

بررسی روشهای ایجاد انگیزه در دانش آموزان و فضای شاداب در مدارس دوره ابتدایی

خدیجه بوجاریان

مدیریت آموزشگاه زنده یاد مهین بانو علاقبند آموزش و پرورش شهرستان ملارد

چکیده

موقعیت و شرایط محیط آموزشی از جمله عواملی است که با انگیزش دانش آموزان ارتباط نزدیک دارد. معلم مهمترین نقش را در آموزشگاه ایفا می کند و چگونگی عملکرد دانش آموز به رفتار معلم بستگی دارد. برای معلم انگیزش دانش آموز به این سبب که هم در حکم هدف و هم به منزله ی وسیله ی پیشرفت های بعدی در سایر زمینه های تربیتی است اهمیت زیادی دارد. معلمان می توانند از منابع و راههایی که انگیزش از طریق آنها افزایش می یابد استفاده کنند. اگرچه در بیشتر کلاسهای درس می توانیم هم انگیزش بیرونی و هم انگیزش درونی را مشاهده کنیم، اما وجه غالب با انگیزش بیرونی است. البته نشانه های انگیزش درونی نیز در مدارس یافت می شود. دانش آموزان می توانند دارای انگیزه درونی باشند و معلمان هم می باید در کنار انگیزش بیرونی به انگیزش درونی توجه کنند. لازم است تا میان این دو تعادل و توازن ایجاد گردد و دانش آموزان بیاموزند که چگونه قادرند از انگیزش بیرونی به انگیزش درونی دست یابند. این نکته حائز اهمیت است که برای داشتن مدرسه ای سالم، مطلوب و شاد باید به تمامی عوامل و اجزای تشکیل دهنده آن پرداخت.

واژه های کلیدی: انگیزه، دانش آموزان، فضای شاداب، مدارس

مقدمه

معلمان اگر بخواهند سخنانشان در دل‌های دانش‌آموزان اثر گذارد باید خود به آن گفتار عمل نماید در غیر اینصورت کمترین تاثیری در دانش‌آموزان نخواهد گذاشت. چنانچه قرار باشد که روح دانش‌آموز پرورش و رشد یابد باید این روند از روح معلم آغاز گردد. حال چنانچه روح معلم افسرده و ناتوان باشد، شانس ناچیزی برای تقویت و مراقبت از روح دانش‌آموزان وجود خواهد داشت. معلمانی که حضور توانمند خود را هر روز در کلاس درس نمی‌توانند ارائه نمایند، آنان از لحاظ انتقال فکر با دانش‌آموزان هماهنگ نیستند و جهت پا سخگویی به نیازهای دانش‌آموزان آمادگی ندارند. هر معلم باید با توجه به هر گونه نقص در درک و دریافت دانش‌آموز نه بعنوان نقصی در تدریس خود توجه نماید و تلاشی کند تا در خود توانایی کشف روشهای جدید را به وجود آورد. معلم باید این امکان را داشته باشد تا بهترین روش ممکنه را انتخاب کند. توانایی در کشف روشهای جدید، عدم وابستگی کورکورانه به یک روش و رد کردن سایر روشها را، مدنظر قرار دهد. اگر دانش‌آموزان آگاه شوند که چه باید بخوانند؟ چرا باید بخوانند؟ این درسی که میخوانند چه منفعتی در آینده نزدیک و آینده دور برای آنها دارد؟ مورد کاربرد این درس در جامعه کجاست؟ و چگونه مورد استفاده واقع می‌شود؟ اهداف برای شان روشن میگردد. با کسب این اطلاعات است که دانش‌آموز رغبت پیدا می‌نماید و درس برای او جالب و دلپذیر می‌شود. هر درسی در میان درسها از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و اگر شاگرد به ارزش آن درس آگاه گردد آن درس برایش معنی دارتر می‌شود. پیش از آنکه به بیان این شرط پردازیم باید توجه داشت که اصولاً همه معلمان در فرصتهایی که دانش‌آموزان خود پندوانداز داده و آنان را به رعایت اصول انسانی دعوت می‌کنند متأسفانه نوع این راهنمایی‌ها نتیجه بخش نبوده است فقط عده‌ای محدود در این کار موفق بوده‌اند که زبان کردارشان با گفتارشان یکنواخت بوده است یعنی آنچه را که گفته‌اند در رفتارشان تجسم پیدا کرده است. از این رو یکی از اساسی‌ترین شرایط معلمی مطابقت گفتار و کردار است. دانش‌آموز وقتی ببیند که معلم از نظر رفتار و کردار دارای وحدت و همبستگی است خود به خود تحت تاثیر او قرار گرفته به اصول انسانی راهنمایی خواهد شد.

