

تاب آوری در کلاس درس

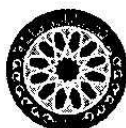
کمک به دانش آموزان با نیازهای خاص

تألیف:

دکتر لیلا مداف

ترجمه و شرح:

دکتر مریم مشایخ



دانشگاه امام صادق (ع)



حوزه معاونت پژوهشی و فناوری
دانشگاه امام صادق (ع)
پردیس خاوران

تاب‌آوری در کلاس درس (کمک به دانش‌آموزان با نیازهای خاص) ■ تألیف: دکتر لیلا مداف
ترجمه و شرح: دکتر مریم مشایخ ■ تهیه شده در دفتر نشر آثار علمی حوزه معاونت پژوهشی دانشگاه
امام صادق (ع) - پردیس خاوران ■ ناشر: دانشگاه امام صادق (ع) و پردیس خاوران
■ چاپ اول: ۱۳۹۴ ■ قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال ■ شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه ■ چاپ و صحافی: زلال کوثر
■ شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۴-۴۱۶-۴

همه حقوق محفوظ و متعلق به ناشر است.



• فروشگاه اینترنتی: www.ketabesadiq.ir

• مراکز پخش اصلی:

۱. انتشارات دانشگاه امام صادق (ع)

تهران، بزرگراه شهید چمران، پل مدیریت

تلفکس: ۸۸۳۷۰۱۴۲ صندوق پستی: ۱۵۹ - ۱۴۶۵۵

E-mail: isu.press@yahoo.com

۲. دفتر نشر آثار علمی حوزه معاونت پژوهشی و فناوری دانشگاه امام صادق (ع) - پردیس خاوران

تهران، شهرک قدس، بلوار فرخزادی، خیابان شهید طاهرخانی

تلفن: ۲۲۰۶۵۴۳۷، ۲۲۰۹۴۹۰۱-۴

E-mail: nashreasar@isuw.ac.ir



سرشناسه: مداف، لیلا -

عنوان و نام پدیدآور: تاب‌آوری در کلاس درس: کمک به دانش‌آموزان با نیازهای خاص /
لیلا مداف / ترجمه و شرح مریم مشایخ

مشخصات نشر: تهران: دانشگاه امام صادق (ع)، دانشگاه امام صادق (ع) پردیس خاوران، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۱۸ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۱۴-۴۱۶-۴

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص ۲۰۹.

یادداشت: نمایه.

کد کتابشناسی ملی: ۳۹۵۵۰۱۹

فهرست مطالب

۷	سخن ناشران
۹	مقدمه مترجم
۲۳	مقدمه نویسنده
۳۹	فصل ۱. مشکلات توجه
۷۳	فصل ۲. قلدری کردن
۹۱	فصل ۳. مشکلات مرتبط با یادگیری
۱۱۵	فصل ۴. مشکلات در خانه و استرس‌های دیگر
۱۴۱	فصل ۵. دانش‌آموزان آشوبگر
۱۵۹	فصل ۶. ناتوانی در خواندن
۱۹۷	فصل ۷. از خودتان مراقبت کنید
۲۰۳	فصل ۸. آخرین درس‌ها
۲۰۹	منابع و مآخذ
۲۱۱	نمایه

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ
 «لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا
 عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ
 وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ»
 (قرآن کریم، سوره مبارکه آل عمران، آیه شریفه ۱۶۴)

سخن ناشران

حمد و ثنا خداوند بزرگ و ذات احدیت را که امتیاز و درجه عالمان و دانشمندان را در نزدیکی به جایگاه پر عظمت خویش قرار داد، همو که در این آیه شریفه بر مؤمنین منت نهاد آنگاه که از خودشان رسولی را برانگیخت تا برای آنان آیات وحی بخواند و ایشان را بشارت و بیم دهد. به راستی مرتبت علم و دانش و فضل و معرفت در نزد خدا جایگاهی قرار دارد که احدیت به واسطه اعطاء آن به آدمی بر بشریت منت نهاده است.

خداوند را شاکریم که در عصری که هنوز در برخی کشورهای جهان، زنان را واجد شرایط شرکت در محافل سیاسی، اجتماعی و علمی نمی‌دانند، خواهران گرامی ما در عرصه علم و تحقیق و پژوهش پیش می‌تازند و به جهت اراده استوار خویش اندیشه‌ها را به تکاپو و قلم‌ها را به حرکت وامی‌دارند (آیت الله مهدوی کنی ره).

این توفیق الهی است که یک مرکز داعیه‌دار علم و دانش بتواند در دستیابی به اهداف بلند خود، برنامه‌های خویش را بر مدار معرفت و دانایی قرار دهد، چرا که علم و معرفت از چنان قدر و منزلت و عظمتی برخوردار است که باید گام نهادن در مسیر آن را از الطاف الهی دانست. دانشگاه امام صادق علیه السلام (پردیس خواهران) طی سالیان گذشته افتخار این را داشته که در

این راستا گام‌هایی برداشته و افق بلندی را در چشم‌انداز علمی خود پیش رو دارد که البته برخی فعالیت‌ها به صورت راهبردی یعنی درازمدت و برخی فعالیت‌ها به صورت میان مدت و کوتاه مدت بوده است. از جمله فعالیت‌های این مرکز در بخش‌های علمی و آموزشی و پژوهشی، به انجام رسانیدن برخی طرح‌ها، پژوهش‌ها و انتشار آن در قالب کتاب می‌باشد که اهداف متعالی دانشگاه را در دستیابی به رویکردهای تعیین شده به پیش خواهد برد. در این راستا الگوی اسلامی ایرانی رشد و تعالی و پیشرفت در مسیر اهداف متعالی و بلند نظام جمهوری اسلامی، از رویکردهای نوینی است که در رسیدن به فعالیت‌های برنامه‌ای مورد توجه واقع می‌شود.

معاونت پژوهشی از زمان تشکیل تاکنون به این مهم توجه داشته و برنامه‌ها و فعالیت‌هایی را به انجام رسانیده است. این معاونت تلاش دارد با عمق بخشیدن به این فعالیت‌ها و تهیه و تنظیم برنامه‌های راهبردی در راستای محقق نمودن پژوهش‌هایی علمی، راهبردی و کاربردی دانشگاه گام‌هایی را بردارد؛ و مطابق با ساختار علمی دانشگاه به عنوان سازمانی دانش بنیان، برنامه محور، توسعه گرا و تحول مدار برای پاسخ‌گویی به نیازهای رو به رشد جامعه فراگیران خود، تلاش دارد با نیازسنجی و پاسخ‌گویی به مطالبات به پژوهش‌های علمی خود به ویژه در شاخه‌های مطالعات زنان با گرایش‌های نسل جوان پاسخ دهد.

خوشبختانه این فعالیت مورد استقبال اساتید، دانشجویان و برخی محیط‌های علمی در استفاده و بهره‌برداری از برخی کتب چاپ شده بوده است. از کلیه کسانی که ما را در این مسیر یاری نموده‌اند تشکر و تقدیر نموده و از همه محققان و فرهیختگان گرامی جهت همکاری در امور علمی پژوهشی دعوت می‌نماییم.

معاونت پژوهشی دانشگاه

اداره کل پژوهش،
حوزه معاونت پژوهشی و فناوری
پردیس خاوران

مقدمه مترجم

هنگامیکه پروردگار تبارک و تعالی در آیات شریفه سوره بقره می‌فرماید:

وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَٰؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴿٢٠﴾ قَالُوا سُبْحَنَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ ﴿٢١﴾ قَالَ يَقَادِمُ الشَّيْطَانُ بِأَسْمَائِهِمْ فَلَمَّا أَنْبَأَهُمْ بِأَسْمَائِهِمْ قَالَ أَلَمْ أَقُلْ لَكُمْ إِنِّي أَعْلَمُ غَيْبَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَأَعْلَمُ مَا تُبْدُونَ وَمَا كُنْتُمْ تَكْتُمُونَ ﴿٢٢﴾ وَإِذْ قُلْنَا لِلْمَلَائِكَةِ اسْجُدُوا لِآدَمَ فَسَجَدُوا إِلَّا إِبْلِيسَ أَبَىٰ وَاسْتَكْبَرَ وَكَانَ مِنَ الْكَافِرِينَ ﴿٢٣﴾

و همه نام‌ها را به آدم آموخت، سپس بر فرشتگان عرضه داشت و گفت: اگر راست می‌گویید مرا از نام‌های اینان خبر دهید (۳۱). گفتند: پاکی تو راست، ما را دانشی جز آنچه به ما آموخته‌ای نیست حقاً دانای حکیم تنها تویی (۳۲) گفت: ای آدم! آنان (فرشتگان) را از نام‌های آنان آگاه ساز. پس همین که از نام آن‌ها آگاهشان نمود، فرمود: آیا به شما نگفتم که من نهان آسمان‌ها و زمین را می‌دانم، و می‌دانم آنچه را آشکار می‌کنید و آنچه را پنهان می‌داشتند (۳۳) و آنگاه که به فرشتگان گفتیم: برای آدم سجده کنید، پس همه سجده کردند، جز ابلیس که ابا کرد و برتری جست و از کافران گردید (۳۴) (بهرام‌پور، ۱۳۸۵).

