



اشاره

نوجوانی تولدی دوباره است؛ نوجوان از دل کودکی هایش متولد می‌شود و این مرحله دشوارترین مرحله رشد اوست؛ فکرش بزرگ است و حوصله‌اش اندک. ذهنش تیز است و قدم‌هایش کند. دل‌تنگی‌هایش دامنه دارند و شلوغی‌هایش دامن‌گیرند. این تفاوت او با بچه‌های کوچک است. کوچک‌ترها به فکرشان نمی‌رسد که کودک‌اند؛ از این رو چون عروسکی در دستان پدر و مادرشان جابه‌جا می‌شوند ولی او دیگر نمی‌خواهد مثل بچه‌ها در آغوش بگیرند. البته راه رفتن روی زمین استقلال را هم تاب نمی‌آورد. مسئله نوجوان همین است که می‌خواهد مثل بزرگ‌ترها فکر کند و چون بچه‌ها رفتار. این ویژگی تحول و رشد است و طبیعی است. دانش‌آموزان مثل درختانی هستند که ریشه در خاک دارند و شاخه‌هایشان دست‌به‌دست هم می‌دهند و جنگل‌های سرسبز را به‌وجود می‌آورند. گفت‌وگو آغاز این ماجراست.

|| حسین ارتنگلی || معصومه حجازی نسب ||  
نتایج جلسات هم‌اندیشی معاونان  
مدارس راهنمایی تحصیلی پیرامون

# انضباط و زنگ تفریح

مقاله‌های  
علمی کاربردی

کلیدواژه‌ها: انضباط، علل و عوامل بی‌نظمی، راه‌های مقابله با بی‌نظمی دانش‌آموزان

بسیاری از معلمان و حتی مدیران و معاونان مدارس از دانش‌آموزانی که به اعتقاد آن‌ها شلوغ‌اند و رفتارهای نامناسبی از خود بروز می‌دهند و به این ترتیب نظم و انضباط مدرسه را دچار اختلال می‌کنند، گله دارند. در زمینه بی‌نظمی دانش‌آموزان باید به سه سؤال پاسخ داد:

۱. معنی و مفهوم انضباط چیست؟
۲. علل و عوامل بی‌نظمی دانش‌آموزان کدام‌اند؟
۳. چگونه می‌توان از بروز و ظهور رفتارهای نامناسب دانش‌آموزان که نظم و انضباط را به مخاطره می‌اندازد، پیشگیری کرد؟

#### تعاریف نظم و انضباط

نظم و انضباط تعاریف متعددی دارد:  
- عده‌ای نظارت بر رفتار فراگیرندگان و تسلط بر عوامل رفتاری آنان را انضباط می‌نامند.  
- برخی معتقدند نظم و انضباط شامل هر نوع سازمان‌دهی در محیط مدرسه و کلاس است؛ به نحوی که سبب افزایش یادگیری می‌شود.  
- انضباط مصدر باب «انفعال» از ریشه «ضبط» به معنی ثبت و قید کردن یک قانون است. انضباط از معانی باب انفعال پذیرش یک کار است. انضباط قبول یک قانون یا موضوعی است که انسان خودش وضع کرده است.  
- ارتباط منطقی موجود بین عناصر تشکیل‌دهنده هر فرایندی؛ به عبارت دیگر، اگر بین عناصر تشکیل‌دهنده فرایندی ارتباط معقول و منطقی مطابق با آثار ساختاری آن‌ها وجود داشته باشد، می‌گوییم در شکل‌گیری این فرایند نظم وجود داشته است.  
علل و عوامل بی‌نظمی دانش‌آموزان را می‌توان به پنج دسته تقسیم کرد:

#### الف) علل مربوط به دانش‌آموزان

ناراحتی‌های جسمی، روحی و روانی  
- نداشتن علاقه و انگیزه  
- کم‌خوابی و خستگی مفرط  
- ناامیدی به آینده  
- استقلال‌طلبی و مقابله با اقتدار معلم  
- نداشتن برنامه مشخص مطالعه  
- تغذیه نامناسب  
- انجام ندادن تکالیف خود  
- سردرگم‌بودن و بی‌اعتنایی به انتظارات معلم و قوانین مدرسه  
- صرف نکردن انرژی طبیعی نوجوان در کارهایی

که برای او مفید و جذاب است  
- ضعف در خودشناسی  
- میل زیاد به جلب توجه و مورد علاقه دیگران بودن.

