آموزش مهارت خودآگاهی به معلمان



مولای متقیان حضرت علی (ع) می‌فرمایند:

برترین خردورزی، خودشناسی انسان است. پس، هرکه خود را شناخت خردمند شد و هرکه خود را نشناخت گمراه گشت.

(غرر الحکم: ۳۲۲۰)

مفهوم خودآگاهی ⟵ شناخت نقاط قوت و ضعف خود در زمینه های:

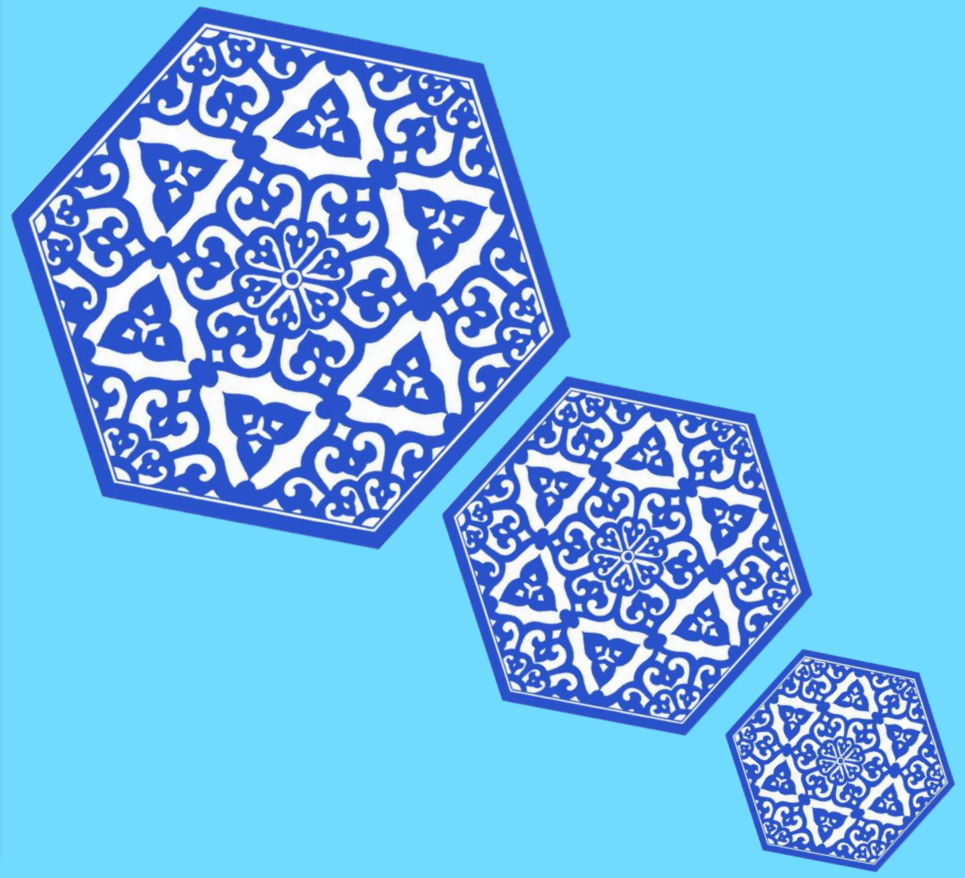


کاربرگ تمرین مفهوم خودآگاهی

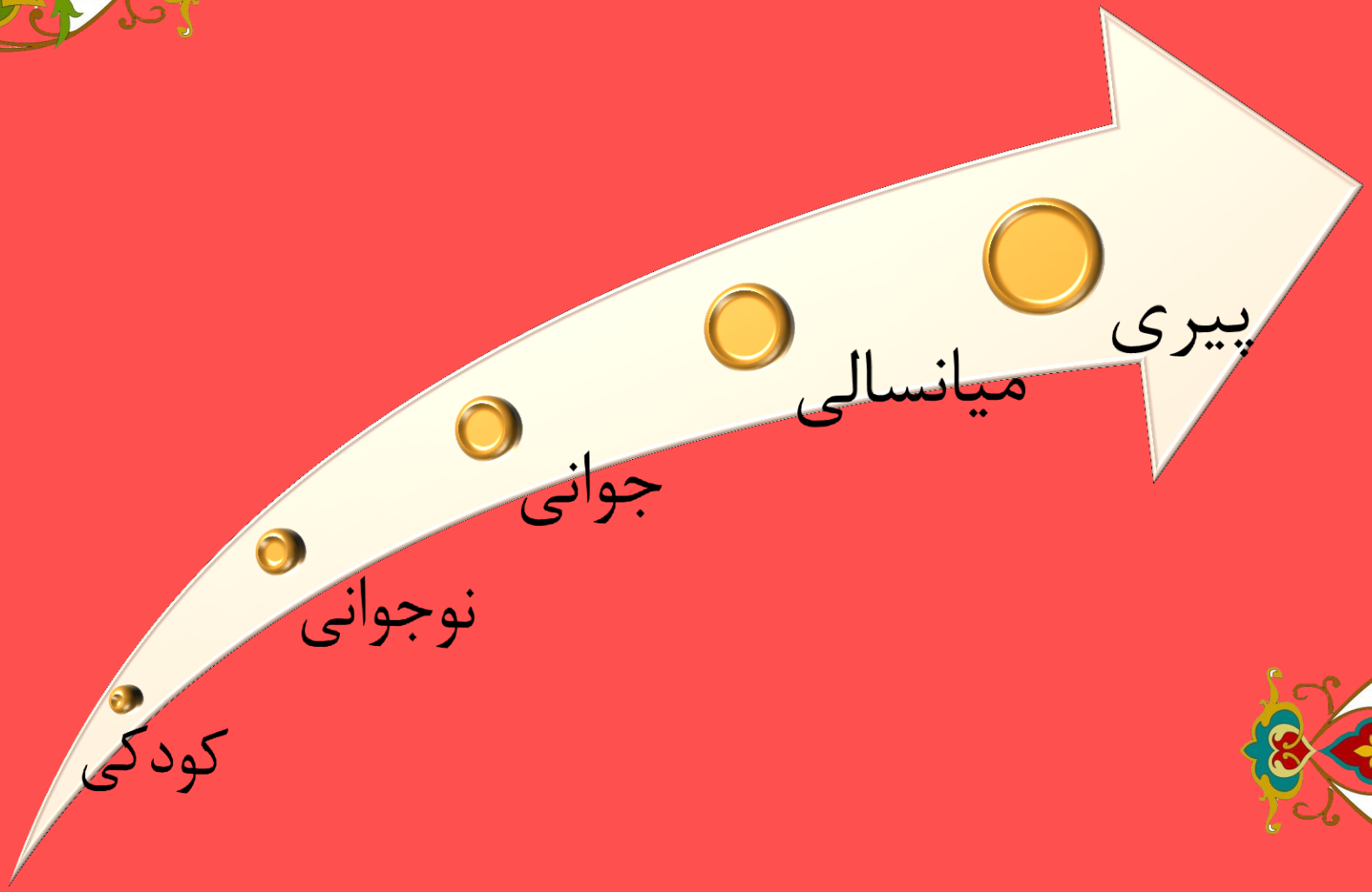
خودم آن گونه که هستم...

