

ذهن آگاهی در کلاس درس

برنامه‌ای مبتنی بر شواهد برای کاهش رفتارهای
مخل و افزایش مشارکت آموزشی



فهرست مطالب

| | |
|-----|---|
| ۹ | درباره مؤلفان |
| ۱۰ | پیش‌گفتار |
| ۱۳ | تقدیر و تشکر |
| ۱۴ | مقدمه |
| ۲۷ | فصل ۱ کسب آمادگی برای استفاده از برنامه کف پا |
| ۴۱ | بخش اول: روال کف پا برای دانش‌آموزان: برنامه درسی کلاسی |
| ۴۲ | فصل ۲ کلاس ۱: آشنایی با روال کف پا |
| ۵۴ | فصل ۳ کلاس ۲: تمرین با احساس خوشایند |
| ۶۵ | فصل ۴ کلاس ۳: تمرین با احساس ناخوشایند |
| ۷۷ | فصل ۵ کلاس ۴: تمرین با فعال‌سازهای احساس ناخوشایند |
| ۸۷ | فصل ۶ کلاس ۵: برنامه‌ریزی برای استفاده از روال کف پا در زندگی روزمره |
| ۹۶ | فصل ۷ جلسه پیگیری و تقویتی |
| ۱۰۷ | بخش دوم: روال کف پا برای دانش‌آموزان: برنامه آموزش انفرادی |
| ۱۰۸ | فصل ۸ جلسه ۱: آشنایی با روال کف پا |
| ۱۲۰ | فصل ۹ جلسه ۲: تمرین با احساس خوشایند |
| ۱۳۰ | فصل ۱۰ جلسه ۳: تمرین با احساس ناخوشایند |
| ۱۴۲ | فصل ۱۱ جلسه ۴: تمرین با فعال‌سازهای احساس ناخوشایند |
| ۱۵۲ | فصل ۱۲ جلسه ۵: برنامه‌ریزی برای استفاده از روال کف پا در زندگی روزمره |
| ۱۶۰ | فصل ۱۳ جلسه پیگیری و تقویتی |
| ۱۷۱ | بخش سوم: مواد آموزشی تکمیلی |
| ۱۷۲ | فصل ۱۴ نکات و راهکارهای آموزشی |
| ۲۰۱ | ضمیمه ۱ کاربرگ‌ها و برگه‌های راهنما |
| ۲۱۲ | ضمیمه ۲ برنامه کف پا- فرم‌های نظارت بر تعهد |
| ۲۱۶ | ضمیمه ۳ تحقیقات مربوط به روش کف پا |
| ۲۲۴ | ضمیمه ۴ منابع تکمیلی |
| ۲۲۸ | منابع |
| ۲۳۱ | واژه نامه انگلیسی به فارسی |

مقدمه

کتاب حاضر برنامه‌ای ساده به نام «کف پا» (Soles of the Feet) یا به اختصار SoF را عرضه می‌کند. SoF تمرین ذهن‌آگاهی پایه است که دانش‌آموزان می‌آموزند آن را زمانی استفاده کنند که متوجه می‌شوند در حال آشفته شدن هستند ولی می‌خواهند آرام بمانند و تصمیماتی بگیرند که عواقب منفی نداشته باشند. دانش‌آموزان یادگیری SoF را دوست دارند؛ زیرا به آنها حس خودکنترلی درمورد تجاربشان را می‌دهد و معلم‌ها هم آن را بدین علت که دانش‌آموزان خودتنظیم‌تر می‌شوند، دوست دارند؛ زیرا رفتارهای مخمل آنها در کلاس درس کمتر و مشارکت آموزشی‌شان در مدرسه بیشتر می‌شود.

این کتاب به‌طور مشخص به نفع دانش‌آموزانی نوشته شده است که در محیط مدرسه دچار چالش هستند. هیچ دانش‌آموزی نمی‌خواهد که از نظر آموزشی شکست بخورد (حتی نوجوان تندخویی که قاطعانه کاملاً برعکس این را بیان می‌کند!). هیچ دانش‌آموزی نمی‌خواهد که با معلمش به مشکل بربخورد. هیچ دانش‌آموزی از دست دادن کنترل رفتار در مقابل دوستان و همسالانش لذت نمی‌برد. کتاب حاضر برای این دانش‌آموزان نوشته شده است به‌طوری که بتوانند در مدرسه موفق‌تر باشند، منظور ما این است که دانش‌آموزان در کلاس درس رفتار مخمل کمتر، مشارکت آموزشی بیشتر، احتمال موفقیت آموزشی بیشتر و بدین ترتیب موفقیت درازمدت بیشتری به‌عنوان یک بزرگسال داشته باشند. نتیجه فرآیندی است که طی آن معلمان این دانش‌آموزان درمی‌یابند که تدریس برای دانش‌آموزان زمانی که رفتار مخمل کمتری دارند، آسان‌تر است. در عین حال این نتیجه (اگرچه کاملاً مهم است) در مقایسه با فوایدی که دانش‌آموزان به‌طور مستقیم از تجربهٔ آموختن SoF به دست می‌آورند، در درجهٔ دوم اهمیت قرار می‌گیرد. با این قصد و نیت بود که این کار انجام گرفت و صمیمانه امیدواریم که کسانی که با دانش‌آموزان دچار چالش کار می‌کنند SoF را در موفقیت نوجوانان در کنترل رفتاری‌شان اطمینان‌بخش و کمک‌کننده ببینند.

چرا رفتار مخمل دانش‌آموزان حائز اهمیت است؟

تعلیم و تربیت باکیفیت در طی دوران کودکی و نوجوانی یکی از مهم‌ترین تجربیات هر فرد در طول زندگی‌اش است. دهه‌ها تحقیق نشان داده است که پیشرفت تحصیلی (یعنی موفقیت در اهداف آموزشی، به‌طور مثال تمام کردن مقطع دبیرستان) پیامدهای بسیاری را نه‌تنها در کودکی و نوجوانی

بلکه در سراسر زندگی بزرگسالی هم برای فرد پیش‌بینی می‌کند. دانش‌آموزانی که دبیرستان را با موفقیت تمام می‌کنند بسیار بیشتر احتمال دارد که شغل ثابتی داشته باشند، تحصیل خود را تا تحصیلات تکمیلی ادامه دهند، درآمد بیشتری داشته باشند و زندگی اجتماعی باثباتی داشته باشند. برعکس عدم پیشرفت تحصیلی با عواقب منفی بسیار و طولانی‌مدتی ارتباط دارد مانند فقر، حبس و سایر چالش‌های روان‌شناختی-اجتماعی. واضح است که موفقیت تحصیلی اهمیت فوق‌العاده زیادی برای افراد و در کل برای هر جامعه‌ای دارد که امید زندگی با کیفیت بالا برای تمام افرادش دارد.

دلایل زیادی وجود دارند که چرا نوجوانان در تحصیل موفق نمی‌شوند و باز کردن گره ارتباطی این متغیرها با هم در مورد گروه‌های سنی نوجوانان رفته‌رفته تکلیف دشواری را پیش روی دانشمندان علوم اجتماعی و آموزشی و همین‌طور متخصصانی می‌گذارد که با این گروه سنی و خانواده‌هایشان کار می‌کنند. تعجبی ندارد که در بین این متغیرها، میزان توجه دانش‌آموزان به محتوای درسی و مشارکت آنها که به آن با نام مشارکت آموزشی هم اشاره می‌شود، قویاً پیشرفت تحصیلی طولانی‌مدت آنها را پیش‌بینی می‌کند. با در نظر گرفتن رابطه قوی بین مشارکت آموزشی و پیشرفت تحصیلی، مجهز شدن به مهارت‌هایی برای افزایش دادن رفتارهای مربوط به مشارکت آموزشی در تمام دانش‌آموزان برای کسانی که با آنها کار می‌کنند، موضوعی فوق‌العاده حائز اهمیت است.

