

اضطراب کلاس

مهناز وصال‌ها، مریم اخلاقی

کشف علت

امروزه دانش‌آموزان بسیاری را می‌بینیم که هنگام پرسش‌های شفاهی دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند و برای حضور پای تخته مقاومت می‌کنند. مسلماً دلایل گوناگونی برای این نگرانی آن‌ها وجود دارد. لذا می‌توان پرسید:

آیا معلمان در ایجاد زمینه‌های اضطراب و نگرانی نقشی دارند؟

آیا شرایط درونی و روحیات فردی دانش‌آموزان در این امر دخیل است؟

آیا دانش‌آموزان از قبل تجربه ناخوشایندی در این زمینه داشته‌اند؟

آیا صرفاً نداشتن دانش و آگاهی لازم برای دادن پاسخ به سؤالات، به بروز این حالت انجامیده است؟

آیا خانواده‌ها نقشی در این میان داشته‌اند؟
آیا مقاومت دانش‌آموزان برای حضور پای تخته سیاه در همهٔ درس‌ها به یکسان مشاهده می‌شود؟

آیا قضاوت دیگران اعم از معلم و همکلاسان در عکس‌العمل دانش‌آموزان تأثیر منفی دارد؟
آیا شرایط جسمانی فرد و فیزیک اندام وی می‌تواند دلیلی بر نداشتن رغبت او برای رفتن پای تخته باشد؟

آیا ترس از ایستادن در برابر جمع در مجموعه عوامل بازدارندهٔ فوق جایگاهی دارد؟
آیا شرایط مالی، پوشش ظاهری و تغذیه در این مورد تأثیری دارد؟

دانش‌آموزانی هم هستند که برای جلب توجه دوستان، بر هم زدن مقررات، ارضای کمبودهای عاطفی، مطرح کردن خود در کلاس و ... از آمدن پای تخته سر باز می‌زنند و از این طریق سایر همکلاسان را نیز به این کار تشویق می‌کنند. البته گاهی چنین رفتاری بر اثر «کم‌رویی جبرانی» است، بدین معنی که فرد می‌کوشد به نوعی کم‌رویی خود را پنهان و آن را با رفتاری دیگر مانند لجبختی و پررویی جبران کند.

یکی از عوامل شایع «اضطراب تخته سیاه»، وجود پاره‌ای از مشکلات روحی و جسمی در دانش‌آموزان است. گاهی اندام درشت یا بسیار کوچک دانش‌آموزی موجب می‌شود از ایستادن در برابر جمع خجالت بکشد و رغبتی

یاددهی - یادگیری فرایند پیچیده‌ای است که شرایط فیزیکی، محیط یادگیری، روحیات و وضعیت جسمانی دانش‌آموز و معلم از عوامل مؤثر بر آن است؛ عواملی که غفلت از آن‌ها عواقبی ناخوشایند و حتی در برخی موارد جبران‌ناپذیر به دنبال خواهد داشت. در میان این عوامل، ترس و اضطراب دانش‌آموزان از جمله موانع اصلی است. این ترس و اضطراب گاهی چنان شدید است که وقتی از دانش‌آموزان خواسته می‌شود جلوی تخته حاضر شوند به بهانه‌های مختلف از این کار سر باز می‌زنند.

ترس و اضطراب دانش‌آموزان در پای تخته گاهی ناشی از کم‌رویی و نداشتن اعتماد به نفس است. کم‌رویی به ندرت مادرزادی است و هنگامی به وجود می‌آید که بر اثر تربیت غلط، فرد به ارزش‌های اصیل خود بی‌اعتماد و در نتیجه مردم‌گریز شود. بدیهی است که رفتار معلم و نوع برخورد او با دانش‌آموز باید با شرایط روحی او متناسب و با عامل بازدارندهٔ فردی در وی منطبق باشد.

