

چگونه توانستیم مشکل بیش فعالی چند دانش آموز را بهبود ببخشیم؟

محسن آتش زر^۱، رضا مرادی^۲، محمد مهدی بسکابادی^۳، ابوالفضل آوازی^۴

^۱کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید با هنر بیرجند

^۱اداره آموزش و پرورش شهرستان قاین، آموزشگاه شهید منجم

¹200alsoz@gmail.com

۰۹۹۲۸۷۶۲۲۳۸^۱

^۲دکتری، مدیریت آموزشی، دانشگاه خوارزمی تهران

^۲دانشگاه فرهنگیان استان خراسان جنوبی

²Rezamoradi.5348@yahoo.com

۰۹۱۵۳۶۲۵۳۴۸^۲

^۳کارشناسی، آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان پردیس شهید با هنر بیرجند

^۳اداره آموزش و پرورش شهرستان قاین، آموزشگاه سعدی

۰۹۲۱۴۰۲۳۹۹۱۳^۳

³Mohammadmahdibo3991@gmail.com

^۴کارشناسی، علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند

^۴اداره آموزش و پرورش شهرستان زیرکوه، آموزشگاه شهید حق خواه

۰۹۹۱۹۰۲۰۶۲۹۴^۴

⁴Aavazi042@gmail.com

چکیده:

اقدام پژوهی حاضر حاصل مشارکت چند همکار فرهنگی است که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ نگارش شده و در این راه، از تجارب ارزشمند همکاران و صاحب نظران کمک گرفته شده است. فی الواقع هدف از این پژوهش بررسی و رفع پدیده بیش فعالی در تعدادی از دانش آموزان هدف در یکی از مدارس ابتدایی شهرستان قاینات است. از سری اهداف کلان نظام آموزش و پرورش، ارتقاء انضباط دانش آموزان در موازات ارتقاء سواد آنهاست. بیش فعالی (ADHD) یا اختلال نقص توجه یکی از شایع ترین عارضه‌هایی است که ابتلا به این عارضه ممکن است با مشکلات متعددی نظیر تحرک بیش از اندازه و ناتوانی در تمرکز همراه باشد. بیش فعالی در بعضی از محصلان روند تدریس معلم و تمرکز سایر دانش آموزان را بر هم می زند و مشکلات عدیده ای ایجاد میکند. طرح این پژوهش، از نوع اقدام پژوهی می باشد. و با ابزاری همچون: مشاهده، مصاحبه و مطالعه منابع علمی گوناگون به تشخیص و ارائه راهکارهای مناسب پرداخته ایم. در پایان با توجه به آمار و مستندات به این نتیجه رسیدیم که این اقدام پژوهی بر کاهش بیش فعالی دانش آموزان هدف تاثیر مثبت گذاشته است.

واژگان کلیدی:

اقدام پژوهی، بیش فعالی، نظم پذیری، مسئولیت، تمرکز.

۱- مقدمه:

دانش آموزان و کودکان که آینده ساز جامعه محسوب میشوند باید در سلامت روحی و روانی و فیزیکی مناسبی باشند تا بتوانند در جامعه بهتر ظاهر شوند و در واقع باید معلمین و والدین این کودکان تلاش کنند تا شرایطی را فراهم کنند که بیش فعالی این کودکان حل یا کاسته شود کودکان بیش فعال در آینده خود دچار مشکلاتی خواهند شد. اختلالات رفتاری کودکان و اختلالهایی شایع و ناتوان کننده هستند که برای معلمان، خانواده و کودکان خود مشکلات بسیاری ایجاد میکنند و با معضلات اجتماعی همراه اند (خدام، مدانلو، ضیایی و کشتکار، ۱۳۸۹). این کودکان در بازی ها نیز با دشواری رو به رو میشوند و در ارتباط خود با بچه های دیگر مشکل پیدا میکنند. اغلب از دستورالعمل ها پیروی نمیکنند و از عهده تکالیف مدرسه و سایر کارها و وظایف بر نمی آیند. اغلب، وسایل خود را گم میکنند و به طور افراطی حرف می زنند و پیش از تمام شدن پرسش ها پاسخ میدهند. منتظر نوبت ماندن برایشان دشوار است و بسیاری اوقات مزاحم کار دیگران می شوند. به نظر میرسد عمده مشکلات این کودکان با ورود به مدرسه آغاز میشود. مکانی که در آنجا انتظار می رود انضباط، پیشرفت تحصیلی، ارتباط مناسب با همسالان، پیروی از دستورات معلم و انجام تکالیف را بخوبی در آن انجام بدهند. از آنجا که در مطالعه، خواندن و نوشتن و گوش فرادادن به معلم نیازمند تمرکز، توجه، قرار و آرامش کافی لازم است و این کودکان در این زمینه ها مشکل دارند در نتیجه در کلاس درس زمانی که سایر دانش آموزان مشغول یادگیری مطالب جدید هستند و به صحبت های معلم گوش میدهند آنها مشغول حرف زدن با بغل دستی و بازی کردن هستند. از همین رو لازم است درمان صورت گیرد تا از عواقب آن در دوره های نوجوانی و جوانی پیشگیری شود (دهقان، ۱۳۹۹).

