



مدرسه توجه و دیدن

دکتر فرید براتی سده



کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی مثبت‌گرا، مدرسه مثبت، تقویت احساس ارزشمندی.

اشاره

در این مقاله از سلسله مباحث مربوط به «روان‌شناسی مثبت‌گرا»، به چهارمین مؤلفه ایجاد مدرسه مثبت می‌پردازیم: «تقویت احساس ارزشمندی دانش‌آموزان». در این سلسله مقالات کوشیدیم شما خوانندگان مجله را با راهکارهای ایجاد مدرسه مثبت آشنا کنیم. البته نکات مطرح شده، مبتنی بر نگاه دانش‌آموزان به فضای آموزشی مثبت بود. در مقالات بعدی، این موضوع را از نگاه معلمان پی خواهیم گرفت.

به دانش‌آموزان کمک کنید تا احساس ارزشمندی و احترام کنند. احساس مورد توجه بودن، به فرد احساس ارزشمند بودن و محترم شمرده شدن را می‌دهد. این احساس نوعی پیوند بین دانش‌آموز با مدرسه و معلمان را سبب می‌شود. تحقیقات نشان داده است، دانش‌آموزانی که احساس پیوند و دل‌بستگی و ارتباط با مدرسه و نظام مدرسه و آموزش (از جمله معلمان) را دارند، کمتر در معرض رفتارهای پرخطر نظیر سوء مصرف مواد یا آسیب‌های اجتماعی قرار می‌گیرند.

پیوند با مدرسه و احساس ارزشمندی، سبب از بین رفتن احساس بیگانگی با مدرسه می‌شود. احساس بیگانگی با مدرسه، عوامل و دلایل متعددی دارد که بحث درباره آن، مجال و فرصت دیگری نیاز دارد، اما محیط مدرسه و نوع رفتار اولیای مدرسه و معلمان، از جمله این عوامل هستند اگر معلمان به گونه‌ای با دانش‌آموزان رفتار کنند که آن‌ها حس کنند مدرسه و معلمان به آن‌ها توجه می‌کنند و با آن‌ها گرم می‌گیرند و به آن‌ها احترام می‌گذارند، احتمال ایجاد محیطی مثبت که بر ضد شرایط آسیب‌رسان برای دانش‌آموزان است، افزایش می‌یابد. برای این منظور، به موارد زیر توجه کنید:

۱. به دانش‌آموزان نشان دهید که شما صرف‌نظر از موفقیت‌ها و نگرش‌هایی که آن‌ها به تحصیل دارند، به آن‌ها توجه دارید، برایشان دلسوزی می‌کنید و مراقب آن‌ها هستید.

در این باره که معلمان چگونه می‌توانند توجه و دلسوزی خود را نسبت به دانش‌آموزان نشان دهند، تجربه شخصی خود معلمان بهترین کمک است. ولی نکات نه چندان بزرگی چون سلامی دوستانه در آستانه در کلاس، گفت‌وگویی کوتاه و فرد به فرد درباره اتفاقاتی که برای دانش‌آموز رخ داده است یا نوشته‌ای کوتاه و تشویقی آمیز، می‌تواند این حس را به دانش‌آموز القا کند. گوش دادن به دانش‌آموزان هم کمک‌کننده است.

۲. کلاس را تا حد امکان شفاف و عیان سازید. نحوه عمل خود در کلاس، شیوه تدریس‌تان، نحوه نمره دادن‌تان، پیامدها و عواقب رفتار مطلوب یا نامطلوبی که از آن‌ها سر می‌زند، انتظاراتی که از آن‌ها دارید و... را برای بچه‌ها توضیح دهید. همین کار را با والدین دانش‌آموزان هم بکنید. با این دو کار، در حقیقت نوعی محیط آموزشی خانوادگی ایجاد کرده‌اید. چنین محیطی، دانش‌آموزان را بیشتر به مدرسه پیوند می‌زند و تعلق خاطر آن‌ها را به درس و مدرسه می‌افزاید.

۳. زمینه فعالیت‌های یادگیری مشارکتی را برای شبکه‌سازی سالم، ارتباط یافتن دانش‌آموزان با هم و تسریع و تسهیل اجتماعی شدن آن‌ها فراهم سازید.

۴. در بخشی از ساعت کلاس، به دانش‌آموزان اجازه دهید درباره مسائل تحصیلی و حتی شخصی خود بحث کنند.

آنچه بیان شد، تنها مبتنی بر نگاه دانش‌آموزان به فضای آموزشی مثبت بود، مسلماً ضروری است این موضوع از نگاه معلمان هم مورد توجه قرار گیرد. در شماره‌های بعدی به این موضوع خواهیم پرداخت.

منابع

۱. 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. پایان‌نامه دوره دکتر، دانشگاه علامه طباطبائی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
2. Fredrickson, B.L. & Joiner, T. (2002). Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 1721-1725.
3. Fredrickson, B.L. (2009). *Positivity*. New York: Crown publishers.
4. Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. NY: Oxford University Press.
5. Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology: An Introduction*. *American psychologist*, 55, 5-14.
6. Snyder, C.R. & Lopez, S.J. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Exploration of Human Strengths*. USA: Sage Publications.
7. Watson, M. & Eckman, L. (2003). *Learning to trust: Transforming Difficult Elementary Classrooms Through Developmental Discipline*. San Francisco: Jossey-Bass.