

عنوان تجربه نگاری: ۲۱ روز شعارِ مدرسه، اجرا تا همیشه

الهه محنتی نجف آبادی

مدرک و رشته تحصیلی: دکترای مدیریت فرهنگی

دوره تحصیلی: ابتدایی

سمت: مدیر مدرسه

دبستان پسرانه محمد امین

استان: اصفهان

منطقه: نجف آباد

## چکیده:

بسیاری از روانشناسان معتقدند که برای شکل‌گیری یک عادت رفتاری و یا از بین بردن آن، بین بیست روز تا یک ماه زمان لازم است. زمانی که فردی از عواقب یک عادت اشتباه، آگاه می‌شود و مصمم می‌گردد تا آن عادت رفتاری را ترک کند، طی مدت زمان لازم، هر روز با خود تکرار و یادآوری می‌کند که آن عادت اشتباه را تکرار نکند و یا یک عادت خوب جدید در خود بوجود بیاورد. بر این اساس، تجربه نگار تصمیم می‌گیرد تا به صورت گروهی و با تعداد کل دانش‌آموزان مدرسه از طریق روش ترک عادت مالترز، برخی از رفتارهای اشتباه بچه‌ها را اصلاح نماید و برخی از عادت‌های شایسته را در آن‌ها بوجود بیاورد. این مقاله با روش تجربه‌نگاری که مبانی آن از طریق مطالعات کتابخانه‌ای به دست آمده بود نگارش گردید و در پایان تجربه نگار اذعان می‌دارد که اجرای این طرح تحت عنوان ۲۱ روز شعار مدرسه، در تعداد بسیاری از دانش‌آموزان با موفقیت انجام شد. البته تجربه‌ی ترک عادت بر دانش‌آموزانی موثر واقع شد، که خانواده‌های همراهی بسیار قوی با مدرسه در اجرای شعار هر ماه را داشته‌اند.

## مقدمه

ویلیام جیمز در سال ۱۸۹۲ نوشت: «تمام زندگی ما، تا به الان که فرم مشخصی گرفته است، مجموعه‌ای از عادت‌هاست». ممکن است اینطور به نظر برسد که بیشتر انتخاب‌هایی که ما هر روز می‌کنیم، محصول تصمیم‌گیریهای ماست که کاملاً با دقت انجام شده است، ولی این واقعیت ندارد. آنها عادت هستند. عادت، عکس‌العمل یا رفتاری است که کاملاً در شخص مستقر و بطور منظم و بدون زحمت ظاهر می‌شود. رفتاری که عادت شود به آسانی انجام می‌شود. عادت‌ها نتیجه‌ی احتیاجات و خواسته‌های بشر است، عادت‌ها می‌توانند خوب و یا بد باشند. (فریدون نژاد، ۱۳۹۶: ۳)

مغز انسان بدون چرخه عادت از کار می‌افتد و غرق در جزئیات روزمره زندگی می‌شود، عادت‌ها به مغز می‌چسبند و مشکل اصلی اینجاست که مغز نمی‌تواند درک درستی از تفاوت میان عادات خوب و بد داشته باشد. هر عادت‌ی خواه مثبت و منفی در مغز در انتظار محرک و پاداش باقی می‌ماند. نکته مهم آنجاست که عادت‌ها آنقدر قوی هستند که باعث می‌شوند مغزمان، خارج از درک ما به آنها وابسته شود. در حقیقت زمانی که عادت‌ها در مغزمان نهادینه می‌شود، بر عملکردمان تاثیر می‌گذارد. طبق گفته دانشمندان مغز تلاش می‌کند تا هر عمل روزمره‌ای را به عادت تبدیل کند زیرا عادت‌ها باعث می‌شوند مغز ما بیشتر استراحت کند. (حدادیان، ۱۳۹۴: ۱۱۱)

انسان از همان زمانی که به دنیا می‌آید شروع به یادگیری می‌کند. اگر نمی‌توانست خوب یاد بگیرد با مشکلات زیادی روبرو می‌شد. او نمی‌توانست راه رفتن را یاد بگیرد، او نمی‌توانست حرف زدن را یاد بگیرد، او نمی‌توانست نوشتن و همه آن کارها و رفتارهایی را که اکنون انجام می‌دهد را بیاموزد.

