

فکر می کنید پیشرفت مطلوبی ندارید؟ اول باید ببینید که درست فکری کنید یا نه؟ ملاک شما برای پیشرفت چیست این ملاک تاجه حدعینی است؟ آیا اصلا ملاکی برای پیشرفت دارید یا فقط بر اساس مقایسه خود با دیگران، تصویری کنید که پیشرفتتان خوب نیست؟ در هر حال اگر برایتان ثابت شده که خوب پیشرفت نمی کنید، باید وضعیت را ارزیابی و تحلیل کنید.

### ضعف در آمادگی های درسی

یک دلیل عدم پیشرفت می تواند ضعف پیش نیازها باشد. یادگیری های جدید در پایه ی یادگیری های قبلی ساخته می شوند پس اگر در درس یا درس هایی ضعیف بوده اید و این ضعف را جبران نکرده اید توقع نداشته باشید که همه چیز خوب پیش برود، یا سطح توقعات خود را پایین بیاورید و یا به صورت جدی به دنبال رفع کمبود پیش نیازها باشید. در فصول قبل به این نکته اشاره کرده ایم که کلاس رفتن اکثر دانش آموزان با هدف مندی همراه نیست. در کلاس های تقویتی خصوصی و یا کنکور تست حتی اگر آموزش ها خوب باشند- تفاوت های فردی رعایت نمی شوند. تعداد زیادی در یک کلاس جمع می شوند. در این کلاس همه نوع دانش آموزی وجود دارد از ضعیف تا قوی، ولی آموزش یکسان است در کلاس های کنکور، بیشتر برای تشریح مطالب، تست، و تمرین و تکرار صرف می شود و دانش آموزانی که ضعف های اساسی در پیش نیازها دارند فرصتی برای ترمیم این ضعف ها پیدا نمی کنند.

دانش آموزان می توانند از زمان و هزینه هایی که صرف حضور در کلاس های کننده صورت منطقی تری استفاده نمایند. اولاً لزومی ندارد در همه کلاس ها شرکت کنید. باید تشخیص دهید نیاز واقعی شما چیست، یعنی در کدام دروس وضع پیش نیازهایتان خوب است اما نیاز به تمرین و تکرار دارید و در کدام دروس باید وقتتان را صرف جبران ضعف ها کنید. ثانیاً برای درس ها که ضعف دارید به صورت انفرادی یا گروه های کوچک (حداکثر ۴ نفری) از دبیرانی استفاده کنید که توانایی تشخیص ضعف ها و جبران آنها را دارند. به عبارت ساده تر رفع اشکالی کار کنید. به جای این که دبیر مربوطه کلیه مطالب آن درس را آموزش دهد با هم به دنبال رفع اشکال، اما با وقت و دقت بیشتر باشید.



کلید

### بدون جبران ضعف های پایه ای در درس ها، صحبت از پیشرفت تحصیلی معنایی ندارد.

### ضعف در آمادگی های روانی

آمادگی های روانی (انگیزه ها) علی رغم نقش فوق العاده ایی که دارند کمتر مورد عنایت قرار می گیرند. در مورد انگیزه ها معمولاً دو نوع اشکال وجود دارد.

الف: بعضی ها انگیزه ندارند و یا انگیزه آنان کامل نیست. در این دسته، انگیزه ها دچار تغییرات و دگرگونی های زیاد است. زمانی ممکن است کاملاً سر حال باشند و در آمادگی روانی در سطح بالایی بسر بردن و زمانی هم هیچ حال و حوصله ای برای درس و کنکور ندارند. این که چرا تعدادی از دانش آموزان انگیزه کافی ندارند و سطح انگیزه در آنان دائماً بالا و پایین می رود، موضوعی است که در فرصت دیگر بدان پرداخته خواهد شد.

برای آن که میزان آمادگی های روانی خود را ارزیابی کنید به سؤالات زیر با بله و خیر پاسخ دهید.

