



## چگونه توانستم مشکل پرتحرکی و بلند شدن دانش آموزان از روی صندلی در هنگام تدریس معلم را برطرف کنم

موسی نیسانی

کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان استان گلستان  
اداره آموزش و پرورش شهرستان گمیشان، آموزشگاه قربان محمد نظری  
Mousa.neisani20@gmail.com

### چکیده:

معلمان در برابر اختلالات رفتاری به شکل‌های متفاوتی از خود عکس العمل نشان می‌دهند. برخی از معلمان آنان را به شدت سرکوب می‌کنند، بعضی از معلمان در مقابل آنان کوتاه می‌آیند و بعضی دیگر آنان را به حال خود رها می‌کنند. روانشناسان برای شناسایی علل، زمینه‌ها و پیامدهای اختلالات رفتاری ابعاد آن را مورد واکاوی قرار داده‌اند تا راهکارها و شیوه‌های مقابله با این اختلالات را تدوین نمایند. یکی از این موارد پرتحرکی است؛ البته نه به معنای شلوغی و بی‌نظمی بلکه به معنای حرکات اضافی در هنگام تدریس معلم در کلاس درس می‌باشد. اساساً دانش آموزان دوره ابتدایی در گروه سنی قرار دارند که مطابق یافته‌های دانشمندان پرتحرک‌ترین و پر جنب و جوش‌ترین دوره‌ی سنی می‌باشد. در این اقدام پژوهی سعی بر آن شده تا به بررسی علل یکجا نشستن برخی دانش آموزان در کلاس درس هنگام تدریس معلم و راهکارهای پیشگیری از این امر بپردازیم.

واژگان کلیدی: پرتحرکی، رفتارهای اضافی، عدم یکجا نشینی، دانش آموز



## مقدمه

از اهداف تعلیم و تربیت یادگیری است و یادگیری هم چیزی جز تغییر رفتار نیست. لازمه این تغییر رفتار، نفوذ در دانش آموزان و تاثیر پذیری دانش آموزان از معلم خویش است. شاگردان به دلیل نفوذ روحی و معنوی معلم، تاثیرات شگرفی از او می‌گیرند. معلم با نفوذ کلامش می‌تواند فرزند شقی‌ترین افراد را نیز به راه راست رهنمود سازد. بیشتر انسان‌های موفق کامیابی خود را مدیون معلمان می‌دانند. معلم باید در ارتباط با شاگردان آن چنان رفتاری داشته باشد که شاگردان تنبل و قوی، فقیر و غنی همه خیال کنند که معلم بخاطر هر یک از آنان به کلاس درس آمده است. اگر شاگرد درک شود، شاگرد به آن معلم علاقمند شده و به سوی او کشیده خواهد شد، دلش هوای او را خواهد کرد، در دیدارش آثار شادمانی و نشاط و خرمی موج خواهد زد و اگر به او بگویند که این معلم دیگر به این مدرسه نخواهد آمد، اشک چهره‌ی او را دربر خواهد گرفت. در روان شناسی اجتماعی نیز تبسم کردن، خوش‌رویی، ظاهر جذاب، تماس چشمی، علاقه نشان دادن از عوامل نفوذ و تاثیر گذاری به حساب آمده است (کریمی، ۱۴۰۱).

من موسی نیسانی فارغ التحصیل کارشناسی پیوسته آموزش ابتدایی دانشگاه فرهنگیان استان گلستان هستم و در سال تحصیلی ۴۲-۴۱ تدریس در پایه چهارم مدرسه بر عهده من است. این مدرسه با ۱۵۸ دانش آموز در شش پایه تحصیلی و تعداد ۲۹ دانش آموز در پایه چهارم در روستای خواجه نفس قرار دارد. طی مشاهداتی که در زمان حضور در کلاس داشتم، نوع حرکاتی که از برخی از دانش آموزان سر می‌زد توجه من را به خود جلب کرد. این حرکات که در زمان تدریس معلم توسط دانش آموزان انجام می‌شد خارج از حالت عادی بود. برخی از این حرکات و جنب و جوش‌ها در زمان تدریس معلم به قرار زیر است:

