

تیزفکری

با اندیشیدن می درخشیم!



معرفی دوره آموزشی

کودک کار درست

پرورش مهارت انجام درست کار

«ویژه والدین»

مشخصات دوره

| | | | |
|--------------------------------|---|-------------------|---|
| پشتیبانی در طول دوره |  | آموزش مجازی |  |
| دریافت کتاب کار (ارسال پستی) |  | طول دوره: ۶ هفته |  |
| گواهی پایان دوره (ویژه کودکان) |  | سطح دوره: مقدماتی |  |
| حل تمرین هفتگی |  | کارگروهی |  |

اشاره

دورهٔ کودک «کاردرست» با هدف پرورش «مهارت‌های اجرایی» در کودکان طراحی و تدوین شده است. هدف این دوره آموزش مفهوم «مهارت‌های اجرایی» و زیرمجموعه‌های آن و آموزش راهبردهایی برای استفادهٔ بهتر از این مهارت‌ها در موقعیت‌های زندگی روزمره، به کودکان است. فراگیران، همراه با آندرومدوس -یک کیهان‌نورد از کهکشان آندرومدا- به سفری فضایی می‌روند، آن‌ها در هر جلسه با موجوداتی فضایی آشنا می‌شوند که مشکلاتی مشابه با مشکلات روزمرهٔ کودکان دارند، کودکان دربارهٔ علت‌های احتمالی این مشکلات با یکدیگر بحث می‌کنند و به دنبال نمونه‌هایی در زندگی روزمرهٔ خود می‌گردند، در ادامه آن‌ها با کمک ربات‌های سفینهٔ آندرومدوس، که هر کدام نمایندهٔ یکی از «مهارت‌های اجرایی» هستند، برای موقعیت‌های مطرح شده راه‌حلی پیدا می‌کنند. مواد آموزشی این دوره به شکل آموزش مستقیم و مجازی ارائه می‌شود. انجام فعالیت‌های گروهی، بحث کلاسی و مهم‌تر از همه، حل تمرین‌های متنوع موجود در «کتاب کار»، در طول جلسات و در منزل از روش‌های اصلی این دوره است.

بیشتر بدانید

«مهارت‌های اجرایی» چیست؟

تصور کنید قرار است برای ساخت یک ربات پیچیده با گروه صد نفره‌ای همکاری کنید. در این گروه اعضا یکدیگر را نمی‌شناسند؛ شما نیز از تخصص سایرین اطلاع ندارید. ممکن است افراد، متناسب با تخصص خود و بدون هماهنگی با دیگران، کاری را شروع کنند اما روشن است با این رویه، به زودی همه آشفته می‌شوند. در این موقعیت به توافق جمعی نیاز داریم. مثلاً این که فردی سرگروه شود تا فعالیت‌ها را هماهنگ کند. انجام هر «رفتار هدفمندی» به یک «سامانه اجرایی» وابسته است. این سامانه در مغز انسان «مهارت‌های اجرایی» نامیده می‌شود. به این ترتیب، مغز انسان نیز می‌تواند علی‌رغم پیچیدگی‌هایش و پیچیدگی‌های دنیای پیرامون، با استفاده از «مهارت‌های اجرایی» عملکرد بهینه‌ای در محیط داشته باشد.

«مهارت‌های اجرایی» ظرفیت‌های هدایت‌کننده‌ای هستند که فرد به واسطه آن‌ها «ادراک‌ها»، «هیجان‌ها»، «افکار» و «کنش‌هایش» را به صورت سازمان‌یافته و هدف‌محور پردازش می‌کند. اکثر نظریه‌پردازانی که «مهارت‌های اجرایی» را مطالعه کرده‌اند، سه مؤلفه اصلی برای آن در نظر گرفته‌اند، این سه مؤلفه عبارت‌اند از: «حافظه کاری»، «مهارت «بازداری پاسخ» و «مهارت «انعطاف‌پذیری شناختی». علاوه بر این سه مورد می‌توان به مهارت «سازماندهی»، «مهارت «آغازگری» و «مهارت «اجرا» اشاره کرد.

هریک از جلسه‌های دوره کودک «کاردست» به پرورش یکی از این مهارت‌ها می‌پردازد، در ادامه به اختصار هر یک از آن‌ها را توضیح می‌دهیم.

