

بررسی و حل مشکلات استرس دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب

فاطمه ویان

کارشناس روانشناسی، پیش دبستانی
آموزش و پرورش شهرستان گیلانغرب

چکیده

یکی از این مسائل و مشکلات، کار با دانش آموزانی است که دچار مشکل استرس هستند. این گروه از دانش آموزان نمی توانند در مدرسه براساس هنجارها رفتار کنند. آموزگاران و دبیران امروزی با مسائل پیچیده‌ای روبه‌رو هستند که در گذشته رواج کمتری داشته است. یکی از این مسائل و مشکلات، کار با دانش آموزانی است که دچار مشکل استرس هستند. این گروه از دانش آموزان نمی توانند در مدرسه براساس هنجارها رفتار کنند و در نتیجه بر عملکرد آموزشی تاثیر نامطلوبی بر جای می گذارند.

کلید واژگان: استرس، ترس، دانش آموزان، ابتدایی، شهرستان گیلانغرب

مقدمه

اصولا مهارت های اجتماعی، مهارت هایی هستند که به دانش آموزان کمک می کنند با دوستان و اشخاص مهم زندگی خود روابط خوشایندی داشته باشند. دانش آموزانی که از استرس مطلوب برخوردارند، می توانند با دوستانشان بخوبی کنار بیایند و حال آن که دانش آموزانی که فاقد این مهارت ها هستند، منزوی می شوند و نمی توانند با دیگران روابط مناسبی برقرار کنند. اقدامات مساله دار دانش آموزانی که با مشکل استرس مواجه هستند، اغلب به این دلیل است که در زمینه استرس با مشکل روبه رو هستند. برخی از آنها نمی دانند چگونه می توانند با سایر همکلاسی های خود صحبت و ارتباط موثر برقرار کنند. به همین دلیل آموزگاران این دسته از دانش آموزان مشکل دار، پیوسته به این مهم اشاره می کنند که آنان در تمام زمینه های استرس ضعیف تر از سایر دانش آموزان مقطع ابتدایی ظاهر می شوند و با توجه به این نکته مهم که داشتن صلاحیت در استرس برای آینده این دانش آموزان مقطع ابتدایی اهمیت فراوان و تعیین کننده ای دارد، بسیاری از روان شناسان و دست اندرکاران امور آموزشی مسلط شدن به استرس برای دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب را که با مشکلات استرس روبه رو هستند، بسیار موثر می دانند. همچنین این متخصصان بر این باورند اخراج شدن از مدرسه و اقدام به جرم که این دسته از دانش آموزان مقطع ابتدایی درگیر آن هستند، در نتیجه روابط میان شخصی این دانش آموزان است که مورد قبول و پسند دوستان و همکلاسی هایشان قرار نمی گیرند. به دلیل اهمیت استرس برای این گروه از دانش آموزان در دهه گذشته، روش های مختلفی برای بهبود استرس شان ابداع شده است، اما اغلب این روش ها به این دلیل که نتوانسته اند رفتارهای مورد نظر را ایجاد کنند؛ مفید نبوده اند. در مواردی هم به آموزگاران این دسته از دانش آموزان انتقاد شده است که استرس معتبر و مورد قبول جامعه را آموزش نمی دهند و آموزگاران از این مساله غافلند که آموزش استرس به اندازه تدریس سایر دروس از اهمیت ویژه ای برخوردار است. در زمینه بهبود رفتار این دسته از دانش آموزان، آموزگاران باید به این نکته اساسی توجه داشته باشند که وقتی فضای کلاس درس مثبت و حمایتگرانه باشد، وقتی دانش آموز احساس کند که به عقایدش بها می دهند و وقتی به دانش آموز احساس تعلق خاطر می دهید و وقتی به او تکالیف درسی معنی دار و توأم با چالش می دهید؛ به طوری که دانش آموز با انجام آنها احساس موفقیت می کند، می توانید به بسیاری از کودکان و نوجوانانی که با مشکل استرس روبه رو هستند، کمک کنید تا به عزت نفس، رفتار و انگیزه بهتری برای یادگیری برسند. اما برخی دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب نمی دانند چگونه رفتار کنند.

بیان مسأله :**با دانش آموزان دچار مشکلات استرس چگونه رفتار کنیم؟**

دانش آموزانی با کاستی های توجه، دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب افسرده، دانش آموزان ضدا اجتماعی و ... جزو این گروه هستند. در واقع این دانش آموزان از خود رفتارهایی بروز می دهند که ممکن است براحتی زمان و انرژی زیادی از آموزگار را هدر دهد، با این حال هنوز هم بسیاری از متخصصان بر این باورند که آموزگار مهم ترین عامل تعیین کننده کیفیت برنامه های آموزشی برای دانش آموزانی است که با مشکل استرس روبه رو هستند و می توانند در آموزش به این دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب نقش اصلی را ایفا کنند. آنان مسوول تهیه برنامه درسی، تعیین هدف های دانش آموزان و تشویق و تدارک آنها برای رسیدن به این اهداف هستند.

