



لبخند می‌زنید، حتی اگر واقعاً شاد نباشید، مغز شما سروتونین، دوپامین و اندورفین ترشح می‌کند که در واقع انتقال‌دهنده‌های عصبی شادی هستند. بنابراین، ناخودآگاه احساس شادی می‌کنید و متقابلاً این حس را به مخاطبان خود انتقال می‌دهید.

### ۶ با آغوشی باز خوشامد بگویید

خوشامدگویی را می‌توانید قبل از شروع مدرسه‌ها آغاز کنید. می‌توانید با فرستادن نامه یا پست الکترونیکی به دانش‌آموزان جدید، به آن‌ها خوشامد بگویید. این موضوع باعث می‌شود در ادامه جمعی دوستانه در کلاس درس ایجاد شود. با این کار، دانش‌آموزان احساس بهتری خواهند داشت و پیشینه‌ی ذهنی‌شان از معلم جدید مثبت خواهد بود. به یاد داشته باشید، کلاسی که توجه کامل معلم را داشته باشد، کلاس شادی خواهد بود.

### ۶ بگذارید بچه‌ها لحظه‌شماری کنند

به آخرین باری که برای تعطیلات خود برنامه‌ریزی کردید، فکر

وقتی از ارزیابی و بررسی عملکرد کلاس درس صحبت می‌شود، ناخودآگاه ذهنمان سراغ نمره و میانگین نمره‌های دانش‌آموزان می‌رود، در حالی که ارزیابی اصلی باید بر اساس روحیه و محیط کلاس انجام شود. جو آرام، گرم و صمیمی و معلمی شاد که روحیه‌ی دانش‌آموزانش از هر چیزی برای او مهم‌تر باشد، درست همان چیزی است که کلاس درس نیاز دارد. آن قدر که شاد بودن فرد را به سمت موفقیت هدایت می‌کند، موفقیت باعث شادی نمی‌شود.

برای اینکه کلاسی شاد داشته باشیم، باید بدانیم آیا دانش‌آموزان ما در کلاس شاد هستند؟ آیا خود ما به عنوان معلم آن کلاس شاد هستیم؟ چند پیشنهاد برای شاد کردن دانش‌آموزان و فضای کلاس در ادامه آمده است.

### ۶ بیشتر لبخند بزنید

تنها با یک لبخند ساده می‌توانید این حس را به دانش‌آموزان القا کنید که از بودن در کنار آن‌ها شاد و خرسندید. وقتی

کنید. تا رسیدن وقت سفر چه حس و حالی داشتید؟ یا به آخرین آخر هفته‌ای که سفر کوتاهی داشتید فکر کنید. در طول هفته چقدر خوش حال بودید؟

برای دانش‌آموزان خود برنامه‌ای در نظر بگیرید تا برای رسیدن به آن لحظه شماری کنند. برای مثال، می‌توانید آن‌ها را از تکالیف آخر هفته معاف کنید. یا برای روزی خاص از هفته برنامه‌ی بازی یا فعالیتی جانبی در نظر بگیرید.

### ۶ برای شناخت دانش‌آموزانتان وقت بگذارید

اینکه دانش‌آموزانتان را بشناسید، نه تنها برای آن‌ها خوب است، بلکه برای خودتان هم مفید است. داشتن فضایی گرم و صمیمی میان دانش‌آموزان، کار را برای معلم راحت‌تر می‌کند. البته که این کار وقت زیادی می‌برد، اما به نتایجی که در طول سال تحصیلی دارد، می‌ارزد. این شناخت‌ها می‌تواند در برخوردهای کوتاه بعد از کلاس یا در وقت استراحت رقم بخورد.

### ۶ با هم ناهار بخورید

اگر واقعاً قصد دارید دانش‌آموزانتان را شاد کنید، ماهی یک‌بار تعداد کمی از آن‌ها را به ناهار دعوت کنید. بچه‌ها وقتی در محیطی گرم و صمیمی قرار می‌گیرند، به راحتی ارتباط برقرار می‌کنند و از مشغولیت‌هایشان می‌گویند. برای اینکه این دعوت جنبه‌ی همگانی داشته باشد و بین بچه‌ها تبعیض قائل نشوید، در طول سال تحصیلی حداقل هر دانش‌آموز را یک‌بار دعوت کنید. می‌توانید این کار را به صورت قرعه‌کشی انجام دهید. دورهم ناهار خوردن شما با دانش‌آموزان، آن‌ها را در موقعیتی راحت و فضایی صمیمی قرار می‌دهد.

