

فرمول آرامش

گفتوگو با هادی حمزه پور، معلم فیزیکی که کلاسش به کلاس‌های آرامش بخش معروف شده است

لیلا اسدی

کارشناسی مدیریت



من هادی حمزه پور هستم. متولد اسفند ۱۳۵۶، شهر تهران. کارشناس ارشد فیزیک ذرات بنیادی از دانشگاه تهران در سال ۱۳۸۴ هستم. افتخار داشتم با استادان بزرگی در دانشگاه کار کنم، از جمله استاد راهنمای خودم شهید دکتر مسعود علی محمدی که روحش شاد باشد. به خاطر شرایط شخصی، نتوانستم درسم را ادامه بدهم و به بازار کار بیشتر نزدیک شدم. از سال ۱۳۷۹ تدریس را شروع کردم. در مدرسه‌های مختلفی کار کردم؛ حتی در مدرسه‌های خارج از شهر. در روستا و مدرسه‌های شبانه. خیلی زود دعوت به کار شدم و به مدرسه‌های شاهد، نمونه و بعد از آن‌ها مدرسه‌های تیزهوشان وارد شدم. در سال‌های ۸۵ تا ۸۸ در دانشگاه آزاد در دوره کارشناسی فیزیک پایه تدریس می‌کردم، اما این کار مرا اغنا نمی‌کرد، چون بچه‌ها چندان به درس خواندن علاقمند نبودند و برای من نتیجه‌دار بودن کارم بسیار ارزشمند بود؛ در حالی که بچه‌های کنکوری درس فیزیک را خیلی دقیق دنبال می‌کردند. در حال حاضر، به جز تدریس، سرگروه فیزیک شهرستان‌های استان تهران و هم‌زمان سرگروه منطقه هم هستم.

از چه روش‌هایی استفاده می‌کنید که کلاس برای دانش‌آموزان جذاب و آرامش‌بخش باشد؟

این سؤال یک پاسخ کلی دارد: اگر دانش‌آموز در پایان کلاس درس را یاد گرفته باشد و با آرامش یاد گرفته باشد، یعنی از جو کلاس وحشت نداشته باشد و هر وقت که لازم است بتواند حرفش را بزند، کلاس جذابی را تجربه کرده است. زیرا در کلاس سردرگم نمی‌شود، نمی‌ترسد و کلاس برایش نتیجه دارد. ابزاری که لازم است تا این شرایط مهیا شود، به نظر من عبارت‌اند از:

۱. معلم باید در زمینه تدریس سواد بالایی داشته و به موضوع مسلط باشد.
 ۲. بتواند متناسب با سطح هوش دانش‌آموز طوری درس دهد که مطالب فهمیده شوند. مثلاً شیوه معلم در مدرسه‌های تیزهوشان با عادی‌تر متفاوت باشد.
- نکته مهم این است که دانش‌آموز نباید

نگران نفهمیدن درس باشد. باید راحت بتواند سؤالش را بپرسد.

۳. روش‌های تدریس متنوع باشند: گاهی سخنرانی، گاهی تدریس تعاملی، گاهی استفاده از فیلم آموزشی و گاهی وسیله‌هایی کمک آموزشی تا دانش‌آموز به‌عینه فرایند را ببیند.

۴. طرح درس داشته باشد. شاید به نظر کلیشه‌ای بیاید، اما طرح درس روی کاغذ آوردن موضوع نیست! طرح درس یعنی معلم بداند می‌خواهد از چه نقطه‌ای به چه نقطه‌ای برسد.

۵. کلاس را در حد میانه نگه دارد. گاهی سخت‌گیری‌های شدید و گاهی انعطاف لازم است. دانش‌آموز نباید از کلاس بترسد و در عین حال نباید از کلاس حساب نبرد.

■ آیا خودتان در زمان دانش‌آموزی و کنکور استرس را تجربه کرده‌اید؟

□ بله. در زمان ما، به‌خاطر تعداد کمتر پذیرش دانشجو و موضوع سربازی، استرس حاکم بر کنکور بیشتر بود.

من سر کلاس‌هایم سعی می‌کنم شرایط استرس خودم در زمان کنکور را به یاد آورم و شرایط دانش‌آموزان را درک کنم. اگر معلمی داشتم که از استرس کم کرده بود، از رفتارش الگو برداری می‌کنم و اگر معلمی بر استرسم افزوده بود، حتماً برعکس رفتار او را انجام می‌دهم.

برای مثال، خاطره تلخی دارم که به‌خاطر بیماری غیبت داشتم و معلم به‌شدت توبیخم کرد. امروز اگر دانش‌آموزی غیبت داشته باشد یا تکلیفی انجام نداده باشد، قبل از هر اقدامی از خودش سؤال می‌کنم و دلیلش را گوش می‌دهم و بعد تحقیق می‌کنم و تصمیم می‌گیرم. به هر حال، مهم این است که به دانش‌آموز احترام می‌گذارم تا بتوانم احترام متقابل او را داشته باشم.

