

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



تحول مغز و مدرسه

راهبردهای عملی برای رشد کنش‌وری اجرایی دانش‌آموزان

بت‌گای

ترجمه:

دکتر حمیدرضا آقامحمدیان شهرباف

استاد دانشگاه فردوسی مشهد

بهناز شیدعنبرانی

مریم شکفته

سرشناسه: عنوان و نام پدیدآور:	گای، پت تحول مغز و مدرسه: راهبردهای عملی برای رشد کنش‌وری اجرایی دانش‌آموزان/ پت‌گای؛ ترجمه حمیدرضا آقامحمدیان شعرباف، بهناز شیدعنبرانی، مریم شکفته؛ ویراستار علمی زهرا حسین‌زاده‌ملکی؛ ویراستار ادبی هانیه اسدپور فعال مشهد. مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات، ۱۴۰۱. ۱۴۴ ص.
مشخصات نشر: مشخصات ظاهری:	انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد؛ مشهد؛ ۸۳۸.
فروست: شابک:	ISBN: 978-964-386-531-3
وضعیت فهرست‌نویسی: یادداشت:	فیفا. عنوان اصلی: کتابنامه. نمایه.
یادداشت: عنوان دیگر:	راهبردهای عملی برای رشد کنش‌وری اجرایی دانش‌آموزان.
موضوع:	یادگیری -- روان‌شناسی یادگیری -- جنبه‌های فیزیولوژیکی مغز تدریس
شناسه افزوده:	آقامحمدیان، حمیدرضا، ۱۳۴۴ - مترجم
شناسه افزوده:	شیدعنبرانی، بهناز، ۱۳۷۳ - مترجم
شناسه افزوده:	شکفته، مریم، ۱۳۷۵ - مترجم
شناسه افزوده:	حسین‌زاده ملکی، زهرا، ۱۳۶۵ - ویراستار
شناسه افزوده:	دانشگاه فردوسی مشهد، انتشارات.
رده‌بندی کنگره:	LB1۰۶۰
رده‌بندی دیویی:	۳۷۰/۱۵۲۳
شماره کتابشناسی ملی:	۸۹۹۸۰۴۷

تحول مغز و مدرسه؛ راهبردهای عملی برای رشد کنش‌وری اجرایی دانش‌آموزان

پدیدآورنده:	پت‌گای
ترجمه:	دکتر حمیدرضا آقامحمدیان شعرباف؛ بهناز شیدعنبرانی؛ مریم شکفته
ویراستار علمی:	دکتر زهرا حسین‌زاده ملکی
ویراستار ادبی:	هانیه اسدپور فعال مشهد
مشخصات:	وزیری، ۱۰۰ نسخه، چاپ اول، زمستان ۱۴۰۱
چاپ و صحافی:	چاپخانه دقت
بها:	۸۵۰/۰۰۰ ریال
حق چاپ برای انتشارات دانشگاه فردوسی مشهد محفوظ است.	



مراکز پخش:

فروشگاه و نمایشگاه کتاب پردیس: مشهد، میدان آزادی، دانشگاه فردوسی مشهد، جنب سلف یاس	تلفن: ۳۸۸۰۲۶۶۶ - ۳۸۸۳۳۷۲۷ (۰۵۱)
مؤسسه کتابیرون: تهران، میدان انقلاب، خیابان کارگر جنوبی، بین روانمهر و وحید نظری، بن‌بست گشتاسب، پلاک ۸	تلفن: ۶۶۴۸۴۷۱۵ (۰۲۱)
مؤسسه دانشوران: تهران، خیابان انقلاب، خیابان منیری جاوید (اردیبهشت) نبش خیابان نظری، شماره ۱۴۲	تلفن: ۶۶۴۰۰۲۲۰ - ۶۶۴۰۰۱۴۴ (۰۲۱)

