



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز



## روشهای چگونگی ایجاد نشاط و شادابی در مدارس و ایجاد انگیزه در دانش آموزان

یونس احمدپوری، کارشناسی ارشد برنامه ریزی آموزشی

مرکز آموزشی توابعی مشکلات ویژه یادگیری همسو، unes.ahmadpuri@gmail.com

سید میثم احمدپوری، دانشجوی کارشناسی ارشد پیام نور بهبهان Meysam.ahmadpouri1994@gmail.com

### چکیده:

ایجاد نشاط و شادابی یکی از مؤثرترین راه ها برای افزایش بهداشت روانی در جامعه است، مدرسه بعنوان یک نهاد می تواند با بوجود آوردن زمینه ها و برنامه هایی باعث هر چه شاداب کردن جامعه شود. اگر در مدرسه شوق زندگی کردن بوجود آید خود به خود اثرگذار بر جامعه خواهد بود. انسان های شاد زندگی خود را تحت کنترل می گیرند، مسئولیت پذیر و هدفمند می گردند، دید مثبت به زندگی پیدا می کنند. آینده نگر و امیدوار می شوند و در مقابل مشکلات و سختی ها از پای نمی نشینند، قرآن دین اسلام را دین شادی معرفی نموده و مهمترین عوامل شادی را محبوبیت، مقبولیت و موفقیت، ایمان، هویت ملی و فرهنگی، خلاقیت عارفانه و حل مسئله ذکر کرده است، روانشناسان شادی و شور و نشاط را محرک انسان ها برای عمل می دانند و جامعه شناسان جامعه ی شاد را جامعه ی موفق می دانند. عواملی که می تواند باعث گسترش شادی شود در ابتدا خانواده است و سپس دیگر نهادها همچون مدرسه و نهادهای فرهنگی مذهبی می باشند که هر کدام به نوبه خود وظایفی دارند که در این مقاله سعی شده پیشنهادات کاربردی جهت ایجاد شور و نشاط در مدرسه و ایجاد انگیزه در دانش آموزان ارائه شود.

کلید واژه ها: شادی، انگیزه، محیط بانشاط، شاداب سازی.



#### مقدمه:

در اواخر قرن بیستم موضوع شادمانی و نشاط بشر به عنوان یکی از موضوعات مهم مورد بررسی قرار گرفت یکی از مشکلات هر جامعه غفلت از شادی و نشاط و 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 مخصوصاً در دوران نوجوانی و جوانی می توانند خود را ساخته و قله های سلوک و پله های ترقی را پیمایند. جامعه ی 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 ی 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.

#### بیان مسئله:

نظام آموزش و پرورش یکی از نهادهای مهم اجتماعی است، آموزش و پرورش به شکوفایی استعدادها و افزایش توانایی ها و قابلیت های فرد کمک می کند و از طرف دیگر در خدمت نظام اجتماعی درمی آید و از طریق انتقال بهسازی و گاه تغییر ارزش ها و هنجارهای اجتماعی، جامعه پذیری نسل آینده را ممکن می سازد.

در حقیقت آموزش و پرورش به مثابه درختی تنومند است که برای تغذیه و باروری میوه هایش نیازمند استفاده از منابعی است که با هماهنگی و مساعدت موجبات رشد آن را فراهم می آورند. از سوی دیگر عناوینی چون خلاقیت نقادی و نقدپذیری، بارش فکری، مهارت های زندگی، تغذیه و بهداشت فردی و جمعی مدرسه ی شاد زمانی در مدارس عملیاتی خواهد شد که تمامی عناصر این مجموعه به باور لازم برسند و تحول و تغییر را به عنوان یک اصل در نظر بگیرند. شادمانی احساسی است که زندگی را چیزی خوب می داند. شادمانی به مفهوم دوام لحظات شاد دپروز روحیه ی سرخوش امروز و زمان دشوار فردا است. آنچه اشخاص آن را شادی تجربه می کنند نه یک شادی زودگذر بلکه یک احساس عمیق و این باور است که به رغم مشکلات امروز همه چیز خوب است، با به خوبی برگزار خواهد شد.

انسانی شاد است که از زنده بودن خود احساس رضایت و خوشبختی کند، دیگران از همنشینی با او بهره جویند، آرزوها و نیازهای فردی خودش نیز تا حد نسبتاً زیادی تحقق یافته باشد و خوشبختی و شادمانی اش مستدام باشد نه مقطعی و زودگذر.

پژوهش های انجام شده در مورد شادی دال بر نتایج گسترده و مثبت بین حالت هیجانی در افراد است. تحقیقات نشان داده است که رفتار و افکار افراد شاد سازگارانه و کمک کننده می باشد، آن ها در حل مسائل خویش مستقیماً تلاش می کنند و از دیگران نیز کمک می طلبند و آرامش بیشتر دارند.

همچنین شادی باعث می شود سطوح هورمون استرس بطور قابل توجهی در بدن پایین بیاید و عملکرد سیستم ایمنی بهبود پیدا کند. با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه لزوم و اهمیت شادی این نیاز احساس می شود که برنامه ریزی و سازماندهی مؤثری در جامعه صورت گیرد، با توجه به این که یکی از نهادهای اساسی و زیربنای جامعه آموزش و پرورش می باشد، بنابراین فراهم آوردن نشاط و شادی در مدارس باید مورد توجه و تاکید مستمر مسئولین وزارت آموزش و پرورش قرار گیرد.

