



ساجده میرزایی
کارشناس آموزش ابتدایی
علی قلعه‌نویی
کارشناس آموزش هنرهای تصویری

آفت‌های روان

آشنایی با اختلالات یادگیری

فرایند آموزش چیزی فراتر از بازگو کردن محتوای درسی برای دانش‌آموزان است. برای وقوع این فرایند نباید فقط به یک بعد از آموزش و ارتباط کلامی معلم‌محورانه بسنده کرد. روش‌های تدریس نوین و کارآمد نشان می‌دهند که یادگیری دانش‌آموزان، علاوه بر رابطه‌ی کلامی معلم، تحت تأثیر ابعاد دیگری نیز هست. یادگیری را می‌توان فرایند تغییرات نسبتاً پایداری دانست که بر اثر تجربه در توان رفتاری فرد رخ می‌دهد (کیمیل^۱، ۱۹۶۱: به نقل از هیلگارد و باور^۲، ۱۹۷۵).

یکی از اصول آموزشی که از نظریه‌ی پیازه حاصل شده است، پذیرفتن تفاوت‌های فردی در کودکان است. نظریه‌ی پیازه فرض می‌کند تمام کودکان توالی رشد یکسانی دارند که آن را با سرعتی متفاوت طی می‌کنند. بنابراین، معلمان به جای اینکه فعالیت‌هایی را برای کل کلاس برنامه‌ریزی کنند، باید فعالیت‌هایی را متناسب با هر فرد یا گروه‌های کوچک طراحی کنند (برک لوراه، ج ۱، ص ۴۱۰). پس آنچه در اینجا اهمیت می‌یابد، آن است که معلم انعطاف‌پذیری در نحوه‌ی تدریس خود داشته باشد و پیشرفت تحصیلی هر دانش‌آموز را با توجه به عملکرد قبلی او ارزیابی کند. از عوامل ایجاد تفاوت‌های فردی وجود اختلالات روانی در کودکان است.

اختلال^۳ به معنای «بی‌نظمی و نابسامانی» است و باید آن را از بیماری تمیز داد. بسیاری از بیماری‌های روانی در بزرگسالی ریشه در اختلالات روانی کودکانی افراد دارند؛ اختلالاتی که رها شده‌اند و والدین و معلمان کاری برای بهبود آن‌ها انجام نداده‌اند. بیشتر این اختلالات به ناتوانی یادگیری^۴ در دانش‌آموزان منجر می‌شوند. پس آگاهی معلم، تشخیص اولیه و نحوه‌ی برخورد با این موارد بسیار حائز اهمیت است.

انواع اختلالات مربوط به سلامت روان کودکان

۱. اضطراب
۲. افسردگی
۳. اختلال نافرمانی مقابله‌جویانه (ODD)
۴. اختلال سلوک (CD)
۵. اختلال کم‌توجهی- بیش‌فعالی (ADHD)
۶. نشانگان (سندرم) توره (ST)





۷. اختلال وسواس فکری- عملی (OCD)

۸. اختلال فشار روانی (استرس) پس از سانحه (PTSD)

اضطراب

اضطراب عبارت است از احساس ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی که با منشئی ناشناخته به فرد دست می‌دهد و شامل نداشتن اطمینان، درماندگی و برانگیختگی کاراندام‌شناسانه (فیزیولوژیکی) است. وقوع مجدد موقعیت‌هایی که قبلاً تنش‌زا بوده‌اند یا موقعیت‌هایی که به فرد آسیب رسانده‌اند، باعث اضطراب در افراد می‌شود. همه‌ی انسان‌ها در زندگی خود اضطراب را تجربه می‌کنند؛ ولی اضطراب مزمن و شدید غیرعادی و مشکل‌زاست. تحقیقات و بررسی‌ها نشان می‌دهند که اضطراب در خانم‌ها، طبقات کم‌درآمد و افراد میانسال و سالخورده بیشتر دیده می‌شود. با تشدید فشار روانی منفی اضطراب شکل می‌گیرد (برنز، دیوید، ۱۳۸۵: صص ۲۴-۱۰ و ۵۶-۶۱).