- بلند شدن از روی نمیکت.
  - خارج شدن از ردیف نمیکت.
  - هنگامی که معلم سوالی از دانش آموزان می‌پرسید، آنان با گفتن کلمه "اجازه آقا معلم" تا پای تابلو می‌آمدند.
  - گاهی اوقات راه رفتن در کلاس.
- مشاهده این چنین حرکاتی موجب شد تا درباره علل این موارد پژوهشی داشته باشم و تا حد توان سعی در رفع این مشکل نمایم.



## جمع آوری اطلاعات

طبق نظر بیلر (۱۳۷۱) در بسیاری از موارد علل بی‌نظمی دانش آموزان منحصر به فرد، شخصی، پیچیده، و شاید فراتر از درک و نظارت معلم است ولی دلایل کلی و عمومی برای رفتار نامطلوب وجود دارند که می‌توان آن‌ها را پیش بینی کرد. با مطالعه‌ی کتاب‌ها، مجلات و مقالات علمی که در این زمینه کار شده، به طور نسبی به عللی از وقوع این نوع رفتارها دست یافتیم که در ادامه تفصیل آن‌ها می‌پردازم:

۱. شور و نشاطی که در این دوره وجود دارد: دانش آموزان در دوره ابتدایی بیش از حد فعال هستند و چون مجبور می‌شوند که در حالت نشسته فعالیت کنند انرژی خود را به شکل عادات عصبی و بی‌قراری صرف می‌کنند. بنابراین برخی از دانش آموزان از شدت خستگی یکجا نشینی، ممکن است از جای خود بلند شده و حتی در کلاس راه بروند.

۲. استانداردها نبود نیمکت‌ها: کارشناسان حوزه سلامت معتقدند که انتخاب میز و صندلی استاندارد برای دانش‌آموزان افزون بر تضمین سلامتی ستون فقرات آن‌ها، سطح تمرکز و یادگیری‌شان را هم بالا می‌برد. این در حالی است که نشستن روی صندلی‌های غیراستاندارد باعث آسیب مهره‌های کمری و پشتی و در دراز مدت آرتروز ستون مهره‌ها خواهد شد. وقتی ارتفاع میز و صندلی با قامت بچه‌ها همخوانی نداشته باشد، آن‌ها در هنگام نوشتن مجبور به خم شدن هستند که این حالت در طولانی مدت باعث ایجاد قوز یا کیفوس می‌شود. ممکن است دانش آموزان بخاطر خستگی که از نشستن طولانی مدت و رنجی که ناشی از می‌شود، استاندارد نبودن ارتفاع نیمکت‌ها با قد دانش آموزان و مواردی از این قبیل، از جای خود بلند شوند و تحرکاتی از خود در کلاس نشان دهند.

۳. به اختیار نبودن بروز رفتارهای اضافی: ممکن است برخی از دانش آموزان بدون هیچ دلیلی و ناخودآگاه از جای خود بلند شوند. این افراد اغلب پرجنب و جوش هستند و مدام حرکت می‌کنند. این نوع دانش آموزان در هنگام بروز رفتارهای اضافی، از نوع رفتار خود خبر ندارند. مثلاً دانش آموزی هنگام تدریس معلم می‌ایستد، در این هنگام معلم از او سوال می‌کند که چرا بلند شدی؟ و او بدون پاسخ سریع می‌نشیند.

۴. تشویق رفتار نامناسب از سوی دانش آموزان دیگر: گاهی اوقات کودکان به شکل تصادفی برای رفتار نامناسب‌شان تشویق می‌شوند. اگر کودکی رفتار نامناسبی انجام دهد که باعث جلب توجه و خندیدن دانش آموزان دیگر شود، این رفتار نامناسب احتمالاً ادامه پیدا می‌کند. در کلاس‌های پر جمعیت امکان دارد معلمان ناخودآگاه رفتارهای مناسب کودک را نادیده بگیرند و تنها زمانی به کودک توجه کنند که او رفتار نامناسبی نشان می‌دهد.



