

به نام آگاهی و خردمندی

پورش توانمندی های کلیدی دانش آموزان

(تئوری انتخاب در قلب کلاس) سلام

۱۴۸۵۱۹۶

امام محمد اکبر علی صاحبی

نویسنده: جانا مانا اروم

مترجمان: حمید عبدی، فاطمه رضائی حمید

سرشناسه	ارون، جان سی. - ۱۹۵۴ - Erwin, Jonathan C.
عنوان و نام پدیدآور	پرورش توانمندی‌های کلیدی دانش‌آموزان: (تئوری انتخاب در قلب کلاس) / نویسنده جانان اروین؛ مترجمان حمید عبدی، فاطمه رضایی حمید
مشخصات نشر	تهران: دختر آفتاب، ۱۳۹۶.
مشخصات ظاهری	۲۵۶ ص: ۵/۳۱۵/۱۴ س.م.
شابک	978-600-94543-2-7
وضعیت فهرست نویسی	فبا
یادداشت	عنوان اصلی: Inspiring the best in students, c2010
عنوان دیگر	تئوری انتخاب در قلب کلاس.
موضوع	انگیزش در آموزش و پرورش
موضوع	Motivation in education
شناسه افزوده	عبدی، حمید، ۱۳۵۸ - مترجم
شناسه افزوده	رضایی حمید، فاطمه، ۱۳۵۹ - مترجم
رده بندی کنگره	الف/۶۵LB۱۰۶۵ ۴پ ۱۳۹۶
رده بندی دیویی	۳۷۰/۱۵۴
ردیف کتابشناسی ما	۲۵۶۹۲۷۵

عنوان اصحاب پرورش توانمندی‌های کلیدی دانش‌آموزان (تئوری انتخاب در قلب کلاس)	
انتشارات دختر آفتاب	
نویسنده جانان اروین	
مترجمان حمید عبدی، فاطمه رضایی حمید	
طرح جلد: امیر زنگ	
حروفچینی و صفحه‌آرایی: تلیه حاجی‌نژاد	
لیتوگرافی: باختر	
چاپ و صحافی: نقش‌نیزار	
شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه	
سال چاپ: ۱۳۹۶	
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۵۴۳-۲-۷	
نشانی: تهران - خیابان انقلاب - خیابان ۱۲ فروردین - ساختمان: ...	
تلفن: ۶۶۴۸۵۹۴۰	
قیمت: ۲۵۰۰۰ تومان	

کلیه حقوق چاپ و نشر این کتاب انحصاراً محفوظ و درج نام یا هر قسمت از آن در نشریات یا کتاب، مجله، روزنامه و ... ممنوعاً به کسب اجازه کتبی از ناشر است.

دختر آفتاب
انتشارات

فهرست مطالب

۵	مقدمه‌ی دکتر علی صاحبی
۷	مقدمه‌ی مترجم اول
۹	مقدمه
۱۷	فصل اول: بهترین شیوه‌ی انگیزش دانش‌آموزان
۳۷	فصل دوم: دنیایی پر از انتخاب‌های پیش‌رو
۷۳	فصل سوم: انگیزش درونی و پنج نیاز بنیادین انسان
۱۱۳	فصل چهارم: مدل درونی
۱۳۵	فصل پنجم: دنیای مدرسه
۱۵۵	فصل ششم: سه مرحله‌ی باافزندگی با ماشین رفتار
۱۸۳	فصل هفتم: فرآیند تغییر دادن: مثبت: ایجاد چشم‌انداز، درون‌نگری، خودارزیابی و برنامه‌ریزی
۲۰۵	فصل هشتم: مهارت‌های زندگی مورد نیاز در اجتماع
۲۴۷	فصل نهم: پرورش توانمندی‌های شخصی: ایجاد ایده‌های جدید

