

# همه چیز آرام است!

## آموزگار و مهارت مدیریت هیجان در کلاس درس



لیلا سلیقه‌دار  
برنامه‌ریز درسی

وجود معلمی متبسم و دانش‌آموزانی با روان آرام از جمله ویژگی‌های خوب کلاس درس است. این موضوع وقتی بیشتر حس می‌شود که با معلمی عصبی و دانش‌آموزانی ملتهب مواجه شویم. در کلاسی که ظرفیت رفتاری محدودی دارد و به اصطلاح مدیریت هیجان در آن جاری نیست، دانش‌آموزان احساس امنیت روانی کمتری دارند و به همین دلیل، ارتباط که مهم‌ترین عنصر در فرایند یاددهی‌یادگیری است، دچار مشکل می‌شود. از این‌رو، مدیریت هیجان در کلاس بسیار ضروری است.

### هیجان

هنگامی که از هیجان سخن به میان می‌آید، چه رفتارهایی در ذهن شما شکل می‌گیرند؟ به‌طور حتم، تصویر ایجادشده برای هر از مخاطبی می‌تواند متفاوت باشد، زیرا گستره‌ی هیجان، باز و پدیده‌مانند است. با نگاه بر تعریف‌هایی که در متون و منابع از هیجان آمده است درمی‌یابیم، زندگی بدون هیجان، شبیه فیلمی بدون داستان است. به‌نوعی هیجان همان همراه دائمی انسان در فراز و فرود زندگی است. برای مثال، در تعریفی آمده است: «هیجان واکنشی است که تعامل بین عوامل ذهنی محیطی و فرایندهای عصبی و هورمونی را شامل می‌شود.» در تعریف دیگری می‌خوانیم: «هیجان پاسخ‌های کاراندام‌شناختی (فیزیولوژیکی) و روانی است که ادراک یادگیری و عملکرد ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد.» به نظر شما و با این نگاه هیجان‌ها در چه زمانی و چگونه باید مدیریت شوند؟

### هیجان خوب و بد در کلاس!

به‌طور معمول در مدیریت هیجان این تصور ایجاد می‌شود که هیجان دو جنبه و شکل خوب و بد دارد، به‌گونه‌ای که هیجان بد باید مدیریت و

کنترل شود، ولی هیجان خوب این‌طور نیست. دسته‌بندی هیجان‌ها به این صورت منطقی نیست، زیرا اگر بپذیریم هیجان توجه فرد را کنترل می‌کند و بر انگیزش او برای یادگیری، انتخاب راهبردهای یادگیری و خودتنظیمی یادگیری اثر می‌گذارد، بنابراین باید بپذیریم که هیجان‌ها بخشی از هویت دانش‌آموزانند و بر رشد شخصیت، سلامت روان‌شناختی و سلامت جسمانی آنان تأثیر می‌گذارند. از این‌رو نمی‌توانند در دو دسته‌ی کلی خوب و بد قرار گیرند. به برشی از سفر هیجانی دانش‌آموزان در فرایند یاددهی‌یادگیری توجه کنید:

فرایند یاددهی‌یادگیری موقعیتی سرشار از رخدادهای هیجانی است. برای مثال، ممکن است دانش‌آموزان با مطالعه برانگیخته شوند یا با کسب موفقیت بسیار امیدوار شوند و نسبت به دستاوردهایشان احساس غرور کنند، از کشف راه‌حل مسئله‌ای شگفت‌زده شوند، به‌هنگام شکست در امتحانات اضطراب و نگرانی را تجربه کنند، از کسب نمره‌ی پایین شرم‌منده یا در خلال درس بی‌حوصله شوند، هیجان‌های اجتماعی مانند تحسین، همدلی، عصبانیت، بی‌احترامی یا حسادت را نسبت به هم‌کلاسی‌ها تجربه کنند.

با این اوصاف تمام هیجان‌ها بر یادگیری و پیشرفت دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارند و نمی‌توانیم آن‌ها را به دو دسته‌ی خوب و بد تقسیم‌بندی کنیم. در عین حال اهمیت دارد معلم هیجان‌ها را در کلاس به‌شیوه‌ی درستی هدایت کند.