بیان مسئله:

با توجه به شایع بودن این مشکل در کلاس های درس و مدارس، که در نتیجه باعث ایجاد شرایط نامساعد برای نظم و مدیریت کلاس و تدریس معلم می شد، ایضا باعث افت تحصیلی دانش آموزان و دلزدگی معلم از کلاس میشد، از این رو برآمدیم تا با جمعی از همکاران به حل این مشکل و موشکافی آن پردازیم تا در رفع آن قدمی برداریم.

ضرورت و اهمیت پژوهش:

از سری مشکلات عدیده در مدارس عدم رسیدگی درست به مشکلات و موانع دانش آموزان است که مدرسه گاه ها نه تنها به حل این مشکل نمی پردازد بلکه بیشتر این دانش آموزان مشکل دار را دفع می کند. ملاک تشویق ها در مدارس گرفتن نمره بالاست در مقابل دانش آموزان به ظاهر ضعیف مورد تمسخر قرار می گیرند و به طور ناخواسته آنها را رها و سرکوب میکنند. (میر کمالی ۱۳۷۹، ص ۷۴) بی انضباطی دانش آموزان همواره موجبات رنج و زحمت والدین و اطرافیان را فراهم می سازد و گاهی این رفتار به حدی شدید است که موجب رنج و عذاب افراد عادی نیز میگردد و گاه افراد را از راه تحصیل باز می دارد و به امور ناشایستی همچون بد دهنی و انحرافات دیگر اخلاقی مبتلا می گرداند. (حمزه گنجی ۱۳۸۷، ص ۵۲) لذا بر ما معلمان تکلیف است که با استفاده از منابع گوناگون و شیوه های صحیح نسل جوان و سرمایه های کشور را هدایت کنیم. اهمیت و ضرورت این تحقیق در اینجاست که دانش آموزان مورد نظر این اقدام پژوهی مشکلشان با اجرای راهکارها کاهش خواهد یافت. زیرا وقتی علل مشخص شود راه حل هم مشخص و در نتیجه مشکل نیز حل خواهد شد. نتایج به دست آمده از امتحان راهکارها بر روی افراد نشان میدهد که بر روی هر فرد متفاوت است. ضرورت های دیگر این پژوهش این است که هر دانش آموزی که بخواهد در مدرسه ای یا مقطعی ثبت نام کند مخصوصاً در سال اول یک سری ملاک های تشخیصی و غربالگری در نظر گرفته میشود و برای این گونه از کودکان به مرور سختگیری ها بیشتر میشود و آمار این افراد در مدرسه روز به روز بیشتر میشود که نگرانی والدین راجع به اینکه آیا کودک کم بیش فعال است یا خیر را افزایش میدهد. (امینیان نژاد و صنعتی، ۱۴۰۲)

بیان اهداف:

هدف کلی:

چگونه توانستیم مشکلات بیش فعالی چند دانش آموز را بهبود ببخشیم؟

اهداف جزئی:

با توجه به هدف کلی مذکور، تمامی راهکارهایی که موجب میشود بیش فعالی کاسته شود زیر مجموعه آن قرار میگیرد. راهکارهای مورد استفاده ما عبارتند از: بازی درمانی، تلفیق دروس با فیلم و برنامه های مفرح، تشویق های جذاب، سفر درمانی، تغذیه درمانی و در این بین کاملاً مبرهن است که بیشتر این روش ها نیازمند اختصاص وقت و هزینه است اما فیلم و بازی میتواند گزینه مناسب تر و مقرون بصرفه تری باشد زیرا درمان آن در کودکی بهتر و نتیجه بخش تر است.

