



کلاس شاد و عناصر آن

زهرا محمدوند یاریجان علیا

کارشناسی ارشد برنامه ریزی درسی ، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه

z.a.a.a.mohammadvand@gmail.com

۰۹۱۴۴۸۷۴۶۱

چکیده :

شادی به عنوان یکی از مهم ترین نیازهای روانی بشر، به دلیل تاثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. از طرفی جامعه ای پویا و زنده تلقی می شود که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد. بنابراین می توان گفت شادمانی یکی از مفاهیم و مولفه های اساسی زندگی دانش آموزان به شمار می رود که ارتباط تنگاتنگی با موفقیت آموزشی آنها نیز دارد. این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی ، به بررسی کلاس شاد و عناصر آن پرداخته است . نتایج پژوهش بیانگر آن است که نشاط و شادابی در مدرسه باعث رشد و تکامل همه ابعاد وجودی یک دانش آموز در بعد جسمانی، شناختی، عاطفی، اخلاقی و معنوی می شود. چنانچه یک بعد از این ابعاد دچار صدمه شود و یا مورد غفلت و فراموشی قرار گیرد، دانش آموز به توانایی ها و شایستگی های کامل دست نخواهد یافت، لذا وظیفه مسئولین تعلیم و تربیت است که شرایطی را فراهم آورند تا شادی در مدارس ایجاد و مدیریت شود.

واژگان کلیدی: کلاس شاد، معلم ، دانش آموزان



مقدمه

نشاط و شادمانی، به دلیل تأثیرات عمده ای که بر شکل گیری شخصیت آدمی و مجموعه زندگی وی دارد؛ همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است. (جعفری و همکاران، ۱۳۸۱) شادمانی یکی از شاخص های مهم بهداشت روانی در جامعه و از مفاهیم و مولفه های اساسی زندگی افراد به شمار می آید و بسیاری از رشته ها از جمله شاخه های روانشناسی سعی در فهم و تسهیل آن در زندگی افراد دارند.

شادمانی یک هیجان مثبت است که حاوی سه عنصر اساسی لذت، خرسندی و رضایت از زندگی است به تعبیر دقیق تر، فرد بانشاط کسی است که تقریباً از تمامی فعالیت های خود لذت می برد و در اکثر اوقات راضی و خرسند به نظر می رسد و هم چنین از فرایند زندگی خود راضی است. علاوه بر آن اخیراً نیز عنصر چهارمی به هیجان شادمانی افزوده اند و آن عنصر فقدان اضطراب و افسردگی است. (بابازاده و قهرمانی، ۱۳۹۹) تحقیقات مختلف نشان می دهد که شادی، صرف نظر از چگونگی به دست آوردن آن، می تواند سلامتی جسمانی را بهبود بخشد. افرادی که شاد هستند احساس امنیت بیشتری دارند، آسان تر تصمیم می گیرند، از روحیه مشارکتی بهتری نسبت به کسانی که با آنان زندگی می کنند برخوردارند و در نهایت از وضع زندگی خود احساس رضایت دارند. (کامیاب و همکاران، ۱۳۸۸)

هر فرد بیش از ۲۱ سال از عمر خود را در محیط مدرسه و در ارتباط با همسالان می گذراند. در این سال های مهم؛ رشد جسمی، روانی و اجتماعی وی رخ می دهد. رفتارها و نگرش های معلمان، دانش آموزان دیگر و روابط حاکم در مدرسه و حتی امکانات و فضای فیزیکی مدرسه تأثیر انکارناپذیری بر هویت یابی، شکوفایی استعدادها، پیشرفت تحصیلی، سلامت جسمی و روانی و شادمانی افراد دارد. تحقیقات حاکی از آن است که عوامل مرتبط با شادی را می توان به پنج دسته زیر تقسیم نمود؛ وضعیت فیزیکی و کالبدی، سبک مدیریتی، معلمان، روابط در مدرسه و امکانات آموزشی. (نصوحی دهنوی و همکاران، ۱۳۸۳)

