



صندلی آرامش

■ سمیرا زارع

معلم پایه دوم دبستان پسرانه ناحیه ۱

دانش آموزان کمک می‌کند. با این حال، باید توجه داشت که ممکن است برخی دانش آموزان، مانند «سهیل»، واکنش‌های متفاوتی به این رویکرد نشان دهند. در این مسیر، متوجه شدم سهیل به سبب سابقه خانوادگی خود و شرایط خاصی که دارد، بیشتر از دیگران به حمایت و راهنمایی نیاز دارد. برای همین باید روش‌های شخصی‌سازی شده‌تری برای او به کار می‌بردم تا بتواند به راحتی احساساتش را ابراز کند و از این فرایند بهره‌مند شود.

«صندلی آرامش» تجربه تأثیرگذاری بود که نه تنها از رفتارهای پرخاشگراییانه کاست، بلکه فضای امن و فضیلت‌مدارانه‌ای را برای یادگیری و رشد عاطفی ایجاد کرد. این روش فرصتی را برای یادگیری مهارت‌های حل تعارض و ابراز احساسات به شکلی امن و حمایتگر برای بچه‌ها فراهم کرده است. با توجه به موفقیت این ایده، در آینده قصد دارم فعالیت‌های متنوع‌تری را در کنار «صندلی آرامش» به کار گیرم، مانند فعالیت‌های گروهی به منظور مدیریت خشم و جلسات مشاوره فردی برای دانش آموزانی که به حمایت بیشتری نیاز دارند. با ایجاد این محیط‌های حمایتی، ما می‌توانیم به رشد عاطفی و اجتماعی دانش آموزان کمک کنیم و آن‌ها را برای مقابله با چالش‌های اجتماعی و عاطفی زندگی آماده سازیم. □

بیان احساسات؛ صندوقچه‌هایی که به دانش آموزان این امکان را می‌دهد احساسات خود را به طور سازنده ابراز کنند. به عنوان مثال، هنگامی که یکی از دانش آموزان نماد خود را داخل محفظه عصبانیت قرار می‌دهد، ما صندلی‌ای را وسط کلاس قرار می‌دهیم و از او می‌خواهیم تا روی آن بنشیند. این صندلی به نام «صندلی آرامش» شناخته می‌شود که به انتخاب خود دانش آموزان نام‌گذاری شده است.

در این مرحله، فرصت خوبی برای دانش آموز فراهم می‌شود تا در مورد دلیل عصبانیت خود صحبت کند. اگر متوجه شود که علت خشمش ناشی از رفتار خود اوست، این مسئله به آگاهی او درباره احساساتش کمک می‌کند. همچنین، اگر علت عصبانیت او به عمل فرد دیگری مربوط باشد، ما این فرصت را برای آن فرد فراهم می‌کنیم تا از دانش آموز عذرخواهی کند. این فرایند می‌تواند به دانش آموزان کمک کند تا درک عمیق‌تری از احساسات خود پیدا کنند و مهارت‌های کنترل خشم و بروز سالم احساسات را یاد بگیرند. مهم‌ترین نکته این

است که این روش به بچه‌ها احساس امنیت روانی می‌دهد و فضای سالم و حمایتی‌ای را در کلاس شکل می‌دهد و به تقویت روابط اجتماعی و عاطفی

سمیرا زارع
مهرجودی سال
۱۳۹۶ در رشته
مهندسی ژنتیک
فارغ‌التحصیل شد و
از سال ۱۴۰۳ فعالیت
آموزشی خود را
به عنوان آموزگار پایه دوم در دبستان
پسرانه ناحیه ۱ جوادالائمه (ع) آغاز کرد.



در کلاس درس ما، بین ۲۷ دانش آموز حاضر در کلاس، ابتدای سال تحصیلی رفتارهای پرخاشگرانه بسیار مشهود بود. از آنجایی که می‌دانستم این رفتار می‌تواند بر جو کلاس و همچنین بر یادگیری دانش آموزان تأثیر منفی بگذارد، تصمیم گرفتم از روش‌های متعددی برای کاهش این رفتارهای ناپسند استفاده کنم. به کاربردن روش نشست کلاسی برای ابراز احساسات، توجه به هر یک از دانش آموزان به صورت فردی، نصیحت‌کردن و حتی داستان و قصه‌گفتن از جمله اقداماتی بود که امتحان کردم؛ اما متأسفانه هیچ‌کدام چندان کارساز نبود و نتیجه شایان توجهی به همراه نداشت. بنابراین، در جست‌وجوی راه حل جدید و مؤثرتر، تصمیم گرفتم رویکرد متفاوتی را امتحان کنم. در موقعیت‌های مشابه، دانش آموزان را به آرامی کنار خودم می‌بردم و سعی می‌کردم علت عصبانیت آن‌ها را جویا شوم. متوجه شدم که صحبت در مورد احساسات و علت آن‌ها به آرامش دانش آموزان کمک می‌کند و این روند می‌تواند راهی برای رفع تنش و درگیری باشد. بدین

ترتیب، ایده‌ای به ذهنم رسید؛ راه‌اندازی صندوقچه‌ای ویژه برای