به نام خدا

روانشناسی مثبت در کلاس درس دبستان

مولف:

دکتر پتی اوگریدی

مترجم :

دکتر زهرا خسروجردی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران – ۱۴۰۵)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir



سرشناسه : خسروجردی ، زهرا ، ۱۳۵۶
عنوان و نام پدیدآورنده: روانشناسی مثبت در کلاس درس دبستان/ مترجم: زهرا خسروجردی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۵.
مشخصات ظاهری :۴۷۴ ص.
شابک : ۳- ۹۶۸-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : روانشناسی مثبت
رده بندی کنگره : ۹۸۳ TP
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۸۷۴۵۲۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیپا

نام کتاب : روانشناسی مثبت در کلاس درس دبستان
مترجم: دکتر زهرا خسروجردی
ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)
صفحه آرایی، تنظیم و طرح جلد: الهام غفاری
تیراژ : ۱۰۰۰ جلد
نوبت چاپ : اول ــ ۱۴۰۵
چاپ : زبرجد
قیمت : ۱/۰۰۰/۰۰۰تومان
فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :
https//:chaponashr.ir/ketabresan
شابک : ۳- ۹۶۸-۱۲۹-۶۲۲-۹۷۸
تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵
www.chaponashr.ir








تقدیم

من این کتاب را به آماندا تقدیم می‌کنم که همکار غیررسمی من در نوشتن این کتاب است و در سه سالگی به موهبت روان‌شناسی مثبت مهارت داشت و آن را سخاوتمندانه به هر کسی که ملاقات می‌کرد، هدیه می‌داد.

مترجم

دکتر زهرا خسروجردی

فهرست

مقدمه ۱۱

فصل اول : چشم‌انداز روان‌شناسی مثبت در کلاس درس دبستان ۱۹

آموزش روان‌شناسی مثبت در کلاس درس ۲۱

ریشه‌های فلسفی، روان‌شناختی و آموزشی روان‌شناسی مثبت ۲۵

اصول و شیوه‌های روان‌شناسی مثبت در کلاس درس ۴۷

مزایای آموزش روانشناسی مثبت در کلاس درس ۵۶

خلاصه و نتیجه‌گیری ۶۰

تمرین با سؤالات راهنما ۶۲

بحث پیرامون سؤالات راهنما ۶۲

منابع وب برای کودکان ۶۳

منابع وب برای معلم‌ها ۶۳

فصل دوم : علوم اعصاب روان‌شناسی مثبت در کلاس درس دبستان ۶۵

یادگیری تحصیلی و هیجانی در کلاس درس ۶۸

مبانی مغز: درک چگونگی تغییرات و یادگیری مغز در کلاس درس ۷۱

به کارگیری اصول و شیوه‌های علوم اعصاب در کلاس درس ۷۷

آموزش متناسب با مغز: رویکرد مبتنی بر توانمندی‌ها ۸۲

خلاصه و نتیجه‌گیری ۹۵

تمرین با سؤالات راهنما ۹۶

بحث پیرامون سؤالات راهنما ۹۷

منابع وب برای کودکان ۹۸

منابع وب برای معلم‌ها ۹۸

فصل سوم: طبقه‌بندی روان‌شناسی مثبت در کلاس درس دبستان ۹۹
سنجه‌های طبقه‌بندی آموزش روان‌شناسی مثبت ۱۰۳
ماتریس طبقه‌بندی آموزش روان‌شناسی مثبت: سنجه‌ها و شاخص‌ها ۱۰۶
طبقه‌بندی آموزش روان‌شناسی مثبت: روش‌ها و فنون ۱۱۱
خوشامدگویی‌های کلاسی ۱۱۳
خلاصه و نتیجه‌گیری ۱۳۷
طبقه‌بندی آموزش روان‌شناسی مثبت- ۲۵ توانمندی معیارها ۱۳۹
آموزش روابط (زندگی پیوسته) ۱۴۰
آموزش معنا (زندگی هدفمند) ۱۴۰
آموزش دستاورد (زیستن رضایت‌بخش/ زیستن موفق) ۱۴۱
تمرین با سؤالات راهنما ۱۴۱
بحث پیرامون سؤالات راهنما ۱۴۲
منابع وب برای کودکان ۱۴۲
منابع وب برای معلم‌ها ۱۴۲
فصل چهارم: آموزش هیجان‌های مثبت و زندگی خوشایند؛ احساس‌ها ۱۴۳
اهمیت یادگیری هیجانی در روان‌شناسی مثبت ۱۴۵
جعبهٔ ابزار معلم روان‌شناسی مثبت: یادگیری هیجانی ۱۵۰
خلاصه و نتیجه‌گیری ۱۹۰
مطالعهٔ موردی پایه‌های پیش‌دبستانی تا کلاس دوم: آموزش هیجان مثبت ۱۹۳
مطالعهٔ موردی پایه‌های سوم تا پنجم: آموزش هیجان مثبت ۱۹۳
تمرین با سؤالات راهنما ۱۹۴
بحث پیرامون سؤالات راهنما ۱۹۵