در آموزش و پرورش مدرن افزون بر مهارت های خواندن، حساب کردن و نوشتن نیازهای جدیدی در قالب کسب مهارت زیستن و حل مسئله و چگونگی رویارویی با چالش های هزاره سوم مطرح شده است. پژوهش ها حاکی از آن است که فرایند تعلیم و تربیت فعال متخصص وجود شور و طرب، نیاز و جوشش، تلاش و پشتکار و نشاط در همه ی ابعاد آن است چرا که هر گونه ارتباط و تعلیمی که بدون روح تحرک، پویایی و شادی و نشاط باشد به شکست منتهی می گردد. فوردیکسون (۱۹۹۸) اظهار داشته است که شادمانی و سرور قسمتی از شادکامی است که منجر به بازی و سرگرمی شده و امکان توسعه مهارت های جسمی اجتماعی و ذهنی را فراهم می سازد و علاقه منجر به اکتشاف و افزایش معلومات می گردد. مدرسه شاد می تواند شوق زندگی را به دانش آموزان هدیه دهد. مدرسه بانشاط موجب باروری جسم و اندیشه کودکان و دانش آموزان می شود. انسان شاداب، پویا و پرتحرک به زندگی امیدوار است و برای رسیدن به اهداف خود سرسختانه تلاش می کند. دانش آموزان با نشاط مسئولیت پذیر و هدفمند هستند. در پرتو شادی و نشاط است که آن ها می توانند برداشتی واقع بینانه از توانایی های خود به دست آورند. نشاط و شادابی در مدرسه به رشد و شکوفایی همه ابعاد وجودی دانش آموز می انجامد. در محیط شاد، ذهن انسان پویا و استعدادش شکوفا می شود.

تحقق اهداف متعالی آموزش و پرورش و لزوم توجه به روحیات و ویژگی های نسل دانش آموز ایجاب می کند که اداره امور مدارس مبتنی بر افزایش قدرت تصمیم گیری استقلال نسبی انعطاف پذیری و روش های غیر متمرکز و مشارکت جویانه باشد



تا بتواند فضای عمومی مدرسه را پویا پرنشاط و فعال نموده و توانمندی ها و خلاقیت های مدیران معلمان و دانش آموزان را به خوبی شکوفا و متجلی سازد.

سیروس صبری و احمدی (۱۳۹۲) در پژوهشی به بررسی تأثیر طراحی فضای باز مدارس بر شادابی دانش آموزان پرداخته و نشان دادند « امکانات آموزشی که در رأس آن طراحی و توسعه فضای باز مدارس قرار دارد، بیشترین تأثیر را در شادی آفرینی دانش آموزان به خود اختصاص می دهد. از این رو تدوین باید و نبایدهایی در حوزه طراحی محوطه با توجه به محدودیت ها و امکانات موجود به منظور اصلاح رویکردهای نادرست و حرکت به سوی رویکرد بهینه در جهت ارتقا شادابی، از دستاوردهای اصلی این پژوهش قلمداد شده است. »

نتایج تحقیق فاضلیان و عظیمی (۱۳۹۳) در بررسی دیدگاه معلمان در مورد چگونگی شاداب سازی مدارس با توجه به استانداردهای کالبدی طراحی فضاهای آموزشی نشان داد « از نظر معلمان، استانداردهای مربوط به رنگ و امکانات آموزشی مدارس تأثیر مطلوبی در شادابی معلمان و دانش آموزان دارند و برعکس، استانداردهای طراحی فضاهای فیزیکی و بهداشت مدارس باعث کاهش شادابی آن ها در مدرسه می گردند. »

نیستانی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهش خود به مطالعه نظری پیرامون مؤلفه های ساختاری و محتوایی مؤثر بر ایجاد مدارس بانشاط پرداختند. پژوهش از لحاظ هدف از نوع کاربردی و روش تحقیق، از نوع توصیفی می باشد. بررسی ادبیات پژوهش نشان می دهد مدارس و نظام آموزشی به ابعاد نشاط و شادی توجه اندکی کرده اند. روش گردآوری اطلاعات، مطالعات نظری در ادبیات و پیشینه پژوهش می باشد که مؤلفه های ساختاری به دو بعد فیزیکی و سازمانی و مؤلفه های محتوایی به ابعاد فردی، شناختی، عاطفی، آموزشی و اجتماعی-فرهنگی تقسیم شدند که هر یک شامل ۱۲ گویه در بعد فیزیکی و ۵ گویه در بعد سازمانی و ۳ گویه در بعد فردی، ۳ گویه در بعد شناختی، ۱۱ گویه در بعد عاطفی، ۱۶ گویه در بعد آموزشی، ۹ گویه در بعد اجتماعی-فرهنگی شنا سایی شد. نتایج آزمون فریدمن نشان داد که بین ترتیب مؤلفه های ساختاری از نظر اولویت، تفاوت معناداری وجود ندارد ولی ترتیب مؤلفه های محتوایی از نظر اولویت، تفاوت معناداری وجود دارد و مؤلفه اجتماعی-فرهنگی در رتبه اول و مؤلفه عاطفی در رتبه دوم و مؤلفه شناختی در رتبه سوم و مؤلفه فردی در رتبه چهارم و مؤلفه آموزشی در رتبه پنجم قرار دارد.

