

**«راه وفاق در مدرسه و تاثیر**

**آن در فردای کشور عزیزمان**

**ایران چیست؟»**

در دنیای به هم پیوسته امروزی، وفاق بیش از هر زمان دیگری اهمیت دارد. همانطور که ما در فرهنگ ها، باورها و تجربیات مختلف حرکت می کنیم، توانایی وفاق با دیگران برای ایجاد احترام متقابل، مدارا و درک ضروری می شود. با پرورش وفاق در خود و دیگران، می توانیم جامعه‌ای دلسوزتر و فراگیرتر ایجاد کنیم که در آن تفاوتها مورد تجلیل قرار می گیرد و همه احساس ارزشمندی و درک می کنند (آیزنبرگ و میلر، ۱۹۸۷). وفاق یک مهارت قدرتمند است که پتانسیل تغییر روابط، جوامع و جوامع را دارد.

علاوه بر این، وفاق افراد را قادر می سازد تا با مهربانی، حساسیت و درک به دیگران پاسخ دهند. این به مردم اجازه می دهد تا به افراد نیازمند حمایت، آسایش و تشویق ارائه دهند و از این طریق پیوندهای اجتماعی را تقویت کرده و حس اجتماعی را تقویت کنند. وفاق همچنین نقش مهمی در ترویج عدالت اجتماعی و دفاع از حقوق و رفاه گروه های حاشیه نشین دارد، زیرا به افراد کمک می کند نابرابری ها و بی عدالتی های سیستمی را بشناسند و به آنها رسیدگی کنند (دستی و جاکسون، ۲۰۰۴).

وفاق یک مهارت اساسی انسانی است که به افراد اجازه می دهد احساسات دیگران را درک کنند و به اشتراک بگذارند. این شامل توانایی قرار دادن خود به جای دیگران، درک احساسات آنها و پاسخگویی با شفقت و درک است. وفاق نقش مهمی در ایجاد روابط قوی، تقویت همکاری و ارتقای حس ارتباط در جوامع ایفا می کند. این یک جزء ضروری از هوش هیجانی است و کلید ارتباط موثر، حل تعارض و رفاه کلی است (دیویس، ۱۹۹۴). یکی از جنبه های کلیدی وفاق، ظرفیت تشخیص و اعتبار بخشیدن به احساسات دیگران است. با گوش دادن فعالانه و نشان دادن علاقه واقعی به تجربیات دیگران، افراد می توانند وفاق نشان دهند و یک محیط حمایتی و مراقبتی ایجاد کنند. وفاق همچنین شامل توانایی دیدن موقعیت ها از دیدگاه های مختلف، اذعان به تنوع تجربیات انسانی و درک پیچیدگی احساسات و انگیزه ها است.

با تمرین وفاق در تعاملات روزانه مان، می توانیم ارتباطات قوی تری ایجاد کنیم، درک بیشتری را تقویت کنیم و به دنیایی دلسوزتر و هماهنگ تر کمک کنیم. آنچه حائز اهمیت است این است که ایجاد وفاق در محیط های

آموزشی و موضوعات مربوط به آن تاثیر قابل ملاحظه ای در مسائل پژوهشی در رشته مدیریت آموزشی دارد . مسائلی که در این رابطه مورد بحث است شامل موارد زیادی می باشد که هر یک رابطه مستقیم و معناداری با قضیه مذکور دارند. در این میان می توان به مقوله سهم دانش آموزان از آینده کشور اشاره نمود. در واقع مقوله سهم دانش آموزان از آینده کشور از دیدگاه پژوهشگران موضوع ای غیر قابل اجتناب پیرامون ایجاد وفاق در محیط های آموزشی می باشد. آموزش و پرورش از ارکان مهم پیشرفت کشور هاست چرا که پایه ها و ریشه های تعلیم و تربیت نیروی انسانی خلاق ، آموزش دیده و مسئولیت پذیر که سکاندار توسعه و ترقی جامعه هستند از ابتدا در این دستگاه شالوده ریزی میشود . جوانی جمعیت و رشد بالای آن در دهه های گذشته ، بر تعداد و نسبت جمعیت دانش آموزی افزوده و دستگاه اصلی تعلیم و تربیت را گسترده ، عظیم و پر حجم ساخته است . با وجود اختصاص درصد زیادی از بودجه کشور و تعداد انبوه نیروی انسانی این وزارتخانه ، بیگمان این دستگاه یکی از پرمشکلتترین و پرمشغله ترین اجزاء جامعه نیز میباشد . در جایی که کمبودها و نارسایی های این دستگاه از نظر فضاهای فیزیکی ، منابع انسانی ، منابع مالی ، امکانات آزمایشگاهی و کمک آموزشی و . . . آشکار و محسوس بوده و تجربه نیز تاکنون نشان داده که رفع کامل این معضلات حداقل در کوتاه مدت دور از انتظار است ، بسیار بجاست که بر استفاده بهینه و کارآمدتر از آنچه در اختیار می باشد تاکید گردد تا شاید از این زاویه بتوان بر مشکلات بطور نسبی فائق آمد. یکی از زیر بنایی ترین نهادهای تمامی جوامع بشری پس از خانواده، آموزش و پرورش است. هر ساله منابع انسانی و مالی بسیار عظیمی برای تعلیم و تربیت دانش آموزان مورد استفاده قرار می گیرد. اینکه دانش آموزان آگاهی ها و توانمندیهای ضروری برای زندگی اجتماعی را بیاموزند و در رشد و اعتلای جامعه خود موثر باشند، از مهمترین چالشهای گریبان گیر نظامهای آموزشی دنیا ، بخصوص نظام آموزشی کشور ماست. مدارس زمینه ای اساسی برای شکل گیری دانش آموزان، یعنی رشد هماهنگ دانش آموزان به عنوان انسان و تضمین حداکثر موفقیت تحصیلی برای همگان است. در این دیدگاه، مهم است که معلمان در مورد روشهای آموزشی، ارتباطی و ارتباطی مورد استفاده در محیط مدرسه تأمل کنند.

