

# یادگیری بدون تهدید



رخ می‌دهد، پی برد. مرکز واکنش در برابر تهدید در «بادامه» قرار دارد. بادامه توجه ما را متمرکز می‌کند و از تالاموس، قشر حسی، هیپوکامپ و لب پیشانی درون دادهای مستقیم و فوری دریافت می‌کند. سپس برآمدگی‌های عصبی (دسته‌هایی از رشته‌های عصبی) از بادامه، کل دستگاه سمپاتیک را فعال می‌کنند. این فعالیت به‌طور طبیعی موجب ترشح آدرنالین و کورتیزول می‌شود. ترشح این هورمون‌ها بلافاصله نحوه تفکر، احساسات و رفتار ما را تغییر می‌دهد. سروتونین عامل نهایی تنظیم‌کننده عواطف و رفتارهای ناشی از عواطف است. وقتی سطح آن افت می‌کند، خشونت افزایش می‌یابد. این نبود توازن، نه تنها به رفتار پرخاشگرانه و عکس‌العمل منجر می‌شود، بلکه زمینه پیدایش خشونت همیشگی نیز می‌شود. کلاس‌هایی که در آن‌ها دانش‌آموزان تحت فشار روانی قرار می‌گیرند و از فضای مثبت و عاطفی دورند، به موفق

آن اهمیتی ندهند و برای برخی دیگر ممکن است تهدید عامل ویرانی باشد. برخی از معلمان به‌منظور برقراری نظم در کلاس، دانش‌آموزی را که عامل بی‌نظمی است، از کلاس بیرون می‌کنند یا او را تهدید به بیرون کردن می‌کنند. ممکن است برای یک دانش‌آموز این کار معلم بسیار خوشایند باشد و تمایل داشته باشد کلاس را ترک کند. یا اینکه در مقابل تهدید معلم، اعمال بدتری انجام دهد. برعکس، ممکن است تهدید کردن و تحقیر کردن نزد هم‌کلاسی‌ها برای دانش‌آموزی دیگر دردناک باشد. وقتی مغز تهدیدی دریافت و احساس ناتوانی کند، شخص رفتارهایی خودکار نشان می‌دهد. در این حالت، ممکن است سازوکارهای دفاعی او فعال شوند، ولی این حالت برای یادگیری مضر است. با توجه به رویکرد یادگیری مبتنی بر مغز، هنگام قرار گرفتن در چنین شرایطی، بدون دانستن عملکرد مغز، نمی‌توان به ماهیت اتفاقاتی که در وجود دانش‌آموزان

محیط کلاس یکی از مهم‌ترین عوامل مؤثر در یادگیری دانش‌آموزان است. به بیان ساده‌تر، دانش‌آموزان در محیط یادگیری مثبت و بدون تنش بهتر یاد می‌گیرند. محیط مثبت به‌گونه‌ای است که در آن دانش‌آموزان احساس تعلق خاطر دارند، به دیگران اعتماد می‌کنند و برای پاسخ دادن به سؤال، داوطلب می‌شوند. در چنین محیطی، اهداف یادگیری شفاف هستند و با ارائه بازخورد به‌موقع، فرصت‌هایی برای ایجاد مهارت‌های اجتماعی و راهبردهایی برای کمک به دانش‌آموزان فراهم می‌شود. برخلاف آن، در محیطی که دانش‌آموزان تحت فشار روانی و تهدید مکرر معلم قرار می‌گیرند، این احتمال ضعیف است که شرط لازم برای موفقیت تحصیلی تأمین شود و نتایج مثبت تربیتی به بار آید. دانش‌آموزانی که در کلاس درس در معرض تهدید معلم قرار می‌گیرند، واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند. برخی از آن‌ها ممکن است به

نبودن دانش‌آموزان دامن می‌زنند. دانش‌آموز بر اثر فشار روانی که در جو کلاس حاکم می‌شود ممکن است دچار نفس‌تنگی شود یا تمرکز خود را از دست بدهد. این حالت ممکن است در کوتاه‌مدت و بلندمدت بر یادگیری تأثیر بگذارد. نمونه‌ای بارز از فشار روانی در دانش‌آموزان، زمان امتحانات یا هنگام پرسش و پاسخ کلاسی است.

## چگونه فضای یادگیری بدون تهدیدی داشته باشیم؟

در کلاس درس می‌توان با انجام برخی فعالیت‌های «مبتنی بر یادگیری مغز» از فشار روانی کاست:

● می‌توان هنگام پرسش و پاسخ کلاسی، با تدارک بازی‌های دسته‌جمعی یا گروه‌بندی کردن دانش‌آموزان، فضایی بدون فشار روانی فراهم کرد.

● با انجام نرمش و حرکات فیزیکی کوتاه همانند کش‌وقوس رفتن، بازی و قدم زدن می‌توان تنش را تا حدودی کنترل کرد. حرکات فیزیکی به ترشح یک عامل عصب‌گرا کمک می‌کنند که مشتق از مغز است و به افزایش ارتباط عصبی، خوش‌خلقی و کمک به شکل‌گیری حافظه بلندمدت کمک می‌کند.

● خوب است قوانین کلاسی با مشارکت دانش‌آموزان تعیین و در کلاس حتماً اجرا شوند. با شرکت دادن دانش‌آموزان در بحث‌ها، تدوین قوانین، وظایف و تصمیم‌گیری‌ها، امنیت و اطمینان در آن‌ها تقویت می‌شود.

