

هفت تدبیر یادگیری عاطفی-اجتماعی برای آموزش از راه دور

مترجم: مریم سعیدی نسب، دبیر زبان
دبیرستان دخترانه دوره اول

چرا یادگیری عاطفی-اجتماعی مهم است؟
یادگیری عاطفی-اجتماعی به دانش آموزان کمک می‌کند تا افکار و احساساتشان را درک کنند. این یادگیری می‌تواند باعث افزایش خودآگاهی و هم‌دلی نسبت به دیگر دانش آموزان و تقویت حس مثبت نسبت به مدرسه شود. یادگیری عاطفی-اجتماعی به کاهش افسردگی و استرس و از طرفی بالا بردن عزت نفس و عملکرد آن نیز منجر می‌شود. در دنیای متنوع ما، تبدیل یادگیری عاطفی-اجتماعی به برنامه درسی بسیار مهم است. خبر خوب برای مربیان این است که استفاده از یادگیری عاطفی-اجتماعی، به درس خاصی مثل ریاضی یا علوم محدود نمی‌شود و معلمان می‌توانند به انتخاب خود در فعالیت‌های روزمره از این شیوه استفاده کنند. در این جا راه‌هایی برای ارتباط معلمان و دانش آموزان و گنجاندن یادگیری عاطفی-اجتماعی در کلاس وجود دارد.

چگونه از یادگیری عاطفی-اجتماعی در کلاس درس استفاده کنیم؟

روش‌های ساده و خلاقانه زیادی برای تشویق یادگیری عاطفی-اجتماعی در کلاس درس وجود دارد. این در حالی است که با این شیوه، یادگیری در برخی از درس‌ها و موضوعات بهتر اتفاق می‌افتد. برخی از این فعالیت‌ها را با دانش آموزان خود امتحان کنید تا ببینید دانش آموزان به کدام یک از این روش‌ها بهتر واکنش نشان می‌دهند.

• بررسی روابط عاطفی برای دانش آموزان:

کلاس را با بررسی یادگیری عاطفی-اجتماعی آغاز کنید یا به پایان برسانید برای مثال از دانش آموزان در مورد احساساتشان سوال کنید. کمک‌های بصری که احساسات مختلفی را به تصویر می‌کشند ممکن است به کودکان کوچک‌تر کمک کند تا احساسات خود را راحت‌تر بیان کنند. حتما علت احساسات منفی مانند عصبانیت، ناامیدی و ناراحتی را در دانش آموزان پی‌گیری کنید.

این که در طول استفاده از روش یادگیری عاطفی-اجتماعی؛ هر دانش آموز چقدر احساس راحتی می‌کند، بسیار مهم است. اگرچه به نظر می‌رسد برخی از دانش آموزان تمایلی به بروز احساساتشان ندارند، ممکن است لازم باشد شما به جای بررسی در جمع به صورت فردی با آن‌ها گفت‌وگو کنید.

• جایگزین کردن یادگیری عاطفی-اجتماعی با داستان:

شما می‌توانید داستانی را با صدای بلند برای دانش آموزان بخوانید یا از دانش آموزان بخواهید هر کس خودش داستان را بخواند و بدین گونه شما می‌توانید در قالب یک داستان از روش یادگیری عاطفی-اجتماعی بهره‌جوید.

سپس از دانش آموزان خود بخواهید آن‌چه برای شخصیت اصلی یا شخصیت‌های دیگر اتفاق افتاده را شرح دهند و بگویند آن شخصیت در طول داستان و اتفاقات چه احساسی را تجربه کرده است. هم‌چنین می‌توانید کمی عمیق‌تر کاوش کنید و از دانش آموزان بخواهید تا خود را به جای شخصیت‌های داستان قرار دهند و در مورد احساساتشان در شرایط مشابه فکر کنند (با شخصیت اصلی داستان همزادپنداری کنند).

نکته مثبتی که در این روش نهفته است این است که شما مطمئن می‌شوید دانش آموزان قادر به درک احساساتشان و بروز دادن آن هستند یا نه.



در آن‌ها نهادینه شده و با رویکرد انسان‌گرایی آشنایی کافی ندارند، سال‌ها در کنار افرادی که در این زمینه کار کرده‌اند آموزش ببینند تا از رفتارگرایی رهایی یابند. رویکردهای انسان‌گرا تمرکزشان بر آموزش مجازی نیست و تعامل و ارتباط، نقش اصلی را در آن‌ها ایفا می‌کند. روش‌های تشویق و تنبیه بسیار ناکارآمد هستند و اثرگذاری طولانی‌مدت ندارند، انگیزه یادگیری باید در کودک ایجاد شود تا او با میل و رغبت خودش درس بخواند.