## روش تحقیق

روش تحقیق مجموعه ای از قواعد، ابزار و راه های معتبر و نظام یافته برای بررسی واقعیت ها، کشف مجهولات و دستیابی به راه حل مشکلات است. اینکده کدام روش برای یک مطالعه خاص بهترین روش است بستگی به شیوه تعریف مساله و تدوین فرضیه ها دارد. هدف از این منظر، ارائه توضیحاتی در خصوص روش تحقیق مورد استفاده در مطالعه حاضر می باشد و در خصوص ابزار و شیوه جمع آوری اطلاعات و روش های تجزیه و تحلیل فرضیه های تحقیق، بحث می گردد. هدف از انتخاب روش تحقیق آن است که محقق مشخص نماید چه شیوه و روشی را اتخاذ نماید تا او را هرچه سریع تر، دقیق تر، آسان تر و ارزان تر در دستیابی به پاسخ های احتمالی کمک نماید. پژوهش حاضر مطالعه ای توصیفی و از نظر هدف کاربردی می باشد. از آن جهت کاربردی است که در کلیه مراکز با استناد به نتایج تحقیق و تاکید بر عوامل اثر گذار، مورد استفاده قرار می گیرد و راه کارهای مناسب ارائه می دهد.

## روش گردآوری اطلاعات

در مطالعه حاضر، برای گردآوری اطلاعات از روش کتابخانه ای استفاده شده است که شامل مطالعه و فیش برداری از کتب و مقالات مرتبط و بررسی گزارش ها، مستندات، روش های اجرایی و مدارک می باشد.

## چکیده

به جرئت می توان گفت که پرداختن به موضوع ایجاد وفاق در محیط های آموزشی یکی از اساسی ترین مسائلی است که می توان در مدیریت آموزشی به آن پرداخت و همچنین در این رابطه موضوع مهمی که جای بحث دارد سهم دانش آموزان از آینده کشور است. پرداختن به این موضوع می تواند راهبرد های آموزشی غیر قابل وصفی را در اختیار پژوهشگران قرار دهد. آمار ها نشان می دهد موضوع ایجاد وفاق در محیط های آموزشی یکی از اساسی ترین موضوعاتی است که جای بحث دارد و نقش تعیین کننده ای در نظرات اندیشمندان و پژوهشگران رشته مدیریت آموزشی دارد. آنچه حائز اهمیت است پرداختن به موضوع ایجاد وفاق در محیط های آموزشی و همچنین موضوعاتی چون سهم دانش آموزان از آینده کشور می تواند افق های تازه ای را در عرضه مدیریت آموزشی در پیش روی اندیشمندان باز کند. بنا بر این نیاز است که به موضوع ایجاد وفاق در محیط های آموزشی و سهم دانش آموزان از آینده کشور به صورت گسترده تری پرداخته شود و این موضوع به مسائل پیش رو و چشم انداز های پژوهشی آتی بسط داده شود. مهارت وفاق و همدلی اگر در سطوح مختلف و مخصوصاً در مدارس و خانواده ها آموزش داده شود در آینده کشور بسیار تاثیر گذار خواهد بود.

با گسترش جهان امروز، رفاقت ها و دوستی ها هم در حال پیشرفت بوده است؛ به گونه ای که ممکن است دو نفر که هرگز دیگری را حضوری ندیده باشد و در کشور دور افتاده با او باشد، اما یک حس صمیمیت و رفاقت در بین آنها باشد که این روابط بر پایه حس و محبتی است که ناشی از وفاق می باشد. چون وفاق یعنی درک دیگران به گونه ای که خود را جای طرف مقابل بگذاریم و هر آنچه او تجربه کرده است را بتوانیم بفهمیم. چنین احساسی اگر در جامعه گسترش یابد، در مسائل بسیاری از زندگی روزمره دچار مشکل نخواهیم بود. پژوهشگران در رشته مدیریت آموزشی در طول سالیان متوالی سعی بر این داشته اند که مطالعات گسترده ای بر روی ایجاد وفاق در محیط های آموزشی و زیر مجموعه های پژوهشی آن داشته باشند. موضوع ایجاد وفاق در محیط های آموزشی می تواند راهگشای دقیقی در رابطه با علم آموزان عرصه مدیریت آموزشی باشد.