دلایل زیادی برای عدم مشارکت آموزشی دانش‌آموزان وجود دارد. ممکن است دانش‌آموزان به محتوای درسی علاقه نداشته باشند و یا مشغله ذهنی دیگری داشته و یا مشغول خیال‌پردازی باشند. به این موارد با نام رفتارهای تکلیف‌گریز منفعل اشاره می‌شود. در عین حال در بیشتر مواقع دانش‌آموزان رفتارهای مخلی نشان می‌دهند که مانع از توجه آنها به محتوای آموزشی و همچنین باعث حواس‌پرتی سایر دانش‌آموزان شده و در توانایی معلم در تدریس مؤثر اختلال ایجاد می‌کند. از این موارد با نام رفتارهای تکلیف‌گریز فعال یاد می‌شود. رفتارهای تکلیف‌گریز فعال ممکن است شکل‌های بسیاری داشته باشند مانند فوران‌های کلامی (نظیر فریادهای تکانشی برای جواب دادن به سؤالات، صحبت با همکلاسی زمانی که انتظار می‌رود که تکلیف در سکوت انجام شود، توهین به کارکنان مدرسه)، بلند شدن از روی صندلی و راه رفتن در اطراف کلاس یا ترک کردن کلاس و یا پرخاشگری فیزیکی (مانند لگدزدن به همکلاسی که در صندلی جلویی نشسته، ضربه زدن به معلم یا پرتاب صندلی). این رفتارهای تکلیف‌گریز فعال اغلب چرخه قهرآمیزی از تعاملات بین دانش‌آموز و معلم به وجود می‌آورند که با گذشت زمان ممکن است با واکنش‌های جدی‌تر از طرف مدرسه تشدید شوند (مانند نگه‌داشتن دانش‌آموز در مدرسه بیش از دیگران به‌عنوان تنبیه، اخراج موقت، اخراج دائم) که در اغلب اوقات نیز این واکنش‌ها در کاهش رفتارهای مشکل‌زا مؤثر نیستند و بیشتر مانع یادگیری دانش‌آموزان در کلاس درس و پیشرفت آموزشی وی می‌شوند. بدیهی است اجرای مداخلات مؤثر برای کاهش وقوع رفتارهای تکلیف‌گریز به منظور حمایت از نیازهای این دانش‌آموزان در معرض ریسک، امری

ضروری است.

همچنین دلایل زیادی وجود دارند که چرا دانش‌آموزان در کلاس رفتارهای مخل نشان می‌دهند. برخی از دانش‌آموزان ممکن است در مقابل دشواری تکالیف کلاسی سرخورده شده شوند. برخی دیگر ممکن است درگیر چالش‌هایی با هم‌سالانشان باشند که تأثیر این چالش‌ها در کلاس درس و در رفتارهای مخل این دانش‌آموزان نمود پیدا می‌کند. برخی دیگر از دانش‌آموزان ممکن است در موقعیت‌هایی خارج از کلاس درس مشکل داشته باشند مانند طلاق والدین. گذشته از اینکه چرا دانش‌آموز در کلاس رفتار مخل نشان می‌دهد، الگوهای رفتاری کوتاه‌مدت دانش‌آموز که پیش از رفتارهای مخل رخ می‌دهند کاملاً قابل پیش‌بینی هستند. در وهله اول رویدادی رخ می‌دهد که یا در محیط نزدیک دانش‌آموز است (برای مثال معلم به دانش‌آموزان می‌گوید کتاب‌های خود را برای خواندن در سکوت در بیاورند یا یکی از هم‌کلاسی‌ها دانش‌آموز را دور از چشم بقیه مسخره می‌کند) و یا رخداد در ذهن دانش‌آموز است (برای مثال دانش‌آموز به یاد می‌آورد که چطور شب گذشته پدر سر آنها فریاد کشید و برای تنبیه آنها را در خانه نگه داشت یا دانش‌آموز دیگری شروع به نگرانی در مورد مواجهه با قلدری در اتوبوس هنگام بازگشت به خانه می‌کند). در وهله دوم دانش‌آموز واکنش شدید هیجانی یا فیزیولوژیکی به رویداد نشان می‌دهد (برای مثال احساساتی مانند سرخوردگی، نگرانی یا خشم و یا تپش قلب افزایش می‌یابد و عضلات شروع به سفت شدن می‌کنند). در وهله سوم واکنش‌های هیجانی و فیزیولوژیکی احتمال فکر کردن دانش‌آموز و توجه او به جزئیات رخدادی که در وهله اول وی را آشفته کرده بود، افزایش می‌دهند (برای مثال «من از حل ورقه‌های ریاضی متنفرم! عادلانه نیست!» یا «باورم نمی‌شود که او امروز صبح من را آن‌طور نامید، عجب احمقی هست!») و این الگوهای فکری نیز به‌نوبه خود باعث افزایش واکنش‌های هیجانی و فیزیولوژیکی در یک چرخه تشدید شونده می‌شوند. این الگوی تشدید شونده سپس تا حدی افزایش می‌یابد که دانش‌آموز چنان آشفته می‌شود که در واقع کنترل توانایی تنظیم رفتار خود را از دست می‌دهد و از خود رفتارهای مخل در کلاس درس نشان می‌دهد.

رفتار مخل نتیجه نهایی زنجیره رخدادهایی است که ممکن است چند دقیقه یا چند ساعت قبل رخ داده باشند و در طی آن زمان دانش‌آموز احتمالاً مشارکت آموزشی و یادگیری نداشته است. علاوه بر این همین که دانش‌آموزان به چنین سطحی از آشفتگی هیجانی و وخامت فیزیولوژیکی برسند، کمک به آنها از طریق راهکارهایی برای آرام کردن خودشان و بازگشت به تکلیف کلاسی بسیار دشوار می‌شود؛ در این حالت رفتار مخل قبلاً رخ داده است و مصداق همان ضرب‌المثل «کار از کار گذشته» است؛ بنابراین راهکارهایی که مراحل آغازین این الگوی تشدید شونده رفتار مخل را هدف می‌گیرند، برای جلوگیری از رخداد رفتارهای مخل از همان آغاز بسیار مهم هستند.

برنامه کف پا به دانش آموزان خودمدیریتی رفتار مخدشان را می آموزد

در ابتدا انگیزه توسعه SoF کمک به کودکان و نوجوانان دارای ناتوانی‌های ذهنی یا اختلال طیف اوتیسم بود تا رفتارهای پرخاشگرانه و مخل خود را بدون کنترل بیرونی مراقبانشان مدیریت کنند. زمانی که یکی از ما به عنوان تحلیل‌گر رفتاری با والدین نوجوانی که در سطحی خفیف از ناتوانی ذهنی بود کار می‌کرد، مادر ذکر کرده بود که پسرش از اینکه به او بگویند چه کاری انجام بدهد متنفر است. این امر اجرای موفق برنامه مداخله رفتاری را برای او تقریباً غیرممکن می‌کرد. زمانی که از نوجوان پرسیده شد چرا نمی‌خواهد به او گفته شود که چه کاری انجام دهد، او گفت «می‌خواهم خودم کنترل داشته باشم» و سپس درخواست کرده بود که به او روشی برای کنترل رفتارش آموخته شود به جای آنکه مادرش برنامه مداخله رفتاری را اجرا کند. این درخواست منجر به توسعه روال کف پا شد، تمرینی ساده که در آن لازم بود نوجوان مکث کند و مرکز توجهش را از موقعیت هیجان برانگیز به قسمتی خنثی از بدنش تغییر دهد، یعنی زیر (کف) پاهایش. به نوجوان نسخه اولیه‌ای از برنامه فعلی SoF آموخته شد تا برانگیختگی هیجانی‌اش را که اغلب منجر به رفتار پرخاشگرانه و مخل می‌شد، مدیریت کند. وقتی اشتیاق او برای استفاده از SoF کمتر شد، از جمله ارزشی او («می‌خواهم خودم کنترل داشته باشم») استفاده شد تا به او یادآوری شود که چرا ممکن است او میل به ادامه آن داشته باشد. بعد از چند هفته تمرین او استفاده ماهرانه از روال SoF را در هنگام بروز اولین علامت برانگیختگی هیجانی یاد گرفت و قادر شد تا رفتار پرخاشگرانه و مخل را بدون یادآوری والدین مدیریت کند.