به این موضوع اشاره می‌شود که آنچه انسان را شایسته سجده فرشتگان نمود، علمی است که خداوند به او آموخت چه‌بسا این که علامه طباطبایی رضوان‌الله تعالی علیه در تفسیر المیزان می‌فرماید: «علمی که برای آدم دست داد، حقیقت علم به اسماء بود که فرا گرفتن آن برای آدم ممکن بود، و برای ملائکه ممکن نبود و آدم اگر مستحق و لایق خلافت خدایی شد، به‌خاطر همین علم به اسماء بوده و در تفسیر نور آمده است که معلم واقعی خداست و قلم و بیان، استاد و کتاب زمینه‌های تعلیم هستند». برتری انسان بر فرشتگان به‌خاطر علم است.

و زمانی که پروردگار متعال در آیات شریفه سوره الرحمن می‌فرماید:
 «خدا انسان را آفرید و به او تعلیم نطق کرد» (فرهادیان، ۱۳۷۸).

این آیه بر اهمیت تعلیم بیان اشاره می‌کند. بنا به تفسیر علامه طباطبایی کلمه بیان در جمله مورد بحث به معنای پرده‌برداری از هرچیز است، و مراد از آن در اینجا، کلامی است که از آنچه در ضمیر هست پرده بر می‌دارد، و خود این از عظیم‌ترین نعمت‌هاست، و تعلیم این بیان از بزرگ‌ترین عنایات خدایی به انسان‌هاست. آری این که خدای سبحان ابزار سخن گفتن را به ما داده و طرز آن‌را به ما آموخته، تا آنچه در دل خود داریم به دیگران منتقل کنیم، و به آن‌ها بفهمانیم که چه می‌خواهیم و چه می‌فهمیم، به‌راستی از عظیم‌ترین نعمت‌هاست. پس کلام، صرف آواز نیست، که ما آن‌را با به‌کار بردن ریه و قصبه آن و حلقوم از خود سر دهیم، همان‌طور که حیوانات از خود سر می‌دهند و نیز صرف تنوع دادن به صوتی که از حلقوم بیرون می‌شود نیست، که در نتیجه فرق ما با سایر حیوانات این باشد که ما می‌توانیم از حلقوم خود صدا درآورده و در فضای دهان آن‌را تکه تکه نموده به اشکال مختلف درآوریم و منظور از این که فرمود: علمه البیان این نیست که خدای سبحان لغات را برای بشر وضع کرده و سپس به‌وسیله وحی به پیغمبری از پیامبران و با وسیله الهام به همه مردم، آن لغات را به بشر تعلیم

داده باشد. برای این که خود انسان بدان جهت که به حکم اضطرار در طرف اجتماع قرار گرفت، طبعاً به اعتبار تفهیم و تفهّم وادار شد. نخست با اشاره و سپس با صدا و در آخر با وضع لغات یعنی قرارداد دسته جمعی به این مهم خود پرداخت، و این همان تکلم و نطق است که گفتیم اجتماع مدنی بشر بدون آن تمام نمی شد.

از این آیات شریفه می توان به اهمیت علم، تعلیم و تفهیم و تفهّم در نزد پروردگار عالم پی برد. چه بسا این که رسول اکرم ﷺ می فرمایند: «تحصیل دانش بر هر مسلمانی واجب است». با دانش است که پروردگار فرمانبری و پرستش می شود و با دانش است که پیوندهای خویشاوندی برقرار می ماند و حلال از حرام باز شناخته می شود. دانش پیشوای عمل است و عمل پیرو آن است. به نیکبختان دانش الهام می شود و شوربختان از آن محروم می شوند. با ارزش ترین مردم کسانی هستند که از دانش بیشتری برخوردارند و کم ارزش ترین مردم کسانی هستند که از دانش کمتری بهره مندند. نزدیک ترین مردم به درجه پیامبری دانشمندان و رزمندگانند (ری شهری، ۱۳۸۶).

علاوه بر این، طبق تفسیر نور هنگامی که پروردگار تبارک و تعالی در آیات شریفه سوره الرحمن می فرماید: الرحمن (۱) عِلْمُ الْقُرْآن (۲) خداوند رحمان (۱) قرآن را آموخت (۲). می توان این گونه برداشت کرد از آنجا که در آیین سخنوری و نگارش، سرفصل سخن، نشانه و نمودار تمام سخن است، در اینجا نیز چون سوره نگاهی به نعمت های الهی دارد، در آغاز آن «الرحمن» آمده است. قرآن باید محور امور باشد. در این سوره خدا، اولین معلم معرفی می شود، عِلْمُ الْقُرْآن یعنی علمی جلوه رحمت است که آموزش خدا باشد، جامع باشد، پاداشی از ما نخواهد و براساس رحمت باشد، در هر زمان کاربرد داشته باشد، بصیرت آفرین و تقوا آفرین باشد، سعادت فرد و جامعه و این جهان و آن جهان را تأمین کند و تعلیم قرآن

توسط خداوند «عَلَّمَ الْقُرْآنَ» یعنی: «تعلیم حق، تعلیم دآوری، تعلیم برهان، تعلیم عمل صالح، تعلیم موعظه، تعلیم شفای دل، تعلیم هدایت و رحمت تعلیم غیب، تعلیم بهترین داستان‌ها، تعلیم شناخت حقایق، تعلیم برترین‌ها، تعلیم شناخت حق از باطل، تعلیم سالم‌ترین سخن، تعلیم موعظه، تعلیم رشد و تعلیم آنچه فراگیری آن از راه‌های عادی ممکن نیست».

و همچنین سرکار خانم دکتر صفارزاده (۱۳۸۸) در مورد این آیات می‌فرماید: «رحمان از نام‌های فوق نیکوی خداوند، مشتق از رحمت است و ذات پاک احدیت، رحمت را بر خود واجب و مقرر فرموده است». در زبان فارسی از رحمت عموماً به عنوان نعمت یاد می‌کنیم. نعمت عقل، نعمت دین، نعمت دانش، نعمت سلامت، نعمت امنیت و آسایش، نعمت ارزاق و به قول فرهنگ لغات قرآن کریم «هر خیر و خوبی که از جانب خداوند نصیب انسان شود نعمت نام دارد» و به قول قاموس قرآن «همه نعمت‌های خداوند، رحمت اویند و بعضی از نعمات، رحمت خاص محسوب می‌شوند که آن‌ها هم به عقل محدود این بنده در ذیل نعمت دین قرار می‌گیرند و خواننده می‌شوند از جمله بهشت، تورات، قرآن به پیامبر اسلام و نجات پیامبران و البته به فرمایش قرآن مجید اگر بخواهید نعمت‌های خداوند را شماره کنید، از عهده بر نیائید پس رحمان باید «نعمت بخشنده» معنی شود، نه بخشنده تنها و بعد در آیه مبارکه عَلَّمَ الْقُرْآن، قرآن به معنای مصدری کلمه یعنی خواندن نیز آمده است و چون خداوند خواندن را تعلیم می‌دهد و فرمود: اِقْرَأْ پس مراد، خواندن متن یا درسنامه الهی است و البته خواندن در فرهنگ زباندانی، قرائت توأم با درک مطلب است، نه روخوانی صرف. نام کتاب نهایی دین و متون کامل فرمایشات الهی، قرآن مجید است. مطلبی است خواندنی و آموختنی که اسم خاص است و ترجمه نمی‌شود، و برای تشکیل جامعه انسانی رستگار، علم، تعلیم، معلم و کتاب پیش از خلقت مادی و جسمانی انسان تمهید فرموده شده تا خلقت به قصد حق باشد، زیرا منزله

است ذات اقدس آفریدگار از آفرینش بی مقصد.

در واقع می توان از این آیات و تفاسیر به ارزش آموختن پی برد که معلم واقعی خداست و این امر می بایست با مهربانی و عطوفت همراه باشد چه بسا در ادبیات ما نیز به این امر اشاره شده است و گفته اند:

«درس معلم گر بود زمزمه محبتی

جمعه به مکتب آورد طفل گریز پای را».

و در وصف حضرت محمد ﷺ آمده است که:

«نگار من که به مکتب نرفت و خط ننوشت

به غمزه مسئله آموز صد مدرس شد».

و در آموزه های دینی تأکید خاصی بر ویژگی های آموزگاران دارد چنانچه در میزان الحکمه آمده است که امام سجاد علیه السلام می فرمایند:

«حق شاگرد تو این است که بدانی خداوند، به واسطه علم و دانشی که به تو داده و از خزانه های (دانش) خود برای تو گشوده، تو را سرپرست شاگردانت ساخته است. بنابراین، اگر مردم را خوب آموزش دهی و با آنان درستی و بدرفتاری نکنی و از تعلیمشان به ستوه نیایی، خداوند از فضل خود بر دانش تو بیفزاید. اما اگر دانش خود را از مردم مضایقه کنی یا وقتی برای آموختن دانش نزد تو آمدند با ایشان درستی و بدرفتاری کنی، بر خداوند جل علی سزاوار است که علم و شکوه آنرا از تو بگیرد و جایگاه تو را از دل مردم بیندازد و امام صادق علیه السلام می فرمایند: درباره آیه «به تکبر از مردم روی مگردان»: باید مردمی که برای آموختن علم نزد تو می آیند، در نظرت یکسان باشند.

