پای صحبت مادران دانش‌آموزان

وقتی سبک زندگی با شروع سال تحصیلی تغییر می‌کند

بازگشایی مدارس ممکن است تأثیر مثبت ناخواسته‌ای بر سبک زندگی دانش‌آموزان داشته باشد. یک مطالعه جدید نشان داده است که با بازگشایی مدارس، تعداد بیشتری از نوجوانان از مقدار توصیه شده و مناسب خواب بهره‌مند می‌شوند. به گفته محققان، داشتن عادات خواب بهتر می‌تواند به کاهش استرس نوجوانان و بهبود توانایی آنها برای مقابله با شرایط بحرانی در زندگی‌شان کمک کند. همچنین یافته‌ها نشان داده است که حذف رفت و آمد صبحگاهی، تأخیر در شروع و لغو فعالیت‌های فوق برنامه در مدارس به نوجوانان امکان می‌دهد تا یک «ریتم بیولوژیکی تأخیری» یا تمایل طبیعی برای دیرتر بیدار شدن و دیرتر خوابیدن در شب را دنبال کنند. بر اساس مطالعه‌ای که در مجله روانپزشکی کودکان و نوجوانان منتشر شد، دو گروه از نوجوانان کانادایی در دو بازه زمانی مختلف در دوران باندمی کووید۱۹ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند: زمان اول از ۱۵ ژانویه تا ۱۳ مارس و زمان دوم از ۱۵ مه تا ۳۰ ژوئن. محققان دریافتند که در طول همه‌گیری و بروس کرونا، زمان بیداری و خواب نوجوانان حدود دو ساعت دیرتر شده است. در واقع باید گفت مدت زمان خواب کوتاه‌تر و میزان بیشتر هیجانات هنگام خواب، با سطوح بالاتر استرس مرتبط است در حالی که خواب طولانی‌تر و سطح هیجان پایین هنگام خواب با کاهش استرس ارتباط دارد. چنین داده‌هایی دور از ذهن نیست وقتی که همزمان با پایان تابستان این جملات زیاد رد و بدل می‌شود که خانواده‌ها به یکدیگر می‌گویند:«بیایید دیگه! آخرین دور همیه و از هفته دیگه بچه‌ها میرن مدرسه» یا اینکه خیلی از خانواده‌ها دورهمی و میهمانی و برنامه‌های خاص را معطوف به تعطیلات می‌کنند و برای برگزاری یک مراسم خاص دنبال تعطیلات هستند. این در حالی است که حتی افرادی که بچه مدرسه‌ای دارند به زوجین جوان توصیه می‌کنند از فرصت تنهایی استفاده کنند و زیاد به سفر بروند چرا که بعدها سبک زندگی یا وجود بچه تغییر پیدا می‌کند. همه اینها نشان می‌دهد سبک زندگی خانواده‌هایی که فرزندانشان به مدرسه می‌رود از نظم خاصی پیروی می‌کند که خواسته یا ناخواسته ساعات زندگی را هدفمندتر می‌کند. برخی از خانواده‌ها به خصوص مادران که برای برقراری این نظم هدفمندتر عمل می‌کنند، از قبل برنامه‌ریزی دارند. چرا که از تجارب سال‌های قبل هم استفاده کرده و حسب آزمون و خطاها می‌توانند بهتر پیش بروند. گزارش میدانی کاشانه در گفت‌وگو با مادرانی است که دانش‌آموز دارند.

مرضیه ۳۶ ساله دارای دو فرزند دختر است که یکی کلاس هفتم و دیگری سوم است. وی می‌گوید: همزمان با آغاز سال تحصیلی ساعت خواب ما در منزل تغییر می‌کند. ساعت ۹ و نیم شب زمان زود برای آماده‌شدن بچه‌ها و حاضر کردن صبحانه بیدار می‌شوم در نتیجه خودم و همسرم هم می‌خوابیم. این انصاف نیست که بچه‌ها بخوابند و ما بیدار باشیم چرا که هم این بیدار ماندن را بچه‌ها متوجه می‌شوند که باعث می‌شود تصور کنند شرایط ما با آنها فرق دارد و دلسردشان کند و هم اینکه استراحت و خواب همزمان باعث می‌شود برنامه‌هایمان همزمان پیش برود و اینطور نباشد که هر کس در خانه یک زمان بخوابد. در مورد خواب این نکته را هم باید بگویم که بچه‌ها عصر اصلاً نمی‌خوابند و همین باعث می‌شود که شب راحت بخوابند.

