

مهار نرم پرخاشگری

ساجده میرزایی
کارشناس آموزش ابتدایی
علی قلعه‌نویی
کارشناس آموزش هنرهای تصویری

در هر شماره از دوره‌ی جدید رشد آموزش ابتدایی پذیرای مطالب تهیه شده توسط دانشجومعلمان دانشگاه فرهنگیان هستیم. پا گذاشتن در مسیر معلمی گوارای وجودشان باشد.

معلمان از مؤثرترین عوامل در تربیت و شکل‌گیری سازه‌ی شخصیت دانش‌آموز به حساب می‌آیند، به‌طوری که می‌توان گفت بیشتر رفتارهایشان بر روان و افکار دانش‌آموزان اثرگذار خواهد بود. از همین رو، لازم است در برخورد با دانش‌آموزان به‌شدت مراقب باشیم، رفتارهایشان را بشناسیم و بدانیم با هر کدام چگونه باید صحبت و رفتار کنیم.

در این شماره به بررسی «پرخاشگری» که یکی از اختلالات رفتاری شایع در بین دانش‌آموزان است، می‌پردازیم و بهترین نحوه‌ی رویارویی با این اختلال را بیان می‌کنیم.

پرخاشگری در کودکان شکل‌های گوناگونی دارد که هر کدام می‌توانند بازخورد عملی اشتباه یا حاصل‌رخدای غلط، از سوی محیط اجتماع تأثیرگذار بر کودک یا نوجوان، باشند. به‌طور کلی اختلالات رفتاری، به‌ویژه پرخاشگری، ریشه در کودکی آن‌ها دارد. برای مواجهه و درمان این اختلال، نخست باید به بررسی اتفاقات و حوادثی بپردازیم که فرد در کودکی تجربه کرده است. کوچک‌ترین اشتباه رفتاری معلمان، به‌خصوص در دوره‌ی ابتدایی، می‌تواند آسیب‌هایی جبران‌نشده‌ی به دانش‌آموزان بزند که کمترین نتیجه‌ی آن طردشدن فرد از سوی اجتماع است.

پرخاشگری می‌تواند به این صورت‌ها نمود پیدا کند:

- عصبانیت‌های فیزیکی؛
- ضربه‌زدن؛
- لگزدن یا گازگرفتن؛
- خراب کردن اموال و اشیاء؛
- قلدری؛
- حملات کلامی (خشونت در گفتار؛ مثلاً فشاردادن دندان‌ها روی هم در حین صحبت)؛
- تلاش برای تسلط بر دیگران از طریق تهدید یا خشونت.

راهکارهایی برای برخورد با پرخاشگری

۱. داشتن انتظارات واقع‌بینانه در مورد توانایی‌های کودک: باید دانش‌آموز خود را از لحاظ توانایی بسنجیم و بدانیم از عهده‌ی چه کارهایی بر می‌آید و از سپردن کارهای خارج از توانایی او بپرهیزیم.

۲. تمرکز بر حفظ رابطه‌ی مثبت: رابطه‌ی ما با





دانش آموزان باید رابطه‌ای با انرژی مثبت باشد.

۳. جلوگیری از تأثیر عصبانیت بر رفتار
ما: رفتارهای خشونت‌آمیز دانش‌آموزان نباید باعث شوند که ما نیز مدیریت هیجان خود را از دست بدهیم.

۴. ایجاد نظم و قانون مشخص: ایجاد قانون برای همه و رعایت آن در محیط می‌تواند از رفتارهای خارج از چارچوب دانش‌آموزان جلوگیری کند.

۵. آموزش محبت‌کردن: باید در هنگام تدریس، با انجام رفتارهای محبت‌آمیز، فضای کلی کلاس را از حالت هیجانی و پرسر و صدا به فضایی آرام و سرشار از انرژی مثبت تبدیل کنیم.

۶. تشویق و پاداش: بی‌شک پاداش دادن به رفتارهای مناسب دانش‌آموز می‌تواند در مدیریت پرخاشگری وی مؤثر باشد؛ اما کافی نیست. ذکر این نکته نیز ضروری است که رفتار ما در تشویق نباید به گونه‌ای باشد که دانش‌آموز را شرطی کند.