مقدمه دکتر علی صاحبی - بنیان گذار تئوری انتخاب در ایران

روح پدرم شاد که فرموده استاد

فرزند مرا عشق یا منور و دگر بچ

در دنیای سراسر مبتنی بر کنترل بیرونی، شاید صحبت کردن از روش های تعلیم و تربیت بدون زور و اجبار یا آموزش و پرورش کیفی مبتنی بر روان شناسی کنترل درونی عجیب و گاهی غیر قابل باور برسد. این ادعا را براساس تجارب شخصی خودم در کار با معلمان می گویم. در دوره های آموزش رسمی تئوری انتخاب و مدیریت راهبرانه به دانش آموزان و معلمان از هرگاه گفتگو را به اینجا می رسانم که یاداش و تنبیه جواب نمی دهد و به نای آن یاد روش های مؤثر گفتگو، احترام، اعتماد سازی، دلگرمی، ایجاد رابطه را به کار گیریم. در حالفه برخی از معلمان جوان کم تجربه و در عین حال پر شور و شوق و انگیزه مند رویه و روش منم می شنوم. یا نمی خواهند یا نمی توانند بپذیرند که غیر از تنبیه و یاداش، راه های دیگری برای برانگیختن دانش آموزان وجود دارد.

تئوری انتخاب معتقد است که ارزش دادن به دانش آموزان سخت ترین کار جهان است. این ادعا را در مقایسه با کار یک مهندس یا یک وکیل یاد یک دادگستری یا یک مهندس طراح سازه های چند صد طبقه می گویند. برای آن هم کاملاً مشخص است: جراح، وکیل یا مهندس طراح با چیز یا کسی سروکار دارد و برایش و یا بر رویش کار انجام می دهد، مخاطبی که اراده اش را با اراده و خواسته اش را با خواسته جراح یا وکیل و مهندس همخوان و سازگار می کند و هر دو به دنبال یک خواسته اند. خواست مستقل شخصی ندارند که برایش طرح و برنامه ریزی کنند اما دانش آموز هر روز که به مدرسه می آید به طور مستقل از معلم، برای خودش خواسته و طرح مستقلی در ذهن دارد که بیشتر وقت ها آن خواسته و طرح در راستای خواسته طرح معلم نیست. از طرف دیگر، مهندسين و وکلای برای کار با موضوع طرف فعالیت خود آموزش های حرفه ای و تخصصی بسیاری می بینند. معلمان فقط در خصوص درس مفاهیمی که باید تدریس کنند خوب آموزش دیده اند اما به مورد رفتار، فکر، احساس و روان موجودی که می خواهند به او درس بدهند آموختن حرفه ای درست و خوبی ندیده اند و این کار معلم را دشوارتر می کند.

جانانان اروین، همکار محترم و فهیم و بسیار مجرب من در مؤسسه ویلیام گلسر که افتخار برگزاری چندین کارگاه مشترک در کنفرانس تورنتو و لس آنجلس را با او داشته‌ام، کتابی را به نگارش درآورده که این راه را برای معلمان هموارتر کند. او با برخورداری از دانش تئوری انتخاب و همچنین نتیجه تجربه مستقیم خود در به کارگیری آن با دانش آموزان به عنوان معلم درس انگلیسی، محصول و دست‌آورد تجربی خود را کمک در اختیار معلمان و اولیاء مدرسه گذاشته است. دکتر اروین با استفاده از مدل Social Emotional Learning (SEL) که مترجم محترم آن را مدل یادگیری اجتماعی عاطفی (یاع) ترجمه نموده است) معلمان را برای در اختیار گرفتن انگیزه دانش‌آموزان و بهره‌گیری از آن برای رشد و تحول هماهنگ جنبه‌های عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان در کنار رشد یادگیری درس و تحصیلی گام به گام راهنمایی می‌کند.

با مدلی که دکتر اروین ارائه کرده است معلمان می‌توانند به دانش‌آموزان کمک کنند تا دانش، نگرش و مهارت‌هایی که به دست می‌آورند را بتوانند:

(۱) عواطف و احساسات خود را شناسایی و مدیریت کنند.
(۲) برای خود اهداف مثبت و سازنده طراحی کنند و در راه دستیابی به آنها تلاش موثر داشته باشند.

(۳) رعایت حال دیگران را نیز مدنظر داشته باشند. دیگران را در معاملات و اقدامات خود در نظر بگیرند و احساس همدلی و شفقت نسبت به دیگران را داشته باشند.

(۴) تصمیمات مسئولانه بگیرند.

(۵) موقعیت‌های بین فردی و تعاملات با دیگران را شایسته مدیریت کنند.
در این کتاب شیوه‌های آموزش و پرورش مهارت‌ها و نگرش‌ها و دانشی که برای شایستگی اجتماعی و هیجانی و تحصیلی ضروری است، گام به گام به‌طور روشنی آموزش داده شده است.