می توان گفت به دلیل مشکل دار بودن این دسته از دانش آموزان، آموزگاران باید الگوی ترس مناسب برای آنان باشند. آموزگاران باید رفتار مهربانگیر، مودبانه و دوستانه ای را به نمایش بگذارند. همه دانش آموزان در جریان درس خواندن و یادگیری باید احساس سلامت، ایمنی و حمایت کنند و در این میان دانش آموزانی که با مشکل استرس روبه رو هستند و اغلب زندگی آشفته ای دارند، باید بیشتر مورد حمایت قرار گیرند.

اهداف تحقیق:

برای ایجاد رابطه دوستانه و موثر با این دانش آموزان، لازم است به صحبت های آنها گوش بدهید و برای احساساتشان ارزش قائل شوید، سعی کنید حتی اگر روزی چند دقیقه و یا چند لحظه هم که شده، با این دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب به طور انفرادی و خصوصی صحبت کنید.

تبسم کردن، چشمک زدن و حالت جسمانی شما دانش آموز را مطمئن می سازد که شما او را دوست دارید. به کارهایش بها می دهید. توجه داشته باشید برای این دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب مهم نیست که شما چقدر می دانید، مهم این است که چقدر به آنها توجه دارید.

در حال حاضر متخصصان بر این باورند که آموزگاران دانش آموزان بد رفتار و کودکانی که با مشکل استرس روبه رو هستند، باید از استرس سطح بالا برخوردار باشند. باید با دانش آموزانگرم و دوستانه حرف بزنند برای دانش آموزان این باور را ایجاد کنند که آنها انسان هایی مقبول و پذیرفتنی هستند.

به طور کلی آموزگاران شایسته در برخورد با این دسته از دانش آموزان از مهارت های رفع استرس و رابطه زیر برخوردارند:
- به جنبه های مثبت دانش آموز بها می دهند. به جای این که به دانش آموز بگویند چه نباید بکند، تاکیدشان بر این است که چه باید بکند.

- رفتار دوستانه دارند، با شاگردان گرم و صمیمی صحبت می کنند و علایق و سرگرمی هایشان را با دانش آموزان سهیم می شوند. البته این به آن معنا نیست که اسرارشان را با آنها در میان بگذارند.

- به صحبت های دانش آموزان همدلانه گوش می کنند وقتی دانش آموزی صحبت می کند با توجه کامل به او گوش می دهند و سعی می کنند احساسات او را درک کنند.

- آموزگار خوب الگوی شایسته دانش آموز است و ترس مودبانه از خود نشان می دهد. وقتی دانش آموزی ادب را رعایت نمی کند، آموزگار باید مودبانه با او حرف بزند.

- آموزگار خوب به دانش آموز می گوید و تفهیم می کند که به او اعتماد دارد. به او می گوید که او را دانش آموزی خوب، مودب و درس خوان می داند.

در نتیجه می توان گفت، آموزگاران موثر خود را در قبال عملکرد دانش آموزان در کلاس درس مسوول می دانند و با آنها کنار می آیند. به جای این که موفقیت دانش آموز یا شکست او را به کودک یا خانواده او نسبت دهند، به مهارت های خود متکی می شوند و به دانش آموزان راهنمایی های کیفی می دهند و برنامه درسی مناسبی برای افزایش موفقیت های دانش آموزان تدوین می کنند. از جمله این مهارت ها و رفتارها، استفاده آموزگار از زمان و الگوی آموزشی موثر است که می تواند به یادگیری بیفزاید. آموزگاران موثر و کارآمد برای افزایش یادگیری دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب زمان را سازمان بندی می کنند. برنامه ریزی باید به گونه ای باشد که هر مبحث درسی در کوتاه ترین زمان ممکن فرا گرفته شود و لازمه این مهم آن است که آموزگاران در انتخاب و دسته بندی مطالب درسی کوشش کنند. از آن گذشته، آموزگاران باید اهداف هر موضوع درسی را با دانش آموزاندر میان بگذارند و مهارت های اصلی و اصول مهم درسی را بروشنی توضیح دهند.

دانش آموزانی بامشکل استرس ضعیف

بسیاری از دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب نمی توانند رفتارشان را کنترل کنند. بسیاری از دانش آموزانی که به حد کافی رشد نکرده و به بلوغ لازم نرسیده اند، ممکن است حواسشان پرت شود، ممکن است توانایی های شناختی و مهارت های کلامی شان زیاد نباشد. این دانش آموزان خیلی ساده، نمی توانند در مدت طولانی تکانه های خود را کنترل کنند. وقتی این بچه ها به حد کافی رشد نکرده و به بلوغ لازم نرسیده باشند، نمی توانند رفتارشان را کنترل کنند. وقتی این دانش آموزان هنوز درست رفتار کردن را نیاموخته باشند، آموزگارانشان باید در نقش راهنمای آنها ظاهر شوند تا آنان مسوولیت رفتار نادرست خود را به عهده بگیرند و در ضمن رفتارها و استرس سالم تر را نیز به آنها آموزش دهند.