یکی دیگر از قوانین منزل ما تحویل دادن گوشی و تبلت است و پنجشنبه و جمعه مجدداً تحویل می‌گیرند. پنجشنبه و جمعه هم روزانه حداکثر یک ساعت و نیم حق استفاده دارند. استفاده از کامپیوتر هم در خانه محدود می‌شود. همه خانواده من و همسرم می‌دانند که ما در طول سال تحصیلی فقط پنجشنبه‌ها و شب‌های تعطیلی میهمانی می‌رویم. اگر میهمانی دعوت نباشیم حتماً در این دو روز تفریح مناسب مثل پارک و کوه و سینما و حتی دور زدن با ماشین در خیابان را داریم.

یکی دیگر از برنامه‌ها این است که من هر سال روی دروسی که بچه‌ها ضعف دارند تمرکز بیشتری دارم. در این سال‌ها توانستم موفق باشم. در واقع روزی نیم‌ساعت درس ضعیف بیشتر باید کار شود. یا خودم یا همسرم برای بچه‌ها وقت می‌گذاریم.

هر شب فکر تغذیه بچه‌ها هستم. لقمه سالم مثل نان و پنیر، کره، عسل و مربا آماده می‌کنم. هر چیزی که بچه‌ها بیشتر دوست دارند و ضرر کمتری دارد و در مقابل فایده غذایی دارد، فراهم می‌کنم.

فرشته نیز دو دختر کلاس هفتم و پنجم دارد و یک پسر که سال آینده کنکوری است. او می‌گوید: روزی یک تا دوساعت برای نوشتن سؤالات مشق و درس‌های بچه‌ها وقت می‌گذارم. امسال یک سفر خوب رفتیم تا پسرم آمادگی کنکور را پیدا کند، اما قول دادیم سفر رفتن امسال تعطیل شود تا پسرم کنکور را بدهد و قول ما اینطور بود که چه قبول شود و چه نشود ما سال آینده به جبران این چند ماه یک سفر خوب به انتخاب بچه‌ها می‌رویم.

هوچنین سارا ۲۰ ساله و دارای سه فرزند می‌گوید: سبک زندگی ما از شب اول مهر تغییراتی می‌کند که یکی از آنها خواب است. زودتر می‌خوابیم و زودتر بیدار می‌شویم و من در نبود بچه‌ها کلاس هنری می‌روم و همزمان با بچه‌ها به خانه می‌آیم. درست شبیه آنها با کمی اختلاف. حتی زمان درس و تکلیف بچه‌ها تلویزیون نمی‌بینیم یا تلفن هم کار نمی‌کنم تا بچه‌ها بی‌انگیزه نشوند. عمدتاً من هم کتاب می‌خوانم و در واقع فرصت تکالیف بچه‌ها را یک فرصت مطالعاتی برای خودم می‌دانم.

زهرا ۳۷ ساله دارای سه فرزند نیز می‌گوید: موقع فعالیت نویسی، ساعت می‌زنم تا بچه‌ها تمرکز کردن را یاد بگیرند. ما در خانه به جای مشق و تکلیف از کلمه فعالیت استفاده می‌کنیم تا بار مثبت بیشتری داشته باشد. موقع فعالیت نویسی، کنار بچه‌ها نمی‌مانم مگر اینکه کمک لازم داشته باشند تا مستقل کار کنند و بزرگ شوند و در این سال‌ها از این رویکرد نتیجه مثبت گرفتم.

سارا ۴۰ ساله و دارای سه فرزند می‌گوید: سبک زندگی ما از شب اول مهر تغییر می‌کند که یکی از آنها خواب است. زودتر می‌خوابیم و زودتر بیدار می‌شویم. من در نبود بچه‌ها کلاس هنری می‌روم و همزمان با بچه‌ها به خانه می‌آیم. زمان درس و تکلیف بچه‌ها تلویزیون نمی‌بینیم، یا تلفن هم کار نمی‌کنم تا بچه‌ها بی‌انگیزه نشوند

عکس: مهدی آبرون

سال تحصیلی فقط سال دانش‌آموزان نیست

اول مهر همه ایران به مدرسه می‌روند!

