

چگونه توانستم گریه و بهانه گیری های مداوم را در دانش آموزانم کاهش دهم؟

سمانه اسماعیل نژاد^۱، نسرین اسماعیل نژاد^۲

^۱ کارشناسی، روان شناسی، دانشگاه پیام نور ملکان

اداره آموزش و پرورش شهرستان میاندوآب، دبستان غیردولتی سادات

ایمیل s.esmailnejad@gmail.com

۰۹۳۵۵۵۳۶۴۹۲

^۲ کارشناسی ارشد، ادبیات فارسی، دانشگاه آزاد بناب

اداره آموزش و پرورش شهرستان میاندوآب، آموزشگاه دوره متوسطه بهروزی

۰۹۱۴۱۸۳۷۷۰۲

چکیده

بهانه گیری و گریه در کودکان یکی از مشکلات اساسی می باشد که نیازمند بررسی و حل از طرف بزرگترها می باشد تا در آینده آنها را با مشکلات بیشتر مواجه نکند. و چون امسال در کلاس با ۳ مورد از این دانش آموزان رو به رو بودم لازم دیدم به ریشه یابی و حل این مشکل بپردازم.

از آنجایی که علت بهانه گیری های یکی از دانش آموزان به مشکلات او در خانه مربوط می شد سعی شد با جلسات مشاوره متعدد و حل مشکل در خانه بهانه گیری های کودک رو تا حد چشمگیری کاهش دهیم. و علت بهانه گیری های دانش آموز دیگر که مربوط می شد به ضعف او در آموزش، با به کارگیری راهکارهای آموزشی و تقویتی، وضعیت درسی او را بهبود بخشیده و با تقویت اعتماد به نفس در کودک، گریه های مداوم را در او برطرف کنیم.

و برای دانش آموز سوم که بخاطر ترس از معلم و مدرسه، که از برخوردهای نامناسب معلم سال قبل نشأت می گرفت با کمک مشاور سعی کردیم اعتماد کودک را جلب کرده و با دادن اطمینان خاطر به کودک، نظر و دیدگاه او را نسبت به کلاس درس و معلم تغییر دهیم.

واژه های کلیدی: بهانه گیری، ترس، دانش آموز، معلم، مشاور

Abstract:

Making excuses and crying in children is one of the basic problems that needs to be investigated and solved by adults so that they do not face more problems in the future. And since I was faced with 3 of these students in class this year, I felt it necessary to find the root and solve this problem.

Since the cause of one of the students' excuses was related to his problems at home, we tried to significantly reduce the child's excuses with numerous counseling sessions and problem solving at home. And the reason for the other student's excuses, which was related to his weakness in education, by using educational and reinforcement strategies, we improved his academic situation and by strengthening the child's self-confidence, we resolved the constant crying in him.

And for the third student, who was afraid of the teacher and the school, which stemmed from the inappropriate behavior of the teacher last year, with the help of the counselor, we tried to win the child's trust and by reassuring the child, his opinion and perspective towards the classroom And change the teacher.

Keywords: excuse, fear, student, teacher, counselor

مقدمه و بیان مسئله

امسال در کلاس با سه دانش آموز که به بهانه های مختلف در کلاس گریه می کردند و گاهی هم مدرسه نمی آمدند مواجه شدم و این مشکل از آنجایی که هم در جو کلاسی و هم آموزش این سه نفر تاثیر زیادی گذاشته بود و باوجود گذشت بیش از یک ماه و تلاش برای رفع این مشکل با راههای تشویقی مختلف، موفق نبودم؛ سعی کردم جدی تر قضیه را پیگیری کرده و مشکل را با اولیاء و مشاور مدرسه در میان بگذارم تا علت را ریشه یابی کرده و با کمک آن ها به حل این مشکل بپردازم. و چون هر دانش آموز به بهانه های متفاوت و در مواقع مختلف این رفتار را نشان می دادند سعی شد هر کدام جداگانه بررسی و علت یابی شود.

دانش آموز «نفسه. خ» بیشتر در مواقعی که تکلیف یا دفتر، کتابش را فراموش می کرد بیاورد یا در برخی دروس که خوب یاد نگرفته بود، و مواقعی که می خواست این اتفاقات را توضیح دهد گریه می کرد یا برخی مواقع اصلا مدرسه نمی آمد و گاهی حالت تهوع و بدحالی را عنوان می کرد.

