



درسنامه: یک

مهارت: انگیزه‌سازی

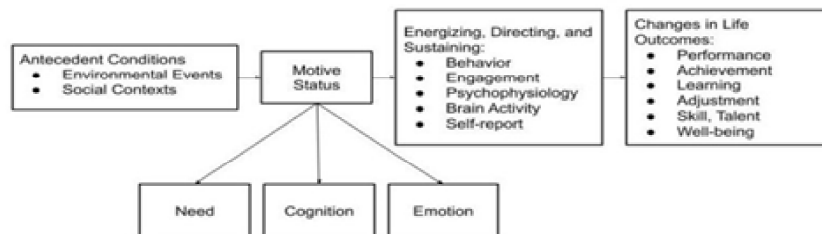
دکتر محمد کاظم زاده | ترم: نه | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

...برتر
زندگی آموختن
و ساختن است

درسنامه یک: تعریف و اهداف و ریشه‌ها

انگیزه چیست؟

انگیزه یک پروسه درونی است که ما را به سمت تغییراتی در خود یا محیط اطرافمان سوق می‌دهد و بسیاری از ما آن را در اثر نیاز یا کشش به چیزی می‌دانیم. انگیزه آدمی را با تلاش، مدارا و سخت کوشی به سمت اهداف وی کشانده و راه را به او نشان می‌دهد. اساس اصلی انگیزه، حرکت پر انرژی و مداوم به سمت هدف بوده و با تحرک و اقدام همراه است.



انگیزه‌ها وقایعی درونی هستند که در قالب نیاز، شناخت و احساسات، عامل اصلی اقدامات ما هستند. مفاهیم اجتماعی و وقایع خارجی جرقه ای برای بروز یک انگیزه در ما هستند. انگیزه‌های ما در نهایت به صورت رفتار، درگیر شدن ما با مسائل، فیزیولوژی روان و فعالیت‌های مغزی به مرحله عمل می‌رسد و تغییراتی را در کیفیت زندگی ما ایجاد می‌کند.

هدف

والدین بتوانند شرایطی را مهیا سازند تا فرزند نیرو، اشتیاق و هدف مطلوب خود را بیابد و بسازد.

انگیزه از عواملی اثر می‌پذیرد؟ (ریشه‌ها)

انگیزه از ارضای احساسات و تأمین نیازهای انسان تأثیر می‌پذیرد (نیازهای جسمی و روانی) و محیط اطراف ما و خصوصیات جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم نقش بسیار مهمی در انگیزه‌های خارجی ما دارند.



درسنامه (دو) انواع و خصوصیات

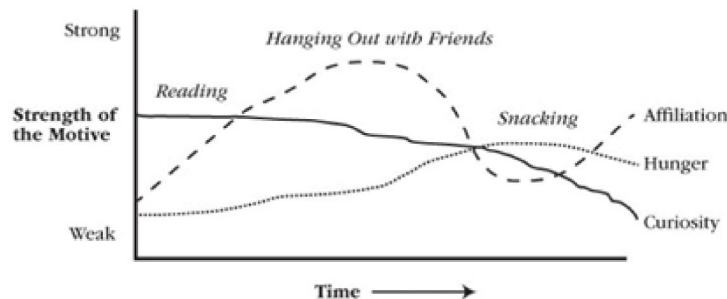
انواع انگیزه

انگیزه دو مدل درونی و بیرونی دارد. انگیزه درونی به چند دسته نیازها، شناخت‌ها و احساسات دسته بندی می‌شوند که بسیار مؤثرتر هستند؛ انگیزه های بیرونی مانند تشویق و ... توسط عاملی غیر از خود انسان ایجاد می‌شود.



برای فعال شدن انگیزه داخلی در غالب موارد یک اتفاق و محرک خارجی در قالب فشاری از طریق جامعه و محیط اطراف مورد نیاز است.

انگیزه پیشرفت: انگیزه پیشرفت عبارت است از نیروی انجام دادن خوب کارها نسبت به استانداردهای عالی.
انگیزه پویا و متغیر است.



انگیزه یک فرآیند پویا است و آنچه که به ما انگیزه می‌دهد، در گذر زمان تغییر می‌کند. با تغییر شرایط مختلف، انگیزه‌ها بیشتر و کمتر شده و به طور منظم با رفتار ما ارتباط تنگاتنگی دارند. در موارد پیچیده‌تر، آنچه که در ما کشش ایجاد می‌کند، ممکن است نه یک انگیزه، بلکه ترکیبی از چندین انگیزه مختلف باشد که هر کدام در مقطعی از زمان قوی‌تر از سایرین است.

یک انگیزه که معمولاً با شرایط فعلی سازگارتر است، از همه نیرومندتر بوده و توجه ما بیشتر به سمت آن جلب می‌شود، در حالی که بقیه انگیزه‌ها در رده‌های بعدی بااهمیت‌های پایین‌تر قرار می‌گیرند. در مثال پایین نشان داده شده که چطور انگیزه‌های یک دانش آموز برای مطالعه در طول زمان تغییر کرده و قدرت هر انگیزه در هر برهه خاص زمانی دستخوش تغییر می‌شود. انگیزه بندرت در برگیرنده پدیده واحدی است. افراد نه تنها از نظر میزان انگیزش متفاوتند، بلکه از نظر جهت و نوع انگیزش نیز اختلاف دارند و این تعارض در نوع انگیزش به نظرها و اهداف اساسی که باعث انجام کار می‌شوند، ارتباط دارد (دسی و رایان، ۲۰۰۰).



