

یک راز مهم!

احتمالاً می‌دانید که ایام تعطیلات و بعد از آن، یکی از عوامل اصلی بروز تنبلی است. اگر هم نمی‌دانستید، الان به راز بزرگی دست پیدا کرده‌اید. ما به‌طور معمول از تعطیلات استقبال می‌کنیم، با این توجیه که تعطیلات فرصتی برای رفع خستگی و سرحال‌شدن دوباره‌ی جسم و روان است. دو تناقض آشکار درباره‌ی این توجیه به‌ظاهر ساده وجود دارد:

اول اینکه ما چقدر کار می‌کنیم و چقدر از زمان موجودمان به‌طور کامل و مفید استفاده می‌کنیم که خسته بشویم؟! تجربه نشان می‌دهد، بیشتر ما دنبال استراحت برای کارهای نکرده و وقت‌های تلف‌شده هستیم. شاید انجام تمرین زیر به‌خوبی نشان دهد ما چقدر به استراحت و تعطیلی نیاز داریم.

می‌رسیم به تناقض دوم و اینکه در فرهنگ ما، تعطیلی بیش از آنکه در



پساتنبلی

مروری بر**افت‌وخیزهای انگیزشی****در موقعیت‌های زمانی****ابراهیم اصلانی****روان‌شناس تربیتی**

«تنبلی» موضوعی است که با انگیزش ارتباط مستقیمی دارد. تنبلی در موارد زیادی مانعی برای فعالیت و تلاش محسوب می‌شود. اما گاهی هم ناشی از فشارهای انگیزشی و نتیجه‌ی آن است. بحث پیچیده‌ای نیست؛ گاهی افراد، بعد از دوره‌ای تلاش، وارد مرحله‌ی تنبلی می‌شوند. البته مدت زمان این مرحله و چگونگی خروج از آن برای همه یکسان نیست. در مورد کودکان و نوجوانان، مهارت‌های تربیتی والدین و مربیان می‌تواند کمک کند این دوره‌های تنبلی به‌شکل بهتری پشت سر گذاشته شوند.

تمرین ۱

- این تمرین دو مرحله دارد. مرحله‌ی اول مختص خودتان است. با خودتان قرار بگذارید برای یک هفته این کار را انجام دهید:
- هر روز قبل از خواب و در عرض دو تا سه دقیقه حساب کنید در طول روز چند ساعت یا چند دقیقه کار مفید انجام داده‌اید.
 - حالا منصفانه حساب کنید چه استفاده‌های بهتری می‌توانستید از زمان موجود بکنید.
 - نسبتی ساده درست کنید. مثلاً من امروز واقع بینانه پنج ساعت فرصت داشتم کار مفید انجام دهم، اما در عمل فقط سه ساعت از این فرصت استفاده کرده‌ام.
 - بعد از یک هفته می‌توانید به یک جمع‌بندی منطقی برسید و به این سؤال پاسخ دهید چقدر تلاش کرده‌اید و چقدر زمان از دست داده‌اید؟
 - در مرحله‌ی دوم همین مراحل را با فرزند یا دانش‌آموزتان طی کنید. شما فقط چارچوب تمرین را یاد بدهید و بگذارید بقیه‌ی کار را خودشان انجام دهند.

آب‌و‌هوا

فروردین ماه
دوره‌ی بیست و پنجم
شماره‌ی ۷ | ۱۴۰۱



رفع خستگی مؤثر باشد، عامل تنبلی و خستگی بیشتر است. خیلی از ما با اشتیاق به استقبال تعطیلی می‌رویم، ولی شل، وارفته و بی‌حال از تعطیلی بازمی‌گردیم. انگار خودمان هم نمی‌دانیم چه گذشت و اصلاً برای چه به تعطیلی رفته بودیم! در واقع، هر دو سر تعطیلی و اعلام زمان استراحت مشکل دارد؛ هم زمان شروع تعطیلات و هم بعد از پایان آن. با این حس به تعطیلات می‌رویم که سر حال بازگردیم، اما با بی‌حالی بر می‌گردیم و مدتی طول می‌کشد تا اوضاع عادی شود.

