

«فرصت تابستان و مهارت‌های لازم برای ورود به مدرسه» در گفت‌وگو با دکتر سهیلا خالقی تبار روانشناس کودک

بچه‌های دوران کرونا با ۲ سال خلأ یادگیری وارد مدرسه می‌شوند

انسیه سلطانی

کودکان برای ورود به مدرسه باید یکسری مهارت‌های لازم را داشته باشند تا بتوانند در محیط آموزشی مستمری که قرار است حضور پیدا کنند، راحت از تباط و بگیری‌ند و یادگیری بهتری داشته باشند. به علت کرونا و قرنطینه‌ها و محدودیت‌هایی که وجود داشت، در دوران پساکرونا شاهد کودکانی هستیم که در آستانه ورود به مدرسه و دوران ابتدایی در کسب بعضی از این مهارت‌ها دچار مشکل شده‌اند. برای روشن شدن این موضوع و ارائه راهکار مناسب با دکتر سهیلا خالقی تبار روانشناس کودک گفت‌وگو کردیم.

خانم دکتر خالقی تبار، کودک چه مهارت‌هایی را حین رشد کسب می‌کند؟

مهارت‌های رشدی جنبه‌های مختلفی دارد؛ مهارت‌های رشدی - حرکتی شامل ظرفیت و درشت مثل هماهنگی بین اندام‌ها، هماهنگی بین دست و چشم و مهارت‌های دست‌ورزی می‌شود. رشد ذهنی یا شناختی هم مورد بعدی است که شامل فکر کردن، یاد گرفتن، استدلال کردن و یاد آوری است و باید مورد بررسی قرار بگیرد که کودک در چه سطحی است. رشد گفتاری و زبانی برای کودک می‌کند که می‌خواهد وارد مدرسه شود از جمله مهارت‌های لازم برای برقراری ارتباط‌های کلامی و زبانی است. مهارت‌های شنیداری هم در بحث آموزش نقش مهمی دارد. رشد اجتماعی هم مهم است که شامل تعاملات فردی، ارتباط گرفتن با دیگران و همکاری کردن می‌شود. بسته به نوع تربیت، فضای خانه، سبک زندگی و نوع ارتباطات اعضای خانواده مخصوصاً بین پدر و مادر ممکن است بعضی کودکان در فراگیری این مهارت‌ها دچار کندی شوند یا مهارت‌های لازم را به دست نیاورند.

به نمونه مهارت‌هایی که در مورد کودکان در آستانه ورود به مدرسه شنیده می‌شود، اشاره کنید؟

کودکان باید بتوانند درک مناسبی از موقعیت و مؤلفه‌های یادگیری و ادراک صحیح داشته باشند. رشد شنیداری، گفتاری و زبانی در حد معمول، منطقی و مطابق با مراحل رشدی خودشان داشته باشند و رشد ذهنی‌شان متناسب با سن‌شان باشد. برای کودکان در بدو ورود به مدرسه یکسری مهارت‌ها از توجه به سنجش شنیده می‌شود؛ مثل اینکه آیا می‌توانند دوچرخه‌سواری کنند، می‌توانند روی پنجه‌هایشان راه بروند، چپ و راست و بالا و پایین را درک کنند، می‌توانند توبی را که به سمت‌شان پرت می‌کنند، جهت‌یابی کنند و بگیرند، می‌توانند دکمه‌های لباس‌شان را ببندند، بند کفش‌شان را ببندند، دست و صورت خودشان را بشویند، غذا را خودشان بخورند، یک شکل ساده روی کاغذ را با قیچی ببرند، شکلی ساده را الگو برداری کنند و بکشند. آیا مفهوم گذشته و آینده را درک می‌کنند، می‌توانند تا ۱۰ بشمارند. اینها مؤلفه‌هایی است که بر ایمن مهم است که کودک بداند. با داشتن این مؤلفه‌ها کودک به راحتی می‌تواند دوران ابتدایی را پشت‌سر بگذارد، اما اگر کودک در مهارت‌های آموزشی و رشدی دچار ضعف باشد، در مدرسه نیاز دچار مشکلاتی از جمله اختلالات یادگیری می‌شود.

