

ترس و اضطراب در دانش آموزان تیزهوش: رهنمودهایی برای والدین و معلمان

سگ مورد علاقه ما که سال گذشته مرد، اکنون کجاست؛ می‌اندیشد. در واقع به دلیل بی‌خوابی آشکار سوفا، تصمیم گرفتم در مورد کودکان تیزهوش و اضطراب‌ها و ترس‌های آنان تحقیق کنم. در تحقیقاتم به این نتیجه رسیدم که کودکان تیزهوش ترس‌ها و اضطراب‌های بیشتری نسبت به کودکان عادی از خود بروز می‌دهند (هریسون و ون‌هانگان، ۲۰۱۱). دلایل احتمالی زیادی برای بروز این مشکلات وجود دارد. در این مقاله پیرامون مطالعات اخیر در مورد ترس‌ها و اضطراب‌های کودکان تیزهوش بحث خواهیم کرد. سپس چند رهنمود برای والدین و معلمان به منظور کمک به دانش آموزان تیزهوش برای مقابله با این ترس‌ها و اضطراب‌ها ارائه خواهد شد.

«مادر، من نمی‌توانم بخوابم!»، این جمله را بارها شنیده‌ام. دختر نه ساله من، سوفا ساعت یک نیمه شب کنار تخت خواب من ایستاده

دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران
نیره نقدی
دانشجوی دکتری روان‌شناسی
دانشگاه تهران



و قادر به خوابیدن نیست. وقتی از دختر تیزهوش خود می‌پرسم چه مشکلی دارد، تنها مطلبی که به من می‌گوید این است که نمی‌تواند دست از فکر کردن بردارد و افکار خود را متوقف کند. مغز او می‌خواهد در طول شب نیز فعال باشد و به هر چه که در اخبار، تکالیف مدرسه، کتاب مورد علاقه خود دیده است و به این که

دانش آموزانی که بیش تحریک پذیری روانی - حرکتی دارند، دارای سطوح بالایی از انرژی هستند. این افراد می‌توانند به مدت طولانی روی موضوع خاصی تمرکز کنند. دانش آموزان دارای بیش تحریک پذیری روانی - حرکتی، نیاز دارند که همیشه در حال تکاپو بوده و کار جدیدی انجام دهند (هریسون و ون‌هانگان، ۲۰۱۱). برای مثال، وقتی سوفا شروع به خواندن یک رمان جدید می‌کند، دوست دارد کل کتاب را در طول یک یا دو روز تمام کند. وی تا زمان اتمام کتاب، فقط بر آن تمرکز می‌کند و وقتی کتاب تمام شد، تمرکز خود را بر کتاب دیگری معطوف می‌کند.

بیش تحریک پذیری حسی: دانش آموزانی که دارای بیش تحریک پذیری حسی هستند، جهان پیرامون خود را عمیق و مملو از احساسات تجربه می‌کنند. این افراد حساسیت بالایی به مزه، لمس، صدا، نور و بو دارند. گاهی نیز نسبت به این حواس واکنش‌های شدیدی نشان می‌دهند. سوفا همیشه عاشق غذاهای خوشمزه است و در زندگی

و دبیرستان بود؛ سپس پرسشنامه اضطراب از مرگ، مقیاس ترس از ناشناخته‌ها، مقیاس بی‌خوابی و پرسشنامه بیش تحریک پذیری در اختیار آنان قرار گرفت. آن‌ها به این نتیجه دست یافتند که دانش آموزان تیزهوش، بی‌خوابی و ترس از ناشناخته‌های بیشتری نسبت به دانش آموزان عادی گزارش می‌کنند. هریسون و ون‌هانگان (۲۰۱۱) این ترس‌ها و اضطراب‌ها را به بیش تحریک پذیری دابروسکی ربط داده‌اند. دابروسکی در مطالعه خود به این نتیجه رسیده است که پنج نوع بیش تحریک پذیری، جزء ویژگی‌های کودکان تیزهوش است. این پنج نوع بیش تحریک پذیری، شامل روانی - حرکتی، حسی، فکری، تخیلی و هیجانی هستند (هریسون و ون‌هانگان، ۲۰۱۱). دانش آموزانی که این بیش تحریک پذیری‌ها را از خود نشان می‌دهند، به احتمال بیشتری دارای مشکلات بی‌خوابی، اضطراب و ترس از ناشناخته‌ها هستند.

