

اجازه بدهید بازی کنم

دانستنی‌های روان‌شناختی برای آموزگاران

اعظم فاضلی

راهکارهای متفاوتی برای این مهم وجود دارد که بررسی همه‌ی آن‌ها از حوصله‌ی این مقاله خارج است. در زیر مواردی با نمونه و مثال مطرح شده‌اند که امید است برای همکاران عزیز سودمند باشند.

راهکارهای مداخله‌ای

ع بازسازی روابط

اگر رابطه‌ی شما با یک دانش‌آموز دچار مشکل باشد، با تغییر در الگو و نحوه‌ی برخورد با وی می‌توانید رفتار او را نیز تغییر دهید. در اینجا به کار گرفتن «رویکرد بدون سرزنش» مؤثر است.

در چنین شرایطی که افراد با موقعیتی مشکل‌زا رو در رو می‌شوند، باید الگو را تغییر داد نه افرادی را که درگیر ماجرا شده‌اند. برای مثال، هنگامی که دانش‌آموز کاری کرده که آموزگار عصبانی است، هرچه معلم بیشتر فریاد بکشد، دانش‌آموز همکاری و تغییر رفتار کندتری خواهد داشت.

«سارا، دانش‌آموز کلاس پنجم، دانش‌آموزی بود که همه او را فردی بی‌نظم و بی‌مسئولیت می‌شناختند. یک روز وقتی آموزگار تکالیف را نگاه می‌کرد، متوجه شد سارا، باز هم مثل همیشه، تکالیفش را ناقص انجام داده است. او به شدت عصبانی و ناراحت شد، اما تصمیم گرفت موضوع را بررسی کند. این بار به جای فریاد کشیدن، از سارا خواست زنگ تفریح با هم صحبت کنند. معلم سعی کرد رابطه‌ی دوستانه با سارا برقرار کند تا وی بتواند مشکلش را به راحتی مطرح کند. بعد از گوش دادن به صحبت‌های سارا، معلم متوجه شد سارا در خانه درگیر مسائلی است که متأسفانه هیچ‌گاه کسی در مدرسه تلاش نکرده بود در حل آن‌ها به او کمک کند.

در این مثال، معلم تلاش کرد الگوی رفتاری خودش را تغییر دهد و با تصمیم‌گیری درست و بجای، کنترل خشم در آن موقعیت، گوش کردن فعال به صحبت‌های سارا و کمک به حل مشکلات او، مانع از بروز مشکلات بعدی شد و با سارا رابطه‌ای نزدیک و دوستانه برقرار کرد.»

ع انعکاس محتوا

«آن روز علی خیلی ناراحت به نظر می‌رسید. وقتی آموزگار علت را جویا شد، شروع کرد به شکایت که خانم بچه‌ها زنگ تفریح به من اجازه نمی‌دهند با آن‌ها بازی کنم و مرا سرزنش می‌کنند که تو بلد نیستی و همیشه بازی ما را خراب می‌کنی.» در اینجا یک پاسخ معمول و فوری

کلیدواژه‌ها: نقش آموزگار، بازسازی روابط، الگوی رفتاری

اشاره

شاخص‌ترین نقش آموزگار نقش آموزشی اوست. اما با توجه به تأثیرات آشکار و پنهان شخصیت آموزگار در کلاس، او عملاً نقش‌های دیگری نیز ایفا می‌کند که یکی از آن‌ها ایفای نقش مشاوره‌ای است؛ البته منظور از این نقش انجام وظایف رسمی مشاوره نیست. به عبارت دیگر، قرار نیست آموزگار جای مشاور را بگیرد، بلکه منظور این است که اولاً: بتواند از فنون مشاوره برای بهبود روابط خود با دانش‌آموزان و والدین استفاده کند، ثانیاً کیفیت و کارایی آن دسته از مهارت‌های معلمی را که ماهیت مشاوره‌ای دارند، افزایش دهد. مثلاً مشاور باید یاد بگیرد مشاهده‌گر خوبی باشد، خوب گوش دهد، به موقع سکوت کند، در زمان مناسب تشویق کند و... این فنون نه تنها در ایفای نقش مشاوره‌ای، بلکه در سایر زمینه‌ها نیز به معلم کمک خواهند کرد.

