

# ۸ گام مدیریت موفق کلاس درس

## راهنمای معلمان در برخورد با دانش آموزان دشوار

جورج کاپالکا

مترجم:

سید نادر آزادصفت



انتشارات آوای نور

تهران - ۱۳۹۷

سرشناسه	:	کاپالکا، جورج ام. Kapalka, Gorge M
عنوان و نام پدیدآور	:	۸ گام مدیریت موفق کلاس درس : راهنمای معلمان در برخورد با دانش‌آموزان دشوار / جورج کاپالکا ؛ مترجم سیدناذر آزادصفت.
مشخصات نشر	:	تهران : آوای نور، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۲۳۲ ص.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۹۱-۱
وضعیت فهرست نویسی	:	قیپا
یادداشت	:	عنوان اصلی: ۸ steps to classroom management success : a guide for teachers of challenging students, ۲۰۰۹.
عنوان دیگر	:	راهنمای معلمان در برخورد با دانش‌آموزان دشوار.
عنوان گسترده	:	هشت گام مدیریت موفق کلاس درس: راهنمای معلمان در برخورد با دانش‌آموزان دشوار.
موضوع	:	کلاسداری
موضوع	:	Classroom management
موضوع	:	کودکان ناسازگار -- تغییر رفتار
موضوع	:	Problem children -- Behavior modification
شناسه افزوده	:	آزادصفت، نادر، ۱۳۶۷ - مترجم

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهید وحید نظری،  
پلاک ۹۹، طبقه دوم تلفن: ۶ و ۶۶۹۶۷۳۵۵ / شماره: ۶۶۴۸۰۸۸۲

۸ گام مدیریت موفق کلاس درس

راهنمای معلمان در برخورد با دانش آموزان دشوار

تالیف: جورج کاپالکا

مترجم: سید نادر آزادصفت

ناشر: انتشارات آوای نور

صفحه آرا: منیر السادات حسینی

چاپ: اول ۱۳۹۷

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۰۹-۳۹۱-۱

قیمت ۲۳۰۰۰ تومان

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است



---

## فهرست مطالب

---

پیشگفتار.....	۹
در باب مؤلف.....	۱۱
سخن مترجم.....	۱۳
مقدمه: چرا دانش‌آموزان بدرفتاری می‌کنند؟.....	۱۵
چرا دانش‌آموزان بدرفتاری می‌کنند؟.....	۲۲
کتاب پیش رو چگونه می‌تواند به من کمک کند؟.....	۳۲
چه انتظاری می‌توانم از این کتاب داشته باشم؟.....	۳۳
از کجا بدانم این برنامه مؤثر واقع می‌شود؟.....	۳۴
چگونه از این کتاب استفاده کنم؟.....	۳۶
<b>سرآغاز: خودتان را آماده کنید.....</b>	<b>۳۹</b>
واکنش هیجانی.....	۴۰
واکنش هیجانی معلم ناکام‌شده.....	۴۲
واکنش هیجانی معلمی که کنترل خود را حفظ می‌کند.....	۴۵
برنامه‌ی پیش‌رو.....	۵۱
<b>گام اول: صادر کردن دستورات مؤثر و دلالت‌کننده بر یک عمل واحد.....</b>	<b>۵۳</b>
دستور مؤثر.....	۵۶
بازخورد مثبت.....	۶۶
استفاده از این تکنیک در رابطه با نوجوانان.....	۶۹
خلاصه‌ی مبحث.....	۷۲
چک‌لیست گام اول: دادن دستورات مؤثر.....	۷۳
<b>گام دوم: دادن هشدارهای مؤثر.....</b>	<b>۷۵</b>
تعامل متمرّدانه.....	۷۵
تعامل فرمانبردارانه.....	۷۹
عوض شدن تصمیم دانش‌آموز.....	۸۶
استفاده از این تکنیک در رابطه با نوجوانان.....	۸۸
خلاصه‌ی مبحث.....	۹۰
چک‌لیست گام دوم: دادن هشدارهای مؤثر.....	۹۱

