

# از کودکی تا کمال

(تجربه‌های یادگیری مادام‌العمر در مراحل زندگی)

نویسنده:

زکیه مهدیه آرانی



روان آگاه

## محتوا

۱۱.....	فصل اول: کلیات و مفاهیم
۱۱.....	کیفیت برنامه‌ها و محتوای آموزشی
۱۳.....	نقش بی‌بدیل خانواده
۱۴.....	نقش مربی
۱۷.....	روش بدون درد شروع یادگیری مهارت جدید
۱۷.....	هدف، در نقطه‌ای نزدیکتر!
۱۸.....	چالش‌های مسیر
۱۸.....	چالش اول: آماده کردن وسایل
۱۸.....	چالش دوم: برنامه‌ریزی
۱۹.....	چالش سوم: استعداد ندارم
۲۰.....	چالش چهارم: علاقه ندارم
۲۰.....	چالش پنجم: به کارم نمی‌آید
۲۱.....	چالش ششم: سنی از من گذشته
۲۱.....	چالش هفتم: باز خورد دیگران
۲۲.....	چالش هشتم: بیست ساعت اول
۲۲.....	چهار مرحله‌ی کلی برای یادگیری یک مهارت
۲۲.....	۱- آنالیز مهارت

- ۲- خودتان را اصلاح کنید..... ۲۲
- ۳- حذف موانع..... ۲۳
- ۴- حداقل بیست ساعت تمرین کنید..... ۲۳
- چالش جهانی یادگیری عمومی..... ۲۳
- خوانندگان اجتماعی خوانندگان متصل هستند..... ۲۴
- الگوریتم‌های یادگیری انطباقی می‌توانند منجر به شخصی‌سازی شوند..... ۲۴
- افزایش دسترسی و انتخاب..... ۲۴
- فناوری می‌تواند حواس شما را پرت کند، فناوری می‌تواند تمرکز کند..... ۲۵
- فناوری یادگیری را آسان می‌کند..... ۲۵
- تجزیه و تحلیل می‌تواند مکانیک خواندن را شخصی کند..... ۲۶
- متن‌ها می‌توانند بلافاصله سطح خود را تنظیم کنند..... ۲۶
- سرعت خواندن بیشتر «قابل مشاهده» است..... ۲۶
- غنی‌سازی محیط یادگیری..... ۲۷
- محیط مناسب در یادگیری مطلوب کودک..... ۲۸
- رابطه آموزش، یادگیری و محیط..... ۲۹
- محیط‌های بیرونی برای یادگیری کودک..... ۲۹
- ویژگی‌های اساسی محیط بیرونی در یادگیری اولیه و مطلوب کودک..... ۳۰
- محیط‌های درونی برای یادگیری کودک..... ۳۱
- محیط یادگیری چگونه باشد؟..... ۳۳
- همه چیز امکانات نیست..... ۳۴
- اصول سه‌گانه تأثیرات محیطی..... ۳۴
- فصل دوم: تجارب یادگیری در زندگی..... ۳۷**
- فرایند یادگیری به چه مواردی اشاره دارد؟..... ۳۸
- انواع تئوری‌های یادگیری در ۶ مرحله..... ۳۹

۴۱	.....انواع نظریه‌های یادگیری در تئوری‌های مختلف
۴۶	.....چهار اصل یادگیری
۴۸	.....شناسایی سبک‌های یادگیری
۵۰	.....چطور مراحل یادگیری را با موفقیت پشت سر بگذاریم؟
۵۱	.....یادگیری از طریق تجربه و آموزش تجربه محور
۵۴	.....درس‌های مهم زندگی که دیر یادشان می‌گیریم
۵۴	.....زمان از دست رفته باز نمی‌گردد
۵۵	.....موفقیت به سادگی به دست نمی‌آید
۵۶	.....مهم‌ترین چیزها رایگان هستند
۵۶	.....موافقت با خود و پذیرش نقص‌ها
۵۷	.....درباره احساسات خود صحبت کنید
۵۸	.....همه چیز تغییر می‌کند، حتی ما
۵۸	.....شجاعت به پذیرش شکست است
۵۹	.....دیگران را همانطور که هستند بپذیریم
۶۰	.....دوری از استرس و اضطراب
۶۰	.....زندگی کوتاه‌تر از آن است که بخواهیم منتظر فرصت‌های عالی باشیم
۶۳	<b>فصل سوم: چرخه یادگیری در زندگی انسان</b>
۶۳	.....مراحل زندگی در چرخه زندگی انسان
۶۳	.....مرحله اول: بازی، تقلید و آموزش
۶۵	.....مرحله دوم: خودشناسی، کارآفرینی و ماجراجویی
۶۷	.....مرحله سوم: وقف، تفکر و خیرخواهی
۶۹	.....مرحله چهارم: بازنشستگی، دانایی و انصراف از کار