سپس ما گونه‌هایی از شیوه SoF اولیه را استفاده کردیم و یک سلسله از مراحل تجزیه تحلیل وظیفه را تکمیل کردیم تا به افراد مدیریت رفتارهای پرخاشگرانه و مخل را آموزش دهیم. تمرین SoF به عنوان تمرینی برای ذهن آگاهی توسعه یافت که در دسترس بوده و کاربردش راحت است، به هیچ‌گونه تجهیزاتی نیاز ندارد، نیازی به دستورات مکرر از سوی دیگران وجود ندارد و به خودمدیریتی رفتارهای نامطلوب اجتماعی کمک می‌کند. این شیوه به فرد می‌آموزد که توجهش را از واکنش خودآیند نسبت به رخدادی درونی (به‌طور مثال زمانی که افکار منفی شروع می‌شوند) یا رخدادی بیرونی (به‌طور مثال زمانی که شخصی چیزی آزاردهنده می‌گوید) به پاسخی ذهن آگاهانه تغییر دهد. مدت زمانی که این شیوه از فرد می‌گیرد تا مرکز توجهش را از افکار برانگیزاننده هیجان به محلی خنثی تغییر دهد، یک مکث ایجاد می‌کند که باعث به وجود آمدن پاسخی ذهن آگاهانه از روی آرامش می‌شود. تمرین مداوم باعث توسعه پاسخی بازدارنده به موقعیت‌های برانگیزاننده هیجان منفی می‌شود. استفاده از تمرین SoF در مورد کودکان سه‌ساله تا بزرگسالانی که در مراحل اولیه بیماری آلزایمر بوده و افراد دارای ناتوانی یا بدون آن مؤثر بوده است. (لطفاً برای اطلاعات بیشتر در مورد تحقیقات، توسعه

و محیط‌هایی که SoF در آنها به کار رفته است و نیز برای اطلاعات بیشتر در مورد برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌طور کلی‌تر به ضمیمه ۳ مراجعه کنید).

ما پس از سال‌ها اجرای بسیار موفق SoF هم در محیط‌های بالینی و هم در محیط‌های تحقیقاتی به این فکر رسیدیم که شاید بتوان SoF را در سایر محیط‌هایی هم که افراد میزان بالایی از رفتارهای چالش‌برانگیز را نشان می‌دهند، به کاربرد. در آن زمان یکی از ما به‌عنوان روانشناس مدرسه کار می‌کرد و به گروه‌های حمایت رفتاری خدمات عرضه می‌کرد. ما دریافتیم که نه‌تنها در مدارس، کودکان بسیاری وجود دارند که دارای چالش‌های رفتاری هستند بلکه در این مدارس نیاز شدیدی به مداخلات ساده، کوتاه مدت و مؤثر وجود دارد. تصمیم ما بر این شد که پروتکل SoF در مورد دانش‌آموزانی که در محیط مدارس نیازمند حمایت بیشتری بودند، آزمایش شود. این کاربردهای اولیه و مطالعات آزمایشی (فلور و دیگران، ۲۰۱۷؛ فلور، فرانک و مک ایچرن، ۲۰۱۴) نشان دادند که SoF نه‌تنها در کاهش رفتارهای مخل در مدارس بسیار موفق بوده است بلکه مشارکت آموزشی این دانش‌آموزان هم بیشتر شده است و این دانش‌آموزان گزارش کرده بودند که تمرین SoF را دوست داشته‌اند. ما برای خلق کتاب حاضر آنچه را که از این مطالعات آزمایشی و از تجارب مستقیم بالینی خودمان در آموزش SoF به نوجوانان و آموزش به معلمان برای استفاده از SoF برای دانش‌آموزان آموخته‌ایم، استفاده کرده‌ایم.

برنامه کف پا: برنامه‌ای منحصر به فرد مبتنی بر ذهن‌آگاهی

در طی سی سال گذشته ذهن‌آگاهی به‌عنوان موضوعی کاربردی در تحقیقات علمی به‌طور فزاینده‌ای رایج شده است (بائر، ۲۰۰۳؛ براون، راین و کرسول، ۲۰۰۷؛ خوری، شارما، راش و فورنیر، ۲۰۱۵). تحقیقات نوظهور پیشنهاد می‌کنند که شیوه‌های ذهن‌آگاهی می‌توانند استرس را کاهش داده و رفاه زندگی بزرگسالان را بیشتر کنند و همچنین متخصصان و محققان به بررسی مفید بودن برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی (Mindfulness-Based Programs) یا به اختصار MBP برای نوجوانان در محیط مدرسه علاقه‌مندتر شده‌اند. به‌عنوان نمونه‌هایی از این افزایش در فعالیت‌های تحقیقاتی می‌توان چندین ویژه‌نامه از مجلات بازبینی‌شده تخصصی را ذکر کرد که کاملاً به موضوع MBP در محیط مدارس اختصاص یافته‌اند شامل روان‌شناسی در مدارس (رنشاو و کوک، ۲۰۱۷) و ذهن‌آگاهی (فلور و جنینگز، ۲۰۱۶) و همچنین کتاب‌هایی نیز وجود دارند که در کل به این موضوع اختصاص یافته‌اند مانند کتاب راهنمای ذهن‌آگاهی در تعلیم و تربیت (شونرت - ریچل و روسر، ۲۰۱۶) و مدرسه ذهن‌آگاهانه (جنینگز، ۲۰۱۹).

علی‌رغم نوید MBPها چندین مانع بر سر راه شروع به‌کارگیری گسترده این شیوه‌ها وجود دارند. در میان این محدودیت‌ها این واقعیت وجود دارد که MBPها معمولاً شش تا هشت هفته طول

می‌کشند و توصیه می‌شود که به وسیله «متخصص» مجرب ذهن‌آگاهی اجرا شوند. در واقع بیشتر MBPها با توجه به افزایش تقاضا برای استفاده در برنامه مدارس و محدود بودن منابع برای عرضه آموزش‌های گسترده و دارای جزئیات زیاد، در محیط مدارس دولتی کنونی قابل اجرا و عملی نیستند. در عین حال SoF از این نظر در بین گروه‌های بسیار مختلف از MBPها متفاوت و برجسته است. SoF بسیار کوتاه است، تنها پنج جلسه حدوداً سی تا چهل دقیقه‌ای طول می‌کشد که در زمان یک کلاس عادی جای می‌گیرد. SoF پایه است، منظورمان از پایه این است که هدف این برنامه، آموزش جامع کاربردهای تمرین ذهن‌آگاهی در مورد زندگی نیست بلکه این برنامه روی انطباق عملی تمرینی ساده برای آرام شدن در مواقع ناراحتی متمرکز می‌شود. بنابراین قسمتی از مفید بودن SoF به راحت بودن استفاده از آن مربوط می‌شود. ما دریافته‌ایم که بیشتر افرادی که تجربه کار با نوجوانان را دارند (نظیر معلمان و روان‌شناسان مدرسه) و تمایل به استفاده از فعالیت‌های ذهن‌آگاهانه حدوداً برای دو هفته را دارند، می‌توانند SoF را پس از آموزشی محدود و بدون تغییر آموزش دهند. مزیت دیگر SoF این است که استفاده از آن در محیط شلوغ مدارس کاملاً عملی است. در آخر می‌توان گفت معلمان و دانش‌آموزان استفاده از SoF را دوست دارند؛ زیرا در حمایت از دانش‌آموزان دارای چالش بسیار مؤثر است.

شایان ذکر است بگوئیم که سرعت توسعه MBPهای جدید و بسیار تغییر یافته، بیشتر از سرعت تکرار MBPهای موجود است. بدون تکرار یک روش مداخله‌ای، نتیجه‌گیری در مورد اینکه آیا واقعاً شواهد حمایت‌کننده‌ای از کارایی آن وجود دارند یا این شواهد صرفاً یافته‌هایی منحصر به همان تحقیق بوده‌اند، دشوار است. برخلاف بسیاری از MBPهای جدید دیگر، SoF از نظر علمی دفعات بسیاری تکرار شده است. SoF یکی از MBPهای موجود است که بسیار مورد تحقیق واقع شده است.

مکانیسم عمل برنامه کف پا

قبل از استفاده از هر روش مداخله‌ای درک مکانیسم عمل آن از لحاظ نظری می‌تواند مفید واقع شود. به عبارت دیگر دانستن طرز کار چیزی قبل از استفاده از آن حائز اهمیت است و این موضوع زمانی که با جمعیت آسیب‌پذیری مانند نوجوانان کار می‌کنیم، اهمیت خاص‌تری پیدا می‌کند. این سؤال که برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی چگونه تأثیر مفید خود را ایجاد می‌کنند از نظر علمی پاسخ مشخصی دریافت نکرده است، در عین حال دانشمندان در سراسر جهان به‌طور فعال در حال تحقیق درباره همین موضوع هستند و چندین تئوری به دست آمده‌اند که مطالعه آنها می‌تواند مفید باشد.

