

آموزش راهبردهای توجه و کنترل خود به کودکان

با استفاده از مجموعه داستان‌های استعاری ماجراهای هوشیار

تألیف

دکتر زهرا مهرپور



فهرست مطالب

۷.....	پیشگفتار
۹.....	مقدمه
۱۳.....	فصل اول: معرفی مجموعه «ماجراهای هوشیار»
۲۱.....	فصل دوم: جلسات شش گانه «ماجراهای هوشیار»
۷۰.....	فصل سوم: جلسه پایانی آموزش
۷۷.....	منابع
۷۹.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی

مقدمه

یکی از چالش‌های اساسی کودکان در کلاس درس تسلط و کنترل بر توجه و تمرکز است (براون، ۲۰۰۵). اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی نوعی اختلال عصبی رشدی است که با سطوحی از بی‌توجهی، اختلال در سازمان‌دهی، بیش‌فعالی و تکانشی بودن، تعریف می‌شود (انجمن روان‌پزشکان آمریکا، ۲۰۱۳). **نقص توجه** در رفتار کودکان مبتلا به این اختلال، به صورت آشفتگی در کار، فقدان پشتکار و مداومت، مشکل در حفظ تمرکز و بی‌نظمی مشاهده می‌شود که ناشی از لجبازی یا فقدان درک کودک نیست. **بیش‌فعالی** به فعالیت‌های حرکتی بیش‌ازحد در زمان‌های نامناسب، بی‌قراری زیاد و پرحرفی اشاره دارد. **تکانش‌گری** اقدامات شتاب‌زده‌ای است که در یک لحظه بدون دوراندیشی صورت می‌گیرد و گاهی باعث آسیب به خود فرد یا دیگران می‌شود. در تکانش‌گری ممکن است میل به پاداش فوری، عدم توانایی به تأخیر انداختن خواسته‌ها یا گرفتن تصمیم‌های مهم بدون در نظر گرفتن عواقب آن‌ها در بلندمدت در فرد مشاهده شود (انجمن روان‌پزشکان آمریکا، ۲۰۱۳).

تظاهرات اختلال نقص توجه/ بیش‌فعالی ممکن است در محیط‌های جدید، هنگامی که کودک از نزدیک تحت نظارت قرار دارد، موقع انجام یک فعالیت که برایش جالب است، زمانی که به‌طور مداوم از بیرون تقویت می‌شود یا در تعاملات رودررو، به حداقل برسد و یا دیده نشود (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۲۰۱۳).

این اختلال یک حالت موقت یا مرحله‌ای طبیعی از دوران کودکی، ناشی از قصور والدین در تربیت کودک یا نشانه‌ای از نوعی کاستی اخلاقی در فرد **نیست**.

بارکلی (۲۰۱۳) تفاوت کودکان دچار اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی با همسالانشان

را ناشی از نقص در بازداری رفتاری یا خودتنظیمی (مثل توانایی سازمان‌دهی، طرح‌ریزی و ارزیابی از رفتار خود) و عدم توانایی به‌کارگیری گفتار درونی به‌منظور انجام رفتار منطبق با قوانین و دستورالعمل‌ها می‌داند. بدیهی است پرورش مهارت‌های سازمان‌دهی، توجه و کنترل خود در کودکان دچار اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی می‌تواند استفاده از توانایی‌های آن‌ها را در جهت مثبت، به‌خوبی مدیریت کند.

در این اختلال فقط موضوع بی‌توجهی و بیش‌فعالی مطرح نیست بلکه مشکل این افراد در نگهداری اهداف آینده و پیامدهای آن‌ها در ذهن است.

نیاز یا عدم نیاز کودک به دارودرمانی، می‌بایست توسط پزشک متخصص تعیین شود.