<http://press.um.ac.ir>

Email: press@um.ac.ir

فهرست مطالب

۹	سخن مترجمان.....
۱۱	سخن نویسنده.....
۱۳	فصل ۱. کنش‌وری اجرایی چیست؟.....
۱۴	مشکلات بالقوه دانش‌آموزان.....
۱۵	اقدام.....
۱۵	فعال‌سازی.....
۱۶	تلاش.....
۱۶	هیجان.....
۱۶	تمرکز.....
۱۷	حافظه.....
۲۱	طبیعت یا تربیت.....
۲۱	کنش اجرایی در کلاس درس.....
۲۲	مشکلات مربوط به کودکان ابتدایی.....
۲۳	مشکلات مربوط به دانش‌آموزان متوسطه.....
۲۵	منابع.....
۲۷	فصل ۲. چه کسی در معرض خطر است و چرا؟.....
۲۷	دانش‌آموزان با دشواری‌ها و تفاوت‌های خاص مربوط به یادگیری.....
۳۱	دانش‌آموزان با ناپختگی در رسش یا تأخیر تحولی.....
۳۲	ارتباط تجارب دوران کودکی.....
۳۳	فرصت‌های محدود برای یادگیری تجربه‌ای متناسب با سن.....
۳۴	مواجهه با تربیت و مراقبت اولیه پیش‌بینی نشده.....
۳۵	شیوه‌های آسان به‌منظور حمایت والدین از فرزندانشان.....
۳۸	منابع.....

فصل ۳. اقدام: توانایی فرد برای نظارت بر فعالیت‌هایش و تنظیم آن..... ۳۹

- ۳۹..... خودنظم‌دهی
- ۴۰..... راهبردهای حمایتی برای استفاده در کلاس درس
- ۴۰..... بازخورد اختصاصی و بی‌درنگ بدهید
- ۴۰..... برای بازخورد دادن زمان بگذارید
- ۴۱..... فهرست و نمونه (سرمشق) تهیه کنید
- ۴۱..... دانش‌آموزان را برای حفظ و نظارت بر تلاش‌هایشان در طول زمان به چالش بکشید
- ۴۱..... برای هر دانش‌آموز یک مربی بگذارید
- ۴۲..... عملکرد مؤثر مغز
- ۴۲..... درک نحوه عملکرد مغز
- ۴۲..... راهکارهایی برای یک خواب مناسب شبانه
- ۴۳..... آموزش فراشناخت
- ۴۴..... مثال شماره ۱- از دانسته‌های قبلی خود استفاده کنید
- ۴۵..... مثال شماره ۲- ترجیحات یادگیری خود را عملی کنید
- ۴۵..... مثال شماره ۳- روش‌های مختلف را بیازمایید
- ۴۵..... مثال شماره ۴- از خودپرسشگری استفاده کنید
- ۴۶..... مثال شماره ۵- سرعت خوانش خود را افزایش دهید
- ۴۶..... مثال شماره ۶- تکنیک‌های برنامه‌ریزی و سازمان‌دهی گوناگون را به کار ببرید

فصل ۴. فعال‌سازی: سازمان‌دهی تکالیف..... ۴۹

- ۵۰..... اهمال‌کاری (به تعویق انداختن)
- ۵۱..... اهمال‌کاری: راهبردهای حمایتی در کلاس درس
- ۵۳..... اهمال‌کاری: توصیه به دانش‌آموز
- ۵۳..... سعی کنید اهداف خود را محدود و مشخص کنید
- ۵۶..... مدیریت زمان
- ۵۶..... مدیریت زمان: راهبردهای حمایتی در کلاس درس
- ۵۸..... مدیریت زمان: توصیه به دانش‌آموز
- ۵۹..... سازمان‌دهی
- ۵۹..... سازمان‌دهی: راهبردهای حمایتی کلاس درس

۵۹.....	الگوسازی بزرگسالان.....
۶۰.....	دستورالعمل‌های کلاس درس.....
۶۱.....	سازمان‌دهی در درس‌ها.....
۶۲.....	سازمان‌دهی: توصیه به دانش‌آموز.....
۶۲.....	دفترچه یادداشت و دفتر برنامه‌ریزی.....
۶۲.....	کارهای روزمره.....
۶۳.....	جلسات منظم درس خواندن.....
۶۳.....	از معلم‌ها و دوستان و خانواده درخواست کمک کنید.....
۶۳.....	این را بپذیرید که ممکن است مرتکب اشتباهاتی بشوید.....
۶۳.....	اولویت‌بندی.....
۶۴.....	اولویت‌بندی: راهبردهای حمایتی کلاس درس.....
۶۴.....	منابع.....

فصل ۵. تلاش: توانایی دانش‌آموزان برای تنظیم و تداوم تلاش و انگیزه خود.....