یادگیری مهارت‌های رشدی از چه سنی شروع می‌شود؟

کسب مهارت‌های رشدی از بدو تولد شروع می‌شود و در همه سنین این کسب مهارت‌ها وجود دارد. بسته به سبک زندگی و محیطی که کودک در آن قرار می‌گیرد نوع ارتباطی که والدین با آنها دارند، عملاً آموزش‌ها شکل می‌گیرد؛ مثلاً حرکت دادن دست و پا و غلت زدن نوزاد در بدو تولد و اینکه با شنیدن صدا به سمت صدا نگاه می‌کند، اینها شروع و اسارت کسب مهارت‌هاست. کودک در ازای قرار گرفتن در محیط‌های غنی‌تر و تحرکات شنیداری و دیداری بیشتر مثل اینکه مادر با بچه حرف می‌زند، قصه می‌گوید، لایه‌ای می‌خواند، اسم اشیا و اشکال را می‌گوید، نوازش پوستی دارد، مهارت‌های بیشتری کسب می‌کند.

کودک کجا مهارت‌ها را در چه محیط‌هایی می‌تواند یاد بگیرد؟

اولین محیطی که کودک در آن قرار می‌گیرد، محیط خانواده است، ولی محیط‌های دیگر با نظارت خانواده می‌تواند کمک زیادی به یادگیری مهارت‌ها کند. به طور مثال مهارت‌های جدیدی را در پارک یاد می‌گیرد، اینکه چطور قدم‌هایش را بردارد، تعادل داشته باشد. اینکه چطور از پله‌ها بالا برود و چطور سر بخورد، وقتی می‌خواهد الاکتنگ بازی کند، متوجه می‌شود یک نفر دیگر باید باشد. حالت تعادل و وزن یکسان و غیر یکسان دو طرف را درک می‌کند. ارتباطات اجتماعی و گفتاری‌اش بیشتر می‌شود. اینکه چطور می‌تواند منظورش را به دیگران برساند. رشد اجتماعی‌اش افزایش پیدا می‌کند، قوانین و رعایت کردن نوبت را یاد می‌گیرد. خوب گوش می‌دهد که بتواند جواب دوستان یا همبازی‌هایش را بدهد یا حتی صدای پرندگان را در محیط می‌شنود و با دقت گوش می‌دهد. می‌تواند وسایل را لمس کند، سبکی و سنگینی، نرمی و زبری و رنگ‌ها را یاد بگیرد. متناسفانه بعضی از خانواده‌ها بچه‌ها را بیش از اندازه محدود می‌کنند و آنها در کسب مهارت‌ها دچار آسیب می‌شوند؛ مثلاً پدر و مادرهایی که وسایل دارند و اجازه نمی‌دهند بچه‌ها دست به وسایل ببرند، آنها را لمس و با آنها بازی کنند که کسب مهارت برای این بچه‌ها یک مقدار کندتر صورت می‌گیرد.



سهیلا خالقی تبار



باید بدانیم بچه‌هایی که می‌خواهند وارد مدرسه شوند، بچه‌های دوران کرونا هستند و دو سال از مراحل رشدی‌شان را نتوانسته‌اند به خوبی بگذرانند. این آگاهی باید باعث شود توقع ما معقولانه باشد. در کنار این آگاهی، کمک کنیم تا بتوانند آن مهارت‌ها را که در زمان مورد نظر باید کسب می‌کردند و نتوانستند به دست آورند، یاد بگیرند، هر چه سریع‌تر آموزش‌ها را در زمان مورد نظر باید کسب می‌کردند و نتوانستند به دست آورند، یاد بگیرند، هر چه سریع‌تر آموزش‌ها را یاد بگیرند، هر چه سریع‌تر آموزش‌ها را یاد بگیرند.