با خانواده	با دوستان
۱.	۱. .....
۲.	۲. .....
۳.	۳. .....

در محیط کار	بطور کلی
۱.	۱. .....
۲.	۲. .....
۳.	۳. .....



فرایند شکل گیری خودآگاهی در دوره های مختلف رشد



کاربرگ تمرین فرایند شکل گیری خودآگاهی



اجزای درخت		اسامی
ریشه‌ها		
شاخه‌ها		
برگ‌ها		
گل‌ها		
میوه‌ها		

انواع خودآگاهی

فیزیکی	ویژگی های ظاهری، حالات و حرکات بدن، نیازهای جسمانی و بیماری ها
عاطفی	شناسایی هیجانات و احساسات خود، هوش هیجانی، سازگاری و انعطاف پذیری
اجتماعی	پایگاه اجتماعی و اقتصادی، ملیت و قومیت، شغل، نقش های اجتماعی
روانی	صفات شخصیتی، ریسک پذیری و محافظه کاری، درون گرایی و برون گرایی
معنوی	عقاید دینی و مذهبی، ارزش های اخلاقی، معنای زندگی، ارتباط با خداوند



کاربرگ تمرین انواع خودآگاهی

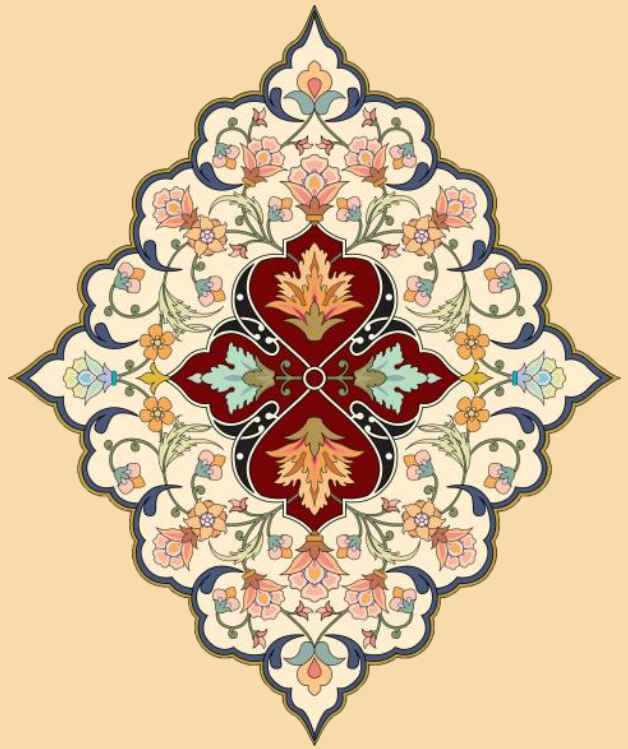
نقش ها	توصیف خود در این نقش ها	میزان رضایت
فرزندی		
همسری		
والدگری		
دوستی		
همکار		

عناصر تشکیل دهنده خودآگاهی

پذیرش خود	رضایت از خود
اعتماد به نفس	تشخص و هویت یابی
عزت نفس	شناخت نیازها و اهداف
خودپنداره	سازماندهی ارزش ها
خودارزیابی	شناخت افکار، احساسات و رفتار
هدفمندی	شناخت هیجانات و مدیریت آنها
شناخت فرصت ها و تهدیدهای بیرونی	شناخت نقاط قوت و ضعف درونی