۶۵.....	مشکلات ویژه در کلاس.....
۶۶.....	راه‌حل‌های احتمالی.....
۶۶.....	راهبردهای در کلاس درس.....
۶۶.....	دست‌آورد و موفقیت انگیزه را تقویت می‌کند: موفقیت، موفقیت را به دنبال خواهد داشت.....
۶۶.....	اگر دروس جالب، متنوع، مفید و اصیل باشند، بیشتر احتمال دارد که دانش‌آموز درگیر تکلیف شود.....
۶۷.....	ایجاد ارتباط مطلوب بین معلم - دانش‌آموز به منزله فراهم کردن محیط سازنده.....
۶۸.....	تعداد بازخورد را افزایش دهید.....
۶۹.....	داشتن زنگ تفریح و انجام تمرینات جسمانی.....
۶۹.....	شخصی‌سازی یادگیری.....
۶۹.....	از تعاملات اجتماعی به‌عنوان محرک و انگیزه‌دهنده استفاده کنید.....
۷۰.....	از راهبردهای یادگیری فعال استفاده کنید تا به دانش‌آموزان کمک کنید هشیاری خود را در کلاس حفظ کنند و به تلاششان ادامه دهند.....
۷۰.....	گفت‌وگو با خود به‌عنوان مقدمه‌ای برای گسترش انگیزه و پذیرش پاداش معوق.....
۷۱.....	از تکنولوژی استفاده کنید.....
۷۱.....	برنامه‌های درسی را به‌منظور ایجاد فرصت‌هایی برای گسترش تجربیات کودکان توسعه دهید.....

۷۲..... با نقاط قوت دانش آموز درگیر شوید.....
 ۷۲..... منابع.....

فصل ۶. هیجان: مدیریت ناکامی و تعدیل کردن احساسات..... ۷۳

۷۳..... مهارت‌های سرد و گرم.....
 ۷۴..... تعدیل کردن احساسات و مدیریت ناکامی.....
 ۷۶..... مشکلات رفتاری.....
 ۷۷..... رویکرد حل مسئله.....
 ۷۸..... سعی کنید باورهای منفی درمورد دانش آموزان را به باورهای مثبت تبدیل کنید.....
 ۷۹..... نحوه برخورد با مشکلات رفتاری در کلاس.....
 ۸۱..... راهبردهای حمایتی برای کودکان دچار مشکلات تنظیم هیجانی.....
 ۸۱..... ارتباطات مثبت بزرگ‌سال-کودک.....
 ۸۲..... الگوهای نقش خوب را برای کودکان فراهم کنید.....
 ۸۳..... مطمئن شوید که هر کودک به‌عنوان یک فرد مجزا و انسان ارزشمند در نظر گرفته می‌شود.....
 ۸۴..... فرصت‌های زیادی برای تمرینات جسمانی و استراحت فراهم کنید.....
 ۸۴..... دانش آموزان را تشویق کنید تا رو به جلو حرکت کنند.....
 ۸۵..... به دانش آموز آموزش دهید تا اثرات اضطراب را شناسایی کند.....
 ۸۶..... درمورد این واقعیت که خودکنترلی یک منبع محدود است، گفت‌وگو کنید.....
 ۸۷..... دانش آموزان را تشویق کنید که خودشان گام بردارند و شروع به حرکت کنند.....
 ۸۷..... مهارت‌های اجتماعی.....
 ۸۸..... چاره‌سازی مهارت‌های اجتماعی.....
 ۸۸..... نکات اساسی زبان بدن را به دانش آموزان آموزش دهید.....
 ۸۹..... با استفاده از مهارت‌های اجتماعی عمومی حمایت کنید.....
 ۹۱..... هیجان‌ات: استراتژی‌های خودراهبری.....
 ۹۴..... منابع.....

فصل ۷. تمرکز، پیدا کردن، حفظ کردن و تغییر توجه مطابق نیاز (همان تغییر شناخته می‌شود)..... ۹۵

۹۷..... مشکلات بالقوه در مدرسه.....
 ۹۷..... حفظ توجه و تمرکز.....