مهارت‌ها را چه کسانی می‌توانند به کودک آموزش بدهند؟

کودکان می‌توانند در هر محیط و از هر کسی که می‌بینند، یاد بگیرند. اگر بخواهیم از دیدگاه بندورا (روانشناس کانادایی صاحب نظری یادگیری مشاهده‌ای) در مورد یادگیری مشاهده‌ای صحبت کنیم، می‌توانیم بگوییم بچه‌ها هر چیزی را که می‌بینند، عملاً می‌توانند یاد بگیرند و تکرار کنند، البته این در مورد بچه‌هایی است که آسیب خاصی ندارند و نرمال محسوب می‌شوند. اگر طی روز کودکان در معرض مستقیم دیدن رفتارهای پدر و مادر خود باشند، آن رفتارها را یاد می‌گیرند، مثل مادری که آشپزی می‌کند، می‌تواند از کودک بخواهد نخود و لوبیا را همانند او از هم جدا کند، این کودک مهارت‌های دست‌ورزی را با مشاهده یاد می‌گیرد و وقتی کودک یاد برای خرید بیرون می‌رود، اجسام



بچه‌ها به دلیل تجربه نکردن خیلی از مهارت‌ها به خاطر محدودیت‌های دوران کرونا باید الان یکسری فعالیت‌ها را تجربه کنند. با توجه به اینکه الان مدارس در تابستان تعطیل است، فرصت خوبی برای ارزیابی و شناخت و در نظر گرفتن پروتکل داریم. والدین می‌توانند به مراکز مشاوره مراجعه کنند و این ارزیابی‌ها را بیه صورت علمی انجام دهند و در نظر گرفتن پروتکل داریم. والدین می‌توانند به مراکز مشاوره مراجعه کنند و این ارزیابی‌ها را بیه صورت علمی انجام دهند و در نظر گرفتن پروتکل داریم. والدین می‌توانند به مراکز مشاوره مراجعه کنند و این ارزیابی‌ها را بیه صورت علمی انجام دهند و در نظر گرفتن پروتکل داریم.

اگر محیط غنی نباشد، ممکن است کودکان مهارت‌های لازم را کسب نکنند یا ضعیف باشند. ما در دوران کرونا عملاً محدودیت‌ها و فاصله‌گذاری‌هایی در روابط اجتماعی داشتیم و مثل قبل روابط گسترده‌ای نداشتیم. مجبور بودیم از تماس غیر ضروری خودداری کنیم. خیلی به آدم‌ها نزدیک نشویم، روابط اجتماعی مان کمتر شد. کمتر پارک می‌رفتیم. مهمانی‌ها و ارتباط کودکانمان با هم کمتر شد. آدم‌های کمتری را می‌دیدیم و به همین خاطر مقداری از مهارت‌هایی که بچه‌ها باید از محیط و موقعیت افراد مختلف کسب می‌کردند، قاعدتاً دستخوش این تغییرات شد. حتی مهارت‌های بدنی آنها هم کمتر شد. در اجتماع کمتر ظاهر می‌شدند. مجبور بودند در خانه بمانند که معمولاً خانه‌های امروزی آپارتمانی است و محدودیت برای حرکت داشتند. جنب و جوش و فعالیت‌های کمتری داشتند. کرونا و قرنطینه روی مهارت‌ها فوق‌العاده تأثیر منفی گذاشت و محیط را از حالت غنی بودن خارج کرد. روانشناسان همیشه این نکته را متذکر می‌شدند که این دوره می‌گذرد، ولی فقط با گذشتن این دوره مسئله و درگیری تمام نمی‌شود. آنها دوره پساکرونا را پیش‌بینی می‌کردند. در دوران کرونا تنش‌های روانی، محدودیت‌های زیاد، آسیب‌های اجتماعی، فرهنگی و روانی افراد را درگیر کرد و الان پیامدهای دیگری در دوران پساکرونا خودش را نشان می‌دهد که یکی از آنها عدم کسب مهارت‌های لازم کودکان برای ورود به مدرسه است یا کودکانی که کلاس اول و دوم ابتدایی در صورت مجازی درس خواندند و پایه یادگیری آنها ضعیف شد.