نتایج پژوهش عظیمی (۱۳۹۹) در بررسی شناسایی و اثر بخشی عوامل آموزشی بر شادمانی در دانش آموزان نشان داد سطح معنی داری برای متغیرهای محیط یادگیری و تدریس اثربخش پیش بینی کننده مناسبی برای شادکامی دانش آموزان می باشند. در متغیر شادکامی اثر تعاملی در سطح ۰/۰۰۵ / معنی دار می باشد.

درویش زاده و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهش خود پیرامون شناسایی و اولویت بندی عوامل آموزشی، کالبدی و سازمانی مؤثر بر شادمانی دانش آموزان نشان دادند « محیط های یادگیری از عناصری تشکیل خواهد شد که در کنار هم معنادار می شود. ویژگی های هر کدام از این عناصر در شکل گیری رفتارهای مختلف مؤثر می باشند. آموزش و به تبع آن محیط های آموزشی بیشترین اثر را بر ذهنیت و تمدن سازی جوامع بر عهده دارند. محیط یادگیری مثبت و اثربخش منجر به ایجاد یکپارچگی و پیشرفت تحصیلی بالا می شود. فقدان این محیط، رسیدن به این اهداف را سخت می نماید. برخی پژوهشگران بر این باورند که محیط یادگیری غنی،



تدریس مدرسان را بهبود می بخشد و شرایط بهتری را برای یادگیری فراهم می آورد. تعامل یادگیرندگان، معلمان و محیط های یادگیری، آموزش را تشکیل می دهد. برخلاف دهه های پیشین، یادگیرنده در امر یادگیری نقش اصلی را ایفا می کند. دانش آموزانی که در شیوه یادگیری آزادی عمل دارند، مسئولیت بیشتری را در یادگیری احساس می کنند. محیط یادگیری اثربخش می تواند به برقراری و تقویت شرایط مناسب یادگیری در آموزش عالی منجر شود. محیط یادگیری به بافت اجتماعی، روانی و آموزشی اشاره دارد که یادگیری در آن صورت می گیرد و پیشرفت و بازخورد دانش آموزان را تحت تاثیر قرار می دهد. بدیهی است که شرایط کار و محیط مدرسه بر رضایت و توانمندی افراد اثر مثبت دارد و هرچه محیط برانگیزاننده تر باشد، رضایت افراد افزایش می یابد. »

روش شناسی

پژوهش حاضر با استفاده از روش توصیفی و با اتکا به منابع کتابخانه ای به بررسی کلاس شاد و عناصر آن پرداخته و با توجه به روش پژوهش، جامعه آماری پژوهش شامل کلیه اسناد، مدارک و منابع مرتبط با موضوع مورد بررسی از قبیل کتب، مقالات و پایان نامه ها می باشد.

بحث درباره یافته ها

در اواخر قرن بیستم موضوع شادمانی و نشاط بشر به عنوان یکی از موضوعات مورد مهم مورد بررسی قرار گرفت یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط، در نتیجه افزایش بیماری های روانی از قبیل اضطراب و افسردگی است. با شادی و نشاط زندگی معنی پیدا می کند و در پرتو آن دانش آموزان خصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی می توانند خود را ساخته و قله های سلوک و پله های ترقی را بپیمایند. جامعه زنده و پویا جامعه ای است که عناصر شادی آفرین در آن فراوان باشد. نشاط و شادابی در مدرسه باعث رشد و شکوفایی در همه ی ابعاد وجودی یک دانش آموز می شود. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می گردد. در قرن جدید سرلوحه تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است: « شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم» پس باید معتقد باشیم که در حقیقت رشد پایدار ما در گرو شادی پایدار است و این شادی باید در مدارس ایجاد و مدیریت شود.

عوامل مؤثر بر شور و نشاط دانش آموزان

به طور کلی عوامل مختلفی بر نشاط دانش آموزان تاثیر دارد که عبارتند از:



۱. خانواده

خانواده اولین نهادی است که انسان در آن رشد می کند و تأثیر مستقیم بر اعمال و رفتارها و نگرش ها و طرز تلقی های فرزندان دارد. برخی خانواده ها عموماً دنیا را مکانی قابل اعتماد، منظم، پیش بینی پذیر، قابل مهار می بینند. آن ها خود را با کفایت می شمارند، سایر خانواده ها اطراف خود را محیطی خطرناک، ناستوار و متزل، غیرقابل پیش بینی می انگارند که خطر بالقوه در آن وجود دارد. بنابراین دیدگاه خانواده و رفتار اعضای خانواده بر کودکان تأثیر فراوان دارد.