۹۸.....	کنترل تکانه.....
۹۹.....	انعطاف‌پذیری تفکر.....
۹۹.....	راهبردهای ممکن برای حمایت از دانش‌آموزان در دروس اصلی.....
۹۹.....	درمورد فضای فیزیکی کلاس بیندیشید.....
۱۰۰.....	کاهش محرک‌های تکانشگری.....
۱۰۱.....	خوب گوش دادن را ترویج دهید.....
۱۰۲.....	محیط یادگیری مثبتی را به‌وجود آورید.....
۱۰۴.....	بازخوردهای مثبت متعدد ارائه دهید.....
۱۰۴.....	در طول درس‌ها استراحت منظم و تغییر مبحث داشته باشید.....
۱۰۵.....	از مطالب جالبی که با دامنه وسیعی از سبک‌های یادگیری مطابقت دارند، استفاده کنید.....
۱۰۵.....	نمونه‌هایی از یادگیری فعال.....
۱۰۷.....	گفت‌وگوی دونفره یا گروهی.....
۱۰۷.....	مقابله با مشکلات خواب.....
۱۰۸.....	ایجاد عادات مطلوب خواب.....
۱۰۸.....	توجه و تمرکز: توصیه به دانش‌آموز.....
۱۱۱.....	انعطاف‌پذیری: راه‌حل‌های کلاس.....
۱۱۳.....	منابع.....

فصل ۸. حافظه: به‌کاربردن حافظه کاری و دسترسی به بازیابی.....

۱۱۵.....	حافظه ضعیف: چرا دانش‌آموزان فراموش می‌کنند؟.....
۱۱۷.....	مشکلاتی که دانش‌آموزانی با حافظه کاری ضعیف در کلاس درس با آن مواجه می‌شوند.....
۱۱۹.....	راهبردهای حمایتی در کلاس درس.....
۱۲۴.....	خودراهبری برای دانش‌آموزان.....
۱۲۷.....	منابع.....

فصل ۹. تحول کودک: یادگیری رسمی، بازی، ریسک‌پذیری و فعالیت فیزیکی.....

۱۲۹.....	خطرات شروع زودهنگام (قبل از آمادگی) یادگیری رسمی.....
۱۲۹.....	یک برنامه درسی مبتنی بر بازی: تلویحات مربوط به تحول کنش‌وری اجرایی کودکان.....
۱۳۲.....	مزیت‌های بازی آزادانه.....

- نمونه‌هایی از بازی‌هایی که به‌طور خاص برای توسعه مهارت‌های کنش‌های اجرایی مناسب هستند:..... ۱۳۳
- ریسک‌پذیری کنترل‌شده برای رشد خودنظم‌دهی..... ۱۳۳
- فرصت‌هایی برای فعالیت فیزیکی در مدارس..... ۱۳۴
- منابع..... ۱۳۵

فصل ۱۰. پرسش‌نامه خودسنجی..... ۱۳۷

- پرسش‌نامه بررسی جنبه‌هایی از کنش‌های اجرایی دانش‌آموز و طرح مسائلی برای بحث..... ۱۳۸
- اقدام: مهارت فرد برای نظارت و تنظیم اعمال خود در مدرسه و گروه‌های اجتماعی..... ۱۳۸
- فعال‌سازی: سازمان‌دهی کارها و مسائل، مدیریت زمان..... ۱۳۹
- تلاش: تنظیم هوشیاری و حفظ انگیزه..... ۱۳۹
- هیجان: مدیریت ناکامی و تعدیل احساسات..... ۱۳۹
- تمرکز پیدا کردن، حفظ کردن و تغییر جهت توجه مطابق نیاز، کنترل تکانه..... ۱۳۹
- حافظه: استفاده از حافظه کاری و دسترسی به بازیابی..... ۱۴۰

نمایه..... ۱۴۱

سخن مترجمان

کنش‌های اجرایی نقش مهمی را در پیشرفت تحصیلی در طول دوره دبستان و متوسطه دارند و در موقعیت‌هایی که نیاز به توجه انتخابی، تلاش ذهنی گسترش‌یافته، حل مسئله سطح بالاتر، کنترل فزاینده بر پردازش اطلاعات و هماهنگ‌سازی فرایندهای چندگانه در طول تکالیف درسی وجود دارد، فعال می‌شوند. زمانی که دانش‌آموزان به نیازهای تحصیلی، اجتماعی و هیجانی‌شان می‌پردازند و می‌خواهند آن‌ها را ارضا کنند، کنش‌های اجرایی برای دنیای واقعی لازم و ضروری به نظر می‌رسند. در نتیجه کنش‌های اجرایی ضعیف می‌توانند به کارآمدی تحصیلی پایین در حوزه‌های خواندن، نوشتن و ریاضیات منجر شوند.

