

مدیریت رفتار و راهبردهای آموزشی

دانش‌آموزان دارای اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی در کلاس درس

مسعود نوری / کارشناسی ارشد مدیریت / مدیر هنرستان استثنایی اسلام آباد غرب

چکیده

یکی از شایع‌ترین اختلال‌های رفتاری کودکان و نوجوانان که بیشترین پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است، اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی^۱ ADHD است. اختلال نارسایی توجه / بیش‌فعالی، یک اختلال زیستی و عصب‌شناختی^۲ است که ۳ تا ۷ درصد دانش‌آموزان را در بر می‌گیرد. ADHD بیش از هر اختلال دیگر باعث می‌شود که آموزگاران مدارس عادی اقدام لازم را برای ارجاع این دانش‌آموزان به مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی به عمل آورند، لذا استفاده از راهکارها و رویکردهای درمانی و آموزشی مناسب و اقدام به موقع همراه با مدیریت رفتار در کلاس می‌تواند اختلالات رفتاری و یادگیری این دانش‌آموزان را مرتفع نماید.

مقدمه

کلاس، کاهش میزان فعالیت و افزایش تمرکز طراحی می‌شود (فیلیپ، ۲۰۰۷).

راهبردهای آموزشی برای استفاده آموزگاران

در گام اول رفتاری را انتخاب کنید که می‌خواهید تغییر کند مثلاً آرام نشستن در کلاس و حرف کسی را قطع نکردن! در گام دوم یک تقویت‌کننده مناسب انتخاب کنید (استفاده از خوراکی، برچسب، وقت آزاد برای انجام کار دلخواه دانش‌آموز، تحسین ...). در گام سوم اجرای منظم قواعد در کلاس درس برای دانش‌آموز توضیح داده شود. در گام چهارم ارتباط بین قواعد و نحوه‌ی استفاده از تقویت‌کننده‌ها را برای دانش‌آموز توضیح دهید که چه موقع از آنها استفاده خواهد شد. در گام پنجم برای دانش‌آموز شرح دهید که در آینده چه اتفاقی خواهد افتاد. در گام ششم شیوه‌های کار را اصلاح کنید و دلایل موفقیت‌ها و شکست‌ها را ثبت نمایید.

از رویکردهای مهمی که امروزه برای ارتباط آموزگاران با دانش‌آموزان در کلاس‌های درس توسط متخصصان پیشنهاد می‌شود مدیریت رفتار یا مداخله در رفتار می‌باشد. در این شیوه به آموزگاران آموزش داده می‌شود تا رفتارهای مناسب را پاداش داده و رفتارهای نامناسب را از طریق بی‌توجهی یا بازداري دانش‌آموز از کارهای مورد علاقه اش، مورد عدم تشویق قرار دهند و به طور کلی همیشه یک قدم از این دانش‌آموزان جلو باشند یعنی قبل از اینکه واکنش نشان بدهند مسؤولیت یا کارهایی را که از عهده‌ی آن برمی‌آیند و برایشان خوشایند است به آنان واگذار کنند تا انرژی و توانشان در راه مثبت صرف شود و می‌توان این ایده را در آنها تلقین نمود «حال که دیگران مرا دوست می‌دارند، چه بهتر کارهای خوبی انجام دهم تا بیشتر مرا دوست داشته باشند». معمولاً برنامه‌های مدیریت کلاس درس به منظور توسعه توانایی دانش‌آموز در سود جستن از دستورات

عقیده، پیشنهاد دهنده هستند و به جای تسلط داشتن، راهنمایی می‌کنند.

تکالیف تحصیلی را مطابق با محدوده توجه کوتاه دانش آموز تنظیم نمایید و تکالیف طولانی را به قسمت‌های قابل کنترل و کوچکتر تقسیم کنید. استفاده از زمان سنج نیز در این مورد می‌تواند مؤثر باشد. گاهی مفید است به دانش آموز فرصت بدهیم که سرعت انجام تکالیف را خودش تنظیم کند. (استیفن، ۲۰۰۳).

