

به نام خدا

تربیت روانی و رفتاری در دوره ابتدایی: از نظم درونی تا مسؤلیت اجتماعی

مؤلف:

ساناز بهاء‌الدینی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : بهاء‌الدینی ، ساناز ، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور: تربیت روانی و رفتاری در دوره ابتدایی: از نظم درونی تا مسئولیت اجتماعی / مولف:
ساناز بهاء‌الدینی
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۲۰۰ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۵۱-۶-۶
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : تربیت روانی و رفتاری در دوره ابتدایی - از نظم درونی تا مسئولیت اجتماعی
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : تربیت روانی و رفتاری در دوره ابتدایی: از نظم درونی تا مسئولیت اجتماعی

مولف : ساناز بهاء‌الدینی

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴

چاپ : زبرجد

قیمت : ۲۶۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://:chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۷۵۱-۶-۶

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



فهرست

| | |
|---|-----------|
| مقدمه | ۵ |
| فصل اول: تربیت روانی پایه‌ای | ۱۱ |
| پرورش ثبات عاطفی | ۱۷ |
| ایجاد خودآگاهی درونی | ۲۳ |
| تقویت آرامش ذهنی | ۲۹ |
| سامان‌دهی احساسات | ۳۵ |
| گسترش تعادل روانی | ۴۰ |
| فصل دوم: شکل‌دهی رفتارهای سازنده | ۴۷ |
| ایجاد نظم پایدار | ۵۳ |
| پرورش پیوستگی رفتاری | ۵۸ |
| تقویت مدیریت شخصی | ۶۳ |
| هدایت کنش‌های روزانه | ۶۸ |
| ایجاد الگوی پایدار رفتاری | ۷۷ |
| فصل سوم: توسعه ارتباط سالم | ۸۵ |
| تقویت همدلی | ۹۰ |
| ایجاد تعامل محترمانه | ۹۵ |
| پرورش گفتار سازنده | ۱۰۰ |

| | |
|-----------------|---|
| ۱۰۵..... | بهبود ارتباط با همسالان |
| ۱۱۲..... | گسترش همکاری جمعی |
| ۱۲۱..... | فصل چهارم:مسئولیت پذیری مدرسه‌ای |
| ۱۲۸..... | پرورش تعهد رفتاری |
| ۱۳۵..... | پذیرش وظایف مشترک |
| ۱۴۱..... | تقویت مراقبت از محیط |
| ۱۴۷..... | ایجاد همکاری در فعالیت‌ها |
| ۱۵۳..... | گسترش انجام وظایف بدون یادآوری |
| ۱۵۹..... | فصل پنجم:هویت اجتماعی کودک |
| ۱۶۴..... | تقویت پیوند با جامعه |
| ۱۷۰..... | ایجاد نگرش جمع‌محور |
| ۱۷۵..... | گسترش مشارکت سازنده |
| ۱۷۹..... | پرورش نقش فعال اجتماعی |
| ۱۸۴..... | هدایت به سوی بلوغ رفتاری |
| ۱۹۰..... | نتیجه‌گیری |
| ۱۹۷..... | منابع |

مقدمه

تربیت روانی و رفتاری در دوره ابتدایی بستری حیاتی برای شکل‌گیری بنیان‌های پایدار درونی به شمار می‌آید و مسیر رشد کودکان را به سوی انسجام درونی، هماهنگی عاطفی، پویایی ذهنی، آرامش پایدار، تعامل سازنده، بلوغ رفتاری، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، خلاقیت ارتباطی و خودتنظیمی هدفمند هدایت می‌کند. این فرایند گسترده با جریان مداوم تجربه‌های مدرسه‌ای، محیط خانوادگی، روابط همسالان، تعامل با معلمان آگاه، موقعیت‌های یادگیری معنادار، مواجهه با چالش‌های کوچک، فعالیت‌های هنری، بازی‌های گروهی، تمرین‌های مشارکتی، الگوگیری از رفتار بزرگسالان، دریافت بازخوردهای سازنده و مشاهده پیامدهای تصمیم‌های فردی شکل می‌گیرد و به تدریج به مرحله‌ای می‌رسد که کودک توانایی مدیریت هیجان‌ها، تنظیم امیال درونی، کنترل واکنش‌های لحظه‌ای، هدایت انرژی، تقویت تمرکز، گسترش کنجکاوی خلاق، افزایش همدلی، ارتقای انعطاف در برخورد با موقعیت‌های تازه، شناخت احساسات شخصی، تحلیل پیامدهای اعمال و انتخاب روش‌های مؤثر برای ارتباط با محیط پیرامونی را در خود تقویت می‌کند.