دانش آموز «یگانه. ش» از بدو ورود به کلاس بغض می کرد و مکررا به بهانه های مختلف اجازه می گرفت برای رفتن به بیرون از کلاس، و ما بین فعالیت های کلاسی و تدریس متوجه می شدم یواشکی مشغول گریه کردن است و علت را که جو یا می شدم دل درد یا دل تنگی برای مادر و... را دلیل گریه هایش عنوان می کرد و چندین بار هم نشستن در نیمکت عقب را بهانه کرده بود ولی با وجود اینکه به نیمکتهای جلوی کلاس هم آمد ولی همچنان بغض و گریه هایش ادامه دار بود.

و اما دانش آموز «یسنا. ع» بیشتر در زنگ هایی که تکالیف نوشتاری مثل نگارش یا آزمون مداد-کاغذی داشتیم شروع به گریه می کرد.

۱-۱ گرد آوری اطلاعات (شواهد)

- ۱- مصاحبه و پرسش و پاسخ از خود دانش آموزان
- ۲- مشاهده ی علائم و نشانه ها در موقعیت های مختلف
- ۳- در میان گذاشتن با مشاور مدرسه

۲-۱ راهکارهای به کار گرفته شده

برای دانش آموز «ی. ش» سعی کردم با محبت و توجه بیشتر دلتنگی او نسبت به مادر را کم کنم و بهانه هایی مثل نشستن در صندلی جلو و رفتن به بیرون از کلاس برای هواخوری و ... را تا حدودی اجرایی کنم.

دانش آموز «ن. خ» را با صحبت ملایمت آمیز سعی کردم متقاعد کنم که وقتی چیزی را فراموش می کند یا مبحثی را بلد نیست نباید گریه کند یا از آمدن به مدرسه سرباز بزند. بلکه می تواند با مطرح کردن پیش معلم و تلاش خودش این نوع مشکلات را حل کند. و برای دانش آموز «ی. ع» که بخاطر ضعف در نوشتن تکالیف بهانه گیری می کرد سعی کردم بیشتر مواقع خودم بالای سرش باشم و در انجام تکالیف راهنمایی کنم یا تشویقش کنم بصورت گروهی با هم تختی یا کنار تختی خودش برخی فعالیت ها را انجام دهد و هر باری که پیشرفت قابل ملاحظه ای داشت با دادن ستاره تشویق می شد.

۳-۱ نظارت و ارزیابی

باتوجه به راهکارهای به کار گرفته شده بعد از یک ماه بهانه گیری ها و گریه های مداوم کمتر شده بود ولی هنوز کامل برطرف نشده بود. بنابراین تصمیم گرفتم بیشتر در این مورد مطالعه و بررسی داشته باشم.

۲-۱ گرد آوری اطلاعات (شواهد ۲)

- ۱- مصاحبه با اولیای دانش آموزان
- ۲- مطالعه ی پرونده ی تحصیلی
- ۳- مطالعه ی کتاب و مقالات مختلف با موضوعات مشابه

۲-۲ بررسی علل بهانه گیری و گریه کودکان

عوامل زیادی موجب بهانه گیری کودک می شوند که برخی از آن ها عبارتند از:

(۱) خستگی زیاد کودک

یکی از رایج ترین علت های گریه زیاد کودک، خستگی بیش از حد آنها است. ناآرام بودن و نداشتن خواب کافی می تواند منجر به عصبانیت و گریه کردن های زیاد و بدون دلیل کودک شود.

(۲) گرسنه بودن کودک

حتی بزرگسالان نیز هنگامی که گرسنه می شوند، ممکن است رفتارشان تغییر کند و بداخلاق شوند. اگر فرزندان سرگرم بازی شود ممکن است فراموش کند به شما بگوید گرسنه است. در عوض با گریه های بی دلیل و بداخلاقی کردن گرسنگی خود را نشان می دهد. در صورتیکه خودش هم نمی داند دلیل این بدخلقی و گریه های زیاد او گرسنگی است.