فعالیت‌های بدنی سودمند را برای دانش آموز ADHD طراحی نمایید یا انرژی نهفته را به صورت فرستادن به دفتر مدرسه، دادن مسؤلیت، فرصتی برای تیز کردن مداد، گرفتن یک یادداشت، ایستادن پشت میز تحریر هنگامی که کار کلاس تمام شده است، جمع کردن دفتر دانش آموزان، پاک کردن تخته سیاه و ... صرف نمایند. (استیفن، ۲۰۰۳).

بازی‌های رایانه‌ای آرام که هماهنگی چشم و دست در آن در نظر گرفته می‌شود به شرط آنکه در روز بیشتر از ۲۰ تا ۳۰ دقیقه نباشد، مفید است. نقاشی، مجسمه‌سازی، عکس و فیلم، تا کردن کاغذ، خمیربازی، تئاتر و ... در بالا بردن توجه و آرام کردن این دانش آموزان می‌تواند مؤثر باشد، زیرا این دانش آموزان در یادگیری از راه لمس کردن و دیدن موفق‌تر بوده‌اند (مرکز ملی اختلالات ...، ۲۰۰۵).

مایکن بام^۳ استفاده از خودآموزی‌هایی که گفتار گام به گام و درونی هستند را پیشنهاد می‌کند الف - تعریف مسأله (چه کار باید بکنم؟) ب - روش حل مسأله (قرار است که من تا آخر راه را با دقت طی کنم) ج - جمله‌های هنگام روبه رو شدن (آها، این کار درست نیست، باید آن را پاک کنم و آرام‌تر کارم را بکنم) د - خود تقویت‌دهی (تمام شد! حالا می‌توانم بگویم که کار را درست انجام دادم).

آموزش استفاده از فنون حل مسأله به دانش آموزان توسط آموزگاران در کلاس درس نیز مفید می‌باشد که عبارتند از:

الف - آموزش تاخیر- پاسخ که به دانش آموزان یاد داده می‌شود (قبل از عمل، درنگ کنند و فکر نمایند و جملات خود فرمانی را در اوقات مهم تکرار نمایند (گوش کن، بین، تأمل کن، پاسخ بده).

ب - اجرای نقش مثبت که به وسیله تئاتر، نمایش و بازی می‌توان در یک محفل خصوصی نقش خود را با دانش آموز عوض نمود. یعنی معلم، دانش آموز بیش فعال باشد و دانش آموز نقش معلم را بازی کند. این کار به دانش آموز کمک می‌کند تا به درک درست تری نسبت به نحوه قضاوت سایرین نسبت به خویش نایل شود.

مهارت‌های خود کنترلی و مؤلفه‌های آن به دانش آموزان آموزش داده شود که خود کنترلی عبارت است از فرایندی که از طریق آن هر فردی تلاش می‌کند تا رفتارش را توسط آن اصلاح کرده و تغییر دهد. و خود دستور دهی که شامل دستورات شفاهی و کلامی است که فرد به خود می‌دهد که این بیانات کلامی منجر به کنترل و هدایت رفتار می‌شود و خود تقویتی که مربوط به پاداش‌هایی است که هر فرد پس از انجام وظیفه یا تکلیفی خاص به خود می‌دهد.

ویژگی‌ها و خصوصیات افراد دوست داشتنی را که عبارتند از قابل اعتماد بودن، با محبت، خوشحال، باهوش، با تفکر، امیدوار، خالص، گرم، راستگو، مسؤول، بافهم، با ملاحظه، درستکار و ... است را به این دانش آموزان آموزش دهید. روش آموزگاران موفق در کلاس به شکل مدیریت دموکراتیک می‌باشد یعنی به جای دستور دهنده، دعوت کننده هستند؛ به جای فشار بر فراگیران، تحریک کننده هستند؛ به جای تحمیل

تکان دادن سر خود علامت بدهد. این دانش آموزان بیش از هم کلاسی‌های خود نیاز به باز خورد مکرر و خاص دارند بنابراین در هر برنامه درسی باید نظارت مستمر بر آنها داشت و از دادن موضوعات تکراری خودداری کرد و هر بار تکلیف را متنوع نمود، به جای توجه به آرام نشستن دانش آموز به محصولات رفتاری مانند انجام درست تکالیف توجه کنید (نیازی، ۱۳۸۵).