کلید واژه: آینده ، دانش آموزان ، مدرسه ، معلم ، وفاق

وفاق نقش مهمی در ایجاد روابط قوی، تقویت همکاری و ارتقای حس ارتباط در جوامع ایفا می کند. با گوش دادن فعالانه و نشان دادن علاقه واقعی به تجربیات دیگران، اعضای جامعه می توانند یک محیط حمایتی و مراقبتی ایجاد کنند که در آن همه احساس ارزشمندی و درک کنند. تأثیر وفاق در کاهش ناهنجاری های اجتماعی قابل توجه است. هنگامی که افراد قادر به تشخیص و تأیید احساسات دیگران باشند، به احتمال زیاد با مهربانی، حساسیت و درک پاسخ خواهند داد. این می تواند منجر به کاهش درگیری، پرخاشگری و تبعیض در جوامع شود. علاوه بر این، وفاق افراد را قادر می سازد تا از حقوق و رفاه گروه های به حاشیه رانده شده دفاع کنند و از این طریق به نابرابری های سیستمی رسیدگی کنند و عدالت اجتماعی را ترویج کنند (دستی و جاکسون، ۲۰۰۴). با پرورش وفاق در دانش آموزان و اعضای جامعه، می توانیم جامعه ای دلسوزتر و فراگیرتر ایجاد کنیم که در آن تفاوتها جشن گرفته می شود و همه احساس ارزشمندی و درک می کنند. وفاق احترام متقابل، مدارا و درک را تقویت می کند که برای کاهش ناهنجاری های اجتماعی مانند تبعیض، تعصب و طرد شدن ضروری است. مهارت وفاق و همدلی ابزاری ضروری برای دانش آموزان و اعضای جامعه است. با یادگیری درک و به اشتراک گذاشتن احساسات دیگران، افراد می توانند به یک جامعه همدلانه تر و هماهنگ تر کمک کنند. در دنیای پیچیده و به هم پیوسته امروزی، توانایی وفاق با دیگران بیش از هر زمان دیگری حیاتی است. این امر به ویژه برای دانش آموزان و اعضای جامعه صادق است، زیرا یادگیری مهارت وفاق و همدلی می تواند تأثیر عمیقی بر آینده موفق و روشن کشور کمک و پرورش جامعه فراگیرتر و هماهنگ تر داشته باشد. وفاق یک مهارت اساسی انسانی است که به افراد اجازه می دهد احساسات دیگران را درک کنند و به اشتراک بگذارند. برای دانش آموزان، توسعه وفاق برای ایجاد یک محیط مدرسه مثبت و حمایتی ضروری است. دانش آموزان با درک و تصدیق عواطف و تجربیات همسالان خود می توانند حس تعلق را در خود پرورش دهند، موارد زورگویی و طرد شدن را کاهش دهند و فرهنگ مهربانی و شفقت را در محیط های آموزشی ترویج کنند (دیویس، ۱۹۹۴). علاوه بر این، توانایی وفاق با دیگران برای اعضای جامعه در تمام سنین حیاتی است.

## مفهوم وفاق

همدلی ظرفیت بنیادین افراد در تنظیم روابط، حمایت از فعالیت های مشترک و انسجام گروهی است. این توانایی نقش اساسی در زندگی اجتماعی و نیروی برانگیزنده رفتارهای اجتماعی و رفتارهایی است که انسجام گروهی را در پی دارد و خودمهارگری عبارت است از توانایی شخص در بی اعتنایی به کشش های درونی یا تغییر آنها و نیز متوقف نمودن تمایلات نامطلوب (همچون وسوسه ها) و پرهیز از عمل نمودن بر طبق آنها (زارع و همکاران، ۱۳۹۹).

مفهوم وفاق، به ویژه در آموزش، اهمیت قابل توجهی پیدا کرده است و فراتر از فعالیت های آکادمیک سنتی است. در مدارس، پرورش وفاق فقط یک فضیلت نیست، بلکه یک ضرورت برای پرورش افراد متینی است که بتوانند در دنیایی به هم پیوسته رشد کنند. همانطور که سیستم آموزشی به تکامل خود ادامه می دهد، نیاز به حرکت فراتر از معیارهای سنتی دانشگاهی و تمرکز بر توسعه همه جانبه به رسمیت شناخته می شود. یکی از جنبه های کلیدی که برجسته شده است، پرورش همدلی در دانش آموزان است. باید گفت سهم دانش آموزان از آینده کشور این موضوع را ثابت می کند که می توان در رشته مدیریت آموزشی افق های تازه ای را بر روی محققین باز کرد. همدلی یا همدلانگی به معنای قدرت و توانایی درک و به اشتراک گذاری احساسات، نیازها، و تجربیات دیگران است. در محیط آموزشی، همدلی به عنوان یک رویکرد مهم، نقش حیاتی در ایجاد رابطه ای مثبت بین دانش آموزان و معلمان دارد. همدلی می تواند به ایجاد رابطه ای مثبت و سالم بین دانش آموزان و معلمان کمک کند. با اظهار همدردی، احترام و توجه به نیازها و احساسات دیگران، ارتباطی متقابل و صمیمی بین طرفین شکل می گیرد. همدلی می تواند به ایجاد همکاری و تعامل بین دانش آموزان و معلمان کمک کند. این موجب می شود که دانش آموزان با اعتماد بیشتر به معلمان خود روی آورده و بهترین تلاش خود را در یادگیری انجام دهند. همدلی می تواند به دانش آموزان کمک کند تا اعتماد به نفس بیشتری به خود پیدا کنند و رشد و پیشرفت خود را تجربه کنند. با داشتن یک محیط پذیرا و حامی، دانش آموزان می توانند بهترین توانایی های خود را نشان دهند. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد به ایجاد رفتارهای حمایت کننده پذیرنده نسبت به انسان های دیگر منجر می شود (زارع نیستانک و همکاران، ۱۳۹۶).