۳. تکالیف و نحوه ارزش‌یابی: مدارس رسمی آموزش و پرورش در اتریش برای هر درس چندین کتاب دارند و هر معلم خودش بر اساس تجربه و روش تدریسش انتخاب می‌کند که کدام کتاب را می‌خواهد استفاده کند. برخی از دبستان‌ها کارنامه‌های توصیفی دارند و به کودکان نمره نمی‌دهند، به‌خصوص مدارس خصوصی با رویکردهای مونتسوری و والدرف. در مدرسی که از روش‌ها مدرن آموزشی بهره می‌گیرند، معلم تکالیف را برای کودک مشخص می‌کند و اگر ببیند که کودک توانایی لازم را در انجام آن به دست آورده با دادن دوباره آن تکلیف او را خسته و دل‌زده نمی‌کند. برخی از معلمان با تکرار بی‌جای تکالیف به نوعی کودک را تحقیر می‌کنند.

۴. استفاده بیشتر از روش‌های آموزش آفلاین در شرایط خانه‌نشینی:

الف- در اتریش زندگی تقریباً روال عادی را طی می‌کند و استفاده از ماسک فقط در وسایل حمل و نقل عمومی و بعضی فروشگاه‌ها اجباری است. بنابراین به احتمال قوی کلاس‌ها به‌صورت حضوری برگزار خواهد شد. اما در شرایطی که برای سال تحصیلی گذشته ایجاد شد آموزش تنها به‌صورت آنلاین و استفاده از برنامه‌ها و نرم‌افزارهای مختلف برای تدریس و انجام تکالیف نبود. بلکه روش‌های دیگری جایگزین شد. یکی از این روش‌ها تهیه کار برگ‌ها توسط معلمان بود که دانش آموز با والدینش آن را از مدرسه تحویل می‌گرفت، ایمیل، پست، تماس‌های تلفنی جهت ارتباط ملموس‌تر نیز از راه کارهای دیگر بود.

ب- در اتریش معلمان از مهارت‌های ارتباطی برای برقراری ارتباط صمیمی‌تر استفاده کردند. بخش عمده این که هر معلم از چه روش‌هایی برای رسیدن به نتیجه مطلوب استفاده می‌کند، شخصی است هرچند معلم گاهی مجبور است به مدیران پاسخ دهد اما باید راهبرد شخصی خودش را هم پیدا کند و با هم کارانش مرتبط شود، تا ایده‌هایشان را بررسی و اجرا کنند.

• استفاده از موضوعات پیشنهادی SEL:

به دانش‌آموزان خود فرصت نوشتن در مجلاتشان را بدهید. یعنی برای آن‌ها زمان تعیین کنید و آن‌ها را در نوشتن آزاد بگذارید. شما می‌توانید دستورالعمل‌ها یا موضوعات راهنما را در اختیار دانش‌آموزان قرار دهید. سعی کنید از دستورالعمل‌های تامل‌برانگیز مانند: «احساس امروز خود را توصیف کنید» یا نوشتن درباره «زمانی که احساس ترس کرده‌اید، شجاع، شاد، دوست‌داشتنی شده‌اید»، استفاده کنید. گزینه‌های زیادی در این زمینه وجود دارد و هدف ما از این مورد تشویق دانش‌آموزان به بیان احساسات خود به واسطه نوشتن است.

• پروژه‌های هنری:

بعضی از بچه‌ها ممکن است علاقه‌ای به نوشتن مجله نداشته باشند و بخواهند احساسات خود را از طریق هنر و یا روش‌های خلاقانه دیگری بیان کنند. این موارد به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا احساسات خود را درک کرده و آن‌ها را با استفاده از خلاقیت خود بیان کنند. از دانش‌آموزان کلاس بخواهید احساس درونی‌شان را نقاشی کنند و برای تصویری که ترسیم کرده‌اند، داستانی بگویند.

استراتژی‌های یادگیری هیجانی-اجتماعی هنگام تدریس از راه دور:

بسیاری از فعالیت‌های ذکر شده در بالا می‌تواند برای یادگیری از راه دور سازگار باشد، اما شما باید با برخی از استراتژی‌های خاص یادگیری عاطفی-اجتماعی هنگام آموزش مجازی، برای دانش‌آموزانی که در خانه تحصیل می‌کنند و یا ممکن است کلاس‌ها را به صورت آنلاین، استفاده کنید. در این‌جا چند روش برای برقراری ارتباط با دانشجویان هنگام تدریس از راه دور آورده شده است.

