

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و
سرمدبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نمایه مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۸/۷۰۹۱ رده بندی کنگره: ب ۵۶/۰۰۶

مدرسه ای بدون استرس: جذب دانش آموزان به سمت علم و

مدرسه با استفاده از آموزش های شاد و تفریحی

بهاره حیاتی دهلقی^۱

منیره زینی

چکیده

در دنیای امروز، یکی از چالش های اصلی در نظام های آموزشی، فشارهای ناشی از امتحانات زیاد و ارزشیابی های مداوم است که موجب ایجاد استرس و اضطراب در دانش آموزان می شود. این موضوع تأثیرات منفی بسیاری بر فرآیند یادگیری و انگیزه تحصیلی دارد و می تواند به کاهش علاقه به مدرسه و ترک آن منجر شود. در این مقاله، راهکارهایی برای کاهش استرس و اضطراب تحصیلی با استفاده از آموزش های شاد و تفریحی بررسی شده اند. روش های همچون بازی های آموزشی، یادگیری مبتنی بر پروژه (PBL)، و بهره گیری از هنر و خلاقیت می توانند به عنوان ابزارهایی مؤثر در جذب دانش آموزان به علم و مدرسه مطرح شوند. در این راستا، علاوه بر تأثیر این روش ها در کاهش استرس، تأثیر ارزشیابی های مداوم و فشار امتحانات نیز در کاهش انگیزه تحصیلی مورد بررسی قرار گرفته است. نتایج این تحقیق نشان می دهد که استفاده از این روش ها می تواند انگیزه دانش آموزان را تقویت کرده و به کاهش اضطراب و استرس در فرآیند یادگیری کمک کند.

واژگان کلیدی: آموزش شاد و تفریحی، استرس تحصیلی، انگیزه دانش آموزان، ارزشیابی های مداوم، بازی های آموزشی

^۱ نویسنده مسئول



مقدمه

در عصر حاضر، سیستم‌های آموزشی با چالش‌های مختلفی روبه‌رو هستند که یکی از مهم‌ترین آن‌ها فشار ناشی از امتحانات و ارزشیابی‌های مداوم است. این فشارها عمدتاً در دوران نوجوانی تأثیرات منفی زیادی بر روحیه و انگیزه دانش‌آموزان دارند. به‌ویژه در سیستم‌های آموزشی سنتی، که اغلب به روش‌های ارزیابی مبتنی بر امتحان تأکید دارند، دانش‌آموزان بسیاری از فرآیند یادگیری فاصله می‌گیرند و تنها هدفشان قبولی در امتحانات می‌شود. این موضوع نه تنها باعث افت انگیزه تحصیلی می‌شود، بلکه می‌تواند به کاهش علاقه به مدرسه و حتی ترک تحصیل منجر گردد.

از این رو، جلب توجه به روش‌های آموزشی که کمتر بر فشار و امتحانات تأکید دارند و بیشتر بر یادگیری شاد و تفریحی متمرکز هستند، می‌تواند به‌طور چشمگیری در کاهش استرس و افزایش انگیزه دانش‌آموزان مؤثر باشد. در این مقاله، سعی داریم راهکارهایی نوین و مؤثر در زمینه آموزش شاد و تفریحی را بررسی کنیم که علاوه بر ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان، می‌توانند تجربه‌ای جذاب و لذت‌بخش از یادگیری را برای آن‌ها فراهم کنند. این راهکارها می‌توانند استرس و اضطراب ناشی از فشارهای تحصیلی را کاهش داده و فضای آموزشی شاداب‌تری را در مدارس ایجاد نمایند. هدف اصلی این تحقیق، ارائه روش‌هایی است که می‌تواند دانش‌آموزان را به‌طور فعال و مؤثر به سمت یادگیری سوق دهد و باعث کاهش استرس و اضطراب تحصیلی شود.

بخش اول: بیان مسأله و اهمیت تحقیق

فشار ناشی از امتحانات زیاد و ارزشیابی‌های مداوم به‌ویژه در دوران تحصیل، باعث افزایش اضطراب و استرس در دانش‌آموزان می‌شود. این فشارها نه تنها بر توانایی‌های شناختی و یادگیری دانش‌آموزان تأثیر منفی می‌گذارند، بلکه انگیزه آن‌ها برای حضور در مدرسه و انجام فعالیت‌های آموزشی را کاهش می‌دهند. وقتی که دانش‌آموزان تنها به هدف قبولی در امتحانات به مدرسه می‌آیند و نه به هدف یادگیری و کشف مفاهیم جدید، این امر موجب ایجاد یک فضای نامناسب آموزشی و کاهش کارایی و علاقه به تحصیل می‌شود.