عادت‌ها هم حاصل تکرار و یادگیری عمیق انسان هستند. اگر انسان رفتار، گفتار و یا کاری را به‌صورتی انجام دهد که تکرار شود کم‌کم این رفتار، گفتار و یا کار به‌صورت خودکار و بدون هیچ زحمت و دردسری انجام می‌شود. اگر کاری و یا رفتاری به‌صورت خودکار و ناخودآگاه از شما سربرزند بدون اینکه شما آگاهانه از انجام آن اطلاع داشته باشید، می‌گوییم که این رفتار در شما به‌صورت عادت درآمده است. خوشبختانه همان‌طور که انسان می‌تواند یاد بگیرد که کاری را انجام دهد به همان صورت هم می‌تواند که آن کار را انجام ندهد.

فرزندان ما از همان ابتدای کودکی تحت تاثیر محرک‌های بیرونی و با پاداش‌هایی که از محیط دریافت می‌کنند برخی از عادت‌های رفتاری در آنها بروز می‌نماید. که تا بزرگسالی به همراه آنها خواهد بود. برخی از این عادت‌ها می‌تواند از دسته عادت‌های خوب تلقی گردد مانند: مسواک زدن، کتاب خواندن، صبح زود بیدار شدن، منظم و مرتب بودن، برنامه منظم برای انجام تکالیف مدرسه و... برخی از عادت‌ها ناخوشایند هستند مانند حرف زشت زدن، شب دیر خوابیدن و صبح دیر بیدار شدن، تماشای زیاد تلویزیون، عادت‌های غذایی نامناسب، مصرف زیاد آب و...

خانواده و مدرسه دو محیط تاثیرگذار در ایجاد عادت‌های رفتاری در کودکان هستند. تعامل منسجم و منظم این دو نهاد مهم در تربیت کودکان می‌تواند بهترین برنامه‌های تربیتی را برای کودکان اجرا و نهادینه نماید.

### متن اصلی:

یکی از دغدغه‌های من به عنوان مدیر دبستان پسرانه این بوده است که دانش‌آموزانم در رفتار و منش خود، بهترین آداب و عادت‌های رفتاری را داشته باشند. مشاهده‌ی رفتارهای نابهنجار و نامتعادل از برخی از دانش‌آموزان در ساده‌ترین مضامین از تربیت اجتماعی مرا برانگیخت تا بدنبال راهکاری برای آموزش اثربخش و پایدار در این زمینه باشم.

در مرحله نخست بدنبال شناسایی رفتارهایی در دانش‌آموزان بودم که بصورت عادت‌های درست در آنها نهادینه نشده بود و می‌بایست آموزش‌های لازم در آنها صورت پذیرد.

بعد از مشخص شدن لیست کژعادت‌های غالب در دانش‌آموزان، اجرای طرح « ۲۱ روز شعار مدرسه، اجرا تا همیشه» بصورت ماهانه در مدرسه آغاز گردید.

تیمی هماهنگ از کادر و معلمان مدرسه تشکیل گردید تا پس از اعلام شعار اخلاقی مربوطه در ابتدای هر ماه، تمام فضای مدرسه با تحقق این شعار عجین گردد. رفتار مدیر و معلم، تلفیق شعار با برنامه درسی کلاس، تذکرات و یادآوری‌ها با اجرای برنامه‌های صبحگاه مربوط، اطلاع‌رسانی به اولیا و ایجاد بستر تحقق شعار در خانواده، همخوانی و همراستایی مدرسه و خانواده از طریق تعامل نزدیک بوسیله‌ی دفتر ارتباط اولیا و معلم، اقداماتی بود که برای تحقق عملی شعار ارائه شده صورت می‌گرفت.

### فرایند اجرا:

مراحل خلق عادات خوب در دانش آموزان بصورت تیمی (مدیر، معلم، گروه همسالان و والدین) اجرا می گردد.

### مرحله اول: آگاهی بخشی:

در مرحله اول خلق عادت رفتاری خوب، اطلاعات لازم و کافی در زمینه عادت خوب و بد به بچه ها داده می شد. مثلا در حذف عادت دشنام دادن در موقع خشم، داستان و روایات از بزرگان دین، اهمیت و تاثیر کنترل خشم در استحکام روابط دوستی، جایگاه انسانهای بد دهن و... توسط مدیر و معلم داده می شد.

