

تنفس در کلاس درس

نوشته‌ی نورما کاساس

ترجمه‌ی نسرین امامی‌زاده، مشاور مدرسه از مشکین شهر

در مقابل یک کلاس درس با سی موضوع مواجه شدم که با نگرانی‌هایم همراه بود. به‌طور ناگهانی آن‌چه را استاد سابقم در تلاش برای انتقال آن بود، درک کردم.

حالا به عنوان یک معلم، این تجربه را دارم که فشارها و استرس‌های دانش‌آموزانم را شناسایی کرده و با شیوه‌ی استادم در رفع آن بکوشم.

به عنوان یک داروی ارزان و آسان و کارآمد، من شیوه‌ی نفس کشیدن را انتخاب می‌کنم و به‌طور شگفت‌آوری با آن کار می‌کنم. در حال حاضر ۱۹ سال است که مشغول تدریس هستم و هیچ کلاسی وجود ندارد که برای تفکر، آگاهانه نفس نکشیم.

تنفس آرام و آگاهانه باعث می‌شود که به یک حالت آرامش

معروف شواهدی با استانداردهای بالا را اضافه کنیم، بچه‌های ما به راستی در معرض خطرند. در روزهای تحصیل، استادی را به یاد دارم که می‌گفت: «۱۰ روز طول می‌کشد تا از تنش رها شویم و در این ۱۰ روز کافی است به آرامی نفس بکشیم.»

من این ایده را در آن زمان درک نمی‌کردم چون در برابر آشفتگی‌های اضطراب‌آور به شیوه‌ی خودم مقابله می‌کردم، اما کلمات او در ذهنم فرورفته بود.

سال‌ها قبل من،

همه ما با گام‌هایی سریع، در دنیایی پر اضطراب زندگی می‌کنیم. اخبار استرس‌زا، از راه‌های گوناگون مانند تلویزیون، رادیو و اینترنت بیش‌تر وقت‌ها به ما می‌رسد. استرس بیماری بشری خود آفریده است و اگرچه بخشی از زندگی است، اما سیستم بدن ما برای آن تنظیم نشده است. یعنی بدن ما برای اضطراب بیش از حد و مداوم در زندگی روزمره ساخته نشده است و متأسفانه اثرات آن، همه‌ی ما از جمله کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

والدین، معلمان و جامعه به عنوان یک کل، بر اثرات سوء آن گواهی داده‌اند. زوال سلامت روان، رفتار نامتعادل، سرخوردگی، نبود تمرکز، نامهربانی، عدم تحمل، و خشونت بیش از حد، از عوارض استرس است. اگر ما به این‌ها، شواهد آکادمیک و به قول





دفتر انتشارات کمک آموزشی

با مجله‌های رشد آشنا شوید

مجله‌های رشد توسط دفتر انتشارات کمک آموزشی سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی وابسته به وزارت آموزش و پرورش تهیه و منتشر می‌شوند:

مجله‌های دانش‌آموزی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- لشدرک (برای دانش‌آموزان آمادگی و پایه اول دوره دبستان)
- لشدرخواب (برای دانش‌آموزان پایه‌های دوم و سوم دوره دبستان)
- لشدرانش‌آموز (برای دانش‌آموزان پایه‌های چهارم و پنجم دوره دبستان)
- لشدرنو جوان (برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)
- لشدر جوان (برای دانش‌آموزان دوره متوسطه و پیش‌دانشگاهی)

مجله‌های بزرگسال عمومی

(به صورت ماهنامه و هشت شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد آموزش ابتدایی
- رشد آموزش راهنمایی تحصیلی
- رشد تکنولوژی آموزشی
- رشد مدرسه فردا
- رشد مدیریت مدرسه
- رشد معلم

مجله‌های بزرگسال و دانش‌آموزی تخصصی

(به صورت فصل‌نامه و چهار شماره در هر سال تحصیلی منتشر می‌شوند):

- رشد برهان راهنمایی (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره راهنمایی تحصیلی)
- رشد برهان متوسطه (مجله ریاضی برای دانش‌آموزان دوره متوسطه)
- رشد آموزش قرآن
- رشد آموزش معارف اسلامی
- رشد آموزش زبان و ادب فارسی
- رشد آموزش هنر
- رشد مشاور مدرسه
- رشد آموزش تربیت بدنی
- رشد آموزش علوم اجتماعی
- رشد آموزش تاریخ
- رشد آموزش جغرافیا
- رشد آموزش زبان
- رشد آموزش ریاضی
- رشد آموزش فیزیک
- رشد آموزش شیمی
- رشد آموزش زیست‌شناسی
- رشد آموزش زمین‌شناسی
- رشد آموزش فنی و حرفه‌ای
- رشد آموزش پیش‌دبستانی

مجله‌های رشد عمومی و تخصصی، برای معلمان، مدیران مربیان، مشاوران و کارکنان اجرایی مدارس، دانش‌جویان مراکز تربیت معلم و رشته‌های دبیری دانشگاه‌ها و کارشناسان تعلیم و تربیت تهیه و منتشر می‌شوند.

نشانی: تهران، خیابان ایرانشهر شمالی، ساختمان شماره ۴ آموزش و پرورش، پلاک ۲۶۶، دفتر انتشارات کمک آموزشی.

تلفن و نمابر: ۰۲۱ - ۸۸۳۰۱۴۷۸

و بدون فشار برسیم. تنفس، ذهن و مغز را آرام می‌کند و ما را از احساسات منفی رها می‌سازد، در نتیجه احساسات مثبت را در ما به‌وجود می‌آورد.

هنگامی که روی تنفس تمرکز می‌کنیم، آن توانایی اندیشیدن را بهبود می‌بخشد، بدن و ذهن هم‌آهنگ و متمرکز می‌شود. در نهایت، این همان چیزی است که هر مربی و معلم در کلاس درس، برای پرورش بدن و ذهن خلاق خواهان آن است.

در این سال‌ها، از طریق ترکیب برخی روش‌های دیگر، مانند بازی با آینه باعث تقویت اعتماد به نفس در خود و شاگردانم شده‌ام. و یا این عبارت «همه‌ی ما به عشق نیاز داریم» را به عنوان یک شروع دل‌سوزانه مدنظر قرار داده‌ام.

حقیقت این است که این‌روزها، تنش افزایش یافته است و به نظر می‌رسد هیچ‌کس به اثرات فاجعه‌بار آن توجه نمی‌کند و این، نسل جوان ما را تهدید می‌کند.

اگر شما به عنوان یک معلم یا مربی می‌خواهید تحول ایجاد کنید، سعی کنید به دانش‌آموزان خود بیاورید چگونه قبل از شروع هر جلسه‌ی تدریس، تنفس کنند.

من می‌توانم به شما اطمینان دهم که این کار به تحول‌های بزرگی در راه یادگیری، رفتار و روحیه‌ی آن‌ها منجر می‌گردد.

آموزش تنها تدریس یک موضوع خاص نیست، بلکه مهارت‌های لازم را در زندگی موجب می‌شود که کیفیت زیستن در جامعه را بهبود می‌بخشد. شما فقط با اختصاص ۱۰ دقیقه وقت قبل از شروع هر کلاس درس به تنفس آرام و آگاهانه، تغییر ژرف و شگفت‌آوری را به وجود خواهید آورد و دانش‌آموزان را در انتخاب مهارتی سالم در زندگی رهنمون خواهید شد.

منابع

http://www.selfgrowth.com/articles/breathing-in-the-classroom?sms-ss=blogger&at_xt=4d4060d70c2dd018%2C0