کاربرگ تمرین عناصر تشکیل دهنده خودآگاهی

عوامل خودآگاهی	نظرسنجی در باره میزان خودآگاهی			معرفی یک نمونه عملکرد مثبت و منفی
	ارزیابی از خودم	ارزیابی خانواده از من	ارزیابی دوستان از من	
میزان اعتمادبه نفس				
عزت نفس				
خودپنداره				
خودارزیابی				
هدفمندی				
پذیرش و رضایت از خود				
تشخص و هویت یابی				
شناخت نیازها و اهداف				
شناخت نقاط قوت و ضعف درونی				
شناسایی فرصت ها و تهدیدهای بیرونی				



آموزش راهکارهای مهارت خودآگاهی

حرفه ای به معلمان



راهکار شماره ۱
تقویت مهارت‌های ارتباطی مورد نیاز حرفه معلمی

موضوع ارتباط موثر با دیگران یکی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی است که در همه زمینه ها بویژه ارتقاء عملکرد شغلی تاثیر بسزایی دارد. کسب مهارت‌های کلامی و غیر کلامی ارتباط در شغل معلمی به‌دلیل حجم ارتباط گسترده‌ای که با افراد مختلف ازجمله کادر مدیریت مدرسه، همکاران، دانش‌آموزان و اولیاء آنها دارند، از اهمیت و ضرورت ویژه‌ای برخوردار است.

آشنایی با تکنیک‌های اولیه برقراری ارتباط می‌تواند راهنمای مناسبی برای موفقیت شما در امر تدریس باشد. ارتباط خوب در کلاس درس شامل جلب توجه، حصول اطمینان از شفافیت و درک مطلب و ایجاد موقعیت‌هایی برای دادن بازخورد می‌باشد.

راهکار شماره ۲
دریافت بازخورد از دانش آموزان درباره عملکرد خود

یکی از کلیدی‌ترین راهکارها برای کسب و تقویت خوداگاهی حرفه‌ای، توجه و دریافت بازخورد از مشتریان و مخاطبان آن حرفه است. اگر در حرفه معلمی، خواهان تقویت خودآگاهی و در نتیجه بهبود عملکرد خود هستید، بسیار مهم است که بدانید، دانش‌آموزانتان درباره شما چگونه فکر می‌کنند؟ از چشم‌انداز آنها به خود بنگرید و برای اطلاعات دقیقی که به شما می‌دهند، اهمیت قائل شوید.

هرچه بیشتر از دانش‌آموزان، بازخوردهای صادقانه دریافت کنید، بهتر می‌توانید به تقویت و تجهیز توانمندی‌های خود بپردازید.



راهکار شماره ۳
مشاهده عملکرد خود در کلاس درس

مشاهده عملکرد آموزشی و پرورشی خود در کلاس درس، از طریق تهیه فیلم می‌تواند بسیار آموزنده و راه‌گشا باشد. در تکنیک‌های قبلی از شما خواسته شد که خودتان را از چشم‌انداز دیگران ببینید، ولی این بار از شما خواسته می‌شود تا خودتان را از زاویه دید لنز دوربین مشاهده کنید. تصور ما از عملکردمان در کلاس درس و یا انجام هرکاری، بسیار متفاوت از زمانی است که خودمان را از بیرون مورد مشاهده قرار می‌دهیم. مشاهده عملکرد خود در کلاس درس یکی از مهارت‌های خودنظارتی است که به تقویت فراشناخت شما کمک می‌کند.

زمانی که فیلم را مشاهده می‌کنید، لیستی تهیه کرده و کلیه نقاط قوت و ضعف خود را یادداشت برداری کنید.

راهکار شماره ۴
مشاهده روش‌ها و فنون تدریس همکاران موفق

همه ما انسان‌ها دارای توانمندی‌های متفاوت هستیم، به‌گونه‌ای که در زمینه‌هایی از استعداد بالایی برخوردار بوده و در زمینه‌هایی هم نیاز به سعی و تلاش بیشتر داریم. هر معلمی در کلاس درس خود عملا برنامه‌ها و فعالیت‌هایی را اجرا می‌کند که در آن زمینه توانایی خود را بیشتر ارزیابی کرده و دارای استعداد بالاتری است. به همین دلیل هر چه سبک‌های متفاوتی از تدریس را مشاهده کنیم، در کلاس از تنوع عملکرد بیشتری برخوردار شده و روش تدریس پویاتر و متنوع‌تری خواهیم داشت.



راهکار شماره ۵
آشنایی با ویژگی‌ها و نیازهای رشدی دوره نوجوانی

دوره نوجوانی، دوران بیداری و رسش در کل وجود آدمی است. نظریه پردازان از این دوران با عناوین مختلف طوفان، تولد مجدد، شکوفایی، پایه‌گذاری، آشوب و استرس و دوره تعارض روانی نام برده‌اند. مهم-ترین پدیده در اوایل دوره نوجوانی پدیده بلوغ است. در این دوره، فرد از مرحله طفولیت و وابستگی عبور کرده و وارد مرحله نیازهای جدید از جمله کسب استقلال، تقویت رسش و پختگی، قدرت تصمیم‌گیری و تحقق خواسته‌های خود می‌گردد. دوران بلوغ و شروع نوجوانی با تحولات و تغییرات سریع جسمانی، تمایلات و احساسات شدید و گاهی ناهمگون، تحریک پذیری و بی‌قراری و اضطراب، طغیان و بی‌باکی و تهور همراه است. پس معلمین گرامی لازم است با این مرحله آشنایی داشته باشند.