حسین گل‌محمدی

معمولاً در آستانه بازگشایی مدارس آماری از شمار دانش‌آموزانی که قرار است در آن سال در مدارس تحصیل کنند ارائه می‌دهند و مثلاً می‌گویند سال تحصیلی با فلان تعداد کلاس اولی، فلان تعداد دبستانی و... آغاز شد، اما واقعیت این است که از یک منظر باید گفت سال تحصیلی فقط با ۱۶ یا ۱۷ میلیون دانش‌آموز آغاز به کار نمی‌کند، بلکه با این تعداد دانش‌آموز بعلاوه تمام اولیا و مربیان شروع می‌شود. حرفمان این است که یک سال تحصیلی فقط متعلق به فرزندان ما نیست، بلکه متعلق به همه ماست. بدون شک «دغدغه‌های مدرسه‌ای!» پدر و مادر یک دانش‌آموز در یک سال تحصیلی، نه تنها کمتر از فرزندشان نیست، بلکه چندین برابر اوست. پس باید گفت اول مهر نه فقط دانش‌آموزان، بلکه همه ایران به مدرسه می‌روند. سبک زندگی خانواده‌های دارای دانش‌آموز در ۹ ماه سال تحصیلی زمین تا آسمان با سه ماه تعطیلی تابستان فرق می‌کند. وجود یک فرزند مدرسه‌ای تمام ابعاد زندگی یک خانواده را تحت‌الشعاع و همه مناسبات را تحت تأثیر قرار می‌دهد. حتی علاوه بر پدر و مادر، اعضای دیگر خانواده، پدربزرگ و مادربزرگ، خواهر، برادر و گاهی خاله و دایی، عمه و عمو هم درگیر می‌شوند. کارمند و کارگر و هر فرد شاغلی که بچه مدرسه‌ای دارد، شغل او و حتی همکارانش، رئیس و مرئوسش متأثر از این موضوع هستند. از اول مهر شکل و سرعت زندگی جمعی، ترکیب شهر و تردد در آن و هر آنچه در خارج از خانه می‌بینیم به گونه‌ای متأثر از سال تحصیلی می‌شود. به این ترتیب متوجه می‌شویم که سال تحصیلی اعم از مدرسه و دانشگاه، به نوعی مهم‌ترین و تأثیرگذارترین رویداد در زندگی ما محسوب می‌شود. پس به همان نسبت باید برای ما اهمیت داشته باشد. اما آیا واقعاً تمام خانواده‌ها و همه پدر و مادرها به ابعاد و اهمیت آن پی برده و خود را برای چنین پدیده کلان و مهمی آماده کرده‌اند؟ آیا والدین یک دانش‌آموز می‌دانند که مدرسه نه تنها متعلق به فرزند آنان، بلکه حتی بیشتر، متعلق به خود آنان است و اگر حضوری فعال، آگاهانه و مسئولانه در امور مربوط به تعلیم و تربیت فرزند خود نداشته باشند، با چالش‌هایی جدی روبه‌رو خواهند شد؟ و سؤالات دیگری از این دست که ما را به همان گزاره‌ای که گفتیم سوق می‌دهد؛ اینکه از اول مهر نه تنها دانش‌آموزان، بلکه همه ایران به مدرسه می‌روند!

عکس: مهدی آبرون

پیشرفت در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی هیچ تلاش و کوششی نداشته‌ایم و روند افزایش مشکلات اینچنینی؛ این واقعیت را بیش از پیش بر ما نمایان می‌کند. دانش‌آموز حق دارد بداند که پس از پایان تحصیلات، چه سرنوشتی خواهد داشت و اولیا نیز باید قادر به پاسخگویی صریح و روشن در این زمینه باشند تا فلسفه نظری و عملی مربوط به جیستی و چرایی تحصیلات، به درستی تعیین و تبیین شود. جایگاه پرسشگری و پاسخگویی در اجتماع اولیای خانه و مدرسه برای بهبود روابط آنان با دانش‌آموزان باید مورد تأکید قرار گیرد تا بتوانیم به شرایط مطلوبی برسیم و سال تحصیلی را با موفقیت‌های چشم‌گیری همراه کنیم. آنچه دانش‌آموزان را در دو بعد داشتن و نداشتن موفقیت متمایز می‌کند، داشتن انگیزه برای تحصیل کردن است و اگر دانش‌آموزان از انگیزه‌های قوی برای پرداختن به تحصیل برخوردار باشند می‌توند هیچ‌گاه با پدیده‌ای به نام «دانش‌آموز تنبل» روبه‌رو نخواهیم شد. بر اساس منطقی که در حوزه روانشناسی وجود دارد، برخورداری و بهره‌مندی از انگیزش و هیجان لازم برای پرداختن به تحصیل از سوی دانش‌آموز باعث می‌شود ما پدیده‌ای به نام تنبلی نداشته باشیم و همه دانش‌آموزان، تحصیل علم و دانش و رسیدن به

جای هیچ شک و تردیدی نیست که دو نهاد خانه و مدرسه به دنبال کسب موفقیت دانش‌آموزان هستند و در مسیر این هدف مشترک می‌توان تشریک مساعی و همدلی ایجاد کرد، اما با وجود این هدف مشترک و زمینه‌های مساعدی که برای ایجاد و برقراری همکاری‌های مشترک وجود دارد، متاسفانه مابین این دو نهاد، کمترین سطح از همکاری مشاهده می‌شود

