

به نام خدا

تکلیف هوشمند، یادگیری بدون گریه و اضطراب

مؤلف:

پریناز اکبری

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

Chaponashr.ir

سرشناسه : اکبری، پریناز، ۱۳۶۳
عنوان و نام پدیدآور: تکلیف هوشمند، یادگیری بدون گریه و اضطراب / مولف: پریناز اکبری
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.
مشخصات ظاهری : ۱۲۲ ص.
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۲۳-۰
وضعیت فهرست نویسی : فیبا
یادداشت : کتابنامه.
موضوع : تکلیف هوشمند - یادگیری بدون گریه و اضطراب
رده بندی کنگره : TP ۹۸۳
رده بندی دیویی : ۶۶۸/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۶۵۸۸
اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب : تکلیف هوشمند، یادگیری بدون گریه و اضطراب

مولف : پریناز اکبری

ناشر : انتشارات ارسطو (سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرای، تنظیم و طرح جلد: پروانه مهاجر

تیراژ: ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ: اول - ۱۴۰۴

چاپ: زیرجد

قیمت: ۱۶۰۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۸۲۳-۰

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

www.chaponashr.ir



انتشارات ارسطو



فهرست

مقدمه	۵
فصل اول: فهم درست از یادگیری و اضطراب تکلیف	۱۱
ماهیت یادگیری سالم؛ چرا کودک گریه می کند؟	۱۶
ریشه های اضطراب تکلیف در سنین مدرسه	۱۹
نقش سبک های فرزندپروری در شکل گیری مقاومت تحصیلی	۲۲
اشتباهات رایج والدین در کمک به تکالیف	۲۴
تفاوت یادگیری سطحی و یادگیری عمیق	۳۱
سازوکار ذهن و احساسات کودک هنگام انجام تکلیف	۳۳
فصل دوم: اصول تکلیف هوشمند و طراحی تکالیف بدون تنش	۳۷
ویژگی های یک تکلیف هوشمند و مؤثر	۴۰
چطور حجم، نوع و زمان تکلیف باید تنظیم شود؟	۴۴
نقش بازی، هنر و حرکت در تبدیل تکلیف به تجربه لذت بخش	۴۷
ایجاد انگیزه درونی؛ چگونه تکلیف را از «اجبار» به «انتخاب» تبدیل کنیم؟	۴۹
ارتباط تکلیف هوشمند با سبک های یادگیری مختلف دانش آموزان	۵۲
چک لیست طراحی تکلیف بدون گریه و بدون فشار	۵۴
فصل سوم: تکنیک های کاهش استرس در فرآیند انجام تکلیف	۵۹
تنظیم هیجانی کودک قبل از شروع تکلیف	۶۲
روش تنفس، مدیتیشن کودکانه و کاهش فوری تنش	۶۵
مدیریت محیط: نور، صدا، رنگ، میز و عوامل مؤثر بر آرامش	۶۷

تکنیک «تکلیف در قطعات کوچک» و اثر آن بر مغز	۷۰
روش‌های تشویقی مؤثر بدون تهدید و رشوه	۷۳
شناسایی علائم اضطراب پنهان و نحوه مدیریت آن	۷۶
فصل چهارم: نقش والدین و معلمان در تکلیف هوشمند	۸۱
مرز کمک والدین: کجا باید کمک کرد و کجا نباید؟	۸۵
آموزش والدین برای ارتباط سالم هنگام تکلیف	۸۹
چگونه معلم می‌تواند تکلیف را شخصی‌سازی کند؟	۹۳
اشتباهات رایج مدارس در تعیین تکلیف فشارزا	۹۵
نقش معلم در کاهش اضطراب تحصیلی دانش‌آموزان	۹۹
هماهنگی خانه و مدرسه برای یادگیری بدون گریه	۱۰۲
فصل پنجم: آینده تکلیف هوشمند؛ یادگیری در عصر دیجیتال و هوش مصنوعی ..	۱۰۵
استفاده درست از هوش مصنوعی در یادگیری کودکان	۱۰۷
طراحی تکلیف پروژه‌محور به جای تکلیف تکراری	۱۰۹
مسیر آینده یادگیری بدون گریه: از تکلیف به تجربه یادگیری	۱۱۱
نتیجه‌گیری	۱۱۵
منابع	۱۱۹

