

انواروش

برای منحصربه‌فرد ساختن
کلاس‌های درس



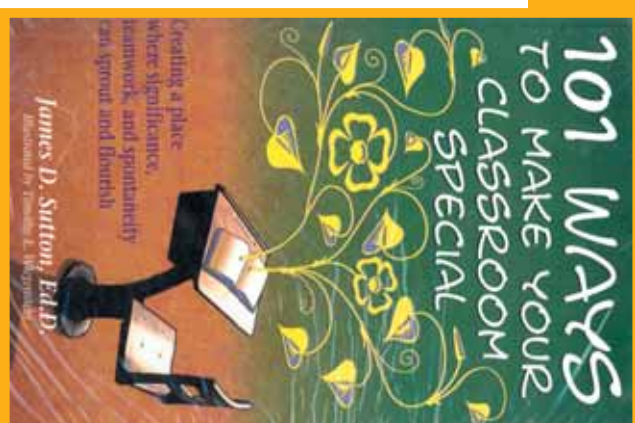
نویسنده: دکتر جیمز دی. سائز

مترجم: نگار مجتفر

اشاره

تاکنون در پنج بخش قبلی این سلسله‌مطالعه، علاوه بر پیش‌گفتار، سراسر آغاز و در وودیه کتاب، با ۲۸ روش برای منحصربه‌فرد ساختن کلاس‌های درس آشنا شدید. در این شماره، فارغ از روش‌ها، وارد فصل چهارم می‌شویم.

کتاب در راه



درک خود و دیگران
نیازها: چه کسی به آن‌ها نیاز دارد؟

در این جاقفالیته آورده شده است که روی هفت نیاز متمرکز است: «امنیت، ترتیب، تعلق، تشویق، ارزش، انگیزه و پیشرفت» مسلم است که نیازهای آدمی بیش از هفت مورد است اما موارد یادشده‌ی بالا، ضروری‌ترین نیازها هستند. علاوه بر این، دانش‌آموزان تقریباً می‌توانند تمام یا بیشتر این نیازها را به خاطر بسیارند. از نیازهای دانش‌آموزان فهرستی تهیه کنید و از آن‌ها نیز نظر بخواهید (برای دستورالعمل‌های بارش فکری به فعالیت #۹۹ رجوع کنید). دانش‌آموزان باید بتوانند توضیح دهند چرا این نیازها برای آنان اهمیت دارد و برای هر یک چند مثال بزنند. مطالعه‌ی توضیحات ذیل خالی از لطف نیست:

نیاز به امنیت

نیاز به امنیت با مفاهیم بنیادی هم‌چون غذا، پوشاک، مسکن و محافظت در مکان زندگی تأمین می‌شود. امنیت با امنیت فیزیکی پیوند خورده است.

نیاز به ترتیب

نظم باعث پیشروی شرایط و رویدادها می‌شود. برای مثال، ما صبحانه را قبل از ناهار می‌خوریم، برای

من درس نیازها را با دانش آموزان دوره‌ی ابتدایی تا راهنمایی به کار بستیم. آن‌ها پاسخ‌هایی حساس، خردمندانه و مناسب برای هر نیاز ارائه می‌دادند. یکی دو ماه بعد، وقتی به آن کلاس برگشتیم، دریافتیم که آن‌ها به‌عنوان اعضای یک کلاس تمامی نیازها را برگرفته‌اند و می‌توانند تعریف مناسبی از آن ارائه دهند. انرژی‌بخش است، نه؟

احساسات

همه‌ی ما موجوداتی احساساتی هستیم. ما آموخته‌ایم که از طریق احساسات به نیازهایمان پاسخ دهیم. ارتباط مستقیمی میان توانایی احساسی ما و توانایی مادر برطرف کردن نیازهایمان وجود دارد. من معمولاً این امر را این چنین توصیف می‌کنم:

اگر نیازها مانند پل‌هایی بودند که ما در مسیر زندگی موزن بودیم از آن‌ها عبور کنیم، احساسات همچون پیامبرانی بودند که مسیر درست را به ما نشان می‌دادند.

پس اگر ما پیام را دریافت نکنیم چه اتفاقی می‌افتد؟ یا هنگامی که رایانه‌ها کار نکنند چه پیش می‌آید؟ درست است: فاجعه!