عکس: مهدی آبرون

همکاری و هماهنگی نداشتن خانه و مدرسه منشأ بسیاری از چالش‌های نظام آموزشی است

دکتر میلاد محقق*

آغاز سال تحصیلی یا جنبه‌وجوش‌های اجتماعی همراه است. مراکز آموزشی کشور خود را برای یک سال پر تلاش آماده می‌کنند و پذیرای دانش‌آموزان و دانشجویان می‌شوند تا یک دوره آموزشی دیگر سپری شود و مقوله پیشرفت تحصیلی، به ظهور و ثبوت برسد. به همراه این جریان؛ خانواده‌ها نیز وارد فعالیت می‌شوند و عزیزان خود را در امر تحصیل و پیشرفت علمی، مورد حمایت قرار می‌دهند و این دو جریان یعنی خانه و مدرسه؛ نقش اصلی را در این راه‌ایفا می‌کنند. جای هیچ شک و تردیدی نیست که دو نهاد خانه و مدرسه به دنبال کسب موفقیت دانش‌آموزان هستند و در مسیر این هدف مشترک می‌توان تشریک مساعی و همدلی ایجاد کرد. اما با وجود این هدف مشترک و زمینه‌های مساعدی که برای ایجاد و برقراری همکاری‌های مشترک وجود دارد، متأسفانه مابین این دو نهاد، کمترین سطح از همکاری مشاهده می‌شود. این موضوع یکی از چالش‌هایی است که باید در ابتدای سال تحصیلی مطرح کنیم و درباره آن به بحث و گفت‌وگو بپردازیم و برای شناسایی و حل مسائل و مشکلات موجود سر راه فعالیت‌های آموزشی و تحصیلی، چاره‌جویی کنیم.

در گام نخست لازم به نظر می‌رسد از خود بپرسیم این همه جنب و جوش برای تحصیل علم و دانش به خاطر چیست و چرا هر ساله باید این جریان بزرگ به وجود آید و خانه و مدرسه بر فعالیت‌های آموزشی و تحصیلی تمرکز کند؟ هر چند پاسخگویی به این پرسش ظاهراً سهل و آسان به نظر می‌رسد اما پیچیده هم هست؛ زیرا پرسش دیگری به وجود می‌آید که چرا با وجود داشتن هدف مشترک؛ برنامه‌های خانه و مدرسه به نقاط اشتراک نمی‌رسند؟

در این زمینه باید به این نکته اشاره کرد که سازو کارهای حاکم بر خانه و خانواده مجموعه‌ای از رفتارهای اعضای خانواده را شکل می‌دهند و دریی آن شاهد بروز این رفتارها در سطح جامعه هستیم و حال طرح یک پرسش دیگر؛ «مدرسه» تا چه اندازه می‌تواند در مهندسی آن ساز و کارها نقش داشته باشد؟»

اینگونه به نظر می‌رسد که به حلقه مفقوده بحثی که در پیش داریم دست یافته باشیم و به خوبی می‌دانیم که ریشه مشکلات ما کجاست؟! ظهور و ثبوت رفتارهای تراحمی و ایذایی در مسیر حرکت خانه و مدرسه که نتیجه‌ای جز کاهش کمی و کیفی خدمات آموزشی و نتیجه‌گیری تحصیلی را به ارمغان نمی‌آورد، در کجا ساخته و پرداخته می‌شود؟ آیا دلیلی جز هماهنگ نبودن برنامه‌های خانه و مدرسه می‌تواند باعث بروز این نوع رفتارها شود؟ نوع رفتار والدین با فرزندانی که سال تحصیلی جدید خود را آغاز می‌کنند چگونه است و تا چه اندازه در پیشرفت یا شکست تحصیلی دانش‌آموزان نقش دارند؟ طرح اینگونه پرسش‌ها ذهن ما را بر مواردی و واقعیت‌هایی متمرکز می‌کند که شاید به طور معمول کمتر به آنها توجه می‌کنیم و تلاشی که برای پاسخگویی به پرسش‌ها انجام می‌دهیم نیز از رشمند است زیرا راهکارهای لازم و ضروری را برای برون رفت از بحران‌های موجود می‌یابیم.

آسیب‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی ناشی از نبود برنامه‌های مشترک مابین خانه و مدرسه بسیار زیاد است و فقط به اختلالات رفتاری موجود در دانش‌آموزان و اولیای خانه و مدرسه خلاصه نمی‌شود و همانطور که همه شاهد هستیم؛ سوءمدیریت و سوءجریانی که امروزه بر نهادهای مردمی و حاکمیتی سایه افکنده و باعث به‌وجود آمدن انواع و اقسام بحران‌ها شده است را نیز باید از آثار و تبعات این موضوع مهم بدانیم.

