

# اختلالات یادگیری و مهارت‌های غلبه بر آن

عادل خالقی ثمرین

## اشاره

بسیارند کودکانی که ظاهری طبیعی دارند، رشد جسمی و هوش نسبتاً عادی دارند، به خوبی صحبت می‌کنند، مانند سایر کودکان بازی و ارتباط برقرار می‌کنند، فعالیت‌های خود را در منزل به خوبی انجام می‌دهند و کاملاً عادی رفتار می‌کنند، ولی وقتی به مدرسه می‌روند، در یادگیری مشکلات جدی دارند. چنین افرادی ممکن است دچار اختلال یادگیری باشند. اختلالات یادگیری ممکن است با یکی از نشانه‌های زیر همراه باشند: اختلال گفتاری، اختلال نوشتاری، اختلال خواندن و اختلال در حساب کردن. براساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی انجمن روان پزشکی آمریکا (DSM-5) ۵ تا ۱۵ درصد کودکان دبستانی در اقصا نقاط دنیا به اختلال یادگیری دچارند.

## عوامل ایجاد اختلالات آموزشی یادگیری

- مهارت نداشتن آموزگار در بهره‌گیری از شیوه‌ی تدریس مناسب و مؤثر
- انتظارات بیش از حد توان اولیا و مربیان از دانش آموز
- نداشتن هدف و انگیزه برای ادامه‌ی تحصیل
- مقایسه‌ی غیرمنطقی فرد با دیگران، بدون توجه به تفاوت‌های فردی او
- نداشتن خاطره‌ی خوش از خواندن درس و انجام تکلیف
- پذیرفته نشدن فعالیت‌های انجام شده‌ی دانش آموز از طرف اولیا و مربیان
- تشبیه و تحقیر به‌خصوص در حضور جمع
- احساس ناتوانی در آموختن و به حافظه سپردن
- یکنواخت بودن و نبود تنوع در آموزش و بروز احساس خستگی مفرط
- آموزش ندیدن مهارت‌های اجتماعی، یادگیری، جسمی و حرکتی

## راهکارهای

### غلبه بر اختلالات

### آموزشی یادگیری

- تأمین دما و نور مناسب برای مطالعه و رعایت نکات ایمنی؛ بهترین حالت مطالعه به شکل نشسته است، طوری که فاصله‌ی چشم از کتاب بین ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر باشد.
- تغذیه‌ی مناسب با استفاده از آب کافی و میوه و نخوردن غذای پرحجم و پرچرب قبل از مطالعه.
- شروع مطالعه حداقل با فاصله زمانی ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بعد از صرف غذا
- تنظیم خواب و استراحت مناسب، شامل خواب اصلی شب و خواب مکمل نیمروزی که مجموع آن‌ها نباید کمتر از ۶ و بیشتر از ۸ ساعت باشد.
- مهارت ایجاد رقابت، با استفاده از تحلیل ملاکی و تحلیل رتبه‌ای (و ذکر عملکرد افراد)
- تعیین هدف قابل دسترسی برای مطالعه
- تمرکز بر مطالعه، به جای تقسیم توجه بین چند فعالیت
- انتخاب بهترین زمان هوشیاری برای مطالعه
- ریتم‌سازی مطالعه به نسبت جلسات بازخوانی، مثل جلسه‌ی امتحانات یا آزمون‌های ورودی
- اجباری نبودن فرایند مطالعه؛ یعنی فهم مطلب ملاک باشد، نه صرف زمان.
- کدگذاری در مطالعه برای بازخوانی و یادآوری مناسب نکات در زمان نیاز

## منابع

۱. راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM-5). انجمن روان‌پزشکان آمریکا. ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی. دوران. ۱۳۹۳.
۲. خالقی، عادل؛ شیخ‌پور، محمود. شیوه‌های ارتباط مؤثر. تندیس علم. ۱۳۸۷.
۳. هیلگارد، ارنست رویکوت. زمینه‌ی روان‌شناسی. ترجمه‌ی حسن رفیعی. چاپ سوم. ارجمند. تهران. ۱۳۶۲.
۴. هرگنهان، السون. نظریه‌های یادگیری. ترجمه‌ی علی‌اکبر سیف. ویرایش ششم. چاپ ششم. دوران. تهران. ۱۳۷۶.
۵. اچ ایلوارد، الیزابت. ار براون، فرانک. تشخیص و سامان‌دهی ناتوانی‌های یادگیری. ترجمه‌ی رضا برادری. سازمان آموزش‌وپرورش استثنایی. چاپ اول. زمستان ۷۷.

