

چگونه توانستم افسردگی را در دانش آموزانم بهبود بخشم

اعظم چناری

اما چهره اش زرد و رنگ پریده و ظاهرش لاغر، نامرتب و ژولیده بود و بیشتر اوقات ناخن هایش را می جوید.

رفتارهای او مرا ادا داشت که به عمق فضا بنگرم. تصمیم گرفتم با هم فکری همکاران، معلم مربوطه، مطالعه‌ی کتاب‌های روان‌شناسی و بهره‌گیری از تجارب استادان فن و ... مشکلات زهرا را بهبود بخشم. نباید از کنار هیچ پدیده‌ای به راحتی گذشت.

پس از هم فکری و مطالعه فهمیدم، زهرا دچار افسردگی است. افسردگی به عنوان یک اختلال و نارسایی روانی و جسمانی، توانسته است بر فرایند یادگیری، انجام تکالیف، دست‌یابی، و ارتباط با دیگران، اثر بگذارد. بنابراین، شروع به جمع‌آوری اطلاعات کردم که شامل مراحل زیر بود.

مصاحبه و پرسش: ابتدا سعی کردم با زهرا ارتباطی بهتر و نزدیک برقرار کنم. و با طرح سؤالاتی از او، به مشکلات درونی اش پی ببرم. فهمیدم:

۱. زهرا فرزند اول است؛ ۲. از مشکلات اقتصادی رنج می‌برد؛ ۳. همسالان او را

بی‌شک معلمی عشق است و این عشق به عاشقی نیاز دارد که با علاقه‌ی مضاعف در این راه قدم بردارد. این عشق را در دل پروراندیم و با قدم‌های ثابت و پایدار، در این راه گام برداشتم. از روح پاک و باصفای دانش‌آموزان، درس‌های نیاموخته را آموختم و در قلب پاکشان جز محبت نیافتم. از خدای بزرگ تشکر می‌کنم که مرا رسالتی سنگین بخشید تا ادامه‌دهنده‌ی راه انبیا باشم.

بیان مسئله (توصیف وضعیت موجود): براساس تئوری‌های موجود، یکی از شرایط توفیق متولیان امر تعلیم و تربیت در اجرای وظیفه‌شان، شناخت ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان است. در شروع سال تحصیلی ۸۸-۸۹ در میان دانش‌آموزان، یکی از آنان که در کلاس پنجم درس می‌خواند، توجهم را جلب کرد. زهرا دختری آرام به نظر می‌رسید،



اکبر فیاض شاهی

(۱۳۱۵)

مدیر، مدرس قرآن، یزد

معارف اسلامی خوانده است و در همین رشته نیز تدریس می‌کند. پنج سال در شهرستان مهریز، مدیر دبیرستان بوده و چهار سال نیز معاون دبیرستان رسولیان یزد. در سال‌های اول انقلاب در شورای شهر یزد عضویت داشت و پنج سال قائم مقام این شورا بود. او مدرس تفسیر قرآن و نیز مدرس آموزش خانواده است و سخن‌رانی‌هایی نیز در مجالس سطح شهر می‌کند.



تحویل نمی‌گیرند و در موردش واژه‌ی تنبل را به کار می‌برند.

این‌ها قانع‌کننده نبود، پس، به مشاهده‌ی رفتار او پرداختم.

مشاهده: با مشاهده‌ی رفتار زهرا به این نتایج دست یافتم:

۱. اکثر اوقات تنها گوشه‌ای از حیاط می‌ایستد و ناخن می‌جوید.

۲. جنب و جوش و حرکت ندارد.

۳. مدت‌ها به نقطه‌ای خیره می‌شود و عکس‌العملی از خود نشان نمی‌دهد.

۴. رنگ پریده است و بیشتر اوقات احساس درد دارد.

۵. دوستی ندارد.

از مشاهده‌ی رفتارهای او رنج می‌بردم. این مسئله را در شورای آموزگاران به بحث گذاشتیم و به دنبال راه‌حل نهایی بودیم و از تلاش دست برنداشتیم.

بررسی پرونده و سوابق تحصیلی: پس از بررسی پرونده‌ی تحصیلی زهرا، به این نکته رسیدیم که درس او از همان پایه‌ی اول ضعیف بوده است و افت تحصیلی (در چهار سال تحصیلی) از پرونده‌ی او مشاهده می‌شود.

ارتباط با اولیا: پدرش سالخورده (۷۰ ساله) و مادرش بی‌سواد (۴۵ ساله) بود. پدر پس از فوت همسر اول، تجدیدفراش کرده و اینک از زن دوم، زهرا فرزند اول است. پس از ارتباط بیشتر با اولیای او، فهمیدم:

۱. پدرش پیر و مادرش بی‌سواد هستند.