چنین روندی در ساختار مدرسه نیازمند فضای آموزشی آرام، ارتباط انسانی عمیق، توجه مداوم به نیازهای پنهان، حمایت از تفاوت‌های فردی، پرهیز از شتاب‌زدگی مدرسان، بهره‌گیری از روش‌های یادگیری فعال، تشویق مستمر، اصلاح رفتار بدون تنبیه مخرب، افزایش توجه به حرمت فردی، ارتقای کیفیت گفتار بزرگسالان، فراهم کردن فرصت‌های مشارکت آزاد، تقویت مسئولیت‌سپاری تدریجی، ایجاد تجربه‌های عملی، سامان‌دهی فعالیت‌های گروهی، مدیریت تعاملات روزانه و پرورش نگاه اخلاقی در کودکان شکل می‌گیرد و تمامی این مؤلفه‌ها شبکه‌ای پیوسته از تأثیرات روانی و رفتاری را ایجاد می‌کند.

رشد درونی کودکان در این دوره از طریق ارتباط عاطفی پایدار با بزرگسالان مورد اعتماد آغاز می‌شود و سپس در قالب یادگیری غیرمستقیم، مشاهده مداوم، تقلید هدفمند، تمرین رفتارهای سازنده و تجربه پیامدهای طبیعی گسترش می‌یابد و کودک به سطحی می‌رسد که می‌تواند خواسته‌ها، امیال، هیجان‌ها، نگرانی‌ها، امیدها و تمایلات خود را تشخیص دهد و در مواجهه با چالش‌ها، تصمیم‌های سنجیده اتخاذ کند. این جریان در محیط ابتدایی نیازمند توجه دقیق به واژگان گفتاری، لحن مناسب، پیام‌های غیرکلامی، تعامل مهرآمیز، هدایت آرام، الگوی رفتاری منضبط، تشویق تلاش حقیقی، پرهیز از مقایسه‌های آسیب‌زا، احترام به

ریتم رشد طبیعی، آگاهی از تفاوت‌های عاطفی، پذیرش اشتباهات کودک، ارائه فرصت برای جبران، تقویت اعتماد به توانایی‌های شخصی، ایجاد فضای خلاق، طراحی فعالیت‌های مشارکتی، تولید موقعیت‌های یادگیری زندگی محور و هدایت گام‌به‌گام به سوی نظم درونی صورت می‌گیرد.

نظم درونی یکی از بنیادی‌ترین محورهای تربیت روانی است و زمانی شکل می‌گیرد که کودک توانایی هدایت رفتار بدون فشار بیرونی را در خود پرورش دهد و این توانایی از طریق عادت‌های سازنده، تکرار الگوهای رفتاری مثبت، دریافت بازخورد ملایم، فهم پیامدهای طبیعی، تقویت اراده، تمرکز بر مسئولیت‌های کوچک، درک اهمیت تعهد، توجه به نظم محیطی و احساس امنیت عاطفی ایجاد می‌شود و هنگامی که این ساختار درونی تقویت گردد کودک می‌تواند واکنش‌های هیجانی را کنترل کند، فعالیت‌های روزانه را سامان دهد، وظایف مدرسه را با آرامش انجام دهد، ارتباط‌های سازنده‌تری شکل دهد، انگیزه پایدار ایجاد کند، تکانه‌ها را مهار سازد و به سوی مرحله‌ای پیش برود که مسئولیت اجتماعی به عنوان بُعد گسترده‌تری از نظم درونی شکل بگیرد و هویت او را در حوزه مشارکت جمعی تقویت کند.

مسئولیت اجتماعی در این سن با رفتارهای ساده آغاز می‌شود و سپس به شکل‌گیری نگرش‌های عمیق‌تر منتهی می‌گردد و زمینه‌هایی مانند رعایت نوبت، مراقبت از وسایل عمومی، همکاری در فعالیت‌های گروهی، توجه به احساس دیگران، مشارکت در پروژه‌های کلاسی، کمک به همسالان، پذیرش پیامد اشتباهات، احترام به تفاوت‌های فردی، رعایت قوانین مدرسه، مشارکت در پاکیزگی محیط، پرهیز از خشونت رفتاری، استفاده درست از زمان، انجام وظایف بدون یادآوری و مشارکت در تصمیم‌گیری‌های ساده از جمله نشانه‌های بروز این مهارت محسوب می‌شود. این حرکت به سوی بلوغ رفتاری از طریق آموزش ضمنی، تقویت الگوهای اخلاقی، ارتباط صمیمی، هدایت آرام، فرصت‌های مشارکتی، تجربه‌های گروهی، بازخوردهای سازنده، گفتار محترمانه بزرگسالان، حمایت عاطفی و ایجاد فضای خلاق تقویت می‌شود و کودک را آماده می‌سازد تا نقش فعال‌تری در اجتماع مدرسه ایفا کند و پایه‌های هویت جمع‌گرا در ذهن او تثبیت شود.

