

### استرس جلوی انعطاف پذیری طبیعی و ساخت حافظه را می‌گیرد.

**مری:** یکی از دخترهای گل کلاس پنجم تعدادی از نقاشی‌هایش رو که بدون هیچ آموزشی! روی شیشه کشیده برای من فرستاده... حیرت کردم از استعدادش. به نظرم در زمینه نقاشی واقعا نبوغ داره. دیروز با ناراحتی به من گفتم: خانم من عاشق رشته انیمیشنم و دلم می‌خواد این رشته رو بخونم اما مادرم میگن فقط رشته تجربی باید بخونی... خیلی ناراحت شدم، دلم می‌خواد با مادرش صحبت کنم و متقاعدشون کنم که اجازه بدن دخترشون در زمینه‌ای که علاقه‌مند و نبوغ داره تحصیل کنه...

### تا نظر شما اولیا و معلمان و مربیان گرامی؟!

برخی پژوهشگران براین باوراند که ریشه‌های خشونت و بی‌رحمی‌های جامعه در شیوه‌های تربیت و آموزش نادرست غیرعلمی کودکان نهفته است. البته، والدین و مربیان آگاه که ناکامی‌های زندگی گذشته خود را شناسایی کرده و با آن‌ها روبه‌رو می‌شوند هرگز با فرزندان و دانش‌آموزان خود بد رفتاری نمی‌کنند و برعکس، خواهند کوشید زندگی خود را باز یافته و دم غنیمت شمارند و قدر چیزهایی را بدانند که به صورت غم انگیزی در دوران کودکی از دست داده‌اند. زیرا؛ کودکان چاره‌ای ندارند جز این‌که در این دوران، مهارت‌های سرکوب احساسات را یاد بگیرند تا...! حال آن‌که، لو دادن آزارها و ابراز احساسات ناشی از آسیب‌های تحمیلی توسط بزرگ‌ترها بر روح و روان و بدن بسیار شکننده و در حال رشد بچه‌ها، می‌تواند مانع بیماری‌های روان تنی شود.

**راه‌هایی؛** نهراسیم و آگاهانه با واقعیت روبه‌رو شویم و زمینه و گوش شنوایی برای برون ریختن احساسات بچه‌هایمان فراهم کنیم! که سلامت و شادی و نشاط در آن است.

یکی از رفتارهای مخرب روابط انسانی؛ **تهدید و تحمیل** است که فشار روانی (استرس) ناشی از آن، تخریب سلامت روحی روانی و جسمی عزیزان مان را به دنبال دارد. **رفتارهای مخرب روابط انسانی:** عیب جویی (انتقاد)/ سرزنش/ شکوه و گلایه/ نق و غرغر/ **تهدید**/ تنبیه/ مقایسه/ رقابت/ برچسب زدن/ بی‌اعتنایی/ دادن باج یا رشوه برای تحت کنترل گرفتن دیگری و... و مصداق آن‌ها؛ تحمیل خواسته‌ها و انتظارات نابه‌جای برخی خانواده‌ها بدون توجه به توان و علاقه بچه‌ها و نیز بدون **گفت و گو** و گوش فرادادن/ حمایت/ تشویق/ احترام/ اعتماد و پذیرش! تا توسعه شایستگی‌ها، صلاحیت‌ها، قابلیت‌ها، مهارت‌ها، توانمندی‌های فردی و... بر پایه علاقه پایدار آنان!

**از این‌رو؛** انتظارات اولیا! همیشه باید بر پایه موارد آشنا (داشته‌ها) و مورد علاقه بچه‌ها باشد.

چه، هر مغزی به طور منحصر به فردی سازمان‌دهی شده است. ضروری است خانواده‌ها و معلمان و مربیان بچه‌های خود را به خوبی بشناسند! تا از تجربه‌های گذشته آنان برای ساخت مفاهیم شناخته شده هر یادگیرنده، استفاده کنند. زیرا؛ زمانی که پدیده‌ای در دنیای کیفی ما با ارزش تلقی نشود، ما توجه کافی به آن نکرده و یاد نمی‌گیریم.

### دو نکته مهم در یادگیری؛

- **یکی،** آیا اهمیت این دانش و مهارت برای یادگیرنده روشن و در دنیای کیفی او وارد شده است یا نه؟
- **دو،** دانش آموز از این دانش چه بهره‌ای می‌برد و با آن چه می‌تواند انجام دهد؟

که جز این، نه تنها یادگیری اتفاق نمی‌افتد که ما، به فشارهای روانی (استرس) دامن زده ایم.