- گام سوم: مدیریت کردن کج خلقی ها ..... ۹۳
- کج خلقی چیست؟ ..... ۹۳
- استفاده از سکوت تربیتی ..... ۹۴
- سکوت تربیتی برای کج خلقی های غیرپرخاشگرانه ..... ۹۸
- سکوت تربیتی برای کج خلقی های پرخاشگرانه ..... ۱۰۲
- استفاده از این تکنیک در رابطه با نوجوانان ..... ۱۰۵
- خلاصه ی مبحث ..... ۱۱۲
- چک لیست گام سوم: نحوه ی مدیریت کج خلقی ..... ۱۱۳
- چک لیست گام سوم: تدارک مکان سکوت تربیتی ..... ۱۱۵
- گام چهارم: تدوین قرارداد رفتاری ..... ۱۱۷
- قرارداد رفتاری چیست؟ ..... ۱۱۸
- طراحی کردن قرارداد ..... ۱۲۰
- شروع کردن قرارداد ..... ۱۲۵
- بسط دادن قرارداد ..... ۱۳۱
- جریمه کردن ..... ۱۳۷
- استفاده از این تکنیک در رابطه با نوجوانان ..... ۱۳۹
- خلاصه ی مبحث ..... ۱۴۱
- چک لیست گام چهارم: اجرای قرارداد رفتاری ..... ۱۴۳
- جدول گام چهارم (۱): فهرست مسؤلیت ها ..... ۱۴۵
- جدول گام چهارم (۲): فهرست امتیازات/پاداش ها ..... ۱۴۶
- جدول گام چهارم (۳): فهرست جریمه ها ..... ۱۴۷
- گام پنجم: مدیریت کردن انتقال ها ..... ۱۴۹
- چرا انتقال ها برای برخی دانش آموزان دشوار هستند؟ ..... ۱۵۲
- تکنیک مؤثر برای کاهش دادن مشکلات در زمینه انتقال ها ..... ۱۵۳
- استفاده از این تکنیک در رابطه با نوجوانان ..... ۱۵۹
- خلاصه ی مبحث ..... ۱۶۲
- چک لیست گام پنجم: پرداختن مشکلات مربوط به انتقال ها ..... ۱۶۳
- گام ششم: جلوگیری از قطع کردن صحبت و کار دیگران ..... ۱۶۵
- چرا دانش آموزان صحبت و کار دیگران را قطع می کنند؟ ..... ۱۶۷

- تکنیک‌های مؤثر برای کاهش رفتار قطع کردن صحبت و کار دیگران..... ۱۶۸
- استفاده از این تکنیک در سایر موقعیت‌ها..... ۱۷۳
- استفاده از این تکنیک در رابطه با نوجوانان..... ۱۷۳
- خلاصه‌ی مبحث..... ۱۷۶
- چک‌لیست گام ششم: یاد دادن به دانش‌آموزان جهت اجتناب از پریدن وسط صحبت و کار دیگران..... ۱۷۷
- گام هفتم: بهبود رفتارها در محیط‌های خارج از کلاس..... ۱۷۹**
- چرا مشکلات در خارج از کلاس خیلی متداول هستند؟..... ۱۸۰
- تکنیک‌های مؤثر جهت پرداختن به مشکلات در محیط‌های خارج از کلاس..... ۱۸۱
- استفاده از این تکنیک در رابطه با نوجوانان..... ۱۸۷
- خلاصه‌ی مبحث..... ۱۹۱
- چک‌لیست گام هفتم: مدیریت رفتارها در محیط‌های خارج از کلاس درس..... ۱۹۲
- گام هشتم: تدوین یک برنامه‌ی مؤثر برای تکالیف منزل..... ۱۹۵**
- محیط انجام تکالیف..... ۱۹۶
- زمان انجام تکالیف..... ۱۹۷
- استفاده از چک‌لیست یا دفتر ثبت تکالیف..... ۱۹۸
- مقررات انجام تکالیف..... ۲۰۰
- انجام دادن تکالیف..... ۲۰۱
- بدست آوردن امتیاز پس از انجام دادن تکالیف..... ۲۰۲
- فراهم‌آوری کمک..... ۲۰۳
- استفاده از این تکنیک در رابطه با نوجوانان..... ۲۰۳
- خلاصه‌ی مبحث..... ۲۰۷
- چک‌لیست گام هشتم: پرداختن به مشکلات در زمینه‌ی تکالیف..... ۲۰۸
- جدول گام هشتم: تکالیف روزمره..... ۲۱۱
- نتیجه‌گیری: به حداکثر رساندن میزان بهبود از طریق تکنیک‌های بیشتر..... ۲۱۳**
- تطبيق دادن روش‌های آموزشی خود جهت رسیدن به بهترین نتایج..... ۲۱۳
- اجرای تکنیک‌هایی برای حل مسئله‌ی حواسپرتی..... ۲۱۸
- ساختار دادن به کلاس به منظور به حداقل رساندن مشکلات رفتاری..... ۲۲۴
- تدوین برنامه‌های روزمره برای کلاس درس به منظور القای رفتارهای خوب در دانش‌آموزان... ۲۲۸