### مرحله دوم: ترک عادت بصورت گروهی

در این مرحله چون دانش آموزان در کنار یکدیگر تصمیم به ترک عادت ناخوشایندی گرفته اند هر زمان که یک نفر از آنها فراموش کند که چه قول و قراری با خودش و معلم و مدیر مدرسه دارد بلافاصله توسط هم گروهی هایش به وی یادآوری می گردد.

### مرحله سوم: اجرای قانون ۲۱ روز مالتز

قانون ۲۱ روز یا قانون مالتز می گوید:

برای ترک یک عادت یا ایجاد یک عادت ۲۱ روز زمان نیاز است که اگر شما به صورت مستمر در این ۲۱ روز یا عادت مدنظر خود را ترک کنید یا عادت مدنظر خود را ایجاد کنید می تواند به نتیجه برسد و از همه مهمتر این ترک عادت یا ایجاد عادت ماندگار شود. شعار ترک عادت ناپسند و یا ایجاد عادت جدید ما ۲۱ روز مداوم در همه ی فضای زندگی دانش آموز طنین انداز است. در مدرسه، کلاس درس و خانه مدام پیام های تحریک کننده به وی ابلاغ می گردد.

### مرحله چهارم: گذاشتن قانون و متعهد بودن به آن

برای تحقق بلامانع شعارهای تربیتی مدرسه، قوانین نگارش و ثبت شد و در اختیار دانش آموزان قرار گرفت. افراد خاطی در نقض قوانین مجازات می گردند.

### مرحله پنجم: درمان یادآوری<sup>۱</sup>

در این روش با بیان مداوم شعارمورد نظر، از درمان یادآوری استفاده می گردد تا دانش آموز قول و قرار خود را برای ترک عادت نادرست و یا ایجاد عادت درست فراموش نکند.

### مرحله ششم: دقت و توجه به الگو دهی مربیان و بزرگسالان به دانش آموزان

---

<sup>1</sup> - Reminder therapy

زمانی که دانش آموز رفتار مدیر ، مربی و اولیای خود را در اجرای عادت های خوب و حذف عاداتی بد مشاهده می کند بر ایجاد عادات خوب و ترک عادات غلط اصرار می ورزد.

عاداتی که در این مدت ۵ ماهه به دانش آموزان مدرسه آموختیم:

- قبل از دیگران سلام کردن
- کنترل خشم و پرهیز از دشنام
- بستن سریع شیر آب و صرفه جویی در مصرف آب
- انداختن هر نوع زباله در ظرف های مخصوص خود(بازیافت)
- برنامه غذایی منظم، سالم و هماهنگ در مدرسه

### نتیجه گیری:

به یقین مدرسه، نهاد قدرتمندی در تربیت انسانهاست و البته که همراستایی و هماهنگی خانه با مدرسه و همدلی معلم و والدین می تواند اطمینان خاطر و آرامشی همراه با یقین را در پذیرش ارزش ها و آداب و عادات رفتاری شایسته در دانش آموزان فراهم نماید.

وظیفه ی هر مربی در هر مرحله از رشد تربی این است که جهت آموزش و انتقال ارزشها، آگاهی لازم را به فراگیر ارائه نماید و پس از پذیرش آگاهانه ارزش های رفتاری، فکری و گفتاری، خوی و منش فرد را با ارزش آموخته شده عجین نماید تا همواره در زندگی براحتمی و با آرامش بدنبال انجام اعمال شایسته باشد.

ما می توانیم بسیاری از عادات صحیح و موثر در زندگی افراد را، در مدرسه بصورت هماهنگ و منسجم در کنار سایر دانش آموزان آموزش دهیم. و این مطلوب میسر نمی شود مگر اینکه فضای مدرسه را مملو از اجرای منظم و هماهنگ آن برنامه تربیتی نماییم. به عنوان مثال در مدت ۲۱ روزی که تصمیم بر اجرای شعار پیشی گرفتن در سلام کردن داشتیم، همه ی مدرسه از معلم و مدیر و مستخدم و معاون و دانش آموز ... همه تلاش می کردند تا اول از همه به یکدیگر سلام کنند!