(۳) تحریک بیش از حد کودک

بازی های هیجان انگیز، قرار گرفتن در یک مکان شلوغ، دیدن یک سریال ترسناک و ... همگی می تواند باعث تحریک پذیری زیاد کودک شما شود. در این شرایط با کوچکترین اتفاق و مشکلی، کودک بی دلیل شروع به گریه کردن می کند.

(۴) استرس کودک

استرس دلیل بزرگی برای گریه های زیاد کودکان، مخصوصا کودکان بزرگتر، است. شاید برای شما نیز این سوال پیش آید که کودک از چه چیزی استرس دارد. باید گفت خیلی چیزها. استرس از ترک شدن و یا استرس از دکتر رفتن، استرس در هنگام بازی کردن و ... می تواند برای کودکان رخ دهد. کودکان همچنین می توانند از اتفاقاتی که در اطرافشان رخ می دهد نیز استرس بگیرند. مانند تعارضات و کشمکش های والدین، تغییر مکان یا تغییر مدرسه و ...

(۵) عدم توجه به کودک

کودکان و نوزادان نیاز به توجه والدین خود دارند. گاهی اوقات علت گریه های بی دلیل کودک، عدم توجه به او است. کودک برای جلب توجه کردن و دیده شدن بی دلیل شروع به گریه می کند. حتی کودک یک ساله شما نیز می داند که گریه کردن راهی عالی برای جلب توجه شما است. وقتی شما حتی پاسخ منفی به گریه کردن کودک بدهید مانند جیغ نکش یا چرا داری گریه می کنی؟ باعث می شود که کودک احساس کند به او توجه شده است و تشویق می شود که روش خود را برای جلب توجه والدین ادامه بدهد.

(۶) کودک چیزی می خواهد

اغلب کودکان، هنگامی که چیزی را می خواهند اصرار دارند که سریع نیازشان پاسخ داده شود. آنها ممکن است برای پافشاری کردن و برآورده ساختن خواسته خود شروع به گریه کنند. گریه های زیاد کودک می تواند راهی برای برآورده کردن خواسته اش باشد. بچه ای که با گریه چیزی می خواهد، اگر بدست آورد این کار برای او به یک عادت تبدیل می شود. همدلی و مهربانی کردن به کودک نیاز است اما اجازه ندهید اشک های فرزندان رفتار شما و بایدها و نبایدها را تغییر بدهد.

(۷) کودک نمی خواهد کاری را انجام دهد

وقتی فرزندان نمی خواهد کاری را که شما به او گفته اید انجام دهد، ممکن است از گریه کردن برای فرار از انجام کار استفاده کند. زیرا می داند گریه زیاد کودک می تواند شما را از اصرار برای انجام کار منصرف سازد. مثلا ممکن است از او بخواهید تلفن همراه را کنار بگذارد و بازی نکند. یا برای خوابیدن آماده شود. او ناگهان بدون دلیل شروع به گریه کردن می کند. شاید در ابتدا متعجب شوید اما

بررسی کنید می فهمید که او برای فرار از خوابیدن یا کنار گذاشتن تلفن همراه، اشک ریختن را انتخاب کرده است. اشک های کودک در این موقعیت ممکن است ناشی از غم و ناراحتی او باشد اما می تواند یک ترند برای فرار نیز باشد.

۸) کودک نمی تواند کاری را انجام دهد

گاه نیز کودکان بخاطر عدم توانایی در انجام کاری و احساس ضعف و ناتوانی شروع به گریه کنند.

۲-۳ دلایل گریه کودکان در مدرسه

با آغاز مهرماه و شروع مدارس ممکن است برخی کودکان به خصوص کلاس اولی ها، با گریه و ترس و اضطراب به مدرسه بروند، گریه کردن مسئله ای طبیعی است و واکنشی برای تخلیه ترس و اضطراب و احساس کودک است. بدین وسیله والدین از وجود مشکلی در کودک آگاه شده و باید نسبت به برطرف کردن آن اقدام نمایند.

برخی از کودکان دارای شخصیت حساس بوده و به همین علت در بسیاری از مواقع سریع به گریه می افتند. چنانچه گریه کردن کودک در مدرسه به این علت است که کودک برای اولین بار به مدرسه می رود، امری طبیعی و ناشی از اضطراب جدایی می باشد.