سوالات پژوهش:

- ۱) نقش بیش فعالی در عملکرد تحصیلی و زندگی کودکان چیست؟
- ۲) بیش فعالی چه عوارضی به دنبال دارد؟
- ۳) بیش فعالی چه نشانه هایی دارد؟
- ۴) برای درمان بیش فعالی چه فعالیت هایی باید تمرین شود؟

پیشینه پژوهش:

(مبانی نظری)

علائم اختلال بیش فعالی و نقص توجه:

- ۱) اغلب نمی تواند به جزئیات توجه دقیقی کند
- ۲) اغلب در حفظ کردن توجه در تکالیف یا فعالیت ها و بازی ها مشکل دارد.
- ۳) اغلب وقتی مستقیماً با او صحبت می شود به نظر می رسد که گوش نمی کند.
- ۴) اغلب از دستور العمل ها پیروی نمی کند و نمی تواند تکالیف درسی یا کارهای عادی یا وظایفش را به خوبی تمام کند.
- ۵) اغلب از انجام دادن تکالیفی که به تلاش ذهنی مستمر نیاز دارند مثل تکالیف درسی یا امور خانه و زندگی اجتناب می کند.
- ۶) اغلب لوازم ضروری برای انجام تکالیف یا فعالیت ها را مثل اسباب بازی ها، یا لوازم التحریر گم میکند.
- ۷) اغلب دست ها و پاهایشان بی قرار است و در صندلی خود وول می خورند.
- ۸) اغلب در موقعیت های نامناسب می دوند و یا از چیزی بالا میروند.
- ۹) اغلب نمیتواند ساکت بازی کند یا ساکت به فعالیت های اوقات فراغت خود پردازد.
- ۱۰) اغلب مزاحم دیگران میشوند برای مثال وسط گفتگوها و بازی ها و سایر فعالیتهای دیگران می پرند (هالجین، ویتبورن، ۱۳۹۳، ص ۲۲۲).

(ب) پیشینه عملی:

امینیان نژاد و صنعتی در اقدام پژوهی خود با عنوان (چگونه توانستم مشکل بیش فعالی متین دانش آموز پایه پنجم از مدرسه پویای علم در شهرستان درگز را بهبود ببخشم) به برخی از دلایل و علائم و راهکارهای درمان بیش فعالی دانش آموز هدف پرداخته اند. تعدادی از راهکارهای ایشان عبارتند از: مشاهده رفتار - گروه سنجی کلاسی - تدوین برنامه زمانی جدید و متنوع - ایجاد برنامه خواب منظم - دادن پاداش تعیین شده - تقویت حواس

پنجگانه و تمرکز با بازی و مسابقات _ بازی درمانی و دوری از خوراکی های مضر. و در پایان به این نتیجه می رسید که بیش فعالی متین تا حد زیادی کاسته شده است.

۲- توصیف وضع موجود :

ما نویسندگان این مقاله که فرهنگی محسوب می شویم پس از گفتگو ها و تبادل نظر با یکدیگر به یک مشکل مشترک برخوردیم و به این نتیجه رسیدیم که این مشکل را با پایه علمی و بصورت ریشه ای دنبال کنیم و موجبات خوشنودی خود دانش آموزان و خانواده آنها را فراهم کرده و تجربه ای مفید برای آینده شغلی خودمان کسب کنیم. تقریباً همگی دانش آموزان از نظر اقتصادی، فرهنگی هم سطح هستند. خانواده آنها بجز چند نفر مابقی از سواد چندانی برخوردار نبودند. وضعیت ظاهری آنها در کل مرتب و تمیز بود و در طول پژوهش از آنها اخلاقیات ناشایست مشاهده نشد.

