

■ چرا روان‌شناسی را برای تحصیل و کار انتخاب کردید؟

● علاقه من به رشته روان‌شناسی شاید ریشه در این عبارت داشته باشد که همیشه به پیشگیری بیشتر از درمان معتقدم و تلاش می‌کنم با فعالیت در این حوزه، به ویژه برای کودکان، بستر مناسبی در حوزه سلامت روان آنان در خانواده فراهم کنم تا در محیط خوبی پرورش پیدا کنند.

■ شما توانایی خوبی در ایجاد ارتباط مؤثر با کودکان دارید. این توانایی ریشه در کجا دارد؟

● تنها با ورود به دنیای ذهنی کودکان می‌توان با آنان ارتباط گرفت و من خوشبختانه توانسته‌ام این اجازه را از آنان بگیرم تا ارتباط مؤثری با بچه‌ها داشته باشم. در دوران تحصیل در دانشگاه، به این نتیجه رسیدم که روان‌شناسی علم و دانشی است که اگر روزگاری نتوانم در جامعه از آن استفاده کنم، حداقل در خانواده‌ام و نوع رفتارم با دیگران قابل استفاده است. اما اینکه چرا حوزه کودکان، شاید دلیلش این باشد که مغز کودکان به دلیل قابلیت تغییرپذیری بالایی که دارد، تأثیرپذیرتر است و در آن‌ها تأثیرات را عینی‌تر می‌توان دید. همچنین مداخلات در زمان کودکی ماندگاری بیشتری دارند. جالب است بدانید، ارتباط سازنده و مؤثر پدرم با من در دوران زندگی بسیار تأثیرگذار بود. ماندگارترین جمله ایشان خطاب به من «تو می‌تونی» بود. این جمله آن قدر واقعی و پرنرزی بود که من هنوز این توانستن را با خود دارم و موتور حرکتم برای جلو رفتن است.

■ عمده‌ترین مسائلی که بچه‌ها با شما در میان می‌گذارند، درباره چه مباحثی است و شما چطور به آنان پاسخ می‌دهید و مشکلاتشان را برطرف می‌کنید؟

● مسائل خانه و مدرسه و معلم مطرح می‌شوند. برای برطرف کردن مشکل بچه‌ها، بسته به نوع مورد تصمیم می‌گیریم.

اگر بخواهم مثال‌های ملموس‌تری بزنم، باید به نگاه متفاوت تعدادی از والدین در مورد فرزندشان اشاره کنم. گاهی به دلیل بزرگ‌تر بودن فرزند اول، او را مجبور می‌کنند از خواسته‌هایش بگذرد. بدون در نظر گرفتن فشار بالایی که به فرزند اول می‌آید، انتظار دارند او درکشان کند. در بالغ بر ۷۰ درصد موارد، این خانواده‌ها هستند که به مشاوره نیاز دارند نه کودکان. باید به کودکان یاد بدهیم همه مسائل حل‌شدنی نیستند. در مواردی باید موضوع را پذیرفت.

## گفت‌وگو با زهرا سعیدواحد؛ روان‌شناس حوزه کودکان و مشاور آموزشی

# مشاق پیشگیری هشتم تا درمان

### اشاره

دانش آموخته رشته روان‌شناسی کودکان است و مطالعاتش را همچنان دنبال می‌کند. حدود ۱۰ سال در روان‌شناسی سابقه کار دارد و اکنون در چند مرکز آموزشی، دبستان و دبیرستان فعالیت می‌کند. برای به‌روز بودن در همایش‌ها، سمینارها و کنفرانس‌های علمی و تخصصی مرتبط با حوزه فعالیتش پر تلاش و پرنرزی شرکت می‌کند. بیش از آنکه به درمان معتقد باشد، به پیشگیری ایمان دارد. در مدرسه‌هایی که فعال است، دانش‌آموزان ارتباط خوبی با او دارند و او برای رفع مشکلات کودکان، از این حسن اعتماد به درستی بهره می‌گیرد. این همه انرژی را از یک جمله کوتاه (تو می‌توانی) دارد که پدرش همیشه با او در میان می‌گذاشت. این جمله ماندگار هنوز هم او را در مسیر زندگی به پیش می‌برد. زهرا سعیدواحد همچنان مشغول آموختن و دانش‌افزایی چگونگی ارتقای عملکردهای ذهنی و توانمندی کودکان است و حرف‌هایی برای گفتن دارد که در این گفت‌وگو بخشی از آن‌ها را تقدیم شما می‌کنیم.



