گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

راههای ایجاد انگیزه در نوجوانان



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مقدمه

تعریف انگیزه

انگیزه، به معنی امید و آرزوها و آن چیزی را که بشر می خواهد یا نیرویی است که در درون افراد در حال حرکت است. این روشی است که برای تحریک کردن افراد برای رسیدن به اهداف اقداماتی، را انجام می دهند

دلایل ایجاد بی انگیزگی

برای به وجود آوردن انگیزه در نوجوانان باید ابتدا علت بی انگیزگی آن ها را پیدا و اصلاح و برطرف کنید. عللی که سبب پیدایش بی انگیزگی می شود به شرح زیر است

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

نبود علت محکم و مهم

برای انجام یک کار امکان دارد علت محکمی پیدا نکند یا پاداش و مزایا آن، آن قدر نباشد که او را قاطع کند

داشتن اهداف بزرگ

بعضی اوقات اهداف آنقدر بزرگ و دست نیافتنی است که نوجوان از فکر کردن به آن هم میترسد. وی کوششی برای رویارویی با مشکلات و سختی ها نمیکند و با داشتن ترس از شکست فرار کردن را بهتر می داند

اعتماد به نفس پایین

بعضی از نوجوانان به علت نداشتن عزت نفس و اعتماد به نفس لازم دچار بی انگیزگی و شک و تردید در ارتباط با کار مورد علاقه‌شان می‌شوند. به گفته ای فرد علاقه و توانایی انجام کاری را دارد، ولی اعتماد به نفس لازم برای انجام آن کار را ندارد. همین باورنکردن خود، سبب ایجاد بی‌انگیزگی در او می‌شود

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

ترس

ترسیدن به صورت ناخودآگاه انگیزه‌های نوجوان برای انجام یک فعالیت را از بین می‌برد. به این معنی که او از شکست خوردن و شرمنده شدن پیش خودش می‌ترسد. در این طور مواقع شخص از شرایط نا معلوم و حتی موفقیت نیز می‌ترسد. ترس از موفقیت یکی از دلایل مانع شدن از انجام کار و رسیدن به انگیزه است

نشانه های این ترس عبارتند از: به عقب انداختن یک کار، اضطراب، مقاومت برای انجام ندادن و نگرانی شدید است. ترس و استرس رابطه خیلی نزدیکی با یکدیگر دارند و باعث بی‌انگیزگی در نوجوانان می‌شود

زندگی ناسالم

انجام کارهای که سبب خستگی، مشکلات جسمی، پیچیدگی در تفکر و کندی بیش از اندازه میشود. زندگی سالم که سبب افزایش انگیزه در نوجوانان میشود

خوردن صبحانه سالم و مقوی

ورزشی که سبب عرق کردن بدن میشود

لذت بردن از کارهای که انجام میدهد به طور مثال غذا خوردن، طعم غذا

تغذیه سالم و بهداشتی

خستگی روانی

کلا زندگی دارای مراحل سخت است و احتیاج به سعی و کوشش دارد، در همین سمت و سو در زندگی روش های بسیاری برای رسیدن به موفقیت وجود دارد. نگرانی فکری بسیاری نسبت به این موضوع که کدام شیوه بهترین راه است می‌تواند باعث سردرگمی و در آخر بی‌انگیزگی شخص گردد. چون در

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

چنین اوضایی نوجوانان سردرگم می‌شوند و نمی‌توانند مناسب‌ترین روش را انتخاب کنند و در نتیجه بی‌انگیزه و ناامید می شوند

راهکارهای ایجاد انگیزه در نوجوانان

انتخاب هدف مناسب

انتخاب هدف باید عاقلانه و قابل دستیابی باشد. مهمترین ویژگی که باعث انتخاب هدف مناسب می‌شود این است که فرد خودش و نیروهایش را بشناسد. نوجوان باید خودش را بدون قیاس با دیگران بشناسد، این که چه موضوعاتی برای او جذاب است، چه چیزی را دوست ندارد و یا اینکه چه کارهایی به او انگیزه می‌دهند. شناسایی این خصوصیات سبب می‌شود تا شخص آگاهی و بینش بهتری نسبت به خودش پیدا کند و هدف مناسب‌تری را انتخاب کند

هدف‌های بیش از حد کوچک یا هدف‌های بیش از حد بزرگ اغلب سبب از بین رفتن انگیزه نوجوان می‌شوند. می‌توان گفت مهم‌ترین عامل اثر گذار بر ایجاد انگیزه نوجوانان انتخاب هدف مناسب است