درسنامه: سه

مهارت: انگیزه‌سازی

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: نه | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

...برتر
زندگه آموخته
واخته‌ای

درسنامه سه (نشانه‌های تشخیصی)

نشانه‌های دسته اول

- رفتار و منش: تلاش و اقدام سریع
- درگیر بودن: پرداختن به آن از نظر احساسی - شناختی
- فیزیولوژی روان: اعلام وضعیت خاص (با توجه به موضوع و عوامل محیطی متفاوت است)
- ترشح هورمون کورتیزول (هورمون استرس) یا کاتکولامین‌ها (هورمون ستیز و گریز) - انقباض و شل شدن عضلات قلب و تنگ و گشاد شدن عروق بدن - فعالیت‌های چشمی اعم از تغییر اندازه مردمک، پلک زدن و حرکات چشم سریع
- فعالیت‌های مغزی: فعال شدن انواع الگوهای مغزی
- به بیان دیگر: فردی که انگیزه دارد، بر اساس پرسشنامه انگیزه (پیشرفت) (T.M.A) هرمنس (۱۹۷۷) نشانه‌های زیر به صورت قابل ملاحظه‌ای مشاهده می‌شود:
- سطح آرزوی بالا
- احساس درونی قوی برای حرکت به سوی بالا
- مقاومت طولانی در مواجهه با تکالیف یا سطح دشواری متوسط
- تمایل به تلاش مجدد در انجام تکالیف نیمه تمام
- ادراک پویا از زمان (این احساس که امور به سرعت روی می‌دهند و خیلی سریع فرصت‌ها می‌گذرد)
- آینده‌نگری
- توجه به ملاک شایستگی در انتخاب دوست، همکار و الگو
- بازشناسی از طریق عملکرد خوب در کار
- کاری را به خوبی انجام دادن
- ریسک‌کردن‌های کم



درسنامه: چهار

مهارت: انگیزه‌سازی

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: نه | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

...برتر
زندگه آموختنه
واختنه است

درسنامه چهار رفتارهای اشتباه

معمولا برای ایجاد انگیزه در خود یا دیگری از این مدل رفتارها استفاده می‌کنیم که به شدت نتیجه عکس می‌دهد

حتی اگر با رفتارهای اشتباه انگیزه‌سازی پیش رود، نتیجه مطلوبی در بر نخواهد داشت.



- تکرار بیش از حد یک وظیفه
- تخریب‌های کلامی (برچسب‌زدن ها)
- ریشه‌یابی درونی دلیل عدم انجام فعالیت‌ها
- منت‌سازی
- مقایسه
- تمرکز بر نتیجه
- سبک شمردن کار
- بی‌توجهی به علاقه‌های جایگزین
- نبودن شرایط مطلوب گفتگو درباره کم‌کاری
- وعده‌های نامتناسب
- تلقی کردن همه تلاش‌ها به وظیفه



درسنامه: پنج

مهارت: انگیزه‌سازی

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: نه | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

...برتر
زندگی آموختن
و ساختن است

درسنامه پنج) علل بی انگیزگی

۱. دلیل محکم نداشتن

ممکن است فرد واقعا برای انجام کاری دلیل پیدا نکند یا پاداش و مزایای آن کار به اندازه‌ای نباشد که او را مصمم و علاقه مند به انجام آن نشان دهد.

۲. اهداف غیر قابل هضم

آنقدر بزرگ که ناامید می‌شود از داشتن آن، یا آنقدر کوچک که هیچ جذابیتی نداشته باشد.

۳. عدم اعتماد به نفس

ممکن است به این که می‌تواند آن را انجام دهد باور نداشته باشد. او مدام در سرش صدایی می‌شود که می‌گوید: «تو نمی‌توانی، پس سعی کردن بی فایده است.»

۴. به سادگی خسته شدن روحی

درگیر شدن در مسیرهای متنوع و پر تعداد فقط باعث خستگی شده

۵. مبتلا شدن به بیماری ترس

ترسیدن به طور ناخودآگاه انگیزه را برای انجام یک کار از بین می‌برد، زیرا از شکست خوردن و شرمنده شدن پیش خودشان می‌ترسند. در این گونه موارد فرد از موقعیت‌های ناشناخته و حتی موفقیت نیز می‌ترسد. علائم این ترس شامل: به عقب انداختن یک وظیفه، مقاومت برای انجام ندادن و نگرانی شدید است.

۶. سبک زندگی ناسالم و عوارض آن

در این مورد نوجوان دچار خستگی جسمی و کندی بیش از حد می‌شود. همچنین امکان دارد دردهای جسمی آزاردهنده‌ای را تجربه کند.

۷. بی تابی و بی قراری

رسیدن به هدف خیلی بیشتر از حدی که فکر می‌کرد، طول می‌کشد.



درسنامه شش | تعیین هدف (۱) شفاف سازی امنیت

فرزند باید دارای یک هدف و یک مقصد باشد، یعنی طرح مسیر را در ذهن خود ترسیم کند، هدف هر چه روشن تر، شفاف تر و واضح تر تعریف شود، رسیدن به آن میسرتر می‌شود.

باید امنیت و عشق شفاف باشد، زیرا واهمه دارد آسیبی وجود داشته باشد یا جایگاهش در ذهن والد لطمه بخورد.