مقدمه

در سال‌های اخیر مفهوم تکلیف درسی بیش از هر زمان دیگری به نقطه‌ای چالش‌برانگیز در تعامل والدین، کودکان و نظام آموزشی تبدیل شده است. بسیاری از خانواده‌ها تجربه کرده‌اند که تنها شنیدن واژه «تکلیف» کافی است تا اشک از چشم کودک سرازیر شود، ضربان قلبش تندتر شود و مقاومت شدیدی نسبت به یادگیری نشان دهد. این واکنش، برخلاف تصور عمومی، نشانه تنبلی یا بی‌مسئولیتی نیست، بلکه بازتابی دقیق از فشارهای هیجانی و شناختی است که کودک در مواجهه با دنیای تحصیل تجربه می‌کند. سال‌ها بود که تکلیف به عنوان ابزاری ضروری برای تقویت یادگیری معرفی می‌شد، اما امروز پژوهش‌های علمی نشان می‌دهد که تکلیف اگر هوشمندانه طراحی نشود، می‌تواند یکی از مهم‌ترین منابع اضطراب تحصیلی در کودکان باشد. کودکی که هر شب برای نشستن پای دفتر و مداد اشک می‌ریزد، پیام مهمی به ما می‌دهد: سیستم یادگیری او با فشار و اجبار سازگار نیست و ذهنش برای دریافت آرام‌تر، عمیق‌تر و انسانی‌تر مطالب نیازمند اصلاح تجربه آموزشی است.

مفهوم تکلیف هوشمند از دل همین نیاز شکل گرفته است. تکلیف هوشمند یعنی تکلیفی که به جای تمرکز بر حجم، تکرار و تحمیل، بر معنا، تجربه، لذت و مشارکت فعال کودک تمرکز دارد. در تکلیف هوشمند سؤال اصلی این نیست که «چقدر تکلیف انجام شد؟» بلکه این است که «فرآیند انجام تکلیف چه کیفیتی برای کودک داشت؟» آیا کودک احساس توانمندی کرد؟ آیا اضطرابش کمتر شد؟ آیا تکلیف باعث افزایش اشتیاق او برای جست‌وجو و یادگیری شد؟ یا او را یک قدم دیگر از یادگیری دور کرد و به حلقه اشک، ترس و مقاومت نزدیک‌تر ساخت؟

برای سال‌ها، سیستم آموزشی بر این باور بود که هرچه تکلیف سخت‌تر، طولانی‌تر و سنگین‌تر باشد، کودک بیشتر یاد می‌گیرد؛ اما تحقیقات علوم شناختی نشان می‌دهد که ذهن کودک در شرایط اضطراب، توانایی پردازش عمیق اطلاعات را از دست می‌دهد. یعنی کودکی که با گریه تکلیف انجام می‌دهد، در

واقع یاد نمی‌گیرد. یادگیری واقعی در حالتی رخ می‌دهد که مغز در آرامش نسبی باشد، هیجان مثبت تجربه کند و احساس کنترل داشته باشد. این سه عنصر، ستون‌های یادگیری بدون گریه و اضطراب هستند. وقتی این عناصر فراهم نشوند، تکلیف از یک ابزار آموزشی به یک منبع استرس تبدیل می‌شود. این استرس در طول زمان می‌تواند به کاهش اعتمادبه‌نفس تحصیلی، افت انگیزه، بی‌میلی نسبت به مدرسه، بی‌زاری از درس و حتی مشکلات هیجانی گسترده‌تر منجر شود. کودکان امروز با کودکان گذشته تفاوت‌های جدی دارند. سرعت زندگی، حضور فناوری، تغییر سبک‌های ارتباطی، فشارهای اجتماعی و انتظارات سنگین از کودکان باعث شده که ظرفیت ذهنی و هیجانی آنان به شکل متفاوتی عمل کند. در چنین شرایطی، تکیه کردن بر روش‌های سنتی تعیین تکلیف، نمی‌تواند پاسخ‌گوی نیازهای یادگیری باشد. اگر نظام آموزشی همچنان تکلیف را در قالب قدیمی خود ارائه دهد، تنها نتیجه این خواهد بود که هر روز به تعداد کودکانی که «از درس متنفرند» افزوده می‌شود. یکی از اهداف مهم این کتاب، باز کردن چشم‌اندازی تازه برای والدین و معلمان است تا بتوانند به جای فشار آوردن به کودک، با او همکاری کنند، علائم اضطراب را بشناسند و روابط عاطفی در جریان انجام تکلیف را ترمیم کنند.