### نیاز اصلی کار با کودکان، نفوذ در دنیای فکری آنان و دیدن دنیا از نگاه آنان است

می‌دهد، مواجه می‌شوند و این آغاز ارتباط است. در کلاس فلسفه بچه‌ها یاد می‌گیرند ممکن است چندین راه برای حل کردن یا فکر کردن به مسئله وجود داشته باشد؛ حتی راه‌هایی که از نظر او غلط هستند. اما او می‌پذیرد که بدون خشم و درگیری و با احترام، با نظر دوستش مخالفت کند. این در حالی است که ما معمولاً نظر مخالف خود را به سختی می‌پذیریم. این همان تفکر نقادانه است که گاه در کلاس هم مطرح می‌شود.

### ■ در این کلاس چه کاری انجام می‌شود و قرار است خروجی بچه‌ها در پایان سال تحصیلی چه باشد؟

● نگاه انسانی به شخصیت کودک اهمیت دارد؛ انسانی که می‌تواند ناراحتی‌هایش را مطرح کند و برای آن راه حل پیدا کند. گاهی مشکل به فضای آموزشی او مربوط است و گاه مشکلی در خانه دارد که جرئت طرح آن را ندارد. این کلاس فرصتی برای طرح مسائل و یافتن راه حل برای آن‌هاست. برخی از این تجربه‌ها در هیچ کتابی نوشته نشده‌اند.

### ■ وظیفه اصلی شما در مدرسه‌هایی که در آن‌ها فعالیت می‌کنید چیست و هفته کاری شما در مدرسه چگونه می‌گذرد؟

● من در چند مدرسه به عنوان روان‌شناس فعالیت می‌کنم. در هفته یک جلسه در تمامی کلاس‌ها برنامه بحث و گفت‌وگو داریم. کار من در مدرسه دیکته شده نیست، شرح وظایفی ندارم که تیک بزنم این کار انجام شده یا نشده است. لذا بسیار منعطف بوده و تحت شرایط به وجود آمده، امکان تغییر وجود دارد. باز بودن برنامه من برای اینکه تشخیص بدهم امروز چه کاری ارجح است، بسیار در ایجاد تغییرات مثبت مؤثر است. از نظر شخصیتی، من فردی هستم با تفکر واگرا که در چارچوب قرار گرفتن، مرا از خلاقیت دور می‌کند. خوشبختانه خدا هم همیشه این شرایط را در محیط‌های کاری من فراهم کرده است.

### ■ دانش‌آموزان در سنین دبستان و حتی پیش‌دبستان رفتارهای متفاوت دارند. مثلاً یکی ممکن است بیش فعال یا لجباز و شلوغ باشد و دیگری گوشه‌گیر و منزوی. شما با این تیپ بچه‌ها چگونه برخورد می‌کنید؟

● به واسطه رشته تحصیلی‌ام، راهکارهای رویارویی با رفتارهای متفاوت را در نظر می‌گیرم. کودکانی که در آن‌ها تشخیص بیش‌فعالی یا اتیسم داده شده باشد، با دارو و رفتار درمانی کنترل می‌شوند. با انواع رفتارهای دیگر که به واسطه محیط خانواده ایجاد شده باشند نیز با مشارکت خانواده و سنجش نوع رفتاری که نیاز است، برخورد می‌کنم.

مثلاً در مورد کودک بیش‌فعال، هم خودم او را رعایت می‌کنم و هم به معلم می‌گویم با این کودک در کلاس چگونه باید رفتار کرد. چنین کودکی، هر یک ربع ساعت به تغییر فضا و تخلیه انرژی برای یادگیری بیشتر نیاز دارد. در نتیجه، با فرستادن او دنبال وسیله‌ای یا برای دویدن سریع، مثلاً پنج بار دور حیاط، این فرصت تخلیه هیجانی را برایش فراهم می‌کنیم.

### ■ یکی از فعالیت‌های شما در مدرسه‌ها ارائه کلاس مهارت‌های زندگی و فلسفه برای کودکان است. درباره این کلاس برایمان بیشتر بفرمایید.

