



یادگیری عاطفی - اجتماعی



تهیه و تدوین

کمیته فعالیت های مجازی - پژوهش شهرستان تنکابن
ویژه گروه های آموزشی مدارس دوره ابتدایی



کارشناسی آموزش ابتدایی شهرستان تنکابن
کارشناسی تکنولوژی و گروه های آموزشی دوره ابتدایی

سال تحصیلی ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰

رشد عاطفی و رشد اجتماعی دو بعد مهم از رشد و تکامل در دور کودکی است.
این دو بعد با هم مرتبط اند و بر همدیگر تأثیر متقابل دارند.

مقدمه

بخش بزرگی از مشکلات رفتاری و عاطفی جوانان مربوط به نداشتن مهارت های اجتماعی و عاطفی است که باید در سنین ابتدایی عمر و در مدارس آموزش داده شود. مهارت یادگیری اجتماعی و عاطفی در واقع همان مهارت های زندگی است.
مهارت هایی که کودکان برای موفقیت و رشد خود در زندگی به آن نیاز دارند که اضطراب و مشکلات رفتاری را در میان دانش آموزان کاهش می دهد. دانش آموزانی که یادگیری اجتماعی و عاطفی قوی دارند علاوه بر اینکه در کلاس بهتر با دوستان خود ارتباط برقرار می کنند، یاد می گیرند که چگونه در آینده بزرگسالان توانا تری شوند. این مهارت باعث می شود که دانش آموز انگیزه، نظم و انضباط بیشتر و قدرت تصمیم گیری داشته باشد، همچنین از این مهارت برای ترغیب بچه ها در بالا بردن مهارت خواندنی هم استفاده می شود. مهارت های یادگیری اجتماعی و عاطفی در کلاس درس و توجه برای کسب آن ها از اهمیت بالایی برخوردار هستند. بر این اساس معلمان باید از راهکارهایی برای ارتقا این مهارت دانش آموزان استفاده کنند.

پیشنهادات راهکارهای عملی جهت یادگیری عاطفی - اجتماعی

آموزش روش مشارکتی مهارت های عاطفی - اجتماعی

- گفت و گو درباره کارهای غیر معمول در مورد هیجان زدگی، و بروز عواطف خود در کلاس
- تهیه و پخش برنامه های کار تونی با موضوع شناخت احساسات و عواطف از قبیل ناراحتی، عصبانیت، اضطراب و ...
- مهارت سهیم شدن (زمانی که دانش آموز چیزی را با دوستش سهیم می شود. مورد تشویقش واقع شود)
- مهارت همکاری با کارگروهی (با دانش آموزان در مورد اهمیت کارگروهی صحبت کنیم و دانش آموزان را در فرایند آموزش در کارهای گروهی شرکت دهیم. به طور مثال ساخت یک ماکت، روزنامه دیواری، تدریس یک بخش از درس به صورت گروهی، نمایش، قصه گویی و ...)
- مهارت گوش دادن (هنگام خواندن کتاب یا تدریس یک مفهوم، هر از گاهی مکث کرده و در مورد آنچه گفته شد صحبت کرده و حتی سوالی بپرسید. به طور مثال تا اینجای قصه چه چیزی متوجه شدی؟)
- مهارت پیروی از قوانین کلاس و پیروی دستورالعمل ها (هرگاه دانش آموز قوانین را رعایت کرد تشویقش کنیم)
- مهارت احترام به فضای شخصی (به دانش آموزان یاد بدهیم هنگام صحبت با دیگران به اندازه ی یک دست بادبگرا فاصله بگیرند.)
- جهت ارزیابی یادگیری خود، به دانش آموزان یاد داده شود هدفی را برای خود تعیین نمایند و به طور مستمر از فعالیت های خود در رسیدن به آن هدف به معلم گزارش دهند.
- جملات و کلمات انگیزشی را در تابلوی مخصوصی در کلاس نصب کنیم و از دانش آموزان بخواهیم در مورد آنها نظر دهند.
- مهارت های ارتباطی: دانش آموزانی که مهارت های ارتباط قوی دارند، به طور فعال گوش می دهند و می توانند به روشنی ارتباط برقرار کنند. این دانش آموزان در هنگام مقاومت در برابر فشار اجتماعی نامناسب همکاری می کنند. این دانش آموزان توانایی مذاکره در مورد درگیری سازنده دارند. دانش آموزان با مهارت های ارتباط قوی می توانند در صورت نیاز به دنبال ارائه کمک باشند.