توجه به تفاوت‌های فردی بین دانش‌آموزان از اهمیت بالایی برخوردار است، زیرا هر دانش‌آموز دارای نیازها، استعدادها، سبک‌های یادگیری و شخصیت خاص خود است. هر دانش‌آموز نیازها و خواسته‌های منحصر به فردی دارد. معلم باید سعی کند تا نیازهای هر دانش‌آموز را شناسایی کند و روی آنها تمرکز کند. به عنوان مثال، برخی دانش‌آموزان نیاز دارند تا بیشتر توجه شوند، در حالی که برخی دانش‌آموزان نیاز دارند تا به صورت خودمختارتر یاد بگیرند. با شناخت نیازهای هر دانش‌آموز، معلم می‌تواند روش‌های یادگیری مناسبی برای آنها ارائه دهد. دانش‌آموزان ممکن است سبک‌های یادگیری متفاوتی داشته باشند. برخی از آنها بیشتر به روش‌های بصری علاقه دارند، در حالی که برخی دیگر از روش‌های شنیداری یا عملی استفاده می‌کنند. معلم باید تلاش کند تا با استفاده از روش‌های متنوع درسی، به تمامی سبک‌های یادگیری دانش‌آموزان پاسخ دهد و از همه آنها حمایت کند. تفاوت‌های فردی بین دانش‌آموزان شامل جنسیت، فرهنگ، تمدن، زبان، آموزش‌های قبلی و سایر ویژگی‌ها است. معلم باید به این تفاوت‌ها احترام گذاشته و محیطی را ایجاد کند که دانش‌آموزان احساس می‌کنند مورد قبول و تحسین هستند. از طریق بحث و گفتگو، معلم می‌تواند دانش‌آموزان را آگاه کند که تفاوت‌ها چیستند و چگونه می‌توانند به عنوان یک گروه متنوع و بیشتر از این تفاوت‌ها بهره ببرند (باب الدینی و کرده لاجین، ۱۴۰۲).

دانش‌آموزان در سطوح یادگیری مختلفی قرار دارند. برخی از آنها ممکن است در سطح پیشرفته‌تری باشند، در حالی که برخی دیگر در سطح ابتدایی قرار دارند. معلم باید توانایی تنظیم سطح چالش را داشته باشد تا همه دانش‌آموزان به طور مناسبی درس بگیرند. این به معنای ارائه فرصت‌های یادگیری مناسب برای هر دانش‌آموز و همچنین ایجاد چالش‌های جدید برای دانش‌آموزان پیشرفته‌تر است. دانش‌آموزان استعدادهای مختلفی دارند، مثل استعدادهای هنری، علمی، ورزشی و غیره. معلم باید قادر باشد این استعدادهای را تشخیص دهد و به دانش‌آموزان در توسعه و پرورش آنها کمک کند. به طور مثال، اگر یک دانش‌آموز استعداد هنری دارد، معلم می‌تواند فرصت‌های خلاقیت و هنر را درسی برای او فراهم کند و او را در رشد و پیشرفت استعدادهایش یاری کند. در کل، توجه به تفاوت‌های فردی بین دانش‌آموزان می‌تواند بهبود عملکرد و رضایت آموزشی آنها را افزایش دهد. با توجه به نیازها، سبک‌های یادگیری و استعدادهای مختلف، معلمان می‌توانند محیطی را برای



یادگیری مناسب و شخصی سازی درس فراهم کنند (جاویدان، ۱۴۰۲). همدلی به معنای توانایی درک احساس دیگران است. بدون همدلی تصور داشتن روابط خوب بین انسانها ممکن نیست. این صفت انسانی در بسیاری افراد وجود دارد، اما ممکن است در برخی کمتر نمود داشته باشد. مهارت همدلی نقش اساسی در زندگی اجتماعی دارد و نیروی برانگیزنده رفتارهای اجتماعی و رفتارهایی است که انسجام گروهی را در پی دارد. همدلی یعنی توان فهم عقاید و باورهای دیگران، احترام به تفاوت واکنش ها و پاسخ درست و ظریف دادن به واکنش دیگران. مهارت همدلی عنصری ضروری برای عملکردهای موفقیت آمیز بین شخصی محسوب می شود و پاسخ عاطفی فرد به واکنش های عاطفی دیگران است. همدلی توانمندی ای است که وجود آن را از نخستین سال های زندگی در کودک می توان مشاهده کرد. از نخستین سال های زندگی، بسیاری از رفتارهای کودک حاکی از این واقعیت است که او قادر به درک دیگران است و می تواند با آنها همدلی کند. کودکان و نوجوانان با کسب مهارت همدلی، تشخیص و درک احساسات دیگران میسر می شود (زیودار و همکاران، ۱۴۰۲). ایجاد حس همدلی و همکاری در دانش آموزان و در کلاس درس، وظیفه معلمان می باشد. نقش معلمان در ایجاد چنین احساسی در بین دانش آموزان بسیار حیاتی می باشد. معلمان می توانند از جدیت بسیار بالایی برخوردارند و از تنبیه در کلاس خود استفاده میکنند، حس همدلی و نظایر آن را در دانش آموزان از بین می برند (نظری و همکاران، ۱۴۰۲).

### راهکارهای کاربردی ایجاد وفاق و همدلی در مدارس

روش هایی که معلمان و کارکنان مدرسه می توانند برای آموزش مهارت های وفاق انجام دهند را در این قسمت بیان میکنیم:

۱. الگوی وفاق و همدلی: معلمان و کارکنان باید در تعاملات خود با دانش آموزان وفاق نشان دهند و در گفتار و اعمال خود درک و شفقت نشان دهند.

۲. آموزش دیدگاه گیری: دانش آموزان را تشویق کنید تا موقعیتها را از دیدگاه شخص دیگری در نظر بگیرند و به آنها کمک کنید تا دیدگاه ها و تجربیات مختلف را درک کنند (دوسنبری و ویسبرگ، ۲۰۱۷).

