



تصویر تزئینی است.

# آرامشت با من

بخش دوم

معلمان و کاهش اضطراب‌های آموزشی

دکتر کیومرث فرح‌بخش، دانشیار گروه مشاوره دانشگاه علامه طباطبایی

عوامل اضطراب‌های آموزشی در دانش‌آموزان، با شرایط خانوادگی، خصوصیات فردی خود دانش‌آموز، فرایندها و قوانین آموزشی و از همه مهم‌تر معلم، مرتبط است. اضطراب آموزشی عبارت است از نگرانی، دلهره و ترس غیرمنطقی دانش‌آموز نسبت به جنبه‌های گوناگون مدرسه که موجب سلب آرامش و کاهش عملکرد مناسب و مؤثر تحصیلی آنان شود. حتی اگر ترس و اضطراب عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را مختل نکنند، ولی آرامش و رفاه و شادمانی را از آنها سلب کند، دانش‌آموز به‌نوعی به اضطراب آموزشی مبتلا شده است. از آنجا که معلمان بیشترین نقش را در ایجاد اضطراب آموزشی یا کاهش آن دارند، در این مقاله توضیح داده خواهد شد که معلمان چه کارهایی باید انجام بدهند تا اولاً از افزایش اضطراب آموزشی پیشگیری کنند و ثانیاً اگر دانش‌آموزی به آن مبتلا شد، چگونه آن را کاهش دهند. معلمان لازم است به‌منظور پیشگیری از اضطراب دانش‌آموزان و کاهش آن، اقدامات زیر را انجام دهند.

## بازخوردگیری

بازخوردگیری یکی از مهم‌ترین فرایندهای ارتباطی است که ما را از اثرات و پیامدهای عملکرد و رفتارمان آگاه می‌کند. معلم زمانی می‌تواند از رفتار اضطراب‌زای خود بکاهد که متوجه میزان اضطراب ایجادشده ناشی از رفتارهای خود در کلاس باشد و سپس بررسی

رفتار او موجب اضطراب، نامیدی، یأس و نگرانی غیرعادی در دانش‌آموزان شده است، رفتار خود را اصلاح کند. معلمان توانمند، از آنجا که خود را یک مربی مسئول نه یک شاغل حقوق‌بگیر می‌دانند و به معلمی خود عشق می‌ورزند، همواره برایشان مهم است که با رفتار و اعمال خود زمینه‌تعالی شخصیتی و رفتاری

کند کدام رفتارهای او موجب اضطراب در دانش‌آموزان شده است. بازخوردگیری یعنی ما نتیجه رفتار و عملکرد خود را بر اطرافیانمان بشناسیم و در صورت لزوم آن را تغییر دهیم. معلم همواره لازم است از نحوه تأثیر رفتار خود بر روحیه و احساس دانش‌آموزان مطلع باشد و در صورتی که مشاهده کرد

دانش‌آموزان را فراهم سازند. آن‌ها همیشه این دغدغه را دارند که آیا معلم مؤثری هستند یا خیر؟ آیا دانش‌آموزان از کلاس و درس آن‌ها لذت می‌برند یا خیر؟ این نگرش‌ها سبب می‌شود همواره اثرات رفتار خود را در دانش‌آموزان ارزیابی کنند. توان بازخوردگیری مستلزم رشد ابعاد شخصیتی لازم، خودآگاهی و خودشناسی و داشتن رویکردها و نگاه فلسفی در فرایند تعلیم و تربیت است.

مهارت بازخوردگیری کار چندان سختی نیست. کافی است معلم اجازه دهد دانش‌آموزان نگرانی‌های خود را نسبت به رفتار معلم بازگو کنند. کافی است معلمان به والدین اجازه دهند احساس و نظرات دانش‌آموز درباره معلم را که در خانه اظهار می‌دارند، به آنان انتقال دهند. کافی است در درس انشا از دانش‌آموزان خواست «یک معلم خوب یا بد را توصیف کنند». معلم واکنش دانش‌آموزان را هنگام تعامل با او مشاهده کند. معلم برای بازخورد گرفتن از رفتار خود می‌تواند در کلاس بحث آزاد ایجاد کند تا احساسات و نگرانی‌های دانش‌آموزان را درباره خود دریابد. بازخوردگیری یک هنر و توانمندی است که به ما به‌عنوان معلم کمک می‌کند شجاعانه با نقص‌ها و کاستی‌های رفتاری و عملی خود روبه‌رو شویم.