#### ب) عوامل مربوط به معلم و مربیان

- فقدان آمادگی جسمی، روحی و روانی معلم  
- نامناسب بودن وضع ظاهری معلم  
- ناآگاهی از روش‌های جدید تدریس و استفاده مکرر از روش‌های سنتی  
- بی‌علاقه‌بودن به شغل معلمی  
- ناتوانی در برقراری ارتباط مطلوب با دانش‌آموز  
- تبعیض بین دانش‌آموزان  
- نامناسب و نارسا بودن صدای معلم  
- نداشتن طرح درس  
- استفاده نامناسب از تشویق و تنبیه  
- فعال بودن معلم و منفعل بودن دانش‌آموزان  
- بی‌نظمی معلم (دیرآمدن به کلاس و ترک زودهنگام آن)  
- تحقیر و تسخیر دانش‌آموزان  
- نداشتن روحیه انتقادپذیری  
- مبهم‌بودن انتظارات و توقعات معلم از دانش‌آموزان  
- ناآشنایی مربیان مدرسه با دوران بلوغ  
- دادن تکالیف زیاد

#### ج) علل مربوط به فضای مدرسه و کلاس درس

- نبود نور و هوای مناسب  
- پاکیزه نبودن کلاس  
- کوچک بودن فضای آموزش و نمازخانه  
- نامناسب بودن میز و صندلی دانش‌آموزان (کمبود میز و صندلی)  
- خراب بودن تخته و وسائل سرمایشی و گرمایشی  
- نامناسب بودن سرویس بهداشتی  
- وجود آیین‌نامه‌های اجرایی که برای دانش‌آموزان قابل قبول نیست؛ مثل رنگ لباس.

#### د) ویژگی‌های خانوادگی دانش‌آموزان

- اختلافات و کشمکش‌های مکرر والدین  
- ناآشنا بودن والدین با خصوصیات دوران بلوغ  
- پافشاری والدین بر آموزش عقاید (عقاید پذیرفته‌نزد خود)  
- تنبیه و تشویق‌های نابه‌جا و نامناسب در خانواده  
- بی‌کاری پدر و فقر خانوادگی  
- مشارکت نکردن اولیا با مدرسه  
- ناآگاهی اولیا از قوانین و مقررات تصویب‌شده در مدرسه  
- پیگیری نکردن مشکلات دانش‌آموزان از جانب

## اولیا

- بی توجهی خانواده‌ها به تفاوت نسل‌ها
- بی توجهی والدین به فرزندان یا حمایت افراطی از آن‌ها
- ناتوانی خانواده‌ها در پاسخ‌گویی به حس کنجکاوی فرزندان

### ♦ (ه) عوامل اجتماعی

- محتوای موضوعات درسی
- هنجارها
- قواعد و الگوهای رفتاری نادرست افراد
- نگرش‌ها و عقاید غلط دانش‌آموزان
- بیکاری تحصیل کرده‌ها
- نگرش منفی مردم به تحصیل
- الگوسازی نادرست توسط رسانه‌ها.

### ■ راهکارهای مقابله با بی‌نظمی (دانش‌آموزان و نقش آنان)

- تلاش در خودشناسی
- استفاده از تغذیه مناسب
- داشتن برنامه مشخص برای مطالعه
- شرکت دادن دانش‌آموزان در نوشتن اخبار روزانه مدرسه
- شرکت دادن آن‌ها در فعالیت‌های گروهی (برنامه صبحگاهی و...)
- تشویق دانش‌آموزان به برنامه‌ریزی برای ورزش و تفریحات سالم و تنظیم خواب و استراحت خودشان
- امید به آینده
- ثبت نمرات انضباطی و موارد آن توسط خود دانش‌آموزان
- ثبت نقاط ضعف و قوت در دفترچه‌ای خاص توسط دانش‌آموزان
- بیان دیدگاه‌ها و عقاید خود در تصویب قوانین و مقررات مدرسه
- انتخاب معاون یار از میان دانش‌آموزان
- انتخاب کلاس‌های برتر از نظر بهداشتی، انضباطی، اخلاقی و... از جانب دانش‌آموزان
- نهادینه کردن نظم و نتیجه‌گیری از آن در پایان سال توسط دانش‌آموزان.