مفهوم تکلیف هوشمند فراتر از تغییر در شکل تکلیف است؛ این مفهوم بازتعریفی کامل از فلسفه آموزش است. تکلیف هوشمند یعنی تکلیفی که با سبک یادگیری کودک هماهنگ باشد؛ تکلیفی که ذهن کودک را خسته نمی‌کند، بلکه فعال می‌کند؛ تکلیفی که به جای تکرار کورکورانه، کودک را وارد تجربه، مشاهده، تحلیل و خلاقیت می‌کند. کودک با تکلیف هوشمند، نه به اجبار، بلکه با علاقه می‌آموزد؛ نه با اشک، بلکه با آرامش؛ نه با ترس از تنبیه، بلکه با لذت کشف و تجربه. در چنین حالتی، تکلیف به پلی تبدیل می‌شود میان دنیای خانه و مدرسه، میان هیجان کودکی و خرد یادگیری.

والدینی که هر شب از جنگیدن با کودک برای انجام تکلیف خسته‌اند، نیاز دارند بدانند که مسیر دیگری نیز وجود دارد. مسیری که در آن کودک بدون زور و فشار، خود به تکلیف نزدیک می‌شود و از فرآیند

حل مسئله لذت می برد. این مسیر آغازش در تغییر نگاه والدین است؛ والدینی که می فهمند کودک برای یادگیری به احساس امنیت نیاز دارد، نه به فشار. احساس امنیت زمانی شکل می گیرد که کودک مطمئن باشد که حتی اگر اشتباه کند، سرزنش نخواهد شد؛ زمانی که می داند تکلیف وسیله ای برای یادگیری است نه محکومیت. والدینی که این اصل را درک کنند، دیگر هنگام انجام تکالیف از جملاتی مانند «چرا اینو بلد نیستی؟»، «چقدر کندی»، یا «همین قدر سخت می گیری که همیشه عقب می مونی» استفاده نمی کنند. آن ها می آموزند که جملات آرام بخش، تشویق کننده و حامیانه چطور می تواند مسیر یادگیری کودکشان را متحول کند. نقش معلم نیز در این میان غیرقابل انکار است. معلمانی که به اهمیت تکلیف هوشمند آگاهند، دیگر تکالیف تکراری، طولانی و بی معنا را تجویز نمی کنند. آنان به جای تمرکز بر کمیت، کیفیت را معیار قرار می دهند. در این نگاه، تکلیف باید به فرایندی تبدیل شود که موجب رشد قابلیت ها، تقویت مهارت های تفکر و افزایش قدرت تمرکز دانش آموز شود. اما این اهداف تنها زمانی محقق می شوند که معلم بداند هر کودک دنیای ذهنی متفاوتی دارد؛ برخی با نوشتن یاد می گیرند، برخی با تصویر، برخی با بازی، برخی با انجام دادن. تکلیف هوشمند با تکلیف یکسان برای همه دانش آموزان مخالف است؛ زیرا باور دارد که تفاوت های فردی در یادگیری باید محترم شمرده شود.

موضوع مهم دیگر، تأثیر هیجانات پنهان بر یادگیری است. بسیاری از کودکان نه به خاطر سختی تکلیف، بلکه به دلیل تجربه شکست های گذشته، ترس از اشتباه، یا اضطراب ارزیابی، نسبت به تکلیف مقاومت نشان می دهند. آن ها از انتقاد می ترسند، از مقایسه می ترسند و از اینکه نتوانند انتظارات را برآورده کنند، دچار اضطراب می شوند. تکلیف هوشمند می کوشد این چرخه را متوقف کند و محیطی امن بسازد؛ محیطی که در آن کودک اجازه دارد اشتباه کند، یاد بگیرد و دوباره تلاش کند. این فرایند، پایه های اعتماد به نفس تحصیلی را شکل می دهد؛ چیزی که بدون آن هیچ یادگیری پایداری شکل نخواهد گرفت.