#### شادی در نگاه قرآن:



دکتر آرزو عالمگورون آینه افشار

96170-82201

دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد بروجرد



در نگاه قرآنی مراحل متعالی و برتری از کمال وجود دارد، این مراتب از کمال با بهجت و سروری نامتناهی و بیکران همراه است از طرفی انسان نیز موجودی است که شایسته این شادی و رضایت و خشنودی می باشد، لذا انسان خوشبخت که سرور و شادی همیشگی و مستمر دارد هرگز به شادی مقطعی و گذرا دلخوش نبوده و بسنده نمی کند. مشخصه شادی مستمر و سعادت حقیقی این است که دائمی بوده و برای آن کرانه ای نمی توان تصور کرد، حال آن که شادی های گذرا محدود به یک برهه ی خاص زمانی بوده حضوری غیردائم و لحظه ای داشته و بعضاً به حالت مقابل خود یعنی غم و اندوه مبدل می گردد. مطابق تعابیر دینی جایگاه شادی های طبیعی و دنیوی که با لذات مادی و محسوس همراهند در زندگی مادی است و جایگاه شادیهای معنوی و اخروی در بهشت های مختلفی است که در طول یکدیگر قرار داشته و برترین آنها در عالی ترین بهشت ما یعنی جنت رضوان الهی همان بهشتی که خداوند سبحان در آن حضور داشته و زیبایی و جمال خود را در آن آشکار ساخته است جای دارد.

قرآن کریم، اسلام را دین شادی می شمارد و نیز با شادی های دنیا مخالف نیست، بلکه آن شادی هایی را خوب می داند که موجب اسباب زدن به دیگران نشود و همچنین دارای قبح اخلاقی و شرعی نباشد و تضییع حقوق خداوند را در بر نداشته باشد، از نظر قرآن کریم اشکالی ندارد. گشت و گذار در طبیعت و مشاهده نعمتهای زیبای خداوند موجب شادی و آرامش درونی می شود و انسان را از حالت غم و افسردگی رها می سازد که علاوه بر درک تجربی این مطلب در بسیاری از آیات قرآن بیان شده است.

#### نشاط و شادی در سیره معصومان(ع):

نشاط و سرور جزء ذات و سرشت انسان می باشد. بدین جهت دین اسلام به پیروان خود نشاط و شادی می بخشد. پیامبر خاتم نیز همیشه شاد بود و تبسم بر چهره داشت و بر این امر تاکید می ورزید. علاوه بر این در بعضی از روایات آمده امامان (ع) در کجا و در پی چه مسایلی شاد می شدند و برای شاد بودن چه برنامه هایی ارائه می کردند. پیامبر اکرم (ص) با یارانش مزاح می کرد اجازه می داد اصحاب او با وی مزاح کنند و گاه به شوخی اصحاب خود با یکدیگر گوش می سپرد و تبسم می کرد. او هرگز شادی های اصحابش را برهم نمی زد مگر زمانی که سخن یا عملی خارج از محدوده ی شرع از آنها مشاهده می گردید. آیا ظاهر شدن آثار خوشحالی بر چهره پیامبر و یاد دیگر رهبران امت در اثر عملکرد خوب پیروان و علاقه مندان دلیل سرور و شادمانی اهل بیت (ع) نیست؟ البته این شادمانی ها با عربده کشی ها و قهقهه هایی که گاه به سلامت و امنیت و نشاط و حیثیت یک ملت و مذهب زیان میرساند متفاوت است. این گونه شادی ها را نه شرع تایید می کند نه عقل سلیم.

مهمترین عوامل شادی را از دیدگاه دین در زندگی انسان ها عبارتند از:

محبوبیت، مقبولیت، موفقیت، ایمان، هویت ملی و فرهنگی، خلاقیت، تجربه های عارفانه، حل مسئله، پرهیز از گناه، رضایت و تحمل، تبسم و خنده، تنوع ظاهری، بوی خوش، کاروتلاش، تفریح و تفرج، سیروسفر، تفکر در آفرینش و کشف حقیقت رسیدگی به دیگران، استفاده از روش های استعاره ای و شعری در بیان نظرات، داشتن دوستان ساده و خوش مشرب، تقویت عزت نفس، هدیه دادن و مهربانی کردن و گره گشایی از کار دیگران می باشد.

#### دیدگاه روانشناختی درباره ی تعاریف شادی:

روانشناسی بنام دیوید مایرز سلامت روانی فرد را در میزان داشتن سرخوشی فرد می داند و سرخوشی (خوشحالی) را چنین تعریف می کند. (نوعی احساس امنیت، احساس اینکه زندگی بطور کلی به خوبی می گذرد). این حالت خوشی و نشاط آنی و زودگذر نیست، و دارای دوام نسبتاً پایداری است که بستگی به عوامل متعددی دارد. به گفته مایرز خوشحالی به سن یا میزان درآمد مرد یا زن بودن بستگی ندارد، طبق این نظر بهترین عوامل پیش بینی کننده خوشی ثروت و زیبایی یا شهرت نیست اما افرادی که بیشتر احتمال دارد خود را آدمهای سرخوشی تعریف کنند دارای صفات یا ویژگی های مشخص هستند که در ذیل به آنها اشاره خواهد شد.



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز

96170-82201

ریچارد کارسون معتقد است که شادمانی حالتی از ذهن است نه رشته ای از حوادث احساسی آرامش بخش که می توانید همیشه تجربه اش کنید و با آن زندگی کنید و نه چیزی که برای یافتنش نیاز به جستجو داشته باشید، شادمانی در خارج از وجود شما نیست شادمانی یک احساس است.

مایکل ارگایل معتقد است که شادی عبارت است از بودن در حال خوش حالی و سرور یا دیگر هیجانات مثبت ( یا راضی بودن از زندگی خود).

شادمانی عبارت است از قضاوت و داوری انسان درباره ی چگونگی گذراندن زندگی خویش این نوع واحدی از بیرون به فرد تحمیل نمی شود بلکه حالتی است درونی که از هیجانات مثبت تأثیر می پذیرد.

### ویژگی های افراد با نشاط و شاد:

احترام به خود: به جنبه های خوب و مثبت خود بیشتر توجه می کنند و محدودیت هایشان را می پذیرند.

خوش بینی: افراد سرخوش به جنبه های مثبت حوادث نگاه می کنند و انتظار دارند نتیجه کار خوب باشد و هر گاه چنین نشود آنان شکست را امری کوچک و گذرا تلقی می کنند و می کوشند راه حل بهتری برای مشکل خود بیابند.