بیش تحریک پذیری روانی - حرکتی:

مروری بر مطالعات اخیر

به تازگی چند مطالعه در مورد رابطه بین ترس و اضطراب در دانش آموزان تیزهوش انجام شده است. مقاله حاضر چکیده‌ای از نتایج این مطالعات را مبنی بر این که چرا دانش آموزان تیزهوش نگران تر و مضطرب‌تر از دانش آموزان عادی هستند، به اشتراک می‌گذارد و چند مثال کاربردی در مورد این که چگونه این اضطراب‌ها و ترس‌ها در کودکان تیزهوش بروز می‌یابد، ارائه می‌دهد.

کودکان تیزهوش و بی‌خوابی، اضطراب و ترس‌های ناشناخته

هریسون و ون‌هانگان (۲۰۱۱) به مطالعه دانش آموزان تیزهوش، بی‌خوابی و اضطراب مرگ و ترس از ناشناخته‌ها در آنان پرداخته‌اند. این مطالعه شامل ۲۱۶ دانش آموز در دوره‌های راهنمایی



تیزهوش، رشد نامتوازن است. اصطلاح رشد نامتوازن به مشاهده سطوح نامتوازن رشد شناختی، هیجانی و اجتماعی در دانش آموزان تیزهوش مربوط می شود. دانش آموزان تیزهوش ممکن است از نظر شناختی قادر به درک مفاهیم دشوار، مانند مرگ و سایر اسرار زندگی باشند، اما از نظر هیجانی، آمادگی مقابله با این گونه مفاهیم را ندارند. کودکان تیزهوش از نظر رشد اجتماعی و هیجانی متفاوت از همسالان خود هستند و به دلیل صفاتی همچون الگوهای رشد نامتوازن، در معرض اضطراب و افسردگی خواهند بود (تیپی و بورنهام، ۲۰۰۹، ص. ۳۳۱). به نظر من سوفیا از نظر رشد نامتوازن نیز مشکل دارد. برای مثال، وقتی به مرگ اوتیس حیوان خانگی مان فکر می کرد، در بین سه فرزندم، این خبر بیشتر برای او ناراحت کننده و ناگوار بود. او فوراً فهمید که ما دیگر هرگز او را دوباره نمی بینیم و تمام شب را گریه می کرد. اما برای اینکه دو فرزند دیگرم به این نتیجه برسند، مدت زمان زیادی سپری شد.

هوش هیجانی

هوش هیجانی تعیین می کند که ما خود را به چه صورت درک می کنیم، خود را چه گونه بروز می دهیم و دیگران را به چه صورت درک و با آن ها رابطه برقرار می کنیم و از عهده تقاضاهای روزمره برمی آیم. بار-آن (۲۰۰۷) در مطالعه خود به این نتیجه رسید که توانایی مدیریتی هیجان ها به شدت تحت تأثیر کارکردهای شناختی کودکان تیزهوش قرار دارد. در رابطه با هوش

و درک می کنند. توکر و هافرشتین (۱۹۹۷) دربارهٔ بیش تحریک پذیری هیجانی چنین گزارش کرده اند که بیش تحریک پذیری هیجانی به صورت توجه به دیگران، احساس خجالت، کمرویی، ترس و اضطراب، ناتوانی در سازگاری با محیط های جدید و احساسات شدید بروز می باید (ص ۷۱). به اعتقاد من دختر من سوفیا نیز دارای بیش تحریک پذیری هیجانی است. او همیشه ساکت و خجالتی است و به سختی می تواند با محیط های جدید سازگار شود.