● نگذارید دانش‌آموزان یکدیگر را تهدید کنند. اگر رفتار معلمان برای دانش‌آموزان الگو شود، آن‌ها نیز یاد می‌گیرند با تهدید نمی‌توان راهی از پیش برد. انتظارات خود را بدون تهدید بیان کنید و حرف‌های تهدیدآمیز نزنید. با انگشت به آن‌ها اشاره نکنید.

● برای انجام تکالیف و پروژه‌ها مهلت‌های غیرواقعی در نظر نگیرید. در مورد زمان انجام تکالیف با دانش‌آموزان مشورت کنید. زمانی را با هم توافق کنید. در این صورت آن‌ها بیشتر پایبند

بارها و بارها جملات مشابهی از قبیل «به خدا خوندیم» ... «به لحظه فرصت بدید الان یاد می‌یاد» را هنگام امتحان یا پرسش‌های کلاسی از دانش‌آموزان شنیده‌ایم.

وقتی تحت فشار روانی قرار می‌گیریم یا با خطر فیزیکی، محیطی، تحصیلی یا عاطفی مواجه می‌شویم، در بدن کورتیزول ترشح می‌شود. ترشح کورتیزول

انجام آن خواهند بود.

● به جای تهدید و تحقیر، با دانش‌آموزان در مورد علت انجام ندادن کارها صحبت کنید. از آن‌ها بخواهید علت را، هر آنچه هست، توضیح دهند. اعتماد آن‌ها را جلب کنید تا راحت و بدون ترس با شما صحبت کنند. راهکار جبران کار انجام نداده را از خودشان بخواهید.

● با دادن بازخورد درباره موفقیت یا فعالیت مثبتشان، به آن‌ها انگیزه بدهید. صرفاً از رفتارهای منفی آن‌ها صحبت نکنید. اگر اصلاحی در رفتارشان دیده شد، حتماً به آن‌ها بازخورد بدهید.

● نگرش مثبت داشته باشید و سعی کنید جو کلاس را مثبت نگه دارید. به همه دانش‌آموزان سلام کنید و لبخند بزنید. آن‌ها را هنگام کار تشویق و راهنمایی کنید. هرگز دانش‌آموزان را تحقیر نکنید. آگاه باشید فریاد زدن شما تمرکز را از آن‌ها می‌گیرد. در صورت داشتن رفتار نامناسب، قوانینی را که با یکدیگر تعیین کرده‌اید، با آرامش مرور کنید.

● با استفاده از روش‌های متنوع تدریس، طرح درس‌های خود را جالب کنید. از انواع راهبردهای تدریس مانند بازی، موسیقی، پروژه، بحث و فناوری استفاده کنید. درگیر کردن دانش‌آموزان در یادگیری تأثیر به‌سزایی دارد.

● محیط کلاس درس را، به‌خصوص در دوره ابتدایی، شاد و رنگارنگ کنید. کارهای دانش‌آموزان را نمایش دهید، و تابلوهای انگیزشی جذاب ایجاد کنید.

● با تهدید و تحقیر دانش‌آموزان را دچار درماندگی آموخته‌شده نکنید.

زنجیره‌ای از واکنش‌های فیزیکی مانند افت دستگاه ایمنی، انقباض عضلات بزرگ، لخته شدن خون و بالا رفتن فشارخون را در پی دارد. سطح بالای کورتیزول در بلندمدت موجب مرگ سلول‌های مغزی در هیپوکامپ می‌شود. این سلول‌ها در شکل‌گیری حافظه آشکار اهمیت به‌سزایی دارند. فشار روانی بر تفکر و حافظه اثر منفی می‌گذارد.

زمانی که به فردی برچسب‌هایی مانند تو خنگی، تو درست نمی‌شوی و تو نمی‌فهمی زده می‌شود و توانایی‌هایشان نادیده گرفته می‌شود، آن‌ها به این باور می‌رسند که واقعاً نمی‌توانند.

● هنگام برگزاری امتحان در کلاس، برنامه‌های متنوع داشته باشید؛ برنامه‌هایی که فشار روانی زمان امتحان را از بین ببرند.

همه‌ما عواملی را می‌شناسیم که ممکن است فضای کلاس درس را تهدید کنند؛ همانند مشکلاتی که بچه‌ها از محیط خانواده با خود می‌آورند، نداشتن انگیزه یادگیری و فشارها و مشکلات دیگر. ما نمی‌توانیم همه این عوامل را کنترل کنیم، اما اگر بتوانیم به‌جای دامن زدن به مشکلات با تهدید و ایجاد محیطی پرتنش، جایگزین کنیم، کمی کمک کرده‌ایم دانش‌آموزان ما کمتر دچار آسیب‌های روانی شوند. دانش‌آموزان باید احساس امنیت کنند. این حس برای آن‌ها بسیار مهم است. در صورت احساس تهدید، نه تنها نخواهند آموخت، بلکه زورگویی را به‌عنوان روشی برای رسیدن به اهداف یاد خواهند گرفت.

### پی‌نوشت

۱. درماندگی آموخته‌شده در علم روان‌شناسی به شرایطی اشاره می‌کند که در آن افراد بر طبق تجربیات گذشته (مانند سرکوفت‌ها و ناکامی‌های مستمر و طولانی) به این نتیجه می‌رسند که هر کاری انجام دهند به موفقیت دست نمی‌یابند.

### منابع

۱. جنسن، اریک. مغز و آموزش. ترجمه لیلی محمدحسین و سپیده رضوی. ۱۳۸۳. انتشارات مدرسه. تهران.