فرآیند تربیت روانی و رفتاری در این دوره در صورتی موفق خواهد بود که محیط آموزشی از امنیت عاطفی، ثبات تربیتی، هماهنگی بزرگسالان، همدلی پایدار، برنامه‌ریزی هدفمند، توجه به نیازهای روحی، احترام به تفاوت‌های فردی، آزادی

مناسب، ساختار منظم، فرصت‌های عملی، فعالیت‌های گروهی، بازی‌های هدفمند، فضای آرام، ارتباط انسانی سالم و یادگیری معنادار برخوردار باشد و این ساختار تنها زمانی پایدار می‌ماند که بزرگسالان مدرسه خود نیز به الگوی اخلاقی تبدیل شوند و رفتارهای روزانه آن‌ها همخوانی کامل با پیام‌های تربیتی داشته باشد. این مقدمه گسترده هدف دارد چارچوبی عمیق، روان، منسجم و طولانی برای ورود به مباحث کتاب فراهم کند و مسیر پژوهش را از بنیان‌های درونی تا مسئولیت اجتماعی ترسیم نماید و توجه خواننده را به اهمیت تربیت روانی و رفتاری در پایه‌های ابتدایی معطوف سازد و راه را برای تحلیل‌های تخصصی بخش‌های بعد هموار کند.

فصل اول

تربیت روانی پایه‌ای

تربیت روانی پایه‌ای در دوره ابتدایی خاستگاه شکل‌گیری زیرساخت‌های عمیق شخصیت کودک است و همه ابعاد رشد در این مرحله به شیوه‌ای درهم‌تنیده عمل می‌کنند تا زمینه پایداری ذهنی و عاطفی پدید آید. این روند به عنوان نخستین لایه ساختاری هویت کودک نقشی تعیین‌کننده در آینده او دارد و تمام انتخاب‌ها، رفتارها، واکنش‌ها، باورها، نگرش‌ها، تمایلات و گرایش‌های او را در سال‌های بعد تحت تأثیر قرار می‌دهد و هر تجربه به ظاهر کوچک در این دوره توان آن را دارد که مسیر زندگی را به سوی ثبات یا آشفتگی سوق دهد. تربیت روانی پایه‌ای با هدف تقویت تعادل درونی شکل می‌گیرد و این تعادل حاصل پیوند میان دنیای ذهنی، احساسات ناشناخته، تجربه‌های روزانه، پیام‌های رفتاری بزرگسالان، ارتباط‌های مدرسه‌ای، فضای خانه، کیفیت محیط آموزشی، نوع بازخورد، الگوهای ارتباطی و فرصت‌های رشد فردی است.

کودک در ابتدای ورود به مدرسه همچون ذهنی تازه و آماده پذیرش اثرات متعدد وارد محیطی می‌شود که هر عنصر آن قدرت ساختن یا آسیب رساندن دارد و کوچک‌ترین برخورد، کوچک‌ترین کلمه و کوچک‌ترین تجربه می‌تواند ساختار روانی او را شکل دهد. در این مرحله هدف اصلی ایجاد بستری است که امنیت درونی ایجاد کند و این امنیت بنیادی‌ترین نیاز برای شکوفایی ذهنی محسوب می‌شود. امنیت درونی زمانی شکل می‌گیرد که کودک احساس کند پذیرفته شده است و این پذیرش بدون قید و شرط پایه اساسی تعادل روانی است. هر محیطی که پذیرش را جایگزین تحقیر، مقایسه، فشار و سرزنش کند امکان ایجاد ثبات عاطفی را فراهم می‌سازد و کودک در چنین فضایی می‌تواند نخستین گام‌های خود را در مسیر رشد درونی بردارد.

در تربیت روانی پایه‌ای لازم است مسیر آگاهی از احساسات در کودکان آغاز گردد. آنان معمولاً در آغاز دوره ابتدایی نمی‌توانند ماهیت هیجان‌های خود را بشناسند و اغلب واکنش‌ها را بدون درک منشأ آنها بروز می‌دهند. این ناتوانی در شناسایی هیجان‌ها موجب بروز تنش، رفتارهای ناگهانی، آشفتگی ذهنی و تغییر خلق می‌شود و بخش اصلی تربیت روانی پایه‌ای بر کمک به کودک برای شناخت