۳. از ادبیات استفاده کنید: کتاب‌ها و داستان‌هایی را که شخصیت‌ها و تجربیات مختلف را برجسته می‌کنند، ترکیب کنید و به دانش‌آموزان اجازه می‌دهد تا با شخصیت‌هایی با زمینه‌های مختلف وفاق کنند.
۴. بحث در مورد رویدادهای جاری: دانش‌آموزان را در گفتگو در مورد مسائل دنیای واقعی شرکت دهید، به آنها کمک کنید تجربیات افراد در جوامع مختلف را درک کنند و با آنها وفاق کنند.
۵. گوش دادن فعال را تمرین کنید: اهمیت گوش دادن دقیق، اعتبار بخشیدن به احساسات دیگران و پاسخگویی با وفاق و همدلی را به دانش‌آموزان بیاموزید.
۶. به اشتراک گذاری را تشویق کنید: فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان ایجاد کنید تا تجربیات و احساسات خود را به اشتراک بگذارند، و یک محیط کلاس درس حمایت‌کننده و همدلانه ایجاد کنید.
۷. ایفای نقش: دانش‌آموزان را درگیر سناریوهای نقش‌آفرینی کنید که آنها را ملزم به در نظر گرفتن احساسات و دیدگاه‌های دیگران می‌کند (دوسنبری و ویسبرگ، ۲۰۱۷).
۸. همکاری را تقویت کنید: پروژه‌ها و فعالیت‌های گروهی را تشویق کنید که دانش‌آموزان را ملزم به همکاری با یکدیگر می‌کند و باعث وفاق و همکاری می‌شود.
۹. آموزش حل تعارض: به دانش‌آموزان راهبردهایی برای حل مسالمت‌آمیز و همدلانه تعارض ارائه دهید.
۱۰. فرهنگ مهربانی را بیورانید: یک ابتکار در سطح کلاس یا مدرسه با تمرکز بر اعمال محبت‌آمیز و وفاق و همدلی ایجاد کنید. ۱۱. مقابله با قلدری: برنامه‌های ضد قلدری را اجرا کنید که بر اهمیت وفاق و احترام به دیگران تأکید دارد.
۱۲. آموزش سواد عاطفی: به دانش‌آموزان کمک کنید تا احساسات خود را بشناسند و درک کنند، که می‌تواند منجر به وفاق بیشتر با احساسات دیگران شود (الیاس و دیگران، ۱۹۹۷).

۱۳. قدردانی را تمرین کنید: دانش آموزان را تشویق کنید تا از محبت دیگران ابراز قدردانی و قدردانی کنند و وفاق و شفقت را تقویت کنند.

۱۴. فرصت‌های داوطلبانه: فرصت‌هایی را برای دانش‌آموزان فراهم کنید تا در خدمات اجتماعی شرکت کنند و به آنها اجازه دهید تا با نیازمندان وفاق کنند (دستی و کوول، ۲۰۱۴).

۱۵. ایجاد فضای امن: محیطی امن و حمایتی ایجاد کنید که دانش‌آموزان در بیان احساسات و تجربیات خود احساس راحتی کنند. ۱۶. از شیوه‌های ترمیمی استفاده کنید: شیوه‌های عدالت ترمیمی را اجرا کنید که بر ترمیم آسیب و تقویت وفاق در بین دانش‌آموزان تمرکز دارد.

۱۷. آموزش مهارت‌های اجتماعی-عاطفی: درس‌های وفاق، تنظیم عاطفی و آگاهی اجتماعی را در برنامه درسی بگنجانید.

۱۸. تنوع را جشن بگیرید: سوابق و تجربیات منحصر به فرد دانش‌آموزان را بشناسید و تجلیل کنید و وفاق را برای دیدگاه‌های گوناگون ترویج دهید (دوسنبری و ویسبرگ، ۲۰۱۷).

۱۹. والدین را درگیر کنید: والدین را در فعالیت‌هایی مشارکت دهید که وفاق را ترویج می‌کنند و آنها را تشویق کنید تا این ارزش‌ها را در خانه تقویت کنند.

۲۰. راهنمایی همسالان: دانش‌آموزان بزرگتر را با دانش‌آموزان جوانتر جفت کنید تا از آنها حمایت و راهنمایی کنند و وفاق و همدلی و تفاهم بین همسالان را تقویت کنند (الیاس و دیگران، ۱۹۹۷).

۲۱. پرداختن به کلیشه‌ها: بحث‌های باز در مورد کلیشه‌ها و سوگ‌پری‌ها داشته باشید و به دانش‌آموزان کمک کنید تا با کسانی که ممکن است به طور ناعادلانه مورد قضاوت قرار گیرند، وفاق کنند.

۲۲. تمرین‌های ذهن آگاه‌ی: تمرین‌های تمرکز حواس را معرفی کنید که باعث ارتقای خودآگاهی و وفاق با تجربیات دیگران می‌شود.

۲۳. آموزش قاطعیت: به دانش آموزان کمک کنید مهارت های ارتباطی قاطعانه را توسعه دهند، که می تواند منجر به تعاملات همدلانه با دیگران شود (سچونرت و روسر، ۲۰۱۶).

۲۴. در مورد رسانه ها فکر کنید: بازنمایی رسانه های گروه های مختلف را تجزیه و تحلیل کنید و در مورد اینکه چگونه می توانند بر وفاق و درک تأثیر بگذارند بحث کنید.