تسلط شخصی: افراد سرخوش احساس می کنند که ارباب و صاحب اختیار سرنوشت خود هستند. چون احساس می کنند که اختیار زندگی خود را در کف دارند ، به صورتی همسان از داشتن احساس سرخوشی خبر می دهند. علاوه بر این چند ویژگی اصلی شخصیت احتمال بیشتری وجود دارد که افراد سرخوش از بدن سالم و متناسب بهره مند بوده هدفها و توقعات واقع بینانه ای داشته باشند و ضمن بهره بردن از روابط مناسب د وستانی صمیمی داشته و از باور قلبی یا ایمانی قوی و روحانی برخوردار باشند که از آنان حمایت می کند و به زندگیشان هدف و مقصد می بخشد و آنان را چنان که هستند می پذیرد. سرخوشی نه تنها احساس خوبی به فرد می دهد، بلکه برای سلامت جسمی نیز خوب است محققان پی برده اند که سلامت (جسمی و روانی) و سرخوشی دست در دست هم کار می کنند و البته چنین یافته علمی به هیچ وجه چیز تازه ای نیست، هزاران سال پیش سلیمان نبی گفت: قلب شاداب به اندازه دارویی موثر به انسان فایده میرساند ولی روحی شکسته استخوانها را خشک می کند. البته جای هیچ تردیدی نیست که یادگیری نیز در فردی با روان سالم شکل می گیرد هر چقدر روان فرد از سلامت بیشتری برخوردار باشد میزان عمق و پایداری یادگیری نیز بیشتر است.

در راستای پرورش شادی و نشاط موارد و توصیه های زیر در متون مختلف روان شناسی آمده است که عبارتند از: ۱- کنترل زندگی ۲- توجه به جسم و روح ۳- ندانستن زندگی بعنوان صحنه برد و باخت ۴- از زندگی یاد می گیرند ۵- برنامه ریز و هدفمند هستند و با یادآوری شادی های زندگی احساس لذت می کنند ۶- به آینده دید مثبت دارند و مسئولیت پذیرند ۷- بعضی از اتفاقات را به محیط نسبت می دهند و همیشه تلاش در جهت بهتر شدن دارند.

### توصیه های موثر بر افزایش شادی از دیدگاه روانشناسان:

تلاش در وقت گذاری و رسیدگی به خود: کمک به رفع نیازهای دیگران بدون شناسایی و ارضای نیازهای فرد ناممکن است . باید فرد توجه کند که چه کارهایی او را خوشحال می کند ، سپس وقت کافی برای انجام دادن آنها را در نظر بگیرد .

سرمایه گذاری در روابط صمیمانه: باید هر فرد وقت و محبت خود را به اشخاصی که دوست دارد هدیه دهد.





تلاش در انجام کارهای مورد علاقه : هر فرد باید دنبال مبارزه طلبی هایی بگردد که به ارضای نیاز خود برای انجام دادن کارهای دارای معنی و هدف از نظر خود کمک می کند. همچنین باید از فرصت های نامنتظر برای آزمون چیزها و فعالیت های متفاوت استفاده کند .

نیرو دادن و انرژی به خود : رسیدگی به وضع سلامت جسمانی برای مراقبت از سلامت روان اهمیت دارد .

پرهیز از افراط و تفریط : روحیه قوی و گاهی ضعیف می شود . ولی باید سعی کرد که به نوعی حالت تعادل یا حد وسط رسید.

خوش بین بودن : باید فرد به دنبال جنبه های مثبت زندگی خود بگردد و نسبت به زندگی دید مثبت داشته باشد و عینک بدبینی را از روی چشم های خود بردارد و همیشه نیمه خالی لیوان را نبیند بلکه نیمه ی پر لیوان را تجسم کند

نوع دوستی : نیکی کردن به دیگران ممکن است باعث شود فرد احساس خوبی وشادی کند . نوع دوستی کمک یا بخشش به دیگران بدون توجه به نفع شخصی احساس احترام به خود را افزایش می دهد. نوع دوستی هم چنین ممکن است به کاهش فشارهای روحی و جسمی بینجامد و از سلامت و تندرستی فرد محافظت کند . بیشتر ما افرادی نوع دوست هستیم . ما تا آنجا که توان داشته باشیم به امور خیریه کمک می کنیم ، برای کمک به سالمندان یا از کار افتادگان داوطلب می شویم ، به افراد بی سواد خواندن و نوشتن یاد می دهیم و یا آماده ایم . دلیل عمده انجام دادن این کارها آن است که ما صمیمانه می خواهیم به دیگران یاری دهیم. احسان و بخشش به همان اندازه که به دریافت کنندگان کمک می کند، برای کسی که هم کمک می کند خوشحال کننده است . بسیاری از افرادی که برای انجام دادن امور خیر داوطلب می شوند از نوعی احساس سرشار از عافیت خبر می دهند. این حالت نوعی احساس آرامش و رهایی از استرس افزایش احساس بالارزش بودن و حتی کاهش احساس درد و ناراحتی را بنیانگذار می کند.

شوخ طبعی: شوخ طبعی و مزاح که به ما اجازه می دهد ترس ها و دیگر احساسات منفی خود را بدون ایجاد ناراحتی برای خودمان یا دیگران بیان کنیم. و یکی از سالم ترین راه های مقابله با فراز و نشیب های زندگی است.

داشتن روابط اجتماعی: برقرار کردن ارتباط با دیگران به بهبود سلامت جسمی و روانی کمک می کند ، داشتن روابط گروهی با کاهش هورمون های مربوط به استرس به حفظ تندرستی یاری می رسانند .