محیط و وراثت هر دو نقش مهمی در ابراز هیجانات و رفتار دارند. والدین مضطرب می‌توانند، ناخواسته، اضطرابشان را به فرزندان و اطرافیان خود منتقل کنند. بسیاری از بزرگسالانی که مشکل اضطراب دارند، این اختلال را از زمان کودکی همراه خود داشته‌اند.

شما خانواده‌ای را تصور کنید که پدر خانواده اضطراب شدیدی دارد. فضای این خانواده چطور خواهد بود؟ بی‌شک با گذشت زمان فرزندان این خانواده هم با اضطراب در رفتار مواجه خواهند شد.

وظیفه‌ی معلم در مواجهه با دانش‌آموزان مضطرب

کودکان از نظر خلق‌و‌خو متفاوت هستند؛ به این معنا که عملکرد آن‌ها در تولید پاسخ‌های هیجانی، برانگیختگی به محرک‌های خاص، گرایش به نزدیکی یا دوری و توجه به موقعیت‌های متعدد متفاوت است. کودکی که خلق‌و‌خوی اضطرابی دارد، ممکن است به موجب تغییرات محیطی، مانند وقتی که مادرش خانه را ترک می‌کند، بسیار غمگین یا عصبی شود (خدایاری‌فرد، ۱۳۹۵: ص ۸۸).

در این موارد فرد به اقدامات حفاظتی غیرمنطقی و ناهشیار رو می‌آورد که سازوکار دفاعی نامیده می‌شود (باچر و همکاران، ۱۳۹۴). برخی سازوکارهای دفاعی که کودکان و نوجوانان از

آن‌ها استفاده می‌کنند، عبارت‌اند از:

۱. **پرخاشگری**؛ نوعی سازوکار روانی است که در آن فرد ناهشیارانه فشارهای ناشی از محرومیت‌ها و ناکامی‌های خود را به صورت واکنش‌های حمله، رفتارهای کینه‌توزانه و پرخاشگرانه نشان می‌دهد.

۲. **انکار واقعیت**؛ نوعی سازوکار دفاعی است که در آن شخص به طور ناهشیار حقایق نامطلوب را نادیده می‌گیرد یا امور را به طور واقعی نمی‌بیند، بلکه آنچه را دلش می‌خواهد، می‌بیند.

۳. **خیال‌بافی**؛ شخص ناهشیارانه آرزوها و امیال شکست‌خورده‌ی خود را به تخیلات فریبده و لذت‌بخش تبدیل می‌کند (البته تخیل تا حدودی در کودکان قابل انتظار است).

۴. **دلیل تراشی**؛ دلیل تراشی سازوکاری دفاعی است که آنا فروید آن را پیشنهاد کرده است و شامل تحریف شناختی «حقایق» برای ایجاد رویداد یا انگیزه‌ای با تهدید کمتر است.

۵. **تصعید**؛ برای اولین بار ایده‌ی سازوکار دفاعی تصعید در ذهن زیگموند فروید، پدر روانکاوی، شکل گرفت. به این صورت که فروید با خواندن داستان فردی به نام یوهان فردریش دیفن باخ که در کودکی اقدام به بریدن دم سگ‌ها می‌کرد و سپس در بزرگسالی به یک جراح تبدیل شد، با سازوکار دفاعی والایش آشنا شد؛ اما سال‌ها بعد دختر فروید، یعنی آنا فروید، در کتاب/یگو و مکانیسم‌های دفاعی، این سازوکار دفاعی را مطرح کرد. تصعید زمانی روی می‌دهد که ما بتوانیم عواطف نیزدیرفتنی خود را به جای فعالیت‌های مخرب، به سمت رفتارهای سازنده و مورد قبول اجتماع پیش ببریم (خدایاری‌فرد، ۱۳۹۵).