احساسات استوار است. شناخت احساسات فرآیندی آهسته و تدریجی است و نیازمند هدایت روانی، ارتباط کلامی آرام، فرصت بیان، حمایت بدون سرزنش و توجه خالصانه است. هنگامی که کودک بیاموزد هر تجربه عاطفی ارزشمند است و نیازی به پنهان کردن وجود ندارد، گامی مهم در مسیر شکل‌دهی به تعادل روانی برمی‌دارد و این تعادل در ادامه زمینه‌ساز کنترل رفتار و مدیریت واکنش می‌شود. مدرسه به عنوان محیط اصلی رشد روانی نقش بزرگی در شکل‌دهی آرامش ذهنی دارد و هرچه فضا شفاف‌تر، ملایم‌تر، سازمان‌یافته‌تر و آمیخته با احترام باشد، پایه‌های تربیت روانی محکم‌تر خواهد شد. اولین نیاز روانی کودک در این مرحله احساس ثبات در رفتار بزرگسالان است و هرگونه تناقض در گفتار یا رفتار آنان ساختار ذهنی تمایزیافته را در کودک تضعیف می‌کند. کودک هنگامی که در معرض پیام‌های ضدونقیض قرار گیرد احساس سردرگمی درونی پیدا می‌کند و این سردرگمی منجر به بی‌ثباتی رفتاری می‌گردد. بنابراین یکپارچگی گفتار مدرسان و والدین، انسجام در برخوردها، هماهنگی در الگوهای رفتاری و استمرار در اصول تربیتی از اساسی‌ترین مؤلفه‌های تربیت روانی پایه‌ای است و هر چه این هماهنگی بیشتر باشد مسیر رشد هموارتر می‌شود.

یکی از مهم‌ترین عناصر تشکیل‌دهنده تربیت روانی پایه‌ای تقویت توان ذهنی برای تحمل موقعیت‌های دشوار است و این توان از راه تجربه مستقیم به دست می‌آید. کودک نیاز دارد در حد ظرفیت خود با چالش‌های کوچک مواجه شود و از طریق تلاش شخصی برای غلبه بر مشکلات، احساس توانمندی را درونی کند. جلوگیری از هرگونه فشار و تنش غیرضروری در این سن ضروری است اما حذف کامل چالش نیز مانع رشد روانی می‌شود. رشد روانی از دل تعامل با دشواری‌ها به وجود می‌آید و این دشواری‌ها باید متناسب با توان کودک انتخاب شود تا او بتواند در موقعیت‌های مختلف واکنش مؤثری نشان دهد و اعتماد نسبت به درونیات خود را تقویت کند. در کنار چالش‌پذیری، آرامش ذهنی نیز پایه‌ای محکم برای تربیت روانی است. آرامش تنها در سکوت به وجود نمی‌آید بلکه نتیجه وجود نظم محیطی، وضوح انتظارات، رفتار منسجم بزرگسالان و ساختار قابل پیش‌بینی فعالیت‌هاست. کودک برای احساس آرامش نیاز دارد بداند چه اتفاقی قرار است بیفتد و نبود پیش‌بینی‌پذیری موجب تنش می‌شود. داشتن روزی منظم، رفتار قابل حدس از سوی بزرگسالان، فضای آرام برای اجرای تکالیف، زمان‌بندی

مشخص برای فعالیت‌ها و ارتباط هماهنگ میان اجزای کلاس از مهم‌ترین عوامل ایجاد آرامش روانی است. نصیری، ک. (۱۳۹۹).

یکی دیگر از عناصر بنیادی تربیت روانی پایه‌ای گسترش توان تمرکز است و تمرکز مهارتی است که از طریق تجربه فعال رشد می‌کند. کودک در سال‌های نخست مدرسه نیاز دارد فعالیت‌هایی انجام دهد که ذهن را به سوی نظم فکری هدایت کند. بازی‌های دقیق، ساختن، نقاشی، کاردستی، داستان‌سازی، گوش دادن فعال، مشاهده هدفمند، تکمیل فعالیت‌های ساده و مشارکت در کارهای گروهی همگی زمینه رشد تمرکز فراهم می‌کنند و این مهارت در ادامه بر تمام رفتارهای کودک اثر خواهد گذاشت. تمرکز قوی موجب کاهش بی‌قراری، افزایش دقت، کاهش واکنش‌های تکانه‌ای، بهبود سامانه هیجانی و افزایش انسجام درونی می‌شود.

تربیت روانی پایه‌ای مستلزم ایجاد پیوند میان احساسات و رفتار است. کودکان اغلب نمی‌دانند رفتار از کدام احساس سرچشمه می‌گیرد و این ناآگاهی موجب رفتارهای ناگهانی می‌شود. بزرگسالان باید به کودک کمک کنند تا میان تجربه