راه چاره!

### با بچه‌ها بزرگ شویم.

<sup>۱</sup> استرس چیست؟ استرس احساس تنش عاطفی یا جسمی است. این عارضه می‌تواند ناشی از هر واقعه یا فکری شود که موجب بروز ناامیدی، عصبانیت و عصبی شدن در شما می‌شود. استرس واکنش بدن در برابر یک چالش یا تقاضای تحمیلی است.

خانواده ها و معلمان و مربیان از منطقه امن خود خارج شویم و چیزهای جدید و نو را باهم تجربه کنیم.

و برای رسیدن به شادکامی و خوشنودی تاتوسعه شایستگی ها و توانمندی های فردی، به خاطر داشته باشیم که؛ خودکارآمدی<sup>۲</sup> بچه هایمان را بهبود بخشیده و نقش عواطف را در یادگیری آنان ارج بنهیم. بهبود خودکارآمدی دانش آموزان

**اگر فکر کنیم! می توانیم یاد بگیریم، می توانم یاد بگیرم! و اگر باور داشته باشیم که قادر به یادگیری نیستیم، شکست می خورم!**

این خودکارآمدی، تحت تاثیر شیوه خانواده ای قرار می گیرد که موجب احساس ارزشمندی در بچه ها می شود. پس همگی در گام اول تلاش کنیم تا اعتماد و عزت نفس را در فرزندانمان باعث شویم؟

**چرخه ی معیوب!** آنچه من نشده ام و در خود نمی بینم را در فرزندم می خواهم ببینم... اما آیا او علاقه دارد و آیا او مهم است!

بچه های زمانی باور می کنند یادگیرنده اند که مجموعه ای از موفقیت ها را در محیط یادگیری، تجربه کنند. با بازخورد مثبت؛ و این فقط زمانی موثر است که بر اساس توانایی، علاقه مندی، صداقت، شفافیت، احترام و... صورت گیرد.

**چگونه می توانیم این چرخه ی معیوب را در خانواده اصلاح کنیم؟** یک راه، با طراحی فضایی که او درگیر شود تجربه کند و... و نیز باور کند که اشتباه کردن، مشکلی ایجاد نمی کند. و من همیشه می توانم دوباره تلاش کنم و با غلبه بر هرچالشی، اعتماد او به خودش افزایش می یابد که من شکست هایم نیستیم. بلکه، موفقیت هایم هستیم! تا علاقه پایدار.

حفظ انتظارات سطح بالا؛ والدین، درعین واقع نگری، می توانند از بچه ها بخواهند خود را به سطحی بالاتر از آنچه بدان می اندیشند ارتقا دهند! یک یافته مهم پژوهشی: نمره و رتبه بد! نشانه ای مهم از شکست آینده دارد. به این علت که دانش آموز، باور خود به توانایی یادگیری را از دست می دهد، زیرا معلمان-دانایان خاص- او را به ناتوانی در یادگیری محکوم می کنند. حال آن که دوستداران یادگیری، حداقل یکی مهربان و دلسوز در زندگی خود داشته اند که به آنان اعتماد داده که می توانند یاد گرفته و او با برانگیختگی، به چیزی بیش از آنچه فکر می کند، دست می یازد. و این آیا جز از خانواده و مدرسه است؟

اگر انتظار و خواسته ما بر پایه توان، علاقه و نیاز درونی فرزندانمان نباشد، زمینه شکست و محکومیت به ناتوانی وی را مهیا ساخته ایم.

**مطالعات ذهن، مغز و تربیت** نشان می دهد برای مغز غیرممکن است که یاد نگیرد. چه، توانایی انسان برای یادگیری در کل عمر وجود دارد، و این حالت طبیعی مغز است. و خانواده های و معلمان ماهر و آگاه از این مهم، به فرزندان عزیز خود برچسب ناچسب نمی زنند!

زیرا، پژوهش ها حکایت از آن دارد که؛ برچسب نزدن، موفقیت را افزایش می دهد و نباید به کودکان برچسب "بچه باهوش"، "بچه خنگ" بچه با استعداد" یا "بچه ای بانیازهای ویژه" زد. زیرا، زدن برچسب هایی مثل "دارای اختلال یادگیری" اختلال کمبود توجه" یا "خوانش پریشی" کمک کننده نبوده و مانع یادگیری است. و شاید با توجه به علاقه او و جبران کمبود رابطه موثر و مفید و اخلاقی، مانع بر طرف شود!