توجه داشته باشید که بازخورد گرفتن، با دریافت انتقادات دیگران فرق دارد. انتقاد به معنی بیان توأم با قضاوت دیگران درباره رفتار اشخاص دیگر است.

شما در اینجا دنبال قضاوت دیگران نیستید، بلکه به دنبال شناخت پیامد و اثرات رفتارهای مشخص و دقیق خود بر دیگران هستید. در بسیاری از موارد، خودتان باید بازخورد رفتار خود را در دانش‌آموزان مشاهده کنید. نیازی نیست شما قضاوت و نظر دیگران را درباره خصوصیات خود بدانید. برای مثال، وقتی متوجه می‌شوید دانش‌آموز درس را متوجه نمی‌شود، بر سر او داد می‌کشید و این داد کشیدن نه‌تنها یادگیری او را افزایش نمی‌دهد، بلکه موجب دستپاچگی بیشتر او می‌شود. حال شما به طریقی متوجه می‌شوید داد

کشیدن شما نه‌تنها یادگیری دانش‌آموز را افزایش نمی‌دهد، بلکه موجب دستپاچگی و اضطراب و در نتیجه کاهش یادگیری او شده است. حالا تصمیم می‌گیرید از این به بعد، به‌جای داد کشیدن بر سر او، شیوه تدریس خود را تغییر دهید و از طریق تشویق دانش‌آموز به خاطر پیشرفت‌های جزئی، سطح یادگیری او را بالا ببرید و اضطراب او را کاهش دهید. در اینجا کسی درباره رفتار شما چیزی نگفته است، بلکه خود شما متوجه تأثیر رفتار اشتباه و اصلاح آن شده‌اید.

معلمی نقل می‌کرد، دانش‌آموز زرنگی داشت که خیلی خوب درس می‌خواند، اما بعد از مدتی متوجه شد او در کلاس گوشه‌گیر شده و فعالیت آموزشی‌اش کاهش یافته است. وقتی با او به‌طور خصوصی صحبت کرد، متوجه شد یک شوخی ساده موجب احساس رنجش وی شده است و به دنبال آن این تصور در دانش‌آموز ایجاد شده که معلم قصد تمسخر او را داشته است. معلم از این بازخورد دریافت که برخی شوخی‌های او اشتباه است و به دانش‌آموز احساس کفایت می‌دهد.

### بازنگری در رویکرد معلمی

هر معلم یا فرد متخصصی در زمینه کاری که انجام می‌دهد رویکرد و نظریه خاص خود را دارد. معلمان نیز در زمینه تدریس و آموزش و نحوه رفتار با دانش‌آموزان، رویکرد و نظریه خاص خود را دارند. هیچ معلمی نمی‌تواند بدون نظریه و رویکرد به تدریس و آموزش بپردازد. برخی معلمان نظریه و رویکرد معلمی خود را به‌طور آگاهانه از فلسفه‌های تعلیم و تربیت و یافته‌های روان‌شناسی به‌دست آورده‌اند. این معلمان سعی می‌کنند در فرایند آموزش به شیوه علمی و مؤثر عمل کنند. اما برخی معلمان، بدون ایجاد رویکردی مؤثر، به‌طور ناخودآگاه و براساس تجربه‌های قبلی خود دیدگاهی را در فرایند معلمی خویش به‌دست می‌آورند. رویکرد این معلمان ضمنی و ناخودآگاه است. به عبارت روشن، آن‌ها براساس رویکردهای فلسفی و علمی موجود، برای

رفتار معلمی خود دلایل علمی مشخصی ندارند. یکی از این رویکردهای ناخودآگاه غریزی این است که ترساندن و ایجاد اضطراب، بهترین راه مدیریت رفتار درسی و انضباطی دانش‌آموزان است. تا زمانی که باور و اعتقاد مذکور به‌صورت آشکار و ضمنی در معلم وجود دارد، رفتار او نیز در همین راستا خواهد بود و خودآگاه یا ناخودآگاه برای تحریک و هدایت دانش‌آموزان از ابزار ترساندن و ایجاد رعب و وحشت بهره می‌برد. نتیجه آنکه یک راه کاهش انواع اضطراب‌های آموزشی، تغییر نگرش و نظر معلمان درباره شیوه‌های ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان است. نظریه آموزشی مبتنی بر ترس و وحشت یک نظریه ضمنی در نظام آموزشی ما، از دبستان تا دانشگاه است. نظریه ضمنی مبتنی بر ترس و وحشت، از ضعف جدی ما معلمان در فرایند آموزش و تدریس ناشی می‌شود.

