

ترس مانع بزرگ یادگیری

علی قنبری
معلم شهرستان لردگان

با وجود اینکه غالباً بر این اعتقادیم که دنیای دانش‌آموزی سرشار از نشاط و سرزندگی است، ولی متأسفانه بعضی از عوامل چنان محیط متشنجی را برای دانش‌آموزان ایجاد می‌کنند که آن‌ها از همان ابتدای تحصیل دچار تشویش و اضطراب و ترس می‌شوند. این‌گونه دانش‌آموزان غالباً هنگام مواجهه با مسائل گوناگون دچار افکار منفی و فاجعه‌آمیز می‌شوند. اگر والدین قبول کنند که ترس و دلهره جزئی طبیعی از زندگی دانش‌آموزان است و بر این اساس در برابر تنش‌ها و اضطراب‌های فرزندشان ملایم و صبور باشند، بچه‌ها نیز احساس خواهند کرد که هر اندازه پریشان و آشفتنه باشند، باز هم والدینشان تعادل خود را از دست نخواهند داد و می‌توانند با حضور خود از آنان حمایت کنند.



مفهوم و ماهیت ترس

ترس واکنشی است طبیعی، لازم، مهم و مفید و در صورتی که به طور کامل کنترل و به شکل منطقی استفاده شود، باعث می‌گردد که شخص در مواجهه با مشکلات بیشتر احتیاط کند. ترس از پدیده‌هایی است که در تکامل انسان ابتدایی نقش بسیار تعیین‌کننده‌ای داشته است. همچنین، در شکل‌گیری و توضیح شخصیت انسان و نیز در روابط اجتماعی، ترس یکی از عوامل اساسی محسوب می‌شود. به طور کلی، ترس واکنشی است از پیش شناخته شده در پاسخ به محرک‌های تهدیدآمیز و واضح است که امری طبیعی، لازم و مفید تلقی شود.

منشأ ترس

اساس ترس‌ها را اعم از اینکه معقول یا بی‌دلیل باشند، باید در تجربه‌های خود دانش‌آموز جست‌وجو کرد. درست است که بیشتر ترس‌های دانش‌آموزان اکتسابی است، ولی کیفیت اکتساب همه آن‌ها یکسان نیست. روان‌شناسان اضطراب و ترس در دوران دانش‌آموزی را ناشی از عوامل بسیاری می‌دانند. سه عامل اساسی که ریشه‌های اضطراب و ترس را در دوران کودکی و نوجوانی پایه‌ریزی می‌کنند، عبارت‌اند از:

● **احساس گناه:** احساس گناه، احساسی درونی است که به علت اشتباهی که فرد در گذشته مرتکب شده است به او دست می‌دهد. بعضی از والدین می‌کوشند با به رخ کشیدن مداوم آن، رفتارهای دانش‌آموز را تحت کنترل درآورند. اثرات و نتایج منفی این رفتار معمولاً به صورت ترس و اضطرابی که دانش‌آموز را از حرکت و جنب‌وجوش بازمی‌دارد، نمایان می‌شود.

● **نگرانی:** نگرانی حالتی است که فرد در قبال آینده غیرقابل پیش‌بینی دچار آن می‌شود. شخص نگران حتی اگر کوچک‌ترین مشکلی در زندگی نداشته باشد، باز هم نمی‌تواند از موقعیت کنونی خود لذت ببرد. برای این گروه از دانش‌آموزان، استراحت و شادی معنی و مفهومی ندارد و اگر دقایقی آرام و بی‌قرار بنشینند، شدیداً احساس ناراحتی و عذاب می‌کنند.

