

به وقت خشم

نقش معلم در توانمندسازی دانش آموزان برای کنترل خشم



زهرا اشعری
دکترای روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه خوارزمی

خشم احساسی عادی است که هر کس گاهی آن را تجربه می‌کند. با این حال، اگر این احساس شدید باشد یا از راه‌های ناسالم بیان شود، باید روش‌های سالمی را برای مقابله با آن آموخت. ابراز خشونت، حتی به شکل غیرمستقیم، مانند شیطنت کردن یا همکاری نکردن، می‌تواند میان معلم و دانش آموزان تنش ایجاد کند و مانعی در برابر اهداف آموزشی باشد. همچنین در آینده مخاطراتی را در روابط اجتماعی دانش آموزان ناسازگار ایجاد می‌کند. معلم برای بهبود این امر در دانش آموزان چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟ در سه قسمت زیر به این موضوع می‌پردازیم:

الف) تشخیص و پیشگیری زمینه‌های خشم در دانش آموزان

احساس خشم و ابراز ناسالم آن، دلایل گوناگونی دارد. چند مورد از زمینه‌های احساس خشم در دانش آموزان به این شرح است:

- اختلالات روانی:** خشونت‌ورزی بعضی از کودکان به دلیل اختلالات روانی است. گاهی معلم، نخستین کسی است که می‌تواند با شناخت اجمالی از مشکلاتی که سلامت روان را به خطر می‌اندازد مانند اختلال سلوک، افسردگی، اضطراب و نقص توجه، با احتیاط و بدون برجسب‌زدن، والدین دانش آموز را آگاه کند و آن‌ها را به روان‌شناس ارجاع دهد. معلم همچنین با این کار می‌تواند مانع از بروز رفتارهای تشدیدکننده دانش آموزان با اختلالات روانی شود. مثلاً دانش آموزان مضطرب رفتارهای پر خاشگرانه از خود بروز می‌دهند؛ اما بلافاصله پشیمان می‌شوند و می‌گویند دست خودم نیست. معلم لازم است مواقعی مانند امتحانات که اضطراب دانش آموزان بیشتر است، راهکارهای آرام‌کننده را با آن‌ها تمرین کند.

- بیماری یا مشکلات خانوادگی:** عواملی مانند مصرف دارو، فوت یا جدایی پدر و مادر و مشکلات معیشتی روی دستگاه عصبی و وضعیت رفتاری دانش آموزان در کلاس اثرگذار است. لذا داشتن این اطلاعات به صورت محرمانه می‌تواند در تنظیم سطح انتظارات، ایجاد برخوردهای مناسب با هم‌کلاسی‌ها و کمک به دوست‌یابی آن‌ها مؤثر باشد.

- تغییر و تحولات سن رشد:** کودک، در مراحل گوناگون سن رشد، با تغییراتی جسمی و روحی مواجه می‌شود. در «مرحله‌ی سازندگی»، چنانچه دانش آموزان سرزنش، مسخره یا طرد شوند، احساس حقارت در آن‌ها پرورش می‌یابد و درونشان خشمی از ناکامی ایجاد می‌شود که به پرخاشگری می‌انجامد. مرحله‌ی تشکیل هویت مملو از اضطراب است و چنانچه دانش آموزان راهنمایی نشوند، ممکن است به رفتارهای خشونت‌آمیز دست بزنند. در این دوره، نوجوانان نقش‌ها و ایدئولوژی‌های گوناگون را امتحان می‌کنند و صبوری معلم و احترام به حریمشان را می‌طلبند. از دیگر خصوصیات کودکان نیاز به آزادی، شادی و قدرت است و محدودیت‌های نابجا می‌تواند خشم آن‌ها را برانگیزد.

۴. یادگیری دشوار و رقابت ناسالم: این دو موضوع

زمینه‌ساز عصبی شدن دانش آموزانند. رعایت مواردی همچون ایجاد جو آرام، شاد و غیررقابتی در کلاس، سهل کردن یادگیری، مشخص بودن انتظارات معلم، انصاف، احترام و مقایسه‌نکردن شاگردان می‌تواند از جو متلاطم کلاس و ایجاد خشم پیشگیری کند.

۵. کمبود عزت‌نفس و بروز نیافتن وجود سالم:

نداشتن عزت‌نفس کافی از عواملی است که دانش آموزان را قربانی خشونت می‌کند و متقابلاً این احساس قربانی شدن، آن‌ها را به عاملان خشونت تبدیل می‌کند.

- الگوگیری از والدین:** خشونت‌ورزی والدین موجب می‌شود فرزندان نیز، به‌ویژه در موقعیت‌های تنش‌زا، به خشونت روی آورند.