۲۵. مراقبت از خود را ترویج دهید: اهمیت شفقت و مراقبت از خود را به دانش آموزان بیاموزید که می تواند منجر به وفاق بیشتر با مبارزات دیگران شود (الیاس و دیگران، ۱۹۹۷).

۲۶. بیان آسیب پذیری: آسیب پذیری را با به اشتراک گذاشتن تجربیات یا چالش های شخصی، ایجاد فرصت هایی برای ارتباطات همدلانه با دانش آموزان، مدل کنید.

۲۷. پروژه های وفاق را تشویق کنید: از طرح های دانش آموزی حمایت کنید که وفاق را در مدرسه یا جامعه محلی ترویج می کند (دوسنبری و ویسبرگ، ۲۰۱۷).

۲۸. از مثال های زندگی واقعی استفاده کنید: داستان های افرادی را به اشتراک بگذارید که وفاق نشان داده اند و تأثیر مثبتی بر زندگی دیگران گذاشته اند (دورلاک و دیگران، ۲۰۱۱).

۲۹. اعمال محبت آمیز تصادفی را انجام دهید: دانش آموزان را تشویق کنید تا کارهای کوچک مهربانی را برای همسالان خود انجام دهند و باعث وفاق و شفقت شوند.

۳۰. تأمل در تجارب: فرصت هایی را برای دانش آموزان فراهم کنید تا در مورد تجربیات خود تأمل کنند و در نظر بگیرند که چگونه می توانند در موقعیت های مشابه با دیگران همدردی کنند (سچونرت و روسر، ۲۰۱۶).

### راهکارهای ایجاد وفاق و همدلی توسط والدین

راه حل هایی که والدین می توانند مهارت های وفاق و همدلی را به فرزندان خود بیاموزند:

۱. الگوی وفاق: والدین می توانند در تعاملات خود با فرزندان و دیگران وفاق نشان دهند و در گفتار و کردار خود درک و شفقت نشان دهند. وقتی بچه ها می بینند که والدینشان وفاق و همدلی را تمرین می کنند، به احتمال زیاد خودشان این مهارت ها را یاد می گیرند و به کار می گیرند ( دوسنبری و ویسبرگ، ۲۰۱۷).

۲. تشویق به دیدگاهگیری: والدین می توانند به فرزندان خود کمک کنند تا موقعیت ها را از دیدگاه شخص دیگری در نظر بگیرند و درک و وفاق را برای دیدگاه ها و تجربیات مختلف تقویت کنند. این را می توان از طریق بحث در مورد احساس دیگران در شرایط خاص انجام داد.

۳. از ادبیات و رسانه استفاده کنید: گنجاندن کتاب ها، فیلم ها و برنامه های تلویزیونی که دارای شخصیت ها و تجربیات متنوع هستند، می تواند به کودکان کمک کند تا با افراد با پیشینه های مختلف همدردی کنند. بحث در مورد این داستان ها می تواند درک آنها را از تجربیات دیگران عمیق تر کند (سچونرت و روسر، ۲۰۱۶).

۴. درباره رویدادهای جاری بحث کنید: کودکان را در گفتگوهای مناسب سن در مورد مسائل دنیای واقعی شرکت دهید، به آنها کمک کنید تجربیات افراد در جوامع مختلف را درک کنند و با آنها وفاق و همدلی کنند. این می تواند به کودکان کمک کند تا با چالش ها و چالش های دیگران وفاق کنند.

۵. گوش دادن فعال را تمرین کنید: والدین می توانند اهمیت گوش دادن دقیق، اعتبار بخشیدن به احساسات دیگران و پاسخگویی با وفاق را به فرزندان خود بیاموزند. والدین با گوش دادن فعالانه به فرزندان خود، رفتار همدلانه را نیز الگوبرداری می کنند.

۶. به اشتراک گذاری را تشویق کنید: ایجاد فرصت هایی برای کودکان برای به اشتراک گذاشتن تجربیات و احساسات خود، یک محیط خانوادگی حمایت کننده و همدلانه را تقویت می کند. این به کودکان کمک می کند تا بیاموزند خود را ابراز کنند و درک کنند که احساسات آنها ارزشمند است.

۷. آموزش حل تعارض: ارائه راهکارهایی به کودکان برای حل مسالمت آمیز و همدلانه تعارضات به آنها کمک می کند دیدگاه های دیگران را درک کنند و نسبت به احساسات و نیازهای همسالان خود وفاق و همدلی ایجاد کنند (الیاس و دیگران، ۱۹۹۷).

۸. تقویت همکاری: تشویق کودکان به همکاری با یکدیگر در پروژه ها و فعالیت ها باعث افزایش وفاق و همکاری می شود، زیرا آنها یاد می گیرند که ایده های دیگران را در نظر بگیرند و در جهت اهداف مشترک تلاش کنند.

۹. فرهنگ مهربانی را پرورش دهید: ایجاد یک فرهنگ خانوادگی متمرکز بر اعمال محبت آمیز و وفاق به کودکان کمک می کند تا ارزش شفقت و مراقبت از دیگران را درک کنند (سچونرت و روسر، ۲۰۱۶).

۱۰. مقابله با قلدری: والدین می توانند راهبردهای ضد قلدری را در خانه اجرا کنند که بر اهمیت وفاق و همدلی و احترام به دیگران تاکید دارد. این شامل بحث در مورد تأثیر قلدری بر دیگران و آموزش به کودکان برای دفاع از کسانی است که مورد بدرفتاری قرار می گیرند.