۳- شواهد (۱):

به جهت جمع آوری داده ها و تشخیص صحیح وضع موجود از شاخص ها و جداول آماری کمک گرفتیم تا به دلایل مشکل حال حاضر دست یابیم. الف) شاخص های کیفی وضع موجود :

پس از گذشت چندین جلسه از کلاس یکی از همکاران فرهنگی و مشاهده علائم بیش فعالی در تعدادی از دانش آموزان آنها را بعنوان هدف قرار دادیم و رجوع به منابع علمی و مشورت با صاحب نظران را شروع کردیم. سپس در صدد بر آمدیم که با معلم سال گذشته آنها ارتباط برقرار کرده و پرسش هایی را به صورت شفاهی و کتبی در مورد اوضاع انضباطی و اخلاقی این دانش آموزان بپرسیم. شرح سوالات:

- ۱) نظرتان در رابطه با وضعیت انضباطی و اخلاقی این دانش آموزان چیست؟ یک نوع شلوغی و بی تابی و پرحرفی خاصی در آنها مشاهده می کردم اما به جهتی که به آنها برچسب نزنم از واژه (بیش فعال) استفاده نمی کردم. بعضی اوقات برای تعطیل شدن کلاس لحظه شماری می کردند.
 - ۲) به نظر شما دلیل عدم علاقه این دانش آموزان و گاهی حرف گوش نکردن آنها چیست؟ بنظر من بی حوصلگی آنها در درس خواندن و تکالیف نوشتن باعث کسر نمره شده و عدم تمرکز آنها هنگام تدریس معلم باعث متوجه نشدن درس ها می شود.
 - ۴) چه شیوه هایی برای افزایش تمرکز آنها به کار می گرفتید؟ به همان روش سنتی از آنها نمره کسر می کردم یا از موارد تنبیهی دیگر و محروم کردن استفاده می کردم و در مواقع مناسب به تشویق آنها می پرداختم. گاهی با اولیاء آنها جلسه می گذاشتم.
- سپس به سراغ پرونده تحصیلی این دانش آموزان رفتیم و عملکرد آنها را در سایر دروس و بخش شایستگی های عمومی مشاهده کردیم و متوجه این شدیم که در پایه های قبلی نیز ضعیف عمل کرده اند. در ماه آبان و هفته اول آذر مطابق نظرات و مشاهدات معلم، جدول زیر را تکمیل کردیم.

جدول شماره ۱ انواع نشانه های رفتاری و تحصیلی در دانش آموزان در آبان و آذر ماه سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

مؤلفه	صحبت کردن هنگام تدریس معلم	دعوا و مشاجره	گم کردن وسایل	بازی با صندلی یا وسایل	تکالیف ناقص	عدم تمرکز و حواس پرتی
ا.ح	۲۰	۷	۱۰	۲۵	۱۰	۲۰
ا.ا	۳۰	۱۴	۶	۲۰	۱۸	۲۸
م.غ	۲۰	۵	۲	۱۱	۶	۱۵
ص.ب	۲۰	۹	۲	۶	۴	۹

عوامل موثر در افزایش و بروز دادن نشانه های بیش فعالی در این دانش آموزان:

پس از گذشت مدت زمانی اندک به بررسی های بیشتر پرداختیم تا متوجه انواع و میزان بیش فعالی آنها شده و تمرین های لازم برای تقویت تمرکز آنها تهیه کنیم. در جدول زیر نوع رفتار این دانش آموزان و درصد آن مشخص شده است.

جدول شماره ۲ درصد انواع بیش فعالی های دانش آموزان در طی ۵ هفته

دسته ها	صحبت کردن هنگام تدریس معلم	دعوا و مشاجره	گم کردن وسایل	بازی با صندلی یا وسایل	تکالیف ناقص	عدم تمرکز و حواس پرتی	جمع کل
فراوانی	۹۰	۳۵	۲۹	۶۲	۳۸	۷۲	۳۲۶
درصد	٪۲۸	٪۱۱	٪۹	٪۱۹	٪۱۱	٪۲۲	٪۱۰۰

از تفسیر جدول بالا پی می بریم که بیشترین تکرار رفتار به صحبت کردن هنگام تدریس معلم برمی گردد. برای تقویت آنها باید بر روی فعالیت های افزایش دهنده تمرکز و توجه تاکید شود. برای این کار باید شروع به انجام تمرین های مناسب کنیم.

