

افزایش انگیزه در کلاس درس

ارایه دهنده: علیرضا لیلی زاده

فصل دوم: کنترل درونی و بیرونی

سوال مهم این دوره

چطور انگیزه شاگردانم را در کلاس درس افزایش دهم؟

چطور می توانم شاگردانم را متقاعد کنم با **تمام توان و ظرفیت** خود کار کنند؟

نیازمند یک مدل جدید هستیم

یک مثال

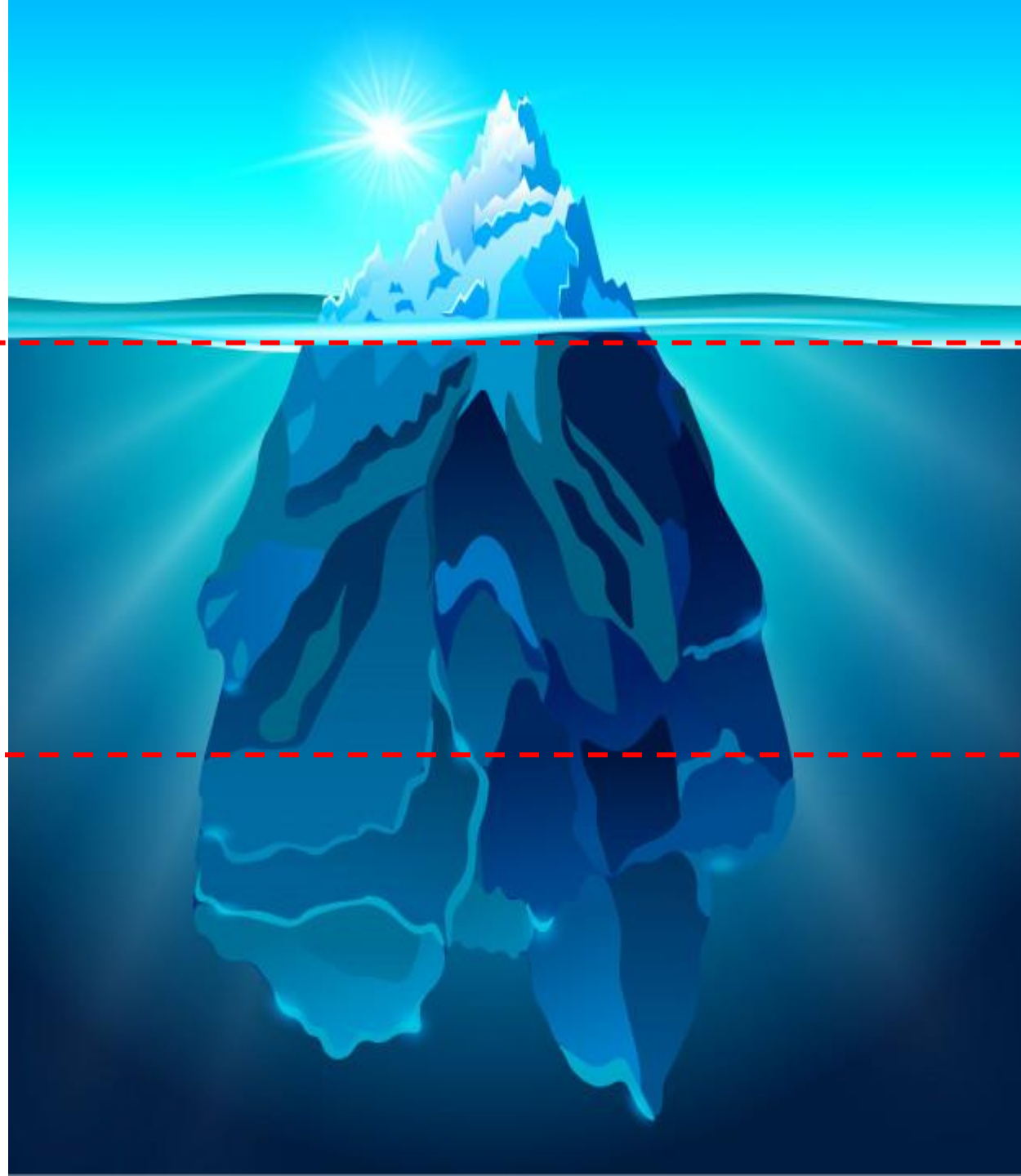


سروش چهارده سال دارد. او قابلیت انجام خوب کارها را در مدرسه دارد. با این حال نوشتن و خواندنش بسیار ضعیف است، فقط محاسبات بسیار ساده را می‌توان انجام دهد، از تمام کارهای مربوط به مدرسه متنفر است و فقط دوست دارد وقتش را با دوستانش بگذرانند. او سال گذشته رفوزه شد و به نظر می‌رسد امسال هم همان وضعیت را داشته باشد. سروش اساساً در مدرسه هیچ‌کاری که بتوان عنوان تحصیل بر آن گذاشت، انجام نمی‌دهد و ادامه تحصیلات برای او غیرممکن به نظر می‌رسد.

