

شاورمه

رشد آموزش

وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی



فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای مشاوران
معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هفدهم | شماره ۲ | زمستان ۱۴۰۰ | ۴۸ صفحه | ۶۵۰۰۰ ریال | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵
www.roshtdmag.ir

دوران گذر از کرونا

ابزارهای شناسایی و هدایت توانایی

مشاوران و پرتگاه برچسب‌های غلط

هنر ارتباط مؤثر



شادی در مدرسه

یکی از شاخص‌های بهداشت روانی دانش‌آموزان احساس رضایت، شادی و شادابی در متن مدرسه است. بچه‌هایی که احساس می‌کنند نیازهایشان بدون برخورد با موانع در حال تأمین است، به زندگی خود امیدوار می‌شوند و به درجه‌ای از رضایت درونی می‌رسند که همواره آن‌ها را شاد نگه می‌دارد. شادی حاصل احساس «سعادت‌مند بودن» و سعادت‌مندی حاصل احساس سیر طبیعی زندگی و در مسیر رشد قرار گرفتن است. در این حالت فرد به زندگی دیگران علاقه‌مند می‌شود و به آن‌ها عشق می‌ورزد. احساس رضایت و شادی سبب پیدایش حالت‌های روانی متفاوتی می‌شود که دوستی، عشق، محبت، امیدواری، خوش‌بینی، مسرت، همراهی، همدلی و پذیرش از نمونه‌های آن است.

هانیه ملکی

سر دبیر



شاهد آموزش

۶۰

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هفدهم / شماره ۲ / زمستان ۱۴۰۰ / ۴۸ صفحه
www.roshdmag.ir

بسم الله الرحمن الرحيم
اللهم صل على محمد و آل محمد و عجل فرجه



وزارت آموزش و پرورش
سازمان پژوهش و برنامه ریزی آموزشی
دفتر انتشارات و فناوری آموزشی

لایه های زندگی انسانی / هانیه ملکی / ۲

دوران گذر از کرونا / دکتر عطاءالله عقیلیان / ۳

الگوی مدرسه ای مشاوره / محسن جرفی / ۵

مشاور شدن چه آسان! / روح الله رحیمی / ۸

هنر سازگاری با ناکامی ها / محمدحسین دیزجی / ۱۰

پرسش نامه انگیزه تحصیلی / دکتر آدیس کراسکیان / ۱۳

ابزارهای شناسایی و هدایت توانایی / دکتر لیلا سلیقه دار، دکتر زهرا مجاهدی / ۱۵

راه های پروراندن عشق به یادگیری / دکتر منیره نسیمی / ۱۸

زخم های کاری / دکتر مرتضی فاضل / ۲۲

نسخه های شفا بخش مولانا / دکتر یاسر ملکی / ۲۵

چه خوش بی مهربانی هر دو سر بی / گزارشگر: مهدیه مسیبی / ۲۸

هنر ارتباط مؤثر / محسن آریزی / ۳۲

مشاوران و پرتگاه برچسب های غلط / فاطمه السادات شاهزیدی / ۳۴

بحران عزت نفس / سارا اسدالهی کلخوران / ۳۷

غم گساری عالمانه / مهتاب فردی / ۳۸

کیفیت زندگی تحصیلی / دکتر مهدی یار احمدی خراسانی / ۴۱

انگیزش والدین برای مشارکت در امور مدرسه / معصومه طالبی / ۴۴

کتابخانه مشاوره / الهه قربانی / ۴۸

مدیر مسئول: محمد صالح مذنبی

سر دبیر: هانیه ملکی

مدیر داخلی: الهه قربانی

هیئت تحریریه:

دکتر علی اصغر احمدی

ابراهیم اصلانی

دکتر غلامعلی افروز

علی اصغر ایزدی

دکتر کیومرث جهانگردی

دکتر مجتبی دهمدار

دکتر روح الله رحیمی

دکتر سهیل رحبی

دکتر لیلا کارگری

دکتر منیره نسیمی

دکتر فرهاد شفیعی پور مطلق

ویراستار: بهروز راستانی

طراح گرافیک: علیرضا پورحنیفه

طرح جلد: مجید کاظمی

نشانی دفتر مجله:

تهران، ابرانشهر شمالی، پلاک ۲۶۶

تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۸۳۱۱۶۱-۸۸۸۳۱۰۲۱ (داخلی ۵۱۵)

نامبر مجله: ۰۲۱-۸۸۴۹۰۳۱۶

صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵ / ۶۵۸۵

صندوق پستی امور مشترکین: ۱۵۸۷۵ / ۲۳۳۱

تلفن امور مشترکین: ۰۲۱-۸۸۸۶۷۳۰۸

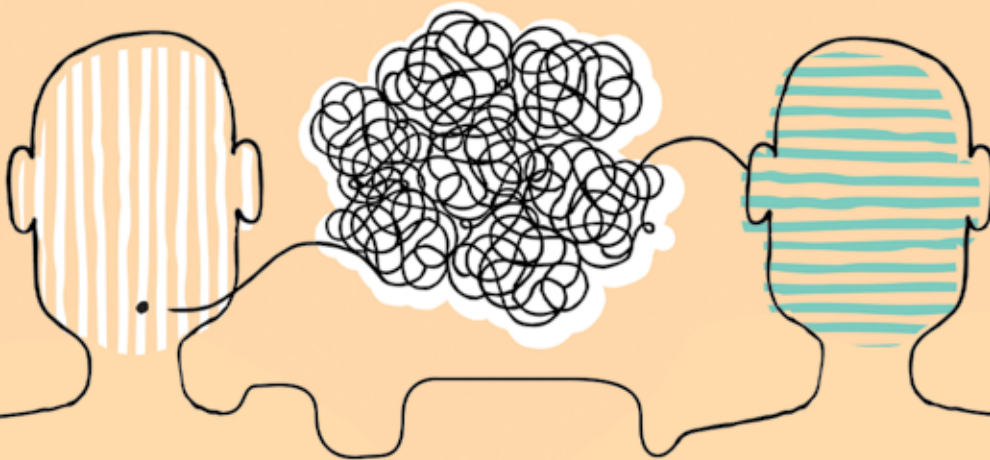
رایانامه: moshaveremadrese@roshdmag.ir

پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

چاپ و توزیع: شرکت افست

قابل توجه نویسندگان و مترجمان:

- مقاله هایی که برای درج در مجله می فرستید، باید با اهداف و رویکردهای آموزشی، تربیتی و فرهنگی این مجله مرتبط باشند و نباید قبلاً در جای دیگری چاپ شده باشند. مقاله های ترجمه شده باید با متن اصلی همخوانی داشته باشد و متن اصلی نیز همراه آن باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می کنید، این موضوع را قید بفرمایید. مقاله یک خط در میان، در یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا تایپ شود. مقاله ها می توانند با نرم افزار word و بر روی CD و یا از طریق رایانامه مجله ارسال شوند. نثر مقاله باید روان و از نظر دستور زبان فارسی درست باشد و در انتخاب واژه های علمی و فنی دقت لازم مبذول شود. محل قرار دادن جدول ها، شکل ها و عکس ها در متن مشخص شود. مقاله باید دارای چکیده باشد و در آن هدف ها و پیام نوشتار در چند سطر تنظیم شود. کلمات حاوی مفاهیم نمایه (کلید واژه ها) از متن استخراج و روی صفحه ای جداگانه نوشته شوند. مقاله باید دارای تیتراژ اصلی، تیتراژ فرعی در متن و سوتیتر باشد. معرفی نامه کوتاهی از نویسنده یا مترجم همراه یک قطعه عکس، عناوین و آثار وی پیوست شود. مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است. مقالات دریافتی بازگردانده نمی شود. آرای مندرج در مقاله ها و گفت و گوها، ضرورتاً مبین نظر دفتر انتشارات و فناوری آموزشی نیست و مسئولیت پاسخ گویی به پرسش های خوانندگان، با خود نویسنده یا مترجم است.



لایه‌های زندگی انسانی

هانیبه ملکی



می‌شود. روابط انسانی با دیگران، رافع اندوه از قلب دیگران و تبدیل حس تنهایی به حس اجتماعی است. در تعلیم و تربیت رسمی که هدف‌های تربیتی قصد شده مورد نظرند و نتایج غیرقابل پیش‌بینی نیز اجتناب‌ناپذیر هستند، روابط انسانی اهمیت ویژه‌ای دارند.

هر دانش‌آموز در فضای اجتماعی مدرسه، در روابط انسانی چندلایه‌ای محاط است. یک لایه آن دانش‌آموزان و هم‌سالانی هستند که با او ارتباط دارند. این لایه اثرگذارترین است. زیرا که اصولاً اجتماع همگون خاصیت اثرگذاری بالاتری دارد. آنانی که در ارائه خدمات مشاوره‌ای به دانش‌آموزان سهم و نقشی دارند، نباید از این حقیقت غفلت کنند.

وقتی که یک گروه دانش‌آموزی روابط انسانی مثبت و شیرین را تجربه کند، بدون شک در شرایط تربیتی باارزشی قرار گرفته است. هرچند همگان، مخصوصاً دانش‌آموزان عزیز، باید بپذیرند که روابط انسانی ممکن است گاهی با سختی‌ها و ملال‌هایی نیز همراه باشد، ولی مواجهه درست با این لحظات نیز یکی از هنرهای روابط انسانی است.

آن‌هایی که قادر هستند در چنین اوقاتی خود را مدیریت کنند، باید در زمره انسان‌های موفق شمرده شوند.

گرچه روابط اجتماعی انسان‌ها با یکدیگر ضرورت اجتناب‌ناپذیری است، ولی در موقعیت‌های مختلف زندگی ظهور یکسانی ندارد. مشاوران باید به دانش‌آموزان یاد دهند که در جاده زندگی واقع‌بینانه و با روحیه مدارا حرکت کنند، زیرا این جاده فراز و فرود دارد و ممکن است پیچ‌های حساس نیز داشته باشد.

لازم است از روابط انسانی برای اثرگذاری مثبت بر دیگران بهره برد، ولی همیشه نباید در انتظار زیبایی‌های رفتاری مطلوب بود. آنچه که در نوشته حاضر بر آن تأکید می‌شود، **غفلت نکردن از ظرفیت بالای روابط انسانی در انسانی کردن زندگی است.** وقتی ظرفیت شناخته شود، مسئولیت استفاده از آن در ایجاد آرامش و تعادل عاطفی در دانش‌آموزان متوجه مشاوران می‌شود.

انسان با ویژگی ذاتی «جامعه‌گرایی» به دنیا می‌آید و در ارتباط با دیگران ساخته می‌شود. سرمایه‌های فردی، مانند عقل و اندیشه، عواطف، اراده و امثال این‌ها، بذرهایی هستند که در روابط انسانی «فعلیت» می‌یابند و در تعامل با غیر خود شکوفا می‌شوند. به همین دلیل است که در دین اسلام، به عنوان کامل‌ترین برنامه الهی، گرایش به جمع و اجتماعی زندگی کردن بر زندگی فردی و «تفرّد» غلبه دارد. کافی است به دستورات دینی توجه کنیم و به معانی و مفاد ادعیه و اذکار بنگریم تا این حقیقت بیشتر آشکار شود.

نمازی که وظیفه داریم روزانه آن را تکرار کنیم، درس روابط انسانی به ما می‌دهد. دعاها قرآنی که در عبادت خود ذکر می‌کنیم، نشانگر اهمیت زندگی اجتماعی و اهمیت روابط انسانی است و به همین دلیل، نوعاً در دعاها، «ربنا» به «ربی» غالب است و با هم خدا را خواستن برای بندگان ترجیح است.

مشاوران باید به دانش‌آموزان یاد دهند که در جاده زندگی واقع‌بینانه و با روحیه مدارا حرکت کنند، زیرا این جاده فراز و فرود دارد و ممکن است پیچ‌های حساس نیز داشته باشد

صله رحم به چه معناست؟ آیا جز تحکیم روابط انسانی است؟ روابط انسانی با خویشاوندان و اعضای جامعه به قدری مهم است که خداوند برای آن اثر تکوینی قائل شده است. یعنی اگر کسی به دیدار دیگران برود و آن‌ها را شاد کند، خداوند طول عمر او را زیاد می‌کند. این نسبت بین طول عمر با شادی دل انسان‌ها و برقراری رابطه با آنان، از یک حقیقت بزرگ و بی‌بدیل حکایت می‌کند و آن برطرف کردن مانع از پیشروی زندگی عادی انسان‌ها، در حرکت به سوی تعالی و پیشرفت شایسته آدمی است.

وقتی که انسان تنها می‌ماند و یا تنها می‌شود، میدان عاطفی که باید محیط بر هر انسانی باشد، به ضعف می‌گراید و انسان اندوهگین

دوران گذر از کرونا



دکتر عطاءالله عقیلیان
روان‌شناس و روان‌پزشک

دادند. تا روز نگارش این متن، طبق آمار رسمی ۵ میلیون نفر و بر اساس تخمین‌ها ۸ میلیون نفر در جهان بر اثر کرونا جان باخته‌اند. اقتصاد جهانی دچار رکود عظیمی شد و کسب‌وکارهای زیادی ورشکست شدند. دورهمی‌ها و تجمعات بشری که شاخص زندگی اجتماعی انسان بود از بین رفتند و **فاصله اجتماعی** جای آن‌ها را گرفت. ممنوعیت اجتماعات مذهبی، اجتماعی و ورزشی، و تعطیلی مدرسه‌ها و دانشگاه‌ها شکل مناسبات بین فردی انسان‌ها را تغییر داد. حتی خانواده‌ها از هم دور شدند و در آغوش گرفتن عزیزان به یک حسرت تبدیل شد.

همه ما مدتی است که در هیاهوی همه‌گیری جهانی «کرونا» هستیم. هر چند هنوز برای ارزیابی تأثیر درازمدت واکسیناسیون زود است و باید منتظر نتایج درازمدت آن ماند، اما کشورها در حال حاضر با واکسیناسیون درصدد کنترل شیوع ویروس و مرگومیر ناشی از آن هستند.

حقیقت این است که ماهیت دلهره‌آور همه‌گیری جهانی (پاندمی) در تمام این مدت تقریباً در همه قلب‌ها نفوذ کرده است. جهان به‌خوبی از خسارات ویرانگری که این همه‌گیری ایجاد کرد، از مرگ تا ویرانی اقتصادی، آگاه است.

شاید روزهای آغاز شیوع ویروس کرونا،

کمتر کسی می‌توانست این روزها را

پیش‌بینی کند. در بیش از یک

سال گذشته عده زیادی

عزیزان خود را از دست





اما مهم‌تر از این‌ها، نبرد با این دشمن نامرئی ماهیت شکننده و آسیب‌پذیر ما را به ما نشان داد و احساس امنیتمان را از بین برد. احساس امنیتی که قبل از کرونا هم حس کاذبی بود و برحسب یک تغافل، انسان خود را مسلط بر محیط می‌دید. همه‌گیری جهانی کرونا به این حس کاذب و احساس تسلط پایان داد. کرونا بی‌عدالتی‌های اقتصادی موجود جهان را آشکار کرد و ضعف‌های جوامع بشری را عیان‌تر از همیشه نشان داد.

انسان‌ها در دوران همه‌گیری جهانی کرونا، مثل فیلم‌های گونه وحشت، با دشمنان نامرئی می‌جنگیدند. جنگی که هرازگاهی یکی از آن‌ها شکار این دشمن نامرئی منحوس می‌شد. هر گاه فکر می‌کردیم که همه‌گیری فروکش کرده است و ملاحظات بهداشتی را کمتر رعایت می‌کردیم، ویروس جهش یافته جدیدی پیدا می‌شد و موج جدید از راه می‌رسید و بار دیگر دلهره‌ها را می‌گرفتند. کرونا حس امنیت و کنترل ما انسان‌ها را بلعید و طعم تلخ ناتوانی و آسیب‌پذیری را به ما چشاند. حس عمومی غم و اندوه و دلهره‌ای که تجربه کردیم، فراتر از صرفاً میزان مرگ‌ومیرها بود. به نظر می‌رسد بخش قابل توجهی از این حس اندوه عمومی ناشی از احساس ابهام، ناامنی و فقدان کنترل بر شرایطی بود که کرونا بر ما تحمیل کرده بود. حس عدم کنترلی که برنامه‌ریزی‌های ما را برای آینده دچار اختلال کرده است و هر برنامه‌ریزی مشروط به وضعیت شرایط شیوع کرونا در آینده خواهد بود نه خواست و اراده ما. برای هر مراسمی، از مراسم مذهبی مثل حج و اربعین گرفته تا مراسم ورزشی مثل المپیک، باید صبر کنیم ببینیم اوضاع همه‌گیری جهانی چگونه است.

تجربه کرونا بر کودکان ما هم تأثیر گذاشته است. حتی کودکان می‌دانند که حضورشان در مدرسه یا تجمعات در گرو وضعیت نمودارهای موج‌های کرونا و رنگ‌بندی شهرهاست و این یعنی اضطراب و حس ناامنی مداوم.

شاید گمان کنیم روزی نه چندان دور اعلام خواهد شد: **کرونا تمام شد!** ماسک‌ها و الکل‌ها را کنار می‌گذاریم و به زندگی پیشاکرونا برمی‌گردیم و همه چیز را فراموش خواهیم کرد. رؤیای شیرینی است، اما به احتمال زیاد این گونه نخواهد بود. به نظر می‌رسد تأثیر این حس ناامنی و کابوس فاصله اجتماعی برای دهه‌ها در ناخودآگاه ما معلق خواهد بود و مسیر آینده تعاملات اجتماعی ما را تغییر می‌دهد.

تجربه دوران کرونا از اذهان ما پاک نخواهد شد و دنیای پساکرونا با دنیای پیش از آن متفاوت خواهد بود. همان‌طور که وبا و طاعون هم زخم‌های عمیق و ماندگاری بر خاطره بشریت ایجاد کردند، نسل‌های آینده هم تأثیرات همه‌گیری جهانی کرونا را خواهند دید. احتمال کمین ویروس‌ها و یا خطرات جدید برای همیشه در پشت ذهن ما خواهد ماند. ترس از چیزهای ناشناخته وقتی مبتنی بر تجربیات گذشته باشد، می‌تواند در ذهن هیولای ترسناکی شود.

واکسیناسیون امیدها را زنده کرده است. تاب‌آوری و سازگاری انسان خردمند در چند صد هزار سال حضورش بر پهنه خاکی نویدبخش آن است که علم و خرد انسان می‌تواند برگ برنده او برای غلبه بر همه‌گیری باشد و بشر می‌تواند بر این چالش هم غلبه کند. انسان‌هایی که تاب‌آوری



بالاتری داشته باشند، این دوران سخت را راحت‌تر می‌گذرانند. برای گذار به دوران پساکرونا چند نکته را باید مد نظر داشت:

اول اینکه ابتدا یک دوران انتقالی خواهیم داشت تا اینکه به تدریج و گام‌به‌گام به سمت زندگی عادی حرکت کنیم. واقعیت این است که این دوران گذار هم طرح از پیش تعیین شده قطعی ندارد و به تدریج ویژگی‌های آن آشکار خواهد شد. مثلاً نمی‌توان پیش‌بینی کرد که دانش‌آموزان و دانشجویان چطور دوباره صبح‌های اول وقت سر کلاس حاضر خواهند شد و چگونه کلاس‌های حضوری را که دو سال از آن دور بوده‌اند، تحمل خواهند کرد. چگونه بار دیگر فعالیت‌های گروهی را شروع خواهند کرد و چشم در چشم دیگران کنفرانس و امتحان خواهند داد. چگونه دوباره ورزش گروهی خواهند کرد.

دیگر اینکه برای این دوران گذار توصیه می‌شود که از شتاب‌زدگی بپرهیزیم. بگذاریم دوران گذار به تدریج پیش برود و آماده باشیم که دوران گذار هم اضطراب‌های خاص خود را خواهد داشت. به نظر می‌رسد «هراس اجتماعی» بخشی از افراد تشدید شود، چون مدت‌ها از اجتماعات رودرو و شلوغی‌ها دور بوده‌اند و بیرون آمدن از لاک تنهایی هم می‌تواند اضطراب‌انگیز باشد.

کرونا نقاط ضعف جوامع بشری و شکاف‌های طبقاتی را آشکار کرد. نشان داد کشورهای بیشتر از آنکه برای پیشگیری و مواجهه با خطرانی که بهداشت و سلامتی عمومی را تهدید می‌کنند سرمایه‌گذاری کرده باشند، برای جنگ‌های احتمالی باهم‌نو‌عانشان سلاح انباشته‌اند. سیاست‌گذاران آن قدر که به امنیت سامانه‌های اینترنتی بها داده بوده‌اند، به امنیت سلامت اجتماعات بشری نیندیشیده بودند. امید است که بشریت از دوران کرونا و آشکار شدن کاستی‌ها درس گرفته باشد و در دوران پساکرونا تلاش بیشتری برای برطرف کردن این نقاط ضعف بکند.

از طرف دیگر انتظار می‌رود در بازگشت به زندگی عادی قدر و اهمیت سلامتی‌مان و با هم بودن‌ها را بیشتر بدانیم؛ دوره‌هایی که در گذشته آن قدر برایمان عادی شده بودند که گاهی ملال‌انگیز به نظر می‌رسیدند. ترس از مهمان و رفت‌وآمدهای تکراری، موضوع جوک‌ها و شوخی‌هایمان شده بود. الان همان دوره‌هایی‌ها حسرت و آرزویمان شده است. امیدواریم بعد از کنترل همه‌گیری جهانی قدر یکدیگر و در کنار یکدیگر بودن را بیشتر بدانیم. به یاد داشته باشیم که سلامتی تاجی بر سر فرد سالم است که فقط فرد بیمار آن را می‌بیند.

در آخر اینکه کرونا تجربه‌های مفید هم برای بشریت داشته است. استفاده از خدمات برخط (آنلاین) از راه دور (تله کامیونیکیشن) در دوران کرونا، به اجبار وضعیت فاصله‌گذاری اجتماعی، رشد قابل توجه کرد. می‌توان از این تجربه در دوران پساکرونا هم استفاده کرد و از رفت‌وآمدهای غیرضروری پرهیز کرد تا وقت و انرژی را بی‌دلیل هدر ندهیم. در دوران کرونا آموختیم چگونه بر محدودیت‌های مکانی غلبه کنیم. مثلاً آموختیم چگونه می‌توان در دوره و کلاس، حتی در شهر یا کشور دیگری به صورت برخط شرکت کرد.

در نهایت آموختیم که با همکاری و همدلی جمعی چگونه از این شرایط سخت گذر کنیم. خرد و امید مهم‌ترین ابزار ما برای سازگاری و عبور از شرایط سخت هستند. با تکیه بر خرد و با پشتوانه امید سال‌های کرونا بی هم خواهند گذشت.



الگوهای مدرسه‌ای مشاوره



محسن جرفی

مشاور دبیرستان نمونه دولتی
علامه طباطبایی اهواز

**نوجوانان اساساً
ذات خوبی دارند و به
رشد ظرفیت‌هایشان و
شکوفایی شخصی تمایل
نشان می‌دهند. تصور
عمومی این است که
اگر نوجوان از نزدیکان
خود عشق، احترام،
همدلی و درستی ببیند،
به شهروندی شاد و مولد
تبدیل می‌شود**

چکیده

دوره نوجوانی مهم‌ترین دوران زندگی و رشد دانش‌آموزان است. از این‌رو، ارائه مشاوره در این دوره اهمیت بالایی دارد. در مدرسه‌ها رابطه مشاوره‌ای صرفاً رابطه‌ای بین مشاور و مراجع نیست، بلکه رابطه‌ای میان معلم و دانش‌آموز است. این رابطه باید بر پایه مبانی نظری خاصی باشد و در آن از مهارت‌های مشاوره‌ای خاصی نیز استفاده شود. هدف مقاله حاضر بررسی مدل سه مرحله‌ای مشاوره مدرسه‌های ابتدایی و متوسطه بوده است. این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای انجام گرفته

است. یافته‌های پژوهش نشان دادند که معلم در جریان تدریس و آموزش، علاوه بر داشتن نقش یاددهنده باید همانند یک مشاور از مهارت‌های مشاوره‌ای بهره بگیرد و با استفاده از الگوی مطرح‌شده در این مقاله، به ایجاد رابطه مشاوره‌ای با دانش‌آموزان بپردازد.

کلیدواژه‌ها: معلم، الگوهای مشاوره، مشاوره در مدرسه، الگوی سه مرحله‌ای مشاوره

مقدمه

محققان بسیاری تخمین زده‌اند که بین ۱۰ تا ۲۰ درصد از دانش‌آموزان در سنین مدرسه مشکلات هیجانی و رفتاری از خود نشان می‌دهند [کترل و کترل، ۱۹۹۳؛ ورنون، ۱۹۹۳؛ سازمان بهداشت روانی، ۱۹۹۹؛ تامسون و رودولف، ۲۰۰۰]. این موضوع اهمیت وجود معلمانی را که قادر باشند از مهارت‌های مشاوره برای کمک به تعداد قابل توجهی از دانش‌آموزانشان استفاده کنند، نشان می‌دهد. معلمان برای اینکه بتوانند وظایف معنوی خود را انجام دهند و نقش خود را در آموزش مهارت‌های فردی و اجتماعی ایفا کنند، باید مهارت‌های اولیه مشاوره را دارا باشند و حداقل یک معلم در هر مدرسه مهارت‌های مشاوره را به صورت تخصصی فراگرفته باشد [مک گوین، ۱۹۹۸].

مشاوره می‌تواند ابزاری برای جلوگیری از تبدیل شدن مشکلات «طبیعی» به مسائلی جدی‌تر و به وجود آمدن مضامینی چون بزهکاری، شکست تحصیلی و اختلالات عاطفی باشد. همچنین می‌تواند روشی برای ایجاد فضایی سالم باشد که به نوجوانان کمک کند، با استرس‌ها و تضادهای رشد خود کنار بیایند. مشاوره می‌تواند با تشویق کردن، مشاوره شخصی یا گروهی، مشاوره یکی از والدین یا معلم، و ایجاد تغییرات محیطی به اصلاح شرایط نوجوانان بپردازد [تامسون و رودولف، ۱۹۸۸: ۹].

از آنجا که مشاوره در مدرسه تفاوت فراوانی با مشاوره در موقعیت‌های معمول دیگر دارد، به الگوی خاصی برای راهنمایی روند مشاوره در مدرسه‌ها نیاز داریم.

مدل مناسب مشاوره در مدرسه

به علت وجود موانع بسیار بر سر راه مشاوره نوجوانان در مدرسه‌ها، استفاده از یک مدل مشاوره که تمام این مسائل را مد نظر قرار دهد، حائز اهمیت است. مخصوصاً مدل مشاوره باید:

- در پیشگیری و اصلاح مشکلات کارآمد باشد.
 - برای نوجوانان در مراحل رشدی متفاوت مناسب باشد.
 - برای معلمانی که اطلاعات مشاوره‌ای زیادی ندارند، قابل استفاده باشد.
 - در تعاملات کوتاه‌مدت و شرایط خاص مفید واقع شود.
 - با راهبردهای راهنمایی، آموزش شخصی و اجتماعی (آموزش مهارت‌های شخصی و اجتماعی) و روش‌های مراقبت معنوی که در مدرسه مورد استفاده قرار می‌گیرند، تطابق داشته باشد.
- الگوی مشاوره‌ای که در این مقاله ارائه شده است و عوامل بالا را در برمی‌گیرد، «الگوی مشاوره رشدی» نامیده شده است که چارچوب انسانی دارد و بر پایه رویکرد روانی - آموزشی استوار است. سه جنبه اصلی این مدل در ادامه شرح داده شده‌اند [هورن بی، ۲۰۰۳: ۱۴].

چارچوب انسانی

مشکل خود را درک کند و به او مهارت‌های مورد نیازش را آموزش می‌دهد تا از طریق شرح دادن، مدل‌سازی، ایفای نقش و انجام تکلیف‌ها، مشکل خود را حل کند [پیشین].

رویکرد روانی - آموزشی

هر مشکلی، چه مشکل کسب مهارت رشدی باشد، چه ناشی از بحرانی در زندگی باشد و چه مربوط به عمیق‌تر کردن روابط انسانی باشد، مهارت‌های خاصی لازم دارد که باید آموزش داده شوند [لارسون، ۱۹۸۴: ۵].

از منظر روانی - آموزشی، مشکلات نوجوانان بیشتر مهارتی هستند تا بیماری. این الگو با الگوهای درمانی که بر پایه مدل پزشکی استوارند، تفاوت جدی دارد. از این منظر، مشاوره روندی است که در آن، مشاوران مهارت‌های خود را از طریق تسهیل، مدل‌سازی، یا تدریس مهارت‌ها، با نوجوانان به اشتراک می‌گذارند. با این کار نوجوانان مهارت‌های لازم برای مواجهه با مشکلات را یاد می‌گیرند. به علاوه، نوجوانان برای اینکه زندگی بهتری داشته باشند، مهارت‌های دیگری نیز باید بیاموزند. این مهارت‌ها که مهارت‌های زندگی محسوب می‌شوند و به داشتن زندگی بهتر کمک می‌کنند، شامل مهارت‌های حل مسئله، مهارت‌های

ارتباطی، مهارت‌های حفظ سلامت و تناسب اندام، مهارت‌های اوقات فراغت، مهارت‌های مطالعه، مهارت‌های حرفه‌ای و مهارت‌های فرزندپروری می‌شود [گازدا، ۱۹۸۴].

در مدل روانی - آموزشی مشاوره، تمام مداخله‌ها نوعی آموزش دادن مهارت‌ها به مراجعه‌کنندگان برای زندگی بهتر به شمار می‌روند. بنابراین، هر مهارت زندگی که به نوجوانان آموزش داده شود، نوعی مداخله است.

این موضوع یعنی روش‌هایی که از رویکردهای تئوری گرفته شده‌اند، به عنوان یک مداخله

روانی - آموزشی مورد استفاده قرار می‌گیرند. مدل روانی - آموزشی روشی التفاطی، یکپارچه و دستگامی است که آگان آن را در این جمله شرح می‌دهد: «مشاوران به چارچوبی مفهومی نیاز دارند که از آن چارچوب، ایده‌ها، روش‌ها و فن‌ها را از تئوری‌ها و رویکردها بگیرند و پس از تلفیق آن‌ها با تئوری خود، از آن استفاده کنند [آگان، ۱۹۸۶].

الگوی سه مرحله‌ای مشاوره

الگویی که در این مقاله برای مشاوره در مدرسه ارائه شده، الگوی مشاوره‌ای رشد براساس اصول انسانی است که در چارچوب روانی - آموزشی طبقه‌بندی می‌شود. این الگو تحت تأثیر الگوهای قبلی مشاوره، چون الگوی آگان (۱۹۸۲ و ۱۹۸۶) و الگوی هورن بی (۱۹۹۰) قرار دارد، اما برای تطبیق با مشاوره در شرایط مدرسه‌ای، تغییر شکل داده است.

الگوی سه مرحله‌ای روی شناسایی، مداخله و توانمندسازی

اصول انسانی که این مدل بر آن‌ها استوار است، از مطالعات راجرز (۱۹۸۰) و مازلو (۱۹۷۰) گرفته شده است. نوجوانان اساساً ذات خوبی دارند و به رشد ظرفیت‌هایشان و شکوفایی شخصی تمایل نشان می‌دهند. تصور عمومی این است که اگر نوجوان از نزدیکان خود عشق، احترام، همدلی و درستی ببیند، به شهروندی شاد و مولد تبدیل می‌شود. به انسانی کارآمد تبدیل خواهند شد که می‌توانند از زندگی‌شان به خوبی استفاده کنند. اگر این شرایط وجود نداشته باشد، شکوفایی شخصی آن‌ها متوقف خواهد شد، اعتماد به نفسشان کاهش پیدا خواهد کرد و مشکلات روانی در آن‌ها به وجود می‌آید.

مؤلفه‌های کلیدی افرادی که از لحاظ روانی سالم‌اند عبارت‌اند از [کول، ۱۹۸۲]:

- **اعتماد به نفس بالا:** که مشخصه‌های اصلی آن احساس امنیت، خودشناسی، احساس تعلق، هدف داشتن و احساس صلاحیت شخصی است.