حتی زمانی که ضرورت استفاده از دارو برای کودکان دچار اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی محرز شود، آن‌ها برای اصلاح رفتارهای نقص توجه، تکانشی بودن، عدم توانایی کنترل خود و تغییر رفتارهای نامناسب، نیاز به آموزش دارند. چه‌بسا این کودکان حتی با مصرف دارو کماکان نمی‌دانند توجه چیست؟ برای توجه بهتر به چه مهارت‌هایی نیاز دارند؟ برای دستیابی به هر مهارت، باید چه تمرین‌هایی انجام دهند؟ در چه شرایطی بهتر می‌توانند توجه کنند و یا مهارت خودکنترلی را چگونه به دست آورند؟ این‌ها مسائلی است که کودکان باید طی آموزش فراگیرند. به‌علاوه، دستیابی به مهارت آرام‌سازی خود، توجه، برنامه‌ریزی، سازمان‌دهی، کنترل خود، گفتگوی درونی و تعامل با همسالان از جمله نیازهای اساسی کودکان دچار اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی است که می‌توانند با آموزش مناسب یاد بگیرند.

از آنجا که داستان‌ها به دلیل تعاملی بودن، جاذبه، کنار زدن مقاومت کودک، رشد توانایی حل مسئله، تصمیم‌گیری و وجود خلاقیت در برقراری ارتباط مؤثر نقش مهمی دارند (برنز، ۲۰۰۵) به‌کارگیری استعاره در قالب داستان‌های کودکانه می‌تواند یادگیری را قدرتمندتر کند و موجب تغییر پردازش اطلاعات کودکان شود. بدین ترتیب مداخلات استعاری و داستان‌های مؤثر، تجربه رفتاری و حل مسئله را هدایت کرده و متخصصان می‌توانند از آن‌ها برای آموزش راهبردهای حل مسئله و تغییر روش‌ها

استفاده کنند (فریدبرگ و ویلت، ۲۰۱۰). البته استفاده از استعاره فقط گفتن یک داستان نیست بلکه ارتقا دادن و تغییر رفتار، توسط ایجاد تغییر در روابط و عملکردهاست (ویلات، ویلات و هیز، ۲۰۱۶). از آنجاکه استعاره فضای ساده و آشنایی برای مراجع ایجاد می‌کند، راه‌های جدیدی برای مقابله با مشکلات مراجع و جایگزینی رفتار مناسب با رفتارهای نامطلوب به وجود می‌آورد (ویلات، ویلات و هیز، ۲۰۱۶).

استعاره‌های مفهومی که اساس شیوه تفکر ما هستند، از نگاهت دو حوزه منبع و حوزه هدف تشکیل شده‌اند. مفاهیم حوزه منبع، بیشتر انضمامی و فیزیکی و مفاهیم حوزه هدف بیشتر انتزاعی هستند (دباغ، ۱۳۹۰). به بیان دیگر، استعاره ابزاری برای مفهوم‌سازی یک تجربه انتزاعی بر اساس تجربه‌ای ملموس تر است (گلفام و یوسفی-راد، ۱۳۸۱). زبان شناسان شناختی کاربرد استعاره را در این می‌دانند که افراد از طریق مفاهیم دم‌دستی به مفاهیم پیچیده‌تر دسترسی معرفتی پیدا می‌کنند (دباغ، ۱۳۹۰). به علاوه، استعاره حامل پیام در قالبی موجز، متراکم، پرنفوذ و برانگیزاننده است که جنبه‌های شناختی، عاطفی و انگیزشی بسیار قوی دارد (قاسم‌زاده، ۱۳۹۲) و این موقعیت را در اختیار درمانگر می‌گذارد تا قبل از مطرح‌شدن یک ایده مستقیم، ابتدا یک پایه دقیق برای آن ایده ایجاد کند. به این ترتیب، هنگام استفاده از استعاره به روش غیرمستقیم، مراجع به فعال‌تر بودن تشویق می‌شود (کومبز و فریدمن، ۱۹۹۰).