سطح انتظارات اولیای خانه و مدرسه از یکدیگر از یک سو و انتظارات و خواسته‌هایی که به طور متقابل مابین والدین و دانش‌آموزان وجود دارد از سوی دیگر، گویای این مطلب است که ما برای ایجاد و برقراری یک ساز و کار مفید و مؤثر برای از میان برداشتن موانع توسعه و پیشرفت در زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی باید گام‌های اساسی برداریم. در واقع باید گفت مدت زمان خواب کوتاه‌تر و میزان بیشتر هیجانات هنگام خواب، با سطوح بالاتر استرس مرتبط است در حالی که خواب طولانی‌تر و سطح هیجان پایین هنگام خواب با کاهش استرس ارتباط دارد. چنین داده‌هایی دور از ذهن نیست وقتی که همزمان با پایان تابستان این جملات زیاد رد و بدل می‌شود که خانواده‌ها به یکدیگر می‌گویند:«بیایید دیگه! آخرین دور همیه و از هفته دیگه بچه‌ها میرن مدرسه» یا اینکه خیلی از خانواده‌ها دورهمی و میهمانی و برنامه‌های خاص را معطوف به تعطیلات می‌کنند و برای برگزاری یک مراسم خاص دنبال تعطیلات هستند. این در حالی است که حتی افرادی که بچه مدرسه‌ای دارند به زوجین جوان توصیه می‌کنند از فرصت تنهایی استفاده کنند و زیاد به سفر بروند چرا که بعدها سبک زندگی یا وجود بچه تغییر پیدا می‌کند. همه اینها نشان می‌دهد سبک زندگی خانواده‌هایی که فرزندانشان به مدرسه می‌رود از نظم خاصی پیروی می‌کند که خواسته یا ناخواسته ساعات زندگی را هدفمندتر می‌کند. برخی از خانواده‌ها به خصوص مادران که برای برقراری این نظم هدفمندتر عمل می‌کنند، از قبل برنامه‌ریزی دارند. چرا که از تجارب سال‌های قبل هم استفاده کرده و حسب آزمون و خطاها می‌توانند بهتر پیش بروند. گزارش میدانی کاشانه در گفت‌وگو با مادرانی است که دانش‌آموز دارند.

عکس: مهدی آبرون

دکتر سیما فردوسی، روانشناس:

والدین هم در مدرسه باید کنار فرزندان خود آموزش ببینند

همزمان با بازگشایی مدارس و ورود فرزندان ما به محیط جدید، آنان با گروهی از همسن و سالانشان مواجه می‌شوند و در ادامه با انتخاب یک یا چند نفر صمیمی شده و در پی این صمیمیت آینده کاری و حتی اخلاقی آنها رقم می‌خورد، بنابراین لازم است والدین با برخورداری از آگاهی و شناخت کافی، نقش تعیین‌کننده‌ای در این انتخاب داشته باشند. علاوه بر این فرزندان ما ممکن است در مدرسه با مسائل و مشکلات دیگری مواجه شوند. دکتر سیما فردوسی روانشناس، بر این باور است دوست‌یابی در دوره تحصیلی حائز اهمیت بسیار و نقش والدین در این انتخاب موثر است و باید به آن توجه بسیاری کرد. به گفته وی، برای موفقیت لازم است والدین خود را به روز رسانی کنند و با مسائل و خلفیات نسل جدید بیشتر آشنا شوند تا بتوانند مشکلات آنان را به درستی بشناسند و حل کنند. به اعتقاد وی راه‌حل دستیابی به این مهم، راه‌اندازی جدی کلاس‌های آموزش خانواده است که والدین باید از مدارس مطالبه کنند. متن زیر ماحصل گفت‌وگوی ما با این روانشناس با تجربه و پیشکسوت است که پیش‌رو دارید.

دوست‌یابی در دوره تحصیلی چه اهمیتی دارد و والدین در این امر مهم چگونه می‌توانند نقش داشته باشند؟

دوست‌یابی یکی از موارد بسیار مهم در دوران کودکی و نوجوانی است. بنابراین والدین باید خودشان را آماده و مهیا کنند تا در این زمینه به لحاظ تأثیری که دوست می‌تواند روی درس و تعلیم فرزندشان داشته باشد، آنها را آموزش دهند. آنها باید بدانند چه دوستی را انتخاب و هدف از دوست یابی را مشخص کنند و اینکه به کدام دوست، دوست مناسب می‌گویند. دوست مناسب باید از لحاظ فرهنگی، خانوادگی، اجتماعی، طرز تفکر و سبک زندگی با فرزندمان هم‌راستا باشد. بچه‌ها الگو می‌گیرند و هرچه سن آنها بالا می‌رود و به دوره نوجوانی ورود می‌کنند بیشتر تحت تأثیر دوست قرار می‌گیرند و دلشان می‌خواهد از سوی دوستان مورد قبول واقع شوند.