ب) سرمشق‌دهی

دومین نقش معلم الگودهی مثبت به شاگردان است. بعضی از معلمان در مقابل پرخاشگری کودکان خشمگین می‌شوند. تنبیه برای افرادی که مطیع نیستند، غالباً قدرت مبارزه‌طلبی‌شان را افزایش می‌دهد و موجب تشدید رفتار غلط آن‌ها می‌شود، در حالی که افراد مطیع نیازی به تنبیه ندارند. معلم مقتدر و جرئتمند می‌تواند، به جای تهاجم یا انفعال یا مهار رفتار شاگردان، راه‌های متفاوتی را با پیامدهای واقعی آن‌ها پیشنهاد کند و از دانش آموزان بخواهد هر کدام را ترجیح می‌دهند، انتخاب کنند. هم تحمیل ارزش‌ها و عقاید به دیگران و هم تسلیم در برابر آن‌ها، رابطه را رو به نابودی می‌برد. دانش آموز علیه اقتداری که استقلال او را در هم بشکنند، خواهد جنگید و اگر شکست بخورد، زخم‌های او در مبارزه علیه تسلط غیرمنطقی، به صورت پریشانی روانی، در عمق وجودش باقی خواهد ماند.

معلم می‌تواند الگوی ارزش‌های مغایر با خشم، از قبیل پذیرش تفاوت‌ها، مراقبت، جرئت، همدلی و نوع‌دوستی در کلاس باشد. همچنین حل مشارکتی تعارض‌ها و خودگویی‌های بلند در مواقع احساس خشم، همچون «من خیلی ناامید شده‌ام، می‌خواهم چند نفس عمیق بکشم.» یا «من در مورد این تمرین خیلی عصبی هستم، چلاندن

توپ پنبه‌ای می‌تواند عضلاتم را آرام کند.» آموزش عملی به شاگردان محسوب می‌شود.

ج) آموزش مهارت‌ها و ویژگی‌هایی برای کنترل خشم

سومین نقش معلم توانمندسازی دانش‌آموزان در باورها، ارزش‌ها و رفتارهای عاری از خشونت است. تغییرکردن رفتار دانش‌آموزان، به دلیل محدودیت شناخت و توسعه‌نیافتگی ظرفیت‌های وجودی آن‌ها دشوار است؛ لذا لازم است حتی اگر در ابتدای کار کاملاً هم موفق نباشند، تلاششان تحسین شود.

در بعد شناختی، تقویت عزت‌نفس دانش‌آموزان، به معنی باورداشتن خود به‌عنوان فردی ارزشمند، اصلاح خطاهای شناختی و افکار غیرمنطقی، آگاه‌سازی از پیامدهای خشونت‌ورزی به کمک قصه‌گویی، آموزش مهارت‌های حل مسئله، شفاف‌سازی ارزش‌ها و نیازها و محدودیت‌های فرد، همچنین خودگویی آرام‌بخش می‌تواند زمینه‌های احساس خشم را کاهش دهد. همچنین خودارزیابی شامل یادداشت موقعیت‌های خشم، افکار آزاردهنده و جملات تسکین‌بخش شدت آن را بهبود می‌بخشد.

در بعد فیزیکی، دادن آزمایش‌های لازم مانند آزمایش تیروئید، مصرف داروهای لازم، آگاهی از عوارض جانبی داروها، ورزش، تحرک و راهبردهای آرمیدگی جسمی می‌تواند کج‌خلقی و رفتارهای خشونت‌آمیز را کاهش دهد. در بعد ارتباطی، از آنجا که فرد پرخاشگر یاد گرفته است احساسات، خواسته‌ها و عقایدش را از طریق آسیب‌رساندن به دیگران ابراز کند، یاد دادن ابراز نظر جرئتمندانه، همچنین افزایش مهارت‌های ارتباطی، اجتماعی و حل تعارض، یاد دادن آگاهی و پذیرش خود، و نیز نام‌گذاری و بیان احساس به دانش‌آموزان در گفت‌وگوهای کلاسی از مهارت‌های مفید در این زمینه است.

برخورداری از مهارت‌های قبل به‌تنهایی کافی نیست. نقش معلم این است که سه ویژگی صداقت، عشق غیرانحصارطلبانه و همدلی را در خویش و در شاگردانش برای پرورش روابط بهتر پرورش دهد. صداقت به‌معنای ابراز واقعی احساسات، نیازها و عقاید خود است. عشق غیرانحصارطلبانه شامل پذیرش، احترام و حمایت از دیگری به‌شیوه‌ای آزادانه و غیرقیم‌وار است و منظور از همدلی، توانایی شنیدن دقیق فرد دیگر و درک او از دیدگاه خودش است.

سخن پایانی

فشار و تنش روانی، انسان را مستعد خشم و پرخاشگری می‌کند. ناتوانی در عملکرد اجتماعی و عاطفی، به‌اندازه‌ی ناتوانی در خواندن، یک ناتوانی یادگیری محسوب می‌شود. خشم یک احساس راهنماست. لایه‌های احساسی زیر خشم شامل مواردی همچون طردشدگی، ترس، ناکامی، احساس گناه، حسادت، برآشفستگی از بی‌عدالتی، تحقیر و افسردگی است. لذا سزاوار است به‌جای سرزنش، تنبیه و درونی‌تر کردن خشم شاگردان به راه‌هایی بیندیشیم که آن‌ها را در مقابله با خشم توانمند سازد.