رفتار

استراتژی

تئوری



اگر بخواهیم تغییرات نسبتاً جزئی در زندگی امان ایجاد کنیم، شاید بتوانیم به طور مقتضی بر روش و رفتارمان تمرکز کنیم. اما اگر بخواهیم تغییرات اساسی ایجاد کنیم، لازم است روی الگوهای فکری زیر بنایی مان کار کنیم.



Stephen Covey

اهمیت یک نظریه خوب در روابط

راهنما 

یک تئوری خوب به ما کمک می کند که رفتار انسان ها را توصیف، تبیین و پیش بینی کرده و بتوانیم با درک ارتباط بین متغیرهای مختلف، تصمیم های هوشمندانه عملی در جهت کنترل رفتار اتخاذ کنیم.

تئوری انتخاب

«ویلیام گلسر» روان‌پزشک پیشگام و نامدار معاصر ماست که با
ارایه «تئوری انتخاب» در عرصه علوم رفتاری، به «چرایی» و
«چگونگی» انجام رفتار افراد پاسخ داده است.



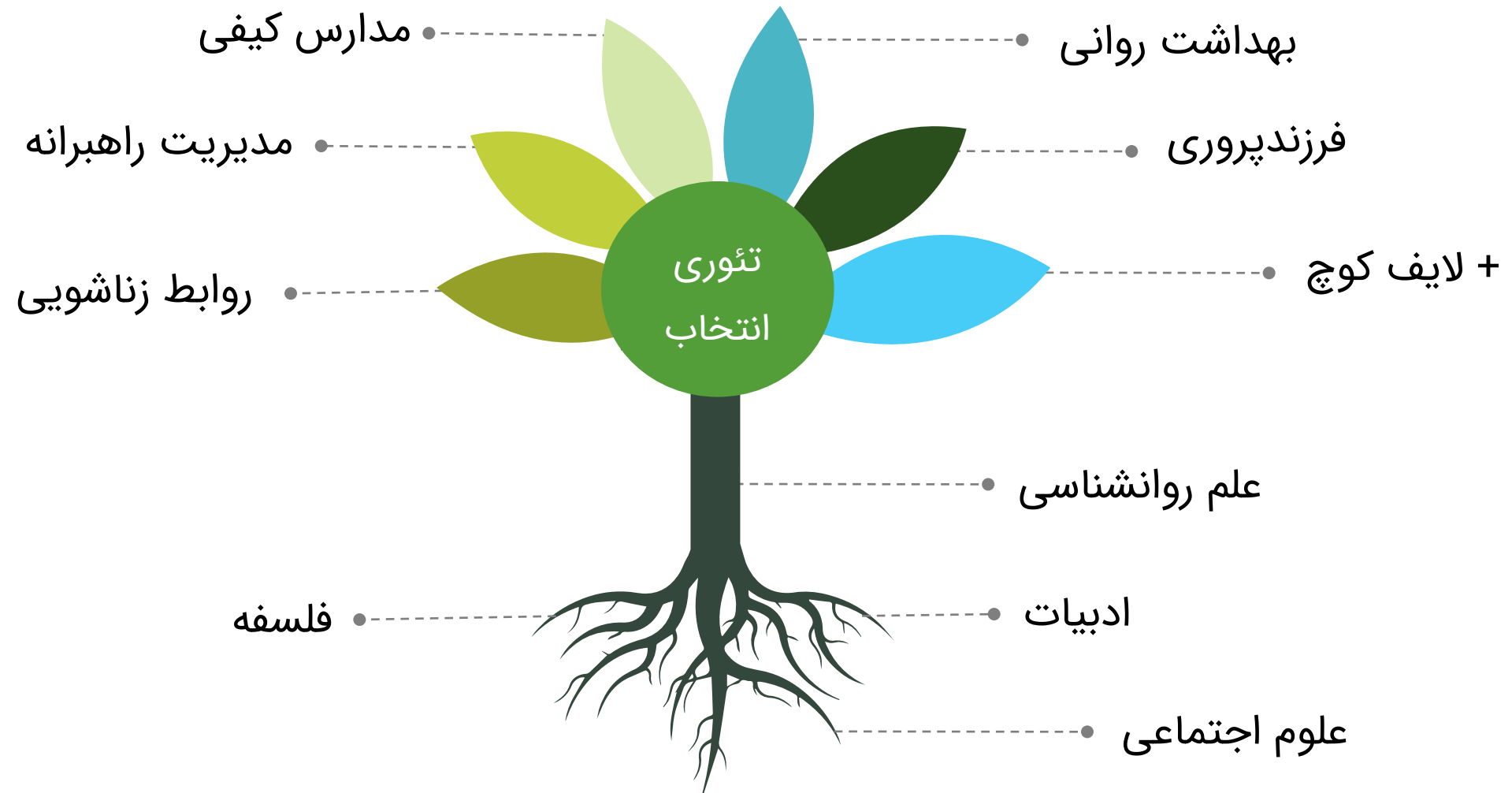
تئوری انتخاب چیست؟

تعریف

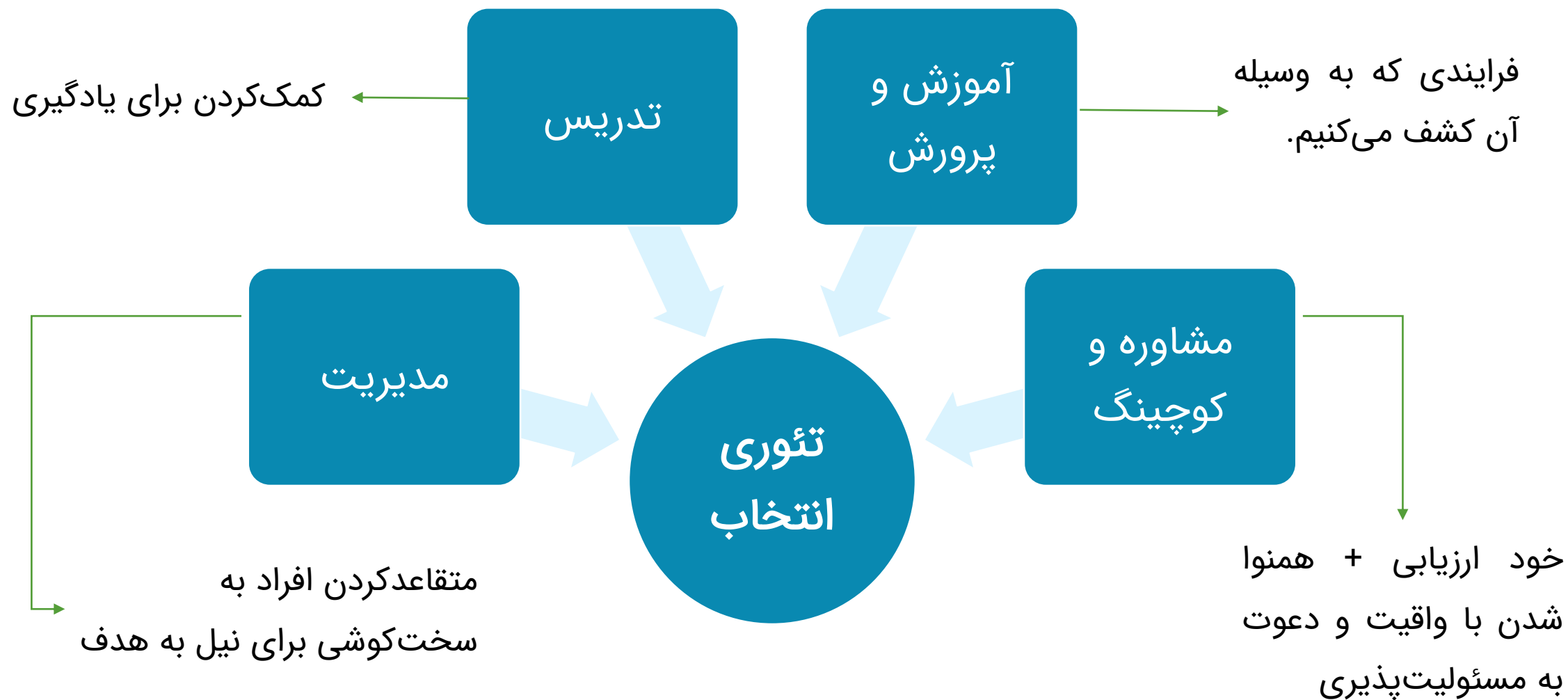


تئوری انتخاب یک شیوه نوین فکر کردن و عمل کردن مؤثر است.
این تئوری توضیح میدهد آدم ها چرا و چگونه رفتار می کنند.
بتوانیم بفهمیم که ما و دیگران چرا رفتار میکنیم، آنگاه می توانیم زندگی خود
را بطور مؤثرتری مدیریت کنیم و با دیگران ارتباط مؤثری بسازیم.