و نیز توجه به نقش عاطفه در یادگیری؛ عاطفه! یادگیری را تحت تاثیر قرار می دهد. باور علمی این است که هیجانات و عواطف در یادگیری نقش مهمی دارند. زیرا هیچ تصمیمی بدون هیجان و هیچ یادگیری ای بدون تصمیم گیری و در نتیجه، یادگیری بدون هیجان وجود ندارد. و جز این، برچسب های ناچسب زده می شود! و این هیجانات، ورودی اولیه یادگیری است و باید در زمینه و بافت انتظارات خانواده ها قرار گیرد. تا بچه ها با احساس آرامش، خوشحالی و لذت از تجربه تازگی ها و کشف و کاوش! یادگیری سطح بالاتری را داشته باشند. و لازم است در این مسیر پشتکار را تشویق کرده و خطاها را ببذیریم.

<sup>۲</sup> خودکارآمدی **Self efficacy** یعنی باور فرد به عاملیت و تلاشگری خود و توانایی ایجاد تغییر و کسب موفقیت. مانع افسردگی، تشویش و درماندگی. ویژگی های افراد خودکارآمد؛ تلاش و پشتکار بالا برای غلبه بر مشکلات، اعتماد به توانایی خود و رشد آن، مسئولیت پذیری بالا، پرهیز از مقایسه خود با دیگران، داشتن هدف گزینی و برنامه ریزی برای رسیدن به آن.

### برای پیشگیری از هر فشار روانی (استرس)، تهدید، اجبار و...

بدانیم! که ما تمام چیزی را که می توانیم به عزیزانمان بدهیم **اطلاعات** است، آن هم با **گفت و گو!** آن گاه اطلاعات وارد مغز شده و با پردازش مغز به دانایی رسیده تصمیم می گیرند چه کارکنند. حتی مشاور هم نمی تواند بگوید چه کارکن. بلکه، فقط می تواند با تمایل او، به افکارش نظم دهد. از این رو؛ برای **تجربه خطا** فرصت سازی کنیم. **موانع** را از میان برداریم و مراقب باشیم که **رابطه ما** دچار آسیب نشود **با این معیار:**

آیا این پندارمن، رفتارمن، گفتارمن، مرا به او نزدیک تر می کند یا دورتر؟

و آیا به رشد عاطفی، هیجانی، اخلاقی و... بچه ها و در نتیجه به شادی، نشاط و سرزندگی آنان کمک می کند. که

چو شادی بکاهی، بکاهد روان خرد گردد اندر میان ناتوان فردوسی

و اگر اما ما بر این باور باشیم که می توانیم بچه ها را **تحت اطاعت خود** در آوریم. نمی توانیم با آنان کنار بیاییم!

**در پایان؛** هر آنچه **کنترل بیرونی** و باعث تهدید و به وجود آمدن فشارهای روانی (استرس) است، به ناکامی می انجامد و ناکامی بچه ها در ارضای نیازهایشان موجب رفتارهایی می شود که هدفمند است و ما فقط رفتار را به سان سر کوه یخ! بیرون مانده از آب نبینیم. بلکه، تمام کوه را ببینیم و گرنه برخورد با کوه یخ! یعنی فروریزش ما، به سان تایتانیک که همه کوه یخ را ندید! البته افرادی که حس خودکارآمدی بالاداشته و **کنترل زندگی شان درونی** است، در برابر **استرس** عملکرد بهتری از خود نشان می دهند و افرادی که خودکارآمدی پایین داشته و **کنترل شان بیرونی** است، هنگام مواجهه با استرس، هورمون کورتیزول بیشتری در بدنشان ترشح شده و احتمال یأس، افسردگی و... در بلندمدت در آنان بیشتر است.

**درمان استرس در کودکان؛** استراحت مناسب و تغذیه خوب، وقت گذاری (**زمان با کیفیت**) برای **گفت و گو** و ابراز علاقه به آنان تا، پیدایی احساس بهتری که نشان دهد، **آنان برای شما مهم اند!**

و نیز داستانها، فیلمها و انیمیشن های مرتبط می تواند به بچه های ما کمک کنند تا با شخصیتها در موقعیت های استرس زا آشنا شوند و یاد بگیرند که چگونه با آنها کنار بیایند. البته اکثر والدین مهارت هایی برای مقابله و درمان استرس فرزندان شان دارند که لازم است روزآمد شود تا خانواده و مدارس همراه با فرزندان شاد و خشنود، متعادل و نیکزی داشته باشیم.

ادامه باهم...

بهمن ۱۴۰۰