به همین دلیل خودشان را با آنها همانند می‌کنند. مثلاً دوست دارند بگویند مثل شما هستیم. طرز رفتار، گفتار، لباس پوشیدن، حتی اهدافشان در زندگی را از دوستانشان تقلید می‌کنند و آنها را قبول دارند و خیلی از دوستانشان حمایت می‌کنند. این یکی از مقوله‌های دوره نوجوانی است، بنابراین اگر دوستان از لحاظ ویژگی‌هایی که گفته شد تفاوت داشته باشد بیم آن می‌رود فرزند هم تحت تأثیر او قرار گیرد و به همان شیوه عمل کند، بنابراین والدین باید فرزندانشان را آموزش و آگاهی دهند تا بدانند یک دوست چقدر می‌تواند در تحصیل، اهداف کوتاه‌مدت، میان مدت و حتی درازمدت تأثیر داشته باشد.

والدین باید ابتدا خود را هماهنگ و سپس با فرزندشان صحبت کنند. والدین باید دوستان فرزندانشان را ببینند و با آنها آشنا شوند. با والدین دوستان فرزندشان آشنا شوند تا مطمئن شوند همفکر آنها هستند. بیرون بروند یا به خانه‌شان دعوت کنند. اگر والدینی نتوانند از عهده این کار برآیند باید از مدرسه و اولیای مدرسه کمک بگیرند. چرا که آنها دانش‌آموزان و والدینشان را می‌شناسند و می‌توانند در انتخاب دوستان خوب، مناسب و شایسته کمک کنند.

اگر به هر دلیلی فرزندمان در مدرسه با مشکلاتی مواجه شد، والدین چه برخوردی باید داشته باشند که فرزند آسیبی نبیند؟

والدین باید از کم و کیف مشکل پیش آمده کاملاً آگاه شوند تا بتوانند در حل آن کمک کنند. بعد از فرزند بخواهند فکر کند. ما باید بچه‌ها را وادار به تفکر کنیم تا بهترین راه‌حل را پیدا کنند. والدین به جای اعتراض و بداخلاقی باید فکر و سپس با هم صحبتی با فرزندانشان راهکار خلاقانه را پیدا کنند. باید یک راه‌حل مسالمت‌آمیز برای این مسئله پیدا شود. به فرزندان نیز باید آموزش داد حل مسئله برابر با هم کردن و پرخاشگری نیست، بلکه می‌توان با فکر کردن برای هر مسئله‌ای راه‌حلی پیدا و سپس بهترین راه‌حل را انتخاب کرد.

باید خود والدین به مدرسه بیشتر دهند کلاس‌های آموزش خانواده به شکل جدی برقرار شود. سال‌ها قبل این کلاس‌ها اجباری بود و مدارس مجبور بودند جلسات آموزش خانواده را برقرار کنند، بنابراین والدین می‌آمدند و مدارس با دعوت از کارشناسان درباره مسائل مربوط به دانش‌آموزان مانند روانشناسی کودک و نوجوان صحبت می‌کردند

نکته قابل توجه دیگر آنکه باید از اولیا و مشاوران مدرسه به وجود آمده است و باید در حل مشکل کمک کنند.

از مشکلاتی که بعضی والدین و اولیای مدارس با آن مواجه هستند مدرسه گریزی بعضی دانش‌آموزان است. از نگاه شما علت چیست و برخورد صحیح با این معضل چگونه باید باشد؟

مدرسه گریزی علت‌های مختلفی دارد. ابتدا باید این علت‌ها را بشناسیم تا متوجه شویم کدامیک مربوط به فرزند ما می‌شود. یک مورد مشکل تحصیلی است. شاید بعضی از دانش‌آموزان درس‌ها را خوب یاد نگرفته باشند یا تمرکز آنها پایین باشد. بعضی هم ممکن است در کلاس درس رودربایستی داشته باشند و نتوانند به معلم بگویند درس را متوجه نشده‌اند. همه این موارد و هر آنچه در مقوله درس بگنجد باعث مدرسه گریزی می‌شود، چرا که مدرسه را دوست ندارند. پس باید در قدم اول به مباحث درسی ورود کنیم و مشکل درسی را حل کنیم.

مورد دیگر افسردگی دانش‌آموزان است که باید از لحاظ روحی و روانی بررسی شود. گروهی هم ممکن است مشکل خانوادگی داشته باشند. به طور مثال به گفته داوری تشویق خوب است اما والدین باید فرزندانشان را بدون قید و شرط دوست داشته باشند. اینگونه نباشد که اگر خوب درس بخوانند دوست داشتنی خواهند بود، چرا که همین شرط باعث اضطراب و استرس می‌شود و مدام دنبال تشویق والدین می‌گردد تا آنها را راضی کند. بنابراین تشویق برای هر کار کوچک و بزرگی در صورتی خوب است که موجب بالا رفتن اعتماد به نفس شود اما قید و شرط نداشته باشد. وی در ادامه اظهار می‌دارد: «امروزه تشویق والدین را عموماً در تشویق‌های مالی می‌بینیم و این باعث می‌شود خرید برای آن فرزند جذاب و لذت بخش نباشد. بهترین تشویق صحبت با فرزند است یا تشویق‌های مختصر و کم هزینه مانند یک تفریح سالم و مفرح مانند پارک بردن.»

آذردخت داوری، روان درمانگر و روانشناس بالینی:

ریشه اضطراب دانش‌آموزان در مدرسه به خانه برمی‌گردد

نگرانی و اضطراب را تقریباً همه افراد در مقطعی از زندگی تجربه کرده‌اند. نمونه آن در دوران تحصیل زمانی است که والدین منتظر نتیجه امتحانات یا نمرات بالا و رؤیت یک کارنامه یا نمره‌های ۲۰ هستند. کارشناسان بر این باورند سختگیری‌های بیش از حد والدین می‌تواند یکی از دلایل اصلی اضطراب دانش‌آموزان باشد.

آذردخت داوری روان‌درمانگر و روانشناس بالینی معتقد است بیشتر مواردی که دانش‌آموزان را دچار اضطراب می‌کنند به رفتار والدین بستگی دارد. اینکه برای دانش‌آموزی نمره مهم بوده و مدام پیگیر آن است که چه نمره‌ای گرفته و امتحاناتش را چگونه داده است و بعد از نتیجه امتحان چگونه با اولیای مدرسه و والدینش مواجه شود، موضوعی است که ریشه آن عموماً به خانه برمی‌گردد.

وی می‌گوید: «مدارلی که سختگیر هستند و اضطراب دارند و نمره برایشان مهم است افرادی هستند که نمره را یک موفقیت اجتماعی می‌دانند و این نگاه بر عکس‌العمل دانش‌آموزان در مدرسه تأثیر می‌گذارد. یعنی نمره گرفتن و تحصیل کردن را انقدر بزرگ نشان می‌دهند و مهم می‌دانند که دانش‌آموز را در مدرسه دچار چالش اضطراب می‌کند، چرا که در نگاه دانش‌آموز مادر به عنوان یک آدم مهم در زندگی اهمیت دارد به همین دلیل می‌کوشد تا رضایت او را جلب کند.»

از این حسّ بگذریم اضطراب و بی‌قراری بعضی دانش‌آموزان به میزان آرامش در خانه هم بستگی دارد. داوری در این باره می‌افزاید: «والدینی که مدام با هم درگیری دارند و در مشاجره هستند، بحث می‌کنند و قهر هستند، این شرایط باعث می‌شود اضطراب در دانش‌آموزان بالا برود و در آنها تزلزل ایجاد شود و این عدم آرامش در نوع درس خواندن و محیط مدرسه نیز تأثیر می‌گذارد. فرزندان را باید بدون قید و شرط دوست داشت. صرف آنکه فرزندی خوب درس می‌خواند، اتاقش را تمیز می‌کند، خوب غذا می‌خورد باعث می‌شود به فرزند حس دوست داشتنی نبودن بدهد و نتیجه آن می‌شود که در بزرگسالی به دنبال دوست داشته شدن در جامعه خواهد گشت.»

حال این سؤال مطرح می‌شود که آیا باید سختگیر بود یا خیر؟ ایسن روان درمانگر در پاسخ می‌گوید: «سختگیری در حدی که باعث پیشرفت فرزندان شود خوب است اما مادرانی که به شدت سختگیری می‌کنند و معتقدند نظم و انضباط برای پیشرفت فرزندانشان خوب است غافلند از اینکه سختگیری‌های بیش از حد خود عاملی برای اضطراب دانش‌آموزان خواهد بود، چرا که فرزند مدام نگران است مبادا با عدم رعایت، مورد تنبیه پدر و مادر قرار گیرد، چون دانش‌آموزان والدین خود را به‌عنوان بخش مهم زندگی‌شان می‌دانند و در هر صورت دوست دارند و می‌خواهند از سوی آنها پشتیبانی تحصیلی را با قدرت و توان زیاد دنبال خواهند کرد و از این طریق نتایج و کارنامه درخشانی را از آن خود و اولیا خانه و مدرسه خواهند کرد.