- مهارت تصمیم گیری مسئولانه، آموزش رفتار محترمانه در مورد رفتار شخصی و تعاملات اجتماعی است. این انتخاب ها بر اساس در نظر گرفتن استانداردهای اخلاقی، نگرانی های امنیتی و هنجارهای اجتماعی است.
- مهارت خود مدیریت: توانایی یک دانش آموز برای تنظیم احساسات، افکار و رفتارها به طور موثر در موقعیت های مختلف است. توانایی خود مدیریت شامل این می شود که چگونه دانش آموز توانست استرس را کنترل کند، خود را کنترل می کند و خود را تحریک می کند. دانش آموزی که می تواند خود را مدیریت کند می تواند به دنبال دستیابی به اهداف شخصی و تحصیلی باشد.
- آموزش مهارت خودگامی به طور غیر مستقیم: این توانایی دانش آموزان به دقت تشخیص عاطفه و افکار و نفوذ احساسات و افکار بر رفتار است. خودگامی به معنی آن است که یک دانش آموز می تواند با دقت نقاط قوت خود و نیز محدودیت ها را ارزیابی کند. دانش آموزانی که خودگام هستند دارای حس اعتماد به نفس و خوش بینی هستند.
- ایجاد موقعیت گوناگون برای بیان احساسات: معلم می تواند در هر موقعیت، اعم از اتفاق های روزمره، داستان، خاطرات نقاشی ها و ... یک پرسش اساسی را با کودک در میان بگذارد. اینکه چه احساسی به تو دست می داد اگر به جای فرد یا شی، خاص مرتبط با هر موقعیت بودی؟
- افزایش دروس عملی و قرار گرفتن دانش آموز در موقعیت های مختلف هیجانی و انواع چالش ها و یادگیری چگونگی حل مسئله در این موقعیت ها
- ایجاد محیطی گرم و صمیمی در کلاس همراه با احساس امنیت، آرامش و بر خوردی مناسب با دانش آموزان
- معلم باید همواره برخوردی اجتماعی و رابطه گرم با دانش آموزان خود داشته باشد؛ و با توجه به خصوصیات اجتماعی و عاطفی دانش آموزان جملات و کلمات انگیزشی را در تابلوی مخصوص کلاس نصب کند و از دانش آموزان بخواهد نظر خود را بیان کنند.
- استفاده از روش مشارکتی در تدریس و فعالیت یاددهی- یادگیری سبب رشد مهارت های اجتماعی عاطفی و روابط بین دانش آموزان می شود که همین امر سبب افزایش میزان یادگیری مفاهیم درسی و حضور مشتاقانه دانش آموز در کلاس درس خواهد شد.
- در مدرسه جلساتی برگزار شود که گروه های سنی مختلف در آن شرکت داشته باشند و در خصوص چگونگی برخورد با افراد بزرگتر و کوچکتر بحث و تبادل نظر شود
- گوش دادن عنصر مهمی برای تقویت مهارت های اجتماعی افراد است، هنگام خواندن کتاب برای دانش آموزان، به صورت دوره ای توقف کنید و از آن ها بخواهید در مورد آنچه که می خوانند برای شما توضیح دهند.
- پیروی از قوانین نیز یکی از ارکان مهم برای تقویت مهارت های اجتماعی است و در آینده کودک بسیار تأثیر گذار خواهد بود. همانطور که به دانش آموزان تمیزی، نظافت و مهارت های دیگر را آموزش می دهید، به آن ها یاد دهید که از قوانین پیروی کنند و به آن احترام بگذارند.
- یکی دیگر از رویه های مفید در این زمینه، آموزش دانش آموزان برای ارزیابی خود به صورت انفرادی است. به بیان دیگر، به جای این که دانش معلم پیشرفت یا عدم پیشرفت را در دروس مختلف به دانش آموزان یادآور شود، از آنها بخواهد تا هدفی مشخص برای خود تعریف کنند و به صورت مستمر گزارشی از تلاش خود را در آن زمینه، در کلاس به صورت شفاهی ارائه کنند.
- معلم می تواند همه روزه سازگار با خصوصیات عاطفی و اجتماعی دانش آموزان در رده ی سنی خود، جملات و کلمات انگیزشی را در تابلوی مخصوصی در کلاس نصب کند و از دانش آموزان بخواهد نظر خود را در رابطه با آن بیان کنند. اگر نظرات دانش آموزان در آن رابطه با یکدیگر تفاوت داشته باشد، از آنها بخواهد به بیان دلایل خود برای دیگران بپردازند. این رویه موجب گرایش دانش آموزان به انجام تحلیل و بررسی دقیق روابط عالی در یادگیری متون درسی خواهد شد.
- عشق به ورزش را در کودکان ترویج کنید. فعالیت های بدنی در فضای باز به کودکان کمک می کند تا روی احساسات مهارت های حرکتی و مهارت های اجتماعی خود کار کنند.