در این مقدمه لازم است به موضوع مهم دیگری نیز پرداخته شود: اثرات بلندمدت یادگیری همراه با گریه. اگر کودکی سال‌ها تکلیف را با اضطراب تجربه کند، ممکن است در آینده به بزرگسالی تبدیل شود که از یادگیری می‌ترسد، از چالش‌گریزان است و در مواجهه با مسئله‌های جدید احساس درماندگی می‌کند. بنابراین تغییر نگاه به تکلیف، نه فقط برای امروز کودک، بلکه برای آینده او ضروری است. ما در واقع نه فقط یک تکلیف را اصلاح می‌کنیم، بلکه آینده ذهنی و هیجانی کودک را می‌سازیم. آینده‌ای که در آن یادگیری به معنای رشد است نه تهدید؛ به معنای لذت است نه فشار.

از سوی دیگر، نباید فراموش کنیم که واژه «هوشمند» در دنیای امروز معنای وسیع‌تری دارد. هوشمندی تنها به فناوری مربوط نمی‌شود؛ هرچند ابزارهای دیجیتالی و هوش مصنوعی می‌توانند در طراحی تکلیف‌های جذاب و فردمحور نقش مؤثری ایفا کنند. اما هوشمندی واقعی در نحوه اندیشیدن، طراحی و اجرای تکلیف است. تکلیف هوشمند یعنی تکلیفی که فلسفه دارد؛ پشتوانه علمی دارد؛ با نیازهای روان‌شناختی کودک هماهنگ است و به جای افزایش فشار، بار هیجانی را کاهش می‌دهد. این تکلیف به جای اینکه کودک را به انزوا بکشاند، او را به تعامل و گفتگو دعوت می‌کند. تکلیف هوشمند تنها روی کاغذ نوشته نمی‌شود؛ در قلب تجربه یادگیری شکل می‌گیرد.

دنیای آموزش هر روز در حال تغییر است و کودکان امروز بیش از هر زمان دیگری به تکالیفی نیاز دارند که با زندگی واقعی ارتباط داشته باشد. تکالیفی که مهارت حل مسئله، آرامش روانی، خلاقیت و توانایی مدیریت احساسات را تقویت کند. تکالیف سنتی که صرفاً بر رونویسی، حفظیات و تکرار تأکید داشتند، دیگر توان پاسخ‌گویی به نیازهای نسل جدید را ندارند. تکلیف هوشمند با بازتعریف اهداف آموزشی، راهی نو برای ارتباط میان کودک و یادگیری باز می‌کند. این کتاب با هدف کمک به والدین، معلمان و متخصصان حوزه تربیت نوشته شده است تا بدانند یادگیری بدون گریه نه تنها ممکن است، بلکه طبیعی‌ترین شکل یادگیری است. کودکی که آرام است، می‌خندد، تجربه می‌کند، اشتباه می‌کند و دوباره تلاش می‌کند،

کودکی است که در مسیر رشد واقعی قرار دارد. ما باید به جای جنگیدن با او، دستش را بگیریم، کنارش بنشینیم و اجازه دهیم آرام آرام یاد بگیرد. این مسیر نه با اجبار، بلکه با فهم، احترام و همدلی شکل می‌گیرد. اگر یادگیری با فشار اتفاق می‌افتد، همه کودکان موفق‌ترین افراد جامعه می‌شدند. اما حقیقت این است که تنها کسانی موفق می‌شوند که از یادگیری لذت می‌برند. این مقدمه دعوتی است برای بازنگری در نگاه ما به تکلیف درسی. تکلیف تنها بخشی از آموزش نیست؛ بخشی از زندگی کودک است. اگر بتوانیم این بخش را به تجربه‌ای شیرین، امن و هدفمند تبدیل کنیم، تأثیری عمیق بر کیفیت یادگیری و سلامت روان او خواهیم گذاشت. راهی که در این کتاب ترسیم می‌شود، راهی است میان علم، تجربه و عشق؛ راهی برای اینکه آموزش نه میدان مبارزه، بلکه آغوشی امن برای رشد کودک باشد.