- فصل چهارم: از کودکی تا کمال ..... ۷۱
- ۷۱ یادگیری خودآموزی در دنیای مدرن برای نوجوانان ..... ۷۱
- ۷۲ مفهوم خودآموزی و نقش آن در پیشرفت شخصی ..... ۷۲
- ۷۲ چرا کودکان و نوجوانان باید خودآموزی را یاد بگیرند؟ ..... ۷۲
- ۷۳ مزایای یادگیری خودآموز ..... ۷۳
- ۷۴ مهارت‌های کلیدی برای موفقیت در خودآموزی ..... ۷۴
- ۷۴ روش‌های موثر برای یادگیری خودآموز ..... ۷۴
- ۷۵ چگونه یک برنامه خودآموز موفق طراحی کنیم؟ ..... ۷۵
- ۷۶ یادگیری از طریق پروژه‌های عملی ..... ۷۶
- ۷۷ چگونه انگیزه خود را در مسیر یادگیری حفظ کنیم؟ ..... ۷۷
- ۷۷ چالش‌های رایج در یادگیری خودآموز و راه‌حل‌ها ..... ۷۷
- ۷۸ چرا داشتن ذهنیت رشد برای موفقیت ضروری است؟ ..... ۷۸
- ۸۰ ضرورت پرورش ذهنیت رشد در دنیای در حال تغییر ..... ۸۰
- ۸۰ تا فرصت است رشد کنید ..... ۸۰
- ۸۲ ۱- اطرافتان را با انرژی مثبت‌ها پر کنید ..... ۸۲
- ۸۲ ۲- موفقیت و پیشرفت را تجسم کنید ..... ۸۲
- ۸۳ ۳- موفقیت‌های خود را جشن بگیرید ..... ۸۳
- ۸۳ ۴- خودتان را شارژ کنید ..... ۸۳
- ۸۳ ۵- به دیگران کمک کنید ..... ۸۳
- ۸۴ ۶- مراقب خودتان باشید ..... ۸۴
- ۸۴ ۷- بهترین‌ها را جستجو کنید تا بیابید ..... ۸۴
- ۸۵ ۸- زمینه‌های برتری خود را شناسایی کنید ..... ۸۵
- ۸۵ ۹- به دانسته‌های خود عمل کنید ..... ۸۵
- ۸۵ ۱۰- زمان جداگانه‌ای برای رشد خود در نظر بگیرید ..... ۸۵
- ۸۶ چگونه ذهنیت رشد ایجاد کنیم؟ ..... ۸۶

۸۶	ذهنیت رشد و ذهنیت ثابت، شما کدام هستید؟
۸۷	داستان دو کودک خیالی (جی و آنا)
۸۸	آموزش و توسعه شخصی
۹۲	پرورش ذهنیت رشد
۹۴	اصول یادگیری مادام العمر
۹۴	اهمیت یادگیری مادام العمر
۹۵	تفاوت یادگیری رسمی و غیررسمی در مسیر یادگیری مداوم
۹۶	مزایای فردی و اجتماعی یادگیری مادام العمر
۹۷	ایجاد عادات روزانه برای تقویت یادگیری
۹۸	مدیریت زمان و اولویت بندی در مسیر یادگیری
۱۰۰	چالش های یادگیری مادام العمر و راه های غلبه بر آن
۱۰۰	مقابله با احساس خستگی و فرسودگی
۱۰۱	مدیریت موانع ذهنی و اجتماعی برای پیشرفت در یادگیری
۱۰۳	چگونه یادگیری مداوم ما را برای تغییرات غیرمنتظره آماده می کند؟
۱۰۴	نقش یادگیری مادام العمر در تحقق اهداف بلندمدت فردی و حرفه ای
۱۰۶	چگونه از تجربیات دیگران برای پیشرفت شخصی الهام بگیریم؟
۱۰۹	منابع