راه کارهای ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان و تاثیر آن در پیشرفت تحصیلی

- ۱- طرح مطالب درسی به صورت پرسش‌های جالب : مطلب یا موضوعی را که می‌خواهیم کودک و نوجوان یاد بگیرد ، به صورت پرسش یا پرسش‌هایی روشن و جالب که آنها را به فعالیت ذهنی و پویندگی ترغیب نماید ، مطرح کنیم . باید تلاش نمود تا در دانش‌آموزان احساس نیاز به وجود آید .
- ۲- دانش‌آموزان در اثر شکست در درسی نسبت به آن نگرش منفی پیدا می‌کنند باید به آنها کمک کرد تا با کسب موفقیت در درس جدید ، به تصویری مثبت از توانایی خود دست یابند زیرا یادگیری همراه با موفقیت به ایجاد انگیزه منجر می‌شود .
- ۳- تجربه و تماس مستقیم با مطالب درسی : سعی نمایید تا دانش‌آموزان آنچه را که می‌خواهند یاد بگیرند با آن تماس پیدا نموده و تجربه مستقیم و عملی داشته باشند .
- ۴- اهداف آموزشی مورد انتظار از دانش‌آموزان را در آغاز درس برای آنها بازگو نمایید . اهداف باید روشن و متناسب با توانایی دانش‌آموزان باشد .
- ۵- اجرای نقش : بهتر است در زمینه برخی از موضوعات از جمله تاریخ ، ادبیات ، دینی و ... دانش‌آموزان را تشویق نماییم تا موضوع مورد نظر را به صورت نمایش در آورند . اجرای نمایش در تفهیم مسائل تربیتی و اخلاقی بسیار مفید و مؤثر می‌باشد .
- ۶- در شرایط مقتضی و مناسب از تشویق‌های کلامی استفاده کنید . مثلاً "خوب ، آفرین ، مرحبا و ...
- ۷- باید شرایطی فراهم شود تا دانش‌آموز موفقیت خود را احساس کند زیرا هیچ چیز همانند خود موفقیت به موفقیت کمک نمی‌کند .
- ۸- تکالیف ارائه شده نه باید بسیار مشکل باشد و نه ساده ، از ارائه تکالیف یکنواخت باید پرهیز کرد و به عبارتی تکالیف باید خاصیت برانگیختگی داشته باشند .

- ۹- مشخص کردن نحوه انجام کار برای یادگیرنده: کاری را که دانش آموز قرار است انجام دهد باید دقیقاً مشخص شود.
- ۱۰- تبادل نظر با دانش آموزان در باره مشکلات درسی و شرکت دادن آنها در طرح نقشه های کار و فعالیت
- ۱۱- استفاده از نمرات و آزمون ها برای ایجاد انگیزه در دانش آموزان
- ۱۲- علاقه مندی یاددهنده به موضوع: در بسیاری از مواقع مشاهده می کنیم که بی علاقه بودن یادگیرندگان به موضوعی خاص ناشی از علاقه مند نبودن والدین و مربیان آنهاست. معلمی که در زنگ انشاء، ورقه های ریاضی را تصحیح می کند یا در ساعت ورزش به بافندگی مشغول می شود، عملاً به یادگیرندگان می گوید که برای این فعالیت ارزش قائل نیست.
- ۱۳- مطالب آموزشی را باید از ساده به دشوار ارائه کرد. می توان با فعال سازی دانش آموز به هنگام تدریس در او ایجاد انگیزه نمود.
- ۱۴- به وضع جسمانی دانش آموزان و وضع ظاهری کلاس باید توجه نمود. کلاس درس را باید از نظر ظاهری و روانی تبدیل به محیطی امن و آرام نمود.
- ۱۵- از مقایسه نمودن دانش آموزان با یکدیگر خودداری نمایید.
- ۱۶- قدردانی از کار دانش آموز او را به کوشش و تلاش بیشتر و دل بستگی به درس وادار خواهد نمود.
- ۱۷- برقراری ارتباط بین مطالب درسی با واقعیات زندگی در ایجاد انگیزه مؤثر می باشد.
- ۱۸- بلافاصله دانش آموز را از میزان پیشرفت در کارش مطلع نمایید. آگاهی از نتیجه کار در هر مرحله از آموزش، دانش آموز را از عملکرد خود آگاه نموده و باعث می شود تا به تقویت نقاط مثبت و اصلاح نقاط ضعف و منفی خود بپردازد.
- ۱۹- استفاده از علائق یادگیرنده: مربیان و والدین می توانند با شناسایی علائق دانش آموز از آن استفاده مطلوب نمایند.
- ۲۰- مقابله با بازدارنده های عاطفی و هیجانی که موجب دل سردی و کاهش علاقه دانش آموز به درس و تحصیل می شود. مثلاً معلمی ممکن است از دانش آموز توقع زیاد داشته باشد و یا پس از ورود به کلاس به هیچ دانش آموزی اجازه ورود ندهد و یا تکالیف سنگین تعیین کند، زیاد درس بدهد، سخت نمره دهد و گاهی تبعیض روا دارد.
- ۲۱- انگیزش از راه سرمشق گیری: معلم در این شیوه از شخصیتی خاص تمجید و تجلیل نموده و او را یک نمونه و سرمشق ارزشمند و قابل احترام معرفی می کند و دانش آموزان نیز از طریق همانند سازی با آن به درس و مدرسه علاقه مند می شوند.
- ۲۲- تحریک حس کنجکاوی دانش آموزان
- ۲۳- آموزش برنامه ریزی به دانش آموزان از طریق رفتار و گفتار و کردار خود در کلاس درس و ارائه نظرات مشورتی به آنها در تهیه برنامه
- ۲۴- در آمیختن درس با تفریح و بازی دانش آموزان را به یادگیری بیشتر علاقه مند می سازد.