۱۱. آموزش سواد عاطفی: کمک به کودکان برای شناخت و درک احساسات خود می تواند منجر به وفاق بیشتر با احساسات دیگران شود. والدین می توانند به کودکان بیاموزند که احساسات خود را به روش های سالم شناسایی و ابراز کنند.

۱۲. قدردانی را تمرین کنید: تشویق کودکان به ابراز قدردانی و قدردانی از محبت دیگران باعث ایجاد وفاق و شفقت می شود. این امر به کودکان کمک می کند تا تأثیر گفتار و اعمال خود را بر دیگران درک کنند.

۱۳. داوطلبانه به عنوان یک خانواده: شرکت در فعالیت های خدمات اجتماعی به عنوان یک خانواده فرصت هایی را برای کودکان فراهم می کند تا با افراد نیازمند همدردی کنند و اهمیت کمک به دیگران را درک کنند (جونس و دیگران، ۲۰۱۳).

۱۴. ایجاد فضای امن در خانه: ایجاد یک محیط امن و حمایتی که در آن کودکان احساس راحتی در ابراز احساسات خود کنند، وفاق و هوش هیجانی را تقویت می کند.

۱۵. از شیوه های ترمیمی استفاده کنید: اجرای شیوه های عدالت ترمیمی در خانواده می تواند به کودکان کمک کند تا تأثیر اعمال خود را بر دیگران درک کنند و با کسانی که ممکن است آسیب دیده اند وفاق کنند.

۱۶. آموزش مهارت های اجتماعی-عاطفی: گنجاندن درس های وفاق، تنظیم عاطفی، و آگاهی اجتماعی در تعاملات روزمره خانوادگی به کودکان کمک می کند تا مهارت های اجتماعی-عاطفی قوی را توسعه دهند (الیاس و دیگران، ۱۹۹۷).

۱۷. تنوع را جشن بگیرید: شناخت و تجلیل از پیشینه ها و تجربیات منحصر به فرد افراد به کودکان کمک می کند تا با دیدگاه ها و تجربیات متنوع وفاق پیدا کنند.

۱۸. درگیر تمرین های تمرکز حواس خانواده باشید: معرفی تمرین های تمرکز حواس که باعث ارتقای خودآگاهی و وفاق نسبت به تجربیات دیگران می شود، می تواند به کودکان کمک کند حس شفقت بیشتری ایجاد کنند (سچونرت و روسر، ۲۰۱۶).

۱۹. ارتقای مراقبت از خود: آموزش اهمیت شفقت به خود و مراقبت از خود به کودکان کمک می کند تا نسبت به مبارزات دیگران وفاق کنند و در عین حال مراقبت از خود را نیز بیاموزند.

۲۰. تأمل در تجارب خانوادگی: فراهم کردن فرصت ها برای کودکان برای تأمل در تجربیات خود و در نظر گرفتن اینکه چگونه می توانند با دیگران در موقعیت های مشابه وفاق و همدلی کنند، به آنها کمک می کند تا درک عمیق تری از وفاق پیدا کنند (دوسنبری و ویسبرگ، ۲۰۱۷).

## وظایف مدارس و موسسات آموزشی برای آموزش مهارت های وفاق در بین دانش آموزان

آموزش مهارت های وفاق در میان دانش آموزان برای آینده موفق و روشن کشور کمک مستلزم تلاش های هماهنگ دولت و نهادهای آموزشی است. در اینجا وظایفی وجود دارد که می توان انجام داد:

-یکپارچه سازی خط مشی: آموزش وفاق را در سیاست ها و برنامه های درسی آموزش ملی بگنجانید تا مطمئن شوید که جزء اساسی برنامه های مدرسه است.

-بودجه و حمایت: تخصیص منابع و بودجه برای حمایت از برنامه های آموزش وفاق و همدلی در مدارس، از جمله آموزش معلمان و توسعه برنامه درسی (جولیف و دیگران، ۲۰۰۳).

-تحقیق و ارزیابی: تحقیق در مورد راهبردهای آموزش وفاق موثر و ارزیابی تأثیر این برنامه ها بر کاهش ناهنجاری های اجتماعی.

-مشارکت جامعه: مشارکت بین مدارس، جوامع، و سازمان های محلی را برای ترویج فعالیت ها و ابتکارات ایجاد وفاق تقویت کنید.

-قانونگذاری: قوانینی را در نظر بگیرید که از اقدامات ضد قلدری حمایت می کند و فرهنگ وفاق و احترام را در مدارس ترویج می کند.

موسسات آموزشی: - ادغام برنامه درسی: آموزش وفاق را در سراسر دروس و سطوح پایه، با استفاده از مواد و فعالیت های مناسب سن، ادغام کنید.

-آموزش معلمان: فرصت های توسعه حرفه ای را برای مربیان فراهم کنید تا درک خود را از وفاق و همدلی افزایش دهند و راهبردهای موثر ایجاد وفاق و همدلی را آموزش دهند (دوسنبری و ویسبرگ، ۲۰۱۷).

-برنامه های همسالان: سیستم های راهنمایی همسالان و دوستان را اجرا کنید که دانش آموزان مسن تر را تشویق به حمایت از همسالان جوان تر و الگوبرداری از رفتار همدلانه کند.



-برنامه های حل تعارض: آموزش مهارت های حل تعارض و میانجیگری را برای توانمندسازی دانش آموزان برای حل مسالمت آمیز و همدلانه تعارض ارائه دهید.

-خدمات اجتماعی: پروژه های خدمات اجتماعی را در برنامه درس ی بگنجانید تا از طریق تعامل مستقیم و کمک به دیگران، وفاق را پرورش دهید.

