

راهنمای آماده‌سازی کلاس

ایده‌های ناب تزئین کلاس

ده ایده‌ی آماده‌ی اجرا برای دیوار، گوشه‌ها و چیدمان کلاس؛ با قدم‌های اجرا، جمله‌ی آماده، برگه‌های قابل چاپ و یک برنامه‌ی ۴ هفته‌ای – تا کلاس فقط قشنگ نباشد، کار هم بکند.

یک اصل ساده

همه‌ی این راهنما بر پایه‌ی همین یک جمله ساخته شده است.

اصل اصلی

هر چیزی که روی دیوار می‌آید، باید کاری بکند.

پژوهش‌ها بارها نشان داده‌اند «بیشتر» لزوماً «بهتر» نیست. هر چیزی که آویزان می‌کنید باید یا به تمرکز کمک کند، یا هیجان را آرام کند، یا حس تعلق بسازد، یا درس را یادآوری کند. اگر هیچ‌کدام نبود، جایش روی دیوار نیست.

ترتیب اجرا هم مهم است: اول سبک می‌کنیم، بعد کلاس را «مال بچه‌ها» می‌کنیم، در آخر گوشه‌ها را می‌سازیم. همه‌چیز را با هم شروع نکنید.

۱

سبک کنید

دیوار، پنجره و پیام‌های پنهان

هفته‌ی ۱ - صفحه‌ی ۳

۲

مال بچه‌ها کنید

قانون، مسئولیت، حال امروز و

گوشه‌ی سبز

هفته‌ی ۲ و ۳ - صفحه‌ی ۴ و ۵

۳

جا برای آرامش بسازید

گوشه‌ی آرامش، میز صلح، دیوار

فرایند

هفته‌ی ۴ - صفحه‌ی ۶

نشان «پشتوانه‌ی پژوهشی»

● ● ● مطالعه‌ی میدانی یا آزمایشی بزرگ

● ● ● شواهد مناسب، اما محدود یا ترکیبی

● ● ● بیشتر تجربه‌ی عملی یا شواهد غیرمستقیم

بیشتر پژوهش‌های توجه و شلوغی بصری روی کودکان خردسال و ابتدایی بوده است؛ برای متوسطه با احتیاط تعمیم دهید. جزئیات هر ایده در مقاله‌ی سایت آمده است.

چهار سؤال پیش از آویختن هر چیز

۱. به درس یا رفتار همین ماه کمک می‌کند؟

۲. بچه‌ها واقعاً از آن استفاده می‌کنند، یا فقط تماشایی است؟

۳. پیام «اینجا جای من هم هست» می‌دهد؟

۴. بعد از آویختنش هنوز جایی برای «نفس کشیدن» مانده است؟

سبک‌سازی

کم‌هزینه‌ترین و کم‌خطرترین تغییرها را اول انجام می‌دهیم.

۱ دیوار آرام

چه کنیم

- دیوار جلوی کلاس (پشت معلم) را ساده و کم‌رنگ نگه دارید.
- پوستر و کارهای بچه‌ها را روی دیوار کناری یا عقب و در «خوشه‌های» جدا از هم بچینید.
- قفسه‌های شلوغ را با پارچه‌ی ساده بپوشانید؛ رنگ تند فقط در یکی‌دو نقطه‌ی کوچک.
- نمایش‌ها را هر چند هفته بچرخانید.

جمله‌ی آماده

«این هفته دیوار جلو را خلوت کردیم تا چشم‌هایمان استراحت کند.»

چرا؟ در آزمایش دانشگاه کارنگی‌ملون، بچه‌ها در کلاسِ پرتزئین بیشتر حواس‌پرت شدند و کمتر یاد گرفتند.

هزینه: کم

پشتوانه‌ی پژوهشی

حواستان باشد: دیوار کاملاً خالی هم توصیه نمی‌شود؛ هدف «تعادل» است.

۲ پنجره را آزاد بگذارید

چه کنیم

- پنجره‌ها را با پوستر و کاغذ نپوشانید؛ برای خیرگی، پرده‌ی روشن و سبک بگذارید.
- گوشه‌ی مطالعه یا کارهای دقیق را کنار پنجره قرار دهید.
- میزها را طوری بچینید که نور از کنار برسد و روی تخته بازتاب نشود.
- تهویه‌ی منظم و دمایی نه‌چندان گرم و نه سرد را هم فراموش نکنید.