«حافظه کاری»

«حافظه کاری» (work-memory) یا «حافظه در حال کار»، توانایی نگهداری اطلاعات در حافظه و پردازش آن‌ها در هنگام اجرای فعالیت‌های پیچیده است. «حافظه کاری» سامانه‌ای در مغز است و به صورت موقت، مخزنی برای نگهداری اطلاعات و انجام عملیات بر آن‌ها را فراهم می‌کند.

مثال: داستان‌های طولانی فاطمه را آشفته می‌کند، او اغلب خط سیر داستان را گم می‌کند، همچنین یادآوری جزئیات داستان برای او دشوار است از اینرو اغلب در میانه داستان کلافه می‌شود و داستان را رها می‌کند.

«بازداری پاسخ»

مهارت مقاومت در برابر تکانه‌های درونی و محرک‌های بیرونی، برای باقی‌ماندن بر آنچه مقدم است یا اولویت دارد؛ برای روشن شدن این مفهوم، بازی ساده «بشین-پاشو» را به خاطر بیاورید، در این بازی از کودکان خواسته می‌شود تا برعکس دستور کلامی، حرکت کنند؛ در حالی که مدارهای مغز، برای هماهنگی بین دستورهای کلامی و حرکت‌های بدن تنظیم شده‌اند؛ دستور «بشین» یک تکانه درونی برای نشستن را فعال می‌کند، اما شرکت‌کننده باید از این تکانه بازداری کند.

مثال: مهدیس، فردا آزمون ریاضی دارد، پدر او دیروز اولین جلد از مجموعه «هری پاتر» را برای او خریده است. مهدیس تمام روز به جای تمرین مسائل دشوار برای امتحان فردا، کتاب «هری پاتر» را خوانده است.

«انعطاف‌پذیری شناختی»

مهارت جابه‌جایی توجه، میان جنبه‌های گوناگون مسئله است و به واسطه آن، فرد می‌تواند چشم‌انداز و راهبرد خود را نسبت به یک موضوع تغییر دهد. ذهن انسان شبیه به یک نمایش بزرگ است که در آن کارگردان به صورت لحظه‌ای نور را روی بازیگران جابه‌جایی می‌کند. در این مثال، نور، همان «توجه» و کارگردان همان، ا.ش است.

مثال: آموزگار ریاضی در پایان کلاس، پرسش چالش‌برانگیزی روی تخته نوشت و از دانش‌آموزان خواست پاسخ آن را تا جلسه آینده پیدا کنند، سارا شاگرد اول کلاس در درس ریاضی است، این پرسش ذهن او را بسیار به خود درگیر کرد، او مطمئن بود که روش حل مسئله را می‌داند اما نتوانست پاسخ را بدست آورد، پیش از آغاز جلسه بعد، سارا از آموزگار درخواست کرد تا اشکال کار او را پیدا کند، او پس از چند ثانیه تحلیل راه حل او گفت: «این راه حل برای بسیاری از مسائل مشابه کاربرد دارد اما با توجه به انگاره‌های این پرسش، نمی‌توانی آن را به کار بگیری.»

«سازماندهی»

مهارت دسته‌بندی، اولویت‌دهی و سازماندهی «ادراک‌ها»، «هیجان‌ها»، «افکار» و «کنش‌ها»ی فرد. سازماندهی کیفیت یادگیری و عملکرد را افزایش می‌دهد.

مثال: ستاره در برنامه ریزی برای رسیدن به هدف‌هایش مشکل دارد، او اغلب نمی‌تواند گام‌هایش را اولویت‌بندی کند و یک ترتیب مناسب برای اجرای هرگام پیشنهاد دهد.

«آغازگری»

مهارت آغاز اقدام در زمان درست، بدون تعلل بیهوده و پیوند دهنده دو جریان اندیشه و اقدام است. افراد دارای این توانایی وظیفه‌ها را حتی اگر این وظیفه‌ها از نظر ذهنی نامطلوب باشد، به تاخیر نمی‌اندازند.

مثال: آموزگار درس تاریخ از مهران می‌خواهد تا جلسه بعدی، در مورد تعاریف، شباهت و تفاوت‌های واژه‌های کمونیسم، سوسیالیسم و مارکسیسم جست‌وجو کند و در ابتدای جلسه آینده یافته‌های خود را با سایر دانش‌آموزان در میان بگذارد. مهران جست‌وجو را تا ساعت ۲ بامداد روز تشکیل کلاس پشت‌گوش می‌اندازد.