۷. دقت در انتخاب جای دانش‌آموزان در کلاس و انتخاب بغل دستی‌ها: مهم است که دانش‌آموزان با چه سطح از انرژی و نوع رفتاری در کنار هم قرار می‌گیرند.

۸. توصیه به خانواده‌ها برای ایجاد زمینه‌ی خواب کافی فرزندانشان.

نحوه‌ی برخورد با پرخاشگری

ما به عنوان معلمی که روزانه با حداقل سی دانش‌آموز سروکار داریم، باید تا جایی که می‌توانیم، با تمرکز بالا، رفتارهای آن‌ها را حداقل در زمان صحبت با خود یا حضور در کلاس بررسی کنیم؛ مثلاً دانش‌آموزی که در حین صحبت مدام پای خود را تکان می‌دهد یا دو دست خود را می‌گیرد و فشار یا مالش می‌دهد یا گاهی لب و ناخن خود را می‌جود، مشخص است که اضطراب یا هیجانی خارج از حالت عادی خود دارد. این هیجان می‌تواند به سبب رفتار معلم باشد یا دلیل دیگری داشته باشد. در این موارد معلم باید با شمرده شمرده صحبت کردن و آرام حرف زدن توجه دانش‌آموز را به خود جلب کند و از هیجان اضطرابی او بکاهد؛ مثلاً دانش‌آموزی که مدام روی صورت یا دستان خود با مژیک یا

خودکارهای رنگی طرحی را نقاشی می‌کند و دوست دارد به دیگران نشان دهد، یعنی نیاز به توجه بیشتر دارد و می‌خواهد نظر شما را به خود جلب کند. در این مورد باید با استفاده از کلمات تعریفی (تعریف از باهوشی و زکاوت و زیبایی و...) به دانش‌آموز محبت کرد و کم‌کم به او آموزش‌های مناسب داد تا به جای کشیدن طرح روی دست و صورت، فعالیت‌های آموزشی انجام دهد و از این طریق مورد توجه قرار گیرد.

در مواردی دیده شده است که دانش‌آموز بسیار ساکت و منزوی است. در این موارد، معلم باید علت کم حرف بودن دانش‌آموز را بفهمد؛ زیرا این سکوت می‌تواند حاصل از درگیری ذهنی، حس انتقام جویی، افسردگی، خجالت، ناامیدی و... باشد. برای هر کدام از این مشکلات راهکارهایی وجود دارد. در این زمینه، برخلاف تصور برخی، لزوماً آوردن آن دانش‌آموز ساکت پای تخته روش مناسبی نیست و گاهی نتیجه‌ای معکوس در پی خواهد داشت.

معلم امروز ما، به دلیل گسترش مشکلات و بیماری‌های روانی و رفتاری رایج در جامعه، باید معلمی هوشمند و مسلط بر روش‌های نوین روان‌شناسی باشد همچنین معلم می‌بایست علاوه بر اصول مشاوره و روان‌شناسی، آشنایی حداقلی با زبان بدن و اختلالات رفتاری و راهکارهای آن داشته باشد. در این سلسله مطالب سعی می‌کنیم، به‌طور کاربردی، به اختلالات رفتاری دانش‌آموزان و نحوه‌ی برخورد معلم با آن اختلالات بپردازیم.

روایت

خانم سلیمانی همسایه‌ی ماست!

مهسا که از تعجب جای در گلویش پریده بود، لابه‌لای سرفه‌هایش، گفت: «آخه مادر من، شما بیست و خورده‌ای ساله که معلم ابتدایی، آن هم پایهی اول مدرسه‌های پسرانه، هستی. الان که مبین پسر خودت می‌خواد بره کلاس اول، می‌گید بره سر کلاس یه معلم دیگه؟! آگه شما خودت معلمش باشی، خیالمون راحت‌تره. ضمن اینکه مبین از همین کلاس اول با پایهی قوی پیش می‌ره.»

خانم سلیمانی معلمی با بیست و پنج سال سابقه‌ی کار است که بیشترین تجربه‌اش هم در پایهی اول ابتدایی بوده است. امسال پسر خانم سلیمانی در مدرسه‌ای که خود ایشان آموزگار پایهی اول است، به مدرسه می‌رفت.