آیا از درس خواندن لذت می برید؟

آیا تلاش شما بیش از آن که برای خودتان باشد برای جلب رضایت دیگران است؟

آیا برای شما دل کندن از محرک های خوشایند دیگر مثل تفریح، تلویزیون، فوتبال، و... کار سختی است؟

آیا اهداف روشنی برای درس خواندن و کنکور دارید؟

آیا از سراجبار درس می خوانید و آیا آمادگی های درس لازم برخوردار هستید؟

ب: بعضی از دانش آموزان هم در مورد انگیزه های خود دچار اغراق و خود فریبی می شوند. متأسفانه گاه حتی مشاوران نیز متوجه نوع مشکل این دانش آموز نمی شوند. همان گونه که کافی نبودن انگیزه مشکل ساز است بزرگ نمایی در این باره هم موجب پوشیده ماندن واقعیت ها می شود. این دسته از دانش آموزان حتی اگر حرکت خود را با شور و حرارت شروع کنند، معمولاً در ادامه دچار کندی می شوند. مشاوران باید به این دانش آموزان واقع گرایی و نحوه تقسیم انرژی روانی از ابتدا تا انتهای کار را آموزش دهند. دانش آموزی که کار خود را با سر و صدا و صرف انرژی زیاد شروع می کند باید بداند که احتمالاً در ماه های بعد نخواهد توانست این روند را ادامه دهد پس آهسته و پیوسته رفتن بهتر از تند رفتن است.

توصیه مفید برای این دانش آموزان استفاده از خدمات مشاوره ای است.



کلید

### انگیزه های واقعی خود را بشناسید و هر چند وقت یکبار آنها را مرور نموده و در صورت لزوم اصلاح کنید.

## ملاک‌های ارزیابی

عامل دیگر برای عدم پیشرفت مشخص نبودن ملاک‌های پیشرفت است. دانش‌آموزان در مورد پیشرفت یا عدم پیشرفت احساس کلی و مبهم دارند. مثلاً اگر یک روز خوب درس خوانده باشند آن را نشانه پیشرفت می‌دانند و یا اگر یکی دو روز فرصت مطالعه را از دست بدهند فکری کنند که خیلی عقب افتاده‌اند. اما در واقع هیچ یک از این موارد چیز خاصی را نشان نمی‌دهند. پس، پیشرفت باید ملاک مشخصی داشته باشد. این ملاک می‌تواند بر اساس زمان تعیین شود مثلاً مقدار زمان مطالعه‌ی مفید، در این صورت شما باید سعی کنید یک برنامه تدریجی و منطقی ساعات مفید خود را افزایش دهید.

یک ملاک دیگر بر اساس موضوعات درسی است. مثلاً شما در محدوده‌ی یک ماهه تصمیم می‌گیرید که ۵ بحث از فیزیک، ۴ بحث از شیمی، ۶ بحث از ادبیات و... را بخوانید و در ماه بعد موضوعات و مباحث دیگر را مطالعه کنید.

توصیه می‌شود ملاک‌های ارزیابی پیشرفت خود را به صورت جزئی مثلاً روزانه و یا حتی هفتگی تعیین نکنید، چرا که باعث دل‌سردی می‌شود. در این خصوص بهتر است کمی کلی عمل نمایید. ارزیابی روند پیشرفت در فرصت‌های دو هفته‌ای خوب است. همیشه به خودتان امید بدهید که می‌توانید بهتر از گذشته عمل کنید.

 کلید

**با تعیین ملاک‌های مشخص، کنترل روند پیشرفت خود را تسهیل کنید.**

نتیجه‌گیری:

- ۱- بدون جبران ضعف‌های پایه‌ای در درس‌ها، صحبت از پیشرفت تحصیلی معنایی ندارد.
- ۲- انگیزه‌های واقعی خود را بشناسید و هر چند وقت یکبار آن‌ها را مرور نموده و در صورت لزوم اصلاح کنید.
- ۳- با تعیین ملاک‌های مشخص، کنترل روند پیشرفت خود را تسهیل کنید.