

آموزش ابتدایی

کاهش عملکرد شاید شما هم تا کنون با کودکی بیش فعال روبه رو شده باشید .

کودکی که نتواند آرام در جایش بنشیند ، تمرکز نداشته باشد و هیچ وقت کاری را که شروع می کند به پایان برساند. کودکی که دائم درصدد آزار کودکان دیگر است و می توان گفت که هیچ کسی او را دوست ندارد و نمی خواهد با او بازی کند . راستی ، ما به عنوان یک مربی ، معلم یا پدر و مادر در مقابل چنین کودکی چه وظیفه ای داریم .

باید با او بستیزیم و از راه اعمال زور بر رفتار او اثر بگذاریم ؟ او را نادیده بگیریم و به کار خود با کودکان دیگر ادامه دهیم ؟ یا با شناخت رفتارها و خلق و خوی او ، به کودک کمک کنیم که خود را با جمع سازگار کند و درصدد رفع مشکل او برآییم.

ناآرامی حرکتی و تحریک پذیری مطالعه موردی: امید پسری فعال و بدون آرام و قرار امید ، پسری پنج ساله ای است که صبح با نیرو و انرژی زیادی به کودکستان می آید که قابل کنترل نیست . او دنبال بازی می گردد و بیشتر پازلی را انتخاب می کند که کمتر از بیست تکه دارد و آن را در حدود سه دقیقه درست می چیند . پس از آن به اتاق نقاشی می رود . پس از کشیدن چند خط سریع روی کاغذ ، نقاشی را تمام می کند. پس از چند نقاشی از این نوع ، به اتاق گروه بر می گردد . در آن جا ، چند تا از بچه ها با تکه های لگو چیزهایی می سازند ، او مدت کوتاهی با لگو بازی می کند و

برایش سخت است که روی صندلی بنشیند. دائم بلند می شود و می نشیند. هنگام ساختن، همه انرژی خود را جمع می کند و آن را با حرف های بی سرو ته همبازی هایش خالی می کند. رفتار تکانشی امید و بی قراری او، به شدت به کودکان دیگر منتقل می شود. پس از مدتی، مربی احساس می کند که برای رعایت حال بچه های دیگر، باید حد و مرز امید را روشن کند و به او نشان دهد. غیر قابل تحمل بودن در اجتماع چنین ناآرامی و جنب و جوشی ممکن است برای مربی مشکلات جدی به وجود بیاورد. در اصل، اصطلاح ناآرامی، به هیجان روحی اطلاق می شود.

در ضمن بین برداشت روانی و حرکات جسمی ارتباط نزدیکی وجود دارد. این مورد به خصوص درباره کودکانی صدق می کند که نمی توانند به اندازه بزرگسالان احساسات و حرکات خود را کنترل کنند. بیشتر وقت ها، دلیل ناآرامی تحریک پذیری کودک یا محدود کردن فعالیت او به وسیله والدین یا مربیان است. آن ها سعی می کنند فشار حرکتی طبیعی کودک را سرکوب کنند؛ ولی بیشتر وقت ها به نتیجه عکس می رسند: کودک ناآرام و بی قرار یا خشمگین می شود. دلایل ناآرامی ناشی از تحریک پذیری چیست؟ بیشتر موارد، بیش از توان کار کشیدن دلیل ناآرامی یک کودک است.

اگر کودک را بی وقفه به انجام دادن کاری وادار کنید که از عهده انجام آن بر نمی آید ،
دائما بر انگیخته می ماند. ولی از آن جا که اصلا نمی تواند خواسته های شما را به نحو
احسن عملی کند، مسیر فعالیتش را عوض می کند و انرژی انباشته شده خود را در
حرکات بی هدف تخلیه می کند. تنش شدید هم در کودک به بی قراری حرکتی منجر
می شود. کودکان تنش های چند جانبه ای را که از همه طرف بر آن ها اثر می گذارد ،
با حساسیت بیشتری تجربه می کنند و به آسانی در می یابند که از همه طرف تحت
فشارند و همه از آن ها توقع دارند.

کودکان هنوز نمی توانند با محرکی مانند برنامه تلویزیون یا رادیو ، به قدر کافی کنار
بیایند. این تنش های تخلیه نشده ، تحریک پذیری کودک را افزایش می دهد و دوباره
در قالب بی قراری حرکتی تخلیه می شود. طبیعی است الگوی رفتاری والدین و
مربیان بر رفتار کودک اثر می گذارد . وقتی خود مربی بی قرار و ناآرام باشد ، برایش
دشوار است که با حوصله با کودک کار کند ، اولین بی قراری را به کودکان منتقل می
کند و هیجان متقابل در آن ها افزایش می یابد.

تشویق زیاد مضر است در مورد ناآرامی کودکان مناسبانه باید به تفاوت های تربیتی
دختر و پسر مراجعه کرد. پسرها بیشتر از دخترها از بی قراری حرکتی رنج می برند. به

این دلیل که بیشتر پسرها را فعال و با رفتارهای پرخاشگرانه تربیت می کنند. در ضمن پسران در لذت بردن از این فعالیت ها، از محدودیت هایی که برای آن ها در نظر می گیرند ، بیشتر از دختران دچار تعارض می شوند.

کودکان بیش فعال تفاوتی که بی قراری حرکتی با رفتارهای نابهنجار دیگر دارد ، در این است که امکان دارد دلیل ارگانیک هم داشته باشد. تشخیص های جدید پزشکی نشان می دهد که کودکان بیش فعال دارای اختلال خفیف مغزی هستند که بطور موثر بر رفتار آن ها اثر می گذارد . دلایل زیادی برای این پدیده وجود دارد . آسیب های خفیف مغزی در اوایل کودکی ، اختلالات دوران بارداری ، عفونت های پیش از تولد یا اوایل تولد یا عوامل ژنتیک اختلال مغزی منجر می شوند. به طوری که مغز کودک مبتلا به قدر کافی محرک ها را انتقال نمی دهد و عامل رفتارهای بی قرارانه می شود. کودک نمی تواند در برابر این تکانه های مزاحم مقاومت کند و احتمالاً بیش فعالی او از قبل برنامه ریزی شده است . بسیاری از والدین و مربیان از این ارتباط چیزی نمی دانند و معتقدند که کودک فقط باید " خویشتن داری " کند . به این سبب ، صبر آن ها کم می شود و کودک را سرزنش یا تنبیه می کنند.

به همین دلیل ، در مورد کودکان ناآرام ، به خصوص یک تشخیص پزشکی دقیق

ضروری است . مربیان و والدین باید پی ببرند که بیش فعالی کودک ناشی از دلایل روانی است یا ارگانیک . یک پزشک اطفال می تواند این تشخیص را انجام دهد . ولی بعد باید متناسب با دلیل بی قراری حرکتی کودک ، مقررات تعلیم و تربیت برای سازگاری در گروه اجرا شود.

درمان پزشکی بیش فعالی در مورد بیش فعالی ارگانیک ، این نکته به خصوص اهمیت دارد که کودک را مسؤول بی قراری اش ندانند و او را سرزنش یا اصلا تنبیه نکنند . در چنین موردی ، کودک تحت درمان پزشکی نیز قرار می گیرد . بنابراین ممکن است مشکلاتی که بیش فعالی با خود می آورد ، کاهش یابد . شما در مقام مربی می توانید با توجه کردن به کودک ناآرام با هدفی خاص ، درمان او را کامل کنید . باور کنید که او می خواهد سعی خود را بکند ؛ چون هیچ کودکی عمدا بی قرار نیست و در طول روز در کودکان مزاحمت ایجاد نمی کند.

در چنین مواردی باید امکانات بیشتری برای کودک فراهم آورد که از برآوردن نیازهای حرکتی خود لذت ببرد و فعالیت های کودکانه اش را بی درد سر در مسیر مثبتی به جریان بیندازد. کودکان چگونه آرام تر می شوند؟ والدین و مربیان ابتدا باید امکاناتی فراهم آورند که یک کودک ناآرام از برآوردن نیاز حرکتی خود ، بدون داشتن هدف

خاصی لذت ببرد؛ ولی بعد با توجه به یک هدف خاص ، به فعالیت او جهت بدهند.

برای مثال ، این کار در مورد هر نوع ورزشی موثر واقع می شود. زیرا از این راه فعالیت های کودکانه به مسیری مثبت می افتند و کودک همزمان می تواند انرژی خود را رها کند و از آن بهره مند شود. والدین و مربیان باید بیش از توان کودک توقع نداشته باشند او را در فشار روانی قرار ندهند. زیرا این توقع بیش از اندازه ، خود به عصبانی شدن و بی قراری کودک منجر می شود. سطح برانگیختگی کودک باید حتی الامکان پایین نگه داشته شود. بنابراین ، کودکان پیش دبستانی نباید بدون کنترل بزرگ ترها اجازه داشته باشند تلویزیون ببینند. در عوض ، والدین می توانند چند برنامه مخصوص گروه سنی کودک را انتخاب و آن ها را با کودکان تماشا کنند. مشاگره هایی که در میان گروه های کودکان پیش دبستانی به وجود می آید ، باید در صورت امکان ، هر چه سریع تر حل شود تا کودک مجبور نشود که فشار و دلخوری را به خانه ببرد و سرانجام به خواب خود منتقل کند.

یک محیط آرام و متعادل به کودک امکان می دهد که آرام تر شود. طبیعی است که شما در مقام یک مربی ، باید رفتار خود را با کودک تطبیق دهید تا به او در غلبه بر بی قراری کمک کنید . سعی کنید با آن کودک خاص و همه کودکان گروه خود ، به آرامی

برخورد کنید در حالت مطلوب ، خلاق و خود در محیط کودکان باید متعادل و صبورانه باشد. بی تمرکزی بیشتر وقت ها ، بی قراری حرکتی و عصبانیت کمبود تمرکز هم وجود دارد . یعنی کودکان نمی توانند بر سر کاری بمانند؛ حواسشان پرت می شود و روی صندلی خود سر می خورند و بالا و پایین می روند. بیشتر وقت ها بی تمرکزی هم به توقع های بیش از حد کودک بر می گردد . وقتی والدین توقع زیادی از کودک داشته باشند، او دیگر انرژی ای ندارد که بر اعمال خود تمرکز پیدا کند. درست در آن لحظاتی که کودک به تمرکز نیاز دارد ، فشار انتظارات اطرافیان باعث می شود که فکرش به عدم موفقیت احتمالی در برابر خواسته های دیگران کشیده و حواسش پرت شود.

به همین دلیل نمی توان با تنبیه ، توانایی تمرکز کودکان را بهبود بخشید. تقریباً همیشه تهدیدها پی آمد تقویت اختلال تمرکز را به دنبال دارند. برانگیختگی کنترل شده حتی برانگیختگی مطلوب هم به کمبود تمرکز منجر می شود. از آن جا که برای کودک وقت کافی باقی نمی ماند تا بر همه چیزهایی که بر او اثر می گذارد ، روبه رو شود و با آن ها کنار بیاید، با مشکل مواجه می شود . مثلاً در برنامه های تلویزیونی با آن ها رو به رو می شود ، این برنامه ها همیشه در فکرش می ماند و او را از انجام دادن تکالیف باز می دارد . بازی بی زحمت کودکان باید تمرین تمرکز کنند . آن ها باید بیش از نیازشان

اسباب بازی در اختیار داشته باشند با آن ها در آرامش بازی کنند. اگر مربی دائم بازی کودکی را قطع کند تا از روی خوش تپیی پندهای خوبی به او بدهد یا او را به بازی دیگری بکشاند ، به طوری که مانع کودک شود که با جدیت کاری را دنبال کند ، کارش به از دست دادن تمرکز کودک می انجامد.

آیا در خانواده درگیری نیست ؟ بی قراری درونی کودک هم به بی تمرکز می منجر می شود . تجربه کودک هنوز بسیار حسی تر از تجربه یک بزرگسال است . کودکان هنوز نمی توانند احساسات و افکاری را که موجب بی قراری آن ها می شود ، به راحتی پس بزنند؛ بلکه توجه آنان بسیار آسان تر جلب می شود . گاه این بی قراری های درونی ، وقتی کودکی احساس آزرده گی یا طرد شدگی می کند ، ظاهر می شوند. احساساتی از این نوع به شدت کودک را به خود مشغول می کند و تمرکز او به طور فزاینده ای دشوار می شود . حتی مشاجره بین والدین ، کودک را تحت فشار قرار می دهد . چنان که ممکن است به سختی از چنین اوضاعی دلزده شود و نتواند درست قضاوت کند. قوانین روشنی برقرار سازید تربیت متناقض هم سرانجام به بی قراری کودک خواهد انجامید .

وقتی والدین خیلی جدی رفتار کنند و مربیان کودکان در برابر کودک کوتاه بیایند)

یا برعکس) ، کودک نمی تواند حدس بزند که رفتارش باید چه واکنشی را فرا بخواند. به این سبب ، تحت فشار وحشتناکی قرار می گیرد که آن نیز به نوبه خود بر توانایی تمرکزش اثر منفی می گذارد . جایی برای آرامش طبیعی است که وقتی کودکی از کمبود تمرکز رنج می برد ، محیط خانه مهم ترین نقش را ایفا می کند . مثلاً اگر کودکی در شرایط و فضای بسیار محدودی بازی کند ، به طوری که نتواند هنگام بازی آرامش داشته باشد و والدین یا خواهر و برادرهایش دائم مانع او شوند تمرکز خود را از دست می دهد و نمی تواند با چیزی بازی کند .

توانایی تمرکز کودک چگونه افزایش می یابد؟ وقتی کودکی در کودکستان از عدم تمرکز بسیار ، رنج می برد ، مربی باید به دلیل بی قراری او پی ببرد و تا جایی که ممکن است ، دلیل بی قراری کودک را از بین ببرد . (درباره آن صحبت کند، نمایش بدهد ، نقاشی بکشد و ...) والدین و مربیان باید سعی کنند تعادل درونی کودک را به او برگردانند . آن ها باید برای کودک روشن کنند که زمانی در زندگی مشکلاتی وجود دارد که می توان بر آن ها غلبه یا دست کم تحملشان کرد . از کودک بیش از حد توقع نداشته باشید. کودکان هنوز نمی توانند مسوولیت زیادی بپذیرند . باید از کودک مطابق سن و مرحله رشد او توقع داشته باشید. کودک نباید از شدت تلاش شدید بدنی یا روحی از خستگی رنج ببرد. چون این کار هم به طور فزاینده ای باعث عدم تمرکز او

می شود. در مقام پدر ، مادر یا مربی سعی کنید بازی های مستقلانه کودک را افزایش دهید و دائم در بازی او دخالت نکنید. تمرین های سکوت هم به طور اساسی باعث غلبه بر عصبانیت و کمبود تمرکز کودک می شود.

منبع : Problemkinder integrieren , Isolde Ehnle, Germany, 2000