

عاطفه در انزوا

نامدار اعتمادی، استاد یار روان‌شناسی
مهری حسنونند، دانشجوی کارشناسی

احتمالاً بارها با این وضعیت مواجه شده‌اید که دانش‌آموزتان مشکل رفتاری داشته باشد و ناچار شده باشید اقدام پژوهی کنید. با یادآوری اینکه برای رعایت حریم فردی، اسم‌ها در این اقدام پژوهی تغییر یافته‌اند، خلاصه‌ی فعالیت یک دانشجو معلم را با هم مرور می‌کنیم.

مشاهده‌ی رفتار دانش‌آموز در کلاس

- بسیار کم‌رو و گوشه‌گیر است؛
- هنگام پرسش درسی دست و پایش را گم و شروع به گریه کردن و لرزیدن می‌کند؛
- در هنگام املابه پشت سر خود نگاه می‌کند؛
- اصلاً مسئولیت‌پذیر نیست و خودش را از فعالیت‌های کلاس کنار می‌کشد؛
- اهل بگو و بخند و همراهی با بچه‌ها نیست.

با مدیر مدرسه مشورت کردم و مشکلات عاطفه را توضیح دادم. خواستم پرونده‌ی سال‌های قبلش را بررسی کنم. در این حین، متوجه شدم عاطفه از نظر خانوادگی هیچ مشکلی ندارد و احساس ناتوانی و سازش‌ناپذیری و مشکل عاطفی هم در وی مشاهده نمی‌شود. او را فقط فردی خجالتی و کم‌ارتباط با دیگران یافتیم.

نتایج مصاحبه با مدیر

عاطفه برای شرکت در هیچ‌یک از فعالیت‌های مدرسه و مسابقه‌های فرهنگی، هنری و ورزشی مدرسه داوطلب نیست. از لحاظ درسی به نسبت خوب است، اما گوشه‌نشین و ساکت است. با دیگر دانش‌آموزان ارتباط اجتماعی ندارد. در زنگ‌های تفریح بیشتر تنها و گوشه‌گیر است.

نتایج مصاحبه با والدین

در خانه به او توجه می‌شود. فرزند اول خانواده است و در کارهای منزل کمک می‌کند، ولی به کارهای خارج از خانه تمایل ندارد و کاری از پیش نمی‌برد. در منزل خیلی او را امر و نهی و کارهایش را نقد می‌کنند.

استفاده از منابع کتابخانه‌ای و مقالات

به کتاب‌های اعتمادبه‌نفس و خودباوری، مقاله، پایان‌نامه و اینترنت نیز مراجعه کردم تا دلایل مشکلاتی همچون «نداشتن خودباوری» و «نبود اعتماد» در عاطفه را بیابم.

تجزیه، تحلیل و تفسیر داده‌ها با جمع‌آوری و جداسازی اطلاعات در مورد علت‌های ضعف خودباوری در





محدودیت‌ها

۱. وجود ملاک‌های ناصحیح ارزشیابی از دانش‌آموزان؛
۲. جانب‌داری ناآگاهانه‌ی والدین از فرزندانشان؛
۳. ضعف ارتباط بین اعضای گروه‌ها؛
۴. کمبود امکانات؛
۵. همکاری نکردن اولیا با مربیان؛
۶. مشکلات برقراری ارتباط در فضای مجازی، به‌علت شیوع ویروس کرونا.

پیشنهادها

۱. همکاری محترم، قبل از هر اقدامی ریشه و منشأ مشکل را پیدا کنید و با برقراری ارتباط صمیمانه با شاگردان، برای برطرف کردن مشکل تلاش کنید.
۲. برای کسب شناختی اولیه از دانش‌آموز، پرونده‌ی سال‌های قبل او را بخوانید.
۳. جلسه‌های آموزش خانواده تشکیل دهید و از طریق ارتباط فردی با اولیای دانش‌آموز دارای اختلال، به وضعیت او رسیدگی و آن را پیگیری کنید.