از این رو، جلب توجه به روش‌های آموزشی که کمتر بر فشار و امتحانات تأکید دارند و بیشتر بر یادگیری شاد و تفریحی متمرکز هستند، می‌تواند به‌طور چشمگیری در کاهش استرس و افزایش انگیزه دانش‌آموزان مؤثر باشد. در این مقاله به بررسی این روش‌ها پرداخته شده و اهمیت استفاده از آن‌ها در فرآیند یادگیری و تأثیر آن‌ها بر کاهش استرس و افزایش انگیزه مورد توجه قرار گرفته است.

بخش دوم: روش‌های تدریس شاد و تفریحی

برای تبدیل یادگیری به تجربه‌ای شاد و جذاب، روش‌های متنوعی وجود دارند که می‌توانند به‌طور مؤثر استرس را کاهش دهند و انگیزه را افزایش دهند. در ادامه به برخی از این روش‌ها اشاره می‌شود:

بازی‌های آموزشی و مسابقات: بازی‌ها، به‌ویژه در مقاطع ابتدایی و راهنمایی، می‌توانند به‌عنوان ابزاری مؤثر برای یادگیری شاد و فعال مطرح شوند. این بازی‌ها به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهند که مفاهیم علمی را در قالب سرگرمی‌های رقابتی یاد بگیرند. بازی‌های آموزشی نه تنها موجب سرگرمی می‌شوند بلکه می‌توانند به‌طور قابل توجهی انگیزه یادگیری را افزایش دهند و به کاهش استرس کمک کنند (Gee, ۲۰۰۳).

یادگیری مبتنی بر پروژه (PBL): این روش که دانش‌آموزان را به‌طور فعال درگیر فرآیندهای حل مسئله و تحقیقاتی می‌کند، به آن‌ها این فرصت را می‌دهد که مفاهیم را به‌صورت عملی یاد بگیرند. یادگیری مبتنی بر پروژه به‌طور مؤثر می‌تواند انگیزه را افزایش داده و باعث کاهش استرس شود زیرا دانش‌آموزان دیگر احساس نمی‌کنند که باید تنها برای قبولی در امتحانات تلاش کنند. در این روش، یادگیری تبدیل به یک تجربه جذاب و معنادار می‌شود (Harter, ۱۹۹۹).

استفاده از تکنولوژی و رسانه‌های دیجیتال: استفاده از پلتفرم‌های آنلاین، اپلیکیشن‌ها و ویدئوهای آموزشی می‌تواند فرآیند یادگیری را به شکلی جذاب و کم‌استرس تغییر دهد. این ابزارها به‌ویژه برای نوجوانان و دانش‌آموزان در سنین بالاتر بسیار مؤثر هستند و می‌توانند محیطی شاد و غیررسمی برای یادگیری ایجاد کنند. تکنولوژی‌ها به دانش‌آموزان این امکان را می‌دهند که از فرآیند یادگیری لذت ببرند و آن را بدون فشار امتحانات دنبال کنند (Ryan & Deci, ۲۰۰۰).



آموزش از طریق هنر و خلاقیت: هنر یکی از راه‌های قدرتمند برای کاهش استرس است. استفاده از نقاشی، موسیقی، تئاتر و رقص می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند که مفاهیم علمی را به‌طور خلاقانه و بدون فشار یاد بگیرند. این روش‌ها علاوه بر کاهش استرس، موجب تقویت تخیل و خلاقیت دانش‌آموزان می‌شوند و به آن‌ها این امکان را می‌دهند که در یادگیری بیشتر از دانش خود استفاده کنند (Gee, ۲۰۰۳).

