



## توصیه‌هایی برای والدین جهت ایجاد انگیزه در فرزندشان

### نشان دادن علاقه و توجه به صورت مرتب

به زندگی روزمره فرزندتان در مدرسه، به مشکلات و موفقیت‌های او علاقه و توجه نشان دهید.

شما می‌توانید این کار را به طور مثال با درخواست نشان دادن و توضیح دادن تکالیف خانگی، اجازه دادن به فرزندتان برای صحبت کردن از روز تحصیلی، شنیدن حرفهای او با دقت، بیان درک خودتان نسبت به وضعیت او و واکنش نشان دادن در صورت بروز مشکل انجام دهید.

از فرزندتان بخواهید که برای شما توضیح دهد که چرا برخی تکالیف خانگی را با بی میلی انجام می‌دهد، از یک درس آموزشی «واهمه دارد»، «فقط» با یکی از همکلاسی‌ها یا معلم رابطه خوبی ندارد.

### جرات دادن برای گفتگوها

بگذارید فرزندتان احساس کند که حتی اگر او زمانی کاری را چندان خوب انجام ندهد یا نمره بدی کسب کرده باشد، شما به عنوان والدین در کنار او هستید. فرزندتان را تشویق کنید که در مورد وضعیت‌های دشوار در مدرسه صحبت کند تا با هم به دنبال راه حل‌هایی بگردید.

### تحسین کودک

فرزندتان را در ابتدا بابت تلاش در یک درس مدرسه و تنها پس از آن بابت نتیجه، به طور مثال نمره (بدون مبالغه) تحسین کنید. تحسین می‌تواند به این صورت باشد: «خوب است که تو با وجود آن که ریاضی در حال حاضر لذت اندکی برای تو دارد، تکالیف خانه ات را قبلاً انجام داده‌ای» یا «نوشته تو نشان می‌دهد که هنگام نوشتن چقدر به خودت زحمت داده‌ای.» تحسین را می‌توان با کلمات، و البته همچنین با یک لبخند، تکان دادن سر به نشانه موافقت و در آغوش گرفتن ابراز کرد. لطفاً فرزندتان را همراه با یک قید و شرط پس از آن مانند این مورد تحسین نکنید: «نمره 3 در دیکته پیشرفت واضح و مشخصی است، اما با تلاش بیشتر نمره 2 هم امکان پذیر بود.» به طور دقیق تامل کنید که چه زمانی و چگونه از پاداش‌ها به عنوان تقدیر برای یک عملکرد استفاده کنید. موارد زیر صدق می‌کند: با هم کاری را انجام دادن ارزشمندتر از شیرینی‌ها یا هدایای نقدی است. با تحسین راحت تر از تذکر یا تنبیهات با فرزندتان ارتباط برقرار می‌کنید. تحسین فرزندتان را تشویق و توانمند می‌کند.

### پذیرش نقاط قوت و نقاط ضعف

هر کودک دارای سرعت یادگیری خاص خود است. با انتظارات بیش از حد زیاد به طور مثال با سؤال «آیا شعر خودت را هنوز بلد نیستی؟» فرزندتان را بیش از حد تحت فشار قرار میدهید. از فرزندتان بیشتر از آنچه که می‌تواند انجام دهد، انتظار نداشته باشید. در ارتباط با جملاتی مانند «خودت را جمع و جور کن» یا «برای این کار باید بیشتر یاد بگیری، دیگران هم که این کار را بلدند!»، مراقب و محتاط باشید. از این طریق به فرزندتان فشار وارد می‌کنید. با توجه و اعتماد به فرزندتان انگیزه بدهید که به تلاش خود ادامه دهد: «من مطمئنم که تو از پس این کار بر می‌آیی.» سعی کنید که حتی موفقیت‌های کوچکی را که فرزندتان با تلاش خودش به آن‌ها دست یافته است، به او نشان دهید. «فقط ببین که تا چه حد پیش رفته‌ای.»

