

به نام خدا



# مُریگری در کلاس

هنر کلاسداری و ارتباط عمیق  
با دانش‌آموزان، والدین و همکاران  
فرزاد یوسفی

## ● مربیگری در کلاس

● فرزاد یوسفی

● نوبت چاپ: اول ۱۴۰۳

● طراح جلد: فائزه حداد کاشانی

● صفحه آرا: مهسا جلیله

● شمارگان: ۱۰۰

● کاری از مجموعه‌ی معلم توانمند

● تلفن: ۰۲۱-۹۱۰۳۵۱۷۲ - ۰۹۰۳۵۵۹۲۰۹۶

● وبسایت: [www.moallem-tavanmand.ir](http://www.moallem-tavanmand.ir)

● اینستاگرام: [moallem.tavanmand](https://www.instagram.com/moallem.tavanmand)

پیشکش به تمام معلمان ایرانی که قلبشان برای  
تغییر می‌تپد و به وضع موجود قانع نیستند و  
برای ایجاد شرایطی بهتر تلاش می‌کنند.

۸ ..... راهنمای استفاده از کتاب

۱۰ ..... داستان مریبگری

۱۱ ..... مقدمه

### ● فصل اول: کشف پتانسیل‌های پنهان ..... ۱۵

۲۲ ..... آمادگی برای کشف پتانسیل دانش‌آموزان

۳۱ ..... ابزارها و روش‌های کشف پتانسیل

۳۵ ..... اشتباهات رایج و مخرب پتانسیل

۳۷ ..... کشف پتانسیل بیرون از کلاس

### ● فصل دوم: تسلط بر مدیریت کلاس ..... ۴۳

۴۷ ..... ایجاد نظم و انضباط بدون تنش

۵۱ ..... ممنوعه‌های مدیریت کلاس

۵۴ ..... مدیریت زمان موثر در کلاس

۶۴ ..... حل تعارضات و ایجاد روابط مثبت بین دانش‌آموزان

۷۰ ..... مدیریت کلاس‌های پرجمعیت

۷۵ ..... استراتژی‌های مدیریت کلاس

### ● فصل سوم: خلق فرهنگ کلاس و مدرسه ..... ۸۵

۸۹ ..... ایجاد رابطه و صمیمیت

۹۲ ..... ایجاد محیطی یادگیرنده و مشارکتی

۹۶ ..... ترویج ارزش‌های مثبت در کلاس

۱۰۵ ..... ایجاد حس مسئولیت‌پذیری در دانش‌آموزان

**● فصل چهارم: برقراری ارتباط سازنده ..... ۱۱۵**

- ۱۱۹ ..... مهارت گوش دادن عمیق
- ۱۲۲ ..... برقراری ارتباط با توجه به ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموز
- ۱۲۷ ..... برقراری ارتباط با والدین و همکاران
- ۱۳۱ ..... استفاده از زبان بدن و لحن مناسب در ارتباطات

**● فصل پنجم: پرستیز مریگیری ..... ۱۳۷**

- ۱۴۱ ..... اهمیت نقش مربی در جامعه
- ۱۴۳ ..... تعریف پرستیز مریگیری
- ۱۴۶ ..... ایجاد شبکه‌ای از مربیان

**● فصل ششم: رهبری کلاس ..... ۱۵۱**

- ۱۵۵ ..... سبک‌های مختلف رهبری در کلاس
- ۱۵۸ ..... ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان به سبک رهبری
- ۱۶۳ ..... رهبری چالش‌های کلاس

**● فصل هفتم: دعوت به مریگیری ..... ۱۶۹**

- ۱۷۴ ..... معرفی مریگیری به دیگران
- ۱۷۶ ..... ایجاد انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های مریگیری
- ۱۷۸ ..... ساخت جامعه‌ی مربی‌محور در مدرسه

**● فصل هشتم: تحلیل مریگیری و اصلاح ..... ۱۸۳**

- ۱۸۸ ..... ارزیابی عملکرد مربی
- ۱۹۴ ..... چرخه‌ی بهبود مستمر

**● نتیجه‌گیری و جمع‌بندی ..... ۱۹۹**

## راهنمای استفاده از کتاب

این کتاب، تنها مجموعه‌ای از صفحات و کلمات نیست، بلکه دریچه‌ای است به سوی دنیایی از مفاهیم و ایده‌های نو در زمینه‌ی آموزش و پرورش. برای اینکه بتوانید از این سفر بیشترین بهره را ببرید و به یادگیری عمیق‌تری دست یابید، به شما پیشنهاد می‌کنیم از راهنمای زیر استفاده کنید:

**۱. با ذهنی باز و کنجکاو بخوانید:** این کتاب را نه به‌عنوان یک متن خشک و آکادمیک، بلکه به‌عنوان یک گفت‌وگوی صمیمانه و الهام‌بخش با یک مربی با تجربه ببینید. سعی کنید با ذهنی باز و کنجکاو، به مفاهیم و ایده‌های جدید نزدیک شوید و آن‌ها را با تجربیات خود مقایسه کنید.