در برخی موارد گریه کودک به دلیل کودک آزاری در مدرسه است. زورگویی به کودکان در مدرسه توسط بچه های بزرگتر، امری است که می تواند باعث ناراحتی و گریه کودک در مدرسه شود.

در مواردی دیگر نیز ممکن است برخورد معلم با کودک مناسب نبوده و موجب ترس و ناراحتی و نهایتاً گریه کودک شود. در واقع گریه کودک می تواند نشان از افسردگی و اضطراب در او باشد.

۲-۴ علائم ترس از معلم

شاید جالب باشد بدانید که ترس از معلم دارای علائم بسیاری در کودک است و می توان با توجه به تغییرات رفتاری و خلقی کودک از این ترس مطلع شد. در ادامه به مهمترین علائم ترس از معلم اشاره کرده ایم:

- بهانه تراشی برای نرفتن به مدرسه و مقاومت در برابر اصرار والدین
- دروغ گفتن برای فرار از مدرسه
- امتناع از جد شدن از پدر و مادر و وابستگی بیشتر به آن ها
- پریشانی و قشقرق به پا کردن برای نرفتن به مدرسه
- ترس، استرس و اضطراب در هنگام جدایی از والدین و حضور تنها در مدرسه و یا نزد معلم
- درخواست مکرر برای تماس با والدین در ساعات حضور در مدرسه
- مشکل در از خواب بیدار شدن و آماده شدن جهت رفتن به مدرسه
- اجتناب از پیدا کردن دوست در محیط مدرسه و منتظر شدن برای اتمام زمان حضور در مدرسه
- داشتن علائم جسمانی ناشی از اضطراب و ترس افراطی از معلم شامل دل درد، سردرد، استفراغ، سرگیجه، خشکی دهان، تپش قلب، اسهال، ضعف و...
- مشکلات روانی ناشی از ترس بیش از اندازه شامل اختلال در خواب، عصبانیت و پرخاشگری، جویدن ناخن، شب ادراری، لکنت زبان، ترس از تاریکی و...

۲-۵ راهکارهای پیشنهادی جهت برخورد با کودکان بهانه گیر

- تنظیم زمان خواب کودک: همانطور که گفته شد علت گریه و بهانه گیری کودک می تواند مشکل خواب و خستگی زیاد باشد پس به زمان خواب کودک مخصوصاً شب ها توجه داشته باشید و به بهانه های مختلف مثل تماشای فیلم یا مهمانی و... اجازه ندهید برنامه ی خواب کودک بهم بریزد.

