

# انتشار فرهنگ حال خوب

نشست آنلاین با دکتر «علی اصغر احمدی»



توانمندسازی والدین به خصوص مادران برای برطرف کردن این مشکل و آموزش قواعد و اصول ارتباط و آموزش به فرزندان است.

## هرگز حدیث حاضر غایب شنیده‌ای؟

مسئله‌ی دیگر، راه‌های گریز و فرار بچه‌ها از حضور در کلاس آنلاین است، به طوری که به ظاهر در کلاس درس حضور دارند ولی در حقیقت در حال استراحت و یا انجام کار دیگری هستند. این‌ها مسائلی در رابطه با دورزدن سیستم، یعنی یادگرفتن انواع و اقسام کلک‌ها و برقراری روابط جانبی است. به طور مثال، بچه‌های کلاس اول و دوم ابتدایی تصویر معلم را به وسیله‌ی نرم‌افزارها تغییر می‌دهند و برای یک‌دیگر ارسال می‌کنند. در حقیقت بچه‌ها شیوه‌های جدیدی برای عدم حضور در کلاس را پیدا کردند.

## عزت نفس‌های لود نشده

یکی دیگر از مسائل روانی بچه‌ها، احساس نارضایتی از خود است. شما تصور کنید که مادر و پدر مدام از بچه انتقاد می‌کنند و لحن‌شان هم با شدت و تکرار همراه است، طوری که به‌مرور بچه از خودش بیزار می‌شود. به عبارت روان‌شناختی، عزت نفس بچه به شدت لطمه می‌خورد و مشکلات جدیدی را در پی دارد. این در حالی است که یکی از عناصر حال خوب، عزت نفس است به این معنا که انسان برای خودش احترام قائل شود. بنابراین عزت نفس بچه‌ها باید بالا برود؛ تنها در این صورت است که بچه‌ها دیگر تقلب نمی‌کنند. کسی که عزت نفس بالایی دارد در تلاش است تا به اعتماد معلم و خانواده پاسخ مثبت بدهد. بر این حسب پیشنهاد من این است که حال خوب را در دسته‌ی

با فراگیری بیماری کرونا و تغییرات آموزشی، بسیاری از دانش‌آموزان و خانواده‌های‌شان با انواع و اقسام سردرگمی، اضطراب و افسرده‌گی دست و پنجه نرم می‌کنند. با کمک دکتر «علی اصغر احمدی» مشاور وزیر آموزش و پرورش و استادیار دانشگاه تهران، برخی از مهم‌ترین این مشکلات را بررسی کرده و در پی راه‌کار مناسب هستیم.

## مادران درمانده و

### تلاش‌های بی‌ثمر

در این دوران مادران باسختی بسیار تلاش کرده و به بچه‌ها

کمک می‌کنند تا آن‌ها از آموزش باز نمانند، ولی در این بین کم نیستند مادرانی که آن‌چنان از بی‌ثمر بودن تلاش‌های‌شان دچار فرسوده‌گی و خسته‌گی مژمن شده‌اند که فضای خانه برای‌شان غیرقابل تحمل است. این مسئله در مورد مادرهایی که یک فرزند دارند و شاغل هم نیستند، وجود دارد و آن‌هایی که شاغل‌اند و یا چند فرزند دارند، وضعیت بسیار اسفنازتری را تجربه می‌کنند.

## خطوط ارتباطی ناسالم

یکی دیگر از پیامدهای آموزش مجازی این است که رابطه‌ی بین بچه و والدین خراب شده است. یکی از وظایف ما در این زمینه،

یکی از عناصر حال خوب، عزت نفس است به این معنا که انسان برای خودش احترام قائل شود. بنابراین عزت نفس بچه‌ها باید بالا برود؛ تنها در این صورت است که بچه‌ها دیگر تقلب نمی‌کنند. کسی که عزت نفس بالایی دارد در تلاش است تا به اعتماد معلم و خانواده پاسخ مثبت بدهد.

اصلی کارمان بگذاریم تا بنیاد یک ارتباط سالم را پی‌ریزی کنیم. یکی از شکایت‌های رایج از جانب دانش‌آموز این است که ما از کلاس درس بیرون افتاده‌ایم. این‌گونه مشکلات نرم‌افزاری که در ارتباط آنلاین وجود دارد گاهی برای بچه‌ها آن‌چنان بزرگ جلوه کرده که به آن‌ها احساس طردشدن می‌دهد و به تبع آن ارتباطشان با درس و کلاس کامل نخواهد شد.