اولین مدلی که قابل ذکر است درک برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی از دیدگاه تئوری رفتاری است و به‌طور خاص از طریق شرطی‌سازی عامل. این تئوری، رفتار را به‌صورت هرگونه پاسخ قابل مشاهده از سوی هرگونه ارگانیسم تعریف می‌کند، شامل پاسخ‌هایی که تنها توسط خود فرد قابل مشاهده

هستند، مانند افکار و احساسات. در تئوری رفتاری دو فرضیه زیربنایی مهم وجود دارند. این فرضیه‌ها برای درک عمل SoF هم اساسی هستند. فرضیه اول این است که همه رفتارها نتیجه رویدادی قلبی هستند که پیشاپند نیز نامیده می‌شود. بدین ترتیب با در نظر گرفتن این فرضیه، همه رفتارها قابل پیش‌بینی هستند به شرط آنکه فرد بدانند کدام پیشاپند، «فعال‌ساز» رخداد رفتار است. فرضیه دوم این است که همه رفتارها آموخته می‌شوند و این یادگیری بدین گونه ایجاد می‌شود که محیط بعد از رخداد رفتار چگونه پاسخ می‌دهد که با عنوان پیامدهای پس از رفتار شناخته می‌شوند. اگر این پیامدها منجر به افزایش وقوع رفتار طی زمان شوند در این صورت رفتار با پیامدها «تقویت» شده است. اگر فراوانی وقوع رفتار طی زمان کمتر شود در این صورت رفتار با پیامدها «تنبیه» شده است. (توجه کنید که واژه‌های «تقویت» و «تنبیه» واژه‌های تخصصی تحلیل رفتار هستند و به این معنی نیستند که پیامدها خوشایند یا آزاردهنده هستند یا نیستند. آنها تنها به فراوانی تکرار یک رفتار معین اشاره دارند.)

مداخلاتی که بر اساس تئوری رفتاری توسعه یافته‌اند معمولاً تحت عنوان راهکارهای مبتنی بر پیامد یا پیشاپند دسته‌بندی می‌شوند. بیشتر راهکارهای استفاده شده در محیط مدارس پیامد محور هستند. برای مثال فرض کنید معلمی به دانش‌آموزان کاربرگ‌های ریاضی را می‌دهد و از آنها می‌خواهد برگه‌ها را سر جهای خود و هر کدام به‌طور مستقل کامل کنند. اگر معلمی پس از کامل کردن خوب تکلیف از سوی یک دانش‌آموز او را به‌صورت شفاهی تشویق کند (برای مثال: «جانی این کاربرگ ریاضی را عالی انجام داده‌ای، به این کارهای خوبت ادامه بده!») و دانش‌آموز به انجام دادن خوب این تکلیف ادامه می‌دهد (یا حتی بهتر انجام می‌دهد) پس می‌توان نتیجه گرفت که تکمیل کاربرگ‌های ریاضی با تشویق و توجه معلم تقویت شده است. اکنون برعکس، فرض کنید دانش‌آموزی در کل زمان آموزشی کلاس با صدای بلند حرف می‌زند و رفتارهای مخل دارد. اگر معلمی با سرزنش شفاهی به دانش‌آموز واکنش نشان دهد (برای مثال: «شارون! بس کن با بقیه صحبت نکن و گرنه باید در مدرسه بمانی و دیرتر از بقیه به خانه بروی!») و دانش‌آموز با گذشت زمان در طی این کلاس کمتر صحبت می‌کند پس می‌توان فرض کرد که با سرزنش معلم از وقوع رفتار بلند صحبت کردن او بازداری شده است.

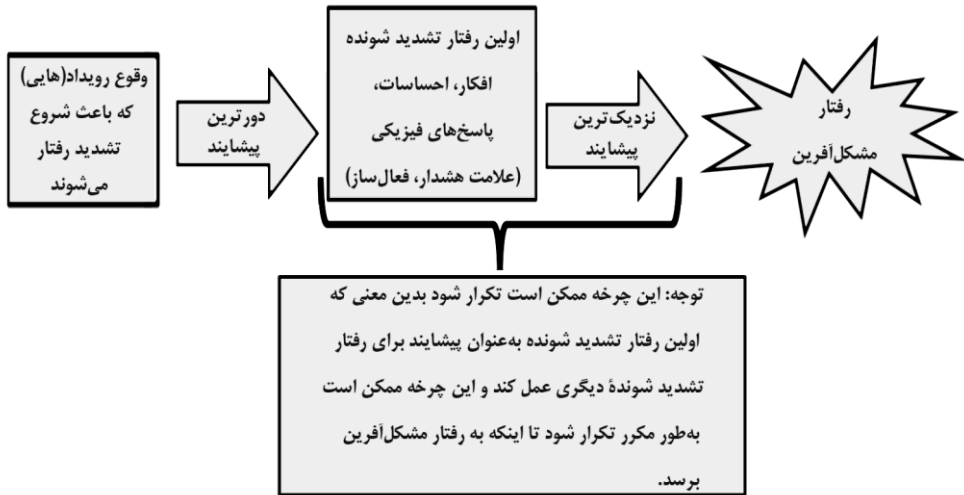
مسلم است که افراد در برابر پیامدها و پیشاپندها به‌طور متفاوتی پاسخ می‌دهند و دقیقاً بدین علت است که راهکارهای پیامد محور ممکن است برای برخی از دانش‌آموزان مؤثر باشند در حالی که برای عده‌ای دیگر این گونه نیستند. برای مثال برخی از دانش‌آموزان دوست ندارند در کلاس مرکز توجه باشند و در واقع تشویق کلامی چنین دانش‌آموزی برای هر گونه رفتار مطلوبش ممکن است منجر به کاهش وقوع آن رفتار معین شود (یعنی بازداری شود). از سوی دیگر برخی از دانش‌آموزان آنقدر توجه کمی از بزرگسالان دریافت می‌کنند که هر شکلی از تعامل، فعال‌سازی قدرتمند است و سرزنش کلامی این دانش‌آموزان می‌تواند منجر به افزایش فراوانی وقوع رفتار نامطلوب شود (یعنی تقویت شود). افزون بر این، دو محدودیت عمده دیگر نیز در مورد راهکارهای پیامد محوری که به رفتارهای

موجود در مدرسه می‌پردازند وجود دارند، به‌خصوص در مورد رفتارهای نامطلوب و مخل. محدودیت اول این است که رفتار باید قبل از اینکه بتوان راهکار را اجرا کرد، رخ دهد. این مورد مشکل‌زاست؛ زیرا این رفتارها بنا به ماهیتشان برای یادگیری خود دانش‌آموز و دیگر دانش‌آموزان کلاس مخل هستند؛ بنابراین مطلوب‌تر این است که به‌جای پاسخ دادن به رخداد رفتار، از همان ابتدا از وقوع رفتار جلوگیری کنیم. مشکل دوم این است که برای بیشتر رفتارهای مشکل‌دار در دانش‌آموزان، پیامدهای لازم برای کاهش وقوع رفتارهای مخل باید توسط معلم عرضه شود. راهکارهای پیامد محور خودهدایت‌شده (برای مثال دادن پاداش به خود برای انجام رفتاری مطلوب یا تحسین خود برای رفتاری متفاوت) معمولاً نیازمند تفکر بالغانه توسعه‌یافته‌تر و داشتن توانایی‌های خودتنظیمی است که در بیشتر موارد برای نوجوانان به دلیل مرحله‌ی رشدی که در آن هستند، ممکن نیست. برای دانش‌آموزان بسیار مطلوب‌تر است که خودشان بتوانند راهکارها را برای کاهش رفتارهای مشکل‌زا اجرا کنند؛ زیرا این کار باعث پرورش استقلال و توانایی خودتنظیمی اعمالشان می‌شود؛ بدین وسیله با برداشتن محدودیت‌ها از پیش روی معلم، وی نیز به‌جای پاسخ دادن به رفتارهای مشکل‌دار روی تدریس خود متمرکز می‌شود.

هدف راهکارهای پیشاینده محور شرایطی است که قبل از وقوع یک رفتار معین ایجاد می‌شوند. اگرچه این راهکارها معمولاً کمتر در محیط مدارس به کار می‌روند ولی می‌توانند در محیط مدارس بسیار مؤثر باشند؛ زیرا هدف آنها جلوگیری از وقوع رفتار از همان ابتداست و بدین ترتیب مشکلات بسیاری که در نتیجه وقوع رفتارهای مشکل‌دار به وجود می‌آیند، رفع می‌شوند. در عین حال که راهکارهای پیشاینده محور می‌توانند مفید باشند ولی یک محدودیت اساسی دارند: باید یک «هشدار» قابل مشاهده و آشکار وجود داشته باشد که نشان دهد احتمالاً رفتار مشکل‌دار در آینده نزدیک رخ خواهد داد. به جز این علامت هشدار (که از نظر تخصصی نزدیک‌ترین پیشاینده به رفتار مشکل‌دار است؛ نمودار «توالی رفتار تشدید شونده» را ببینید) شاخص مشخص دیگری وجود ندارد که نشان دهد راهکار پیشاینده محور باید استفاده شود.