● **تنش:** عامل دیگری که سبب بروز ترس و اضطراب در دانش‌آموز می‌شود، تنش و فشارهای روانی در محیط زندگی اوست. دانش‌آموزان مشوش و پریشان همواره به فکر چگونگی انجام وظایف و تکالیفشان هستند. اگر پدر و مادر از فرزندشان انتظار داشته باشند که در هر کاری اول باشد،

ایجاد تنش و فشارهای روانی
زیاد به دانش‌آموز یکی از
مهم‌ترین عوامل ترس است

طبیعی است که دانش‌آموز را تحت چنان فشار عصبی قرار داده‌اند که به هیچ وجه از زندگی کنونی خود لذت نخواهد برد.

انواع ترس

ترس دانش‌آموزان به اعتبار علل متفاوت آن به انواع زیر تقسیم می‌شود:

○ **ترس عاطفی:** ترس ممکن است به علت هیجانات عاطفی و فشارهای روحی دانش‌آموز باشد. تنش‌های عصبی و عاطفی ابتدا به صورت اضطراب و سرانجام به صورت ترس دائمی در دانش‌آموز ظاهر می‌شود. کشمکش پدر و مادر (دعوی والدین و جدال دائمی بین آن‌ها) دانش‌آموز را دچار احساس عدم امنیت و ترس خواهد کرد.

○ **ترس عمدی:** علت ترس ممکن است عمدی باشد؛ یعنی کودک و نوجوان را از چیزی ترسانده باشیم. مثل ترساندن از چیزهای خطرناک نظیر آب جوش، برق و وسایل تیز.

○ **ترس تصادفی:** علت ترس ممکن است تصادفی باشد. مثل تجربه تلخ حمله سگ که سبب پیدایش ترس از حیوانات می‌شود.

○ **ترس اکتسابی:** ترس ممکن است از مادر به کودک سرایت کند و دانش‌آموز ترس را از مادر خود یاد بگیرد. مادری که به محض مواجه شدن با موقعیتی نامطلوب جیغ می‌زند و می‌لرزد و به لکنت می‌افتد، ترس خود را به آسانی به کودک منتقل می‌کند. مثل ترس از رعد و برق و حشرات.

راه‌های کنترل ترس در دانش‌آموزان و کاهش آن

برای درمان دانش‌آموز مبتلا به مشکل اضطراب و ترس، نخست باید علت را شناسایی کنیم و سپس در برطرف کردن آن بکوشیم. هرگز ترس دانش‌آموزان را نادیده نگیریم. اگر نسبت به ترس‌های دانش‌آموز بی‌اعتنا باشیم، او تصور می‌کند

که باید به تنهایی مشکل خود را حل کند. در حالی که باید مطمئن شود که در این موقعیت، مربیان و سایر دوستان او نیز کنارش هستند. بنابراین، باید شنونده خوبی برای دانش آموز باشیم؛ هر چند ترس او در نظر ما فاقد دلیل باشد. با توجه به چند مورد، می توان ترس دانش آموزان را به مقدار قابل توجهی کاهش داد:

* **تقویت حس اعتماد به نفس؛** هیچ گاه به دانش آموز نگوئیم «ترسو»؛ زیرا با این خطاب باعث آزار روحی و کاهش اعتماد به نفس او می شویم.

* **منع تماشای فیلم های ترسناک؛** دانش آموز و نوجوان در موقعیت تماشای فیلم ها و صحنه های وحشت آور دچار ترس و رعب شود. معلم و والدین می توانند با کنترل تماشای این فیلم ها، زمینه چینی ترسی را در دانش آموز از بین ببرند.

* **تماس مستقیم دانش آموز با محرک ترس آور؛** به

دانش آموز این فرصت داده شود که به میل خود با محرک ترس آور آشنا شود و با چیزهایی که موجب ترس او می شوند تماس بگیرد.

* **ایجاد تداعی مطبوع؛** به وجود آوردن تداعی های مطبوع با چیزی که دانش آموز از آن می ترسد و توضیحات شفاهی در مورد چیزی که سبب ترس وی می شود، می تواند او را در کاهش این ترس کمک کند.