### این پدای پنهان

تلاشی که وزیر محترم آموزش و پرورش انجام می‌دهد عبارت است از این‌که بچه‌ها و به‌خصوص بچه‌های پیش‌دبستان و پایه‌ی اول را به مدرسه بیاوریم، به دلیل این‌که آن‌ها نتوانسته‌اند با مدرسه ارتباط برقرار کنند. برای این دسته از دانش‌آموزان معلم یک مفهوم پنهان هست، به طوری که بچه‌ها مشتاق دیدن عکس معلم خود هستند. از طرفی دیگر در مقطع ابتدایی معلم‌ها ناگزیرند با لحن و زبان بچه‌گانه با دانش‌آموزان صحبت کنند و واجب است که رفتارهای‌شان به صورت نمایشی باشد؛ اما وقتی معلم، خانم باشد مشکلاتی دیگری هم به‌چشم می‌خورد. مانند نشستن پدرها و یا برادران بزرگتر در کنار بچه‌ها در حین پخش کلاس. دیروز یکی از معلمان می‌گفت که دانش‌آموزش گفته پدر من عاشق شما شده و تا من پی‌درسم می‌آیم در کنار من می‌نشیند و تماشا می‌کند. این موارد به‌رغم این است که گفته‌ایم معلم‌ها فقط برای بچه‌ها صحبت کنند و جز آن‌ها فرد دیگری نباید چهره و رفتار معلم را تماشا کند.

### ابزارهای نو و روش‌های کهنه

ما باید منطبق با شرایط فعلی، فرهنگ خاصی را ایجاد کنیم. فرهنگی خاص برای این شرایط و استفاده از این وسایل. بسیاری از موضوعات وجود دارد که ما در آن‌ها از ابزارها و بسترهای جدید استفاده کرده ولی با روش‌های قدیم عمل می‌کنیم. ابزارهای نو و روش‌های قدیمی با یکدیگر تناسب ندارند و برخی از مشکلاتی که داریم ناشی از همین وضعیت است. ما باید منطبق با شرایط جدید یک آیین‌نامه‌ی جدید هم ایجاد کنیم که با این شرایط هم‌خوانی داشته باشد و نباید به قواعد کهنه‌ای که در گذشته به کارمان می‌آمد، اکتفا کنیم.

### در الویت امور

این آیین‌نامه بستری دارد که یک امر مهم و ضروری برای ریشه‌کن کردن مشکلات به‌شمار می‌آید. برای تحقق این آیین‌نامه باید آموزش را به‌طور موقت کنار بگذاریم و ابتدا زیرساخت آن را ایجاد کنیم. زیرساخت که ایجاد شد سپس نوبت به آموزش و تربیت می‌رسد. بستر و زیرساختی که از آن می‌گوییم، ایجاد فرهنگ حال خوب است. ما باید حال خوب را رواج دهیم و به‌چشم یک فرهنگ‌سازی به آن نگاه کنیم. به هر صورت اگر بخواهیم از تلاش‌ها و کوشش‌های آموزشی‌مان نتیجه بگیریم

پیش از هرکاری باید حال‌مان از لحاظ روانی خوب باشد. تصور کنید یک فرد مضطرب بخواهد هدفی را دنبال کند. او تلاش می‌کند اما نتیجه‌ی کم و فرسوده‌گی زیاد عایدش می‌شود. زمانی هم که به نتیجه‌ی کامل و مطلوب نمی‌رسد، این اضطراب و در نتیجه‌ی آن افسرده‌گی‌اش تشدید خواهد شد. بنابراین حال خوب در الویت امور قرار دارد و باید آن را نهادینه کنیم. حال خوب یعنی امیدواربودن، خوشحال‌بودن، خوشحال‌ماندن، راضی‌بودن، احساس توانایی در یادگیری و پیدا کردن راه‌حل.

این حال خوب باید در بچه‌ها، والدین و معلمان‌شان ایجاد شود تا از همه‌ی امور انتظار نتایج خوب را داشته باشیم.