۵. بی قراری و انتظار برای خوردن زنگ تفریح و رفتن به بیرون: علت پرتحرکی و رفتار های اضافی برخی از دانش آموزان، انتظار برای زنگ تفریح و رفتن به بیرون می باشد. حال ممکن است این انتظار، انتظار بجایی باشد؛ مثلا دانش آموزی دسشویی دارد اما به هر دلیلی (مثلا خجالت) از معلم اجازه بیرون رفتن نمی گیرد، یا مثلا گرسنه است و منتظر زنگ تفریح است تا بتواند در بیرون خواکی خود را بخورد، و یا ممکن است انتظار برای زنگ خوردن صرفا برای بازی در حیاط مدرسه باشد.

۶. روش تدریس معلم و بی انگیزگی دانش آموز نسبت درس: تاثیر روش تدریس معلم در رفتار های خروجی دانش آموزان بر کسی پوشیده نیست. اگر معلم از روش تدریس غیر فعال استفاده کند و دانش آموز در کلاس منفعل باشد، دانش آموز کم کم خسته شده و شروع به انجام رفتار های اضافی می کند. معلم باید روش تدریسی را در پیش گیرد که انرژی فعال دانش آموزان در راه یادگیری تخلیه شود؛ چرا که در غیر این صورت نه تنها دانش آموزان به درس بی توجهی می کند، بلکه باعث حواس پرتی سایر دانش آموزان به درس نیز می شود.

شاید تمام این عوامل در پرتحرکی های دانش آموزان نقشی داشته باشند. اما نقش معلمان در وقوع و ادامه پرتحرکی های دانش آموزان را نمی توان نادیده انگاشت. همچنین این خود معلمان هستند که تعیین می کنند عوامل دیگر چقدر در نظم و انضباط دانش آموزان مؤثر واقع شوند. فونتانا (۱۳۸۲) در این رابطه بیان می کند که بسیاری از مشکلات انضباطی دانش آموزان نتیجه مستقیم نحوه عمل و یا عکس العمل معلم در مقابل کارهای دانش آموزان است و هرگز نبایستی در تشخیص علت بی انضباطی فقط رفتار دانش آموز را در نظر گرفت. معلمان نگرش ها و جهت گیری های متفاوتی برای مدیریت کلاسی دارند. بعضی معلمان بر پیامدهای مثبت رفتارهای مطلوب و یا بر راهبردهای مبتنی بر پاداش تاکید دارند در حالی که تعدادی از معلمان نیز بر پیامدهای منفی رفتارهای نامطلوب یا بر راهبردهای مبتنی بر تنبیه تاکید دارند.



### بررسی اطلاعات جمع آوری شده:

پس از جمع آوری اطلاعات، برای بررسی میزان تاثیر هر یک از موارد پیش بینی شده با دانش آموزانی که مشکل پرتحرکی و عدم یکجا نشینی داشتند ارتباط برقرار شده و مصاحبه‌ای انجام داده شد که جواب آنان با توجه به موارد پیش بینی به شرح زیر است:

- یک سری از دانش آموزان علت بلند شدن از نیمکت و گاهی خارج شدن از ردیف نیمکت را استاندارد نبودن آن عنوان کردند.

- برخی از دانش آموزان از انجام رفتارهای اضافی خود مثل ایستادن اصلا مطلع نبودند و دلیل خاصی برای بلند شدن خود نداشتند.

- بعضی از دانش آموزان دلیل حرکات و رفتارهای اضافی خود را بخاطر موارد مانند ضعف و یا نیاز به بیرون رفتن برای انجام کارهای ضروری مانند دستشویی عنوان می‌کردند که این موارد فقط در بعضی از ساعت‌های زنگ اتفاق می‌افتاد نه در همه ساعات.