**۲. فعالانه درگیر شوید:** در طول مطالعه، از خودتان سؤال پرسید، یادداشت بردارید، و نکات مهم را برجسته کنید. سعی کنید مفاهیم را به زبان خودتان توضیح دهید و مثال‌های شخصی برای آن‌ها پیدا کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا مفاهیم را بهتر درک کرده و در ذهن خود تثبیت کنید.

**۳. از ابزارهای یادگیری استفاده کنید:** در سراسر کتاب، از ابزارهای مختلفی مانند ایستگاه سؤال، ایستگاه بازنگری، ایستگاه خودارزیابی و ایستگاه چک‌لیست استفاده شده است. این ابزارها برای کمک به شما در تعمیق یادگیری و به‌کارگیری مفاهیم در عمل طراحی شده‌اند. از آن‌ها به‌طور فعال استفاده کنید و سعی کنید به سؤالات پاسخ دهید، تجربیات خود را بازنگری کنید، خود را ارزیابی کنید و عملکرد خود را با چک‌لیست‌ها مقایسه کنید.

**۴. خلاصه فصل‌ها را مرور کنید:** در پایان هر فصل، یک خلاصه ارائه شده است که به شما کمک می‌کند تا نکات کلیدی و مفاهیم اصلی فصل را مرور کنید و آن‌ها را در ذهن خود سازماندهی کنید. از این خلاصه‌ها برای جمع‌بندی و تثبیت یادگیری خود استفاده کنید.

**۵. آموخته‌های خود را به عمل درآورید:** هدف نهایی از مطالعه‌ی این کتاب، به‌کارگیری مفاهیم و راهکارهای ارائه شده در عمل است. سعی کنید آموخته‌های خود را در کلاس درس، در تعامل با دانش‌آموزان، همکاران و



والدین، و در زندگی شخصی خود به کار ببرید. با تمرین و تکرار، این مهارت‌ها به بخشی از وجود شما تبدیل خواهند شد و تأثیر مثبتی بر زندگی شما و اطرافیانتان خواهند گذاشت.

**۶. به اشتراک بگذارید و گفت‌وگو کنید:** آموخته‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارید و در مورد آن‌ها گفت‌وگو کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از مفاهیم پیدا کنید و از تجربیات و نظرات دیگران نیز بهره‌مند شوید.

**۷. صبور باشید و به خودتان زمان بدهید:** یادگیری یک فرآیند تدریجی است و نیاز به زمان و تمرین دارد. پس صبور باشید و به خودتان زمان بدهید تا مفاهیم را به‌طور کامل درک کرده و آن‌ها را در عمل پیاده‌سازی کنید.

با دنبال کردن این راهنما و تعهد به یادگیری مستمر، می‌توانید از این کتاب بیشترین بهره را ببرید و به یک مربی الهام‌بخش و تأثیرگذار تبدیل شوید. به یاد داشته باشید که هر قدمی که در مسیر یادگیری برمی‌دارید، شما را به سوی رشد و شکوفایی شخصی و حرفه‌ای نزدیک‌تر می‌کند.

**?** ایستگاه سؤال: این بخش با طرح سوالات کلیدی، شما را به تفکر عمیق‌تر درباره‌ی مطالب خوانده شده و ارتباط آن با تجربیات شخصی‌تان دعوت می‌کند و به شما کمک می‌کند تا مفاهیم را بهتر درک کرده و در ذهن خود تثبیت کنید.

**💡** ایستگاه بازنگری: این بخش فرصتی برای تأمل و بازنگری در تجربیات گذشته‌تان فراهم می‌کند. با پاسخ به سوالات این بخش، می‌توانید نقاط قوت و ضعف خود را شناسایی کرده و برای بهبود عملکرد خود برنامه‌ریزی کنید.

**📝** ایستگاه خودارزیابی: این بخش با ارائه سوالات و معیارهای مشخص، به شما کمک می‌کند تا عملکرد خود را در زمینه‌های مختلف ارزیابی کنید و نقاط قوت و نیاز به بهبود را شناسایی کنید.

