

# معلمان ناجی



دکتر محسن وحدانی

عضو هیئت علمی  
دانشکده علوم ورزشی  
دانشگاه اصفهان

کلاس تربیت بدنی  
این ظرفیت را دارد  
که دانش آموزان  
در آن احساس  
ارزشمندی و  
مراقبت کنند؛  
جایی که می توانند  
تاب آوری،  
خودتنظیمی،  
خودمدیریتی و  
مهارت‌های ارتباط  
و تصمیم‌گیری را  
بیاموزند

از سؤالات دیگر که می‌توانند به خودشناسی کمک کنند، عبارت‌اند از: ارزش‌ها، هنجارها و فرهنگ خانواده شما چگونه بوده است؟ از رفتار و کردار شما در خانواده، مدرسه و جامعه چه انتظاراتی داشتند؟ هویت فردی و اجتماعی شما چیست؟ هویت‌های فردی و اجتماعی شما چگونه در تعاملات، ارتباطات و رفتارهای روزمره شما تأثیر می‌گذارند؟

**راهبرد دوم**، شناخت زمینه و محیط است. به عنوان معلم، ما اغلب از مشخصات جمعیتی دانش‌آموزان و مدرسه خود و پیامدهایی که ممکن است بر محیط آموزشی داشته باشند، اطلاع داریم. به همین ترتیب، درک جامعه‌ای که مدرسه شما در آن قرار دارد به همان اندازه برای پاسخ‌گویی به دانش‌آموزانی که در موقعیت‌های نامطمئن هستند، مهم است. مسائلی مانند مصرف مواد مخدر، خشونت، نرخ جرم و جنایت، فقر، بی‌خانمانی و الگوهای مهاجرت، می‌توانند تأثیر قابل توجهی بر دانش‌آموزان داشته باشند. شناسایی و درک مسائل اصلی موجود در جامعه به شما کمک می‌کند تا نوع آسیبی را که دانش‌آموزان شما ممکن است روزانه تجربه کنند، بشناسید. برای دریافت اطلاعات بیشتر می‌توانید از ابزارهای مصاحبه، مشاهده و پرسش‌نامه استفاده کنید. برای مثال می‌توانید در اطراف مدرسه بچرخید، یادداشت‌برداری کنید، با صاحبان فروشگاه‌های اطراف صحبت کنید، از محیطی که دانش‌آموزان در آن زندگی می‌کنند عکس بگیرید، با اولیای دانش‌آموزان گفت‌وگو کنید، پرونده‌های سلامت دانش‌آموزان را مطالعه کنید، با همکاران در مدرسه درباره آسیب‌های رایج صحبت کنید یا از مدیران و معاونان مدرسه در خصوص مسائل مبتلا به در میان دانش‌آموزان اطلاعات کسب کنید. با این اطلاعات می‌توانید یک نمای کلی از شرایط محیطی و زمینه‌ای را که در آن مشغول به خدمت هستید، ترسیم کنید.

**راهبرد سوم**، تعامل و ارتباط با دانش‌آموزان است. در دوره‌های متوسطه، عموماً معلمان تربیت‌بدنی نسبت به دیگر معلمان، معتمدترند و این اعتماد، فرصت ارتباط بیشتر با

آسیب‌های اجتماعی و روانی متنوعی همواره در مدارس کشور از جمله مدارس در معرض خطر (دوره متوسطه) وجود دارند. این آسیب‌ها شامل استرس، اضطراب، قلدری، خشونت و... می‌شوند. بر اساس تعریف مؤسسه ملی سلامت روان، یک رویداد آسیب‌زا را می‌توان چنین تعریف کرد: «تجربه‌ای تکان‌دهنده، ترسناک یا خطرناک که می‌تواند از نظر احساسی و جسمی بر شخصی تأثیر بگذارد.» بر اساس دیدگاه‌های کارشناسان آسیب‌های روحی، رویداد آسیب‌زا، که در انگلیسی از آن با عنوان «تراوما» یاد می‌کنند، به شدت با تجربیات نامطلوب دوران کودکی مرتبط است. لذا کودکان و نوجوانانی که با دو یا چند تجربه نامطلوب مواجه بوده‌اند، مشکلات زیادی را به‌خاطر آسیب‌های روانی، جسمانی و تحصیلی تجربه خواهند کرد. این مشکلات باعث آسیب‌های جدی در فرایندهای رشد و تکامل آنان خواهند شد. اگرچه نظام آموزشی به‌تنهایی قادر به مقابله با این آسیب‌های اجتماعی و روانی نیست، اما نگارنده بر این باور است که کلاس تربیت‌بدنی این ظرفیت را دارد که دانش‌آموزان در آن احساس ارزشمندی و مراقبت کنند؛ جایی که می‌توانند تاب‌آوری، خودتنظیمی، خودمدیریتی و مهارت‌های ارتباط و تصمیم‌گیری را بیاموزند. لذا معلم تربیت‌بدنی می‌تواند با آموزش بسیاری از مهارت‌های اجتماعی و زندگی مرتبط با آسیب‌های روانی، زمینه مقابله با آسیب‌ها یا کاهش خطرپذیری را فراهم کند. معلمان با به‌کارگیری برخی از راهبردها خواهند توانست زمینه فراگیری برخی از مهارت‌های مهم زندگی در دانش‌آموزان را فراهم کنند تا از آنان در برابر آسیب‌های اجتماعی و روانی مراقبت شود.