### ۶ شوخ‌طبع باشید

آیا کسی هست که خندیدن را دوست نداشته باشد؟ از هر فرصتی برای خندیدن استفاده کنید. یک لطفه یا داستان خنده‌دار تعریف کنید.

در یکی از روزهای هفته، یک لباس خاص بپوشید، کلاه یا شال گردنی خاص هم خوب است. تکرار این کار در یک روز به خصوص از هفته باعث می‌شود دانش‌آموزان منتظر آن روز بمانند و قبل از رسیدن شما به کلاس، لباس جدید شما را حدس بزنند و با پیشینه‌ی ذهنی به کلاس بیایند.

### ۶ موسیقی پخش کنید

هر موقع احساس کردید کلاس خسته‌کننده و حوصله‌سرب‌است و بچه‌ها دائماً خمیازه می‌کشند، موسیقی پخش کنید. موسیقی

شاد فضای کلاس را تغییر می‌دهد. موسیقی‌های آرام هم در طول زمانی که دانش‌آموزان مشغول حل تمرین هستند، تمرکز آن‌ها را دوچندان می‌کند.

### ۶ به دانش‌آموزان حق انتخاب بدهید

دانش‌آموزان دائماً در حال پیروی هستند و آزادی عمل ندارند. می‌توانید به آن‌ها فرصت بدهید در انتخاب روش یادگیری یا نوع تکلیف خانه‌شان تصمیم بگیرند. وقتی دانش‌آموزان کنترل قسمتی از کلاس درس را در اختیار می‌گیرند یا حق انتخاب دارند، احساس بهتری خواهند داشت. وقتی آن‌ها می‌فهمند در کلاس درسشان حق انتخاب دارند، قسمتی از زمان کلاس را خودشان اداره می‌کنند.

### ۶ بگذارید بچه‌ها بازی کنند

بازی کردن در رشد فیزیکی، عقلی، اجتماعی و احساسی دانش‌آموزان بسیار مؤثر است.

بازی باعث خوش‌حالی، تخلیه‌ی انرژی و گسترش نیروی یادگیری می‌شود. بازی کردن به بچه‌ها یاد می‌دهد چطور با دیگران ارتباط برقرار کنند. می‌توانید برخی از فعالیت‌های کلاسی را با بازی انجام دهید.

### ۶ زنگ تفریح ذهنی ایجاد کنید

زنگ تفریح برای ذهن بسیار ضروری است. وقتی دانش‌آموزان فرصت استراحت پیدا می‌کنند، در طول روز عملکرد بهتری نشان می‌دهند. زنگ تفریح ذهنی برای تمرکز دوباره‌ی بچه‌ها به درس نیاز است و یادگیری را بهتر می‌کند. بعد از هر تدریس، استراحتی کوتاه به دانش‌آموزان بدهید. این استراحت تنها پنج دقیقه طول می‌کشد، اما تأثیر طولانی مدت مثبتی خواهد گذاشت.

### ۶ بگذارید بچه‌ها صحبت کنند

اکثر بچه‌ها عاشق صحبت کردن هستند و معمولاً حرف‌های زیادی برای گفتن دارند. برای دانش‌آموزان فرصت‌هایی فراهم کنید تا با هم کلاسی‌های خود صحبت کنند. ارتباط میان بچه‌ها محیطی گرم و صمیمی ایجاد خواهد کرد. ایجاد ارتباط اجتماعی و صحبت کردن درباره‌ی موضوع‌هایی خارج از درس و مدرسه، دانش‌آموزان را شاد می‌کند. ده دقیقه‌ی آخر هر روز، فرصت مناسبی برای چنین صحبت‌هایی است. حتی می‌توانید از دانش‌آموزان کلاس دیگری دعوت کنید در آخرین روز هفته با دانش‌آموزان کلاس شما به صحبت بنشینند.