

## تجربه‌ی زیسته‌ی تعامل با کودکان بیش فعال دبستانی



حسین حبیبی (دبستان پسرانه)

این مقاله حاصل تجربیات چهار ساله‌ی من در مراکز آموزشی متفاوت است که شامل مدرسه‌ی پسرانه‌ی غیردولتی در منطقه‌ی چهار تهران و مؤسسه‌ی روان‌شناسی روشنا است. در طی این چهار سال با کودکان دبستانی بسیاری تعامل داشتم که عموماً میانگین سنی آن‌ها پنج تا ده سال بود و

همگی پسر بودند. برخی از آن‌ها بنابر تشخیص روان‌شناسان حاضر در این مراکز، دارای اختلال ADHD (اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی) بودند. اختلال ADHD یک اختلال روان‌پزشکی است که کودکان، نوجوانان و بزرگسالانی را در سراسر جهان مبتلا کرده و مشخصه‌ی آن، الگوی کاهش پایدار توجه و افزایش تکانش‌گری و بیش‌فعالی است. از علایم آن می‌توان به مشکل در توجه به جزئیات، مشکل در گوش دادن فعال، اختلال در کارکردهای روزانه‌ی شخص، فراموش کاری، صحبت بیش از اندازه، حرکت و فعالیت بیش از اندازه و... اشاره کرد.

در تجربه‌ی شخصی اینجانب، این کودکان از طرق مختلف مثل پرخاش‌گری و آسیب زدن به دوستانشان و وسایل محیط، عدم توجه به خواسته‌های مربی، به‌هم زدن نظم عمومی کلاس‌ها و...، همواره محیط آموزشی را با انواع چالش‌ها روبه‌رو می‌ساختند.

در این مقاله سعی کرده‌ام چکیده‌ای از تجربیات خود و همکارانم را در تعامل موفق با این کودکان با شما عزیزان به اشتراک بگذارم. ماهیت هیجان‌انگیز کلاس‌های تابستانی و فوق برنامه، اغلب باعث می‌شد که کودکان نسبت به محیط خانه جنب‌وجوش و فعالیت بیشتری از خود نشان دهند. در چنین شرایطی ممکن است مربی مدام در پی کنترل و مراقبت از کودکان کلاس خود باشد. در این بین، کنترل کودکان بیش‌فعال، به دلیل آن‌که از سطح فعالیت بیشتری برخوردارند و حواس‌پرت و تکانشی هستند، از سایر کودکان مشکل‌تر است. از این رو، در این مقاله سعی دارم بر مبنای تجربه‌ی چندین ساله‌ی خود در فضاهای آموزشی مختلف، اصولی را برای مدیریت و کنترل رفتار کودکان بیش‌فعال در فضاهای آموزشی ارائه دهم.



به صورت کلی وقتی تجربیات خود را روی کاغذ آوردم، به سه اصل کلی برای تعامل سازنده با کودکان پیش‌فعال دست یافتم:

۱- توجه مثبت به کودک و تشویق رفتارهای مناسب او  
۲- انتقال مؤثر خواسته‌ها از مربی به کودک

۳- اختصاص محرومیت‌های متناسب در برابر رفتارهای نامناسب کودک  
برای اجرایی کردن این سه اصل کافی است به قواعد زیر توجه داشته باشیم:

*قاعده‌ی یک: قبل از شروع کلاس، قوانین انضباطی کلاس را تعیین کنیم.*

من درست قبل از آغاز کلاس، لحظه‌ای را به مرور قوانین کلاس اختصاص می‌دادم. سه مورد از قوانینی را که معمولاً این کودکان از آن‌ها تخطی می‌کردند، به ایشان یادآوری می‌کردم و از آنان می‌خواستم که یک‌بار آن‌ها را برایم بازگو کنند (مثل قانون خارج نشدن از کلاس بدون اجازه‌ی مربی، دست نزدن به ابزار کلاسی بدون اجازه‌ی مربی یا آسیب نزدن به دوستانشان در حین فعالیت).

*قاعده‌ی دو: حتماً یک پاداش برای همکاری کودک در نظر بگیریم.*

من در ابتدای کلاس‌هایم با بچه‌ها توافق می‌کردم که در صورت همراهی و حفظ نظم کلاس، پانزده دقیقه‌ی انتهایی کلاس را به بازی گانیه یا استاد و شاگرد اختصاص خواهیم داد و همراهی عمومی کودکان را به دست می‌آوردم.

مشوق کودک ممکن است یک خوراکی ساده یا یک امتیاز خاص باشد. در مورد کودکان زیر چهار سال، همراه داشتن یک کیف کوچک که حاوی خوراکی‌های سالم (مثل بادام زمینی، کشمش، بیسکویت، چیپس ذرت یا مقداری آب‌میوه) باشد تا بتوان در قبال رفتارهای مناسب به او داد، می‌تواند مؤثر باشد. بعضی از مواقع ممکن است بخواهید به کودک وعده دهید که در آخر کار یک‌سری چیزها برای او بخرید، اما این اقدام باید در مواقع محدود و تنها در قبال رفتارهای استثنایی و بسیار مناسب کودک صورت گیرد. یعنی پاداش‌هایی که کودک کمتر انتظار آن را دارد.

نکته: یک دیدگاه رایج در روان‌شناسی معتقد است که استفاده از خوراکی به‌عنوان پاداش در کودکان، موجب اضافه وزن کودکان می‌شود. بر اساس این اعتقاد، کودکان اضافه وزن پیدا می‌کنند زیرا والدین از غذا به‌عنوان ابزاری برای پاداش دادن به موفقیت‌ها و فعالیت‌های کودک استفاده می‌نمایند. لیکن با توجه به بررسی‌های اینجانب هیچ‌گونه شواهد علمی در حمایت از این عقیده‌ی عامه‌پسند وجود ندارد. در مجموع باید گفت تا آن‌جا که ممکن است، باید از خوراکی‌های سالم استفاده کرد. چنان‌چه این قبیل خوراکی‌ها یک‌بار برای کودک لذت‌بخش باشند، می‌توانند در مواقع دیگر هم مورد استفاده قرار گیرند.

*قاعده‌ی سه: برای عدم تبعیت کودک، محرومیت در نظر بگیریم.*

من به‌شخصه در مورد به‌کارگیری پاداش و محرومیت برای کودکان بهنجار، نظر مساعدی ندارم. اما تجربه به‌من ثابت کرده که به‌کارگیری اصول شرطی‌سازی فعال درمورد کودکان بیش‌فعال، نقشی مهم و حتی ضروری ایفا می‌کند. چراکه توانایی کنترل بیشتری به مربی می‌دهد و از آسیب‌های جدی که این کودکان ممکن است به خودشان یا به دوستانشان وارد کنند، تا حدود زیادی جلوگیری می‌کند. من معمولاً وقتی مشاهده می‌کردم که کودکان بیش‌فعال از رعایت قوانین کلاسی سرپیچی کرده و کارکرد کلاس را مختل می‌کردند؛ با آن‌ها توافق می‌کردم که در صورت ادامه‌ی روند کنونی، تا پایان کلاس، محدودیت‌ها و محرومیت‌هایی برای آن‌ها اعمال شود. از قبیل محرومیت از بازی پایانی کلاس، محرومیت از ارائه‌ی نتیجه‌ی فعالیتش (مثلاً لگویی که ساخته یا نقاشی که ترسیم کرده و...) به بقیه‌ی کلاس، محرومیت از استفاده‌ی مجدد از صندلی‌اش در شرایطی که دائماً صندلی را ترک می‌کرد و در کلاس مشغول دویدن می‌شد، جدا کردن میز و صندلی‌اش از بقیه‌ی گروه، در صورتی که نظم و آرامش گروهش را به‌هم می‌زد و... . در عین حال، همیشه باید آماده‌ی پاداش دادن به رفتارهای مناسب کودک باشیم. من هرگاه متوجه اصلاح رفتار کودک می‌شدم، بلافاصله او را به فعالیت مورد

علاقه‌اش ملحق می‌کردم و به‌صورت کلامی هم از او بابت توجه و تلاشش برای اصلاح رفتارش تشکر می‌کردم. احساس می‌کنم این اتفاق، به شکل‌گیری یک رابطه‌ی عاطفی مثبت میان من و کودک می‌انجامید.

در بحث محرومیت لازم است دو نکته را مد نظر قرار دهیم: یکی این‌که زمان محرومیت نباید طولانی باشد و دوم این‌که باید مراقب باشیم با بیان عبارات و کلمات نامناسب، کودک را در مقابل چشمان دوستانش و دیگران خجالت‌زده نکنیم. اما در ادامه قصد دارم نکاتی را پیرامون افزایش تمرکز و توجه در این کودکان مطرح کنم. در تجربه‌ی شخصی خودم در کار با این کودکان، دریافتم که با تقویت تمرکز کودکان با تمرین‌های خاص، می‌توان رفتارهای بهنجارتری را مشاهده کرد. برای همین همیشه بعد از مرور قوانین کلاسی، از بچه‌ها می‌خواستم روی زمین دراز بکشند و چشمانشان را ببندند. سپس یک موزیک بی‌کلام برایشان پخش می‌کردم و از آن‌ها می‌خواستم که روی موزیک متمرکز شوند. سپس از کودکان می‌خواستم بنشینند و آنچه را که در ذهنشان نقش بسته بود، برای بقیه‌ی کلاس تعریف کنند.



بعد بایستند و یک دایره تشکیل دهند. سپس از آن‌ها می‌خواستم به صورت تصادفی (رندوم) و بدون تداخل و نغزبه‌نفر، از یک شروع به شمردن کنند. به این صورت که یک نفر می‌گفت: «یک» و دیگری می‌گفت: «دو» و به همین صورت ادامه پیدا می‌کرد. یک قانون مهم وجود داشت. اگر دو نفر به صورت هم‌زمان یک عدد را بیان می‌کردند، کل گروه باخت (بازنده بودن) را تجربه می‌کرد. برای مثال اگر دو نفر به صورت هم‌زمان می‌گفتند: «سه»، کل جمع می‌باختند و باید مجدداً از «یک» شروع به شمارش می‌کردند. بنابراین بچه‌ها دائماً دهان یک‌دیگر را زیر نظر داشتند تا هم‌زمانی در بیان اعداد اتفاق نیفتد و از طرفی باید حواس‌شان به عدد بیان شده‌ی قبلی می‌بود تا خطایی در توالی اعداد پیش نیاید. هر دوی این موارد کمک شایانی به بهبود درک و توجه بچه‌ها می‌کرد. از طرفی من دائماً بچه‌ها را تشویق می‌کردم تا به رکورد بهتری دست یابند. برای مثال اگر دفعه‌ی پیش موفق شده بودند، تا «ده» بشمارند. این بار تشویق‌شان می‌کردم تا به عدد «بیست» دست یابند. شکستن رکوردشان به دست خودشان، برایشان بسیار لذت‌بخش بود.



بازی دیگری که مؤثر بود، بازی دایره‌ی کلمات بود. بچه‌ها به فرم یک دایره می‌ایستادند و یک نفر یک کلمه می‌گفت مثل «مدرسه». نفر سمت راستی باید کلمه‌ای مربوط به کلمه‌ی نفر قبل را می‌گفت؛ مثلاً «کلاس» و نفر بعد باید کلمه‌ای مربوط به «کلاس» می‌گفت. نکته‌ای که حائز اهمیت بود، آن بود که کلمه‌ی هر شخص باید به صورت مستقیم مربوط به کلمه‌ی نفر قبل از خودش می‌بود؛ نه اولین کلمه و نه کلمات اشخاص دیگر. نکته‌ی دیگر آن بود که کلمات باید بلافاصله و بدون فوت وقت بیان می‌شدند و از این جنس فعالیت‌ها به کرات در کلاس انجام می‌شد که شرح کامل آن‌ها در این مقاله نمی‌گنجد. اما نکته‌ی دلگرم کننده، نتیجه‌ی مشهود و عینی آن‌ها بود: **افزایش همکاری و همدلی کودکان بیش‌فعال در کلاس!**

به‌عنوان جمع‌بندی می‌توانم بگویم هر توفیقی که در تعامل با دانش‌آموزان بیش‌فعال نصیب حال من شد، حاصل به‌کارگیری سه اصل کلی مطرح شده در ابتدای مقاله و فعالیت‌های تقویت تمرکز بود. هم‌چنین ذکر این نکته الزامی است که می‌توان از تکنیک‌های شناختی نیز در تعامل با کودکان بیش‌فعال به‌ویژه در حیطه‌ی تقویت توجه و تمرکز، بهره‌ی فراوان جست. ذهن‌آگاهی یا مایندفولنس (Mindfulness) فرآیندی روان‌شناختی است که به کمک آن فرد می‌تواند به‌طور خودخواسته و به دور از قضاوت، روی تجربیات زمان حال تمرکز کند. در تعریفی ساده‌تر می‌توانیم بگوییم که **مایندفولنس، آگاهی از این جا و اکنون است.**

در نهایت امید است که با افزایش آگاهی والدین و مربیان نسبت به این اختلال، برخورد شایسته‌تری را نسبت به این کودکان دلبندمان شاهد باشیم.