- **منبع کنترل درونی:** اعتقاد بر این است که اقدامات فرد برای رسیدن به هدف، از نیروهای خارجی تأثیر گذارتر هستند.

- **مدیریت شخصی:** که شامل توانایی برنامه‌ریزی، در نظر گرفتن گزینه‌ها و تطبیق دادن خود با موقعیت‌هایی پیش رو می‌شود.
- **داشتن شایستگی در مهارت‌های زندگی:** که شامل مهارت‌های شخصی، اجتماعی، حرفه‌ای، عملی و اوقات فراغت می‌شود.

مدل رشدی

مشاوران به مشکلاتی که مراجعشان در مراحل رشد، انجام کارها و مسئولیت‌ها، و تعاملات در اجتماع دارند و همچنین پیامدهای کارهایی که با توجه به نقاط ضعف، نقاط قوت و ظرفیت‌هایشان انجام می‌دهند، گوش فرا می‌دهند [آگان، ۱۹۸۴: ۱۳۹].

«رویکرد رشدی به مشاوره» بر پایه این نظریه استوار است که مراحل رشدی وجود دارند که در آن‌ها نوجوانان اگر به خوبی راهنمایی شوند، رشد پیدا می‌کنند. پیشرفت رضایت‌مندان در این مرحله‌ها نیازمند آن است که نوجوانان تکلیف‌های رشدی هر مرحله را به خوبی فرا گیرند [هاوینگ هارست، ۱۹۷۲].

هدف کلی مشاوره رشد، تسهیل شکوفایی شخصی نوجوانان با حمایت از آن‌ها در یادگیری مهارت‌های مرتبط با رشد است. برطرف کردن مشکل در هر موقعیت، هدفی کوتاه‌مدت است. هدف بلندمدت این است که نوجوانان مهارت‌های لازم را به دست آورند تا بتوانند مشکلاتشان را خودشان حل کنند [هورن بی، ۲۰۰۳: ۱۴].

مشاوره رشدی با نقش معلم در ارائه آموزش‌های شخصی و اجتماعی تطابق دارد. معلم / مشاور به نوجوان کمک می‌کند



که برای کمک به دانش‌آموزان برای آموختن مهارت‌های زندگی طراحی شده‌اند، دانش‌آموزان را راهنمایی می‌کنند. سوم، معلم‌ها دستورالعمل‌های مستقیمی به دانش‌آموزان می‌دهند تا به آن‌ها مهارت‌های لازم زندگی را بیاموزند [همان، ص ۱۹].

ج. توانمندسازی

مرحله سوم الگو نیز سه بخش دارد:

حمایت از برنامه‌ها: معلم‌ان باید از دانش‌آموزان در انجام برنامه‌هایشان حمایت کنند تا آن‌ها بتوانند با مشکلات خود کنار بیایند و به سمت اهدافشان قدم بردارند. حمایت‌ها می‌توانند از یک تشویق ساده تا آموزش مصمم بودن برای رسیدن به هدف، متفاوت باشند.

جمع‌بندی تغییرات: ویژگی مهم این مرحله کمک به دانش‌آموزان است برای آنکه بتوانند تغییرات و پیشرفت‌های خود را جمع‌بندی کنند. معلم‌ان می‌توانند این کار را با آگاه ساختن دانش‌آموزان از پیشرفتشان و تشویق آن‌ها به ادامه راه، با وجود مشکلات، انجام دهند.

فراهم آوردن امکان شکوفایی شخصی: معلم‌ان به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا نقاط ضعف و قوت خود را در مهارت‌های زندگی بشناسند. به عبارت دیگر، به دانش‌آموزان مهارت‌های زندگی را که شاید مورد علاقه آن‌ها هم نباشد، اما به شکوفایی شخصی آن‌ها کمک خواهد کرد، آموزش می‌دهند [پیشین].

دانش و مهارت‌های لازم برای به اجرا در آوردن الگوی سه مرحله‌ای در مدرسه‌ها

برای استفاده از این الگو برای مشاوره در مدرسه، معلم‌ان باید مهارت‌ها و دانشی خاص داشته باشند تا بتوانند مهارت‌های مورد نیاز برای مشاوره مؤثر در مدرسه را کسب کنند [همان، ص ۲۰ و ۲۱].

مهارت‌ها

برای اینکه معلم‌ان بتوانند مشاوره و راهنمایی خوبی به دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان بدهند، باید مهارت‌های ارتباطی بین شخصی را فرا بگیرند. معلم‌ها باید مهارت‌های گوش دادن داشته باشند تا بتوانند به دانش‌آموزان کمک کنند، نسبت به نگرانی‌ها و احساسات خود آگاهی پیدا کنند. آن‌ها همچنین باید از مهارت‌های مداخله‌های مشاوره برخوردار باشند تا بتوانند به این دانش‌آموزان کمک کنند، با نگرانی‌های خود روبه‌رو شوند. در واقع، مهارت‌هایی لازم دارند که به دانش‌آموزان قدرت بدهند، به نقاط قوت خود تکیه کنند و ضعف‌های خود را از بین ببرند. داشتن مهارت‌های لازم برای اجرای این الگوی سه مرحله‌ای مشاوره به معلم‌ها کمک می‌کند، توانایی لازم را برای مشاوره و راهنمایی سودبخش والدین و دانش‌آموزان کسب کنند.



بی‌نوشته مقاله

تمرکز دارد. به‌طور خلاصه، معلم‌ان از مهارت‌های شنیداری استفاده می‌کنند تا دانش‌آموزان بتوانند نگرانی‌ها و احساس‌های خود را بشناسند. سپس راهبردهایی از میان مداخله‌های ممکن انتخاب می‌کنند و به اجرا درمی‌آورند تا دانش‌آموزان به‌سوی جلو گام بردارند. در مرحله آخر، معلم‌ان با تمرکز روی رشد بالقوه و توانایی‌ها و ضعف‌های دانش‌آموزان، به آن‌ها کمک می‌کنند که به شکوفایی توانایی‌هایشان دست یابند [هورن بی، ۲۰۰۳: ۱۸].

مشخصه‌های اصلی سه مرحله این الگوی مشاوره به شرح زیر هستند:

الف. شناسایی

اولین مرحله الگو سه بخش دارد:

۱. رابطه درمانی: معلم‌ها باید رابطه خوبی با دانش‌آموزان داشته باشند تا دانش‌آموزان بتوانند مشکلاتشان را با آن‌ها مطرح کنند. به این رابطه، رابطه درمانی می‌گویند که بر پایه توانایی معلم در برقراری رابطه هم‌دلی، توأم با درستی و احترام به دانش‌آموز استوار است.

۲. بررسی نگرانی‌ها: مهارت‌های گوش دادن برای فهم مشکلات دانش‌آموزان ضرورت دارد. با ترغیب دانش‌آموزان به صحبت کردن درباره مشکلات و خواسته‌هایشان و ابراز احساساتشان، معلم‌ان می‌توانند به دانش‌آموزان برای درک موقعیت خود کمک کنند [پیشین].

۳. ارزیابی موقعیت: کمک به دانش‌آموزان برای روشن کردن موقعیت، به معلم‌ان امکان می‌دهد، مشکلاتی را که چنین موقعیت‌هایی به وجود آورده‌اند، ارزیابی کنند. معلم‌ان باید دانش‌آموزان را افرادی مستقل در نظر گیرند و در عین حال با مدرسه، خانواده و محیط‌هایی که کودک با آن‌ها سروکار دارد، تعامل داشته باشند.

ب. مداخله

در دومین مرحله الگو، راهبردهای مداخله‌ای بسیاری آمده‌اند تا به‌وسیله آن‌ها معلم‌ان بتوانند مهارت‌های زندگی را که برای حل مشکلات مورد نیاز دانش‌آموزان هستند، به آن‌ها بیاموزند. مرحله دوم از دو بخش تشکیل می‌شود: نوع راهبرد مداخله‌ای که وجود دارد، و روش‌های اجرای آن.

در مدل مشاوره روانی - آموزشی از راهبردهای مداخله‌ای بسیاری می‌توان استفاده کرد. راهبرد مداخله می‌تواند استفاده معلم از یک صندلی خالی باشد که به دانش‌آموز کمک کند احساسات خود را بیان کند، یا می‌تواند بازسازی شناختی باشد که به دانش‌آموزان کمک می‌کند اعتماد به نفس داشته باشند، و یا می‌تواند استفاده از فن‌های حل مسئله باشد که به دانش‌آموزان قدرت تصمیم‌گیری می‌دهد [پیشین].

روش‌های پیاده‌سازی راهبرد مداخله

سه‌راه برای پیاده‌سازی راهبرد مداخله وجود دارد: اول، معلم به‌عنوان یک الگو عمل می‌کند و مهارت‌هایی از جمله گوش دادن فعال را در تعامل با دانش‌آموزان از خود نشان می‌دهند. دوم، معلم‌ان مستقیماً عمل می‌کنند و به‌وسیله فعالیت‌ها و تمرین‌هایی

مشاور شدن چه آسان!

نگاهی به لزوم پایش فرایند
مشاوره در مدارس



ضرورت ناظر در کنار مشاور



روح‌الله رحیمی
دکترای مشاوره

در این زمینه کارگشا نبوده و این خلأ اساسی به‌طور جدی بر کیفیت ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره در مدرسه‌ها سایه افکنده است.

کلیدواژه: مشاوره، ناظر راهنما، الگوی درمانی، مهارت‌های مشاوره‌ای

بیان مسئله و ضرورت اقدام

یکی از مشکلات اساسی قلمروی مشاوره و روان‌درمانی در چند دهه اخیر، اطمینان از صحت و دقت به کارگیری رویکردها و الگوهای درمانی آموخته‌شده توسط مشاوران تازه‌کار و حتی باتجربه، در کار با درمان‌جویان و هدایت، حمایت و پشتیبانی از آن‌ها برای انجام بهینه فرایند مشاوره (تشخیص، ارزیابی و درمان) بوده است.

«ناظر راهنما»^۱ یا کار کردن تحت نظارت و راهنمایی یک «سوپروایزر»، اصلی پذیرفته‌شده و بدیهی در تمام حرفه‌های مرتبط با بهداشت روانی است. در یک تعریف کلی، منظور از نظارت و راهنمایی، یک فرایند ساختارمند رسمی برای دریافت حمایت حرفه‌ای، یادگیری و انجام کار دقیق و با ملاحظه است. لازم است همه مشاوران، اعم از تازه‌کار و باتجربه به‌صورت رسمی و منظم، تحت نظارت یا حمایت دائمی قرار گیرند.

واقعیت این است که ورود به حیطه مشاوره و روان‌درمانی نسبتاً سهل است، ولی به‌روزرسانی خود در این حوزه یا مراقبت حرفه‌ای و اخلاقی از خود، برای مشاوران و روان‌درمانگران، به‌خصوص مشاوران مدرسه‌ها که با قشر حساس و در حال رشد کودک و نوجوان و مسائل متنوع آنان سروکار دارند، بسیار دشوار است. این امر بر متخصصان حوزه تعلیم و تربیت به‌خصوص مشاوره پوشیده نیست که تعداد قابل توجهی از مشاوران مدرسه‌ها در ارائه خدمات تخصصی با کمبود دانش، مهارت و صلاحیت تخصصی روبه‌رو هستند. از این‌رو مجهز کردن مشاوران به دانش روز و نظارت بر فعالیت‌های تخصصی آن‌ها، همواره یکی از مهم‌ترین دغدغه‌های وزارت آموزش و پرورش، به خصوص «اداره کل مرتبط با مشاوره»^۲ بوده است.

واقعیت این است که برگزاری دوره‌های آموزش کوتاه‌مدت یا ضمن خدمت نیز که چند سالی است به‌صورت مجازی برگزار می‌شود،

سؤال‌های اساسی در این زمینه عبارت‌اند از:

• اگر مشاوران مدرسه‌ها، در ارائه خدمات مشاوره‌ای در رابطه با موضوع‌هایی خاص برای دانش‌آموزان با مشکلات یا چالش‌های علمی و عملی، قانونی، اداری، اخلاقی و ... روبه‌رو شوند، چه کسی می‌تواند به آن‌ها کمک کند؟

• چه مرجع موثقی در اختیار آن‌هاست که بتوانند روند کار خود را با او در میان بگذارند؟

• در وضعیت‌های دشوار، بحرانی و اخلاقی کار خود، از هم‌فکری و کمک تخصصی چه کسانی می‌توانند بهره بگیرند؟

• اگر مشاوران تازه‌کار و کم‌تجربه مدرسه بخواهند صحت و اعتبار کارشان را با کسی در میان بگذارند و از خدمات خود کسب اطمینان کنند، چه مراجع تخصصی یا ناظران تأییدشده‌ای در اختیار دارند؟

پاسخ تمامی این سؤال‌ها را شاید بتوان در ایجاد نظام «نظارت و راهنمایی» یا «سوپرویزن» به‌عنوان یک مؤلفه رسمی و قانونی در ارائه خدمات مشاوره و روان‌درمانی جست‌وجو کرد؛ برنامه‌ای که سال‌هاست در خدمات حرفه‌ای بهداشت روان در سراسر جهان رخ داده است و ایجاد آن در نظام راهنمایی و مشاوره مدارس ایران، نه تنها ضرورت دارد، بلکه با قید فوریت نیاز به راهاندازی و اجرا را می‌طلبد.

کوک، تریپال و سمودی (۲۰۱۲) در مطالعه خود با عنوان «نظارت بر مشاوران مدرسه‌ها: مدل SAAFT»، مزایای نظارت بر عملکرد مشاوران مدرسه را در افزایش پیشرفت حرفه‌ای آنان برشمردند. **دولاهید و میلر (۲۰۰۶)** نیز در پژوهشی با عنوان «نظارت برای آماده‌سازی و تمرین مشاوران مدرسه‌ها: راه‌های تعالی»، نقش نظارت بر توسعه مهارت‌های مشاوره‌ای مشاوران مدرسه‌ها را نشان دادند.

در جریان خدمات راهنمایی، مشاوره و روان‌درمانی در مدرسه‌ها، این نظارت می‌تواند به این موارد کمک کند:

- فهم موضوع‌هایی که با فعالیت‌های راهنمایی، مشاوره و روان‌درمانی دانش‌آموزان مرتبط هستند؛
- کسب بینش و چشم‌اندازهای نوین در خصوص مسائل مرتبط؛
- بهبود و افزایش دانش، مهارت و صلاحیت تخصصی مشاوران مدرسه؛
- فراهم‌ساختن پشتیبانی حرفه‌ای برای مشاوران مدرسه‌ها برای ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره به دانش‌آموزان؛
- کمک به مشاور مدرسه برای رفع مشکلات شخصی و تأمین سلامت روان‌شناختی او؛
- بررسی مسائل مربوط به وابستگی دانش‌آموز به مشاور و تعیین مرزهای حرفه‌ای و اخلاقی در فرایند مشاوره؛
- شفافیت و پاسخ‌گویی حرفه‌ای در حین برخورداری از استقلال در ارائه خدمات.

چگونگی انجام مقدماتی طرح

برای شروع مقدماتی این طرح لازم است، از مشاوران مجرب در گرایش‌های گوناگون روان‌شناسی (تربیتی، بالینی و ...) و مشاوره (تحصیلی، خانواده، شغلی و ...) خواسته شود که در صورت تمایل به انجام فعالیت به‌عنوان ناظر (سوپروایزر)، حوزه‌هایی را که در آن‌ها تجربه و تخصص دارند، مشخص کنند و تقاضای عضویت در فهرست ناظران مشاوران مدرسه‌ها را داشته باشند. همچنین برای این کار ضروری است، اداره‌های مشاوره در استان‌ها، مشاوران مدرسه‌ها و مراکز مشاوره را در اسرع وقت براساس ملاک‌های عینی رتبه‌بندی کنند (برای مثال، از رتبه ۱، مشاوران ماهر تا رتبه ۵، مشاوران تازه‌کار). پس از فرایند انتخاب، لازم است هر یک از ناظران تعدادی از مشاوران مدرسه‌ها یا مراکز مشاوره^۳ (حداقل سه و حداکثر پنج مشاور)^۴ را تحت نظارت خود بگیرند. ناظران وظیفه دارند، ضمن نظارت و بازدید از فعالیت‌های روزمره مشاوران تحت نظارت خود، در تمام اوقات کاری (و حتی خارج از اوقات کاری) پاسخ‌گوی سؤالات، مشکلات و چالش‌های مشاوران تحت نظارت در زمینه‌های راهنمایی و مشاوره تحصیلی، شغلی، روان‌درمانی و چالش‌های شخصی و اخلاقی باشند. با توجه به اینکه این فعالیت، مستلزم تخصیص وقت و انرژی زیاد از طرف ناظران است، لذا برای ایجاد انگیزه در آنان ضروری است، وزارت آموزش و پرورش از طریق شیوه‌های متنوع، همچون پرداخت حق‌الزحمه، تخصیص ساعات موظف یا اضافه‌کار به ناظران، ارتقای شغلی و ... مشاوران مجرب و حرفه‌ای را برای شرکت در طرح «مشاوران ناظر» ترغیب کند.

راهکارهای عملی برای کیفیت‌بخشی

برای بهتر و مؤثر انجام شدن طرح «مشاوران ناظر» در نظام آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود:

- هر یک از مشاوران مدرسه‌ها یا مراکز مشاوره بتوانند شخصاً (با تأیید کارشناسان امر) ناظر خود را از بین مشاوران ناظر منتخب اداره شهرستان / منطقه انتخاب کنند (البته در صورتی که تعداد مشاوران آن ناظر، از سقف مجاز خارج نشود).
- مشاوران ناظر براساس تخصص و تجربه حرفه‌ای و عملی (نه صرفاً مدرک تحصیلی) و ترجیحاً از میان کسانی که خودشان دوره‌های

حرفه‌ای و تخصصی را قبلاً گذرانده‌اند، انتخاب شوند. معیارهای عینی مورد نظر برای انتخاب مشاوران ناظر می‌تواند، سوابق کار حرفه‌ای و بالینی با درمان‌جویان در درمانگاه‌های مشاوره دولتی و خصوصی، داشتن تجربه کاری به‌عنوان مشاور مدرسه و گذراندن دوره‌های تخصصی معتبر و تحصیلات دانشگاهی در دانشگاه‌های معتبر باشد.

■ برگه (بین مشاور ناظر و مشاور مدرسه یا مرکز مشاوره) که اهداف و اصول اساسی طرح «مشاوران ناظر» در آن ذکر شده باشد، توسط طرفین با نظارت کارشناسی مشاوره اداره‌ها امضا شود.

■ پیشاپیش با مدیران مدرسه‌ها یا همکاران مربوط در ستاد هماهنگ شود تا ناظر بتواند در روز و ساعت‌های مشخصی در طول سال تحصیلی، مشاوران مدرسه‌ها یا مراکز مشاوره را ملاقات کند.

■ لازم است حداقل ماهی دو بار، حداقل یک جلسه (یک ساعته) ترجیحاً حضوری بین ناظر و مشاور مدرسه یا مرکز مشاوره، برگزار شود.

■ در صورت امکان برای هماهنگی بیشتر، جلسه‌های نظارت گروهی (جلسه بین مشاوران ناظر) به‌صورت ماهانه و منظم برگزار شوند.

■ پیشنهاد می‌شود مشاوران ناظر تاریخ، زمان جلسه‌ها، موضوع‌ها و ریز مذاکراتی را که در نظارت به آن‌ها پرداخته می‌شوند، در برگه‌های مخصوص نظارت خود ثبت کنند.

■ می‌توان داوطلبان صاحب صلاحیت و باتجربه برای طرح «مشاوران ناظر» را در مرحله اول به وسیله آزمون کتبی و مصاحبه شناسایی کرد و سپس در مراحل نهایی آن‌ها را برای دریافت گواهی‌نامه رسمی به کارگاه‌های نظارت تحت‌نظر «سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره ایران» یا استادان معتبر دانشگاه‌ها معرفی کرد.

■ اداره کل مشاوره برگه‌های خاص ارزیابی از عملکرد مشاوران ناظر را تهیه کند و تمامی مشاوران مدرسه‌های خود را موظف کند که هر ساله برگه‌های مذکور را که کیفیت و چگونگی دریافت نظارت ناظران را نشان می‌دهد، کامل کنند تا ادارات مشاوره در سطح استان‌ها بتوانند عضویت مشاوران ناظر را تمدید یا رد کنند.

پی‌نوشت‌ها

۱. شکل گرفتن یک همکاری رسمی بین یک مشاور باتجربه و یا فردی که به‌عنوان سوپروایزر معرفی شده است، با فردی که تجربه کمتری دارد، البته این رابطه براساس قواعدی شکل می‌گیرد.
۲. اداره کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی.
۳. مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دانش‌آموزان در سطح شهرستان‌ها و مناطق آموزش و پرورش.
۴. علت انتخاب این تعداد، کیفیت‌بخشی به فعالیت سوپروایزر با طرح «مشاوران ناظر» است.

منابع

۱. گلدار، کاترین و گلدار، دیوید (۱۳۹۶). مهارت‌های عملی مشاوره (در رویکردی یکپارچه). ترجمه رقیه موسوی و مه‌سیما پورشریاری. انتشارات سمت، تهران.
2. Cook, K., Trepal, H., & Somody, C. (2012). Supervision of School Counselors: The SAAFT Model. *Journal of School Counseling*, 10(21), n21.
3. Dollarhide, C. T., & Miller, G. M. (2006). Supervision for preparation and practice of school counselors: Pathways to excellence. *Counselor Education and Supervision*, 45, 242-252.

گفت و گو با مریم محسنی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی
روان‌درمانگر تحلیلی کودک و نوجوان با محور امتحانات
دانش‌آموزان و استرس

هنر سازگاری با ناکامی‌ها

چه عواملی می‌تواند
استرس و اضطراب
امتحان را کاهش یابد



محمدحسین دیزجی
گزارشگر



در همین زمینه به دیدار مریم محسنی، روان‌شناس و روان‌درمانگر تحلیلی کودک و نوجوان رفتیم که در طول ۱۰ سال اخیر با مسائل متنوع حوزه کودک و نوجوان روبه‌روست و در خصوص بحث استرس و اضطراب امتحان نیز از تجربه‌های خوبی به خاطر ارتباط با بچه‌ها والدین آنان برخوردار است. پرسش‌های خود را با او در میان گذاشتیم تا برآیمان از علل این نگرانی‌ها و برخی راهکارها بگوید تا ما نیز بتوانیم با کنار هم قراردادن این تجربه‌ها، مسیر بهتری را در هدایت و راهنمایی دانش‌آموزان طی کنیم و به نتایج مثبتی دست یابیم. با هم می‌خوانیم.

برای اغلب افراد، نام آزمون و امتحان همواره با دغدغه‌هایی ولو کوچک همراه است. اما وقتی این دغدغه‌های رنگ و شکل دیگری به خود می‌گیرند و روح و جسم فرد را نشانه می‌روند، دیگر دغدغه‌های کوچکی نیستند. باید آن‌ها را به درستی بشناسیم و از پس آن‌ها برآییم تا سلامتمان به خطر نیفتد. بخواهیم یا نخواهیم دانش‌آموزان با نگرانی‌های امتحان روبه‌رو هستند و ما مشاوران، معلمان و والدین هستیم که باید به فرزندآئمان کمک کنیم تا از پیچ و خم چنین نگرانی‌هایی به سلامت بگذرند.

اصولاً چه عواملی می‌توانند زمینه‌ساز استرس و اضطراب برای دانش‌آموزان در امتحانات و آزمون‌ها شوند؟

من درمانگر تحلیلی هستم و قبل از شروع و صحبت درباره هر چیزی، به عمق و ریشه مسئله توجه می‌کنم. لذا وقتی صحبت از اضطراب به میان می‌آید، ما به ارتباط آن فرد با اولین رویدادها و ارتباطی که با اولین مراجع دلبستگی و اولین مراقبان خودش داشته است، مراجعه می‌کنیم. قطعاً اضطراب‌های «مقبول‌نبودن»، «مورد پذیرش واقع‌نشدن» و «کمال‌گرایی والدین» به چشم می‌آید. یعنی باید به این موارد در خصوص اضطراب در وجود دانش‌آموز توجه کرد. قطعاً موارد دیگری هم وجود دارند که مجال پرداختن به آن‌ها در این فرصت کوتاه نیست.



چطور می‌توان این علل و عوامل را کاهش داد؟

شما فکر می‌کنید فرزندى که رابطه‌ی خیلی خوبی با مادر و پدر خودش دارد و کاملاً پذیرفته‌شدن را از آن‌ها برداشت می‌کند، دچار اضطراب امتحان می‌شود؟ طبیعى است که هر كسى دوست دارد بهترین نمره را در امتحان بگیرد. اما وقتی صحبت از اضطراب امتحان می‌شود، همه ما اضطراب‌ها و تپش قلب‌های فرساینده را در نوجوان یا کودکمان تصور می‌کنیم که باعث می‌شوند کارکردهای طبیعى زندگى‌اش به هم بریزد؛ خواب شبانگه‌ای نداشته باشد، احساساتش تحریک شوند و حالت‌های اضطرابی شدیدی برای او به وجود آیند.

اگر کمی اضطراب به خاطر امتحان همراه شخص باشد، کاملاً طبیعى و نرمال است. ولی وقتی فردی دچار حالت‌های اضطرابی به‌صورت حمله‌های اضطرابی می‌شود، لازم است به یک سلسله نکته‌ها توجه کنیم. باید بدانیم چرا او تا این حد در مواجهه با این موضوع (که مینا و زیربنای عدم پذیرش کودک محسوب می‌شود) به هم می‌ریزد.

وقتی بررسی می‌کنیم و ناکامی‌ها را در کودک مورد دقت قرار می‌دهیم، متوجه نکات مهمی می‌شویم. برای مثال، اگر ناکامی را از دید بالینی بررسی کنیم، متوجه می‌شویم که بسیاری از مواقع، ناکامی در زندگى ما نقش‌های پیش‌رونده دارند و باعث پیشرفت‌های ما در حوزه‌های گوناگون شده است. اما اینکه کودک چطور با این گونه ناکامی‌ها آشنا شده، تعیین‌کننده مواجهه‌شدن او با سایر مسائل زندگى است. پیشنهادم به همکاران عزیز همدلی و درک کودک و نیز آگاهی‌دادن به او درباره احساس ترس است که در لحظه حس و لمس می‌کند. همچنین، آموزش «تنفس عمیق» به کودک در این گونه بحران‌ها کمک فراوانی می‌کند.

خانواده‌ها، معلمان و مشاوران مدرسه‌ها چطور می‌توانند در این زمینه نقش مثبتی ایفا کنند؟

حال با نگاه دیگری این موضوع را بررسی کنیم. مادر یا پدری را در نظر بگیرید که کودکش را با ناکامی‌های پله‌پله و بسیار کوچک مواجه کرده و اجازه مواجهه‌شدن با آن‌ها را به او داده است. مثلاً با پاره‌شدن توپ فوتبالش و کنار آمدن با غم پس از آن، یا مثلاً دیر آماده‌شدن غذا و یا قهري که با دوستش داشته است، با مداخله‌نکردن بی‌موقع و پرهیز از حمایت‌های بی‌مورد باعث شده است، کودک با این ناکامی‌ها مواجه نشود و کم‌کم سازگاری پیدا کند. البته پدر و مادر در کنار کودک حضور دارند و از او به‌طور کامل حمایت می‌کنند و در صورت لزوم مداخله مستقیم خواهند داشت. حال از دید و زاویه دیگری مادر یا پدری را در نظر بگیرید که وقتی کودک زمین می‌خورد، به حمایت از او هیچ کاری انجام نمی‌دهد. البته قرار نیست وقتی کودک زمین می‌خورد، مادر یا پدر خودشان

را اذیت کنند و یا شروع به هم‌حسی بی‌مورد کنند که به حمایت‌های بیش از حد منجر شود. ولی وقتی مادر کودکش را در بر می‌گیرد و به او اجازه تخلیه احساس می‌دهد، ناکامی از آن مرحله گذر می‌کند و جایش را به سازگاری می‌دهد و در آن مرحله تثبیت نمی‌شود. فرض را بر این بگذاریم که کودک نتواند از ناکامی‌هایی که در سنین کودکی برایش به وجود آمده‌اند گذر کند و مرحله را پشت سر بگذارد. در این صورت ناکامی‌های مزبور به‌صورت عقده‌های روانی غیرقابل تحمل در می‌آیند؛ ناکامی‌هایی مثل قهر طولانی یک هم‌کلاسی، پذیرفته‌نشدن از سوی پدر و مادر، یا کتک خوردن‌های سنگین از پدر مادر که در روان او تأثیر عمیق می‌گذارند.

خوش‌بختانه امروزه در جامعه از این قبیل رفتارها کمتر می‌بینیم و تجربه می‌کنیم. اما همچنان آسیب‌هایی در اثر کمال‌گرایی‌های والدین وجود دارند که اتفاقاً در شب‌های امتحان خیلی خودنمایی می‌کنند؛ کمال‌گرایی‌هایی مثل اینکه تو حتماً باید دکتر یا مهندس باشی یا در شغلی که ما می‌پسندیم، موفق بشوی یا بهترین نمره را بگیری. ما این موارد را از والدین محترم می‌شنویم.

خب حالا اینجاست که مشاوران و اولیای محترم مدرسه می‌توانند در مواجهه با والدین کمال‌گرا یا کودکی که ناکامی‌های سنگینی را تجربه کرده است، بسیار درخشان ظاهر شوند. در چنین مواردی است که اولیای محترم مدرسه یا مشاوران عزیز لازم است دانش‌آموز را به روان‌شناس ارجاع دهند. این اقدام می‌تواند زنجیره انتقال خشم و اضطراب را کنترل کند و از خشم‌هایی که در آینده اتفاق می‌افتند، پیشگیری کند. و مهم‌تر از همه به دانش‌آموزی که دچار فقر ارتباطی است کمک می‌کند. ارتباط صرفاً همدلانه همراه با پذیرش معلم یا کادر مدرسه، عملی شفاف‌دهنده در مقابل بسیاری از آسیب‌هایی نوجوانی است.



شاید بخشی از مراجعان شما خانواده‌ها و نوجوانانی هستند که به سبب دست‌نیافتن به موفقیت لازم دچار مشکلات و بحران‌هایی شده‌اند. لطفاً به یکی دو مورد اشاره کنید که مشکلات چگونه بوده‌اند و شما چه راهکارهایی پیش روی آنان گذاشته‌اید.

طی مدت ۱۰ سالی که در خدمت خانواده‌ها بوده‌ام، نوجوانان بسیاری را دیده‌ام که به خاطر ترس از اضطراب امتحان یا ترس از تنبیه والدینشان دست به خودکشی زده‌اند. متأسفانه در زمان بعد از اعلام نتایج آزمون سراسری هم در بیمارستان‌های روانی شاهد هستیم که بخش‌هایی را برای کنکوری‌ها در نظر گرفته‌اند؛ همان کسانی که حتی بعضی‌هایشان با رتبه‌های درخشانی ظاهر شدند. من شخصی را با رتبه تک‌رقمی دیدم که چون رتبه یک را به دست نیاورده بود، به خودکشی منجر به مرگ دست زد. همکاران و اولیای مدرسه، به‌ویژه در دوره دبیرستان، نقش معجزه‌گرانی را دارند که با اقدام به موقع می‌توانند این نوع مشکلات را درمان و از خیلی از فجایع جلوگیری کنند. در این زمینه بین مراجعانم اتفاقاتی را شاهد بوده‌ام که شاید خالی از لطف نباشد که برخی از آن‌ها را با شما در میان بگذارم.

پزشکی را داشتیم که انواع و اقسام سازها را خریده بود و در خانه نگهداری می‌کرد. همیشه برای من سؤال بود که چرا او این همه ساز دارد و هیچ‌وقت به دنبال یادگیری نواختن آن‌ها نرفته است. در طول جلسه‌های درمان متوجه شدم که در دوران کودکی بسیار مورد مؤاخذه پدر قرار می‌گرفته و برچسب نابلد بودن و بهره هوشی پایین را به دوش می‌کشیده است. ایشان پزشک بود و با رتبه خیلی خوبی هم بورسیه آمریکا شده بود، اما این برچسب را از پدر گرفته و هیچ‌وقت سراغ یادگیری نواختن سازی که دلش می‌خواست نرفته بود و فقط آن را به عنوان یک وسیله زینتی در خانه نگهداری می‌کرد.