دانش‌آموزان دیگر فهماندم ممکن است من یا دیگران هم اشتباه کنیم، ولی باید در تکرار بعدی، این اشتباه را انجام ندهیم و دقتمان را بالاتر ببریم؛ مثلاً در هنگام درس دادن بعضی کلمات را اشتباه می‌گفتم، دانش‌آموزان در ابتدا می‌خندیدند و سعی می‌کردند اشتباهم را به من بفهمانند و به‌نحوی مرا مسخره کنند، اما وقتی دیدند این کار در هر ساعت چند بار تکرار می‌شود، برای آن‌ها عادی شد. فقط لبخند می‌زدند و به ادامه‌ی درس توجه می‌کردند. با این عمل سعی کردم اشتباهات عاطفه را در پاسخ‌دادن، کمی عادی نشان دهم تا دیگر او را مسخره نکنند. همچنین، سعی کردم به دیگر دانش‌آموزان بفهمانم که در هنگام پاسخ‌دادن دوستانشان ساکت باشند و به صحبت او گوش دهند. در بین کلام او سخن نگویند و به دوستانشان احترام بگذارند. بدین ترتیب، حواس پاسخ‌دهنده کمتر پرت می‌شد و تمرکز بیشتری برای پاسخ‌دادن داشت. به پدر و مادر وی توصیه کردم او را تشویق و حتی به کارهایی وادار کنند که به ارتباط بیشتر او در خارج از منزل می‌انجامد؛ مثل خرید کردن و نانواپی رفتن. ساعت‌هایی در طول روز او را در محیط بازی بچه‌ها قرار دهند تا ارتباط بیشتری برقرار کند. او را به مسجد ببرند تا هم نماز بخواند و هم با دیدن دیگران تشویق به هم‌صحبت شدن با دیگران شود. همچنین، در مسجد، گروه بسیج، کتابخانه و کلاس‌های آموزشی و فوق‌برنامه، او را ثبت‌نام و تشویق به شرکت کنند. همیشه تشویقش کنند تا علاقه‌مند شود و دریابد که ارتباط بیشتر او می‌تواند از کم‌رویی او بکاهد. خودم سعی می‌کردم در حین درس دادن از او سؤال کنم و در ازای پاسخ درست، با ثبت نمره‌ی مثبت در دفتر کلاسی، او را تشویق کنم. در مورد درس از او نظر خواهی می‌کردم و هیچ‌گاه او را کم‌رو خطاب نمی‌کردم.

نتیجه‌گیری

اهمیت اعتمادبه‌نفس برای کسانی که با کودکان و نوجوانان سروکار دارند، روشن است. اعتمادبه‌نفس پایین یکی از مشکل‌های روانی بشر به‌خصوص در سنین نوجوانی و اوایل جوانی است، زیرا فرد در این سن، با توجه به تغییرات جسمی و روانی و شکل‌گیری شخصیت و وجود بحران‌های متعدد، آسیب‌پذیرتر است.

عاطفه به تجزیه و تحلیل آن اطلاعات پرداختم. با کمک مدیر آموزشگاه، مشاور اختلالات، صاحبه با والدین، مشاهده‌های خودم و نکته‌های به‌دست‌آمده از کتاب‌ها و منابع اینترنتی در این زمینه، گام‌های مثبتی در برطرف کردن این مشکل برداشتم و دریافتیم خانواده نقش بسزایی در انگیزه‌ی تحصیلی کودک و نوجوان دارد. وضعیت خانوادگی، نوع پرداختن به تربیت بچه‌ها و به‌دست‌آوردن تجربه‌های خاص در محیط خانه در خودباوری کودک مؤثر است. برای مثال، والدینی که به اهمیت مسئولیتشان در تربیت فرزندان خود آگاه‌ترند و محیط خانه را برای تربیت فرزندان آماده‌تر می‌کنند، فرزندان باانگیزه‌تری دارند تا خانواده‌هایی که درگیر مسائل خودشان‌اند. هم‌سالان از طریق مقایسه‌ی توانمندی‌های اجتماعی و یادگیری برانگیزه‌های یکدیگر تأثیر می‌گذارند. دانش‌آموزانی که در جمع هم‌سالان پذیرفته‌تر هستند و مهارت‌های برقراری ارتباط بیشتری دارند، به‌طور معمول در مدرسه هم بهتر عمل می‌کنند. هم‌سالان از طریق بحث و گفت‌وگو چیزهای زیادی از یکدیگر می‌آموزند. دانش‌آموزانی که در تحصیل موفقیت چندانی ندارند، نسبت به معلم و تکالیف بدبین هستند و علاقه‌ی چندانی به انجام آن ندارند و در نتیجه معلم هم آن‌ها را نقد می‌کند. زمانی دانش‌آموز در مسیر شایستگی‌های خود قدم برمی‌دارد که احساس موفقیت در او ایجاد شود و حمایت‌های معلم و والدین را به‌طور هم‌زمان داشته باشد. اطلاعات به‌دست‌آمده و یادداشت‌شده، همگی بیانگر این نکته بودند که عاطفه از نظر فیزیکی هیچ مشکلی برای صحبت کردن ندارد. علت کم صحبت کردن وی به‌طور خلاصه چنین بود:

- تحقیر و تنبیه توسط معلم یا معلمان سال‌های قبل؛
- اظهار حساسیت بیش از حد خانواده نسبت به عاطفه؛
- کم‌بودن دوستان و ارتباط کم‌داشتن با آن‌ها در مدرسه و خارج از مدرسه؛
- کم‌بودن عزت‌نفس به‌دلیل بد انجام‌دادن مسئولیت‌ها و سرزنش‌های بعد از آن.

راه‌حل‌ها

با همکاری والدین و دیگر همکاران و مدیر مدرسه توانستم موفقیت‌هایی را در این دانش‌آموز ایجاد و از مسخره‌شدنش توسط دیگران جلوگیری کنم. در این مسیر به