به خاطر تعاملات محدود دوران کرونا بچه‌ها با هم کمتر بازی می‌کردند. بازی برای بچه‌ها جنبه‌های ارزشی مختلفی دارد که باعث رشد ذهنی و هوشی زندگی می‌شود. بازی‌ها رشد اجتماعی آنها را افزایش می‌دهد و ارزش درمانی دارد.

وظیفه ما در قبال کودکان در این دوران پساکرونا چیست؟

عدم آگاهی باعث می‌شود به کودکان بیش از پیش آسیب بزنیم. اولین قدم این است که آگاهی داشته باشیم؛ بدانیم بچه‌هایی که می‌خواهند وارد مدرسه شوند، بچه‌های دوران کرونا هستند و دو سال از مراحل رشدی‌شان را نتوانستند به خوبی بگذرانند. این آگاهی باید باعث شود توقع ما معقولانه باشد. در کنار این آگاهی کمک کنیم تا بتوانند آن مهارت‌ها را که در زمان مورد نظر باید کسب می‌کردند و نتوانستند به دست آورند، یاد بگیرند، هر چه سریع‌تر آموزش‌ها را در زمان مورد نظر باید کسب می‌کردند و نتوانستند به دست آورند، یاد بگیرند، هر چه سریع‌تر آموزش‌ها را یاد بگیرند، هر چه سریع‌تر آموزش‌ها را یاد بگیرند. این آگاهی باید باعث شود توقع ما معقولانه باشد. در کنار این آگاهی کمک کنیم تا بتوانند آن مهارت‌ها را که در زمان مورد نظر باید کسب می‌کردند و نتوانستند به دست آورند، یاد بگیرند، هر چه سریع‌تر آموزش‌ها را یاد بگیرند، هر چه سریع‌تر آموزش‌ها را یاد بگیرند.

این کودکان چطور می‌توانند سریع‌تر به مرحله رشد متناسب با سن خود برسند؟

اینکه چطور کودکان خلاقانه را که در مهارت‌هایشان وجود دارد، جبران کنند باید قبل از ورود به مدرسه، اول ارزیابی‌هایی از آنها داشته باشیم. باید جنبه‌های رشدی گفته شده را بسنجیم، نقاط قوت و ضعف کودکان را تشخیص دهیم. نقاط قوت را تقویت و میزان نقاط ضعف را در بحث مهارت‌ها بررسی کنیم. نیاز است برنامه‌ریزی‌های هدفمند بر اساس نقاط ضعف کودکان داشته باشیم. کودکان را در کسب مهارت‌هایی که برای آموزش و یادگیری لازم است و در آنها ضعف دارند، یاری کنیم. با تمرین‌های متفاوت و متنوع بتوانیم کودکان را در زمان کمتری به دستیابی به آن مهارت‌ها برسانیم. بعضی از کودکان ممکن است به خاطر نبود یکپارچگی حسی در بعضی از حواس ضعیف باشند. بچه‌ها به دلیل تجربه نکردن خیلی از مهارت‌ها به خاطر محدودیت‌های دوران کرونا باید الان یکسری فعالیت‌ها را تجربه کنند. با توجه به اینکه الان مدارس در تابستان تعطیل است، فرصت خوبی برای ارزیابی و شناخت و در نظر گرفتن پروتکل داریم. والدین می‌توانند به مراکز مشاوره مراجعه کنند و این ارزیابی‌ها را بیه صورت علمی انجام دهند و در نظر گرفتن پروتکل داریم. والدین می‌توانند به مراکز مشاوره مراجعه کنند و این ارزیابی‌ها را بیه صورت علمی انجام دهند و در نظر گرفتن پروتکل داریم. والدین می‌توانند به مراکز مشاوره مراجعه کنند و این ارزیابی‌ها را بیه صورت علمی انجام دهند و در نظر گرفتن پروتکل داریم.