سرمشق‌ها



برای پای تخته رفتن از خود نشان ندهد. گاهی هم مشکلاتی از قبیل سردرد و میگرن، لکنت زبان یا معده درد شدید که پرسش‌های شفاهی آن‌ها را تشدید می‌کند، دانش‌آموز را از پرسش شفاهی بیزار می‌کند، تا جایی که گرفتن نمره منفی را به آن ترجیح می‌دهد. شاهد این ادعا طبقه‌بندی کرانول در زمینه واکنش‌های ناشی از استرس است که از جمله آن‌ها می‌توان به بیماری‌های جسمانی شامل تپش قلب، افزایش فشار خون، میگرن، سردرد عصبی، سوءهاضمه، سرگیجه و انقباضات عضلانی اشاره کرد. البته بدیهی است که چگونگی تأثیرگذاری استرس بر انسان، تابعی از تفاوت‌های فردی است (توکلی، ۱۳۸۲: ۹ و ۱۰).

در مواردی نیز دانش‌آموزان بدون داشتن مشکلات جسمی و فقط به دلیل داشتن اضطرابی که از پدر و مادر به آن منتقل شده است، حاضر نیستند در چنین فرایندی حضور داشته باشند. گروه دیگری از دانش‌آموزان فقط به دلیل آنکه در سال‌های تحصیلی گذشته تجربه ناخوشایندی را آزموده‌اند، آمادگی لازم برای پرسش شفاهی پای تخته را ندارند. آنان به محض قرار گرفتن در چنین موقعیتی، خاطرات تلخ قبلی در ذهنشان تداعی می‌شود. به همین سبب ناخودآگاه در برابر آن مقاومت می‌کنند.

مدرس‌رسانی

در چنین مواردی، می‌توان ضمن برقراری ارتباط صمیمی‌تر و نیز یادآوری نقاط مثبت اخلاقی، رفتاری و تربیتی فرد، وی را در شناخت خویش یاری داد و با کشف کردن جنبه‌های مثبت و توانایی‌های فردی از قبیل دستخط زیبا و صدای خوب، اعتماد به نفس او را برای ابراز وجود و حضور در پای تخته افزایش داد.

برای برطرف کردن مشکل کم‌رویی دانش‌آموزان می‌توان به آن‌ها مسئولیت‌هایی داد، از جمله انجام حضور و غیاب کلاسی؛ البته در حضور خودمان و در برابر همکلاسی‌ها. همچنین، می‌توان از آن‌ها خواست چند جلسه در ردیف اول کلاس بنشینند. می‌توانیم کتاب‌هایی در زمینه‌های کم‌رویی، خجالت، استرس، اضطراب، ترس و حرمت نفس به آن‌ها معرفی کنیم؛ نظیر کتاب «شیوه‌های مقابله با

استرس و ارتباط آن با سلامت روانی» تألیف مهین توکلی؛ «خجالتی نباشید» از مجموعه روان‌شناس خود باشید، نوشته ماری فرانس مولر؛ روان‌شناسی حرمت نفس از ناتانیل براندن. می‌توانیم شیوه‌های تشویقی به کار ببریم. مثلاً بگوییم چنانچه پای تخته جواب پرسش‌ها را بدهند، تعداد سؤالات را به نصف کاهش خواهیم داد.

به هر حال، لازم است به دانش‌آموزان یادآوری کرد که همه آن‌ها در شرایط سنی یکسان و مشابهی قرار دارند و این حالات، فردی و خاص آن‌ها نیست، بلکه اقتضای سن و سالشان است. معلم برای کاهش از اضطراب دانش‌آموزان بهتر است کمتر به چشمان آن‌ها خیره شود و با قدم زدن به سمت انتهای کلاس و دور شدن از دانش‌آموزان و نشستن در ردیف‌های انتهایی کلاس، او را در تسلط بر خود یاری دهد. حتی می‌تواند به جای پرسیدن درس، از دانش‌آموز بخواهد که پای تخته بیاید و به انتخاب خود سؤالاتی را برای دوستانش مطرح کند، یا خلاصه مطلب جلسه قبل را روی تخته بنویسد. به زبان ساده‌تر، معلم می‌تواند با نشان دادن دانش‌آموز روی صندلی خود، نقش معلمی را برای مدت اندکی به او واگذار کند. در موارد حاد نیز توصیه می‌شود با بهره‌گیری از نوشتیدنی‌های گیاهی نظیر عرق بادرنجبویه، بهارنارنج، بومادران یا دم‌کرده برخی گیاهان نظیر گل‌گاوزبان، سنبل‌الطیب، اسطوخودوس، دارچین و پونه به آرام شدن آنان کمک کرد.

