



# زبان بدن



رضا شیبانی فر، آموزگار، کارشناسی علوم تربیتی، بروجرد

## جابه‌جایی در کلاس

حرکات و جابه‌جایی ما در هنگام تدریس از جمله حرکات بدنی است که تا حدودی زیر نظارت و اراده معلم صورت می‌گیرد. حرکت در کلاس، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های نشاط معلم، می‌تواند معانی خاصی را القا کند.

شعاع حرکتی من امروز در کلاس خوب بود. من در تعریف تابش نور برای شاگردانم، سه حرکت خوب را انجام دادم. در اولین اقدام، به سمت تخته کلاس حرکت کردم و روی این وسیله کمک‌آموزشی نوشتیم «تابش نور چیست؟»

سپس به مرکز کلاس آمدم و تابش نور را تعریف کردم. دوباره به سمت تخته کلاس برگشتم و خلاصه مفاهیم کلیدی را روی آن نوشتیم. به مرکز کلاس آمدم و آزمایش ویژه این مفهوم را انجام دادم. برای آنکه درباره یادگیری شاگردانم قضاوت کنم، کمی به طرف چپ کلاس آمدم و از چند شاگرد دعوت کردم آزمایش را در جلوی کلاس برای شاگردان تکرار کنند. (یادداشت یک معلم پس از مشاهده فیلم تدریس)

## کارکردهای حرکت معلم در کلاس درس

- در کلاس تعامل و فعالیت مناسب ایجاد می‌کند.
- توجه را جلب و شاگردان را علاقه‌مند می‌کند.
- نظارت بر فعالیت‌های شاگردان در فرایند تدریس را آسان‌تر می‌کند.
- نشاط معلم را در فرایند تدریس نشان می‌دهد.

### نمونه‌ها و مثال‌ها

پیام	حرکت بدنی
علاقه‌مندی، تسلط بر موضوع نداشتن اضطراب	صلابت در قدم زدن آراسته و محکم گام برداشتن
اعتمادبه‌نفس	چابک راه رفتن
افزایش تعامل	قدم‌زدن اطراف کلاس
افسردگی	قدم‌زدن با شانه‌های خم‌شده

## حرکات چهره

بعد از زبان، چهره مهم‌ترین منبع اطلاعات است. این زبان بدنی، اطلاعات فراوانی را در خصوص احساسات و هیجانات و اندیشه‌های نهفته در هر مفهوم به تصویر می‌کشد.

تدریس خیلی با طراوت شده بود. اشتیاق و شور و شوقم در کلاس به‌گونه‌ای بود که چشم‌هایم می‌درخشیدند و به‌طور مکرر کاملاً باز می‌شدند. ابروانم بالا می‌رفت. از همه مهم‌تر، چهره‌ام به‌خوبی نشانه‌های تعجب، غم و شادی را، آن‌گونه‌ای که لازمه محتوا بود، نشان می‌داد. (یادداشت یک معلم پس از بازبینی فیلم تدریس)

## کارکردهای حرکات چهره

- با چهره می‌توان شش هیجان اصلی مانند خشم، ترس، شادی، غم، تعجب و تنفر را به تصویر کشید.  
- از حالات چهره به‌طور دائم برای تکمیل سخنان و انتقال معانی استفاده می‌شود.  
- حالات چهره در برقراری ارتباط با دیگران نقش مؤثری دارد. چهره شاداب پیام دوستی و تمایل به ارتباط با دیگران را می‌دهد و چهره عبوس با خود فریاد می‌زند به من نزدیک نشوید.  
- با مشاهده دقیق و تحلیل دقیق اطلاعات حالات چهره می‌توان محتوای گفت‌وگوها را حدس زد.

پیام	حرکت بدنی
اشتیاق و نشاط	ظاهر لرزان، تغییر در نشانه‌های تعجب، غم، شادی و تفکر
تمایل به ارتباط	لبخند
تمایل (معلم) به کسب اطلاعات (از شاگرد)	باز شدن دهان و بالا رفتن ابرو و بیرون آمدن چشم
نگرانی و نبود شور و شوق	درهم کشیدگی چهره
شرمگینی و خشمگینی	سرخ صورت
بی‌علاقگی	برگرداندن چهره خود

## تماس چشمی مستمر

یکی از حرکات بدنی، تماس چشمی مستمر با شاگردان است که تا حدودی زیر نظارت و اراده معلم است. در این نوع از زبان بدن، معلم با تنظیم مردمک و بخش‌هایی از صورت، به‌ویژه پلک بالا و ابرو، رشته‌ای پیچیده از معانی غیر کلامی را انتقال می‌دهد. تماس چشمی من خوب نبود، چون وقتی مساحت مستطیل را توضیح می‌دادم، نگاه من دقیقاً به وسط کلاس متمرکز بود. متأسفانه من به آن‌هایی که در کناره‌ها بودند و آن‌هایی که در انتهای کلاس نشسته بودند، اصلاً توجهی نداشتم. (یادداشت یک معلم پس از بازبینی فیلم تدریس)

## کارکردهای تماس چشمی مستمر

- موجب استمرار توجه شاگردان به کلاس می‌شود.  
- شاگردان را به واکنش بیشتری دعوت می‌کند.  
- سبب افزایش صمیمیت و تداوم ارتباط خواهد شد.  
- نشانه گوش دادن فعال است.  
- به انتقال هیجانات و احساسات کمک می‌کند.  
- گرایش‌ها و احساسات شاگردان را نسبت به آنچه در کلاس می‌گذرد، امکان‌پذیر می‌کند.

