نوشته جِنی مک کِی / ترجمه حبیب یوسف‌زاده

ترفندهایی برای رام کردن احساسات

در شماره‌ی قبل، به راه‌های کنترل موقعیت‌های بحرانی در کلاس پرداختیم و گفتیم که اولین گام در کنترل چنین اوضاعی، درنگ کردن و دادن فرصت به خود است تا بتوانیم گام‌های بعدی را منطقی‌تر برداریم. در ادامه چند روش دیگر را مرور می‌کنیم:

مدیریت احساسات با روش تخم‌مرغی

هرگاه احساسات غلبه کند، تفکر فروکش می‌کند. هنگام طغیان سیل‌آسای احساسات چه کنترلی می‌توان داشت؟ معلمی تازه‌کار تعریف می‌کرد: چند روز پیش یک طرح درس عالی آماده کرده بودم و با اشتیاق تصمیم داشتم آن را در کلاس اجرا کنم. وقتی خواستم درس را شروع کنم، یکی از پسرهای ته کلاس با صدای بلند گفت: «این درس کسالت‌آوره! اصلاً چرا باید این مزخرفاتو بخونیم!»

بعد یکی دیگر دنبال حرف او را گرفت: «معلم پارسالی خیلی بهتر بود، این همه چیز تو مغزمون فرو نمی‌کرد، انجام تمرین‌ها اختیاری بود...»

یکی دیگر از بچه‌ها گفت: «من یکی به این تمرینا دست نمی‌زنم!»

معلم تازه‌کار با لحنی بغض‌آلود ادامه داد: همه‌ی بچه‌ها به من زل زده بودند. یکی مرتب سرجایش وول می‌خورد، یکی تکیه داده بود به پشتی صندلی و سقف را نگاه می‌کرد، چند نفر به همدیگر پوزخند می‌زدند و البته بقیه‌ی کلاس منتظر عاقبت کار بودند. چندتایی هم وانمود می‌کردند سرشان به انجام تمرین‌ها گرم است. نمی‌توانید تصور کنید چه حالی داشتم. احساساتم جریحه‌دار شده بود. با تمام وجود می‌خواستم این گستاخی آن‌ها را

تلافی کنم. هر قدر که من خشمگین بودم، آن‌ها پررو بودند و مرتب سعی می‌کردند کلاس را علیه من تحریک کنند. اصلاً قدرشناس تلاش‌هایم نبودند. متنفر بودم از آن‌ها.

کمی برای فرو دادن بغض خود سکوت کرد و بعد با آه بلندی دنبال حرفش را گرفت: جانم به لبم رسیده بود. آن پسرهای ته‌کلاس چند هفته بود روی اعصابم بودند. دیگر تحملشان را نداشتم. گچ را پرت کردم، اما آن‌ها با لبخند موذیانه‌ای به من خیره شده بودند. این کارشان دیوانه‌کننده بود. سرِ جوزف داد زدم زود باش برو بیرون! او در حالی که همان لبخند موذیانه را به لب داشت، به هم‌کلاسی‌هایش چشمکی زد و رفت بیرون. آن‌قدر از این کارش برآشفته شدم که چیزی نمانده بود بگیرمش زیر کتک. اما جلوی خودم را گرفتم. راستش احساس باخت داشتم. دیگر دلم نمی‌خواهد در آن کلاس درس بدهم. از آن بچه‌ها خوشم نمی‌آید. از گستاخی و لبخندهای موذیانه‌ی آن‌ها بیزارم.

