

خودمدیریتی دانش آموزان در ایام قرنطینه



دکتر فاطمه وجدانی
استادیار دانشگاه شهید بهشتی

یکی از گله‌مندی‌های والدین در ایام کرونا، سبک زندگی منفعلانه‌ای است که بسیاری از کودکان و نوجوانان در پیش گرفته‌اند. این موضوع مختص دانش آموزان ایرانی نیست. پژوهشگران سایر کشورها نیز گزارش می‌کنند که شیوع کووید ۱۹، از طریق تغییر ساعت خواب، تماشای طولانی‌مدت تلویزیون و استفاده مداوم از گوشی‌های هوشمند برای انجام تکالیف درسی، روند زندگی عادی کودکان و نوجوانان را تغییر داده و آن‌ها را دچار مشکلاتی در خودتنظیمی کرده است. در این نوشتار ابتدا ضرورت بی‌بدیل خودتنظیمی و خودمدیریتی را برای دانش آموزان مورد بررسی قرار می‌دهیم و سپس پیشنهادهایی در جهت تقویت این ویژگی کلیدی مطرح خواهیم کرد. برخی از حوزه‌های خودتنظیمی برای دانش آموزان به ویژه در ایام قرنطینه از این قرارند:

پیشبرد امور درسی

دانش آموزان به دلیل تعطیلی کلاس‌های حضوری، دچار مشکلات آموزشی گوناگونی شده‌اند. دشواری نسبی شرایط آموزش برخط (آنلاین)، نبود تعامل چهره‌به‌چهره با معلمان و لذا کاهش احساس ضرورت پاسخ‌گویی به معلمان، ممکن نبودن کنترل و راستی‌آزمایی در آزمون‌ها، و حتی ممکن نبودن امکان راستی‌آزمایی در حضور برخط (آنلاین) دانش آموزان در کلاس‌های درس و مسائلی از این دست، تعداد قابل توجهی از دانش آموزان را به سوی اهمال کاری و کاهش مسئولیت‌پذیری به بهانه‌های مختلف سوق داده است. امروز با کاهش شدید امکان نظارت و کنترل بیرونی، ادامه مسیر یادگیری بدون خودانگیختگی و کنترل

کلیدواژه‌ها: مشاور مدرسه، مدیریت هیجانی، مدیریت دانش، خودباوری، خودمدیریتی

گسترش همه‌گیری جهانی کرونا (ویروس جدید کووید ۱۹) در چند ماه اخیر، نه تنها یک رویداد فاجعه‌بار زیستی است، بلکه به تغییرات وسیعی در زندگی و فعالیت‌های روزمره افراد منجر شده و تأثیرات نامطلوب زیادی از نظر روانی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی بر جای نهاده است. در چند ماه اخیر، اعمال قرنطینه یکی از سیاست‌های مهم کشور برای کنترل گسترش بیماری بوده است که امید می‌رود به محافظت از سلامت عمومی کمک کند؛ هر چند در کنار مزایا و فوایدی که دارد، با تأثیرات منفی در ابعاد گوناگون فردی، خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی همراه بوده است.

قرنطینه معمولاً برای اکثر افراد تجربه ناخوشایندی است و هیجانات منفی، مانند اضطراب، ترس، اندوه، ناامیدی و خشم را به دنبال دارد؛ به طوری که در صورت تداوم یافتن و شدت‌داشتن، می‌تواند عملکردهای مفید افراد را دچار اختلال کند. تبعات منفی قرنطینه معمولاً در کودکان و نوجوانان شدیدتر است. یکی از وظایف مهم مشاوران مدارس می‌تواند راهنمایی و حمایت از دانش آموزان و ارائه راهکارهای مؤثر برای کاهش این تبعات باشد. از طریق مشاوره مؤثر، دانش آموز می‌تواند ارزیابی بهتری از موقعیت و رفتارهای خود داشته باشد، بینش‌ها و نگرش‌های نامناسب خود را اصلاح کند، برنامه‌های جدیدتر و کارآمدتری برای خود طرح‌ریزی کند، راهکارهای مؤثرتری پیش روی خود داشته باشد و رفتارهایش را برای رسیدن به اهداف، اصلاح کند.