جناب آقای حمید عبدی همکار محترم من این کتاب را به فارسی روان ترجمه کرده است. من از خواندن آن هم لذت بردم و هم در کار با معلمان از آن بهره‌مند شدم. امیدوارم آنهایی که می‌خواهند معلمان مؤثری باشند و کلاس‌های یاتشاد، ساداب و مملو از یادگیری را مدیریت کنند، این کتاب را چندین بار بخوانند و آموزه‌های آن را در کلاس خود به کار گیرند.

دکتر علی صاحبی

مربی ارشد مؤسسه بین المللی ویلیام گلسر

بهمن ماه ۹۵- تهران

مقدمه مترجم اول

تمام هویت من معلم بودنم است، در تمام کلاس‌هایی که حضور داشته‌ام همیشه و همیشه دغدغه‌مند تأثیرگذاری مثبت بر زندگی دانش‌آموزان بوده‌ام.

بسیار دانش‌آموزان و دانشجویان مستعدی را دیده‌ام که فقط به دلیل ضعف در مهارت‌های اجتماعی-عاطفی فرصت‌سوزی کرده‌اند و پتانسیل‌های وجودی‌شان را واقعاً نبخشیده‌اند. بر این باورم که توانمندسازی دانش‌آموزان و دانشجویان در زمینه مهارت‌های اجتماعی - عاطفی به قدری مهم است که می‌بایست به صورت اجباری و کاربندی در همه‌ی ساختارهای آموزشی به آن پرداخته شود.

کتاب حاضر، تجربه‌ی من به عنوان یک معلم دلسوز و خلاق است که توانسته بسیاری از دانش‌آموزان خود را به مسیر درست زندگی سوق دهد که در آن دست به گزینش رفتارهای خردمندانه زده و خود شکسته‌ی خود را جشن بگیرند. مطالعه این کتاب را که راه کارهای عملی آموزشی بسیاری از آن می‌توان اقتباس نمود، به همه‌ی معلمان عاشق و تأثیرگذار پیشنهاد می‌کنم.

استاد محترم آموزگاران عزیز سرزمینم

عبد

مقدمه

بهترین شیوهی انگیزشی دانش‌آموزان

این کتاب از دل ۲۳ سال سابقه‌ی فعالیت و کار من با کودکان و بزرگسالان مولدشده است. ۲۳ سالی که من در آن معلم زبان، کارگردان تئاتر و مربی بودم و بعد از آن هم به‌عنوان یک متخصص توسعه سرمایه انسانی و نهایتاً به‌عنوان مشاور آموزشی تجربه اندوزی کردم؛ در این حرفه‌ی آخر، بیشتر با دانش‌آموزانی سروکار داشتم که من به چالش می‌کشیدند.

در سال ۱۸۶۰ منگانی که وارد کلاس شدم، آماده‌ی تدریس زبان انگلیسی بودم، اما بیشتر علاقه‌مند بودم که به کودکان درس بدهم. آمادگی من بیشتر متمرکز بر محتوای تدریس بود تا در یک نحوه‌ی برقراری ارتباط، انگیزش و مدیریت یادگیری. چرا که بخش عمده‌ای از واحدهای آموزشی گذرانده شده‌ی ما، کلاس‌های تحقیق تئوریک بودند و با چهره‌های واقعی تماس اندکی داشتیم، جز یک واحد درسی آموزش دانش‌آموزان که من هم در ترم آخر گذرانده شد. البته لازم نیست بگویم که آموزش‌های ضمن خدمت من در محل کار داشتیم که صوری بودند.

طی سال‌های اولیه تدریس، به تدریج متوجه چالش‌های جالبی شده‌ام که آن‌ها را بزرگسالان مطرح می‌شد. از جمله: میل آن‌ها به انتقاد کردن به چالش کشیدن، جدا شدن از سایر بزرگسالان در زندگی‌شان، بررسی پیاپی محدودیت‌هایی که

بر آن‌ها اعمال شده بود، عدم کنترل تکانش‌های هیجانی و مسأله‌ای همیشگی به نام مشکل ارتباط با همکلاسی‌ها!