همچنین مادری را می‌شناختم که فشارهای مضاعف به فرزندش می‌آورد که حتماً باید در رشته خاصی تحصیل کند. وقتی با او

صحبت کردم، متوجه شدم رشته مورد نظرش همان رشته‌ای بوده که خود او در دوران کودکی به آن علاقه داشته است. حال شما در نظر بگیرید اگر پدر یا مادرش در زمان کودکی‌اش به او رسیدگی می‌کردند و مورد همدلی قرار می‌گرفت، دیگر او در دوره آزمون سراسری به دخترش فشار نمی‌آورد که حتماً باید در فلان رشته تحصیل کند و این زنجیره خشم و نفرت از خود، در همان مرحله از بین می‌رفت.

کرونا باعث شد طی دو سال اخیر تدریس و آزمون مدرسه‌ها غیر حضوری و مجازی شود. استرس‌ها گرانی‌های حاصل از این روش غیر حضوری هم در جای خود قابل توجه است. اگر تجربه‌هایی در این زمینه دارید، همراه با توصیه و راهکار کاربردی برایمان بفرمایید.

در دورانی که پشت سر می‌گذاریم، به سبب کرونا و ممنوعیت‌ها و محدودیت‌هایی که اعمال شده‌اند، نزدیک‌تر شدن بیشتری را در خانواده‌ها شاهد هستیم. خانواده‌هایی را می‌بینیم که به خاطر محدودیت‌ها بیشتر با هم وقت می‌گذرانند و حال روانی بهتری دارند. طبعاً خانواده‌هایی را هم می‌بینیم که اتفاقاً به خاطر همین نزدیک‌شدن‌ها اوضاع روانی وخیم‌تری دارند و بحث و مشاجره بیشتری را تجربه می‌کنند.

نقش اولیای مدرسه مخصوصاً در دبیرستان‌ها (به علت بلوغ و مسائل پیرامونش) همچنان پررنگ است و با ورود به موقع در مورد خانواده‌هایی که به زوج‌درمانی احتیاج دارند و همین‌طور بچه‌هایی که نیازمند مراجعه به روان‌شناس هستند تا آلام روانی‌شان تسکین یابد، می‌توانند بسیار موفق ظاهر شوند و کمک کنند جلوی بسیاری از مشکلات گرفته شود.

برخی از عوامل ترس و نگرانی از امتحان و آزمون‌ها ریشه در سنین کودکی دارد که باید در خانواده‌ها مورد بررسی قرار گیرد و قبل از آن به واسطه آموزش‌ها پیشگیری شود. در این مورد چه توصیه‌هایی دارید؟

مسائل روانی غالباً ریشه در ترس‌ها و ناکامی‌های ما دارند. پس چه بهتر که والدین قبل از فرزندآوری، مسائل حل‌نشده خودشان را بررسی کنند و با بهره‌بردن از دانش به‌روز روان‌شناسی به حل مشکلاتشان بپردازند. در نهایت همه ما می‌دانیم که کودک علاوه بر نیازهای اولیه خود، مثل غذا، خوراک و پوشاک، به همدلی و پذیرش بی‌قید و شرط نیاز دارد تا شالوده روانی‌اش قویاً شکل گیرد. در اینجا از همه همکاران مشاور و اولیای مدرسه که خالصانه در مدرسه‌ها همراهی می‌کنند و باعث پویایی و رشد سرمایه‌های وطن می‌شوند، تشکر می‌کنم.

از حضورتان در این گفت‌وگو، صمیمانه سپاسگزاریم.



پرسش‌نامه انگیزه تحصیلی



دکتر آدیس کراسکیان

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج



اشاره

یکی از متغیرهایی که نقشی مهم در عملکرد و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان دارد، انگیزه تحصیلی است. انگیزه تحصیلی به فرایندهای درونی گفته می‌شود که فعالیت‌ها را تحریک می‌کنند و با هدف دستیابی به دستاوردهای تحصیلی تداوم می‌یابند. به عبارت دیگر، انگیزه تحصیلی فرایندی درونی است که موجب برانگیختن و حفظ فعالیت برای دستیابی به هدف‌های تحصیلی ویژه می‌شود. انگیزه تحصیلی به‌طور مستقیم عملکرد تحصیلی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و سایر عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی، بیشتر از طریق انگیزه بر عملکرد تحصیلی تأثیر می‌گذارند [کلارک^۱، ۲۰۱۰؛ عابدینی، ۱۳۹۹].

انگیزه دارای شکل‌های متفاوتی است که عبارت‌اند از: «انگیزه درونی» (افراد را به‌صورت خودجوش و درونی به انجام تکلیفی خاص به حرکت وامی‌دارد و به‌غیراز پاداش‌های بیرونی، خود تکلیف برای فرد ارزشمند است)، «انگیزه بیرونی»

(افراد را به سبب پاداش‌های بیرونی به انجام یک تکلیف وامی‌دارد) و «بی‌انگیزگی» (حالت فقدان قصد و اراده برای انجام تکلیف) که هر کدام دارای زیرمؤلفه‌هایی هستند. انگیزه تحصیلی، به‌ویژه انگیزه درونی، به پیشرفت تحصیلی می‌انجامد [لی^۲، مک اینرنی^۳، لیم^۴ و اورتیگا^۵، ۲۰۱۰؛ بیکر^۶، ۲۰۰۳؛ تایلر^۷ و همکاران، ۲۰۱۴؛ به نقل از: الهی و همکاران، ۱۳۹۹].

کلیدواژه‌ها: روایی، اعتبار، هنجاریابی، انگیزه تحصیلی

پژوهش‌های متفاوتی در زمینه «انگیزه تحصیلی» و همچنین ساخت و هنجاریابی ابزاری مناسب برای سنجش آن در جامعه ایرانی انجام شده‌اند که در ادامه به معرفی دو مورد آن‌ها می‌پردازیم.

۱. پرسش‌نامه چندعاملی انگیزه تحصیلی سمنان

هدف پورا آقا، رودبرده و طالع پسند (۱۳۹۳) در پژوهش خود، ساخت و رواسازی پرسش‌نامه چندعاملی انگیزه تحصیلی نسخه ویژه دانش‌آموزان پایه اول دوره اول متوسطه در شهر سمنان بوده است. پژوهشگران به این منظور ۵۸۰ دانش‌آموز را از جامعه پژوهش به روش «نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای»^۸ انتخاب کردند که همه آن‌ها پرسش‌نامه چندعاملی انگیزه تحصیلی را که توسط پژوهشگران تدوین شده بود، پاسخ دادند. نسخه مقدماتی این ابزار که با ۱۱ عامل و ۱۰۴ سؤال طراحی شده بود، به بررسی ابعاد گوناگون انگیزه و درگیری تحصیلی دانش‌آموزان دختر دوره اول متوسطه می‌پردازد.

پس از اجرای پژوهش و تجزیه و تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، نسخه نهایی پرسش‌نامه با ۳۷ گویه، شامل ۹ عامل به دست آمد. عامل‌های تشکیل‌دهنده پرسش‌نامه عبارت‌اند از: اضطراب امتحان، ارزش، برنامه‌ریزی، پافشاری، اجتناب از شکست، خودکارآمدی، هدف تبخری، مدیریت تکلیف، و عدم کنترل.

در این پژوهش برای برآورد «همسانی درونی»^۹ پرسش‌نامه از «ضریب آلفای کرونباخ»^{۱۰} استفاده

شده است و نتایج نشان‌دهنده دامنه‌ای بین ۰/۵۶ (برای مؤلفه عدم کنترل) تا ۰/۸۰ (برای مؤلفه‌های ارزش و اضطراب امتحان) است.

«تحلیل عاملی تأییدی»^{۱۱} پرسش‌نامه نشان داد که در مقایسه با چهار مدل رقیب، یک مدل ۹ عاملی، شامل ۳۷ ماده، دارای برازش مطلوب است که نشان‌دهنده «روایی سازه»^{۱۲} قابل قبول برای پرسش‌نامه است.

«روایی ملاکی»^{۱۳} با محاسبه «ضریب هم‌بستگی پیرسون»^{۱۴}، بین ابعاد پرسش‌نامه چندعاملی انگیزه تحصیلی سمنان و نمره‌های معدل سال قبل، معدل نیم‌سال پیش، نمره انضباط سال قبل، نمره انضباط نیم‌سال پیش و تعداد روزهایی که دانش‌آموزان در طول نیم‌سال غیبت داشته‌اند، بررسی شده است.

انگیزه تحصیلی فرایندی درونی است که موجب برانگیختن و حفظ فعالیت برای دستیابی به هدف‌های تحصیلی ویژه می‌شود

مؤلفه	ماده	کاملاً مخالفم	مخالفم	نظری ندارم	موافقم	کاملاً موافقم
ارزش	فکر می‌کنم هر چیزی که در مدرسه یاد می‌گیرم، خیلی خوب و مفید است.	۱	۲	۳	۴	۵
برنامه‌ریزی	همیشه انجام تکلیف‌های مدرسه را طبق اهمیت آن‌ها ترتیب‌بندی می‌کنم و انجام می‌دهم.	۱	۲	۳	۴	۵
خودکارآمدی	فکر می‌کنم می‌توانم در امتحان‌های پایان سال نمره‌های عالی بگیرم.	۱	۲	۳	۴	۵

به‌طور کلی، نتایج پژوهش درخشان و همکارانش نشان داد که پرسش‌نامه فوق ابزاری معتبر با روایی مطلوب برای کاربرد در پژوهش‌های آموزشی و روان‌شناختی است.

۲. پرسش‌نامه انگیزه تحصیلی حالتی (ASM)

درخشان، سیف، کیامنش و احدی (۱۳۹۶) پژوهشی را با هدف ساخت ابزاری دقیق و مناسب به منظور سنجش «انگیزه تحصیلی حالتی»^{۱۵} انجام داده‌اند. این پژوهشگران به منظور رسیدن به هدفشان پرسش‌نامه‌ای بر اساس مبانی نظری در حیطه انگیزه تحصیلی تهیه کردند. از طریق اجرای مقدماتی و نظرخواهی از پاسخ‌دهندگان و ۱۰ نفر از استادان روان‌شناس «روایی محتوایی»^{۱۶} آن تأیید شد. این پرسش‌نامه ۵۳ سؤالی برای اجرای نهایی روی یک نمونه ۳۰۰ نفری دانشجویان دانشگاه پیام نور که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده بودند، اجرا شد و روایی و اعتبار^{۱۷} پرسش‌نامه مورد بررسی قرار گرفت.

نتیجه «تحلیل عاملی اکتشافی»^{۱۸} با استفاده از روش تحلیل «مؤلفه‌های اصلی»^{۱۹} و «چرخش واریماکس»^{۲۰} و همچنین بر اساس «نمودار سنگ‌ریزه‌ای»^{۲۱} بیانگر وجود چهار مؤلفه در پرسش‌نامه انگیزه تحصیلی حالتی بود که در مجموع ۳۷/۷۷ درصد از واریانس کل پرسش‌نامه را تبیین می‌کنند. ضریب‌های آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۹۱ و برای خرده مقیاس‌های علاقه به کلاس و ارتباط بین فردی ۰/۸۹، علاقه به کسب شایستگی و خودکارآمدی ۰/۶۸، علاقه به درس و رشته تحصیلی ۰/۶۷ و علاقه به کسب ستایش و تشویق ۰/۷۶ به دست آمد. همچنین بر اساس عملکرد آزمودنی‌ها، جدول هنجار درصدی و جدول هنجار مقوله‌ای برای پرسش‌نامه انگیزه تحصیلی حالتی و خرده مقیاس‌های آن تهیه شده است.

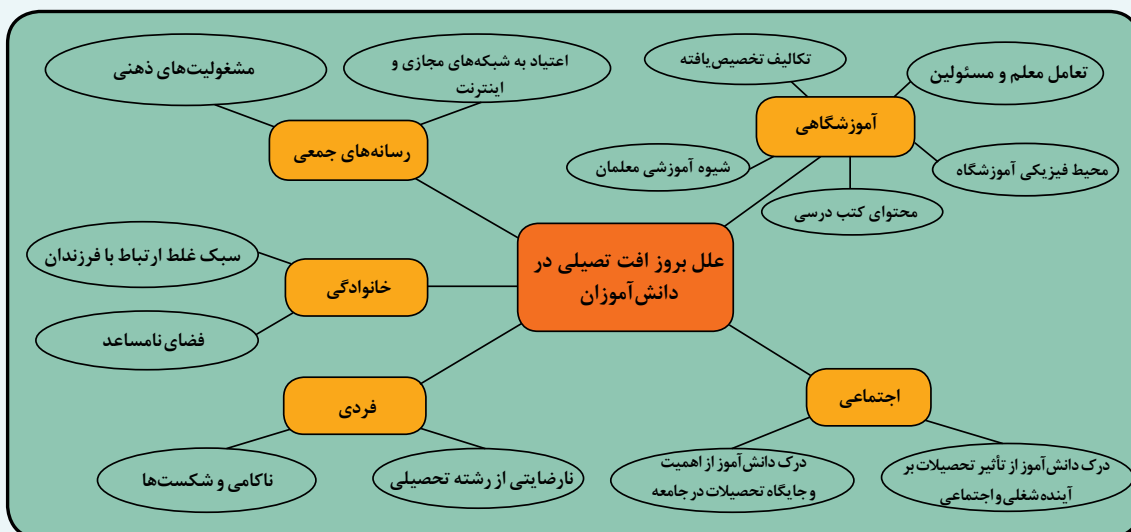


پی‌نوشت‌ها

1. Clarke
2. Lee, J.Q.
3. McInerney, D.M.
4. Liem, G.A.D.
5. Ortiga, Y.P.
6. Baker, S.R.
7. Taylor, G.
8. multi-stage random sampling
9. internal consistency
10. Cronbach's Coefficient Alpha
11. confirmatory factor analysis (CFA)
12. construct validity
13. criterion-related validity
14. Pearson correlation coefficient
15. Academic State Motivation Inventory (ASM)
16. content validity
17. reliability
18. exploratory factor analysis (EFA)
19. principle components (PC)
20. Varimax rotation
21. scree plot

منابع

۱. الهی، زینب؛ حاجی تبار فیروزجانی، محسن؛ و میمنت، عابدینی (۱۳۹۹). «نقش ابعاد مشارکت والدین در انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان پایه ششم ابتدایی». *فصلنامه خانواده و پژوهش*. سال هفدهم. شماره ۱: ۱۰۳-۱۲۶.
۲. پورآقا رودبرده، فاطمه و طالع‌پسند، سیاوش (۱۳۹۳). «ساخت و رواسازی پرسش‌نامه چندعاملی انگیزه تحصیلی نسخه ویژه دانش‌آموزان پایه اول دوره اول متوسطه شهر سمنان». *فصلنامه مطالعات اندازه‌گیری و ارزشیابی آموزشی*. سال چهارم. شماره ۷: ۸۳-۶۱.
۳. درخشان، نوشین؛ سیف، علی‌اکبر؛ کیامنش، علیرضا؛ احدی، حسن (۱۳۹۶). «ساخت، اعتباریابی، رواسازی و هنجاریابی پرسش‌نامه انگیزش تحصیلی حالتی (ASM)». *فصلنامه آموزش و ارزشیابی*. سال دهم. شماره ۴۰: ۴-۶۹.



مضامین و زیرمضامین شناسایی شده مؤثر در بروز افت انگیزه تحصیلی دانش‌آموزان از منظر مشارکت‌کنندگان در پژوهش (شریفی علون‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۵)

ابزارهای شناسایی و هدایت توانایی



دکتر لیلا سلیقه‌دار

مشاور و جویشگر تعلیم و تربیت



دکتر زهرا مجاهدی

طراح بسته جامع هدایت تحصیلی

تعیین هدف‌های ویژه‌ای برای هر یک از دوره‌های سه‌گانه (ابتدایی و متوسطه‌های اول و دوم)، در پی آموزش و پرورش افرادی است که بتوانند مسئولیت‌های اجتماعی و اقتصادی و ... را به بهترین شکل بپذیرند. یکی از مهم‌ترین هدف‌های آموزش و پرورش یاری‌رسانی و آگاهی‌بخشی به دانش‌آموزان دوره‌های گوناگون تحصیلی است تا بتوانند در تهیه طرح‌های آینده خود در تحصیل و انتخاب شغل، موفق باشند. نمونه بارز این خدمات را می‌توان مشاوره و راهنمایی تحصیلی و انتخاب گرایش تحصیلی دانست و استعدادیابی را باید پیش‌نیاز هدایت تحصیلی دقیق و موفق به شمار آورد.

هدف اصلی در هدایت تحصیلی، فراهم کردن بستری مناسب برای دانش‌آموزان است، تا در آن زمینه بتوانند علاقه‌ها، استعدادها، توانایی‌ها، خصوصیات شخصیتی و در کل نقاط قوت و ضعف خود را بشناسند تا با تصویری واضح‌تر از ویژگی‌های خود، دست به انتخاب رشته تحصیلی بزنند. در واقع هدف کلی آموزش و پرورش شناخت بهتر استعدادها و علاقه‌های دانش‌آموزان و ایجاد زمینه

و دلالتان به‌ظاهر روان‌شناسی و فرهنگی شده است که ادعای شناسایی و هدایت استعداد را دارند تا از غفلت و نیز رغبت والدین سوءاستفاده کنند. به همین سبب افزایش آگاهی مشاوران به‌عنوان اولین و مهم‌ترین متولیان اجرای هدایت تحصیلی در مدارس بسیار اهمیت دارد.

**امیر المؤمنین علی (ع)
فرمودند: «خیر مردم در
تفاوت آن‌هاست و مادامی
که تفاوت‌ها نادیده گرفته
شوند، گمراه می‌شوند»**

(الامالی، الصدوق ترجمه کمره‌ای، ج ۱، ص ۴۴۷)

هدایت تحصیلی در مدرسه

موضوع شناسایی و رشد استعدادها (مدیریت استعداد) مهم‌ترین محصول تربیتی و آموزشی در تمام فرایند و مسیر شناسایی و رشد در نظام‌های آموزشی به شمار می‌رود. سازمان آموزش و پرورش، با

کلیدواژه‌ها: هوش و استعداد، قابلیت ذهنی، پیشرفت تحصیلی، رغبت

اشاره

بحث از استعداد از دیرباز تاکنون فکر همه انسان‌ها را به خود مشغول کرده است. در گرایش‌های مختلف روان‌شناسی، بیش از همه در روان‌شناسی تربیتی به موضوع تفاوت‌های فردی پرداخته شده و به علاوه، تفاوت‌های فردی در بعد استعدادی از اهمیت مضاعف برخوردار بوده است. شاعر و تاریخ‌نویس رومی تیوس م. پلاتوس ۲۰۰ سال پیش از میلاد مسیح می‌نویسد: «استعدادهای بزرگ غالباً پنهان می‌مانند». (کرافت، ۲۰۱۱، ترجمه طاهر، ۱۳۹۲)

در دهه اخیر نیز پژوهش‌های بسیاری در این زمینه انجام شده‌اند که همگی مؤید ارزش و لزوم شناسایی و معرفی ابعاد مختلف تفاوت‌های فردی، به‌ویژه در بعد استعداد، و لزوم انجام پژوهش‌های بیشتر بوده‌اند. این در حالی است که خلأهای موجود در هدایت توانایی‌های دانش‌آموزان موجب ایجاد بازار کاذب جذب مشتری توسط برخی مؤسسه‌ها

مساعد برای هدایت آنان به مسیرهای تحصیلی مناسب است. گوناگونی رشته‌های تحصیلی در دبیرستان و دانشگاه‌ها از یک سو، و تفاوت‌های فردی که دانش‌آموزان از نظر هوش، استعداد و رغبت‌هایشان دارند، ایجاب می‌کند که ویژگی‌های فردی دانش‌آموزان با خصوصیات تحصیلی آنان انطباق یابد و دانش‌آموزان در انتخاب گرایش‌های تحصیلی و رشته‌های دانشگاهی، هدایت شوند. اما چنین هدایتی بدون شناخت و آگاهی از استعدادها و انرژی‌های نهفته درون آن‌ها شذنی نیست و تا زمانی که هر یک از ابعاد و ویژگی‌های فردی انسان به‌طور شایسته شناسایی نشوند، شکوفایی استعدادها و پرورش آینده‌سازانی کارآمدتر، میسر نخواهد بود.

تفاوت‌های فردی ضرورت هدایت تحصیلی

اهمیت شناسایی تفاوت‌های فردی در ابعاد مختلف که در نمودار ۱ آمده، روزبه‌روز روشن‌تر شده است و بر همین اساس ضرورت اقدامات مبتنی بر رویکردها و شیوه‌های نوین در رسیدن به هدف شناسایی و مدیریت استعدادها برجسته‌تر می‌شود.

نمودار ۱. تفاوت‌های فردی



شناخت و تأکید بر تفاوت‌های فردی دانش‌آموزان نیازمند استعدادسنجی طولی در طول دوران تحصیل است. این در حالی است که در حال حاضر هدایت تحصیلی نقشی رسمی را در شناخت و هدایت استعدادها و دانش‌آموزان بر عهده دارد. هدایت تحصیلی دانش‌آموزان

که انتخاب گرایش تحصیلی است، در پایان سال نهم صورت می‌پذیرد و طبق مصوبه آموزش و پرورش براساس میانگین نمره‌های درسی، آزمون هوش گروهی

ریون، رغبت‌سنج تحصیلی **جان هالند** یا **استرانگ** و اولویت خانواده و دانش‌آموز، و همچنین نظر معلمان و مشاور، انجام می‌شود.

آسیب شناسی از نگاه پژوهش

از زمانی که هدایت تحصیلی به شیوه کنونی صورت می گیرد، پژوهش و مطالعات گوناگونی انجام شده اند که علاوه بر شناسایی و معرفی آسیب های مرتبط با هدایت تحصیلی، راهکارهایی در جهت تقویت آن به همراه دارند. برای مثال، در پژوهش فیض آبادی (۱۳۸۳) آمده است:

۱. رغبت سنج هالند، با توجه به مشاغلی که در آن معرفی شده اند، نمی تواند رغبت و استعداد دانش آموزان را در مشاغل متفاوت بسنجد. از جمله، رشته دبیری، زیر عنوان دبیر زیست شناسی عنوان شده است (عنوانی بسیار ریز و اختصاصی) و اگر دانش آموزی از دبیری زیست شناسی خوشش نیاید، باید به کل سؤال پاسخ دهد: «دبیری را دوست ندارم!» یا اینکه شغل پزشکی به صورت یک شغل با این عنوان مطرح نشده است.

۲. ابزار عینی بعدی در نظام هدایت تحصیلی فعلی، آزمون هوش ریون است که تنها هوش ریاضی و فضایی دانش آموزان را می سنجد، در صورتی که می دانیم هوش ابعاد متفاوتی دارد (مثلاً هوش کلامی) که اصلاً در نظر گرفته نمی شود.

۳. ملاک های دیگر هدایت تحصیلی، مانند «نظر خانواده، معلمان و مشاوران»، چون ماهیت «ذهنی»^۱ دارند و غالباً مبتنی بر داده های «عینی»^۲ و معتبر نیستند، فاقد اعتبار و روایی کافی اند.

۴. به طور کلی، مدیران، مشاوران و خانواده ها با برنامه هدایت تحصیلی آشنایی چندانی ندارند، در صورتی که بخشی از ملاک های هدایت تحصیلی امتیازی است که به اولویت های این افراد داده می شود و همین نکته می تواند روایی هدایت تحصیلی را زیر سؤال ببرد.

در عین حال، بی توجهی به کلیت تفاوت های فردی دانش آموزان، به ویژه از زاویه استعدادها در مدارس امروز ایران، زمینه ساز تبعات منفی ناشی از آن است. دوره اول متوسطه با هدف اصلی توجه ویژه به ویژگی های فردی دانش آموزان در ابعاد علاقه و استعداد تأسیس شده، اما این هدف به دلیل فقدان برنامه ای

منسجم و کارآمد، نه تنها برآورده نشده که به فراموشی سپرده شده است. با وجود چنین مسئله بومی مهمی، برجسته سازی و توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان از بعد استعدادی (در دوره اول متوسطه و پیش از هدایت تحصیلی)، می تواند هدفی ارزشمند و مؤثر در این راه به شمار آید. تکیه بر نظریه هایی مانند «نظریه هوش های چندگانه»^۳ که مجموعه ای متنوع و کامل تر از توانایی ها و قابلیت ها را نسبت به رویکردهای تک بعدی می سنجد، به ما یاری می رساند از این زاویه به تفاوت های فردی دانش آموزان در بعد استعداد توجه کنیم. همچنان که بهر مندی از ابزارهای روشن با روایی بالا و آشنایی دانش آموز،

شناخت تفاوت های بارز در زمینه های هوش، استعداد، علاقه ها، شخصیت و سوابق تحصیلی موجب می شود مشاوره و راهنمایی تحصیلی با موفقیت بیشتری همراه شود

اولیا، معلمان و مشاور با شیوه های شناخت استعدادها در طول دوران تحصیل، به ویژه سه ساله متوسطه اول، همگی می توانند به دریافت اطلاعات صحیح و در نهایت به هدایت شایسته تر بینجامند.

کوتاه سخن

نظام های آموزشی و فرهنگی رسالت شناخت، پرورش و هدایت استعداد های کودکان و نوجوانان را در ابعاد گوناگون بر عهده دارند. دست اندکاران این نظام ها، اعم از مسئولان، مدیران مدارس و مشاوران باید برای ایفای هر چه نیکوتر مسئولیت خطیرشان، دست به ترمیم ذهنیت ها و برداشت های افراد از مفهوم هوش و استعداد انسانی بزنند.

مهم تر از آن، شناخت و هدایت استعدادها می تواند علاوه بر مسیر تحصیلی، افق های دیگری برای پیشرفت و موفقیت کودکان و نوجوانان نشان بدهد. چنین هدایتی بدون شناخت و آگاهی از استعدادها و انرژی های نهفته درون دانش آموزان شذنی نیست. تا زمانی که هر یک از ابعاد و ویژگی های فردی انسان به طور شایسته شناسایی نشوند، شکوفایی استعدادها و پرورش آینده سازانی کارآمدتر میسر نخواهد بود. در حال حاضر شناسایی و هدایت استعدادها و توانایی ها از طریق مؤسسه های خصوصی و در ازای دریافت هزینه های آن انجام می شود که تنها تعداد اندکی از مخاطبان، یعنی کودکان و نوجوانان را پوشش می دهند. البته این کودکان تنها به واسطه علاقه مندی و رغبت درونی و شخصی خود از این خدمات بهره می برند. هر اندازه تغییرات بنیادی در هدایت تحصیلی و در طول سه ساله اول دوره متوسطه طراحی و ایجاد شوند، نتایج ارزشمندتری به دست خواهد آمد و در عین حال در شرایط موجود نیز مشاوران می توانند تلاش کنند شایسته ترین رخداد در هدایت تحصیلی به اجرا درآید.

پی نوشت ها

1. subjective
2. objective
3. multiple intelligences (MI)

بیشتر بخوانیم، بیشتر بدانیم

۱. فیض آبادی، نسرين (۱۳۸۳). «بررسی و ارزیابی هدایت تحصیلی و رابطه آن گرایش ها با هوش های چندگانه». پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء (س).
۲. کرافت، فن (۱۳۹۲). کشف و پرورش استعداد. ترجمه محمد طاهر طاهر. نشر پیدایش. تهران.

استعدادیابی و هدایت تحصیلی



راه‌های پروانیدن عشق به یادگیری



یادگست ادامه مطلب



منیره نسیمی

دکترای مشاوره (مشاور و مدرس دانشگاه)

اشاره

اولین خوشه در فضیلت را «خرد» تشکیل می‌دهد. یکی از اساسی‌ترین توانمندی‌های مربوط به این فضیلت که به لحاظ رشدی، پرورش آن در دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد، عشق به یادگیری است. به عبارت دیگر، فضیلت خرد که مستلزم کسب و کاربرد دانش است، با نیروهای کنجکاوی، عشق به یادگیری، خلاقیت، قضاوت درست، هوش هیجانی و استعداد دیدن زندگی در چشم‌اندازی وسیع تحقق می‌یابد. با توجه به توانمندی‌های اشاره شده در این فضیلت می‌توان گفت: موضوع‌های توانمندساز عواملی هستند که در موقعیت‌های معین بروز «نیروهای مَنَش» را سبب می‌شوند و بدین ترتیب به فضیلت خدمت می‌کنند. از جمله وضعیت‌های توانمندساز می‌توان به فرصت‌های آموزشی و شغلی، محیط امن در مدارس، و خانواده حمایت‌کننده و باثبات اشاره کرد. بنابراین وجود مشاوران و الگوهای سرمشق‌دهنده در داخل و یا خارج از خانواده، شرایط توانمندساز به شمار می‌روند.

کلیدواژه‌ها: عشق به یادگیری، غرقگی، خرد، خوداثربخش، مشاور مدرسه

با توجه به اینکه در سال تحصیلی جدید قرار گرفته‌ایم و یکی از هدف‌های آموزشی در مدارس توجه به فرایند یاددهی و یادگیری است، بدون شک اگر دانش‌آموزان متناسب با فرصت‌های آموزشی و به یاری مشاوران مدارس به این توانمندی مجهز شوند، می‌توانند بخشی از شکست‌های تحصیلی خود را با پرورش روحیه عشق به

یادگیری مرتفع سازند و حتی با تلاش، پشتکار و مسئولیت‌پذیری موفقیت و خودپنداره مثبت تحصیلی خود را برحسب شایستگی‌های خود افزایش دهند.

عشق به یادگیری، یعنی فرد به یادگیری عشق می‌ورزد؛ چه در کلاس و چه به صورت مستقل. او همیشه، چه در مدرسه، چه در موزه‌ها، و چه هر جای دیگری که فرصتی برای یادگیری وجود داشته باشد، مشغول یادگیری می‌شود و آن را دوست دارد. کافی است که از دانش‌آموزان بخواهید تا به این چند سؤال کلی پاسخ دهند تا بدانید آیا شور و عشق به یادگیری در آن‌ها وجود دارد یا خیر:

- ✓ آیا زمینه‌ای در دانش وجود دارد که شما در آن خبره باشید؟
- ✓ آیا خبرگی شما برای افراد واقع در دایره اجتماعی اطرافتان ارزشمند است یا برای دنیای بزرگ‌تر؟
- ✓ آیا شما حتی در صورت نبود هیچ پاداش و مشوق بیرونی باز هم به یادگیری در این حوزه‌ها علاقه‌مند هستید؟

عشق به یادگیری

عشق به یادگیری نوعی توانمندی است که معلمان دوست دارند آن را در دانش‌آموزانشان ببینند، والدین آن را در کودکانشان تقویت کنند، درمانگران وجود آن را در مراجعانشان تأیید کنند و کارفرمایان آن را در کارکنان خود پرورش دهند. عشق به یادگیری به‌طور کلی توصیف‌کننده نوه‌ای است که شخص اطلاعات و مهارت‌های خود را به کار می‌گیرد و یا علاقه بسیار زیادی است که نسبت به موضوعی دارد. زمانی که دانش‌آموز عشق به یادگیری را به شکل یک توانمندی

دارد، از نظر شناختی درگیر موضوع موردنظرش می‌شود. وی معمولاً هنگام کسب مهارت‌ها، با اقناع حس کنجکاوی‌اش، دانش جدیدی را بنیان می‌نهد و یا با یادگیری چیزی کاملاً جدید احساسات خوبی را تجربه می‌کند. از طرف دیگر، این توانمندی نتایج انگیزشی مثبتی را در بر دارد، چرا که شخص را در رویارویی با شکست، چالش و بازخوردهای منفی یاری می‌کند تا دست از تقلا برندارد.

