب اجزاء با یکدیگر، یادگیری فراگیران را در راه رسیدن به موفقیت جهت می‌دهند. داشتن یک برنامه مطالعاتی منظم و مدون مهمترین عامل در هماهنگ کردن و سازماندهی این عوامل است. با آغاز سال تحصیلی داشتن یک برنامه مطالعاتی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار می‌شود. برنامه‌ای که اجرای آن منوط به چند روز اول نباشد و بتوان به وسیله آن به مطالعات و یادگیری نظم بخشید، از اتلاف وقت و انرژی جلوگیری کرد و به اهداف مد نظر که همان موفقیت تحصیلی است رسید. [آشنایی با برنامه‌ریزی درسی] نکته مهم در اینجا قبل از طرح هر برنامه‌ای، بررسی عادات مطالعه و ترک عادات نامطلوب تحصیلی است که خود می‌تواند مانع از پیشرفت شود، و می‌بایست به تدریج و گام به گام ترک شوند.

باید نسبت به توانای‌ها و امکاناتی که در اختیار است شناخت پیدا کرد و برنامه‌ای براساس ویژگی‌های فردی نوشت که در آن قدرت انعطاف‌پذیری زیاد و برطبق اهداف مد نظر باشد. شرط اجرایی بودن برنامه واقع‌بینانه بودن آن است. در نوشتن یک برنامه مطالعاتی:

قدم اول: تعیین اهداف

اولین قدم در نوشتن یک برنامه انتخاب هدف کلی است که براساس آن می‌توان برنامه موفقیت را طرح‌ریزی کرد. (کسب معدل بالا، قبولی در تیزهوشان، موفقیت در آزمون ورودی دانشگاه‌ها در رشته مورد علاقه و...)

سپس نوبت به انتخاب اهداف جزئی است که می‌بایست قدم به قدم آنها را اجرا کرد تا به آخر راه موفقیت رسید. هر هدف جزئی وظایف ویژه مختص فرایند یادگیری را بیان می‌کند.

قدم دوم: اولویت بندی

برنامه خود را براساس برنامه هفتگی مدرسه تنظیم کنید. دروس مورد مطالعه و کلیه امکانات لازم را تعیین و از مهمترین تا کم اهمیت‌ترین در برنامه مطالعاتی خود بنویسید.

مطالعه دروس همان روز مدرسه، تکالیف فردا، انجام تمرینات، تست زدن، مرور و... را در برنامه مشخص کنید.

اولویت بندی مطالعه دروس برای هر دانش‌آموز متفاوت است. نباید کل روز را به خواندن یک درس اختصاص دهید، بلکه می‌توانید بین 2 تا 3 درس را در روز برای مطالعه در نظر بگیرید.

از مطالعه دروس سنگین پشت سرهم خودداری کنید. (قراردادن دروس عمومی کنار دروس اختصاصی) به طور مثال 2 درس اختصاصی، 1 درس عمومی.

اگر هدف مطالعه برای کنکور است [چطور برای کنکور آماده شویم؟]، بهتر است سرفصل‌ها و کتاب‌های مربوط به هر درس را مشخص کنید زیرا ممکن است برای یک سرفصل از یک درس مطالعه چند کتاب نیاز باشد.

با یک برنامه‌ریزی دقیق مطالعه دروس پایه را در کنار درس‌های پیش‌دانشگاهی در برنامه قرار دهید. در مقطع پیش‌دانشگاهی اولویت با درس‌های آن ترم و موفقیت در امتحانات است، پس آنها را دقیق بخوانید.

در برنامه، زمانی را به مرور درس‌ها و تست زدن اختصاص دهید. البته بعد از مطالعه کافی و تسلط بر مطالب می‌بایست شروع به تست زدن کنید. آخر هفته می‌تواند زمان مناسبی برای جبران عقب افتادگی‌های درسی باشد.

قدم سوم: فعالیت‌های فوق‌برنامه

برنامه‌ریزی به معنای پیوسته و مداوم درس خواندن و ترک فعالیت‌های دیگر نیست. می‌بایست کلاس‌های فوق برنامه و فعالیت‌های مورد علاقه خود را در برنامه قرار دهید. تخلیه هیجانی از طریق بازی، گردش، ورزش و ... در کاهش استرس و داشتن آرامش برای یادگیری مؤثر است. می‌توانید زمانی هم برای استفاده از کامپیوتر در نظر بگیرید ولی به شرط انجام تکالیف و عقب نماندن از برنامه درسی.

قدم چهارم: مدیریت زمان

اگر برای هر فعالیت یک بازه زمانی مشخصی در نظر گرفته شود، می‌توان به انجام کلیه کارها در طول روز رسید و از اتلاف وقت جلوگیری کرد. زمان مورد نیاز برای مطالعه بر اساس مقاطع تحصیلی و توانایی هر فرد متفاوت می‌باشد.