۴- تجزیه تحلیل اطلاعات (یافتن راه حل):

پس از جمع آوری اطلاعات مربوط به بیش فعالی و عدم تمرکز دانش آموزان مورد مطالعه به دلیل یا دلایل اصلی بروز آن پرداختیم و نتیجه را تحلیل و تفسیر کردیم. نتایج تجزیه و تحلیل بدین شرح حاصل شد:

راه حل های انتخاب شده:

- ۱) باید برنامه ای متناسب با شرایط روحی و روانی و سنی و تحصیلی کودک تنظیم کنیم
- ۲) اهمیت به ورزش و تحرک فیزیکی و شادابی جهت تخلیه انرژی کاذب و سلامت بهتر روح و روان بچه ها
- ۳) تنظیم برنامه غذایی مناسب جهت داشتن روح و روان و بدن سالم
- ۴) ارتباط موثر و سازنده اولیاء و خانواده آنان با مدرسه و معلم
- ۵) تنظیم برنامه جهت تماشای فیلمها و بازی های مناسب سنی
- ۶) داشتن بهداشت خواب و رعایت مواقع و ساعات خواب
- ۷) تشویق و تنبیه معقول و به اندازه و بموقع
- ۸) توجه لازم از سمت معلم به دانش آموزان و مشکلات شخصی آنها و رعایت احوالات شخصی ایشان

جهت یافتن راه حل پس از جمع آوری اطلاعات مربوط به رفتار و عملکرد دانش آموزان مورد مطالعه، به دلیل یا دلایل اصلی بروز آن پرداختیم و نتیجه را تحلیل و تفسیر کردیم. نتایج تجزیه و تحلیل بدین شرح حاصل شد:

- عدم یادگیری برخی مطالب پایه ای در مقاطع قبل (نظر معلم)
- ایجاد گروهی از همسالان و همکلاسی ها برای ایجاد بی نظمی و بهم ریختن نظم کلاس و
- دیدن فیلمهای اکشن و بازی های رایانه ای و موبایلی تهاجمی
- نداشتن تکلیف مناسب جهت سرگرم شدن هنگام فراغت از درس

- نداشتن جذابیت درس و تکالیف برای آنها

- کمبود تحرک فیزیکی

- تاثیر برخی خوراکی ها افزودنی دار

بیش فعالی محدود به مکان و زمان نیست ، دانش آموز بیش فعال تقریباً هر مکان زمانی نسبت به دانش آموزان دیگر فعالیت های حاشیه ای بیشتری انجام می دهد.

۵- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی :

معلمان باید با شناسایی به موقع دانش آموزان بیش فعال آنها را به مشاوران مدارس یا هسته های مشاوره ارجاع دهند تا تحت درمان قرار گیرند. معلمان باید با این دانش آموزان مهربان و صبور باشند، برای انتقال مطالب درسی از وسایل کمک آموزشی و بازی استفاده کنند. ارائه تکالیف کمتر به دانش آموزان بیش فعال ضروری میباشد و توضیح مطالب درسی به آنها باید شفاف تر و گام به گام ارائه شود. خانواده دانش آموز بیش فعال باید با وی با مهربانی رفتار کنند و از مقایسه و سرزنش کردن فرزند خود به طور جدی خودداری کنند و راهکار مناسبی برای درمان این اختلال به کار بگیرند. فعالیت های ورزشی به ویژه شنا دوچرخه سواری و دویدن برای دانش آموزان بیش فعال بسیار مؤثر باشد و خوردن مواد غذایی حاوی امگا ۳ برای این افراد بسیار مفید است هم چنین آنها باید از خوردن مواد غذایی شیرین به جز عسل خودداری کنند مواد تند و ترش تحریک پذیری دانش آموزان بیش فعال را افزایش می دهد. گروه ما جهت برخورداری از راه حل های اجرایی مناسب و معتبر اقدام به تشکیل یک گروه متشکل از همکاران و مشاوران و کارشناسان نمودیم که بعضی از راه حل هایمان مورد انتقاد واقع شد اما در کل ما را جهت رسیدن بهتر به نتیجه مطلوب یاری مینمود.