در مدت چند ماه اجرای طرح ۲۱ روز شعار مدرسه و اجرا تا همیشه، تعداد بسیاری از دانش آموزانی که خانواده های همراه و همکار با مدرسه داشتند به تغییرات رفتاری مطلوب دست یافتند به نحوی که آمار نظرسنجی از اولیا در زمینه ی اجرای این طرح با ۷۳ درصد رضایت همراه بود.

### پیشنهادات:

از آنجا که زیربنایی ترین دوران ایجاد عاداتی خوب و بد از زمان کودکی است، مدارس ابتدایی با تاکید بیشتری در ایجاد عاداتی خوب در کودکان تلاش نمایند.

این امر مستلزم اجرای برنامه های زیر است:

مدرسه به طور قطع، شعار تربیتی خود را به کادر مدرسه و به اولیای دانش آموزان و دانش آموزان اعلام نماید و یک فضای کاملاً حساس و پویا در تحقق هدف تربیتی خود ایجاد نماید.

قوانین و مقررات اجرای شعار تربیتی مدرسه تعیین و در معرض دید همگان قرار گیرد و در اجرای آن سختگیری صورت پذیرد.

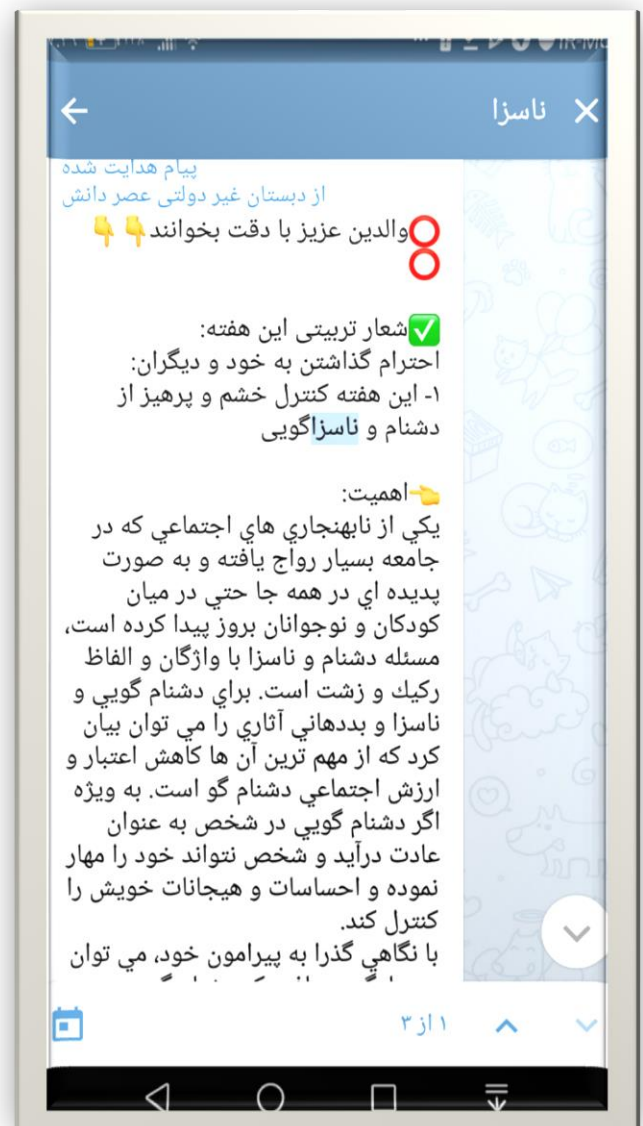
بالا بردن آگاهی دانش آموزان درباره پذیرش برنامه های تربیتی مدرسه، مهمترین عامل موفقیت در تربیت موثر دانش آوزان است.

و در پایان مهمترین شاخص موفقیت مدیران مدارس را در ایجاد روابط انسانی قوی با معلمان، دانش آموزان و اولیای آنها عنوان نموده و پیشنهاد می گردد، بستر مدرسه برای حضور اولیا و رفت و آمدهای آنها در اجرای برنامه های آموزشی و تربیتی همواره فراهم و مهیا باشد.

### منابع:

حدادیان مهدی(۱۳۹۴). ۵ راز میخکوب کردن موفقیت: تهران، برقی

فریدون نژاد رضا(۱۳۹۶). چگونه از عاداتهای بد رهایی یابیم؟، مجموعه کتابهای الکترونیکی دانش و زندگی



مستندات کاملتر، در فایل ضمیمه بر روی لوح فشرده موجود است.