استفاده از شیوه‌های آرامش عضلانی که به دانش آموز یاد داده می‌شود که تنش‌های موضعی انبساط گروه‌های عضلانی را باز شناسد و کنترل کند. در این روش از دانش آموز خواسته می‌شود تا ابتدا یک دسته از ماهیچه‌های بدن خود را به انقباض در آورد (برای چند ثانیه) و بعد آن‌ها را شل کند تا اینکه احساس شل شدن و آرامیدگی را در آن دسته از عضلات احساس نماید و بعد از دانش آموز خواسته می‌شود این تمرین را با تمامی قسمت‌های بدن خود انجام دهد، حرکات منظم و موسیقایی به دلیل برخورداری از نظم، وزن، هارمونی و ملودی می‌تواند بر مهارت‌های ادراکی و مشکلات توجه و تمرکز این کودکان تأثیر بگذارد (جفرسون، ۲۰۰۴).

کپارت این نوع حرکات را به دلیل داشتن چهار ویژگی ریتم، ملودی، توالی و هم‌زمانی از روش‌های مؤثر درمان کودکان مبتلا به ADHD می‌داند و پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تحریکات شنیداری، توالی منظم محرک و پاسخ، هماهنگی میان عناصر و اجزاء آن، در آمیختگی حرکت‌ها با محرک‌های حسی گوناگون و ضرورت ارائه به موقع پاسخ‌ها از سوی کودکان از جمله ویژگی‌هایی است که در این روش می‌تواند بر نقایص و اختلال این کودکان اثر بگذارد (رافعی، ۱۳۸۳).

رشد احساس رقابت و مسؤولیت پذیری در این دانش آموزان امری ضروری است. بنابراین آموزگار باید نقاط قوت و ضعف دانش آموز را شناسایی کند و

روش جریمه کردن^۴ که توسط دکتر راپرت رواج یافته یک روش بسیار عالی از تلفیق پیامدهای مثبت برای رفتارهای مناسب و نامناسب است در این روش از دستگاه خودکاری (چراغ قوه) استفاده می‌شود که به دانش آموز برای هر ۶۰ ثانیه‌ای که بر سر انجام دادن تکالیف خود تمرکز یابد، پاداش می‌دهد. اگر دانش آموز از انجام تکالیف منحرف شود، معلم از دستگاه کنترل از راه دور مانند چراغ قوه استفاده می‌کند. به این ترتیب که با روشن کردن چراغ به دانش آموز اخطار می‌دهد که امتیازش کم شده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که استفاده از این روش در افزایش رفتارهای مناسب بسیار موثر است.

شیوه‌هایی که در مدیریت رفتار کودکان و نوجوانان دارای اختلال بیش‌فعالی و نارسایی توجه می‌توان استفاده نمود عبارتند از: تقویت مثبت و منفی، شکل‌دهی رفتار، الگوسازی، مجاورت، محروم‌سازی و رفتاردرمانی شناختی

روش محروم کردن نیز به دنبال بی‌انضباطی و یا بد رفتاری دانش آموز به این قصد که او را چند دقیقه‌ای منزوی کنیم از پیامدهای منفی است که نتایج شگفتی به دنبال دارد، اما باید با احتیاط صورت پذیرد. هم‌چنین روش تغییر رفتار تام فلن که به دانش آموز فرصت داده می‌شود تا پایان شمارش چند عدد از عمل خلافی که انجام می‌دهد دست بردارد، نیز می‌تواند در کلاس درس مفید واقع شود. (باربارا، ۲۰۰۶).

