

توصیه‌های یک روانشناس برای کاهش نگرانی دانش آموزان کلاس اول در آستانه جشن شکوفه‌ها و آغاز سال تحصیلی

حذف «اضطراب» از برنامه کلاس‌اولی‌ها



در مورد کودکانی که مادرشان بیماری خاصی دارد و خودشان شاهد بیماری مادر بوده‌اند نیز معمولاً نگرانی بیشتر است. این کودکان ممکن است با خودشان فکر کنندمادار در زمانی که در مدرسه هستند، ناراحتی یا اتفاقی برای مادرشان پیش بیاید.در خانواده‌هایی هم که پدر ومادر با یکدیگر اختلاف دارند ودرگیری ها و دعوای شدیدی میان آن‌ها وجود دارد، نگرانی کودک می‌تواند بیشتر شود؛ چون کودک در زمان دوربودن از خانه، مدام نگران است که در نبود او چه اتفاقی در خانواده رخ می‌دهد.

تهدیدومقایسه، اضطراب کودک را بیشتر می‌کند

فردوسی در پاسخ به این پرسش که اگر این ناراحتی‌ها برای مدت طولانی ادامه پیدا کند یا مشکلات دیگری نیز همراه با اضطراب کودک به وجود بیاید، چه کاری باید انجام داد، بیان می‌کند: خانواده باید حتماً به مشاور مراجعه کند. برای مثال، شب‌اداری، لکنت زبان، ترس‌های بسیار شدید، افسردگی، گریه‌ویی‌قراری زیادی می‌توانند نشان دهنده‌این باشدکه اضطراب کودک از حالت طبیعی خارج شده و نیاز به بررسی تخصصی دارد. گاهی هم ممکن است کودک به والدین خود بچسبد و حاضر نباشد از آن‌ها جدا شود. در چنین شرایطی، پدر و مادر باید با آرامش با کودک صحبت کنند. نباید به او بگویند: «بچه‌های دیگر را ببین، آن‌ها گریه نمی‌کنند؛ تو چرا این‌طوری هستی؟» یا او را با کودکان دیگر مقایسه کنند. این جملات نه‌تنها کمکی به کودک نمی‌کند، بلکه ممکن است احساس ترس، ضعف یا خجالت او را بیشتر کند. بهتر است والدین به کودک اطمینان بدهند و بگویند: «تو تنها نیستی، من در کنارت هستم و هیچ اتفاقی برایت نمی‌افتد. شاید یکی دو ساعت اینجاییش تویمانم» بعد هم می‌توانند به‌تدریج توجه کودک را به محیط مدرسه جلب کنند و به او پیشنهاد بدهند که با هم بچه‌های دیگر را ببینند، با آن‌ها بازی کند و با معلمش آشنا شود.

این روان‌شناس درخصوص رفتار معلم و مسئولان مدرسه در هفته‌های نخست توضیح می‌دهد: آن‌ها باید در برخورد با کلاس‌اولی‌ها رفتاری مادرانه داشته باشند و از گفتن حرف‌هایی که جنبه‌تسخیر یا مقایسه‌کردن دارد، پرهیزکنند و هیچ‌وجه کودک را به دلیل گریه‌کردن یا نشان دادن اضطراب، دعوای سرزنش نکنند. بهتر است در روزهای اول مدرسه، به‌خصوص در ساعات ابتدایی، فضای کلاس بیش از حد خشک و رسمی نباشد. معلم می‌تواند با بازی، کمی شوخی و خنده، فضای کلاس را صمیمی‌تر کند تا بچه‌ها احساس راحتی بیشتری داشته باشند و زودتر با محیط جدید ارتباط بگیرند. معلم باید باتک‌تک بچه‌ها صحبت کند. آن‌ها را بشناسد و رفتاری دوستانه با آن‌ها داشته باشد. حمایت عاطفی از کودکان در این مرحله بسیار اهمیت دارد؛ به‌ویژه کودکانی که از نظر روحی کمی ضعیف‌تر هستند یا ممکن است در روزهای اول مدرسه با همسران خود مشکل داشته باشند. معلم باید تلاش کند با چنین کودکانی ارتباطی دوستانه و نزدیک داشته باشد تا آن‌ها احساس کنند در مدرسه تنها نیستند و می‌توانند به معلم خود اعتماد کنند.