داستان‌های استعاری «ماجرای هوشیار» برگرفته از استعاره‌های برنامه آموزشی آلن کرن، برای یاد دادن راهبردهای شناختی به کودکان مبتلا به نقص توجه/بیش‌فعالی است. این داستان‌ها می‌توانند به صورت انفرادی یا در گروه اجرا شوند. در اجرای این مجموعه به صورت گروهی، امکان تعامل کودک با همسالان فراهم است و به این ترتیب فرصت بهبود مهارت‌های اجتماعی و تعاملات کلامی برای کودکان دچار اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی مهیا می‌شود. علاوه بر این، شرکت در جلسات گروهی می‌تواند به کودکان در کاهش اضطراب و ایجاد عزت‌نفس در ارتباط، افزایش تعامل‌های مثبت و افزایش رفتارهای مناسب با خواهر و برادران و همسالان کمک کند (جونکرما، پترسون، مک‌لنیز و بروس، ۲۰۱۴).

نتایج حاصل از پژوهش مهرپور، مرادی، دباغ، مقدسین و پورمحمد (۱۳۹۸) نشان می‌دهند که مجموعه داستان‌های استعاری «ماجراهای هوشیار» در افزایش توجه و کنترل خود در کودکان دچار اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی فارسی‌زبان مؤثر است و به کاهش بیش‌فعالی در آن‌ها کمک می‌کند.

هرچند مشاهده رفتار کودک در گروه، امکان به دست آوردن اطلاعات دقیق‌تری را برای متخصصین مهیا می‌سازد، اما باید توجه داشت که این مجموعه برای تشخیص اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی در کودکان نیست و تشخیص این اختلال می‌بایست توسط متخصصین انجام شود.

در ادبیات کودکان انواع استعاره‌ها به‌طور فراوان به کار می‌روند که بر اساس روان‌شناسی کودک و سطح فهم کودکان مورد استفاده قرار می‌گیرند (تحسین و بیلال خان، ۲۰۱۵). پیازه به‌عنوان بنیان‌گذار نظریه مرحله‌ای رشد معتقد بود، کودکان قبل از یازده‌سالگی قادر به درک استعاره‌ها نیستند (پیاژه، ۱۹۵۹). زبان‌شناسان شناختی از جمله مخالفان پیازه هستند. آن‌ها معتقدند که درک استعاره در طی سال‌های پیش‌دستانی شروع می‌شود و با افزایش دانش و توانایی پردازش اطلاعات در کودک رشد می‌کند (واسنیدو، ۱۹۸۶). در نتیجه رشد شناختی، اغلب کودکان استعاره را در ۷ سالگی می‌فهمند و در ۱۰ سالگی بر استعاره‌ها مسلط می‌شوند (سرچیا، ۲۰۰۹).

یکی از فراوان‌ترین استعاره‌هایی که در داستان‌های کودکان به کار می‌رود، تشخیص‌بخشی و نسبت دادن خصوصیات و ویژگی‌های انسانی به حیوانات است که در آموزش غیرمستقیم مسائل به کودکان نقش عمده دارد. نسبت دادن خصوصیات انسانی به سایر گونه‌ها و اشیا غالباً برای نمایش رابطه‌ای به کار می‌رود که به‌جز استفاده از تشخیص‌بخشی، توصیف آن دشوار است (پوگ، هیکز، دیویس و ونسترا، ۱۹۹۲). در استعاره تشخیص‌بخشی که یکی از استعاره‌های وجودشناختی است، با نسبت دادن ویژگی‌های انسانی به پدیده‌های غیرانسانی، می‌توانیم ساختارهای مبهم را دقیق‌تر ببینیم و آن‌ها را بهتر درک کنیم (کوچش، ۲۰۱۰). در مجموعه ماجراهای هوشیار از استعاره‌های تشخیص‌بخشی استفاده شده است.