آگاهی از چگونگی برخورد با دانش‌آموزان و مشکلات آن‌ها، اعتماد به نفس آموزگار را افزایش می‌دهد و موفقیت در حل مشکلات و کنترل و مدیریت رفتارها، انگیزه‌ی معلم را برای بودن در کلاس دوچندان می‌کند. در حالی که عکس این عمل احساس بی‌کفایتی و کاهش پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان را در پی دارد. اگر آموزگار بداند که کودکی اختلال نوشتن دارد، هیچ‌گاه او را سرزنش نمی‌کند، به او جریمه نمی‌دهد و برای تقویت نوشتن او راهکارهایی به کار می‌برد. اگر معلمی بداند بی‌توجهی و تمرکز نداشتن دانش‌آموز ممکن است به دلیل اختلال «نقص توجه- بیش‌فعالی» او باشد، هیچ‌گاه او را در حضور جمع ملامت نمی‌کند و برای رفع این مشکل از راه‌حل‌های مؤثرتری استفاده می‌کند.

مشکلات رفتاری و تحصیلی دانش‌آموزان ریشه در مسائلی دارند که با همکاری اولیا می‌توان آن‌ها را تعدیل و یا به‌طور کلی حل کرد. بسیاری از اوقات ناسازگاری دانش‌آموز ناشی از مشکلاتی است که در محیط خانه ایجاد شده‌اند و یا به خاطر الگوهای غلطی است که در خانواده وجود دارند. بنابراین، کسب مهارت‌هایی که بتوانند عملکرد آموزشی را بهبود بخشند و بین آموزگار با دانش‌آموزان رابطه‌ی صمیمی برقرار کنند، لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

آن است که برای دانش آموز توضیح دهید: «حتماً تو کار اشتباهی انجام داده‌ای که باعث شده است آن‌ها تو را از گروه خارج کنند». حال اگر بخواهید با شیوهی انعکاس محتوا که نشانه‌ی درک شما از گفته‌ی اوست پاسخ دهید، می‌توانید بگویید: «بنابراین، دوستان از تو شکایت می‌کنند و تو از اینکه امکان بازی با آن‌ها را نداری خیلی ناراحت هستی»، این پاسخ به دانش آموز فرصت می‌دهد تا: ۱. قبل از آنکه شما به کشف مشکل بپردازید، خود را تخلیه کند و آماده‌ی گوش دادن به صحبت‌های شما شود. ۲. متوجه شود که شما حرف‌های او را به دقت گوش کرده‌اید. ۳. احساس کند شما او را درک می‌کنید و به رفع مشکل او علاقه‌مندید.

ع انعکاس احساسات

احساسات معمولاً در رویدادهای مدرسه‌ای نقش مهمی ایفا می‌کنند. ابراز ناراحتی، بی‌کفایتی، افسردگی، اضطراب، خشم، بی‌تفاوتی، اندوه و آشفتگی، جزو رفتارهای رایج مدرسه هستند که عموماً دانش‌آموزان در پاسخ به موقعیت‌های تهدیدکننده نشان می‌دهند. در این موارد، بازخورد احساساتی که ابراز می‌شوند، می‌تواند مؤثر تلقی شود.

«زنگ آخر بود. وقتی آموزگار وارد کلاس شد، امید و رضا را دید که با هم درگیر شده بودند. با ورود او به کلاس، همه‌ی بچه‌ها انگشت اشاره را به سمت رضا بردند و گفتند، خانم تقصیر رضا بود. ما همه شاهد بودیم. امید فقط می‌خواست با رضا شوخی کند که ناگهان رضا با عصبانیت به سمتش رفت و با هم گلاویز شدند. بی‌نظمی و همه‌همه در کلاس حاکم شده بود و خانم آموزگار از این موضوع خیلی عصبانی بود. پاسخ معمول این بود که فریاد بزند و بگوید: «رضا، چطور جرئت کردی در کلاس من این رفتارهای ناهنجار را نشان دهی؟» اما تلاش کرد خشم خود را کنترل کند. او با خونسردی به رضا گفت:

«امروز عصبانی به نظر می‌رسی!» رضا که از خشم صورتش سرخ شده بود، سکوت کرد و پاسخی نداد. با شناختی که آموزگار از رضا داشت، می‌دانست حتماً اتفاق

مهمی باعث این رفتار شده است. بنابراین، از او خواست قبل از رفتن به منزل با هم صحبت کنند. وقتی زنگ خورد و کلاس خالی شد، علت را که پرسید، متوجه شد چند روزی است در منزل، والدینش درگیر مشکلاتی شده‌اند و این به دعوا و مشاجره بین آن‌ها رسیده و آرامش در منزل به کلی از بین رفته است. این موضوع به شدت باعث ناراحتی و دغدغه‌ی ذهنی رضا شده بود و او دیگر کنترلی روی رفتار خود نداشت. خانم که با حوصله و صبوری به حرف‌های رضا گوش می‌کرد، با او ابراز همدردی کرد و به او اطمینان خاطر داد که برای رفع این مشکل کمکش خواهد کرد.

در این مثال، آموزگار به‌گونه‌ای واکنش نشان داد که دانش‌آموز مرکز مشکل نیست، بلکه او گرفتار مشکلی شده است. بنابراین، خود را در موقعیت گرفتار نکرد.

نقش آموزگاران در راهنمایی و مشاوره‌ی والدین

راهنمایی والدین و مشاوره با آن‌ها، به‌ویژه در شرایطی که فرزند آن‌ها دچار مشکلات رفتاری می‌شوند، اقدامی اساسی برای کمک به رفع نیازهای عاطفی و اجتماعی دانش‌آموزان است. معلمان باید با والدین دانش‌آموزان برخوردی محترمانه، مناسب و توأم با صداقت داشته باشند و هرگاه لازم باشد، از طریق راهنمایی و مشاوره، آگاهی‌های لازم را به آن‌ها بدهند. برای ایفای این نقش، معلمان اولاً باید از فنون و مهارت‌های خاص مشاوره با والدین بهره‌مند باشند، ثانیاً باید با فرهنگ و طبقه‌ی اجتماعی خانواده‌ی دانش‌آموزان آشنا شوند و ثالثاً باید وظایف هر یک از اعضای خانواده را بشناسند. علاوه بر همه‌ی این موارد، در رابطه با دانش‌آموزان مشکل‌دار، از قبیل آن‌هایی که محرومیت‌هایی دارند

یا دچار ناهنجاری‌هایی هستند و همچنین دانش‌آموزان معلول و...، باید اطلاعات کافی درباره‌ی نحوه‌ی کار با والدین چنین دانش‌آموزانی داشته باشند.



بیش‌فعالی از تعریف تا درمان

شهلا فهیمی



(راهنمای کاربردی درمانگران، خانواده و معلم کودک بیش‌فعال)
مؤلفان: سرور یکتاخواه، بهناز پزشکی، سوزان قنادی، فریده یعقوبی

ناشر: راشدین (تلفن: ۰۲۱-۶۶۴۰۸۲۲۴)

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۳

قیمت: ۱۰۰۰۰ تومان

بیش‌فعالی شایع‌ترین اختلال روان‌پزشکی کودکان و نوجوانان است که به‌صورت سرپایی با مراجعه به درمانگاه‌ها درمان می‌شود. این اختلال در میان کودکان و نوجوانان حدود ۵ تا ۸ درصد شیوع دارد و شامل سه نوع پرتحرکی، کمبود توجه و کم‌توجهی و رفتارهای تکانه‌ای است. کتاب حاضر در هفت فصل تدوین شده است. مؤلفان می‌کوشند با تعریفی که در فصل اول از این اختلال ارائه می‌دهند، در فصل بعد، در تشخیص این کودکان به خوانندگان کمک کنند. فصل‌های بعدی کتاب به سبب‌شناسی و راه‌های پیشگیری و درمان این اختلال می‌پردازد. دو فصل بعدی هم شامل راهنمای کاربردی برای خانواده‌ها و آموزگاران است. به‌دلیل شیوع این اختلال در تمامی گروه‌های استثنائی، فصل آخر به آشنایی با بیش‌فعالی کودکان استثنائی اختصاص یافته است.