این معلم پریشان‌احوال به جایی رسیده بود که می‌خواست قید تدریس را بزند. آن پسرها واقعاً شرایط سختی برایش ایجاد کرده بودند. اما به‌راستی چه اتفاقی افتاده بود؟ چطور این معلم به اینجا رسیده بود؟ علتش چه بود؟ وقتی معلم‌ها با چنین رفتارهای آزاردهنده و تحریک‌آمیزی مواجه می‌شوند، واکنش طبیعی و آنی این است که برآشفته شوند و دانش‌آموزان را لعن و نفرین یا حتی تنبیه کنند. وقتی اجازه می‌دهید چنین احساساتی بر شما غلبه کند، کنترل از دست می‌رود. ارسطو ۳۵۰ سال قبل از میلاد مسیح، در کتاب «اخلاق نیکوماخوسی[1]» ما را به مدیریت هوشمندانه‌ی احساساتمان دعوت کرده و گفته است: «هر کس به راحتی می‌تواند خشمگین شود.» اما خشمگین شدن در مواجهه با شخص مناسب، به اندازه‌ی مناسب، در زمان مناسب و به‌منظور صحیح و به‌طریق درست، کار چندان راحتی نیست. ولی این کار چگونه ممکن است؟ چطور می‌توان احساسات را به‌طور هوشمندانه مدیریت کرد؟ پاسخ در تعریف چیستی احساسات نهفته است. برای تقریب به ذهن، در اینجا از مثال تخم‌مرغ استفاده کرده‌ایم. پیشنهاد می‌شود بعد از خاتمه‌ی بحث، این تخم‌مرغ فرضی را همیشه در جیب کُت جادویی خود داشته باشید.

مثال تخم‌مرغ

به شکل ۱ نگاه کنید. در اینجا افکار و احساسات راحت در کنار یکدیگر قرار گرفته‌اند. هیچ‌کدام بر دیگری غلبه ندارد. اما با اوج گرفتن احساسات چه اتفاقاتی می‌افتد؟

در شکل ۲ چه اتفاقی برای تفکر افتاده است؟ برای مدیریت اوضاع باید شدت احساسات را کاهش دهیم و تفکر را به جای اولش برگردانیم. فقط در این صورت است که همانند شکل ۳ دوباره می‌توانیم کنترل شرایط را به دست گیریم.

شکل۱ شکل۲ شکل۳

اجازه دهید مشکلات آن معلم تازه‌کار را بار دیگر مرور کنیم. او می‌توانست به جای خشمگین شدن، برای مدیریت احساسات خود، پاسخ‌های متفاوتی به شرایط بدهد و به یکی از این راه‌ها عمل کند:

۱ می‌توانست در جواب اولین جمله‌ی چالش‌انگیز دانش‌آموز بگوید: این حرفت خیلی به من برخورد!

گفتن چنین چیزی می‌تواند طرف را خلع‌سلاح کند، چون هم غیرمنتظره است و هم ملامت‌آمیز نیست، بلکه صرفاً بیان واقعیت است. چه بسا دانش‌آموز عمدی در گستاخی نداشته باشد و قصدش فقط شیطنت کودکانه باشد.

۲ با صحه گذاشتن بر احساس دانش‌آموز اول، می‌توانست کنترل خود را بر اوضاع حفظ کند و مثلاً با گفتن چنین چیزی، از بهانه دادن به دست دانش‌آموزان مورد نظر پیش‌گیری کند: بله، این تمرین‌ها ممکن است کمی کسل‌کننده به نظر برسند و کُند پیش بروند، پس بیایید سریع از آن‌ها رد شویم تا به تمرین‌های جالب و هیجان‌انگیز بعدی برسیم. باشه؟! بعد، لبخند یا چشمکی به آن دانش‌آموز بزنند یا انگشت خود را به علامت «لایک» نشانش دهد. با چنین پاسخی، بهانه‌ی ادامه‌ی بحث و تحریک

نکته

از غلیان احساسات خود در واکنش به هر رفتار آگاه باشید. آن احساسات را در ذهن خود آهسته بیان کنید. مثلاً واقعاً عصبانی‌ام. دارم از کوره در می‌روم. جانم به لب رسیده... و کم شدن شدت آن را حس کنید. ممکن است لازم باشد این حرف‌ها را چند بار نزد خودتان تکرار کنید. آن‌گاه دست به اقدام بزنید و **به رفتارها و شرایط پاسخ دهید، نه واکنش.**

هم‌کلاسی‌ها را از دانش‌آموز می‌گیرد.

۳ یا اصلاً می‌توانست با حفظ آرامش، بر احساسات خود صحه گذارد و مثلاً پیش خودش بگوید این بچه‌ها دارند اعصابم را خط‌خطی می‌کنند، اما هرچه باشد من بزرگ‌ترم و معلمشان هستم. پس باید نقشه‌ای بکشم.