سخن پایانی..... ۲۳۰

منابع..... ۲۳۱



---

## پیشگفتار

---

بیش از ۲۵ سال، بخش عمده‌ای از کار من به عنوان یک روانشناس مدرسه وقف شناسایی ریشه‌های رفتار بیمارگونه در کودکان و طراحی مداخلات مؤثر برای درمان آنها شده است. به عنوان یک روانشناس عصب‌نگر در مدرسه، در مطب خصوصی، و در بیمارستان‌ها، من به این نتیجه رسیده‌ام که یکی از سوالاتی که معلمان و همین‌طور متخصصان سلامت روان در سراسر جهان با آن مواجه هستند این است که "ما چگونه می‌توانیم بصورت مثبت و مؤثر رفتار کودکان دچار مشکل را تحت تأثیر قرار دهیم و به آنها انگیزه دهیم این رفتار بهبودیافته را به شیوه‌ای منسجم در محیط‌های مختلف بروز دهند؟"

غالباً، پیشینه‌ی پژوهشی در زمینه‌ی آموزش و پرورش و روانشناسی بیشتر جهت‌گیری نظری دارد، و من دریافته‌ام که دست‌اندرکاران حوزه‌ی آموزش و پرورش چیز زیادی برای استفاده‌ی کاربردی در اختیار ندارند. معلمان، مراقبین بهداشتی، و والدین غالباً درمی‌یابند که اگرچه پیشینه‌ی حجیمی در خصوص رفتار بیمارگونه‌ی کودکان وجود دارد، مطالب معدودی در زمینه‌ی تکنیک‌های طراحی، ارائه، و حفظ مداخلات مؤثر در محیط‌های آموزشی، بالینی، و زندگی واقعی وجود دارد.

با در نظر گرفتن جهت‌گیری واقع‌بینانه، کتاب جدید دکتر جورج کاپالکا تحت عنوان *اگام* مدیریت موفق کلاس درس، هوای تازه‌ای جهت تنفس در اختیار مربیان، معلمان و متخصصان بهداشت روان که در جستجوی راهبردهای کاربردی برای پرداختن به کودکان مشکل‌آفرین هستند قرار می‌دهد. دکتر کاپالکا گزینه‌های واقع‌بینانه‌ای فراهم می‌آورد که رفتارهای مشکل‌ساز در کلاس درس را بخوبی به تصویر می‌کشند. او به وضوح به شناسایی متغیرهای بسیاری می‌پردازد که در موقعیت‌های کلاسی باعث بی‌نظمی و اختلال می‌شوند و توضیح می‌دهد که چگونه می‌توان هر کدام از این‌ها را به شیوه‌ی مؤثری دستکاری کرد تا نتایج مثبتی حاصل شود. او با مهارت خاصی به روشننگری در خصوص متغیرهای اکولوژیکی که غالباً نادیده انگاشته می‌شوند می‌پردازد، متغیرهایی مثل پیشینه‌های هیجانی رویارویی‌های معلم-دانش‌آموز؛ آمادگی ذهنی معلم در برخورد با موقعیت‌های انضباطی؛ و توانایی معلمان و متخصصان بهداشت روان جهت درک واکنش‌های روانشناختی خود در طی مداخلات انضباطی و نهایتاً نظارت بر آنها.