وی خاطرنشان می‌کند: تهدیدکردن، ترساندن و استفاده از چنین روش‌هایی به هیچ‌وجه نباید در برخورد با کودک وجود داشته باشد؛ چون این رفتارها شرایط را بدتر می‌کنند و اضطراب کودک را افزایش می‌دهند. والدین و مربیان باید به کودک بگویند: «این حالتی که داری طبیعی است. من هم وقتی هس‌من توبودم و می‌خواست‌م به مدرسه بروم، چنین احساساتی داشتم، اما این حالت به‌مرور برطرف می‌شود.» آن‌ها می‌توانند با صحبت‌های آرامش‌بخش، ذهن کودک را به تجربه‌های مثبت مدرسه معطوف کنند و به او بگویند: «وقتی به مدرسه بروی، دوستان جدید پیدا می‌کنی، با آن‌ها بازی می‌کنی و چیزهای تازه یاد می‌گیری». همچنین خیلی خوب است که مادران، یکی دو روز پیش از آغاز رسمی مدرسه، کودک را با فضایی مدرسه آشنا کنند. برای مثال، او را به حیاط مدرسه یا کلاس ببرند و اجازه دهند معلم یا مدیر مدرسه با او ببیند. این آشنایی قبلی سبب می‌شود محیط مدرسه برای کودک کاملاً ناآشنا و غریبه نباشد و در روز اول، با ترس و نگرانی کمتری وارد مدرسه شود. استفاده از جایزه‌های کوچک هم اشکالی ندارد. برای مثال، والدین می‌توانند به کودک بگویند: «اگر امروز با آرامش به مدرسه بروی، تو را به پارک می‌برم». چنین پاداش‌هایی اگر در

یادداشت

محمدرضا محمدی پژوهشگر و دکترای جامعه‌شناسی

به بهانه ارائه دو روایت متفاوت از نسل جدید در پادکست ایران‌تاک

جامعه ایران؛ اختلاف نظر یا اختلال رابطه‌ای؟

کسانی مواجهه شوند. در نتیجه، شکاف اجتماعی را باید حاصل تعامل نگرش‌ها، روابط و ساختارها دانست.

تجربه ایرلند شمالی و دیوار صلح!

تجربه ایرلند شمالی نمونه تاریخی تأمل‌برانگیزی از همین مسئله است. در سال ۱۹۶۹ و در پی گسترش خشونت میان جوامع کاتولیک و پروتستان در بلفاست، ارتش بریتانیا میان برخی مناطق دو جامعه یک «خط صلح» ایجاد کرد. در ۹ سپتامبر همان سال، نخست‌وزیر ایرلند شمالی اعلام کرد این مانع به‌صورت موقت ساخته می‌شود تا از ادامه درگیری جلوگیری کند، اما سازه موقت به‌تدریج مستحکم‌شد و بخشی از آنچه بعدها «دیوار صلح» نام گرفت برای دهه‌ها در جغرافیای شهر باقی ماند.

هدف اولیه، جلوگیری از رویارویی مستقیم دو بخش از جامعه بود، اما تجربه بلفاست نشان داد کاهش برخورد الزاماً به معنای رفع شکاف نیست، بلکه گاهی شکاف را تشدید، تثبیت و در نهایت یک جامعه را تبدیل به دو جامعه می‌کند.

دیوارها علت اولیه اختلاف نبودند؛ خود آن‌ها محصول خشونت، بی‌اعتمادی و جدایی موجود بودند، اما جدایی فضایی نیز تماس روزمره را کاهش داد و بازسازی شناخت و اعتماد را دشوارتر کرد. ایران بلفاست نیست، اما یک مضمون عمومی از این تجربه تاریخی، قابل توجه‌است و آن اینکه گاهی جدایی‌گزینی با هدف کاهش اصطکاک و افزایش امنیت روانی در میان افراد همسو با هم، می‌تواند بازسازی شناخت و اعتماد متقابل را دشوارتر کند. دیوار همیشه بختی نیست؛ گاهی جدایی‌گزینی فضایی نیز میان بخش‌های مختلف جامعه دیوار می‌کشد.