در طول فعالیت‌ها با افراد جوان، این موضوع همواره جالب بود که بسیاری از دانش‌آموزان از احساساتشان جدا شده‌اند (این مشکل مطمئناً منحصر به کودکان نیست). در نتیجه، بسیاری از کودکان، ریج و خشم خود را از طریق رفتارهایی بروز می‌دهند که بیشتر اوقات عاقلانه نیست. گاهی این رفتار، مداخله‌ی سوده‌مند و درمان را با مشکلاتی، روبه‌رو می‌کند.

بخشی از مشکلات ما در تشخیص و بهره‌گیری موثر از احساسات این است که ما اغلب سعی در پنهان کردن ریج و ناراحتی داریم. فلسفه‌ی باز آن این است: «لاک‌زایت کردن، آزارت می‌دهد، انجامش نده!» در عمل، نگاه یک مشکل با این طرز فکر وجود دارد: اشتباه است. زیرا عملاً آنگونه نیست. صدمه‌ی انکار احساسات بسیار بیشتر از درک آن‌هاست.

در صفحه‌ی بعد، نموداری تنها از چهار احساس تصویر شده است. هنگامی که من این مدل را به افراد جوان می‌آموزم، آن را «آر اس و ت» احساسات می‌نامم. مسیر رشد رو به بالاست. در این مدل، «عصبانیت» و «ترس» در حاشیه قرار دارند. این دو، احساساتی قوی و مهم هستند اما آنچه اهمیت دارد این است که فرد، آن‌ها را آن قدر تجربه نکند که به آن‌ها وابسته شود (آیا تا به حال به افرادی برخورداید که احساساتشان در بند ترس و عصبانیت است و به آن محدود می‌شود و حتی به نظر می‌رسد که از شرایط راضی‌اند؟).

چهار احساس (الزاحتی، عصبانیت، خوش‌حالی و ترس) برای تمام افراد از اهمیت بالایی برخوردارند. درک و استفاده‌ی بهینه از آن‌ها، باعث انبساط و تجدید قوا می‌شود و انبساط و تجدید قوا نیز برای خودآگاهی‌بخشی ضروری‌اند.

معمولاً از من می‌پرسند: «چرا فقط چهار احساس؟» پاسخ ساده است: «لذا زمانی که بتوانیم تنها همین

بیشتر افراد ترتیب امور تغییر چندانی ندارد. هر روز در مدرسه، دانش‌آموزی پیش از کلاس خواندن، به کلاس ریاضی می‌رود. ترتیب تناعی گذشته‌ی پیش‌بینی است و پیش‌بینی، نوعی امنیت روانی را دربردارد.

نیاز به تعلق

تعلق، احساس ارتباط با دیگران است. خانواده یک مثال مرتبط به این مطلب است. اگرچه افراد می‌توانند تجربه‌ی بودن عضوی از محل عبادت، محل کار، گروه‌ها و نیز داشته باشند.

نیاز به تشویق

تشویق، تعریف و تمجید است که به وسیله‌ی آن فردی را تأیید می‌کنیم. با وجود این که دریافت قیث با یک حقوق نوعی ابزار رضایت و تأیید است اما برای بسیاری از افراد کافی نیست. آنان نیاز دارند این جمله را بشنوند که کار آن‌ها اهمیت دارد؛ یا این که کار خود را به‌خوبی انجام می‌دهند.

نیاز به ورزش

ارزش، احساس درونی به‌یادمان به خود است. افراد زمانی به این نیاز دست می‌یابند که همچون فردی از رنمند مورد توجه قرار گیرند و با آن‌ها رفتار شود.

نیاز به انگیزه

انگیزه، پاسخ‌گوی آن دسته از نیازهای ما برای انجام کاری همچون شغل، فعالیت، وظیفه، برنامه یا مأموریت است.

نیاز به پیشرفت

جریان پیشرفت مربوط به همه‌ی جنبه‌های زندگی فرد، از قبیل رشد عقلی، اجتماعی، جسمی، ذهنی و روحی می‌شود. رشد واقعی هیچ‌گاه نمی‌ایستد و همواره ادامه می‌یابد.