در دست داشتن کنترل، به معنی در آستین داشتن تمام پاسخ‌ها یا عکس‌العمل مناسب در تمام موارد نیست. بلکه به معنی مدیریت احساسات و در دست داشتن افسار آن‌هاست تا امکان تفکر روشن و منطقی را برای خودمان حفظ کنیم.

در دست داشتن کنترل، نشانه‌ی قدرت یک شخص است و طمأنینه‌ای که به همراه می‌آورد، به‌طور ناخودآگاه در «زبان بدن» متجلی می‌شود. چنین آرامشی این پیام را به دانش‌آموزان القا می‌کند که ما در کار خود واردیم.

به یاد داشته باشید

رفتار بچه‌ها را به خودتان نگیرید. رفتارها نمایانگر احساسات هستند. اگر دانش‌آموزی احساس خشم کند، خصمانه رفتار خواهد کرد. در بیشتر موارد، میزان خشمی که بروز داده می‌شود، معمولاً اغراق‌آمیز است و تناسبی با وخامت اوضاع ندارد. چه بسا خشم او ربط چندانی به شما نداشته و ناشی از دعوا با یک هم‌کلاسی یا مشکلات خانوادگی باشد. حتی اگر شما کاتالیزور و بهانه‌ی فوران آتش خشم او باشید، غرض شخصی پنداشتن و به خود گرفتن آن کمکی به کنترل اوضاع نخواهد کرد.

به رفتار توجه کنید، نه به شخص

تدریس برای تغییر رفتار مستلزم این است که به جای خود دانش‌آموز، بر رفتار او تمرکز و توصیف کنید که آن رفتار چه پیامدهایی داشته است.

به‌طور مثال، دو دانش‌آموز دختر در کلاس با هم بگومگو و همدیگر را اذیت می‌کنند تا اینکه یکی از آن‌ها شیشه‌ی مرکب را واژگون می‌کند و همه‌جا جوهری می‌شود.

معلم الف، با تمرکز بر شخص دانش‌آموز، می‌گوید: «چرا این کار را کردی؟ بی‌عرضه‌ی دست و پا چلفتی! همه‌اش گند می‌زنی! آدم به این کودنی نوبر است، مگه عقل توی کله‌ات نیست!»

واکنش طبیعی دانش‌آموز این است که از خودش دفاع و این تهاجم شخصی را به نحوی تلافی کند. مثلاً ممکن است بگوید: خودتان مرکب را آن‌جا گذاشته بودید، یا چرا همه‌اش به من گیر می‌دهید؟ و ...

به این ترتیب اوضاع بدتر می‌شود، چون منجر به واکنش‌های بعدی معلم می‌شود که حالا باید با خشم تلافی‌جویانه‌ی دانش‌آموز نیز مقابله کند. وقتی تفکر افول می‌کند، احساسات فوران می‌کند و رشته‌ی امور از دست می‌رود. در این حالت، تا معلم به خودش بیاید، دانش‌آموز مثل عروسک خیمه‌شب‌بازی سرنخ‌های او را به دست گرفته است.

معلم ب، بدون اهانت به شخصیت دانش‌آموز، می‌گوید: «وای وای نگاه کن! جوهر آبی ریخت روی میز و دفتر و کف کلاس. زود کاری بکن. اگه فوری تمیزش نکنی، خشک می‌شود و همه‌جا را کثیف می‌کند...»

به این ترتیب، معلم توجه دانش‌آموز را به رفتار او جلب می‌کند و به او فرصت می‌دهد بدون حس خشم و حالت دفاعی، اشتباه خود را جبران کند.

به یاد داشته باشید

با مدیریت احساسات، بی‌طرفی خود را حفظ کنید. قاعده‌ی تخم‌مرغ را به خاطر داشته باشید و به جای اینکه مسئله را شخصی کنید، بر رفتار دانش‌آموز تمرکز کنید. تمرین کنید در این قبیل موارد فقط مشاهدات خود را بر زبان آورید و شخصیت طرف مقابل را تحقیر نکنید.■

ادامه دارد.

پی‌نوشت

۱. منسوب به نیکو ماخوس، پسر ارسطو