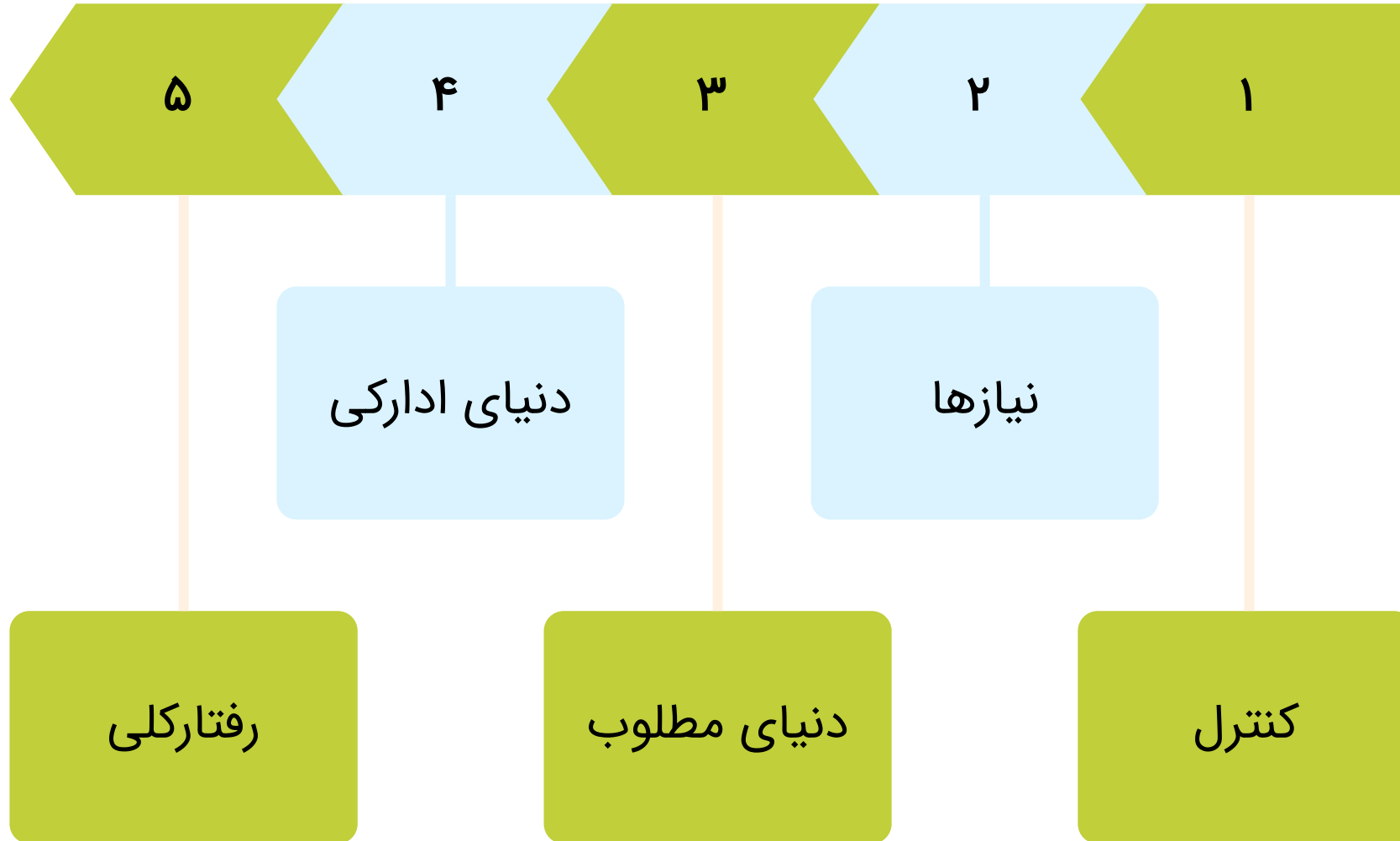
زیرساخت‌های تئوری انتخاب



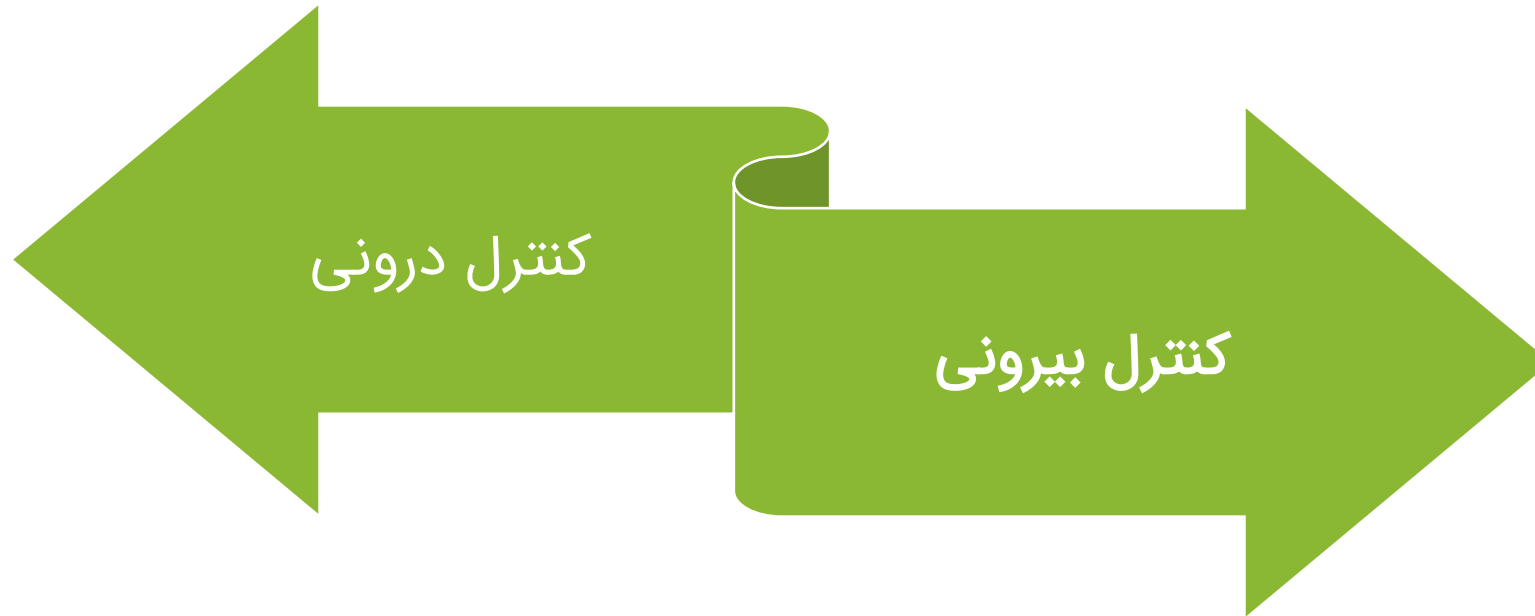
مفاهیم و کاربردهای نظریه انتخاب



مفاهیم اساسی تئوری انتخاب



انواع کنٹرل



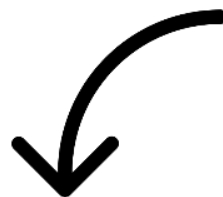
چند سوال

آیا کسی در خانواده شما وجود دارد که دیگر با او حرف نمی‌زنید؟