## فصل اول

### کلیات و مفاهیم

اصولاً مناسب بودن یا نبودن یک فضای آموزشی در گرو پاسخ این سؤال است که نشاط لازم را به نوآموز می‌دهد یا نه. از آنجا که بازی طبیعی‌ترین فعالیت بچه‌هاست و آن‌ها از طریق بازی خود را نشان می‌دهند، دنیای خود را کشف می‌کنند و درباره آن می‌آموزند، باید فضای لازم و مناسب برای بازی کردنشان وجود داشته باشد. اما از آنجا که فضای آموزشی این دوره با مدرسه‌های ابتدایی مشترک است، در عمل همیشه بازی‌ها به دلایل مختلف، از جمله مزاحمت برای دوره‌های تحصیلی بالاتر، قابل انجام نیست. همچنین، معمولاً وسایل بازی مناسب این گروه سنی نیز وجود ندارد. البته امکانات سرمایشی و گرمایشی، نور، تزئینات و ظاهر کلاس، کمیت و کیفیت نیمکت‌ها و عوامل دیگر نیز باید مناسب باشند تا کودک در مدت زمانی که در کلاس حضور دارد، هم نشاط داشته باشد و هم احساس آرامش کند. چه بسا مواردی دیده می‌شود که نیمکت کلاس مناسب جثه نوآموز نیست و او در تمام مدت نقاشی کشیدن، ایستاده کار می‌کند. بدیهی است که در این میان راحتی نوآموزان چپ‌دست را نیز نباید فراموش کرد.

### کیفیت برنامه‌ها و محتوای آموزشی

قرار است کودک در این دوره مهارت‌های اجتماعی نظیر تعامل با همسالان، مهارت‌های خودیاری شامل رعایت نظم، مهارت‌های نوشتن مانند طرز صحیح گرفتن مداد و

مهارت‌های حرکتی از جمله قیچی کردن و رنگ آمیزی را یاد بگیرد. پس مسلم است که برنامه‌ها و فعالیت‌های آموزشی باید محتوای مناسبی داشته باشند تا بتوانند در رسیدن به این اهداف به نوآموز کمک کنند. البته برای نیل به این مهم، برنامه‌های آموزشی نباید تنها شامل مطالب ارائه شده در کتاب‌ها باشند، بلکه لازم است طیف گسترده‌ای از آموزش‌های مختلف را در برگیرند. در این راستا لازم است به نکاتی اشاره شود که با ذکر مثال اهمیت آن‌ها مشخص می‌شود:

- گاهی دیده می‌شود که اساس یک مبحث آموزشی برای کودک کاملاً ناشناخته است و لازم است در ابتدا کودک با توضیح یا نشان دادن تصویرهای مرتبط، با اصل موضوع آشنا شود تا بتواند شعر یا مفهوم کاربرد را درک کند. این مسئله در جوامع کوچک‌تر، با توجه به سطح سواد خانواده‌ها و آشنا نبودن برخی کودکان با موضوعات مختلف، قبل از ورود به پیش‌دبستانی بیشتر مشهود است.
- چند وقتی است که در مراکز پیش‌دبستانی هر روز کاربرگ‌هایی با موضوعات مختلف به نوآموزان داده می‌شوند تا برای مثال با مشاغل، شخصیت‌ها، اعیاد و غیره آشنا شوند. این کاربرگ‌ها همیشه آموزنده به نظر نمی‌رسند و برای کودک صرفاً کاربرد رنگ‌آمیزی دارند. بنا به نوع مناسبت، گاهی بهتر است کودک را در قالب نمایش یا بازی با وظیفه مشاغل یا خصوصیات یک شخصیت آشنا کنیم. همواره کاربرد مرتبط با موضوع ضروری نیست.
- اگرچه به نظر می‌رسد کودک قبل از ورود به پیش‌دبستانی حتماً در خانواده یا مهدکودک آموزش‌هایی دیده است، باید به یاد داشته باشیم که ممکن است این‌گونه نباشد یا لاقلاً همه افراد در یک سطح و به‌طور یکسان آموزش ندیده باشند. برای مثال، در فعالیت‌هایی که به استفاده از رنگ‌های خاصی مربوط است، گاهی می‌بینیم که نوآموز از رنگ‌های دیگری غیر از رنگ‌های خواسته شده استفاده کرده است. با پیگیری مسئله مشخص می‌شود که او با رنگ‌ها آشنا نیست. پس در ابتدا باید رنگ‌ها را به وی آموزش می‌دادیم. بنابراین،

گاهی مربی باید برنامه‌هایی فراتر از برنامه‌های آموزشی ارائه دهد.

- با توجه به سطح هوش و توانمندی‌های متفاوت کودکان و همچنین وجود برخی اختلالات یادگیری در بعضی نوآموزان، علاوه بر اینکه گاهی لازم است هم‌زمان از چند شیوه آموزشی برای ارائه یک مطلب استفاده کنیم، لازم است این نکته را نیز در نظر بگیریم که از هر نوآموز باید به اندازه توانایی‌اش انتظار نظم، دقت و سرعت عمل در فعالیت‌ها را داشت. برای مثال، از نوآموز بسیار پرنرژی با شواهدی دال بر بیش‌فعالی، انتظار نمی‌رود که دفتر نقاشی‌اش تمیز و مرتب باشد یا همیشه کارهایش را کامل و بادقت انجام دهد. چه بسا اگر چنین نوآموزی با توجه به سطح هوش بالایی که دارد گاهی بتواند این انتظار را برآورده کند، لازم است بسیار تشویق شود (آهنگری، ۱۴۰۲).