روداری؛ سنگ بنای جامعه

اینجاست که مفهوم روداری اهمیت پیدا می‌کند. ستون اصلی یک جامعه متکثر این نیست که همه شبیه هم فکر کنند. اگر همه شبیه هم بودند، اساساً نیازی به روداری وجود نداشت. آنچه جامعه را هم می‌کند، توانایی زیستن با وجود «تفاوت‌های فکری، سیاسی و فرهنگی» است. جامعه زمانی شکل می‌گیرد که افراد، با وجود اختلاف، بپذیرند سرنوشتشان تا حدی به یکدیگر مربوط است؛ دربرابر هم حقوق و تکالیفی دارند، باید قواعد مشترکی را رعایت کنند و نمی‌توانند نسبت به حضور و خواست دیگری کاملاً بی تفاوت باشند.

اختلال رابطه‌ای می‌تواند اصل روداری را تضعیف کند. وقتی همکار، همسایه، دوست یا یکی از اعضای خانواده من متفاوت از من فکر می‌کند، «دیگری» برایم یک مفهوم انتزاعی نیست؛ انسانی واقعی است با پیچیدگی‌ها، ضعف‌ها و فضیلت‌هایش. اما با حذف روابط واقعی، به مرور انسان‌ها به تیپ تقلیل پیدا می‌کنند و افراد برای خطاب دادن دیگری به تیپ‌های کلیشه‌ای اشاره می‌کنند: حزب‌اللهی، برانداز، مذهبی، بی‌دین، غریب‌زده، سنتی یا هر برچسب دیگری. به این ترتیب، یک چرخه تشدیدشونده شکل می‌گیرد. هرچه ارتباط میان گروه‌ها کمتر شود، امکان شناخت مستقیم یکدیگر نیز کاهش می‌یابد؛ با کاهش این شناخت، کلیشه‌ها مجال بیشتری برای شکل‌گیری پیدا می‌کنند و گروه مقابل به‌تدریج نه با تمام پیچیدگی‌هایش، بلکه از خلال چند تصویر محدود و قالبی فهمیده می‌شود. در ادامه، تفاوت دیگر صرفاً به معنای «آن‌ها با ما متفاوت‌اند» نیست؛ بلکه ممکن است به این تصور برسد که «جامعه واقعی ما هستیم و دیگران گروه‌هایی حاشیه‌ای در بیرون از آن‌اند».

مسئله‌ما اختلاف نظر نیست

از این منظر، تفاوت روایت کله‌رودی و نوذری شاید فقط ناشی از اختلاف‌نظری نباشد؛ ممکن است هر یک در شبکه‌های متفاوت قرار داشته باشد و بخش‌هایی از جامعه را بیشتر ببیند که دیگری کمتر با آن‌ها تماس دارد.

اما مسئله مهم‌تر فراتر از این دو گفت‌وگو است. آیا گروه‌های مختلف جامعه ایران صرفاً نگرش‌های متفاوت دارند یا این تفاوت‌ها به‌تدریج در حال تبدیل شدن به جهان‌های اجتماعی جداگانه‌اند؛ جهان‌هایی با رسانه‌های متفاوت، مدارس متفاوت، فضاهای متفاوت برای معاشرت و تفریح و شبکه روابط همگن؟ اگر چنین روندی در جریان باشد، مسئله فقط افزایش اختلاف نگرش‌ها نیست؛ مسئله کاهش ظرفیت‌زندگی مشترک است، راه مواجهه با این وضعیت نیز پیدا کردن یک «روایت میانه» نیست؛ حقیقت الزاماً در وسط دو روایت قرار ندارد. برای شناخت بهتر جامعه به پیمایش معتبر، داده دقیق، مطالعه میدانی و توجه به تفاوت‌های طبقاتی، جنسیتی، جغرافیایی و نسلی نیاز داریم. اما داده به‌تنهایی کافی نیست. جامعه برای شناخت خود به حفظ کانال‌های رابطه هم‌نیاز دارد. ما فقط به اطلاعات بیشتر درباره دیگری نیاز نداریم؛ باید امکان مواجهه، همکاری و گفت‌وگو با او نیز باقی بماند.