در آموزه های دینی علاوه بر این که به ویژگی های آموزگاران اهمیت داده می شود برای طالبان علم نیز خصوصیتی مطرح نموده اند که در ادامه بدانها پرداخته می شود.

از حضرت رسول ﷺ حدیث است که فرمودند: «هرکس بخواهد حافظ

علوم شود باید که به این پنج خصلت توجه کند: نماز شب به جای آرد اگر چه دو رکعت باشد، و پیوسته در حالت وضو و طهارت باشد و در پیدا و پنهان پارسا و خداترس باشد، غذا برای کسب نیرو خورد نه بر اثر شهوت و پنجم آن که از مسواک زدن دندان‌های خود غافل نشود و حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: علم جز به پنج چیز بدست نمی‌آید: بسیار پرسیدن و خدمت مردان کردن و افعال و رفتار خویش از بدی‌ها پاک ساختن و در شب‌ها بیدار ماندن و از ذات ذی‌الجلال یاری و مدد خواستن» (مقدادی اصفهانی، ۱۳۸۰).

امام سجاد علیه السلام می‌فرمایند: «حق استاد تو این است که به او احترام گذاری. محضرش را موقر داری، با دقت به سخنانش گوش بسپاری، رویت به او باشد و به او توجه نمایی، صداقت را برای او بلند نکنی، هرگاه کسی از او سؤالی کند تو جواب ندهی، بلکه بگذاری خودش جواب بدهد، در محضر او با کسی سخن نگویی، در حضور او از کسی غیبت نکنی، اگر پیش تو از او بدگویی شود، از وی دفاع کنی، عیب‌هایش را بیوشانی، خوبی‌ها و صفات نیکش را آشکار سازی، با دشمن او همنشینی نکنی و با دوستش دشمنی نورزی؛ هرگاه این کارها را کردی، فرشتگان خدا درباره‌ات گواهی دهند که تو برای رضای خداوند نه برای مردم نزد آن استاد رفته‌ای و دانش او را فرا گرفته‌ای» (ری شهری، ۱۳۸۶).

پس علم و آموختن و عالم و طالب علم در دین مبین اسلام از جایگاه والایی برخوردارند و هر یک ویژگی‌های خاصی دارند، امیری که هزار و چهارصد سال بعد روان‌شناسان غربی بدان اشاره کرده‌اند، از جمله خانم دکتر لیزا مداف که شرح کتابش بدین قرار است:

«لیزا مداف دارای مدرک لیسانس روان‌شناسی از دانشگاه رایس، فوق لیسانس مشاوره تحصیلی از دانشگاه پنسیلوانیا و دکتری روان‌شناسی رشد کودک و نوجوان با تأکید بر سلامت روان نوجوانان با نیازهای خاص از دانشگاه استنفورد است. بیش از ده سال است که وی با دانش‌آموزانی کار

می‌کند که اختلالات هیجانی و یادگیری دارند و با خانواده‌ها و مدارس چنین دانش‌آموزانی همکاری می‌کند تا به آن‌ها کمک کند محیط خانه و مدرسه را برای این دانش‌آموزان مناسب و مطلوب نمایند. او همچنین به‌عنوان مشاور تاب‌آوری در مرکز کلتوایلا کار می‌کند. مرکزی که حمایت‌های آموزشی را در اختیار مدارس واقع در مناطق محروم قرار می‌دهد. لیزا مداف از طریق مرکز کلتوایلا با مرکز معلم جدید همکاری می‌کند و کارگاه برگزار می‌نماید و یکی یکی به معلمان در طرق‌های سلامت هیجانی و اجتماعی آموزش می‌دهد. او درس رشد کودک و نوجوان و واحدهای روان‌شناسی را به دانشجویان کارشناسی و داوطلبان معلمی در دانشگاه سانتا کلارا و دانشگاه استنفورد درس می‌دهد. لیزا مداف عضو قانونی است و اخیراً کتابی با عنوان مراحل استرس‌زدایی در دانش‌آموزان را برای انتشارات کاپلان ویراستاری کرده است.

برای همه معلم‌ها، دانش‌آموزان چالش‌برانگیز، بچه‌های استثنایی هستند در صورتی‌که برای خانم دکتر لیزا مداف، آن‌ها بچه‌های خاص هستند. عنوان شغل حرفه‌ای او مشاوره تاب‌آوری است که اصول راهنمایی او بدین قرار است: دانش‌آموزانی با مشکلات تحصیلی، علمی و هیجانی اجتماعی می‌توانند مهارتشان را برای موفقیت حتی در هولناک‌ترین شرایط رشد دهند و معلم‌ها نیز برای راهنمای این دانش‌آموزان به مهارت‌هایی نیازمند هستند. او با نوشتن کتاب تاب‌آوری در کلاس درس گنجینه‌ای از مهارت‌های واقعی و خاص را برای عبور از شرایط مشکل‌ساز فراهم کرده است. وی این اسطوره را از بین برد که برخی از دانش‌آموزان نمی‌توانند یاد بگیرند یا بچه‌های مشکل‌آفرین فقط به توجه کردن احتیاج دارند. خانم دکتر لیزا مداف راهبردهای زیاد و بیانات مؤثری را مطرح کرده است و به دقت معلمان را در این زمینه راهنمایی کرده است که چه بگویند و به آن‌ها گفته است که چگونه یک محیط مطلوب برای یادگیری فراهم کنند.

مرزبندی‌های واضح و انتظارات بالا، قلدری‌ها را خشتی می‌کند، کتاب تاب‌آوری در کلاس درس تعارض‌های بین معلم و دانش‌آموز را از طریق رویکردهای طراحی شده‌ای بازتعریف می‌کند تا توانایی دانش‌آموزان را برای پردازش دستورالعمل‌ها، انجام تکالیف و کارهای اصلی بالا ببرد، این توانایی‌ها معمولاً با شکست مواجه می‌شوند.

سایر توصیه‌ها برای پرورش حس همدلی و مراقبت و دوست‌یابی طراحی شده است. به‌جای این‌که پرخاشگری را مسئله ناچیزی جلوه دهد هر فصلی شامل تمرین‌هایی است که برگرفته از نصایح خانم دکتر لیزا مداف است و مطالعات موردی زندگی مراجعین را مطرح می‌کند که با نیازهای روزبه‌روز شما هماهنگ است.

در رأس این کتاب دستوری برای معلم‌ها وجود دارد تا از خودشان مراقبت کنند و فرصت‌های مداومی را دوباره برای خودشان ایجاد کنند و از فرسودگی شغلی جلوگیری کنند. خانم دکتر لیزا مداف هرگز متعهد نمی‌شود که معلم‌ها می‌توانند تمامی مشکلات دانش‌آموزان‌شان را حل کنند اما رویکردش تضمین می‌کند معلم‌هایی که کلاس را به پناهگاهی امن تبدیل می‌کنند، زمینه‌ای را برای تاب‌آوری به‌وجود می‌آورند یعنی پرورش می‌دهند که می‌توانند موفق شوند.

خانم دکتر لیزا مداف به‌عنوان مشاور مرکز کلتوایلر به نوجوانان کمک می‌کنند تا در برابر مصایب مقاومت کنند، به‌علاوه کارگاه‌هایی برای معلمان مدارس ابتدایی در مناطق پرخطر می‌گذارند و به والدین کمک می‌کنند تا محیط مطلوبی برای یادگیری بچه‌هایشان فراهم کنند.

خانم دکتر لیزا مداف از نظریه تاب‌آوری به‌عنوان زیربنایی برای تبیین رفتار استفاده می‌کند و از داستان‌های واقعی برای روشن کردن مفهوم تاب‌آوری بهره‌مند می‌شود. در واقع تاب‌آوری به الگوی رفتاری اشاره می‌کند که نشان می‌دهد که یک نفر به‌خوبی کار می‌کند، علی‌رغم این‌که در معرض

مصیبت و خطرپذیری قرار دارد. وی سه طبقه از عوامل حمایت‌کننده را مطرح می‌کند: ۱- ویژگی‌های فردی مثل هوش، عزت نفس، نگرش مثبت، ۲- کیفیت‌های خانوادگی مثل روابط نزدیک و گرم، ۳- نظام‌های حمایتی بیرون از خانواده مثل سازمان‌های مذهبی و محله‌های امن. او معتقد است مدرسه یک محیط ایده‌آل است اگر تمامی این سه طبقه در آن وجود داشته باشد وی بر مراقبت و حمایت، انتظارات بالا، فرصت‌هایی برای مشارکت به وجود آوردن مهارت‌های اجتماعی، روشن کردن محدودیت‌ها و انتظارات و آموزش مهارت‌های زندگی تأکید می‌کند. او معتقد است وجود این عوامل در مدارس منجر به وجود آمدن تاب‌آوری در دانش‌آموزان می‌شود.

خانم دکتر لیزا مداف در فصل اول به علایم اختلالات توجه و (ADHD) اشاره می‌کند و این سؤال را همچنان بی‌پاسخ می‌گذارد که آیا چنین دانش‌آموزانی نیاز به دارو و درمان دارند یا نه؟

در سراسر فصل، تمامی روش‌های روان‌شناسی را که برای ایجاد تاب‌آوری در چنین دانش‌آموزانی لازم است، مطرح می‌کند.