تنبلی و تربیت

از اصل موضوع دور نیفتیم. نکته‌ی مهم تربیت در خانه و مدرسه شناخت موقعیت‌های خستگی و تنبلی است. بچه‌ها در طول یک سال تحصیلی همیشه حال و روحیه‌ی ثابتی ندارند. گاهی ممکن است سر حال باشند و کم‌وبیش فعالیت‌های موظف خود را به انجام برسانند. گاهی هم ممکن است حس و حال کار نداشته باشند، تنبلی نشان دهند و با ابراز خستگی از زیر وظایف خود شانه خالی کنند. شناخت افت‌وخیزهای انگیزشی و عوامل مؤثر در آن یکی از فوت‌وفن‌های تربیتی است.

مصدق‌های گوناگونی برای دوره‌های تنبلی می‌توان بیان کرد. افت انگیزشی در دوره‌هایی از زمان‌های درس خواندن قابل انتظار است. در چنین زمان‌هایی باید با دانش‌آموزان مدارا کرد. نمونه‌ای از افت انگیزشی در مورد دانش‌آموزان عادی است. بسیاری از بچه‌ها بعد از امتحانات نیم‌سال اول ممکن است از دور خارج شوند و حال و حوصله‌ی درس خواندن نداشته باشند. نمونه‌ی دیگر گذر از ایام تعطیلی است. تجربه نشان داده است، دانش‌آموزان بعد از یک دوره تعطیلی طولانی مدت مانند تعطیلات عید نوروز و تعطیلات تابستان، با کسالت و بی‌حالی به مدرسه بازمی‌گردند. در حال حاضر تعطیلی و به تعبیر دیگر خانه‌نشینی درازمدت ناشی از شیوع کرونا، علاوه بر اخلاص در فرایند آموزش و افت تحصیلی، تأثیر مهم دیگری هم بر جای گذاشت که افت انگیزشی بود.

اصولاً باید متوجه شده باشید که این دوره‌های افت انگیزشی در بیشتر موارد در چنین زمان‌هایی رخ می‌دهند:

- دانش‌آموزان یک دوره‌ی پرکاری و فشار درسی را پشت سر گذاشته باشند؛
- وضعیتی ایجاد شود که فرایند آموزش از توتاب بیفتد و حاصل آن کم‌کاری

دانش‌آموزان باشد؛

- دانش‌آموزان بعد از یک دوره‌ی تنبلی ناشی از تعطیلات طولانی به مدرسه باز گردند.

یادآوری این نکته لازم است که چنین موقعیت‌هایی برای ما بزرگ‌ترها هم پیش می‌آید، اما گاهی ما به‌دور از واقع‌بینی، نمی‌پذیریم که بچه‌ها نیز دچار افت انگیزشی می‌شوند. درک این نکته‌ی تربیتی مهم برای والدین و مربیان ضرورت دارد که اگر پدیده‌ای برای ما بزرگ‌ترها هم پیش می‌آید و مجاز است، چرا در مورد بچه‌ها مجاز نیست؟ اگر من در موقعیت‌هایی از زندگی دچار بی‌حوصلگی، خستگی و تنبلی می‌شوم، چرا همین‌ها را برای فرزندم نشان‌دهی بدی تلقی می‌کنم؟

چه کنیم؟

موقعیت‌شناسی باشیم!

به‌عنوان آدمی باتجربه، نخست باید بتوانید موقعیت‌هایی را که افت انگیزشی پیش می‌آید، شناسایی کنید تا توانایی پیش‌بینی داشته باشید. یک معلم یا مادر و پدر اگر بدانند بچه‌ها در چه زمان‌هایی یا تحت تأثیر چه شرایطی دچار افت انگیزشی می‌شوند، بهتر می‌توانند هم با موضوع کنار بیایند و هم اگر راهکارهایی دارند، در زمان مناسب به اجرا بگذارند.

به تفاوت‌ها توجه کنیم!

