

به نام خدا

رفتارهای مشکل ساز

راهکارهایی برای کنترل کلاس در
شرایط دشوار

نویسنده: لونیزا لیمن
مترجم: هما توسلی

رفتارهای مشکل ساز
راهکارهایی برای کنترل کلاس در شرایط دشوار

نویسنده: لوئیزا لیمن

مترجم: هما توسلی

ویراستار: آتوسا صالحی

طراح جلد: حسین نیلچیان

صفحه‌آرا: مهتاب یعقوبی

چاپ اول: ۱۳۹۴ تعداد: ۱۱۰۰ نسخه

لیتوگرافی: کلا چاپ: قدیانی

قیمت: ۸۰۰۰ تومان

انتشارات منظومه خرد
نشانی: ولنجک، بلوار دانشجو، پلاک ۱۰۰ میدان بسیج
www.kheradedu.ir

تلفن مستقیم: ۲۲۴۱۴۹۵۱ / فکس: ۲۲۴۰۰۸۵



سرشناسه:

لیمن، لوئیزا

Leaman, Louisa

عنوان و نام پدیدآور:

رفتارهای مشکل ساز: راهکارهایی برای کنترل کلاس در

شرایط دشوار

مشخصات نشر:

تهران: منظومه خرد، ۱۳۹۴

مشخصات ظاهری:

ص ۱۳۶

فروست:

یادگیری مستمر

شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۶۴۷۵-۴۷-۹

وضعیت فهرست‌نویسی:

فیبای مختصر

یادداشت:

Managing very challenging behaviour

شتاب افزوده:

توسلی، هما، ۱۳۵۴-، مترجم

شماره کتابشناسی ملی:

۳۷۸۶۴۱۴

تمام حقوق چاپ و نشر برای ناشر محفوظ است.

فهرست

۵	مقدمه
۹	پیشگفتار
۱۳	فصل ۱: درک رفتارهای غیرقابل قبول: مهم‌ترین مسائل مشکل‌ساز در کلاس
۱۷	فصل ۲: یک مشکل عاطفی: برنامه‌ریزی برای افراد مشکل‌ساز
۲۱	فصل ۳: اصول اولیه‌ی مدیریت رفتار: مهارت‌های کلیدی و مؤثر هر معلم
۳۳	فصل ۴: یک رویکرد کلی: چگونه از پس مشکل بربیاییم؟
۴۱	فصل ۵: مدیریت وول زدن و بی‌قراری: آرام‌بخشین!
۵۱	فصل ۶: کنترل رفتار جلب توجه‌کننده: حالا همه به من نگاه می‌کنند!
۶۱	فصل ۷: مدیریت رفتار: ببخشید!
۷۳	فصل ۸: دست و پنجه نرم کردن با مشکلات عمومی: کمک!
۹۵	فصل ۹: سر و کله زدن با دانش‌آموزانی که نمی‌خواهند همکاری کنند: کنترل شرایط
۱۰۹	فصل ۱۰: رویارویی با تهاجم کلامی: خونسرد باشید
۱۱۹	فصل ۱۱: رویارویی با تنش فیزیکی: برقراری آرامش

مقدمه

کنترل دانش‌آموزان مشکل‌ساز در فضای آموزشی نه مشکل تازه‌ای است و نه قرار است از بین برود. شاید به عنوان معلمان حرفه‌ای دوست نداشته باشیم. هر روز، تدریس را با پسر بیش‌فعالی^۱ که با خط‌کشش به اطراف پاک‌کن پرت می‌کند، شروع کنیم. اما وقتی از گروهی نوجوان پانزده ساله می‌خواهیم ساکت باشند، انگار تا سرحد مرگ شکنجه‌شان داده‌ایم. دیدن شیطنت این بچه‌ها احتمالاً خیلی ناراحت‌کننده است. شاید آرامش قبل از توفان راهروی مدرسه و درگیری احتمالی پشت در کلاس ما را بترساند. شاید هم کاملاً ناامید شویم ولی ما معلم شده‌ایم که درس بدهیم نه این‌که بچه‌ها را کنترل کنیم. اما روزی به خود می‌آییم و می‌بینیم که دائم در حال جنگیدن با رفتارهای آزاردهنده، تحریک‌آمیز، خصمانه و گاهی نگران‌کننده هستیم، در حالی که این کار در مقایسه با هدف اصلی‌مان که آموزش است در درجه‌ی دوم اهمیت قرار دارد. نمی‌شود انکار کرد که تدریس کار دشواری است. تلاش برای آموزش و آگاهی دادن به ذهن‌های کوچک هم‌زمان با اداره‌ی رفتارهای پردردسر کلاسی

1. Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)

اختلال کم‌توجهی، بیش‌فعالی، عدم تمرکز یا ترکیبی از همه‌ی این‌ها که کودک مبتلا به آن معمولاً توانایی دقت و تمرکز بر یک موضوع ندارد و فعالیت بدنی‌اش به شکلی غیرطبیعی زیاد است. (م)

شاید نشدنی به نظر بیاید اما اگر بدانیم چه طور با اعتماد به نفس و مهارت از پس بچه های مشکل ساز بربیاییم کار آسان تر می شود. داشتن چنین دانشی نه مشکلات رفتاری را ریشه کن می کند و نه حجم کار را کاهش می دهد، اما به ما یاد می دهد تأثیر مشکلات را به حداقل برسانیم، محیط آموزشی مثبتی ایجاد کنیم و میزان اضطراب را کاهش دهیم. چه خوش مان بیاید چه نیاید، رفتارهای مشکل ساز وجود دارند. اگر از وجودشان آگاه باشیم و مهارت های لازم برای کنترل آنها را در خودمان پرورش دهیم و یاد بگیریم با وجود آنها کار کنیم، می توانیم اوضاع را کنترل کنیم و پیش برویم.

احتمالاً خوش مان نمی آید در زمان محدود و با فشار زیاد، وقت مان را صرف سر و کله زدن با مشکلات رفتاری کنیم. متأسفانه چنین مسائلی نیازمند صرف وقت و شکیبایی اند. این کتاب برای مبارزه با این مشکل، توصیه های کاربردی و عملی پیش پای معلمان قرار می دهد و اطمینان می دهد که توجه به مشکلات رفتاری مفید و راهگشا خواهد بود. توصیه های این کتاب باعث پیشرفت های دراز مدت و تغییر در رفتار بچه ها می شوند. اگر قصد مان مقابله با رفتارهای مشکل ساز است، عملکرد مان باید خیلی بیش تر از یک عکس العمل ساده باشد. باید ماهیت رفتارهای مشکل ساز را درک کنیم و سپس از ریشه با آنها مقابله کنیم.

مدیریت رفتار زمانی مؤثر است که باعث شود دانش آموزان خودشان بتوانند رفتارشان را کنترل کنند. باید یادشان بدهیم به جای این که معلم ها آنها را کنترل کنند خودشان این کار را بکنند. به همین دلیل است که در این کتاب بر مسئولیت پذیری و قدرت انتخاب تأکید می شود. ممکن است برای بعضی از دانش آموزان مسئول بودن و تشخیص تأثیر اعمال شان مفهومی بیگانه باشد همان دانش آموزانی که سریع بد رفتاری می کنند و به سرعت به انجام کارشان

مدیریت رفتار زمانی مؤثر است که باعث شود بچه ها خودشان بتوانند رفتارشان را کنترل کنند.

اقرار نمی‌کنند: «من نبودم خانم!»

ایده‌های کتاب براساس تجربه‌های شخصی من در زمینه‌ی کار با دانش‌آموزان معمولی و استثنایی مشکل‌ساز، در سطح ابتدایی و متوسطه، شکل گرفته است. در جایگاه یک کمک معلم در زمینه‌ی مشاوره‌ی رفتاری این فرصت را داشتم تا آن‌چه را که بین معلم و دانش‌آموزان اتفاق می‌افتد دقیق مشاهده کنم. ناامیدی و اضطراب را دیده‌ام و یاسی را که رفتارهای مشکل‌ساز می‌توانند به کلاس منتقل کنند، تجربه کرده‌ام. اما نمونه‌های موفق را هم دیده‌ام. فهمیده‌ام که با وجود طیف متنوع معلمان و طیف متنوع رفتارها، مهارت‌ها و راهکارهای خاصی وجود دارد که در مورد همه‌ی کسانی که در مقابله با رفتارهای مشکل‌ساز پیروز می‌شوند، مشترک است. در این کتاب می‌کوشم این راهکارها را با شما در میان بگذارم.

در ابتدا من آموزش محدودی دیده بودم و چیز زیادی در مورد کاری که واردش شده بودم نمی‌دانستم. با انجام کارهای سخت، در مدارس دور افتاده و روستاها یاد گرفتم که چه کار باید بکنم. اوایل سعی می‌کردم و چند بار هم اشتباه کردم اما خوش‌حالم که از آن روزها خیلی چیزها یاد گرفتم. دست و پنجه نرم کردن با فرایند مدیریت رفتار نیازمند تمرین، تجربه و تأمل است. با این حال اگر انرژی به خرج دهیم و احساس مسئولیت کنیم می‌توانیم با اعتمادبه‌نفس به دل مشکل بزنیم.