یکی از دلایل عدم پرداختن به یک کار واهمه تبعات آن است.



در بسیاری از مواقع برداشت شما از یک فعالیت با برداشت فرزند شما فرق دارد. اختلاف ادراک را جدی بگیرید.



سعی کنیم خانه را به مکانی امن تبدیل کنیم تا آینده را برای فرزند، ایمن سازیم.

امن یعنی: برای انجام دادن کاری یا فعالیتی مخالفت یا مانع جدی‌ای یا تخریبی نباشد.

تمرین اول: ابتدا والد با بیان کارهای کوچک این امنیت را نشان دهد و سپس در مقابل بیان کارهای متفاوت فرزند همراهی و موافقت داشته باشد.

کلید واژه مهم: ((انجام بدیم ببینیم چی میشه))

اگر درست انجام بدهید خود فرزند ببینیم، چی میشه را بیان می‌کند.

تمرین دوم: سنجش مستقیم: در مسیر مد نظر من کاری میکنم که اذیت بشوی؟

سرشار از محبت یعنی: جلوه‌های محبت را در جاری زندگی ببیند و درک کند.

تمرین: ابراز کلامی

تمرین: تحسین

تمرین: کمک‌رسانی

تمرین: کمک‌دهی بی‌درخواست



درسنامه: هفت

مهارت: انگیزه‌سازی

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: نه | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

...برتر
زندگی آموخته
واخته‌ای

درسنامه هفت (تعیین هدف (۲) غنی‌سازی

غنی‌سازی نشانه تایید و همراهی والد است و باعث می‌شود فرزند بتواند در یک مسیر به نکته‌های مثبت یک فرایند بتواند متمرکز شود. باید امکانات مورد نیاز یا قابل استفاده را ایجاد کنید با تمرین‌های زیر: تجارب مختلف و غنی را در دسترس آنان قرار دهیم، به طوری که فرزندان بدانند چه امکاناتی وجود دارد.

تمرین: بیان تجربه شخصی

تمرین: آرایه‌های کوچک

تمرین: پیشنهاد دادن و مشورت گرفتن

تمرین: جستجو

تمرین: پرسیدن از خود فرزند

تمام این تمرین‌ها باید در موقعیتی انجام شود که فرزند همراه است.



نکته:

تمرین: بیان تصمیم غنی‌سازی به اعضای خانواده

مثلاً به جهت ایجاد انگیزه درسی: غش‌گیر کتاب، کاذبه، فولدرهای متفاوت، کارت‌های فیش برداری، جعبه لایتنر، فیلتر اسفنجی صدا، میز مطالعه‌زمینی، زمان سنج



درسنامه هشت (تعیین هدف (۳) زمان سازی

محور سوم

به فرزند خود یاری دهیم تا هدف‌های مشخص کوچکی را (به صورت تمرینی) برای خود تعیین کند و چارچوب زمانی روشن و قابل کنترلی را برای خود تنظیم کند.

تمرین:

- ۱) ابتدا خودمان یک هدف کوچک و کاملاً مشخص با بازه ی زمانی روشن تعیین کنیم و بیان کنیم.
مثال: می‌خواهم در عرض یک ربع تمام تیشرت‌های شسته شده را (که روی بند هست) تا کنم و طبق دسته‌بندی تیشرت‌های دم دستی و با کلاس در دراور بچینم.
- ۲) بعد از انجام آن فعالیت اعلام شده گزارش دهیم که چقدر از هدف مد نظر بدست آمد، با چه کیفیتی، و از هیجان‌های خود سخن بگوییم.
مثال: هفتا تیشرت تا کردم، چقدر وقتی لباسا منظم میشه آدم شاداب میشه، خوشش میاد یه کشو مرتبه.
- ۳) نقطه ضعف‌هایی را که اگر قبل از شروع آن فعالیت در نظر می‌گرفتیم، بیان کنیم.
مثال: ای کاش چنتا کاور داشتم که بتونم تیشرت‌های خاص را تو اونها بذارم یا خوب بود رو زمین می‌نشستم، ایستاده انجام دادم کمرم درد گرفت.
- ۴) از فرزند بخواهیم برای یک کار در جاری زندگی خود با این سه مرحله هدف‌سازی کند و به شما بگوید.

سه حالت دارد:

فرزند می‌پذیرد و آن کار را استاندارد انجام می‌دهد.	در این حالت تحسین و تشویق و انرژی سازی کنید.
فرزند می‌پذیرد، ولی آنکار را استاندارد انجام نمی‌دهد.	اصلا کاری نکنید.
فرزند نمی‌پذیرد.	در کارهای کوچک جاری زندگی این سوال‌ها را از او بپرسید (همراهش شوید).



درسنامه: نه

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: نه | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

...برتر
زندگه آموخته
واخته است

درسنامه نه: تعیین هدف (۴) بررسی باورها

مطمئن شویم که فرزندان به قابل دستیابی بودن هدف هایش، اعتقاد دارد.

تمرین: در هدف سازی های خود دقیق به ملزومات که نیاز هست و هم اکنون آنها را داریم، به فرصت مورد نیاز و در دست، به توان و مهارت مورد نیاز و موجود اشاره کنیم تا این مفهوم ایجاد شود که باور دارید هدف قابل دستیابی است.

حوالی ۱۲ سال به بعد روحیه معنویت رشد می کند و شاید همه چیز را به عهده خدا بگذارد و خودش تلاش نکند.