سبک نگرش

اثربخش‌ترین تکنیک برای دستیابی به خواسته‌ها در زندگی

نگرش خودت را تغییر بده تا به اهداف برسی



نیره محمودی

باور صرفاً فکری است که شما آن را «درست» می‌دانید یا بهتر است، بگوییم با این فرض که حقیقت است. به آن اعتقاد دارید. واقعیت فعلی شما اساساً انباشته‌ای از تمام باورهای شماست. سؤال این است که آیا محتوای «نظام نگرشی» شما واقعاً منعکس‌کننده آن چیزی است که شما می‌خواهید ذهن فیزیکی ما تحت تأثیر محیطی که در آن متولد شده‌ایم، والدین، دوستان، رسانه‌ها، فرهنگ و جامعه ما قرار گیرد. ذهن انسان در مراحل رشد خود به پایگاه داده‌ای از نظام‌های نگرشی تبدیل می‌شود و با این فرض که این باورها «حقیقت» دارند، به نوعی آنها را می‌پذیرد. این نظام‌های نگرشی واقعیتی را در بیرون جذب می‌کنند که با ذات‌شان مطابقت دارد. ما واقعیت خود را به صورت پیش فرض یا ناخودآگاه ایجاد می‌کنیم. این واقعیت بسته به نظام فکری شما ممکن است خیر خواهانه یا خشن باشد. قدرت واقعی مانعی است که ما قادر باشیم واقعیت خود را از طریق تدبیر و نه به صورت پیش فرض ایجاد کنیم. برای این کار ضروری است که توانایی تغییر نظام‌های فکری خود را به دلخواه داشته باشید. اگر نظام فکری خود را تغییر دهید، به طور خودکار واقعیت فیزیکی در بیرون خود را تغییر خواهید داد. بنابراین سؤال بزرگ این است که چگونه یک فرد نظام نگرشی و فکری خود را تغییر دهد؟

به هر چیزی که می‌خواهید فکر کنید

وضعیتی که ما در آن زندگی می‌کنیم، مبتنی بر واقعیتی است که وجود دارد و ما آن را جذب کرده‌ایم. نه واقعیتی که مدعی آن هستیم. ما این آزادی را داریم هر واقعیتی را که می‌خواهیم، صرفاً با جذب آن از طریق باورهای خود ایجاد کنیم. یک باور صرفاً فکری است که از سوی توجه دائم شما به آن به وجود آمده است. تنها دلیلی که باعث می‌شود شما به یک فکر توجه کنید این است که تصور کنید درست است. در این واقعیت مبتنی بر جاذبه، چیزی به نام فکر واقعی وجود ندارد. شما این انتخاب را دارید که به هر چیزی که می‌خواهید فکر کنید. می‌توانید هر فکری را که می‌خواهید بیرونی‌تر از آن در واقعیت به ظهور برسانید. به عنوان مثال، اگر یکی از باورهای شما این باشد که «من هرگز نمی‌توانم یک ماشین لوکس داشته باشم»، این ذهنیت در واقعیت هم محقق می‌شود، اما فراموش نکنید که هیچ حقیقت مطلقی در این مورد وجود ندارد، زیرا بر اساس واقعیت مبتنی بر جاذبه شما می‌توانید هر چیزی را در زندگی خود متجلی کنید. هنگامی که به نتیجه رسیدید باورهای شما فقط افکار هستند که آنها را حقیقی فرض کرده‌اید. این توانایی را خواهید داشت که این افکار را تغییر دهید. شما می‌توانید این باور را داشته باشید که «من می‌توانم یک ماشین لوکس داشته باشم» و به آرامی زندگی‌تان شواهدی برای حمایت از این باور را بروز خواهید داد و با قوت‌تر شدن اعتقاد شما به این باور، واقعیت جدید خود آشکار خواهد شد و متوجه خواهید شد که یک ماشین لوکس دارید.

