

پیرما در کلاس درس



عکس: اعظم لاریجانی

دکتر مرتضی فاضل
دکترای مشاوره، مدرس
استعدادیابی و خلاقیت، اصفهان

مدل پرما^۱ برگرفته از پنج حرف اول عبارت‌هایی انگلیسی است که همه در زمینه سلامتی و شادکامی در زندگی هستند و سلیگمن آن را طراحی کرده است. این پنج عنصر شامل هیجان مثبت، غرقگی و مشغولیت مثبت، روابط مثبت، معنا و دستاوردهای بیشتر در زندگی می‌شوند. سلیگمن، پدر روان‌شناسی مثبت‌گرا، معتقد است این عناصر پنج‌گانه به مردم کمک می‌کنند به زندگی کامل، شادکام و معنادار دست پیدا کنند. کلاس درس اولین و مهم‌ترین مکان اجتماعی است که در آنجا می‌توان این عناصر پنج‌گانه شادکامی و خوشبختی را رشد داد و تقویت کرد. در ادامه ضمن معرفی عناصر پنج‌گانه، چگونگی ایجاد و تقویت این عناصر در کلاس درس بررسی می‌شود.

* احساسات مثبت^۲

ایجاد و داشتن احساسات مثبت در زندگی آشکارترین لایه شادکامی است. این ویژگی به یادگیری هیجانات مثبت در زندگی افراد اشاره دارد. یکی از بهترین مکان‌هایی که در آن افراد می‌توانند احساسات مثبت را در زندگی تجربه و تمرین کنند، کلاس درس است. شاید دقیقه‌های ابتدایی و پایانی کلاس درس دقیقه‌های طلایی تجربه و درک احساسات مثبت باشد! اینکه معلم و دانش‌آموزان احساس و هیجان مثبت را در همان دقیقه‌های آغازین کلاس ابراز و بیان کنند، بر میزان یادگیری و سلامت روان معلم و دانش‌آموزان تأثیر خوبی خواهد گذاشت. هیجان مثبت احساس لذت، خوش حالی، ذوق، سرمستی، امید، شغف و راحتی است. معلم می‌تواند از ابراز احساسات مثبت به عنوان عامل تشویق و تقویت دانش‌آموزان استفاده کند. البته باید توجه داشته باشد، احساسات مثبت درباره تمامی دانش‌آموزان ابراز شود. همچنین، گاهی معلم می‌تواند به صورت نوشتاری احساسات مثبتش را زیر برگه‌های امتحانی یا تکلیف دانش‌آموزان ثبت کند. این کار به مراتب تأثیر بیشتری از بیان کلامی دارد.

* راهکارهای پیشنهادی برای معلمان

از هر فرصتی برای ابراز احساسات مثبت و خوب بین بچه‌ها استفاده کنید.

دانش‌آموزانی را که احساس منفی زیادی دارند، درک کنید و بلافاصله احساسات خوب را در آن‌ها تقویت کنید.

در همان دقیقه‌های ابتدایی شروع کلاس، به عنوان مراسم آغازین، احساس مثبت ابراز کنید و از دانش‌آموزان بخواهید احساسات مثبت خودشان را به یکدیگر ابراز کنند.

چند دقیقه پایانی کلاس را برای زدودن احساسات منفی به جامانده در دانش‌آموزان صرف کنید. برای این کار بار دیگر احساسات مثبت را ردوبدل کنید.

آگاه باشید برخی از دانش‌آموزان، به‌ویژه دانش‌آموزان دارای مشکل درسی، بیش از بقیه به دریافت احساسات مثبت نیاز دارند.