اگر باور کاذب باشد

حالت اول: بعد از بلف خواسته ای ندارد، هدف جلب توجه است، در مسیر دیگری تقویتش نمایید.

حالت دوم: بعد از بیان باور کاذب، یک درخواست دارد، باید احساس خوب متقل کنید و نه قاطع بگویید.

حالت سوم: (تنبلی می کند) بعد از چند روز از بیان باور کاذب، خودش باورش را تخریب می کند، یک بازه زمانی کوتاه مدت تعیین کنید و تلاشی را تعریف کنید.

باور ندارد

نتیجه دور: یک بازه زمانی کوتاه در زمان فعلی و تصمیم گیری بعدا در بعدا

نتیجه نزدیک: در کار خودت، ملزومات و فرصت و مهارت را تعیین و بررسی کنید.

تمرین: بعد از چند بار اجرای این تکنیک، شما برعکس سازی کنید. ببینید از ابزار تقویت باور برای شما استفاده می کند؟

بعد از یکی دوبار استفاده از این تمرین از او بپرسیم: چرا فکر می کنی به هدفت می رسی؟



درسنامه: ده

مهارت: انگیزه‌سازی

...برتر
زندگه آموختنه
واختنه است

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: نه | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

درسنامه ده) تعیین هدف (۵) شفاف سازی دلایل

دلایل این را که چرا یک هدف برای او یا ما مناسب و مهم است، برای او توضیح دهیم اهداف منطقی و هیجانی با هم.

تمرین: استفاده از این کلید واژه مهم: می‌خواهم به این نتیجه برسم چون

و بعد از چند با فرزند هم دلایل پرداختن به کاری را که مد نظرش هست، می‌گویند.

شاید کارهای اولیه و یا دلایل اولیه‌ای که بیان می‌کند، برای شما غیر قابل پذیرش باشد، در این مرحله با او بحث و جدل نکنید!





درسنامه: یازده

مهارت: انگیزه‌سازی

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: نه | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

...برتر
زندگی آموخته
و ساخته است

درسنامه یازده) تعیین هدف (۶) بررسی پیامدها و ملزومات

پیامدها

پیامدهای تصمیمی را که فرزند اتخاذ کرده است برایش مشخص و قابل پیش بینی باشد.

تمرین: خود شما از کلید واژه اگر پس زیاد استفاده کنید.

سعی شود پیامدها در ابعاد متفاوت مطرح شود و تماماً منفی نباشد.

نکته:

ملزومات

زمینه‌ای را مهیا کنیم تا فرزند تشخیص دهد که در دستیابی به مقصود، به چه چیزی نیاز خواهد داشت؟

تمرین: اهداف مشخص و کوتاه‌مدت خود را با این محور بیان کنید: برای رسیدن به نیاز دارم به

اگر فرزند شما سن کمتر از پنج سال دارد، موارد مورد نیاز کاملاً عینی باشد.

نکته:



درسنامه: دوازده

مهارت: انگیزه‌سازی

...برتر

زندگت آموختن
و آختن است

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: نه | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

درسنامه دوازده) نتایج قابل ملاحظه (لطفا نکته های بیان شده را بنویسید)



درسنامه سیزده) مرور آموزش‌های ارائه شده قبل

مهم: ابتدا به ۱۲ درسنامه انگیزه که دیدید، فکر کنید و سعی کنید چیزی را که در ذهنتان باقی مانده، اینجا یادداشت کنید، سپس مطالب این درسنامه را ببینید.



درسنامه چهارده) مرور و ایجاد احساس شایستگی

فرزندان باید بتوانند ارزیابی کنند که آیا آگاهی و دانش و مهارت مطلوب را دارند که به هدف خود برسند؟ و نیاز به پرورش چه چیزی دارند؟ به فرزند فرصت کافی بدهیم تا کارهایی را برای خودشان انجام دهند. در این صورت نوعی احساس شایستگی قوی در آنان بروز می کند.

تمرین: از فرزند بپرسیم در حال حاضر در صدد رسیدن به چه اهدافی هستی؟ برای رسیدن به آنها چه آموزش ها و آمادگی هایی را کسب می کنی؟

اگر توضیح داد مرحله بعدی

و اگر چیز خاصی نگفت، شما پیشنهاد بدهید. (بگویید من شرایطش را به صورت کوتاه مدت-محدود- مهیا می کنم. شما یک هدف انتخاب کن و به من بگو)

زمانی که فرزند از خود نوعی ابتکار عمل نشان می دهند، یاریشان کنید تا کار را به ثمر برسانند، در این حالت، احساس مثمرثمر بودن می کنند.



درسنامه پانزده) طرح‌ریزی مسیر

فرزندان برای رسیدن به اهدافشان نیازمند داشتن یک نقشه عملی هستند. آنها را تشویق کنید که پیشاپیش بیان‌دیشند و طرح و نقشه تهیه کنند. می‌توان پیش از آنکه شروع به کار کنید، از مهارت‌های طرح‌ریزی، نمونه‌ای تهیه کنید و به آنان توضیح دهید که چرا باید هر کاری را با ترتیب معینی انجام داد؟

مراحل آموزش این توانایی

- ابتدا خودتان در چند کار این مدلی رفتار کنید.
- سپس در کارهای جاری‌ای که دوست دارد، این مدل را از او بخواهید.
- سپس یک طرح‌ریزی برای خودتان و بعد از آن برای خانواده به آن بسپارید.