حال ممکن است این پرسش مطرح شود که چگونه می‌توان انگیزه و هیجان لازم را برای پرداختن به تحصیل با کیفیت بالا، در دانش‌آموزان ایجاد کرد؟ یکی از خواسته‌های دانش‌آموزان پس از اتمام تحصیلات؛ برخورداری و بهره‌مندی از شغل و درآمد پایدار است تا به‌وسیله آن بتوانند آینده خود را شکل دهند و اگر این خواسته از سوی آنان قابل تحقق تشخیص داده شود، می‌تر دید انگیزه و هیجان لازم برای رویکردهای ویژه به تحصیلات نیز به‌وجود خواهد آمد و در نقطه مقابل؛ اگر چنین خواسته‌ای غیرقابل تحقق نشان داده شود، تلاش و کوشش خود را بی‌فایده تشخیص خواهند داد. نقش شغل و درآمد پایدار در ایجاد انگیزش و هیجان برای دانش‌آموزان به طور مستقیم و غیر مستقیم نمود می‌یابد و یک واقعیت انکار ناپذیر است پس اگر خواهان رشد و تحصیل فرزندان و دانش‌آموزان خود هستیم باید این بخش از واقعیت زندگی آنان را نیز در نظر داشته باشیم و از آن غافل نشویم.

هر یک از دستگاه‌های زیرمجموعه قوای سه‌گانه، در این باره دارای مسئولیت هستند و باید شرح وظایف و اختیارات آنها به همراه برنامه‌هایی که لازم است داشته باشند به طور شفاف در اختیار عموم قرار گیرد تا همگان بدانند که چرا و چگونه باید روحیه مطالبه‌گری داشته باشند تا کیفیت و کمیت تأسیسات، تجهیزات و خدمات آموزشی به سطح قابل قبولی افزایش یابد.

آگاهی بخشی به والدین برای رسیدگی به امور تحصیلی دانش‌آموزان یک امر مهم به‌شمار می‌رود و همه می‌دانیم که پدر یا مادر بسیاری از دانش‌آموزان، دارای مسئولیت‌ها و جایگاه‌های سازمانی و تشکیلاتی در دستگاه‌های زیرمجموعه قوای سه‌گانه هستند و اگر ساز و کار موجود میان خانه و مدرسه به درستی طراحی و اجرا شود، امکانات و موقعیت‌های خوبی برای موفقیت‌های هرچه بیشتر دانش‌آموزان و همچنین اولیای خانه و مدرسه فراهم خواهد شد.

هر پدر و مادری به طور طبیعی خواهان موفقیت فرزند خود در راه تحصیل علم و دانش است و دانش‌آموزان نیز هدفی جز موفقیت ندارند. پس باید دید چرا آنچه باید به دست آید هیچ‌گاه فراهم نمی‌شود؟! به نظر می‌رسد جامعه ما نیازمند بازنگری دقیق در مباحث علمی و عملی مربوط به سال‌های تحصیلی دانش‌آموزان است و درنگ. در این باره جایز نیست. زیرا ممالک مختلف جهان با سرعت و شتاب زیاد در حال پیشروی به سوی موفقیت‌های هرچه بیشتر هستند و اگر ما دست به کار نشویم، دچار عقب‌ماندگی شدیدی خواهیم شد.

یادآوری این موضوع ضروری به نظر می‌رسد که رسانه‌ها نیز نقش چشم‌گیری در این زمینه‌ها دارند و اگر در کنار تهیه و انتشار مطالب خوب؛ مطالبه‌گر نیز باشند، فضای همدلی و همراهی مفید و مؤثری در جامعه برای پیشرفت تحصیلی فرزندان این مرز و بوم ایجاد خواهد شد.

***پژوهشگر و فعال حوزه فرهنگی**

بیشتر مواردی که دانش‌آموزان را دچار اضطراب می‌کند به رفتار والدین بستگی دارد. اینکه برای دانش‌آموزی نمره مهم بوده و مدام پیگیر آن است که چه نمره‌ای گرفته و امتحاناتش را چگونه داده است و بعد از نتیجه امتحان چگونه با اولیای مدرسه و والدینش مواجه شود، موضوعی است که ریشه آن عموما به خانه برمی‌گردد