فصل اول

معرفی مجموعه «ماجراهای هوشیار»

آشنایی با مجموعه داستان‌های ماجراهای هوشیار

مجموعه داستان‌های استعاری «ماجراهای هوشیار» با استفاده از استعاره‌های کرن (۲۰۰۲) برای کودکان ۸ تا ۱۲ سال که نیاز به تقویت عملکردهای شناختی به‌خصوص «توجه» و «کنترل خود» دارند، به زبان فارسی برگردانده شده است (مهرپور و همکاران، ۱۳۹۸). استعاره‌ها و فعالیت‌های موجود در این مجموعه به‌عنوان ابزاری برای آموزش راهبردهای شناختی و آشنایی کودکان با زمینه‌های گوناگون به‌کارگیری این راهبردها، مورد استفاده قرار می‌گیرند. روان‌شناسان، مشاوران و والدین می‌توانند از این مجموعه برای آموزش گروهی یا انفرادی کودکان دچار نقص توجه/بیش‌فعالی استفاده کنند. نتایج حاصل از پژوهش مهرپور، مرادی، دباغ، مقدسین و پورمحمد (۱۳۹۸) نشان می‌دهند که این مجموعه برای استفاده کودکان دچار اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی فارسی‌زبان، دارای روایی و پایایی مناسب است و می‌تواند در افزایش توجه و خودکنترلی آن‌ها مؤثر باشد و به کاهش بیش‌فعالی کمک کند.

این مجموعه شامل ۶ قسمت است که در هر قسمت به یک استعاره اشاره می‌شود. در مجموعه «ماجراهای هوشیار» سعی شده است که از استعاره‌های قابل‌فهم برای کودکان استفاده شود. هوشیار شخصیت اصلی این ماجراها است. او پسر ۱۰ ساله‌ای است که دنبال کشوری به نام توجه می‌گردد تا با یافتن آن بتواند «باتوجه» شود و برای رسیدن به مرزهای کشور شگفت‌انگیز توجه، شاخص‌هایی را از بین استعاره‌ها جمع‌آوری می‌کند. در این راه با درخت دانا، پروانه‌ای صبور، زنبوری بااراده و کبوتری

دقیق، آشنا می‌شود. نقطهٔ اوج ماجراهای هوشیار، یافتن گنج توجه در وجود خودش است. شخصیت‌های این داستان‌های استعاری باعث می‌شوند کودکان راهبردهای مورد نیاز «توجه» را بشناسند (کرن، ۲۰۰۲) و با روش‌های آرام‌سازی خود، تصویرسازی ذهنی، کنترل خود، توجه به علائم دیداری و شنیداری، مرور ذهنی، فعال بودن در ذهن، سازمان‌دهی و اولویت‌بندی کارها آشنا شوند.

این مجموعه، به‌صورت شنیداری ارائه می‌شود و به داشتن هدف، صبر کردن، کنترل خود، تلاش برای رسیدن به هدف، مداومت در کار، تمرکز کردن و توجه به محرک‌های اصلی، برای کودکان دچار اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی تأکید دارد.

روند ارائه استعاره‌ها در ماجراهای هوشیار، دارای سازمان‌دهی مشخص برای دنبال کردن هدف‌های آموزشی است. در جدول ۱ هدف‌های هر قسمت از این مجموعه مشاهده می‌شود.

جدول ۱. هدف‌های هر قسمت از مجموعه «ماجراهای هوشیار»

داستان	عنوان	هدف‌های جلسه
اول	قدرت خیال	آموزش آرام‌سازی خود و تصویرسازی ذهنی
دوم	پیلۀ پروانه	فکر کردن به هدف در ذهن، آموزش صبر کردن و کنترل خود
سوم	زنبور کوچولو	سعی و تلاش برای رسیدن به هدف، ناامید نشدن و مداومت در کار
چهارم	راز کبوتر	تمرکز کردن، توجه به علائم دیداری و شنیداری، مرور ذهنی، توجه به محرک‌های مهم و عدم توجه به محرک‌های غیرمهم، فعال بودن در ذهن
پنجم	درخت جادویی	برنامه‌ریزی، صرف انرژی در جهت درست، سازمان‌دهی کارها (اولویت‌بندی) و انجام آن‌ها با نظم و ترتیب مناسب
ششم	گنج توجه	توجه به هدف، یافتن توجه در وجود خود