فرزندانش والدین شاغل، به خصوص زمانی که مادر شاغل باشد، بیشتر اوقات شخصیت مستقل تری دارند و وابستگی عاطفی افراطی به مادر در آن‌ها مورد انتظار نیست؛ اما با وجود این موارد، اینکه کودک از محیط اجتماعی کوچکی به نام خانواده و خانه وارد محیط اجتماعی بزرگ‌تری به نام مدرسه شود، برای همه‌ی دانش‌آموزان چالش برانگیز است. وجه تمایز دانش‌آموزان نحوه‌ی مواجهه‌ی با این چالش‌هاست. مبین هم از این قضیه مستثنی نبود و بی‌شک حضور مادر، به عنوان معلم، برخورد او را با این چالش‌ها می‌توانست راحت‌تر کند.

تصمیم خانم سلیمانی به حدی برای همه تعجب‌آور بود که حتی کارکنان مدرسه هم سعی بر متقاعد کردن ایشان داشتند؛ اما خانم سلیمانی سخت مخالفت می‌کردند و می‌گفتند: «نمی‌خواهم حضور پسر در کلاس باعث شود که در ذهنم برای لحظه‌ای بین دانش‌آموزانم تفاوتی قائل شوم.»

بالاخره پس از یک هفته تلاش مبین، مادرش راضی شد پسر خودش هم در کلاسش باشد. مبین جان، باشه مشکلی نیست؛ اما به یک شرط، هر روز به محض اینکه در خانه رو می‌بندیم و راه می‌افتیم به طرف مدرسه، از همانجا من می‌شم خانم سلیمانی و تو هم دانش‌آموزم. من هیچ تبعیضی بین تو و بقیه‌ی هم کلاسی‌هایت قائل نمی‌شم.

سال تحصیلی شروع شد. خانم سلیمانی و پسرش هر روز صبح با هم به مدرسه می‌رفتند و با هم بر می‌گشتند برای همه سؤال شده بود که چرا مبین افتخاری با خانم معلم به مدرسه می‌آید. نکند پسر خانم سلیمانی است؟! حتی روزی یکی از هم کلاسی‌های مبین از او پرسید: «مبین، خانم سلیمانی مامانته که با هم می‌آید مدرسه؟!» مبین هم دستپاچه شده و به یاد تمام شرط و شروطهای مادرش افتاده و گفته بود: «خانم سلیمانی همسایه‌ی ماست. مادر و پدرم سر کار می‌رن. من رو سپردن به خانم سلیمانی که با هم بیایم.»

با شنیدن این سؤال، خانم سلیمانی از روز بعد مبین را زودتر راهی مدرسه می‌کرد و بعد از او خودش می‌آمد. این معلم باتجربه در طول سال تحصیلی هیچ‌گاه توجه بیشتری به پسرش نشان نداد و هیچ‌کس تصور نمی‌کرد افتخاری پسر خانم سلیمانی باشد تا اینکه اتفاقی افتاد. صدای زنگ مدرسه در سالن طنین انداز شد.



دانش آموزان با همه‌ها از کلاس‌ها بیرون می‌آمدند و به حیاط می‌رفتند. هر جای حیاط را که نگاه می‌کردی، همه گروه به گروه شده بودند؛ عده‌ای حرف می‌زدند، گروهی فوتبال بازی می‌کردند، بعضی‌ها درس می‌خواندند، آب‌خوری هم که مثل همیشه پر از دانش‌آموزان قلم‌قه به دست بود. هر لحظه جایی از حیاط دو نفر به جان هم می‌افتادند و صدای همه بالا می‌رفت و من باید جدایشان می‌کردم. نتیجه‌ی این جدایی‌ها گاهی تلخ بود و به دفتر رفتن و دعوت از اولیا ختم می‌شد. طبق معمول هر زنگ تفریح هر از چند گاهی دو تا دانش‌آموز کنارم راه می‌رفتند و از من می‌خواستند آن‌ها را مأمور انتظامات کنم.

- خانم، خانم، احمدی سرش خورد به میله‌ی پرچم. سرش شکسته.