نوشتم «تفاوت‌های فردی» تا متوجه شوید ممکن است تفاوت‌های دیگری هم وجود داشته باشند. بچه‌ها همان‌گونه که در انگیزش برای درس خواندن و فعالیت‌های دیگر تفاوت‌های فردی دارند، در افت انگیزشی هم متفاوت‌اند. یکی ممکن است دوره‌های افت انگیزشی را با فاصله‌های زمانی زیاد تجربه کند. دیگری شاید پشت سر هم دچار افت انگیزشی شده و نیاز به انرژی‌یافتن مستمر داشته باشد. یکی هم پیدا می‌شود که همیشه شاداب و فعال است و اصلاً افت نمی‌کند. علاوه بر این، گاهی تفاوت‌ها گروهی است. شاید دانش‌آموزان یک کلاس یا یک مدرسه به‌دلیل وضعیت محیطی خاص و عوامل آشکار و پنهان، در انگیزش و افت انگیزشی با بقیه تفاوت داشته باشند. همچنین، ممکن است تفاوت به منطقه یا شهر و ویژگی‌های فرهنگی خاص باز گردد. برای مثال، در منطقه‌ای درس خواندن و پیشرفت تحصیلی بچه‌ها مهم است و همه روی این موضوع تمرکز دارند، اما در منطقه‌ای دیگر و به‌دلایلی دیگر، این موضوع اهمیت چندانی ندارد و انگیزش لازم ایجاد و تقویت نمی‌شود.

منه به خشخاش نکذاریم!

شناخت موقعیت‌ها و درک تفاوت‌ها باید نتیجه‌ای منطقی به‌همراه داشته باشد. سخت‌گیری و اصرار برای تغییر ناگهانی اوضاع درست نیست. وقتی بچه‌ها از یک دوره‌ی تعطیلی برگشته‌اند و سر حال نیستند، باید به آنان فرصت داد از این دوره عبور کنند.

باشیب ملایم حرکت کنیم!

این مسئله از همان ظرافت‌های تربیتی است که انتظار می‌رود هر مربی یا مادر و پدر داشته باشند. تغییر اوضاع با شیب ملایم یعنی حوصله‌کردن، اندکی مدارا و حفظ آرامش تا زمانی که بچه‌ها بتوانند به‌سازگاری برسند. بارها گفته‌ام و نوشته‌ام که «میل به کنترل کردن» از ویژگی‌های تربیتی ماست؛ رفتاری که در بسیاری از موقعیت‌ها جواب نمی‌دهد و با این همه باز اصرار داریم همان را به کار ببندیم. به‌جای کنترل، سعی کنید بچه‌ها بیشتر درگیر برنامه‌ی درسی شوند. به آنان فرصت بیشتری برای مشارکت بدهید و مدیریت دوگانه را بیشتر در کلاس به کار ببرید. یعنی کاری کنید بچه‌ها احساس کنند در تصمیم‌گیری‌ها مؤثرند.

یادگیری شاد را فراموش نکنید!

یک ظرافت تربیتی دیگر این است که شادی همیشه مشکل‌گشاست، اما در ایام افت انگیزشی کارکرد مؤثرتری دارد. شادی می‌تواند بچه‌ها را زودتر به وضعیت عادی بازگرداند. پند و نصیحت، تذکر، تهدید، جریمه، سرکوفت و کارهای مشابه روش‌های خوبی برای مقابله با افت انگیزشی نیستند. به شما قول می‌دهم آموزش و فعالیت همراه با شادی روش مناسب‌تری است و بهتر جواب می‌دهد.

تمرین ۲

۱. برای دو نکته‌ی «موقعیت‌شناسی باشیم» و «به تفاوت‌ها توجه کنیم»، لازم است چه کارهایی انجام دهید؟

۲. برای یک دوره‌ی افت انگیزشی

ایده‌پردازی و برنامه‌ریزی کنید.

ایده‌ها یا بتان را با همکاران دیگر به اشتراک بگذارید.

۳. خوب است در جلسه‌ی شورای معلمان روی موضوع افت انگیزشی و راهکارهای مواجهه‌ی درست با آن بحث شود.

آموزشی
ابتدایی

فروردین ماه

دوره‌ی بیست و پنجم

شماره‌ی ۱۴۰۱۷