۲. مدرسه

مدرسه موقعیتی فراهم می کند تا دانش آموزان بتوانند فارغ از دغدغه های بزرگسالانه، زندگی را بازی و تمرین کنند و کم کم آماده شوند تا در زمین واقعی، زندگی را به اجرا درآورند: (بی نا، ۱۳۹۷)

۲-۱. ظاهر فیزیکی مدرسه

محیط ظاهری و فیزیکی شاد بر شادابی و شادمانی افراد تأثیر دارد. این بخش شامل:

- ۱- فضاسازی و زیباسازی حیاط مدرسه: دیوارهای تزیین شده با نقاشی های زیبا، سطح زمین مناسب، کاشت درخت و فضای سبز، قرار دادن نیمکت های رنگی، زیبا، تابلوی زیبا در سردر مدرسه، مناسب بودن اندازه محیط مدرسه.
- ۲- زیباسازی ساختمان مدارس: رنگ آمیزی در و پنجره و ساختمان، نصب پرده های زیبا، زیباسازی راهروها، کلاس ها و قرار دادن گلدان های گل های طبیعی و مصنوعی در راهروها، مناسب بودن اندازه کلاس ها و.
- ۳- زیباسازی و تمیز بودن نمازخانه، کتابخانه و کارگاه: استفاده از خوش بو کننده ها، قفسه های زیبا، مناسب بودن محیط کتابخانه، نمازخانه و کارگاه.
- ۴- پوشش های ظاهری معلم ها، مدیر و کارکنان، دانش آموزان: استفاده از روپوش های شاد برای دانش آموزان و همچنین پوشش مرتب و استفاده از رنگ های شاد و روشن برای کارکنان مدرسه.
- ۵- رعایت بهداشت: تمیز بودن محیط مدرسه، کلاس ها، بهداشت فردی، اجتماعی، دانش آموزان

۲-۲. معلم شاد و با روحیه:

معلم آهنگ و فضا و جو کلاس درس را تنظیم می کند، چنانچه قرار باشد که روح دانش آموزان پرورش و رشد یابد، باید این روند از روح معلم آغاز گردد. حال اگر روح معلم افسرده و ناتوان باشد شانس ناچیزی برای تقویت و مراقبت از روح دانش آموزان



بوجود خواهد آمد. معلم با انواع روش های تدریس آشنا باشد. اطلاعاتش به روز باشد، معلم باید بداند که دانش آموزان دارای تفاوت های فردی هستند و نیز باید با روش های تشویق و تنبیه آگاهی لازم داشته باشد و پر روحیه و با انگیزه باشد.

۲-۳. جو مدرسه:

جو مدرسه متکی بر نگرش و رویکرد افراد به مسائل، موضوعات، اشیاء و امکانات است، تعیین کننده فرایند آموزش درون مدرسه ای است. جو مدرسه می تواند بر اساس وفاداری و همدلی سازمان دهی شود یا افراد را در دو سوی یک دیوار بلند ناامنی و بی اعتمادی قرار دهد. داشتن فرصت های برابر، خودی محسوب شدن، پذیرفته شدن و تمایل به همکاری چند جانبه، از جمله مؤلفه های جو مدرسه می باشد. مطالعات حکایت از این دارند که پس از والدین مدیر و معلم مهمترین نقش دانش آموز را در شکل گیری احساسی که بچه به نقش خود دارد، ایفا می کنند.

عوامل موثر بر شادی دانش آموزان در کلاس درس

با توجه به ضرورت وجود شادی در روحیه دانش آموزان و اثرات سازنده آن در افزایش اثر بخشی و کارآمدی یادگیری، در ادامه به مهم ترین عوامل تأثیرگذار بر نشاط دانش آموزان در کلاس های درس پرداخته می شود: (شجاع لزوری، ۱۳۹۲)

۱. حالات ظاهری معلم

جو روانی و عاطفی کلاس درس تا حدودی زیادی به وضعیت روحی و روانی معلم بستگی دارد. وقتی معلم با روحیه ی شاد و بانشاط وارد کلاس شود، دانش آموزان از مصاحبت و در کنار او بودن لذت خواهند برد. زیرا نخستین قدم برای ایجاد شادی و نشاط در کلاس، حالات ظاهری چهره ی معلم است. مهم بودن و بزرگی، در اخم کردن و عبوس و ترش رو بودن نیست. برخی از معلمان تصور می کنند اگر همیشه عبوس باشند و اخم کنند، شاگردان از آنها حساب می برند و می ترسند، در حالی که تحقیقات انجام شده نتیجه ی دیگری را نشان می دهد. بررسی روزنشانین نشان می دهد که معلمان سر زنده و با شوق در ایجاد بیشترین درگیری دانش آموزان در درس و در نتیجه بیشترین میزان یادگیری آنان موفق ترند. بنابراین، معلم اثر بخش باید فردی بشاش، خوش اخلاق، عاطفی و برخورددار از سلامت روانی و اعطاف پذیر باشد. تبسم بر لب داشته باشد، جلوی خشم و عصبانیت خود را بگیرد و با دانش آموزان صمیمی ولی قاطع باشد. گاهی اولین چیزی که قبل از حالات چهره توجه دانش آموزان را به خود جلب می کند، رنگ و نوع پوشش یا لباس معلم است، زیرا نوع و رنگ پوشش معلم هم برای خود و هم برای دانش آموزان می تواند نشاط اور یا کسل کننده باشد. اگر معلم لباس تمیز، روشن، زیبا و مناسب بپوشد، به طوری که جلب توجه کند، باعث شادی و نشاط خود و دانش آموزان می شود و دانش آموزان از صحبت کردن با او و در کنار او بودن احساس رضایت و شادی می کنند. لوشر می گوید: پوشیدن لباس هایی با رنگ های شاد در مدارس، علاوه بر زیبایی خاصی که به محیط آموزشی می دهد، هنگام ایستادن در صف