منابع وب برای کودکان ۱۹۶
منابع وب برای معلم‌ها ۱۹۶
فصل پنجم: آموزش تعهد و اشتیاق و زندگی خوب: توانمندی‌ها ۱۹۷
اهمیت تعهد و اشتیاق از طریق یادگیری توانمندی در روان‌شناسی مثبت ۲۰۲
جعبهٔ ابزار معلم روان‌شناسی مثبت: تعهد و اشتیاق از طریق توانمندی‌ها ۲۱۱
خلاصه و نتیجه‌گیری ۲۶۲
مطالعهٔ موردی پایه‌های پیش‌دبستانی تا کلاس دوم: آموزش یادگیری توانمندی‌ها ۲۶۳
مطالعهٔ موردی پایه‌های سوم تا کلاس پنجم: آموزش یادگیری توانمندی‌ها ۲۶۴
تمرین با سؤالات راهنما ۲۶۵
بحث پیرامون سؤالات راهنما ۲۶۶
منابع وب برای کودکان ۲۶۶
منابع وب برای معلم‌ها ۲۶۷
فصل ششم:آموزش روابط و زندگی یکپارچه: دوستی.....۲۶۹
اهمیت یادگیری دوستی در روان‌شناسی مثبت..... ۲۷۲
جعبهٔ ابزار معلم روان‌شناسی مثبت: یادگیری یکپارچه ۲۸۱
خلاصه و نتیجه‌گیری ۳۱۱
مطالعهٔ مواردی کودکان پیش‌دبستانی تا کلاس دوم: آموزش دوستی ۳۱۲
مطالعهٔ موردی کودکان کلاس سوم تا پنجم: آموزش دوستی ۳۱۳
تمرین با سؤالات راهنما ۳۱۴
بحث پیرامون سؤالات راهنما ۳۱۴
منابع وب برای کودکان ۳۱۵
منابع وب برای معلمان ۳۱۵

فصل هفتم : آموزش معنا و زندگی هدفمند: مشارکت ۳۱۷
اهمیت یادگیری معنادار در روان‌شناسی مثبت ۳۲۰
جعبهٔ ابزار معلم روان‌شناسی مثبت: یادگیری معنادار ۳۲۶
خلاصه و نتیجه‌گیری ۳۷۲
مطالعهٔ موردی پایه‌های پیش‌دبستانی تا کلاس دوم: آموزش معنا ۳۷۳
مطالعهٔ موردی پایه‌های کلاس سوم تا کلاس پنجم: آموزش معنا ۳۷۴
تمرین با سؤالات راهنما ۳۷۵
بحث پیرامون سؤالات راهنما ۳۷۶
منابع وب برای کودکان ۳۷۶
منابع وب برای معلمان ۳۷۷
فصل هشتم : آموزش دستاورد و موفقیت: زندگی زیسته موفق ۳۷۹
اهمیت یادگیری موفقیت‌آمیز در روان‌شناسی مثبت ۳۸۱
جعبهٔ ابزار معلم روان‌شناسی مثبت: یادگیری موفقیت‌آمیز ۳۸۵
خلاصه و نتیجه‌گیری ۴۰۱
طبقه‌بندی آموزش روان‌شناسی مثبت: راهنمای گزاره‌ها ۴۰۳
مطالعهٔ موردی پایه‌های پیش‌دبستانی تا کلاس دوم: آموزش دستاورد ۴۰۵
مطالعهٔ موردی پایه‌های سوم تا کلاس پنجم: آموزش دستاورد ۴۰۶
تمرین با سؤالات راهنما ۴۰۷
بحث پیرامون سؤالات راهنما ۴۰۷
منابع وب برای کودکان ۴۰۸
منابع وب برای معلم‌ها ۴۰۸
پیوست ۱: طبقه‌بندی آموزشی روان‌شناسی مثبت: سنجه‌ها و شاخص‌ها ۴۰۹