وضعیتی که مادر آن زندگی می‌کنیم، مبتنی بر واقعیتی است که وجود دارد و ما آن را جذب کرده‌ایم. نه واقعیتی که مدعی آن هستیم. ما این آزادی را داریم هر واقعیتی را که می‌خواهیم، صرفاً با جذب آن از طریق باورهای خود ایجاد کنیم. یک باور صرفاً فکری است که از سوی توجه دائم شما به آن به وجود آمده است

باوری که تقویت نشود، می‌میرد

هیچ فکری بدون توجه مداوم نمی‌تواند در فضای فکری شما زنده بماند. یک فکر زمانی قوی می‌شود که آن را بسا تمرکز، توجه یا علاقه خود تغذیه کنید. اگر می‌خواهید از یک نظام فکری نادرست رها شوید، باید افکاری را که در ذهن شما به چنین سیستمی دامن می‌زند، کمرنگ کنید. افکاری را که می‌خواهید از شرشان خلاص شوید، کنار نزنید، زیرا مقاومت در برابر هر چیزی در وجودتان فقط باعث تداوم آن خواهد شد. توجه نکردن به یک فکر زمانی محقق می‌شود که وقتی وجود آن را در خود احساس کردید، فقط تمرکز روی آن نداشته باشید. تمرکز خود را باز نگه دارید و اجازه دهید فکرها می‌مراحم بدون هیچ مقاومتی در آسمان ذهن شما مانند ابرهایی زودگذر عبور کنند. با گذشت زمان فکرها می‌مراحم تر و کشتن خود را از دست می‌دهند. در این صورت راحت‌تر می‌توانید از آنها گذر کنید تا در نهایت زمانی فرا برسد که آن فکرها از فضای ذهنی شما ناپدید شوند.

با اعتقادات خود مبارزه نکنید

اگر تلاش کنید که با روشی سلبی و اعتراضی نظام نگرشی فعلی خود را تغییر دهید، فقط به تقویت بیشتر آن کمک خواهید کرد. برای ایجاد تغییر، ابتدا باید نظام فکری قدیمی را رها کنید. اینجمله کلیدی «رها کن» است و سعی نکنید نظام فکری قدیمی را با زور «تغییر دهید».

وقتی نظام نگرشی و فکری قدیمی قدرت خود را بر شما از دست داد، در این صورت جایگزینی آن با یک نظام جدید خیلی آسان‌تر انجام خواهد گرفت و در واقع باید گفت که این تغییر به طور خودکار اتفاق می‌افتد. فقط به خود اجازه دهید زمانی که نظام فکری قدیمی حضور خود را در ذهن شما احساس می‌کند، در حد یک آگاهی بماند. آن را قضاوت و تحلیل نکنید و مهم‌تر از همه در برابر آن مقاومت نکنید. فقط بگذارید باشد، روی آن تمرکز نکنید. این یعنی اینکه ذهن خود را باز نگه دارید و آن را در برابر هیچ فکری نبندید. وقتی این کار را انجام می‌دهید، نگرش قدیمی به آرامی تسلط خود را بر «گامی» شما از دست می‌دهد و از این رو دیگر نقشی در ایجاد واقعیت شما نخواهد داشت و این روند باعث می‌شود که تغییری در موقعیت زندگی شما حادث شود. برای تغییر یک نظام فکری، باید «گام‌ها» توجه به آن را متوقف کرد. یک فکر اگر توجه شما را جلب نکند تسلطی بر شما نخواهد داشت.