جمله‌ی آماده

«نور روز، رایگان‌ترین ابزار کمک‌آموزشی ماست.»

چرا؟ پروژه‌ی سالفورد (۱۵۳ کلاس ابتدایی در انگلستان): «طبیعی بودن» (نور، دما، هوا) بزرگ‌ترین سهم را در اثر طراحی کلاس داشت.

هزینه: کم

پشتوانه‌ی پژوهشی

حواستان باشد: نور مستقیم و خیرگی مزاحم است.

۳ بازرسی پیام‌های پنهان دیوار

چه کنیم

- یک بار کلاس را از نگاه بچه‌ها ببینید: چه کسانی روی دیوار هستند؟
- نمونه‌ها (دانشمند، نویسنده، ورزشکار) زن و مرد و از شهرها و فرهنگ‌های مختلف باشند.
- از کار همه‌ی بچه‌ها به‌نوبت نمایش بگذارید؛ عکس گروهی کلاس را کنار جمله‌ی «این کلاس مال همه‌ی ماست» بزنید.
- کتاب‌ها و مثال‌های گوشه‌ی مطالعه هم متنوع باشد.

جمله‌ی آماده

«این کلاس مال همه‌ی ماست.»

چرا؟ در پژوهش چرین (۲۰۰۹)، فقط با عوض شدن اشیای یک کلاس، علاقه‌ی دانشجویان دختر هم‌سطح پسرها شد: اشیای پیام می‌دهند چه کسی «اینجا جا دارد».

هزینه: کم

پشتوانه‌ی پژوهشی

حواستان باشد: هدف نمایش سلیقه‌ی معلم نیست؛ هیچ بچه‌ای نباید پیام «اینجا برای من نیست» بگیرد.

مالکیت

وقتی بچه‌ها در ساختن کلاس سهم دارند، حس تعلق‌شان بیشتر می‌شود.

۴ قانون کلاس، به قلم بچه‌ها

چه کنیم

هزینه: کم

پشتوانه‌ی پژوهشی

جمله‌ی آماده

«قانون‌های کلاس را شما می‌نویسید؛ من فقط منشی‌ام.»

چرا؟ در کارآزمایی تصادفی «کلاس پاسخگو» (۲,۹۰۴ دانش‌آموز) نتیجه‌ی کلی ترکیبی بود، اما هرچه معلم‌ها این روش‌ها را بهتر اجرا کردند، پیشرفت بیشتر بود.

- هفته‌ی اول بپرسید: «برای اینکه همه راحت یاد بگیریم چه لازم داریم؟» و با هم ۳ تا ۴ قانون بنویسید.
- قانون‌ها را مثبت بنویسید: چه کار کنیم، نه چه کار نکنیم.
- همه امضا کنند؛ پوستر در ارتفاع چشم بچه‌ها نصب شود.
- هر چند هفته در یک «جلسه‌ی کلاسی» کوتاه مرور یا اصلاح شود.

به‌جای	بنویسید
«داد زن»	«نوبت می‌گیریم»
«مسخره نکن»	«به هم احترام می‌گذاریم»
«ندوید»	«توی کلاس آرام راه می‌رویم»

حواستان باشد: قانون‌ها کم و زنده بمانند؛ ۳ تا ۴ قانون کافی است.

۵ تابلوی مسئولیت‌ها

چه کنیم

هزینه: کم

پشتوانه‌ی پژوهشی

جمله‌ی آماده

«این هفته مسئول گیاه‌ها کیست؟ ممنون که مراقبشان بودی.»

چرا؟ در ژاپن وظایف نوبتی و «زمان نظافت» بخشی از برنامه‌ی مدرسه است؛ معلم‌ها می‌گویند در آن جنبه‌هایی از بچه‌ها دیده می‌شود که در درس دیده نمی‌شود.

- ۶ تا ۸ نقش هفتگی روی تابلو بگذارید: مسئول تخته، گیاه‌ها، توزیع برگه، خوش‌آمدگویی، زمان‌سنج، کتابخانه...
- گروه‌های ۴ تا ۶ نفره بسازید و نقش‌ها را هر هفته بچرخانید (الگوی مدرسه‌های ژاپن).
- پایان هفته یک دقیقه از تلاش‌های دیده‌شده قدردانی کنید.
- نقش‌ها را کلیشه‌ی جنسیتی نکنید و کسی را «همیشه مسئول کار سخت» نکنید.