پیام	حرکت بدنی
آرامش	چشم خندان
گوش دادن فعال	ارتباط چشمی مستقیم
اشتیاق، نشاط، علاقه‌مندی و تسلط به موضوع	حرکت چشمان، درخشیدن، برق زدن، مکرر به‌طور کامل باز شدن ابرو با بالا رفته
ایجاد اعتمادبه‌نفس در فرد مقابل	ارتباط چشمی و نشان دادن اشتیاق با چهره
علاقه‌مندی	نگاه کردن
حواس‌پرتی	خیره و بدون حرکت نگاه کردن
ملامت	چشم افسرده

## تکان دادن سر

سر از انواع زبان بدن است که نقش مهمی در ایجاد ارتباط مؤثر در کلاس دارد.

پس از تدریس، تازه متوجه شدم چقدر با حرکات سر می‌توان پیام‌های معنی‌داری را به شاگردان انتقال داد؛ به‌خصوص زمانی که با کمک آن شاگردانم را تشویق کردم، آن‌ها را به بحث واداشتم و به گفت‌وگوهای نامناسب پایان دادم. از همه مهم‌تر، به آنان نشان دادم چقدر خوب در حال گوش دادن به پاسخ‌هایشان هستم! (یادداشت یک معلم پس از مشاهده فیلم تدریس)

## کارکردهای حرکت سر

- برای ابراز علاقه و اشتیاق به حرف‌های شاگردان کاربرد بسیاری دارد.  
- به خاتمه دادن آرام و هم‌زمان گفت‌وگو کمک می‌کند.  
- تناسب حرکات سر با توضیحات کلامی، نقش مهمی در جلب توجه شاگردان به تدریس دارد.  
- احساسات، حالات درونی و هیجانات فرد را به‌خوبی نمایش می‌دهند.

پیام	حرکت بدنی
علاقه‌مندی	کج کردن سر
علاقه و توجه به طرف مقابل	بالا و پایین بردن سر
پایان دادن به سخن طرف مقابل، به علت خستگی	تکان دادن سر همراه با لبخند
جلب توجه و احترام	بالا نگاه داشتن سر
افسردگی، خودکم‌بینی	پایین انداختن سر

## نحوه ایستادن و نشستن (ژست بدنی)

چگونگی ایستادن و نشستن، یا به عبارت دیگر ژست بدنی، نقش مهمی در تقویت بیان شفاهی دارد و می‌تواند اطلاعات فراوانی از معلم به شاگرد و از شاگرد به معلم انتقال دهد. دانشمندان علوم ارتباطات معتقدند، حالت ایستاده بر نحوه تفکر و استدلال اثر می‌گذارد و طرز نشستن اثر متوسطی بر فعالیت ذهنی دارد.

پس از مشاهده فیلم تدریسم، تازه متوجه شدم چقدر شکل قوز کرده و خمیده بدنم به کیفیت تدریسم در کلاس لطمه زده است. واقعاً آن روز، روز من نبود.

«یادداشت یک معلم پس از مشاهده تدریس خود»

## کارکردهای نحوه ایستادن و نشستن معلم

- میزان تسلط بر موضوع درس را نشان می‌دهد.
- میزان قدرت و اقتدار معلم را در برقراری انضباط در کلاس نشان می‌دهد.
- پایگاه اجتماعی، نگرش‌های مثبت و منفی و سطح هیجانات و تمایلات فرد را نشان می‌دهد.
- میزان علاقه‌مندی و بی‌علاقگی معلم را به محتوا و حرفه آموزش به نمایش می‌گذارد.

پیام	حرکت بدنی
جلب توجه و اعتمادبه‌نفس	صاف و شق ایستادن و نشستن
اعتماد و برتری	نشستن با دست‌های قلاب‌کرده و با پاهای متقاطع
ملامت	نشستن با پاهای روی هم‌افتاده
بی‌اهمیتی و جدی نگرفتن	لم دادن
توجه (تمایل به کسب اطلاعات)	خم کردن بدن
خشم، ناکامی و بیم	ایستادن در حالی که دست‌ها به پشت قلاب شده باشد
افسردگی و نداشتن اشتیاق	خمیده ایستادن