درخصوص بهبود رفتار این دسته از دانش آموزان، اغلب آموزگاران معتقدند باید با به کارگیری تقویت مثبت بر رفتارهای متناسب این دانش آموزان بیفزایند. تقویت مثبت رفتار متناسب زمانی مصداق پیدا می کند که پس از دادن محرک، دانش آموز ترس را به نمایش بگذارد که در آینده آن رفتار را بیشتر تکرار کنند. این نوع تقویت از آن رو موثر است که دانش را به امتیاز بالاتری سوق می دهد و در مواقعی به آنها امتیازی می دهد. تقویت منفی این دانش آموزان نیز به این معناست که وقتی دانش آموز کار درستی انجام می دهد، آموزگار او را از کار یا وظیفه ای معاف می کند. تقویت منفی نیز باعث افزایش رفتار متناسب می شود زیرا دانش آموز را از انجام کاری که ناخوشایند است، معاف می کند.

پس آموزگاران باید این نکته را در نظر بگیرند که هم تقویت مثبت و هم تقویت منفی، هر دو می توانند رفتار مناسب را افزایش دهند و نقش مهمی در بهبود رفتار دانش آموزان مشکل دار دارد.

آموزگاران نیروی مقابله با خشونت و استرس دانش آموزان

آموزگاران که مدرس دانش آموز بدرفتار و کودکان و نوجوانانی هستند که با مشکل استرس متعدد مواجه اند، با مشکلات زیادی روبه رو می شوند. بدترس دانش آموزان تحت تاثیر عوامل گوناگونی صورت می گیرد، اما به هر حال شرایط ایجاب می کند که آموزگاران به شکلی موثر با این بدترس ها برخورد و در هر مورد تصمیم گیری کنند. اما هر یک از این تصمیمات برای دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب و آموزگاران عواقب و پیامدهایی دارد که روی روابط آینده میان آموزگار با دانش آموز و افراد خانواده او تاثیر می گذارد. امروزه متخصصان به این فکر افتاده اند که از آموزگاران در نقش نیرویی برای مقابله با خشونت و استرس های این دانش آموزان استفاده کنند. به همین دلیل مثلا وقتی دانش آموز احساس اضطراب و استرس و ناراحتی می کند به آموزگاران توصیه می شود که با او ترس همدلانه داشته باشند و سعی کنند منبع ناراحتی او را بیابند.

توصیه می شود که در این زمان از داوری و انتقاد دانش آموز خودداری و به جای آن از عبارات حمایتگرانه استفاده کنند. اگر دانش آموز صدای اعتراض را بلند می کند و پرخاشگرانه حرف می زند، نشانه آن است که خویشتن داری خود را از دست داده و در این زمان جداکردن دانش آموز از دیگران و وضع محدودیت های مشخص و معین و طرف صحبت نشدن با او و همچنین خودداری از مجادله و منازعه توصیه می شود. معمولا خودکشی تراژدی تاسف بار دیگری است که بسیاری از آموزگاران با آن مواجه می شوند. متأسفانه نوجوان هایی که با مشکل استرس مواجه هستند بخصوص دختران نوجوان بیش از دیگران به فکر خودکشی می افتند. آموزگاران که به نوجوان های مساله دار درس می دهند، باید به این موضوع توجه داشته باشند که دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب و نوجوان ها ممکن است در اندیشه خودکشی باشند و در این میان نوجوان هایی که در خانواده شان سابقه بیماری روانی، استعمال مواد مخدر و خودکشی وجود داشته است و نیز کسانی که در کنار پدر و مادر خود نیستند و زندگی نومید کننده ای دارند، با احتمال بیشتر اقدام به خودکشی می کنند. پس لازم است که در صورت نیاز آموزگاران مراتب را با روان شناسان، مشاوران و دیگر دست اندرکاران مدرسه در میان بگذارند و گوش به زنگ شنیدن حرف های این دانش آموزان درباره اقدام به خودکشی باشند و این نکات را کاملا جدی بگیرند. بطور مشخص می توان گفت؛ آموزگاران در زمینه دارودرمانی دانش آموزان مساله دار نقش موثری ایفا می کنند.

آموزگاران بویژه باید به تغییرات ترس و عوارض جانبی دارودرمانی توجه داشته باشند. در اغلب مواقع از دارو برای کنترل رفتار دانش آموز استفاده می شود. بسیاری از دانش آموزان که با مشکل تمرکز حواس روبه رو هستند یا با فزونکاری جسمانی مواجه اند، دارو مصرف میکنند. این آرامبخش ها دانش آموزان مقطع ابتدایی را آرام و از شدت فعالیت آنها می کاهد. از آن گذشته داروهای ضد استرس و نیز داروهای درمان کننده روان پریشی برای آرام کردن دانش آموزان مقطع ابتدایی مساله دار تجویز می شود. در این میان وظیفه آموزگار در قبال دانش آموزانی که تحت دارودرمانی هستند، این است که مراقب رفتار آنها باشند و به تاثیرات دارو و عوارض جانبی ناشی از آن توجه کنند.

روش های شناسائی و حل مشکلات رفتاری دانش آموزان در آموزشگاه های فاقد مشاور پی گیری مسائل تربیتی و شناسائی مشکلات رفتاری دانش آموزان از فعالیت های مهم و موثر عوامل اجرایی هر آموزشگاه می باشد .