پیوست ۲: الگوی برنامه‌ریزی روان‌شناسی مثبت: طبقه‌بندی فنون ۴۱۱
پیوست ۳: الگوی برنامه‌ریزی روان‌شناسی مثبت: جلسات کلاس ۴۱۲
پیوست ۴: الگوی برنامه‌ریزی روان‌شناسی مثبت: حوزه پیشینهٔ هیجان‌ها ۴۱۳
پیوست ۶: روان‌شناسی مثبت از نگاه وینی د پو ۴۱۵
پیوست ۷ : الگوی طرح درس روان‌شناسی مثبت..... ۴۱۸
منابع ۴۱۹

مقدمه

تعالی یک هدیه نیست، بلکه مهارتی است که نیاز به تمرین دارد. ما به دلیل متعالی بودن درست عمل نمی‌کنیم. در واقع با درست عمل کردن به تعالی دست می‌یابیم. *افلاطون*

در حالی که این کتاب را می‌نویسم، روی صندلی نشسته‌ام و لپ‌تاپم روبروی من است و از پنجره‌ام به بیرون نگاه می‌کنم، پنجره‌ای که مشرف به کانال سدون در تامپا، فلوریدا است، جایی که قایق‌های اژدها[1] برای دهمین مسابقات قهرمانی جهانی قایق اژدها فدراسیون بین‌المللی قایق اژدها ۲۰۱۱ (IDBF) آماده می‌شوند. این مسابقه از بالاترین سطح رقابت در ورزش قایق‌رانی اژدها برخوردار است و هر دو سال یکبار در شهرهایی در سراسر جهان از یوئه یانگ، چین (۱۳۹۵) تا ناتینگهام (۱۳۹۹) و شانگهای (۲۰۰۴) برگزار می‌شود. شرکت‌کنندگان در پنج مسیر مختلف و در ۱۸ سطح رقابتی مختلف مسابقه خواهند داد.

در حالی که می‌نویسم، خدمهٔ قایق اژدها از ۲۷ کشور مختلف، از استرالیا و برزیل گرفته تا هند و ماکائو و ترینیداد و توباگو، از راه می‌رسند. حدود ۲۰۰۰ شرکت‌کننده با قایق‌های زیبایی پارور می‌زنند و از زیر پنجرهٔ من در آب عبور می‌کنند. حواسم به آن‌ها پرت شده و قایق‌ها و خدمه را تماشا می‌کنم. آن‌ها از زیبایی‌های شهر زیبایی من لذت می‌برند. آن‌ها در امتداد رودخلنه یکدیگر را تشویق می‌کنند، آن‌ها از بازوهای قوی خود برای حرکت راحت قایق‌ها در آب استفاده می‌کنند، با هماهنگی کامل با ریتم طبل قایق اژدها با یکدیگر پارو می‌زنند. آن‌ها چه در مسابقه برنده شوند یا نشوند، صرفاً از همهٔ این بخش‌ها لذت می‌برند. مطمئناً، این همان زندگی خوشایند، خوب، یکپارچه، معنادار و موفقی است که در زیر نگاه من روی صحفهٔ نمایش رنگارنگی شناور است.

در هر قایق اژدها، ۲۰ پاروزن وجود دارد، از جمله دوتا پاروزن رهبر که به آن‌ها گام‌زننده (سرگروه) یا زمان‌سنج می‌گویند. همهٔ پاروزن‌های دیگر حرکت پاروی خود را با سرگروه که در طرف مخالف قایق نسبت به محل نشستن آن‌ها قرار دارد هماهنگ می‌کنند، نه با پاروزنی که

---

[1] – نوعی قایق پارویی و باریک چینی که در مسابقات پاروزنی تیمی استفاده می‌شود و تزئیناتی به شکل سر و دم اژدهای چینی دارد. مترجم

در جلو آن‌ها نشسته است- چون جهت حرکت قایق توسط پاروزن انفرادی تعیین نمی‌شود، بلکه با حرکت جمعی یا شتاب گروه خدمه به جلو هدایت می‌شود. مهمترین نکته در چرخهٔ حرکت پاروزنی، بردن پارو به داخل و خارج از آب و صاف نگه داشتن آن است. جهت‌گیری عمودی تنها راه برای حفظ وضعیت مطلوب پارور زدن است. اگر این حرکت عمودی به درستی اجرا شود، از وزن گرانشی خود پاروزن استفاده می‌شود تا نیروی ضربه‌ای عظیمی ایجاد کند، درغیراین صورت قابل دستیابی نیست. رو به بالا و رو به جلو رفتن، درست همانطوری است که جنبه‌های روان‌شناسی مثبت با هم مرتبط هستند. پاروزن‌ها به جلو نگاه نمی‌کنند تا رقابت کنند، بلکه به هم‌تیمی‌های خود نگاه می‌کنند تا هماهنگی داشته باشند. آن‌ها پاروهای خود را در باد یا آب خروشان عمودی نگه می‌دارند تا جریان بهینه را حفظ کنند و برای حفظ حرکت رو به جلو با هم همکاری می‌کنند.