به‌طور خاص، کودکان دارای نقص در کنش‌های اجرایی مشکلاتی را در برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، مدیریت زمان و فضا و برنامه‌ریزی برای یک پروژه دارند. آن‌ها به‌سختی یک داستان را تعریف می‌کنند (کلامی یا نوشتاری) و در جزئیات برقراری یک ارتباط به‌شیوه‌ای سازمان‌یافته و زنجیره‌ای مشکل دارند. علاوه‌براین، کودکان دارای نقص در کنش اجرایی، در حافظه، به‌یادسپاری و حفظ اطلاعات، بازیابی اطلاعات از حافظه و آغاز فعالیت مشکلاتی دارند. در نتیجه کودکان دارای نقص در کنش‌های اجرایی ممکن است نتوانند به‌خوبی توانایی‌هایی را برای تعامل سازنده و کارآمد با محیط پرورش دهند.

به‌دلیل این مشکلات، کودکان دارای نقص در کنش‌های اجرایی به‌راهنمایی و دستورالعمل‌های شفاف و واضح در برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، مدیریت زمان و فضا، مدیریت پروژه‌های بلندمدت و ابزارها به‌منظور خلق مستقلانه ایده‌ها و دستیابی به موفقیت تحصیلی نیاز دارند.

این کتاب دامنه‌ای از راهبردهای عملی در کلاس درس را برای کمک به دانش‌آموزان پیشنهاد می‌کند تا با استفاده از این راهبردها دانش‌آموزان کنش‌های اجرایی را توسعه و پرورش دهند. این کتاب مجموعه‌ای از توصیه‌های مفید (نشست گرفته از نظریه‌ها) است و بررسی می‌کند چگونه می‌توان آن جنبه‌های کنش‌های اجرایی کودکان را که بر زندگی تحصیلی آن‌ها اثرگذار است، تقویت کرد؛ از جمله خودکنترلی، حافظه، فراشناخت، سازمان‌دهی، انگیزش، خودنظم‌دهی و تمرکز.

press.um.ac.ir

سخن نویسنده

این کتاب دامنه‌ای از راهبردهای عملی در کلاس درس را ارائه می‌دهد تا دانش‌آموزان بتوانند کنش‌های اجرایی خود را بهبود ببخشند. نکات مفیدی در نظریه‌ها گنجانده شده است و هر نظریه بیان می‌کند که چگونه از جنبه‌های مختلف کنش‌های اجرایی کودکان که بر زندگی تحصیلی آن‌ها اثر می‌گذارد، حمایت کنیم.

این کتاب در ارتباط با دانش‌آموزان ابتدایی و متوسطه بر شیوه‌های بهبود رشد هیجانی و عقلانی کودکان تمرکز دارد. این شیوه‌ها عبارت‌اند از:

- بحث در مورد ماهیت کنش‌های اجرایی و عوامل مختلف تأثیرگذار بر کنش‌های اجرایی کودکان

- شیوه‌های بروز یافتن ضعف‌های موجود در کنش‌های اجرایی در مدرسه

- راهبردهای حمایتی برای معلمان و توصیه‌هایی برای دانش‌آموزان به منظور بهبود حوزه‌های خاصی از کنش‌های اجرایی

- راه‌حل‌های شایسته و اصلاحاتی که در خلال جریان کلاس درس می‌توان به کار برد.

- یک پرسش‌نامه خودسنجشی که می‌تواند به عنوان نقطه آغاز بحث با دانش‌آموزان به کار برده شود.

این کتاب برای تمام دانش‌آموزان و مدیران مدرسه می‌تواند مفید واقع شود؛ چرا که این کتاب به شناسایی و درک علل بنیادی رفتار دانش‌آموزان کمک می‌کند. این کتاب نقش مهم مدارس در رشد عصب‌شناختی دانش‌آموزان را مورد توجه قرار می‌دهد و روش‌هایی را به مدارس پیشنهاد می‌کند تا بتوانند حمایت تمایز یافته‌تر و شخصی‌شده‌تری را برای دانش‌آموزان به صورت انحصاری فراهم کنند.

پت‌گای^۱ مدرس مرکز یادگیری کالج ایتان^۲ انگلستان است. او در انتشارات راتلج چندین کتاب منتشر کرده است.

1. Pat Guy
2. Eton