**☰** ایستگاه چک‌لیست: این بخش شامل فهرستی از موارد کلیدی است که می‌توانید با بررسی آن‌ها، میزان تسلط خود بر مفاهیم و مهارت‌های آموزش داده شده را ارزیابی کنید و برای بهبود عملکرد خود برنامه‌ریزی کنید.

## داستان مربیگری

**در اولین روز مدرسه، با چشمانی پر از هیجان و قلبی سرشار از امید وارد حیاط شدم.** دنیای مدرسه برایم مملو از ناشناخته‌ها و شگفتی‌ها بود. اما خیلی زود، آن شور و شوق اولیه جای خود را به احساس ناامنی و دیده نشدن داد. فریادهای بلند معلم، نادیده گرفتن احساسات دانش‌آموزان و تمرکز صرف بر آموزش مطالب درسی، خاطراتی تلخ از دوران کودکی من است.

کلمات تند و لحن تحقیرآمیز معلم، نه تنها باعث نمی‌شد که چیزی یاد بگیرم، بلکه اعتماد به نفس مرا نیز خدشه دار می‌کرد. احساس می‌کردم صدایم شنیده نمی‌شود و وجودم نادیده گرفته می‌شود. این تجربیات تلخ، انگیزه‌ای شد تا روزی معلم شوم و از تکرار چنین اتفاقاتی برای دانش‌آموزان دیگر جلوگیری کنم.

اما با گذشت زمان، فهمیدم که معلم بودن به تنهایی کافی نیست. برای ایجاد تغییری اساسی، باید فراتر از تدریس سنتی رفته و به عنوان یک مربی، به رشد همه جانبه‌ی دانش‌آموزان کمک کنم. مربیگری، تنها به معنای انتقال دانش نیست؛ بلکه به معنای ایجاد فضایی امن و حمایتی است که در آن دانش‌آموزان بتوانند آزادانه فکر کنند، سؤال بپرسند و اشتباه کنند. مربیگری، به معنای دیدن و شنیدن دانش‌آموزان به عنوان افراد کامل و منحصر به فرد است.

از شما دعوت می‌کنم تا به عنوان یک مربی، به دانش‌آموزان خود کمک کنید تا پتانسیل‌های نهفته خود را کشف کنند و به انسان‌هایی موفق و شاد تبدیل شوند. با ایجاد ارتباطی صمیمانه و حمایتی، می‌توانیم آینده‌ای روشن‌تر برای دانش‌آموزان خود رقم بزنیم.

**در این کتاب، شما با روش‌های عملی و نوآورانه برای تبدیل شدن به یک مربی موثر آشنا خواهید شد.**

## مقدمه

در دنیای پیچیده و پویای امروز، آموزش صرفاً انتقال اطلاعات نیست؛ بلکه فرایندی است که به افراد کمک می‌کند تا توانایی‌های خود را کشف کرده و به پتانسیل‌های نهفته خود دست یابند. در این میان، نقش مربیگری به عنوان یک رویکرد نوین در آموزش، بیش از پیش پررنگ شده است.

مربیگری یک رابطه تعاملی و مشارکتی بین یک مربی (احتمالاً معلم) و یک فرد (دانش‌آموز، والد یا همکار) است. در محیط آموزشی، مربیگری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا به طور مستقل یاد بگیرند، مشکلات خود را حل کنند و به پتانسیل‌های کامل خود دست یابند.

### چرا مربیگری در آموزش مدرن اهمیت دارد؟

- توجه به فرد: مربیگری به جای تمرکز بر محتوای آموزشی، بر روی فرد و نیازهای خاص او تمرکز می‌کند.
- افزایش انگیزه: مربیگری با ایجاد انگیزه و اعتماد به نفس، دانش‌آموزان را به سمت یادگیری فعال ترغیب می‌کند.
- توسعه مهارت‌های حل مسئله: مربیگری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های حل مسئله، تصمیم‌گیری و تفکر انتقادی خود را تقویت کنند.
- ارتقای خلاقیت و نوآوری: مربیگری فضایی امن و حمایتی را برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کند تا ایده‌های جدید خود را مطرح کرده و خلاقیت خود را شکوفا کنند.
- آمادگی برای آینده: مربیگری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا برای زندگی و کار در دنیای پیچیده و رقابتی امروز آماده شوند.
- تغییر نقش معلم: در مربیگری، معلم از یک انتقال‌دهنده اطلاعات به یک راهنما و همراه تبدیل می‌شود.