تلاش درجهت بالابردن توان علمی ، مطالعه کتب مناسب ، استفاده از تجربیات و یافته های محققین ، پی گیری و ایحاد ارتباط های سازنده و موثر می تواند زیر ساز مناسبی را برای این خدمت ذیقیمت فراهم سازد . برای انجام یک فعالیت قوی و سیستمی در مدارس لازم است ستادی تحت عنوان " ستاد تربیتی " از عوامل اجرایی و دبیران علاقه مند بوجود آید . این ستادکار رسمی خود را با تقسیم فعالیت ها در اولین نشست آغاز خواهد نمود.

اولین اقدامات برای شروع فعالیت به فرار زیر است :

الف : تهیه شناسنامه تربیتی از دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب این فعالیت پس از آموزش های لازم به دبیران و آموزگاران هر کلاس واگذار می گردد تا ضمن توزیع فرم های لازم دانش آموزان مقطع ابتدایی را بصورت مرحله ای با تکمیل فرم آشنا نموده و پس از تکمیل فرم توسط دانش آموزان مقطع ابتدایی آنها را در پوشه های جداگانه ای تنظیم نمایند. در ابتدای این مرحله ، اصل راز داری در فعالیت های مشاوره ای بیان خواهد شد و به دانش آموزان مقطع ابتدایی اطمینان می دهیم که تمامی نوشته ها و گفتگو های مشاوره ای آنان محرمانه تلقی خواهد شد .

ب : مطالعه دقیق شناسنامه های تربیتی توسط اعضاء مشخص شده ستاد ستاد با توجه به تقسیم فعالیت ها ، مطالعه ، بررسی و پی گیری رفتار ها و مشکلات دانش آموزی هر کلاس را به فردی توانا و علاقه مند واگذار می نماید. این همکار موظف می شود ، پرونده های تربیتی را دقیقاً مطالعه نموده و نکات قابل توجه و نیازمند به پی گیری را مشخص و مکتوب نماید .

ج : تنظیم جدول زمانی برای جلسه های مشاوره ای از بین دانش آموزان مقطع ابتدایی هر کلاس تعداد محدودی بصورت اضطراری ، نیاز به مشاوره و پی گیری مشکلات رفتاری دارند ، این دانش آموزان مقطع ابتدایی در پرونده های تحصیلی خود به نکاتی اشاره می نمایند که لازم است مورد واکاوی و بررسی قرار گیرد و روشهای حل مشکل برای این عزیزان تدوین و پیشنهاد گردد. نتایج اقدامات و پی گیری ها هم بصورت خلاصه در پرونده دانش آموزی درج می گردد.

د : دریافت گزارش مشکلات رفتاری توسط اعضاء ستاد گاهی دانش آموزان مقطع ابتدایی در پیام و بیانات خود مشکلات رفتاری خاصی را بیان می کنند که لازم است مورد بررسی قرار گیرد و پس از آگاهی به جوانب مختلف مشکل در صورت امکان نسبت به حل آن اقدام گردد. چنانچه حل مشکل اعلام شده به هم فکری و مساعدت همکاران محتاج باشد ، لازم است ، طرح مشکل بدون نام در جلسه ستاد مطرح و از هم فکری همکاران در چگونگی حل مشکل بهره لازم را داشته باشیم .

ه : تشکیل جلسات ماهانه و اضطراری اعضاء ستاد هر ماه گرد هم خواهند آمد تا در جهت بهینه سازی موقعیت آموزشگاه تصمیمات مناسبی داشته باشند، لحظاتی از زمان جلسه به بیان مشکلات جاری و درخواست راه حل های مناسب اختصاص خواهد یافت . در این جلسات پس از تبیین مشکلات مبتلا به دانش آموزان) ، مناسب ترین روشهای حل مشکل را انتاب و مسئولیت اجرای مصوبه به عهده یکی از اعضا واگذار می گردد .

و : گزارش مشکل به هسته مشاوره تربیتی شهرستان پس از اجرای روش های تربیتی و استفاده از نظرات تخصصی همکاران و متخصصین ، چنانچه مشکل دانش آموز مرتفع نگردد ، لازم است گزارش کوتاه و مناسبی از چگونگی شناسائی و برخورد با مشکل و نتایج بوجود آمده بصورت مکتوب تنظیم و به هسته گزارش شود تا اعضاء هسته نسبت به اختصاص نوبت برای مراجع و بررسی تخصصی تر موضوع لحاظ و اعلام نمایند .

ز : ارسال گزارش فصلی و سالانه به هسته مشاوره در جهت بررسی آماری و تحلیلی مشکلات تربیتی لازم است مشکلات تربیتی جمع بندی و بدون ذکر نام به هسته مشاوره اعلام گردد، تا محققان این مرکز بتوانند با اشراف مناسبی چرایی بروز مشکلات را مورد بررسی قرار دهند .