آموزش انگیزه

- الشوار و دیگران شش گام عمده برای آموزش انگیزش پیشرفت را ارائه کردند این گام ها که به ترتیب مورد توجه قرار خواهند گرفت از این قرارند:
- ۱- توجه خود را به آنچه که اینجا و اکنون رخ می دهد متمرکز کنید.
 - ۲- تجربه یکپارچه و عمیق از افکار، اعمال و احساسات را فراهم کنید.
 - ۳- به شخص یاری دهید تا از تجربه خود با کوشش در پنداشتن آنچه که رخ داده است سر در بیاورد.
 - ۴- تجربه یاد شده را به ارزشها، اهداف، رفتارها و ارتباطات شخص با دیگران اتباط دهید.
 - ۵- به وسیله تمرین و تفکر، عمل و احساسات تازه را تثبیت کنید.
 - ۶- تغییرات به دست آمده را درونی سازید.
- همچنین شواهدی دال بر ارتباط انگیزه تحصیلی با کارکرد مدرسه وجود دارد که به صورت کلی و ضمنی بر رفتار دانش آموزان تاثیر دارد. البته بعضی از مدارس گامی فراتر رفته و به آموزش و تعلیم انگیزش پرداخته اند که نتایج بدست آمده از مدارس مختلف بسیار

پیچیده و گاهاً متعارض می باشند. بعضی از این آموزشها به صورت دوره های کوتاه مدت ارائه شده است که از آن جمله شیوه بیان از راه وانمود سازیدر بازی، واکاوی مورد نگاریها، سخنرانی مردان موفق، «آموزش روانی را می توان نام برد. مدارس می توانند براساس شایستگی تحصیلی دانش آموزان یک برنامه ی آموزشی که باعث ایجاد انگیزش تحصیلی می شود را درمورد نظر داشته باشند که خصوصیات آن عبارتست از:

۱- تمرکز بر آموزش مستقیم مهارتها و راهبردها و روش هایی که بعداً دانش آموز در یادگیریها، حل مسائل و ایجاد محصول از آنها استفاده کند.

۲- فراهم کردن تکلیفی با دشواری متوسط که دانش آموز مهارتها، روشها و راهبردهای خود را تمرین می کند.

۳- اجازه دادن به دانش آموزان به منظور گزینش اطلاعات از طریق انجام تکالیف خود

۴- فراهم کردن حمایت های آموزشی (الگوسازی، ایجاد اهداف فرعی، تقسیم تکالیف) همزمان با کار دانش آموزان بر روی تکلیفی با دشواری متوسط.

۵- تشویق دانش آموزان به منظور حمایت از یکدیگر همزمان با کار روی تکلیفی با دشواری متوسط

۶- تشویق دانش آموزان به بیان نظایر خود از محتوای دروس.

۷- اجازه دادن به دانش آموزان که بر تکالیف خود کنترل بیشتری داشته باشد همزمان با افزایش شایستگی در تکالیف که انجام می دهد.

۸- کاهش امتحاناتی که مبتنی بر روشهای سنتی است جهت ارزشیابی دانش آموزان.

۹- ارزشیابی دانش آموزان به صورتی که تشخیص داده شود که آیا آنان می توانند روشها، راهبردها و مهارت هایی که در درس آموخته شده اند را نشان دهند یا نه همزمان با انجام تکالیف.

تعاریف:

۱- انگیزش بیرونی :

در انگیزش بیرونی یک عامل خارجی فرد را به انجام کاری خاص بر می انگیزد برای مثال کودکی اتاقش را تمیز می کند تا والدینش او را به سینما ببرند و یا دانش آموزی تکالیفش را به خوبی انجام می دهد تا اجازه داشته باشد در بازی فوتبال شرکت کند ، یا برجسب رنگی یا نمره های خوب دریافت کند . اگر چه در این موارد با انجام خوب کار مواجهیم اما هیچ یک از این دو کودک ، تکلیف را به خاطر خود آن کار انجام نداده اند بلکه تلاش برای دستیابی به چیزی دیگر است . (جلبجایی هدف) از آنجا که این انگیزش در بهبود کیفیت آموزش موثر می باشد در ادامه به طرح تلاش آفرین که همسو و همگام با این نوع انگیزش می باشد پرداخته خواهد شد که لازم است ضمن مطالعه دقیق نسبت به اجرای آن اقدامات لازم صورت گیرد. شایان ذکر است طرح تلاش آفرین در دوره راهنمایی تحصیلی از سال ۱۳۷۹ در مدارس استان اجرا گردید که بیشتر سمت و سوی توجه آن به انگیزش بیرونی بوده است. لذا انتظار می رود با عنایت به اینکه هدف اصلی افزایش انگیزش درونی در دانش آموزان است به راهکارهای عملی انگیزش درونی نیز توجه شود .

۲- انگیزش درونی :

انگیزش درونی عبارت از یک حالت روان شناسی متغیر است و هیچ دانش آموزی همواره نسبت به مناسبتی خاص از انگیزش درونی ثابتی برخوردار نیست می توان با تفسیر شرایط ، ادراک کفایت و خود مختاری دانش آموز را نسبت به خود تغییر داد همه دانش آموزان در دوران تحصیل خویش انگیزش درونی را تجربه می کنند.