فصل اول

فهم درست از یادگیری و اضطراب تکلیف

درک فرآیند یادگیری و ارتباط آن با اضطراب تکلیف، نیازمند نگاهی فراتر از رفتارهای سطحی کودکان است. کودک زمانی که در برابر تکلیف مقاومت می‌کند، گریه می‌کند یا از انجام دادن آن فرار می‌کند، در حال ارسال پیامی است که اغلب از سوی والدین و معلمان نادیده گرفته می‌شود. این پیام، اعلام ناتوانی نیست، بلکه ابراز هیجان‌هایی است که فرصت بیان پیدا نکرده‌اند. بسیاری می‌پندارند کودک باید بدون اعتراض، تکالیفش را انجام دهد؛ اما واقعیت علمی نشان می‌دهد که یادگیری هرگز در فضای تنش و ترس عمیق نمی‌شود. ذهن کودک هنگامی آماده یادگیری است که در حالت ایمنی روانی باشد؛ حالتی که در آن احساس شنیده‌شدن، پذیرفته‌شدن و توانایی کنترل بر محیط دارد. وقتی کودک این احساس را از دست می‌دهد، سیستم دفاعی او فعال می‌شود و تکلیف به جای یک فعالیت آموزشی، به منبع تهدید تبدیل می‌گردد. اضطراب تکلیف، پدیده‌ای ساده و تصادفی نیست؛ این اضطراب اغلب ریشه در تجربه‌های گذشته دارد. کودکانی که بارها به دلیل اشتباهاتشان سرزنش شده‌اند، کودکی که هنگام حل تمرین با فشار و تحقیر روبه‌رو شده‌اند یا کودکانی که شاهد مقایسه خود با دیگران بوده‌اند، در ذهنشان الگویی از «تجربه تکلیف مساوی است با خطر» ساخته می‌شود. حتی اگر والدین بهترین نیت را داشته باشند، تنها یک نگاه تند یا جمله‌ای مانند «این که خیلی ساده بود، چرا نمی‌فهمی؟» کافی است تا کودک به این نتیجه برسد که انجام تکلیف یعنی قرار گرفتن در معرض شکست. ذهن کودک شکست را برابر با تهدید عاطفی می‌بیند؛ بنابراین از تکلیف دوری می‌کند و مقاومت طبیعی‌اش آغاز می‌شود.

برای فهم درست اضطراب تکلیف، لازم است بدانیم مغز چگونه کار می‌کند. هنگامی که کودک دچار نگرانی، فشار یا ترس می‌شود، سیستم عصبی سمپاتیک فعال می‌شود. این فعالیت باعث افزایش ضربان قلب، تنش عضلانی و عدم تمرکز می‌شود. بخش پیش‌پیشانی مغز که مسئول تفکر منطقی، برنامه‌ریزی و پردازش اطلاعات است، در چنین شرایطی توانایی عملکرد دقیق را از دست می‌دهد. به همین دلیل کودک نمی‌تواند تمرکز کند، نمی‌تواند مسئله را بفهمد و حتی ساده‌ترین تکلیف را دشوار می‌بیند. این اختلال نه به دلیل بی‌هوشی یا تنبلی، بلکه به دلیل بسته‌شدن مسیرهای شناختی به‌واسطه اضطراب است. هر چقدر فشار بیشتر باشد، این قفل شناختی شدیدتر می‌شود. بنابراین گریه کردن در هنگام تکلیف، در واقع نشان‌دهنده تلاش کودک برای مقابله با هیجانی است که بزرگ‌تر از توان اوست. حسینی، ف. (۱۴۰۲).

اضطراب تکلیف تنها در لحظه انجام تکلیف بروز نمی‌کند. این اضطراب می‌تواند در طول روز همراه کودک باشد؛ از مدرسه تا خانه، از لحظه باز کردن کیف مدرسه تا زمان خواب. بسیاری از کودکان از شنیدن نام درس یا دیدن دفتر مشق دچار تنش می‌شوند. این واکنش شرطی‌سازی ناخودآگاه است. مغز کودک میان تکلیف و درد هیجانی پیوند ایجاد کرده است. هر بار که تکلیف مطرح می‌شود، سیستم هشدار مغز فعال می‌گردد. والدین تصور می‌کنند که با تکرار و اصرار می‌توانند کودک را با معیارهای تحصیلی هماهنگ کنند، اما اصرار بیشتر اضطراب را تشدید می‌کند و چرخه تکراری «اجبار - گریه - ناتوانی - سرزنش - اجبار» شکل می‌گیرد.