روش های حل مشکلات رفتاری مجموعه مشکلات دانش آموزی در دو طیف وسیع جای می گیرد:

۱- مجموعه مشکلاتی که ناشی از ذهنیت و بینش خاص افراد می باشد .
 ۲- مجموعه مشکلاتی که منشاء محیطی داشته و زندگی فرد را تحت تاثیر قرار می دهد .
 مشکلات ردیف اول (مشکلات کارکردی مبتنی بر بینش دانش آموز) معمولاً نیازمند آن است که ارتباط مؤثر و مفیدی بین همکار و دانش آموز برقرار شود و پس از جلب اعتماد ، تجزیه و تحلیل دانسته ها و گرایش های دانش آموز آغاز گردد . هدف اصلی آن است که بینش های دانش آموزانکه منجر به نوعی رفتار خاص می شود مورد بررسی قرار گیرد و تفکراتی که منشاء بروز مشکل می شوند مورد تجدید نظر قرار گیرند .

در جهت ریشه یابی و حل مشکلات رفتاری ، اقدامات ذیل می تواند بینش و نگرش دانش آموزان مقطع ابتدایی شهرستان گیلانغرب را تحت تاثیر قرار دهد تا منجر به تحولاتی در اصلاح علایق و گرایش های آنان شده و نهایتاً تغییر رفتار آنان را فراهم سازد . بینش و نگرش در مواردی که دیدگاه های اعتقادی فرد دچار نقص و کاستی شده و باید با ارائه دانسته های مناسبی همراه با برخوردی مثبت و منطقی ترمیم شود و اصلاحات لازمی جهت پالایش عقاید نادرست صورت گیرد، تا شک و شبهه های ذهنی فرد را برطرف ساخته و تغییر بینش و نگرش در تفکر مناسبی جایگزین یافته های غیر منطقی و احساسی وی گردد. نمونه هایی که مشکل متاثر از بینش و نگرش نادرست فرد باشد و ذهنیت فرد باعث گردد رفتاری متضاد جلوه نماید ، لازم است به روش های مناسبی دیدگاه فرد دگرگون شده و اقدام به تغییر بینش نادرست گردد ، تا نگرش درست و مناسبی رفتار بهینه فرد را به دنبال داشته باشد. در این موقعیت باید توجه داشته باشیم که منتظر تغییر رفتار فوری فرد نباشیم ، بلکه زمینه تعادل و هماهنگی درونی او را نیز باید مد نظر داشته باشیم . تثبیت بینش و نگرش مشکل تعدادی از دانش آموزان مقطع ابتدایی پیچیده تر خواهد بود ، اینها در لفظ همان عقیده درست را بیان خواهند نمود ولی این بیان اعتقاد قلبی و درونی آنان نخواهد بود. بینش درست و بیان مناسب این گروه را باید تایید کرد و در پی شناخت انگیزه رفتاری آنان بود که علیرغم آگاهی به پی آمد های رفتار نمود متفاوتی را ارائه می نمایند .

کمبود های شخصیتی ، مخالفت نمائی ، مقاومت و ... می تواند دلیل رفتار های معکوس آنان باشد لذا باید با پشتیبانی استرس و برخورد های صادقانه آنان را زیر پوشش گرفت و در بسیاری از مواقع آنان را تایید و همراهی نمود تا رفتار صحیح آنان متجلی شود. درصد بالائی از مشکلات رفتاری دانش آموزان کمک چنین روش هایی مرتفع خواهد شد ، شناخت روحی و روانی نوجوان و جوان ، صبر و حوصله متربیبان همراه با گذشت و تغافل رمز حل مشکلات فوق است . مشکلات ردیف دوم (مشکلات ناشی از عوامل محیطی) زمان بیشتری را به خود اختصاص می دهد ، زیرا اصلاح و تغییر رفتار دانش آموزان به جهت تغییر عوامل محیطی نیاز به فراخوانی اولیاء ، هماهنگی و پیگیری های جدی داشته ، برخورد و هدایت بزرگسالان ، ظرائف و اقدامات ویژه ای را طلب می نماید ، بدیهی است که چنین گروهی به علت مشغله های فراوان و شکل گیری رفتار های گونه گون دیر تر به پذیرش توصیه های مشاوران اقدام می نمایند و این موضوع روند حل مشکل را کند تر خواهد نمود . در این نوع مشکلات پس از بررسی های لازم و یافتن منشاء مشکل در صدد از بین بردن ریشه ها و رفع موانع خواهیم شد . چنین فعالیتی نیاز به وقت ، انرژی و توان مندی های مالی دارد ، داشتن مددکاران مجرب و متعهد ، استفاده از توان نهادها و سازمان های حمایتی و ... هماهنگی و تلاش ویژه ای را طلب می نماید . گاهی علیرغم استفاده از توان موجود به عوامل اثرگذار خارج از محدوده مسئولیت برخورد نموده ، در موقعیتی قرار خواهیم گرفت که نتیجه فعالیت های ما تحت تاثیر عوامل مخربی قرار گرفته ، رضایت بخشی خود را از دست خواهد داد ، و چنین تلقی خواهد شد که در زمینه حل پاره ای از امور به بن بست رسیده ایم . در این اوقات بیان ما این است که تعدادی از والدین زمینه های اصلاح و تغییر خود را از دست داده اند و یا امکان پذیرش هدایت های مشاوران وجود نخواهد داشت و شاید بیان کنیم که امکان برقراری ارتباط مؤثر و موفق با چنین والدینی غیر ممکن خواهد بود .