هنگامی که انسان با انگیزش درونی کاری را به انجام می رساند صرفاً آن را برای خود آن می خواهد و نتیجه ی جداگانه ای را نمی طلبد و حتی اگر از کار خود هیچ نتیجه ی مطلوبی هم نگیرد بازهم از این که آن را انجام داده است احساس پشیمانی نمی کند در مورد چنین کسی هرگز به تشویق نیاز نیست این افراد در ضمن پرداختن به فعالیت خود از دیگر امور غافل می شوند و فقط به کار

خود توجه دارند نظریه پردازان چنین حالتی را « در جریان بودن » نامیده اند یعنی فرد آنچنان با دقت معطوف به فعالیت خویش است که عاملهای طبیعی بر وی هیچ تاثیری ندارد. با توجه به مطالب ارائه شده در زمینه ی انگیزش درونی در این شیوه نامه به برخی از اصول و فنون ایجاد انگیزش درونی در فراگیران اشاره خواهد شد تا از طریق اجرای آنها بتوان به بهبود کیفی آموزش کمک نمود در همین رابطه تجارب ارزنده همکاران محترم می تواند در تنوع و کیفیت طرح مورد استفاده قرار گیرد.

الف- اصول و فنون ایجاد انگیزش درونی در دانش آموزان :

- ۱- فراگیران برای یادگیری مطالب معنی دار، بهتر برانگیخته می شوند.
- اگر مطلب جدید با ارزشها و علایق فراگیران همخوانی داشته باشد، با تجارب قبلی او مرتبط باشد و کاربرد آتی برای فراگیرنده تشریح شده باشد یادگیری از نوع معنادار خواهد بود اینگونه یادگیری فراگیرنده را به فعالیت اکتشافی و اندیشیدن برمی انگیزاند.
- ۲- فراگیرندگان برای یادگیری مطالبی که تمام پیش نیازهای آن را کسب کرده باشند بهتر برانگیخته می شوند. اگر فراگیرنده پیش نیازهای لازم برای مجموعه ای از هدفهای آموزشی را بداند، آماده خواهد بود که آموزش معنی دار را دریافت کند و برای درک رابطه آنچه که دارد و آنچه که قرار است کسب کند شایسته تر خواهد بود.
- ۳- فراگیران برای یادگیری مطالبی که ساده صریح و روشن باشد بهتر برانگیخته می شوند یک مطلب در صورتی برای فراگیران ساده، صریح و روشن است که
 - الف) پیش از تدریس مطلب، هدفهای درس برای آنان مطرح شود.
 - ب) از رسانه های مختلف آموزشی برای تفهیم مطلب استفاده شود.
- ۴- فراگیرندگان برای یادگیری مطالبی که به شیوه ی نو ارائه گردد، بهتر برانگیخته می شوند استفاده از انواع ارزشیابی، گنجانیدن فعالیت‌های تازه و مختلف در لایه لای مطالب درسی، استفاده از شیوه های مختلف تدریس و بهره گیری از رسانه های مختلف آموزشی در این رابطه موثر می باشد.
- ۵- فراگیران برای یادگیری مطالبی که خود در آن شرکت فعال دارند، بهتر برانگیخته می شوند برای برانگیختن فراگیران می توان از روشهایی چون بحث گروهی، بازیهای آموزشی، تحقیق، گزارشهای انفرادی و گروهی، گزارش مطالب درسی مانند درس تاریخ به صورت نمایش زنده و تدبیر دیگری که فراگیرنده را در فعالیت یادگیری شرکت دهد، استفاده کرد.
- ۶- فراگیران برای یادگیری مطالبی که شرایط آموزشی خوشایند داشته باشند بهتر برانگیخته می شوند. برای فراهم کردن شرایط خوشایند می توان:
 - الف- تکالیفی را طی آموزش برای آنان در نظر گرفت که برای کسب موفقیت در آن تلاش کنند و در نهایت به آن دست یابند.
 - ب- در زمینه ی تکالیف داده شده بلافاصله به آنان بازخورد داده شود.
 - ج- به سعی و تلاش فراگیران پاداش داده شود.
 - د- کلاس را به محیط حمایت کننده تبدیل کنید.
- ۷- پذیرش هر دانش آموز همچون فردی بی نظیر و تحسین صادقانه ی او در برابر تلاشهای -خوبی که انجام می دهد در کسب احترام به نفس او نقشی تسهیل کننده دارد.
- ۸- برای یادگیری موفقیت آمیز فرصتهای لازم را فراهم آورید.
- پیشرفت فرد در انجام دادن کارها منبع مهم کسب موفقیت برای اوست. بازخورد اطلاع از نتایج در ایجاد انگیزه در دانش آموز برای استمرار یادگیری و تشخیص میزان یادگیری خود نقش مهمی دارد.
- ۹- دانش آموزان را در تصمیم گیری شرکت دهید
- ۱۰- آنچه را که از فراگیران به عنوان هدف آموزشی انتظار دارید در آغاز درس دقیقاً به آنها بگویید.