● دلیل اصلی حضور من در کلاس، ایجاد رابطه با کودکان است. بیشتر کودکان در خانه گوش‌های شنوایی ندارند و شنیده نمی‌شوند. در این کلاس‌ها، کودکان با فردی که فرصت صحبت کردن در مورد مشکلشان را به آن‌ها

این خروجی زود هنگام است و احتمالاً در طولانی مدت، اگر خانواده هم همراه باشند، از مشکلات دوران پیش از بلوغ و نوجوانی خواهد کاست.

■ همکاران شما می‌گویند جناب‌عالی این توانایی و قابلیت را دارید که از هر رویداد و اتفاق پیش‌بینی نشده در زمان برگزاری کلاس یا موارد دیگر، برای آموزش مهارت‌های زندگی به بچه‌ها استفاده کنید. در این باره برایمان بیشتر توضیح بدهید و مواردی را هم مثال بزنید.

● من در زمان زنگ تفریح وقتم را صرف گفت‌وگو با معلمان در مورد مسائل کلاس‌های آنان می‌کنم. سعی می‌کنیم به کمک هم راه‌حلی برای مشکلات پیدا کنیم. وقتی معلمی در مورد کودکی مشکلی را مطرح می‌کند، من با دیگر معلمان، والدین و مربیانی که با آن کودک در تعامل هستند نیز ارتباط می‌گیرم و اطلاعاتم را کامل می‌کنم. فرض کنید کودکی باهوش بسیار بالا در کلاس داریم که مطلب را خیلی زود دریافت می‌کند و بقیه زمان کلاس برایش قابل تحمل نیست. به معلم توصیه می‌کنم به او تکالیف متفاوت‌تری نسبت به بقیه بدهد. با والدین هم در این باره هماهنگ می‌کنم. این هم‌فکری‌ها روابط را دوستانه‌تر می‌کنند.

■ در پایان گفت‌وگو چه نکته‌ای دارید؟ ● من اصولاً به تنبیه اعتقادی ندارم. در کلاس من، اگر مبصری باشد، برای نوشتن اسم خوب‌ها روی تخته است. با این روش، هر بار به تعداد خوب‌ها اضافه می‌شود. در واقع، کارهای خوب را می‌بینم و تشویق می‌کنم و رفتارهای نامناسب را به آن شکل معمول برخی افراد لحاظ نمی‌کنم.

در روان‌شناسی و تغییر رفتار یک اصل کاربردی وجود دارد و آن اینکه به رفتارهایی که دوست نداریم افزایش پیدا کنند، بی‌توجه باشیم. وقتی بچه اسمش را برای یک کار خوب روی تخته می‌بیند، سعی می‌کند آن رفتار را ادامه بدهد تا نامش در فهرست بماند. کسی هم که اسمش در فهرست نیست، برای ورود به آن تلاش می‌کند. البته تعدادی هم به این فهرست بی‌تفاوت‌اند که باید برای آنان تدبیرهایی داشت تا مشخص شود چه رفتارهایی، مثلاً در خانواده وجود دارد که آن‌ها را به این بی‌تفاوتی کشانده است!



اجازه بدهید مثالی بزنم. سال گذشته در پایه اول جوایزی به همه کودکان داده شده بود (ماشین، هلیکوپتر و موتور). یکی از بچه‌ها هلیکوپتر داشت، اما چون جنسش مرغوب نبود، می‌خواست ماشین دوستش را ببیند. اما ناگهان ماشین از دستش افتاد و شکست.

دانش‌آموزی که ماشینش شکسته بود، با گریه به طرف دوستش حمله کرد و هلیکوپتر او را برداشت که بشکند. همان لحظه من به او گفتم تو حق داری این کار را انجام دهی، ولی مگر ما در مورد کنترل خشم صحبت نکردیم؟ تصمیم با خودت است. همان جا، هلیکوپتر در دست، ایستاد و با دست دیگرش اشک‌هایش را پاک کرد و گفت: من خشمم را کنترل می‌کنم. سپس نفسی عمیق کشید و وسیله دوستش را پس داد و گفت: می‌خواستم آن را به مامانم نشان بدهم. حالا همین شکسته‌اش را نشان می‌دهم. آن وقت با تشویق من و دوستاش روبه‌رو شد و جایزه‌ای از من دریافت کرد.

تنها با ورود به دنیای ذهنی کودکان می‌توان با آنان ارتباط گرفت