از پازل‌های آموزشی و معما گونه از ساده به مشکل برای افزایش تمرکز و توجه استفاده کنید. شیوه‌های یادداشت برداری را به این دانش آموزان آموزش دهید. به عنوان مثال بگویید موقعی که پیام را دریافت کرد با

آیند. وجود برنامه منظم به دانش آموز کمک می کند تا فعالیت بعدی را پیش بینی نماید و فهرست کارها را به خاطر بسپارد، هم چنین برای هر روز هفته یک برگ کاغذ جداگانه داشته و هر زمان فقط برنامه یک روز در معرض دید باشد این برنامه سهل ترین وسیله فهمیدن زمان نیز محسوب می شود (فاضلی به نقل از مارک سلیکوئیز، ۱۳۸۷).

نتیجه

از شیوه هایی که در مدیریت رفتار کودکان و نوجوانان دارای اختلال بیش فعالی و نارسایی توجه می توان استفاده نمود عبارتند از تقویت مثبت و منفی، شکل دهی رفتار، الگوسازی، مجاورت، محروم سازی، رفتاردرمانی شناختی که نتیجه پژوهش های بی شمار مبتنی بر این است که استفاده از روش های مدیریت رفتار می تواند بر عملکرد مطلوب دانش آموز در خانه و مدرسه مفید واقع شود. نگارنده نیز با توجه به تجربه خود پیرامون اختلال مذکور، کوشش نمود که در این نوشتار پیرامون یکی از مدل های درمانی که مدیریت رفتار نام دارد، برای آموزگاران گرامی، راهکارهای عملیاتی را که در کلاس درس تا حدودی قابل اجرا می باشد مطالبی را در این خصوص طرح نماید.

فرصت های جدیدی را برای او بوجود آورد تا تصور بهتری از خود داشته باشد. این دانش آموزان به طور مداوم از پایین بودن اعتماد به نفس و افسردگی رنج می برند، لذا درک و تشویق و تحسین آنان امری اساسی است. پیشنهاد می شود که آنان را در بین دانش آموزانی که مورد احترام کلاس هستند نشانند، تعامل و ایجاد ارتباط بیشتر با دانش آموز ممکن است این انگیزه را در او تقویت کند که تدریجاً رفتار نامطلوب را تحت کنترل قرار دهد.

به تناسب افزایش آگاهی و شناخت دانش آموز به درک بهتری نیز از رفتار خود دست می یابد. این افزایش آگاهی طبعاً موجب می شود که میزان وقوع رفتار در صورت مناسب بودن افزایش یابد و در صورت نامناسب بودن کاهش پیدا کند تا به ارتباط رفتار و پیامدهای آن پی ببرند و در نتیجه رفتارهایی را بروز دهند که پیامدهای مثبتی به همراه داشته باشد. لذا اگر رفتاری در کلاس تشویق شود منجر به افزایش آگاهی دانش آموز و متعاقب آن افزایش میزان بروز رفتار می گردد و بالعکس (اشتری زاده، ۱۳۸۵).

این دانش آموزان در «توان انجام امور با ترتیبی صحیح» مشکل دارند، بنابراین پیشنهاد می شود به وسیله برنامه ریزی برای کارهای روزمره براین مشکل فائق

زیر نویس ها :

1. Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (AD / HD)
2. Neurobiological
3. Mischenbaum
4. The response cast procedure

منابع :

اشتری زاده، لی لی؛ علیپور، احمد. (۱۳۸۵). تأثیر آموزش راهبرد خود نظارتی بر اصلاح رفتارهای دانش آموزان دارای اختلال نقص توجه، حیطه پژوهش در کودکان استثنایی شماره ۳ و ۴. تهران.

بارابارا، دی؛ گلداستین، سام. (۲۰۰۶). اختلال توجه و ناتوانی های یادگیری. ترجمه پروانه صاحب جمعی. کرج: انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی کرج.