- ۱۱- در شرایط مقتضی از تشویق های کلامی استفاده کنید . استفاده از کلماتی مانند «خوب» ، «عالی» و «مرحبا» پس از عملکرد درست دانش آموز از تدابیر موثر انگیزشی است .
- ۱۲- مطالب آموزشی را از ساده به دشوار ارائه دهید .
- ارائه مطالب درسی به صورت متوالی ، از ساده به دشوار موجب می شود که یادگیرندگان ابتدا در یادگیری مطالب ساده به اندازه ی کافی موفقیت بدست آورند این کسب موفقیت اولیه ، انگیزش یادگیرنده را برای یادگیریهای بعدی افزایش می دهد و بر آمادگی او می افزاید .
- ۱۳- از ایجاد رقابت و هم چشمی در میان دانش آموزان جلوگیری کنید .
- ۱۴- هنگام آموزش مطالب تازه از مثالهای آشنا استفاده کنید و هنگام کاربرد مطالب آموخته شده از موفقیتهای تازه استفاده نمائید .
- ۱۵- از روشهای مختلف آموزشی در تدریس استفاده کنید .
- پژوهش های متعدد نشان داده اند که یکی از بهترین راههای ایجاد انگیزه در یادگیرندگان شرکت دادن آنها در فعالیتهای کلاسی است .
- ۱۶- به دانش آموزان مسائل و تکالیفی بدهید که نه خیلی ساده و نه خیلی دشوار باشد .
- ۱۷- تا آنجا که ممکن است مطالب درسی را به صورت معنی دار و در ارتباط با موفقیتهای واقعی زندگی ارائه دهید و در حد امکان در انجام فعالیتهای آموزشی به یادگیرندگان آزادی عمل بدهید
- ۱۸- درس را با ارائه ی دلیل و برای برانگیختن دانش آموزان آغاز کنید .
- سعی کنید به دانش آموزان بگویید که موضوع یا تکلیف درسی برای چه چیزی خوب است ، چگونه این موضوع یا تکلیف درسی آنها را برای انجام دادن سایر کارها آماده می کند و چرا مهم و جالب است .
- ۱۹- بگذارید دانش آموزان آنچه را قبلاً فرا گرفته اند به کار گیرند .
- ۲۰- زمانی که دانش آموزان خود را توانمند و تکالیف درسی را در کنترل خود بدانند ، انگیزش درونی تحصیلی در آنها بیشتر می شود .

چگونگی دستیابی به تحقق آرمان های شاداب نمودن مدارس

برای بهره گیری مناسب از شرایط و امکانات برای ظهور استعدادها و خلاقیت های نوجوانان باید تحولات جدی در نگرش مدیران و مسوولان نظام آموزش و پرورش ایجاد کرد چرا که در تعریف مدیریت به عنوان یک رشته علمی «فرایند به کارگیری موثر و کارآمد منابع مادی و انسانی در برنامه ریزی و سازماندهی - بسیج منابع و امکانات و هدایت و کنترل است برای دستیابی به اهداف سازمانی و براساس نظام ارزشی مورد قبول صورت می گیرد.»مدیر وظیفه دارد با هماهنگی و اتخاذ تصمیمات پیش برنده ای که براساس مقررات و اصول پذیرفته شده در نظام ارزش ها شکل می پذیرد حیات مادی و معنوی سازمان و افرادش را تدارک ببیند و یک مدیر آموزشی مسوولیتی بس اساسی تر و مهم تر بر عهده دارد، چرا که با روح و روان و جسم کودک و نوجوان سر و کار دارد و بالندگی جامعه و جوانان امروز و سرفرازی و اقتدار فردای آنان به حرف و شعار تنها پیش نمی رود. برخورداری از نسلی جوان و کارآمد و اصرار در به کارگیری مناسب جوانان در چرخه کار و فعالیت های جامعه و پذیرش مسوولیت از سوی آنان در فردایی نه چندان دور می تواند بسیار کارساز و اثربخش باشد. واضح است که انجام چنان ماموریت مهم به آسانی محقق نمی شود و رشد تعالی آنان به تصادف حاصل نمی شود. باید نوجوانان و جوانان را به خوبی بشناسیم و از جامعه و شرایط دیروز و امروز و فردای آنان درک درستی داشته باشیم، راه ها و روش های مناسب علمی و پیش برنده برای مجهز نمودن آنان به تربیت دانایی و توانایی و مهارت یابی را فرا بگیریم.

چگونگی ایجاد فضای شاداب در مدارس

در تبیین موضوع شاداب سازی را از ابعاد مختلف می توان بررسی نمود چرا که در ابتدا شاداب کردن محیط مدرسه در کلام به ایجاد فضای مناسب و فضا سازی ظاهری منتج می شود. لیکن با نگاهی دقیق تر باید عنوان کرد که شاداب نمودن فقط جنبه ظاهری ندارد چون داشتن بهداشت روانی سالم نیازمند رعایت اصولی است که هم جنبه مادی و هم جنبه معنوی دارد و در واقع شاداب سازی را در ابعاد ظاهری و ابعاد معنوی جست و جو کرد که هر یک از این موارد شامل بررسی موضوعات و مواردی مهم است که با در نظر گرفتن آن ها مطمئنا می توانیم روح و روان و جسم و جان نوجوان را شاد کنیم چرا که نوجوان باید ابتدا از درون وجودش احساس شادمانی داشته باشد و این احساس شادمانی همان ایجاد رضایت از زندگی است که باید در تمام ابعاد وجودش رخنه کند.

شاداب سازی درونی و معنوی در مدارس

الف- تربیت معنوی و دینی (آشنایی با لطافت طبیعی و...)