اگر مجموع ساعات مطالعه خود را در هر روز بدست آورید، می‌توانید میانگین ساعات مطالعه روزانه خود را حساب کنید. اگر در روزهای اول ساعات‌های طولانی به مطالعه بپردازید به مرور خسته می‌شوید، باید از زمان کم به زمان زیاد شروع به مطالعه کنید و این زمان را به تدریج افزایش دهید.

با توجه به تفاوت در مقاطع تحصیلی از 45 دقیقه تا 2 ساعت زمان می‌توان به مطالعه یک درس اختصاص داد. به طورمثال: (ابتدایی و راهنمایی 45 دقیقه، دبیرستان 1 ساعت، کنکور تا 1:30 ساعت برای هر درس). [چطور برای کنکور آماده شویم؟]

قدم پنجم: استراحت در فواصل مطالعه

اگر ساعات اولیه مطالعه خود را با ساعات آخر مطالعه مقایسه کنید متوجه خواهید شد که آن دقت لازم را نخواهید داشت و خسته می‌شوید. مهمترین عامل در برنامه مطالعاتی مشخص کردن زمان‌هایی برای استراحت ما بین مطالعه دروس است.

ساعات‌ها مطالعه مداوم میزان یادگیری را پایین می‌آورد. در آغاز مطالعه میزان توجه و تمرکز بالاست و به تدریج کم می‌شود و این در سنین مختلف متفاوت است. اگر ما بین هر نیم ساعت مطالعه 15 تا 20 دقیقه استراحت کوتاهی قرار دهید، می‌توانید توجه و تمرکز خود را تا پایان روز در حد بالایی نگه دارید. البته مبحث درسی را نباید نیمه رها کرد. فراموش نشود 6 تا 8 ساعت خواب در شبانه روز لازم است.

د. باه: مانه، استیاحت ما بن مطالعه دروس:
قدم ششم: ارزیابی از برنامه

با داشتن یک برنامه منظم می‌توانید تغییرات و پیشرفت‌های درسی خود را بررسی کنید و به نقاط ضعف و قوت خود پی ببرید. در آخر هر هفته به ارزیابی از برنامه خود بپردازید تا مواعی را که منجر به عدم اجرا برنامه شده است، شناسایی و در جهت رفع آن اقدام کنید. با محاسبه ساعات مطالعه در آخر هر هفته و مقایسه هفته‌ها با یکدیگر می‌توانید از روند مطالعه خود آگاهی پیدا کنید، و این زمان را به تدریج افزایش دهید، به گونه‌ای که هر روز از روز قبل بهتر و هر هفته از هفته قبل پر بارتر باشد. برای این کار بهتر است برنامه خود را ثبت کنید، تا بهتر بتوانید بر روند مطالعه کنترل داشته باشید.

قدم هفتم: مکان مطالعه

انتخاب مکان مطالعه در یادگیری مؤثر است و می‌بایست:

1. مکان مشخصی برای مطالعه در نظر بگیرید و مکان‌هایی که منجر به حواس پرتی می‌شود، را ترک کنید.

2. میز مطالعه خود را شلوغ نکنید، فقط وسایل و کتاب‌های مورد نیاز برای مطالعه را نزدیک خود قرار دهید.

3. نور و هوای اتاق مطالعه خود را تنظیم کنید. [چطور نورپردازی خوب در خانه داشته باشیم؟]

4. صندلی مناسب انتخاب کنید. در حالت دراز کشیده مطالعه کردن، میزان تمرکز را کاهش می‌دهد.

5. در هنگام مطالعه نباید خوراکی مصرف کنید.

قدم هشتم: تغذیه مناسب

تغذیه مناسب از عمده‌ها، مؤثر در تقویت حافظه می‌باشد.
قدم نهم: روش مطالعه

برای یادگیری مطلوب می‌بایست روش‌های مطالعه مؤثر را فراگرفت. باید به جای حفظ طوطی‌وار مطالب مفهومی آنها را خواند. روش‌های صحیح خلاصه برداری، نکته کلیدی، تصویرسازی ذهنی، یادداشت برداری، ... را بیاموزید و هنگام مطالعه فعال باشید.

قدم دهم: کاهش استرس

نداشتن استرس - اضطراب و اعتماد به توانایی‌ها عامل مهم در موفقیت است. به جای اینکه همیشه به این مطلب فکر کنید که زمان کم دارید، مطالب زیاد است، و

جمله نمی‌توانم را تکرار کنید بهتر است با یک برنامه‌ریزی درست پیش روید و نگذارید استرس یاد نگرفتن بر شما غالب شود. [چطور بر استرس غلبه کنیم؟]

در نتیجه با یک برنامه‌ریزی صحیح می‌توان بر یادگیری خود مدیریت کرد. زیاد مطالعه کردن مهم نیست، مفید درس خواندن هر چند کم مهم است. نگرش مثبت نسبت به توانایی‌ها و استعدادها در یادگیری مؤثر است. پس باید به خود اعتماد داشت

همشهری آنلاین - بهارک طالب‌لو