### ترک اعتیادهای مجازی

بر اساس آن‌چه به‌عنوان الویت قراردادن حال خوب و ایجاد یک آیین‌نامه گفتیم باید یک‌سری قواعد و مقررات هم تدوین کنیم. برای مثال استفاده از موبایل که خودش ابزاری برای تحصیل است، می‌تواند اعتیاد ایجاد کند. نشانه‌ی اعتیاد این است که آن ماده (ابزار) را از فرد بگیریم و بررسی کنیم که چه علائمی از خود نشان می‌دهد. علائم سندرم ترک اعتیاد عبارت است از بی‌قراری، آشفته‌گی و عصبی‌شدن.

اگر مخدر را از فردی بگیریم، خواهیم دید که آرام آرام بی‌قرار می‌شود، به زمین و زمان بد و بی‌راه می‌گوید، قهر می‌کند، پرخاش کرده و یا وسیله‌ای را پرتاب می‌کند. همه‌ی این‌ها در کنار علائم جسمی نشان می‌دهد که این فرد معتاد است.

حالا اگر موبایل را از بچه‌ها و یا حتی از برخی والدین بگیریم، خواهیم دید که آن‌ها هم نمی‌توانند آرام بنشینند، آرامش کافی ندارند و همین نشان می‌دهد که آن‌ها معتاد هستند. یکی از مقرراتی که باید گذاشته شود و در بین

تمام اعضای خانواده رعایت شود این است که حداقل از ساعت ۱۱ شب تا ۸ صبح موبایل دست کسی نباشد و اینترنت هم قطع بشود. هیچ‌کس نباید با موبایل به تخت‌خواب برود و هیچ‌کس نباید شب‌ها آنلاین باشد. ملاک تحویل موبایل به بچه‌ها باید این باشد که به مرور نشان دهند فرهنگ استفاده از این وسیله را دارند. فرهنگ استفاده یعنی این ابزار باید سودمند واقع شود. اگر هم این فرهنگ‌سازی در عمل اتفاق نیفتاد نباید با جنگ و دعوا حال یک‌دیگر را خراب کنیم، فقط باید بدانیم که هنوز فرهنگ استفاده از این وسیله جا نیفتاده و باید وسیله را از فرد گرفت. درست مانند کسی که راننده‌گی بلد نیست و ماشین در اختیارش نمی‌گذارند.

**ابزارهای نو و روش‌های قدیمی با یک‌دیگر تناسب ندارند و برخی از مشکلاتی که داریم ناشی از همین وضعیت است.**

## سندرم مادران آنلاین

وقوع این‌گونه مسائل که مادران در حقیقت آنلاین هستند و بچه‌ها کار خودشان را می‌کنند، زیاد دیده می‌شود. همین مسئله نشان می‌دهد که در سیستم ما مشکلی وجود دارد که مادر ناگزیر به این اتفاق شده‌است. در حقیقت مادر به قدری در مدیریت بچه دچار ناتوانی شده‌است که حاضر شده بچه به دنبال کار خودش برود و او جای فرزندش پاسخ‌گو باشد. بعضی مادرها از روی ناچاری چنین می‌کنند. باید این معضل را به‌عنوان خطای رایجی پذیرفت و درصدد راهنمایی مادران برای مواجهه با مشکلات احتمالی خود و فرزندانشان برآمد. توانایی مادر باید در مدیریت فرزندش بالا برود و اعتماد به نفسش بهبود یابد.

## مشکلات مسکوت‌مانده

آموزش به اعتقاد من یعنی مواجهه‌ی مستمر با مشکلات مختلف و پیدا کردن راه حل ماندگار. نباید مشکلات را مسکوت نگه داشت و از کنار آن‌ها به آرامی گذشت. این اتفاق بیش از هر چیزی در نمونه‌ای از مشکلات مربوط به تربیت جنسی دیده می‌شود. یعنی طوری از کنار قضایای مربوط به تربیت جنسی رد می‌شویم که انگار مورد مهمی نبوده‌است، در صورتی که نباید مسائل جنسی را رها کرد تا شیطان آن را هدایت کند. باید برای وقایعی که اتفاق می‌افتد یک موقعیت تربیتی سنجیده ایجاد کرد. موقعیت تربیتی یعنی این که چه‌گونه رفتار را مدیریت کنیم به گونه‌ای که ماندگار باشد.