پاسخ‌های دانش آموزان تقریباً همان موارد پیش بینی شده برای دلیل پرتحرکی آنان بود. برای بررسی کامل‌تر، مواردی که در پاسخ‌های دانش آموزان نبود به اطلاع آنان رسید؛ برای مثال گفته شد که آیا از دلایل پرتحرکی شما می‌توان به تشویق شدن از طرف هم‌کلاسی‌هایتان و یا روش تدریس نامناسب معلم نیز اشاره کرد؟ که دانش آموزان با خجالت و یا نگرانی این موارد را نیز برای پرتحرکی خودشان پذیرفتند. پاسخ آنان نیز به شرح زیر است:

- گروهی از دانش آموزان که با انجام حرکات اضافی مورد توجه دیگر دانش آموزان کلاس قرار می‌گرفتند و تقریباً همان دانش آموزانی هم بودند که در کلاس شلوغ می‌کردند (البته شلوغ کردن دانش آموزان نیز دلایل خاص خود - مانند ضعف در آن درس - را دارد که بررسی این موضوع در این بحث از اقدام پژوهی نمی‌گنجد) از طرف سایر دانش آموزان مورد تشویق قرار می‌گرفتند. البته منظور از تشویق، کف زدن نیست بلکه خندیدن و لبخند زدن سایر دانش آموزان به آن دانش آموز پرتحرک باعث اعتماد به نفس او شده و او را ترغیب می‌کند که دوباره عمل خود را تکرار کند.



### پیش‌بینی راهکارها :

در زیر سعی می‌کنیم تا به پیش‌بینی راهکارهای مناسب برای هر یک از دلایل مطرح شده بپردازیم:

دانش آموزان دوره ابتدایی در سنی قرار دارند که انرژی زیادی داشته و پرتحرک می‌باشند و نمی‌توان منکر آن شد. بنابراین یکجا نشینی برای آنان عذاب آور خواهد بود. معلم کاربرد که از ویژگی‌های روانشناختی دانش آموزان در این دوره آشنایی دارد و می‌داند که منشاء این پرتحرکی از چیست، سعی در کنترل این پرتحرکی دانش آموزانش می‌کند.

اساساً سرکوب کردن این انرژی کار بسیار غلطی است و دانش آموز را در آینده متضرر خواهد کرد. بنابراین معلم راهی دیگر برای کنترل این انرژی و پرتحرکی او باید در پیش گیرد.

بهتر است معلم با مشارکت دادن این دسته از دانش آموزان در امر تدریس، از انرژی آنان استفاده کند. این کار باعث می‌شود که هم دانش آموز در کلاس مشارکت کند و در جریان آموزش قرار گیرد و هم انرژی و پرتحرکی او در مسیر درست و بهینه مصرف شود.

یکی دیگر از دلایل مطرح شده برای پرتحرکی دانش آموزان، غیراستاندارد بودن صندلی و نیمکت‌های کلاس می‌باشد. غیراستاندارد بودن که از آن صحبت می‌کنیم به تناسب نداشتن اندازه میز و صندلی‌ها با ابعاد بدن دانش آموزان برمی‌گردد که باید برای سه مقطع مختلف تحصیلی، به طور مجزا طراحی و اجرا شوند. کارشناسان حوزه سلامت معتقدند که انتخاب میز و صندلی استاندارد برای دانش آموزان افزون بر تضمین سلامتی ستون فقرات آن‌ها، سطح تمرکز و یادگیری‌شان را هم بالا می‌برد. این در حالی است که نشستن روی صندلی‌های غیراستاندارد باعث آسیب مهره‌های کمری و پستی و در درازمدت آرتروز ستون مهره‌ها خواهد شد. وقتی ارتفاع میز و صندلی با قامت بچه‌ها همخوانی نداشته باشد، آنها در هنگام نوشتن مجبور به خم شدن هستند که این حالت در طولانی مدت باعث ایجاد قوز یا کیفوس می‌شود.