* درگیری یا غرقه شدن^۳

عنصر دوم، یعنی مجذوب شدن، به معنای مشغولیت شدید است. هرچقدر نحوه ارائه مطالب برای دانش‌آموزان انگیزه‌بخش، مناسب با درک و فهم و نیازها و خواسته‌های آنان باشد و به هر اندازه که مطالب و محتوای درسی مشغولیت عملی و روان‌شناختی بیشتری برای دانش‌آموزان فراهم کند، این غرقگی برای آنان بیشتر خواهد بود. غرقگی یعنی دانش‌آموز در کلاس

معلم در کلاس
لازم است به
دانش‌آموزان
کمک کند معنای
خاص زندگی‌شان
را پیدا کنند یا
معنای جدیدی
برای خود بسازند
و تحصیل و درس را
به نوعی به معنای
خود مرتبط کنند



درهم تنیده اند؛ به گونه ای که نمی شود آن ها را جدا از هم تصور کرد. نمی شود تنها بود و احساس خوشبختی هم کرد. نتایج پژوهش طولی ۷۰ ساله پرفسور والدینگر (یکی از روان شناسان مثبت گرا) نشان داده است، مهم ترین عامل رضایت از زندگی در طول عمر، داشتن روابط مثبت پایدار با دیگران است. پژوهش ها نشان داده اند، وقتی افراد احساس تنهایی می کنند و تنها هستند، مراکز درد در مغزشان فعال می شود. یکی از رسالت های مربیان و معلم بررسی روابط دانش آموزان با یکدیگر است. برخی از دانش آموزان ممکن است مورد بی مهری، غفلت و حتی طرد هم سالان و دوستان قرار بگیرند. در چنین شرایطی مداخله مربیان و معلمان ضروری است. لازم است معلمان در کلاس درس، فراتر از تدریس و یادگیری، به ویژه برای کودکان سنین پایین، دانش آموزان مطردکننده و مطردشونده را شناسایی کنند و در جهت رفع مشکلاتشان به آنان کمک کنند. مداخله در بستر کلاس درس مهم ترین و بهترین راه کاهش طرد دانش آموزان است؛ هر چند گاهی ممکن است رفتار خود معلم به شکل مستقیم و غیر مستقیم باعث طرد و تنهایی دانش آموزان در کلاس درس شود. روابط صمیمی و خوب دانش آموزان با یکدیگر و با معلم مانند کمر بند ایمنی در برابر آسیب ها و اختلالات روانی در حال و آینده عمل می کنند. گاهی دانش آموزی دچار مسئله و مشکلی غیر قابل حل یا بسیار آسیب زای می شود. در اینجا تنها روابط خوب به او کمک می کند. معلمان از طریق گروه سنجی به راحتی می توانند دانش آموزان تنها و مطرود کلاس خویش را شناسایی و علاوه بر کمک به آنان در کلاس درس، با ارجاع آنان به مراکز مشاوره، از رسیدن آسیب جدی به آنان مانع شوند.

❖ راهکارهای پیشنهادی برای معلمان

❖ از دانش آموزان بخواهید نظرات، انتقادات و دلخوری های خود را بدون ذکر نام و به صورت محرمانه در مورد کلاس و شخص خودتان انعکاس دهند.

❖ اگر دانش آموزی به خاطر ارتباطات نامناسب شما دچار طرد شده است، از او دلجویی، جبران و مراقبت کنید.

❖ حداقل سالی دو مرتبه از فن گروه سنجی استفاده کنید. در این فن از دانش آموزان بخواهید اسم خود را روی برگه ای بنویسند. سپس ابتدا اسم بهترین دوست هم کلاسی خود را زیر آن یادداشت کنند و در مرحله بعد اسم دوست هم کلاسی دیگری را بنویسند. در مرحله آخر سومین دوست هم کلاسی خود را نام ببرند. حال جدولی رسم کنید و اسم کلیه دانش آموزان را روی محورهای افقی و عمودی بنویسید. سپس به انتخاب اول

❖ راهکارهای پیشنهادی برای معلمان

❖ در کار تدریس سعی کنید تجربه های جذاب معلمان دیگر را فراگیرید و تجربه های جذاب خود را انتشار دهید؛

❖ از بازی های آموزشی برای درگیری بیشتر دانش آموزان با مفاهیم درسی نهایت استفاده را ببرید؛

❖ فهرستی از فیلم ها و مستندهای جذاب را که برای دانش آموزان انگیزه بخش هستند پیدا کنید، به دانش آموزان معرفی کنید و در کلاس درس به کار گیرید؛

❖ درس ها را با همدیگر ترکیب کنید و شادی و نشاط را با آموزش پیوند بزنید. مثلاً ریاضی را با ورزش، و ادبیات را با هنر ترکیب کنید؛

❖ تکلیف های عملی و ترکیبی خارج از کلاس برای دانش آموزان تعریف کنید و فرصتی دهید تا آن ها حق انتخاب داشته باشند.