کمال گرایی، افسردگی و اضطراب

مطالعاتی که توسط کریستوفر و شومیکر (۲۰۱۰) انجام شده، اطلاعاتی دربارهٔ رابطه بین کمال گرایی، افسردگی و اضطراب در دانش آموزان تیزهوش ارائه کرده است. در این مطالعه دو هفته ای، ۲۴۰ کودک تیزهوش بین سنین ۷ و ۱۱ ساله شرکت داشتند. کریستوفر و شومیکر (۲۰۱۰) بر طیف وسیعی از کمال گرایی در دانش آموزان و چگونگی تأثیر آن از نظر هیجانی تمرکز کرده اند. شرکت کنندگان در این مطالعه که دارای گرایش به کمال گرایی تجویزی اجتماعی بودند، دارای گرایش به خصیصه های افسردگی نیز بودند. کمال گرایی تجویزی اجتماعی بدین ترتیب تعریف می شود که فرد تصور می کند که دیگران انتظارهای سخت گیرانه و اغراق آمیزی از وی دارند. دانش آموزانی که دارای این نوع از کمال گرایی هستند، باید از خلق و خوی خود آگاه بوده و بر انتظارهای خود نظارت داشته باشند (کریستوفر و شومیکر، ۲۰۱۰). به عنوان والد یک کودک تیزهوش، نتایج این مطالعه چندان مرا متعجب نکرد. اگر سوفیا انتظارهای معلمش یا پدرش و من را غیر واقع بینانه تصور می کرد، در نتیجه من منتظر بودم که او ناراحت و افسرده شود.

رشد نامتوازن

یکی از عوامل ایجادکننده سطوح بالای ترس و اضطراب در دانش آموزان

خود همیشه حساسیت بالایی به مزه و طعم غذا دارد. دانش آموزانی که دارای بیش تحریک پذیری روانی-حرکتی و حسی هستند، از بی خوابی رنج می برند، زیرا که نمی توانند شب ها مغز خود را خاموش کنند و بخوابند! (هریسون و ون هانگان، ۲۰۱۱).

بیش تحریک پذیری فکری: دانش آموزانی که دارای بیش تحریک پذیری فکری هستند، به درک مسائل پیچیده تر و معانی عمیق تر زندگی احساس نیاز می کنند. آن ها به طور مستمر دربارهٔ معنا یا وجود زندگی پرسش هایی را مطرح می کنند. ناتوانی در پاسخگویی به این گونه پرسش ها به بروز اضطراب منجر می شود (هریسون و ون هانگان، ۲۰۱۱). برای مثال، سوفیا باز دست دادن سگ خود بسیار ناراحت شده بود و همیشه به این فکر می کرد که چرا سگش مرده و اکنون بعد از چند ماه پس از مرگ، کجاست. درک این که دیگر هرگز سگ مورد علاقه خود را نمی بیند، برای او سخت بود.

بیش تحریک پذیری تخیلی: بیش تحریک پذیری تخیلی رابطهای آشکار با خلاقیت دارد. دانش آموزانی که از این نوع بیش تحریک پذیری برخوردار هستند، در دنیای تصورات و تخیلات خود محصور هستند. اغلب نویسندگان مشهور، دارای این نوع از بیش تحریک پذیری هستند. بیش تحریک پذیری تخیلی موجب می شود دانش آموزان در هر موقعیتی بدترین پیامد ممکن را تصور نمایند که نتیجه آن بروز ترس و اضطراب خواهد بود (هریسون و ون هانگان، ۲۰۱۱). سوفیا هرگاه همراه با خواهر و برادرش بازی های تخیلی قصرها و قلعه ها، شاهزاده ها و شوالیه ها را انجام می داد، این نوع تحریک پذیری را بیشتر از خود نشان می داد. خلاقیت بالایی وی موجب شده بود که در دنیای تخیلات خود غرق شود.