خانم دکتر لیزا مداف در فصل دوم این کتاب به تعریف قلدری کردن‌های دانش‌آموزان می‌پردازد و این مفهوم را در دختران با علایمی مثل آه کشیدن و چشم چرخاندن و طرد کردن دیگران و در پسران با تهدید فیزیکی تبیین می‌کند و معتقد است بچه‌هایی که نیازهای خاص دارند چون در پردازش اطلاعات مشکل دارند، مستعد قلدری کردن هستند تا احساس قدرت نمایند و توجه دیگران را به خود جلب کنند. او اذعان می‌کند که از زمان شروع فناوری، قلدری کردن‌ها از محوطه مدرسه فراتر رفته و از طریق سایت‌های شبکه اجتماعی یا پیام‌ها صورت می‌پذیرد. او برای کاهش قلدری پیشنهاداتی درباره مداخلات بزرگ‌ترها تا امن کردن محیط‌های کلاس درس و مدرسه ارائه می‌دهد. قلدرها احتیاج دارند که بدانند با این که رفتارشان مورد تأیید نیست از آن‌ها حمایت می‌شود و برای این که احساس قدرت کنند، می‌بایست

مسئولیت‌های اساسی در کلاس درس داشته باشند و به‌منظور داشتن پیوندهای اجتماعی، مهارت همدلی کردن با دیگران در آن‌ها به‌وجود بیاید و توانایی پیش‌بینی کردن پیامدهای رفتارهایشان باعث اصلاح رفتارشان می‌شود و آموزش برداشت درست از حوادث، مهارت‌های زندگی آن‌ها را افزایش می‌دهد. خانم دکتر لیزا مداف معتقد است: «توقیف قلدری و آشنایی با پیامدهای آن و تشویق دانش‌آموزان به صحبت کردن درباره آن از جمله مواردی است که می‌تواند به از بین بردن قلدری کمک کند».

خانم دکتر لیزا مداف در فصل سوم مشکلات یادگیری در درس ریاضی را مطرح می‌کند و معتقد است: «باور نداشتن استعداد ریاضی در معلم و دانش‌آموز، عامل اصلی در عدم یادگیری درس ریاضی است». مرور مهارت‌های اصلی در ریاضی، فهم دستورالعمل مسئله، بحث کردن درباره درس، جنبه سرگرمی دادن به درس، فعالیت‌های گروهی برای حل مسایل ریاضی، نظم در انجام تکالیف، استعانت از کسانی که در ریاضی تبحر دارند و آموزش آنچه که آموخته‌اند به دیگران، استفاده از روش‌های مختلف تدریس، از جمله عواملی است که به حل مشکلات یادگیری در ریاضی کمک می‌کند.

وی در فصل چهارم با عنوان مشکلات در خانه و سایر استرسورها، مطرح می‌کند، بچه‌هایی که استرس را در زندگیشان تجربه می‌کنند احتمالاً علایمی شبیه اختلال توجه یا اختلال در یادگیری را نشان می‌دهند و این علایم منجر می‌شود تا بچه‌ها عکس‌العمل‌های منفی نشان دهند و رفتار موفق آن‌ها استرس را بیشتر می‌کند. وی معتقد است می‌بایست معلم‌ها به بچه‌ها اجازه بدهند تا حرف بزنند و خدمات اجتماعی لازم را از مدرسه یا دفاتر اجتماعی دریافت کنند و کلاس درس را به یک محیط امن تبدیل کنند. او در ادامه مطرح می‌کند بچه‌هایی که تحت استرس هستند مغز آن‌ها نسبت به درک الگوها و روابط کمتر حساس می‌شود و در توجه کردن به نشانه‌های

مهم در محیط‌شان و پردازش اطلاعاتی که دریافت می‌کنند مشکل دارند و رفتارهای دیگران به نظرشان تهدیدکننده می‌رسد و عادت دارند از رفتارهای قدیمی و آشنا به‌جای رفتارهای جدید آموزش داده شده استفاده کنند. در هنگام استرس، هورمون‌هایی آزاد می‌شود که بر روی هیپوکامپ مغز تأثیر می‌گذارد و مانع بازیابی اطلاعات از حافظه بلندمدت و کوتاه‌مدت می‌شود. توانایی تمرکز را از بین می‌برد. بعضی از بچه‌هایی که دائماً تحت استرس شدید هستند یا شاهد خشونت‌اند یا قربانی آن هستند علائم PTSD را نشان می‌دهند. بچه‌هایی تحت استرس الگوهایی از درماندگی آموخته شده و نشانه‌هایی مثل برقراری، گریز از محیط‌های اجتماعی، خشم پرخاشگری، سردرد و دل درد و متورم شدن ماهیچه‌های چشم را از خود نشان می‌دهند. و نتیجه تحت استرس بودن، خشم‌های انفجاری، تنبیه برای بدرفتاری، شکست در تکالیف علمی، بی‌زاری از هم‌کلاسی‌ها و معلم‌هاست. خانم دکتر لیزا مداف مواردی را که برای مواجهه لازم است را بدین قرار عنوان می‌کند: ایمان داشتن به توانمندی‌ها و موفقیت دانش‌آموزان، دادن مسئولیت‌های کم‌استرس به آنها، دوست کردن دانش‌آموزان با بچه‌هایی که پرورش‌دهنده، آرام و حساس و سازمان‌دهنده هستند، کلاس درس بسیار سازمان‌یافته، آموزش مهارت‌های مدیریت استرس، درخواست کمک و تشخیص هیجانات و حل تعارضات به‌صورت متعارف، دعا کردن قبل از شروع کلاس و برقراری تماس چشمی، وفای به‌عهد، مقایسه نکردن آن‌ها با دیگران، تماس‌های فیزیکی با احتیاط، بازخوردهای مثبت، ایجاد اعتماد به نفس و احساس ارزش در بچه‌ها، جواب دادن به سؤالات و حمایت بچه‌ها، در فصل پنجم خانم دکتر لیزا مداف با بیان داستانی ویژگی‌های بچه‌های آشوبگر و عواملی که باعث چنین ویژگی‌هایی می‌شود را مطرح می‌کند. وی توجه و تشویق کردن، آموزش نحوه ارتباط برقرار کردن با دیگران، آشنایی با قوانین کلاس، ریشه‌یابی علت مخالفت این بچه‌ها، تشویق به صحبت کردن،

استفاده از کلمات مثبت، پیدا کردن نقاط مثبت، آموزش خودکنترلی و خودپاداش‌دهی و صحبت با مشاور و روان‌شناس را برای نحوه رفتار با این دانش‌آموزان را ضروری می‌داند.

او در فصل ششم در مورد مشکلات خواندن بچه‌ها، داستانی را مطرح می‌کند و می‌گوید: «هر وقت نمی‌دانستید چرا این بچه‌ها با مشکلات خاص را نمی‌توانید دوست داشته باشید به این فکر کنید که آیا در محیطی متفاوت‌تر از شما بزرگ شده‌اند». او در ادامه می‌نویسد: بچه‌هایی که اختلال یادگیری دارند در رمزگردانی مشکل دارند که می‌تواند ناشی از مشکلات دیداری و شنوایی، عدم درک مطلب، مشکلات حرکتی، مشکلات مغزی و اختلالات ژنتیکی باشد. او مواردی را که در ادامه می‌آید برای حل مشکلات یادگیری مطرح می‌کند. کمک گرفتن از سازمان‌های خدماتی، حمایت از تمرین‌های روخوانی دانش‌آموزان، نپذیرفتن هیچ عذری برای عدم انجام تکالیف، مسئولیت دادن به دانش‌آموزان، دوست کردن آن‌ها با همکلاسی‌هایی که رفتار صبورانه و حمایتی دارند، فرصت دادن به بچه‌ها برای داشتن تعاملات واضح در زمینه نوشتاری / کلامی و غیرکلامی، درنظر گرفتن زمانی برای روخوانی، خلاصه کردن، یاد دادن نحوه پیش‌بینی محتوای متن، استفاده از لغت‌نامه، تصویرسازی ذهنی از متن خوانده شده، برقراری ارتباط بین متن خوانده شده و دنیای انتزاعی، استفاده از بازی‌های کامپیوتری و آموزش روش‌های مختلف خواندن.

خانم دکتر لیزا مداف در فصل هفتم با عنوان «از خودتان مراقبت می‌کنید» خاطرنشان می‌کند که معلم‌ها نباید به خودشان سخت بگیرند و هیچ تفریح و استراحتی نداشته باشند تا از لحاظ علمی و هیجانی از دانش‌آموزان‌شان مراقبت کنند، زیرا کارایی‌شان پائین می‌آید و از لحاظ جسمی و روانی ضعیف می‌شوند و احساس ناامیدی، خستگی و بی‌مصرف بودن می‌کنند و بین آن‌ها و دانش‌آموزان فاصله می‌افتد و نمی‌توانند به‌خوبی

برنامه‌ریزی کنند و خلاقیت داشته باشند. بنابراین مشورت با معلم‌های دیگر، تغذیه سالم، ورزش و داشتن جدول زمان‌بندی برای کارها، مطرح کردن مشکلات محیط مدرسه با مدیریت را به معلم‌ها توصیه می‌کند.