وی معمولاً هنگام کسب مهارت‌ها، با اقناع حس کنجکاوی‌اش، دانش جدیدی را بنیان می‌نهد و یا با یادگیری چیزی کاملاً جدید احساسات خوبی را تجربه می‌کند. از طرف دیگر، این توانمندی نتایج انگیزشی مثبتی را در بر دارد، چرا که شخص را در رویارویی با شکست، چالش و بازخوردهای منفی یاری می‌کند تا دست از تقلا برندارد.

ویژگی‌های افرادی که عشق به یادگیری دارند:

- احساس مستقل بودن و خودکفایی می‌کنند و اهل مبارزه و به هم‌آورد طلبیدن هستند.
- احساس قابلیت می‌کنند.
- زیرک و بادرایت هستند و برای خود الگوهایی می‌یابند.
- خودآثربخش و منشأ اثر هستند.
- هنگام تلاش برای یادگیری، احساس می‌کنند از طرف دیگران حمایت می‌شوند.

- در ارتباط با یادگیری موضوع‌های جدید احساس‌های مثبت دارند.
- با وجود مشکل و ناکامی، برای تلاش‌های خودتنظیمی به منظور ایستادگی و مقاومت، توانایی خوبی دارند.
- بین مطالبی که قرار است یاد بگیرند ارتباط برقرار می‌کنند و

اتفاقات مهم عشق به یادگیری

◀ تبدیل جهان به مکانی بهتر: همه اختراعات، نوآوری‌ها و



پیشرفت‌های نوع بشر محصول عشق به یادگیری آدم‌هاست.

استفاده مناسب از استعدادها

سازگاری با تغییرات: زندگی امروز که در چشم‌به‌هم‌زدنی دچار تغییر و تحول می‌شود، مهارت سازگاری بیشتری را با محیط پیرامون و تغییراتش می‌خواهد. عشق به یادگیری ما را خیلی زودتر از دیگران از این تغییرات آگاه می‌کند.

تقویت نیروی ذهنی: استفاده مداوم

از مغز و درگیر کردن آن در فعالیت‌های مثبت و سازنده کارایی را افزایش می‌دهد.

کشف معنای زندگی: یکی از

مهم‌ترین چیزهایی که زندگی افراد موفق را از افراد ناموفق متمایز می‌کند، این است که زندگی‌شان دارای معنا و هدف غایی است.

عوامل توانمندساز و بازدارنده

روحیه عشق به یادگیری:

احساس فرد نسبت به موضوع

یادگیری: احساسی که ما نسبت به موضوعی داریم، بر میزان علاقه ما به یادگیری آن تأثیر می‌گذارد.

آگاهی و دانش فرد از موضوع

یادگیری: اگر ما هیچ‌گونه اطلاعاتی درباره موضوع خاصی نداشته باشیم، علاقه‌ای هم به یادگیری آن نخواهیم داشت. آنچه که آتش عشق به یادگیری را در وجود ما روشن می‌کند، داشتن اطلاعات نسبی درباره یک موضوع و علاقه به افزایش اطلاعات و آگاهی درباره آن است.

کنجکاوی نسبت به موضوع

یادگیری: تا کنجکاوی وجود نداشته باشد، علاقه هم به وجود نمی‌آید.

توانایی تشخیص و استفاده از

منابع برای یادگیری: اینکه ما بدانیم چه منابعی برای یادگیری موضوع مورد علاقه‌مان وجود دارد، یادگیری را بهتر و عشق به آن را بیشتر می‌کند.

آزمون سنجش عشق به یادگیری

جمله‌های جدول ۱ را بخوانید و با انتخاب گزینه‌ای که به بهترین شکل شما را توصیف می‌کند، میزان موافقت یا مخالفت خود را با هر جمله مشخص سازید.

نمره‌گذاری گزینه‌ها در این آزمون به این صورت است:

کاملاً موافقم: ۵

موافقم: ۴

نظری ندارم: ۳

مخالقم: ۲

کاملاً مخالقم: ۱

برای به دست آوردن نمره کل کافی است امتیاز همه قسمت‌ها را با هم جمع کنید.

تفسیر نمره‌ها

✓ امتیاز بالاتر از ۳۵: یادگیری در همه‌وقت و همه‌جا از اولویت‌های زندگی فرد است.

✓ امتیاز پایین‌تر از ۳۵: متأسفانه یادگیری جای مناسبی در میان دغدغه‌های ذهنی فرد ندارد. او نیازی به یادگیری مطالب جدید در خود احساس نمی‌کند. بعد از سنجش میزان عشق به یادگیری، در صورتی که امتیاز دانش‌آموزان از ۳۵ پایین‌تر بود، می‌توانید با اجرای برخی تمرین‌ها و فعالیت‌های زیر برای تقویت روحیه عشق به یادگیری دانش‌آموزان با آنان کار کنید.

فعالیت ۱. محرک‌های

یادگیری من

برای همه ما برخی از باورها، عقاید، شرایط، مکان‌ها، افراد و ... نقش ترغیب‌کننده یا محرک یادگیری را دارند. از دانش‌آموزان بخواهید فکر کنند و ببینند چه چیزهایی سبب برانگیختگی و تحرک حس یادگیری در آن‌ها می‌شود و سپس جدول ۲ را تکمیل کنید.

فعالیت ۲. فعالیت‌های غرقگی من

برای همه ما پیش آمده است که گاهی به قدری مجذوب و شیفته کاری می‌شویم که زمان و مکان را از یاد می‌بریم. به عبارت دیگر در آن کار غرق می‌شویم. در روان‌شناسی به این حالت «غرقگی» می‌گویند. از دانش‌آموزان بخواهید در جدول ۳ درباره فعالیت‌هایی بنویسند که با آن‌ها حالت غرقگی را تجربه می‌کنند.

فعالیت ۳. برنامه عملیاتی هدف‌های یادگیری من

از دانش‌آموزان بخواهید یکی از هدف‌های یادگیری خود را انتخاب و گام‌های رسیدن به هدف و جایگزین‌ها را در جدول ۴ یادداشت کنند و بنویسند برای هر گام موفقیت‌آمیز چه پاداشی برای خود در نظر می‌گیرند.

عشق به یادگیری نوعی توانمندی است که معلمان دوست دارند آن را در دانش‌آموزان ببینند، والدین آن را در کودکانشان تقویت کنند، درمانگران وجود آن را در مراجعانشان تأیید کنند و کارفرمایان آن را در کارکنان خود پرورش دهند. عشق به یادگیری به‌طور کلی توصیف‌کننده نحوه‌ای است که شخص اطلاعات و مهارت‌های خود را به کار می‌گیرد و با علاقه بسیار زیادی است که نسبت به موضوعی دارد. این توانمندی نتایج انگیزشی مثبتی را دربر دارد، چرا که شخص را در رویارویی با شکست، چالش و بازخوردهای منفی یاری می‌کند تا دست از تقلا بر ندارد



جدول ۱. آزمون سنجش عشق به یادگیری

ردیف	عبارت	کاملاً موافقم	موافقم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱	همیشه راهی پیدا می‌کنم تا در کلاس‌های آموزشی شرکت کنم					
۲	عاشق یادگرفتن چیزهای جدید هستم					
۳	وقتی چیز جدیدی یاد می‌گیرم، بسیار خوش حال می‌شوم					
۴	هر روز به دنبال فرصتی برای یادگیری و رشد هستم					
۵	همیشه به دنبال آموختن هستم					
۶	همیشه برای بازدید از موزه‌ها راهی پیدا می‌کنم					
۷	همیشه در حال مطالعه هستم					
۸	اگر بخواهم مطلبی را بدانم، بلافاصله به کتابخانه یا اینترنت مراجعه می‌کنم					
۹	کتاب‌های زیادی می‌خوانم					
۱۰	برای سرگرمی دوست دارم کتاب‌های غیرتخیلی بخوانم					

جدول ۲. محرک‌های یادگیری من

محرک یادگیری من	زمان استفاده از این محرک	چطور می‌توانم از آن به‌طور مؤثرتری استفاده کنم؟

جدول ۳. فعالیت‌های غرقگی من

فعالیت غرقگی	از چه چیز این فعالیت لذت می‌برم؟	چطور می‌توانم از این محرک مؤثرتر استفاده کنم؟	اگر در انجام این فعالیت با مشکل مواجه شوم، چگونه انگیزه‌ام را حفظ می‌کنم و ادامه می‌دهم؟

جدول ۴. برنامه عملیاتی هدف‌های یادگیری من

هدف:			
گام اول:	جایگزین	پاداش ۱:	
گام دوم:	جایگزین	پاداش ۲:	
گام سوم:	جایگزین	پاداش ۳:	

منابع

۱. اداره کل امور تربیتی و مشاوره معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش (۱۳۹۸). فضیلت خرد: ژرف‌اندیشی، کنجکاوی، یادگیری. مؤسسه منادی تربیت.
۲. پیترسون، ک و سلیگمن، م (۲۰۰۴). فضایل و توانمندی‌های شناختی (ج ۱). ترجمه دکتر کوروش نامداری. انتشارات یار مانا. اصفهان.
۳. سلیگمن، مارتین (۲۰۰۲). شادمانی درونی. ترجمه دکتر مصطفی تبریزی و همکاران. نشر دانژه. تهران.
۴. کار، آلان (۲۰۰۴). روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان. ترجمه دکتر حسن پاشا شریفی و دکتر جعفر نجفی زند. انتشارات سخن. تهران.



تحلیل و برداشت از
سریال زخم کاری

زخم‌های کاری

مرتضی فاضل



دکترای مشاوره از دانشگاه علامه طباطبائی تهران
مشاوره مراکز مشاوره‌ای آموزش و پرورش استان اصفهان

در کشورهای دیگر در برابر تبلیغ و کشیدن سیگار در فیلم و سریال قوانین سخت‌گیرانه‌ای اندیشیده‌اند، اما در کشور ما و در این سریال که پروانه نمایشی خانگی گرفته است، خشن‌ترین صحنه‌ها، با پرخاشگری‌های کلامی و غیرکلامی، همراه با مصرف و تبلیغ سیگارهای لاکچری و قاچاق، ارائه می‌شود.

در برخی فصل‌ها جزئیات صحنه‌های قتل و پرخاشگری و متفاوت بودن آن است که بیننده را پای فیلم میخکوب و زخم‌خورده نگه می‌دارد. مثلاً صحنه کشتن **خان‌عمو** توسط مالک، آتش‌زدن **کریم** توسط مالک، کشته شدن مالک توسط **منصوره**، قتل‌هایی که توسط کریم صورت می‌گیرند، کشته شدن اسب **میثم** و خون‌آلود شدن لباسش، همگی اگرچه به تعلیق، هیجان و جذابیت‌های سینمایی کمک کرده‌اند، اما فیلم را از جایگاه یک فیلم اجتماعی و خانوادگی دور ساخته‌اند.

در این سریال حتی گفت‌وگوها و سخنان دو نوجوانی که عاشق یکدیگرند نیز زیبا و محبت‌آمیز نیست و در تمامی صحبت‌های آنان اعتراض، ناامیدی و کنایه دیده می‌شود. مالک به کرات انواع خیانت‌ها و جنایت‌ها را انجام می‌دهد. خان‌عمو و هر کسی را که بر سر راه اوست، به راحتی می‌کشد و در این قتل‌ها به نوعی خانواده و همسرش با او شریک هستند.

سریال «زخم کاری» در شبکه نمایش خانگی بالاخره به پایان رسید. این سریال که کارگردانی نام‌آشنا هدایت آن را بر عهده دارد، اقتباسی سینمایی از کتاب «بیست زخم کاری» از نشر «چشمه»، نوشته **محمود حسینی‌نژاد** است. البته این کتاب به زعم نویسندesh برداشتی آزاد از نمایش‌نامه «مکبث» به شمار می‌رود. سریال زخم کاری در حقیقت نمایش قدرتی است فاقد معنا و ارزشمندی که بدون توجه به ساختار و فضای جامعه ایرانی و با تکرار رفتارهای کلیشه‌ای خشونت‌آمیز، قصد جلب توجه مخاطب را دارد.

کارگردان سریال شاید برای جذب مخاطب، در به تصویر کشیدن خشونت، پرخاشگری، جنایت، سوءمصرف الکل و سیگار آن‌چنان افراط کرده است که تقریباً در اکثر سکانس‌های آن به نوعی انواع خشونت، تهدید و پرخاشگری کلامی و غیرکلامی مشاهده می‌شود. در واقع سکانسی نیست که به نوعی رفتارهای آسیب‌زا در آن مشاهده نشود. شاید در هیچ جای دنیا این حد از خشونت و پرخاشگری در فیلمی مجوز و اجازه نمایش برای عموم و خانواده‌ها را پیدا نکند.

در این سریال **مالک**، نقش اول سریال، به‌طور مکرر با کشیدن سیگار قاچاق «مارلبرو» نشان داده می‌شود. عجیب است که



خیانت‌های فرازنشویی او به شکل مکرر با منصوره و کیمیا نمایش داده می‌شود. میثم، پسر او، از این خیانت‌ها و رفتارهای مجرمانه پدر آگاه می‌شود و اعتراض می‌کند، اما همسرش که خود شریک و عامل اصلی جنایت‌های اوست، رفتارهای همسر را انکار می‌کند و حتی خیانت‌های فرازنشویی او را برای رسیدن به هدفش به راحتی می‌پذیرد.

متأسفانه کارگردان با نمایش عریان قتل و خودکشی سعی در جذب مخاطب دارد. او در دو قسمت سریال دو اقدام به خودکشی را به نمایش می‌گذارد. نمایش خودکشی ناموفق دو نوجوان از صحنه‌های مشمئزکننده و تلخ سریال است که روی نوجوانانی که شاهد سریال هستند، تأثیرات نامطلوبی دارد. واقعاً جای سؤال است که: «چگونه در دو بخش سریال چنین موضوعی با جزئیات مورد توجه قرار می‌گیرد؟» آن هم در شرایطی که بسیاری از جوانان و نوجوانان در قرنطینه خانگی هستند و آسیب‌های کرونا، یعنی از دست دادن عزیزان، بیماری و ... آنان را در شرایط خاصی قرار داده است. آیا بهتر نبود چنین فصل‌هایی کوتاه‌تر می‌شدند و یا جلوه‌های بصری کمتری برای آن‌ها در نظر گرفته می‌شد؟ آیا بحث خودکشی و نمایش و توجیهش به صورت مکرر موجب تکرار و ترویج چنین رفتاری در جامعه و الگوگیری مخاطبان، به ویژه نوجوانان، نمی‌شود؟

البته کارگردان در صحنه خودکشی **مائده** سر میز شام، نکته استعاره‌ای قشنگی را به تصویر کشیده است. در این سکانس پدر بزرگ بیماری حضور دارد که رفتارهای ناپرخدانه مائده را مشاهده و درک می‌کند، اما از هرگونه سخن گفتن و اقدامی عاجز است و فقط شاهد و ناظر چنین رفتاری است. شاید کارگردان می‌خواهد تأثیر والدین و نسل بزرگسال امروز را روی آسیب‌های اجتماعی، به ویژه خودکشی نشان دهد که تقریباً هیچ کاری از آن‌ها بر نمی‌آید. آن‌ها تنها شاهد آمارها و اتفاقات نگران‌کننده هستند که البته گاهی نیز واقعیات و آمارها را پنهان می‌کنند، اما از تأثیرگذاری و اقدام کاملاً ناتوان شده‌اند.

یکی دیگر از آسیب‌ها و زخم‌های کاری سریال نسبت به بینندگان، بی‌احترامی به شخصیت زنان، مادران و دختران ایرانی است. بخشی از بدنه جامعه زنان بارها به سریال‌های تلویزیونی

اعتراض کرده‌اند که زنان را منفعل نشان می‌دهند. آن‌ها مدعی هستند که چنین فیلم‌هایی مهم‌ترین ویژگی زنان را آشپزی و انجام کارهای خانه نشان می‌دهند و عنصر فعالیت و پویایی زنان در جامعه نشان داده نمی‌شود. اما در این سریال زنان افرادی پرخاشگر، خیانت‌پیشه، فریب‌کار و حتی جنایت‌کار معرفی می‌شوند. برای مثال، رفتار کودکانه و ناپخته مائده و برنامه‌ریزی برای کشتن خود و میثم، همراهی سمیرا و کیمیا علیه مالک، آزار دیدن و کتک خوردن مالک توسط سمیرا، ترغیب و وسوسه مالک به جنایت توسط سمیرا، کشته شدن مالک، رفتار تحقیرآمیز منصوره با میثم و برملا ساختن گذشته مادرش، رفتار تحقیرآمیز سمیرا با فرزندان، به ویژه با میثم در برملا ساختن گذشته خود و بیان دروغ در مورد پدر واقعی فرزندش، رفتار فریبکارانه منصوره در نزدیک شدن به مالک با هدف حفظ دارایی و عشق ناکام گذشته خود، برخورد منفعلانه مادر مائده با همسر خویش و خانواده مالک و یا برخورد منفعلانه و غم‌انگیز مائده فصل‌هایی هستند که چهره‌ای دروغین و توهین‌آمیز از زنان، دختران و مادران ایرانی نشان می‌دهند.

این چهره‌پردازی نادرست در سریالی که بیشترین مخاطب را در میان دختران جوان دارد، به بیننده چنین القا می‌کند که در همه این خیانت‌ها و نادرستی همیشه پای یک زن در میان است. متأسفانه حتی برای نمونه در یکی از شخصیت‌های زن سریال، اقتدار، ابراز وجود و جرئتمندی در خانواده و جامعه را نمی‌بینیم. برعکس شاهد انفعال، پرخاشگری، خیانت و انواع اختلالات شخصیتی در شخصیت‌های زن سریال هستیم. البته اغلب شخصیت‌های مرد سریال نیز ویژگی‌های منفی دارند، اما در مورد شخصیت‌های زن سریال افراط و سیاه‌نمایی خیلی زیادی صورت گرفته است.

صرف‌نظر از مسائل مطرح‌شده، نقاط ضعفی ساختاری در قصه و شخصیت‌های سریال دیده می‌شود. مثلاً اینکه چگونه افسردگی پنهان مائده، حتی با ترتیب دادن خودکشی رمانتیک، برملا نمی‌شود و متأسفانه نویسنده و کارگردان از این فرصت استفاده نکرده‌اند که حداقل شخصیت جدید روان‌شناس یا مشاور را حتی برای دقایقی در سریال بگنجانند. وقتی کارگردان دو بار به موضوع خودکشی با جزئیات می‌پردازد، شایسته، معقول و مورد انتظار بود که از این قابلیت استفاده می‌شد. همگان به راحتی این موضوع را در سریال فراموش می‌کنند.

یا اینکه پس از مرگ مائده، بلافاصله دختر مالک در صحنه تصادف کشته می‌شود و به نوعی این تداعی را ایجاد می‌کند که خداوند عدالت را برقرار کرده که کلیشه‌ای و سخیف است.

همچنین رفتارهای سمیرا، کیمیا و منصوره عجیب و نامشخص و برای تماشاگر باورپذیر نیست. یا سکانس قرار گرفتن دختر مالک در بیمارستان و بحث اهدای عضو، اگرچه محتوایی ارزشمند است، اما در این سریال فصل‌هایی غیرضروری، تبلیغاتی و اضافی هستند.

کارگردان نتوانسته است شخصیت ناصر را به خوبی نمایش دهد و شخصیت ناصر در این سریال دچار تناقض است. در ابتدای سریال، ناصر شخصیتی منفعل و ضعیف نشان داده می‌شود، اما برای بیننده این سؤال مطرح می‌شود که: «چگونه یک فرد ضعیفی می‌تواند در گذر مواد مخدر نقش داشته و موفق باشد؟» و جالب آنکه در پایان سریال و به ناگهان ناصر قدرتمندترین شخصیت سریال می‌شود. همچنین در سکانس فریب‌دادن مالک و برخورد غیرمحترمانه او با نمایندگان شرکت‌های خارجی و تسلیم شدن آنان برای بیننده باورپذیر نیست.

همه این موارد باعث می‌شوند که این سریال در مقایسه با سریال‌های مشابه خانگی، نظیر شهرزاد، آقازاده و ... ضعیف و عامه‌پسند شود. هرچند بازی خوب، یکدست و روان چند هنرپیشه، به‌ویژه نقش اول سریال، و هنر تعلیق و غافل‌گیری کارگردان باعث شده است مخاطبان زیادی سریال را به تماشا بنشینند. در مجموع چنین ضعف‌هایی سبب شده‌اند سریال در گروه سریال‌های ماندگار، تأثیرگذار و هنرمندانه قرار نگیرد.

البته با نگاهی منصفانه، یکی از نقاط قوت سریال آن است که شکل‌های آسیب‌زای عشق را به خوبی به نمایش گذاشته است. همچنین نقش عاشق را تقریباً در این شکل‌های گوناگون زنان بازی می‌کنند. عشق سمیرا به مالک عشقی فریبکارانه و سلطه‌گرایانه بر مبنای سوءاستفاده است. سمیرا زنی است که گرچه به نظر می‌رسد اختلال شخصیتی دارد، اما عشق او عشقی بیمارگونه نیست، بلکه عشق او جنبه فریبکارانه دارد.

همچنین عشق کیمیا به مالک، گرچه به نظر می‌رسد جنبه فریبکارانه دارد، اما در ابتدا عشقی خاکستری، پنهان و مبتنی بر بحران هویت است. کیمیا که فاصله سنی زیادی با مالک دارد، به سبب جوانی و درگیری در بحران هویت شیفته مالک است. او احتمالاً مهم‌ترین نقص خود را نداشتن زندگی تجملی مالک می‌داند. لذا تلاش می‌کند با پیوستن به مالک هویت خود را ترمیم و تعریف کند و از کنار مالک قرار گرفتن، هویت خود را بیابد. اما در پایان این رابطه به رابطه‌ای فریبکارانه تبدیل می‌شود و با پیوستن به سمیرا، برای رسیدن به هدف و هویت خویش می‌کوشد.

عشق منصوره به مالک عشق از نوع بیمارگونه است. او سال‌ها

قبل به مالک علاقه‌مند و وابسته بوده است و نمی‌خواهد او را از دست بدهد. منصوره زنی است که رگه‌های اختلال شخصیت بیشتری دارد و در عشق بیمارگونه‌اش، هم احساس وابستگی و حقارت دارد و هم به خاطر این احساس آزاردهنده به تحقیر دیگران می‌پردازد. اوج عشق بیمارگونه او در صحنه کشته شدن مالک نمایش داده می‌شود. در فصلی از سریال، وقتی ناصر مالک را به منزل خود دعوت می‌کند، منصوره به تعبیر ناصر مانع از آسیب مالک می‌شود و ناصر به منصوره می‌گوید تو او را فراری دادی و او به ویلای ساحلی نخواهد آمد. ناصر و بینندگان می‌دانند که منصوره عاشق و دوست‌دار مالک است.

اما در فصلی دیگر، وقتی که ناصر با وجود داغ دختر در ویلای ساحلی به راحتی با مالک به توافق می‌رسد و از خون مالک می‌گذرد، منصوره درحالی که نمی‌تواند عشق بیمارگونه و حقارت‌آمیز خود را حل و فصل کند، در ویلای ساحلی ویلای تداعی‌گر مسافرت عاشقانه کیش، تمام نفرت عاشقانه خود را با ضربه‌های متعدد به مالک ابراز می‌کند.

ارتباطات مالک در این سه نوع رابطه عاشقانه آسیب‌زا نیز قابل توجه است. مالک در رابطه با سمیرا وابستگی و احساس حقارت را تجربه می‌کند. سمیرا همانند یک مادر سختگیر به او امر و نهی می‌کند. اما مالک در رابطه با کیمیا احساس قدرت و اقتدار دارد. او با بذل و بخشش و با نمایش چهره‌ای موفق و ثروتمند، نقش عاشقی قدرتمند را بازی می‌کند. و بالاخره رابطه مالک با منصوره رابطه‌ای بر مبنای سوءاستفاده و فریب است.

اگرچه در گذشته او در رابطه‌اش تحقیر شده است و هنوز این تحقیر را احساس می‌کند، اما مبنای رابطه جدید او فریبکاری و انتقام است.

در پایان به نظر می‌رسد، شرایط امروز جامعه ایجاب می‌کند که چنین فیلم‌های سینمایی و سریال‌هایی مورد تحلیل و نقد مشاوران و مربیان تعلیم و تربیت قرار گیرند. از آنجا که نوجوانان و جوانان زیادی مخاطب چنین برنامه‌هایی هستند، نقد و تحلیل چنین برنامه‌هایی کمک می‌کند سواد رسانه‌ای نوجوانان و جوانان افزایش یابد و با آگاهی و توجه مناسب به مشاهده چنین برنامه‌هایی بپردازند تا از آسیب‌های احتمالی، هیجان‌های کاذب و بدآموزی‌های چنین برنامه‌هایی در امان بمانند.

همچنین شایسته است از جامعه روان‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت در بخش‌های نویسندگی، ممیزی و نظارت بر فیلم‌های سینمایی و سریال‌ها استفاده بیشتری به عمل آید تا هویت ملی ایرانی، بنیاد خانواده و شأن و مقام جامعه زنان و مادران در چنین سریال‌هایی حفظ شود و از تبلیغ و نمایش مستقیم و ترغیب‌کننده خشونت، مصرف سیگار و ... و تواتر و تکرار آن در سریال‌های خانوادگی و اجتماعی جلوگیری شود. به جای آن ترتیبی اتخاذ شود که در شرایط کرونا، جامعه هنری با استفاده از ظرافت و لطافت هنر زخم‌های جامعه را التیام ببخشد و امید را به خانواده‌ها هدیه دهند.



نسخه‌های شفا بخش مولانا



یاسر ملکی

دکتری الهیات و پژوهشگر حوزه ادبیات عرفانی

مقدمه

بحث ما راجع به شباهت‌های طب جسمی و معنوی بود. در شماره قبل به دو شباهت اشاره کردیم و گفتیم که در هر دو سنخ از طبابت، روی قانون پرهیز و نقش آن در پیشگیری از بیماری‌ها تأکید می‌شود. همچنین برای درمان قطعی و ریشه‌کن کردن بیماری‌ها باید به دنبال کشف علت پیدایش آن‌ها بود. در این شماره ادامه شباهت‌ها میان طب جسمی و معنوی را پی می‌گیریم.

تشابه سوم: وجود قانون «سرایت» به‌عنوان ویژگی مشترک بیماری‌های جسمی و روانی است که به دو معنا می‌تواند به کار رود:

معنای اول این قانون، سرایت بیماری‌های روانی به ساحت صورت و ظاهر است.^۱ مولانا بیماری‌های حرص، کبر و آز را به پیازی تشبیه می‌کند که کسی قادر به استتار بوی آن نیست. همین که خورنده پیاز دهان باز کند، بلافاصله خلاف ادعایش ثابت می‌شود. این ویژگی مشترک تمامی صفات اخلاقی است که کسی را یارای حبس علائم و آثار آن صفات نیست. البته

در شدت بروز و همچنین سرعت درک آن‌ها از سوی طرف مقابل، تفاوت‌هایی میان افراد وجود دارد. برخی ممکن است با زدن نقاب‌های دروغین و به کاربردن واژه‌های فریبنده، مانع نمایان شدن خود واقعی‌شان شوند و برخی نیز به دلیل ساده‌لوحی و زودباوری از درک درست شخصیت‌ها باز مانند.

اما از این واقعیت که بگذریم، در سرایت صفات درونی و ظهورشان در قالب حالات و رفتارهای محسوس، تردیدی وجود ندارد. چرا که تا ابد نمی‌توانیم سببی را با نخ به دور درخت تبریزی ببندیم. بالاخره دیر یا زود حقیقت امر معلوم می‌شود. بی‌جهت نیست که در کلمات بزرگان به مشاهده دقیق رفتارهای دیگران در موقعیت‌های مختلف توصیه شده است؛ به‌خصوص برای آنانی که قصد انتخاب دوست یا همسرگزینی دارند. شکی نیست که رصد رفتارها در شرایط گوناگون، امکان تشخیص بهتر و واقعی‌تر را به فرد می‌دهد و او را از افت‌ها و رنج‌های ناشی از انتخاب غلط رهایی می‌بخشد.

بوی حرص و بوی کبر و بوی آز

در سخن گفتن بیاید چون پیاز

گر خوری سوگند من کی خورده‌ام

وز پیاز و سیر تقوا کرده‌ام

آن دم سوگند غمازی کند

بر دماغ هم‌نشینان دم زند^۲

به لحاظ قدرت تشخیص، این طبیبان معنوی‌اند که به درستی از روی رنگ چهره و جنس کلماتی که افراد بر زبان می‌آورند، به سر درون آن‌ها پی می‌برند. هر قدر هم که افراد در پوشاندن افکار و اندیشه‌های درونی زیرک و باهوش باشند، نمی‌توانند برای همیشه دیواری نفوذناپذیر میان ظاهر و باطن خود بکشند. حسن تشخیص این طبیبان از هر دیوار سخت و نفوذناپذیری عبور می‌کند. مولانا مثال درختی را می‌زند که از هر دانه‌ای که می‌نوشد، نتیجه آن روی برگ و برگ درخت معلوم می‌شود. جالب اینکه دآوری دیگران مبنی بر سلامت یا عدم سلامت درخت نیز با مشاهده دقیق محصول آن صورت می‌گیرد و از آنجاست که به وضعیت ریشه آن پی می‌برند. همین قانون در مورد انسان‌ها نیز جاری و ساری است. محتوای سیرت‌ها لاجرم به صورت‌ها سرایت خواهد کرد. مولانا در غزلی زیبا می‌فرماید:

شدد درخت خار او محکم نهاد (...)

تو که می گویی که فردا این بدان

که بهر روزی که می آید زمان

آن درخت بد جوان تری شود

وین گننه پیر و مضطرب شود

خارین در قوت و بر خاستن

خارکن در پیری و در کاستن

خارین هر روز و هر دم سبز تر

خارکن هر روز زار و خشک تر

او جوان تری شود تو پیر تر

زود باش و روزگار خود مبر

خارین دان هر یکی خوی بدت

بارها در پای خار آخ زردت^۶

تشابه پنجم: مرکزیت قلب در پیکره جسمی و روحی انسان است.

در فرایند پیشگیری و درمان بیماری های جسمی و روحی، قلب نقشی حیاتی ایفا می کند و حیات جسم و روح به سلامت این عضو مهم بستگی دارد. در پیکره جسم، قلب صنوبری وجود دارد که هر اختلالی در کارکرد آن رخ دهد، کل سیستم بدن با مشکلات حاد روبرو می شود. به همین منوال، در بیماری های روانی «قلب معنوی» نقشی مهم و کلیدی بر عهده دارد. توصیه به مراقبت از قلب و تلاش برای پاک نگه داشتن آن، شرط سلامت درون و داشتن حیات معنوی است. قلب در نظر مولانا و تمامی عارفان مسلمان، آینه ای است که آفتاب معرفت را به شرط نبود زنگارها و تیرگی ها، به کل وجود فرد و از آنجا به همه ساحت های زندگی منعکس می کند. هر قدر آینه قلب بازتاب بهتر و کامل تری داشته باشد، نقاط تیره کمتری در زندگی پدید خواهد آمد.

بسیاری از ما زندگی های تاریک و سایه ای داریم. در بهره گیری از آفتاب معرفت به حداقل ها اکتفا می کنیم و با خلق حجاب ها و دیوارهای ذهنی و روانی، خود را از آثار نقد این تابش پر سود محروم می سازیم. مولانا با توصیف قلب به عنوان خورشید درون، به مقایسه آن با خورشید عالم آفاق می پردازد و نتیجه می گیرد که شمس جان

در مورد بیماری های روحی و روانی هم همین قاعده به نحو دقیق تری مطرح است. ضمن اینکه مولانا از ایام جوانی یاد می کند و به کسانی که قدر فرصت جوانی را می دانند، تبریک می گوید. این دوران قابل مقایسه با هیچ دوره ای از زندگی نیست و هر کس که دوره جوانی را به خوبی سپری کند و در حفظ سلامت جسمی و روحی اش بکوشد، در ایام پیری به مشکلات کمتری دچار می شود.