از طریق مشاوره مؤثر، دانش آموز می تواند
ارزیابی بهتری از موقعیت و رفتارهای
خود داشته باشد، بینش ها و نگرش های
نامناسب خود را اصلاح کند، برنامه های
جدیدتر و کارآمدتری برای خود طراحی
کند، راهکارهای مؤثرتری پیش روی خود
داشته باشد و رفتارهایش را برای رسیدن
به اهداف، اصلاح کند

حال روحی خود را تشخیص می دهد، لذا خودآگاهی و هوش عاطفی و اقدام برای کمک به خود ضروری است. نوجوانان باید سبک های مقابله ای مناسبی را برای مقابله با مشکلات بیاموزند و از آن ها استفاده کنند. برای مثال، در سبک مقابله ای مسئله محور، فرد بر عنصر استرس زا متمرکز می شود و می کوشد با بررسی ابعاد مسئله و یاری گرفتن از راهبردهای حل مسئله، مانند کمک طلبی از دوستان و افراد متخصص، رابطه استرس زا بین خود و محیط را تغییر دهد.

مراقبت های بهداشتی

دستورالعمل های بهداشتی مفصلی وجود دارند برای اینکه افراد با رعایت آن ها، حتی الامکان آلوده نشوند و اگر آلوده شدند، سبب آلودگی دیگران نشوند. این دستورالعمل ها به ویژه برای نوجوانان کلافه کننده و دست و پاگیر هستند. خود قرنطینه سبب می شود، کودکان و نوجوانان آزادی خود را از دست بدهند. این احساس ممکن است به صورت مانعی برای پیروی از قرنطینه و سازگاری با آن عمل کند. ارائه دلایل منطقی درباره لزوم قرنطینه و اطلاعات کافی در مورد شیوه های سلامت عمومی از یک سو، و تحریک حس نوع دوستی از سوی دیگر، می تواند خوداتکایی و خودمراقبتی را افزایش و احساس تحمل و تبعات منفی آن را کاهش دهد.

مدیریت رژیم مصرف اینترنت

در چند ماه اخیر، مدل آموزش مجازی همه والدین را مجبور کرد تا وسایلی همچون گوشی هوشمند، «تبلت» و «لپ تاپ» را در اختیار فرزندان کودک و نوجوان خود قرار دهند؛ در حالی که شاید بسیاری از دانش آموزان هنوز سواد رسانه ای لازم را کسب نکرده اند. از سوی دیگر، ضرورت تداوم ارتباط با معلمان برای دریافت و ارسال تکالیف درسی حتی در ساعات خارج از ساعات درسی استاندارد توسط بسیاری مدارس و معلمان، دانش آموزان را به سوی استفاده ۲۴ ساعته از این وسایل سوق داده است. محدودیت رفت و آمد و گذران اوقات فراغت در خارج از منزل نیز تمایل آنان را به استفاده از فضاهای مجازی بیشتر کرده است. همه این ها خطر اعتیاد به اینترنت را بسیار بیشتر می کند.

همه نیک می دانیم که امروز دیگر کنترل بیرونی و تذکرات مداوم در این موارد جواب گو نیست. حتی نمی توانیم ساعت های استفاده از این وسایل را محدود کنیم؛ بچه ها دائماً در کلاس! هستند. آن ها می گویند که دائماً منتظر دریافت تکالیف درسی و تا پاسی از شب ملزم به ارسال نتیجه به معلم خود هستند! آن ها می گویند که دائماً مشغول تبادل علمی! و رفع اشکال با هم کلاسی های خود هستند ... حتی بسیاری از کارشناسان نیز به این امر دامن می زنند و بیان می دارند که آموزش مجازی بر خلاف آموزش حضوری نباید به ساعات محدودی منحصر باشد. فراگیرنده دائماً باید در حال یادگیری باشد! بدین ترتیب، در فضای کلاس ها و آموزش های شناور، والدین کمتر می توانند حتی به فرزندان خود اعتراض کنند. ناتوانی در پر کردن مناسب اوقات فراغت و نداشتن گزینه های مناسب تر نیز گاه خانواده را در وضعیت ناچاری قرار می دهد.

خلاصه اینکه ایجاد محدودیت در رژیم مصرف اینترنت با شرایط

درونی بسیار دشوار شده است. اکنون به

اجبار فرصتی پیش آمده است که از دانش آموزان کمی

فاصله بگیریم و آن ها را یادگیرندگانی خودراهر بار بباوریم.

در یادگیری خودراهر، فراگیرندگان نیازها و اهداف یادگیری خود را مشخص می کنند، مسئولیت یادگیری خود را بر عهده می گیرند، و منابع و محتوای گوناگون را شناسایی می کنند. مثلاً در شرایط امروز، با وجود فیلم های آموزشی و کمک آموزشی فراوان در سامانه های مؤسسه ها و آموزشگاه های دولتی و خصوصی، آن ها نباید منفعلانه در انتظار برنامه های مدرسه و معلمان خود بنشینند، بلکه می توانند ابتکار عمل را در دست بگیرند، سامانه ها، منابع و محتوای یادگیری گوناگون را بشناسند، از آن ها بهره بگیرند و آن ها را به یکدیگر و حتی به معلمان خود معرفی کنند.