خانم دکتر لیزا مداف در فصل هشتم با عنوان «آخرین درس‌ها» می‌نویسد: «معلم‌هایی که الگوهای رفتار تاب‌آورانه را در دانش‌آموزان‌شان به وجود می‌آورند، می‌توانند با آن‌ها همدلی کنند و با آن‌ها تعامل داشته و میزان رشد آن‌ها را به خاطر می‌سپارند و احساس خاص بودن را در دانش‌آموزان به وجود می‌آورند. این معلم‌ها انعطاف‌پذیرند و روش‌های مختلف تدریس و انضباطی را تجربه می‌کنند و شوخ طبع و صمیمی هستند و محیط کلاس را شاد کرده و به توانمندی دانش‌آموزان ایمان دارند و به آن‌ها لبخند می‌زنند و به حرف‌های آن‌ها خوب گوش می‌دهند».

در مجموع کتابی کاربردی برای کلیه متخصصان بهداشت روان، از جمله روان‌شناسان، مشاوران، مددکاران اجتماعی است که کلیه معلم‌ها و والدین می‌توانند از آن‌ها بهره‌مند شوند.

به امید آنکه ترجمه این کتاب مورد قبول پروردگار تبارک و تعالی قرار گرفته باشد.

کسه هستی را نمی‌بینم بقایی

کند در حق درویشان دعایی

«سعدی»

غرض نقشی است کز ما جای ماند

مگر صاحب‌دلی روزی ز رحمت

دکتر مریم مشایخ

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

مقدمه نویسنده

اگرچه من برای مؤسسه غیرانتفاعی کلثویلا^۱ کار می‌کنم اما همیشه تردید دارم، وقتی که مردم درباره پیامدهای شغلم می‌پرسند. این بدین معنی نیست که به کارم افتخار نمی‌کنم، بلکه مایه سرافرازی است که عضوی از این سازمان هستم و بدین معنی نیست که نمی‌دانم پیامدهای شغلم چیست. من می‌دانم فقط خیلی سخت است تا برای دیگران توضیح بدهم که عنوان رسمی مشاوره تاب‌آوری، واقعاً به چه معناست.

بعضی وقت‌ها به مردم می‌گویم که شغل من این است که به معلم‌ها کمک کنم تا با تمرین تاب‌آوری در خود، در دانش‌آموزان تاب‌آوری را ایجاد کنند.

اگر شما با این توضیح سردرگم می‌شوید، اولین نفر نیستید. این موضوع اساس کار من است. بعضی وقت‌ها من به مردم می‌گویم که شغلم این است تا به معلمان درباره بچه‌هایی با مشکلات اجتماعی - هیجانی، رفتاری و تحصیلی مشاوره بدهم. من به معلم‌ها کمک می‌کنم تا ویژگی‌های مثبت را در دانش‌آموزانشان پیدا کنند؛ به‌ویژه آنهایی که به‌نظر می‌رسد می‌خواهند آستانه تحمل ناکامی معلم را امتحان کنند.

در حرفه غیر رسمی‌ام با دانش‌آموزانی که اختلالات هیجانی دارند و از نظر یادگیری متفاوت هستند، سروکار دارم. بنابراین مجبورم تا درباره تک‌تک دانش‌آموزان مشکل‌دار، خیلی بدانم. با وجود این‌که اغلب احساس می‌کنم که یک بچه خاص چالش‌برانگیز است، همیشه قبول داشتم که این بچه‌ها باهوش و سرگرم‌کننده هستند. بچه‌هایی که در کلاس درس به یک یا چندین دلیل چالش می‌کنند، این چالش ممکن است رفتاری باشد که برای معلم ناامیدکننده است. یا رفتاری است که به نظر اخلاص‌گرانه یا بدون تعهد می‌رسد. بنابراین بخشی از شغلم به‌عنوان مشاور تاب‌آوری، این است که درباره بچه‌های مشکل‌دار در کلاس درس، برای هر معلم مطالبی را بدانم و به آن معلم کمک کنم تا به توانمندی‌های نهفته در این بچه‌ها نظری کند.

من دوست دارم به معلم‌ها بگویم که چطور هر چند ماه یکبار مراجعانی دارم که مرا وادار می‌کنند تا فکر کنم، وای خدای من این همان است. این همان است، همان بچه‌ای که به حرفه من پایان می‌دهد. چون واقعاً آن‌را دوست ندارم و می‌خواهم به او یک حرف تهدیدآمیز بزنم یا به یک نحوی به او تشری بزنم یا ممکن است فقط بتوانم او را به فرد دیگری ارجاع دهم، چون از قرار ملاقات‌های هفتگی هراس دارم؛ با این وجود، من به این عدم علاقه به‌عنوان یک چالش نگاه می‌کنم و خیلی تلاش می‌کنم تا چیزهایی که دوست دارم در آن بچه پیدا کنم و به خودم هشدار می‌دهم که تا آنجایی که امکان دارد صبور باشم. فکر می‌کنم بچه‌هایی را که دوست ندارم بهتر از آنهایی که دوست دارم درمان می‌شوند. برای این‌که من خیلی نگران اخلاقی بودن و منصف بودن هستم. بنابراین خودم را به زحمت می‌اندازم و مواظب آنچه که می‌گویم هستم و زمان زیادی را صرف پیدا کردن راه‌های خلافت‌انه‌ای برای کمک کردن به این بچه خاص می‌کنم و همیشه چند دقیقه بیشتر از زمان متعارف جلسه‌مان وقت می‌گذارم. بنابراین می‌توانم صادق باشم و برای این‌که فقط از آن جلسه فرار کنم زود آن‌را تمام نمی‌کنم.

جالب اینجا است که بعد از چند هفته، بچه‌ای را که دوست نداشتم و می‌ترسیدم زمانی را با او سپری کنم، برای همیشه بچه مورد علاقه من می‌شود بچه‌ای که هر هفته منتظر دیدنش هستم. من فکر می‌کنم که چندین دلیل برای این اتفاق وجود دارد. یک دلیل باور روانی درباره ناهماهنگی شناختی است: یعنی این که من باید خیلی تلاش کنم تا ذهنم را متقاعد کنم که باید این بچه را دوست داشته باشم یا این که اصلاً چنین تلاشی را نکنم. دلیل دیگر این است که من مجبورم خیلی تلاش کنم تا این بچه را دوست داشته باشم و با او مهربان باشم. او هم واقعاً بیشتر وقت‌ها از طریق تغییر دادن رفتارش و سبک‌های تعاملش به من پاسخ می‌دهد. به این دلیل که من اولین بزرگ‌تری هستم که با او مهربان و صبورم. به خصوص این که در جلسات درسی من با معلمان درباره این اتفاق حرف می‌زنم چون می‌خواهم تا آن‌ها بدانند که آگاهی درباره احساسات مربوط به دوست نداشتن این بچه، خوب است؛ تا زمانی که آن‌ها مجبورند تلاش کنند تا بچه را به کسی که آن‌ها دوست دارند تبدیل کنند.

بعضی وقت‌ها به مردم می‌گویم که کارم مشاهده بچه‌ها است. برای این که در نشست‌های گروهی دانش‌آموزی از آن استفاده کنم (من قفسه‌هایی از دفترچه یادداشت‌هایی دارم که شامل جزئیاتی است درباره این که در طول سال چه چیزی دیدم و نوشتن این کتاب به من اجازه داد تا با علاقه خاطرات گذشته مربوط به این بچه‌ها را به یاد بیاورم. خاطراتی که سال‌هاست به آن فکر نکرده‌ام. من در این جلسات معمولاً برای حمایت از معلم و طرفداری بیشتر از دانش‌آموزان شرکت می‌کنم.

بعضی وقت‌ها به مردم می‌گویم که از معلم‌ها به راحتی حمایت می‌کنم، یعنی این که بزرگسال دیگری در کلاس درس آن‌ها می‌شوم، کسی که برای ارزشیابی آن‌ها نیست و هر آنچه را که می‌بیند و می‌شنود محرمانه باقی می‌گذارد. با وجود این که فقط یک نفر در کلاس پُر از بچه می‌ایستد، نحوه

درس دادن تنها مهارت در تمامی لحظه‌هاست. من تلاش می‌کنم تا از معلمان به هر طریقی که نیاز داشته باشند حمایت کنم. از طریق کمک کردن به دانش‌آموزی که در تمام کردن تکالیف ریاضی مشکل دارد و با عجله می‌خواهد در عرض پنج دقیقه از روی بسته تکالیف کپی کند قبل از این‌که مدرسه تمام بشود.

به همان اندازه‌ای که درس دادن پاداش‌دهنده است، استرس‌زا هم می‌تواند باشد. معلمان تنها معروف به این نیستند که اطلاعات می‌دهند بلکه آن‌ها پرورش‌دهنده، روان‌شناس، متخصص مدیریت رفتار، پرستار، سرگرم‌کننده، تسهیل‌کننده، حمایت‌کننده و جانشین‌های والدین هستند. آن‌ها احساس می‌کنند که از جانب مدیران (کسانی که بدون هیچ منظوری با فشارهایی که بر روی معلمان است، بیگانه هستند)، والدین، همکاران و خودشان تحت فشار هستند، بنابراین بعضی وقت‌ها به مردم می‌گویم که کارم کمک کردن به معلم‌ها برای مدیریت استرس است، هم به‌عنوان افرادی که در کلاس درس هستند و هم به‌عنوان کسانی که بخشی از یک سیستم بزرگ‌تر هستند. من تلاش می‌کنم تا وقتی که شکایت‌ها و منفی‌گویی‌ها شروع می‌شود، موضوع مکالمات را عوض کنم چون خیلی راحت در چرخه بدبینی و اظهار تأسف می‌افتیم و فقط استرس و نارضایتی را زیاد می‌کنیم.