■ شیوه‌های کلاس‌داری بدون استرس را چگونه به دست آورده‌اید؟

□ طبیعی است مقداری از آن برمی‌گردد به شخصیت معلم و بقیه هم به تجربه تدریسش.

نکته مهم برای من این است که عاشق کارم هستم و این باعث می‌شود کار معلمی برای من ارزشمند و مهم باشد و به آن فکر کنم. به همین خاطر برایش برنامه‌ریزی می‌کنم و نتیجه می‌گیرم. در عین حال باید توان علمی بالایی هم داشته باشم تا خودم در موضوع استرسی نداشته باشم که این استرس به دانش‌آموز منتقل نشود.

همچنین، باید خودمان را به شرایط دانش‌آموز نزدیک کنیم. فکرها و سرگرمی‌های دانش‌آموز را بدانیم تا بتوانیم

با او ارتباط برقرار کنیم. معلمی که کارش برایش مهم باشد، دنبال این موارد می‌رود. اینکه چطور خود را به دانش‌آموز نزدیک کند، با اطمینان سر کلاس برود و چقدر مطالعه داشته باشد تا همه ظرایف تدریسش را بداند.

■ به نظر شما، معلمی که می‌خواهد کلاسش بی‌استرس باشد، باید خودش هم آدم بی‌استرسی باشد؟

□ نکته جالب این است که من خودم آدمی استرسی هستم. گاهی اوقات وسواس فکری هم دارم. شاید همین مورد باعث شده جنس استرس را بشناسم و طوری رفتار کنم که مخاطبم استرس نگیرد. مثلاً اگر کسی اشتباه کند و شما او را مؤاخذه کنید، حتماً از موضوع زده می‌شود، ولی اگر بفهمد شما می‌خواهید کمکش کنید، حتماً موفق خواهد شد.

■ آیا باید در کلاس فضایی ایجاد کرد که دانش‌آموز بتواند درباره استرسش بلند صحبت کند؟ یا این کار ممکن است دیگران را تحت تأثیر منفی قرار دهد؟

□ گاهی باید این کار را کرد. خیلی از استرس‌های دانش‌آموزان شبیه هم است و اگر بدانند دیگران هم این استرس را دارند، این دانستن موجب آرامششان می‌شود. اگر معلم بداند دانش‌آموز چه موقع استرس دارد و بتواند برای او توضیح دهد این استرس چقدر طبیعی است و راهکاری به او ارائه دهد، این باعث آرامش دانش‌آموز می‌شود.

مثلاً من می‌دانم دانش‌آموزم موقع آزمون آزمایشی استرس دارد یا نگران است فرمول‌ها را فراموش کند. اگر من برای او توضیح دهم چه مقدار از این استرس طبیعی است یا در فلان مبحث طبیعی است که از ده سؤال نتوانی پنج سؤال را جواب دهی، ولی در مبحث دیگر طبیعی نیست، این تسلط و توضیح من می‌تواند او را آرام کند. یا مثلاً دانش‌آموزی در زمان تست‌زدن مشکل دارد. اگر معلم بتواند به او برنامه‌ای دهد که این زمان‌بندی اصلاح شود، مثلاً اول تست ابتدایی بزند، بعد تست زمان‌دار و ... این راهکار می‌تواند از استرس او بکاهد.

گاهی هم ممکن است دانش‌آموزی خجالت بکشد استرسش را مطرح کند. اگر دیگران آن را مطرح کنند و معلم او را راهنمایی کند، در واقع کسی که مطرح نکرده است هم پاسخ می‌گیرد و آرام می‌شود.

توجه کنید که باید معلم آنقدر به کارش مسلط باشد و به زیر و بم کارش اشراف داشته باشد که بتواند تمام ابعاد



به دانش‌آموز احترام می‌گذارم تا بتوانم احترام متقابل او را در کلاس داشته باشم

**سنجش تکوینی
یعنی معلم از
یادگیری نمی‌سنجد
بلکه برای یادگیری
می‌سنجد**

آن را توضیح دهد و راهکاری به دانش‌آموز بدهد. در این صورت مطرح کردن استرس در کلاس می‌تواند مفید باشد. اما اگر معلم این دو شرط را نداشته باشد، بلند مطرح کردن استرس برای دیگر افراد استرس مضاعف ایجاد می‌کند.