برای فهم بهتر این چرخه، باید از سطح رفتار فراتر برویم و دلایل درونی آن را بررسی کنیم. اولین دلیل، ناتوانی در تنظیم هیجان‌هاست. کودکان هنوز مهارت‌های مدیریت احساسات را یاد نگرفته‌اند. آن‌ها نمی‌دانند چگونه تنش را کاهش دهند یا چگونه به خودشان آرامش بدهند. بنابراین کوچک‌ترین فشار

تبدیل به اضطرابی بزرگ می‌شود. دومین دلیل، کمبود حس کنترل است. کودک زمانی که احساس می‌کند هیچ اختیاری ندارد و باید تنها طبق دستور عمل کند، واکنشی طبیعی به صورت مقاومت نشان می‌دهد. ذهن انسان، حتی در کودکی، نسبت به از دست دادن قدرت تصمیم‌گیری حساس است. سومین دلیل، ناهماهنگی میان سبک یادگیری کودک و نوع تکلیف است. برخی کودکان با نوشتن یاد می‌گیرند، برخی با شنیدن، برخی با دیدن و برخی با انجام‌دادن. وقتی تکلیف با روش یادگیری کودک همخوان نیست، ذهن او درگیر تلاش دوبرابر می‌شود و این تلاش باعث خستگی و اضطراب می‌شود.

موقعیت انجام تکلیف نیز نقش تعیین‌کننده دارد. محیط شلوغ، نور نامناسب، زمان بندی اشتباه، گرسنگی یا خستگی همگی می‌توانند اضطراب را افزایش دهند. کودکی که تازه از مدرسه بازگشته و هنوز هیجانانگیز روزش را پردازش نکرده، نمی‌تواند مستقیم وارد تکلیف شود. هنگامی که نیازهای جسمی و احساسی کودک نادیده گرفته می‌شود، تکلیف به تنشی مضاعف تبدیل می‌گردد. حتی معمول‌ترین جملات والدین مثل «زود باش، وقت نداریم» یا «اول تکلیفت را انجام بده بعد بازی کن» می‌تواند بر ذهن کودک فشار وارد کند و او را در حالت دفاعی قرار دهد. فهم درست از یادگیری همچنین مستلزم شناخت تفاوت میان یادگیری سطحی و یادگیری عمیق است. یادگیری سطحی چیزی است که بسیاری از کودکان با اجبار تجربه می‌کنند: حفظیاتی کوتاه‌مدت که چند روز بعد فراموش می‌شود. این یادگیری در زمان اضطراب بیشتر فعال می‌شود؛ زیرا ذهن کودک تنها بر اجتناب از تنبیه یا تأمین انتظار والدین تمرکز می‌کند. اما یادگیری عمیق زمانی رخ می‌دهد که ذهن در حالت آرامش، کنجکاوی و انگیزش درونی قرار دارد. کودکی که سؤال می‌پرسد، جست‌وجو می‌کند و تجربه می‌کند، در حال یادگیری عمیق است. اضطراب تکلیف این نوع یادگیری را نابود می‌کند و کودک تنها برای رفع تکلیف تلاش می‌کند نه برای رشد و فهم. ترس از اشتباه نیز یکی از ریشه‌های اصلی اضطراب تکلیف است. سیستم‌های آموزشی سنتی اشتباه را گناه تلقی می‌کنند. کودک می‌آموزد که نمره، معیار ارزش اوست و اشتباه، نشانه شکست. در چنین شرایطی

تکلیف، صحنه ارزیابی می‌شود و کودک مدام نگران است که «نکنند اشتباه کنم». این نگرانی او را از یادگیری بازمی‌دارد. در حالی که اشتباه بخش جدایی‌ناپذیر فرآیند یادگیری است. کودک باید اجازه داشته باشد بدون ترس از قضاوت، مسیر خودش را طی کند. این آزادی ذهن را از فشار آزاد می‌کند و اضطراب را کاهش می‌دهد.

بخش مهم دیگری که باید در فهم اضطراب تکلیف به آن پرداخته شود، نقش والدین و انتظارات آنان است. بسیاری از والدین ناخواسته کودک را در رقابتی دائمی قرار می‌دهند: «بین دوستت چقدر سریع تکالیفش را انجام داده»، «خواهرت همیشه بهتر می‌نویسد»، «من هم سن تو بودم همه درس‌هایم عالی بود». این جملات ظاهراً ساده، در ذهن کودک بار سنگینی ایجاد می‌کنند. فشار مقایسه یکی از شدیدترین عوامل ایجاد اضطراب تحصیلی است و اگر به‌طور مداوم تکرار شود، می‌تواند باورهای منفی عمیقی را در کودک شکل دهد. کودک باور می‌کند که همیشه عقب است و هرگز به اندازه کافی خوب نخواهد بود. این باور اضطراب را در تمام فعالیت‌های آموزشی او ریشه‌دار می‌کند. بهرامی، ف. و کریمی، ح. (۱۴۰۰).