### هیجان در نگاهی دیگر

هر چند هیجان‌ها را نمی‌توان به‌شکل منفی و مثبت طبقه‌بندی کرد، اما بدیهی است هیجانی مانند ترس در کنار شادی و خوشحالی نمی‌تواند قرار بگیرد و هر کدام از آن‌ها به مدیریت خاصی نیاز دارند. به‌منظور شناسایی بهتر مواجهه‌ی

### هیجان مثبت



### هیجان منفی



معلم با هر یک از هیجان‌ها، در ادامه به‌طور مختصر به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

### شادی

از آنجایی که این هیجان موجب می‌شود علاقه‌ی بیشتری به بودن در کنار دیگران داشته باشیم، بنابراین لازم است در کلاس تجربه‌ی این هیجان برای دانش‌آموزان افزایش پیدا کند. این عاطفه‌ی مثبت از طریق «کسب موفقیت تحصیلی» یا دریافت نشانه‌های مثبتی بر یک «رابطه‌ی خوب اجتماعی» ایجاد می‌شود و کلاس درس و رخدادهای مرتبط با آن می‌تواند زمینه‌ی این تجربه‌ها را فراهم آورد.

برای این منظور کافی است دانش‌آموز و توانایی‌هایش در مقایسه با خود او بررسی شوند و معلم تلاش کند همه‌روزه طعمی از پیشرفت یا موفقیت‌های خرد و بزرگ را برای دانش‌آموزان نمایان کند. ارائه‌ی تکلیف‌ها و فعالیت‌های یادگیری در سطح‌های گوناگون که به دانش‌آموز حق انتخاب می‌دهد، نمونه‌ای از این تلاش است تا بر اساس آن، یادگیرنده مطابق با توان خود، موفق شدن در انجام فعالیت یادگیری را تجربه کند.

### خوش‌بینی و امید

«خوش‌بینی» نشان‌دهنده‌ی نگرش مثبت یا آمادگی برای رخ دادن اتفاقات خوب است و به‌موجب آن رفتارهای هدفمند آشکار می‌شوند. در چنین حالتی، دانش‌آموز می‌تواند تلاش



درباره‌ی تفکر انتقادی



نقش هیجان در یادگیری



کلاس مربوط است، مواردی نیز وجود دارند که به طراحی آموزشی و عملکرد معلم مربوط می‌شوند. نمونه‌هایی از این موارد در ادامه آمده‌اند:

- تغییر برنامه‌ها بدون اطلاع قبلی؛
- نداشتن برنامه‌ریزی و زمان‌بندی درست؛
- پایبند نبودن به قول داده‌شده؛
- مقایسه‌ی بین دانش‌آموزان؛
- ایجاد رقابت ناسالم در کلاس؛
- نشنیدن و توجه‌نکردن لازم به دانش‌آموزان؛
- مورد بی‌اعتنایی قرار دادن؛
- مورد انتقاد نادرست قرار گرفتن.

زمانی که دانش‌آموز دچار هیجان «خشم» است، تنها به‌هدف از بین بردن عامل خشم فکر می‌کند و نمی‌تواند به راه‌حل درست موضوع بیندیشد. به همین دلیل خشم از موانع یادگیری و پیشرفت تحصیلی به حساب می‌آید.

### غم

غم یکی از منفی‌ترین و آزاردهنده‌ترین هیجان‌ها محسوب می‌شود که معمولاً به‌دلیل حس از دست‌دادن یا شکست به وجود می‌آید. یکی از دلایلی که از معلمان خواسته می‌شود دانش‌آموزان را با یکدیگر مقایسه نکنند، حس غمی است که ایجاد می‌شود. در مسیر یادگیری چیزی به‌عنوان شکست وجود ندارد، به‌ویژه در دوره‌ی ابتدایی بسیار اهمیت دارد معلم باور کند مسیر برای آموختن کودک باز است. بسیار به هنرمندی معلم وابسته است که چگونه فرایند یاددهی‌یادگیری را طراحی کند تا دانش‌آموز بتواند به تناسب توان خود، سهمی از یادگیری را بردارد.