برنامه‌ریزی مناسب

بعد از انتخاب هدف متناسب با خصوصیات نوجوان قدم بعدی برنامه‌ریزی مناسب داشتن است. برنامه‌ریزی مناسب بهتر است به وسیله نظارت یک روانشناس یا مشاور انجام گیرد. چون برنامه‌ریزی که به وسیله یک متخصص

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

انجام شود خصوصیات و توانمندی‌های نوجوان را در نظر می‌گیرد به صورتی که سبب به وجودآوردن انگیزه و پیشرفت در او گردد. برای این کار می‌توانید از خدمات مشاوره تحصیلی استفاده کنید

تشویق و تعریف از نوجوانان

از جمله کارهای انگیزه مند کردن نوجوانان تشویق و تعریف از نوجوانان است. تشویق کردن با منطق و کنترل شده حتما خیلی مفید خواهد بود. نوجوان هنگامی که احساس کند شما از رفتارها و عملکرد او راضی هستید تلاش می کند خود را بهتر اصلاح کند

چنانچه نوجوان همیشه تشویق شود و در کنارش خیلی با احترام و با آرامش با او صحبت شود انگیزه می گیرد که در مراحل بعدی بهتر رفتار کند. متاسفانه به علل گوناگون دیده ایم که به دلیل بی دقتی و نادیده گرفته شدن او، نا امید می شود و دیگر انگیزه ای برای رسیدن به اهداف خود ندارد

بعضی اوقات می توانید با آنها قرارداد ببندید. به طور مثال به او بگویید در صورت انجام دادن تکالیفش بدون کمک شما به مدت ۱ ماه، برای او هدیه ای بخرید و او را به این صورت تشویق کنید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مدیریت زمان را به او یاد بدهید

از مهمترین عوامل انگیزه مند کردن نوجوانان، یاد دادن مدیریت زمان به اوست. تلاش کنید با مثال هایی به او یاد بدهید تا برای هر کاری برنامه ریزی کند و این گونه بر روی زمان خود مدیریت داشته باشد. به طور مثال مسئولیت هایی که به او می دهید را در برنامه او جای بدهید

تکالیف و زمان انجام آن را در برنامه جای دهید. ساعات تفریح و درس خواندش را به صورت جدا در جدول زمان بندی او بکشید. این گونه زمان و نوع فعالیت های نوجوان به طور کامل معلوم و آشکار است. با این کار به جز اینکه او را منظم و مسئول بار میاورید بلکه می توانید نوع برنامه ریزی کردن را به او یاد دهید. در این صورت فرزندتان هر روز صبح که از خواب بیدار می شود با هدف و با انگیزه است و می داند برنامه های امروز او چیست

مشارکت با نوجوانان

پرسیدن نظر آن‌ها درباره موضوعات گوناگون و به عبارتی دقت کردن به فعالیت‌های آن‌ها سبب می‌شود تا انگیزه بیشتری برای فعالیت داشته باشند. برای بالا بردن انگیزه نوجوان می‌توان در طول کارهای گوناگون به اهداف و علایق آن‌ها دقت کرد و در رابطه با این موضوعات با آن‌ها حرف زد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

والدین نباید علاقه ها و هدف های نوجوان را سرکوب و سرزنش کنند بلکه باید با او همراه شوند تا نوجوان موضوعات گوناگون را امتحان کند تا به هدف متناسب با خصوصیاتش برسد. همین طور شرکت در کلاس‌ها و آموزش‌های مرتبط با شیوه های تصمیم‌گیری، برنامه‌ریزی، انتخاب اهداف مناسب، مهارت های زندگی و... می‌تواند هم برای نوجوان و هم برای والدین اثر گذار باشد

بیش از اندازه سخت نگیرید

از موارد دیگر در ایجاد انگیزه در نوجوانان آرامش دادن به اوست. زبان ادب و احترام به همراه آرامش در بیان بسیار بهتر و سریعتر از بی احترامی و سخت گیری در تربیت نوجوانان جواب می دهد

والدین سخت گیر متاسفانه سبب ایجاد مشکلات روحی و روانی شدیدی در نوجوان می شوند و اضطراب و استرس آنها را بیشتر می کنند. سخت گیری بیش از اندازه والدین نوجوان را از درس و انجام تکالیفش دلسرد می کند. اشتباهات و کوتاهی بچه ها را ببخشید و چنانچه دوباره آنها را تکرار کردند تلاش کنید با آرامش با آنها برخورد کنید. خراب کردن شخصیت نوجوان شاید بزرگترین خطایی است که والدین بدون آگاهی انجام میدهند

به نظرتان این راهکار ها چه قدر مفید هستند؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR