

رئیس دپارتمان روان‌شناسی مثبت انجمن روان‌شناسی تربیتی ایران:

«پشت‌میز کلاس‌اول» آینده‌اجتماعی کودک‌شکل‌می‌گیرد

گفت‌وگو
نیره‌ساری

روان‌شناس مرکز روان‌شناسی و مشاوره راز در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: در دنیای امروز، با توجه به تغییرات گسترده اجتماعی و تکنولوژیکی، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که والدین باید به کودکان کلاس اولی خود آموزش دهند، تقویت هوش هیجانی و توانایی حل مسئله است. متن این گفت‌وگو را بخوانید.

■ ■ ■

به نظر شما چرا ورود به پایه اول برای کودکان والدین یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی تحصیلی است؟

برای تمام کودکان در سراسر جهان، مدرسه اولین محیط اجتماعی رسمی است که در آن حضور پیدا می‌کنند. درست است که بسیاری از کودکان قبل از مدرسه، مهدکودک یا پیش‌دبستانی را تجربه می‌کنند، اما فضای این مراکز بیشتر مبتنی بر بازی است و آموزش رسمی به شکل جدی در آنها وجود ندارد. در این محیط‌ها، انتظارات زیادی از کودکان نمی‌رود، اما مدرسه، به‌ویژه کلاس اول، مرحله‌ای است که کودک با حجم زیادی از انتظارات، وظایف و فعالیت‌های متنوع روبه‌رو می‌شود. کودک در این مرحله باید برای ساعاتی از محیط خانواده که امن‌ترین پایگاه زندگی اوست، جدا و وارد یک محیط اجتماعی گسترده شود. این محیط اجتماعی قوانین و مقررات خاص خود را دارد و کودک در آن تنهاست، والدین او حضور ندارند و قرار است کودک در آنجا به صورت رسمی آموزش ببیند و یادگیری کند. از کودک انتظار می‌رود درس‌ها را خوب یاد بگیرد، تکالیفش را انجام دهد و در صورت عدم‌انجام تکالیف، با پیامدهای آن مواجه شود. علاوه بر این، کودک باید مهارت‌های اجتماعی مختلفی را کسب کند، مثلاً بتواند با معلم و اولیای مدرسه ارتباط برقرار کند، دوست پیدا کند، با همکلاسی‌هایش رابطه مسالمت‌آمیز داشته باشد و در صورت بروز مشکل، آنها را حل‌وفصل کند، به همین دلیل، پایه اول تحصیلی برای کودک و خانواده بسیار اهمیت دارد، زیرا انتظارات شناختی، اجتماعی، هیجانی و جسمانی زیادی از کودک وجود دارد. کودک بر اساس این انتظارات، تصویری از توانایی‌ها و خود آینده‌اش در ذهنش شکل می‌دهد، اما اغلب نمی‌داند که آیا می‌تواند از پس این توقعات بر آید یا نه. این عدم‌اطمینان ممکن است موجب اضطراب، نگرانی، ترس، خشم و ناامیدی در کودک و خانواده شود. این مرحله برای والدینی که برای اولین بار فرزندشان وارد مدرسه می‌شود، اهمیت بیشتری دارد، زیرا آنها تجربه قبلی در این زمینه ندارند و تمام خانواده تحت تأثیر این تغییر بزرگ قرار می‌گیرند، به‌ویژه اگر فرزندشان تک‌فرزند باشد، بنابراین پایه اول به دلیل تأثیر عمیقش بر رشد همه‌جانبه کودک در جنبه‌های مختلف زندگی، یکی از مراحل بسیار حیاتی در زندگی تحصیلی و اجتماعی کودک و خانواده است.



■ **نیره ساری**

اول مهر که از راه می‌رسد، شهر چهره‌ای جدید به خود می‌گیرد. خیابان‌ها شلوغ‌ترند، معاز‌های لوازم‌التحریر رونق گرفته‌اند و بوی جلد کتاب و دفتر نو، لابه‌لای آ‌دحام صبحگاهی پیچیده است. در میان این همه جنب‌وجوش، هیچ چیز به اندازه قامت‌های کوچک کلاس‌اولی‌ها چشم را نمی‌گیرد، که کودکانی که گاهی کوله‌پشتی‌شان بزرگ‌تر از خودشان است، با لباس فرم آ‌تشکشیده، موهای مرتب و کش‌هایی که هنوز خاک نخورده‌اند، کنار پدر و مادرهای‌شان راهی مدرسه می‌شوند. در دست‌شان گاهی گل است، گاهی دست مادر و در دل‌شان هزار جور سؤال می‌جواب: «مدرسه ترس دارد؟»، «دوست پیدا می‌کنم؟»، «خانم معلم بد اخلاق است یا مهربان؟».

اول مهر، فقط یک روز در تقویم نیست. از یک نمایش بزرگ است؛ صحنه‌ای که در آن بچه‌ها باز یگر نقش اصلی و والدین، تماشاچیبانی پر از اشک و لبخند هستند. کسی از دل مادر خبر ندارد، وقتی از پشت شیشه کلاس یاد در مدرسه، بیچاه‌اش را می‌بیند که با تردید روی صندلی‌اش می‌نشیند. شاید دلش بخواهد از نزدیک دستانش را بگیرد، لبخندی به او بدهد یا حتی بگوید: «ترس عزیزم، همه چی خوب می‌شه». اما باید تحمل کند و او را به مریبان مدرسه بسپرد. در واقع او باید کودک را تنها بگذارد تا راه رفتن در دنیای جدیدش را یاد بگیرد و این، دقیقاً همان جایی است که آینده آغاز می‌شود.

کلاس اول فقط یک مقطع تحصیلی نیست، یک نقطه عطف است؛ جایی که کودک

نظر به تجربه شما، معمولاً چه تغییرات روانی و اجتماعی در کودکان کلاس اولی دیده می‌شود؟

در حدود هفت سالگی، کودکان به درک واقع‌بینانه‌تر و متعادل‌تری از خود می‌رسند و قضاوت‌های آگاهانه‌تری درباره توانایی‌های‌شان دارند. در این سن، عزت‌نفس آنها به‌طور مستقیم تحت تأثیر موفقیت در کسب مهارت‌های ارزشمند اجتماعی و فرهنگی قرار می‌گیرد. اگر کودک بتواند از پس این مهارت‌ها بر آید، احساس ارزشمندی در او تقویت می‌شود، در غیر این صورت، ممکن است با احساس حقارت روبه‌رو شود. از نظر هیجانی، آگاهی کودکان نسبت به احساسات خود و دیگران بیشتر می‌شود و یاد می‌گیرند چگونه مناسب‌تر واکنش نشان دهند. هیجانات پیچیده‌تری مثل غرور و شرم نیز در این سن ظهور می‌کنند که نشان از رشد شناختی و اجتماعی آنها دارد. ورود به مدرسه همچنین باعث افزایش اهمیت گروه همسالان می‌شود. کودکان در این سن تمایل دارند با همسالانی که شباهت بیشتری به آنها دارند (از نظر سن، جنسیت یا شرایط اجتماعی و حتی اقتصادی) ارتباط برقرار کنند. این روابط به آنها کمک می‌کند مهارت‌های اجتماعی بیشتری بیاموزند و ارزش‌هایی را که از خانواده کسب کرده‌اند، در محیط اجتماعی به کار ببرند یا حتی آنها را به چالش بکشند. محبوبیت میان همسالان نیز در این دوره اهمیت زیادی دارد. کودکان محبوب معمولاً عزت‌نفس بالاتر، سازگاری بیشتر و مهارت‌های شناختی و اجتماعی بهتری دارند. منشأ این رفتارها اغلب به محیط خانوادگی و ارزش‌های فرهنگی بازمی‌گردد. در نهایت، با افزایش صمیمیت و ثبات در روابط دوستانه، مهارت‌های روانی و اجتماعی کودک نیز تقویت می‌شود و او برای تعاملات پیچیده‌تر اجتماعی آماده‌تر خواهد شد.

مدرسه و معلمان چه نقش‌هایی در کاهش اضطراب و استرس کودک دارند و چه اقداماتی از طریق مدرسه می‌تواند به ایجاد محیطی امن و دوستانه برای کلاس اولی‌ها کمک کند؟

نقش معلمان و به‌طور کلی اولیای مدرسه در کنترل یا تشدید اضطراب و استرس کودکان بسیار مهم و تأثیرگذار است. هرچقدر مدرسه بتواند به عنوان یک مکان امن به کودک معرفی شود و اولیای مدرسه نیز نسبت به رشد روان‌شناختی کودکان حساس و آگاه باشند و خود را به عنوان دوست و همراه کودک معرفی کنند، به همان اندازه کودکان کلاس اولی احساس امنیت بیشتری خواهند داشت. در چنین فضایی، اگر کودکی دچار اضطراب یا مشکلی شود، راحت‌تر می‌تواند در مورد آن صحبت کند. در این میان، نقش معلم از همه پررنگ‌تر و تأثیرگذارتر است. معلمی که برای شناخت تک‌تک دانش‌آموزان وقت می‌گذارد، اطلاعات کافی درباره آنها به دست می‌آورد و با هر یک از آنها ارتباط مؤثر برقرار می‌کند، در کاهش اضطراب و استرس دانش‌آموزان نقش بسزایی دارد. کودکان کلاس اولی به دلیل جدایی از محیط امن خانه و ورود به محیطی جدید و ناشناخته، نیازهای ویژه‌تری نسبت به دانش‌آموزان پایه‌های بالاتر دارند، بنابراین حضور معلمان و اولیای مدرسه به عنوان افرادی که کودک بتواند به آنها اعتماد کند و بدون ترس از قضاوت یا برچسب خوردن با آنها درباره نگرانی‌ها و اضطراب‌هایش صحبت کند، اهمیت زیادی



دارد. از سوی دیگر، همدلی و آموزش مهارت‌های مقابله‌ای از سوی معلم و کادر مدرسه می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد؛ مهارت‌هایی ساده اما مؤثر مانند تنفس عمیق، انقباض و انبساط عضلات بدن برای کاهش تنش فیزیولوژیک یا تشویق کودک به صحبت کردن درباره احساساتش. چنین اقداماتی فضای مدرسه را برای کودک امن‌تر و به او کمک می‌کند بتواند از دانسته‌های قبلی‌اش استفاده کند یا مهارت‌های جدید را بهتر یاد بگیرد، در نتیجه میزان اضطراب و نگرانی کودک کاهش خواهد یافت.

چطور می‌توان تفاوت‌های فردی کودکان را در کلاس اول مدیریت کرد؟

پذیرش این باور که هر کودک دنیایی منحصر به فرد دارد، نقطه شروع مدیریت تفاوت‌های فردی در کلاس است. هر دانش‌آموز با ویژگی‌ها، توانمندی‌ها، محدودیت‌ها و نیازهای خاص خود وارد کلاس می‌شود و وظیفه معلم این است که این تفاوت‌ها را نه فقط بپذیرد، بلکه آنها را کشف کند و به رسمیت بشناسد. تفاوت‌های فردی را می‌توان به دو دسته کلی تقسیم کرد. یکی تفاوت‌های ناشی از کمبود مهارت مثل کودکانی که سریع‌تر می‌کنند، زود تسلیم می‌شوند، پرخاشگر هستند، قهر می‌کنند یا نمی‌توانند روابط خود را مدیریت کنند و اغلب دچار کمبود مهارت‌های اجتماعی یا هیجانی هستند. به معلم می‌تواند با برنامه‌ریزی منظم (مثلاً ماهی یک مهارت) و با استفاده از روش‌هایی مثل قصه‌گویی، نمایش، انیمیشن و گفت‌وگو، آموزش این مهارت‌ها را در برنامه روزانه کلاس بگنجاند، اما دسته دوم تفاوت‌هایی با منشأ عمیق‌تر (احتمال اختلال روان‌شناختی) است. برخی رفتارهای



کودک ممکن است فراتر از تفاوت‌های ساده فردی باشند و به مشکلات عمیق‌تری مانند اختلالات یادگیری، نقص توجه یا مشکلات هیجانی اشاره داشته باشند. معلمان به عنوان اولین ناظران مداوم کودک در محیط آموزشی، نقش کلیدی در شناسایی اولیه این نشانه‌ها دارند. آنها قرار نیست تشخیص دهند، اما می‌توانند با دقت در نشانه‌ها، کودک را برای بررسی بیشتر به مشاور یا متخصص ارجاع دهند. شناخت علائم هشداردهنده (مانند بی‌توجهی مداوم، نافرمانی از قوانین، واکنش‌های شدید هیجانی یا پرخاشگری غیرعادی) به معلم کمک می‌کند متوجه شود که ممکن است موضوع، فراتر از کمبود مهارت باشد و نیاز به مداخله تخصصی داشته باشد. در نهایت، معلم موفق کسی است که هم فضا را برای رشد همه کودکان فراهم و هم با آگاهی، مهربانی و مشاهده دقیق، تفاوت‌های فردی را در مسیر آموزش و رشد، به فرصت تبدیل کند.

همکاری والدین و مدرسه در این دوره چقدر می‌تواند در موفقیت تحصیلی و اجتماعی کودک مؤثر باشد؟

مشارکت فعال والدین و مدرسه نقشی اساسی در موفقیت تحصیلی، روانی و اجتماعی کودک دارد، اما پیش از بررسی تأثیر این همکاری، باید تعریف درستی از مشارکت فعال داشته باشیم. مشارکت فعال به این معنا نیست که والدین به جای کودک مسئولیت‌ها را بر عهده بگیرند. برای مثال، انجام تکالیف یا ساختن کاردرستی به جای کودک که تنها کمکی نمی‌کند، بلکه باعث تضعیف حس مسئولیت‌پذیری او می‌شود. کودک باید خودش در برابر کارهایی که انجام می‌دهد یا نمی‌دهد، پاسخگو باشد و با پیامد رفتارهایش روبه‌رو شود. مشارکت فعال والدین یعنی در جریان اتفاقات و فعالیت‌های مدرسه قرار داشتن، شرکت در برنامه‌هایی مثل جلسات مدرسه، نمایشگاه‌ها، شب پدر و کودک، ارتباط مستمر و مختصرمانه با معلم و دیگر اولیای مدرسه و همراهی در مسیر رشد کودک، نه دخالت در جای او. در این نوع مشارکت، والدین معلم و کودک به عنوان یک تیم سه‌فره عمل می‌کنند؛ تیمی که هر عضو آن نقش مشخصی دارد، اما در حمایت از یکدیگر همکاری می‌کنند. چنین مشارکتی نه تنها به رشد تحصیلی کودک کمک، بلکه حس امنیت، انگیزه و خودباوری او را نیز تقویت می‌کند و در نهایت، باعث شکل‌گیری تجربه‌ای مثبت از مدرسه و یادگیری می‌شود.

استفاده از بازی‌های آموزشی چه تأثیری در تقویت مهارت‌های اجتماعی و شناختی کودکان دارد؟

بازی‌های آموزشی، ابزارهایی مؤثر و هدفمند برای رشد کودکان

در حوزه‌های اجتماعی و شناختی هستند. بسیاری از این بازی‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که اهداف آموزشی مشخصی را دنبال می‌کنند و گروه سنی مناسب نیز روی آنها درج شده است که این موضوع انتخاب درست و کاربردی بازی‌ها را آسان‌تر می‌سازد. یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که از طریق بازی‌های آموزشی تقویت می‌شود، ارتباط مؤثر است، یعنی توانایی ارسال و دریافت پیام به‌شیوه‌ای مناسب با هنجارهای اجتماعی. این مهارت شامل مؤلفه‌هایی مانند رعایت نوبت، گوش دادن فعال، پرهیز از پرخیدن وسط صحبت دیگران، حفظ تماس چشمی و توجه به زبان بدن است. در جریان بازی‌های گروهی، کودک یاد می‌گیرد که اگر نوبت را رعایت نکند یا بی‌نظمی کند، ممکن است از بازی کنار گذاشته شود یا دوستانش تمایلی به همکاری با او نداشته باشند، بنابراین برای جلوگیری از طرد شدن، کودک به تدریج مهارت‌های اجتماعی را تمرین می‌کند و به قوانین گروه احترام می‌گذارد. این یادگیری در بازی، به روابط واقعی کودک با دیگران نیز منتقل می‌شود، در نتیجه احساس تعلق، پذیرش اجتماعی و اعتمادبه‌نفس او افزایش می‌یابد. در کنار مهارت‌های اجتماعی، بسیاری از بازی‌های آموزشی روی تقویت توجه، تمرکز، دقت شنیداری و حافظه نیز کار می‌کنند. کودکانی که به‌طور منظم درگیر این بازی‌ها هستند، در موقعیت‌های یادگیری بهتر تمرکز می‌کنند، پیام‌ها را دقیق‌تر دریافت می‌کنند و واکنش‌های مناسب‌تری نشان می‌دهند، در نتیجه اگر انتخاب بازی‌ها هدفمند و متناسب با سن و نیازهای کودک باشد، می‌توان از آنها به عنوان ابزاری قوی برای رشد همه‌جانبه کودک بهره گرفت.

با توجه به تغییرات اجتماعی و تکنولوژیکی امروز، به نظر شما مهم‌ترین مهارت‌هایی که والدین باید به کودکان کلاس اولی آموزش دهند در آینده موفق‌تر باشند، چیست و چگونه می‌توان این مهارت‌ها را از همان ابتداء در خانه تقویت کرد؟

در دنیای امروز، با توجه به تغییرات گسترده اجتماعی و تکنولوژیکی، یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی که والدین باید به کودکان کلاس اولی خود آموزش دهند، تقویت هوش هیجانی و توانایی حل مسئله است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد کودکانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، هم در رابطه با خودشان (مانند عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس، خودشناسی و خودپذیری) و هم در رابطه با دیگران (برقراری ارتباط مؤثر و حفظ روابط سالم)، عملکرد موفق‌تری دارند. هوش هیجانی یعنی مدیریت بتواند احساسات خود را بشناسد، نام آنها را بداند، افکار و واکنش‌های بدنی مرتبط با آنها را تشخیص دهد و سپس بتواند این احساسات را به درستی و به اندازه مدیریت کند. به عنوان مثال، کودک باید بداند که احساس ناراحتی یا خشم طبیعی است، اما باید بتواند آن را به شیوه‌ای سالم تجربه و کنترل کند، نه اینکه آن را سر کوب او یا پر خاشگرانه بروز دهد. در مرحله بعد، کودک باید بتواند احساسات دیگران را نیز تشخیص دهد، همدلی و درواپشش از مهارت‌هایی مثل جرئت‌مندی و حل مسئله استفاده کند. والدین مهم‌ترین الگوی هوش هیجانی برای فرزندان هستند. وقتی پدر یا مادر هنگام عصبانیت آرام می‌ماند، احساس خود را بیان و حل مسئله را به زبانی مناسب م‌وکول می‌کنند، در واقع به فرزندش یاد می‌دهد که چگونه خودش را کنترل کند، همچنین زمانی که والدین احساسات کودک را به رسمیت می‌شناسند و نام می‌برند، مثلاً می‌گویند: «هنظر می‌رسه ناراحت شدی» یا «نگار ترسیدی»، کودک یاد می‌گیرد احساساتش قابل فهم، قابل احترام و قابل مدیریت هستند. در کنار اینها ابزارهایی مثل کتاب‌های تصویری، انیمیشن‌ها، بازی‌هایی مانند تاس احساسات، آهنربای احساسات، کارت‌های خرس‌ها یا آدمک‌های احساسی نیز می‌توانند به شناخت، بیان و مدیریت هیجانات در کودکان کمک زیادی کنند. این وسایل باعث می‌شوند کودک در فضای بازی، احساسات را بهتر بشناسد، درباره‌شان حرف بزند و یاد بگیرد که در موقعیت‌های مختلف، چگونه با دیگران همدلی یا مسائلش را به شیوه‌ای سالم حل کند. به طور کلی، اگر والدین از همان سال‌های ابتدایی مدرسه، مخصوصاً پایه اول به پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های حل مسئله در کودکان توجه کنند، آینده تحصیلی، اجتماعی و حتی روانی سالم‌تری برای آنها رقم خواهند داد.

آینده از اینجا آغاز می‌شود

کوله‌پشتی‌هایی که رؤیا حمل می‌کنند

هر کودک، یک دنیای کوچک است؛ دنیایی که اگر دیده شود، شکوفا می‌شود. اگر شنیده شود، رشد می‌کند و اگر باور شود، می‌تواند آینده را بسازد و همان جاست که باید مکت کرد و به یاد آورد بین همین کودکانی که امروز به ترس و تردید از آغوش مادر جدا می‌شوند، فردا یکی سفیر خواهد شد، یکی وزیر. یکی پشت تریبون مجلس خواهد ایستاد، دیگری پشت میکروسکوپ آزمایشگاه، یکی پزشک قلب خواهد شد و دیگری نویسنده‌ای که قلب‌ها را درمان می‌کند. کسی چه می‌داند چند دانشمند بین همین افراد است. آینده همین است، همین بچه‌ها که امروز بلندنیستند بند کش‌شان را ببندند، اما فردا قرار است گروه‌های بزرگ جامعه را باز کنند. یکی از بزرگ‌ترین مسئولیت‌های جامعه، نگاه به آموزش ابتدایی است؛ جایی که پایه‌های تربیت و شخصیت کودکان شکل می‌گیرد. سرمایه‌گذاری روی کلاس اول، سرمایه‌گذاری روی آینده است. باید بدانیم که همه کودکان قرار نیست مهندس و دکتر شوند اما همه

برای اولین‌بار مفهوم «نظم» را تجربه می‌کند. برای اولین‌بار می‌فهمد که هر چیزی نوبت دارد، هر سؤال جواب دارد و هر کسی باید گام‌به‌گام رشد کند. در کلاس اول، خوندن و نوشتن فقط مهارت نیستند، ابزار محسوب می‌شوند؛ ابزار فهمیدن، ابزار فکر کردن و حتی ابزار ابزار وجود. کودک وقتی «بابا باد» را می‌خواند، در ظاهر فقط چند واژه ساده را کنار هم می‌چیند، اما در باطن، در حال وارد شدن به جهانی از معناست. معلم کلاس اول، شاید هیچ‌وقت تیتراژ اخبار نشود و کمتر کسی در بزرگسالی از او یاد کند اما همان کسی است که آینده را شکل می‌دهد. با صبوری که مثال‌زدنی است، با دلسوزی‌ای که در چشمانش می‌درخشد و با دانشی که بی‌هیاهو منتقل می‌کند. شاید کوله‌پشتی کودک پر از دفتر مشق، کتاب درسی و مدارنگی باشد، اما این همه ماجرا نیست. آن کوله‌پشتی، رؤیا و آرزوست، بخشی از دل مادر و پدر است که هر روز صبح، با فرزندشان راهی مدرسه می‌شود.

باید با شخصیت، با عزت‌نفس و با فکر بار ببایند. همه باید فرصت دیده‌شدن و شکوفایی داشته باشند. همه باید در مدرسه یاد بگیرند که انسان بودن، فراتر از نمره ریاضی و املاست و این ممکن نمی‌شود، مگر با احترام به معلم، توجه به کیفیت آموزش و فراهم کردن محیطی شاد و امن برای یادگیری.

اول مهر است و شاید ما فقط کلاس اولی‌های کوچکی را می‌بینیم که پشت میز و نیمکت می‌نشینند اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، می‌توانیم نخست‌وزیر فردا را ببینیم که دارد خط اول دفتر مشقش را می‌نویسد. می‌توانیم آن دانشمندی را ببینیم که شیفته یادگیری الفبابت و شاید زودتر از هر کسی بابا آب داد را بنویسد. مدرسه، یک ساختمان نیست، کارخانه رویاست و کلاس اول، خط شروع مسیر پرماجرایی است که مقصدش، آینده‌ای روشن برای ما و کشور عزیزمان ایران است.