از دیگر دلایل بلند شدن دانش آموزان از نیمکت، ناخواستگی و ناخودآگاه بودن این عمل است. دانش آموز، خود از انجام این کار آگاهی ندارد؛ بنابراین برای کنترل این رفتار بهتر است خود دانش آموز را از انجام کارش آگاه کنیم؛ مثلاً هنگامی که از روی نیمکت بلند شد به او نگاه کنیم، چند ثانیه مکث کنیم تا او متوجه کار خود شود و سر جا خود بنشیند و یا به او بگوییم که چرا بلند شدی و او را متوجه کنیم که بی‌مورد بلند شده است.

یکی دیگر از دلایلی که دانش آموز را به تحرک و رفتارهای اضافی ترغیب می‌کند، تشویق سایر هم‌کلاسی‌های او می‌باشد. وقتی دانش آموزی رفتاری را انجام می‌دهد، اگر مورد توجه دوستانش قرار گیرد و بالاتر از آن باعث خنده آنان می‌شود، آن دانش آموز ترغیب می‌شود که رفتار خود را دوباره تکرار کند. در برابر این نوع رفتارهای اضافی بهتر است معلم به محض متوجه شدن انجام رفتار اضافی توسط دانش آموز، از او سوال درسی بپرسد و یا به طریقی



او را به تدریس مشارکت دهد، اگر دانش آموز متوجه رفتار خود شد معلم به تدریس خود ادامه می‌دهد و اگر دوباره تکرار کند معلم به او گوش زد می‌کند که رفتار و کارهای او را می‌بیند و زیر نظر دارد. در صورت ادامه رفتار، معلم می‌تواند با او برخورد کند و از او تعهد بگیرد و یا به مدیر گزارش کند تا با والدینش صحبت کند.

از دلایل مطرح در پرتحرکی دانش آموزان می‌توان به انتظار برای زنگ تفریح برای انجام موارد ضروری اشاره کرد. گاهی دانش آموزانی پیدا می‌شوند که برای اجازه گرفتن از معلم خجالت می‌کشند و سعی می‌کنند تا زنگ تفریح تحمل کنند. اما دانش آموز دوره ابتدایی از صبر و تحمل بالایی برخوردار نیست و بنابراین این تحمل دانش آموز با تحرک و رفتارهای اضافی همراه است. معلم می‌تواند با مشاهده این نوع از رفتار دانش آموز به پیش او رفته چون احتمالاً خجالتی است، با صدای آهسته با او صحبت کند و دلیل حرکاتش را جویا شود. در این مواقع ممکن است دانش آموز به سبب خجالتی بودن، نیاز خود را مطرح نکند بنابراین معلم با سوال کردن اینکه آیا می‌خواهد بیرون برود با او صحبت کند و جوابش را با تکان دادن سر از دانش آموز دریافت کند.

گاهی مواقع هم دیده می‌شود که دانش آموزی به تدریس معلم توجهی نمی‌کند و یا سرگرم بازی با لوازم تحریرش است. در این موارد معلم باید به خود نگاه کند که آیا روش تدریسی که در پیش گرفته روش تدریس غیر فعالی است که باعث بروز این رفتارها شده است؟ در این مواقع معلم با نگاه کلی به وضعیت کل کلاس و دانش آموزان می‌تواند پی ببرد که اشکال از روش تدریس است. معلم باید کلاس درس خود را با روش‌های گوناگون شاد نگه دارد و این امر از میزان مشارکت دانش آموزان در تدریس معلم برداشت می‌شود. هر چه تعداد بیشتری از دانش آموزان در کلاس مشارکت کنند و به سوالات معلم هنگام تدریس پاسخ دهند، نشان دهنده این است که روش تدریسی که معلم در پیش گرفته درست است.