مولانا در توصیف ایام جوانی می گوید: در این ایام، آدمی از صحت و قوت بدنی و قلبی برخوردار است و چشمه های نیرو و شهوت، در زمین تن جاری و روان است. ایام جوانی مانند خانه ای با سقف بلند و پایه های متناسب است که هیچ رخنه و شکافی در آن نیست. بر خلاف دوره پیری که بدن سست و بی رمق می شود و شوره زاری را می ماند که گیاهی در آن رشد نمی کند و دیگر خبری از قوت ها و جاذبه های جوانی نیست. از این رو تا پیش از رسیدن این ایام، باید ریشه عادت ها و خصلت های زیان بار را از بین برد. در غیر این صورت، ریشه این خصلت ها در اثر گذشت زمان، محکم و استوار می شود و به راحتی از زمین وجود کنده نمی شوند.^۵

مولانا در همین رابطه، داستان خارجی نی را مطرح می کند که خاری را در محل عبور و مرور افراد کاشته بود و به اعتراض عابران برای کندن آن خار توجه نمی کرد. پس از گذشت چند سال، این بوته خار به درخت بزرگ و نیرومندی تبدیل شد. زمانی که خاربن برای کندن آن دست به کار شد، هر قدر تلاش کرد نتوانست خاری را که ریشه هایش تا اعماق زمین فرو رفته بودند، بکند. حکایت بیماری های جسمی و روحی نیز تا زمانی که در بدن پیشرفت نکرده اند، مانند بوته ضعیف خار است و با اندک تلاشی قابل معالجه است. اما اگر زمان درمان در اثر غفلت بیمار و مراجعه نکردن بهنگام او به تعویق بیفتد، فرایند درمان بیماری را سخت می کند. به تعبیر مولانا:

هیچ آن شخص درشت خوش سخن

در میان ره نشاند او خارین (...)

مدتی فردا و فردا و عدا داد

هر اندیشه که می پوشی درون خلوت سینه

شان و رنگ اندیشه ز دل پیداست بر سپا

ضمیر هر درخت ای جان ز هر دانه که می نوشد

شود بر شاخ و برگ او نتیجه شرب او پیدا

ز دانه سیب اگر نوشد بر وید برگ سیب از وی

ز دانه تمرا اگر نوشد بر وید بر سرش خرما

چنانک از رنگ رنجوران، طیب از علت آگه شد

ز رنگ و روی چشم تو به دینت پی بردینا^۲

این سرایت وجه دیگری هم دارد و آن تبادل مخفی و مرموز صفات اخلاقی مثبت و منفی از انسانی به انسان دیگر است. رفاقت ها و روابط غیر رسمی مجال مناسبی برای تبادل صفات درونی است. رفت و آمد با افراد حریص و متکبر، به مرور آدمی را حریص و متکبر می کند. و بالعکس، مراوده با انسان های فروتن، خصلت تواضع را در نهاد آدمی می کارد. بی شک یکی از علل اصلی انحرافات اخلاقی به خصوص در دوره حساس جوانی، رهاسازی خود در شبکه روابط پرخطر و ناهنجار است. مولانا در ابیاتی نظر ما را متوجه هر دو وجه مثبت و منفی می کند. از یک سو، انس با مرده دلان را موجب زوال حیات واقعی می داند، و از وجه دیگر، کتاب آسمانی قرآن را مثال می زند که انس با آن موجب آمیختگی با روان انبیا و سرایت منطق آنان می شود:

ای خنک آن مردکز خود رسته شد

در وجود زنگ ای پیوسته شد

وای آن زن که بامرده نشست

مرده گشت و زندگی از وی بچست

چون تو در قرآن حق بگریختی

باروان انبیا آمیختی^۴

تشابه چهارم: اهمیت عامل زمان و تأثیر آن در تأمین و حفظ سلامت جسمی و روحی است.

عنصر سرعت در فرایند طبابت بسیار مهم است. بیمارانی که به موقع برای درمان بیماری شان به طبیب مراجعه می کنند، در مقایسه با بیماران زمان ناشناس، کار آسان تری در پیش دارند. علت اینکه بیماری سرطان قربانیان زیادی می گیرد، مراجعه دیر هنگام مبتلایان برای مداواست.

نه تنها باقی و پابرجاست، بلکه نمی‌توان برای آن نظیری در ساحت ذهن و عین تصور کرد:

خود غریبی در جهان چون شمس نیست

شمس جان باقی است اورا مسم نیست

شمس در خارج اگر چه هست فرد

می‌توان هم مثل او تصویر کرد

شمس جان کو خارج آمد از اثر

نبودش در ذهن و در خارج نظیر^۷

و:

آینه‌ات دانی چرا غماز نیست

زانکه زنگار از رخس ممتاز نیست^۸

تشابه ششم: داروهایی که برای درمان بیماری‌های جسمی و روحی تجویز می‌شوند، طبق قضای الهی عمل می‌کنند. هر زمان که قضای الهی چیز دیگری اقتضا کند، صدها داروی مؤثر از اثر می‌افتند. این قضیه شاید برای علم‌گرایان افراطی که علم را گره‌گشای همهٔ تنگناها و مشکلات بشر می‌دانند، معنای چندانی نداشته باشد. اما عده‌ای که حقیقت توحید فعلی را درک کرده‌اند، مسائل و وقایع این عالم را طور دیگری تحلیل می‌کنند. زیرا به این باور عمیق رسیده‌اند که این عالم، با وسعت بی‌انتهای خود، حوزهٔ حکمرانی خداوند است و کسی را یارای خارج شدن از آن نیست. هر کشفی که توسط بشر اتفاق می‌افتد، در دایرهٔ بزرگ قضای الهی جای می‌گیرد. لذا هر نوع تأثیر و خاصیتی که در گیاهان و داروها وجود دارد، از منبع اصلی ناشی می‌شود که هر گاه مشیتش بر این قرار بگیرد که خاصیت اصلی و همیشگی دارویی از بین برود، دیگر از دست تدبیرها و تخصص‌ها کاری ساخته نیست.

به تعبیری که مولانا در «فیه مافیه» بیان می‌کند: همهٔ اسباب عالم مانند قلمی در دست قدرت خداوند است. او در مقام نویسنده‌ای است که تا اراده نکند، اثری روی صفحهٔ بزرگ هستی ایجاد نمی‌شود. ظاهر بینان این قلم را در دست‌نویسند اصلی جهان نمی‌بینند. اما طبیبان معنوی برعکس از حیطة علل و اسباب این جهانی

عبور می‌کنند و چشم دلشان با «سُرمهٔ توحید» بینا شده است.^۹ این طبیبان به اندازه‌ای حیران دستان قدرتمند خداوندند که قلم (واسطه‌ها) را نمی‌بینند و چقدر میان این دو نگاه، تفاوت وجود دارد.^{۱۰} مگر نه این است که هر حیات و ذوقی که در زمین می‌بینیم و احساس می‌کنیم، از خودش نیست بلکه از آسمانی است که در ورای زمین قرار دارد. لذا نتیجه می‌گیریم که هر خوشی و تأثیری که در اسباب وجود دارد، جنبهٔ عاریتی دارد و مخزن زبان‌ها و سودها در جای دیگری است.^{۱۱} یکی از نقدهای جدی اقبال لاهوری به تمدن علم‌زدهٔ غرب همین است که اگر علم و تخصص برای رفع بیماری‌ها و دغدغه‌های بشر کافی بود، پس چرا روز به روز به انواع بیماری‌ها و تعداد بیماران روحی اضافه می‌شود؟ این متفکر پاکستانی پاسخ می‌دهد که «عقل خود بنیاد» انسان هر اندازه خود را از وحی (عقل عقل) بی‌نیاز ببیند، به ازای هر گره‌ای که باز می‌کند، ده‌ها گره کور دیگر را ایجاد می‌کند.^{۱۲}

در داستان «پادشاه و کنیزک» همین اتفاق افتاد. طبیبانی که توانایی‌شان را به رخ کشیدند و تصور می‌کردند همهٔ گره‌ها با سرانگشت تخصص گشوده می‌شوند، دچار درماندگی و ناتوانی جمعی شدند و هر چه برای بهبود حال کنیزک تلاش کردند، نتیجهٔ عکس گرفتند:

زانکه هر یک زین مرض‌ها را دواست

چون دوا نپذیرد آن فعل قضاست

هر مرض دارد دوا ی دان یقین

چون دوا ی رنج سرما پوستان

چون خدا خواهد که مردی بفشرد

سردی از صد پوستین هم بگذرد

در وجودش لرزهای نه‌دکه آن

نه به جامه به شونده از آشیان

چون قضا آید طبیب ابله شود

وان دوا در رفع هم گمراه شود^{۱۴}

هر طبیب غافلی که به تدبیر و تخصص خود متکی است، در واقع قانون غلبهٔ تقدیر الهی بر تدبیر بشری را نادیده گرفته است و

جریمهٔ سنگین این قانون شکنی را می‌پردازد. این غفلت معمولاً از سوی طبیبانی سر می‌زند که فقط به قوانین طبیعت باور دارند و در حیطة کار درمان بیماران، به مشیت الهی معتقد نیستند.^{۱۵} اما برای طبیبی که به ورای عالم ظواهر و اسباب معتقد است، عالم هستی مملو از چاره‌ها و راه‌حل‌هاست که خداوند به وقت ضرورت آن‌ها را نمایان می‌سازد. درست است که خداوند برای هر دردی، درمانی آفریده، ولی هیچ دارویی بدون فرمان او اثر نمی‌کند.^{۱۶} در واقع، هر مغروری که به عقل و تدبیرش می‌نازد، مانند این است که درون دامی، دام دیگری را کار گذاشته است. شکی نیست که در این شرایط، نه دام نجات پیدا می‌کند و نه دام‌گذار. اگر صد هزار عقل هم، یکدیگر را یاری کنند، قادر نیستند که دامی غیر از دام خدا را بگسترانند.^{۱۷}

ادامه مطلب



بی‌نویشت‌ها در رهنه سرخ
پاسخ موجود است.



دبیران و مشاوران از دغدغه امتحان
دانش آموزان می گویند

چه خوش بی مهر بونی هر دوسر بی



گزارشگر: مهدیه مسیبی

پای امتحان و آزمون که به میان می آید، برخی دانش آموزان دچار اضطراب و استرس می شوند و دغدغه و نگرانی وجودشان را فرا می گیرد. گاهی این نگرانی اندک است و گاه تا مراحل بسیار بالا و خطرناک هم پیش می رود. حال سؤال اینجاست که دبیر، مشاور و حتی دوستان یا اعضای خانواده در چنین مواردی باید چه عکس العملی از خود نشان دهند؟ راهکارها و تدبیرها در این شرایط کدامند تا بتوان این نگرانی را به حداقل رساند یا آن را برطرف کرد؟

به بهانه همین موضوع میزگردی با حضور چند معلم، دبیر و مشاور از نقاط متفاوت کشور تشکیل دادیم تا در این باره از تجربه های آنان بیشتر بهره ببریم. پرسش هایی را با این عزیزان مطرح کردیم و پاسخ های آنان را نیز گرفتیم. آنچه پیش روی شماست حاصل این گفت و گو است. ابتدا با شرکت کنندگان در این جلسه بیشتر آشنا می شویم:



نجمه سادات قائم مقامی،

کارشناس ارشد مشاوره، شاغل در دبیرستان های دوره های اول و دوم متوسطه در استان اصفهان، شهرستان سمیرم

رامین خوشنود، هنرآموز ۳۵ ساله منطقه ۶ آموزش و پرورش تهران، مهندس عمران و هنرآموز معماری و ساختمان هنرستان ها و آموزشگاه های فنی شهر تهران



احمد خالقی، کارشناس و دبیر زبان انگلیسی و کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی «مدرسه رشد نو» و «مدرسه البرز» در کرج و شهر قدس، با ۲۰ سال سابقه تدریس زبان و ۱۰ سال سابقه مشاوره



ریحانه زحمتکش، معلم دانش آموزان نابینا و سرپرست آموزشی دانش آموزان دارای آسیب بینایی در مجتمع آموزشی استثنایی امید بندرعباس، با ۲۷ سال سابقه کار



فاطمه تاقی، دبیر جغرافیای دوره دوم متوسطه دبیرستان های شهرستان سمیرم استان اصفهان، با ۲۱ سال سابقه آموزشی از تدریس تا معاونت آموزشی



امین پورفهمی، کارشناس ارشد ریاضی با ۲۳ سال سابقه تدریس ریاضیات و شاغل در «مدرسه شهید نیک نژاد» ناحیه ۴ کرج



پرسش و پاسخ در خصوص دغدغه های امتحانات دانش آموزان

● مهم‌ترین دغدغه‌های شما در فصل امتحانات دانش‌آموزان کلاس و مدرسه خودتان چیست؟

خشنود: می‌دانید که در هنرستان‌ها برخلاف دبیرستان‌ها درس‌ها به‌صورت عملی و مهارتی ارائه می‌شوند. کاری که به‌صورت عملی چندین بار تکرار شده باشد، استرسی ندارد و با در پایین‌ترین حد استرس قرار می‌گیرد. فقط دل‌مشغولی ما زمان لازم برای امتحان است که معمولاً در کارهای هفتگی بچه‌ها این زمان از قبل به‌طور متوسط سنجیده شده است و هنگام امتحان از زمان لازم آن استفاده می‌کنیم.

خالقی: مهم‌ترین دغدغه من یادآوری مطالب آموخته‌شده دانش‌آموزان در امتحان نیم‌سال است. مطالبی که یقین دارم دانش‌آموزان آموخته و بارها جواب داده‌اند، اما به خاطر عوامل متعددی به یاد نمی‌آورند. درباره مدرسه می‌توانم بگویم که باید بتواند شرایط برگزاری امتحان را طوری مدیریت کند که کوچک‌ترین استرسی به دانش‌آموزان وارد نشود.

زحمتکش: مهم‌ترین دغدغه معلم به‌خصوص در شرایط همه‌گیری کرونا این است که نمی‌تواند روند یادگیری واقعی دانش‌آموزان را تشخیص بدهد و سنجش یادگیری آن‌ها دشوار است.

ما در ارزشیابی کیفی، برنامه امتحانی نمی‌دهیم. برای همین استرس بچه‌ها کم است. چرا که از لفظ امتحان استفاده نمی‌کنیم. به این منظور، ما روز قبل از آزمون بدون اینکه دانش‌آموزان متوجه آن شوند، به مرور درس مدنظر می‌پردازیم. بعد به دانش‌آموزان می‌گوییم همین مباحث را برای کلاس فردا دوباره مرور کنند. نتیجه این شیوه کاهش سطح اضطراب و بار منفی ناشی از لفظ امتحان در دانش‌آموزان است. این کار به‌طور متناوب ماهانه همراه با ایجاد جو عاطفی دوسویه در طول سال تکرار می‌شود. در نتیجه دانش‌آموزان با آرامش خاطر درس‌های خود را مطالعه می‌کنند و به سطح یادگیری کامل می‌رسند.

تاکي: ما همه نیروی‌مان را صرف این موارد می‌کنیم: دقت‌کردن دانش‌آموزان، مرور درس‌ها و برگزاری کلاس رفع اشکال، تشویق بیانی دانش‌آموزان و بالا بردن اعتمادبه‌نفس آنان.

قائم‌مقامی: ضعف درسی و پایه‌ای برخی دانش‌آموزان، حتی در خواندن و نوشتن متن کتاب‌های درسی و درک‌نکردن مفاهیم جمله‌ها و عبارت‌ها (ضعف خواندن روی یادگیری درس‌ها تأثیر مستقیم و زیاد دارد) مهم‌ترین دغدغه ماست. چه‌بسا دانش‌آموزی که وقت زیادی برای مطالعه و مرور درس‌ها می‌گذارد، اما به دلیل ضعف خواندن، در پاسخگویی به سؤال‌ها بسیار مشکل دارد و نمی‌تواند پاسخ سؤال‌های امتحانی را به خوبی بنویسد یا در امتحانات شفاهی به راحتی پاسخگو نیست.

در مجموع، بی‌توجهی والدین، نداشتن برنامه‌ریزی و بی‌انگیزگی برخی دانش‌آموزان با استعداد و توانمند نگرانی زیادی برای من ایجاد می‌کند. حضور در کلاس‌ها و تدوین و ارائه برنامه‌ریزی درسی ماهانه به منظور آمادگی دانش‌آموزان برای امتحانات، به‌خصوص دانش‌آموزان دارای افت تحصیلی، شناسایی دانش‌آموزان ضعیف و بدون پیشرفت و برگزاری جلسه‌های مشاوره با آنان و والدینشان، از جمله کارهای ضروری است که ما باید انجام بدهیم.

پورفهمی: مهم‌ترین دغدغه مادر سال‌های اخیر ایجاد انگیزه مناسب در دانش‌آموزان برای مطالعه کافی کتاب‌ها و محتوای درسی به منظور آمادگی شرکت در امتحانات بوده است. نوجوانان ما با توجه به شرایط عمومی جامعه نه تنها هیچ انگیزه‌ای ندارند، بلکه کلاً نسبت به ادامه تحصیل سرخورده و ناامید شده‌اند.

● شما چگونه می‌توانید پی ببرید که شاگردانتان اضطراب امتحان دارند یا خیر، و راهکار شما در برخورد با فرد دچار چنین اضطرابی چیست؟

خشنود: شاگردی که اضطراب دارد، معمولاً کار عملی امتحان را ناقص انجام می‌دهد یا به‌طور کل خراب می‌کند. در درس‌های مهارتی ما فرصت آزمون مجدد را برای درس داریم که خودش از اضطراب دانش‌آموز می‌کاهد. چون می‌داند که هر وقت آمادگی کافی مجدد را داشته باشد، معلم اجازه شرکت در آزمون مجدد را به او خواهد داد. مگر دانش‌آموزی که دنبال درس نباشد و فراری از درس و مدرسه باشد.

خالقی: اینکه دانش‌آموز بیقرار است و یک سؤال واضح را چندین بار به بهانه‌های متفاوت می‌پرسد و سعی می‌کند از محیط اطراف خودش به هر نحوی به جواب برسد تا آرام بگیرد، نشانه اضطراب اوست. راهکار بنده این است که ابتدا به سؤال‌های آسان جواب بدهد که وقت کم نیاورد. احتمال دارد همان لحظه جواب در ذهنش نباشد، اما چند دقیقه بعد به یاد بیاورد. به دانش‌آموز می‌گوییم هر چه که به ذهنت می‌رسد جواب بده. می‌توانی سؤال را برای من توضیح بدهی؟ شاید سؤال را خوب درک نکرده باشد، اما جواب را بداند.

تاکي: از صحبت‌های دانش‌آموزان و اگر امتحان حضوری باشد، از رفتار و حالات آن‌ها به اضطرابشان پی می‌برم. از نظر من راه حل بالا بردن اعتمادبه‌نفس در آن‌هاست.

قائم‌مقامی: آگاهی از وضعیت آنان از طریق ارتباط مستمر با دبیران، پیگیری میزان پیشرفت یا افت تحصیلی آنان، و همچنین انجام مشاوره و مصاحبه فردی با دانش‌آموزان جدیدالورود و شناسایی مشکلات رفتاری، روانی و تحصیلی آنان و برگزاری جلسه‌های مشاوره فردی و گروهی برای دانش‌آموزان دارای مشکل و یا ارجاع آن‌ها به هسته مشاوره، کارهایی هستند که ما برای کمک به دانش‌آموز دارای مشکل و مضطرب انجام می‌دهیم. هم‌زمان با شروع کلاس‌ها به دانش‌آموزان اعلام می‌کنم که هرگونه مشکل یا مسئله‌ای که از قبل داشته‌اند یا اکنون با آن درگیر شده‌اند، از قبیل ضعف درسی، اضطراب، مشکلات ارتباطی میان فردی یا خانوادگی و... را به بنده اطلاع دهند تا در طول نیم‌سال پیگیری‌های لازم را انجام دهم.

برای والدین دانش‌آموزان جلسه‌های مشاوره‌ای به‌صورت کلاسی برگزار می‌کنم و پس از آموزش یک میح، از آنان درخواست می‌کنم مشکلات فرزندشان را در هر زمینه‌ای، به‌خصوص تحصیلی و روانی، به بنده اعلام کنند و طی روزهای کاری خود در آن واحد آموزشی خدمات مشاوره‌ای به آنان ارائه می‌دهم. در صورتی که مشکلات دانش‌آموز متعدد و به روان‌پزشک یا درمان تخصصی‌تر نیاز داشته باشد، مانند ناخن جویدن و مو کندن شدید، او را به هسته مشاوره ارجاع می‌دهم. پیگیری و بررسی نمره‌های آزمون‌های آغازین که دبیران از دانش‌آموزان خود در شروع سال تحصیلی

می گیرند، حضور مستمر در میان دانش آموزان در ساعات زنگ تفریح و یا حضور در مراسم صبحگاه، انتخاب همیار مشاوران هر کلاس و استفاده از همیاران در اطلاع رسانی مشکلات دانش آموزان از شیوه های دیگری است که به کار می گیرم.

پورفهمی: با توجه به مطلبی که بیان شد، رنگ و بوی این اضطراب در سال های اخیر تغییر کرده و این اضطراب بیشتر در اولیای دانش آموزان وجود دارد تا خود آن ها. با وجود این، درصدی از دانش آموزان، چه با بینش و دیدگاه خودشان چه به اصرار اولیا، به نحوی جدی درگیر برگزاری آزمون ها هستند. از طریق صحبت با دانش آموزان قبل از برگزاری آزمون، درباره نوع امتحان، تعداد سؤال ها، سخت یا آسان بودن آن ها، و پرسش های کلی درباره محتوای آزمون می توان این اضطراب را تشخیص داد. حتی بعضی از دانش آموزان پیش از برگزاری امتحان به دنبال یافتن راه چاره ای برای جبران نمره آن هستند؛ آزمونی که هنوز برگزار نشده است!

● **آزمون و امتحان بالاخره برای شاگردان همراه با استرس و نگرانی است؛ برای برخی کمتر و برای برخی بیشتر. اصولاً چرا این استرس و نگرانی ایجاد می شود؟**

خشنود: معمولاً استرس زمانی ایجاد می شود که دانش آموز در درس و عمل به مهارت کافی نرسیده باشد. این مطلب در انجام کارهای عملی قبلی یا آزمون های ارزشیابی در طول نیم سال مشخص می شود و دانش آموز می تواند به دنبال فراگیری و رفع آن باشد.

خالقی: شاید فشار اطرافیان، به خصوص والدین کنترل گر و کمال گرا، سبب بروز این نگرانی می شود؛ والدینی که انتظار دارند بچه ها آرزوهای آن ها را جامعه عمل ببوشانند. آن ها به فرزندان شان این طور القا می کنند که اگر نمره کامل نگیرند، شایسته تقدیر نیستند و دیده نمی شوند.

زحمتکش: نرسیدن به یادگیری کامل، ناآگاهی از روش های درست مطالعه، مطالعه ناکافی، فشار روانی از جانب خانواده و مقایسه با همسالان دیگر، و در مواردی برخورد نادرست معلم (سرزنش آمیز) سبب کاهش اعتمادبه نفس در دانش آموز و به وجود آمدن اضطراب در او می شود.

ناکی: برخورد با شرایط و موقعیت جدید در هر جایی استرس دارد. جلسه امتحان هم یک موقعیت جدید است.

قائم مقامی: طبق آنچه که تاکنون بین دانش آموزان خودم دیده ام، عوامل خانوادگی، انتظارات نامعقول والدین از فرزندان و یا اعمال سرزنش و رفتارهای نادرست باعث به وجود آمدن استرس در آنان می شود. همچنین بی توجهی به شرایط جسمانی - شناختی دانش آموز، به کارگیری الگوهای تربیتی مستبدانه و خشن و کمال گرایی، بزرگ نمایی مشکلات رفتاری، اقتصادی و فرهنگی خانواده توسط دانش آموز که آن را مانع تمرکز حواس و فرصت های ترقی خود می داند، و الگوبرداری از دوستان و یا شخصی دیگر باعث بروز استرس و اضطراب در دانش آموز و نشان دادن علائم آن می شود. تعداد کمی از دانش آموزان نیز که بالاترین نمره کلاس را می خواهند، نگران هستند که دیگری هم مانند و یا بالاتر از آن ها نمره بگیرند.

سال گذشته مادر یک دانش آموز پایه هفتم به بنده مراجعه کرد و اظهار داشت که دخترش بسیار استرسی است، به گونه ای که ناخن جویدن هم دارد. در اولین جلسه مشاوره که با دانش آموز صحبت کردم، آرامش، ظاهر مرتب، وضعیت جسمانی کاملاً سالم و اعتمادبه نفس خوب وی مرا به سمت ریشه مشکل سوق نداد. اما وقتی از او پرسیدم: آیا در دوستان و اطرافیان شما کسی هست که مشکل شما را داشته باشد؟ اظهار داشت که این رفتار را دخترعمه اش که چند سال از وی بزرگ تر است، داشته است. بعد از جلسه های مشاوره در طول سال و ارتباطی که با دانش آموز داشتم، مشکل استرس و ناخن جویدن وی کم شد. در امتحانات هم نمره های بسیار خوبی گرفت، به طوری که خودش هم رضایت داشت.

گاهی دانش آموز تنها در یک درس دچار استرس می شود و دلیلش را که می پرسم، درمی یابم که نگاه و برخورد دیر نسبت به دانش آموزان در کلاس درس، یا نکته سنجی و سختگیری زیادش دانش آموز را دچار استرس می کند.

دانش آموزان معمولاً در دوره اول متوسطه برای کسب نمره های بالا، به منظور احراز اولویت الف و انتخاب رشته دلخواه خود، و در دوره دوم متوسطه به منظور قبولی کنکور و کسب نمرات بالا در امتحانات نهایی دوازدهم

دچار اضطراب می شوند. از سوی دیگر، انباشته کردن مطالب در طول نیم سال، نداشتن برنامه ریزی درسی منسجم و مدون، همکاری نکردن والدین در زمینه آموزشی و تحصیلی به دلیل کم سوادی، فقر فرهنگی و اقتصادی، یا دیگر مشکلات باعث ضعف درسی بچه ها از پایه های ابتدایی می شود که به دیگر دوره ها هم انتقال می یابد.

پورفهمی: این اضطراب و نگرانی را در دو منشأ متفاوت می توان بررسی کرد: یکی فشار مضاعف اولیا بر دانش آموزان برای کسب نمره های بالاتر، پیروزی در رقابت یا به امید آینده بهتر، و دیگری نداشتن مطالعه کافی و اصولی و نداشتن مهارت و تسلط لازم روی محتوای آزمون.

● **با توجه به سال ها تجربه ای که دارید، به نظر تان چگونه می توان این نگرانی را در کودکان کاهش داد و تا حد امکان آن را برطرف کرد؟ لطفاً راهکار ارائه کنید.**

خشنود: با ارزشیابی مکرر در طول سال تحصیلی و برگزاری امتحانات آزمایشی (کوئیز) هفتگی می توان این نگرانی را در دانش آموزان کاهش داد. چون دانش آموزی که هر هفته در امتحانات مستمر آزمایشی شرکت کرده است، دیگر عظمت و جلال امتحان برایش ناچیز می شود و از بین می رود. **خالقی:** بهترین راهکار این است که از دانش آموز به اندازه توانایی اش انتظار داشته باشیم. بابت کوچک ترین تلاش او را تشویق کنیم و از مقایسه او با دیگران به شدت بپرهیزیم. حتی دوقلوهای همسان هم استعداد های متفاوتی دارند. مثلاً شاید نمره ریاضی تو پایین باشد، اما نمره ادبیات تو عالی است و من به تو افتخار می کنم.

زحمتکش: به نظر من مهم ترین عامل تأثیرگذار، ایجاد جو آرام در کلاس و به وجود آوردن روحیه دوستی و همدلی دوسویه بین معلم و تک تک دانش آموزان است. در کنار آن استفاده از روش های متنوع و جذاب در ارزشیابی و استفاده کمتر از آزمون مداد و کاغذی می تواند مفید باشد.

پورفهمی: در مورد منشأ اول این اضطراب که ریشه در خانواده دارد می توان گفت که آگاهی اولیا از هدف های کتاب های درسی و دوره های تحصیلی و همچنین روش های مؤثر

مطالعه (به منظور پیگیری مطالعه دانش آموز در منزل) به کاهش این اضطراب کمک خواهد کرد. در مورد منشأ دوم هم تأکید بر نمره های مستمر دانش آموزان به جای نمره های پایانی از سوی دبیر و مدرسه از یک طرف و همچنین توجه به ویژگی های شخصیتی و قابلیت های فردی هر دانش آموز از سوی دیگر، در رفع این اضطراب بسیار مؤثر خواهد بود. (هر چند که با افزایش بیش از اندازه تعداد دانش آموزان در کلاس ها مجالی برای توجه به تفاوت های فردی باقی نمی ماند).

«دفتر برنامه ریزی و تألیف کتب درسی» باید به طراحی و به کارگیری محتوایی که به دور از بحث بارش اطلاعات و در پی افزایش مهارت های تحصیلی دانش آموزان باشد، توجه کند.

آنچه که در مدرسه های ما مشهود است، وجود رقابتی ناسالم بین دانش آموزان است که سبب بی انگیزگی عده ای از آن ها و اضطراب عده ای دیگر شده است. قطعاً تغییر در روال برگزاری آزمون ها و همچنین حذف کنکور در کاهش این مشکل مؤثر خواهد بود.

● این نگرانی در امتحان های حضوری بیشتر است یا در آزمون های غیر حضوری که در دوران کرونا آن را تجربه کردید و چرا؟

خشنود: این اضطراب در امتحانات غیر حضوری بیشتر است، چون دانش آموز قادر به دیدن عکس العمل معلم و دانش آموزان دیگر نیست تا سریع اشکال کار خود را رفع کند.

خالقی: در حضوری بیشتر است، چون شرایط آزمون متفاوت است و دانش آموز مجال کمتری برای تقلب کردن دارد. در امتحان حضوری گاهی اتفاقات جلسه ممکن است استرس را تشدید کند؛ مثلاً برخورد تند مراقب یا شرایط فیزیکی نامناسب آزمون.

زحمتکش: به نظر من به این دلایل در آزمون های مجازی اضطراب بیشتر است:

۱. حضور فیزیکی نداشتن معلم که سبب می شود دانش آموزان در مباحث و مفاهیمی که نیاز به درک و فهم انتزاعی دارند، به یادگیری کاملی در مقایسه با آموزش حضوری در مدرسه نرسند.

۲. انتقال اضطراب و فشار روانی ناشی از سرزنش ها و مقایسه کردن ها از جانب والدین که سبب نگرانی، دلهره و بی انگیزشی

دانش آموزان می شود.

۳. ضعف اینترنت در مناطق روستایی.

۴. نداشتن بسته اینترنتی به لحاظ شرایط اقتصادی.

و...

قائم مقامی: به نظر بنده، زمانی که مدرسه به صورت حضوری برگزار می شود، استرس برای کسانی که بسیار منظم، درس خوان، کمال گرا و رقابت جو هستند، بسیار زیاد است. در زمان امتحان مجازی هم این استرس را کم و بیش دارند و طبق گفته خودشان نگران قطع اینترنت، اختلال در کار گوشی، کم آوردن وقت امتحان، فضای ناآرام منزل هستند که باعث عدم نداشتن تمرکز و ایجاد استرس در آنان می شود.

از طرف دیگر، دانش آموزان درس خوان نگران اند که برخی از بچه ها برای امتحان از دیگران کمک بگیرند و سطح نمره هایشان به آنان برسد، یا حتی بالاتر برود و به ضرر آنان تمام شود.

پورفهمی: در آزمون های حضوری این موضوع بیشتر به چشم می خورد، چون در آزمون های غیر حضوری امکان دسترسی به محتوای کتاب و همچنین روش های متفاوتی که دانش آموزان برای پاسخگویی به آزمون در پیش می گیرند، قطعاً از این اضطراب می کاهد.