پاروزدن همچنین به طبل‌زن بستگی دارد، کسی که جلوی قایق نشسته است و ضربه را می‌زند، او ضربان قلب قایق محسوب می‌شود. پاروزن برای هماهنگی ریتمیک به ضربهٔ طبل‌زن نیاز دارد تا با هماهنگی با یکدیگر کار کنند. پاروزن‌ها همچنین به فردی که در عقب قایق ایستاده است، نیاز دارند تا مسیرها را اعلام کند و قایق را به سمت مرکز مسیر هدایت کند. در کلاس درس روان‌شناسی مثبت، کودکان پاروزنان هستند و معلم کسی است که مسیرها را اعلام می‌کند و درس‌ها طبل هستند.

تاریخچهٔ معنوی و عرفانی قایق‌های اژدها زمینه را برای آموزش زندگی خوب فراهم می‌کند. سازندگان قایق اژدها، قایق بزرگی می‌سازند که اغلب از چوب ساج است و سراژدها در جلو و دم اژدها در انتهایی قایق تزئین شده است. قدمت اولین قایق‌ها به ۲۵۰۰ سال قبل بر می‌گردد، زمانی که در رودخانه یانگ تسه در جنوب مرکزی چین مسابقه می‌دادند. مسابقات قایق‌رانی اژدها بخش شادی‌بخشی از آیین‌ها و جشنواره‌های آبی متعدد چینی است که اژدهای آبی مقدس آسیایی را گرامی می‌دارند. جشنواره‌های سالانهٔ قایق اژدها، بخشی از سنت‌های مذهبی و تشریفاتی باستانی هستند که به افتخار خدایان اژدهای اسطوره‌ای آسیایی برگزار می‌شوند. این خدایان در فرهنگ چینی، نشان‌دهندهٔ روحیه توانمندی و سرزندگی است. اژدها موجوداتی نیک‌خواه و سودمند تلقی می‌شوند و بدین‌گونه آن‌ها شایستهٔ وفاداری و تجلیل هستند.

در میان خدمهٔ قایق اژدها که بیرون پنجرهٔ من هستند، تیم‌هایی از نجات‌یافته‌گان سرطان، کودکان مناطق فقیرنشین و مدیران شرکت‌ها حضور دارند. همهٔ آن‌ها دوست، ورزشکار و حریفان هستند. آن‌ها و خانواده‌هایی که از خط ساحلی تشویق می‌کنند، همگی خوشحال و شاد هستند و حسی از نیک‌زیستی جسمی و روحی از آن‌ها ساطع می‌شود. من وسوسه می‌شدم که کارم را رها کنم و با عجله پایین بروم و پرسشنامه‌های نیک‌زیستی را پخش کنم تا آنچه را که مشاهده می‌کنم، کمی‌سازی کنم.

بیرون پنجره‌ام، خورشید با درخشش خیره‌کنندهٔ بر آب آبی درخشان می‌تابد و ناگاونی از قایق‌های اژدها در مجموعه‌ای از رنگ‌ها و الگوهای خیره‌کنندهٔ متفاوت، اما همگی با یک شکل، دیده می‌شوند. تیم‌ها سرزنده و با روحیه هستند، با هم فریاد می‌زنند، می‌خندند، جریان حرکت رودخانه را شکل می‌دهند و از هیجان‌های روح‌بخشی که آن‌ها تجربه می‌کنند، لذت می‌برند. از توانمندی برجستهٔ خود بهره می‌گیرند، کمکی به تیمشان می‌کنند، معنای جشنواره را درک می‌کنند و از دستاورد پارو زدن با نهایت سرعتی که می‌توانند در طول مسیر بهترین عملکرد شخصی خود را ارائه دهند، چه برنده باشند چه بازنده، احساس رضایت می‌کنند.