شیوه های اجرا :

پس از اعتبار بخشی راه حل ها آنها را اجرا کردیم. والدین آنها را به ارتباط با مدرسه تشویق میکردیم. برنامه های مربوط به خواب را تنظیم کردیم و بازی های رایانه ای مربوط به سن آن ها و متناسب با روح و روان آنها را معرفی کردیم تا هم بتوانند اوقات فراغت خود را بگذرانند و هم باعث تشدید روحیه پرخاشگری آنها نشود. و این در حالی بود که بعضی از آنان از انجام این آزمایشات و پژوهش ها نگران و دل آزرده بودند که باعث نگرانی گروه ما نیز شد که مبادا این اقدام پژوهی نتیجه مثبتی به دنبال نداشته باشد. از اولیاء آنها خواستیم که که با کودک پرخاشگری نکنند چون با تنبیه آنها کودک پرخاشجو، عصبی، تندخو و کلافه می شود و نتیجه برعکس خواهد بود. ضمناً در رژیم غذایی آنها غذاها و خوراکی هایی که باعث ازدیاد این رفتار میشد را حذف کرده و برنامه مدونی از مواد سالم و غیر محرک تهیه و تنظیم کردیم. سپس محل نشستن دانش آموزان هدف و نیمکت آنها را در محل هایی انتخاب کردیم که کمتر شلوغ باشد و حواسشان پرت نشود و تمرکز بهتری داشته باشند. مثلاً از درب کلاس یا پنجره کلاس دور تر باشد یا در آخر کلاس نباشد که حواسشان پرت شود.

۶- اجرای راه حل و نظارت :

پس از جمع آوری راه حل های متفاوت از بین آنها چندین راه حل مناسب را با مشورت همکاران انتخاب و اجرا کردیم. معلم کلاس نیز در این راه تمام سعی و صبر خود را به خرج داد تا روند کاهش مشکلات این دانش آموزان مرتفع گردد. در گام بعد با گذشت حدود ۱ ماه از اعمال روش های پیش گفته و کنترل و نظارت بر رفتار دانش آموزان مذکور، شاهد بهبود رفتار آنها شدیم.

وضعیت بهبود یافته آنها به شرح ذیل است:

- نسبت به قبل سکوت بهتری هنگام تدریس معلم داشتند.

- میزان قابل توجهی از دعوا و پرخاشگری آنها کاسته شده و برخورد آنها با دیگر دانش آموزان و نگرش دیگران به آنها مثبت تر شده است.
- آنها نسبت به قبل کمتر در حرف ها و امور دیگران دخالت میکنند.
- تمرکز بیشتری هنگام انجام تکالیف و امور شخصی پیدا کرده اند.
- نسبت به قبل کمتر لوازم التحریر و وسایل خود را گم میکنند و گزارش کمتری نسبت به این مورد به معلم می رسد.
- در زنگ ورزش کمتر شلوغ میکنند و براحتی با همه دانش آموزان بازی میکنند و همگروه میشوند.
- در انجام کارهای گروهی بهتر عمل میکنند و با دوستان خود به خوبی کنار می آیند و وظایف محوله خود را به خوبی انجام میدهند.
- نسبت به قبل شور و اشتیاق بیشتری به کلاس و معلم و تکالیف پیدا کرده اند.
- کمتر به دنبال اذیت کردن دیگران و بهم ریختن آرامش و تمرکز آنها هستند.
- تکالیف و دستخط و لباس هایشان تمیز تر و مرتب تر شده است.
- احترام گزاری آنها به صحبت ها و شخصیت معلم چند برابر شده است.

۷- شواهد (۲) توصیف وضع مطلوب :

پس از انجام این سری از تمرین و گذشت حدود ۵ هفته رفتار ها و عملکرد دانش آموزان مشاهده شد و نتیجه آن بدین صورت است که در جدول زیر به نمایش در آمده است.