آیا شما در سال‌های دبیرستان/دانشگاه همانقدر خوشحال بودید که در دبستان بودید؟

آیا در حال حاضر از شغل خود لذت می‌برید؟

اگر در یک یا چند مورد احساس ناخشنودی و
فلاکت می‌کنید درگیر یک یا چند مورد از موارد چهار
گانه هستید

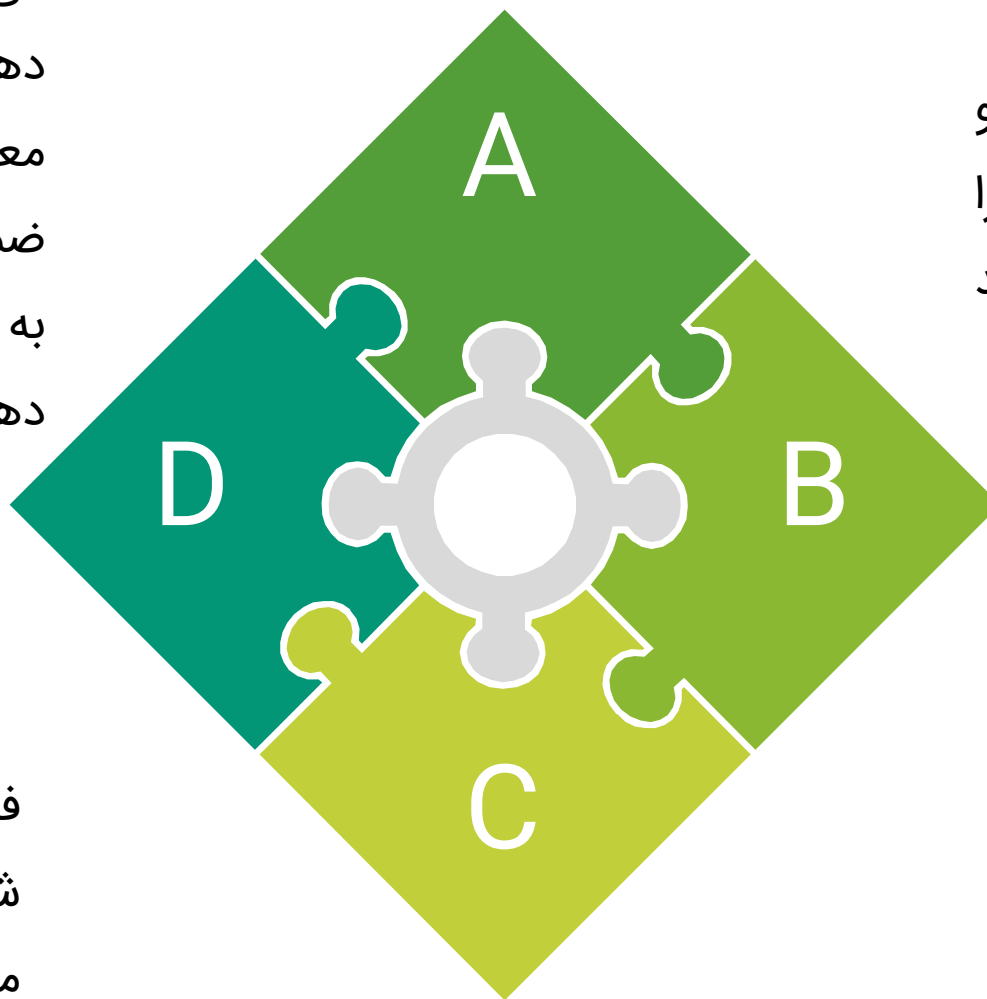


شما و دیگری هر دو تلاش میکنید یکدیگر را به انجام کاری مجبور کنید که نمیخواهید.