توالی رفتار تشدیدشونده

توالی رفتار تشدیدشونده



یک تئوری پیشرو دیگر در ایده پردازی خود توصیف می‌کند که چگونه شخص می‌تواند از طریق تمرین ذهن آگاهی، توانایی بهتری در کنترل توجه، تنظیم هیجانات و افزایش خودآگاهی به دست آورد (هولزل و دیگران، ۲۰۱۱). این مدل که از آن با عنوان مدل کنترلی «بالا به پایین» هم نام برده شده است (چیسا و شیرتی، ۲۰۱۳؛ تانگ، هولزل و پوسنر، ۲۰۱۵) استدلال می‌کند که هدف شیوه‌های ذهن آگاهی به‌طور خاص این فرآیندهای شناختی عالی است. فایده این فرآیندهای بهبود یافته این است که افراد قادر به خودتنظیمی بهتری می‌شوند (یعنی از روی عمد طوری عمل می‌کنند که با اهداف و مقاصدشان همخوانی داشته باشد) و اینکه این خودتنظیمی بهبود یافته زیربنای تمام فواید دیگری است که از طریق تمرین ذهن آگاهی به دست می‌آیند.

یکی از آخرین تئوری‌ها بیان می‌کند که شیوه‌های ذهن آگاهی پاسخ فیزیولوژیکی به استرس را که با عنوان پاسخ «جنگ، گریز یا انجماد» شناخته شده است، تعدیل می‌کنند. بر طبق این مدل، شیوه‌های ذهن آگاهی الگوهای پاسخ‌دهی فرد به استرس (یعنی محور هیپوتالاموس - هیپوفیز - غده فوق کلیوی در سیستم اعصاب سمپاتیک) را با کمک به رقابت فعالیت سیستم اعصاب پاراسمپاتیک در طی وضعیت‌های انگیزندگی کم، تغییر می‌دهند. اگر ساده‌تر بگوییم، شیوه‌های ذهن آگاهی به‌طور مستقیم به ایجاد حالتی فیزیولوژیک از ریلکسیشن و انگیزندگی کم کمک می‌کنند که این حالت در طی زمان، استرس عادت‌ی و پاسخ‌دهی با انگیزندگی بالا به چالش‌های روزمره را کاهش می‌دهد. تغییر دادن این نوع پاسخ‌دهی فیزیولوژیک به استرس به‌نوبه خود فواید بسیار دیگری ایجاد می‌کند (برای مثال عدم

تهییج و آشفتگی در مواجهه با چالش‌های روزمره؛ بنابراین از این مدل با نام راه ارتباط عصبی «پایین به بالا» یاد می‌شود؛ زیرا تغییر از طریق تغییر یافتن فعالیت فیزیولوژیکی پایه انجام می‌شود (برای مطالعه بیشتر به تانگ و دیگران، ۲۰۱۵ مراجعه کنید).

شایان ذکر است که تئوری‌های فوق‌الذکر بالا به پایین و پایین به بالا، هر دو شواهد تجربی قوی در حمایت از مدل‌هایشان دارند شامل تحقیقات روان‌شناختی، عصب‌شناختی و علوم غدد درون‌ریز. همچنین شایان ذکر است که این مدل‌ها لزوماً در حال رقابت با هم نیستند و بسیاری بر این باورند که در واقع هر دو تئوری درست هستند و هر دو با هم به‌طور هماهنگ عمل می‌کنند. به‌عنوان مثال چپسا و شیرتی (۲۰۱۵) اظهار کرده‌اند که در آموزش ذهن آگاهی زیر، افراد در ابتدا توانایی‌های شناختی خود را بهبود می‌دهند که این امر در زندگی روزمره‌اشان مفید واقع می‌شود (مدل بالا به پایین) و با گذشت زمان و تمرین مداوم، این الگوهای رفتاری «ذهن آگاهانه» و کمتر واکنشی باعث تغییراتی در پاسخ‌های فیزیولوژیکی فرد به استرس می‌شوند (مدل پایین به بالا). با توجه به افزایش شواهد در حمایت از هر دو تئوری، منطقی است که وجود چنین الگویی طولی از تغییر با تأکید بر اهمیت تمرین مداوم در طول زمان حتمی به نظر برسد.

شیوه SoF که در کتاب حاضر به‌طور کامل شرح داده شده است به‌طور مشخص برای جلوگیری از وقوع رفتار مشکل‌آفرین طراحی شده است و می‌توان آن را به بهترین نحو به‌عنوان یک راهکار پیشایند محور تصور کرد. فرضیه اساسی SoF این است که دانش‌آموزان یاد می‌گیرند که اولین علائم هشدار (که به آنها با عنوان «فعال‌سازها» اشاره می‌شود) را شناسایی کنند. این فعال‌سازها چرخه تشدید شونده‌ای از رفتارها را شروع می‌کنند که این رفتارها احتمالاً در نهایت به رفتار مشکل‌آفرین منتهی می‌شوند (مانند پرخاشگری فیزیکی یا رفتارهای آموزشی تکلیف‌گریز). زمانی که دانش‌آموزان از این علائم هشدار آگاه می‌شوند یا ذهن آگاهی پیدا می‌کنند، مشغول فعالیت ساده‌ای می‌شوند که توجه‌شان را به نقطه‌ای خنثی از بدنشان جابه‌جا می‌کند یعنی پاهایشان. دانش‌آموزان با تغییر توجه به پاهایشان می‌آموزند که چرخه تشدید شونده را که منجر به رفتار مشکل‌آفرین می‌شود به‌طور مؤثری قطع کنند. این امر با گذشت زمان باعث می‌شود که دانش‌آموزان منظم‌تری داشته باشیم. با توجه به مطالبی که گفته شد درست است که فکر کنیم SoF هم نوعی راهکار شناختی کنترل «بالا به پایین» است (یعنی دانش‌آموزان طرز فکر متفاوتی را درباره مشکلات بسط می‌دهند و این موضوع به آنها کمک می‌کند تا رفتارشان را تنظیم کنند) و هم نوعی تغییر عادت «پایین به بالا» در مورد پاسخ‌های فیزیولوژیکی به استرس است (یعنی دانش‌آموزان به مواردی که قبلاً باعث آشفتگی آنها می‌شد واکنش کمتری نشان می‌دهند). اینکه بخواهید در مورد مکانیسم‌های SoF چگونه فکر کنید به خود شما بستگی دارد، هر دو استدلال با ارزش هستند و پشتوانه علمی قوی دارند.

ذهن آگاهی به‌طور معمول این‌گونه تعریف می‌شود: «توجه کردن به روشی خاص: عاملانه، در

لحظه و بدون قضاوت» (کابات-زین، ۱۹۹۰) و یا «خودتنظیمی توجه به طوری که روی تجربه آنی باقی بماند... نوعی تشخیص موقعیت که با ویژگی‌های کنجکاوی، گشودگی و پذیرش توصیف می‌شود» (بیشاپ و دیگران، ۲۰۰۴). دو مفهوم اصلی که در این تعاریف وجود دارند عبارت‌اند از: توجه کردن و نگرشی از روی پذیرش یا صرفاً مشاهده چیزها همان‌گونه که هستند. این مفاهیم برای SoF مهم هستند؛ زیرا این برنامه درسی سلسله‌وار، به روشنی دانش‌آموزان را ترغیب می‌کند که صرفاً به افکار، احساسات و اعمالی توجه کنند که باعث تحریک الگوی تشدید شونده رفتار مشکل‌آفرین می‌شوند. این نکته مهم است که: دستورالعمل‌ها برای تغییر دادن یا متوقف کردن این افکار، احساسات و اعمال تحریک کننده نیستند بلکه صرفاً برای توجه کردن به وجود آنها هستند همان‌گونه که هستند. برای بیشتر دانش‌آموزان (و همین‌طور بزرگسالان) سعی برای تغییر دادن یک فکر، احساس یا رفتار در بهترین حالت غیرممکن است و در بدترین حالت می‌تواند باعث بدتر شدن آن فکر، احساس یا رفتار شود؛ بنابراین کاربرد این مفهوم از ذهن آگاهی برای آگاهی از افکار، احساسات و رفتارهایمان می‌تواند به تنهایی از تشدید بیشتر آنها جلوگیری کند. مفهوم دوم، هم برای SoF و هم برای تمام برنامه‌های مبتنی بر ذهن آگاهی مفهومی اساسی است: استفاده از توجه شخص برای تنظیم رفتار. در SoF دستورالعمل‌ها معطوف به سعی در تغییر دادن افکار، احساسات و رفتارهای ناخوشایند که منجر به چالش‌های رفتاری بیشتری می‌شوند، نیست بلکه به دانش‌آموزان آموخته می‌شود که توجه را به حس‌های فیزیکی خستای پاهایشان تغییر دهند. بدین ترتیب SoF به عنوان مداخله‌ای ذهن آگاهانه در نظر گرفته می‌شود؛ زیرا شامل عناصر اصلی آن است یعنی تنظیم توجه و پذیرش تجربه صرفاً آن‌گونه که هست. همان‌گونه که قبلاً ذکر شد از دیدگاه رفتاری، SoF راهکاری پیشنهاد می‌دهد که محور هم محسوب می‌شود که «زنجیره» رخدادهای رفتاری را قطع می‌کند (نمودار «توالی رفتار تشدید شونده» را ببینید).