از سوی دیگر، برخی والدین خودشان در کودکی تجربه‌های ناخوشایندی از تکلیف داشته‌اند و همان چرخه را ناخواسته بازتولید می‌کنند. والدینی که خودشان با فشار بزرگ شده‌اند، اغلب تصور می‌کنند سخت‌گیری باعث موفقیت می‌شود. درحالی‌که پژوهش‌های گسترده در روان‌شناسی تربیتی برخلاف این باور را نشان می‌دهد. کودکانی که در فضای آرام، حمایت‌گر و بدون تنش درس می‌خوانند، در درازمدت عملکرد تحصیلی و شخصیتی بهتری دارند. فهم درست یادگیری یعنی شناخت این حقیقت که کیفیت رابطه کودک با یادگیری مهم‌تر از میزان تکالیفی است که انجام می‌دهد. نکته مهم دیگر این است که کودکان در دوره‌های مختلف رشد، ظرفیت متفاوتی برای یادگیری و تحمل فشار دارند. کودک کلاس اولی که تازه وارد محیط مدرسه شده، هنوز مهارت‌های شناختی پایه‌ای مثل توجه پایدار یا سازمان‌دهی

ذهنی را کاملاً کسب نکرده است. اگر تکالیف سنگین، طولانی و تکراری بر او تحمیل شود، ذهنش دچار فرسودگی می‌شود. این فرسودگی به شکل گریه، خستگی مفرط، بی‌میلی به مدرسه و گاهی سر درد یا دل‌درد تظاهر می‌کند. بسیاری از والدین از این نشانه‌ها بی‌خبرند و نمی‌دانند که این واکنش‌ها دفاعی طبیعی نسبت به فشار بیش از حد هستند. درک درست از یادگیری همچنین یعنی شناختن اهمیت بازی. بازی زبان طبیعی کودک است؛ بستری که ذهن او در آن آزادانه فعالیت می‌کند، مهارت‌ها را تمرین می‌کند و هیجانات را تنظیم می‌کند. وقتی کودک از بازی محروم می‌شود یا مجبور می‌شود بازی را رها کند تا تکلیف انجام دهد، احساس محرومیت می‌کند. از نظر روان‌شناختی، مغز کودک بازی را نیاز حیاتی می‌داند. بنابراین تکالیفی که بازی را نادیده می‌گیرند، بیشتر احتمال دارد که باعث اضطراب شوند. اگر تکالیف، انعطاف‌پذیری بیشتری داشته باشند و فرصت‌هایی برای بازی، حرکت، کشف و تجربه فراهم کنند، ذهن کودک آماده‌تر، آرام‌تر و پذیراتر می‌شود. فهم درست از اضطراب تکلیف به معنای درک این حقیقت است که یادگیری یک فرآیند یک‌طرفه نیست. کودک، والدین و معلم هر سه در شکل‌گیری تجربه یادگیری نقش دارند. وقتی کودکی هنگام انجام تکالیف دچار اضطراب می‌شود، این مسئله نه نقص او بلکه نشانه نیاز به تغییر رویکرد در محیط یادگیری است. اگر والدین می‌آموزند که نقششان نه کنترل، بلکه حمایت است، اگر معلمان هدفشان نه فقط اتمام کتاب بلکه رشد ذهنی و هیجانی دانش‌آموزان باشد، و اگر تکالیف با نیازهای واقعی کودکان هماهنگ شوند، اضطراب تکلیف به تدریج از بین می‌رود و یادگیری تبدیل به تجربه‌ای طبیعی، انسانی و لذت‌بخش می‌شود.

فهم درست یادگیری یعنی پذیرفتن اینکه رشد ذهنی کودک با آرامش، محبت، تجربه و فرصت ساختن همراه است، نه با فشار و اجبار. کودکی که با قلبی آرام و ذهنی سبک یاد می‌گیرد، نه تنها در مدرسه بلکه در زندگی آینده نیز توانمندتر، مسئول‌تر و خلاق‌تر خواهد بود. این نگاه بنیادین مسیر ما را در