ابتدا خودتان

مثلاً زمانی که می‌خواهید یک مرتب‌سازی حسابی رقم بزنید، تمام مسیر پیش رو را مرحله به مرحله بیان کنید (حتی بنویسید و در جایی که قابل مشاهده است بچسبانید و بعد از انجام هر مرحله آن را تیک بزنید).

مثال: ابتدا باید یک پارچه بزرگ پهن کنیم و تمام محتویات کمد را بیرون بریزیم و سپس آنها را به سه دسته غیرقابل استفاده و قابل استفاده و کنارگذاشتنی دسته‌بندی کنیم. وسایل غیرقابل استفاده را باید رد کنیم. پس یک خرده اجناس بخر می‌خواهیم و برای وسایل کنارگذاشتنی جعبه‌های محکم می‌خواهیم با چسب قطور که خاک نگیرد و

سپس کار جاری او

زمانی که فرزندان بتوانند بدون کمک فرد دیگری کاری را انجام دهند (مثلاً چند ساعتی را در خانه دوست خود بگذرانند). پیش از آنکه اجازه دهیم این کار را انجام دهند، می‌توانیم از آنها بپرسیم آیا دلشان می‌خواهد برای طرح‌ریزی انجام آن کار کمکشان کنیم؟

سپس محول کردن وظیفه به او

محول کردن وظایف منزل به کودکان بزرگتر، به آنان کمک می‌کند که فکر خود را پیشاپیش به کار بیندازند و برای انجام این گونه کارها به برنامه‌ریزی بپردازند.

تمرین: یک طرح تنظیم شده توسط فرزند را گزارش نویسی کنید.



درسنامه شانزده: روبرو شدن با پیامدها

فرزندان خود را از پیامدهای تصمیمات و عملکردشان آگاه سازید.

دانستن پیامدها در انسان‌ها انگیزه درونی عمیقی را ایجاد می‌کند. انسان‌ها ذاتاً نتیجه‌محور هستند. اگر دقیق بدانند چه چیزهایی برایشان رخ می‌دهد، رفتارهای بسیار متفاوتی خواهند داشت. بگذارید بدانند که چگونه باعث شادی یا غم ما می‌شوند. اجازه دهید وقتی رفتار نامناسبی دارند یا رفتار بی‌انگیزه و بی‌حوصله‌ای ارائه می‌دهند، با پیامدهای مربوط مواجه شوند.

مراحل عملی کردن روبرو شدن با پیامدها

- ۱) توضیح درباره پیامدهایی که خودتان دیده‌اید (احساسی - اجتماعی - اقتصادی - ارتباطی)
- ۲) صحبت راجع به پیامدهایی که خودش دیده است (چه کاری چه پیامدی داشته؟ کدام‌ها یادش است). بعد بپرسید به نظرت چرا اینها یادش است؟

معمولاً چیزهایی در ذهن انسان می‌ماند که درگیر نشخوار ذهنی شده است.



- ۳) سوال بپرسید که مثلاً فلان اتفاق می‌تواند چه پیامدی داشته باشد؟
- ۴) کارهایی را که مد نظرتان است، با پیامدهای احساسی مثبت و منفی‌اش بیان کنید.
- مثلاً به وظایف اصلی خود برسی، من احساس افتخار می‌کنم و وقتی وقت‌کشی می‌کنی، بسیار نگران می‌شوم و غمگین!
- ۵) بعد از این گفتگوها اگر آن کارهای بیان شده به وقوع پیوست، هیجان‌های متناسب با آن را نشان دهید و بیان کنید.



درسنامه هفده) مسئولیت‌دهی

یکی از مهم‌ترین عوامل ایجاد انگیزه، مسئولیت‌دهی متناسب است. مسئولیت‌دهی باعث می‌شود انسان احساس دیده شدن و مهم بودن داشته باشد. **مهم:** در مهارت مسئولیت‌پذیر بار آوردن فرزندان، مباحث بسیاری را ارائه خواهیم داد و اینجا فقط به نکته‌هایی که منتج به انگیزه‌سازی می‌شود، اشاره می‌کنیم.

برای مسئولیت‌بخشی باید نکته‌هایی رعایت شود:

- به تدریج و آهسته باشد.
- در فضای متشنج یا گلایه یا بحران نباشد.
- برای پذیرفتن مسئولیت نسبتاً خودش پیش قدم شده باشد یا حداقل در دل یک گفت‌وگو این موضوع پیش کشیده شده باشد.
- آن مسئولیت را دوست داشته باشد.
- برای تغییرش مسیر مذاکره باز باشد.
- در صورت علاقه افزایشی باشد.
- به نظر خودش و شما مقدمات مهارتی آن مسئولیت را دارا باشد.
- دستاوردها و نتایج قابل ملاحظه پایبند بودن به مسئولیتش مشخص باشد.
- ابتدا در مورد خودش باشد، سپس در مورد شخص شما (والد) باشد، سپس درباره خانواده یا مجموعه‌های دیگر باشد.
- در انجام مسئولیت به خلاقیت‌هایش بها داده شود.
- در صورت عدم پایبندی به مسئولیت برخورد قهری سنگین نشود (بیشتر با قانون‌سازی پیش رفته شود).