شاید از خوش اقبالی من بود که در یک تعطیلات تابستانی، دوره‌ی جامعی به نام «تئوری انتخاب» (گلسر ۱۹۹۸) را گذراندم. برای من، همانند بسیاری از معلمان دیگر که در طول سال‌ها با آن‌ها کار کردم، تئوری انتخاب به نوعی فلسفه‌ی -ریس بود که تأکید می‌کرد روابط سازنده و الهام‌بخش باید جایگزین اعمال قدرت و کنترل شود. در ابتدا به عنوان یک مدرس تحقیق محور، تئوری انتخاب را در کلاس به کار بستم. آن هم با تلاش برای اداره کلاسی که در آن محیط، اکثر نیازهای بنیادی طرح شده در تئوری انتخاب (بقا، عشق و تعلق، قدرت و ارزشمندی، آزادی، تعریف و سرگرمی) برآورده شوند. شاخصه‌ی آن کلاس، روابط مثبت، آزاد و ایمن، آزادی انتخاب دانش‌آموزان و استفاده از راهکارهای متفاوت آموزش و یادگیری بود.

این فرآیند را در اولین کتابم «انتخاب در کلاس: به دانش‌آموزان آنچه می‌خواهند، بدهید تا آنچه می‌خواهید دریافت کنید» (اره ۲۰۰۴) شرح داده‌ام. همان‌طور که تلاش خود را معطوف به کسب تخصص در تئوری انتخاب کرده بودم، بر آن شدم تا در این زمینه، دیدگاهی جدید به این شعبه اضافه کنم، دیدگاهی که بر اساس آن، دانش‌آموزان بتوانند افکار، فعالیت‌ها و تجربه‌های شخصیت‌های تاریخی را از دریچه‌ی تئوری انتخاب بررسی کنند.

برای پیش بردن این فعالیت کلاسی [تحلیل تاریخ با استفاده از تئوری انتخاب] نیاز داشتم تا این تئوری را به دانش‌آموزان آموزش دهم. وقتی آموزش صورت گرفت، احساس می‌کردم که به معدن طلا زده‌ام. شاگردانم مفاهیم تئوری

انتخاب را به آسانی و با اشتیاق فرامی گرفتند و آن را در زمینه‌ای به کار می‌بستند که به آن‌ها درک عمیق‌تری از شخصیت‌های ادبی و تاریخی، درگیری‌ها، تضادها و عقیده‌ها و افکار می‌داد. با برخورداری از این اتفاق خجسته، نه تنها فهم و درک ویژه‌ای نسبت به شخصیت‌های تاریخی پیدا می‌کردند بلکه درباره‌ی خود و اطرافیان‌شان هم دریافت‌هایی متفاوت‌تر از قبل داشتند. تئوری انتخاب به ما یک زبان و فهم مشترک برای بحث‌های معنی‌دار و حل مسأله در کلاس و در کنار آن انبوهی از نوشتار، مکالمه، فعالیت شنیداری و پروژه‌ی کلاسی ارائه کرد. این تئوری همچنین روابط بین من و شاگردان و نیز بین خود شاگردان را بهبود داد. در چند دهه‌ی آن زمان چندان متوجه این نکته نبودم، اما این اولین تجربه‌ی من از پرورش حساسیت بود که یادگیری اجتماعی - عاطفی نامیده می‌شد؛ (Social & Emotional Learning) و اینجا بود که من به یک معرکه‌ی کامل وارد شده بودم.

در ادامه‌ی کار، همچنان به تدریس تئوری انتخاب پرداختم و دیگر استراتژی‌های تقویت‌کننده یادگیری اجتماعی - عاطفی و پرورش شخصیت را به آن افزودم. اکثر مشکلات رفتاری ناپدید شدند، دانش‌آموزان در کنار هم لذت می‌بردند و از آمدن به کلاس استقبال می‌کردند و عملکرد آموزشی و تست‌های استاندارد و کارنامه‌ها ارتقاء یافت. در این زمان به صورت همزمان در کلاس یازدهم و دوازدهم تدریس می‌کردم. وقتی که فارغ‌التحصیل‌ها بعد از یک یا یک سال از تحصیل در دانشگاه‌شان یا هنگام مرخصی سربازی‌شان، به من می‌زدند، هنگام گفتگو، تأکید می‌کردند که آموزش و یادگیری‌های اجتماعی - عاطفی برای آن‌ها سودمند بوده و حداقل اینکه مهارت نوشتاری‌شان بهبود یافته است.