### ترغیب کردن کودک به فعالیت‌های اوقات فراغت متناسب با سن و سال

از جمله تحرک در داخل و خارج از خانه (به طور مثال بازی کردن و حرکت کردن همراه با دوستان، رقصیدن)، ورزش انفرادی یا تیمی (به طور مثال در گروه غیر ثابت روی «چمن» یا در باشگاه)، فعالیت در خانه (به طور مثال کاردستی درست کردن یا مطالعه)، آواز خواندن، تولید موسیقی، فرزندتان را تشویق کنید که در صورت کم شدن تدریجی علاقه و توجه یا در صورت بروز مشکلات فوراً تسلیم نشود؛ البته او را به مدت طولانی به کاری که تمایل ندارد، نیز وادار نکنید. فرزند شما باید از فعالیت لذت ببرد و از توانایی‌های خاص خودش مطمئن باشد؛ تنها در این صورت او می‌تواند موفقیت‌هایی را تجربه کند.



### آموزش استقلال کودک

هر قدر یک کودک آشنایی بیشتری با استقلال از زندگی روزمره داشته باشد، به همان نسبت کار کردن در حوزه مرتبط با مدرسه با مسئولیت شخصی برای او آسان تر است.

به فرزندان زود هنگام به طور مثال وظایف کوچکی در خانه داری یا هنگام خرید واگذار کنید، تا او یاد بگیرد که مسئولیت قبول کند و مستقل عمل کند. فرزندان را برای اجرای مستقل تحسین کنید.

توانایی یادگیری به صورت مستقل امروزه یک هدف اساسی آموزش در مدرسه است. مدرسه از روش‌های تدریسی استفاده می‌کند که فرزند شما را متناسب با سن و سال و به صورت گام به گام با رفتار یادگیری مستقل آشنا می‌کند. از معلمان فرزندان سؤال کنید که این امر در پایه تحصیلی فرزند شما چگونه صورت می‌گیرد و چگونه می‌توانید از این تلاش‌ها در خانه پشتیبانی کنید.

یک توصیه: این موضوع برای جلسه شبانه اولیا و مربیان (نشست انجمن کلاس) نیز به نحو بسیار مطلوب مناسب است، زیرا به همه والدین یک کلاس مربوط می‌شود.

مشاهده کنید که آیا فرزندان خودش متوجه اشتباهات در تکالیف خانگی‌اش می‌شود یا خیر. اگر او قادر به انجام این کار است، او را برای تشخیص مستقل تحسین کنید. اگر فرزندان (یک) اشتباه را ندید، او را تشویق کنید که دوباره به طور دقیق نگاه کند.

در مورد درماندگی آموخته شده احتیاط کنید! کودکان برای این که از توجه بیشتر والدین برخوردار شوند، تمایل دارند این توجه را از طریق کمک در انجام تکالیف خانگی دریافت کنند. این مساله قابل مشاهده است که هر چه والدین بیشتر در انجام این تکالیف کمک کنند، موفقیت یادگیری نامطلوب تر است. به همین دلیل فرزندان را تشویق کنید که تکالیف را به طور مستقل امتحان کند. برای دادن پاداش و به عنوان نشانه توجه می‌توانید به طور مثال یک برنامه بازی مشترک یا برنامه مختصری به فرزندان ارائه کنید.

اگر مردد هستید که چگونه می‌توانید فرزندان را در تکالیف خانگی کمک کنید، به خصوص در صورتی که خودتان زبان آلمانی را خوب بلد نیستید، از معلم مربوطه سؤال کنید. سؤال کنید که او چه پیشنهادی برای تکلیف خانگی مربوطه دارد و با هم گزینه‌های مشخصی بیابید که برای شما قابل اجرا باشد.

### تربیت کودک برای ساز ماندگی وقت و وظایف خود

فعالیت‌ها و رویه‌های تکرار شونده به صورت مطمئن در زندگی روزمره مهم هستند، زیرا آن‌ها ساختار و در نتیجه امنیت ایجاد می‌کنند. کودکان خواستار رویه‌هایی هستند، زیرا آن‌ها اثر مطلوبی برایشان دارند. این امر ممکن است به این صورت باشد: روال همیشه یکسان در هنگام صبح قبل از مدرسه، وعده‌های غذایی مشترک، تکالیف خانگی، زمان‌های مطالعه (روخوانی) و بازی ثابت، زمان‌های ورزش یا موسیقی، زمان‌های عبادت و تفکر، گفتگوهای خانوادگی، گشت و گذارها و دیدارهای خانوادگی، زمان‌های آشپزی، خرید یا انجام کارهای خانه مشترک، رفتن به رختخواب در زمان‌های ثابت، ...

از فرزندان در ساختار بندی روزهای پشتیبانی کنید.