و نشستن در کلاس ، تاثیرات اساسی در روحیه ی دانش آموزان دارد . بنابراین توصیه می شود در مدارس ، بیشتر از رنگ های روشن به خصوص آبی و سفید استفاده شود.

۲. صدای معلم

صدای یکنواخت معلم ، کلاس درس را کسل کننده و ملال انگیز می کند . تنوع در کیفیت صدا ، نحوه ی بیان، تن صدا و سرعت گفتار، بیایگر نشاط و سرزندگی معلم است. آرام صحبت کردن و زیر و بم کردن صدا ، سبب جلب توجه و اشتیاق دانش آموزان به تدریس می شود. پس انواع سرعت در صحبت کردن را تمرین کنید . در ضمن تمرین ، متوجه خواهید شد که هنگام تغییر از یک سرعت به سرعتی دیگر ، توجه مخاطبان شما به آنچه می گوید ، بیشتر می شود.

۳. روش های تدریس

استفاده معلم از یک روش تدریس ، ممکن است فقط برای انتقال نوع معینی از دانش مناسب باشد، در حالی که برای انتقال انواع دیگر دانش ها نامناسب باشد اگر معلم هنگام تدریس فقط از یک روش بری ارائه محتوا استفاده کند، ممکن است تکرار این عمل برای دانش آموزان خسته کننده باشد و دیگر اشتیاقی برای یاد گرفتن باقی نماند. انعطاف پذیری و تنوع در روش های تدریس ، سبب جلب توجه و فعال کردن دانش آموزان می شود. به این طریق ، کلاس درس از حالت یک نواختی و سکوت بیرون می آید و شادی و نشاط را در پی می آید .

روش تدریس فعال، در واقع روش تدریس دانش آموز-محور است که در آن، مسئولیت یادگیری بر عهده خود دانش آموزان قرار داده می شود . در روش تدریس فعال، معلم در نقش یک تسهیل گر و هدایت کننده ظاهر می شود که مسیر آموزش و یادگیری را برای دانش آموزان هموار می کند. در این حالت، به جای ارائه یک طرفه اطلاعات، از روش هایی استفاده می شود که دانش آموزان را به مشارکت و همکاری بیشتر در فرآیند یادگیری ترغیب می کند.

استفاده از روش تدریس فعال مزایای بسیار زیادی دارد که ما در این بخش، تنها به چند مورد از آن ها اشاره می کنیم :

- روش تدریس فعال باعث افزایش انگیزه و مشارکت دانش آموزان می شود و به یادگیری مؤثر، عمیق و ماندگار مطالب منجر می شود.
- در روش تدریس فعال، دانش آموز همزمان با یادگیری مطالب درسی، روش های استدلال، مذاکره، بحث و گفتگو، متقاعد کردن، حل مسأله، همکاری و تعامل با دیگران را نیز می آموزد .
- روش تدریس فعال باعث افزایش اعتماد به نفس ، شادمانی و سرزندگی در کلاس و مسئولیت پذیری دانش آموزان می شود.



- روش تدریس فعال منجر به افزایش ارتباط و تعاملات دانش آموز با معلم و سایر همکلاسی‌ها خواهد شد. همین موضوع کلاس درس را به محیطی پویا و جذاب و شاد برای دانش‌آموزان تبدیل می‌کند.
- در روش تدریس فعال، دانش‌آموزان با کار تیمی آشنا می‌شوند. در حین انجام کار تیمی متوجه می‌شوند که برای موفقیت خود باید به موفقیت سایر اعضای تیم کمک کنند.