بخش سوم: امتحانات زیاد و ارزشیابی‌های مداوم و اثرات آن بر دانش‌آموزان

یکی از دلایل اصلی استرس در مدارس، امتحانات زیاد و ارزشیابی‌های مداوم است. این فشارها باعث می‌شوند که دانش‌آموزان تنها بر روی کسب نمرات بالا تمرکز کنند و نه بر روی یادگیری واقعی مفاهیم. در چنین شرایطی، یادگیری تبدیل به یک تجربه منفی می‌شود که تنها برای قبولی در امتحانات دنبال می‌شود و این امر در نهایت به کاهش انگیزه و بی‌میلی به تحصیل منجر می‌شود. از این رو، توجه به روش‌های آموزشی که بر فرآیند یادگیری به جای امتحانات تأکید دارند، ضروری است.

بخش چهارم: مزایای آموزش‌های شاد و تفریحی

استفاده از روش‌های آموزشی شاد و تفریحی مزایای متعددی دارد که می‌تواند بر کیفیت فرآیند یادگیری تأثیر مثبت بگذارد:

کاهش استرس و اضطراب: آموزش‌های شاد و تفریحی می‌توانند به‌طور قابل توجهی استرس و اضطراب را کاهش دهند. وقتی که یادگیری به‌طور طبیعی به یک تجربه شاد تبدیل می‌شود، دانش‌آموزان دیگر نگرانی‌های مرتبط با امتحانات و ارزشیابی‌ها را ندارند.

افزایش انگیزه و علاقه به یادگیری: وقتی که دانش‌آموزان به‌طور فعال در فرآیند یادگیری شرکت می‌کنند و آن را به‌صورت جذاب و سرگرم‌کننده تجربه می‌کنند، انگیزه آن‌ها برای یادگیری افزایش می‌یابد.



تقویت مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی: بسیاری از این روش‌ها به‌ویژه بازی‌ها و فعالیت‌های گروهی و فعالیت‌های آموزشی تفریحی، مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی دانش‌آموزان را تقویت می‌کنند. این مهارت‌ها، که شامل همکاری، حل تعارض و تعامل با همسالان است، در زندگی اجتماعی و تحصیلی دانش‌آموزان نقش مهمی ایفا می‌کنند و به آن‌ها کمک می‌کند تا در محیط‌های گروهی و مدرسه عملکرد بهتری داشته باشند.

تسهیل یادگیری معنادار: استفاده از روش‌های شاد و تفریحی می‌تواند باعث ایجاد یک محیط یادگیری معنادار و انگیزشی شود که در آن دانش‌آموزان به‌طور فعال در فرآیند یادگیری شرکت می‌کنند. این نوع یادگیری به دانش‌آموزان کمک می‌کند که مفاهیم را به‌طور عمیق‌تری درک کرده و در آینده به‌طور مؤثرتری از آن‌ها استفاده کنند.

بخش پنجم: چالش‌ها و موانع پیاده‌سازی آموزش‌های شاد و تفریحی

اگرچه مزایای روش‌های شاد و تفریحی بسیار زیاد است، پیاده‌سازی این روش‌ها در مدارس با چالش‌هایی روبه‌رو است. برخی از این چالش‌ها عبارتند از:

محدودیت منابع: بسیاری از مدارس به‌ویژه در کشورهای در حال توسعه با کمبود منابع مالی روبه‌رو هستند که می‌تواند مانع از پیاده‌سازی تکنولوژی‌های جدید یا فراهم کردن فضای مناسب برای انجام فعالیت‌های آموزشی تفریحی شود.

مقاومت در برابر تغییرات آموزشی: برخی معلمان ممکن است نسبت به تغییرات و روش‌های جدید آموزشی مقاومت نشان دهند. این مقاومت می‌تواند به دلیل عادت به روش‌های سنتی تدریس یا کمبود آگاهی از مزایای روش‌های نوین باشد.

کمبود زمان: برنامه‌های آموزشی فشرده و فشار برای پوشش مطالب در مدت زمان محدود، ممکن است معلمان را از استفاده مؤثر از روش‌های شاد و تفریحی بازدارد.