● **تدبیرهای معلم در شیوه امتحان گرفتن چقدر می تواند در این زمینه مفید و مؤثر باشد؟ (در هر دو حالت آزمون حضوری و مجازی) لطفاً مثال بزنید. چه بهتر اگر تجربه خودتان باشد.**

خشنود: همان طور که گفته شد، با آزمون های مکرر کلاسی می توان در هر دو روش دانش آموزان را برای یک امتحان خوب و بدون استرس آماده کرد؛ به خصوص زمانی که آزمون های کلاسی بدون نمره و فقط به صورت توصیفی فرد را ارزیابی کنند. در این گونه موارد دانش آموز خودش را در امتحانات پیدا می کند و در امتحان نهایی به جبران ضعف های گذشته خود می پردازد.

زحمتکش: به نظر من زمان آن رسیده است که کمی از روش آزمون سنتی دور شویم و از روش ها و فنون ارزشیابی خلاق و جذاب،

چه به صورت فردی و چه به صورت گروهی، استفاده کنیم. به عنوان تجربه شخصی که در زمان شیوع ویروس کرونا و در ارزیابی برخط داشتیم، اولین اصل مدنظر باید این باشد که معلم مانند یک مشاور عمل کند. اول ایجاد یک ارتباط اولیه همراه با انرژی مثبت با مخاطب، سپس ارزیابی در قالب تشویق.

قائم مقامی:

● رابطه دوستانه و تعامل عاطفی بیشتری با دانش آموزان برقرار کند و همچنین ارتباط بیشتری با اولیا بگیرد.

● کادر مدرسه، مشاور و اولیا را از وضعیت دانش آموزانی که هیچ گونه پیشرفتی نداشته اند، یا افت تحصیلی دارند مطلع سازد تا تصمیمی اساسی برای آنان گرفته شود.

● قبل از امتحان، نمونه سؤال های امتحانی خود و دبیران دیگر را در کلاس به دانش آموزان ارائه دهد و نمره بخواهد.

● شیوه طراحی و انواع نمونه سؤال های خود و بودجه بندی فصل ها و بخش های کتاب درسی را به طور کامل برای دانش آموزان تشریح کند.

● یک یا دو جلسه قبل از امتحان را به رفع اشکال و مرور درس ها اختصاص دهد.

● در جلسه امتحان هر گونه ابهامی را در سؤال ها برای دانش آموزان شرح دهد تا راهنمایی شوند، نه اینکه به صورت فردی به برخی دانش آموزان توجه خاص داشته باشد که این خود عاملی استرس زا برای دانش آموزانی خواهد شد که با هم رقابت می کنند

● در جلسه امتحان تهدید و سرزنش نکند.

● برای پاسخ به سؤال ها در جلسه امتحان زمان کافی در نظر بگیرد.

پورفهمی: توجه به هدف های اصلی کتاب درسی در تدریس هر فصل و آزمون ها سبب بهبود عملکرد دانش آموزان در امتحانات مستمر و در نتیجه افزایش انگیزه و کاهش اضطراب آن ها در امتحانات پایانی می شود.

● از حضور شما بزرگواران برای شرکت در این نشست و میزگرد صمیمانه سپاسگزاریم و امید داریم که این تبادل تجربه بتواند مفید و مؤثر باشد

هنر ارتباط مؤثر

محسن آریزی

دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شیراز



نکات مربوط به پیام‌های کلامی

● در گزینش واژه‌ها دقت کنید و بکوشید با افزایش گنجینه لغت‌ها از زیباترین و مناسب‌ترین واژه‌ها برای بیان مقصود خود بهره بگیرید. از واژه‌های بی‌ادبانه، دستوری، توهین‌آمیز، تحقیرآمیز و تهدیدکننده استفاده نکنید.

● به سؤال‌های فرد مقابل با سؤال پاسخ ندهید.

● با تمام حواس به صحبت‌های طرف مقابل گوش بسپارید و از اشتغال ذهنی به موضوع‌های دیگر بپرهیزید.

● درباره موضوع‌هایی صحبت کنید که برای فرد (افراد) مقابل جذابیت داشته باشند. از صحبت در مورد موضوع‌هایی که برای دیگران ناخوشایند، استرس‌زا و یا ناراحت‌کننده‌اند، بپرهیزید.

● در جلسه‌ها و محفل‌هایی که تصمیم به صحبت کردن دارید، از قبل روی موضوع‌ها بیندیشید و مطالب خود را سازمان‌دهی کنید. حتی در موقعیت‌هایی که احتمال می‌دهید ممکن است صحبت کنید، روی موضوع‌ها فکر کنید و آمادگی ذهنی داشته باشید.

● در حین صحبت به فرد مقابل نیز اجازه صحبت کردن بدهید و همواره خود صحبت نکنید.

● هر از گاهی به فرد مقابل بازخورد دهید.

● به باورهای مذهبی دیگران بی‌احترامی نکنید و برای تغییر دادن آن‌ها نکوشید.

● از واژه‌هایی که باعث می‌شوند پیامتان مبهم و نارسا شود، بپرهیزید.

● با ذکر جزئیات غیرضروری پیام اصلی را مخدوش نکنید.

● از قطع کردن صحبت دیگران بپرهیزید. تنها در موارد ضرورت و آن هم همراه با عذرخواهی این کار را انجام دهید.

● تلاش کنید از انسجام در صحبت کردن برخوردار باشید.

انسان به لحاظ ویژگی اجتماعی بودن ناگزیر از برقراری روابط اجتماعی است. نداشتن مهارت در برقراری ارتباط سازنده با دیگران مشکلات عدیده‌ای همچون طردشدن از سوی دیگران، تجربه استرس و اضطراب ناشی از تنش‌های موجود در روابط، کسب نکردن نتایج مطلوب در زمینه‌های تحصیلی، شغلی و اجتماعی، آسیب دیدن در روابط و ... را در پی خواهد داشت. یادگیری مهارت ارتباط مؤثر به فرد کمک می‌کند بتواند احساس امنیت و رضایت بیشتری نسبت به روابط اجتماعی خود داشته باشد و شادکامی و اعتمادبه‌نفس بیشتری را تجربه کند. در ادامه به شرح نکات و عناصر ارتباط مؤثر می‌پردازیم. ارتباط از سه جزء «عمل متقابل»، «انتقال» و «پیام» تشکیل شده است. منظور از عمل متقابل دو یا چند طرفه بودن ماهیت ارتباط است. به عبارت دیگر، در هر ارتباط لازم است که دو یا چند نفر در حال انتقال و دریافت پیام باشند. برای اینکه ارتباط برقرار شود، لازم است که انتقال پیام به درستی انجام گیرد. در صورتی که پیام ارسال شود اما گیرنده به دلایل متفاوت، همچون حواس‌پرتی، بی‌انگیزگی و ... پیام را دریافت نکند، نمی‌توان گفت که ارتباط صورت گرفته است.

محتوای پیام نیز می‌تواند کلامی (جمله‌ها و عبارات‌ها) و غیرکلامی (حالات چهره، ژست‌های بدنی و تن صدا) باشد. لذا در یک ارتباط به هر سه عنصر مذکور باید توجه شود. بدین معنی که علاوه بر فعال بودن طرفین رابطه، از ابزار و موقعیت مناسب برای انتقال پیام استفاده شود. همچنین لازم است محتوای کلامی و استفاده مناسب از پیام‌های غیرکلامی مدنظر قرار گیرد. به منظور برقراری ارتباط مؤثر لازم است که به نکات زیر توجه کنید:

نکات مربوط به پیام‌های غیر کلامی

- احساس و هیجان خود را نسبت به موضوع با تغییر کیفیت صدا و لحن کلام خود نشان دهید.
- از سکوت در مواقع مناسب و بجا استفاده کنید.
- تن صدای خود را کنترل کنید. بلندی صدایتان باید مناسب باشد. نه خیلی بلند و نه خیلی آهسته صحبت کنید، اما به موقع و بجا تن صدای خود را بالا یا پایین ببرید. البته چنانچه برای یک جمع صحبت می‌کنید نیاز است که بلند صحبت کنید تا همه صدای شما را بشنوند.
- واضح و شمرده صحبت کردن نقش مهمی در بهبود ارتباط دارد. لذا کلمات را درست تلفظ کنید و در مواقع لازم بین جمله‌ها وقفه کوتاهی داشته باشید.
- روی صدای خود کار کنید. صدای خود را ضبط کنید و سپس به تحلیل آن بپردازید. بدین صورت که ببینید در کدام قسمت از صحبت‌هایتان نیاز بود که تأکید می‌کردید؛ بلندتر یا آهسته صحبت می‌کردید و یا لحن متفاوتی را برمی‌گزیدید.
- هنگام صحبت با فرد مقابل **تماس چشمی** داشته باشید. بهترین تماس چشمی یک ارتباط مداوم و منقطع است. به عبارت دیگر، در طول ارتباط به فرد مقابل نگاه کنید، ولی گاهی چشم خود را به اطراف بگردانید و سپس دوباره به چهره او بنگرید. همچنین از خیره شدن به فرد مقابل بپرهیزید.
- **حالت چهره** عنصر تأثیرگذار دیگر در پیام‌های غیر کلامی است. چهره فرد غالباً نمایانگر احساسات و هیجانات او نسبت به صحبت‌های ما، موقعیت، موضوع مورد بحث و یا شرایط بدنی و روانی مخاطب است. برای مثال، گره کردن ابروها علامت ناراحتی یا خشم، بالا بردن ابروها نشانه تعجب و لبخند زدن نشانه رضایت است.
- **ژست** نیز به عنوان عنصر غیر کلامی دیگری که تأثیر بسیاری بر ارتباط می‌گذارد، باید مورد توجه قرار گیرد. ژست‌ها حرکاتی هستند که فرد انجام می‌دهد و معمولاً معنی خاصی دارند. برای مثال، بالا بردن دست می‌تواند علامت سلام، تکان دادن دست علامت خداحافظی، بالا انداختن شانه‌ها علامت ندانستن درباره موضوع مورد بحث و یا بی‌علاقگی به موضوع باشد.
- **حالت بدنی** نیز گویای بسیاری از ویژگی‌ها و وضعیت روان‌شناختی فرد است. حالت‌های بدنی شامل نحوه نشستن، ایستادن و راه رفتن، نگاه کردن و به طور کلی نحوه حرکت اندام‌های بدن است. برای مثال، چنانچه فردی با متانت گام بردارد، استوار بایستد و لبخند ملایمی بر لب داشته باشد، احتمالاً ویژگی‌هایی همچون قاطعیت و مؤدب بودن را می‌توان از رفتار او استنباط کرد.
- توجه و مدیریت پیام‌های غیر کلامی تنها به گوینده معطوف نمی‌شود، بلکه ضروری است که به پیام‌های غیر کلامی شنونده نیز توجه داشت. لذا چنانچه علائم بی‌حوصلگی، اضطراب و یا ناراحتی را در چهره مخاطب خود مشاهده کردید، به آن توجه کنید. اگر بی‌حوصلگی ناشی از موضوع مورد بحث است، سعی کنید موضوع و موقعیت را تغییر دهید. مثلاً از روی نیمکتی که در بوستان روی آن نشسته‌اید، بلند شوید و مسیری را قدم بزنید و به او اجازه صحبت کردن بدهید.

علاوه بر رعایت نکات مربوط به پیام‌های کلامی و غیر کلامی، لازم است که به موانع ارتباط مؤثر نیز اشاره کنیم. لازم است ارتباط به گونه‌ای مدیریت شود که این موانع ارتباطی رخ ندهند. در ادامه به برخی از مهم‌ترین موانع ارتباطی اشاره می‌شود:

۱. قضاوت کردن:

گاهی فرد شنونده سریعاً به ارزش‌گذاری و داوری در مورد گفته‌های گوینده می‌پردازد. این رفتار سبب بروز احساسات ناخوشایندی در گوینده می‌شود که تمایل او را برای ادامه صحبت کاهش می‌دهد.

۲. ارجاع به خود:

ارجاع به خود بدین معنی است که گاهی فرد شنونده به جای همدلی کردن و گوش دادن فعالانه به صحبت‌های گوینده، سریعاً به بیان موضوع و یا اتفاق مشابهی می‌پردازد که برای خود افتاده است.

۳. بی‌توجهی به

احساس فرد مقابل: گاهی شنونده کاملاً احساس فرد مقابل را درک نمی‌کند، درحالی‌که محتوای صحبت‌های گوینده به گونه‌ای است که فقط به درک شدن نیاز دارد. لذا گاهی فرد به جای توجه به احساسات طرف مقابل، دچار اشتباهاتی همچون تغییر دادن موضوع بحث، بحث کردن منطقی در مورد موضوع و یا کوچک جلوه دادن موضوع می‌شود. همچنین ارائه راه حل در زمانی که فرد تنها تمایل دارد که شنیده شود نیز از موانع ارتباطی به حساب می‌آید.

۴. قطع کردن

صحبت‌های طرف مقابل:

این رفتار نیز یکی از موانع ارتباطی محسوب می‌شود که به سبب آن گوینده یکپارچگی بحث را از دست می‌دهد و تمایل کمتری برای ادامه صحبت خواهد داشت.

۵. مسخره کردن:

در بسیاری از مواقع ممکن است خود فرد نیز متوجه نباشد که در حال مسخره کردن دیگری است. مسخره کردن احساس‌های ناخوشایندی را در فرد مقابل ایجاد می‌کند که تمایل او برای ادامه ارتباط را کاهش می‌دهد.

۶. تهدید کردن:

تهدید سبب ایجاد ترس و اضطراب می‌شود و پیامد نهایی آن قطع ارتباط و یا شکل‌گیری رابطه نامناسب است. گاهی والدین به اشتباه از شیوه تهدید کردن در ارتباط با فرزندان خود بهره می‌جویند که توصیه می‌شود این شیوه را کنار بگذارند. تهدید کردن اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت سبب ایجاد تغییرات اندکی در کودکان شود، اما در طولانی مدت قطعاً به نتایج ناخوشایندی می‌انجامد.

۷. استفاده نکردن از

علائم غیر کلامی:

استفاده از نشانه‌های غیر کلامی (حالت‌های چهره، تماس چشمی، و تغییر کیفیت صدا و لحن صدا) سبب می‌شود که بتوان جذابیت بیشتری در ارتباط ایجاد کرد و از دلزدگی و خستگی هنگام گفت‌وگو فرو کاست. در اینجا تنها به گزیده‌ای از نکات و مطالب مربوط به مهارت برقراری ارتباط مؤثر اشاره شد. آنچه که برای یادگیری این مهارت اهمیت دارد تمرین و تداوم یادگیری است. لذا توصیه می‌شود برای به کارگیری و آموزش بیشتر در این زمینه برنامه‌ریزی کنید.



مشاوران و پرتگاه برچسب‌های غلط

واکاوی يك نمونه عینی

فاطمه السادات شاه زیدی

دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه آزاد خمینی شهر



اشاره

در شرایط تحصیلی دانش آموزی، به دلیل میل بیش از اندازه مادر به پیشرفت تحصیلی او، موانعی ایجاد شده بود. همچنین به دلیل دریافت نکردن خدمات مشاوره‌ای از مشاوران متخصص و شنیدن تشخیص اشتباه فردی در مقام مشاور، مادر دچار تشویش و نگرانی شده بود. اما مادر برای بررسی دقیق‌تر اقدامی نمی‌کرد و از مراجعه به متخصص اجتناب می‌ورزید؛ مبدا گفتار اشتباه فردی که به او مراجعه کرده است، دوباره تکرار شود. این اشتباه در انتخاب به آسیب‌های روانی و تحصیلی دانش آموز منجر شد و بر کل ساختار و بافت خانواده نیز اثر گذاشت. مشاوره صحیح این دانش آموز را به شرایط عادی برگرداند.

کلیدواژه‌ها: اختلال یادگیری، اعتماد به نفس، اضطراب

مقدمه

یکی از دغدغه‌های اصلی والدین بعد از شروع سال تحصیلی، کسب مهارت‌های کافی برای آموزش و آموختن بدون داشتن هیچ‌گونه نقص

و مشکلی است. چرا که پیشرفت تحصیلی دانش آموزان برای خانواده از اهمیت بی‌شماری برخوردار است. در پایه‌های متفاوت تحصیلی، همیشه دانش آموزانی وجود دارند که دچار مشکل هستند. بنابراین رفع مشکلات رفتاری دانش آموزان، معلمان و والدین عزیز باید در اولویت قرار بگیرد.

برای رفع مشکلات رفتاری دانش آموزان مادر و هله اول باید بکوشیم به صورت دقیق مشکل را شناسایی کنیم. زدن برچسب اختلال به یک دانش آموز کار درستی نیست و ممکن است سبب شود که او به این اختلال دچار شود و یا در آینده مشکلات جبران‌ناپذیری پیدا کند. زمانی که مشاور و یا روان‌شناس از موضوع اختلالات صحبت می‌کند، این موضوع را با توجه به آزمون‌های روانی اخذ شده مطرح می‌کند. در صورتی که پس از شناسایی مشکلات رفتاری دانش آموزان اقدامات سرپایی و درمانی مؤثر واقع نشوند، مشاوران دانش آموزان مورد نظر را به مراکز تخصصی معرفی می‌کنند تا برای حل مشکلات آنان تلاش کنند.

شکوفه‌سادات دانش آموز کلاس دوم ابتدایی بود. او در درس‌هایش و انجام تکلیف‌ها مشکل داشت. به واسطه اشکالات شدید املائی،



بدون جهش بوده‌اند. در مهارت کلامی - گفتاری و دندان‌درآوردن هم کمی تأخیر داشته است. از نظر والدین مشکل تا حدی ژنتیکی به نظر می‌آمد، چرا که بسیاری از افراد خانواده نیز این مشکل را داشتند.

حتی برادر شکوفه‌سادات در راه افتادن تأخیر داشته است. نشانه‌های اختلال یادگیری در کودک مشاهده نمی‌شد، چرا که او در تمام درس‌هایش مشکل داشت. با توجه به شواهد به نظر می‌رسید اضطراب شدید عملکرد کودک را تحت تأثیر قرار داده است و بنابراین کودک برای بررسی تخصصی به روان‌پزشک ارجاع شد. البته ضروری بود نخست مادر را برای بررسی تخصصی روان‌پزشکی توجیه کنیم، چرا که مادر پذیرای مراجعه فرزند به روان‌پزشک نبود و تصور بسیار وحشتناکی از روان‌پزشکی داشت. مادر با گریه بیان می‌کرد هر تعداد جلسه مشاوره در مدرسه و خارج از مدرسه نیاز باشد، انجام می‌دهم اما فرزندم را به روان‌پزشکی ارجاع ندهید. برای مادر توضیح دادم که مراجعه به روان‌پزشک فرایند تشخیص را تسهیل می‌کند و با استفاده از استعاره‌های متفاوت و تبیین ضرورت درمان چندوجهی، عاقبت مادر پذیرفت. روان‌پزشک نیز مشکل شکوفه را اضطراب تشخیص داد و داروی ضد اضطراب برایش تجویز کرد. طی فرایند مشاوره نیز تکنیک‌های ضداضطراب به کودک و خانواده آموزش داده شدند.

به سبب ارتباطات حسنه و دریافت راهکارهای مؤثر تلفنی، مادر مایل شد به مدرسه بیاید، اما از مواجهه با معلم مدرسه امتناع می‌ورزید. موضوع را برای معلم، معاون و مدیر مدرسه شرح دادم و از آن‌ها خواستم، در صورتی که مادر شکوفه‌سادات را دیدند، از او درباره اینکه چرا تاکنون به مدرسه مراجعه نکرده چیزی نپرسند و یا پیرامون موضوع‌های درسی دانش‌آموز صحبتی نکنند. اعضای مدرسه هم به خوبی همکاری کردند.

مادر خود عنوان کرد که باورش نمی‌شد این قدر با او خوب برخورد شود و همیشه از مواجهه با مدرسه و محل تحصیل فرزندش وحشت داشته است. تصور می‌کرده است که دیگران او را مادر نالایقی بدانند. تمام تلاشش بر آن بوده که بتواند کفایت خود را به اولیای مدرسه نشان دهد، ولی هیچ‌گاه نتیجه مطلوبی به دست نمی‌آورده است. مادر با توجه به نگرانی‌هایی که داشت و برای انکار جمله اولیای که از فردی غیرمتخصص شنیده بود، کتاب‌های کمک‌آموزشی زیادی را با کودک تمرین می‌کرد. این موضوع به فشار به دانش‌آموز، خشم مادر، و گاهی حتی زدن ضربه به کودک و بیان جمله‌هایی همچون «احمق» و «بی‌خود نبود که می‌گفتند عقب‌مانده‌ای ...» منجر می‌شد. چرا که مادر احساس می‌کرد، به سبب وقت زیادی که برای فرزندش می‌گذارد، خودش نمی‌تواند به تکلیف‌های درسی و دانشجویی‌اش برسد.

لازم به ذکر است مادر دچار جابه‌جایی نقش شده بود و در منزل نقش مادری را کنار گذاشته و نقش معلمی فرزندانش را به عهده گرفته بود. اما از اینکه نمی‌توانست مثل قبل به امور منزل و نقش مادری بپردازد، بسیار برآشفته و نگران بود. از والدین به خصوص مادر خواسته شد، فعالیت‌های آموزشی را متوقف کنند و صرفاً در چارچوب حوزه تحصیلی و مدرسه‌ای با کودکان همراه شوند. از مادر خواسته شد آموزش کتاب‌های درسی و کمک‌آموزشی را کنار بگذارد. برای

بی‌توجهی در حل سؤال‌های ریاضی، و ناتوانی در برقراری ارتباط مؤثر با دوستان، معلم مدرسه او را به واحد مشاوره مدرسه ارجاع داد. برای بررسی اولیه به مصاحبه با والدین او نیاز داشتیم. مدرسه با منزل این دانش‌آموز تماس گرفت و درخواست ملاقات با مادر انجام شد، ولی پدر به مدرسه آمد. تحصیلات وی فوق‌دیپلم بود و شغل آزاد داشت. مادر هم اکنون دانشجوی کارشناسی علوم اجتماعی است و آن زمان دارای مدرک کارشناسی شیمی بود.

شکوفه‌سادات فرزند دوم خانواده بود و یک برادر بزرگ‌تر داشت که در کلاس هفتم مدرسه استعدادهای درخشان مشغول تحصیل بود. طی فرایند مصاحبه با پدر، او پاسخ بسیاری از سؤال‌های رشدی فرزند را نمی‌دانست و لازم بود که با مادر صحبت کنم، اما پدر گفت که مادر برای حضور در مدرسه مشکل دارد که دلایل آن شگفت‌انگیز بود.

مادر به واسطه مشکلات تحصیلی که در ابتدای سال تحصیلی در پایه اول دبستان برای شکوفه‌سادات ایجاد شده بود، به مشاوره مراجعه کرده بود و وی گفته بود که کودک شما دارای «اتیسم» است. به زودی دچار عقب‌ماندگی‌های شدیدتر نیز خواهد شد، به طوری که دیگر قادر به راه رفتن و انجام فعالیت‌های شخصی نخواهد بود. پذیرش این موضوع برای مادر بسیار دشوار بود، چرا که فرزند دیگرش دانش‌آموزی سرآمد به حساب می‌آمد و این موضوع که فرزند دوم او اختلالات یادگیری است، وی را بسیار آشفته ساخته بود.

متأسفانه مادر به جای اینکه فرزند خود را نزد متخصص برود و از وی کمک بگیرد، خودش در تلاش بود که به کودک کمک کند و نگران بود که موضوع بیمار بودن فرزندش را از زبان یک متخصص دیگر بشنود. اما مسیری که مادر درصدد پیمودن آن بود، بر مشکلات تحصیلی کودک می‌افزود و روان خودش را هم آشفته می‌کرد. بنابراین مادر از حضور در مدرسه وحشت داشت و می‌ترسید که معلم روند رو به افت فرزندش را گزارش کند. پدر هر بار با مراجعه به مدرسه شکوفه را بدون مشکل برای مادر توصیف می‌کرد تا از بار نگرانی مادر بکاهد. اما فعالیت‌های درسی فرزند در منزل نیز نشان از مشکل جدی در فراگیری دانش‌آموز داشت.

رغبت به یادگیری در کودک به خوبی مشاهده می‌شد. بررسی‌ها و آزمون‌های هوش قبلی نشان می‌دادند که کودک دارای هوش طبیعی است. شکوفه‌سادات در انجام تکلیف‌های درس املا غلط داشت که اغلب غلط‌های او آموزشی بودند. در درس ریاضی نیز مفاهیم اولیه ریاضی را به خوبی فرا گرفته بود، اما در محاسبه‌های پایانی خطا داشت. در جمله‌نویسی در صورتی که محدودیت زمانی در نظر گرفته نمی‌شد، جمله‌های زیبایی می‌نوشت. عملکرد کودک نسبت به هم‌سالان کمی کند به نظر می‌آمد و این عاملی بود برای تشویش ذهن کودک.

با توجه به توصیف پدر و شرایط روحی مادر، راهکارهای مقدماتی و نحوه آموزش و تشریح مشکل شکوفه‌سادات برای پدر بیان کردم. همچنین از طریق تماس تلفنی با مادر رابطه حسنه‌ای با او به وجود آوردم. طی پرسش و بررسی اولیه از مادر معلوم شد که کودک دارای تأخیر در مسیر رشدی در سال‌های اولیه، از جمله سینه‌خیز و چهار دست و پا راه رفتن بوده است. البته تمام مراحل رشدی به ترتیب و





دارای ضعف رفتاری، کاهش توجه و کندی در عملکرد است. اما در فرایند درمان عملکرد وی قابل قبول بود و کودک نسبت به مسیر رشدی قبل، دارای پیشرفت زیادی بود.

پس از فراگیری کرونا و غیرحضور شدن مدرسه‌ها، با توجه به اینکه کودک درگیر رفتارها و قضاوت‌های هم‌کلاسی‌های خود نبود، عملکردش بهبود یافت. طی این مدت پیشرفت او گام‌به‌گام بررسی می‌شد. پیشرفت شگفتی داشت و اعتمادبه‌نفس به خوبی در او شکل گرفته بود.

از والدین خواستیم در طول تابستان فعالیت‌های حسی - حرکتی دست‌ورزی و ذهنی کودک را نیز متوقف نکنند. از فعالیت‌هایی چون قصه‌خوانی، تعریف داستان و توضیح آن برای دیگران، یا ضبط صدا برای روخوانی و گوش دادن توسط خود دانش‌آموز برای تشخیص اشکالات روخوانی و تلاش برای روان خوانی هم استفاده کنند.

دانش‌آموز برای ورود به کلاس سوم مدرسه خود را با توجه به شرایط محل سکونت تغییر داد و در آخرین پیگیری پس از یک ماه از سال تحصیلی، مادر در گزارش خود اعلام کرد، با وجود اینکه در شرایط مجازی بسیاری از دانش‌آموزان به والدین خود متکی‌اند، کودک دیگر وابسته به من نیست. خودش بدون اینکه من به او یادآوری کنم، به موقع از خواب برمی‌خیزد، در کلاس‌های برخط حاضر می‌شود و علاقه‌مند به انجام تکلیف‌هاست. لازم به ذکر است، محتوای لحن و طنین گفتار مادر نیز آرام‌تر شده بود و بدون اضطراب و نگرانی برخورد می‌کرد. او که بر نقش مادری و دانشجویی خود متمرکز شده بود، برای عضویت در انجمن اولیا و مربیان نیز داوطلب شد.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

وضعیت تحصیلی شکوفه‌سادات شبیه وضعیت تحصیلی بسیاری از دانش‌آموزانی است که به واسطه تشخیص و برچسب غلط برخی افراد غیرمتخصص در جایگاه مشاور، توانمندی‌ها و توانایی‌های خود را از دست می‌دهند و وضعیت خانواده را پراشته می‌کنند. مادران تصور می‌کنند با آموزش‌های مکرر می‌توانند پیشرفتی در تحصیل فرزندان خود ایجاد کنند، اما هرچه بیشتر می‌کوشند، کمتر نتیجه می‌گیرند. پیشنهاد می‌کنم مشاوران مدرسه‌ها، در زمینه موضوع‌های تحصیلی و مشکلات دانش‌آموزان به والدین اطلاعات اولیه را بدهند تا در صورت مواجهه با مشکل، والدین به سرعت درصدد رفع آن بر آیند. به این منظور از نظر متخصصان بهره‌مند شوند و به خوددرمانی که به بروز مشکلات شدیدتر منجر می‌شود، دست نزنند.

راضی‌شدن مادر، عوارض کار با کودک به صورت فشرده را برای مادر تبیین کردم.

در گام بعدی اضطراب والدین به خصوص مادر بررسی و شرایط کودک به مادر توضیح داده شد. به او گفتیم: با توجه به تأخیر در رشد کودک، فعالیت‌های آموزشی نیز با کمی تأخیر همراه خواهند بود و این موضوع نیازمند پذیرش و صبوری آن‌هاست. لازم است مادر با پذیرش شرایط کودک، انتظار نابجایی در یادگیری از کودک نداشته باشد و عجلانه برخورد نکند. چرا که رفتارهای عجولانه وی به افزایش اضطراب، احساس ناکارآمدی و کاهش اعتمادبه‌نفس کودک می‌انجامد. در حالی که صبوری والدین در پذیرش این موضوع بسیار راهگشا خواهد بود. همچنین طی چند جلسه کوتاه‌مدت در خصوص باورهای ناکارآمد و کمال‌گرایانه مادر آگاهی‌هایی به او دادم.

در گام دیگر از خانواده خواستیم انجام تکلیف‌ها و فعالیت‌های تحصیلی او صرفاً در حد تکلیف‌هایی باشد که معلم از او و یا خانواده انتظار دارد. بر انجام نقش مادری در منزل تأکید کردم و از مادر خواستیم از نقش معلم‌بودن در منزل خارج شود. برای کاهش خستگی مادر هم بررسی و مسئولیت رسیدگی به تکلیف‌های کودک را بین پدر و مادر تقسیم کردیم. نقطه قوت فرایند درمان، هماهنگی بین والدین و پذیرا بودن آن‌ها در پیشنهادهای درمانی و هم‌سویی ایشان با مشاور بود. مادر تمام فعالیت‌های مشاوره‌ای را به دقت و با کیفیت انجام می‌داد. این موضوع به افزایش سرعت و مؤثر بودن درمان منجر می‌شد.

فرایند مشاوره، نه تنها در مدرسه، بلکه در مواردی که لازم بود با خود کودک صحبت شود و یا بررسی دقیقی انجام پذیرد، با هماهنگی مدیریت و رضایت و پیشنهاد خانواده، خارج از فضای مدرسه انجام می‌شد. چرا که دانش‌آموز مایل نبود در حضور دوستانش به اتاق مشاوره بیاید. البته فضای آموزشی مدرسه هم اجازه این کار را به او نمی‌داد. زیرا اگر در کلاس‌های درس‌های اصلی‌اش حضور نمی‌یافت، دچار عقب‌ماندگی تحصیلی می‌شد.

در جلسه‌های مشاوره با کودک، مهارت‌های افزایش سرعت تمرکز روی کاربردها را، از جمله تقویت دست‌ورزی و فعالیت‌هایی که به هماهنگی چشم و دست کودک منجر می‌شوند، ارائه کردم. چرا که کودک در این مهارت‌ها بسیار ضعیف عمل می‌کرد. فن «کنترل اضطراب» و «خودگویی مثبت» را هم به کودک آموزش داد. به والدین پیشنهاد کردم، فعالیت‌های هنری را با هدف موارد ذکر شده در برنامه‌های روزانه کودک قرار دهند.