-مشارکت والدین: به والدین در مورد اهمیت وفاق آموزش دهید و آنها را در فعالیت هایی مشارکت دهید که باعث رشد وفاق در خانه و مدرسه می شود (سچونرت و روسر، ۲۰۱۶).

### نتیجه گیری:

در نهایت باید گفت که، بررسی آموزش مهارتهای وفاق در بین دانش آموزان و تأثیر آن بر آینده موفق و روشن کشور کمک، نقش حیاتی آموزش وفاق را در پرورش محیط مدرسه فراگیرتر و هماهنگ تر نشان داده است. از طریق یک رویکرد چند وجهی که شامل ابتکارات دولتی، مؤسسات آموزشی و مشارکت اجتماعی است، بدیهی است که آموزش وفاق می تواند به طور قابل توجهی به آینده موفق و روشن کشور کمک کند.

با ادغام آموزش وفاق در سیاست های ملی، تخصیص منابع برای آموزش معلمان و توسعه برنامه درسی، و ترویج مشارکت های اجتماعی، دولت ها می توانند محیطی مناسب برای آموزش وفاق ایجاد کنند. از سوی دیگر، مؤسسات آموزشی نقشی محوری در اجرای آموزش وفاق از طریق ادغام برنامه درسی، آموزش معلمان، برنامه های همسالان، طرح های حل تعارض، پروژه های خدمات اجتماعی و مشارکت والدین ایفا می کنند.

این تحقیق بر نیاز به رویکردی کل نگر برای آموزش وفاق، با تأکید بر اهمیت راهبردهای متناسب با سن، ارزیابی مداوم اثربخشی برنامه و مشارکت همه ذینفعان در فرآیند آموزش تأکید می کند. در نهایت، با تجهیز دانش آموزان به مهارتهای وفاق، می توانیم نسلی از افراد را پرورش دهیم که برای درک، احترام و حمایت از یکدیگر مجهزتر هستند و در نتیجه به جامعه همدل تر و منسجم تر کمک می کنند.

## منابع و ماخذ

- تیموری، فریبا و کنگاور نظری، زری و ذبیحیان، مریم و قاسمی، فرزانه (۱۴۰۱). رابطه همدلی با مهارت های اجتماعی دانش آموزان و افراد. مجله مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، دوره: ۵، شماره: ۴۲.
- جاویدان، حمیده (۱۴۰۲). بررسی تفاوت همدلی دانش آموزان ساکن شهر با دانش آموزان ساکن روستا، نهمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران، تهران
- زارع، حامد و بهراد، مژگان و کهدویی، سمیه (۱۳۹۹). واکاوی مبانی نظری همدلی و خودکنترلی در دانش آموزان، چهارمین کنگره بین المللی علوم روانشناختی و آموزشی، تهران
- زارع نیستانک، محمد و هدایت، پریسا و تولایی، علی (۱۳۹۶). تاثیر آموزش مهارت همدلی بر ایجاد خلاقیت در دانش آموزان، اولین همایش ملی کودک و نوجوان، نایین.
- زیودار، زهرا و توکلی، زهرا و رحمتی چاغروند، سحر و درخشانی، عبدالله (۱۴۰۲). مهارت همدلی نقش اساسی در زندگی اجتماعی دانش آموزان، هفتمین کنفرانس ملی پژوهش های نوین در حوزه مشاوره، علوم تربیتی و روانشناسی ایران، تهران.
- صدیقی، سیدمهدی و نوزادی، یگانه و منجگانی، مهدی (۱۴۰۱). تاثیر آموزش همدلی بر صمیمیت اجتماعی دانش آموزان، پانزدهمین کنفرانس ملی روانشناسی، علوم اجتماعی و تربیتی، بابل.
- فنائی، راضیه (۱۴۰۲). نقش هوش هیجانی بر مدیریت هیجانات و همدلی دانش آموزان، پنجمین همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم.
- نظری، مهدی و رواء، نوید و نصرتی نوری، نرجس و یوسفی، محدثه (۱۴۰۲). بررسی اهمیت پرورش همدلی و کارآفرینی در دانش آموزان مقطع ابتدایی، پانزدهمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران.

Decety, J., & Cowell, J. M. (۲۰۱۴). The complex relation between morality and empathy. *Trends in cognitive sciences*, ۱۸(۷), ۳۳۷-۳۳۹

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (۲۰۱۱). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, ۸۲(۱), ۴۰۵-۴۳۲

Jones, S. M., Bouffard, S. M., & Weissbourd, R. (۲۰۱۳). Educators' social and emotional skills vital to learning. *Phi Delta Kappan*, ۹۴(۸), ۶۲-۶۵

Jolliffe, D., Farrington, D. P., & Hawkins, J. D. (۲۰۰۳). A longitudinal test of the relation between adolescent violence and empathy. *Journal of adolescent health*, ۳۳(۲), ۸۴-۹۳

Dusenbury, L., & Weissberg, R. P. (۲۰۱۷). Social-emotional learning in elementary school settings: Identifying mechanisms that matter. In J. A. Durlak & C. E. Domitrovich (Eds.), *Handbook of social and emotional learning* (pp. ۱۱۵-۱۳۲). The Guilford Press.

Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... & Shriver, T. P. (۱۹۹۷). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*.

Schonert-Reichl, K. A., & Roeser, R. W. (Eds.). (۲۰۱۶). *Handbook of mindfulness in education: Integrating theory and research into practice*. Springer.