

«شاداب بودن» یکی از اصول اجرای مهارت‌های زندگی است. بدون خوش‌حالی و شادی، هیچ‌یک از امکانات و یا موفقیت‌های زندگی دل‌نشین نیست. اگر همه چیز داشته باشیم، ولی از سرور و شادی خبری نباشد، هر تملکی و با هر خواستی، سخت و عذاب‌آور است.

ضروری است به کودکانمان آموزش دهیم که شاد باشند و دیگران را نیز شاد کنند. خوش‌حالی ما نباید به قیمت غمگینی و یا سختی دیگران باشد. زمانی می‌توانیم به معنای واقعی احساس شادی کنیم که همه‌ی انسان‌های اطراف ما شاد باشند. شادی تنها زدن لبخند نیست، بلکه نوعی تقسیم شدن همه‌ی تجربه‌های خوب زندگی مان با دیگری است. این اصل

را به فرزندان و دانش‌آموزانمان هم آموزش دهیم. ما به عنوان معلم باید به دانش‌آموزان بیاموزیم که از شادی‌های هر چند کوچک زندگی لذت ببرند. ما باید به فراگیرانمان یاد بدهیم که همه چیز را به یاد داشته باشند و اعتماد به نفس را در آنان تقویت کنیم.

حالا در ادامه هشت فعالیت شادی‌آفرین را معرفی می‌کنیم:

۱. یک ساعت مشخص را در برنامه‌ی هفتگی خود با این عنوان لحاظ کنید: «از انجام چه کاری لذت می‌برید؟ آن را انجام دهید.» از بچه‌ها بخواهید، در این ساعت هر فعالیتی را که دوست دارند، انجام دهند. دوست دارند نقاشی بکشند. درس بخوانند، کار دستی درست کنند، نمایش بدهند، دیکتته بنویسند یا آواز بخوانند؟ بعد از

آن‌ها پرسید که چه قدر از این کارها لذت می‌برند.

۲. در هفته‌ای که کار کمتری در کلاس داشتید، نمایش‌نامه‌ای ترتیب دهید و از دانش‌آموزان بخواهید، نقش یک دانش‌آموز غمگین، خسته، مریض یا عصبانی و نقش یک دانش‌آموز شاد، خوش‌حال و سرزنده را داوطلبانه اجرا کنند.

۳. از شاگردان خود پرسید، چگونه می‌توان شاد بود؟ چگونه می‌توان همیشه شادی را در کنار خود داشت و هیچ وقت آن را از دست نداد؟ به فراگیرندگان فرصت دهید که نظرات خود را آزادانه بیان کنند. شما دیدگاه‌ها را روی تابلوی کلاس بنویسید و سپس روی این نظرات بحث کنید. می‌توانید این موضوع را به صورت انشا هم مطرح

عکاس: اعظم لاریجانی

سازید، ولی در انتها روی انشایی که هر دانش آموز می خواند، بحث کنید تا نتیجه ای سودمند بگیرید.

۴. از دانش آموزان روز و ماه تولدشان را بپرسیم. تولد هر یک از دانش آموزان برای خود و خانواده و حتی دوستان آن‌ها یکی از مهم ترین اتفاق هاست. ما می توانیم به مناسبت تولد هر یک از شاگردانمان یک کارت تبریک به او هدیه کنیم و برای آن‌ها که در تابستان متولد شده اند و زمان تعطیلی مدرسه است، کارت را به آدرسشان پست کنیم. و یا در کلاس، جشن کوچکی برای بچه ها به مناسبت تولدشان بگیریم. این جشن می تواند ساده و اندیشمندانه باشد. در این جشن می توانیم در مورد تولد، به دنیا آمدن یک انسان، آینده، شغل و رشته ی تحصیلی

صحبت کنیم.

۵. می توانیم هنگام استراحت بچه ها، در کلاس مفاهیمی را مورد بحث قرار دهیم تا آن‌ها بکشند، به مقایسه هایی دست بزنند که دیگران فکرش را هم نمی کنند.

- خوش حال مثل ...
- خندان مثل ...
- زلال مثل ...
- ذوق زده مثل ...
- غمگین مثل ...
- ناراحت مثل ...
- خوش اخلاق مثل ...

۶. می توان از مدیر مدرسه خواست، به هر کلاس یک مقوای بزرگ بدهد تا بچه ها هر تصویری را که دوست دارند، روی آن بکشند و آن را به دیوار کلاس نصب کنند. و یا

وایت بردی در حیاط مدرسه نصب شود تا بچه ها هر تصویری را که دوست دارند، روی آن بکشند. می توان هر روز را به یک کلاس اختصاص داد و یا می توان از بچه ها خواست، همه با هم یک دنیای شادآور را روی مقوای بزرگ کلاس خود و یا وایت برد حیاط مدرسه نقاشی کنند؛ یعنی یک نقاشی مشارکتی شاد!

۷. از دانش آموزان بخواهیم، یک انسان شاد در سال ۲۰۳۰ را نقاشی کنند و به این ترتیب، شادی انسان سال های بعد را نشان دهند.

۸. معنای این جملات را از دانش آموزان پرسید و پاسخ را روی مقوایی تزیین شده بنویسید و در کلاس نصب کنید:

- شادی یعنی این که بتوانیم، دیگران را دوست داشته باشیم و دیگران نیز ما را دوست داشته باشند.
  - شادی زمانی است که با دوستانمان لحظه های خوبی داشته باشیم.
  - شادی یعنی از زندگی خود لذت ببریم.
  - ما می توانیم با حرف ها و رفتارمان دیگران را شاد کنیم.
  - شادی یعنی لذت بردن از زندگی و زندگی با دیگران.
  - سهم شدن و شریک شدن در وسایل و یا امکاناتی که داریم، شادی آور است.
  - آرزوهای خوب برای دیگران موجب شادی ما می شود.
  - تصور دنیای سرشار از شادی و لذت شادکننده است.
  - شادی را باید پخش کرد.
- و هر روز و یا هر هفته را با یکی از این موضوع ها نام گذاری کنید.

# کلاسی فعال و شاد

## چگونه یک کلاس شاد داشته باشیم؟

### مهناز جوانبخت

#### اشاره

در شماره های ۱ تا ۴ از سال تحصیلی جاری (۱۳۸۶ - ۸۷)، همکار خوبمان خانم فروزان، تجربیات معلمان کشورهای گوناگون را تنظیم و برای چاپ در مجله آماده می کردند. در این شماره، تجربه های یکی از معلمان محترم (خانم جوانبخت) را برای ایجاد شادی و نشاط در کلاس های درس ارائه می دهیم.