بیش تحریک پذیری هیجانی: مهم ترین نوع بیش تحریک پذیری در رابطه با ترس و اضطراب، بیش تحریک پذیری هیجانی است. دانش آموزانی که از بیش تحریک پذیری هیجانی برخوردار هستند، زندگی را با هیجانات و واکنش های شدید، تجربه

هیجانی چند عامل کلیدی وجود دارد، مانند توانایی حل مسئله، اعتباربخشی به احساسات، مدیریت هیجان‌ها، بیان احساسات، خوش بینی و انگیزه انجام کارها به بهترین وجه ممکن (بار-آن، ۲۰۰۷). هوش هیجانی بر توانایی شناختی و ظرفیت عملکرد تحصیلی و همچنین میزان تلاش فرد برای حل مسائل و تاب‌آوری تأثیر می‌گذارد. به بیان دیگر دانش‌آموزانی که در مدیریت هوش هیجانی خود مشکل دارند، در مقابله با ترس‌ها و اضطراب‌های خود نیز با مشکل رو به رو می‌شوند.

ترس و دانش‌آموزان تیزهوش

تیبی و بورنهام (۲۰۰۹) مطالعاتی در مورد ترس‌های خاص دانش‌آموزان تیزهوش انجام داده‌اند. آن‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که گروه‌های متفاوتی از دانش‌آموزان تیزهوش از موضوعات مشابهی می‌ترسند. آن‌ها در مطالعه خود دریافته‌اند که دختران تیزهوش از تاریکی، شکل‌ها و صداهای عجیب و غریب، دزدیده شدن، کثیفی و حیوانات می‌ترسند. برای مثال، سوفیا ترس شدیدی از تاریکی داشت که همین امر موجب بروز اضطراب در زمان خواب می‌شد. پسران تیزهوش از آسیب‌پذیری بدنی، مردودی در مدرسه، کابوس شبانه و موجودات فرضی و تخیلی ترس داشتند. پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که تفاوت در ترس‌ها به دلیل انتظارهای اجتماعی متفاوت از دختران و پسران است (تیبی و بورنهام، ۲۰۰۹).

ترس و دانش‌آموزان تیزهوش و عادی

تحقیقات نشان داده‌است که دانش‌آموزان تیزهوش بیش از همتایان عادی خود احساس ترس می‌کنند. مهم‌ترین ترس‌های دانش‌آموزان تیزهوش شامل جنگ، خشونت، مرگ و بیماری هستند (درونسکی و کولمن، ۱۹۸۹). درونسکی و کولمن (۱۹۸۹) با مقایسه ۷۰ دانش‌آموز تیزهوش و عادی

در سنین ۸ تا ۱۳ سال به این نتیجه رسیدند که بزرگ‌ترین تفاوت بین این دو گروه ترس از جنگ‌های هسته‌ای است. این پژوهشگران در تبیین این ترس‌ها گفتند که این ترس‌ها از توانایی شناختی برای درک اخبار جهانی نشأت می‌گیرند (درونسکی و کولمن، ۱۹۸۹). دلیل احتمالی دیگر برای ترس دانش‌آموزان تیزهوش از جنگ‌های هسته‌ای، تمایل آن‌ها به بیش‌تر تحریک‌پذیری فکری و تخیلی است. دانش‌آموز دارای بیش‌تر تحریک‌پذیری فکری امکان دارد مفهوم جنگ هسته‌ای و تأثیرات آن را درک نماید و این در حالی است که دانش‌آموز دارای بیش‌تر تحریک‌پذیری تخیلی، جنگ هسته‌ای را درک کرده و وضعیت بعد از وقوع جنگ جهانی هسته‌ای را تجسم می‌کند.

رهنمودهایی برای والدین و معلمان

دلایل زیادی در مورد ترس دانش‌آموزان تیزهوش در مقایسه با همتایان عادی یا خواهران و برادران آنان وجود دارد. در بخش بعدی این مقاله چند رهنمود برای والدین و معلمان به منظور کمک به کودکان تیزهوش برای مقابله با این مسائل ارائه شده است.