جدول شماره ۳ انواع نشانه های رفتاری و تحصیلی در دانش آموزان در آبان و آذر ماه سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴

مؤلفه	صحبت کردن هنگام تدریس معلم	دعوا و مشاجره	گم کردن وسایل	بازی با صندلی یا وسایل	تکالیف ناقص	عدم تمرکز و حواس پرتی
ا.ح	۵	۰	۵	۶	۲	۶
۱.ا	۶	۲	۴	۶	۵	۸
م.غ	۴	۱	۰	۳	۰	۵
ص.ب	۲	۱	۰	۴	۰	۴

اطلاعات حاصله از این جدول نشان میدهد که بیش فعالی این دانش آموزان کاسته شده و آنان توانسته اند با تمرین و پشتکار و افزایش تمرکز خودشان، نمرات و عملکرد بهتری را نسبت به قبل کسب کنند و اینک همانند دیگر دوستانشان در سایر دروس و روابطشان موفق هستند.

۸- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی :

با انجام این سری از راهکارها به همراه تشویق پیوسته دانش آموزان باعث اشتیاق آنها به درس و مدرسه و کاسته شدن میزان قابل توجهی از بی نظمی آنها شدیم اینک آنها توانسته اند پیشرفت درسی و انضباطی قابل توجهی داشته باشند و روابط حسنه ای را با دوستان خود برقرار کنند و حتی در درس ورزش نیز تعامل سازنده ای با دانش آموزان ایفا میکنند. این پیشرفت آنها نه فقط در بخش امور نظم و انضباطی مشهود بود بلکه در سایر دروس آنان نیز مشهود بود. حتی بعدا در ارتباطی که با اولیاء آنها داشتیم، گفتند: روابط اجتماعی فرزندانشان نیز بسیار بهتر شده و به مدرسه اشتیاق بیشتری پیدا کرده اند. در پایان میتوان اینطور نتیجه گیری کرد که راه حل های ما کارساز بوده و کاهش نشانه های بی نظمی و عدم تمرکز آنها تا حد زیادی رفع و موجبات خشنودی و تغییر چشمگیر در روابط آنها بوده است.

۹- نتیجه گیری و پیشنهادات :

برای اتمام پروژه و ارائه گزارش نهایی اقدام به برگزاری یک جلسه با حضور مدیر مدرسه، معلم مربوطه، اولیاء دانش آموزان و همکارانی که در نگارش این اقدام پژوهی مشارکت داشته اند کردیم. ابتدا گزارشی کوتاه و جامع از روند کار ارائه دادیم و سپس روش های مفیدی در انجام این اقدام پژوهی را شرح دادیم بعنوان مثال:

- استفاده کردن از بازی های مناسب هنگام و برای تدریس در کلاس
- شاد بودن و بانشاط بودن شخص معلم
- فراهم کردن یک موقعیت جهت جلب مشارکت دانش آموز متناسب با علاقه شخصی آنها
- پرورش و توجه به اعتماد به نفس دانش آموزان
- ایجاد یک موقعیت جهت تجربه حس موفقیت در دانش آموزان
- پرهیز از تحقیر و تمسخر دانش آموزان
- حمایت کردن معلم از دانش آموز (رابطه حسنه و صمیمانه)
- ایجاد فضایی شاد و مفرح در کلاس (در چهارچوب قوانین کلاس)
- پخش فیلم در کلاس و انجام آزمایش های جذاب و جالب
- توجه به تغذیه سالم دانش آموزان
- ارتباط صمیمانه با اولیای دانش آموز و پیگیری های درسی و انضباطی
- داشتن صبر و حوصله کافی در برقراری ارتباط با دانش آموزان
- داشتن برنامه منسجم برای تقویت دانش آموز و پیگیری مجدداً اجرای آن
- دادن مسئولیت به دانش آموزان (با توجه به استعداد آنها)

پس از عنوان این مفاهیم با نظر مثبت همکاران مواجه شده و ایجاد تغییر در دانش آموز مذکور نشانی بر آن بود که راه حل اجرا شده مؤثر بوده و از اعتبار کافی نیز برخوردار هست.