«اجرا»

مهارتی که «ادراک‌ها»، «هیجان‌ها»، «افکار» و «کنش‌ها»ی فرد را در یک ترکیب مناسب هماهنگ می‌کند. افراد دارای این مهارت از ظرفیت حافظه کاری خود برای پردازش داده‌ها استفاده می‌کنند، تکانه‌های خود را با زاری می‌کنند، شرایط محیطی را کنترل می‌کنند، با تغییرات سازگار می‌شوند، برای اهداف خود به صورت سازمان‌یافته برنامه‌ریزی می‌کنند، در زمان درست اقدام می‌کنند و در نهایت عملکرد بهینه‌ای دارند.

مثال: نرگس سرگروه درس علوم است، آن‌ها باید برای این هفته یک نشریه دیواری درست کنند، او باید فعالیت‌های گروه را هماهنگ کند، اما انجام این کار برای او دشوار است، او نمی‌تواند اعضای گروه را با یکدیگر هماهنگ کند.

توجه به «مهارت‌های اجرایی» چه اهمیتی دارد؟

آسیب به هریک از مؤلفه‌های «مهارت‌های اجرایی»، کیفیت فعالیت‌های زندگی روزمره را کاهش می‌دهد. به بیان دیگر عملکرد فرد در حوزه‌های شغلی، تحصیلی، اجتماعی و شخصی آسیب می‌بیند در نتیجه فرد نمی‌تواند کارکرد به‌هنجاری در مدرسه یا در محل کار خود داشته باشد، در پرورش رابطه‌های اجتماعی مناسب و نگهداری از این رابطه‌ها ناتوان می‌شود و توانایی عملکرد مستقل در امور شخصی را از دست می‌دهد. در ادامه برای روشن تر شدن موضوع سه مثال ذکر کرده‌ایم، این مثال‌ها گستردگی کاربرد «مهارت‌های اجرایی» در زندگی روزمره را نشان می‌دهد.

داستان «علی، ۸ ساله»

«علی» کودک ۸ ساله‌ای است که طبق نسخه‌ی کودکان آزمون وکسلر، در طبقه‌ی پرهوش قرار می‌گیرد. معلم او به تازگی برای ساختن یک نشریه‌ی دیواری برای درس علوم، کلاس آن‌ها را به گروه‌های ۴ نفره تقسیم کرده‌است. آن‌ها باید پس از مشورت با یکدیگر، موضوعی را برای نشریه‌ی خود انتخاب کنند. اما «علی» نمی‌تواند نظرات دیگران را بپذیرد. به نظر او دیگران اشتباه می‌کنند. پس از حدود ۱۵ دقیقه بحث و مجادله، «علی» و دوستانش کلافه می‌شوند، او با عصبانیت گروه را ترک می‌کند تا مسئله را با معلم مطرح کند.

داستان «سمیرا، ۱۵ ساله»

«سمیرا» نوجوان ۱۵ ساله‌ای است که در تصمیم‌گیری برای موقعیت‌های مهم زندگی، با مشکل مواجه می‌شود. او برای انتخاب رشته در دبیرستان سردرگم است. «سمیرا» به رشته‌ی ادبیات و علوم انسانی علاقه دارد. نتایج استعداد سنجی تحصیلی او نیز، استعداد او را برای این رشته تأیید می‌کند. با این وجود، او مواعی بر سر راه خویش احساس می‌کند. در مدرسه آن‌ها، رشته‌ی ادبیات و علوم انسانی وجود ندارد و او در این مدرسه، انتخابی جز رشته‌ی علوم تجربی و رشته‌ی ریاضی-فیزیک ندارد. ورود به یک محیط جدید، دوری از دوستان، ترس از آینده‌ی مبهم و ترس از متفاوت عمل کردن، او را از این انتخاب بازمی‌دارد. «سمیرا» دائماً مضطرب است، کوچکترین محرکی او را آزرده و خشمگین می‌کند و تصمیم‌گیری را تا روز آخر به تعویق می‌اندازد. او، در نهایت، برای فرار از تصمیم‌گیری، مانند دوستانش رشته‌ی علوم تجربی را انتخاب می‌کند.