به سرعت به سمتشان می‌روم. احمدی روی زمین افتاده بود و گریه می‌کرد. مأمورهای انتظامات بچه‌ها را به کلاس هدایت کردند و من احمدی را به دفتر بردم. سمت چپ سرش کمی

خونریزی داشت. سرش را باندپیچی کردم و از او خواستم با جزئیات بگوید که دقیق چه اتفاقی افتاد.

- خانم، داشتیم با افتخاری بازی می‌کردیم. داشت دنبالمون می‌کرد. من هم داشتم فرار می‌کردم. خواستم برگردم نگاهی کنم، سرم خورد به میله و افتادم زمین.

گریه‌اش کمتر شده بود. سعی کردیم با صحبت کمی آرامش کنیم و با اولیایش تماس گرفتیم. افتخاری هم تمام مدت جلوی در دفتر ایستاده بود و نگاه می‌کرد. دلم نمی‌آمد سرزنشش کنم؛ اما چون مادرش هم به ما سفارش کرده بود که اگر مشکلی پیش آمد، فرقی بین مبین و دیگران نگذارید، از او خواستم وارد دفتر شود. مجبور بودم همان رفتاری را که با احمدی داشتم، با او نیز داشته باشم.

- افتخاری، من چند بار به هم‌تون تذکر دادم که داخل حیاط ندوین. الان ببین چه کار کردی. زنگ بزنی به مادرت که بیاد مدرسه. باید باهاش صحبت کنیم.



عکاس: اعظم لاریجانی

- خانم، من مادرم سر کاره. نمی‌تونه جواب بده. اشکال نداره. بیا اینجا شماره‌ی مادرت رو بنویس تا باهاش تماس بگیرم. باید با مادرت صحبت کنم.

- خانم آخه! آخه!... حفظ نیستم. با خودم گفتم چرا یک کلمه نمی‌گویدی مادر من خانم سلیمانی است تا شاید بتواند قسر در برود. مبین با وجود رنگ پریده‌اش چیزی نگفت. فقط مدام مقاومت می‌کرد که مادرش به دفتر بیاید.

- برو دفتر، خانم محبی شماره‌ی مادرت رو از پرورده‌ت بردارن و برات بنویسن. بیار بده به من. خودم هم دنبالش رفتم. کنجکاو شده بودم که تا کجا می‌خواهد مقاومت کند. شماره‌ی مادرش را گرفت و به من داد. اول با مادر احمدی تماس گرفتیم و به افتخاری گفتم دم در دفتر باشد.

در همین حین، خانم سلیمانی که داشت به کلاس می‌رفت، مبین را جلوی دفتر ایستاده می‌بیند و از ظاهرش می‌فهمد که فشار روانی (استرس) دارد. به سمتش می‌رود.

- افتخاری، چی شده؟ - هیچی خانم، داشتیم با یکی از دوستانمون دنبال بازی می‌کردیم، خورد زمین. می‌خوان با مادرم تماس بگیرن.

- پسرم، چند بار خودم سر کلاس بهتون گفتم که تو مدرسه ندوید؛ چون زمین می‌خورید؟

- خانم، نمی‌شه شما صحبت کنید؟ - نه، من باید برم سر کلاس. هر دوتون زود بیاید که از درس جانمونید.

یک ربع بعد هر دو وارد کلاس شدند. - پسرم، سرت بهتر شد؟ افتخاری رو بخشیدی؟ - آگه مادرم ببخشه، منم می‌بخشم.

خانم سلیمانی از آن‌ها خواست که همدیگر را در آغوش بگیرند. افتخاری هم عذرخواهی کرد. خانم سلیمانی، بعد از این اشتی‌کنان، عکس در آغوش گرفتن دو کودک را برای مادر احمدی فرستاد. مادر احمدی هم گفت: «مشکلی نیست. پیش می‌آد دیگه. به هر حال دوست هستن.»

آن سال هم برای مبین و هم برای خانم سلیمانی سال عجیب و سختی بود. سالی که در آن افتخاری حتی در جشن الفبا آخرین نفر با مادرش عکس گرفت. آن سال برخلاف سال‌های تحصیلی بعد، کمک به تکلیف‌های مبین، در خانه، به عهده‌ی خواهر بزرگ‌ترش گذاشته شده بود و آخر سال بود که همه متوجه دلیل مخالفت‌های خانم سلیمانی با حضور فرزند خودش در کلاس شدند.