درسنامه هجده (اعتبار بخشی)

یکی از عوامل مهم ایجاد انگیزه در هر انسانی اعتبار بخشی به اوست . اعتبار بخشی یعنی علاوه بر اینکه تو دیده می‌شوی، در تحلیل درونی ما مفید و مهم هستی.

عملکرد و فکر مهم است، نه داشته‌های غیراقتصادی.

برای درک عمیق راهکارهای اعتبار بخشی کافیست خودتان را جای فرزند بگذارید و تشخیص دهید تمایل دارید چه کارهایی انجام دهند یا ندهند؟

برای ایجاد این دریافت باید نکته‌هایی رعایت شود:

- هرگونه تغییر و تحول در امور زندگی را به اطلاع فرزند برسانید.
- سعی کنیم افرادی قابل اعتماد باشیم و رفتارمان قابل پیش‌بینی باشد.
- به حرف‌هایشان درست گوش دهیم.
- فلسفه حرف‌هایشان را به خاطر بسپاریم و برای آنها مصادیقی بیابیم (حتی اگر غلط باشد).
- الگوهای آنها را بشناسیم و به آنها احترام بگذاریم. دلیل انتخاب الگوهایشان را بدانیم.
- استقلالش را به رسمیت بشناسیم.



درسنامه: نوزده

مهارت: انگیزه‌سازی

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: یازده | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

...برتر

زندگت آموختنت
و ساختنت است

درسنامه نوزده) نتایج قابل ملاحظه

ایجاد شایستگی	مکرر و سریع از مراحل انجام کار گزارش می‌دهد - برنامه‌هایی را که دارد، بیان می‌کند.
طرح‌ریزی مسیر	درباره کارهای جاری به شدت نظر می‌دهد (مراحل و نحوه انجام)
روبرو شدن با پیامدها	رفتارهای هیجانی کمتری ارائه می‌دهد (حس می‌کنید بزرگ شده است)
مسئولیت‌دهی	درباره دستوراتی ارائه می‌دهد (در نقش خودش غرق می‌شود)
اعتبار بخشی	او هم به اعتبار شما احترام می‌گذارد و متوجه می‌شوید که انگار دارد تلاش می‌کند بیشتر رعایت کند.



درسنامه: بیست

مهارت: انگیزه‌سازی

...برتر

زندگت آموخته‌ست
و آموخته‌ای

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: دوازده | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

درسنامه بیست) مرور دوم - اسکیمی آموخته‌های قبل



درسنامه بیست و یک (تصمیم گیری)

کسانی که انگیزه را نیروی لازم برای رسیدن به هدف تعریف می کنند، ممکن است مرحله را به مثابه روح و اساس این فرایند بدانند. هر طرح و برنامه خوب نیز بدون خواستن و تصمیم گیری، احتمالاً به یأس و ناامیدی ختم می شود و انگیزه درونی را کاملاً از بین می برد، اما؛ در تصمیم گیری مشکلاتی وجود دارد: همیشه با تعدادی گزینه مواجه هستیم. چون تا زمانی که یک گزینه بیشتر نداریم، عملاً تصمیم گیری معنایی ندارد. همیشه دچار این تردید هستیم که چه زمانی برای تصمیم گیری مناسب است؟ بهتر است اکنون تصمیم بگیرم و یا آن را به تعویق بیاورم؟ همیشه ذهن ما در ارزیابی و مقایسه گزینه ها گرفتار خطاهای شناختی می شود. مسئولیت تصمیم گیری خصوصاً در تصمیم های مهم زندگی بسیار بالاست و بسیاری از ما از پذیرش این مسئولیت ها ترس داریم. انتخاب کردن با اقدام کردن تفاوت دارد و ممکن است در عین اینکه انتخاب درست را می دانیم، در راستای آن اقدام نکنیم. نمی دانیم چه زمانی به منطق استدلالی و چه زمانی به تصمیم گیری شهودی خود (آنچه دلمان می گوید) اعتماد کنیم. بسیاری از والدین می ترسند تا به فرزند خود اجازه تصمیم گیری دهند، زیرا ترس از شکست را دارند. اگر تصمیم فرزند مربوط به سلامتی و ایمنی خود نباشد، اجازه دهید تا با راهنمایی شما تصمیم بگیرند و با نتیجه طبیعی آن روبرو شوند.

یک تصمیم گیری مطلوب ریشه در سه موضوع دارد: ۱) برنامه ریزی ۲) فکر و منطق مناسب ۳) داشتن جرات و تعهد
برنامه ریزی و منطق را قبلاً کرده ایم، اینجا می خواهیم روی تعهد کار کنیم که توسط فرزند تصمیم های محکمی اتخاذ شود.

خودمان الگو باشیم

ما والدین باید برای کودکان الگو باشیم و زمانی که سعی می کنیم مشکل واقعی خودمان را برطرف سازیم، آنان را نیز در این کار شرکت دهیم.