بی تردید تربیت روحی و معنوی نوجوانان باید از آغاز حیات آنان مدنظر گرفته شود لیکن چون در سنین نوجوانی می خواهند هویت شخصی پیدا کنند کم کم از والدین خود جدایی بیشتری پیدا می کنند و وابستگی کمتری می یابند و همین امر باعث می شود هدایت معنوی ویژگی خاصی پیدا کند. آشنایی آنان با لطافت طبیعت (آب و هوا و آفتاب و کوه و دریا و... می تواند نشاط و شادابی را با ادراک طبیعت خداوندی به دست آورد به طوری که نوجوان با دیدن هر یک از ابعاد طبیعت حتی با دیدن یک گل احساس لذت و شادمانی کند.

ب- شرکت دادن نوجوان در فعالیت های گروهی فعالیت های گروهی و جمعی نوجوانان جزو لا ینفک از زندگی اجتماعی آنان به شمار می رود و اگر خوب هدایت شود می تواند آثار سازنده ای را در پی داشته باشد و در واقع می تواند احساس لذت درونی را برای او به وجود آورد.

ج- جذب مشارکت دانش آموزان در اداره مدارس شکی نیست که یکی از وظایف مهم تربیتی مدیریت مدارس تشویق نوجوانان به مشارکت و تعاون در همه امور است و آنان می توانند با تدوین برنامه های مناسب به جلب مشارکت دانش آموزان در امور مختلف مدرسه اقدام کنند و این موضوع می تواند به احساس مفید بودن و دور شدن از انزوا و کسالت در نوجوانان کمک کند و خود یکی از موارد شاد زیستن است.

شاداب سازی محیط مدارس

یکی از شاخص های بهداشت روانی احساس رضایت، شادی و شادابی است، فردی که احساس می کند نیازهایش بدون برخورد با موانع در حال تامین است به زندگی خود امید واری دارد و به درجه ای از رضایت درونی می رسد که همواره او را شاد نگه می دارد شادی حاصل احساس "سعادت مند بودن" است و سعادت مندی حاصل احساس سیر طبیعی زندگی و در مسیر رشد قرار گرفتن است.

در این حالت فرد به زندگی دیگران علاقمند می شود و به آنها عشق می ورزد، احساس رضایت و شادی سبب پیدایش حالت روانی مختلفی می شود که دوستی، عشق، محبت، امید واری، خوش بینی، مسرت، همراهی، همدلی و پذیرش از نمونه های آن است.

شاداب سازی ظاهری در مدارس

در این بخش اکثرا مواردی مورد توجه قرار می گیرد که قابل رویت و قابل لمس کردن باشد و در واقع اموری که لذت بصری ایجاد می کند یا دیدن فضا و محیط زیبا باعث ایجاد نشاط می شود مورد توجه قرار می گیرد.

۱- فضا سازی و زیباسازی حیاط مدارس، از جمله دیوارها، سطح زمین، کاشت درخت و گل و گیاه گذاشتن نیمکت های رنگی و زیبا در حیاط مدرسه، تابلوی زیبای سر در مدرسه، دیوارهای تمیز و زیبا و تزئین شده با نقاشی های زیبا، نماسازی های مختلف.

- ۲- زیباسازی مناسب ساختمان مدارس از جمله هماهنگی کاشی و سرامیک و سنگ - رنگ آمیزی در و دیوارها، پرده های زیبا جهت کلاس ها، زیباسازی راهروهای کلاس ها، دفتر معلمان، اتاق مشاوره و...
 - ۳- زیباسازی و تمیز بودن نمازخانه استفاده از خوشبوکننده ها، استفاده از نوشته ها و خطاطی های زیبا و استفاده از گلدان های زیبا، استفاده از فرش های زیبا و هماهنگ با پرده ها تمیز بودن و زیباسازی دستشویی ها و وضوخانه (حتما فضای وضوخانه از کاشی و سرامیک زیبا و تمیز استفاده گردد) محل آبخوری ها سنگ شده باشد و در وضوخانه ها از لوله کشی آب گرم استفاده شده باشد.
 - ۴- زیباسازی راهروها و ورودی ها با استفاده از گلدان های گل طبیعی و مصنوعی.
 - ۵- زیباسازی کتابخانه ها استفاده از کمدهای یکرنگ و یک مدل جهت نگهداری کتاب ها (ترجیحا استفاده از کمدهای چوبی زیبا) استفاده از گلدان های طبیعی در فضای کتابخانه، میز و صندلی های یک رنگ و زیبا، قفسه های زیبا جهت در دسترس قرار دادن مجلات و روزنامه ها.
 - ۶- تشویق دانش آموزان جهت آوردن گل و گیاه طبیعی و استفاده از آن در محیط کلاس ها.
 - ۷- پوشش ظاهری دانش آموزان، استفاده از روپوش های خوش رنگ و شاد
 - ۸- پوشش ظاهری معلمان، مدیر و معاونان که با رعایت تمامی موازین شرعی می توان از رنگ های شاد و رنگ های روشن استفاده کنند.
 - ۹- استفاده از قاریان با صوت و لحن زیبا در صبحگاه مدرسه (اگر به صورت زنده باشد بهتر است و گرنه از نوارهای مناسب می توان استفاده کرد).
 - ۱۰- ایجاد روابط انسانی مطلوب بین ارکان مدرسه شرایط مطلوب کار موجب تقویت روحیه معلمان و افزایش میل و رغبت و علاقه آنان به کار و غرور و افتخارشان در مدرسه خواهد شد
 - ۱۱- استفاده از روش های فعال تدریس معلمانی که از روش های فعال استفاده می کنند، کلاس های شادتری دارند. مشارکت دانش آموزان در کلاس و آموختن آنها را از کسالت و بی حالی رها ساخته، شادابی و نشاط را تقویت می کند.
 - ۱۲- ایجاد رابطه دوستانه با نوجوانان و کودکان
 - ۱۳- معرفی الگوهای مناسب
 - ۱۴- تشویق کردن و ارزش گذاری برای ایجاد حس عزت و اعتماد به نفس و در نتیجه احساس لذت و شادی از فعالیت
 - ۱۵- آموزش روابط اجتماعی مناسب به دانش آموزان
 - ۱۶- توجه به معیارها و ملاکها و عوامل شادی آفرین در سنین مختلف در دوران کودکی، برآورده شدن احتیاجات اساسی جسمی و روانی عامل وجد و سرور است.
- در دوران نوجوانی پذیرش از طرف اعضای خانواده و گروه همسالان و نیز ابراز موفقیت در کارهای شخصی و امور تحصیلی شادی آفرین است.
- در جوانی و بزرگسالی، کسب مهارت های لازم برای تصدی شغلی، پیشرفت در کار و تحصیل، موفقیت در کارهای هنری و ورزشی احساس وجد و مسرت را به وجود می آورد.
- جهت ایجاد انگیزه بیشتر در دانش آموزان از معلم انتظار می رود:**
- قبل از آغاز درس دقیقاً به آنها بگوید که چه انتظاراتی از آنان دارد، به عبارتی معلم باید قبل از آغاز درس کلیه هدفهای آموزشی، نوع رفتار و یا مهارتهائی را که از آنان می خواهد از پیش در اختیارشان قرار دهد تا دانش آموزان پیش زمینه ای مناسب داشته باشند.