بخش ششم: راهکارهای دهگانه کاهش استرس کودکان در مدرسه

استرس کودکان در مدرسه، علائمی دارد که بهتر است به آن ها توجه شده و نسبت به کاهش استرس کودکان در مدرسه اقدام شود. مهم ترین نشانه استرس کودک، امتناع ورزی و تلاش برای نرفتن به مدرسه است. گوشه گیری، افت تحصیلی و تغییر برنامه خواب هم از دیگر نشانه های ترس از مدرسه رفتن و استرس در مدرسه است. ده راهکار برای کاهش استرس کودکان عبارتند از:

۱. جابجایی ها را سریع تر انجام دهید

اگر می خواهید منطقه زندگی خود را تغییر دهید یا به هر دلیل از محلی به محل دیگر یا از شهری به شهر دیگر نقل مکان کنید، بهتر است در دورانی این کار را انجام دهید که کودک شما سن پایین تری داشته باشد. هرچه سن کودک بالاتر می رود، کنار آمدن با مدرسه و محیط جدید برای او سخت تر می شود.

۲. با کودک صحبت کنید

بیشتر والدین هنگامی که فرزند آن ها استرس دارد سعی می کنند به آن ها آرامش دهند و با گفتن جمله "درست میشه" سعی می کنند که از این مقطع عبور کنند. اما این جمله کمکی به کودکان نمی کند. در این شرایط، بهتر است از فرصت استفاده کنید و با فرزند خود بیشتر صحبت کنید. سعی کنید دلیل اضطراب و استرس کودک را کشف کنید تا بتوانید به روش بهتری به او کمک کنید.

۳. فعالیت های اجتماعی برای کودک بچینید

درگیر شدن کودکان با فعالیت های اجتماعی قبل از مدرسه، می تواند استرس آن ها را نسبت به محیط های مشابه کاهش دهد. می توانید پیش از دبستان، کودک را در کلاس های ورزشی، موسیقی، هنری و غیره ثبت نام کنید تا اعتماد به نفس آن ها افزایش پیدا کند و در زمینه دوست یابی و مهارت های اجتماعی تجربه کسب کنند.



اگر در این کلاس‌ها دوستی پیدا کنند که بتوانند با هم همکاری کنند، مدرسه رفتن برای آن‌ها بسیار لذت بخش خواهد شد و استرس کودک در مدرسه کاهش پیدا خواهد کرد.

۴. خواب کودک را کنترل کنید

خواب کافی و استراحت مناسب، می‌تواند باعث منظم‌تر شدن برنامه زندگی کودک و در نتیجه کاهش استرس در کودکان شود. ساعت خواب و بیداری کودکان در تابستان تغییر می‌کند و برنامه زندگی آن‌ها عوض می‌شود. اول مهر و بازگشت به برنامه قدیم یک تغییر بزرگ به حساب می‌آید و این تغییر باعث ایجاد استرس در کودکان می‌شود. اگر چند روز قبل از شروع مدارس، ساعت خواب کودکان را طبق برنامه مدارس تنظیم کنید، این تغییرات کمتر حس خواهد شد و استرس کودک در مدرسه کمتر می‌شود.

۵. از مدرسه بازدید کنید

در تابستان با کودک خود به مدرسه بروید، در راهروها قدم بزنید، کلاس‌ها را ببینید و با کادر مدرسه صحبت کنید. این کار باعث می‌شود که کودک بداند که چه چیزی در انتظارش است و اضطراب مواجهه با چیزهای ناشناخته را نخواهد داشت.

۶. بازی‌های کامپیوتری را محدود کنید

بازی‌های کامپیوتری باید به عنوان یک جایزه برای کودکان باشد نه به عنوان عضوی از برنامه روزمره. کودکی که تا هفت سالگی پای بازی‌های کامپیوتری مینشسته و وقت او به این شکل می‌گذشته است، مسلماً علاقه‌ای به رفتن به مدرسه نخواهد داشت. همچنین بازی‌های کامپیوتری باعث می‌شود که کودک کمتر بیرون رفته و معاشرت کودک با همسن و سالان خودش کمتر می‌شود. همین موضوع باعث کم شدن توانایی کودک در برقراری ارتباط شده و باعث می‌شود از محیط‌های اجتماعی گریزان شود.

۷. با مشاور مدرسه صحبت کنید



نزد مشاور مدرسه بروید و از او مشورت بخواهید. مشورت کردن با مشاور روانشناس کودک باعث می شود که هم خودتان و هم کودکان بهتر بتوانید این شرایط را مدیریت کنید و باعث کاهش استرس کودک شوید. همچنین مشاور می داند که باید بیشتر حواسش به کودک شما باشد.