### بکار بردن راهکارها و بررسی نتیجه آن‌ها :

معلم باید توانایی تشخیص علت پرتحرکی و رفتارهای اضافی دانش آموز را داشته باشد. او می‌تواند این توانایی را با کسب تجربه و حتی مطالعه به دست آورد. معلم با مشاهده نوع رفتار دانش آموز و با توجه به وضعیت کلاس (از نظر شاد و فعال بودن یا کسل کننده بودن) و با شناختی که از دانش آموزان خود دارد می‌تواند یک یا چند دلیل از دلایل مطرح را به رفتار دانش آموز نسبت دهد و سعی در برطرف کردن مشکل او باشد.

پس از تحقیق و مطالعه و ارائه راهکارها به معلم، به اجرای راهکارها در کلاس پرداختیم تا نتیجه آن‌ها را بررسی کنیم. در زیر به روش بکار بردن هر یک از راهکارها پس از تشخیص نوع رفتار توسط معلم می‌پردازیم:

برای مشکل پرتحرکی و عدم یکجانشینی دانش آموز هنگام تدریس، معلم یک روز از او خواست تا از دفتر مدیر مدرسه یک ماژیک جدید بیارد. پس از آمدن دانش آموز دیگر آن رفتارهای قبلی از او مشاهده نشد. در روز بعد از او خواسته شد تا جواب تمرین‌ها را روی تخته کلاس بنویسد. با انجام دانش آموز و دادن کارهای مختلف زمانی که معلم احساس کند او دوباره می‌خواهد رفتارهای اضافی خود را انجام دهد، معلم انرژی او را صرف مشارکت در کلاس می‌کند.

بحث استاندارد شدن صندلی‌ها با مدیر مطرح شد اما به دلیل بودجه محدود مدرسه امکان تعویض کردن صندلی و نیمکت‌ها وجود نداشت و هزینه‌های زیادی هم تحمیل مدرسه می‌شد. بنابراین با پیشنهاد مربی تربیت بدنی و موافقت معلم، قرار بر این شد که بعد از هر ۱۰ دقیقه نشستن، دانش آموزان از نیمکت‌ها خارج شده و چند حرکت کششی و نرمشی انجام داده و سپس با تشویق و کف زدن همدیگر بجای خود برگردند. با بررسی انجام این کار مشاهده شد که رفتارهای اضافی آن سری از دانش آموزانی که به دلیل نشستن طولانی مدت روی نیمکت‌ها رنج می‌بردند کمتر شده و باعث عوض شدن جو کلاس و بهتر شدن وضعیت روحی دانش آموزان می‌شود.

برای حل مشکل دانش آموزانی که ناخواسته از روی نیمکت بلند می‌شدند توسط معلم مقرر شد تا هنگامی که این رفتار را از دانش آموزان مشاهده می‌کند او را متوجه این عمل خود کند. و این کار را دائماً تکرار کند تا ملکه ذهن دانش آموز بشود و او را شرطی کند؛ به این صورت که هر زمان که دانش آموز خواست دوباره آن رفتارها را از خود بروز دهد به یاد واکنش معلم بیفتد. با این کار به دانش آموز یاد داده شد که به کارهای خود در کلاس توجه و آگاهی داشته باشد.

معلم به واسطه ارتباطی که روزانه با دانش آموزان برقرار می‌کند، از خلق و رفتار آنان آگاهی می‌یابد. بعضی از دانش آموزان کم حرف و منزوی، بعضی فعال و مشارکت کننده و برخی دیگر نیز شلوغ کلاس هستند. از بین این دانش آموزان گروهی هستند که برای جلب توجه سایر دوستان‌شان رفتارهایی را از خود نشان می‌دهند و این رفتارها با مورد توجه قرار گرفتن و همراهی سایر دوستان تقویت می‌شوند. برای این مشکل به مقرر شد که اگر در زمان تدریس این رفتارها را انجام داد، از او درباره مطلبی که تدریس شد سوال پرسیده شود، با اجرای این روش در





اکثر موارد دیده شد که دانش آموز به درس گوش نمی‌داده و توان پاسخ به سوال را ندارد. بنابراین پاسخ سوال را معلم به او گفته و او را در جریان آموزش قرار دهد. خوشبختانه با انجام این کار، دانش آموز رفتار خود را متوقف کرده و دیگر تکرار نمی‌کند.