مربیگری	تدریس سنتی
تمرکز روی فرآیند یادگیری و فرد	تمرکز بر روی محتوا
معلم، راهنما و همراه	معلم، انتقال‌دهنده محتوا
روش یادگیری مشارکتی	روش یادگیری فردمحور
هدف توسعه‌ی توانایی‌ها	هدف کسب دانش
.....	.....

\* ردیف آخر را شما کامل کنید. فکر می‌کنید مربیگری چه تفاوت دیگری با تدریس سنتی دارد؟

### مزایای مربیگری در آموزش چیست؟

- ارتقای انگیزه و تعهد: دانش‌آموزان در این روش موفقیت‌های کوچک خود را می‌بینند و انگیزه می‌گیرند.
- توسعه مهارت‌های اجتماعی: مربیگری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی، همکاری و کار گروهی خود را تقویت کنند.
- افزایش اعتماد به نفس: در این روش دانش‌آموزان احساس کفایت می‌کنند، توانمندی خود را می‌بینند و اعتماد به نفس بیشتری دارند.

معلم‌ها وقتی مربی می‌شوند نقش کاتالیزور را دارند. کاتالیزورها در یک فرآیند شیمیایی باعث افزایش سرعت واکنش می‌شوند. دانش‌آموزان آموزش می‌بینند و تغییر می‌کنند اما این مربی‌ها هستند که سرعت تغییر را افزایش می‌دهند.

در ادامه این مورد را با یک مثال بیشتر توضیح خواهیم داد.

معلم سنتی، روند حل مسئله، فرمول‌ها، روش به دست‌آوردن پاسخ یک سؤال را روی تخته می‌نویسد و انتظار دارد دانش‌آموزان آن را یاد بگیرند و در نمونه‌های بعدی و حتی نمونه‌های خلاقانه به کار ببرند که این‌طور نخواهد بود. دانش‌آموزان در چنین حالتی تنها می‌توانند نمونه‌ای مشابه با نمونه‌ی قبلی را حل کنند.

مربی، مسئله‌ای را به دانش‌آموزان واگذار می‌کند و مثل کاتالیزور در مراجعه به دانش‌آموزان کمک می‌کند، زودتر با مسئله درگیر شوند و روش حل آن را کشف کنند و به نتیجه برسند. خودش مسئله را حل نمی‌کند و سعی می‌کند از پتانسیل خود دانش‌آموزان استفاده کند.

جان ویت‌مور پیشگام متد مربیگری می‌گوید مربیگری یعنی:

**مربیگری کمک می‌کند یادگیرندگان خودشان یاد بگیرند نه این‌که به آن‌ها آموزش داده شود.**

اگر بخواهیم این سخن جان ویت‌مور را به کلاس درس بیاوریم باید یک مثال بزنیم. بسیاری از معلم‌ها کارهایی را برای دانش‌آموزان انجام می‌دهند که دانش‌آموزان خودشان از پس آن کار برمی‌آیند. مثلاً روخوانی و درک مطلب یک مسئله‌ی ریاضی دبستان یا فیزیک دبیرستان، انجام یک آزمایش علوم، جمع‌آوری اطلاعات درباره‌ی این‌که تا چه میزان می‌توانیم به خورشید نزدیک شویم و ...

مربی‌ها کارهایی که دانش‌آموزان خودشان می‌توانند انجام دهند را برایشان انجام نمی‌دهند؛ بلکه فقط کنارشان هستند تا مسیر انجام کار را پیدا و تا پایان دنبال کنند.

## ؟ ایستگاه سؤال

برای این‌که با ذهن آماده وارد محتوای کتاب شوید، این سؤالات را از خودتان بپرسید.

اگر دانش‌آموزی به سبب مشکلی که برایش به وجود آمده به ما مراجعه کند، بر اساس تفکر خودمان او را راهنمایی می‌کنیم یا مطابق با افکار خودش؟

.....

اگر روزی در کلاس نباشید یا دیرتر به کلاس برسید چه اتفاقی می‌افتد؟

.....

دانش‌آموزان شما چقدر تمایل دارند از شما برای انجام کارهایشان کمک بگیرند؟ چقدر از شما در انجام کارهایشان تایید می‌گیرند؟

.....

وقتی دانش‌آموزی مشکل درسی یا غیردرسی خود را با شما مطرح می‌کند در اغلب مواقع چه کار می‌کنید؟ (آن را حل می‌کنید یا روش دیگری دارید؟)

.....

آیا معمولاً این احساس در کلاس وجود دارد که شما بزرگ‌تر و والد کلاس هستید؟

.....