**آیا استرس می‌تواند موتور محرکی
برای موفقیت دانش‌آموز باشد؟ مثلاً
آیا درست است معلم کنکوری،
با طرح سؤال‌های خیلی سخت،**

دانش‌آموز را به حرکت وادارد؟

پاسخ من منفی است. اگر معلم امتحان یا کنکور را بزرگ جلوه دهد، تبعات منفی زیادی دارد. به جای این کار، اگر شما دانش‌آموزان بی‌خیالی دارید، کلاس را جذاب کنید تا آن‌ها به حرکت وادار شوند.

گاهی لازم است برعکس عمل کنیم. مثلاً اگر

معلم کنکور هستید، سؤال‌های راحتی را به

دانش‌آموزان بی‌خیال بدهید و توضیح

دهید با خواندن سطحی می‌توانند این

سؤال‌ها را جواب دهند. بعد کم کم

سطح سوال‌ها را بالا ببرید.

خیلی از دانش‌آموزان بی‌خیالند،

چون خودشان را ضعیف

می‌انگارند. معلم باید همه

کلاس را در نظر بگیرد و ارتقا

دهد، نه فقط دانش‌آموزان

قوی‌تر را. البته این راهبرد

تسلط به روش‌های متنوعی را

می‌طلبد که براساس تجربه به

دست می‌آیند.

پس، به‌صورت خلاصه، استرس

هیچ‌وقت نمی‌تواند انگیزه ایجاد کند. باور فرد

به اینکه می‌تواند انجام دهد، در او ایجاد انگیزه می‌کند. این

هنر معلم است که این باور را در دانش‌آموز به‌وجود آورد.

**چطور می‌شود استرس کاذب دانش‌آموز را به
اتفاق خوب تبدیل کرد؟ معلم باید چه مهارت‌هایی
داشته باشد؟**

به زبان ساده، شما باید کاری کنید که دانش‌آموز نترسد و باور کند توانایی انجام کار را دارد. مثلاً من دانش‌آموزی داشتم که فکر می‌کرد دیگران زودتر از او یاد می‌گیرند و این استرس روی عملکردش تأثیر گذاشته بود. کاری که من می‌کردم این بود که گاهی اولین و ساده‌ترین پرسش را از

او داشتم و زیاد تشویقش می‌کردم و به او اعتمادبه‌نفس می‌دادم. گاهی به‌خاطر این اعتماد به‌نفس می‌توانست سؤال‌های سختی را که دیگران نمی‌توانستند پاسخ دهند هم پاسخ بدهد.

معلم باید به دانش‌آموزش القا کند که تو توانایی انجام این کار را داری. این موضوع بحث سنجش تکوینی را به میان می‌آورد. سنجش تکوینی یعنی معلم از یادگیری نمی‌سنجد، بلکه برای یادگیری می‌سنجد. یعنی دانش‌آموز نسبت به پرسش ما این حس را داشته باشد که به سمت یادگیری می‌رود، نه اینکه می‌خواهد نمره بگیرد!

واقعاً هم پرسش معلم باید با همین هدف باشد. گاهی بازخوردهایی به بچه‌ها بدهد یا تشویق‌هایی انجام دهد یا گاهی بخشی از سؤال را حل کند و دانش‌آموز را هل دهد تا به حل کامل برسد که موجب یادگیری او شود. سنجش تکوینی در تدریس بسیار مهم است و باعث می‌شود دانش‌آموز اعتمادبه‌نفس پیدا کند و کلاس را دوست داشته باشد.

معلم باید فضایی را ایجاد کرده باشد که

دانش‌آموز به او اطمینان داشته باشد و

بداند حرف‌های معلم کاملاً درست

هستند. این مستلزم آن است که

معلم، علاوه بر سواد علمی بالا،

همه حواشی درس و کنکور را

نیز بداند. منظورم بحث‌های

مشاوره‌ای در چارچوب درس

خودش است.

و حرف آخر؟

اگر معلم به درس و

بحث‌های مشاوره‌ای آن تسلط

داشته باشد، به شاگرد خود احترام

بگذارد و به او بفهماند که من دنبال می‌گیری

از تو نیستم و می‌خواهم به تو کمک کنم تا موفق شوی، آنگاه

می‌تواند اعتماد دانش‌آموز را کسب کند و به دانش‌آموزش

اعتمادبه‌نفس هم بدهد. در این صورت دانش‌آموز خودش

راهش را پیدا می‌کند و کلاس برای او آرامش‌بخش، جذاب و

تأثیرگذار خواهد شد.

ما معلمان باید بدانیم، تمام حرف‌هایمان و حتی

نگاه‌هایمان، بر بسیاری از دانش‌آموزان تأثیرگذار است. پس

باید در رفتار و گفتار خودمان خیلی دقت کنیم. چه بسا

یک حرف یا یک رفتار ما که شاید از دید خودمان چندان

مهم نباشد، در تغییر مسیر یک دانش‌آموز خیلی مؤثر باشد!

چقدر خوب است که این تغییر به سمت موفقیت باشد!