دکتر کاپالکا بهترین و مؤثرترین شیوه‌ها را برای دستوردهی در موقعیت‌های کلاسی نابسامان ارائه می‌دهد. این شیوه‌ها کاملاً کاربردی هستند و منجر به تشدید تنش در آن موقعیت نمی‌شوند. او نه تنها روش‌های صادر کردن هشدارهای مؤثر را ارائه می‌دهد، بلکه توضیح می‌دهد که چرا راهبردهای سنتی دادن هشدار تقریباً همیشه با شکست مواجه می‌شوند. او استفاده از راهبردهای سکوت تربیتی را مورد بحث قرار می‌دهد، و نحوه‌ی استفاده از آنها را در صورت پرخاشگرانه بودن یا نبودن رفتار دانش‌آموز روشن می‌سازد. او مثال‌هایی در رابطه با تدوین قراردادهای رفتاری ارائه می‌دهد و نحوه‌ی تعدیل انتظارات معلم بر اساس سن کودک، محیط بروز رفتار نامناسب، رفتارهای خط پایه در مفاد قرارداد را توضیح می‌دهد.

بالاخره اینکه، دکتر کاپالکا توضیح می‌دهد معلمان و روانشناسان مدرسه چگونه می‌توانند رفتارهای بهبودیافته در کلاس درس را به سایر محیط‌های مدرسه و خانه گسترش دهند، و نحوه‌ی اجرای تکنیک خود در کافه‌تیریا و زمین بازی را از طریق آماده‌سازی دانش‌آموز مشکل‌آفرین از طریق انتظارات و پیامدهای شفاف، تشریح می‌کند. او بخوبی نشان می‌دهد که چگونه می‌توان از این راهبردها، به همراه مشارکت منسجم از سوی والدین، برای تدوین روش‌های مؤثر در زمینه‌ی تکالیف استفاده کرد.

به عنوان یک روانشناس بالینی کودک و روانشناس مدرسه که به مدت بیش از ۲۰ سال با کودکان مشکل‌آفرین در محیط‌های بالینی و آموزشی بسیاری کار کرده است، دکتر کاپالکا گنجینه‌ی تجارب خود را در نوشته‌های خود گنجانده است. راهبردهای او برای مداخلات موفق مبتنی بر تجربه‌ی شخصی و جدیدترین پژوهش‌ها در این حوزه است. کتاب *۸ گام مدیریت موفق کلاس درس منبع ارزشمندی برای معلمان امروزی* و روانشناسان مدرسه به حساب می‌آید که با بهره‌گیری از آن می‌توانند مشکلات مربوط به دانش‌آموزان مشکل‌آفرین را مرتفع کنند. این کتاب همچنین مفید است برای والدینی که بصورت روزمره با چالش نگر داشتن کودکان خود روی تکالیف و رفتارهای مناسب آنها روبرو هستند. توصیه می‌کنم این کتاب را از دست ندهید.

**دکتر مارگارت آلوارز، دانشگاه علوم پزشکی و بهداشت، نیویورک**

---

## در باب مؤلف

---

جورج کاپالکا یک روانشناس بالینی، مشاور بهداشت روان، و یک روانشناس مدرسه است. او مدرک‌های دیگری نیز در زمینه‌ی خدمات بهداشت روانی کودک، ناتوانی‌های یادگیری، و داروشناسی روانی دارد. در مدت بیش از بیست سال، او به عنوان یک بالینگر فعال به درمان کودکان و نوجوانان مبتلا به مشکلات یادگیری پرداخته است. افزون بر این، او استاد مشاوره روانشناختی در دانشگاه مانموت و عضو کادر پزشکی مریدیان است، جایی که به پزشکان و پرستاران در زمینه‌ی اختلال کمبود توجه/فزون کنشی و سایر اختلالات آموزش می‌دهد. دکتر کاپالکا کتاب‌ها و آثار متعددی در حوزه‌های روانشناسی، تربیتی، و پزشکی به چاپ رسانده است. افزون بر این، او ارائه‌های پژوهشی بسیاری به تنهایی یا با همکارانش در کنفرانس‌های منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی در حوزه‌های روانشناسی، تربیتی، و پزشکی داشته است. او یک سخنران فعال است، در برنامه‌های تلویزیونی بسیاری حضور پیدا کرده است، و مقالات خبری بسیاری در رابطه با تحول، آموزش، و درمان کودکان و نوجوانان نگاشته است.