رهنمودهایی برای والدین

خوشبختانه اقداماتی وجود دارد که والدین می‌توانند در خانه برای کاهش ترس‌ها و اضطراب‌های کودکان تیزهوش انجام دهند. اگرچه راهبردهایی وجود دارد که والدین می‌توانند آن‌ها را انجام دهند، اما لازم است همیشه به خاطر داشته باشیم که اضطراب‌های شدید نیازمند مداخله تخصصی توسط روان‌شناسان و مشاوران هستند.

ساختار و برنامه روزانه منظم

تلفیق ساختار و برنامه روزانه منظم در زندگی کودک تیزهوش، به کاهش اضطراب او منجر می‌شود. تغییرات

غیرمنتظره در زندگی کودک، بیشتر موجب افزایش استرس می‌شود (آمنند، ۲۰۱۰). برای کودک خود در زمان بعد از بازگشت از مدرسه و هنگام خواب برنامه‌های منظم داشته باشید. برای مثال، بهتر است کودک هر روز بعد از مدرسه ابتدا تنقلات خورده و سپس تکالیف خود را انجام دهد. بعد از شام، می‌توان از کودک خود بخواهید یک کتاب بخواند، دوش بگیرد و سپس به تخت خواب برود. داشتن یک برنامه روزانه منظم به کاهش اضطراب کمک می‌کند.

انعطاف‌پذیری: به کودک خود آموزش دهید چگونه انعطاف‌پذیر باشد. برای این منظور باید در مورد پیامدهای احتمالی گوناگون در موقعیت‌های مختلف با او صحبت کنید و به او بگویید که چه پیامدهایی مثبت‌تر و کدام یک منفی‌تر هستند (آمنند، ۲۰۱۰). برای مثال، دانش‌آموزان باید در کلاس درس برای انتخاب همکار به منظور انجام یک پروژه، انعطاف‌پذیر باشند. پیش از انجام یک پروژه بزرگ، از کودک خود بخواهید فردی را که دوست دارد با وی کار کند، انتخاب کند و اگر فرد مورد نظر قبلاً همکار خود را انتخاب کرده است، در مورد همکار بعدی که می‌تواند مناسب باشد با او صحبت کنید. والدین باید فرصتی برای فعالیت‌های خودانگیخته و خودجوش فراهم کنند (لیند، ۲۰۰۱). مدیتیشن: به کودک خود آموزش دهید چگونه با استفاده از مدیتیشن هیجان‌های خود را مهار کند. فن‌های آرامشگری و مدیتیشن امکان دارد بعد جسمانی، بی‌خوابی، اضطراب مرگ و ترس از ناشناخته و همچنین بیش‌تر تحریک‌پذیری هیجانی را مورد توجه قرار دهد (هریسون و ون‌هانگان، ۲۰۱۱؛ ص، ۶۹۰).

داشتن انتظارهای واقع‌بینانه: اغلب دانش‌آموزان تیزهوش احساس می‌کنند چون تیزهوش هستند، نباید در مدرسه سخت‌کوش باشند. به دانش‌آموزان آموزش دهید که تیزهوش بودن به معنای تسلط و مهارت نیست. والدین باید به فرزندانشان کمک کنند تا از خود

تحقیقات نشان داده‌است که دانش‌آموزان تیزهوش بیش‌تر از همتایان عادی خود احساس ترس می‌کنند. مهم‌ترین ترس‌های دانش‌آموزان تیزهوش شامل جنگ، خشونت، مرگ و بیماری هستند



تمام کودکان (تیزهوش و عادی)، به کاهش اضطراب آنان کمک می‌کند.

استفاده از شوخ‌طبعی: اغلب دانش‌آموزان تیزهوش از احساس شوخ‌طبعی قوی برخوردار هستند. خنده به دلیل شوخی‌های مثبت (شوخی‌ای که ماهیت تحقیرکننده و محروم‌کننده نداشته باشد و یا عزت‌نفس کسی را خدشه‌دار نکند) موجب ایجاد محیطی شاد و ایمن برای کودکان تیزهوش می‌شود. خنده موجب ترشح اندورفین و مواد ضدافسردگی طبیعی در مغز می‌شود (هولت، ۲۰۰۷).

