

گزارش جلسه رشد حرفه ای : روتین از نگاه شکوفا



روتین‌ها؛ چارچوبی برای آرامش و یادگیری

در یکی از جلسات رشد حرفه‌ای، موضوع «روتین» و نقش آن در کلاس بررسی شد. بسیاری از مربیان تجربه کرده بودند که وقتی کودک بداند «الان قرار است چه اتفاقی بیفتد»، آرام‌تر و همراه‌تر می‌شود. همین مشاهده ساده، ما را به سمت این پرسش برد که: چرا روتین تا این اندازه برای کودکان مهم است؟

روتین؛ امنیت در دل تکرار

از نگاه روانشناسی و نوروساینس، پیش‌بینی‌پذیری روزانه باعث کاهش اضطراب و افزایش ظرفیت ذهنی برای یادگیری می‌شود. همان‌طور که دنیل سیگل (Daniel Siegel) درباره مغز می‌گوید: «ساختارهای تکرارشونده‌ی زندگی روزانه، مثل نقشه‌ای هستند که مغز کودک را از آشفتگی به سمت انسجام هدایت می‌کنند.» برای یک کودک سه یا پنج ساله، که جهان اطرافش پر از ناشناخته‌هاست، دانستن اینکه «بعد از بازی، میان‌وعده خواهد بود» مثل یک لنگر عمل می‌کند.

اما تأکید شد که روتین به معنای یک «قانون خشک» نیست؛ بلکه چارچوبی دوستانه است که به کودک کمک می‌کند هم احساس امنیت داشته باشد و هم استقلال و انتخاب را تجربه کند. کارل راجرز، روان‌شناس انسان‌گرا، یادآور می‌شود: «رشد سالم، در بستری از امنیت و آزادی همزمان امکان‌پذیر است.»

در بحث‌ها مثال‌هایی مطرح شد. مثلاً وقتی کودکی در حال ساخت یک برج لگویی بزرگ است و زمان میان‌وعده فرا می‌رسد، بهتر است برج او را جمع نکنیم. به جای آن، به کودک اطمینان داده می‌شود که می‌تواند بعد از خوردن میان‌وعده، کارش را ادامه دهد.

این رفتار کوچک نشان می‌دهد که برنامه و رابطه می‌تواند در کنار هم حرکت کنند. ما هم مثل لوریس مالاگوتسی (Loris Malaguzzi)، بنیان‌گذار رویکرد رجیو امیلیا، معتقد هستیم، روتین‌ها اگر خشک و بی‌روح باشند، کودک را محدود می‌کنند؛ اما اگر با احترام و انعطاف پیش بروند، به پل‌هایی برای آزادی و تخیل و خلاقیت تبدیل می‌شوند.

دستاوردهای روتین :

- ایجاد حس امنیت و آرامش روانی؛ مشابه به آنچه وینیکات از محیط نگهدارنده (Holding Environment) توصیف می‌کرد.
- تمرین صبر و خودکنترلی؛ کودک یاد می‌گیرد خواسته‌ها را به تعویق بیندازد، که از نظر فروید یکی از پایه‌های رشد تمدن انسانی است.
- افزایش تمرکز؛ چون ذهن کودک درگیر «بعدش چه می‌شود» نیست.
- شکل‌گیری حس تعلق و مسئولیت‌پذیری؛ اگر چه نقدهای زیادی به سلسه مراتبی که مزلو برای نیازها در نظر گرفته است وجود دارد، اما ما در یک مورد هم نظیریم. اینکه امنیت مهم‌ترین نیاز هر فرد است و کار مغز حفظ بقا و به عبارتی امنیت است. بنابراین لازمه خودشکوفایی و افزایش حق تعلق و مسئولیت‌پذیری در هر فردی، داشتن احساس امنیت است. و روتین به همین ترتیب حمایت‌گر پرورش تعلق و مسئولیت‌پذیری خواهد بود.

روز ما چه طور می گذرد؟

روز شکوفا، با بازی آزاد و صبحانه آغاز می شود و بعد از آن شامل فعالیت های حرکتی، حلقه ی گفت وگو، فعالیت های متمرکز، میان وعده، بازی در سنترها، جمع آوری، ناهار و قصه گویی است. برای تغییر برنامه ها از نشانه های ثابت استفاده می کنیم؛ مثل زنگوله، شعر یا عروسک قصه گو.

این نشانه ها کمک می کنند کودکان تغییرات را راحت تر بپذیرند و کمتر دچار آشفتگی شوند. در عین حال، مربیان یاد گرفتند که انعطاف پذیری یک اصل اساسی است؛ چون هر کودک ریتم خاص خودش را دارد.

راهنمای عملی برای مربیان

- از **نشانه‌های ثابت** برای تغییر فعالیت‌ها استفاده کنید.
- در جابه‌جایی‌ها به کودکان **زمان بدهید** و گذارها رو جزیی از روتین‌ها در نظر بگیرید.
- به کودکان نشان دهید آن‌ها را درک می‌کنید و **احساسات** را بیان کنید. (می‌دونم هنوز دوست داری بازی کنی. نگرانی که بازی نصفه بمونه؟ می‌تونی بعد از میان وعده ادامه بدی.) این همان چیزی است که روانشناسی آن را «تنظیم هیجان از طریق همدلی» می‌نامد.
- در هر بخش، **رابطه** را پررنگ نگه دارید؛ یک شوخی، یک نگاه یا گفت‌وگوی کوچک می‌تواند فضای روتین را انسانی‌تر کند.
- اگر کودک به دلیل خستگی یا هیجان همکاری نمی‌کند، ابتدا **آرام‌سازی رابطه** را در اولویت قرار دهید و بعد به روتین برگردید.



www.shokoufchildhood.ir

shokoufchildhood

شک — وفا —

جمع‌بندی

روتین‌ها فقط ابزار نظم نیستند؛ فرصتی هستند برای ساختن امنیت، پرورش استقلال و شکل‌گیری حس تعلق. همان‌طور که روانکاوی معتقد است کودک تنها در یک فضای امن می‌تواند خود واقعی‌اش را نشان دهد. آنچه در جلسات روی آن توافق شد این بود که اجرای موفق روتین، نه به سخت‌گیری، بلکه به حضور آگاهانه و انعطاف‌پذیری مربی وابسته است. وقتی کودک احساس کند هم برنامه مشخص است و هم رابطه‌اش با مربی حفظ می‌شود، روتین از یک کار تکراری به یک تجربه‌ی رشد تبدیل خواهد شد.