این کتاب می‌تواند راهنمایی کاربردی برای آموزگاران و تمام کسانی باشد که به‌نوعی در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود با کودکان بیش‌فعال سروکار دارند.

«زنگ تفریح بود و بچه‌ها مشغول بازی بودند که ناگهان صدای خنده و تمسخر بلند شد. آموزگار از پنجره نگاهی به حیاط انداخت. دید که آرمین خود را روی زمین می‌غلطاند، شکلک درمی‌آورد و کارهای نمایشی انجام می‌دهد. در چند ماه اخیر، این اتفاق چند بار تکرار شده بود. معلم تصمیم گرفت با مادر آرمین صحبت کند. چند جلسه وقت گذاشت و با دقت به حرف‌های او و مشکلاتی که آرمین با آن‌ها مواجه بود گوش کرد. متوجه شد آرمین به‌خاطر ابتلا به اختلال بیش‌فعالی و مشکلات ثانویه‌ی آن، در دوستیابی دچار مشکل شده و اعتماد به نفسش هم کم است. بنابراین، برای جلب توجه دیگران رفتارهای نمایشی نشان می‌دهد. مادرش هم دچار اضطراب و افسردگی شده بود و نمی‌دانست با فرزندش چگونه برخورد کند. آموزگار که در این زمینه اطلاعات کافی داشت، طی چند جلسه، مهارت‌های مدیریت رفتاری با این کودکان را به او آموزش داد و تلاش کرد در همین مدت از اضطراب و افسردگی مادر نیز بکاهد. بعد از حدود سه ماه، روند تغییر رفتار در آرمین و مادرش مشاهده شد.»

آموزش

بسیاری از والدین از راهنمایی‌های معلمان در مورد چگونگی برخورد با مشکلات رفتاری و احساسی فرزندانشان استقبال می‌کنند. در واقع آن‌ها بیشتر ترجیح می‌دهند به‌جای رویارویی با مدیران و مسئولان مدرسه، با معلمان، که ارتباط نزدیک‌تری با فرزندان آن‌ها دارند، تماس داشته باشند. از این‌رو، آموزگاران در موقعیت بسیار مناسبی برای راهنمایی و مشورت با والدین قرار دارند. آموزش در شکل گروهی با عنوان «آموزش خانواده» نیز یکی از راهکارهای مطلوب برای ارتقای آگاهی‌های والدین محسوب می‌شود. در دومین جلسه‌ی دیدار با اولیای دانش‌آموزان، خانم سعیدی متوجه شد که والدین حاضر به سه گروه تقسیم می‌شوند: گروه اول آن‌هایی هستند که نسبت به انجام تکالیف فرزندانشان افراطی عمل می‌کنند و نظارت شدید و سخت‌گیرانه‌ای دارند. گروه دوم آن‌هایی هستند که در مسائل درسی فرزندشان دخالت و کنترلی ندارند و گروه سوم که تعداد خیلی کمی را شامل می‌شوند، آن‌هایی هستند که نظارت غیرمستقیم دارند و در عین انعطاف‌پذیری، قاطعانه برخورد می‌کنند.

فرصت مناسبی بود برای آموزش رفتار صحیح والدین با دانش‌آموزان و چگونگی برخوردشان در انجام تکالیف درسی. بنابراین، خانم سعیدی در این جلسه و جلسات بعدی تلاش کرد به‌طور خلاصه فنون‌های صحیح و کاربردی را آموزش دهد.»

منابع

۱. اصغری پور، ح؛ اصغری پور، ن؛ فضلی‌خانی، م (۱۳۹۲). مشاوره با دانش‌آموزان در مدارس. ویرای دانش. تهران.
۲. شیبانی، شهناز (۱۳۸۸). مهارت‌های مشاوره‌ای: موانع ارتباطی در مشاوره. مجله‌ی رشد مشاور مدرسه.