

یک کلاس

• بهنوش خرم‌روز • تصویر گر • مجید صالحی



بیار
عالی



تا حالا به این فکر کرده‌ای که چقدر از هم‌کلاسی‌هایت در درس‌ها کمک می‌گیری؟ اصلاً چقدر حس می‌کنی که هم‌کلاسی‌هایت به تو در درس خواندن کمک می‌کنند؟ چقدر تو را حمایت می‌کنند؟ و از این طرف، تو چقدر به بقیه‌ی هم‌کلاسی‌هایت کمک می‌کنی؟

• شاید عبارت احساس تعلق را شنیده باشی. ما آدم‌ها موجودات اجتماعی هستیم که نیاز داریم حس کنیم به گروه‌های آدم‌ها تعلق داریم، تعلق به خانواده و به گروه اجتماعی که در آن زندگی می‌کنیم، مثلاً روستا یا محله خودمان، به کلاس و مدرسه، به ورزشی که در آن عضو هستیم و خلاصه در هر جا، عضوی از گروهی از افراد هستیم.

وقتی حس کنیم به گروهی که در آن هستیم تعلق داریم، استرس کمتری داریم، خوشحال‌تریم، انگار جایی در ذهنمان خیالمان راحت است که حمایت گروهی از آدم‌ها را داریم و حتی باعث می‌شود خودمان هم برای آن گروه تلاش بیشتری انجام دهیم، خودمان هم از بقیه حمایت کنیم، به هم کمک کنیم و در گروه موفق‌تر باشیم. • تحقیقات زیادی نشان می‌دهند که ما وقتی به کلاس درس احساس تعلق داشته باشیم، بهتر درس می‌خوانیم،

بیش‌تر برای تکالیف وقت می‌گذاریم، راحت‌تر مشکلات درسی را با معلم و بقیه‌ی هم‌کلاسی‌ها در میان می‌گذاریم و در نهایت نمره‌های بهتری می‌گیریم و در درس موفق‌تریم.

حالا دوباره می‌پرسیم: چقدر نسبت به کلاسی که در آن هستی، احساس تعلق داری؟ و به نظرت رفتار خودت چقدر کمک می‌کند که بقیه احساس تعلق داشته باشند؟ حتماً کار خوبی است که در مورد حس تعلق بیشتر بخوانی و به معلمت پیشنهاد بدهی که آن را با بقیه‌ی هم‌کلاسی‌هایت در میان بگذاری.



برای همه



می‌توانی با گروه دوستانت یا با همکلاسی‌هایت تصمیم بگیرد کاری کنید که کلاس به همه احساس تعلق بهتری بدهد. چطور؟

● آیا همه‌ی بچه‌های کلاس را در جمع کلاس پذیرفته‌اید؟ کسی هست که به هر دلیلی کنار گذاشته شده باشد؟ مثلاً کسی با او زیاد حرف نزنند یا بازی نکنند؟ سعی کنید با او ارتباط برقرار کنید. آدم‌ها با هم متفاوتند و دوران مدرسه بهترین زمان برای دیدن این تفاوت‌هاست. قرار است وقتی بزرگ شدید، کلی آدم متفاوت‌تر ببینید و با آن‌ها دوست یا همکار شوید، پس از حالا تمرین کنید.

● کسی هست که درسش ضعیف باشد، اما کسی را هم نداشته باشد که به او در یادگیری کمک کند؟ گروه‌های حمایتی درست کنید و درس‌ها را با هم تمرین کنید. وقتی به کسی درسی را توضیح می‌دهید، خودتان هم بهتر یاد می‌گیرید.

● کسی هست که درسش خیلی خوب باشد، اما زیاد بلد نباشد دوست پیدا کند؟ با او هم ارتباط برقرار کنید. هم از او درس‌ها را یاد بگیرید، هم به او حس تعلق داشتن به کلاس را بدهید.



● کسی هست که در کلاس جدید باشد، از شهر، فرهنگ یا جای دیگری آمده باشد؟ به او هم فرصت بدهید از شهر و زبان و فرهنگ خودش برای شما تعریف کند، هم کلی چیزهای جالب و جدید یاد می‌گیرید که در آینده به دردتان می‌خورد، هم دوستی‌های جدید می‌سازید و هم به او احساس تعلق و مورد حمایت بودن در گروه را می‌دهید و در واقع با این کار بیش‌تر از همه به خودتان کمک می‌کنید که احساس تعلق به کلاستان را داشته باشید.

وقتی در کلاستان افراد بیش‌تری حس تعلق داشته باشند، همه با هم برای داشتن گروه و کلاس بهتری تلاش می‌کنید و خیلی زود نتیجه‌ی مثبت آن را روی درس و احساس یکدیگر می‌بینید.

اگر همه همکاری نکردند چه؟ اشکالی ندارد، از گروه‌های کوچک‌تری که عضوشان هستید، شروع کنید.