حواستان باشد: نقش‌های سبک و افتخارآمیز انتخاب کنید و متناسب با فرهنگ کلاس خودتان تنظیم کنید. (برگه‌ی قابل چاپ: صفحه‌ی ۸)

هیجان و طبیعت

به هیجان‌ها اسم می‌دهیم و کمی طبیعت به کلاس می‌آوریم.

۶ تابلوی «حال امروز من»

چه کنیم

هزینه: کم

پشتوانه‌ی پژوهشی

جمله‌ی آماده

«امروز کدام رنگی؟ هر رنگی که باشد،
جایش اینجاست.»

چرا؟ در پژوهش UCLA با fMRI (آزمایشگاهی، روی
بزرگسالان)، وقتی افراد برای یک هیجان «اسم» انتخاب
می‌کردند، واکنش آمیگدال کم شد؛ اسم گذاشتن مثل
ترمز عمل می‌کند.

- کنار در ورودی تابلویی با ۴ ناحیه‌ی رنگی بگذارید: آبی (کم‌انرژی / غمگین)، سبز (آرام و آماده)، زرد (مضطرب/پرانرژی)، قرمز (خیلی هیجانی). (الهام‌گرفته از چارچوب Zones of Regulation)
- هر بچه با گیره یا مگنت جای خودش را نشان دهد؛ اسم‌ها را با کد یا شماره خصوصی نگه دارید.
- کنار هر ناحیه ۳ تا ۴ واژه‌ی هیجانی بنویسید و تکرار کنید که همه‌ی رنگ‌ها طبیعی‌اند.
- برگه‌ی قابل‌چاپ این تابلو در صفحه‌ی ۷ است.

قرمز

زرد

سبز

آبی

حواستان باشد: تابلو ابزار آگاهی است، نه ارزیابی یا برچسب. خود چارچوب Zones شواهد قوی ندارد.

۷ گوشه‌ی سبز

چه کنیم

هزینه: کم تا متوسط

پشتوانه‌ی پژوهشی

جمله‌ی آماده

«مراقبت از گیاه‌ها این هفته با گروه
شماست.»

چرا؟ در آزمایشی در دو مدرسه‌ی ابتدایی، بچه‌های ۷ تا
۱۰ ساله‌ای که «دیوار سبز» (گیاه زنده) گرفتند، پس از ۴
ماه در آزمون توجه انتخابی بهتر بودند.

- ۳ تا ۵ گیاه مقاوم و کم‌آب‌خواه (مثل پتوس یا سانسوریا) روی
طاقچه یا قفسه بگذارید.
- آبیاری را به نوبت به بچه‌ها بسپارید (اتصال به تابلوی
مسئولیت‌ها).
- در گوشه‌ی مطالعه از چوب، سنگ، برگ خشک و پارچه‌ی طبیعی
استفاده کنید.
- اگر گیاه زنده ممکن نیست، عکس یا نقاشی طبیعت جایگزین
ارزان‌تری است (اثرش به اندازه‌ی گیاه زنده اثبات نشده).

حواستان باشد: حساسیت و آلرژی را بپرسید. لازم نیست کلاس «جنگل» شود؛ چند گیاه کافی است.

گوشه‌ها و فرایند

کلاس حالا سبک و مال بچه‌هاست؛ جا برای آرامش و دیده‌شدن یادگیری باز می‌کنیم.

۸ گوشه‌ی آرامش و میز صلح

گوشه‌ی آرامش

هزینه: کم تا متوسط

پشتوانه‌ی پژوهشی

میز صلح

- گوشه‌ای کوچک با فرش یا کوسن، ۳ تا ۴ ابزار (توپ ضد استرس، خمیر بازی، کارت تنفس) و پوستر تنفس (صفحه‌ی ۷).
- داوطلبانه است، نه تنبیه یا تایم‌اوت؛ بچه‌ها با کارت بی‌صدا اجازه می‌گیرند.
- زمان سنج ۳ تا ۵ دقیقه؛ بعد از بازگشت، بدون بازجویی سر کار برگردند.
- یک میز کوچک با دو صندلی و یک شیء «نوبت‌دهنده» (گل، سنگ قلبی) در گوشه‌ی آرام.
- طرف مقابل فقط گوش می‌دهد؛ بعد نوبت عوض می‌شود.
- اول با خودتان الگو بسازید (نقش‌بازی)، بعد بچه‌ها را مستقل کنید.