### خودشناسی در حیطه رفتار معلمی

رفتار ناخودآگاه که از ناخودآگاهی سرچشمه می‌گیرد، همواره یکی از علل رفتار ماست. نیازهای ناخودآگاه ما را به انجام رفتارها و قضاوت‌هایی وا می‌دارند که ممکن است برای خود ما و دیگران مشکل‌آفرین باشند. نیاز به قدرت، ابهت، شکوه، عزت‌نفس و حرمت اجتماعی در همه ما کمابیش وجود دارد. برای همه ما معلمان بسیار ارزشمند است که شاگردانمان برای ما احترام و حرمت قائل شوند، ولی ممکن است آن را انکار کنیم و از طریق در پیش گرفتن رفتار متکبرانانه و به‌ظاهر مقتدرانه و با ایجاد رعب و وحشت در دانش‌آموزان، آن را جبران کنیم.

خودشناسی و خودنگری و تحلیل انگیزه‌های خودمان می‌تواند ما را در برخورد مناسب‌تر با دانش‌آموزان یاری دهد و به‌جای آنکه نیازهای خود را در رابطه با دانش‌آموزان به شیوه‌های اعمال ترس و وحشت تأمین کنیم، با به‌کارگیری رفتارهای کارآمد، رابطه صمیمانه‌تری با آن‌ها داشته باشیم.

گذشته از نیازهای ناخودآگاه، فرایندهای انتقالی نیز یکی از عواملی است که سبب ایجاد ترس و وحشت

در برخی دانش‌آموزان می‌شود. با یک مثال ساده، فرایند انتقالی را که معمولاً ناخودآگاه است توضیح می‌دهیم:

معلمی برای اولین جلسه وارد کلاس می‌شود. او از هیچ کدام از دانش‌آموزان شناخت قبلی ندارد، اما وقتی وارد کلاس می‌شود، نسبت به برخی احساس خوبی خواهد داشت و نسبت به برخی دیگر احساس منفی و خشم پیدا می‌کند. این در حالی است که این معلم هیچ سابقه‌ی ذهنی از آن‌ها ندارد. معلم خودآگاه می‌داند که این احساسات هیچ ارزشی ندارند و نباید تحت تأثیر آن‌ها قرار گیرد، اما معلمی که ناخودآگاه است، تحت تأثیر احساسات خود، درباره‌ی دانش‌آموزان قضاوت و رفتار خواهد کرد. پدیده‌ی انتقال در بیشتر موارد ممکن است در جلسه‌های سوم یا چهارم یا حتی بعد از آن رخ دهد. برای اینکه دچار پدیده‌ی انتقال نشوید، وقتی نسبت به دانش‌آموز احساس منفی داشتید، اولاً آن را انکار نکنید. ثانیاً از خود بپرسد منشأ این احساس چیست؟ وقتی به آن دانش‌آموز فکر می‌کنید، چه خاطراتی را از گذشته و از چه کسانی به یاد می‌آورید؟ افرادی که در این تداومی به ذهن شما می‌آیند، منشأ احساس شما نسبت به دانش‌آموز مذکورند؛ یعنی شما احساسی را که نسبت به آن‌ها دارید، به این دانش‌آموز انتقال داده‌اید.

### رشد خودکنترلی

گاهی برخی معلمان به این دلیل سبب رعب و وحشت در دانش‌آموزان و در نتیجه تولید اضطراب آموزشی در مدرسه می‌شوند که وقتی به هر دلیلی عصبانی می‌شوند، نمی‌توانند خود را کنترل کنند و با استفاده از خشونت کلامی یا حتی در برخی موارد خشونت فیزیکی، خشم و عصبانیت خود را در کلاس و بر سر دانش‌آموزان تخلیه می‌کنند. معلمانی که به هر دلیلی عصبانی می‌شوند و شروع به تهدید دانش‌آموز می‌کنند، لازم است برای کنترل خشم در خویشتن تدبیر کنند. ناتوانی معلم در کنترل خشم ضعیفی جدی است که مانع هر نوع فعالیت آموزشی یا تربیت سازنده می‌شود. معلمانی که زود عصبانی می‌شوند و

پرخاشگرانه رفتار می‌کنند، نه تنها سبب ایجاد نگرانی و اضطراب دانش‌آموزان می‌شوند، بلکه بدآموزی دانش‌آموزان و رفتار پرخاشگرانه را در آن‌ها سبب می‌شوند. این معلمان با رفتار پرخاشگرانه به‌طور ناخودآگاه به دانش‌آموزان می‌آموزند برای حل مشکلات بین فردی بهتر است پرخاشگری نکنند.