پیشنهادهات

در پایان با توجه به نتایج این اقدام پژوهی و تحقیق و تفحص این پیشنهادات ارائه میگردد که با توجه به وضع رسانه های اجتماعی که عامل تشدید پرخاشگری و کم تحرکی هستند و انرژی های کاذب بعضی از خوراکی ها و شرایط جامعه و خانواده ها، وجود دانش آموزانی با نشانه های بیش فعالی در هر کلاس، دور از ذهن نیست. اما نقش آموزگار کلاس در مدیریت و کاهش این مشکلات اجتناب ناپذیر است. برای این کار فقط حوصله کافی و عشق به آموزگاری لازم است. اما نقش پر رنگ تر والدین نیز غیر قابل انکار است و مدیریت اصلی دانش آموزان بر عهده والدین است چون بیشتر اوقات خود را در کنار خانواده سپری میکنند و باید فرزندان خود را از لحاظ روحی و روانی حمایت کنند و تمسخر و عدم درک آنان میتواند سطح مشکلات را افزایش دهد. در کنار تمامی موارد مذکور مراجعه به مشاور و متخصص مرتبط نیز میتواند موثر باشد. شواهد حاکی از آن است که اجرای این راهکارها مفید واقع شده و مشکلات دانش آموزان هدف بهبود یافته است. وضعیت نظم کلاس بهتر شده و آنان در دروس خود پیشرفت کرده اند و حتی در روابط اجتماعی خود نیز شاهد تغییرات مثبت هستند.

منابع :

۱. احدی، حسن. و کاوند، علیرضا (۱۳۸۷). اختلالات یادگیری (از نظریه تا عمل). تهران: انتشارات ارسباران.
۲. امیرحسینی، خسرو (۱۳۸۴). مهارت پژوهشگری در آموزش (اقدام پژوهی). انتشارات عارف کامل.
۳. امینیان نژاد، سجاد. صنعتی، زهرا (۱۴۰۲). اقدام پژوهی: [چگونه توانستم مشکل بیش فعالی متین دانش آموز پایه پنجم از مدرسه پویای علم در شهرستان درگز را بهبود ببخشم؟]. فصلنامه علمی تخصصی _ سلامت روان در مدرسه، ۱ (۳).
۴. پی هالچین، ریچارد. و ویتبورن، سوزان کراس (۱۳۹۳). آسیب شناسی روانی، ترجمه: سید محمدی. انتشارات روان.
۵. تبریزی، مصطفی (۱۳۸۴). درمان اختلالات خواندن. انتشارات خلاق.
۶. خدام، حمیرا. و مدانلو، معصومه. و ضیایی، طیبه. و کشتکار، عباسعلی (۱۳۸۹). اختلالات رفتاری و برخی عوامل مرتبط با آن در کودکان سن مدرسه شهر گرگان. نشریه پژوهش پرستاری ایران ۴ (۱۴): ۲۹-۳۷.
۷. دهقان مشادی، سعید (۱۳۹۹). اثر بخشی بازی درمانی بر علائم بیش فعالی در دانش آموزان پسر اول ابتدایی شهرستان مهریز. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه پیام نور واحد تفت.
۸. سهامی، محمد ولی. و کاپلان، هرولد. و جیمز سادوک، بنجامین (۱۳۷۷). اختلالات روانی و رفتاری دوران کودکی و نوجوانی. ترجمه: صابری و عصاره و بهاری. انتشارات قلمستان هنر.
۹. سیف، علی اکبر (۱۳۸۷). روانشناسی پرورشی نوین. تهران: انتشارات روان.
۱۰. قاسمی پویا، اقبال (۱۳۸۳). راهنمای عملی پژوهش در عمل (چاپ ششم). انتشارات پژوهشکده تعلیم و تربیت.
۱۱. قشلاقی، محمد (۱۳۷۱). مبانی تحقیقات تجربی (چاپ اول). انتشارات المپیک ورزش.
۱۲. کاوند، علیرضا (۱۳۸۵). روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی. تهران: انتشارات روان.
۱۳. گنجی، حمزه (۱۳۸۷). روانشناسی عمومی. انتشارات ساوالان.
۱۴. میرکمالی، سید محمد. (۱۳۷۹). فلسفه ارزشیابی در مدیریت آموزش عالی. مدیریت در آموزش و پرورش، ۳ (۴) (مسلسل ۱۲)، ۶-۱۲.
۱۵. نادری، عزت الله. و سیف نراقی، مریم (۱۳۸۴). انتشارات مکیال.