همراه با فرزندان یک «برنامه هفتگی» تنظیم کنید. این برنامه شامل برنامه ساعتی و برنامه ریزی بعد از ظهر، مراحل اجباری و اوقات فراغت است. این برنامه به شما و فرزندان نمای کلی از هر روز، همچنین از موارد آزادی عمل زمانی لازم ارائه می‌کند.

همراه با فرزندان تامل کنید که آیا لازم است برای هفته آتی (2 یا 4 هفته آینده)، به طور مثال به دلیل این که یک درس آموزشی زمان آمادگی بیشتری می‌خواهد یا یک فعالیت اوقات فراغت منظم به برنامه اضافه می‌شود، تغییراتی اعمال کنید یا خیر.

روال‌های روزانه تغییر یافته را از نظر مناسب بودن بررسی و مشاهده کنید و در خانواده در مورد آن گفتگو کنید.

فرزندان را تشویق کنید که تکالیف خانگی را در زمان‌های تا حد امکان منظمی انجام دهد. اجازه دهید فرزندان در پایان هر روز اطمینان حاصل کند که همه تکالیف خانگی لازم برای روز تحصیلی بعدی انجام و همه وسایل مدرسه داخل کیف قرار داده شده است. ساختارهای تعیین شده و تقبل مسئولیت در مورد تکالیف خانگی و لوازم مدرسه برای کودک امنیت فراهم می‌کنند و اعتماد به نفس او را تقویت می‌کنند.

### توافق کردن در مورد مقررات و پیامدها با کودک

برای فرزندان باید این مساله واضح و مشخص باشد که او در نقش خود به عنوان دانش آموز و در خانواده چه وظایفی دارد. در صورت عدم پایبندی به مقررات چه چیزی در انتظار فرزندان است؟

در این ارتباط ممکن است جهت گیری بر اساس روش‌های به کار رفته توسط معلم برای رعایت منطقی مقررات، پاداش دادن یا تنبیه سودمند باشد.

گزارش تجربه یک مادر:

کودک برای تکالیف خانگی انجام نشده در ابتدا از معلم یک تذکر سبز، سپس یک اخطار زرد و در بار سوم یک درج کتبی قرمز رنگ (همراه با اطلاع رسانی به والدین به علاوه پیشنهاد یک جلسه گفتگوی والدین-معلم) دریافت می‌کند. به دلیل آن که شیوه عمل منطقی 3 مرحله‌ای در مورد فرزندشان موفقیت مطلوبی داشته است، این والدین در تربیت خودشان در خانه روال واضح و مشخص «روش چراغ راهنمایی» را اتخاذ می‌کنند. والدین در مورد استفاده متناسب از روشی که آن‌ها برای کودک توضیح دادند، تأمل کردند:

کارت سبز در صورت رفتار از نظر آن‌ها غیر قابل قبول کودک (همراه با ارائه دلیل شفاهی)،

● اولین مورد تکرار کارت زرد با چشم انداز «اقدام تربیتی» قابل انتظار (متناسب با وضعیت، خشک کردن ظروف در واقع زمان بازی آزاد یا مشابه آن) و

● دومین وضعیت تکرار کارت قرمز با درخواست منطقی «اقدام تربیتی».

موارد زیر قابل توجه هستند: مدرسه در آلمان تربیت کودکان را به عنوان وظیفه اصلی خود تلقی نمی‌کند. مدرسه این پیش شرط را مفروض می‌داند: والدین فرزندانشان را طوری تربیت می‌کنند که آن‌ها مقرراتی را که رعایت آن‌ها برای یادگیری و همزیستی ضروری است، می‌پذیرند.

جهت یادآوری: هماهنگی مرتب بین معلم و والدین بر سر مقررات ضروری ممکن است در جلسه شبانه اولیا و مربیان (نشست انجمن کلاس)، در روز گفتگو با والدین، در جلسه مشاوره والدین یا در جلسات گفتگوی فردی انجام شود. نمونه‌ها برای درخواست‌های گفتگو را در [www.wegweiser-bw.de](http://www.wegweiser-bw.de) می‌یابید.

تبادل نظر با معلمان کودک

با معلم فرزندان در مورد افکار و رویکردهای مربوط به تحقق «توصیه‌ها» صحبت کنید. پشتیبانی از تلاش‌های خودتان را درخواست کنید.