خدمات اجتماعی: برای کمک به کودکانی که با مشکلات اخلاقی در کشمکش هستند، بهتر است فرصت‌هایی برای فعالیت داوطلبانه در جامعه ایجاد کنید. کودکان می‌توانند برای نیازمندان مواد غذایی جمع‌آوری کنند و یا برای سربازان جنگی که در خارج از کشور هستند، نامه بنویسند (لیند، ۲۰۰۱).

کتاب‌درمانی: کتاب‌های متعددی وجود دارد که والدین می‌توانند از فرزندان تیزهوش خود درخواست کنند که آن‌ها را بخوانند تا استرس و ترس آن‌ها کاهش یابد. برای این منظور توصیه می‌شود با کتابداران متخصص و ماهر کتابخانه‌های کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان مشورت کنید.

رهنمودهایی برای معلمان

در همین راستا چندین راهبرد وجود دارد که معلمان می‌توانند برای کاهش اضطراب و ترس دانش‌آموزان تیزهوش اجرا نمایند. در بخش پایانی به چند توصیه برای معلمان اشاره شده است.

کسب آگاهی بیشتر از ویژگی‌ها و نیازهای کودکان تیزهوش: به دانش‌آموزان تیزهوش از نظر این که آن‌ها متفاوت هستند، باید کمک کرد. دانش‌آموزان بسیار تیزهوش ممکن است در دام تفکرات منفی خود مبنی بر این که آن‌ها افراد سالمی نیستند! گرفتار شوند. معلمان نه تنها باید به این دانش‌آموزان کمک کنند که متفاوت بودن، خوب است، بلکه باید از این تفاوت‌ها تجلیل نمایند (شولر، ۲۰۰۳).

مثال، وقتی سوفیا نگران آزمون استاندارد مدرسه بود، به او یاد دادیم که یک نفس عمیق کشیده و دیگر به آن فکر نکند. از او پرسیدیم نگرانی درباره این مسئله چه فایده‌ای برای او دارد؟! این نگرانی فقط موجب می‌شود احساس ناخوشایندی داشته و از لحظه حال لذت نبرد.

فراهم کردن فرصتی برای ابراز احساسات: کودکان تیزهوش باید متوجه این موضوع باشند که داشتن احساسات، هرگز نادرست نیستند. یک ایده مناسب برای این کار این است که یک جعبه نگرانی درست کنید تا کودک نگرانی‌های خود را روی کارت‌هایی بنویسد و داخل آن بگذارد (آمند، ۲۰۱۰). دانش‌آموزان به کمک جعبه نگرانی می‌توانند به طور

انتظارهای واقع‌بینانه‌ای داشته باشند و هدف‌های مناسبی را برای خود انتخاب کنند (کاپلان، ۱۹۹۰). خوب به خاطر دارم زمانی که سوفیا قوانین ضرب را حفظ می‌کرد و این قوانین را به سرعت یاد نمی‌گرفت، خیلی ناراحت می‌شد! از این رو، مجبور شدیم به او بگوییم با وجود این که او تیزهوش است، اما او باید همچنان سخت تلاش کند و قوانین ضرب را مانند هر فرد دیگری حفظ کند، زیرا مغز او با قوانین آماده ضرب متولد نشده است!

الگوسازی تفکر مثبت: والدین می‌توانند الگو یا سرمشق تفکر مثبت خوبی برای کودکان تیزهوش خود در خانه باشند. والدین می‌توانند رویدادهای زندگی را به عنوان یک فرصت تلقی



یک حقیقت رایج در سبک فرزندپروری والدین کودکان تیزهوش وجود دارد که گاهی آنان فراموش می‌کنند که با کودکان تیزهوش، مانند کودک رفتار کنند



فیزیکی نگرانی‌های خود را دور کرده و بر موضوع‌های مثبت تمرکز کنند.