❖ ارتباط

یکی دیگر از مهم ترین جنبه های زندگی که می تواند احساس خوشبختی را تضمین کند، روابط خوب است. اصولاً روابط خوب و سلامت روانی

درس چنان غرق در کار و یادگیری باشد که انگار خود را فراموش کرده باشد و زمان برایش متوقف شود. فعالیت هایی درسی که بیشتر جنبه عملی، دست ورزانه و گروهی داشته باشند و با نشاط و شادی همراه باشند و به تولید و دستاوردی منجر شوند، می توانند چنین تجربه ای را برای دانش آموزان فراهم کنند. لذا معلم می تواند از شیوه های فعال، اکتشافی و انگیزه بخش در تدریس استفاده کند و با در نظر گرفتن تکلیف های متنوع، خلاقانه، پروژه ای و مناسب با استعداد و رغبت دانش آموزان، این غرقگی را در آن ها ایجاد کند.

البته گاهی رقابت و مسابقه برای دانش آموزان مجذوبیت و غرقگی ایجاد می کند. غرقه شدن با هیجان مثبت فرق دارد و حتی گاهی متضاد آن است. اگر از دانش آموزی که احساس غرقگی را تجربه می کند پرسیده شود به چه چیزی فکر می کند و چه احساسی دارد، غالباً خواهد گفت: «هیچ چیز». در احساس غرقگی، فرد با موضوع مورد نظر یکی می شود و این حالت هیجانی را به وجود می آورد که فرد تمامی منابع شناختی و هیجانی را که تفکر و احساس را تشکیل می دهند به کار می گیرد و مصرف می کند.



تاسوم هر فرد، به شکل معکوس و به ترتیب، امتیاز ۳ تا ۱ بدهید. هر چقدر دانش آموزی بیشتر انتخاب شده باشد و در اولویت بالاتری باشد، امتیاز بیشتری کسب می کند. پس از جمع بندی نتایج، دانش آموزان محبوب، ستاره و مطرود کلاستان را شناسایی کنید و برای کمک به دانش آموزان مطرود (دانش آموزانی که هیچ کس آن ها را انتخاب نکرده است) و دانش آموزان غیر محبوب (دانش آموزانی که افراد کمتری آن ها را انتخاب کرده اند)، مداخله جدی کنید.

از ظرفیت و توانایی دانش آموزان محبوب و ستاره کلاس برای کمک به دانش آموزان مطرود و منزوی استفاده کنید و آنان را از انزوای خارج کنید.

بین دانش آموزان اتحادهای چندگانه و روابط صمیمانه جدیدی برقرار کنید.

محله نشستن دانش آموزان را به شکل دوره ای در کلاس تغییر دهید تا فرصت برقراری دوستی های گوناگون فراهم شود.

❁ دستاورد و موفقیت^۲

داشتن هدف در زندگی به افراد کمک می کند به چیزهایی دست پیدا کنند که برایشان احساس موفقیت ایجاد کنند. معلمان در کلاس درس لازم است به دانش آموزان کمک کنند اهداف خاص، قابل اندازه گیری، قابل دستیابی، واقع بینانه و محدود به زمان داشته باشند. تلاش کردن در راستای این اهداف و رسیدن به آن ها به فرد احساس رضایت و موفقیت می دهد. بسیاری از دانش آموزان تلاش می کنند خودشان را به نحوی بهتر و برتر سازند. این بهتری و برتری تسلط بر یک مهارت، رسیدن به یک هدف ارزشمند یا برنده شدن در یک رویداد رقابتی است. احساس موفقیت نتیجه ای است که دانش آموزان در رسیدن به اهداف، کسب مهارت، موفقیت در یک رقابت یا به پایان رساندن یک کار یا فعالیت به دست می آورند. برای رسیدن به موفقیت، داشتن پشتکار و انگیزه و اشتیاق برای رسیدن به اهداف ضروری است. لذا لازم است معلمان برای انگیزه بخشی و ایجاد امید و اشتیاق در دانش آموزان نهایت تلاش خود را به کار گیرند و به آنان کمک کنند بدون مقایسه خود با دیگران، هر روز در راستای هدف گذاری هایشان گام های بیشتری را طی کنند.