بازی‌های آموزشی از جمله دیگر راهکارهایی هستند که استفاده از آن‌ها برای فعال کردن متعلمان و ایجاد خلاقیت در آن‌ها، یکی از مباحث اصلی و تخصصی حوزه آموزشی را تشکیل می‌دهد. بازی آموزشی یکی از موقعیت‌های یاددهی - یادگیری به شمار می‌رود و فعالیتی است سازمان‌یافته و همراه با قوانین مشخص که در آن دو یا چند دانش‌آموز برای رسیدن به اهداف آموزشی از قبل تعیین‌شده، در ارتباط با هم قرار می‌گیرند. بکارگیری بازی‌های آموزشی توسط معلمان به عنوان رسانه‌ای مفید و کارا در سطوح رسمی و غیررسمی بسیار حائز اهمیت است. سرگرمی یا پرکردن اوقات فراغت تنها هدف از انجام این بازی‌ها نیست، بلکه انجام این نوع بازی‌ها علاوه بر بوجود آوردن لحظه‌های شاد و لذت بخش برای دانش‌آموزان به همراه ایجاد تجربیات دست اول، منجر به یادگیری پایدار و عمیق در دانش‌آموزان نیز می‌شود. بازی، انگیزه یادگیری را ایجاد و توجه و علاقه فراگیرندگان را جلب می‌کند. از یکنواختی و کسالت باری محیط‌های یاددهی - یادگیری می‌کاهد و فضای شاد و زنده را شکل می‌دهد؛ همچنین یکی از مؤثرترین راه‌ها برای جذب شادی و احساسات مثبت در بین نسل جوان امروزی از طریق ترویج آرامش، کاهش اضطراب و بهبود خلق و خوی عمومی باشد.

۴. شوخ طبعی و خوش رویی معلم

شوخی طبعی و خوش رویی را می‌توان ساده‌ترین راه شادی بخشی دانست، زیرا شوخی، روح‌ها را شادمان و انسان و محیط اطراف وی را شاد می‌کند، کینه‌ها را می‌زداید، انسان‌ها را به هم نزدیک می‌کند، دل‌ها را به هم پیوند می‌دهد و جو حاکم بر کلاس را شاداب و با طراوت می‌کند. البته آن نوع شوخی که موجب استهزای دانش‌آموزان شود و حرمت و شخصیت آنان را خدشه دار کند، اداره‌ی کلاس را از دست معلم خارج و دچار بی‌نظمی می‌کند.

۵. گفتارهای غیر کلاسی

روز نشاین در یک آزمایش نشان داد که بین تنوع حرکات و حالات چهره‌ی معلم با پیشرفت تحصیلی شاگردان رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. معلم باید در هنگام تدریس، تا آنجا که می‌تواند از گفتارهای غیر کلامی متنوعی استفاده کند. چنانچه براون می‌گوید، گفتارهای غیر کلامی، مولفه‌های اصلی شادی و نشاط هستند که بر خی از آن‌ها عبارت‌اند از: سر جنباندن، لبخند زدن، اخم کردن، دست روی دست گذاشتن، دست به کمر گذاشتن، پاکوبیدن حالات متفکرانه به خود گرفتن و ... این حرکات می‌توانند کلاس درس را بر انگیزاننده، جذاب و با نشاط کنند.



۶. ورزش صبحگاهی

ورزش صبحگاهی در شروع فعالیت آموزشی مدارس می تواند عامل مهمی در کسب آمادگی های جسمانی و ایجاد نشاط و شادابی و تامین سلامت جسم و روح دانش آموزان باشد. بهتر است به منظور جذابیت حرکات و هماهنگی با روحیه ی دانش آموزان، تمرینات متنوع و ترکیبی در برنامه ی صبحگاهی انتخاب شود .

۷. وضعیت فیزیکی کلاس درس

دانش آموزان به طور متوسط چند ساعت از بهترین ساعات روز خود را در کلاس درس به سر می برند . توجه به عوامل فیزیکی مانند : روشنایی ، وسایل گرمایشی یا سرمایشی ،رنگ ،هوا و سر و صدا ،چینش صندلی ها و تجهیزات آموزشی فمی تواند در ارتقاء کیفیت عاطفی کلاس و سلامت اعضاء ان مناسب باشد.دانش آموزان به محرک هایی که نشانه های زیبایی و سر زندگی و شادابی را نمایان کنند علاقه ی بیشتری نشان می دهند . برای ایجاد شادی و نشاط دانش آموزان ، باید از محیط مدرسه شروع کنیم . برخورداری حیاط مدرسه از فضای سبز ، درخت کاری ، رنگ آمیزی در و دیوار با رنگ های شاد و ...موجب افزایش کارایی و یادگیری دانش آموزان می شود . بنابراین ،حیاط مدرسه باید چنان باشد که قابلیت اجرای برنامه های آموزشی و پرورشی را داشته باشد ، حتی داشتن مکان مناسب برای برگزاری مراسم صبحگاهی یا عصر گاهی ،زمین فوتبال ،والیبال و ... در شادی و نشاط و رشد همه جانبه ی دانش آموزان موثر است