انتظار برای زنگ تفریح نیز مورد دیگری از پرتحرکی دانش آموزان است. با مشاهده و شناخت عاطفی دانش آموزان مشخص شد که اغلب این دانش آموزان خجالتی هستند و از اجازه گرفتن برای رفتن به بیرون و انجام کار ضروری خود خجالت می‌کشند. از این پس مقرر شد که معلم با توجه به شناختی که از دانش آموزان خود دارد، این دسته از دانش آموزان را در کلاس زیر نظر داشته باشد تا اگر مشاهده کند که ناآرام هستند و یا احساس کند که از مشکلی رنج می‌برند، به پیش او رفته و علت بی‌قراری او را جویا شود. برای حل بنیادی مشکل خجالتی این دانش آموزان نیاز است تا معلم با خانواده او ارتباط برقرار کند و سوالاتی روانشناسی از قبیل اینکه آیا در دوران قبل از مدرسه دوستان و هم‌بازی‌هایی داشته است؟ و یا ممکن است دانش آموز بخاطر مشکلات خانوادگی از قبیل فقر مالی، اعتیاد و... منزوی و خجالتی باشد؛ که بررسی این موضوع در این بحث از اقدام پژوهی نمی‌گنجد.

مشکل دیگری که در زمینه پرتحرکی و رفتارهای اضافی دانش آموزان وجود دارد، روش تدریس انتخابی معلم است. چرا که اگر معلم از روش‌های تدریس غیر فعالی مانند صرفاً سخنرانی استفاده کند، دانش آموز پس از مدتی خسته می‌شود و درس را کسل کننده می‌بیند. طبق پژوهش‌های صورت گرفته دانش آموزان حداکثر تا ۱۵ دقیقه می‌توانند یادگیری اثربخش داشته باشند. و یا به عبارتی معلم ۱۵ دقیقه فرصت دارد تا مفهوم درس را به دانش آموزان برساند. پس از ۱۵ دقیقه دانش آموزان خسته شده و توجه آنان به درس از بین می‌رود. معلم باید با استفاده از روش‌های گوناگون مانند بازی کردن و یا پرسیدن سوالات خارج از درس به دانش آموزان استراحت بدهد و به نوعی جو کلاس را عوض کند و دوباره به تدریس ادامه دهد.



### پیشنهاد کلی به تمام معلمان:

معلم در یک کلاس به منزله ی ناخدای یک کشتی است. معلم هدایت و کنترل کلاس را در دست دارد. برای این هدایت لازم است تا به مهارت‌ها و دانش‌هایی آراسته شود چرا که کار تربیت بسیار دشوار است. مهارت‌هایی هم چون کنترل کلاس، برقراری ارتباط موثر متقابل، داشتن فن بیان و جذب در سخنرانی و... و دانش‌هایی مانند علوم روانشناختی، عاطفی و آشنایی با نیازهای جسمانی دانش آموزان و... . معلم با داشتن این دانش‌ها و مهارت‌ها به مثابه این است که در این کشتی، راه را می‌شناسد و می‌داند در برابر مخاطرات و طوفان‌ها چه کند. بنابراین به تمام معلمان سرزمینم پیشنهاد می‌کنم که همیشه خود را در حال یادگیری و ارتقاء دانش‌ها و مهارت‌ها قرار دهند.



## منابع :

- بیلر، رابرت (۱۳۷۱). الفبای مدیریت کلاس درس، ترجمه پروین کدیور. تهران: مرکز نشر دانشگاهی.  
فونتانا، دیوید (۱۳۸۲). کنترل کلاس درس، ترجمه ساده حمزه. تهران: نشر رشد.  
کریمی، یوسف (۱۴۰۱). روان شناسی اجتماعی، انتشارات ارسباران، صفحه ۱۵۰.