۰۳

خود را مجبور به انجام کاری میکنید که برایتان دردناک یا حتی ناممکن است.

۰۴



میخواهید دیگری کاری انجام دهد که خودش نمیخواهد، و معمولاً از طرق مختلف، به طور ضمنی یا علنی، سعی می کنید به اجبار خواسته شما را انجام دهد.

۰۱

فرد دیگری تلاش میکند شما را به انجام کاری مجبور کند که نمیخواهید.

۰۲

بسیاری از مواقع در زندگی
احساس ناخشنودی به این دلیل است که برای ناخشنودی
خود دیگران را سرزنش میکنیم یا می کوشیم دیگران را کنترل
کنم، در حالی که مغایر با منافع خود ماست.

این چهارگانه‌ها از کجا می‌آیند



تعریف کنترل بیرونی (External Control)

تعریف 

مجبور کردن فردی به انجام کاری که خودش نمی خواهد آن را انجام دهد.

باورهای روانشناسی کنترل بیرونی

باور یک: من توسط عوامل بیرونی برانگیخته می شوم تا پاسخ بدهم.

باور دو: من می توانم افراد را علی رغم میل خودشان وادارم که کاری که من میخوام را انجام دهند. من می توانم نحوه فکر، عمل و احساس دیگران را کنترل کنم.

باورهای روانشناسی کنترل بیرونی

باور سه: چیزها و امور (رعایت نظم کلاس، خانه تکانی، سروقت حاضر شدن، نمره امتحان، جواب دادن به تلفن و...) مهمتر از افرادند.

باور چهار: من وظیفه اخلاقی- اجتماعی دارم که از افراد انسانهای بهتری بسازم، بنا بر این مسئولیت اخلاقی من حکم می‌کند که به هر طریقی اعم از تهدید، تمسخر، طعنه، گوشه و کنایه مستقیم و غیر مستقیم، تنبیه و یا حتا پاداش آنها را ترغیب کنم تا چیزی که من فکر می‌کنم درست است را انجام دهند.

باورهای روانشناسی کنترل بیرونی

اساسا این باورها که اینکه ما از
سوی عوامل بیرونی برانگیخته
میشویم نادرست است.



باورهای روانشناسی کنترل بیرونی

باور به کنترل بیرونی و به کارگیری آن به همه افراد اعم از کنترل کنند و کنترل شوند آسیب می‌رساند.

اگر هر کسی را برای مدت طولانی تحت فشار و زور قرار دهیم به جایی خواهیم رسید که دیگر بازگشتی وجود ندارد.