- فعالیتهای موسیقیایی : آموزش نوازندگی یک فعالیت خوب برای تحریک سلامت مغز کودک است. به عنوان مثال نواختن پیانو مستلزم فهمیدن نت های است که رمز گشایی آنها را می خواند و در نهایت آنها را به حرکات دست تبدیل می کند که باید هماهنگ باشد تا صدای خوبی تولید شود.
- استفاده از روش مباحثه در دروسی مثل مطالعات اجتماعی کمک می کند که دانش آموزان نظر و دیدگاه دیگران را بشنوند و مورد بررسی قرار دهند.
- کودک اجتماعی، سریع و راحت می تواند حالت های احساسی شنونده اش را بشناسد و طبقه بندی کند، نگاه سخنانش را ارزیابی کند و براساس پاسخ هایی که از شنونده دریافت می کند، کلماتش را انتخاب کرده و گفت و گو را ادامه دهد.
- همدلی کردن شبیه درک گفته های دیگران است، با این تفاوت که شنونده باید سعی کند احساسات سایر افراد را نیز درک کند. همدلی کردن این امکان را به فرد می دهد که بتواند ارتباطی واقعی با دوستانش برقرار کند.
- دادن باز خوردهای درست به رفتارهای مناسب دانش آموزان و تشویق آنها
- رفتار مناسب با دانش آموزان در هنگام بروز مشکل
- دادن تحقیر به دانش آموزان در مورد افراد موفق جامعه و راه های رسیدن به موفقیت آن فرد
- به حرف کشاندن کودکان: فراگیران یاد بگیرند به صورت کلامی و غیر کلامی احساسات خود را بیان کنند و با دیگران تعامل داشته باشند و به محرک های اجتماعی و عاطفی پاسخ دهند.



- ترغیب دانش آموزان به انجام فعالیت ها به صورت گروهی سبب می شود نحوه تعامل با دیگران را برای رسیدن به هدفی مشترک بیاموزند.
- روش بحث گروهی شیوه ای جذاب برای تعامل با فراگیران و ارتقای یادگیری اجتماعی و عاطفی در برنامه آموزشی می باشد. بسیار مهم است که هم بحث های تخصصی و هم بحث های آزاد در این تعاملات گروهی انجام شود.
- همکاری به معنای کار با یکدیگر برای رسیدن به یک هدف مشترک است. کودکانی که با یکدیگر همکاری می کنند در برابر درخواست دیگران محترمانه برخورد خواهند کرد و مشارکت بهتری خواهند داشت. برای اینکار باید در مورد اهمیت کار گروهی صحبت کنیم و بهتر است فرصت هایی برای کل دانش آموزان ایجاد کنیم تا با هم کار کنند و همه برای انجام آن دست به دست هم دهند و در طول این همکاری به اهمیت همکاری تاکید کنیم.
- معلمان والدین با ادغام اندیشه ها هم در توسعه مهارت های یادگیری عاطفی و اجتماعی کمک کنند تا هدف مشترک برای ترغیب مهارت های خواندنی و مطالعه فراهم شود.
- از دانش آموزان بخواهیم از اهداف مشترک خود بصورت مستمر گزارش می از تلاش در زمینه های فعالیت خود ارائه نمایند و در قبال کارهای آنها پاداش و تشویق در یافت نمایند.
- توجه به کارهای گروهی و پروژه ای : تا دانش آموزان با مهارت های تعامل با دیگران مسئولیت پذیری احترام به حقوق دیگران و ... را یاد بگیرند
- دادن تحقیر گروهی به دانش آموزان ، گروهی کردن فعالیت های کلاسی و ارزشیابی ها و کمک کردن به هم گروهی در حل مسئله که باعث بالابردن تعامل دانش آموزان و تقویت مهارت اجتماعی و عاطفی او می شود ؛ چون آنها با هم و برای هم یاد می گیرند.