❁ راهکارهای پیشنهادی برای معلمان

آموزش هدف گذاری را برای دانش آموزان از همان ابتدای سال تحصیلی شروع کنید.

سطح پایه موفقیت هر فرد را ارزشیابی کنید و رقابتی درون فردی با خود برایش ایجاد کنید.

فن رصد کردن خویشتن و ارزیابی توانمندی ها، نقاط ضعف، تهدیدات و فرصت ها را به دانش آموزان یاد دهید.

فن تحلیل سود و زیان را به دانش آموزان بیاموزید.

به دانش آموزان یاد دهید دفترچه موفقیت درست کنند و کوچک ترین موفقیت خود را در آن ثبت و ضبط کنند. ❁

پی نوشت ها

1. PERMA
2. positive emotions
3. Engagemen
4. Relationships
5. Meaning
6. Accomplishment/Achievement

منابع

۱. سلینگمن، مارتین (۲۰۱۱). از شادکامی تا بالندگی. ترجمه زهره قربانی. سایه سخن. تهران.

2. Seligman, martin. (2018). PERMA and the building blocks of wellbeing. The journal of positive psychology 13(4),333-335

❁ راهکارهای پیشنهادی برای معلمان

سعی کنید دانش آموزان را درگیر ارزش ها و هدف گذاری برای زندگی شان کنید.

❁ معنی^۳

رولومی، یکی از بزرگ ترین روان شناسان وجودی، معتقد بود خوشبختی و شادکامی واقعی از آفرینش معنادر زندگی به دست می آید، نه فقط از دنبال کردن فعالیت های لذت بخش. زندگی با معنا انسان را به چیزی فراتر از خودش پیوند می دهد. پیوند داشتن با چیزی فراتر از خود، سیر بالای امنی در برابر افسردگی است. معنی به معنای احساس تعلق یا انجام کاری برای دیگران است که بیشتر از خدمت به خود مان است. وقتی فردی در زندگی از هر چالش یا سختی مهمی عبور می کند، داشتن معنا به او کمک می کند از آن عبور کند و مسیری داشته باشد. دانش آموزانی که در زندگی تحصیلی خود معنا و هدف دارند، رضایت و انگیزه بیشتری از زندگی تحصیلی دارند. هر دانش آموزی ممکن است در زندگی معنا و هدف متفاوت خود را داشته باشد و راه های متفاوت آن را دنبال کند. معلم در کلاس لازم است به دانش آموزان کمک کند معنای خاص زندگی شان را پیدا کنند یا معنای جدیدی برای خود بسازند و تحصیل و درس را به نوعی به معنای خود مرتبط کنند. هر چقدر این ارتباط وضوح و استحکام بیشتری پیدا کند، انگیزه و تلاش آنان بیشتر می شود.

یکی از مشکلات دانش آموزان امروزی، نداشتن انگیزه تلاش و کوشش مستمر در تحصیل است. برخی فعالیت ها، مانند گذراندن وقت با دوستان و کمک کردن به آن ها، کار داوطلبانه، یا انجام کارهای محبت آمیز، واقعاً می توانند حس معناداری را در زندگی دانش آموزان بهبود بخشند. دانش آموزانی در کلاس درس دیده شده اند که برای درس خواندن معنایی پیدا کرده اند. مثلاً برخی از دانش آموزان معنای درس خواندنشان را شاد کردن پدر و مادر است و برخی از آنان تشکر از والدین. برخی معنا و هدفشان دور شدن از زندگی فعلی و به تعبیر خودشان دور شدن از بدبختی هاست. عده ای هم معنای زندگی شان کمک به دیگران و برخی کسب درآمد و ثروت است. اگر چه ممکن است معنای های کودکان و نوجوانان غیر اصیل و کاذب باشد، اما مهم تر از بهسازی معنای دانش آموزان، هنرمندی معلمان لازم است تا ارتباطی جذاب بین معنای آنان و تحصیل پیدا کنند.