۸. مثبت نگری

روان شناسی مثبت گرا یکی از جدیدترین شاخه های روان شناسی است. این زمینه خاص از روان شناسی بر موفقیت انسان تمرکز دارد. در حالی که بسیاری دیگر از شاخه های روان شناسی بر رفتارهای ناهنجار و دارای اختلال تمرکز می نمایند، روان شناسی مثبت تمرکزش بر کمک به افراد برای شاد شدن و ارضاء بیشتر است. روانشناسی مثبت گرا علمی است که به جای توجه به ناتوانی ها و ضعف های بشری، متمرکز شده است روی توانایی های آدم ها؛ توانایی هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسأله و خوش بینی.

کریستون پترسون نویسنده شناخته شده در حوزه روانشناسی گرایش جدید روانشناسی مثبت گرا را بررسی علمی این نکته که چه چیزی زندگی را ارزشمند می سازد، معنی می کند. در واقع روانشناسی مثبتگرا ویژگی های مثبت زندگی مانند رفاه، خوشبختی، رضایت و توانمندی را مورد بررسی قرار می دهد. در این رشته همه آن چیزی که برای یک زندگی هدفمند و پرمعنا مورد نیاز است و باعث شکوفایی انسان می شود، مورد مطالعه قرار می گیرد. به عبارت دیگر روانشناسی مثبت گرا همان رویکرد علمی برای مطالعه افکار، عواطف و رفتار انسان با تمرکز روی نقاط قوت به جای نقاط ضعف، ایجاد زندگی خوب به جای تعمیر زندگی بد و رساندن زندگی افراد متوسط به زندگی عالی به جای تمرکز صرف روی زندگی کسانی که پیوسته در تلاشند به حد نرمال برسند، است. (اردمنش ، ۱۳۹۹)



هدایت افکار دانش آموزان به عهده ی معلم است . اگر معلم افکار مثبت داشته باشد و به جنبه های مثبت دیگران توجه کند ، دانش آموزان هم ، چنین خواهند کرد . پس معلم باید هیجانات و افکار منفی را از خود دور کند و هیچ گاه برای خود و دانش آموزان زمینه سازی منفی نکند ، بلکه با پرورش مثبت نگری در دانش آموزان ، اعتماد به نفس ان ها را افزایش دهد . به ان ها بیاموزد که به توانایی های خود ایمان داشته باشند و برای شکوفایی استعداد های خود بکوشند بدین طریق ، شادی و نشاط را به آنان هدیه می کند .

راهکارهای ایجاد شادی و نشاط در کلاس

- ۱- استفاده از روش های فعال تدریس
- ۲- استفاده از روش های مناسب تشویق و تنبیه
- ۳- عدم استفاده از تنبیه بدنی
- ۴- استفاده از وسایل کمک آموزشی
- ۵- برقراری ارتباط حسنه با دانش آموزان
- ۶- ترغیب دانش آموزان به انجام فعالیت های گروهی
- ۷- استفاده از روش گردش علمی و نمایشنامه ای
- ۸- جلوگیری از هر نوع برخورد لفظی و بی احترامی به دانش آموزان
- ۹- اختصاص بخشی از کلاس به گفتن لطیفه
- ۱۰- استفاده از موسیقی سر کلاس درس در موقعیت مناسب
- ۱۱- تشکیل تیم های ورزش معلمان و مسابقه با دانش آموزان
- ۱۲- بالا بردن آگاهی و اطلاعات در زمینه روانشناسی و تفاوت های فردی
- ۱۳- خواندن قصه ها و داستان های جالب و دوست داشتنی برای دانش آموزان در کلاس درس انشاء، دینی، ادبیات و.



نتیجه گیری

شادی و نشاط از مهمترین و مؤثرترین مؤلفه های تأثیرگذار در روند زندگی انسان است و بدون آنها زمینه فعالیت، خلاقیت، ابتکار، اختراع و زندگی سالم ایجاد نمی شود. در این میان، نظام آموزشی نقش بسیار مهمی در شادی و نشاط و ارتقای آن در مراحل دوران کودکی و بالاتر از آن ایفا می کند و باعث بهبود شخصیت و نگرش دانش آموزان می شود. شادی و سرزندگی در دانش آموزان سبب میشود آنها با رغبت بیشتری در مدرسه حضور یابند و نه تنها در راه تحصیل علم و دانش اندوزی تلاش کنند، بلکه ارزشهای مورد توجه مدرسه را بهتر پاس دارند. نشاط و شادابی در مدارس موجب رشد و شکوفایی در همه ابعاد یک دانش آموز و معلم میشود. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبان او گویا و استعداد وی شکوفا می گردد. در واقع، توجه به عوامل مؤثر بر شادی همانا توجه به تمامی ارزشها، خوبیها و شایستگیها است. کسانی که عوامل شادی آفرین را بشناسند، خواهند توانست شادتر زندگی کنند. دانش آموزان نیز در صورت برخورداری از شادی حقیقی در ذات و شخصیت خود، احتمال موفقیتشان در تمامی شئون تحصیلی و معنوی وجود خواهد داشت.