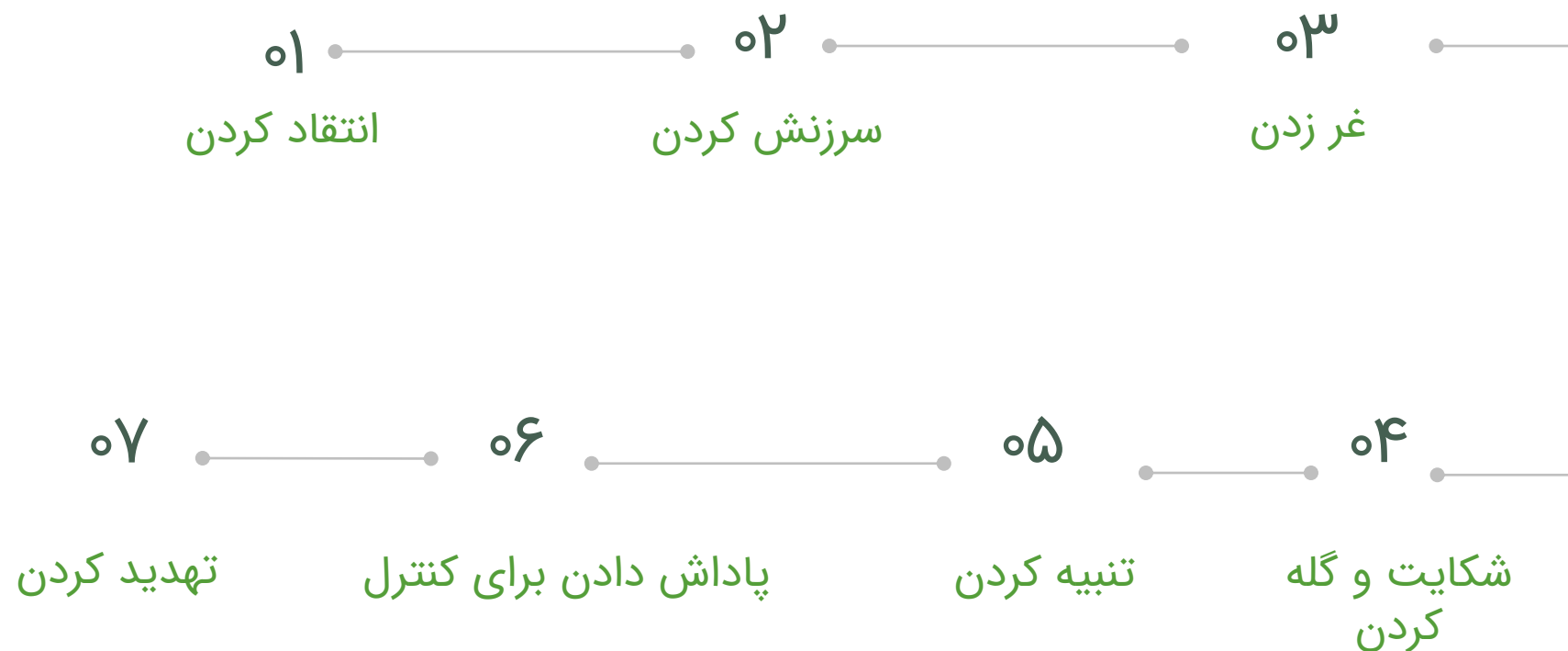
دنیا را به دو گروه تقسیم کرده‌ایم

مالکیت

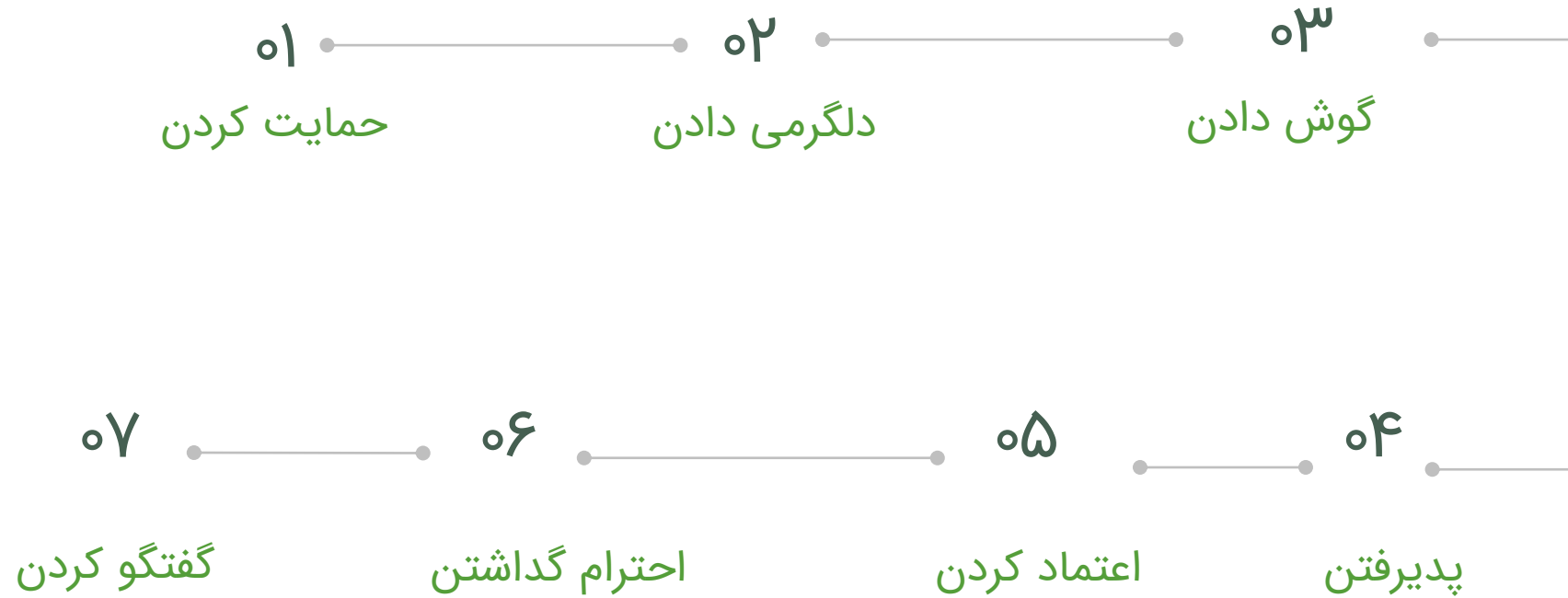
اشخاصی که در تملک ما نیستند و
تلاش هم نمی‌کنیم مالک آنها
شویم
دوستان خوب و صمیمی، آشنایان، افرادی
که تا حدودی بر ما تسلط دارند و قدرتمند،
افراد غریبه.