* **تمرین شجاعت به تقلید از بزرگ ترها؛** فرصت دادن به دانش آموز برای کشف تمایلات و استعداد های خود و همچنین تمرین شجاعت، باعث کاهش ترس در دانش آموزان می شود.

* **مسخره نکردن دانش آموزان دچار ترس؛** به ترس های دانش آموزان و دانش آموزان نباید خندید؛ زیرا مسخره کردن و خندیدن به ترس های دانش آموز باعث عدم اعتماد وی به والدین و اطرافیان می شود و دیگر نمی توان ترسش را کاهش داد.

* **دروغ نگفتن به دانش آموزان در مورد ترس او؛** به دانش آموزان در مورد ترس هایشان هرگز دروغ نگوئید. همیشه دروغ گفتن در مورد ترس های دانش آموز باعث آشفتگی و دلهره بیشتر وی می شود.

* **عدم انتقال ترس از سوی معلمان و والدین؛** معلمان و والدین نباید ترس خود را به دانش آموز منتقل کنند. وقتی یکی از والدین یا معلم از چیزی بترسد، دانش آموز نیز

با مشاهده این وضعیت، هر چند هیچ اطلاعی از آن موقعیت ترس آور نداشته باشد، باز هم از آنجا که والدین یا معلمان او می ترسند، او نیز دچار ترس و وحشت می شود.

* **ایجاد موقعیت مقابله با ترس در حضور دانش آموز؛** ایجاد برخی از موقعیت ها تا دانش آموز شاهد مقابله افرادی دیگر با ترس هایشان باشد. گاهی تماشای دانش آموز دیگری که سعی می کند بر ترسش فائق آید، مؤثرتر از هر روش دیگری برای مواجهه با صحنه ها و شرایط ترس آور است.

* **استفاده از روش حساسیت زدایی؛** در روش حساسیت زدایی به دانش آموز کمک می کنیم و کم کم او را با آن موقعیت و یا شی ترسناک روبرو می سازیم. البته این کار را حتماً با کنار دانش آموز بودن یا تشویق و حمایت وی انجام دهیم.

* **ایجاد رابطه صمیمانه با دانش آموز در مدرسه؛**

برای کاهش ترس دانش آموز از مدرسه، معلم و یا دیگر کارکنان از قبیل مشاور مدرسه لازم است با دانش آموز رابطه ای صمیمی برقرار شود.

* **شناسایی دانش آموزان ترسو؛** معلمان و مشاوران مدارس دانش آموزان ترسیده از مدرسه را شناسایی کنند و آنان را در گروهی دوستانه که به وسیله مشاور تعیین شده است جا دهند.

* **استفاده نکردن معلمان و اولیا از عامل ترس برای خنده و بازی؛** هرگز معلمان و والدین از ترساندن به عنوان ابزاری برای تربیت فرزندان خود استفاده نکنند؛ چرا که این خود یکی از عوامل زمینه ساز ترس در دانش آموزان می شود.

هرگز ترس دانش آموزان را نادیده نگیریم. اگر نسبت به ترس های دانش آموز بی اعتنا باشیم، او تصور می کند که باید به تنهایی مشکل خود را حل کند

پی نوشت

1. sin sense
2. anxiety
3. sternum
4. cathexis
5. intentional
6. accident
7. acquisitive

منبع

۱. سلحشور، ماندانا (۱۳۸۰). ترس های دانش آموزان. تهران. نشر واژه آرا.
۲. شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۸۷). روان شناسی رشد (تربیت و تدریس). تهران. نشر اطلاعات.
۳. سیف نراقی، مریم و نادری، عزت الله (۱۳۸۵). اختلالات رفتاری دانش آموزان و روش های اصلاح و ترمیم آن. تهران. انتشارات نور.
۴. یونکر، هلموت. روان شناسی ترس. ترجمه طوبی کیان بخت و جمشید مهرپویا (۱۳۷۰). تهران. نشر یگانه.