تمرکز درمانی بر اعتمادبه‌نفس کودک بود. از او خواستیم توانمندی‌های خود را به طور مداوم بیان کند. از والدین هم تقاضا کردم، مهارت‌های کودک را تقویت کنند، توانمندی‌های کودک را به وی اعلام کنند و نسبت به آن‌ها بازخورد بدهند. برای تقویت اعتمادبه‌نفس و ارتباط با معلم، از کودک خواستیم کاردستی‌های انجام‌شده را به معلمش نشان دهد تا برای گفت‌وگو و گرفتن ارتباط با معلم بسترسازی شود. همچنین تکنیک‌های افزایش سرعت پاسخ‌گویی و دقت و توجه را به دانش‌آموز آموختیم. بررسی‌ها و پیگیری‌های مشاوره‌ای نشان می‌دادند، با وجود رشد اعتمادبه‌نفس و خودباوری، کودک همچنان



بحران عزت نفس



سارا اسداللهی کلخوران
کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی

همیشه مسئولیت‌پذیری شخصی داشته باشیم و اول به فکر برطرف کردن نیازهای خودمان باشیم نه دیگران. چون اولویت زندگی هر کس قطعاً خودش است. ما وظیفه داریم تنها مسئولیت امور خودمان را برعهده بگیریم، چون قطعاً دیگران هم همین‌طور هستند و همیشه نیازهای خودشان را در اولویت قرار می‌دهند. هم‌جهت بودن گفتار، اعمال و رفتار ما و هم‌خوان بودن آن‌ها با هم بر افزایش عزت‌نفس نقش بسزایی دارد. چون وقتی مدام کارهایی را انجام می‌دهیم که می‌دانیم نباید انجام دهیم، عزت‌نفس ما کاهش می‌یابد. در هر موقعیتی ما باید بکوشیم افکار و اعمال خود را هم‌راستا کنیم و حتی اگر سیر سخت و پر از کشمکش هم باشد باز تسلیم نشویم، بلکه تلاش خود را مضاعف کنیم. چون ادامه دادن در شرایط سخت و رسیدن به هدف‌های خود، یعنی افزایش عزت‌نفسمان.

گاهی استرس از دست دادن یک عزیز یا خطایی که از نظر خودمان قابل‌بخش نیست، به کاهش عزت‌نفسمان منجر می‌شود و کاهش عزت‌نفس نیز قدرت تصمیم‌گیری و شرکت در چالش‌های مهم زندگی را از ما می‌گیرد. در این شرایط باید با مدیریت رفتار خود، یعنی سوگواری و یا بخشش خود، عزت‌نفس خود را بازیابی کنیم تا دچار افسردگی و اضطراب نشویم. یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در راستای افزایش عزت‌نفس، یادگیری مهارت «نه گفتن» است چون به گفتن زیاد از حد و در هر شرایطی موجب ایجاد فشار روانی، خشم و افسردگی و در نتیجه کاهش عزت‌نفس می‌شود.

برای راحت‌تر دوست داشتن خودمان باید باور کنیم که ما چاره‌ای جز دوست داشتن خودمان نداریم. چون با تنها کسی که هیچ وقت نمی‌توانیم قطع رابطه کنیم، تنها «خودمان» هستیم! افزایش روابط اجتماعی و دوستانه با آدم‌های سالم و امن نیز می‌تواند کمک مؤثری در جهت افزایش عزت‌نفس ما باشد.

برای شناخت جامع و کامل «عزت نفس»^۱ ابتدا باید بدانیم تعریف درست آن چیست؟ عزت‌نفس یعنی من خودم را دوست دارم و می‌دانم که دوست‌داشتنی هستم. در خیلی از موارد افراد عزت‌نفس را با «اعتمادبه‌نفس»^۲ اشتباه می‌گیرند. در حالی که اعتمادبه‌نفس بدین معنی است که من می‌دانم اگر بخواهم می‌توانم کار را انجام دهم و از عهده آن به‌خوبی برمیایم.

تا اینجا به تفاوت بین عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس پی بردیم. در ادامه راهکارهای مؤثر و عملی برای افزایش عزت‌نفس را خدمت شما ارائه می‌دهم. ما باید به خودمان به‌عنوان دوست‌داشتنی اهمیت بدهیم و با خودمان با احترام برخورد کنیم. چون هرگاه ما به این باور برسیم که خوب هستیم، عاشق خودمان باشیم و به خودمان احترام بگذاریم، در واقع به دیگران هم می‌آموزیم که ما قابل احترام هستیم.

ما باید بابت گذراندن روزهای سخت و حتی آسان زندگی مدام از خودمان قدردانی کنیم. باید جلوی آینه بایستیم و بارها تکرار کنیم که عاشق خودمان هستیم. با هر شکل، قیافه، هیکل، رنگ پوست، تحصیلات و ... خودمان را بپذیریم و عیب‌های خودمان را قبول کنیم. بدانیم همه افراد بدون شک دقیقاً مثل خود ما عیب‌ها و حسن‌هایی دارند و مهم این است که ما خودمان با وجود تمام حسن‌ها و عیب‌ها دوست بداریم و با خودمان عاشقانه رفتار کنیم. برای داشتن عزت‌نفس بالا باید به کودک درون خود و علاقه‌مندی‌های او توجه کنیم. از تجربه کردن مهارت‌ها و فعالیت‌های جدید نترسیم و در هر فرصتی دست به تجربه‌های جدید و هیجان‌انگیز بزنیم. ما باید سعی کنیم در هر شرایطی جرئت‌مندانه و جسورانه رفتار کنیم. باید برای زندگی خودمان معنا و هدف در نظر بگیریم و بکوشیم با برنامه‌ریزی درست و اصولی، هر روز گامی مؤثر در جهت رسیدن به خواسته‌هایمان برداریم. برای افزایش عزت‌نفس باید آگاهانه زندگی کنیم و وقت خود را به بطلالت نگذرانیم. چون این بطلالت و عث بودن باعث کاهش عزت‌نفس ما می‌شود. باور کنیم که ما در نوع خودمان منحصره‌فرد هستیم و اصولاً آفریده شده‌ایم که شبیه هیچ‌کس غیر از خودمان نباشیم. پس هیچ‌گاه خود را با دیگران مقایسه نکنیم.

پی‌نوشت‌ها

1. Self steam
2. Self Confidence

غم‌گساری عالمانه

از کودکان و نوجوانان سوگوار

مهتاب فردی

کارشناس ارشد روانشناسی بالینی



اشاره

کودکان و نوجوانان در مواجهه با مرگ ناشی از کرونا با افکار و احساسات متفاوتی مواجه می‌شوند. با اینکه روراست بودن درباره علت مرگ و پاسخ‌دادن به پرسش‌های کودکان همیشه مورد تأکید بوده، به عنوان مشاور ممکن است با خانواده‌هایی مواجه شوید که چنین دیدگاهی نداشته باشند. باید توجه داشت که کودکان در نهایت به واقعیت مسائل پی خواهند برد؛ بنابراین صداقت مراقبان و ارائه توضیحات مناسب، مشکلات ناشی از کشف حقیقت را کاهش می‌دهد. به دلیل اینکه «کووید ۱۹» بیماری نوظهوری برای بشریت است، داشتن آمادگی مستلزم دانش و اطلاعات درباره آن است. در ادامه نکاتی درخصوص اینکه چگونه با کودکان در مورد مرگ صحبت کنیم، بررسی می‌شوند.

۱. در دوران همه‌گیری کرونا چگونه از کودکان و دانش‌آموزان سوگوار حمایت کنیم؟

با استفاده از زبان شفاف، ساده و صادقانه، به دور از جزئیات اضافه، درباره کرونا و علت مرگ توضیح بدهید.

هرچه کودک سن بالاتری داشته باشد، اطلاعات بیشتری را مطالبه می‌کند. پاسخ‌دادن به سؤال‌های کودکان و نوجوانان به آن‌ها القا می‌کند که برای دریافت اطلاعات بیشتر به اندازه کافی بزرگ شده‌اند. اگر پاسخ سؤالی را نمی‌دانید، از گفتن «جواب این سؤال را نمی‌دانم، اما

تلاش می‌کنم آن را پیدا کنم» اجتناب نکنید. کودکان سوگ تکرار شونده دارند؛ به این معنا که جست‌وجو و پرسیدن سؤال‌های تکراری بخشی از فرایند سوگ آن‌هاست. این سؤال‌ها ممکن است بیانگر احساس سردرگمی و نداشتن اطمینان باشند. بنابراین به آن‌ها گوش دهید و از جست‌وجوگری آن‌ها حمایت کنید.

۲. کودک را تشویق کنید خاطراتی را از فرد متوفی به اشتراک بگذارد و شما نیز آن فرد را با نام یا اصطلاح خود کودک بنامید.

مثلاً اگر کودک فرد متوفی را «مامان بزرگ» می‌نامد، شما نیز این عبارت را به کار ببرید. سعی کنید از کلمه‌هایی مانند مرگ، مردن یا فوت کردن به جای از دست‌دادن، درگذشتن و ... استفاده کنید. این واژه‌ها بسیار شفاف هستند و نشان می‌دهند شما ظرفیت روانی و تحمل لازم برای گفت‌وگو درباره مرگ را دارید و کودک نیاز ندارد به خاطر مراقب از احساسات شما، همانند آنچه که در خانواده عذارش تجربه می‌کند، ملاحظه‌گر باشد.

۳. کودکان را تشویق کنید به صورت انفرادی یا گروهی افکار و احساساتشان را درباره کرونا و عزیزی که از دست داده‌اند، ابراز کنند

درباره مراسم و یادبودهایی که به صورت مجازی یا حضوری شرکت کرده‌اند، گفت‌وگو کنید، زیرا به کودکان می‌آموزد



ادامه مطلب...

که مرگ و سوگواری مراحل از چرخه زندگی هستند و صحبت کردن درباره آن‌ها به طور کامل پذیرفتنی است. همچنین، درباره روش‌های حمایت از یکدیگر، به‌خصوص برای کودکانی که یکی از افراد نزدیکشان را در اثر کرونا یا علل دیگر از دست داده‌اند، گفت‌وگو کنید.

۴. به کودک اطمینان دهید که سوگواری او طبیعی است.

احساساتش را انکار نکنید و در رابطه با اینکه چگونه باید هیجاناتش را بروز بدهد، او را تحت فشار قرار ندهید. روش‌های متفاوتی برای ابراز احساسات به صورت کلامی و غیرکلامی وجود دارند؛ برای مثال، هنر، شعر، صحبت کردن با دیگران و ... فعالیت‌های هنری کودکان و نوجوانان را قادر می‌سازند، افکار و هیجان‌های خود را پردازش و ابراز کنند و سوگ و سایر فقدان‌ها را راحت‌تر بیان کنند. برای مثال می‌توانید این فعالیت‌ها را به آنان پیشنهاد کنید:

- نوشتن نامه یا تهیه کارت تسلیت و فرستادن آن برای خانواده سوگوار؛
- مطالعه کتاب‌های مرتبط با سوگ و متناسب با سن؛

- نقاشی کردن احساسات درباره کرونا؛
- نقاشی کردن تصویرهایی که به ذهنشان خطور می‌کند و آزارشان می‌دهد. همچنین می‌توانید از کودکان کم‌سن‌تر بپرسید: «اگر ناراحتی شکل یک حیوان باشد، آن حیوان کدام است؟» و آن را نقاشی کند.

یادآوری و تصدیق کنید که تجربه این احساسات می تواند بسیار دشوار باشد.

۸. کودک را تشویق کنید، زمان هایی را برای بازی و صحبت کردن با دوستانش سپری کند و از سوگ فاصله بگیرد.

او را تشویق کنید تغذیه مناسب و استراحت کافی داشته باشد، ورزش کند و مراقب سلامت جسمانی اش باشد. به او اطمینان بدهید که مرور احساسات منفی کمتری را تجربه خواهد کرد و به تدریج قادر خواهد بود، به شخص متوفی فکر کند، بدون اینکه رنج و ناراحتی زیادی را متحمل شود.

۹. به دلیل اینکه والدین نیز سوگوار هستند، معمولاً کودکان را به سرعت به سمت مدرسه سوق می دهند تا هرچه سریع تر به شرایط عادی زندگی بازگردند. به عنوان مشاور یا معلم باید کودک را تشویق کنید که اگر در شرایط دشواری قرار گرفت یا قادر به انطباق با شرایط جدید نبود، درخواست کمک کند. علاوه بر اینکه مقررات و محدودیت های مدرسه به طور متناسب ادامه پیدا می کند تا کودک هرچه سریع تر به سازگاری و شرایط معمول خود بازگردد، احساس مورد توجه و مراقبت بودن نیز باید تأمین شود. معلمان و مشاوران باید پذیرش و حمایت خود را ابراز کنند.

۱۰. آموزش و آمادگی قبلی درباره فقدان و فرایند سوگ برای دانش آموزان و معلمان ضروری به نظر می رسد.

توصیه می شود گفت و گوهایی در قالب جلسه ها و گروه های کوچک کلاسی انجام شود تا درک بهتری از این تجربه به وجود آید. معلمان نیز بهتر است درباره فرایند سوگ در کودکان و نوجوانان با توجه به سطح رشدی آن ها و نحوه پرداختن به آن، آموزش ببینند.



به کودک اطمینان خاطر بدهید که سوگواری او طبیعی است. احساساتش را انکار نکنید و در مورد اینکه چگونه باید هیجان هایش را بروز بدهد، او را تحت فشار قرار ندهید

تا زمانی که کودکان به درک درستی نرسند، ترس آن ها را رها نخواهد کرد. در این دوره بیش از پیش در دسترس کودک و پاسخ گوی نیازهای او باشید تا به تدریج احساس امنیت، ثبات و اطمینان در او شکل بگیرد. به ابراز ترس او گوش بسپارید و آن را تصدیق و تأیید کنید. اگر کودکی از سازوکار (مکانیزم) دفاعی «بازگشت»^۱ استفاده می کند، احتمالاً به معنای جست و جوی توجه و مراقبتی است که در دوران کودکی دریافت می کرده است. همچنین، احساس گناه در کودکان بسیار محتمل است. احساس مسئولیت غیرواقع بینانه درباره مرگ، به کودکان این اطمینان کاذب را می دهد که می توانند از مرگ یا اتفاقات ناخواسته آینده پیشگیری کنند. واقعیت های موجود را به آن ها

۵. بخش مهمی از فرایند سوگواری برای کودکان و بزرگسالان، شرکت در مراسم و فعالیت هایی است که یاد و خاطره فرد متوفی را گرامی می دارد.

در فرهنگ ما این گونه مراسم طی چند روز برگزار می شود و کمک قابل توجهی به پردازش و تخلیه هیجانی افراد سوگوار می کند. اما متأسفانه در حال حاضر امکان برگزاری آن ها به شکل سابق وجود ندارد و عمدتاً به صورت برخط (آنلاین) صورت می گیرد. همچنین، کودک می تواند با استفاده از تصویرهای مختلف، «کلاژ خاطره» درست کند. اگر یکی از اعضای مدرسه یا معلمان فوت کرده است، دانش آموزان می توانند به یاد ایشان تابلوی اعلانات، صندلی یا کمد را تزئین کنند. این گونه فعالیت با توجه به ممکن نبودن برگزاری مراسم به شکل همیشگی، حائز اهمیت هستند.

۶. در نظر داشته باشید که سبک سوگواری کودکان ممکن است با بزرگسالان متفاوت باشد. بنابراین سوگ کودک را با شیوه عزاداری خودتان مقایسه نکنید.

به کودک یادآوری کنید که همه انسان ها در مواجهه با مرگ لحظات سخت و دشواری را تجربه می کنند و واکنش های او غیرمعمول و عجیب نیستند. به او توضیح دهید که فقدان و مرگ به طور طبیعی هیجان های بسیار قدرتمندی مثل خشم و گناه را فرا می خوانند که بایستی ابراز شوند. مواجه شدن با سوگ دشوار اما گریزناپذیر است. همچنین، برای بهبودی او جدول زمانی تعیین نکنید. هر شخصی شرایط منحصر به فرد خود را دارد؛ برخی سریع تر و برخی دیرتر بهبود می یابند.

۷. پرسامدترین احساساتی که کودکان در این شرایط تجربه می کنند، ترس و نداشتن اطمینان است.



۱۱. ابراز سوگ در کودکان و نوجوانان می‌تواند تحت تأثیر تجربیات پیشین، بافت فرهنگی و اجتماعی، ویژگی‌های شخصیتی و سن باشد.

کودکان سنین مدرسه ممکن است دچار فوبیا، اختلالات خواب، مشکلات تحصیلی و رفتارهای ضداجتماعی شوند. بسیاری از کودکان با شرایط جدید زندگی سازگار می‌شوند. صرفاً زمانی که کودک نشانه‌هایی جدی از «دیسترس» و مشکلات روان‌شناختی را بروز دهد، به اقدامات تخصصی نیاز است.

مراحل رشدی و انواع واکنش به سوگ

در ادامه واکنش کودکان به سوگ با توجه به مراحل رشدی به صورت مختصر بیان می‌شود:

• سنین ۱۰-۶ سال

- کودک درباره مرگ می‌اندیشد، اما در درک دائمی بودن و بازگشت‌ناپذیری آن با مشکل مواجه می‌شود.
- ممکن است فکر کند که مرگ تقصیر او و به دلیل خودمحوری‌اش است.
- ممکن است مکرراً سؤال بپرسد و تلاش کند مفاهیم را دقیق متوجه شود.
- احساسات مختلفی را تجربه می‌کند، اما کلمات کافی برای ابراز کلامی آن‌ها ندارد.
- احساساتش را به صورت رفتاری، و نه کلامی، ابراز می‌کند (کودکان در این بازه سنی با بروز رفتارهای منفی درد و رنج خود را اعلام می‌کنند، زیرا قادر به کلامی‌سازی احساسات شدید مرتبط با سوگ نیستند).
- ممکن است احساساتش را جسمانی‌سازی کند، بدون درک اینکه تجربه جسمی جلوه‌ای از هیجانانش است (مثلاً به جای توجه به غم ناشی از فقدان، بر روی دل درد تمرکز کند).

پیشنهادهای

- از عبارات و کلمه‌های ساده و روشن برای توضیح مرگ استفاده کنید.
- به جای اینکه به کودک بگویید چه

کاری انجام دهد، چند گزینه را پیشنهاد کنید تا از بین آن‌ها انتخاب کند.
- قبل از پایان یک فعالیت و آغاز فعالیت بعدی به کودک اطلاع دهید. این روش‌ها نگرانی کودک از پیش‌بینی‌ناپذیری را کاهش می‌دهند.

• سنین ۱۴-۱۱ سال

- بازگشت‌ناپذیر بودن و تا حدی جهانی بودن مرگ را درک می‌کند.
- ممکن است به دلیل هجوم فکرها و تصویرها به ذهنش در تمرکز کردن دچار مشکل باشد.
- ممکن است به صورت بیمارگونه‌ای نسبت به مرگ کنجکاو یا فوبیک شود، نسبت به حفظ سلامتی والدینش وسواس پیدا کند، یا فرد متوفی را ایده‌آل‌سازی کند.

پربسامدترین احساساتی که کودکان در این شرایط تجربه می‌کنند، ترس و اطمینان‌نداشتن است و تا زمانی که به درک درستی نرسند، ترس آن‌ها را رها نخواهد کرد

- در شناسایی احساساتش مشکل دارد که ممکن است به رفتار برونی‌سازی شده منجر شود.
- درصدد است هیجانانش را پنهان کند، بنابراین نیاز دارد به او اطمینان داده شود که گریه و خشم در سوگواری طبیعی است.

پیشنهادهای

- او را به سؤال پرسیدن تشویق کنید.
- اجتناب از موضوع می‌تواند اضطراب بیشتری را ایجاد کند. بنابراین از طریق هنر و موسیقی موقعیت‌هایی برای خودابرازی برایش فراهم کنید.
- مراقب قلدری و اذیت‌های احتمالی سایر دانش‌آموزان باشید.

- تمرین ذهن‌آگاهی را به دانش‌آموز آموزش دهید و به او کمک کنید در لحظه حضور داشته باشد و از فعالیت‌های مدرسه لذت ببرد.

آماده‌کردن کودکان برای مراسم سوگواری

از دیرباز مراسم عزاداری برای تکریم فرد متوفی و حمایت و دلجویی از بازماندگان انجام می‌شده است. این برنامه‌ها علاوه بر ایجاد یک شبکه حمایتی، به بازماندگان اعم از کودکان و بزرگسالان کمک می‌کند، فرایند سوگواری را به روشی سالم سپری کنند. اما شیوع ویروس کرونا حضور افراد در این گونه مراسم را تحت تأثیر قرار داده است. با توجه به نبود مراسم سوگواری و بسته به توانایی خانواده در گفت‌وگو درباره مرگ، ممکن است درک کودک درباره مرگ با اشکال و ابهام مواجه شود؛ به‌خصوص در این مورد که پس از مرگ چه اتفاقی برای جسم انسان می‌افتد و این موضوع درک کودک را از قطعیت این اتفاق دچار خلل کند.

در صورتی که مراسم سوگواری به صورت برخط برگزار می‌شود، امکان حضور کودکان را فراهم آورید و به آن‌ها فرصت دهید که با بازماندگان احساس نزدیکی داشته باشند. هرچه حضور کودک در این گونه تشریفات بیشتر باشد و گفت‌وگوهای بیشتری درباره مرگ داشته باشد، درک بهتری از قطعیت آن سوگواری در او ایجاد می‌شود. برای آماده‌کردن کودک قبل از حضور در مراسم، به صورت ساده و شفاف توضیح بدهید که چه اتفاقی خواهد افتاد و چه کسانی را ملاقات خواهد کرد. به کودک امکان انتخاب بدهید که همه یا بخشی از مراسم را شرکت کند. البته در صورتی که پیش‌بینی می‌کنید افرادی در مراسم رفتارهای غیرمعمول داشته باشند، بهتر است حضور کودک را به تعویق بیندازید.

منابع

1. www.ourhouse-grief.org
2. www.education.udel.edu
1. Regression
2. Post-traumatic stress disorder

کیفیت زندگی تحصیلی



دکتر مهدی یارا احمدی خراسانی
دکترای مدیریت آموزشی
مدرس دانشگاه، مدیرمسئول پایگاه جامع مدیریار

مرحله اول: انسان از سال اول تولد، جهان اطراف خود را از طریق حس، تقلید، بر اساس هوش و از طریق تخیل درک می‌کند. کودک در هر مرحله از یادگیری، علاوه بر توانایی در آن مرحله، توانایی مراحل قبلی را نیز دارد. مثلاً کودکی که در مرحله یادگیری بر اساس تخیل است، علاوه بر تخیل می‌تواند از طریق حواس، توانایی کشف و تقلید بیاموزد.

مرحله دوم: از هفت سالگی کودک چیز دیگری را درک خواهد کرد به نام «عقل». یعنی مرحله‌ای از یادگیری که در ذهن تقریباً تا به حال وجود نداشته است. رشد عقل به‌خودی‌خود اتفاق نمی‌افتد و فقط از طریق آموزش فراهم می‌شود.

مرحله سوم: اگر تا هفت سالگی کودکی نسبتاً خوبی داشته باشد، رشد عقلی که از هفت سالگی شروع می‌شود تا ۱۸ سالگی به کمال خود می‌رسد و ما شاهد انسانی خواهیم بود عاقل، صاحب آزادی، دارای مسئولیت، بااخلاق و بهره‌مند از وجدان انسانی. برای رسیدن به «کیفیت زندگی تحصیلی مطلوب» باید مطابق با نیازهای هر مرحله و شرایط محیطی اقدامات مؤثری در جهت افزایش کیفیت زندگی تحصیلی صورت پذیرد. برای مثال، در ایام کرونا با پدیده‌ای به نام «فضای مجازی» مواجهیم که تا دیروز دانش‌آموزان را در آن محدود می‌کردیم و امروز می‌بایست ساعت‌ها با آن در ارتباط باشند. امری که به دلیل بی‌تجربگی بسیاری از مدیران و معلمان در چگونگی کیفی‌سازی آن، در بسیاری موارد سبب خسته شدن روح و روان دانش‌آموزان و خانواده آن‌ها شده است.

اگر کیفیت تحصیلی بالا باشد، سبب آرامش و امنیت، افزایش اعتماد به نفس، قدرت و قاطعیت در تصمیم‌گیری، احساس خودارزشمندی و ریسک‌پذیری دانش‌آموزان می‌شود

کلیدواژه‌ها: اشتیاق به تحصیل، زندگی تحصیلی، سطح رضایتمندی، احساس خودارزشمندی

به ادراک فرد از موقعیت تحصیلی خود در زندگی طبق فرهنگ و سنت، با توجه به هدف‌ها، انتظارات و استانداردها، «کیفیت زندگی تحصیلی» می‌گویند. با توجه به اینکه بخش قابل توجهی از عمر مفید دانش‌آموزان در فضای مدرسه سپری می‌شود و اکنون در ایام «کرونا» زمان زیادی را به صورت مجازی درگیر فعالیت‌های مربوط به تحصیل هستند،

این موضوع از اهمیت فراوانی برخوردار است. کیفیت زندگی تحصیلی مطلوب باعث اشتیاق به تحصیل و در نهایت اشتیاق به علم می‌شود.

زندگی تحصیلی با کیفیت مطلوب رابطه مستقیمی با سطح رضایتمندی دانش‌آموزان دوره‌های متفاوت تحصیلی دارد. طبق مطالعات، در کشور ما هر چه به سمت دوره‌های بالاتر تحصیل می‌رویم، سطح رضایتمندی کاهش می‌یابد، زیرا با مشکلات جدی «تناقض، نبود یکپارچگی و دستپاچگی» در آموزش روبه‌رو هستیم. اگر زندگی تحصیلی دانش‌آموزان در دوره تحصیلی پایین‌تر، از کیفیت مناسب برخوردار نباشد، در دوره‌های بالاتر نتیجه‌ای جز شکست نظام آموزشی به دنبال نخواهد داشت. در عوض اگر کیفیت تحصیلی بالا باشد، سبب آرامش و امنیت، افزایش اعتماد به نفس، قدرت و قاطعیت در تصمیم‌گیری، احساس خودارزشمندی و ریسک‌پذیری دانش‌آموزان می‌شود. کودکان در فرایند تحصیل مقدماتی سه مرحله را طی می‌کنند:

مثلث کیفیت تحصیل

کیفیت تحصیل مثلثی است که از سه ضلع کیفیت زندگی تحصیلی، خودپنداره تحصیلی و اشتیاق (انگیزه) تحصیلی تشکیل شده است:

۱. **کیفیت زندگی تحصیلی:** به صورت مستقیم بر اشتیاق تحصیلی اثر می‌گذارد و در این میان خودپنداره تحصیلی می‌تواند در افزایش یا کاهش انگیزه تحصیلی نقش میانجی ایفا کند.

۲. **خودپنداره تحصیلی:** دانش‌آموزان با خودپنداره تحصیلی مثبت به تلاش برای کسب موفقیت‌های تحصیلی تمایل بیشتری دارند. بین کیفیت زندگی تحصیلی و اشتیاق تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و کیفیت زندگی در مدرسه و مؤلفه‌های آن پیش‌بینی‌کننده انگیزه تحصیلی است و در این میان خودپنداره تحصیلی نقش واسطه را دارد.

۳. **اشتیاق تحصیلی:** یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر عملکرد تحصیلی و یکی از ملزومات یادگیری اشتیاق تحصیلی است که از عوامل مثبت در موفقیت تحصیلی محسوب می‌شود. معمولاً به‌عنوان ساختار انگیزشی کاربرد دارد که منعکس‌کننده تعهد یادگیرنده نسبت به تحصیل است. مفهوم اشتیاق تحصیلی در حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر قرار می‌گیرد و سازهای است که برای اولین بار برای درک و تبیین افت و شکست تحصیلی مطرح شد. این عامل به‌عنوان پایه‌ای برای اقدامات اصلاح‌گرایانه در آموزش و پرورش مورد توجه قرار گرفته است.

خودپنداره تحصیلی
میزان اطمینان به خود
و احساس توانمندی در
انجام امور تحصیلی

اشتیاق تحصیلی
ساختار انگیزشی که
منعکس‌کننده میزان
تلاش و تعهد یادگیرنده
نسبت به تحصیل است.

کیفیت زندگی
تحصیلی
ادراک فرد از موقعیت
تحصیلی خود در زندگی
بر طبق فرهنگ و سنت یا
توجه به اهداف، انتظارات
و استانداردها

دیوار شخصیت دانش‌آموزان

برای افزایش کیفیت تحصیلی دانش‌آموزان باید نیازهای سنی و شخصیتی و قابلیت‌های آن‌ها مورد توجه قرار گیرد. در فضای آموزشی، از ۷ تا ۱۸ سالگی با شش موضوع اساسی مواجه هستیم که مستقیماً چگونگی زندگی تحصیلی دانش‌آموزان را مشخص می‌کند. این موارد عبارت‌اند از: «علم»، «هنر و مهارت»، «آمادگی جسمانی و ورزش»، «ارتباطات و گروه دوستی»، «والدین» و «رسانه‌ها و عوامل محیطی». (جدول ۱)

راهکارها و راهبردهای افزایش کیفیت زندگی تحصیلی

دیوار شخصیت دانش‌آموزان شامل مواردی است که بر اساس آن‌ها شخصیت دانش‌آموز آموز ساخته می‌شود. در کنار این شش اصل که شخصیت دانش‌آموز را می‌سازند، راهکارها و راهبردهای دیگری به این شرح وجود دارند که باید به آن‌ها پرداخته شود تا کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان افزایش یابد: (جدول ۲)

جدول ۱

عناصر دیوار شخصیت دانش‌آموزان (از ۷ تا ۱۸ سالگی)			
ردیف	عناصر	توضیحات	ملزومات مؤثر بر کیفیت زندگی تحصیلی
۱	علم	آنچه به‌عنوان دانش آموخته می‌شود.	- کادر آموزشی مجرب و باسواد - سخت‌افزار و نرم‌افزار آموزشی کیفی
۲	هنر و مهارت	شامل فعالیت‌های هنری و کارهای دستی و مهارتی است.	- کادر پرورشی مجرب و خبره - بهره‌مندی از امکانات هنری و مهارتی - باور جدی به هنر و مهارت در فرایند تحصیل
۳	آمادگی جسمانی و ورزش	منظور آن چیزی نیست که به‌عنوان بازی تا به حال در مدارس وجود داشته، بلکه نوعی فعالیت مرتب، منظم، با قاعده و در بیشتر اوقات با همکاری عمومی دانش‌آموزان است.	- مربی تخصصی - سراشته ورزشی مناسب - سخت‌افزار ورزشی مطلوب
۴	ارتباطات و گروه دوستی	دوستی، صمیمیت و مجموعه ارتباطاتی که بین دانش‌آموزان به وجود می‌آید.	- ارتباط مستمر با گروه هم‌سالان - انجام فعالیت‌های آموزشی و پرورشی گروهی - ارتباط مطلوب هم‌سالان با وجود تفاوت خانوادگی
۵	والدین	میزان تعامل و مشارکت والدین در فرایند تحصیل دانش‌آموزان است.	- میزان ارتباط والدین با اولیای مدرسه - میزان مشارکت والدین در امر تحصیل دانش‌آموزان
۶	رسانه‌ها و عوامل محیطی	به ناچار امروز دانش‌آموزان از رسانه‌ها و عوامل محیطی بسیار تأثیر می‌پذیرند و این مهم در کیفیت زندگی تحصیلی آن‌ها اثر فراوان دارد.	- بستر سازی فرهنگی و اجتماعی مناسب - رسانه‌های یاددهنده، آگاهی‌بخش و سالم - تأمین نیازهای اولیه اقتصادی، اجتماعی و امنیتی

سخن پایانی

از نظر ذهنی، جسمی، روحی و عقلی در بالاترین سطح باشد و بخش قابل توجهی از این مهم در دوران تحصیل شکل می گیرد. باید انسانی را پرورش دهیم که از «قدرت مشاهده»، «تفسیر پدیده‌ها»، «اندیشه» و «روحیه تلاش حداکثری» برخوردار باشد تا خودش مسیر زندگی اش را ساخته و پرداخته کند و آنچه را که ما برای آینده نیاز داریم، رقم بزند؛ چرا که «آینده ساختنی است» و کیفیت زندگی تحصیلی امروز نقش مهمی در رفاه و پیشرفت فردا دارد.

