



## والدین مهم‌ترین الگوی فرزندان برای علاقمندی به مطالعه

یک روانشناس با تاکید بر اینکه علاقه‌مندی به مطالعه عاملی درونی است...

یک روانشناس با تاکید بر اینکه علاقه‌مندی به مطالعه عاملی درونی است اما علاقه‌مندی اکتسابی به مطالعه توسط عوامل بیرونی پایه‌ریزی می‌شود، گفت: والدین مهم‌ترین الگو فرزندان برای اهل مطالعه شدن هستند، فرزندان از گفته‌های ما یاد نمی‌گیرند بلکه از آنچه انجام می‌دهیم می‌آموزند اما امروزه والدین دنبال هر فعالیتی به غیر از مطالعه کردن هستند.

دکتر گوهر یسنا انزانی در گفت و گو با ایسنا، همزمان با روز ملی ادبیات کودک و نوجوان، درباره چگونگی تشویق والدین به افزایش مطالعه در فرزندان، اظهار کرد: ویژگی‌های فیزیکی، روانشناختی و بیولوژیکی در پرورش فرزندان اهل مطالعه موثر است. در این مسیر خانواده، آموزش و پرورش، کیفیت کتاب‌ها و رسانه‌های جمعی و از همه مهم‌تر لذت بردن از خواندن بسیار نقش دارد.

این روانشناس معتقد است که اگر مطالعه لذت‌بخش باشد فرد به طور داوطلبانه، آزاده و پیوسته کتاب می‌خواند و نیازی نیست والدین دائماً در خصوص لزوم مطالعه به فرزندان تذکر دهند و از این رو والدین باید لذت بردن از خواندن را به بچه‌ها یاد دهند.

وی "الگو برداری" و "شرطی شدن" را از عمده دلایل علاقمندی به مطالعه دانست و تصریح کرد: رفتار خواندن و اینکه والدین خودشان الگوی مناسبی برای مطالعه باشند و خودشان مطالعه داشته باشند، در اهل مطالعه شدن فرزندان بسیار مهم است. از سوی دیگر اگر فرزندان در حین یا پس از مطالعه لذتی نظیر صحبت درباره کتاب خوانده شده یا دریافت خوراکی مورد علاقه را تجربه کنند، به نوعی شرطی شده و علاقه‌ای برای مطالعه پیدا می‌کنند.

این روانشناس با تاکید بر لزوم شناخت والدین از علایق بچه‌ها و سیستم ادراکی دریافتی آنها و با اشاره به چهار سیستم دید محور، شنود محور، لمس محور و منطبق محور به عنوان چهار سیستم ادراکی دریافتی در افراد، خاطر نشان کرد: افراد دیدمحور سرعت یادگیری و درک مطلب بسیار بالایی دارند، اما مفهوم مطالب را می‌رسانند و جزئیات را حفظ نمی‌کنند، حوصله جزئیات و داستان‌های طولانی را ندارند و بازی را ترجیح می‌دهند. اگر میز و فضای مطالعه این افراد تمیز باشد و کتاب‌هایی با مفاهیم کلی در اختیارشان قرار گیرد امکان علاقه‌مندی آنها به مطالعه افزایش پیدا می‌کند.

انزانی درباره سیستم ادراکی دریافتی شنود محور توضیح داد: این افراد شنیداری هستند. بیشتر دوست دارند بشنوند، علاقه به یادداشت برداری ندارند و از این رو می‌توان فایل صوتی کتاب‌ها را در اختیار آنها قرار داد و یا از آنها خواست تا پس از مطالعه کتاب درباره کتابی که خوانده‌اند برایشان توضیح دهند. این ترفندها در افزایش علاقمندی آنها به مطالعه موثر است، همچنین می‌توان هنگام مطالعه برایشان موسیقی بی‌کلام و آرام پخش کرد.

به گفته این روانشناس، افراد دارای سیستم ادراکی دریافتی لمس محور به کتب قابل لمس علاقمندند و از این رو با کتاب‌های الکترونیکی و پی‌دی‌اف نمی‌توانند ارتباط بگیرند و دنبال فعالیت‌های گروهی و اجتماعی هستند. بنابراین مطالعه گروهی برایشان موثر است.

وی همچنین درباره سیستم ادراکی دریافتی منطبق محور گفت: این افراد برای کتاب خواندن به دنبال دلیل و منطق و فضای خصوصی هستند تا به پرسش‌های ذهنی خود پاسخ دهند، اگر بتوانیم آنها را به تفکر واداریم و کتاب‌هایی را در اختیارشان بگذاریم که فکر را به چالش می‌کشند می‌توان در علاقه‌مندی آنها به مطالعه گام برداشت.