• براستی چه باید کرد ؟

• آیا در این زمینه راه حل خاصی وجود دارد؟

• در صورت عدم ارتباط با والدین کودک مشکل آنان چگونه مرتفع خواهد شد؟

در چنین مواقعی، باز هم به سمت دانش آموز خواهیم رفت تا در جهت ایجاد نگرش های موثر و ساخت ذهنیت مناسب او نقش ویژه ای داشته باشیم. اینجاست که اهمیت ایجاد نگرش و فضا سازی مناسب برای قبول موقعیت های خاص جایگاه واقعی خود را نشان خواهد داد، و به همین جهت است که راه حل پیشنهادی ذیل می تواند یاور ما در حل مشکلات مبتلابه دانش آموزان باشد. ایجاد نگرش و فضا سازی مناسب برای قبول موقعیت های خاص اعتقاد این است چنانچه بتوانیم در موقعیت های خاص، تعادل روانی افراد را حفظ کنیم و یا ظرفیت و توان برخورد با مصائب و مشکلات را در آنها ارتقاء دهیم، یاور خوبی برای حل مشکلات آنان خواهیم بود. مراجعان در این موقعیت ها توانائی آن را خواهند داشت که در جهت حل مشکلات تصمیم های عاقلانه ای داشته باشند و یا اینکه بگونه ای با مشکل موجود هماهنگ شده و اهتمام خود را در جهت کاهش عواقب آن مشکل به کار گیرند که به هر صورت سازمان روانی انسان در مسیر خطر قرار نخواهد گرفت. استدلال علمی و زیر ساخت تجربی این روش بدین گونه بیان خواهد شد. تعادل در ساخت رفتاری انسان یعنی اینکه فرد در موقعیت های جدید، سازمان روانی خود را بگونه ای وارد عمل نماید که در برابر هر پدیده و موقعیت زمانی و مکانی بهترین واکنش و عکس العمل را از خود بروز دهد و پس از آن به رضایت نسبی از رفتار خود نائل شود.

از آنجا که تعادل روانی انسانها تحت تاثیر توان و ظرفیت وجودی آنان قرار می گیرد، در صورتی که فرد از ظرفیت روانی بالائی برخوردار گردد به چنین توانی دست خواهد یافت. ظرفیت روانی نگرش و مورد بحث از مؤلفه های ذیل تشکیل خواهد شد. توان علمی و آگاهی کسب شده ظرفیت روانی ظرفیت روانی در این تجربه پژوهشی عامل وراثت بینش آدمی (اعتقادات) عبارت است از نیرو و توانی که متاثر از گرایشات و بینش های افراد بوده و همراه با آگاهی ها و توان علمی موجود می تواند سازمان روانی انسان را بگونه ای تجهیز کند که در برابر هر موقعیت جدید بهترین تصمیم گیری را داشته باشد و پس از بروز رفتار به رضایتی نسبی از عملکرد خود دست یابد، بگونه ای که هیچ تنش و فشاری در او به وقوع نپیوندد. ظرفیت روانی مطرح شده در این دیدگاه متاثر از مولفه های فوق بوده، هرچه سطح مؤلفه ها بالاتر باشد فرد در تصمیم گیری خود توانمند تر خواهد بود و این توان به سازگاری بیشتر او کمک خواهد نمود. زمانی که یاری و مساعدت ما ظرفیت روانی فرد را ارتقاء دهد، تغییر ذهنیت او باعث آن خواهد شد که با دیدی مثبت و منبعث از تفکر و تعقل به مسائل و مشکلات مبتلابه خود نظاره نماید و زمینه مناسب تری برای حل مشکل خود پدید آورد که خود ابزار مهمی در پیشگیری مسائل و مشکلات خواهد بود. از آنجا که عمده مصائب و مشکلات انسان از جهل و ضعف اطلاعات و آگاهی های وی نشأت می گیرد، از طرفی بینش و نگرش های منفی، باعث عکس العمل غیر عاقلانه آدمی می شوند، بکار گیری این راه حل و مصمم شدن به ارتقاء ظرفیت روانی، باعث رفع مشکلات خواهد شد و در صورت وجود مشکل خاص بینش متعالی فرد بگونه ای وارد عمل می شود که متناسب با مشکلات جاری تصمیم های معقول و منطقی اتخاذ نماید. اهمیت ویژه این راه حل در آن است که میزان اطلاعات و بینش های آدمی توانائی آن را دارد که عامل وراثتی را تحت تاثیر قرار دهد. چگونگی کاربرد بالا بردن ظرفیت روانی بعنوان یک اقدام پیشگیری کننده از الزامات کار مریبان و مشاوران به حساب می آید، آنها طی مشاوره های گروهی و فردی باید در ارتقاء سطح اطلاعات و آگاهی های فراگیران بکوشند و با ارائه بینش های صحیح و اصولی رفتار های مناسب دانش آموزان را تضمین کنند و هنگامی که به مشکلات فردی دانش آموزان برخورد می کنند، اصلاح و تغییر بینش فردی آنان مورد توجه قرار گیرد. در صورتی که مشکلات بوجود آمده مربوط به والدین و دیگر نیروهای محیطی زندگی کودک باشد، باید تلاش گسترده ای را جهت تغییر بینش والدین به کار گرفت و آنها را مصمم به سالم سازی محیط تربیتی زندگی نمود. در چنین موقعیتی مشکلات مدارس کاهش خواهد یافت و دانش آموزان به تعادل بیشتری خواهند رسید، و فعالیت های علمی و آموزشی مدارس رونق خاصی خواهد یافت. میزان کارائی و نتایج استفاده از این راه حل نتایج حاصله از بکار گیری این شیوه در حل مشکلات رفتاری، میزان سودمندی این راه حل را تایید نمود، به این معنی که عمده مسائل و مشکلات دانش آموزی، از طریق مشاوره های هدفمند، مرتفع گردید، به علاوه روشی قوی و مناسب برای برخورد های اساسی و اصولی با موقعیت های

