



مدرسه‌ی مثبت

دکتر فرید براتی سده



کلید واژه‌ها: روان‌شناسی مثبت‌گرا، مدرسه‌ی مثبت، محیط شاد و مفرح و جذاب.

اشاره

در شماره‌ی آبان ماه، نخستین مؤلفه‌ی ایجاد مدرسه‌ی مثبت، یعنی ایجاد محیط حمایت‌کننده را شرح دادیم. در این شماره، دومین مؤلفه، یعنی «ایجاد محیط شاد، مفرح و جذاب برای معلمان و دانش‌آموزان» را معرفی می‌کنیم و رهنمودهایی را در این باره ارائه می‌دهیم. دیگر مؤلفه‌های ایجاد مدرسه‌ی مثبت، یعنی «کمک به تقویت توانمندی‌های دانش‌آموزان» و «تقویت احساس ارزشمندی در دانش‌آموزان» در شماره‌های بعد معرفی خواهند شد.

نکته‌ی دوم در ایجاد مدرسه‌ی مثبت، ایجاد محیطی شاد، مفرح و جذاب برای دانش‌آموزان و معلمان است. لازمه‌ی ایجاد چنین محیطی، انجام فعالیت‌های جالب و مرتبط با زندگی دانش‌آموزان است. به این منظور، معلمان باید مطالب جالب و جذابی برای دانش‌آموزان فراهم سازند. رهنمودهای زیر راه‌گشا خواهند بود:

۱. تکالیف درسی و علمی را با علاقه‌ها و زبان دانش‌آموزان هماهنگ و منطبق سازید. برای نمونه، بعضی از تکالیف ریاضی (مثلاً درصد یا شمارش) را می‌توانید با بررسی تعداد دانش‌آموزانی که هوادار تیم‌های ورزشی یا دوست‌دار انواع اتومبیل هستند، آموزش دهید.

۲. اطلاعات لازم را فراهم سازید و از آن‌ها سؤال‌هایی بپرسید که به فکر کردن وادارشان سازد. برای مثال، وقتی قرار است دانش‌آموزان درباره‌ی اصل علمی تازهای توضیح دهند، از آن‌ها بخواهید نظر خود را درباره‌ی آن اصل اعلام کنند. سپس به آن‌ها فرصت دهید تا به نظرات خود فکر کنند.

۳. شیوه‌های معناداری فراهم سازید تا دانش‌آموزان فعالانه درگیر تکالیف شوند. بررسی کنید که چگونه می‌توان دانش‌آموزان را واداشت تا به دیدن، شنیدن، لمس کردن، بوییدن، مزه کردن (چشیدن)، بحث کردن یا عمل کردن روی مفاهیم بپردازند. گاهی در درس از ایفای نقش استفاده کنید و گاهی خود نقشی را بر عهده بگیرید و هم‌زمان دانش‌آموزی را به اجرای نقش روبه‌روی خود فرا بخوانید.

۴. انعطاف داشته باشید و فراموش نکنید که دانش‌آموزان شما، در فرایند یادگیری، هر کدام با دیگری تفاوت‌هایی دارند. **هوارد گاردنر** که نظریه‌ی هوش‌های چندگانه را مطرح کرده است، اعتقاد دارد که هر کسی سبک خاصی در یادگیری دارد. زمانی که هر فردی بتواند سبک خاص خود را در یادگیری استفاده کند، شناخت و یادگیری در بیشترین حد خواهد بود. برای نمونه، بعضی از بچه‌ها ممکن است کار گروهی و جمعی را دوست داشته باشند و عده‌ای دیگر کار انفرادی را.

ممکن است بعضی از دانش‌آموزان معنای یک مفهوم را با استفاده از نقاشی یا ترسیم بهتر منتقل کنند و دیگران از راه بیان شفاهی یا حتی ایفای نقش. اجازه دهید آن‌ها هر طور مناسب خودشان است، یاد بگیرند.

۵. در نهایت بکوشید مطالب آموزش را با دنیای بیرون از کلاس پیوند برزید. برای نمونه می‌توانید درباره‌ی مفاهیمی چون آب، سبزیجات، طبیعت، جنگل و... از مطالب جراید یا فیلم‌های مستند یا... موضوعاتی را برای آن‌ها نقل کنید.

شادی و نشاط را به کلاس بیاورید. دکتر **باربارا فردریکسون**، واضح نظریه‌ی ساخت و بسط هیجان‌های مثبت معتقد است که هیجان‌های مثبتی چون شادی، قدرت تفکر را افزایش می‌دهد و امکان دیدی همه‌جانبه را فراهم می‌آورد.

پی‌نوشت

1. broad-and- built of positive emotions

منابع

- براتی سده، فرید (۱۳۸۸). اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا در افزایش نشاط و شادی، خشنودی از زندگی و معناداری زندگی و کاهش افسردگی: مدلی برای اقدام. پایان‌نامه‌ی دوره‌ی دکتر، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده‌ی روان‌شناسی و علوم تربیتی.
- Fredrickson, B.L. & Joiner, T. (2002). positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity*. New York: Crown publishers.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. NY: Oxford University Press.
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American psychologist*, 55, 514-519.
- Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*. USA: Sage Publications.
- Watson, M. & Eckman, L. (2003). *Learning to trust: Transforming Difficult Elementary Classrooms Through Developmental Discipline*. San Francisco: Jossey-Bass.