در یک بعدازظهر ماه آگوست، «مایک»، یکی از دانش‌آموزان سال آخر که یک سال پیش فارغ‌التحصیل شده بود با من تماس گرفت. پسر باهوش و بازمه‌ای بود، از آن‌هایی که معلمان از حضور همیشگی‌شان در کلاس احساس خوشحالی می‌کنند. او یک دانش‌آموز حساس از یک محیط خانوادگی سخت و پیچیده بود که من نگران‌ش بودم. در ترم آخر، متوجه شدم که ماری‌جوانا و مواد مخدر مصرف می‌کند و با یک دختر مشکل‌ساز وارد یک رابطه‌ی مخرب شده است. در عصر روز مراسم فارغ‌التحصیلی، او هیچ برنامه‌ای برای آینده‌اش نداشت، غیر از اینکه کاری را پیدا کند و با آن دختر زندگی کند. آن روز بعدازظهر وقتی با من تماس گرفت، ماهی کوتاهی داشتیم که در همان فرصت مرا از وضعیتش با خبر کرد. بعد از مدتی این اتفاق‌ها در زندگی او رخ داد: رفتن به فلوریدا و زندگی همراه خانواده، ردش پایان دادن به رابطه‌ی غیر مفید با آن دختر، گذراندن یک دوره‌ی کامل سه‌ماهه ترک اعتیاد و برنامه‌ریزی برای ورود به کالج. او گفت: من فقط می‌خواستم تشکر کنم. زندگی‌ام الآن خیلی بهتر شده. مایک چنین نتیجه گرفت که: «این اتفاق‌ها به خاطر مطالعات تئوری انتخاب بود که شما به من آموزش دادید.»

من به او گفتم خوشحالم که این را می‌شنوم و به شوخی افزودم: «آید، اگر این تغییرات فقط به خاطر تئوری انتخاب بوده، من باید نمره تو را کم کنم و او لحظه‌ای فکر کرد و گفت: «می‌دونم - می‌دونم اون انتخاب‌های خود را کرده.» با آرزوی موفقیت برای او، خداحافظی انجام شد و گوشی را قطع کردم و در لحظه غرورآنگیزی که گاه در حرفه‌ی آموزش پیش می‌آید، غوطه‌ور شدم. وقتی درباره‌ی مایک و انتخاب دشواری که اخیراً داشته فکر می‌کردم، می‌دانستم

که او می‌توانست با داشتن یا نداشتن آموزش‌های اجتماعی-عاطفی، نمره‌ی کامل خود را از کلاس زبان انگلیسی من بگیرد، اما بدون آموزش‌های «اجتماعی-عاطفی» این تلفن زدن و مکالمه هرگز اتفاق نمی‌افتاد و زندگی مایک می‌توانست به‌طور نامطلوبی متفاوت باشد.

حال در فصل اول این کتاب تحقیقات گسترده و جامعی در پشتیبانی از آموزش‌های اجتماعی عاطفی در مدارس ارائه داده‌ام. اگر چه آموزش دادن باید با کارهای علمی و تحقیقاتی همراه شود، ولی من با داستان‌های واقعی از زندگی افرادی نظیر مایک، می‌خواهم ضرورت گنجاندن آموزش‌های اجتماعی-عاطفی در تحصیل را به شما ثابت کنم.

مخاطبان مورد نیاز کتاب

مخاطب این کتاب مهم کسانی هستند که با جوانان سر و کار دارند و می‌خواهند با آموزش مهارت‌های فردی و بین فردی به موفقیت اجتماعی آن‌ها کمک کنند. در ابتدا مخاطبان این کتاب، عمدتاً مدرسان سال سوم تا دوازدهم بودند. بیشتر فعالیت‌های آموزشی دانش‌محور با در نظر داشتن این طیف سنی طراحی می‌شوند؛ اما اکثر این فعالیت‌ها را می‌توان برای بچه‌های کوچک‌تر ساده‌تر کرد یا با پیچیده کردن برخی مفاهیم، آن‌ها را برای بزرگسالان نیز به کار برد. با کاربست مفاهیم بسط داده‌شده در این کتاب، مدرسان دوره‌های ابتدایی می‌توانند به راحتی فعالیت‌ها و راهکارهای آموزشی خود را در کلاس داشته باشند. همچنین، این کتاب می‌تواند منبع خوبی برای مشاورین مدرسان، مدیران، مربیان، رهبران مذهبی، انجمن جوانان، والدین و هر گروهی باشد که می‌خواهند در زمینه توسعه جوانان فعالیت کنند.