جدید به حساب آمد، زیرا دانش آموزانی که تحت تاثیر این راه حل قرار گرفتند، خود کفائی و اعتماد به نفس لازم را در حل مشکلات خویش به دست آورده و کمتر نیازمند مراجعه های بعدی بودند. پی نوشت - مانند والدینی که به سبب عادت و پذیرش روش های قدیمی تربیت کودکان، شیوه های تربیتی آموزشگاه را قبول نداشته و یا والدینی که به نوعی تحت تاثیر شدید انحرافات و بزهکاری ها قرار گرفته و اقدامات کوتاه مدت اصلاح و تربیت ندامتگاهها در هدایت آنان مؤثر نباشد. - مشکل خاص (Particular difficult) به مصائبی گفته خواهد شد که برگشت پذیری فرد به حالت اولیه بسیار مشکل و شاید گفت که غیر ممکن خواهد بود، مانند از دست دادن والدین، اعتیاد شدید، فقر و مرض، معلولیت های جانکاه و ... - The balance in Academic talent - Attitude - Gentic - human behavioral structure - Mental capability - مانند معلم زود جوشی که برابر یافته های تربیتی به این درک می رسد که تصمیم های عجولانه از دقت لازم برخوردار نبوده و پشیمانی بدنبال خواهد داشت، لذا هنگامی که با مشکلی رنجش آور روبرو می شود سعی می کند صبر و بردباری از خود نشان دهد. - این بینش در محور هستی شناسی، دنیا شناسی، خلقت شناسی، تاریخ و معاد شناسی، تصویر مناسبی از هدف زندگی، برخورد با مشکلات و روش زندگی در مسیر حق طلبی انسانی را ارائه خواهد نمود. - طرح تفصیلی این روش در حل مشکلات رفتاری با مستندات و مثالهای مناسب توسط نگارنده تدوین شده است.

دانش آموزان به عنوان آینده سازان جامعه، افرادی حساس با ویژگی های منحصر به فردی هستند که قسمت عمده شخصیت آنها، در همین دوران نوجوانی و در کانون همین کلاس ها و در مدارس شکل می گیرد. توجه به ویژگی های منحصر به فرد و نیر خصوصیات عمومی دانش آموزان و ایجاد بستری مناسب برای آموزش آنها، می تواند گره از بسیاری از مشکلات بعدی باز کند. نگاهی گذرا به ویژگی های ترس شاگردان ما را به تعدادی از ویژگی های روانی سوق می دهد.

اضطراب و استرس

علی رغم باور عمومی، اضطراب و استرس به معنی واقعی کلمه، عاملی مشکل ساز نیست، بلکه عامل بسیاری از پیروزی ها می باشد. فرد بدون داشتن اضطراب و استرس نمی تواند به موقعیت های بهتر و موثرتر برسد. اما نوع شدید آن که غیر قابل تحمل باشد، برای فرد ایجاد مشکل خواهد کرد. اضطراب و استرس در واقع، واکنش در مقابل خطری که وجود خارجی ندارد، می باشد. می توان فردی را در نظر گرفت که با وجود داشتن فرصت کافی باز هم مسیرش را تا مقصد می رود که مبدا دیر برسد. و یا دانش آموزی که درس خود را خوبی یاد گرفته اما از ترس فراموش کردن بطور مداوم ناخن های خود را می جود. به این ترتیب اضطراب و استرس برای دانش آموز مانند مرض می شود و در صورت عدم مقابله صحیح با آن تبدیل به یکی از خصوصیات او می شود و حتی ممکن است اقدام بی موقع در جهت رفع این مشکل کمکی به ما نکند. یک معلم یا پدر و مادر آگاه خیلی زود می تواند کودک یا نوجوان پرخاشگر را تشخیص دهد. رنگ او همواره پریده و خودش نگران است. ضربان قلبش شدید می باشد و میل به پرخاشگری دارد.