من با معلم‌ها حرف می‌زنم و مهمتر از آن به آن‌ها گوش می‌دهم و به آنچه که در کلاس درس و زندگی شخصیشان می‌گذرد گوش می‌دهم و سعی می‌کنم به آن‌ها کمک کنم تا راه‌حل‌های خلاقانه و مثبت را برای مسائل شخصی و حرفه‌ای خود پیدا کنند، اما بعضی وقت‌ها مردم نمی‌خواهند تا دیگران به آن‌ها راه‌حلی پیشنهاد کنند، آن‌ها فقط یک کسی را می‌خواهند که به آن‌ها گوش دهد. به‌همین دلیل بعضی وقت‌ها به مردم می‌گویم کار من این است که به حرف‌های معلم‌ها گوش کنم. یعنی هر آنچه که آن‌ها احتیاج دارند راجع به آن حرف بزنند.

به همین دلیل است که مردم می شوم وقتی که مردم از من می پرسند که کار من چیست؟ توصیف کار من احتیاج به توضیحات طولانی دارد و من هنوز واقعاً یاد نگرفته ام که چگونه یک تعریف مختصری ارائه بدهم. با این وجود، اخیراً به یک تعریف ساده تر از کارم پی برده ام: من در اطراف مدرسه راه می روم و به مردم، معلم ها، دانش آموزان، مدیران، والدین لبخند می زنم و می پرسم که چه کار می کنند و به آن ها گوش می دهم.

محتوا و ساختار این کتاب:

چیزی که من از کار کردن با معلم ها یاد گرفته ام، این است که آن ها مطالعات و تحقیقات زیاد با زبان نامفهوم را نمی خواهند یا به آن ها احتیاج ندارند. هر چند سال یکبار، معلمان، عناوین، برنامه های درسی و نظریه های جدید دیگری را بررسی می کنند که به نظر می رسد نحوه درس دادن را دگرگون می کند. وقتی که معلمان از یک کارگاهی درباره این ایده های جدید برمی گردند من یکی از این پاسخ ها را می شنوم: «کسی که این کارگاه را برگزار کرد خودش هیچ وقت در کلاس درس نبوده است» یا «من قبلاً این کارها را کرده ام، فقط نمی دانستم که آن یک چنین اسم فانتزی دارد».

از آنجایی که من از چنین حرف هایی با خبر هستم و کاملاً نقطه نظر معلم ها را می دانم سعی می کنم مواظب حرف هایم باشم وقتی که دارم با معلم ها حرف می زنم. علی رغم این که فکر می کنم نظریه ها مهم هستند وقتی که سعی می کنم بفهمم که چرا بچه ها (و بزرگ ترها) این گونه رفتار می کنند و فکر می کنم زبان نامفهوم علمی بعضی وقت ها چنین پدیده هایی را به طور کامل تبیین می کند. همچنین می فهمم که وقتی یک نفر در جلوی کلاس درس می ایستد، سعی می کند شرایط بحرانی را در یک لحظه کنترل کند. او نمی خواهد به نظریه ای فکر کند که آنچه را که دارد اتفاق می افتد را تبیین کند و نمی خواهد به این شرایط برچسبی بزند، او می خواهد بداند واقعاً در همین لحظه چه کار کند و چه بگوید.

بنابراین در این کتاب، سعی می‌کنم مابین زبان نامفهوم علمی و شرایط عملی حرکت کنم، من فکر می‌کنم مهم است که یک نظریه‌ای به‌عنوان چارچوبی زیربنایی برای تبیین رفتار وجود داشته باشد و من از نظریه تاب‌آوری استفاده می‌کنم، زیرا این نظریه بر روی قدرت افراد و اهمیت محیط حمایت‌کننده تأکید می‌کند، با این وجود، من مفهوم تاب‌آوری را با استفاده از داستان‌های واقعی از کارهای خودم در مدرسه (که تمامی اسامی و جزئیات هویت آن‌ها تغییر کرده است) روشن می‌کنم و سپس پیشنهادهای عملی برای برخورد با شرایط چالش‌برانگیز ارائه می‌دهم که قبلاً با آن مواجه شده‌ام یا مشاهده کرده‌ام. این بخشی است که در آن ایده‌هایی ارائه می‌دهند درباره این که واقعاً چه کاری باید انجام داد و چه چیزی را همان موقع گفت. این کتاب به‌طور کلی ممکن است به‌عنوان راهنمایی برای ایجاد تاب‌آوری در کلاس درس باشد یا هر فصلی از این کتاب ممکن است زمانی به‌عنوان مرجعی مورد استفاده قرار گیرد که مشکلات خاصی ظهور پیدا می‌کند.

مهم است که توجه کنیم به این که شما نمی‌توانید تمام توصیه‌های مطرح شده در هر فصل را عملی کنید بعضی وقت‌ها ممکن است یک توصیه با توصیه دیگر در تضاد باشد! کنید اینجاست که پیدا کنید چه چیزی برای کلاس درس و مدرسه و شخصیت شما و بچه‌هایی که تلاش می‌کنید به آن‌ها کمک کنید کارایی دارد. شما ممکن است نظرات مختلفی را با اندکی تفاوت امتحان کنید تا این که بفهمید واقعاً چه چیزی به شما در آن شرایط خاص کمک می‌کند. من فهمیدم که بعضی وقت‌ها بررسی شرایط مختلف در کلاس درس به‌عنوان یک تجربه مفید است: اگر من این عامل خاص را تغییر دهم، چطور رفتار بچه تغییر می‌کند؟ این روش بررسی کردن مشکلات می‌تواند به بزرگ‌ترها کمک کند تا رفتارهای نامناسب بچه‌ها را کمتر شخصی کنند و بفهمند که این رفتار معمولاً ناشی از عدم هماهنگی بین نیازهای بچه و ویژگی‌های محیطی است و کمتر شخصی کردن رفتار می‌تواند به بزرگ‌ترها کمک کند تا آرام‌تر و مؤثرتر رفتار کنند.

تاب‌آوری واقعاً به چه معناست؟

وقتی که من برای اولین بار مطالعه روان‌شناسی را شروع کردم، مجبور بودم در تمامی کلاس‌ها فعالیت یکسانی داشته باشم. استاد ممکن بود کلاس را به دو قسمت تقسیم کند و ما درباره اهمیت وراثت در مقابل تربیت بحث کنیم: که آن چیزی که در هدایت کردن رفتار (به‌ویژه رفتار مشکل‌دار) مهم است ژن‌ها هستند یا محیط؟ حالا من به راحتی در کلاس‌هایم درباره این فعالیت حرف می‌زنم و می‌گویم که چرا الان ما این کار را انجام نمی‌دهیم. اغلب مردمی که درباره رشد مطالعه می‌کنند هم‌اکنون موافق هستند که واقعاً نباید درباره این موضوع بحث کرد. رفتار (به اندازه رشد جسمانی) به ندرت ناشی از یک یا چند چیز است. پیامدهای روانی اغلب و همیشه حاصل نه وراثت است و نه تربیت بلکه حاصل تعامل هر دو آن‌ها می‌باشد.

تا حدی، رشد مغز توسط اطلاعات ژنتیکی هدایت می‌شود اما بسیاری از برون‌دادهای مغزی، حاصل تعامل بین ژن‌ها و محیط است. مغز، به‌ویژه در اوایل رشد خود، کاملاً شکل‌پذیر است یعنی یک توانایی فوق‌العاده‌ای برای تغییر و سازگاری با محرک‌های محیطی (یا عدم وجود محرک‌ها) را دارد. برای مثال رشد کورتکس مغز یعنی بخشی از مغز که نقش کلیدی در زبان، حافظه و توجه بازی می‌کند، واقعاً حساس به تأثیرات محیطی هستند. یک بخش دیگر از مغز یعنی هیپوکامپ که نقش مهمی در شکل دادن حافظه طولانی‌مدت را دارد و به‌طور منفی ممکن است تحت تأثیر پاسخ‌های مداوم به استرس باشد. استرس هورمون‌هایی را آزاد می‌کند که می‌تواند به‌طور نامطلوبی بر روی نمود ژن‌ها تأثیر گذارد - برای مثال یک دلیل اصلی برای توجیه کردن گذراندن تعطیلات بعدی در کنار ساحل.

من کاملاً با مفهوم تعامل ژن‌ها و محیط موافقم: دانش‌آموزانم احتمالاً در خواب‌هاشان نیز می‌شنوند که من دارم این عبارات‌های مورد علاقه‌ام را تکرار می‌کنم که: «ژن‌ها محدودیت‌ها را به وجود می‌آورند و محیط تعیین

می‌کند که شما با این محدودیت‌ها کجا تضعیف بشوید». دلیل این‌که من مفهوم تعامل را خیلی دوست دارم این است که این مفهوم به من کمک می‌کند که بیاد بیاورم که چقدر محیط بر روی بچه تأثیر می‌گذارد. ایده تعامل ژنتیک محیط به من قدرت می‌دهد، زیرا آن به من می‌گوید که یک نفر که محیط بچه را تغییر می‌دهد، حتی برای یک زمان کوتاه این شانس را دارد که بر روی رشد مغز بچه و در نتیجه بر روی توانایی‌هایش برای گذشتن از موانع زندگی و موفق شدن علی‌رغم چالش‌های مختلف، تأثیر بگذارد.

بنابراین، معتقدم که مفهوم تاب‌آوری کاملاً برای مدارس کاربردی است. تاب‌آوری به الگوی رفتاری اشاره می‌کند که نشان می‌دهد یک نفر علی‌رغم این‌که در معرض مصیبت و خطری مهم قرار دارد، به‌خوبی کار می‌کند.

فرد می‌تواند وظایف رشدی خاصی را انجام دهد مثل تناسب سن با مدارج علمی یا تفاهم داشتن با بچه‌های دیگر. با این وجود، او در معرض عوامل خطرپذیری است که ممکن است نتایج منفی بیشتری را پیش‌بینی کند. بچه‌هایی که الگویی از رفتار تاب‌آورانه را نشان می‌دهند، خوش‌بین و امیدوار هستند. آن‌ها معتقدند که شرایطشان بهتر خواهد شد و این‌که چقدر در حال حاضر مواردی که بد به‌نظر می‌رسد، مهم نیست. آن‌ها احساس می‌کنند که زندگیشان را کنترل می‌کنند و به قدرت‌های خود اعتماد دارند و به ضعف‌های خود به‌عنوان موانعی که آن‌ها را به عقب می‌اندازد نگاه نمی‌کنند، بلکه به‌عنوان چالش‌هایی می‌نگرند که بر آن‌ها غلبه می‌کنند. این بچه‌ها مهارت‌های اجتماعی مؤثری دارند و می‌توانند حمایت‌های بزرگ‌ترها را برای حل مشکلات زندگیشان کسب کنند. حال این‌که این مشکلات ریشه در عوامل خطرپذیری‌ای دارد که آن‌ها در معرض آن قرار دارند.

عوامل خطرپذیر ممکن است شامل فقر، رفتار ناسازگارانه، در معرض خشونت یا آسیب بودن یا مشکلات والدینی مثل زندانی بودن والدین، سوءمصرف مواد آن‌ها یا بیماری‌های روانی والدین باشد. اما عوامل

خطرپذیر به همه این موارد محدود نمی‌شود. این عوامل خطرپذیر به تنهایی اتفاق نمی‌افتند بلکه همزمان با موارد دیگر رخ می‌دهند. برای مثال، بچه‌ای که در فقر زندگی می‌کند احتمالاً در معرض محله خشن، فقر تغذیه‌ای، نبود مراقبت‌های بهداشتی و منابع اندک اجتماعی مثل کتابخانه‌ها و پارک‌ها است. عوامل خطرپذیر که با هم اتفاق می‌افتند یک مشکل اصلی را در برخورد با آن‌ها به وجود می‌آورند. فکر کنید که چطور شما استرس را تحت شرایط مختلف به‌خوبی کنترل می‌کنید. احتمالاً خوشانید نیست که دانش‌آموزی داشته باشید که گستاخانه با شما حرف بزند، اما بیشتر معلم‌ها با اندکی مشکل این شرایط را سپری می‌کنند. با این وجود، تصور این‌که این دانش‌آموز چنین کاری را وقتی انجام بدهد که شما تمام شب را با یک معده درد وحشتناک بیدار بودید و صبح آن روز هم با یک فرد مهمی دعوای وحشتناکی کرده‌اید، اوضاع بدتر می‌شود. وقتی ماشین شما روشن نمی‌شود و مدیرتان سر شما داد می‌زند، برای این‌که شما دیر کردید بعد از این‌که با او جروب‌بحث می‌کنید، یک پیامی را دریافت می‌کنید که دوست خوب شما با سرعت امروز به بیمارستان برده شده است و شانس کمی برای بهبودی دارد. فکر می‌کنید شما می‌توانید گستاخی‌های این دانش‌آموز را به‌خوبی کنترل کنید؟ احتمالاً نه! دانستن این‌که بچه‌ها در معرض عوامل خطرپذیر بسیاری هستند ممکن است احساسی از درماندگی آموخته شده را به وجود بیاورد. با این وجود، نظریه تاب‌آوری بر روی موهبت‌های مثبتی تأکید می‌کند که در دسترس بچه‌هاست تا مسائل منفی، تحقیق گسترده‌ای در زمینه تاب‌آوری توسط ورنر^۱ و اسمیت^۲ (۱۹۹۲) انجام شد. آن‌ها پانصد بچه هاوایی را در حدود ۳۰ سال تحت نظر داشتند. این محققین دریافته‌اند که بیشتر این بچه‌ها در معرض عوامل خطرپذیر هستند (مثل فقر، تعارضات شدید خانوادگی یا در معرض خشونت بودن)، تقریباً دو سوم آن‌ها در سن ۱۸ سالگی مشکلات جدی داشتند.

اما یک سوم دیگر با وجود این که در معرض عوامل خطرپذیر مشابهی بودند، به عنوان یک بزرگسال خوب عمل کردند. ورنر و اسمیت دریافتند که افراد گروه دوم تجربیات مثبتی از مراقبت‌کنندگان خود مثل خویشاوندان، معلمان یا مربیان خود داشته‌اند. افراد این گروه تمایل دارند تا با مهارت‌های تعاملی خوب، اجتماعی باشند و آرزوهای طولانی برای پیشرفت دارند و روابط خوبی با همسالان خود دارند و در محله‌های حمایت‌کننده‌ای زندگی می‌کنند. بچه‌هایی که الگوهایی از رفتار تاب‌آورانه را نشان می‌دهند در معرض عوامل حمایت‌کننده‌ای هستند که در بالا به آن‌ها اشاره شد. عوامل حمایت‌کننده ویژگی‌هایی از محیط هستند که انتظار وقوع نتایج منفی ناشی از عوامل خطرپذیر را کاهش می‌دهد. گارمزی^۱ (۱۹۸۵) به طور کلی سه طبقه از عوامل حمایت‌کننده را تعریف می‌کند:

اسنادهای فردی، مثل توانمندی‌های شناختی که توسط آزمون‌های IQ سستی اندازه‌گیری می‌شوند، عزت نفس، کنترل تکانه، سازگاری و نگرش مثبت. کیفیت‌های خانوادگی، مثل روابط نزدیک و گرم، انتظارات بالای والدینی، نظارت والدین بر رفتار بچه و حضور داشتن در زندگی او. نظام‌های حمایتی بیرون از خانواده، مثل پیوند با جامعه/سازمان‌های مذهبی، محله‌های امن با منابعی مثل کتابخانه‌ها و فرصت‌هایی برای سرگرمی و دسترسی به خدمات اجتماعی با کیفیت خوب/مراقبت‌های بهداشتی. مدرسه یک محیط ایده‌آل است برای افزایش عوامل حمایت‌کننده‌ای که در تمامی این سه طبقه وجود دارد از معلم‌ها این انتظار می‌رود تا به دانش‌آموزان کمک کنند، توانایی‌های شناختی پیچیده و اساسی خود را از توانایی خواندن تا مهارت‌های ریاضی، تفکر انتقادی و تصمیم‌گیری بهبود ببخشند. بنابراین آن‌ها می‌توانند به عنوان منابعی برای افزایش عزت نفس و پرورش نگرش مثبت و امیدواری باشند. آن‌ها می‌توانند روابط نزدیک و گرم را به وجود آورند که با انتظارات بالا و نظارت بر رفتار ارتباط دارد. بالاخره این که، مدارس می‌توانند

سیستم حمایت‌کننده‌ای برای بچه‌ها فراهم کنند، سیستمی که بچه‌ها را مجبور می‌کند تا احساس تعلق، ارزشمندی و امنیت کنند.

مدارس می‌توانند سیستم حمایتی خود را با روش‌های مختلف به‌عمل آورند. آن‌ها می‌توانند در معرض عوامل خطرپذیر بودن را کاهش دهند و از طریق برنامه‌های ویژه در مدرسه، بچه‌ها را مشغول کنند و حمایت‌های بیشتری را همراه با تکالیف خانه برای کمک کردن به بچه‌ها ارائه دهند. همچنین در صورتی که بچه‌ها نمی‌توانند ناهار رایگان یا با قیمت کم داشته باشند در عوض می‌توانند صبحانه رایگان با قیمت کم داشته باشند.

معلم‌ها می‌توانند اطلاعات مرتبط به تغذیه و بهداشت را در برنامه‌های درسی خود قرار بدهند و مدارس می‌توانند یک خط دفاعی در مقابل حرکت ماریجی منفی باشند که در زمان وقوع حوادث پُر استرس در زندگی یک بچه اتفاق می‌افتد، وقتی که والدین شغلشان را از دست می‌دهند اغلب عوامل خطرپذیر دیگری نیز به‌وجود می‌آیند. مثل نداشتن پول برای تهیه غذا، لباس، پناهگاه یا مراقبت‌های بهداشتی. والدی که در چنین شرایط پُر استرسی است، احتمالاً از تنبیه و رفتارهای سوء و خشن استفاده می‌کند. مدرسی که به چنین خانواده‌هایی توجه می‌کند یا مددکاران اجتماعی احتمالاً می‌توانند بعضی از عوامل خطرپذیر در این شرایط را کاهش دهند. وقتی که دانش‌آموزان تشویق می‌شوند تا توانمندی‌های خود را کشف کنند و ارتباط‌های حمایت‌کننده‌ای را با بزرگ‌ترهای خوش‌بین برقرار کنند به توانمندی‌های خود برای غلبه بر موانع زندگی‌شان اعتماد می‌کنند.

البته، مدارس، مسئول حمایت از بچه‌ها در مقابل عوامل خطرپذیر نیستند و حتی عالی‌ترین معلم هم نمی‌تواند از همه بچه‌ها مراقبت کند. بنابراین من به‌شدت معلم‌ها را تشویق می‌کنم تا صبور باشند و بر روی تلاش‌هایشان برای ارتباط برقرار کردن با بچه‌هایی که به‌نظر می‌رسند به سختی رشد می‌کنند، تأکید کنند. همچنین معلم‌ها باید بفهمند که بسیاری از

مسائلی که بر روی رشد بچه‌ها تأثیر می‌گذارد، فراتر از تأثیرات آن‌هاست. معلم‌هایی که نمی‌توانند بین مراقبت از بچه‌ها و مراقبت از خودشان تعادل برقرار کنند، به سرعت در ابتداء حرفه خود و طی چند سال به فرسودگی شغلی مبتلا می‌شوند. بنابراین، خیلی مهم است که به بچه‌هایی که تاب‌آوری کمتری از خود نشان می‌دهند و در معرض خطرپذیری‌های مزمن مثل تعارضات شدید خانوادگی، دوره‌های طولانی مدت فقر هستند و در معرض سوءاستفاده مداوم یا خشونت دائمی قرار دارند، توجه کنیم.

تاب‌آوری از طریق مواجهه با عوامل خطرپذیر و استرس به وجود می‌آید و این مواجهه تدریجی است و مقدار مصایب نیز کم است و دریافت عوامل حمایت‌کننده وجود دارد. بچه‌هایی که غرق در مصیبت‌های زیادی هستند ممکن است به راحتی از بین بروند و ممکن است مکانیزم کپی کردن بیشترین تأثیر را بر روی آن‌ها داشته باشد. معلمان باید از منابع قابل دسترس بهداشت روان که در مدرسه و جامعه وجود دارد آگاه باشند تا چنین بچه‌هایی را برای برطرف کردن نیازهایشان به آنجا ارجاع دهند. در این اثناء، آماده کردن محیط کلاس برای به وجود آمدن تاب‌آوری می‌تواند در کمک کردن به بهبود این بچه‌ها، خیلی مفید باشد.

تحقیقات زیادی درباره این که محیط کلاس چگونه باید باشد، انجام شده است. ابعاد تاب‌آوری با داستان‌هایی در این کتاب مشخص می‌شود و براساس شش مؤلفه، محیط‌های مدرسه هندرسون^۱ و میلستون^۲ (۱۹۹۶) تحلیل می‌شود که این مؤلفه‌ها تاب‌آوری را در دانش‌آموزان بهبود می‌بخشند، که عبارتند از مراقبت و حمایت، انتظارات بالا، فرصت‌هایی برای مشارکت به روش‌های ارزشمند، به وجود آوردن مهارت‌های اجتماعی، روشن کردن محدودیت‌ها و انتظارات و آموزش مهارت‌های زندگی.

1. Henderson

2. Milstein

مراقبت و حمایت:

دانش‌آموزان احساس می‌کنند که بزرگ شده‌اند و وقتی که از آن‌ها حمایت بی‌قید و شرط می‌شود و مورد تشویق قرار می‌گیرند، احساس می‌کنند که با مدرسه در ارتباط هستند و مدرسه را به‌عنوان جامعه‌ای تجربه می‌کنند که به آن‌ها ارزش می‌دهد و آن‌ها را مهم قلمداد می‌کند و برای موافقت‌ها و توانمندی‌هایشان تأییدات مثبت دریافت می‌کنند.

انتظارات بالا:

بزرگ‌ترها دانش‌آموزان را از این‌که آن‌ها می‌توانند موفق شوند، مطمئن می‌کنند و منابعی را برای موفق شدن‌شان در اختیار آن‌ها قرار می‌دهند. بنابراین دانش‌آموزان احساس رضایت خاطر داشته و اعتماد به نفس پیدا می‌کنند و آن‌ها این احساس را ندارند که به‌واسطه جنسیت، قومیت یا درآمد خانواده، محدود شده‌اند و دیگران را به موفق شدن تشویق می‌کنند زیرا به‌واسطه موفقیت‌های دیگران، تهدید نمی‌شود.

فرصت‌هایی برای مشارکت به روش‌های ارزشمند:

به دانش‌آموزان فرصت‌های زیادی داده می‌شود تا قابلیت‌های خود را نشان دهند بنابراین احساس می‌کنند که از توانمندی‌ها، قدرت‌ها و پیشینه‌های مختلف آن‌ها قدردانی می‌شود. بزرگ‌ترها فرصت‌هایی را برای کمک کردن به دیگران از طریق طرح‌های خدماتی و یادگیری دسته‌جمعی فراهم می‌کنند و دانش‌آموزان عبارتند از این‌که در زمینه علم و دانش ریسک کنند و تکالیف چالش‌برانگیز انجام دهند.

پیوند اجتماع گرایانه:

بزرگ‌ترها سعی می‌کنند تا ارتباطات مثبتی بین دانش‌آموزان با یکدیگر و دانش‌آموزان و بزرگ‌ترها برقرار کنند. دانش‌آموزان در فعالیت‌های بعد از مدرسه شرکت می‌کنند که منجر به افزایش علاقه آن‌ها به تحصیل و یا

فعالیت‌های فوق‌برنامه می‌شود. بزرگ‌ترها توانمندی‌های دانش‌آموزان را پرورش می‌دهند تا آن‌ها را از مردم یا شرایط ناسالم جدا کنند و احساس همدلی با دیگران را در آن‌ها پرورش دهند.

مشخص کردن مرزها و انتظارات:

خط‌مشی‌ها و قوانینی که بر رفتار حاکم هستند، به‌طور واضح بیان می‌شوند و عادلانه و مداوم مورد استفاده قرار می‌گیرند. همه دانش‌آموزان می‌دانند که بزرگ‌ترها بر روی دانش‌آموزان - علی‌رغم قوانین در حال تغییر طبیعت - حساب باز می‌کنند. دانش‌آموزان نه تنها قوانین را می‌دانند بلکه می‌فهمند که چرا قوانین برای سلامتی، امنیت و یادگیری بهتر، ضروری هستند.

آموزش مهارت‌های زندگی:

مهارت‌های زندگی شامل موارد ذیل است: تصمیم‌گیری، سالم بودن و تعاملات واضح، مدیریت استرس، ابراز وجود، حل تعارض، مهارت‌های نه گفتن، انعطاف‌پذیری، توانایی فعالیت مستقلانه و پرورش حس شوخ‌طبعی و تربیت.

وقتی که درباره تاب‌آوری فکر می‌کنید، به‌نظر می‌رسد که تاب‌آوری شانس است علاوه بر این که همه چیز باید باشد؛ وجود معلم‌ها نیز لازم است. بنابراین این امکان هست - البته نه به‌راحتی - که برنامه‌های درسی و فضای مدرسه را با این مؤلفه‌ها تحت تأثیر قرار دهیم تا عملی کردن تلفیقی از این مؤلفه‌ها که تاب‌آوری را به‌وجود می‌آورند بخش طبیعی از کارهای روزانه مدرسه شود. به‌دلیل زمانی که معلم‌ها هر روز با دانش‌آموزانشان سپری می‌کنند، آن‌ها در موقعیت خاصی قرار دارند تا این که محیطی را برای پرورش تاب‌آوری برای دانش‌آموزانشان به‌وجود بیاورند.

مهم نیست که زندگی دانش‌آموزان در محیط خارج از مدرسه چگونه سپری می‌شود. معلم‌ها می‌توانند کلاس درس را پناهگاهی برای دانش‌آموزان

نمایند. احتمالاً برای این دانش‌آموزان تنها جایی در زندگیشان است که امنیت جسمانی و روانی آن‌ها تضمین می‌شود. معلم قوانین واضحی را طرح‌ریزی می‌کند که پیامدهای منصفانه و محکمی دارد و ممکن است این قوانین تنها منبع محدودکننده برای بچه باشد و توانایی پیش‌بینی آنچه که بچه با آن مواجه می‌شود را دارد.

یک بزرگ‌تر ممکن است تنها عامل ارتباطی با دانش‌آموزی باشد که آن‌ها را به این سمت سوق می‌دهد که آن‌ها احساس کنند یک عضو اصلی مدرسه هستند و بنابراین فرد دیگری را نیز احساس می‌کنند.

آن معلم ممکن است شما باشید. بنابراین امیدوارم که بعد از خواندن این کتاب، تعریفی از شغل‌تان ارائه بدهید؛ کاری که الان یک کمی مشکل است من به شما لبخند زدن زیاد و شنیدن را پیشنهاد می‌کنم.