راهکار شماره ۶
تسلط بر مهارت‌های فرایند تدریس

فرآیند تدریس، مجموعه ی اعمالی است سنجیده، منطقی و به‌هم پیوسته که به منظور ارائه درس از طرف معلم صورت می گیرد. توانمندی‌هایی که معلم برای اجرای این اعمال کسب می کند، مهارتهای فرآیند تدریس نامیده می شود. مهارتهای فرآیند تدریس را به سه بخش مهارتهای قبل از تدریس، مهارتهای ضمن تدریس و مهارتهای پس از تدریس تقسیم می‌کنند.

مهارت‌های قبل از تدریس به فعالیت‌ها و اقداماتی گفته می‌شود که معلم باید قبل از آغاز فرایند تدریس انجام دهد. یکی از مهم‌ترین این مهارت‌ها، هدفگذاری است.

مهارت‌های ضمن تدریس شامل انواع فعالیت‌ها و مهارت‌هایی است که معلم در حین انجام تدریس در کلاس درس به‌کار می‌گیرد.

مهارت‌های پس از تدریس به فعالیت ها و مهارت‌هایی اطلاق می‌گردد که معلم پس از ارائه درس به‌عمل می‌آورد.

راهکار شماره ۷
آشنایی با روش‌های اصلاح رفتار در کلاس درس

هرچند که هدف اصلی در نظام آموزش و پرورش، ایجاد و تقویت رفتارهای مطلوب، مهارت‌ها، توانمندی‌ها و فضایل پسندیده در دانش‌آموزان است اما کاهش و حذف رفتارها و اخلاق ناپسند یادگیرندگان نیز از وظایف معلمان و مربیان محسوب می‌گردد. زیرا آموزش منفک از پرورش نیست و هدف اصلی، پرورش دانش‌آموزان است و آموزش به عنوان ابزار پرورش محسوب می‌گردد.



راهکار شماره ۸
روزآمد نمودن اطلاعات به منظور توسعه حرفه‌ای

هر انسانی برای رشد شخصی و حرفه‌ای نیازمند اطلاعات است که این اطلاعات را می‌تواند از طریق مطالعه منابع تخصصی و شرکت در کارگاه‌ها و سمینارها دریافت نماید. قطعا مشاغلی هم‌چون حوزه تعلیم و تربیت بیش از هر شغل دیگری نیازمند روزآمد نمودن اطلاعات است زیرا پیچیدگی موضوع تربیت اتسان تاحدی است که علیرغم نظریه‌ها و تحقیقات فروان انجام شده، هنوز هم نیازهای انسان به صورت کامل بررسی نشده‌است.

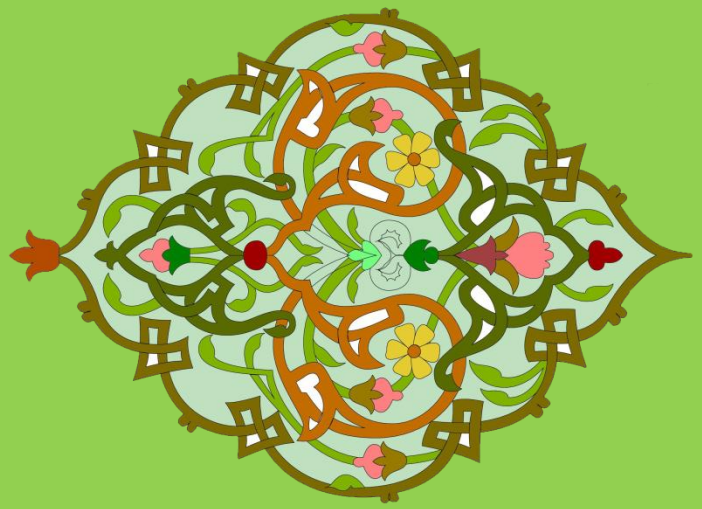


آموزش مهارت خودآگاهی به دانش آموزان توسط معلم



راهکار شماره ۱
بررسی میزان خودآگاهی اولیه دانش‌آموزان

اولین گامی که معلمین باید برای تقویت خودآگاهی دانش‌آموزان بردارند، آشنا کردن آنها با اطلاعات اولیه‌ای است که فرد توسط آنها خود را به دیگران معرفی می‌کند. به خاطر داشتن این اطلاعات و توجه به آنها به دانش‌آموز کمک می‌کند تا راحت‌تر گام‌های بعدی را برای رسیدن به خوداگاهی سطح بالاتر بردارد.



کاربرگ راهکار شماره ۱

اسم، سن و جنسیت من چیست؟

من در چه مقطع و پایه ای تحصیل میکنم؟



علائق من در چه زمینه هایی است؟

اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانم؟

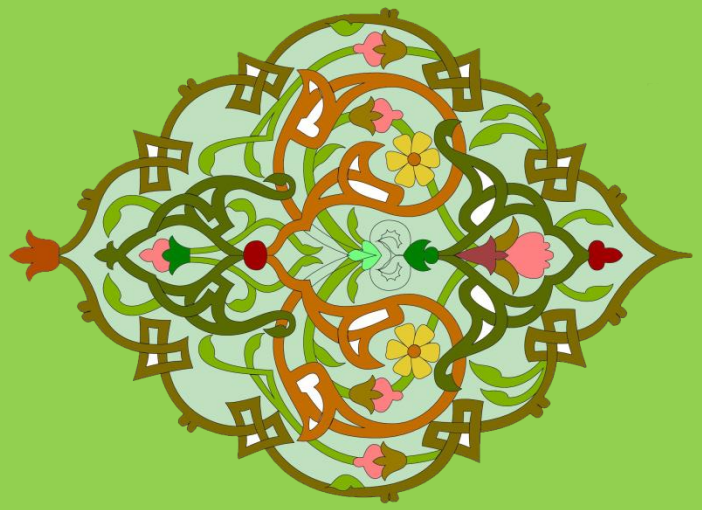
نقاط قوت و ضعف من در چه زمینه توانایی جسمانی

هدف من از ادامه تحصیل چیست؟

راهکار شماره ۲

تقویت شناخت دانش‌آموزان در زمینه انواع خودآگاهی

- خود واقعی
- خود ایده آل
- خودآگاهی جسمانی و جنسیتی
- خودآگاهی اجتماعی
- خودآگاهی معنوی



کاربرگ راهکار شماره ۲

خودم آن گونه که دوست دارم باشم

با مادر و پدر
۱. .....
۲. .....
۳. .....