داستان «سمانه، ۳۶ ساله»

«سمانه»، مادر ۳۶ ساله‌ی است که دو فرزند ۲ و ۴ ساله دارد. او به تازگی با مسئله‌ی حسادت فرزند اولش به فرزند دوم مواجه شده‌است، برای مثال در زمان توجه مادر به فرزند کوچک‌تر، گریه می‌کند و از مادر می‌خواهد به او توجه کند؛ «سمانه» از این موضوع آزرده‌است. او برای حل این مشکل چندین کتاب خوانده‌است و تمام تلاش خود را می‌کند تا هیچ‌یک از فرزندانش آسیب نبینند، با این حال، در مواقعی نمی‌تواند خود را کنترل کند و به رفتار فرزند بزرگ‌تر پاسخ‌های فوری و از ارزیابی‌نشده می‌دهد. او این رفتار خود را چنین توصیف می‌کند: «انگار توی مغزم صدایی ضبط شده که به من می‌گوید این کار را بکن، اون موقع نمی‌تونم از چیزهایی که یاد گرفتم استفاده کنم و حرفایی به دخترم می‌زنم که ای کاش نمی‌زدم.»

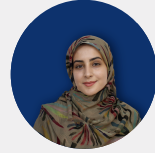
گمان می‌کنیم که همه ما موقعیت‌هایی شبیه به مثال‌های بالا را تجربه کرده‌ایم، در هر یک از این موقعیت‌ها بخشی از «مهارت‌های اجرایی» فرد درگیر است. علی‌در انعطاف‌پذیری شناختی و بازداری پاسخ مشکل دارد. او نمی‌تواند نظرات سایر کودکان را در نظر بگیرد و بر موضوع خود پافشاری می‌کند، این موقعیت او را با سایر افراد گروه درگیر می‌کند و خشم او را برمی‌انگیزد. او نمی‌تواند پاسخ فوری‌اش به هیجان خشم را کنترل کند. سمیرا، در حافظه کاری و برنامه‌ریزی مشکل دارد. او نمی‌تواند تمام مسیرهای ممکن برای ادامه تحصیلش را در ذهن مجسم کند و با در نظر گرفتن سود و زیان هر مسیر برای مسیر تحصیلی خود برنامه‌ریزی کند. سمانه نیز در «بازداری پاسخ» مشکل دارد، همانطور که پیش‌تر ذکر شد در مواقعی که اقدام فوری او نیاز است، نمی‌واند از آموخته‌هایش استفاده کند و پاسخ‌های از پیش آموخته شده را بروز می‌دهد.

این کمبودها اغلب، آنقدر شدید نیست که فرد را واجد دریافت برچسب روان‌پزشکی بکند اما همچنان عملکرد فرد را در حیطه‌ای خاص تحت تاثیر قرار می‌دهد، حیطه‌هایی که ارتباط مستقیم با کامیابی فرد در محیط دارند. به همین دلیل امروزه ارتقای کارکردهای اجرایی هدف بسیاری از بسته‌های آموزشی و پژوهش‌های روان‌شناسی قرار گرفته است.

عناوین جلسات

۱. «آندرومدوس»، یک «چاره‌ای» از آندرومدا
آشنایی با مفهوم «حافظه کاری»
۲. «کله‌اسبی» آشفته از راه می‌رسد.
آشنایی با مهارت «بازداری پاسخ»
۳. «قنطورس» از تغییر بدش می‌آید.
آشنایی با مهارت «انعطاف‌پذیری شناختی»
۴. «شباهنگ» چیزهایش را گم می‌کند.
آشنایی با مهارت «سازماندهی»
۵. «آبریز» کارهایش را در دقیقه ۹۰ انجام می‌دهد.
آشنایی با مهارت «آغازگری»
۶. «چلیپا» دست و پایش را گم می‌کند.
آشنایی با مهارت «اجرا»

معرفی تسهیلگر



سمیرا عبدیزدان، پژوهشگر روانشناسی شناختی، هستم. از زمانی که با دنیای شگفت انگیز رشد و تحول کودکان آشنا شدم، تا امروز چیزی شگرفتر از آن پیدا نکرده‌ام. عدم وجود برنامه‌های بومی مناسب برای ارتقای مهارت‌های کودکان در طی فرآیند رشد، همواره یکی از دغدغه‌های فکری من بوده است، از این رو به طراحی و توسعه برنامه‌هایی مبتنی بر شواهد پژوهشی، برای ارتقای این مهارت‌ها علاقه دارم و در پی ایجاد فرصت‌های یادگیری برای کودکان هستم.



تیزفکری
جسور باش، بیندیش!

آموزشی به روز، مُرتَّب و خاطره‌انگیز

اصفهان. خیابان آپادانا دوم. کوچه شماره 4 (لاله). پلاک 75

0921 771 64 74

031 36 41 48 41

09 21 771 64 74

@tizfekri

www.tizfekri.ir

tizfekri