همانگونه که معلم درونم از پنجره نگاه می‌کند، من برنامهٔ درسی قایق اژدها را با روان‌شناسی مثبت در ذهنم می‌ساختم. از مهدکودک تا کلاس ششم تنها با کمی روغن‌کاری خلاقانه، قایق اژدها می‌تواند به راحتی به کودکان دربارهٔ تاریخ، هنر، موسیقی، فلسفه، جغرافیا، ریاضیات، فیزیک، زیست‌شناسی، بوم‌شناسی و موارد دیگر با محوریت روان‌شناسی مثبت آموزش دهد. ما می‌توانیم قایق‌ها را بررسی کنیم، در مورد آن‌ها بنویسیم، مدل‌های نمونه بسازیم، آن‌ها را اندازه‌گیری کنیم، تزئین کنیم، طبل‌هایی بنوازیم و تاریخ کشورهایی را که با آن‌ها مسابقه می‌دهند، بیاموزیم. کلاس با قدردانی از آسمان آبی بالا و دریای آرام پایین، هیجان مثبتی را که پاروزنان باید برای رقابت برانگیزند، در نظر خواهد گرفت. کودکان می‌توانند با تلاش برای تبدیل شدن به رهبر پاروزن، توانمندی برجستهٔ خودشان را ارزیابی کنند. آن‌ها خواهند فهمید که چطور هر پاروزنی در قایق به مسابقه روی آب کمک می‌کند یا مانع آن می‌شود و آن‌ها می‌دانند که برای همه مهم است که هر کدام چقدر هماهنگ عمل کنند. در نهایت، کودکان می‌فهمند که موفقیت در عبور از خط پایان است چه برنده شوند یا چه ببازند. آن‌ها می‌دانند که چطور پاروزن‌ها، طبل‌زن‌ها و هدایت‌کنندهٔ قایق را ترغیب کنند تا در سال آینده در جای شگفت‌انگیز

دیگری از جهان، دوباره تلاش کنند، به‌عنوان بخشی از جشنواره که همه از آن لذت می‌برند. مطمئناً روان‌شناسی مثبت در همه جا هست، اگر فقط بدانیم کجا آن را جست‌وجو کنیم و آن را به اشتراک بگذاریم. این کتاب قصد دارد به معلمان کمک کند تا آن را درک کنند، برای آن ارزش قائل شوند و یاد بگیرند که با اشتیاق و مهارت از آن استفاده کنند. ایده‌های من در مورد چگونگی انجام این کار، جایی که ایده‌های شما شروع می‌شود، به پایان می‌رسد: این کتاب برای برانگیختن ایده‌های شما طراحی شده است.

پرورش ظرفیت کودکان برای شکوفایی در کلاس درس و در طول زندگی‌شان باید با رویکردی منسجم با آموزش روان‌شناسی مثبت آغاز شود. درحالی‌که پژوهش و اجرای آموزش‌های هیجانی- اجتماعی فرایند را آغاز می‌کنند، آن‌ها یادگیری هیجانی و مهارت‌های اجتماعی را جدا از هم می‌دانند و به جای آنکه آن‌ها را در پیوستاری واحد تصور کنند، آن‌ها را از هم تفکیک می‌کنند. هر چه کودکان توانمندی هیجانی مورد تأیید علم اعصاب را در خود پرورش دهند، بهتر قادر خواهند بود این توانمندی‌ها را در هنر دوستی و جست‌وجوی رضایت در مسیر دستیابی به دستاورد به کار ببرند. تمرکز روان‌شناسی مثبت بر پرورش توانمندی هیجانی است. این هیجان‌های مثبت و توانمندی‌ها می‌توانند روابط را پرورش دهند و به دوستی واقعی تبدیل کنند و می‌توانند همهٔ فعالیت‌های یادگیری را با معنا عجین کنند.

نقطهٔ شروع کتاب من، اصول روان‌شناسی مثبت مارتین سلیگمن است. من این اصول را به شیوه‌های روان‌شناسی مثبت برای معلمان دبستان بر می‌گردانم. این شیوه‌ها بر پایهٔ مؤلفه‌های هیجان مثبت، تعهد و اشتیاق از طریق توانمندی‌ها، روابط، معنا و دستاورد بنا شده‌اند. من با مروری بر یادگیری عاطفی، منجمله ریشه‌های فلسفی و روان‌شناختی آن، از یافتن میانهٔ طلایی تنظیم هیجانی گرفته تا کشف توانایی‌ها و خود طلایی کودک، شروع می‌کنم. سپس گفت‌وگو را به پیوند مفاهیم بنیادی در علوم اعصاب آموزشی با اصول روان‌شناسی مثبت ادامه می‌دهم. این مفاهیم بنیادین توضیح می‌دهند که چگونگی احساس‌ها در سراسر مغز نفوذ می‌کنند و بر افکار و رفتارهای کودکان اثر می‌گذارند، چگونه نورون‌های اینسولا باعث می‌شوند ما همدلی را تجربه کنیم و از راه مشاهده یاد بگیریم و چگونه قشر پیش‌پیشانی نقش آگاهی‌دهندهٔ مغز را ایفا می‌کند. علوم اعصاب به ما می‌آموزد که رفتار بدی وجود ندارد، بلکه هیجان‌های تنظیم نشده و توانمندی‌ها رشدنیافته‌اند. این بنیان، طبقه‌بندی آموزش در روان‌شناسی مثبت را شکل می‌دهد