جمله‌ی الگوی میز صلح: «وقتی ... شد، من ... احساس کردم؛ و می‌خواهم ...»

چرا؟ در مطالعه‌ی کوچک، «گوشه‌ی آرامش» خودتنظیمی بچه‌ها را بهتر کرد؛ میز صلح از آموزش مونته‌سوری آمده و شواهدش بیشتر گزارش معلم‌هاست.

حواستان باشد: بدون آموزش تنفس و شمارش، گوشه‌ی آرامش فقط یک کنج زیباست؛ میز صلح هم جایگزین رسیدگی به قلدری نیست.

۹ دیوار فرایند

چه کنیم

هزینه: کم

پشتوانه‌ی پژوهشی

سه سؤال ثابت

چه کاری کردیم؟ چه چیزی یاد گرفتیم؟ سؤال بعدی ما چیست؟

چرا؟ در رویکرد رجیو امیلیا، «مستندسازی» یعنی نشان دادن فرایند فکر بچه‌ها روی دیوار؛ شواهدش بیشتر کیفی است.

- یک بخش مشخص از دیوار (مثلاً ۱ متر عرض) را در ارتفاع چشم بچه‌ها برای «فرایند» بگذارید: عکس حین کار، پیش‌نویس، جمله‌های خودشان.
- هر ۲ تا ۳ هفته محتوا را عوض کنید و نسخه‌ی قدیمی را در پوشه‌ی کلاس نگه دارید.

حواستان باشد: بخش را محدود و چرخشی نگه دارید، وگرنه به همان شلوغی برمی‌گردید. (قالب قابل چاپ: صفحه‌ی ۸)

۱۰ دیوار اشتباه‌های ارزشمند

چه کنیم

هزینه: کم

پیشنهاد عینکی - آزمون نشده

جمله‌ی آماده

«اشتباه امروز من: ... ؛ و یاد گرفتم که ...»

چرا؟ به جای پوستر شعار «ذهنیت رشد» (که شواهد اثر خود پوستر ضعیف است)، یک رفتار دیده‌شده در کلاس بسازید.

- بخشی از دیوار را سه ستون کنید: اشتباه ← چه یاد گرفتم ← راهبرد بعدی.
- اول خود معلم یک اشتباه را روی دیوار بگذارد.
- بازخورد درباره‌ی راهبرد و تلاش باشد، همراه با فرصت اصلاح. (قالب قابل چاپ: صفحه‌ی ۸)

تابلوی «حال امروز من»

رنگی چاپ کنید، روی مقوا بچسبانید و کنار در ورودی نصب کنید. هر بچه با گیره یا مگنت (با کد یا شماره) جای خودش را نشان می‌دهد.

سبز

آرام و آماده

آرام آماده خوشحال متمرکز

آبی

کم‌انرژی / غمگین

بی‌حوصله دلتنگ غمگین خسته

قرمز

خیلی هیجانی

عصبانی خیلی ناراحت ناامید از کوره در رفته

زرد

مضطرب / پرانرژی

نگران بی‌قرار هیجان‌زده دلواپس

همه‌ی رنگ‌ها طبیعی‌اند. این تابلو برای آگاهی است، نه ارزیابی یا برچسب.

پوستر تنفس چهار مرحله‌ای



مسئولیت‌ها، فرایند و اشتباه‌های ارزشمند

اسم گروه‌ها یا شماره‌ی آن‌ها را در خانه‌های خالی بنویسید و هر هفته بچرخانید.