- به زمان غذا خوردن کودک توجه کنید: اگر کودک مدتی است غذا نخورده و بداخلاقی می کند، احتمالا او گرسنه است، دم دست داشتن چند میان وعده می تواند کمک کند بهانه گیری و گریه کودک از بین برود.
- احساسات آنها را خاموش نکنید: اگر کودک زیاد گریه می کند، سعی نکنید گریه کردن را به هر روشی متوقف کنید. به فرزندتان بگویید اشکال ندارد که گاهی اوقات احساس ناراحتی کند. راه حل های مختلفی وجود دارد که کودک شما می تواند احساس بهتری در خودش ایجاد کند. احساسات آنها را با هر روشی خاموش نکنید. بلکه سعی کنید مسالمت آمیز رفتار کنید.
- تسلیم گریه کودک نشوید: اگر کودک برای اینکه کاری را که می خواهد انجام دهید، شروع به گریه بی دلیل کرد، اصلا تسلیم نشوید. حتی اگر صدای داد و فریاد او به آسمان رسید. تسلیم شدن در برابر گریه کودک می تواند این رفتار را به یک عادت بد تبدیل کند. با این کار به کودک خود می آموزید که از اشک ریختن برای به کرسی نشاندن حرف خود استفاده کند. پس هرگز تسلیم نشوید. در حالی که نشان دادن همدلی مهم است، اجازه ندهید اشک های فرزندتان رفتار شما را تغییر دهد.
- راه جدید برای مقابله با احساسات را آموزش دهید: اگر کودک شما دائم بی دلیل گریه می کند و نمی تواند احساسات خود را به نحو دیگری بروز دهد. پس دست به کار شوید. راه های مناسب را به فرزندتان آموزش دهید تا با استفاده از آن با احساساتش کنار بیاید. نفس عمیق کشیدن، رنگ آمیزی کردن و یا درست کردن یک کار دستی که نشان دهنده احساساتش باشد، می تواند او را سرگرم کرده و از گریه کردن بی دلیل دور کند.
- گریه کردن را راهی برای جلب توجه قرار ندهید: فرزند شما می داند که گریه کردن یک راه عالی برای جلب توجه شما است. اگر او برای جلب توجه شروع به گریه کردن کرد، او را نادیده بگیرید. حتی واکنش منفی شما به گریه کردن او می تواند باعث شود که مجدد این رفتار را برای جلب توجه شما انجام دهد. از برقراری تماس چشمی با او هنگام گریه کردن برای جلب توجه خودداری کنید و با او به صحبت یا بحث و دعوا نپردازید. عصبانی شدن شما و یا فریاد زدن اصلا مناسب نیست. به کودک خود نشان دهید که با انجام بازی های مناسب و یا استفاده از کلمات محبت آمیز و ... توجه شما را جلب کند. نه با گریه کردن! البته شما نیز توجه خود را به کودکان زیاد کنید تا دیگر مجبور نشود از گریه زیاد برای جلب توجه والدین استفاده کند.
- مدیریت استرس کودک: همانطور که گفته شد، استرس و اضطراب می تواند باعث شود که کودک شما بی دلیل گریه کند. کودکان ۵ ساله یا بزرگتر می توانند مهارت مدیریت استرس را یاد بگیرند. تنفس عمیق، مدیتیشن، ورزش های هوازی و فعالیت هایی برای اوقات فراغت می تواند استرس را در کودکان کاهش دهد. کاهش استرس و مدیریت آن می تواند گریه های بی دلیل کودک شما را کاهش دهد. اگر نمی دانید چگونه باید استرس های بی دلیل را مهار کرد، برای یادگیری مهارت کنترل استرس می توانید از مشاوره خانواده کمک بگیرید.
- به او کمک کنید تا مشکلش را حل کند: اگر علت گریه زیاد کودک شما این است که نمی تواند کاری را که می خواهد انجام دهد و یا ناتوان است و این موضوع او را عصبی و ناراحت می کند. پس به او کمک کنید. بچه های کوچک دوست دارند که مستقل باشند پس به گونه ای که به احساس مستقل بودن آنها آسیب نزنید به آنها کمک کنید تا مهارت و توانایی مورد نظر را کسب و مشکل خود را حل کنند.

۶-۲ راهکارهای از بین بردن ترس از معلم از سوی معلمان

از مهمترین اقداماتی که معلمان می توانند برای از بین رفتن ترس کودک انجام دهند موارد زیر است:

- استفاده از جملات پرمهر برای ایجاد محیطی امن برای تحصیل و یادگیری دانش آموزان
- اجتناب از هر گونه سرزنش، تهدید، تمسخر، آزار، انتقاد شدید و تنبیه
- چشم پوشی از برخی خطاهای کودک در ورود به مدرسه

- القا کردن حس نبود ترس از مدرسه و معلم به کودکان
- بالا بردن جرات و اعتماد به نفس کودکان در زمینه غلبه بر مشکلات درسی
- امتیاز مثبت دادن به کودکان
- اجتناب از دادن تکالیف سخت به کودکان به خصوص در دانش آموزان ابتدایی
- برقراری زمینه دوستی و آشنایی با دانش آموزان
- ایجاد فضای فیزیکی شاد در مدرسه
- بررسی علت غیبت دانش آموزان
- ارضا نیازهای عاطفی، روانی و اجتماعی دانش آموزان از طرف معلمان
- ایجاد آرامش در کودکان و کاهش اضطراب در آن‌ها با استفاده از حرکات دست، چشم و...
- برخورد مناسب با کودک و اجتناب از تحقیر کودکان
- عدم تبعیض از طرف معلم و صبور بودن در مقابل ناملایمات دانش آموزان
- دادن جایزه و هدیه به کودک
- پرهیز از اصرار و اجبار برای ماندن کودکان در مدرسه

۳-۱ انتخاب و اجرای راهکارهای پیشنهادی

با همکاری مشاور محترم و طی چند جلسه صحبت با اولیای دانش آموزان و خودآنها متوجه شدیم که دانش آموز «یگانه. ش» بخاطر مشکلاتی که در خانه وجود دارد، تمام حواس و تمرکزش در خانه و پیش مادر است و به این خاطر در کلاس آرام و قرار ندارد و مدام به بهانه های مختلف برای رفتن به بیرون از کلاس اجازه می گیرد یا در حال اشک ریختن و بهانه گیری های متعدد دیگر است. بنابراین با اجرای توصیه های مشاور برای رفع تنش موجود در خانه و همچنین راهکار مدیریت استرس که در بالا اشاره شد و ایجاد اطمینان خاطر برای کودک از بابت محیط خانه توانستیم به مرور مشکل دانش آموز را برطرف کنیم.