در دسترس بودن برای راهنمایی و هدایت: یک حقیقت رایج در سبک فرزندپروری والدین کودکان تیزهوش وجود دارد که گاهی آنان فراموش می‌کنند که با کودکان تیزهوش، مانند کودک رفتار کنند. من اغلب با سوفیا در چنین شرایطی قرار گرفته‌ام. او مانند یک بزرگسال رفتار می‌کند و به همین دلیل اغلب اوقات فراموش می‌کنم که او تنها نه سال سن دارد! در حالی که با کودکان تیزهوش باید همچون یک کودک رفتار شود و قوانین، ارزش‌ها و رفتارهای مناسب به آن‌ها آموخته شود (کاپلان، ۱۹۹۰). در نظر گرفتن انتظارات رفتاری دقیق در خانه برای

کنند، نه مانع و مشکلات (آمند، ۲۰۱۰). برای مثال، به جای نگرانی در مورد تمام شدن یکی از مواد مورد نیاز برای آشپزی، والدین می‌توانند از این مسئله به عنوان فرصتی برای پختن یک غذای جدید استفاده کنند. این نوع از الگوسازی تفکر مثبت و انعطاف‌پذیری به کودک تیزهوش کمک می‌کند تا بر مشکلات خود غلبه کند.

تمرکز بر زمان حال: والدین باید به کودکان تیزهوش خود یاد دهند بیشتر بر زمانی حال تمرکز کرده و در مورد آنچه که قبلاً رخ داده است و آنچه که احتمالاً در آینده رخ می‌دهد، نگران نباشند. زمانی که دقیقاً بر آنچه که در زمان حال رخ می‌دهد، تمرکز می‌کنیم، زندگی کردن راحت‌تر خواهد شد (آمند، ۲۰۱۰). برای

دانش آموزان تیزهوش قرار می‌دهد.

نتیجه‌گیری

هر کسی در هر مرحله‌ای از زندگی خود ترس و اضطراب را تجربه می‌کند. مطالعات نشان می‌دهد که دانش آموزان تیزهوش این ترس‌ها و اضطراب‌ها را شدیدتر و بیشتر از دانش آموزان عادی تجربه و درک می‌کنند. با وجود این، چند راهبرد وجود دارد که والدین و معلمان می‌توانند برای کمک به دانش آموزان تیزهوش جهت مقابله با این هیجان‌ها شایسته‌تر از آن‌ها استفاده کنند. برای دختر ما، سوفیا، کتاب‌درمانی و مطالعه کتاب در تخت‌خواب برای حل مشکل بی‌خوابی او بسیار کمک‌کننده بود. همچنین سوفیا در تابستان با من تمرین یوگا انجام می‌داد که به کاهش اضطراب و استرس او کمک می‌کرد. فعالیت‌های دیگری که من انجام دادم استفاده از الگوسازی تفکر مثبت به طور روزانه و در صورت امکان استفاده از شوخ‌طبعی مثبت در خانه بود. من متوجه شده‌ام که تلفیق یوگا و استفاده از شوخ‌طبعی به کاهش اضطراب سوفیا کمک کرده است. در مجموع من معتقد هستم که همکاری اولیا و مربیان امکان دارد فضای یادگیری راحت و مناسبی برای دانش آموزان تیزهوش فراهم کند.



معلمان می‌توانند با آموزش فلسفه‌های مختلف دربارهٔ معنا و مفهوم زندگی، به طور مستقیم نیازهای دانش آموزانی را که به دلیل تحریک‌پذیری فکری احساس اضطراب می‌کنند، برطرف نمایند. این اقدام به دانش آموزان تیزهوش کمک می‌کند متوجه این موضوع شوند که دیگر متفکران و اندیشمندان چه طور به پرسش‌های عمیق خود پاسخ داده‌اند

این دانش آموزان با هم در یک گروه قرار می‌گیرند، می‌توانند ترس‌های خود را با هم به اشتراک بگذارند. آگاهی از این که دیگر کودکان نیز از ترس‌ها و اضطراب‌های مشابه برخوردار هستند، می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. آگاهی و شناخت این مشکلات به کاهش اضطراب و یافتن راه‌حل‌های مناسب منجر می‌شود (درونسکی و کولمن، ۱۹۸۹؛ ص، ۶۸).