- استفاده از اظهاراتی چون «خوب»، «عالی» و «مرحبا» پس از عملکرد درست دانش آموز در افزایش علاقه او بسیار مؤثر است، اما باید توجه داشت که مؤثرترین تشویق آن است که به رفتار و عملکرد درست دانش آموز وابسته باشد. علاوه بر اظهارات شفاهی، سایر تشویقها از جمله، تشویقهای کتبی در ورقه امتحانی و دفترچه تکالیف دانش آموزان بر یادگیری آنان اثر مثبت دارد.

- از آنجا که نتایج آزمونها به صورت نمره هایی که به یادگیرندگان داده می شوند با پاداشهای اجتماعی چون تأیید معلم و والدین، ارتقاء به کلاس بالاتر، دریافت گواهینامه، امکان ورود به دانشگاه، کسب مشاغل و مواردی نظیر اینها وابسته اند، لذا نمره های معلم دارای ارزش انگیزش زیادی هستند. بنابراین، معلم می تواند با اجرای امتحانهای مختلف و دادن نتایج حاصل به یادگیرندگان، سطح انگیزش و علاقه آنان را نسبت به یادگیری و کسب مهارتها و اطلاعات تازه افزایش دهد، اما همیشه از این تدابیر آموزشی باید به صورت مثبت استفاده کرد، نه به عنوان وسیله ای برای ترساندن و تنبیه کردن یادگیرندگان.

- ارائه مطالب درسی به صورت متوالی، از ساده به دشوار، موجب می شود که یادگیرندگان ابتدا در یادگیری مطالب ساده، به اندازه کافی موفقیت به دست آورند. این کسب موفقیت اولیه، انگیزش یادگیری را برای یادگیریهایی بیشتر افزایش می دهد و بر آمادگی او می افزاید.

- ایجاد رقابت فردی بین دانش آموزان به کسب موفقیت در معدودی از آنان و شکست اکثریت کلاس می انجامد، بنابراین باید از آن پرهیز کرد.

- مشارکت دانش آموزان در فعالیت یادگیری یکی از عوامل مهم ایجاد علاقه و انگیزش است.

- بهترین تکالیف و فعالیتهای یادگیری از لحاظ ایجاد انگیزش آنهایی هستند که نه خیلی ساده و نه خیلی دشوارند. به عبارتی بهترین تکالیف یادگیری آنهایی هستند که یادگیری در انجام آنها نیاز به قدری تلاش داشته باشد.

راهکارهای مناسب جهت شاداب سازی در مدارس

- تبادل تجربیات موفق مدیران در رابطه با شادسازی مدارس
- تغییر در وضعیت فیزیکی مدارس و توجه به نیازهای دانش آموزان و تنوع برنامه ها
- توجه جدی به امور معیشتی و رفاهی معلمان به منظور حضور شاداب تر آن ها در مدارس
- بها دادن به دانش آموزان شاداب و پر تحرک و کنجکاو و پرسشگر
- ایجاد فضای سبز و استفاده از رنگ های شاد و جذاب در محیط مدرسه
- شناسایی افراد خلاق و تشویق آنان در زمینه تغییر و اصلاح مدارس
- ایجاد انگیزه و ترغیب مدیران جهت مطالعه در رابطه با شادی و جایگاه آن در تعلیم و تربیت
- توجه به زیبا سازی مدارس
- توجه به وضعیت بهداشت محیط مدرسه
- ایجاد فضای مناسب برای تفریحات سالم دانش آموزان
- توجه به نیازهای عاطفی - روحی - روانی دانش آموزان
- مشارکت دانش آموزان در اداره مدرسه
- استفاده از تابلو ها و پیام های بهداشتی شاد و شعر های شادی آفرین
- تهیه امکانات و مکان هایی ورزشی در داخل مدرسه و خارج از مدرسه
- برگزاری جشن ها به مناسبت های مذهبی و اعیاد ملی با کمک دانش آموزان
- برگزاری مسابقات ورزشی - تفریحی - علمی در بین مدارس و بین دانش آموزان
- برگزاری نمایشگاه دست سازه ها - آثار - نقاشی - شعر - خط - مسابقه قرآن بصورت گروهی