مدیریت دانش و اطلاعات

مسئله دیگر، انتشار حجم عظیمی از اطلاعات ضد و نقیض، بعضاً

نادرست، و شایعات زیاد درباره ویروس کرونا در جامعه و به ویژه در فضای مجازی است؛ شایعاتی در مورد آمار مبتلایان، نحوه انتشار کرونا، شیوه های پیشگیری از آن، درمان آن و حتی پیام های بهداشتی ضد و نقیض. نوجوانان به دلیل حضور بیشتر در رسانه های اجتماعی بیشتر در معرض این مشکل هستند و به همین سبب دچار سردرگمی و اضطراب می شوند. از آنجا که کنترلی بر محتوای آنچه منتشر می شود، وجود ندارد و حضور نوجوانان در شبکه های اجتماعی نیز قابل کنترل بیرونی نیست، آن ها خود باید دست به کار شوند و این سونامی اطلاعاتی را مدیریت و تنظیم کنند؛ با تفکر انتقادی، مواجهه آگاهانه و خردمندانه با اطلاعات، عادت به کسب اطلاعات از منابع معتبر، قطع زنجیره انتقال شایعات، اجتناب از بزرگنمایی و نظایر این ها.

مدیریت هیجانی

دوران قرنطینه ناشی از شیوع کرونا می تواند به بروز هیجانات منفی همچون ترس، اضطراب، تنهایی، ناامیدی، بدبینی، سردرگمی نسبت به آینده، تنفر نسبت به افراد بی ملاحظه، نگرانی از بیماری خود یا خانواده، خشم از عدم ساخت سریع دارو، غم و اندوه، کسالت و بی حوصلگی، استیصال و ناامیدی منجر شود. حس ناامیدی و کسالت با حذف فعالیت های روزمره و یا استفاده افراطی از شبکه های اجتماعی تشدید می شود.

هیجانات منفی به نوبه خود روی رفتارها هم تأثیر می گذارند و ممکن است به احساس ناتوانی برای عمل کردن منجر شوند. از آنجا که هرکسی به دلیل تماس مستقیم تر با احساسات و هیجانات خود، بیش از سایرین،

چگونه کمک کنیم؟

یکی از مهم‌ترین عواملی که خطر تجربه استرس در افراد قرنطینه‌شده را افزایش می‌دهد، احساس از دست‌دادن کنترل زندگی است. بی‌برنامگی، زندگی بدون ساختار، احساس کسالت و بی‌معنایی و در عین حال، احساس بلا تکلیفی، احساس از دست‌دادن فرصت‌ها، فشار برخی کارهای انجام‌نشده و اضطراب و پرخاشگری، در نهایت، بهره‌وری انسان را کاهش می‌دهد و با تضعیف عملکرد، به خودپنداره ضعیف او می‌انجامد. برعکس، داشتن برنامه و البته موفقیت در عمل به آن، و مدیریت امور به تقویت حس کنترل داشتن و نیز حس انسجام قوی در فرد منجر می‌شود و به او احساس امید، آرامش و نشاط می‌بخشد.

با توجه به بحث فوق، خودمدیریتی مهارتی راهبردی برای نوجوانان محسوب می‌شود و مشاوران هوشمند برای تسهیل امور گوناگون، ابتدا باید روی آن تمرکز کنند.

اصلاح بینش‌ها، تقویت خودآگاهی و پرورش خودنظمی در اندیشه می‌تواند اولین گام باشد. نوجوانان باید بدانند که آن‌ها هر لحظه در حال ساختن «خود» هستند. آن‌ها با تک‌تک اعمال و رفتارشان و با انتخاب‌هایشان، شخصیت خود را می‌سازند.

تقویت خودباوری اقدام مهم دیگری در راستای خودنظمی و خودمدیریتی است. اگر قرار باشد که نوجوان مسئولیت و کنترل زندگی‌اش را بر عهده بگیرد، باید این توان را در خود ببیند.

تنظیم اهداف و برنامه‌های واقع‌بینانه و تهیه نقشه راهبردی برای زندگی، گام مهم دیگری در این راستاست و زندگی را حتی در شرایط دشوار قرنطینه معنادار می‌سازد.

تقویت هوش هیجانی و کشف هیجانات منفی پنهان در وجود خویش که می‌توانند موانع جدی بر سر راه نوجوان باشند نیز نکته دیگری است که باید مد نظر قرار گیرد.