حفظ سلامت جسم : نگه داشتن سلامت بدن به وسیله ورزش و تغذیه صحیح به سلامت فکر و روان کمک می کند علت این موضوع آن است که ورزش میزان بعضی مواد شیمیائی موجود در مغز را تغییر می دهد و جریان خون و جذب اکسیژن را افزایش می دهد. این تغییرات می تواند بر دستگاه اعصاب مرکزی اثر گذارند و دگرگونی خوشایندی را در احساس و حال فرد به وجود آورند . ورزش همچنین به ایجاد تغییرات روانی تدریجی می انجامد . فعالیت بدنی به خودی خود می تواند ذهن انسان را از تمرکز به افکار مزاحم و آزار دهنده باز دارد. کسانی که بطور مرتب ورزش می کنند به نوعی احساس مهارت و تسلط بر خود دست می یابند و عصبانیت و نگرانی خود را با حرکات ورزشی تخلیه می کنند. این تغییرات در امر تغذیه صحیح نیز ایجاد می شود داشتن چندین وعده غذایی کم حجم ولی مغذی و همچنین استفاده صحیح از مواد غذایی از جمله عوامل تاثیر گذار بر روان هستند .

برای شاد بودن و شاد زندگی کردن نیازمند رفتارهایی مناسب و موثر هستیم تا بتوانیم در دیگران نفوذ کرده این رفتارها عبارتند از:

۱- همیشه چهره خندان و تبسم را در نگاه و صورت خود داشته باشیم .

۲- در معاشرت با اطرافیان با احساس و شاد باشیم .

۳- رفتارهای مثبت را برجسته و به آنها توجه نماییم .



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز



دفتر آژانس علمی و فرهنگی

96170-82201

- ۴- از کلمات محبت آمیز و خودمانی در سخنان خود استفاده کنیم .
  - ۵- کبر و غرور بی جا نداشته باشیم و خود را برتر از دیگران ندانیم .
  - ۶- برنامه های شاد در ساعات تفریح و استراحت خود داشته باشیم
- پیشنهاداتی به معلمان جهت ایجاد انگیزه در دانش آموزان:**

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

**پیشنهاداتی به مشاوران و مربیان پرورشی جهت ایجاد انگیزه در دانش آموزان:**

- ۱- معرفی الگوهای مناسب علمی، ورزشی و فرهنگی به دانش آموزان
- ۲- توجه به بهداشت روحی روانی و جسمی دانش آموزان
- ۳- برگزاری جنگ خنده در مراسم صبحگاهی یا اعیاد که با گفتن لطیفه های مناسب و اخلاقی باعث ایجاد شور و نشاط و تخلیه هیجانی می شود. و ایجاد تابلوی اعلانات تحت عنوان ایستگاه خنده که شامل شعرهای شادی آفرین و لطیفه های مناسب می باشد.
- ۴- استفاده از پیام های بهداشتی شاد در تابلوی اعلانات
- ۵- برگزاری مسابقات ورزشی، تفریحی، فرهنگی، هنری و علمی بین دانش آموزان
- ۶- آموزش مهارت های زندگی (خودآگاهی، همدلی، ارتباط مؤثر، تصمیم گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی، توانایی حل مسئله، توانایی مقابله با استرس)
- ۷- برگزاری نمایشگاه آثار دانش آموزان
- ۸- برگزاری برنامه های صبحگاهی بانشاط و پربار همراه با موسیقی و ورزش و کمک جهت رفع مشکلات دانش آموزان
- ۹- ایجاد تفکر مثبت نگری در دانش آموزان

انگیزه: حالات درونی فرد است که موجب تداوم رفتار تا رسیدن به هدف می شود. انگیزه ارتباط مستقیم و مثبت با پیشرفت تحصیلی دارد به همین علت علاوه بر آنکه انگیزه وسیله ای برای پیشرفت تحصیلی در نظر گرفته می شود، گاهی از آن به عنوان هدف نیز نام برده می شود، زیرا با افزایش انگیزه پیشرفت تحصیلی نیز پدید می آید.

از آنجا که هوش و استعداد تحصیلی به عنوان دو عامل اساسی در پیشرفت تحصیلی کمتر تحت تأثیر معلم یا مربی واقع می شود، سعی بر آن است که با افزایش انگیزه دانش آموزان حداکثر بهره وری از هوش صورت گیرد. زیرا در حالت مساوی برابری هوش و استعداد تحصیلی افراد



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد زرقان



مشاهده شده است که پیشرفت تحصیلی افراد با انگیزه چشمگیرتر بوده است. با وجود آنکه معلمان در تغییر هوش و استعداد تحصیلی نقش چندانی ندارند، ولی می‌توانند در بالا بردن انگیزه دانش‌آموزان مفید واقع شوند

انگیزه به دو نوع درونی و بیرونی تقسیم می‌شود: از انگیزه بیرونی می‌توان به تقویت‌کننده‌هایی چون پول، تائید، محبت کردن، احترام، نمره و از تقویت‌کننده‌های درونی می‌توان به رضایت خاطر و احساس خوب از یادگیری اشاره کرد.

آنچه که بیشتر موجب رفتار خودجوش می‌شود انگیزه درونی است و هدف عمده فعالیت‌های پرورشی معلم یا مربی این است که دانش‌آموز به تدریج از انگیزه‌های بیرونی به سمت انگیزه‌های درونی هدایت شود.

تفاوت اساسی افراد دارای انگیزه درونی با افراد دارای انگیزه بیرونی این است که افراد با انگیزه درونی احساس کفایت بیشتری در خود دارند و کمتر به دیگران اجازه می‌دهند که محرک رفتارشان شوند. این گروه از دانش‌آموزان، خود تعیین‌کننده رفتارها هستند و به خاطر کفایتی که در خود احساس می‌کنند، باور دارند که می‌توانند با رفتارشان بر محیط خود تأثیر بگذارند. این گروه از دانش‌آموزان با انگیزه درونی تصورشان این است که موفقیت و عدم موفقیت در تحصیل به خاطر نحوه رفتار صحیح یا غلط خودشان است.

اما برخلاف آنها دانش‌آموزان با انگیزه بیرونی احساس بی‌کفایتی یا عدم اعتماد به نفس داشته و همواره تصور می‌کنند که موفقیت آنها تحت تأثیر عوامل محیطی نظیر: معلم و سوالات سخت است. این گروه از دانش‌آموزان حتی اگر درس هم بخوانند باز هم موفقیت چندانی نخواهند داشت. چرا که اندک تلاش آنها به خاطر همان انگیزه‌های بیرونی همچون فرار از تنبیه یا کسب خواست معلم است. اینان در صورت کسب موفقیت اندک هم آن را به شانس و تصادف نسبت می‌دهند و نه به تلاش و استعداد خود این دانش‌آموزان حتی اگر نیم‌نگاهی به موفقیت داشته باشند، آنقدر آن را صعب‌الوصول می‌دانند که دست به عمل نمی‌زنند، در نتیجه هرگز طعم موفقیت را نخواهند چشید.