با دوستان
۱. .....
۲. .....
۳. .....

در مدرسه
۱. .....
۲. .....
۳. .....

در خانه
۱. .....
۲. .....
۳. .....

به طور کلی
۱. .....
۲. .....
۳. .....



خودم آن گونه که هستم...

با مادر و پدر
۱. .....
۲. .....
۳. .....

با دوستان
۱. .....
۲. .....
۳. .....

در مدرسه
۱. .....
۲. .....
۳. .....

در خانه
۱. .....
۲. .....
۳. .....

به طور کلی
۱. .....
۲. .....
۳. .....

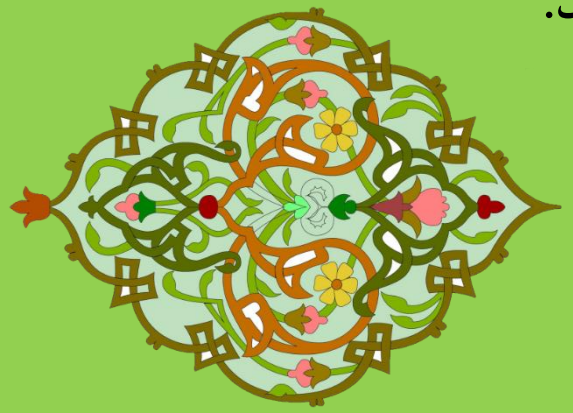


راهکار شماره ۳

معرفی نقش‌های مختلف و وظایف هر یک از آنها را به دانش‌آموزان

هر انسانی در زندگی نقش‌های متعددی دارد که میزان موفقیتش در هر یک از نقش‌ها، تحت تاثیر میزان خودآگاهی او از هر یک از آنها متفاوت است. به موازات رشد سنی بر تعداد نقش‌ها و میزان تاثیر گذاری و تاثیر پذیری انسان از آنها افزوده می‌شود.

اولین مورد با نقش جنسیتی شروع شده و سپس نقش‌های دیگر همچون فرزندی، خواهر و برادری، دوستی، دانش‌آموزی، سرگروهی و پس از اتمام تحصیل و شروع به کار و ازدواج، نقش‌های همکاری، همسری، والدگری، پدربزرگ و مادربزرگی و بسیاری موارد دیگر شکل می‌گیرند.



کاربرگ راهکار شماره ۳



فرزندی

وظایف:

نقاط قوت:

نقاط ضعف:

دوستی

وظایف:

نقاط قوت:

نقاط ضعف:

شاگردی

وظایف:

نقاط قوت:

نقاط ضعف:

سرگروهی

وظایف:

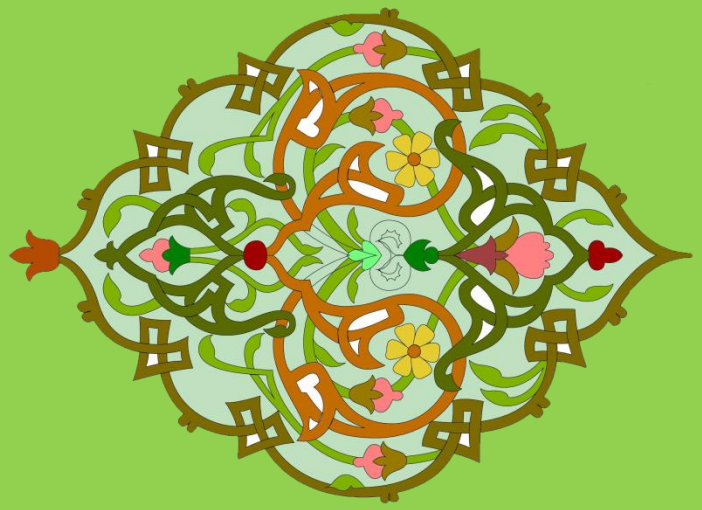
نقاط قوت:

نقاط ضعف:

راهکار شماره ۴

بررسی کمیت و کیفیت ارتباط اجتماعی دانش‌آموزان

برقراری ارتباط بویژه در دوره نوجوانی، نقش مهمی در رشد عاطفی- اجتماعی آنها دارد. بعد از اینکه دانش‌آموزان با نقش‌ها و وظایف مربوطه و جایگاه خود در هر یک از آن نقش‌ها آشنا شدند. حال به میزان و نحوه ارتباط آن‌ها با والدین، مدیر، معلم، دوستان صمیمی و سایر هم‌کلاسی‌ها توجه کنید. ارائه بازخورد مناسب به دانش‌آموزان و راهنمایی آنها برای بهره‌مندی از مهارت‌های ارتباط کلامی و غیرکلامی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است.