پذیرش نقطه‌ضعف‌ها و برنامه‌ریزی برای رفع آن‌ها، خودنظمی در محیط زندگی و برنامه‌های روزانه، تقویت مسئولیت‌پذیری (کاستن از حمایت نایجابی اطرافیان)، تمرکز بر راه‌حل‌ها به جای موانع، حمایت و کمک معلمان و مشاوران مدرسه، تشویق و همراهی والدین، الگودهی، و تقویت مهارت‌ها نیز می‌تواند در این مسیر راهگشا باشد.

منابع

1. Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395, 945-947.
2. Jeong, H., Yim, H.W., Song, Y. J., Ki, M., Min, J.A., Cho, J., et al. (2016). Mental health status of people isolated due to Middle East respiratory syndrome. *Epidemiol Health*. 2016; 38:e2016048.
3. Feder, A., Nestler, E., Charney, D. S. (2009). Psychobiology and molecular genetics of resilience. *Nature Reviews Neuroscience*. 10, 446-457.
4. Kausar, R. & Munir, R. (2004). Pakistani Adolescents Coping with Stress: Effect of loss of a Parent Gender of Adolescents. *Journal of Adolescence*. 27(6), 599-610.
5. Jernigan, D. B. (2020). Update: public health response to the coronavirus disease 2019 outbreak United States. Georgia: Centers for Disease Control and Prevention.

جدید بسیار دشوارتر شده است. اکنون دیگر چاره‌ای جز این نداریم که برای خودانضباطی دانش‌آموزان فکر جدی بکنیم. علاوه بر تقویت سواد رسانه‌ای، یک اقدام عملی، کمک به تدارک فعالیت‌های لذت‌بخش و تفریحی داخل منزل، اعم از فعالیت‌های هنری و ورزش‌ها و بازی‌های حرکتی خانگی است.

ورزش و تفریح

محدودیت خروج از منزل، محرومیت از زنگ ورزش، بازی‌های مدرسه‌ای، باشگاه‌های ورزشی، پارک‌ها و فضاهای تفریحی، و قرنطینه‌شدن در فضای داخل منزل، در صورت تداوم، مشکلات جدی برای سلامت جسمانی را قابل پیش‌بینی می‌سازد. ضعیف‌شدن عضلات، کاهش قدرت و انعطاف‌پذیری بدنی، کاهش ظرفیت قلبی-ریوی و حتی محرومیت از نور خورشید و کاهش ویتامین دی در بدن و مشکلات استخوانی در پی آن، همه و همه مواردی هستند که هر چه زودتر باید چاره‌اندیشی و مدیریت شوند. این وضعیت برای کودکان و نوجوانان که بیشتر به جنب و جوش، تفریح و سرگرمی، هیجان و تنوع و ... نیاز دارند، آسیب‌رسان‌تر است. به علاوه، کاهش فعالیت‌های فیزیکی باعث می‌شود که بچه‌ها مشکلات رفتاری و هیجانی بیشتری نیز از خود نشان دهند. در این حال توصیه زیادی به انجام بازی‌ها، ورزش‌ها و نرمش‌های خانگی (در منزل و یا در محیط بالکن، حیاط و پشت بام) وجود دارد. در این مورد نیز با اینکه زمینه‌سازی، تشویق و الگودهی با بزرگ‌سالان است، ولی باز هم در نهایت این خود نوجوان هستند که باید اراده کنند و از جای برخیزند.

مسئله خواب

تجربه قرنطینه و تغییر در برنامه زندگی افراد، می‌تواند ساعات خواب افراد را دچار اختلال کند. همچنین، مشکلات اضطرابی و افسردگی در افراد نیز می‌تواند مشکلات خواب را در افراد قرنطینه‌شده پیش‌بینی کند. در نوجوانان و جوانان استفاده افراطی از فضای مجازی نیز عامل دیگری است که می‌تواند به شب

بیداری، خواب‌آلودگی در روز و بد خوابی منجر شود. اینجا هم کنترل و فشار بیرونی راه به جایی نمی‌برد. به هر حال، نوجوانان باید بدانند به رغم برخی تغییرات در برنامه زندگی، بخش‌های زیادی از فعالیت‌های روزمره در دوره قرنطینه همچنان قابل انجام و حتی ضروری هستند: تنظیم ساعت بیدار شدن در یک زمان مشخص؛ پایبندی به ساعات کاری؛ انجام تمرین‌های ورزشی خانگی؛ و نظایر این‌ها.

تقویت خودباوری اقدام مهم دیگری در راستای خودنظمی و خودمدیریتی است. اگر قرار باشد که نوجوان مسئولیت و کنترل زندگی‌اش را بر عهده بگیرد، باید این توان را در خود ببیند.