۸. کودک را مجبور به مدرسه رفتن کنید

کودکان ممکن است به خاطر استرس مدرسه، مقاومت زیادی نشان دهند و با گریه و التماس تلاش کنند که شما را از فرستادنشان به مدرسه منصرف کنند. برخی والدین در این شرایط تسلیم شده و سعی می کنند بعضی روزها، آموزش خانگی به کودک دهند. اما این کار کودک را تشویق می کند که از مدرسه فرار کند. بهتر است هرطور که شده کودک را به مدرسه بفرستید، به او بگویید که به خاطر علاقه ای که دارید او را به مدرسه می فرستید تا در آینده خوشحال و موفق باشد.

۹. برنامه روزانه را به کودک توضیح دهید

بهتر است درباره برنامه روز پیش رو برای کودک با جزئیات توضیح دهید تا بداند که چه چیزی در انتظارش است. مثلاً بگویید که چه کسی او را به مدرسه می برد، چه کلاس هایی دارد، چه خوراکی هایی برایش گذاشته اید و چه کسی به دنبالش خواهد آمد. تلاش کنید که چیزهای ناشناخته نسبت به مدرسه را در ذهن او به حداقل برسانید.

۱۰. مشاوره روانشناسی دریافت کنید

اگر اضطراب و استرس فرزند شما نسبت به مدرسه در حال افزایش است یا حس می کنید که نمی توانید ترس و اضطراب کودک را از بین ببرید، بهتر است به یک روانشناس کودک خوب مراجعه کنید و از مشاوره کودک در زمینه اضطراب و استرس استفاده کنید.

نتیجه گیری

با توجه به نتایج بررسی های انجام شده، می توان نتیجه گرفت که آموزش های شاد و تفریحی نقش مهمی در کاهش استرس تحصیلی و افزایش انگیزه دانش آموزان دارند. استفاده از روش های نوین آموزشی مانند



بازی‌های آموزشی، یادگیری مبتنی بر پروژه و بهره‌گیری از تکنولوژی‌های دیجیتال، به‌طور قابل توجهی می‌تواند فضای یادگیری را برای دانش‌آموزان جذاب‌تر کرده و فشارهای ناشی از امتحانات و ارزشیابی‌های مداوم را کاهش دهد.

پیشنهاد می‌شود که مدارس به‌جای تکیه بر ارزیابی‌های مداوم و امتحانات زیاد، از روش‌های آموزشی متنوع و نوآورانه استفاده کنند که بیشتر بر فرآیند یادگیری تأکید دارند. این رویکرد نه تنها باعث کاهش استرس و اضطراب در دانش‌آموزان می‌شود، بلکه موجب افزایش انگیزه و علاقه آن‌ها به یادگیری خواهد شد. همچنین، برای موفقیت بیشتر این روش‌ها، لازم است که سیاست‌گذاران آموزشی و معلمان آموزش‌های لازم را در خصوص استفاده از این روش‌ها دریافت کنند و منابع کافی برای پیاده‌سازی این تغییرات در مدارس فراهم گردد.



منابع و مأخذ

- کاهن، آ. (۱۹۹۹). آزمون‌ها و اثرات آن‌ها بر یادگیری. انتشارات دانشگاهی.
- گی، جیمز پی. (۲۰۰۳). آنچه که بازی‌های ویدیویی می‌توانند به ما در مورد یادگیری و سواد بیاموزند. مجله سرگرمی‌های کامپیوتری و آموزشی.
- هارتر، س. (۱۹۹۹). انگیزش در یادگیری: نظریه‌ها و تحقیق‌ها. انتشارات دانشگاهی.
- رایان، ر. و دسی، ای. (۲۰۰۰). نظریه خودمختاری و انگیزش در یادگیری. انتشارات دانشگاهی.
- تورن‌تون، ای. (۲۰۰۷). بازی‌های آموزشی: یادگیری از طریق تفریح. انتشارات معاصر.

لوگو سازمان ها و نهادهای علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی هفتمین همایش ملی بیژوهتر های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین



اکانت ایتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸
دانشگاه رازی - سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی

جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهلا رضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵




 سازمان اسناد و کتابخانه ملی
 تحت پوشش خبری صدا و سیما