سرمایه انسانی مهم‌ترین عامل رشد و پیشرفت جوامع محسوب می‌شود. به‌خصوص با توجه به پنجره جمعیتی پیش رو و کاهش چشم‌گیر آمار زادوولد، کیفیت نیروی انسانی حاضر اهمیت صدچندان یافته است. بر این اساس باید کیفیت زندگی تحصیلی نسل حاضر در بالاترین سطح ممکن تعریف و ترسیم شود تا آمادگی آن‌ها برای مواجهه با چالش‌های محیطی و ارزش‌آفرینی اجتماعی به‌صورت حداکثری افزایش یابد. نسلی که قرار است آینده کشور را رقم بزند، باید

راهکارها و راهبردهای عملیاتی افزایش کیفیت زندگی تحصیلی

۱. نگرشی

مفهوم «وظیفه‌شناسی» و «مسئولیت‌پذیری» تبیین شود	دانش آموز باید ممنوعیت‌ها و محرومیت‌ها را بپذیرد، نه علیه آن‌ها قیام کند.	مطالعه، طرح پرسش و گفت‌وگو بهترین طریقه یاد گرفتن و یاد دادن است.	در انجام تکلیف‌ها اگر لذت نباشد، رنجی ایجاد می‌شود که شوق تحصیل را زایل می‌کند.	با شاخص کمی نمره نمی‌توان شاخص کیفی علم را اندازه گرفت.
---	---	---	---	---

۲. محیطی

وجود کارگاه و آزمایشگاه، کتاب و کتابخانه در فضای خانه و مدرسه به تناسب امکانات ضرورت دارد.	ارائه راه‌هایی برای ارتباط بهتر با طبیعت سبب یادگیری از طریق مشاهده در تمامی دوره‌ای تحصیلی چه برای دانش‌آموزان و چه برای معلمان می‌شود.
--	--

۳. معلمی

مفهوم «وظیفه‌شناسی» و «مسئولیت‌پذیری» تبیین شود	ایجاد رقابت‌های سالم و همکاری گروهی (در بهترین حالت گروه‌های ۳ تا ۴ نفره)	برگزاری مستمر دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت و کاربردی برای معلمان	پرهیز جدی از ترس و تهدید دانش‌آموزان برای انجام وظایف	مدیریت هم‌کلاسی‌ها و تنظیم روابط بین دانش‌آموزان برای آنکه حس خوبی داشته باشند.
---	---	---	---	---

۴. والدینی

مدیریت اختلاف نظرهای والدین با فضاهای آموزشی	غنی‌سازی اوقات زندگی دانش‌آموز با کارهای آموزشی و پرورشی مناسب (وقت اضافه برای امور نامطلوب و فعالیت‌های ذهنی غلط وجود نداشته باشد)	کیفیت تحصیل دانش‌آموزان به امنیت و آرامش در منزل نیاز دارد.
--	---	---

۵. دانش‌آموزی

تغذیه مناسب	خواب مناسب	سلامت جسمانی (بینایی و شنوایی و سلامت ذهنی)	توسعه دوستی‌ها که براساس صفت‌ها، علاقه‌ها و موضوع‌های مشترک شکل می‌گیرند.
-------------	------------	---	---

۶. آموزشی – مدرسه‌ای

ارزیابی معلمان به لحاظ روانی، مهارت‌های نوین تدریس، آگاهی و علم کافی در موضوع تدریس.	هماندسازی حداکثری مدرسه با خانه که باعث افزایش رضایت و کیفیت زندگی تحصیلی می‌شود.	ارتقای سطح دانش و نگرش مسئولان مدرسه	فضاهای آموزشی و سرانه آموزشی تا حد امکان استانداردسازی شوند.
--	---	--------------------------------------	--

۷. محتوایی

یکسان نبودن رشته تحصیلی با آنچه تدریس می‌شود.	ارائه تعریف درست از استانداردهای تدریس براساس واقعیت و با در اختیار داشتن امکانات واقعی.	تولید منابع و کتاب‌های پرمحتوا و بهره‌گیری از ابزار آموزشی مناسب.	برنامه‌ریزی و نیازسنجی دقیق آموزشی و پرورشی با توجه به اقتضائات بومی.
---	--	---	---

انگیزش والدین برای مشارکت در امور مدرسه

معصومه طالبی
دکترای مدیریت آموزشی



اشاره

مطالعه حاضر به منظور بررسی موانع و مشکلات مشارکت والدین در امور مدرسه و انجام اقدامات مؤثر برای تقویت این مشارکت بین اولیای مدرسه هدف که نویسندگان در آن شاغل است انجام پذیرفت. ابتدا با مرور ادبیات تحقیق، موانع مشارکت والدین در امور مدرسه به تفصیل مورد بررسی قرار گرفته است. سپس با توجه به پیشینه موضوع، مدل‌ها و شکل‌های متفاوت مشارکت والدین بیان شده و با توجه به زمینه و پیشینه فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی والدین (نمونه هدفمند) در مناطق روستایی، اقدامات و راهکارهای اجرا شده برای جلب مشارکت والدین ارائه شده است. در انتها نیز چند پیشنهاد کاربردی برای جلب مشارکت والدین در امور مدرسه و یادگیری فرزندان بیان شده‌اند.

کلیدواژه‌ها: مشارکت والدین در امور مدرسه، آموزش و یادگیری، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های رهبری

مقدمه

در حالی که شواهد قانع‌کننده نشان می‌دهند که مشارکت والدین در امور مدرسه از مزایای قابل توجهی برخوردار است، غالباً از طرف کارکنان مدرسه و خانواده‌ها در برابر فعال کردن راهبردهای مشارکت والدین مقاومت وجود دارد. اغلب معلمان کارکردن روی مشارکت والدین را باری اضافی بر فهرست طولانی مسئولیت‌های خود می‌دانند. بخش اداری «انجمن اولیا و مربیان» نیز غالباً معلمان را برای مواجهه با والدین یا گروه‌های مشورتی ترغیب می‌کند، اما زمان و یا آموزش لازم را برای رشد

مهارت‌های رهبری، مهارت‌های ارتباطی و کسب صلاحیت‌های مورد نیاز در این زمینه فراهم نمی‌کند. در دوره کارشناسی تربیت معلم نیز آموزش بسیار اندکی در مورد مشارکت والدین در امور مدرسه وجود دارد.

مشکل خاصی که در مناطق محروم و روستایی وجود دارد، انتظار اندک معلمان و مدرسه از والدین چنین مناطقی است که در نتیجه فرصت ابراز وجود و مشارکت به والدین داده نمی‌شود. مانع دیگر اینکه مدیران رهبری و پشتیبانی لازم را برای مشارکت معنادار والدین فراهم نمی‌کنند. مدیران باید توجه داشته باشند، مشارکت فعال والدین چیزی فراتر از تماس والدین با مدرسه یا شکایت آنان در مورد مشکلی خاص (گزارش غیبت یا انضباط دانش‌آموز، تدریس و ارزیابی معلم و ...) است. رفتار ترجیحی برخی مدیران، والدین را از مشارکت دلسرد می‌کند.

هم معلمان و هم مدیران ممکن است از ترس اینکه والدین استقلال و قضاوت حرفه‌ای آنان را به چالش بکشند، محتاط باشند. علاوه بر این فرهنگ نادرست مدرسه در استقبال از مشارکت والدین، استفاده از زبان غیرمشترک، برخورد ناخوشایند، و در دسترس نبودن کارکنان مدرسه از موانع دیگر مشارکت هستند. برخی از پیش‌داوری‌های والدین در مورد کمبودها و ضعف‌های تحصیلی دانش‌آموز و ارجاع دادن تمام آن‌ها به معلمان، باعث در پیش‌گرفتن حالت دفاعی والدین در برابر کادر مدرسه و مانع از مشارکت فعال آنان می‌شود.

برخی از والدین نیز به سبب تجربیات منفی که از دوران مدرسه خودشان داشته‌اند، اعتمادی به کادر مدرسه ندارند. این ناآگاهی‌ها از نقش خود در پیشرفت فرزندشان آنان را از تعامل با محیط مدرسه دور نگه می‌دارد. سرانجام، والدینی وجود دارند که به

بیماری‌های جسمی، عاطفی و یا مشکلات اجتماعی مبتلا هستند. این درصد کم از والدین احتمالاً بدون توجه به میزان کمک، قادر به همکاری با مدرسه نیستند. برای فرزندان این خانواده‌ها جامعه باید دست به کار شود.

مطالعات نشان می‌دهند که وقتی یک‌سوم پدران و مادران یک مدرسه به طور منطقی فعال باشند، همهٔ کودکان کار خود را بهتر انجام می‌دهند. همچنین دانش‌آموزان متوسطهٔ اول و متوسطهٔ دوم، با بزرگ‌تر شدن و به دنبال کسب استقلال از خانواده، به تدریج مانع حضور والدین خود در مدرسه می‌شوند و شاید بتوان گفت بدین علت میزان مشارکت والدین در دوره‌های بالاتر کمتر از دورهٔ ابتدایی است.

مدل‌ها و شکل‌های متفاوت مشارکت والدین

بسیاری از محققان روی موضوع مشارکت والدین تحقیقات گسترده‌ای انجام داده‌اند و مقولات این مشارکت را مطرح ساخته‌اند. بر اساس تحقیق‌ها و توصیه‌های تخصصی این محققان (اپشتین، جونز، برگر، کریسپلز و غیره)، انواع شکل‌های مشارکت والدین در امور مدرسه را به شرح زیر شناسایی کردیم:

- فراهم آوردن فرصت آموزش و پرورش برای فرزند خود، فرستادن او به مدرسه، مهیا کردن امکانات مناسب، از لباس و نوشت‌افزار گرفته تا توجه به سلامت جسمی و روانی، تغذیه و آرامش فرزند که ما معتقدیم که این یک مسئولیت اساسی همهٔ والدین است.

- کار کردن با فرزند خود در خانه، ارزش قائل شدن برای آموزش، نظارت بر انجام تکالیف منزل، و غیره.

- حمایت از برنامه‌های مدرسه و شرکت در آن‌ها. از جملهٔ این موارد حضور در جلسه‌ها و همایش‌ها و کمک‌رسانی به عنوان مخاطب برای برنامه‌های مدرسه و مسابقات ورزشی است.

- شرکت در دوره‌های آموزشی برای ارتقای مهارت‌های فرزندپروری یا مهارت‌های مربوط به سواد خواندن و نوشتن، ریاضی، کار با رایانه، و ... که توسط خدمات آموزشی بزرگ‌سالان مدرسه ارائه می‌شود.

- شرکت در برنامه‌های کمک‌های داوطلبانه به مدرسه، اعم از کمک‌های فردی متناسب با رشته و تخصص هر فرد و کمک‌های مالی به منظور فراهم آوردن محیطی امن، شاد و مجهز برای فرزندان.

ویژگی‌های مشترک مدرسه‌هایی که موفق به جلب مشارکت والدین می‌شوند، عبارت‌اند از:

- داشتن یک سیاست رسمی اتخاذشده حاکی از تمایل مدرسه برای همکاری با والدین.

- حمایت اداری. سرپرستان باید با گفتار و اعمال خود از دخالت والدین حمایت کنند. این کار می‌تواند به صورت تخصیص منابع، پول و مواد، و یا به شکل رهبری و حمایت باشد.

- ایجاد فرصت‌های متنوع برای مشارکت والدین.

- برگزاری کارگاه‌های آموزشی. این آموزش‌ها را هم می‌توان جداگانه برای کارکنان مدرسه و والدین، و هم به صورت مشترک برای هر دو گروه برگزار کرد.

- داشتن رویکرد مشارکت. بر اساس این رویکرد، مدرسه و خانواده‌ها نیاز مشترکی برای ارتقای رشد مثبت در فرزندان دارند. لذا هر یک از طرفین تخصص و دارایی‌های خود را به مشارکت می‌آورد. با تعهد معلم و والدین برای بهبود فعالیت‌های کلاس و مدرسه، والدین نیز ترغیب می‌شوند ایده‌های خود را در مورد روش‌های تدریس مطرح کنند.

- به رسمیت شناختن ارزش‌های فرهنگی خانواده‌ها توسط کارکنان مدرسه و داشتن نظر مثبت نسبت به آن‌ها.

در مناطق روستایی جلب مشارکت والدین ابتکار عمل زیادی لازم دارد. جوامع روستایی در برابر تغییر مقاومت قابل ملاحظه‌ای نشان می‌دهند. تمایل طبیعی آن‌ها برای صرف وقت بیشتر برای خود، و همچنین داشتن مشکلات فراوان باعث می‌شود مدیر و معلمان هنگام تهیهٔ برنامه‌های مشارکت والدین، چالش‌های بیشتری داشته باشند. زمان فعالیت‌های کشاورزی و دام‌پروری والدین در زمان‌بندی مراجعهٔ والدین به مدارس باید مورد توجه قرار گیرد.

از سوی دیگر، مدرسه‌های روستا عملکردی فراتر از آموزش کودکان دارند. در بسیاری از مناطق و روستاها، مدرسه‌ها محل وقوع رویدادهای اجتماعی، تفریحی، مدنی و فرهنگی هستند. مدرسه‌ها می‌توانند در روستاها ارزش اجتماعی بیشتری کسب کنند و برای دستیابی به مشارکت بیشتر والدین در امور مدرسه، از این مهم استفاده کنند. وابستگی متقابل مدرسه و جامعه می‌تواند یک مزیت باشد و باید هنگام برنامه‌ریزی برای والدین در نظر گرفته شود. جمعیت اندک کودکان در سن مدرسه در روستاها، باعث تشکیل کلاس‌هایی با جمعیت کم دانش‌آموزی می‌شود که این خود یک مزیت است. اما در عین حال تشکیل کلاس‌های چندپایه و تعداد کم معلمان، مسئولیت‌های معلمان و مدیران را بیشتر می‌کند.

راهکارهای اجراشده برای جلب مشارکت والدین در این تحقیق

در این قسمت با توجه به بررسی پیشینهٔ علمی تحقیق، هم‌فکری و مشاوره با معلمان و دیگر همکاران آموزشی و اداری و بهره‌گیری از نظرات مفید آنان راهکارهای اجراشده را بیان می‌کنیم:

مطالعات نشان می‌دهند که وقتی یک‌سوم پدران و مادران یک مدرسه به طور منطقی فعال باشند، همهٔ کودکان کار خود را بهتر انجام می‌دهند

موانع و مشکلات مشارکت والدین قابل انکار نیستند. اما نمونه‌هایی از پاسخ‌های موفق وجود دارند که در آن‌ها مدرسه‌ها سیاست تعامل خود را متناسب با نیازها و الگوهای پیچیده زندگی والدین شکل داده‌اند. نمونه‌هایی از مداخلات مقرون به صرفه وجود دارند که برای پایین آمدن هزینه‌ها، والدین را تشویق می‌کنند بیشتر در امور فرزندان خود مشارکت داشته باشند. مثلاً برای والدینی که نمی‌توانستند از تلفن هوشمند برای استفاده از برنامه‌های ترتیب داده شده توسط معلم استفاده کنند، از ارسال پیام کوتاه برای راهنمایی و مشارکت آنان در آموزش دانش آموز استفاده شد.

با توجه به اهمیت رویکرد کل مدرسه در مورد مشارکت والدین و افزایش ظرفیت معلمان مدرسه‌ها در حمایت از والدین، به ویژه در مرحله انتقال دانش آموزان از پایه پیش دبستان به پایه اول و با توجه به تأکید بر برنامه کیفیت بخشی پایه اول، منابع و متون مربوطه و موجود را به مدت سه روز بررسی کردیم و راهکارهای مؤثر را مورد ارزیابی قرار دادیم. سپس تجربیات خود را از این دوره طی جلسه‌های انجمن اولیا و مربیان به والدین انتقال دادیم.

دیدار با والدین کلاس اول قبل از شروع سال تحصیلی انجام شد و در این دیدار خلاصه‌ای از هدف‌ها و روش‌های تدریس معلم و چگونگی حمایت و مشارکت آنان در ارزیابی فعالیت‌های داخل خانه دانش آموزان را بازگو کردیم. با توجه به اهمیت جلسه اول کوشیدیم در این جلسه به تشریح هدف‌های آموزشی و ارائه راهکارهایی در جهت بهبود وضعیت آموزشی با همکاری دوسویه اولیا و مدرسه پردازیم.

در این جلسه نکته‌های ظریفی درباره اهمیت همکاری والدین با مسئولان مدرسه و تأثیر آن بر پیشرفت آموزشی با مثال بیان شد. همچنین جلسه دقیقاً طبق زمان اعلام شده آغاز شد و با بیان مطالب در کمتر از ۱۰ یا ۱۵ دقیقه به پایان رسید. برنامه حضور والدین در جلسات بعدی هم به وضوح تعیین شد و از حضور والدین قدرانی به عمل آمد. حضور آن‌ها به معنی اهمیت دادن به تربیت فرزندان تلقی شد. در این جلسه از کمک‌های مالی اولیا صحبتی نشد تا ذهنیت بهتری نسبت به این جلسات داشته باشند.

در جلسه‌های بعدی سعی شد در مورد راه جمع آوری کمک مالی با والدین صادق باشیم. اگر مدرسه به تعمیر نیاز دارد، خیلی راحت در جلسه‌های دوم و سوم مشکلات ساختمان مدرسه را در آخر جلسه بیان کنیم و از اولیا بخواهیم تا آنجا که می‌توانند در حل این مشکلات کمک کنند. اگر برای مدرسه و دانش آموزان چیزی لازم و خرید آن ضروری بود، به والدین بگوییم خود آن‌ها تهیه کنند و بیاورند.

همچنین در مورد برخورد والدین با فرزندان موارد زیر مطرح شدند:

- با ملائمت با کودکان خود رفتار کنید و به آن‌ها بگویید دوستشان دارید.
- به کودکان اجازه ابراز وجود بدهید و به آن‌ها احترام بگذارید.
- از مقایسه کودکان خود با هم جدا خودداری کنید.
- همواره توانمندی‌های کودکان خود را در نظر بگیرید.

- فرزندان خود را منظم و منطقی بار آورید.
- با همسر خود همواره در یک جبهه باشید.
- از وابسته کردن فرزند خود جدا خودداری کنید.
- تأثیر مشاجرات خانوادگی را بر کودکان در نظر داشته باشید.
- از دادن لقب به کودکان خود بپرهیزید.
- روزانه دقایقی را به کودکان وقت بدهید و از آن‌ها درباره کلاس درس و تکالیفشان سؤال کنید.

در ادامه این جلسه‌ها در طول سال تحصیلی، والدین و معلمان پیشرفت آگاهی واجی کودکان، آواشناسی، مهارت‌های ارتباطی و زبانی، عزت نفس آن‌ها را گزارش دادند. افزایش جلسه‌های دیدار اولیا و مربیان در طول سال به افزایش گفت‌وگو و زمان صرف شده بین والدین و فرزندان، بهبود روابط بین والدین و مدارس، و افزایش یادگیری از طریق بازی در خانه شد. همچنین به ایجاد تعهد معلم و والدین برای همکاری بیشتر و مشارکت در پیشرفت یادگیری دانش آموزان انجامید.

با توجه به تغییرات سریع برنامه‌های درسی و آموزشی و عدم شناخت والدین و ناتوانی آن‌ها در تطبیق با برنامه‌ها، مسئولیت آموزش دانش آموزان بر عهده معلمان بود و از والدین درخواست کردیم بیشتر در زمینه مسائل تربیتی فرزندان مشارکت داشته باشند و در صورت لزوم و با تشخیص معلمان در امور آموزشی مشارکت کنند.

سعی کردیم رویکرد مداومی را که به سطح بالای مشارکت والدین در طیف گسترده‌ای از فعالیت‌ها منجر می‌شود اتخاذ کنیم و راهبردها را با توجه به نیاز والدین و پیشنهادهای آنان تغییر دهیم و تعدیل کنیم. با در نظر گرفتن پیشنهادهایشان و کارهایی که در نظرشان موفقیت‌آمیز بود، برنامه‌های مشارکت را اصلاح کردیم.

همچنین والدین با دیدن اشتیاق کادر مدرسه برای همکاری در زمینه بهبود وضعیت تحصیلی دانش آموزان، سعی در مشارکت مؤثر داشتند، به طوری که با فراهم کردن محیط مناسب برای یادگیری کودک در خانه و راه‌های بهتر یادگیری دانش آموزان، توجه خانواده به یادگیری افزایش یافت. به این ترتیب، یادگیری کودک به طور فزاینده‌ای در کانون تعامل والدین قرار گرفت. این امر به تعامل بهتر و مکرر والدین، معلمان و جامعه مدرسه انجامید که بیشتر از موفقیت‌های کودکان حمایت می‌کند.

پیشنهادهای کاربردی برای جلب مشارکت والدین در امور مدرسه و یادگیری فرزندان

ابتدا باید مهارت‌های سوادآموزی در بزرگسالان مورد تأکید قرار بگیرد تا والدین بتوانند به فرزندان خود در رسیدن به حداکثر ظرفیت خود در یادگیری کمک کنند. مثلاً مدرسه می‌تواند با عضویت والدین در کتابخانه مدرسه و صدور کارت برای آنان، زمینه استفاده آنان را از کتاب فراهم کند و حتی اگر این امکان برای تمام مدارس فراهم نباشد، می‌توانند از کتابخانه یکی از مدارس مجهر در منطقه به این منظور استفاده کنند. حتی مدرسه می‌تواند



کارگاه‌های آموزشی مهارت‌های مطالعه برای والدین برگزار کند.

پیشرفت سوادآموزی والدین باعث می‌شود که آنان:

- از وظایف اصلی خود در خانواده آگاه باشند.
- با فرزندانشان در فعالیت‌های یادگیری مستقر در خانه بیشتر کار کنند.

● مهارت‌های جدیدی یاد بگیرند و در زمان‌های فراغت مایل به انجام کارهای داوطلبانه در کمک به امور مدرسه باشند.

● از طریق رسانه‌های عمومی و شرکت در جلسه‌های آموزشی با حضور مسئولان مدرسه‌ها، با هدف‌ها و کارکردهای مدرسه آشنا شوند.

از سوی دیگر، با توجه به ضعف دانش‌آموزان منطقه در درس ریاضی و اضطراب ریاضی آنان، معلمان می‌توانند در گروه‌های کوچک خانوادگی و دانش‌آموزی، با حضور والدین دانش‌آموزان و با استفاده از دست‌سازهای آموزشی، به توسعه مهارت‌های حل مسئله ریاضی در خانواده‌ها کمک کنند، با ایجاد فرصت‌های یادگیری در حضور خانواده‌ها، درک آنان را از مسائل ریاضی فرزندانشان افزایش دهند، و زمینه همکاری و فعالیت بیشتر آنان را در خانواده فراهم آورند (طراحی فعالیت‌های بازی و ریاضی با مشارکت والدین).

برگزاری کارگاه‌ها و جلسه‌های آموزش خانواده، برای آگاهی خانواده‌ها از هدف‌ها و انتظارات مدرسه، وظایف والدین در قبال فرزندانشان، نحوه مشارکت مؤثر در امور تعلیم و تربیت و پیامدهای آن می‌تواند بسیار مفید و کارساز باشد؛ البته در صورتی که:

- این جلسات به طور صحیح و متناسب با نیازهای آموزشی و تربیتی دانش‌آموزان و والدین برنامه‌ریزی شوند.
- مباحث اقتصادی در آن‌ها مطرح نشوند.
- احترام و منزلت والدین حفظ شود.
- از والدین نظرخواهی به عمل آید و نظرات شایسته و مفید آن‌ها به مرحله اجرا درآیند.

دیگر پیشنهادی مؤثر در این زمینه عبارت‌اند از:

- برگزاری کارگاه‌های آموزشی در زمینه فرزندپروری، مهارت‌های ارتباط با فرزندانشان، آسیب‌های اجتماعی و بهبود انگیزه

تحصیل، و همچنین معرفی کتاب‌ها و منابع متنوع در زمینه رشد مهارت‌های خواندن و فیلم‌ها و مواد آموزشی در زمینه‌های گوناگون (داستان‌نویسی، سرودن شعر و ...).

● تشکیل جلسات پیگیری و ارزیابی وضعیت دانش‌آموزان در دوره‌های متفاوت که گروه‌های والدین و معلمان می‌توانند تجربه‌ها و پیشرفت‌های خود را در زمینه رفتار و تحصیل دانش‌آموزان به اشتراک بگذارند.

● تربیت نیروی متخصص و آموزش‌دیده که به عنوان رابط و هماهنگ‌کننده برنامه‌ها و فعالیت‌ها بین مدرسه‌ها، والدین و سازمان آموزش و پرورش عمل کند و با انجام بررسی‌ها و تحقیقاتی در این زمینه، مسئولان و والدین را در مورد اصلاح و تجدید نظر در برخی مقررات، روابط و فعالیت‌ها برای رفع موانع و افزایش مشارکت اثربخش اولیا در مدارس مجاب سازد.

● بازنگری در قوانین و مقررات موجود در زمینه ارتباط اولیا با مدرسه و تدوین قوانین مرتبط با موضوع، در سطحی بالاتر از آموزش و پرورش، از جمله در هیئت محترم دولت یا مجلس محترم شورای اسلامی، با توجه به نیازها و الزامات فراروی جامعه.

● هدایت قانونمند مدیران آموزش و پرورش، از جمله مدیران مدرسه‌ها، در جهت جلب مشارکت‌های اولیا و ارزیابی از عملکرد آن‌ها در این زمینه.

● پخش برنامه‌های مناسب از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی، به ویژه تلویزیون، برای تبیین مزایای مشارکت اولیا در امور مدرسه.

● افزایش منابع و امکانات انجمن اولیا و مربیان برای اجرای برنامه‌های مرتبط با جذب مشارکت‌های اولیا.

نتیجه‌گیری

مشارکت مردم در آموزش و پرورش از جمله عالی‌ترین مظاهر مشارکت جمعی است. مدرسه‌ها برای حل مسائل و انجام امور خود به مشارکت عوامل درون و برون‌سازمانی در تصمیم‌گیری‌ها و اجرای آن‌ها نیاز دارند. والدین به عنوان نمایندگان جامعه



الهه قربانی

آموزش شاد

مؤلفان: کلثوم پیواسته و سکینه پیواسته
سال چاپ: ۱۳۹۹
ناشر: گسترش علوم نوین
قطع: وزیری
نوع: کمک آموزشی
تعداد صفحه: ۶۹



نظام آموزشی مدرسه نقش بسیار مهمی در شادی و نشاط و ارتقای آن در دانش آموز دارد. برای داشتن مدرسه‌ای شاد لازم است عوامل مؤثر در ایجاد آن را بشناسیم، به بررسی راه‌های رسیدن به آن بپردازیم و راهکارهای مناسب را برنامه‌ریزی کنیم. این کتاب در این باره توضیحاتی می‌دهد.

کلیدواژه‌ها: شادی، رفتار در مدرسه، مدرسه شاد

تو افسرده نیستی

مؤلف: محمدعلی جمشیدی
سال چاپ: ۱۳۹۸
ناشر: کانون اندیشه جوان و به نشر
قطع: رقعی
نوع: کمک آموزشی
مجموع صفحه‌ها: ۶۴



خلق منفی می‌تواند سبب افسردگی شود. این کتاب با رویکرد روان‌شناختی و اسلامی، در چهار فصل مخاطب را با نشانه‌های این مشکل، آثار و عوامل آن آشنا می‌کند. سپس راهکارهای پیشگیری از آن و مقابله با آن را می‌آموزد.

کلیدواژه‌ها: عادات‌های مثبت و منفی، روان‌شناسی، افسردگی

ویروس کرونا تاب‌آوری و سلامت روان

مؤلفان: یونس نوربخش، محمد خدایاری فرد، غلامعلی محمدافروز، الهه حجازی، محسن شکوهی یکتا، رضا رستمی، جواد حاتمی، محمدحسن آسایش
سال چاپ: ۱۳۹۹
ناشر: انجمن اولیا و مربیان
قطع: رقعی
نوع: کمک آموزشی
تعداد صفحه: ۱۰۴



این کتاب با ارائه راهکارهای سریع و کاربردی یک راهنمای عملی در مقابله با آثار روان‌شناختی بیماری کرونا محسوب می‌شود. در این کتاب اطلاعاتی درباره بیماری‌های هراسی، مدیریت استرس و راهبردهای کاهش استرس در برابر کرونا، شناسایی و پذیرش هیجان‌ها، شفقت‌ورزی، مقابله‌های معنوی در برابر کرونا، داغ‌دیدگی و واکنش‌ها و مراحل سوگ، مشاوره و روان‌درمانی سوگ، تحول و رشد پس از بیماری و سوگ، آمادگی روان‌شناختی برای مواجهه با همه‌گیری جهانی کرونا، گسست‌های بین‌نسلی در دوران پساکرونا، چالش‌های بین همسران و ضرورت پرداختن به امنیت در خانواده در دوران کرونا، ارائه می‌شود.

کلیدواژه‌ها: کرونا، روان‌شناسی، تاب‌آوری

کتاب‌ها مورد تأیید کارشناسان ساماندهی است.

پیرامونی و از عوامل اساسی برون‌سازمانی، نقشی قابل توجه در تصمیم‌گیری‌های مدرسه‌ها خواهند داشت. بدون مشارکت فعال و مداوم والدین، مدرسه‌ها به‌سختی هدف‌های خود را دنبال می‌کنند. از این رو، مشارکت و همکاری والدین در فرایند تصمیم‌گیری‌های آموزشی از سیاست‌های اساسی نظام‌های آموزشی پیشروست [میرکمالی، ۱۳۷۸].

بر اساس مفاد سند تحول بنیادین آموزش و پرورش، یکی از هدف‌های کلان «افزایش مشارکت و اثربخشی همگانی - به‌ویژه خانواده‌ها - در تعالی نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی» تعیین شده است. همان طور که از قانون تشکیل شوراهای آموزش و پرورش، اساسنامه انجمن اولیا و مربیان، آیین‌نامه‌های آموزشی و اجرایی مصوب برمی‌آید، نظام تعلیم و تربیت رسمی و عمومی اهتمام لازم را برای احیای نقش والدین در همه ارکان تصمیم‌گیری و اجرای برنامه درسی داشته است، اما با وجود این تلاش‌ها، همچنان تراز مشارکت والدین در سطح مدرسه‌های ایران پایین است.

در وضعیت کنونی، فعالیت انجمن اولیا و مربیان به برنامه‌های طراحی شده از بالا، آیین‌نامه‌های فاقد ضمانت اجرایی یا اجرای صوری برنامه‌ها و بخشنامه‌های تکمیل کتابچه‌ها و فرم‌های گزارش عملکرد و صورت‌جلسات توسط مدیران، بی‌ربطی اولیا و مربیان، و مشارکت اولیا در حد کمک مالی به مدرسه محدود شده است که این امر به نوبه خود به معنی کنار گذاشته شدن تعداد بسیار زیادی از اولیا از فرایند مشارکت فعال در امور مدرسه و آموزش و پرورش فرزندان‌شان است [وفادار و جوان‌بخت اول، ۱۳۸۳]. باید نتیجه گرفت که مشارکت فعال والدین زمانی امکان‌پذیر خواهد بود که عوامل مؤثر بر این فرایند به صورت یک کل واحد موجود باشند. در غیر این صورت جز پاره‌ای نوآوری‌ها و ابتکارات فردی در برخی مدرسه‌ها، شاهد مشارکتی از سوی والدین نخواهیم بود و این مورد، مسائل آموزش و پرورش را بغرنج‌تر خواهد کرد.

منابع

۱. میرکمالی، محمد (۱۳۸۷). روابط انسانی در آموزشگاه. نشر یسپرون. تهران.
۲. وفادار، صداقت و جوان‌بخت اول، جعفر (۱۳۸۳). انجمن اولیا و مربیان، ساختار وظایف و مسئولیت‌ها. نشر عابد. تهران.



مقام معظم رهبری:

این نهاد امور تربیتی یکی از صدقات جاریه و حسنات مرحوم شهید رجایی و شهید باهنر است بسیار کار خوبی است. نهاد خوبی است، عناصر اش هم عناصر خوبی هستند.

(خبرگزاری پانا، اسفند ۱۳۹۴)

اسفند، سالروز تأسیس نهاد
امور تربیتی و هفته گرامی داشت
تربیت اسلامی گرامی باد.

مادران



در سالروز میلاد باسعادت حضرت زهرا (س)
و بزرگداشت روز زن و مقام مادر
نقش آفرینی ارزشمند مادران و زنان
فرهنگی کشورمان در عرصه
تعلیم و تربیت را پاس می‌داریم