وی همچنین درباره اثر دو تیپ شخصیتی بزرگ "درون‌گرا" و "برون‌گرا" بر مطالعه افراد، یادآور شد: برای افراد برون‌گرا توجه به امور و اشیاء خارجی مثل صحبت کردن و ورزش کردن و... مهم است درحالی که عناصر ذهنی برای افراد درون‌گرا برتری دارد. افراد درون‌گرا به دنبال عوامل درونی و خالص هستند، در نوشتار بهتر از گفتارند و علاقمند به کتاب و تجزیه تحلیل آن هستند. بنابراین توجه به تیپ شخصیتی فرزندان در خرید کتب مناسب برایشان و علاقمند کردن آنها به مطالعه بسیار مهم است و با شناخت فرزندان می‌توان فهمید که چگونه و با بیان چه جملاتی می‌توان آنها را به مطالعه سوق داد.

انزانی کاهش افسردگی، بهبود کیفیت خواب، افزایش مهارت حل مساله، افزایش خلاقیت و اعتماد به نفس، افزایش آرامش و

شادی، افزایش فن بیان و دانش، تحریک و افزایش عملکرد شناختی ذهن نظیر مهارت برنامه ریزی، جلوگیری از فراموشی، افزایش تفکر انتقادی، کاهش استرس و تنش را از جمله اثرات مثبت مطالعه بر روان دانست و افزود: اینکه بچه ها بدانند پس از مطالعه یک کتاب می توانند با والدین در باره موضوع کتاب با والدین صحبت کنند بسیار مهم و ترعیب کننده برای مطالعه است. والدین می توانند با صدای بلند کتاب بخوانند، مشاهده تصویر مطالعه والدین توسط بچه ها و یا صحبت کردن درباره کتاب خوانده شده به زبان ساده برای بچه ها در فرآیند افزایش مطالعه فرزندان بسیار اثرگذار است.

این روانشناس با تاکید بر لزوم استفاده از منابع مختلف برای مطالعه فرزندان، ادامه داد: والدین باید منابع متفاوت کتب را در اختیار فرزندان قرار دهند. فرزندان باید مالک برخی کتب باشند. دادن یک خوراکی لذت بخش هنگام مطالعه به بچه ها و یا پخش موسیقی بدون کلام و بوی لذت بخش عود در محل مطالعه در افزایش علاقمندی به مطالعه موثر است.

به گفته انزانی خواندن یک فرآیند فعال است که ظرفیت دانش انسانی را افزایش و به افراد هویت می دهد، در این فرآیند ذهنی ویژگی های فیزیکی روانشناسی و بیولوژیکی افراد به طور هماهنگ در حال فعالیت و هدف آن درک کردن است.

این روانشناس معتقد است که خواندن به توسعه شخصیت و تقویت توانمندی ذهنی افراد کمک کرده و نگرش و رفتار فرد را تغییر می دهد، از این رو اگر والدین توقع دارند فرزندان اهل مطالعه ای پرورش دهند ابتدا باید خودشان مطالعه داشته تا الگوی مناسبی برای فرزندان باشند.

وی با تاکید بر لزوم افزایش مطالعه دانش آموزان در ایام پاندمی کووید ۱۹ و کاهش حضور آنها در فضای مجازی، توصیه کرد: ابتدا باید والدین کشف کنند بچه ها به مطالعه چه کتاب هایی علاقمندند، والدین باید تیپ شخصیتی و ویژگی بچه ها را بشناسند. برای خرید کتب مورد علاقه فرزندان زمان صرف کنند، به مراکز خرید کتاب بروند یا کتاب های مناسب سن و علاقه آنها را از کتاب خانه ها امانت بگیرند، حضور بچه ها در فضا و محیط کتابخانه و فروشگاه های کتاب بسیار اثر گذار است.

انزانی همچنین این را هم گفت که والدین باید اجازه دهند فرزندان از منابع متنوع کتب در ژانرها و سبک های متنوع کتب استفاده کنند و درباره کتب خوانده شده اظهار نظر کنند و سلیقه خود را بر فرزندان تحمیل نکنند.

این روانشناس در پایان تاکید کرد: اعضای خانواده باید درباره کتاب هایی که می خوانند با یکدیگر صحبت کنند. مهم نیست ما چند صفحه کتاب بخوانیم مهم این است چگونه درباره آن صفحات برای اعضای خانواده صحبت کنیم تا بچه ها بینش جدیدی نسبت به آن پیدا کنند و علاقمند به مطالعه شوند. هرچقدر والدین برای مطالعه و انتخاب کتب مناسب و صحبت درباره آنها وقت بیشتری بگذارند، فرزندان بیشتر به مطالعه علاقمند می شوند. همچنین هدیه دادن به بچه ها در ازای خواندن کتاب، تماس چشمی با بچه هنگام صحبت درباره کتاب های خوانده شده و تشویق کلامی و غیر کلامی آنها پس از مطالعه در این مسیر موثر است.