• ورود به سیستم مجازی را برنامه‌ریزی کنید:

در آموزش مجازی به دلیل فاصله فیزیکی میان دانش‌آموز و معلم، ارتباط با دانش‌آموزان به‌طور منظم از طریق تماس تلفنی بیش از هر زمان دیگری ضروری است. هدف‌تان از تماس‌های تلفنی، درک احساسات دانش‌آموزان نسبت به شرایط جدیدی که در حال تجربه کردن آن هستند، باشد و از سویی می‌توانید نگرش آن‌ها را هم نسبت به یادگیری مجازی، بسنجید. برای برقراری ارتباط با دانش‌آموزان خود زمان‌های مشخصی را تنظیم کنید و هم‌چنین زمانی را برای برقراری ارتباط با والدین اختصاص دهید، زیرا در مورد نحوه کار و یادگیری از راه دور فرزندشان اطلاعاتی را به دست می‌آورید.

• برنامه‌ها، بازی‌ها و وبسایت‌ها:

از فن‌آوری استفاده کنید و از دانش‌آموزان خود بخواهید از این برنامه‌ها برای یادگیری عاطفی-اجتماعی استفاده کنند.

• نفس بکشید، فکر کنید، انجام دهید:

نرم‌افزار (Sesame street) نرم‌افزاری است که به ارائه راه‌حل برای مشکلات معلمان می‌پردازد، هم‌چنین مهارت‌هایی چون خودکنترلی، برنامه‌ریزی و آموزش منسجم را نیز آموزش می‌دهد. این نرم‌افزار برای دستگاه‌های اندروید و آی‌فون رایگان است.

• برنامه Sanford Harmony: (برنامه‌ای برای

یادگیری از طریق یادگیری عاطفی-اجتماعی برای معلم‌ها و دانش‌آموزان) این برنامه تلفن همراه از دانشگاه ملی روش‌های جدیدی برای معلمان در نظر می‌گیرد تا شیوه‌های یادگیری عاطفی-اجتماعی را در فعالیت‌های کلاس بگنجانند. از رابط کاربری آسان می‌توان برای ایجاد برنامه‌های درسی و فعالیت‌هایی برای تقویت روابط کلاس استفاده کرد.

• ABC های احساسی: شما می‌توانید از این ابزار

یادگیری عاطفی-اجتماعی راهنمای معلم در کلاس خود (مجازی یا حضوری) استفاده کنید تا مهارت‌های عاطفی را به دانش‌آموزان خود بیاموزید. این برنامه مبتنی بر کارگاه و کارهای عملیاتی است به کودکان می‌آموزد تا احساسات خود را بشناسند و نحوه پاسخ‌گویی و انتخاب‌های خوب را بر اساس احساسات خود تشخیص دهند.

• GoNoodle: GoNoodle از فیلم‌های حرکتی و

هوشیاری برای ارتقای سلامت جسمی، موفقیت تحصیلی و سلامت عاطفی-اجتماعی استفاده می‌کند. البته برای اطمینان با والدین در مورد هرگونه قانون استفاده از صفحه نمایش (گوشی، رایانه یا تبلت)، یا تردیدی که ممکن است در مورد فرزندان خود با استفاده از دستگاه‌ها و برنامه‌های تلفن همراه داشته باشند، صحبت کنید.

• راه‌کارهای خواندن:

شما از یادگیری عاطفی-اجتماعی در خانه نیز می‌توانید بهره‌جویید. بدین صورت که شما می‌توانید از طریق ضبط صدا کتابی را برای کلاس بخوانید یا مطالعه آن‌ها را به دانش‌آموزان خود واگذار کنید، سپس از آن‌ها بخواهید در مورد آن‌چه در داستان اتفاق می‌افتد و احساس خود نسبت به شخصیت‌های داستان خلاصه‌نویسی کنند. سپس، به نوبت از آن‌ها بخواهید نوشته‌های خود را به اشتراک بگذارند. این گزینه به شما این فرصت را می‌دهد که درباره احساسات مختلف با بچه‌ها بحث کنید و در مورد عکس‌العمل مناسب و راه‌های کنترل آن‌ها گفت‌وگو کنید. ژورنالینگ فعالیت دیگری است که می‌توان آن را در خانه انجام داد. ممکن است شما وقت نداشته باشید که همه دانش‌آموزان مطالب خود را به اشتراک بگذارند، اما می‌توانید به صورت چرخشی به آن‌ها گوش دهید یا از دانش‌آموزان بخواهید پاسخ خود را با یکی از اعضای خانواده به اشتراک بگذارند.

استراتژی‌های SEL یادگیری مادام‌العمر را ارتقا می‌دهد. یادگیری عاطفی-اجتماعی، فراتر از سطح آموزشی است و دانش‌آموزان را به مهارت استفاده از دنیای مجازی و واقعی مجهز می‌کند. پس بچه‌ها را به یادگیری عاطفی-اجتماعی چه به صورت آموزش حضوری و چه در محیط یادگیری از راه دور در فعالیت‌های روزمره تشویق کنید و به آن‌ها کمک کنید تا احساسات خود را درک کنند، با دیگران هم‌دلی کنند و مهارت‌های مهم زندگی را یاد بگیرند.