نتیجه

می توان گفت هر انسان در دو دنیا زندگی می کند؛ در دنیای درون که با احساسات و عواطف همراه است و دنیای بیرون که همان زندگی اجتماعی است.

در مراحل رشد انسان، هم عواطف ظاهر می شوند و گسترش می یابند و هم زندگی با دیگران و رفتارهای اجتماعی شکل می گیرد. رشد عاطفی و رشد اجتماعی دو بعد مهم از رشد و تکامل در دوره کودکی است. این دو بعد با هم مرتبط اند و برهمدیگر تأثیر متقابل دارند.

در برقراری روابط انسانی و اجتماعی در مدرسه، مهم ترین نکته محور قرار دادن تربیت است. پس باید در کلیه اقدامات و تعاملات مدرسه دو مفهوم "تعلیم" و "تربیت" مورد توجه قرار گیرد و اینکه تعلیم، ابزاری برای تربیت و اهداف تربیتی و رفتاری است. بنابراین کلیه فعالیت ها و اقدامات معلمان و مربیان و سایر اولیای مدرسه و سازمان آموزشی و پرورشی می بایست در جهت اتسان سازی باشد پس برای رسیدن به سازگاری در خانه ، اجتماع ، مدرسه و ... برقراری روابط انسانی از اهمیت قابل توجهی برخوردار است که خود این امر مبنی بر رعایت اصول و قوانینی است.

یادگیری عاطفی و اجتماعی مهارت هایی است که کودکان برای موفقیت و رشد خود در زندگی نیاز دارند و در شناخت و درک احساسات ، حس همدلی ، تصمیم گیری و ایجاد و حفظ روابط کمک می کند.

آموزش مهارت های اجتماعی و عاطفی به اندازه رشته و دروس در کلاس مهم است. بچه هایی که مهارت عاطفی و اجتماعی را یاد گرفته اند بهتر می توانند در کلاس با هم سالان ارتباط برقرار کنند و در بزرگسالی فردی توانمند می شوند. دانش آموزانی که مهارت عاطفی و اجتماعی را یاد گرفته اند قادر هستند با چالش های زندگی بهتر روبرو شوند و از مزایای بالایی بر خورار هستند. یادگیری عاطفی و اجتماعی فرایندی است که در آن کودکان یاد می گیرند چگونه از دانشی که در سیستم آموزشی فرا گرفته اند در زندگی روزمره و مدیریت عواطف خود استفاده کنند.

نمایش و ایفای نقش

- آموزش درس و تلفیق با نمایش، تئاتر و ایفای نقش ، تقسیم وظایف و انجام کارهای گروهی توسط دانش آموزان
- نمایش فیلم و تصویر و بیان برداشت از آنچه مشاهده شده.
- اجرای سرودهای دسته جمعی ، نمایش نامه ، قصه گویی گروهی ، برگزاری نمایشگاه آثار تجسمی می تواند یکی از راه های افزایش مهارت عاطفی اجتماعی نیز باشد.
- از طریق نمایش فیلم های بی کلام که نگاهی اجمالی به دنیای شخص دیگری دارند ، دانش آموزان کنجکاوی خود را مورد استفاده قرار می دهند و بیشتر رشد می دهند. همچنین تحلیل این فیلم ها سبب تقویت مهارت تفکر انتقادی دانش آموزان می شود.
- با اجرای نمایش و تئاتر شیوه و اهمیت همدردی کردن را به دانش آموزان آموزش دهیم

کار گروهی

- همکاری دانش آموزان به معنای مشارکت در کارها برای رسیدن به یک هدف مشترک و داشتن مهارت همکاری با دوام در مدارس ضروری است.
- پروژه مشترک : به اصلاح و بهبود یک پروژه همکاری می کنند ، پروژه می تواند بصورت آنلاین ارائه شود اما دانش آموزان با تقسیم کار قسمتی از آن را بر عهده می گیرند و ارائه می نمایند.
- برگزاری جلسات و فعالیت های مشترک با حضور دانش آموزان سنین بالاتر و پایین تر