در حقیقت گام اول در برخورد با این افراد چشاندن طعم موفقیت به آنها و درهم شکستن تصور منفی آنها در مورد دستیابی به موفقیت است. در این صورت است که «موفقیت» «موفقیت» می‌آورد.

از آنجایی که انسان آمادگی دارد تا فعالیت‌ها و تصوراتش را تعمیم دهد، موفقیت در یک درس منجر به موفقیت در دروس دیگر می‌شود و این موضوع در مورد دروس اصلی هر رشته مهم‌تر است

درواقع ضعف درسی در این دروس منجر به بی‌علاقگی به تحصیل و گاهی حتی ترک تحصیل می‌شود و البته عکس آن هم صادق است. به همین علت به معلمان دروس اصلی هر رشته توصیه می‌شود، شرایط آموزشی و امتحانی را مطلوب نمایند و با ارزشیابی‌های مناسب فضای کلاس را لذت‌بخش کنند. و سوق دادن آنها به سمت درونی شدن انگیزه‌ها **راهکارهای** زیر را به طور کلی جهت افزایش انگیزه در دانش‌آموزان توصیه می‌شود.

۱ - سعی کنیم اولویت تجربه‌های دانش‌آموزان برای آنها جالب باشد، احساس موفقیت اولیه اعتماد به نفس آنها را افزایش می‌دهد. این موضوع در مسابقات ورزشی نیز مشهود است

۲ - برای موفقیت دانش‌آموزان پاداش در نظر بگیریم. منتظر نباشیم تا افت تحصیلی اتفاق افتد و سپس موفقیت را تحسین کنیم.

۳ - با احترام گذاشتن به تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان هرگز آنها را با یکدیگر مقایسه نکنیم



۴ - دانش‌آموزان را در کلاس کمتر درگیر مسائل عاطفی منفی نمائیم و نسبت به حساسیت‌های عاطفی آنان آشنا و در کاهش آن کوشا باشیم. سخت‌گیری و انضباط شدید تبعیض بیان قضاوت‌های منفی و خبرهای ناخوشایند از جمله عواملی است که موجب درگیری ذهنی و کاهش علاقه به یادگیری می‌شود

۵ - بلافاصله پس از آزمون یا پرسش کلاسی دانش‌آموزان را از نتیجه کار آگاه کنید.

۶ - برای اینکه دانش‌آموز بداند در طول تدریس به دنبال آموختن چه چیزی باشد، بیان اهداف آموزشی مورد انتظار از او را در ابتدای درس را فراموش نکنیم

۷ - چگونگی یادگیری و نحوه انجام کار برای دانش‌آموز مشخص شود.

۸ - به منظور افزایش اعتماد به نفس در دانش‌آموز از او بخواهیم مطالب یاد گرفته شده را به دوستان یا کلاس آموزش دهد

۹ - در مورد مشکلات درسی دانش‌آموز و ریشه‌یابی آن با او تبادل نظر و گفت‌وگو کنیم.

۱۰ - تشویق کلامی در کلاس به صورت انفرادی بسیار حائز اهمیت است

۱۱ - مطالب درسی را به ترتیب از ساده به دشوار مطرح کنیم.

۱۲ - از بروز رقابت ناسالم در بین دانش‌آموزان پیشگیری شود.

۱۳ - در فرآیند آموزش متکلم وحده نباشیم و یادگیرندگان را در یادگیری مشارکت دهیم.

۱۴ - آموزش را با «تهدید» پیش نبریم

۱۵ - میان کلاس درس و مسائل زندگی که به وسیله همان درس قابل حل است ارتباط برقرار کنیم.

۱۶ - تدریس را با طرح مطالب و پرسش‌های جالب توجه آغاز کرده و با تحریک حس کنجکاوی انگیزه ی دانش‌آموزان را برانگیخته‌تر سازیم.

**عوامل موثر** در ایجاد شادابی در مدرسه و ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان:

۱- معلم ۲- خانواده ۳- محیط مدرسه ۴- برنامه ریزی ۵- انجمن اولیاء و مربیان::

معلم:

معلم آهنگ و فضا و جو کلاس درس را تنظیم و برقرار می‌سازد. 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 پاسخگویی 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 تدریس موثر را انتخاب کند و 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 برای آنها دارد؟ مورد کاربرد





96170-82201



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز



این درس در جامعه کجاست؟ و چگونه مورد استفاده واقع می شود؟ اهداف برای شان روشن میگردد. با کسب این اطلاعات است که دانش آموز رغبت پیدا می نماید و درس برای او جالب و دلپذیر می شود.

یک معلم چگونه می تواند رفتار دانش آموزان را تحت تاثیر قرار دهد:

پیش از آنکه به بیان این چگونگی تحت تاثیر قرار گرفتن رفتار دانش آموز توسط معلم بپردازیم باید توجه داشت که اصولاً همه معلمان در فرصتهایی به دانش آموزان خود پند و اندرز داده و آنان را به رعایت اصول انسانی دعوت می کنند متأسفانه نوع این راهنمایی ها نتیجه بخش نبوده است فقط عده ای محدود در این کار موفق بوده اند و آن هنگامی است که کردارشان با گفتارشان یکنواخت بوده است یعنی آنچه را که گفته اند در رفتارشان تجسم پیدا کرده است. از این رو یکی از اساسی ترین شرایط معلمی مطابقت گفتار و کردار است. دانش آموز 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. معلمان اگر بخواهند سخنانشان در دلهای دانش آموزان اثر گذارد باید خود به آن چه می گویند عمل نمایند در غیر اینصورت کمترین تاثیری در دانش آموزان نخواهد گذاشت.