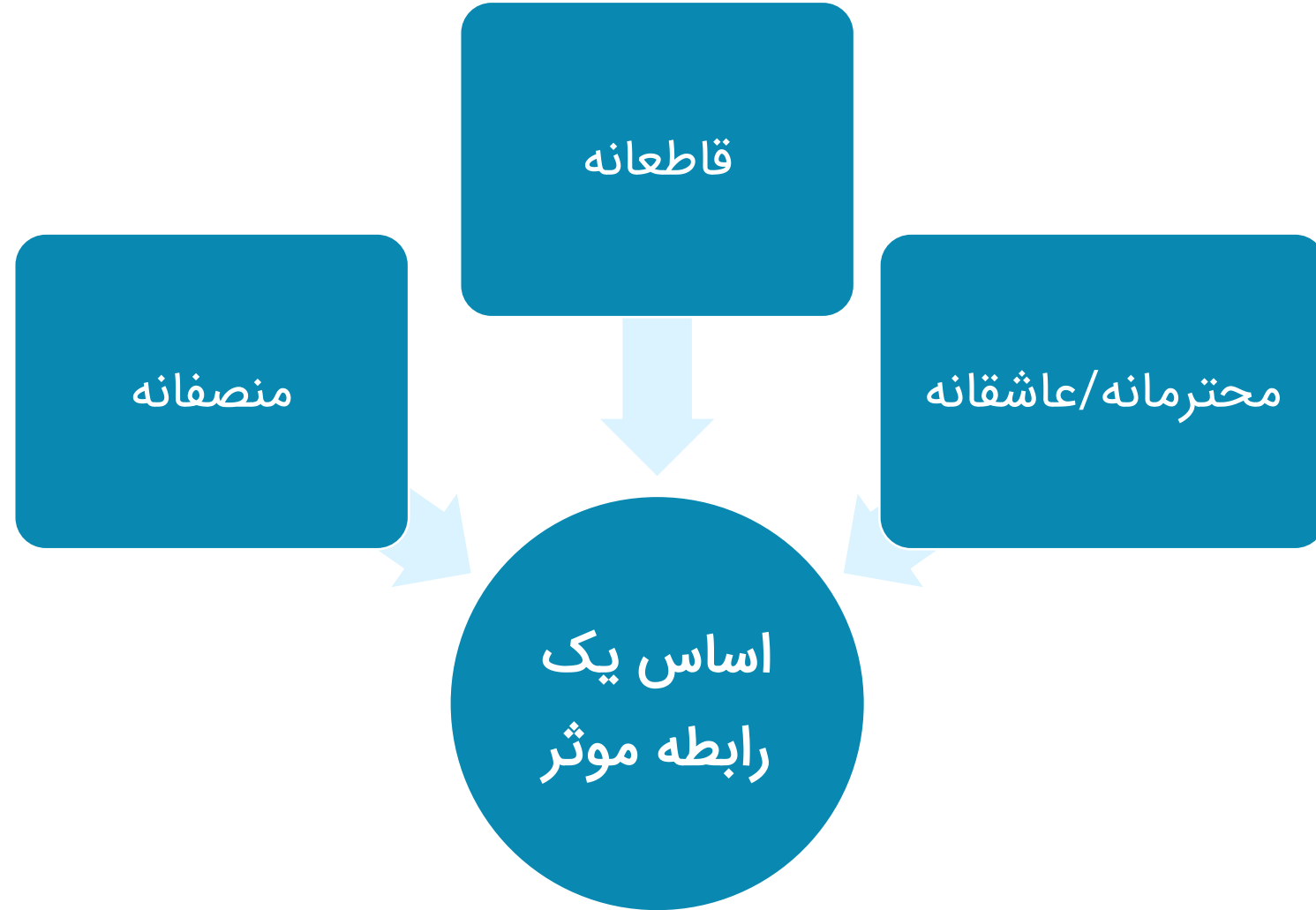
کسانی که در تملک ما قرار دارند
یا سعی می‌کنیم آنها را در تملک
خود درآوریم.
معشوق، زن، شوهر، فرزندان، دانش آموز و
کارکنان

۷ رفتاری که باید برای حفظ روابطمان از آنها دست برداریم



و به جای آن باید





چالش امروز

- چون اجبار همیشه بخشی از دورنمای آموزشی است، تا جایی که می‌توانید آن را با فعالیت‌های مختلف متعادل کنید. این فعالیت‌ها می‌تواند به سادگی اجازه دادن به دانش آموزان در انتخاب بین دو تکلیف، با ارزش‌های یکسان باشد. یادتان باشد هر فعالیت همانند وزنه تعادل در برابر مقررات و موارد غیرقابل مذاکره عمل می‌کند.
- فاصله ظریفی بین «سازمان‌یافتگی و نظم» با «وادار کردن و اجبار» وجود دارد. معلم اثرگذار معلمی است که منظم باشد و در محیطی که اجبار در آن به حداقل رسیده باشد، به دانش‌آموزانش، برای رسیدن به موفقیت، حق انتخاب دهد.