باید این سوال را برایش ایجاد کنیم که وقتی خطری وجود ندارد، چرا باید واکنش وجود داشته باشد؟ بنابراین اقدام نخست ایجاد آگاهی است که هیچ خطر خارجی که عامل این حالت ترس کاذب شده، وجود ندارد. قدم بعدی مطمئن ساختن فرد از عواقب این مسئله است. باید یک فرد مضطرب را اندک اندک از موقعیت اضطراب آورش دور کنیم و به او اطمینان بدهیم که نگرانی بیش از اندازه واقعا لازم نیست در صورت پاسخ ندادن فرد باید از والدین او کمک بگیریم.

خود کم بینی

خود کم بینی در تضاد با اعتماد به نفس و یکی از موانع بزرگ رشد شخصیت به شمار می رود. فردی که فکر می کند کمتر از دیگران است و چیزی برای عرضه ندارد، در واقع دارای عقده خود کم بینی است. او در مسابقه ای شرکت نمی کند، از بازی های دسته جمعی گریزان است و از این رو در مقام مقایسه با دیگران احساس وحشت می کند. وظیفه یک معلم در برابر دانش آموز خود کم بین دشوار است.

او باید بتواند تشخیص دهد ناتوانایی‌های جسمی، نامناسب بودن لباس و حتی اسم در احساس خود کم‌بینی دخیل هستند. برای چنین مشکلی نباید به این کودکان به عنوان افرادی بیمار توجه نشان بدهیم، بلکه باید آنها را همانند سایر افراد بشماریم، تنها با این تفاوت که آنها یک مشکل قابل حل دارند. یک معلم توانا با دادن مسئولیت‌های قابل اجرا و در اندازه توان این افراد و با یاری کردن آنها در به سامان رسانیدن آن کار، لذت اعتماد به نفس و پیروزی را به فرد می‌چشاند.

اعتماد به نفس

شناخت مثبت و سازنده که هر فرد از خود دارد، اعتماد به نفس می‌باشد. اعتماد به نفس به فرد کمک می‌کند تا نیروی درونی خود را به خوبی شناخته و از آنها در جهت شکوفایی استعدادها و بهبود زندگی خود بهره‌بردار و فردی که اعتماد به نفس دارد در مقابله با مشکلات خود را نمی‌بازد و استقامت و پشتکار فراوانی از خود نشان می‌دهد. او در شرایط دشوار همواره خود را آماده نشان می‌دهد. و همواره دارای این تصور است که بهتر از هر کسی از عهده کارها بر می‌آید یک معلم در کلاس درس بدون شک با چنین افرادی مواجه خواهد شد. عدم توجه به این صفت باعث می‌شود، دانش آموز از معلم خود دور شود.

او دارای اثری نهفته‌ای است که باید توسط معلم و در جهت مثبت آزاد شود. می‌توان با دادن مسئولیت نمایندگی کلاس به فرد این احساس او را ارضا کرد. در مقابل افرادی هم هستند که اعتماد به نفس آنها بسیار ضعیف است، این ضعف را هم می‌توان جبران کرد. یک معلم نباید دانش‌آموزی را که جسارت خودنمایی ندارد به حال خود رها کند. او باید در مقابل هر اظهار وجود دانش‌آموز خجل و سر به زیر او را در یک موقعیت دلپذیر قرار دهد. این موقعیت دلپذیر نقش تقویت‌کننده مثبتی را ایفا می‌کند که باعث می‌شود فرد رفتار دلیرانه را تکرار کند.

نتیجه گیری:

دانش‌آموزان به عنوان آینده سازان جامعه، افرادی حساس با ویژگی‌های منحصر به فردی هستند که قسمت عمده شخصیت آنها، در همین دوران نوجوانی و در کانون همین کلاس‌ها و در مدارس شکل می‌گیرد. توجه به ویژگی‌های منحصر به فرد و نیر خصوصیات عمومی دانش‌آموزان و ایجاد بستری مناسب برای آموزش آنها می‌تواند گره از بسیاری از مشکلات بعدی باز کند. مدارس باید جای امنی برای فراگیران باشد. به گونه‌ای که دانش‌آموز در آنجا احساس راحتی کند. جلسه امتحان نباید صورت باز خواست، اضطراب و استرس آور و تنش‌زا باشد.

رابطه مدرسه با اولیا کودکان باید بهبود یابد و پدر و مادر باید عوامل قابل ذکر کودکانشان را به معلم و مسئولان مدرسه توضیح دهند، تا شاید به این وسیله یک ارتباط مناسب بین شاگرد، مدرسه و والدین برقرار شود. و آخر اینکه سازمان آموزش و پرورش بهتر است افرادی را به عنوان معلم جذب کند که به روانشناسی و علوم تربیتی آشنا باشد و معلمان نیز بعد از حضور در کلاس تمام موارد جانبی زندگی خود را کنار گذاشته و به ایفای وظیفه و تعهد خود بپردازند.

منابع:

www.roshd.ir - رشد

رفتار یک دانش آموز نابهنجار، نیازی راد، منصور، نشر ملی، ۱۳۸۵