- دعوت از افراد محبوب و موفق دانش آموزان برجسته مثل هنرمندان - اساتید - ورزشکاران
- اجرای برنامه های صبحگاهی با نشاط و پر بار - همراه با سرود دسته جمعی - تئاتر و نمایشنامه
- استفاده از مشاوران مجرب و دلسوز برای حل مشکلات تحصیلی و تربیتی دانش آموزان و برقراری ارتباط
- نمایش فیلم و تئاتر نمایش های عروسکی - موسیقی زنده مورد علاقه دانش آموزان
- بردن دانش آموزان به موزه - تئاتر - سینما - پارک - اردوگاه - با کمک اولیا مدرسه و خانه
- تشکیل نمایشگاه کتاب
- افزایش زنگ های تفریح (برقراری مقررات انعطاف پذیر با ویژگی های سنی دانش آموزان)
- برگزاری مسافرت ها و اردو های تفریحی - سیاحتی با همکاری و نظارت اولیا
- تشکیل گروه های درسی با حضور فعال دانش آموزان
- کنترل عوامل بازدارنده نشاط و تقویت عوامل تسهیل دهنده
- جلوگیری از هر نوع برخورد لفظی و بی احترامی به دانش آموزان
- ممنوعیت جدی هر گونه تنبیه بدنی
- پر بار شدن ساعات ورزش
- پذیرایی در اعیاد و مناسبت های مذهبی و غیر مذهبی
- استفاده از کتابخانه مناسب - نمازخانه تمیز و جذاب - و تلاوت قرآن برای آرامش دانش آموزان

نتیجه گیری

شاداب سازی و ایجاد روحیه شاد در دانش آموزان و جلوگیری از افسردگی آنها باعث می شود افرادی هدفمند و کار آمد در جامعه داشته باشیم در این میان عوامل متعددی دست به دست هم داده تا بتواند این هدف محقق شود. شاید در اولین نگاه احساس کنیم که انجام همه امور فوق در مدارس مستلزم پرداخت هزینه های سنگین باشد و مسلما در مدارس دولتی چنین امکانی وجود ندارد لیکن با کمی تامل به این نتیجه می رسیم که انجام بسیاری از این پیشنهادات فوق می تواند با درایت و مدیریت صحیح با حداقل بودجه و امکانات انجام شدنی باشد و به اشکال مختلف می توان شادابی و طراوت را به کودکان و نوجوانان این مرز و بوم هدیه دهیم و در نهایت جامعه شاد داشته باشیم که این خود باعث بروز و رشد استعدادها و خلا قیت ها در جوانان ما خواهد شد. مهمترین عامل نقش خانواده است، تربیت فرزند از اوان زندگی و ایجاد نشاط او و پیوند میان خانواده و مدرسه و تعامل این دو در ایجاد هماهنگی با هم می تواند روشی مؤثر برای ایجاد شادابی در فرزند پیدا و اجرا شود. از دیگر عوامل مهم نماز است، نماز عاملی است مهار کننده روح انسان و باعث آرامش قلب و جلوگیری از اضطراب و افسردگی در شخص می شود، پس اجرای نماز جماعت و جلسات متعدد مربوط به نماز و اشاعه آن می تواند در شاداب سازی دانش آموزان مؤثر باشد.

منابع و ماخذ:

- ۱ - دفتر امور زنان، (۱۳۸۵)، «آشنایی با مهارتها و شیوه های بهره یابی از امکانات آموزشی، فرهنگی، ورزشی
- ۲ - مرآتی، کیانوش (۱۳۸۲)، «به شادی همی دار تن را جوان»، ماهنامه پیوند، شماره ۲۸۹،
- ۳ - صباغیان، زهره (۱۳۸۴)، «مدرسه و تقویت نشاط و امید به زندگی»، ماهنامه پیوند، انجمن اولیا و مربیان، شماره ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱،
- ۴ - غفاری چمستان، صفیه (۱۳۸۵)، «راهکارهای مناسب جهت ایجاد آرامش در زندگی»، ماهنامه تربیت، سال ۲۲، شماره ۶،
- ۵ - کاکیا، لیدا (۱۳۸۵)، «آرامش و نقش آن در زندگی، ارتباط پیوند، همدلی و آرامش»، ماهنامه تربیت، سال ۲۱، شماره ۸،
- ۶ - محمودیان، طاهره (۱۳۸۳)، «شادابی و نشاط خانواده و تأثیر آن بر فرزندان»، ماهنامه تربیت، سال ۲۰، شماره ۱،