۲. زهرا را درک نمی‌کنند.

۳. ارتباطشان با او ضعیف است.

کم کم به جواب سؤالاتم رسیدم. باید دست به کار می‌شدم و برای رسیدن به راه حل نهایی و اجرایی تلاش می‌کردم.

راه‌حل‌های پیشنهادی و اجرایی

۱. ارتباط نزدیک بین ما و معلم مربوطه برای ایجاد احساس امنیت در زهرا.

۲. محول کردن مسئولیت به زهرا در حد توانایی‌اش برای تقویت اعتماد به نفس و خودباوری او.

۳. تشویق گروه‌های کلاسی برای دوست شدن با زهرا.

۴. تشویق به موقع زهرا در خصوص رفتارهای مثبت هر چند اندک او.

۵. تشکیل جلسات مکرر با اولیای او، آگاهی دادن به آن‌ها و ارجاع آنان به مشاور.

۶. هم‌فکری و تبادل نظر با افراد با تجربه، برای اصلاح رفتار او.

۷. بیان سرنوشت افراد موفق برای زهرا.

۸. تقویت اعتماد به نفس او در هر زمینه.

بالاخره توانستم پس از چهار ماه کار روی رفتارهای زهرا، افسردگی را در او تا حد زیادی بهبود بخشم.

پیشنهادهایی برای همکاران گرامی:

۱. قبل از هر اقدامی، مشکلات را شناسایی کنند.

۲. از قضاوت عجولانه پرهیزند.

۳. ارتباط صمیمی و عاطفی را با این‌گونه دانش‌آموزان جدی بگیرند.

۴. همکاری و ارتباط با اولیا را مدنظر قرار دهند.

۵. محرم اسرار دانش‌آموزان باشند.

۶. دانش‌آموزان را به سوی علاقه‌های شخصی‌شان سوق دهند؛ البته در حد توانایی‌شان.

۷. جوی شاد و نشاط‌آور برای آنان فراهم کنند.

۸. با به خاطر آوردن دوران دانش‌آموزی خود، آن‌ها را درک کنند.

۹. به کارهای هر چند اندک آن‌ها بها دهند.

۱۰. راهنمای خوبی برای آنان باشند.

در آخر خدا را شاکر و سپاس‌گزار باشیم که جامعه‌ی مقدس معلمی را به ما پوشانده است تا خدمت‌گزاران خوبی برای فرزندان این مرز و بوم باشیم.



مصطفی سرشیوی

(۱۳۴۱)

کردستان

مدرس انواع کت‌های آموزشی در مدارس ابتدایی بانه است. چندین جزوه نیز در موضوعات وسایل آموزشی، کمک آموزشی، روش تدریس املا در ابتدایی و مقایسه و بررسی کارایی آموزشی معلمان مراکز تربیت معلم با معلمان ضمن خدمت شهرستان بانه، تألیف و تهیه کرده است. در سال ۷۸ معلم نمونه‌ی کشوری شد. جشنواره‌ی پروانه‌ها (پیش دبستان) و الگوهای برتر تدریس (ابتدایی) را به مدت ۹ سال داوری کرد. ۱۴ سال مدرس دوره‌های آموزش خانواده و ۱۷ سال نیز مدرس دوره‌های آموزش ضمن خدمت بود. او مدرسه‌های غیردولتی پسرانه‌ی فرهنگ و دخترانه‌ی کیمیا را در شهرستان بانه تأسیس کرده و از افتخاراتش ۱۵ سال آموزگاری در پایه‌ی اول دبستان است.

دنیا کی کودک

اگر کودک نرسد و اگر مابه‌سؤال‌های او درست جواب ندهیم، آن‌چه می‌خواهد و باید، یاد نمی‌گیرد.

کودک و بازی

کودک دوست دارد بازی کند، ولی مایل و نیاز او به بازی کردن را نادیده می‌گیریم. ندانسته از او می‌خواهیم که از

کودک و سؤال

کودک دوست دارد حرف بزند، پرسد و کنجکاو باشد. ولی اغلب ما، ندانسته او را وادار به سکوت می‌کنیم و ندانسته به سؤال‌های او به نحوی جواب می‌دهیم که از گفت‌وگو با مادر می‌یابد که سؤال کردن بد است؛ ما ندانسته به سؤال‌های او جواب‌های غلط می‌دهیم.

بازی کردن دست بردارد و به کاری که مورد علاقه‌اش نیست بپردازد. ما ندانسته او را مجبور می‌کنیم که در جای خود آرام بگیرد و جنبش و فعالیتی نداشته باشد. کودک از هر بازی نکته‌ی تازه‌ای یاد می‌گیرد. بازی برای او مایه‌ی نشاط، شادی و سلامت جسم و روح است.