برخورد صحیح با درماندگی

فرزندان خود را تشویق کنیم تا باور کنند که مسائل خودشان را حل کنند. ما باید در مواردی که آنان درمانده و گرفتار می شوند، از مداخله کردن و بر عهده گرفتن کار نیمه تمام آنها خودداری کنیم. به جای آن، می توانیم با آنها متمرکزانه صحبت کنیم، انگار که مساله شخصی خود ما است؛ و پرسیم که: اگر این طور عمل کنی، چه می شود...؟ و آیا ممکن است...؟ این سوالات به آنان یاری می دهد روش ها و راه حل هایی تازه بیابند. سپس صبور باشیم و به آنان فرصت بدهیم به روش خودشان عمل کنند. اگر آنان در کار خود درمانده و ناامید شدند (که یا مستقیم می گویند یا دیگر صحبتی نمی کنند یا فعالیتی نمی بینیم)، باز هم با مشورت خودشان، یاریشان کنیم تا وظایف و طرح های خود را به پایان برسانند و عادت نکنند کارهای خود را نیمه تمام بگذارند. شاید این موضوع در آنان انگیزه ای ایجاد کند.

آینه باشیم

با نشان دادن تعهد و دلسوزی خود نسبت به آنان - از طریق علاقه مند نشان دادن خود به کارهایی که آنان در خانه و مدرسه انجام می دهند و نیز حمایت کردن از آنها در زمانی که به شدت ناراحت هستند و گوش کردن به حرف هایشان - به آنان قدرت و توان بدهیم تا به تعهد خود در قبال دیگران و وظایفشان وفادار بمانند.



درسنامه بیست و دو (جشن‌گیری موفقیت)

در فرایند انگیزش، موفقیت به عنوان آخرین مرحله تعریف شده است و چرخه ایجاد انگیزه را کامل می‌کند. اگر رسیدن به هدف یا مقصد را اعلام نکنیم، نمی‌توانیم لذت پیشرفت را، که به ما انرژی می‌دهد تا در زمان مناسب به سمت جلو بروم، احساس کنیم (حس منفی‌ای که کمال طلب‌ها تجربه می‌کنند).

تحسین و تمجید جاری

در روابط خانوادگی، از هر کار کوچکی که انجام می‌گیرد، تجلیل به عمل آوریم. اگر قرار است فرزندان از خودشان تجلیل کنند، نخست باید آن را از دیگران بشنوند.

الگوسازی تشکر از خود

امروز کارم رضایت بخش بود! این جمله یعنی الگوی تشکر از خود، همراه با آشکارا نشان دادن رضایت خاطر خود نسبت به پیشرفت (البته در مصادیق واقعی پیشرفت).

مواظبت از تخریب

بگذاریم فرزندانمان اعتباری را که از موفقیت به دست آورده حفظ کند و آن را با گوشه و کنایه یا اظهارنظرهایی از این قبیل که او می‌توانست حتی بهتر از این باشد، تضعیف نکنیم.

پارکینگ‌سازی

فرزندانمان را آزاد بگذاریم تا احساس کند که چه خوب است پیش از آنکه به چالش تازه‌ای بپردازد، مدتی را صرف لذت بردن از موفقیت خود بکند.

محبت بی قید

به کودک تفهیم کنیم ضمن اینکه از موفقیتش خرسند هستیم، او را برای خاطر خودش دوست داریم، نه برای اینکه ثابت کرده است می‌تواند کاری را انجام دهد.



درسنامه بیست و سه (تقویتی‌ها (۱)

نگاه مثبت

همگی باید بتوانیم زیبایی‌ها و پدیده‌های مثبت جهان هستی را ببینیم، چرا که با مثبت دیدن جهان و پدیده‌های آن، شور و اشتیاقی برای ما که جزیی از این پرتوهای مثبت هستیم، به وجود می‌آید.

شوخی طبیعی

نوجوانان از شوخی خیلی بیشتر از نصیحت و نق‌زدن خوششان می‌آید. حتی اگر اشتباهات و کوتاهی‌های آن‌ها را با رفتار یا دستورات طنزآمیز به آن‌ها گوش زد کنید، از سرکوفت زدن و تخریب کردن و تحقیر کردن آن‌ها نتیجه مثبت‌تری خواهید دید. در کل سعی کنید پرا انرژی و شوخ طبع باشید، دیدن هیجان انسان‌های شاداب، انسان‌های دیگر را پرهیجان می‌کند.

ریشه‌کن‌سازی غرغر

غر زدن: در اصل همان نمره معلم‌ها و حقوق کارفرماهاست برای والدین، که نباید استفاده شود. برای ریشه‌کن کردنش: بازی ۵ دقیقه‌ای هیچ کس حرف نزنند، مثلاً در صبحانه و همه بنویسند یک ساعت نوشتن همه چیز تعیین عنوان غر نوشتن غر در طول یک هفته جای خاص



درسنامه بیست و چهار (تقویتی‌ها (۲)

حل کردن مشترک مسائل با فرزندان (حل تعارض)

در این مورد ۴ مرحله وجود دارد:

نوجوان مشکلات و اهداف خود را بیان کند.

والدین مسائل و اهداف خود را بیان کنند.

اگر اهداف و طرز فکر والدین از هم دور است، دوطرف از بارش فکری و بیان نظرات و راهکارهای مختلف مد نظر خودشان، به یک راه حل مشترک برسند.

در صورت عدم دستیابی به یک راه حل مشترک، مدتی از راه حل یکی از طرفین استفاده شود و در صورت نتیجه ندادن راه حل طرف مقابل امتحان شود.

لذت‌سازی

محققان دانشگاه استنفورد می‌گویند: اگر یک فعالیت برای فرزندان لذت‌بخش باشد، حتی اگر آنها در قبال این کار جایزه دریافت نکنند، باز هم این کار را می‌کنند به عبارت دیگر جایزه اشتیاق آن‌ها را از بین می‌برد. برای مثال زمانی که کودک دوچرخه‌سواری دوست دارد و از این کار احساس رضایت می‌کند، خیلی سخت است از او بخواهیم این کار را نکند. این احساس مستقل بودن و تسلط در انجام کارها فوق‌العاده است.