با توجه به تأثیر دخالت شفاهی دبیر و همکلاسان در از دست دادن تمرکز ذهنی، تا حد امکان بکوشیم در طول زمان پرسش کلاسی، با دانش‌آموز صحبتی نشود و حتی با طرح سؤالات ساده‌تر (برای کسانی که مشکل تمرکز نداشتن را دلیل نیامدن خود به پای تخته عنوان می‌کنند) به آن‌ها روحیه بخشید. ناگفته نماند، اختصاص چند دقیقه از وقت کلاس برای یادداشت‌برداری و مرور مطالب گذشته، بر حفظ تمرکز دانش‌آموزان تأثیر زیادی خواهد گذاشت.

در مواردی که دانش‌آموز می‌داند با آمدن پای تخته کمک همکلاسان را از دست خواهد داد، یادآور شویم که اولاً نمره زمانی ارزشمند است که براساس معلومات خود فرد باشد نه دیگران

و ثانیاً در یکی دو مورد می‌تواند برای اطمینان از صحت پاسخ با همکلاسانش مشورت کند. ورزش‌های منظم روزانه و داشتن رژیم غذایی سالم برای برخورداری از اندام مناسب، از دیگر نکاتی است که لازم است در طول سال تحصیلی، به‌ویژه جلسات اول سال، بر آن تأکید شود. حتی در موارد خاص می‌توان مراجعه به متخصص تغذیه، روان‌شناس و روان‌پزشک و خوردن داروهای گیاهی را نیز به دانش‌آموز توصیه کرد.

برای جایگزین کردن تجربه تلخ دانش‌آموز از دوره‌های قبل با تجربه‌های دلنشین و خوشایند از آمدن پای تخته و پاسخگویی به سؤالات شفاهی دبیر، می‌توان از دانش‌آموزان خواست به صورت گروهی پای تخته حاضر شوند و این تجربه شیرین و دلپذیر را برای پایه‌های بالاتر تحصیلی توشه خود سازند.

از آنجا که ایجاد و حفظ روابط صمیمی و عاطفی با دانش‌آموزان در بهبود عملکرد یاددهی - یادگیری تأثیر بسزایی دارد، توصیه می‌شود با کمی ابتکار و خلاقیت، محیطی آرام و دوست‌داشتنی و بدون ترس و دلهره برای یادگیری مهیا شود.

فراموش نکنیم، دادن فرصت به دانش‌آموزان برای شکوفا کردن تدریجی استعدادهایشان الزامی است. انسان‌ها قابل تغییرند و شایسته است ارزیابی فردی آن‌ها، نه براساس مقایسه با دیگری، که در راستای تحلیل وضعیت قبل و بعد خودشان صورت پذیرد.

به‌منظور از بین بردن پیش‌داوری‌های رایج و متداول در محیط‌های آموزشی، بهتر است با هماهنگی قبلی، در جریان پرونده‌های تحصیلی، خانوادگی و پزشکی دانش‌آموزانمان قرار گیریم تا هنگام پرسش‌های پای تخته، در تحلیل وضعیت درسی آن‌ها موفق‌تر عمل کنیم. نکته آخر آنکه برای کسب ارزش‌های والای شخصیتی، اولین گام را در دریای درون خود برداریم تا بدین طریق الگویی کارآمد و مناسب در اختیار دانش‌آموزان قرار دهیم.

منابع

۱. ابوطالبی احمدی، تقی. روان‌شناسی خودیابوری و ارتباط آن با موفقیت در زندگی کودک، نوجوان، جوان و بزرگسال.
۲. شاملو، سعید. بهداشت روانی. انتشارات رشد. چاپ نهم. تهران.
۳. توکلی، مهین. شیوه‌های مقابله با استرس و ارتباط آن با سلامت روانی. نشر قو. چاپ اول. تهران.
۴. پارسا، محمد. روان‌شناسی تربیتی. انتشارات سخن. چاپ دوم. تهران.
۵. قائمی، علی. زمینه تربیت. انتشارات امیری. چاپ چهارم.

«راه بالا رفتن، با آدم‌های سیرمهربان باش چون هنگام پایش آمدن به آن نیاز خواهی داشت.»