خشم و زودرنجی رفتاری است که با تمرین و تکرار منفرجه آن را آموخته‌ایم و برطرف کردن آن نیازمند تمرین و تکرار فعالانه و خودآگاهانه است. راه‌های زیادی وجود دارند تا خودکنترلی رفتار پرخاشگرانه و زودرنجی را آموخت. در این راستا لازم است فرد در گام اول قبول کند که رفتار پرخاشگرانه در کلاس و در تعامل با دانش‌آموز، نه تنها نشانه‌ی قدرت، صداقت، اخلاص و شجاعت در معلم نیست، بلکه نشانه‌ی ضعف، ناتوانی، بی‌ارادگی و غریزی رفتار کردن اوست. در گام دوم قبول کند این خودش است که مسئول کنترل خویش است. در گام سوم موقعیت‌ها و محرک‌های عصبانی شدنش را شناسایی کند و تصمیم بگیرد با شجاعت و صلابت آرامش خود را در برابر آن‌ها حفظ کند.

### رشد مهارت‌های معلمی

یکی از عللی که معلمان در دانش‌آموزان رعب و وحشت ایجاد می‌کنند، تسلط نداشتن آن‌ها بر موضوع درسی و مهارت‌های معلمی است. بنابراین، یکی از راه‌های پیشگیری و کاهش اضطراب در دانش‌آموزان، بالا بودن اطلاعات و دانش معلم در موضوعی است که تدریس می‌کند و مهارت‌هایی است که مطالب علمی را به دانش‌آموزان می‌آموزد. به‌طور کلی، وقتی معلمی بر دانش خود مسلط باشد، از تدریس و بیان آن برای دانش‌آموزان لذت می‌برد. لذت و شوق آموختن چیزی که بر آن تسلط علمی داریم، در دانش‌آموز انگیزه و شوق یادگیری زیادی ایجاد می‌کند. بنابراین، معلم همواره لازم است دانش علمی خود را بالا ببرد و آن را به ساده‌ترین زبان و شیرین‌ترین شیوه برای دانش‌آموزان بیان کند. هرگاه معلم متوجه شد دانش‌آموزان

از او دچار ترس و وحشت هستند، حتماً میزان دانش و تسلط علمی و مهارت معلمی خود را بازبینی کند. مهارت‌های تدریس و بیان مطالب به شیوه‌ی جذاب و لذت‌بخش، ارزیابی میزان آموخته‌های دانش‌آموز به‌طور شفاهی و کتبی، و تعامل اجتماعی با دانش‌آموز، همگی در کاهش اضطراب دانش‌آموزان مؤثرند. بهترین روش برای ارتقای معلمی خود، الگوگیری از معلمان موفق است.

### مهارت‌های آرامش‌بخشی

گاهی اضطراب دانش‌آموزان به معلم ربطی ندارد یا افراد دیگری موجب اضطراب دانش‌آموز شده‌اند. در این شرایط، معلم می‌تواند با مهارت‌های خاصی، از اضطراب دانش‌آموزان بکاهد. مهارت کنترل اضطراب در دانش‌آموز یک مهارت اساسی است که می‌تواند سرنوشت دانش‌آموز را تغییر دهد.

شخصی نقل می‌کرد، زمانی که سال اول راهنمایی سابق بودم، در کلاس ریاضی، به دلیل یک اشتباه کوچک در حل مسئله در پای تخته، مورد تمسخر معلم، چند چوب کف دست و جابه‌جایی صندلی قرار گرفتم. من مسئله را کامل حل کرده بودم، فقط یک علامت را که چندان هم مهم نبود، اشتباه گذاشته بودم.

مهارت‌های کنترل اضطراب دانش‌آموزان برای معلم نوعی هنر و توانمندی است که در رشد دانش‌آموزان نقش مهمی دارد. برای اجرای این مهارت‌ها مهم این است که معلم نشانه‌ها و علائم اضطراب را در دانش‌آموز تشخیص دهد. بعد از اینکه معلم علائم را مشاهده کرد، باید با دلسوزی و همدلی با دانش‌آموز برخورد کند. هیچ‌گاه نباید به خاطر اضطراب آن‌ها را مسخره کند! و اضطراب را نه تنها نشانه‌ی ضعف دانش‌آموز قلمداد نکند، بلکه با چنین عبارتی که چون برای تو مهم است خوب یادگیری نگران شده‌ای، تصویر مثبتی از آن ایجاد کند. سخنان دلگرم‌کننده و برشمردن توانمندی‌های دانش‌آموز، به او قوت قلب می‌دهد.