### کوتاه سخن

شناخت هیجان‌ها توسط دانش‌آموزان، دعوت به بیان هیجان خود، تعاملات با یکدیگر و خودارزگاری درست در زمینه‌ی هیجان‌ها از جمله مواردی است که علاوه بر فرایند یاددهی‌یادگیری مبتنی بر طراحی آموزشی، می‌تواند به معلم کمک کند تا مدیریت هیجان را در دانش‌آموزان نیز رشد دهد. دانش‌آموزان با راهبری معلم خود می‌آموزند، به‌جای سرکوب هیجان خود یا نادیده گرفتن آن، لازم است متوجه هیجان خود شوند و تلاش کنند از آن به‌درستی استفاده کنند، مانند زمانی که حس خشم دارند. به‌طور قطع توجه به دلایل خشم ایجادشده به او کمک می‌کند آن را مدیریت کند.

شاید اصلی‌ترین کار معلم در ارتباط با فرایند یاددهی‌یادگیری، ایجاد علاقه‌ی دانش‌آموز به یادگیری، محتوای درسی، فعالیت یادگیری و دیگر اجزای آن است. به این ترتیب از طریق این هیجان مثبت، سازندگی در یادگیری و نیز پیشرفت تحصیلی به دست می‌آید.

### ترس

هنگامی که احساس کنیم در موقعیت خطرناکی قرار داریم که آن موقعیت امنیت جسم یا روانمان را تهدید می‌کند، دچار هیجان «ترس» می‌شویم. شاید شما هم تجربه کرده باشید، در حین ترس، ممکن است واکنش مناسبی به موقعیت ندهیم، زیرا این هیجان مانعی در مسیر یادگیری و یادآوری است. هر چند در خصوص برخی تهدیدها نقش هشدار را بازی می‌کند، اما فرد را به موضع دفاعی می‌برد. در واقع این شرایط چندان با مسیر یادگیری سازگاری ندارد. بدیهی است رفتارهایی که در آن مقایسه، تهدید، تحقیر، تخریب شخصیت و مواردی از این جنس است، موجب ایجاد هیجان ترس می‌شود و مسیر یادگیری را با اختلال مواجه می‌کند.

### خشم

خشم گاه با پرخاشگری، جاروجنجال، دعوا و ناسزاگویی همراه است. این هیجان به‌طور معمول بر موقعیتی مبتنی است که در آن اوضاع آن‌گونه نیست که باید باشد. برای تعیین اینکه چگونه خشم در کلاس درس ایجاد می‌شود، به‌جز مواردی که به اتفاقات خارج از

برای دریافت نتیجه‌ی مناسب را به‌عنوان راهکاری در دسترس تصور کند و از این طریق از تسلیم شدن دوری می‌کند.

گفتار و برخی از رفتارهای معلم می‌تواند این هیجان را در دانش‌آموزان تقویت کند. به نمونه جمله‌های زیر توجه کنید:

- مهم این است که تلاش کنیم؛
- قبلاً هم توانسته‌ای شبیه این کار را انجام دهی؛
- از اینکه تمام تلاشت را می‌کنی، خیلی خوش‌حالم.

این قبیل جمله‌ها بیش از هر چیزی حس خوب امیدواری را همراه دارند. در کنار این رفتار لازم است معلم با طراحی درست آموزشی، گام‌های اجرایی مناسبی را برای یادگیری دانش‌آموزان فراهم کند. از این طریق، تجربه‌ی موفقیت در یادگیری و حس خوب آن موجب می‌شود آن‌ها با امیدواری بیشتری به ادامه‌ی راه بپردازند. در این میان، جملات تأییدی و تشویقی و فعالیت‌های مبتنی بر ایجاد انگیزه نیز کارکرد تقویت هیجان «امیدواری» را دارند.

### علاقه

کلاس درس مبتنی بر خلاقیت، کارهای عملی، فعالیت‌های یادگیری کاربردی و نیز اقداماتی که برای دانش‌آموزان جذاب و جالب هستند، تأثیر بسزایی در افزایش علاقه‌ی آن‌ها به درس و تحصیل دارند. از این طریق هیجان «علاقه‌مندی» را نشانه‌گیری می‌کنند. علاقه‌ی فرد به یک فعالیت تعیین می‌کند چه مقدار به آن توجه نشان دهد و اطلاعات مربوط را چگونه پردازش و درک کند. با این نگاه،