که در آن معیارها، شاخص‌ها، شیوه‌ها و فنون آموزشی برای معلم‌های کارآزموده و تازه‌کار به طور یکسان برای استفاده در کلاس دبستان مشخص می‌شود. امیدوارم این کتاب بتواند برخی از روش‌ها و فنون روان‌شناسی مثبت را که معلمان ممکن است پیش‌تر به کار گرفته باشند، تأیید کند. برای دیگران، این روش‌ها و فنون ممکن است رویکردی جدیدی برای آموزش کودک به صورت کلی و جامع معرفی نماید.

پس از معرفی طبقه‌بندی آموزش روان‌شناسی مثبت، هر فصل بهترین فنون را برای آموزش به کودکان بررسی خواهد کرد تا چگونه هیجان مثبت را ایجاد کنند، توانمندی‌های هیجانی خود را شناسایی و به کار ببرند، چگونه دوستانی پیدا کنند و حفظ کنند، جنبه‌های معنادار کارهای خود را بشناسند و به اهداف خود دست یابند. این کتاب پر از منابع منحصر به فرد و تعاملی برای معلم است، از برنامهٔ درسی جامع روان‌شناسی مثبت گرفته تا بازی‌های ساده را در بر می‌گیرد و ۱۲ فنون زیر را ارائه می‌دهد:

۱-خوشامدگویی‌های کلاسی، چطور از زبان روان‌شناسی مثبت برای شروع روز خوبی استفاده کنیم و چطور روز را با جملات تأییدی و تأملات سازنده به پایان برسانیم.

۲- جلسات کلاسی، چگونی انجام انواع مختلف تعاملات کلاسی از حلقه‌های دوستی گرفته تا جلسات تعیین هدف.

۳- سوگندنامه‌ها، منشور اخلاقی و توافق‌نامه‌های کلاسی، چگونه از سوگندنامه‌های روان‌شناسی مثبت استفاده کنیم تا مطمئن شویم که کودکان به اهداف و مقاصد روان‌شناسی مثبت متعهد هستند و برای زیستن زندگی خوب متعهد می‌شوند.

۴-دفترچهٔ تأملات، چگونه از نوشتن خاطرات روزلنه برای ایجاد گفت‌وگوی درونی مثبت‌تر استفاده کنیم.

۵-باشگاه‌ها و تیم‌ها، چطور باشگاه‌ها و تیم‌ها را برای آموزش همزمان تحصیلی و روان‌شناسی مثبت سازماندهی کنیم.

۶-مراکز یادگیری، چگونه مراکز یادگیری را طراحی کنیم که احساس‌ها، توانمندی‌ها، دوستی‌ها، غرقگی و دستاورد مرحله به مرحله[۱] را آموزش دهند.

۷-یادگیری خدمت‌محور، چگونه به دیگران کمک کنیم، درحالی‌که به تمرین توانمندی‌های برجسته خودشان کمک می‌کنند.

۸-یادگیری الکترونیکی، چگونه از ابزارهای دیجیتال برای درگیر کردن افکار و احساس‌ها در غرقگی یادگیری استفاده کنیم.

۹-هنر، رقص، نمایش و موسیقی، چگونه از هنرها برای آموزش توانمندی هیجانی به کودکان استفاده کنیم.

۱۰-تجسم و مشاهده، چگونه به کودکان کمک کنیم تا توانمندی‌های خودشان را تجسم و تقلید کنند.

۱۱- خودارزیابی و خودآگاهی، چگونه به کودکان کمک کنیم تا در مورد رفتارهای خود تأمل و بازنگری کنند.

۱۲-خودگویی، چگونه به کودکان کمک کنیم تا از طریق روایت‌های شخصی، داستان‌های مثبتی برای خودشان تعریف کنند.