گفتگو

صحبت کردن انگیزه افراد را برای انجام دادن امور جاری بالا می‌برد.

محور اول: کارهایی که باید انجام شود.

محور دوم: آرزوها و آینده



مهارت: انگیزه سازی

درسنامه: بیست و پنج

دکتر محمد کاظم زاده | ترم: شانزده | گروه سنی ۳ تا ۱۲ سال

درسنامه بیست و پنج (مرور جامع (۱) و دعوت به اقدام

نمونه مثال : انگیزه سازی برای کنترل وزن	راهبردها و راهکارها	
شفاف سازی: وزن را الان چک کنم و یک هفته ۳۰ دقیقه پیاده روی کنم ببینم روی وزنم چه اثری می داره؟ چقدر تو مهربونی / واقعاً حرف زدن بهم آرامش میده / می خوامی تو مرتب کردن لباسات کمک کنی؟ / میشه بهم هم فکری بدی برای فلائی چه کادویی بخرم؟ غنی سازی: یه دوره می خواستم شکمو آب کنم همش مسگری می زدم / این دستگاه خیلی برای دراز نشست خوبه / برای وزن دکتر تغذیه شما فلان دارو را تجویز می کنه؟ / میشه بریم از یه متخصص بپرسیم که چه مدل ورزش هایی روی وزن اثر داره؟ به نظر خودت باید چه وسیله ای برای کنترل وزن باید تهیه کنیم؟ / ما تصمیم گرفتیم یه تردمیل بخریم که روزی یک ساعت بتونیم بدویم. زمان سازی: می خوام ۱۵ دقیقه وزنه عضلات بالاتنه بزنم / اوف خیلی خوب بود تن و بدنم نرم شد / بهتره قبل از ورزش یه قمقمه آب همراهم باشه! بررسی باور: من می خوام وزنمو کنترل کنم، یک برنامه غذایی خوب از دکتر گرفتم، مواد اولیه لازم هم تهیه کردم، روی ارادتم کار کردم که کم نیارم، یه مربی خوب هم دارم که همیشه کارمو چک می کنه، باشگاه هم میرم که آدم های مثل خودم ببینم، چرا نباید موفق بشم؟ شفاف سازی: من باید وزنمو کنترل کنم چون می خوام لباس هایی که دوستشون دارم، سایزم باشن، جلو رفیقام نمی خوام ضایع بشم، بدنم سالم بمونه! ملزومات: برای رسیدن به وزن متعادل علاوه بر نکته هایی که در بررسی باور گفتم باید یه ترازو و یه مایکرو ویو و یه سبد و یه دست لباس ورزشی داشته باشم.	شفاف سازی: تکنیک انجام بدیم ببینیم چی میشه برای ایجاد امنیت و تمرین ابراز کلامی / تحسین / کمک رسانی / کمک گیری برای تجلی وجود محبت سرشار غنی سازی: بیان تجربه شخصی / ارائه های کوچک / پیشنهاد دادن و مشورت گرفتن / جستجو / پرسیدن از خود فرزند / بیان این مسائل به اعضای دیگر خانواده زمان سازی: کار کوچکی با زمان بسیار مشخصی انتخاب کنیم / بعد از انجام از نتایج گزارش دهیم / نقطه ضعف هایی را که قبل از شروع ندیدیم، بیان کنیم. بررسی باورها: بودن تمام آنچه را برای رسیدن به هدف لازم است، برای خود مرور کنیم و بگوییم چرا نباید به هدف برسیم شفاف سازی: دلایل رسیدن به هدف را تعیین کنیم با تکنیک: می خواهم به این هدف برسیم چون ... بررسی پیامدها: نتایج را پیش بینی کنیم با تکنیک اگر ... آنگاه ... ملزومات: برای رسیدن به مقصود چه چیزهایی نیاز است؟ با تکنیک برای رسیدن به نیاز دارم به	زمان: ۳ روز، گام: ۱، عنوان: مقدمات و تئوری ها، درس: ۵ تا ۵ زمان: ۲ هفته گام: دوم عنوان: تعیین هدف درس های ۶ تا ۱۳
ایجاد احساس شایستگی: الان درصدد کم کردن حجم بازو و شکم هستم، از یوتیوب ده تا تمرین اختصاصی یادگرفتم دارم تمرین می کنم یه کش مخصوص این کار هم خریدم.	ایجاد احساس شایستگی: الان در صدد رسیدن به چی هستی؟ برای آن چه اکتساب هایی ایجاد کرده ای؟	زمان: ۳ روز، گام: ۳، عنوان: شایستگی، درس: ۱۴
طرح ریزی مسیر: من برای شکم اول خوراکی طبق برنامه تنظیم می کنم، هر روز ۴۰ تا دراز نشست میرم و روزی سه تا اضافه می کنم، ده روز بعد با مربی شکمو دوباره سبزی گیری می کنم، باید وقتی دارم راه میرم شکمو سفت کنم و سی ثانیه نگه دارم!	طرح ریزی مسیر: برای مسیر نقشه بریز	زمان: ۳ روز، گام: ۴، عنوان: طرح ریزی، درس: ۱۵

ادامه ۲۵