ما با ترکیب گرایش‌های تئوری‌های رفتاری و ذهن آگاهی این‌گونه استدلال می‌کنیم که مزایای SoF از دیدگاه تئوری ذهن آگاهی-رفتاری به بهترین نحو توضیح داده می‌شود. ما بر این باوریم که SoF صرفاً توجه بیشتری به مجموعه تجربیات شخص و ارتباط بین این رخدادها (افکار، احساسات و اعمال) می‌کند و این تجربیات همان‌گونه که هستند قبول می‌شوند (یعنی با پذیرش) و سپس از روی عمد پاسخ متفاوتی انتخاب می‌شود (یعنی تغییر دادن توجه به منبع دیگری از آگاهی). علاوه بر این مطالب SoF با تئوری‌های بالا به پایین و پایین به بالا که قبلاً توصیف شدند نیز همسو است. به‌طور حتم، زمانی که شخص تصمیم می‌گیرد تا توجه را به پاهایش معطوف کند، فرایند شناختی عامدانه‌ای نقش بازی می‌کند و بنابراین SoF به یقین توانایی فرد برای خودتنظیمی توجه را هدف قرار می‌دهد و این همسو با تئوری بالا به پایین است. اگر فرد با گذشت زمان و با تمرین مکرر، SoF را در مواقعی بکاربرد که معمولاً از نظم طبیعی خود خارج می‌شود و رفتارهای مغل نشان می‌دهد، در این صورت به‌طور طبیعی نمونه‌های کمتری از رفتارهای مغل نشان خواهد داد و برانگیختگی فیزیولوژیکی پایین‌تری خواهد داشت. اگر این تمرینات هم همانند همه تمرینات دیگر به اندازه کافی و با مداومت

انجام شوند، سرانجام این فعالیت‌ها به صورت عادت درمی‌آیند و امری منطقی است که فرد با رخ دادن نمونه‌های کمتری از رفتارهای منحل، به طور طبیعی کمتر هم دچار استرس شده و به طور کلی از نظر فیزیولوژیکی آرام‌تر هم شود و این موضوع همسو با تئوری پایین به بالا است.

چگونه از این کتاب استفاده کنیم

کتاب حاضر مخصوصاً طوری بسط یافته که به راحتی قابل اجرا باشد. ما با استفاده از سال‌ها تجربه در زمینه کاربرد SoF و آموزش نحوه اجرای برنامه درسی آن به دیگران سعی کرده‌ایم تمام سؤالات را که ممکن است پیش آید پیش‌بینی کنیم. ما اکیداً توصیه می‌کنیم که خوانندگان ابتدا فصل ۱ را بخوانند. در این فصل ما بسیاری از گام‌های مقدماتی را که باید قبل از به عهده گرفتن اجرای SoF در نظر گرفته شوند، توضیح داده‌ایم مانند کسب تجربه در زمینه تمرینات ذهن‌آگاهی و استدلال در مورد اینکه چگونه این برنامه درسی برای مدرسه شما مناسب‌سازی شود.

بخش اول این کتاب برنامه درسی SoF را برای کار گروهی با دانش‌آموزان در کلاس درس همراه با جزئیات توضیح می‌دهد. بخش دوم همین موضوع را برای کار انفرادی با دانش‌آموزان توضیح می‌دهد. در هر پنج جلسه و در جلسه تقویتی اختیاری تمام جزئیات عرضه شده‌اند و متن‌های نمونه هم وجود دارند. باید خاطرنشان کرد که متن‌های نمونه عرضه شده صرفاً نمونه هستند. ما توصیه نمی‌کنیم که این متن‌ها را صرفاً برای دانش‌آموزانتان بخوانید؛ مانند هر برنامه درسی دیگری در زمینه ذهن‌آگاهی، بسیار مهم است که شما خودتان به عنوان آموزش‌دهنده دارای ویژگی‌های ذهن‌آگاهی باشید که سعی در ایجاد آنها در دانش‌آموزانتان دارید. توصیه می‌کنیم که متن‌های نمونه را مطالعه کنید تا برای چگونگی عرضه مطالب، ایده‌هایی به شما بدهند ولی عناصری که عرضه می‌شوند باید از زبان و تجربه‌های خودتان باشد.

بخش سوم این کتاب حاوی تمام مواد آموزشی تکمیلی است که برای اجرای SoF به آنها نیاز دارید. ما در فصل ۱۴ به رایج‌ترین سؤالاتی جواب داده‌ایم که افرادی که استفاده از SoF را می‌آموزند به طور معمول از ما می‌پرسند. توصیه می‌کنیم که برای آمادگی برای اجرای SoF این فصل را با دقت بخوانید؛ بدین ترتیب برای چالش‌هایی که ممکن است با آنها مواجه شوید آماده می‌شوید و بهتر می‌توانید به آنها پاسخ دهید. بقیه این بخش شامل مواد آموزشی دیگری است که برای اجرای SoF به آنها نیاز دارید (کاربرگ‌ها، برگه‌های راهنما و ضمیمه ۱)، ابزار تحقیقی برای بررسی تعهد به برنامه (ضمیمه ۲) و چند منبع دیگر که سایرین برای بسط دانش و مهارت‌های خود در ارتباط با آموزش ذهن‌آگاهی و حمایت از دانش‌آموزان با رفتارهای چالش‌برانگیز (ضمیمه‌های ۳ و ۴) مفید یافته‌اند. مواد آموزشی موجود در ضمیمه ۱ برای تکرار قابل چاپ هستند و می‌توانید از سایت زیر آنها را دانلود کنید: <http://www.newharbinger.com/44741>.

صمیمانه امیدواریم که این مواد آموزشی برای کار شما مفید واقع شوند. مقصود ما حمایت از دانش‌آموزانی است که در محیط مدرسه با افکار و رفتارهای چالش‌زا درگیر هستند و معتقدیم که SoF راهکاری مؤثر برای این دانش‌آموزان عرضه می‌کند. ما همچنین تمایل داریم قدردانی خود را از شما به‌عنوان معلم یا کارکنان مدرسه برای کار بسیار مهمی که دارید، ابراز کنیم. امیدواریم این کتاب از حرفه شما در آموزش و حمایت از دانش‌آموزانتان حمایت کند.

فصل ۱

کسب آمادگی برای استفاده از برنامه کف پا

توصیف اجمالی برنامه کف پا برای دانش‌آموزان

برنامه کف پا (Soles of the Feet) یا به اختصار SoF به‌عنوان برنامه درسی پایه برای تدریس یک فعالیت منفرد ذهن‌آگاهی، یعنی روال SoF، توسعه یافته است که می‌توان آن را در طی زمان‌هایی که هیجانات نیرومند وجود دارند، به‌طور مؤثری به کار برد. اطلاعات بیشتر را در مورد توسعه SoF می‌توانید در مقدمه همین کتاب و ضمیمه ۳ بیابید، در این قسمت‌ها درباره برخی از تحقیقات انجام شده و توسعه پروتکل توضیح داده‌ایم. همچنین اکیداً توصیه می‌کنیم که قبل از شروع به کار با دانش‌آموزان فصل ۱۴ را بخوانید، خواندن این فصل برای آماده کردن خودتان برای چالش‌های معمول (و خواندن پاسخ این چالش‌ها) می‌تواند بسیار مفید باشد.