### ■ راهکارهای پیشنهادی به معاونان مدارس

- مشخص کردن سطح انتظارات از دانش‌آموزان و اولیا
- مطلع کردن اولیای دانش‌آموزان از موارد بی‌نظمی آن‌ها (غیبت و...)
- تفهیم مقررات مدرسه به دانش‌آموزان و اولیا

### (دادن دفترچه راهنمای مقررات مدرسه)

- چشم‌پوشی از برخی رفتارهای دانش‌آموزان
- حل مشکلات در فضای دوستانه و به دور از تحقیر
- هماهنگ بودن همه عوامل مدرسه با معاون
- استفاده از الفاظ و کلمات مناسب
- آگاهی از روش‌های اصلاح و تغییر رفتار
- حضور در مدرسه با ظاهری آراسته و بشاش
- تنظیم تقویم آموزشی مدرسه متناسب با توانایی

### دانش‌آموزان

- آگاهی از مسائل مربوط به دوران بلوغ دانش‌آموزان
- مراجعه دانش‌آموزان به مشاوران مدرسه
- مقدم شمردن حال دانش‌آموزان بر آینده آن‌ها
- تشویق‌های مادی و معنوی و تقویت اعتمادبه‌نفس

### دانش‌آموزان

- کمک به آن‌ها در تهیه و اجرای برنامه مطالعه
- پذیرش وضعیت خاص دانش‌آموزان و مقایسه نکردن آن‌ها با هم

- تسلط به موضوعات مورد یادگیری
- داشتن روحیه انتقادپذیری
- عشق و علاقه به شغل معلمی
- نظرخواهی در تنظیم آیین‌نامه‌های اجرایی و قوانین و مقررات مدرسه از دانش‌آموزان (رنگ لباس مدرسه).

### ♦ راهکارهای مربوط به فضای آموزشی

- نظافت و پاکیزگی محیط
- برخورداری کلاس‌ها و سرویس‌های بهداشتی از نور و هوای مناسب
- استفاده از میز و صندلی راحت و کافی
- استفاده از تخته و وسایل سرمایشی و گرمایشی مناسب
- قرار گرفتن بوفه مدرسه در مکان مناسب (فروش تغذیه مناسب و رعایت بهداشت)
- استفاده از امکانات رفاهی
- بزرگ بودن کلاس‌ها
- قرار گرفتن تخته در جای مناسب
- مناسب بودن پله‌ها و سالن مدرسه
- سالم بودن بلندگو
- قرار گرفتن نمازخانه در فضای آزاد
- مناسب بودن محل ایستادن معاون هنگام اجرای برنامه.

### ■ (د) راهکارهای مناسب ویژه خانواده

- شرکت خانواده‌ها در کلاس‌های آموزش خانواده
- آشنایی والدین با حدود انتظارات مربیان
- استفاده از تخصص والدین در برنامه‌های آموزشی





خون‌رسانی به مغز بهتر انجام می‌شود.

### روش‌های مدیریت زنگ تفریح

- برقراری آرامش کلی در محیط مدرسه
- نظارت بر مجموعه دانش‌آموزی و عملکرد آن
- گوش سپردن به سخنان دانش‌آموزان و با دقت و توجه پاسخ دادن به آن‌ها
- استفاده از انتظامات مدرسه به شکل‌های گوناگون با توجه معاون
- شناسایی گروه‌های همسان دانش‌آموزی
- ایفای نقش فعال برای نشان دادن الگوهای رفتاری مناسب
- محول کردن بعضی مسئولیت‌ها به دانش‌آموزان با حفظ مراقبت
- معرفی الگوها و شخصیت‌های علمی برای ایجاد انگیزه
- استفاده از همیار مشاور و دانش‌آموز رهبر در کلاس.