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 متزلزل، غیرقابل پیش بینی می انگارند که خطر بالقوه در آن وجود دارد بنابراین دیدگاه خانواده و رفتار اعضای خانواده بر کودکان تأثیر فراوان دارد.

مدرسه:

مدرسه نیز خود از یک روح سرشار برخوردار است، این موضوع به ندرت مورد تایید قرار می گیرد، و در عوض مدرسه به صورت یک ماشین و یا یک کارخانه شناخته شده است. در مدرسه می توان دانه ی جست وجو گری و پرسش را در زمین فکر و اندیشه نسل کوچک و کم سال کاشت تا این دانه رشد کند، همراه او بزرگ شود و زندگی بزرگسالی او را از زود باوریها، ساده اندیشی ها، بی دقتی ها، تقلیدها، پیروی ها و باری به هر جهت گذراندن ها نجات دهد. در عوض او را انسان متفکر، منطقی، اندیشمند، منتقد، هدفدار، بار آورد به هر حال ما می توانیم شرایطی را به وجود آوریم تا اجازه پرورش روح را بدهد و ایجاد نشاط نماید

شکوفایی خلاقیت در کلاس درس:

به نظر میرسد، برای بشر داشتن نشاط و روحیه شاد مهمتر از غذا و خواب است. بچه هایی که فقر نشاط دارند یاد نخواهند گرفت. آیا ملاحظه کرده اید که انسان با چه شور و عشقی به دست ساخته خود می نگرند؟ خداوند نیز هنگامی که بشر را آفرید با عشق از روح خود در آن دمید و فرمود: فتبارک ا... احسن الخالقین. این یکی دیگر از روشهایی است که برای فعال کردن کلاس ارائه می شود. تلاشی که دانش آموزان برای خلق کارهای جدید و متفاوت از دیگران به کار می برند احساس توانمندی را به آنها القا می کند و از این راه به خودباوری می رسند. در واقع، معلم زمینه سازی می کند و دانش آموزان اندیشه ورزی و سپس اندیشه خود را به صورت کار عملی متجلی می کنند. به کمک این روشها کارایی معلمان برای تفهیم مطالب درسی بیشتر می شود. امروزه وظیفه معلم ایجاد انگیزه برای یادگیری و تسهیل یادگیری است و بطور کلی یادگیری پدیده ای است که خود شخص باید انجام دهد.

چگونگی دستیابی به تحقق آرمان های شاداب نمودن مدارس:



دانشگاه آزاد اسلامی

96170-82201

واحد زرفان



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 سرافرازی 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 برای تربیت دانش آموزان 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. اما 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 می توان 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:

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 و ویژگی خاصی پیدا کند. آشنایی آنان با طبیعت (آب و هوا و آفتاب و کوه و دریا و... می تواند نشاط و شادایی 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 دانش آموزان در فعالیت های گروهی:

فعالیت های گروهی و جمعی دانش آموزان 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 آنان به وجود آورد.

ج- جذب مشارکت دانش آموزان در اداره ی امور مدارس:

شکی نیست که یکی از وظایف مهم تربیتی مدیریت مدارس تشویق دانش آموزان 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 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 با 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 زیبایی سر در مدرسه، دیوارهای تمیز و زیبا و تزئین شده با نقاشی های زیبا، نامسازی 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 یک رنگ 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.

## چگونگی ایجاد نشاط برای دانش آموزان:

۱- تأسیس بانک جایزه و تشویق دانش آموزان با ارائه کارت امتیاز

۲- برپایی جشن های شادی و مسابقات مختلف

۳- تقویت و توسعه بازدیدهای علمی و تفریحی

۴- تشکیل نمایشگاه های متعدد با مشارکت دانش آموزان از دست سازهای کارهای تحقیقی امور آموزشی و پرورشی

۵- ورزش صبحگاهی به صورت دسته جمعی قبل از شروع کلاس

۶- دعوت از دانش آموزان موفق مدرسه جهت صحبت سرفه

۷- تشویق و تقدیر از فعالیتهای کوچک و کم ارزش از نظر دیگران

۸- توجه به رعایت بهداشت فردی دانش آموزان

۹- پرهیز از تنبیه- توهین، سرزنش، تحقیر در مدرسه

۱۰- اجرای روش های تدریس فعال با محوریت کلاسی بانشاط



دوره آموزش علوم و فنون نوین

96170-82201

دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد بروجرد



۱۱- نصب عکس دانش آموزان ممتاز در تابلوی اعلانات

۱۲- تقویت فعالیت های هنری در مدرسه: گروه تئاتر، گروه سرود

۱۳- بررسی عوامل مؤثر در افت تحصیلی و ترک تحصیل دانش آموزان

۱۴- تقویت احترام متقابل بین دانش آموزان و دیگر کارکنان مدرسه

### عوامل مؤثر بر نشاط دانش آموزان در کلاس درس:

وضعیت فیزیکی کلاس: یکی از عوامل مؤثر در نشاط دانش آموزان وضعیت فیزیکی کلاس می باشد. فضای فیزیکی شامل رنگ، نور، چینش نیمکت ها، تهویه و تعداد دانش آموزان است.

الف) رنگ: مطالعات و تحقیقات دانشمندان نشان می دهد رنگ ها همان گونه که بر روح و روان آدمی تأثیرات گوناگونی به جای می گذارند، جسم او را نیز تحت تأثیر قرار می دهند. محققان بر این باورند که هر یک از رنگ ها فواید خاص درمانی محسوسی برای بدن انسان دارند و در این باره گزارش های متعددی مبنی بر استفاده های موفقیت آمیز از رنگ در درمان بسیاری از بیماری های فیزیکی دریافت کرده اند. برخی از دانشمندان حتی معتقدند تمایل ناخودآگاه ما به یک یا چند رنگ خاص می تواند نشانه ای از نیازهای بدن ما در جهت ترمیم خود باشد. اطلاع از خواص درمانی مختلفی که به هر یک از رنگها نسبت داده شده است میتواند کمک شایانی به انتخاب صحیح آنها هنگام تهیه لوازم و طراحی دکوراسیون فضاهای مختلف مدرسه باشد. بعنوان مثال رنگ نارنجی رنگ گرم و صمیمی است. نارنجی پرتوهای شادی آفرینی از خود ساطع می کند که موجب رفع خستگی است. یارنگ سبز که انرژی زا و آرامش بخش است بطوری که اضطراب را از انسان دور می کند و موجب رفع تنش و گرفتگی های عضلانی می شود. به خصوص این که سبز رنگی ایده آل برای فضاهایی است که در آنها تمرکز و آرامش مورد نیاز است.