SoF برای تدریس برنامه درسی در طی پنج جلسه کلاسی طراحی شده است (یا برای پنج جلسه کار انفرادی)، اگرچه برخی از دانش‌آموزان نسبت به دیگران به مدت زمان طولانی‌تری برای پیشروی در طول برنامه درسی نیاز دارند. جلسه کلاسی ۱ برای آشنا کردن دانش‌آموزان با ماده درسی و آموزش مستقیم برخی از اجزای روال کامل SoF مانند شناسایی قسمت‌های مختلف پا و تنفس ذهن‌آگاهانه طراحی شده است. کلاس ۲، ۳ و ۴ شامل فعالیتی هستند که به‌وسیله آن دانش‌آموزان یک خاطره هیجانی نیرومند را بازیابی می‌کنند و سعی می‌کنند این خاطره را به شکلی زنده تصور کنند تا تجربه‌ای هیجانی را به‌شکل درونی خلق کنند. به محض این که تجربه هیجانی احساس شد، دانش‌آموزان روال کامل SoF را تمرین می‌کنند که در آن توجه‌شان را به تجربه جسمانی خشی از پاها تغییر می‌دهند. در جلسه کلاسی ۲ از یک خاطره هیجانی خوشایند و نیرومند استفاده می‌شود، معمولاً یک خاطره بسیار شاد. در جلسه کلاسی ۳ از یک خاطره هیجانی ناخوشایند و نیرومند استفاده می‌شود مانند خاطره خشم. در جلسه کلاسی ۴ تمرکز روی کاربرد SoF با استفاده دوباره از یک خاطره هیجانی ناخوشایند است ولی این بار دانش‌آموزان روی اولین نقطه در تجربه بازیابی شده تمرکز می‌کنند و روال SoF را در اولین نقطه‌ای که متوجه هیجان شدند، به کار می‌گیرند. جلسه کلاسی ۵ در مورد طراحی برنامه‌ای روشن برای تعمیم‌دهی است یعنی برنامه‌ای که دانش‌آموزان طبق آن از SoF

طی روزهای مدرسه و خارج از آن استفاده خواهند کرد. برنامه‌ی درسی تمام مراحل را به صورت داربست‌سازی شده توضیح می‌دهد به طوری که برای تمام دانش‌آموزان از جمله دانش‌آموزانی که ناتوانی‌هایی دارند، دست‌یافتنی است.

تمرکز قسمت عمده‌ی این کتاب روی عرضه‌ی دستورالعمل‌های دقیق برای نحوه‌ی آموزش کلاسی یا انفرادی SoF به دانش‌آموزان است. هدف این فصل توضیح مراحل برنامه‌ریزی است که پیشنهاد می‌کنیم این برنامه‌ریزی را قبل از شروع برنامه‌ی درسی SoF برای دانش‌آموزان انجام دهید. قصد ما این نبوده است که ترتیب عرضه‌ی مراحل آماده‌سازی به صورت خطی باشد، در واقع ممکن است شما دریابید که همزمان با کسب مهارت در SoF، نیاز دارید در مدرسه و همکاران نیز برای آموزش آن آمادگی ایجاد کنید. در ضمن اکیداً به شما توصیه می‌کنیم که قبل از تدریس هر گونه تمرین ذهن‌آگاهی به دیگران، انجام این تمرین را از خودتان شروع کنید.

ایجاد آمادگی در خودتان برای استفاده از برنامه‌ی کف پا

آموزشی پایه در زمینه‌ی استفاده از تمرینات ذهن‌آگاهی کسب کنید. همه‌ی برنامه‌های آموزش ذهن‌آگاهی که ما می‌شناسیم بر لزوم انجام تمرینات ذهن‌آگاهی توسط خود فرد آموزش‌دهنده تأکید می‌کنند و ما نیز انجام این کار را توصیه می‌کنیم. هر اندازه بر این نکته تأکید کنیم که قبل از آموزش تمرینات ذهن‌آگاهی به دیگران خودتان باید تمرینات پایه را در این زمینه کسب کنید، کم گفته‌ایم. منطق موجود در این توصیه، ساده است و می‌توان آن را با یک مثال بهتر توضیح داد:

تصور کنید شما می‌خواهید به دانش‌آموزی مهارتی جدید را آموزش دهید برای مثال نواختن گیتار؛ ولی تا به حال خودتان گیتار نزنده‌اید. حالا ممکن است شما کتابی درباره‌ی نواختن گیتار بخوانید، ویدیویی در این زمینه تماشا کنید، حتی در کارگاه آموزشی شرکت کنید، همه‌ی اینها می‌توانند به شما چشم‌اندازی بدهند که چگونه گیتار بنوازید. در واقع ممکن است بتوانید دانش‌آموز را در این راه به حرکت درآورید، بتوانید به او حرکات پایه‌ی نگهداری گیتار در وضعیتی معین، کشیدن سیم‌ها با انگشتان، فشردن فرت‌های معین برای ساختن یک آکورد را آموزش دهید و در این زمینه تا حدی به موفقیت هم دست یابید ولی در این راه به طور قطع به نقطه‌ای خواهید رسید که دانش‌آموز از شما سؤالات ظریف‌تری خواهد پرسید که تنها از روی تجربه می‌توانید به آنها پاسخ دهید، برای مثال سریع‌ترین و مؤثرترین راه برای عوض کردن جای انگشتان بین آکوردهای خاص و شما قادر نخواهید بود که بهترین آموزش را در این زمینه عرضه کنید. علاوه بر این بدون شک دانش‌آموز در نقطه‌ای پی خواهد برد که در حقیقت شما خودتان نواختن گیتار را نمی‌دانید و این موضوع از تأثیر آموزش شما خواهد کاست.

آموزش برنامه‌های ذهن‌آگاهی نظیر SoF متفاوت از آموزش نواختن گیتار به افراد نیست: شما قبل از اینکه بتوانید آن را خوب آموزش دهید باید در این زمینه تجربه داشته باشید. دانش‌آموزان سؤالاتی خواهند پرسید که شما باید بتوانید از روی تجربه خود به آنها پاسخ دهید (برای مثال «وقتی شما می‌گویید چیزها را همان‌طور که هست بپذیرید آیا منظورتان تسلیم شدن است؟»). عمق تجربه به شما اجازه خواهد داد که به این سؤالات با دانش و به‌درستی پاسخ دهید. همچنین دانش‌آموزان به شما به‌عنوان مدل ذهن‌آگاهی نگاه خواهند کرد و اگر شما این را در عمل نشان ندهید، آنها متوجه خواهند شد. تصور کنید می‌خواهید به دانش‌آموزان راهکاری برای تنظیم رفتار (مانند SoF) در مورد هیجان خشم آموزش دهید و ناگهان از کوره درمی‌روید و هر زمان که دانش‌آموزی نباید صحبت کند ولی این کار را می‌کند، سر او داد می‌زنید. حداقل چیزی که در اینجا می‌توان گفت این است که اعتبارتان را از دست می‌دهید! اگر صادقانه و واقعی عمل کنید دانش‌آموزان این موضوع را درمی‌یابند و برای آموزش صادقانه ذهن‌آگاهی، شما باید تمرینی پایه داشته باشید. نقطه.

اکنون این گفته‌ها بدین معنا نیست که برای آموزش دادن SoF، تارک دنیا شوید یا در یک دوره سه‌ماهه مراقبه با روزه سکوت شرکت کنید (در واقع شواهدی در ادبیات علمی وجود ندارد که پیشنهاد کنند طولانی بودن تمرینات ذهن‌آگاهی لزوماً فرد آموزش‌دهنده بهتر می‌سازد). در عوض شما صرفاً باید درک پایه‌ای از تمرینات، مفاهیم و ایده‌های اصلی پشتوانه ذهن‌آگاهی داشته باشید. خوشبختانه با رواج عمومی و گسترده فعالیت‌های ذهن‌آگاهی، انتخاب‌های زیادی وجود دارند و احتمالاً شما انتخاب‌های زیادی در اجتماع اطرافتان دارید. پیشنهادهایی برای اینکه چگونه به منابع تمرینات ذهن‌آگاهی برای استفاده حضوری یا یادگیری از راه دور و خودآموز دست یابید، در ضمیمه ۴ (منابع تکمیلی) عرضه شده‌اند.