از دانش‌آموزان، بخواهید که مثال‌هایی از برطرف شدن این نیازها ارائه دهند. از آن‌ها پرسید چه‌گونه می‌توانند بگذرند یا به بهترین نحو در برطرف شدن این نیازها یاری کنند. درمورد راه‌هایی که این نیازها مختل می‌شوند بحث کنید و راه‌حل‌هایی برای بهبود آن ارائه کنید برای نمونه می‌توانید این سؤال را مطرح کنید:

اگر کسی با یک یا تعدادی از این نیازها مشکلی دارد، آیا امکان دارد که دوستان یا خانواده‌اش بتوانند به او کمک کنند؟

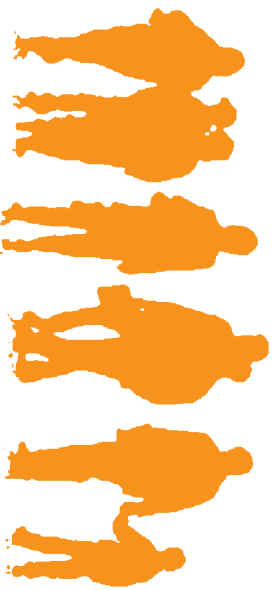
وقتی کودکان با چنین سوالات دشواری دست و پنجه نرم کنند، مفهوم را به درستی درمی‌یابند.

مشکلات است.

من لذت می‌برم به دانش آموزانم دلیل قرار گرفتن ناراحتی در مرکز را بگویم. «ناراحتی» از تمام این چهار احساس مهم‌تر است. در واقع، توانایی در رفتار صحیح و مؤثر هنگام وقوع ناراحتی، ایمن‌ترین و سرراست‌ترین مسیر به سوی تعادل احساسی و شادی حقیقی است؛ چراکه غم مربوط به نوعی فقدان است (حتی در کمترین حد، فقدان شادی)، حتی ترس و عصبانیت نیز در نهایت نوعی فقدان تلقی می‌شوند (فقدان تیرسیدن، فقدان عصبانی نبودن). در این مرحله، شخص احساسی برای ترس و عصبانیت صرف دارد.

به دانش آموزانمان بگوئید که ناراحتی، یک سود بزرگ دارد: «این احساس، مساعدت و هم‌دردی دیگران را به خود جلب می‌کند» به عبارت دیگر، ناراحتی حمایت گروهی، امید و پرورش را به همراه دارد. هنگامی که عضوی از خانواده را از دست می‌دهید، دوستان، همسایگان و اعضای کلیسا حمایتان می‌کنند و برایتان غذا می‌آورند. با بهترین دوستتان تماس می‌گیرید و می‌گوئید که دختر یا خواهرزاده‌تان یک بورسیه تحصیلی برای دانشگاه استنفورد گرفته است و در جواب خواهید شنید: «مبارک است!» اما در این مورد کسی برایتان غذا درست نمی‌کند! اما همچنان همه سعی در پنهان کردن احساس غم و ناراحتی دارند.

با در نظر داشتن این مطالب، در ادامه از فعالیت ۲۹ به بعد چند فعالیت مطرح خواهد شد که احساس ناراحتی، عصبانیت، شادی و ترس را در هم ادغام می‌کنند.



چهار نیاز را اندازه کنیم، نیازی نداریم که بیشتر بیاموزیم.»

خوش حال

ناراحت

(رشد)

ترسیده

محل احساسات

عصبانی



هنگامی که کودک درک بهتری از احساسات خود دارد، به جای رفتار نامناسب، صحبت کردن از مشکلات ممکن می‌شود. در نتیجه نه تنها کودک، راه‌حل برای مقابله با مشکلات می‌آموزد بلکه شما به‌عنوان آموزگار نیز با مسائل رفتاری کمتری روبه‌رو خواهید شد. در این روش، همه برنده‌اند، همه بزرگ می‌شوند.

محل احساسات را برای دانش آموزان، روی تخته بکشید. اگر پرسیدند که چرا تعداد این احساسات چهار تا است، توضیح دهید که برای شروع کار همان‌ها کافیست. همچنین، به آن‌ها اطمینان دهید که اگر این احساسات را در خود و دیگران بشناسند و عکس‌العمل صحیحی در قبال آن‌ها نشان دهند، قدرت ویژه‌ای در زندگی پیدا خواهند کرد. یادآور شوید که خوش حالی، نبود مشکلات نیست بلکه توانایی رفع