کاربرگ راهکار شماره ۴

ردیف	موقعیت	۱ تا ۱۰
۱	گوش دادن فعال	
۲	اهمیت دادن به نقطه نظر دیگران	
۳	سوال کردن به‌جا	
۴	احترام گذاشتن به دیگران	
۵	نه گفتن به موقع	
۶	انجام کار به صورت گروهی	
۷	استفاده از تن و آهنگ صدای مناسب	
۸	کاربرد صحیح حالات و حرکات بدن	
۹	تماس چشمی مناسب با دیگران	
۱۰	حالات چهره مناسب داشتن	
۱۱	کنترل احساسات و هیجانات	
۱۲	شروع مناسب برای برقراری ارتباط با دیگران	
۱۳	توجه به نیازهای دیگران	
۱۴	پذیرش دیگران آنگونه که هستند	
۱۵	جدا کردن شخصیت افراد از رفتارشان	
۱۶	تقویت شرایط «برد، برد» در روابط با دیگران	
۱۷	استفاده مناسب از مهارت‌های کلامی و غیرکلامی در ارتباط	
۱۸	اعتماد به نفس در برقراری روابط اجتماعی	

راهکار شماره ۵
بررسی وضعیت خودپنداره دانش‌آموزان

خودپنداره شامل نگرش‌ها، احساسات و دانش هر فرد درباره توانایی‌ها، مهارت‌ها و قابلیت پذیرش اجتماعی اوست. به برداشتی که دانش‌آموز از خودش در زمینه‌های مختلف دارد،خودپنداره می‌گویند. که شامل برداشت او از ابعاد شناختی، جسمانی، عاطفی، اجتماعی و اخلاقی خود است. بنابراین، مجموعه نگرش‌ها و باورهای شخص در باره خود را خودپنداره می‌نامند.

برای تقویت خودپنداره دانش‌آموزان باید به تقویت اعتماد به نفس و عزت نفس آنها پرداخت. دانش‌آموز باید باوری مستحکم نسبت به توانمندی‌های خود پیدا کند و برای حصول چنین نتیجه‌ای نیازمند آن هستیم که وی را در موقعیت‌های متناسب با توانش قرار داده و بستر تلاش و کسب موفقیت را برایش فراهم کنیم.

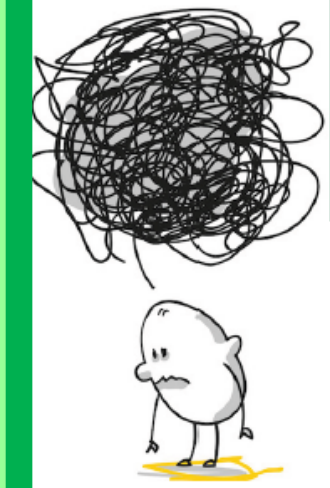
کاربرگ راهکار شماره ۵

تصور من از ویژگی های ظاهری خود

۱. .....
۲. .....
۳. .....

تصور من از ویژگی های تحصیلی خود

۱. .....
۲. .....
۳. .....



تصور من از ویژگی های اجتماعی خود

۱. .....
۲. .....
۳. .....

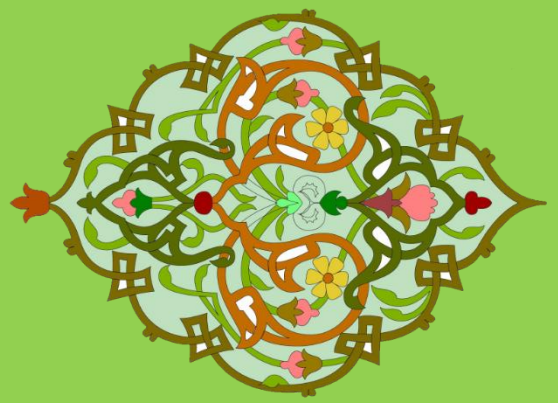
تصور من از ویژگی های هیجانی خود

۱. .....
۲. .....
۳. .....