بیست سال پیش، هنگامی که به دورافتاده‌ترین نقاط ویتنام شمالی به روستای کوهستانی دان هوا در منطقهٔ مین هوا، سفر می‌کردیم. فرزندان خردسالم، همسرم و من با گروه بزرگی بیش از ۱۰۰ کودک مواجه شدیم که انگلیسی صحبت نمی‌کردند و هرگز فردی آمریکایی ندیده بودند. ما به صورت خانوادگی در منطقه‌ای خطرناک تحت حفاظت دولت مرکزی سفر می‌کردیم. جمعیت به سمت اردوگاه سیم خاردار ما که به شدت محافظت می‌شد، هجوم آوردند وکنجکاو بودند که ما را ببینند و به ما خوشامد بگویند. انرژی زیادی وجود داشت و مقامات محلی با استفاده از دکمه‌های برقی، کودکان را دور می‌کردند. با هرج و مرج شدن بیشتر صحنه، غریزهٔ معلمی‌ام بر من غلبه کرد. در جیپ روبازی که نشسته بودیم، ایستادم و شروع به آهنگ خواندن

---

[۱] scaffold accomplishments

و اشـــاره کردم: «۱-۲-۳... الف- ب- س». بعد از هر آهنگی، من برای جمعیت کف می‌زدم و آن‌ها هم با دست زدن از من تقلید می‌کردند. کودکان و والدینشان دیگر هل نمی‌دادند و حالا با خوشحالی و با لبخندهای بزرگی که روی صورتشان داشتند با من آهنگ می‌خوانند. این درس بالبداهه حدود ۱۵ دقیقه ادامه یافت تا اینکه جمعیت به راحتی متفرق شدند و انگشتانشان را برای شمردن بالا می‌بردند، دست تکان می‌دادند و خداحافظی می‌کردند. شب هنگام، در آن روستای دورافتاده، دو پسر کوچک چشم قهوه‌ای از مقابل نگهبانان محوطه عبور کردند، از سیم خاردارها گذشتند و به پنجره‌ام ضربه زدند. آن‌ها در حالی که لبخند می‌زدند، می‌خواندند «۱-۲-۳.... الف- ب- س» و دست می‌زدند. سپس آن‌ها چند قدم جلوتر از نگهبانانی که آن‌ها را تعقیب می‌کردند، دویدند و دور شدند.

روان‌شناسی مثبت، احساس‌ها و توانمندی‌های جهانی را تشخیص می‌دهد، تعاملات معناداری با دیگران به‌وجود می‌آورد و حسی از رضایت و شادی را ارائه می‌دهد. آموزش روان‌شناسی مثبت، در محیطی امن، جنبه‌های منفی را با جنبه‌های مثبت جایگزین می‌کند، دور از خانه با به اشتراک گذاشتن توانمندی‌ها دعوت به تعامل می‌کند، دوستان جدیدی را حتی با وجود موانع زبانی و فرهنگی برطرف نشدنی به هم مرتبط می‌کند، رفتار جمعی را تشویق می‌کند که همه می‌توانند از آن لذت ببرند و باعث می‌شود همه احساس کنند که کمی موفقیت بیشتری دارند. معلمان، کودکان را به سمت آینده‌شان هدایت می‌کنند، درحالی‌که امیدوارند آن‌ها مهمترین درس‌ها را به خاطر می‌سپارند. ای، ای. میلن، نویسندهٔ ماجراهای وینی‌دپو، کتاب من را با این کلمات خلاصه می‌کند: «اگر فردایی وجود داشته باشد که ما با هم نباشیم، چیزی هست که باید همیشه به خاطر داشته باشید. شما شجاع‌تر از آن چیزی هستید که باور دارید، قوی‌تر از چیزی هستید که به نظر می‌رسید و باهوش‌تر از آن چیزی هستید که فکر می‌کنید».

فصل اول : چشم‌انداز روان‌شناسی مثبت در کلاس درس دبستان

آغاز کردن مهمترین بخش کار است. *افلاطون*

روان‌شناسی مثبت، مطالعهٔ علمی عملکرد بهینه است که با نیک‌زیستی جسمی، روانی، اجتماعی و هیجانی ارتباط دارد و با «توانمندی‌ها و فضیلت‌ها به افراد و جوامع این توانایی را می‌دهد تا به بالندگی دست یابند». (۱) با ظهور روان‌شناسی مثبت، روان‌شناسان تمرکز خود را از کمک به افرادی با نقص هیجانی برای داشتن زندگی کارآمدی، به کمک کردن به افراد عادی برای بهبود زندگی‌شان تغییر دادند.