### نقش دانش‌آموزان در اداره زنگ تفریح

- هویت‌بخشی به زنگ تفریح
- همیاری با معاون
- مشارکت در تمامی امور مدرسه
- مشارکت صریح، فعالانه و مدیرمدار شورای دانش‌آموزی در اداره بهینه زنگ تفریح
- همکاری همیار معاونان در تمامی بخش‌ها.

### راه‌های کیفیت‌بخشی به زنگ تفریح

- برگزاری مسابقات ورزشی در مدرسه
- مطالعه آزاد به شکل ارائه انواع نشریات و...
- دادن وسیله بازی و تفریح به دانش‌آموزان
- کیفیت‌بخشی به کتابخانه و استفاده از آن
- برقراری ارتباط با مشاور در زنگ تفریح
- استفاده از پلاکاردها و طرح‌های متنوع آموزشی
- ایستگاه روزنامه‌خوانی، مجله و...
- خواندن شعر یا سرود مورد علاقه برای بچه‌ها و تخلیه مثبت انرژی
- استفاده از سالن ورزشی به صورت زمان‌بندی شده توسط هم‌یار دانش‌آموز
- آموزش بازی‌های دسته‌بندی شده برای بالا بردن حس همکاری و رعایت حریم یکدیگر
- حل جدول به صورت گروهی در حیاط مدرسه
- استفاده از رایانه به صورت زمان‌بندی شده
- مراجعه به واحد صوتی و تصویری همراه دفترچه مربوطه با همکاری مسئول مربوطه
- نصب تخته‌ای در حیاط مدرسه برای طراحی و نقاشی دانش‌آموزان. ■

به صورت داوطلب

- مسئولیت‌پذیری اولیای مدرسه در رسیدگی به مشکلات دانش‌آموزان
- تلاش اولیا برای آشنایی با انواع تکالیف در خانه و مقدار و هدف آن‌ها
- آشنایی اولیا با خصوصیات دوران نوجوانی
- برنامه‌ریزی صحیح والدین برای تفریحات سالم تنظیم خواب و استراحت فرزندان خود
- تبعیض قائل نشدن بین فرزندان
- ایجاد فرصت، موقعیت و امکانات لازم برای تحصیل فرزندان
- کمک به آن‌ها در انتخاب دوستان مناسب

### ■ راهکارهای اجتماعی

- تناسب موضوعات درسی با سن رشد دانش‌آموزان
- دادن الگوهای رفتاری درست
- آموزش و الگوسازی صحیح توسط رسانه‌ها
- ارائه الگوهای صحیح از افراد تحصیل کرده در جامعه
- تقویت ارزش‌های معنوی و سست کردن ارزش‌های ناهنجار.

### ◆ فلسفه زنگ تفریح و اهمیت آن

بی‌حرکی و یکنواختی نشستن در کلاس و روش‌های سنتی باعث کسالت دانش‌آموز می‌شود. حتی اگر این موارد هم نباشد، خستگی فکری و ذهنی ایجاد می‌کند که دانش‌آموز پس از مدتی به استراحت بپردازد. لذا زنگ تفریح از واجبات مدرسه است و با وجود تغذیه که خوراک جسم و آرامش که خوراک روح است، باعث می‌شود دانش‌آموز روحیه‌ای شاد داشته باشد. قدرت یادگیری بیش از ۲۰ دقیقه نیست. زمانی که می‌نشینیم انرژی منفی درونمان جمع می‌شود. این انرژی باید رها شود؛ لذا تحرک جسم لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

### ❖ چند نکته:

- کلمه تفریح از ریشه فرح می‌آید که به معنای شادمانی و نشاط است؛
- زنگ تفریح زمانی برای تبادل اندیشه است؛
- رهایی چند دقیقه‌ای از قید و بند کلاس؛
- تقویت ارتباط اجتماعی اعم از کلامی، عاطفی، پشتیبانی و...؛
- تقویت قوای جسم و روح؛
- تحرک باعث تسریع گردش خون می‌شود و