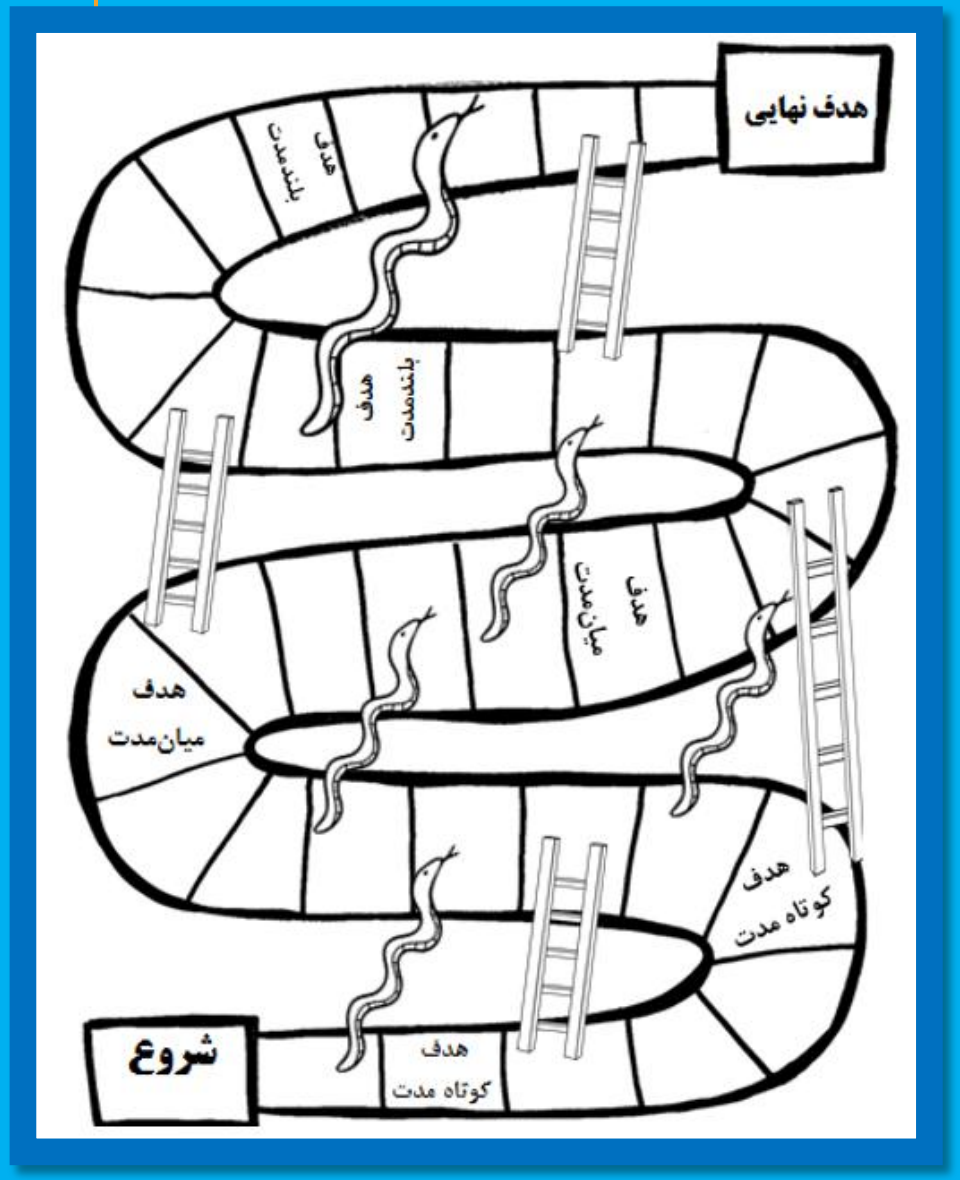
راهکار شماره ۶
آشنایی دانش آموزان با اهداف و نیازهای واقعی خود

یکی از گام‌های مهم کسب خودآگاهی، آشنایی افراد با اهداف و نیازهای واقعی خود است نه اهداف مبتنی بر نیازهای کاذب. دانش‌آموزان به دلیل ویژگی‌های دوره نوجوانی، دچار سردر گمی در زمینه انتخاب اهداف و شناخت نیازهای واقعی خود هستند.

برای مدیریت و برنامه‌ریزی، تعیین اهداف متناسب با نیازهای واقعی است. مهارت‌های هدفگذاری و تعیین اهداف بلندمدت، میان مدت و کوتاه مدت را به دانش‌آموزان، آموزش دهید.



کاربرگ راهکار شماره ۶



راهکار شماره ۷
تسهیل یادگیری پیام من بازخوردی در دانش‌آموزان

همانگونه که در کتابچه تقویت خودآگاهی معلمین توضیح داده شد، پیام من بازخوردی شامل سه بخش احساس، رفتار و پیامد است که به دانش‌آموزان یاد می‌دهد چگونه از بزرگ‌نمایی و مبالغه در مقصر دانستن دیگران بپرهیزند. در این نوع انتقال پیام، دانش‌آموز یاد می‌گیرد به جای تمرکز بر رفتار دیگری، بر احساس و نتیجه آن رفتار بر خودش متمرکز شود. هم‌چنین به شناسایی انواع احساسات خود می‌پردازد و به جای باورهای غیرمنطقی و کلی‌گویی نسبت به دیگران، به شیوه احترام‌آمیز سعی می‌کند به طرف مقابلش بگوید که این رفتار شما، چه احساس و در نتیجه برداشت و عکس‌العملی را در من ایجاد می‌کند.

کاربرگ راهکار شماره ۷

ردیف	احساس	رفتار	پیامد
۱	من احساس ناامیدی می‌کنم.	وقتی که شما به حرف‌های من توجه نمی‌کنید.	زیرا نتیجه می‌گیرم که شما برای حرف‌های من ارزش قائل نیستید.
۲	من احساس	وقتی که معلم در کلاس درس به من نگاه نمی‌کند.	زیرا نتیجه می‌گیرم که .....
۳	من احساس غرور می‌کنم.	وقتی که	زیرا نتیجه می‌گیرم که .....
۴	من احساس	وقتی که ناظم مدرسه با من تند صحبت می‌کند.	زیرا نتیجه می‌گیرم که .....
۵	من احساس عصبانیت می‌کنم.	وقتی که	زیرا نتیجه می‌گیرم که .....
۶	من احساس	وقتی که عملکرد درسی من پایین می‌آید.	زیرا نتیجه می‌گیرم که .....
۷	من احساس شوق و شور می‌کنم.	وقتی که	زیرا نتیجه می‌گیرم که .....
۸	من احساس	وقتی که دوستانم به من اهمیت می‌دهند.	زیرا نتیجه می‌گیرم که .....
۹	من احساس سرخوردگی می‌کنم.	وقتی که	زیرا نتیجه می‌گیرم که .....
۱۰	من احساس	وقتی که در مدرسه من را تشویق می‌کنند.	زیرا نتیجه می‌گیرم که .....