از این جهت، اهمیت گفت‌وگو‌هایی مانند برنامه مزبور فقط در تنوع دیدگاه‌ها نیست؛ خود گفت‌وگو یک عمل اجتماعی مهم است. فرصتی است برای اینکه جهان‌های مختلف، پیش از آنکه یکدیگر را به مجموعه‌ای از برچسب‌ها تقلیل دهند، صدای هم را بشنوند.

اختلاف در هر جامعه‌ای وجود دارد و باقی خواهد ماند. مسئله تعیین‌کننده این نیست که همه یکسان فکر کنند؛ مسئله این است تفاوت‌ها تا چه اندازه به قطع رابطه و نفی دیگری منجر می‌شوند. انسجام اجتماعی از یکسان شدن آدم‌ها حاصل نمی‌شود؛ از باقی ماندن رابطه میان آدم‌های متفاوت بدست می‌آید.

دو گفت‌وگوی اخیر دکتر محمد فاضلی در «ایران‌تاک» با نوید کله‌رودی و مصطفی نوذری، دو تصویر متفاوت از جامعه ایران و نسل‌های جدید ارائه می‌کند.

مهم‌تر از اینکه کدام تصویر به واقعیت نزدیک‌تر است، این است که چرا می‌توان از یک جامعه واحد روایت‌هایی تا این اندازه متفاوت داشت؟ برای پاسخ، تنها نباید پرسید مردم چه فکر می‌کنند؛ باید دید با چه کسانی در ارتباط‌اند، چه گروه‌هایی را در زندگی روزمره می‌بینند و آیا تفاوت‌های فکری و فرهنگی در حال تبدیل شدن به مرزهای رابط‌های هستند یا نه.

در روایت نوید کله‌رودی با نسلی مواجهیم که اکثریت آن از نهادهای رسمی، مراجع اقتدار و روایت‌های مسلط فاصله گرفته، سبک زندگی خود را ساخته و در شبکه‌های فرهنگی و اجتماعی متفاوتی تنفس می‌کنند. مصطفی نوذری اما بر وجه دیگری دست می‌گذارد؛ حضور و بازتولید شبکه‌های مذهبی، مناسک، مدارس، نهاده‌ا و گروه‌هایی از جوانان که نه‌تنها از صحنه حذف نشده‌اند، بلکه همچنان فعال‌اند.

این دو روایت ممکن است هر دو بخشی از واقعیت را به‌درستی دیده باشند، اما مسئله از جایی آغاز می‌شود که «بخشی از واقعیت» به جای «کل واقعیت» نشانه‌ده شود. ارزش گفت‌وگو‌هایی از این دست نیز دقیقاً در همین جاست. فراهم کردن امکان شنیدن روایت‌های مختلف، پیش از آنکه هر روایت، خود را تمام جامعه تصور کند. جامعه‌ای که فقط در حلقه‌های هم فکر خود سخن می‌گوید، ممکن است بسیار پرحرف باشد، اما الزاماً خودش را بهتر نمی‌شناسد.

شبکه‌زندگی‌ما، جامعه نیست

هیچ‌یک از ما جامعه را به‌طور مستقیم و کامل تجربه نمی‌کنیم. شناخت ما از جامعه تا حد زیادی از خلال شبکه روابطمان شکل می‌گیرد؛ اعم از خانواده، دوستان، همکاران و ... شبکه‌های مجازی نیز الزاماً این محدودیت را برطرف نمی‌کنند. الگوریتم‌ها براساس رفتار گذشته ما، محتوا را شخصی‌سازی می‌کنند و می‌توانند نوعی «کل‌پنداری تجربه شخصی» ایجاد کنند؛ یعنی تثبیت این تصور غلط که آنچه هر روز در اطراف خود یاد ر صفحه‌تلفن همراه می‌بینیم، کم‌وبیش همان چیزی است که در کل جامعه جریان دارد.