شبکه‌سازی: فرصت‌های شبکه‌سازی باید برای دانش آموزان تیزهوش فراهم شود تا این افراد بتوانند با دیگر دانش آموزان تیزهوش در سایر مناطق جغرافیایی آشنا شوند (بار-آن، ۲۰۰۷). بدین ترتیب وقتی که دانش آموزان متوجه می‌شوند در مناطق دیگر جهان نیز افرادی همچون آن‌ها با ترس‌ها و اضطراب‌های مشابه وجود دارند، احساس راحتی می‌کنند.

آموزش مهارت‌های حل مسئله: پروس و دویو (۲۰۰۴) به مطالعهٔ راهبردهای مقابله‌ای دانش آموزان تیزهوش و عادی از منظر مدرسهٔ متفاوت و عوامل استرس‌زا از دیدگاه همسالان پرداخته‌اند. آن‌ها به این نتیجه رسیده‌اند که دانش آموزان تیزهوش در مقایسه با دانش آموزان عادی بیشتر از رویکردهای حل مسئله برای مقابله با استرس‌ها استفاده می‌کنند. آموزش مهارت‌های حل مسئله، روش‌های عملی برای مقابله با عوامل استرس‌زا و اضطراب‌های

داخل و خارج از کلاس درس را در اختیار

راهنمایی کردن: مطالعات نشان می‌دهد که معرفی راهنما یا مشاور بزرگسال یا همسال برای کودکان تیزهوش به کاهش اضطراب آنان کمک بسزایی می‌کند. بنسون (۲۰۰۹) معلم دورهٔ راهنمایی به این نتیجه رسیده است که دانش آموزان وی در مورد انتقال به دورهٔ دبیرستان در آینده بسیار نگران هستند. بدین منظور وی چند گروه مشاور و راهنما برای دانش آموزان تشکیل داده است تا آنان بتوانند پرسش‌های خود را مطرح کنند. مشاوران، گروهی از دانش آموزان تیزهوش دبیرستانی بودند که قرار بود دانش آموزان راهنمایی به آنجا منتقل شوند. بنسون با فراهم کردن فرصت صحبت کردن برای دانش آموزان تیزهوش دورهٔ راهنمایی با مشاوران دبیرستانی در مورد دستیابی به موفقیت در دبیرستان، توانست اضطراب دانش آموزان تیزهوش خود را کاهش دهد.

آموزش فلسفه‌های مختلف زندگی: معلمان می‌توانند با آموزش فلسفه‌های مختلف دربارهٔ معنا و مفهوم زندگی، به طور مستقیم نیازهای دانش آموزانی را که به دلیل بیش‌تحریک‌پذیری فکری احساس اضطراب می‌کنند، برطرف نمایند. این اقدام به دانش آموزان تیزهوش کمک می‌کند متوجه این موضوع شوند که دیگر متفکران و اندیشمندان چه طور به پرسش‌های عمیق خود پاسخ داده‌اند (هریسون و ون‌هانگان، ۲۰۱۱). برای مثال، جملات قصار خارق‌العاده‌ای از سقراط و افلاطون و دانشمندان دیگر وجود دارد که معلمان می‌توانند برای آغاز صحبت در مورد معنای زندگی و مرگ از آن‌ها استفاده کنند. معلمان می‌توانند این جملات قصار را به عنوان مبنایی برای اجرای سمینارهای سقراطی در کلاس درس انتخاب کنند.

گروه‌بندی: گروه‌بندی دانش آموزان تیزهوش در طول دوران مدرسه نه تنها از نظر تحصیلی به آن‌ها کمک می‌کند، بلکه منجر به کاهش اضطراب آن‌ها می‌شود. گروه‌بندی دانش آموزان تیزهوش موجب کاهش اضطراب حاصل از احساس انزوای اجتماعی، کسالت و عزت‌نفس پایین می‌شود (بار-آن، ۲۰۰۷). وقتی