راهکار شماره ۸
تقویت تمرکز دانش‌آموزان بر رشد شناختی و مهارت‌های تحصیلی خود

رشد شناختی فرایندی است که از بدو تولد شروع و تا بزرگسالی ادامه دارد. رشد شناختی شامل زمینه‌هایی همچون یادگیری زبان، عملکرد هوشی، حل مسئله، پردازش اطلاعات، شیوه‌های تفکر، سبک‌های یادگیری و باورهای منطقی و غیرمنطقی است که تاثیر مستقیمی بر خودآگاهی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد.

شناخت و باور دانش‌آموزان نسبت به عملکرد مغزی و شناختی خود منجر به برنامه-ریزی و نظارت بر نحوه تفکر و سبک یادگیری آنها می‌گردد که تقویت این فرایند بر خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تاثیر مثبتی دارد.

کاربرگ راهکار شماره ۸

حیطه‌های یادگیری		میزان تغییر				
		خیلی زیاد (۴)	زیاد (۳)	متوسط (۲)	کم (۱)	اصلا (۰)
مدیریت زمان	اتلاف کننده‌های وقت را می‌شناسم.					
	نقش مهم زمان و شیوه‌های مدیریت آن را متوجه شدم.					
	احساس می‌کنم از این پس بهتر می‌توانم از وقتم استفاده می‌کنم.					
برنامه ریزی درسی	اولویت‌بندی برنامه‌هایم را فرا گرفته‌ام.					
	احساس می‌کنم با برنامه‌ریزی فرد موفق‌تری خواهم بود.					
	سعی می‌کنم با توجه به نقاط قوت و ضعف خود برنامه‌ریزی کنم.					
روش‌های مطالعه	روش‌های مطالعه مناسب با هر درس را شناسایی کرده‌ام.					
	با انواع روش‌هاو فنون مطالعه آشنایی دارم.					
سبک‌های یادگیری	می‌توانم سبک یادگیری خود را تشخیص دهم.					
	با شناخت سبک یادگیری، بهتر برنامه‌ریزی درسی می‌کنم.					
تنظیم اهداف تحصیلی	می‌توانم اهداف تحصیلی خود را انتخاب کنم.					
	قادر به تنظیم اهداف کوتاه مدت، میان‌مدت و بلند مدت تحصیلی خود هستم.					

راهکار شماره ۹
آشنایی دانش‌آموزان با ویژگی‌های افراد خودآگاه

پس از آشنایی دانش‌آموزان با مفهوم، ضرورت و اهمیت و راهکارهای تقویت خودآگاهی، به توصیف ویژگی‌های افراد خودآگاه بپردازید.

الف) افراد خودآگاه بر نقاط قوت و ضعف خود آگاهی داشته و ضمن پذیرش آنها، برای تقویت نقاط قوت و برطرف کردن نقاط ضعف تلاش می‌کنند.

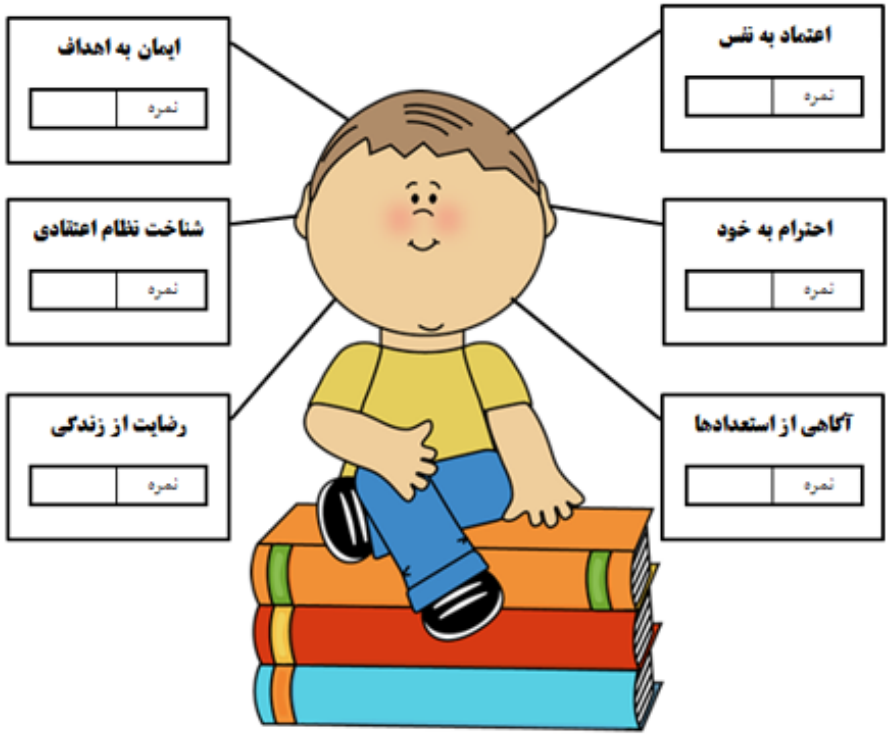
ب) افراد خودآگاه اعتماد به نفس داشته و به خود احترام می‌گذارند.

ج) افراد خودآگاه از استعدادهای خود مطلع بوده و به اهداف خود ایمان دارند.

د) افراد خودآگاه نظام اعتقادی و باورهای خود را می‌شناسند و از زندگی رضایت دارند.

کاربرگ راهکار شماره ۹

از دانش‌آموز بخواهید تا به میزان بهره‌مندی خود از ویژگی‌های افراد خودآگاه از (۰ تا ۱۰) نمره دهد.




سپاس از توجه شما