### نقش بی‌بدیل خانواده

خانواده منشأ اولیه بیشتر آداب، عادت‌ها، عواطف و تربیت کودک است. علاقه به یادگیری، مهارت‌های نوشتن، حرف زدن، مطالعه و فکر کردن، همه در ابتدا در خانواده شکل می‌گیرند. در واقع، خانواده اولین نهاد اجتماعی است که کودک در آن پرورش می‌یابد و والدین در بیشتر رفتارها اولین مربی فرزندان خود هستند. نگاه خانواده به تربیت و تحصیل فرزندان و برنامه‌ریزی در این باره که از تعیین‌کننده‌ترین عوامل در موفقیت‌های آینده آنان است، هویت و ساختار شخصیتی کودکان را شکل می‌دهد. اما متأسفانه مشاهده می‌شود که هدف برخی والدین از فرستادن فرزندان خود به پیش‌دبستانی، صرفاً گذشتن وقت آن‌ها در خارج از منزل و رهایی چند ساعته از شیطنتها و کنجکاوی‌هایشان است. در واقع، این افراد نه تنها در یادگیری مهارت‌ها و آموزش‌ها هیچ‌گونه همراهی با نوآموز خود ندارند، بلکه تمام مسئولیت خویش در راستای تعلیم و تربیت کودک را نیز به عهده مربی می‌گذارند و حتی گاهی انتظار دارند که او کم‌کاری‌های آنان را هم جبران کند! چنین نگرشی از سوی خانواده‌ها، هم روند رشد همه جانبه کودک را، که مهم‌ترین هدف برنامه‌های آموزشی این دوره است، مختل می‌کند و هم گاهی باعث می‌شود برخی استعدادها و توانمندی‌های

کودک نادیده گرفته شوند. این واقعیت را باید بپذیریم که قرار نیست تمام آموزه‌ها در مدرسه و واحدهای آموزشی پیش دبستان یا فقط با یادگیری در مدرسه به نوآموز منتقل شوند و حضور والدین در کنار مربی و همراهی با او در تعلیم مهارت‌ها یا کشف استعدادها لازم است. همچنین، گاهی مشاهده می‌کنیم که خانواده‌ها در فراهم کردن برخی امکانات ساده برای انجام برخی آزمایش‌ها یا همراهی نوآموزان در برگزاری جشن‌ها کوتاهی می‌کنند. بدیهی است که سطح توقعات مربی باید در حد توان مالی خانواده‌ها باشد، ولی متأسفانه در خانواده‌های متمکن هم کم‌کاری‌های سهوی و عمدی در این زمینه دیده می‌شود.

### نقش مربی

در همه مشاغل، وقتی فرد براساس زمینه تحصیلی مرتبط کارش را آغاز می‌کند، انتظار موفقیت بیشتر است، اما وقتی پای موضوع مهم و حساس تربیت کودکان به میان می‌آید، دیگر نمی‌توان تنها به تحصیلات مرتبط اکتفا کرد و خصوصیات دیگری نیز اهمیت می‌یابند؛ چرا که مربی نقش الگویی بسیار مهم و تأثیرگذاری در رشد و تربیت کودک دارد. در این میان، آنچه قرار است مورد بررسی قرار گیرد، معیارهای انتخاب مربی از سوی مسئولان نیست، بلکه وظایفی است که مربی بعد از پذیرش این شغل باید بپذیرد و در انجام بهینه آن‌ها بکوشد:

- انرژی بچه‌ها بیشتر از بزرگ‌ترها نیست و تحمل بازی‌ها و کنجکاوی‌هایشان نیز نیازمند صبر و حوصله بسیار است. بنابراین، مربی قبل از پذیرش این شغل باید از علاقه و توانمندی خود به آن اطمینان حاصل کند؛ چرا که کار با کودک بسیار سخت است و صبر و شکیبایی زیادی می‌طلبد.
- گاهی مربی باید مادر شود؛ اگرچه تجربه مادر بودن را تا آن لحظه نداشته باشد. کودک مجموعه‌ای از سادگی‌ها و پیچیدگی‌های عاطفی خاص خود است و مربی در هر اتفاق خوب یا بد، باید با عواطف مادرانه او را درک کند و تشخیص دهد که حالا وقت چه واکنشی به کنش رفتاری کودک اوست. گاهی لازم است او را در آغوش بگیرد و به او محبت کند.