ب) چینش نیمکت ها: برای ارتباط و تعامل بیشتر دانش آموزان با یکدیگر و همچنین ارتباط مؤثر و چهره به چهره معلم با دانش آموزان می بایست نیمکت ها طوری چینش شوند که این مهم محقق گردد. علمای تعلیم و تربیت بهترین روش چینش صندلی ها را به صورت دایره ای شکل پیشنهاد می کنند، خصوصاً در درس هایی که نیاز به بحث و بررسی، فعالیت های گروهی برای حل یک مسئله و یا انجام آزمایش و یک پروژه می باشد. در این صورت تعامل و ارتباط به شکل صحیح انجام پذیر خواهد بود. این امر باعث می گردد تمامی دانش آموزان درگیر آن فعالیت شوند و حالت انفعالی و خستگی در آنها به وجود نیاید.

ج) تعداد دانش آموزان: تعداد دانش آموزان باید به خصوص نسبت به مساحت و فضای موجود متناسب باشد.

چ) ابزار تشویق: تشویق جلوه ای از تحسین و تقدیر و نوعی تأیید برای فرد است، در سایه آن شوقی در آدمی پدید می آید که به رفتاری معین اقدام کرده و آن را مکرر می سازد. بطور کلی در تعریف تشویق می توان گفت: تشویق عامل وادارکننده است که به انسان نیرو و انرژی می دهد، شخصی که تشویق می شود از کار و زحمت خود احساس رضایت و خشنودی میکند و این رضایت خاطر است که جلوی خستگی و بی میلی او را می گیرد. تشویق و تحسین مایه تقویت روح است و حس اعتماد را در فرد به وجود آورده و استعداد های فرد رشد کرده و توان درونی اش به فعلیت درمی آید. حاصل تشویق ممکن است فایده ای برای آدمی نداشته باشد، ولی همین خودپسندی فرد را امتناع می کند و به او اطمینان می دهد که عملش عاقلانه و مورد تأیید بوده است در نتیجه موجب دلگرمی و نشاط او می شود.

ح) استراحت کافی دانش آموزان در اوقات قبل از کلاس و ورود به مدرسه: استراحت و خواب از جایگاه بسیار مهمی در زندگی ما برخوردار است. خوابیدن مثل تغذیه کار غریزی است و هر یک از این دو جزیی از غریزه بقاء است.





96170-82201



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز



اهمیت استثنائی خواب علیرغم این که ما به آن بی توجه هستیم، از هر زاویه ای که آن را مورد بررسی قرار دهیم و از هر جنبه زندگی که به آن مربوط می شود بنگریم، یک واقعیت است. خواب ناکافی از جهت های مختلف بر انسان عواقب سوء می گذارد. از نظر جسمی در صورت بی خوابی، بیماری های مزمن نیز گسترش می یابد، تغییراتی نیز در فرمول خون به وجود می آید که در درازمدت سبب پیدایش کم خونی می گردد و حالت کسالت همراه با خستگی دایمی و فزاینده و یک حالت تنبلی که به خوبی نمی توان آن را توجیه کرد، تولید می کند. علاوه بر این بد خوابی نه تنها باعث خستگی می گردد، بلکه نیروی جسمی را نیز کاهش داده و عمل گوارش را مشکل تر و کندتر می سازد و عملکرد حواس نیز مختل می شود. دانش آموزانی که خواب کافی نداشته باشند، عصبی، نگران، ناپایدار و سپس مضطرب شده و از مرحله روانی شدید به مرحله کوفتگی و خستگی می رسند. مسلماً در این بد خوابی ها، دوره های طبیعی و بیولوژیک همراه، با تناوب هایی از شدت و ضعف نیز وجود دارد، ولی چون خواب از کیفیت و کمیت بدی برخوردار است آنها را تشدید کرده و از گاهی کوه می سازد. شخص کم خواب دائماً دچار ناراحتی روانی می شود. چنین فردی خصایص بسیار با ارزش خود یعنی دوراندیشی را از دست می دهد. بر اثر بی خوابی روز به روز بر افسردگی کودکان افزوده می شود و مشکلات دیگری در این زمینه عارض آنها می گردد، از جمله کم اشتها، ضعف انرژی، مشکلات روحی، کناره جویی از دوستان و فعالیت ها، احساس بی ارزش بودن و اندوهگینی می کنند

انجمن اولیا و مربیان: انجمن اولیا و مربیان به مثابه پلی است که بین خانه و مدرسه ایجاد شده و نقش ارزنده آن مسلم و مشخص است. این نکته حائز اهمیت است که برای داشتن مدرسه ای سالم، مطلوب و شاد باید به تمامی عوامل و اجزای تشکیل دهنده آن پرداخت

#### راهکارهای مناسب جهت شاداب سازی در مدارس:

- تبادل تجربیات موفق مدیران در رابطه با شاداب سازی مدارس
- تغییر در وضعیت فیزیکی مدارس و توجه به نیازهای دانش آموزان و تنوع برنامه ها
- 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



دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد شیراز



- برگزاری جشن ها به مناسبت های مذهبی و اعیاد ملی با کمک دانش آموزان
- دعوت از افراد محبوب و موفق دانش آموزان برجسته مثل هنرمندان ، اساتید ، ورزشکاران
- 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، تشکیل گروه های درسی با حضور فعال دانش آموزان
- کنترل عوامل بازدارنده نشاط و تقویت عوامل تسهیل دهنده
- پیشنهادهای به واحدهای آموزشی جهت شادابی مدرسه و ایجاد انگیزه در دانش آموزان
- تشویق دانش آموزان به خلاقیت و نوآوری و ایجاد زمینه هایی برای بروز استعداد آنها
- تمیزی و نظافت مستمر محیط مدرسه و کلاسهای درس و ایجاد عادت در دانش آموزان جهت نظافت مدرسه
- 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 .
- برگزاری مسابقات ورزشی بین دانش آموزان بصورت کلاسی در رشته های مورد علاقه آنان .
- ایجاد تفکر مثبت در دانش آموزان به اینکه فقط کاستی ها و مشکلات را نبینند و به دنبال زیبایی ها و نکات مثبت در زندگی روزمره و در مدرسه نیز باشند .
- برنامه ریزی و اجرای مرتب فعالیت های فوق برنامه در مدارس و خارج از مدارس .
- دادن جوایز نفیس به بهترین و کاربردی ترین طرح های شاداب سازی که دانش آموزان و اولیاء مدرسه ارائه می دهند
- اجرای مراسم صبحگاه با برنامه های متنوع و با نشاط از جمله نرمش صبحگاهی با آهنگی مناسب .
- توجه به شخصیت فردی و اجتماعی دانش آموزان توسط مسوولان و کادر آموزشی مدرسه .
- استفاده از کادر آموزشی و اداری شاد و خوش ذوق در مدارس .
- رفع مسائل و مشکلات نگران کننده همکاران فرهنگی بطور اصولی تا نتیجه شادابی آنان منجر به شادابی دانش آموزان در مدارس باشد .

### نتیجه گیری:

شاید در اولین نگاه احساس کنیم که انجام همه امور فوق در مدارس مستلزم پرداخت هزینه های گزاف و سنگین باشد و مسلما در مدارس دولتی چنین امکانی وجود ندارد لیکن با کمی تامل به این نتیجه می رسیم که انجام بسیاری از پیشنهادات بالا می تواند با تدبیر و مدیریت صحیح با حداقل بودجه و امکانات انجام شدنی است و به شکل های مختلف می توان شادابی و طراوت را به کودکان و نوجوانان این مرز و بوم هدیه دهیم و در نهایت جامعه ای شاد داشته باشیم که این خود باعث بروز و رشد استعدادها و خلاقیت ها در جوانان ما خواهد شد.



96170-82201



دانشگاه آزاد اسلامی  
شیراز



شاداب‌سازی و ایجاد روحیه شاد و بالا بردن انگیزه در دانش‌آموزان از به وجود آمدن افسردگی در آنان جلوگیری می‌کند و باعث می‌شود افرادی هدفمند و کارآمد در جامعه داشته باشیم در این میان عوامل متعددی دست به دست هم داده تا بتواند این هدف محقق شود. 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 می‌تواند روشی مؤثر برای ایجاد شادابی در فرزند پیدا و اجرا شود. نقش مدرسه، معلمان و سایر اولیاء مدرسه بر کسی پوشیده نیست بنابراین با ایجاد مدرسه ای شاد می‌توان به پرورش افرادی شاد و با انگیزه و کارآمد برای جامعه ای موفق امیدوار بود. از دیگر عوامل مهم نماز است، نماز عاملی است مهارکننده روح انسان و باعث آرامش قلب و جلوگیری از اضطراب و افسردگی در شخص می‌شود، پس اجرای نماز جماعت و جلسات متعدد مربوط به نماز و اشاعه آن می‌تواند در شاداب‌سازی دانش‌آموزان مؤثر باشد.

### منابع:

- ۱) ترکمان، پری منظر، (۱۳۸۵)، «مدرسه، مدرسه است»، رشد مشاور مدرسه، دوره یکم، شماره ۳.
- ۲) حوری زاد، بهمن. (۱۳۸۵). بر فراز قابلیت های مدیران و معلمان و غنی سازی فرهنگ، آموزش. انتشارات لوح زرین.
- ۳) حوری زاد، بهمن. (۱۳۸۴). بینشی نو در غنی سازی مدرسه. انتشارات لوح زرین. تهران چاپ ششم.
- ۴) سرکار آرانی، محمدرضا. (۱۳۸۲). اصلاحات آموزش و مدرن سازی. انتشارات روزنگار. تهران.
- ۵) صباغیان، زهرا، (۱۳۸۴)، «مدرسه و تقویت نشاط و امید به زندگی»، ماهنامه پیوند، انجمن اولیا و مربیان، شماره ۳۰۹، ۳۱۰، ۳۱۱.
- ۶) طاهری، فرشته. میرحسینی، عصمت، (۱۳۸۵) «اهمیت نماز و چگونگی جذب جوانان به این فریضه ی الهی»، ماهنامه تربیت، شماره ۲.
- ۷) غفاری چمستان، صفیه، (۱۳۸۵)، «راهکارهای مناسب جهت ایجاد آرامش در زندگی»، ماهنامه تربیت، سال ۲۲، شماره ۶.
- ۸) کاکیا، لیدا، (۱۳۸۵)، «آرامش و نقش آن در زندگی، ارتباط پیوند، همدلی و آرامش»، ماهنامه تربیت، سال ۲۱، شماره ۸.
- ۹) محمودیان، طاهره، (۱۳۸۳)، «شادابی و نشاط خانواده و تأثیر آن بر فرزندان»، ماهنامه تربیت، سال ۲۰، شماره ۱.
- ۱۰) مرآتی، کیانوش، (۱۳۸۲)، «به شادی همی دار تن را جوان»، ماهنامه پیوند، شماره ۲۸۹.
- ۱۱) میرکمالی، سید محمد. (۱۳۷۷). مقاله بهداشت روانی در آموزشگاه: فصلنامه مدیریت آموزش و پرورش، دوره پنجم. تابستان.
- ۱۲) دفتر امور زنان، (۱۳۸۵)، «آشنایی با مهارتها و شیوه‌های بهره یابی از امکانات آموزشی، فرهنگی، ورزشی.