در آخر با توجه به تمرین‌های شخصی خودمان، تمایل به تأکید بر این نکته داریم که ذهن‌آگاهی یک نوع تمرین است و نه یک فعالیت ذهنی. ذهن‌آگاهی بسیار شبیه ورزش است: باید آن را انجام دهید نه اینکه برای یادگیری واقعی آن درباره‌اش مطلب بخوانید. ما با توجه به تجاربمان پیشنهاد می‌کنیم که برای یک شروع خوب، افراد تمرینات پایه تنفسی ذهن‌آگاهی را به مدت بیست تا سی دقیقه هر روز و برای چند هفته انجام دهند و سپس با یک متخصص مجرب برای پرسیدن سؤالاتشان مشورت کنند. دستورالعمل‌های همراه با راهنمایی برای تنفس ذهن‌آگاهانه را می‌توانید از بین منابع معتبر آنلاین به‌راحتی بیابید (دوباره به ضمیمه ۴ مراجعه کنید). هر روز صرف چند دقیقه برای نشستن بدون حرکت، توجه به حس تنفس و مشاهده صرف ورود و خروج افکار و تجربیات به کانون آگاهی می‌تواند بسیار جالب باشد و بسیاری از افراد تنها با انجام این موارد فواید قابل توجهی در سلامتی خود گزارش کرده‌اند. پیشنهاد می‌کنیم این فعالیت‌ها را به‌طور مداوم برای چند هفته انجام دهید و با یک

متخصص مجرب مشورت کنید تا مطمئن شوید عادات بی‌فایده‌ای ایجاد نمی‌کنید. همین اندازه باید کافی باشد تا بتوانید SoF را آموزش دهید و هر چه بیشتر تمرین کنید بیشتر در فعالیت‌ها تجربه پیدا می‌کنید (درست مانند هر چیز دیگری!). توجه کنید شما نمی‌توانید در ذهن آگاهی «خوب» و یا «بد» باشید. در مقابل شما می‌توانید یا آن را انجام دهید و به ماهیت آن پی ببرید و یا نه.

توصیه به انجام تمرین پایه تنفس ذهن آگاهانه حداقل توصیه‌ای است که می‌توان برای آشنایی با یک تمرین بنیادین ذهن آگاهی انجام داد ولی این تمرین جنبه‌های اصلی اینکه ذهن آگاهی چیست را نشان نمی‌دهد و این اطمینان را هم نمی‌دهد که فرد چستی ذهن آگاهی را به‌عنوان تمرین درک کرده باشد. پیشنهاد می‌کنیم متخصصان برای درک ذهن آگاهی به‌عنوان نوعی تمرین و نه فقط به‌عنوان ساختاری شناختی، تمرینات اضافی تری را دنبال کنند. ضمیمه ۴ منابع بیشتری را برای خواندن و تمرین بیشتر عرضه می‌کند که می‌توانند مفید باشند.

درزمینه تمرین کف پا مهارت پیدا کنید. شما برای اینکه بتوانید SoF را به دانش‌آموزان عرضه کنید، نیاز دارید که به‌طور خاص در آن مهارت پیدا کنید. قبل از اینکه بتوانید SoF را تدریس کنید نیاز دارید این فعالیت را کاملاً درک کنید؛ زیرا دانش‌آموزان حتماً سؤالاتی درباره این شیوه خواهند پرسید که صرفاً با تکیه بر تجارب خودتان می‌توانید پاسخ دهید. همچنین بعد از اینکه خودتان در زمینه SoF تا حدی تسلط یافتید، احتمالاً حامی قدرتمندتر استفاده از آن در مدارس خواهید شد. این موضوع با بیان یک خاطره شخصی بهتر نشان داده می‌شود.

زمانی که من (دکتر فلور) دانشجوی فوق‌لیسانس در دانشگاه اورگان بودم با دکتر سینگ تماس گرفتم تا به مواد آموزشی SoF دسترسی پیدا کنم تا مطالعه‌ای تحقیقاتی را درباره دانش‌آموزان مدرسه ابتدایی محلی به‌عنوان بخشی از مدرک فوق‌لیسانس درزمینه آموزش کودکان با نیازهای ویژه هدایت کنم. پس از خواندن مطالب و به اشتراک گذاشتن آنها با همکارانم، اگر صادقانه بگویم تردیدهایی داشتم. برنامه درسی بیش از اندازه ساده و خوب بود که واقعی به نظر برسد؛ زیرا برنامه اساساً فقط توالی یادگیری ساختارمندی را عرضه می‌کرد تا متوجه شوید که چه زمانی آشفته می‌شوید و در آن هنگام به پاهایتان توجه کنید. فقط همین. من و همکارانم تصمیم گرفتیم قبل از اجرای تحقیقات بالینی آزمایشی در مورد SoF، آن را روی خودمان آزمایش کنیم. ما تصمیم گرفتیم خودمان SoF را حداقل هرروز دو بار و به مدت یک هفته نیز مواقعی که در زندگی عادی خود دچار آشفتگی یا خشم می‌شدیم، تمرین کنیم. یک هفته بعد همه دقیقاً با یک تجربه مشترک بازگشتیم - تمرین واقعاً مؤثر بود و نتیجه گرفتیم که این واقعاً سادگی آن بود که تمرین را این چنین مفید کرده بود. از آن موقع تاکنون، من بالمشخصه استفاده از SoF را ادامه داده‌ام و آن را به دانش‌آموزان بسیاری در محیط‌های متعدد آموزش داده‌ام و هنوز هم از اینکه این شیوه تا چه حد می‌تواند مؤثر باشد، شگفت‌زده می‌شوم.

کوتاه سخن اینکه شما قبل از اینکه SoF را به دیگران آموزش دهید لازم است که خودتان آن را تمرین کنید. در این صورت مربی بهتری خواهید بود و حدس ما این است که آن را مفیدتر از آنچه حدس زده بودید، خواهید یافت. ولی فقط به حرف ما بسنده نکنید و خودتان امتحان کنید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

ایجاد آمادگی در مدرسه خودتان برای استفاده از برنامه کف پا

همچنین علاوه بر توسعه تمرین شخصی ذهن آگاهی شخصی خودتان و کسب مهارت در SoF مهم است که پایه‌ریزی برای آموزش مؤثر SoF در محیط مدرسه را شروع کنید. پیشنهادهای زیر از جمله مواردی هستند که ما در اجرای هر چه موفق‌تر SoF، مفید یافته‌ایم.

معرفی یک روش ذهن آگاهی برای محیط مدارس دولتی. دهه گذشته شاهد گذار بزرگی در تلفیق تمرینات همراه با تفکر در محیط عمومی مدارس بوده است. مشاهده انجام تمرینات یوگا در طی آموزش‌های جسمانی به‌طور فزاینده‌ای به امری متداول تبدیل شده است و ما در تحقیق خودمان دریافتیم که مدارس عموماً تمایل دارند ذهن آگاهی را در برنامه درسی عمومی خود به کار گیرند. این واقعیت که شما این کتاب را می‌خوانید احتمالاً بدین معنی است که به آوردن این تمرین خاص ذهن آگاهی، یعنی SoF، به مدرسه خود علاقه‌مند هستید و شاید قبلاً صحبت‌های اولیه را با همکاران خود درباره قصد خودتان انجام داده‌اید. پس از ذکر تمام این موارد می‌خواهیم نظر شما را به چند نکته جلب کنیم؛ زیرا اگرچه استفاده از تمرینات ذهن آگاهی در مدارس دولتی به‌طور روزافزونی متداول شده است ولی هنوز نمونه‌هایی وجود دارند که این اتفاق نمی‌افتد.

مانع اولی که ما به آن برخوردیم مربوط به جمعیت‌هایی است که به‌طور موجهی نگران باقی ماندن سکولاریسم در مدارس دولتی هستند. بدون شک همان‌گونه که می‌دانید مدارس دولتی در ایالات متحده از نظر قانونی صراحتاً سکولار هستند و دین نباید به‌عنوان جزئی لازم در آموزش عمومی به‌طور اجباری تدریس شود. برخی از افراد که با شیوه‌های ذهن آگاهی ناآشنا هستند ممکن است قصد شما را از آوردن چنین فعالیت‌هایی به مدرسه به‌نوعی آوردن دین به‌جایی بدانند که نباید آنجا باشد و این ترس‌ها ممکن است تا حدی پیش برود که نگرانی‌هایی عمیق از این موضوع به وجود آید که شما سعی دارید دین دانش‌آموزان را تغییر دهید یا آنها را به یک فرقه دینی ملحق کنید. پیشنهاد ما این است که وقتی هرگونه تمرین ذهن آگاهی را به محیط مدرسه می‌آورید، موضع دقیق و روشنی در محیط خودتان اتخاذ کنید. ما به‌ویژه دریافتیم که تعامل مکرر با کارکنان مدرسه در جلسات مدرسه و همایش‌های توسعه حرفه‌ای و تعامل با والدین از طریق خبرنامه‌ها، راه‌های مؤثری برای به اشتراک‌گذاری اطلاعات مربوط به SoF و آموزش ذهن آگاهی در کل است. پیشنهاد ما این است که