از این رو همه در معرض سوءشناخت قرار داریم. تجربه شخصی البته بخشی از واقعیت است، اما به‌تنهایی اجازه صدور حکم درباره «جامعه ایران» را نمی‌دهد. گزاره‌هایی مانند «نسل جدید، دیگر...» یا «مردم ایران امروز...» معمولاً بسیار بزرگ‌تر از شواهدی هستند که پشت آن‌ها قرار دارد. درباره جامعه باید با احتیاط بیشتری صحبت کرد و در حمل کردن گزاره‌های کلی بر آن، تقوای بیشتری داشت.

وسوسه اکثریت‌سازی

در بخش قابل توجهی از گفتار عمومی و سیاسی نیز تمایلی برای «اکثریت‌سازی» دیده می‌شود. هر جریان ترجیح می‌دهد خود را نماینده «جامعه» معرفی کند و گروه مقابل را در جایگاه اقلیت بنشانند. بخشی از این مسئله را می‌توان محصول ورود منطق امر انتخاباتی به تحلیل اجتماعی دانست. در انتخابات، اکثریت اهمیت تعیین‌کننده دارد؛ زیرا نتیجه با شمارش رأی مشخص می‌شود. اما در تحلیل اجتماعی، اکثریت همان نقش را ندارد. یک گروه ۱۵ یا ۲۰ درصدی نیز می‌تواند از نظر اقتصادی، فرهنگی، علمی یا سیاسی بسیار اثرگذار باشد. بنابراین برای جدی گرفتن یک پدیده اجتماعی نیازی نیست ابتدا ثابت کنیم اکثریت است. از سوی دیگر، سخن گفتن از اکثریت و اقلیت بدون داده معتبر نیز دشوار است. مشاهده محیط اطراف، هر اندازه گسترده باشد، جای‌سنجش اجتماعی را نمی‌گیرد.

جامعه ایران نیز با یک محور، قابل توضیح نیست؛ نه فقط با نسبت افراد با حکومت، نه با دین‌داری، نه با سبک زندگی و نه حتی با نسل. ممکن است فردی مذهبی باشد اما با بخشی از سیاست‌های فرهنگی رسمی موافق نباشد؛ ممکن است منتقد حکومت باشد اما با جریان‌های مخالف نظام نیز زاویه داشته باشد؛ یا سبک زندگی مدرن داشته باشد و هم‌زمان در مسائل مراقبت‌کننده، اما باز هم تأکید می‌کنم بهتر است این بچه‌ها از همین ترکیب‌های چندلایه ساخته می‌شود.

از واقعیت نگرشی تا واقعیت رابطه‌ای

در بسیاری از بحث‌های مربوط به جامعه ایران، توجه اصلی بر واقعیت‌های نگرشی است. اینکه مردم درباره دین، حکومت، حجاب، مهاجرت، غرب یا سبک زندگی چه فکر می‌کنند. این پرسش‌ها مهم‌اند، اما برای فهم جامعه کافی نیستند. جامعه فقط مجموعه‌ای از نگرش‌ها نیست؛ ساختار روابط میان افراد و گروه‌ها نیز بخش مستقل و مهمی از واقعیت اجتماعی است. دو نفر می‌توانند در موضوعات مختلف اختلاف نظر داشته باشند و در عین حال دوست، همکار، همسایه، شریک تجاری یا عضو یک خانواده باشند. در این وضعیت تفاوت نگرشی وجود دارد، اما لزوماً شکاف اجتماعی عمیقی شکل نگرفته است.

مسئله زمانی جدی‌تر می‌شود که فاصله نگرشی با فاصله رابطه‌ای همراه شود؛ یعنی گروه‌های مختلف کمتر با یکدیگر معاشرت کنند، کمتر در مدارس، دانشگاه‌ها، محله‌ها و محیط‌های کاری مشترک حضور داشته باشند، رسانه‌های کاملاً متفاوتی مصرف کنند و شبکه دوستی‌شان هر چه همگن‌تر شود.

این جدایی البته همیشه حاصل انتخاب آگاهانه افراد نیست. نابرابری اقتصادی، الگوی مسکن، نظام آموزشی، ساختارهای نهادی و جغرافیای شهری نیز تعیین می‌کنند چه کسانی با چه