تابلوی مسئولیت‌ها

هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۳	هفته‌ی ۲	هفته‌ی ۱	نقش
				مسئول تخته
				مسئول گیاه‌ها
				توزیع برگه‌ها
				خوش آمدگویی
				زمان سنج
				کتابخانه

قالب دیوار فرایند

سؤال بعدی ما چیست؟ یک سؤال از بچه‌ها	چه چیزی یاد گرفتیم؟ جمله‌های خود بچه‌ها	چه کاری کردیم؟ عکس حین کار یا پیش‌نویس
--	---	--

قالب دیوار اشتباه‌های ارزشمند

راهِبرد بعدی	چه یاد گرفتم	اشتباه

چهار هفته، چهار تغییر کوچک

هر هفته یک تغییر کوچک؛ نه همه‌چیز با هم.

هفته‌ی ۲ – مالکیت

- ☐ قانون کلاس را با بچه‌ها بنویسید (ایده‌ی ۴)
- ☐ تابلوی مسئولیت‌ها را نصب کنید (ایده‌ی ۵)

هفته‌ی ۱ – سبک‌سازی

- ☐ دیوارها را سبک کنید (ایده‌ی ۱)
- ☐ پنجره‌ها را آزاد کنید (ایده‌ی ۲)
- ☐ پیام‌های پنهان دیوار را بازرسی کنید (ایده‌ی ۳)

هفته‌ی ۴ – گوشه‌ها و فرایند

- ☐ گوشه‌ی آرامش یا میز صلح (ایده‌ی ۸)
- ☐ دیوار فرایند (ایده‌ی ۹)
- ☐ دیوار اشتباه‌های ارزشمند (ایده‌ی ۱۰)

هفته‌ی ۳ – هیجان و طبیعت

- ☐ تابلوی «حال امروز من» را بگذارید (ایده‌ی ۶)
- ☐ گوشه‌ی سبز را بسازید (ایده‌ی ۷)

چطور بفهمیم اثر داشت؟

قبل و بعد، هر بار در ۵ دقیقه‌ی اول درس، این سه چیز را یادداشت کنید:

بعد	قبل	
		چند بچه «آماده‌ی کار» است؟
		چند بار مجبور به تذکر شدید؟
		بچه‌ها کلاس را چطور توصیف می‌کنند؟

این اندازه‌گیری رسمی نیست، اما نشان می‌دهد ایده در کلاس شما جواب داده یا نه.

نسخه‌ی کم‌هزینه

- پارچه‌ی ساده برای پوشاندن قفسه‌ها
- گلدان‌های بازیافتی و قلمه‌ی گیاهان از خانه
- تابلوی حال: مقوا + گیره‌ی رخت + چهار رنگ
ماژیک
- گوشه‌ی آرامش: فرش کوچک، دو کوسن،
یک کارت تنفس
- دیوار فرایند: طناب و گیره برای عوض کردن
سریع نمایش

پیش از شروع، این‌ها را چک کنید

یک مرور دودقیقه‌ای، قبل از آویختن اولین برگه.

☐ دیوار جلوی کلاس را خلوت کرده‌ام

☐ پنجره‌ها آزاد است و پرده‌ی سبک دارم

☐ یک بخش مشخص و چرخشی برای کار بچه‌ها گذاشته‌ام

☐ نمونه‌های روی دیوار را مرور کرده‌ام (زن و مرد، شهرها و فرهنگ‌های مختلف)

☐ ۳ تا ۴ قانون مثبت را با بچه‌ها نوشته‌ایم و امضا کرده‌ایم

☐ تابلوی مسئولیت‌ها را چاپ و نصب کرده‌ام

☐ تابلوی «حال امروز من» را با کد یا شماره‌ی بچه‌ها گذاشته‌ام

☐ درباره‌ی حساسیت و آلرژی بچه‌ها به گیاه پرسیده‌ام

☐ برای گوشه‌ی آرامش قاعده‌ی «داوطلبانه است، نه تنبیه» را گفته‌ام

☐ وضعیت «قبل» را ثبت کرده‌ام (بچه‌های آماده‌ی کار، تعداد تذکرها)

دلیل علمی هر ایده

کشورهایی که از این ایده‌ها استفاده می‌کنند، سطح شواهد هر کدام و منابع را در مقاله‌ی «تزئین کلاس» در سایت عینکی بخوانید.

einaky.com

یادآوری

ترتیب همیشه: اول سبک کنید، بعد مال بچه‌ها کنید، در آخر گوشه بسازید.

این راهنما را می‌توانید هر سال، پیش از شروع مدرسه، دوباره مرور کنید.