روان‌شناسی مثبت حتی موجب بهتر شدن خوبی‌ها می‌شود. روان‌شناسی مثبت به این موضوع می‌پردازد که چگونه همهٔ افراد می‌توانند نگرش‌های مثبت را در خود پرورش دهند، توانمندی فردی خود را بسازند و در زندگی و جوامع خود به خوشبختی عمیق‌تری دست یابند. با این‌حال، این تولنایی برای بالندگی و شکوفایی به توانمندی‌های هیجانی منحصر به فرد هر فردی بستگی دارد، توانمندی که زیربنای سازگاری روان‌شناختی و شخصی مثبت در همهٔ حوزه‌های یادگیری و زندگی هستند.

در کلاس دبستان، ادغام روان‌شناسی مثبت در برنامهٔ درسی تحصیلی این توان را دارد که با کمک کردن به کودکان برای خوش‌بین ملندن، به تأخیر لنداختن ارضای نیازها، تقویت اراده، افزایش تاب‌آوری، ایجاد روابط اجتماعی معنادار و یافتن معنا و رضایت بیشتر، پیشرفت تحصیلی کودکان را به‌طور چشمگیری ارتقا دهد. هیچ درس علمی یا درس زندگی مهم‌تر از این وجود ندارد که کودکان باید آن را بیاموزند و هیچ درسی مهم‌تر از آن هم وجود ندارد که معلم باید به آن‌ها آموزش دهد. کودکانی که این ویژگی را در خود پرورش می‌دهند، احتمال بیشتری دارد که در تلاش‌های مادام‌العمر خود، چه بزرگ و چه کوچک موفق شوند، زیرا آن‌ها برای غلبه بر ناملایمات، شکست‌ها و مشکلاتی که در زندگی اجتناب‌ناپذیرند، مجهز شده‌اند. علاوه‌براین،

آن‌ها شـــادکامی پایداری را در خود رشـــد می‌دهند، قدردانی عمیق‌تری از زندگی دارند، نمرات بهتری را کسب می‌کنند و زندگی موفق‌تری را تجربه می‌کنند.

معلم با اتخاذ جهان‌بینی روان‌شـــناســـی مثبت، مدل نقض در آموزش را کنار می‌گذارد و توجه خود را از آنچه در آموزش اشـتباه اسـت به آنچه در آموزش درسـت اسـت و چگونگی تکرار آن معطوف می‌سازد. روان‌شـناسـی مثبت در کلاس درس و روش‌هایی که معلم از آن‌ها برای شـکل دادن به درس بر اساس اصول علوم اعصاب در یادگیری استفاده می‌کند، موجب تسهیل موفقیت و دسـتاورد می‌شـود. مشـخصـهٔ روان‌شـناسـی مثبت، توانمندی هیجانی اسـت که نیک‌زیسـتی خودشکوفایی را به ارمغان می‌آورد.

تجربه‌های روان‌شـناسـی مثبت، چه تجربهٔ گردش علمی باشـد، چه تقسـیم کردن سـاندویجی با دوسـتی باشـد، چه جمع‌آوری زباله در سـاحل باشـد، یا برون‌ریزی هیجانی در نمایش مدرسـه بـاشـــد، زنـدگی را غنی می‌کنـد و درس‌هـای مهم زنـدگی را آموزش می‌دهـد. وقتی معلم، روان‌شـناسـی مثبت را در کلاس درس به کار می‌گیرد، نتایج مورد انتظار یادگیری شامل افزایش مشـارکت و توانمندی، تقویت هیجان‌های مثبت و تنظیم هیجانی، بهبود روابط مثبت و افزایش هدف‌های مثبت است. نتیجهٔ جانبی این یادگیری با افزایش اعتمادبه نفس مرتبط است.

معلمان گاهی فراموش می‌کنند که یادگیری چه میزان شـــجاعتی را می‌طلبد و چه خطراتی در ذات فرایند یادگیری وجود دارد. برای موفق شـــدن در مدرســـه، کودکان با نمایش گذاشـــتن آســـیب‌پذیرترین و شـــکننده‌ترین جنبه‌های وجودی خود در برابر ناامنی و شـــکســـت، خطر شـرمندگی و طرد شـدن را می‌پذیرند. برخی معلمان ناخواسـته باعث شـرطی شـدن اضـطراب، کمرویی و حرف‌شنوی افراطی در کودکان می‌شوند و این واکنش‌های آموخته شده می‌توانند در یادگیری تحصـــیلی، اجتماعی و هیجانی آن‌ها اختلال ایجاد کرده و مانع عملکرد بهینهٔ آن‌ها شود.