## آفلاین نخواهیم شد

هر شیوه‌ی جدیدی برای مستقرشدن، مشکلات خاص خودش را دارد. هنوز خیلی‌ها با شیوه‌های آنلاین امور بانکی نمی‌توانند کار کنند، اما به هر حال تغییرات مسیر خودش را می‌رود و انسان ناچار خواهد بود تا خود را به‌روز کند. این که اگر وضعیت ناشی از فراگیری کرونا به حالت عادی برگردد، وضعیت آموزش مجازی استمرار پیدا می‌کند یا خیر، بسته‌گی به برنامه‌ریزی خود ما دارد که تلاش کنیم تا در آینده نیز بخشی از برنامه‌ی آموزشی‌مان را از طریق همین فضای مجازی ارائه دهیم. برنامه‌ریزی وزارت‌خانه نیز همین است و به وضعیت سابق برنمی‌گردد. شبکه‌ی شاد را از دست نخواهیم داد، بلکه اعتلا خواهیم بخشید. بنابراین مطمئن باشید در طول این بحران، تکنولوژی‌های جدید و مبتنی بر آموزش مجازی وارد سیستم آموزشی شده و تمام اشکالات هم به مرور زمان برطرف خواهد شد.

## فرمول نهایی

در آخر برای این که همه‌ی آن‌چه تا کنون گفته‌ایم به خوبی انجام بگیرد باید به حال روانی دانش‌آموزان، والدین و معلمان توجه ویژه‌ای داشت. اگر هر کس در همین لحظه، خود را مسئول بهبود حال روانی‌اش بداند، به مرور احساس می‌کنیم که مورد توجه و محبت هستیم، به ما گوش می‌دهند و مشکلات ما را می‌فهمند. من این فرهنگ حال خوب را به‌عنوان نکته‌ی مهمی در جامعه‌ی خودمان مطرح می‌کنم و از شما می‌خواهم تا آن را در تمام امور از پاسخی ابتدایی به دانش‌آموز تا مدیریت‌های کلان در نظر گرفته و به کار ببندید. ■

## تکنوازی در آموزش

گله‌ی دیگر این است که آموزش‌ها یکنواخت شده‌است. این در شرایطی است که می‌دانیم استفاده از ابزار و سیستم جدید امکان تنوع آموزش را بیش از پیش کرده‌اما هنوز معلمان به این امکانات احاطه‌ی کافی ندارند. در این فضای جدید امکان استفاده از اسلاید، برشی از یک فیلم و طراحی انواع مسابقه‌ها هست. با این وجود به نظر

**بنابراین حال خوب در الویت امور قرار دارد و باید آن را نهادینه کنیم. حال خوب یعنی امیدوار بودن، خوشحال بودن، خوشحال ماندن، راضی بودن، احساس توانایی در یادگیری و پیدا کردن راه‌حل.**

می‌رسد، کلاس‌های آنلاین بسیار خشک‌تر از کلاس‌های حضوری برگزار می‌شود. به اعتقاد من اشکال ناشی از مجازی‌شدن آموزش‌ها نیست بلکه اشکال از کوتاه‌بودن تجربه‌ی آموزش آنلاین است. به هر حال معلم‌ها باید خلاقانه‌تر عمل کنند. آن‌ها می‌توانند بر اساس طرح درس‌های‌شان، برشی از یک کارتون، فیلم و یا سخنرانی را اضافه کرده و فضای مجازی را بهتر از پیش مدیریت کنند.

## اضطراب در معلمان

در این میان اما نباید معلمان را نادیده گرفت آن‌ها نیز اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند چرا که علاوه بر مدیریت فضای آنلاین که پیچیده‌گی‌های خاص خودش را دارد باید به مدرسه بروند، وسایل آموزشی‌شان را در خانه فراهم کرده و سپس در مدرسه اجرا کنند. در چنین وضعیتی باید زحمت و تلاش معلم با اولیا در میان گذاشته شود و جلساتی برای آگاه‌سازی آن‌ها تشکیل داد تا فشار مضاعفی از سوی والدین بر آن‌ها تحمیل نشده و تمام امور در بستری از تعامل و هم‌دلی، مدیریت شود.