**راهبرد اول**، خودشناسی معلمان تربیت‌بدنی است. این بدان معناست که معلمان ابتدا باید خودآگاهی داشته باشند و بدانند چگونه هویت اجتماعی آنان در تدریسشان تأثیر خواهد گذاشت؟ به این موضوع فکر کنید که به‌عنوان یک معلم به چه میزان می‌توانید در مدرسه، فردی تأثیرگذار باشید، می‌توانید زندگی‌نامه خود را بنویسید و خودتان آن را نقد کنید؟ برخی



### دانش آموزان

را فراهم می‌کند. برای دانش‌آموزانی که آسیب‌های روحی یا موقعیت‌های مخاطره‌آمیز را تجربه می‌کنند، داشتن یک «قهرمان» می‌تواند

باعث نجات آنان شود. برای مثال، یک معلم می‌تواند

گاهی با دانش‌آموزان در راهرو، حیاط مدرسه یا کلاس درس، گفت‌وگوهای کوتاه داشته باشد. به دانش‌آموزان احترام بگذارید تا آنان احساس امنیت کنند. نوع صحبت‌های شما، زبان بدن شما و راهبردهای شما برای مدیریت کلاس می‌تواند این احساس را در دانش‌آموزان ایجاد کند که شما را به‌عنوان یک شخص محترم و گیرا (کاریزما) بشناسند. به صحبت‌ها و ندای درونی دانش‌آموزان توجه کنید و زمانی را برای شنیدن ایده‌ها و صحبت‌های آنان در نظر بگیرید.

**راهبرد چهارم،** ساختن جو کلاسی حمایتگر و سازنده است. فضای یادگیری کلاس درس از اهمیت زیادی برخوردار است. کلاس درس باید محیطی امن، مورد اعتماد و مملو از فرصت‌ها و تجارب یادگیری باشد. قانون‌مداری و عدالت‌محوری باید در کلاس حکم‌فرما باشد، به‌گونه‌ای که در آن دانش‌آموزی احساس قلدری نکند، دانش‌آموزی احساس بی‌عدالتی نداشته باشد و دانش‌آموزی از بی‌قانونی ناراضی نباشد. بر قراردادهای و توافقات کلاسی پایبند باشید تا دانش‌آموزان جو قانون‌مدارانه کلاس را احساس کنند.

**راهبرد پنجم،** برنامه‌ریزی برای پیاده‌سازی اهداف اجتماعی و عاطفی در کلاس درس است. فرصت‌های تربیتی را با استفاده از روش‌های مختلف تدریس، مدیریت کلاس و ارزشیابی از دانش‌آموزان در ابعاد مختلف ایجاد کنید. برای مثال با قراردادن دانش‌آموزان در گروه‌های مختلف، فرصت کار تیمی، رهبری و

### مسئولیت‌پذیری

در دانش‌آموزان رشد

می‌کند. با پایبندی به قوانین

کلاس، مهارت قانونمندی را فرامی‌گیرند. با اجرای روش‌های تدریس اکتشافی، مهارت تفکر خلاق، انتقادی و حل مسئله را در دانش‌آموزان توسعه دهید. با استفاده از روش تدریس همتایان، می‌توانید مهارت ارتباطات بین‌فردی را در فراگیرندگان ارتقا دهید.

**راهبرد ششم،** الگوسازی است. اگر فردی مورد اعتماد در میان دانش‌آموزان باشید، اگر دانش‌آموزان شما را به‌عنوان یک شخص گیرا بشناسند و اگر دانش‌آموزان با شما احساس راحتی کنند، قطعاً ارتباط و تعامل گسترده‌ای برقرار می‌کنند و از رفتار و کردار شما به‌عنوان یک الگو بهره خواهند برد. مراقب رفتار و کردار خود باشید. فرایند انتقال مهارت‌های زندگی می‌تواند از طریق نقش الگویی معلمان تربیت‌بدنی صورت پذیرد. بسیاری از دانش‌آموزان رفتارهای مثبت یا منفی معلمان خود را سرلوحه رفتار خود قرار می‌دهند. بنابراین مهم است که در نوع پوشش، ظاهر، کردار و رفتار خود، دقت داشته باشیم.

راهبردهای مطرح‌شده در این یادداشت به معلمان تربیت‌بدنی کمک می‌کنند بسیاری از مهارت‌های زندگی (مانند خودمدیریتی، مسئولیت‌پذیری، تفکر و ارتباط بین‌فردی) را به دانش‌آموزان آموزش دهند. فراگیری این مهارت‌ها و انتقال آن‌ها در موقعیت‌های واقعی زندگی در خانه، (خانواده) و جامعه، می‌تواند آثار مثبتی برای داشتن کیفیت زندگی بهتر به همراه داشته باشد.