علت گریه های دانش آموز « یسنا. ع » نیز بخاطر ضعف در خواندن، نوشتن و درک مطلب بود، دانش آموز چون توانایی خواندن و درک روی سوالات را ندارد و گاهی چون قادر به تبدیل دانسته هایش به متن نوشتاری نیست و از این بابت رنج می برد شروع به گریه می کند، لذا با راهکارهای آموزشی مختلف و تشکیل چند جلسه کلاس تقویتی طی چند ماه، ضعف دانش آموز تا حد بسیار چشمگیری بهبود پیدا کرد و باعث شد اعتماد به نفس دانش آموز نیز بالا رفته و دیگر گریه نکند.

و اما علت مشکل دانش آموز «نفیسه. خ» بر می گشت به خاطراتش از سال قبل و برخوردهای معلم پایه ی اول، که بنا به گفته ی مادر چند مورد برخورد خشن مثل پاره کردن دفتر و داد زدن و تهدید دانش آموز باعث ایجاد ترس از محیط مدرسه و معلم در کودک شده است. و به این خاطر اولیا اقدام به انتقال دانش آموز به مدرسه ی جدید کرده اند. ولی با این حال هنوز هم ترس در وجود کودک وجود دارد، لذا با کمک و راهنمایی های مشاور عزیز و اجرای راهکارهایی که در بالا ذکر شدند توانستیم دیدگاه کودک نسبت به معلم و مدرسه را تغییر داده و گریه ها و بهانه گیری هایش را به نزدیک صفر برسانیم.

۴-۱ نتیجه گیری و پیشنهادات

بهانه گیری کودکان می تواند ناشی از عدم توانایی آنان در بیان احساسات و انتظارآشان یا انجام وظایفشان باشد؛ گاهی می تواند ناشی از خستگی یا گرسنگی، عدم توجه به کودک، استرس یا ترس از محیط مدرسه و معلم باشد؛ این نوع از ترس دربردارنده استرس و اضطراب زیادی برای کودکان است اگر این مشکل حل نشود در مقاطع بالاتر به اوج خود می رسد و به تدریج منجر به شکل گیری فویبای اجتماعی در سنین بزرگسالی می گردد. بنابراین مهم است که به موقع برای حل مشکلات دانش آموزان اقدامات لازم صورت بگیرد.

چند توصیه و پیشنهاد به همکاران و مسئولین عزیز:

۱. از مدیر و مسئولین مدرسه درخواست کنید تا در ابتدای سال تحصیلی حتما جلسات مشاوره برای چنین مواردی، توسط مشاوران مدرسه برگزار کنند.
۲. حتما روی موضوع برخورد مناسب با کودکان و راههای مناسب تشویق و تنبیه، حساسیت های لازم صورت بگیرد تا خدای نکرده مرتکب خطاهای جبران ناپذیر نشویم.
۳. دوره های آموزشی جهت تشخیص علل مختلف بهانه گیری کودکان و مشکلات روان شناختی آنها به معلمان توسط متخصصان این امر برگزار شود و فقط به بخش آموزش و توانمندسازی متریبان در مباحث درسی اکتفا نشود.

منابع

- ۱- مصطفایی، علی؛ امین پور، حسن، روش های اصلاح و تغییر رفتار کودکان، انتشارات دانشگاه پیام نور
- ۲- سیهانی، محمدسعید، درمان و اصلاح مشکلات رفتاری کودکان، انتشارات آزمون یار پویا
- ۳- سایت نوامشاور
- ۴- پیوند

<https://www.quickanddirtytips.com/parenting/behavior/5-ways-to-stop-nagging-your-kids>

پیوست