- پاتریشیا، کوین؛ جودیت، استرن، بیش فعالی: کمک به کودکان و نوجوانان حواس پرت و بی قرار. (ترجمه حمید علیزاده، ۱۳۸۶) تهران: انتشارات رشد.
- رافعی، طلعت. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر حرکت ریتمیک و موسیقایی در درمان کودکان ADHD. چکیده مقالات دومین همایش بین المللی روان پزشکی کودک و نوجوان. ۲۶ تا ۲۹ بهمن ۸۳. تهران.
- سلیکویتز، مارک. نارساخوانی و سایر مشکلات یادگیری. (ترجمه عصمت فاضلی، ۱۳۸۷) تهران: انتشارات سیطرون.
- عصاریان، فاطمه. (۱۳۸۳). بررسی همه گیر شناسی اختلال بیش فعالی - کمبود توجه در دانش آموزان دوره ابتدایی شهر کاشان، چکیده مقالات دومین همایش روان پزشکی کودک و نوجوان. تهران.
- علیزاده، حمید. (۱۳۸۶). اختلال نارسایی توجه / فزون جنبشی: ویژگی ها، ارزیابی و درمان، تهران: انتشارات رشد.
- فریدمن، رونالد؛ دوپال، گای تی. شیوه های رفتار با کودکان و نوجوانان دچار اختلال نقص توجه بیش فعالی. (ترجمه سید جلال صدرالسادات، محمدرضا محمدی، لیلا صدرالسادات، ۱۳۸۷) تهران: انتشارات اسپند هنر.
- کراتوچویل، توماس، ریچارد. روانشناسی بالینی کودک. (ترجمه محمد رضا نائینیان، ۱۳۸۶) تهران: انتشارات رشد.
- لوین، ملوین. آموزش و رشد اندیشه در مدارس. (ترجمه منوچهر جواهری، ۱۳۸۵) تهران: انتشارات دفتر همکاری های علمی و بین المللی وزارت آموزش و پرورش
- نیازی، مجتبی. (۱۳۸۵) نقش تغذیه در درمان دانش آموزان با اختلال پر تحرکی همراه با نقص یا کمبود توجه، چهارمین کنگره سراسری تغذیه ایران، دانشگاه علوم پزشکی تهران. انتشارات صبا.
- یوسفی، فخرالسادات؛ فرهادی نژاد، محسن. (۱۳۸۳). رفتارهای نامطلوب دانش آموزان و شیوه های مدیریت آنها، تعلیم و تربیت استثنائی شماره ۳۷، تهران.

- Carol Crealock, Doreen Kronick (2005) Children and people with specific Learning Disabilities By UNESCO.
- Carolyn. S.Schroeder Betty N. Gordon (2006) Assessment and Treatment of childhood problems. second edition Guilford press.
- David. Kaye, Maureen. Montgomery, Stephen, Munoson (2008) child and Adolescent Mental Health By Williams and Wilkins.
- Diagnostic and statistical Manuals of Mental Disorders (DSM-IV-TR) (2007). American psychiatric Association Washington. DC.
- Goldstein, Sam. Goldstein, Michel (2008) Managing Attention Deficits Hyperactivity Disorder in children By John Wiley and sons, inc.
- Kaplan, Harold, Sadock, Benjamin (2006) synopsis of psychiatry by Williams and Wilkins, Eighth Edition.
- Palmer, pat (2005) How Teacher can work with a child Diagnosed with ADD. News letter of the Feingold Association of the United Satates, Vol 20, No 7, September.
- Samuel, kirk, James, Gallagher, Nicholas Anastasiow, (2003) Educating Exceptional Children by Houghton Mifflin Company Sixthe Edition.
- Stephen B. Mccarney, Kathy Cummins, Angela Marie (2004) The pre-referral Intervention Manual By Hawthorne Educational Services.
- Stephen. E. Brock. (2003) Helping the student with ADHD in the classroom online Availabel from LD In Depth helping The student ADHD.