---

## سخن مترجم

---

داشتن یک برنامه‌ی منسجم و کارآمد برای مدیریت کلاس درس به معلمان کمک خواهد کرد دانش‌آموزان را ترغیب کنند در فعالیت‌های کلاسی فعالانه مشارکت داشته باشند، اما هر کلاس درس معمولاً دانش‌آموزانی دارد که مشکلات رفتاری جدی‌تری بروز می‌دهند که چنین وضعیتی صرف تلاش و زمان بیشتری از سوی معلمان را می‌طلبد. وجود دانش‌آموزان دشوار در کلاس درس باعث می‌شود که معلم زمان و تلاش زیادی را صرف مدیریت این دانش‌آموزان کند و علاوه بر درماندگی معلم و به هم خوردن نظم و روال عادی کلاس درس، بخش قابل‌توجهی از کلاس درس در مواجهه با این دانش‌آموزان هدر می‌رود.

مدیریت کلاس درس یکی از جنبه‌های دشوار تدریس برای بسیاری از معلمان به حساب می‌آید. مشکلات موجود در این زمینه می‌تواند از اجرای مناسب برنامه‌های آموزشی جلوگیری بعمل آورد. می‌توان مدیریت کلاس درس را بصورت اقدامات و دستورالعمل‌هایی تعریف کرد که معلمان برای ایجاد محیط مناسبی برای یادگیری موفقیت‌آمیز به کار می‌بندند. برای اینکه اطمینان حاصل شود از اینکه همه‌ی دانش‌آموزان بهترین آموزش را دریافت می‌کنند، لازم است که معلمان و مربیان از دانش و اطلاعات کافی در زمینه‌ی مدیریت کلاس درس، بخصوص در برخورد با دانش‌آموزانی که مشکلات رفتاری جدی‌تری دارند، برخوردار باشند.

کتابی که پیش روی شما قرار دارد منبع ارزشمندی در زمینه‌ی مدیریت کلاس درس است که توسط یکی از روانشناسان برجسته در زمینه‌ی آموزش و پرورش به رشته‌ی تحریر درآورده شده است و معلمان کلاس‌های عادی و آموزش ویژه می‌توانند در جهت مدیریت کردن کلاس‌های دارای دانش‌آموزان دشوار از آن بهره بگیرند. در قالب هشت گام، این کتاب موضوعاتی شامل دادن دستورالعمل‌های ساده، استفاده از هشدارهای مناسب، پرداختن به کج‌خلقی‌ها، تدوین قراردادهای رفتاری، مدیریت کردن انتقال‌ها، جلوگیری از قطع کردن صحبت دیگران، بهبود رفتار در خارج از کلاس درس، و تدوین برنامه‌ی روزمره برای تکالیف را تحت پوشش قرار می‌دهد و با ارائه‌ی مثال‌های متعدد معلمان را به بهترین نحو در جهت اجرای دقیق تکنیک‌های مربوط به هر گام هدایت می‌کند. افزون بر این، به منظور بهره‌وری حداکثری از گام‌های ارائه شده در این

برنامه، در فصل پایانی تکنیک‌های دیگری در کنار گام‌های این برنامه ارائه شده است تا با بهره‌گیری از آنها تغییرات مثبت بیشتری در دانش‌آموزان ایجاد شود. این تکنیک‌ها مواردی از جمله سازمان دادن به فضای فیزیکی کلاس درس و انطباق‌دهی روش‌های تدریس را در برمی‌گیرند.

امید است تلاش‌هایی که در راستای ترجمه‌ی روان این اثر صورت پذیرفته است بتواند برای دانشجویان تربیت معلم، معلمان، روانشناسان، والدین و همه‌ی دست‌اندرکاران و علاقمندان به امر آموزش و پرورش مفید و راهگشا واقع شود. قطعاً کتاب پیش‌روی از اشکال و نقص نیست، بنابراین انتظار می‌رود که خوانندگان محترم با ارائه‌ی نظرات و پیشنهادات سازنده‌ی خود ما را یاری رسانند تا در صورت وجود شرایط جهت چاپ مجدد و همچنین در ترجمه کتاب‌های بعدی از نظرات و پیشنهادات ارزشمند آنها نهایت استفاده را ببریم ([azad.nader.133@gmail.com](mailto:azad.nader.133@gmail.com)).

**سید نادر آزادصفت**

کارشناس زبان و ادبیات انگلیسی/کارشناس ارشد روانشناسی