برخی از راهکارهای رفع اضطراب

۱. **پرداختن به فعالیت‌های لذت‌بخش و سرگرم‌کننده و مفرح در حین درس**؛ این عمل باعث می‌شود دانش‌آموز از فضای اضطرابی خود دور و وارد یک سرگرمی شود.

۲. **استفاده از دم و بازدم و دادن امید به دانش‌آموز**؛ در زمان امتحان و اوج فشار روانی با حالتی خوش از دانش‌آموزان بخواهیم نفس عمیق بکشند تا اضطرابشان کمتر شود.

۳. **آموزش مدیریت زمان برای دانش‌آموز**؛

مدیریت زمان باعث می‌شود فرد متوجه شود همه‌چیز طبق برنامه پیش می‌رود و نیاز نیست نگران باشد.

۴. **خیال‌پردازی مثبت**؛ از دانش‌آموزان خود بخواهیم چند دقیقه‌ای به آرزوهای خود فکر و تصور کنند که به آرزوهای خود رسیده‌اند و حال خوش خود را بیان کنند (جزایری و رحیمی، ۱۳۸۷: صص ۴۳-۳۰).

تأثیر فضای کلاس و روابط

بین فردی در کاهش هیجان و اضطراب

یکی از مهم‌ترین عوامل در خلق یک فضای یادگیری موفق، طراحی و سازماندهی فضای کلاسی است. محیطی که در آن دانش‌آموزان احساس آرامش کنند، می‌تواند به شکل‌گیری تجربه‌های یادگیری مثبت و کاهش هیجانات منفی کمک کند (کیا حسینی و نجفی، ۱۴۰۲).

طراحی فیزیکی کلاس

نورپردازی؛ استفاده از نور طبیعی یا نورهایی که نزدیک به نور طبیعی هستند، می‌تواند تأثیرات مثبتی بر روحیه‌ی دانش‌آموزان داشته باشد (کیا حسینی و نجفی، ۱۴۰۲).

رنگ‌ها؛ رنگ‌های آرامش‌بخش مانند آبی و سبز می‌توانند به کاهش احساس اضطراب کمک کنند و فضایی تسکین‌دهنده ایجاد کنند (کیا حسینی و نجفی، ۱۴۰۲).

روابط بین فردی در محیط کلاسی نیز به اندازه‌ی فضای فیزیکی در کاهش یا افزایش هیجانات دانش‌آموزان تأثیرگذار است که در شماره‌های بعد به تفصیل به آن می‌پردازیم.

پی‌نوشت‌ها

1. kimble
2. hylgard & bower
3. disorder
4. learning disability

- منابع
۱. باچر و همکاران، ۱۳۹۴، آسیب‌شناسی روانی، ترجمه‌ی سید محمدی، تهران: ارسباران.
 ۲. برک، لورا، ۱۴۰۲، روان‌شناسی رشد، ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی، تهران: ارسباران.
 ۳. جزایری، علیرضا و رحیمی، سید علی سینا، ۱۳۸۷، مهارت مدیریت استرس و اضطراب، تهران: دانژه.
 ۴. خدایاری فرد، محمد، ۱۳۹۵، آسیب‌شناسی روانی کودک و نوجوان با تجدید نظر کلی بر اساس DSM ۵، تهران: دانشگاه تهران.
 ۵. رنز، دیوید، ۱۳۸۵، وقتی اضطراب حمله می‌کند، ترجمه‌ی مهدی قراچه داغی، تهران: آسیسم.
 ۶. کیا حسینی، هانیه، نجفی، زهرا، ۱۴۰۲، دومین کنفرانس ملی تازه‌های روانشناسی تکاملی و تربیتی، تهران.
 ۷. کیمبل، وایلز، ۱۹۶۱، مدیریت و رهبری آموزشی، ترجمه‌ی محمد علی طوسی، تهران: بازتاب.