پیشنهادهای

در این راستا به واحد های آموزشی در جهت افزایش نشاط و شادی دانش آموزان در مدارس پیشنهادات زیر قابل ارائه می باشد:

- استفاده از لباسهای متنوع با رنگ های شاد که مغایر با ضوابط آیین نامه اجرایی مدارس نباشد
- تغییر مرتب دکوراسیون مدارس بطوری که دانش آموز هر هفته با طرح جدیدی روبرو باشد.
- مشارکت دادن جدی و نه شعاری دانش آموزان در امور مدرسه و استفاده از نظرات آنان در شاداب سازی محیط مدارس
- برنامه ریزی و اجرای مرتب فعالیت های فوق برنامه در مدارس و خارج از مدارس

منابع

بابازاده، یوسف؛ قهرمانی درشگی، لیلا؛ (۱۳۹۹)، پدیدار شناسی شاخص های آموزشگاهی مؤثر در بهبود شادکامی دانش آموزان مقطع متوسطه شهرستان سلماس در سال تحصیلی ۹۹-۹۸، فصلنامه علمی تخصصی پژوهش های نوین در روانشناسی، جلد ۱، شماره ۴

بی نا؛ ۱۳۹۷، مدرسه شاد و با نشاط، <https://nabu.ir>



درویش زاده ایوری، مهدی و رمضان زاده، محمدعلی و سوار رضوانی، محمد اسماعیل و غفریان، حامد، ۱۴۰۲، شناسایی و اولویت بندی عوامل آموزشی، کالبدی و سازمانی موثر بر شادمانی دانش آموزان، ششمین همایش ملی تحقیقات میان رشته ای در مدیریت و علوم انسانی، تهران

رادمش ، دریا ؛ روانشناسی مثبت گرا چیست و چه کاربردی دارد؟ ؛ ۱۳۹۹ ،
[/https://www.darmankade.com/blog/what-is-positive-psychology](https://www.darmankade.com/blog/what-is-positive-psychology)

جعفری، ابراهیم؛ عابدی، محمدرضا و دریکوندی هدایت الله . (۱۳۸۱). شادمانی و عوامل مؤثر بر آن ، تازه های علوم شناختی ، ۴ (۳) ، ۵۶ – ۵۰

سیروس صبری، زهرا، و احمدی، زهرا. (۱۳۹۲). تاثیر طراحی فضای باز مدارس بر شادابی دانش آموزان. کنفرانس ملی معماری و شهرسازی (انسانگرا).

شجاع لزوری ، زینب ؛ ۱۳۹۲ ، چگونه یک کلاس با نشاط داشته باشیم ، <http://z-shoja.blogfa.com/post/4> ،

عظیمی، محمد، ۱۳۹۹، شناسایی و اثر بخشی عوامل آموزشی بر شادمانی در دانش آموزان، ششمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت نگر، بندرعباس

فاضلیان پوراندخت، عظیمی صابر. بررسی دیدگاه معلمان در مورد چگونگی شاداب سازی مدارس با توجه به استانداردهای کالبدی طراحی فضاهای آموزشی. عنوان نشریه. ۱۳۹۳؛ ۱ (۲۹): ۶۱-۴۱

کامیاب، زهره؛ حسین پور، محمد و سودانی، منصور. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی آموزش شادمانی به شیوه فوردایس بر افزایش شادمانی بیماران مبتلا به دیابت. دانش و پژوهش در روان شناسی کاربردی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان) ، ۴۲ ، ۱۲۳ – ۱۰۸ ،

نصوحی دهنوی، محمود؛ احمدی، سیداحمد و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۳). رابطه بین میزان شادمانی و عوامل آموزشگاهی دانش آموزان دبیرستانی. دانش و پژوهش در روانشناسی، ۱۹

نیستانی، فریبا، اسماعیلی شاد، بهرنگ، سلیمانپور عمران، محبوبه. (۱۳۹۶). مطالعه نظری پیرامون مؤلفه های ساختاری و محتوایی مدارس بانشاط. پویش در آموزش علوم انسانی، ۳ (۸)، ۱-۱۸.