

حالت خوب فکر خوب رفتار خوب را چگونه می توان ایجاد کرد؟

سیده مریم طیبی ماسوله - دانشجوی دکترای مشاوره
مشاور هنرستان فنی و حرفه ای نرگس منطقه ۴ تهران

اشاره

حضور داشته باشند خوشبختانه به توافق رسیدند که همان روز و ساعت مناسب است و برای آنکه جلسات رسمی تلقی شود لیست حضور و غیاب را هم آماده کردم و توضیح دادم که برای حضور دخترشان در جلسه با دبیران هماهنگ کرده‌ایم و قرار است دانش‌آموزی که در جلسه ما حضور پیدا می‌کند، درس جدید را خودش بخواند و از دوستان و معلم خود اشکالاتش را بپرسد و با آمادگی کامل در جلسه بعدی در کلاس حاضر باشد. حضور دانش‌آموز در این جلسات نباید منجر به نگرانی دبیران شود یا بچه‌ها از درس عقب بمانند. این موضوع مورد استقبال مادران قرار گرفت. آن‌ها موافق بودند که بچه‌ها هم به درس‌هایشان برسند و هم در این جلسات حضور داشته باشند تا در فرصت پیش آمده پای درد دل آنان بنشینم و مسائل تحصیلی و رفتاری‌شان را از زبان خود این نوجوانان بشنویم و بررسی کنیم.

در جلسه انتخابات اعضای انجمن اولیا و مربیان مدرسه که در ابتدای سال تحصیلی تشکیل می‌شود، برای والدین توضیح دادم که با هماهنگی قبلی با مدیر محترم هنرستان، علاوه بر جلسات آموزش خانواده، جلساتی داوطلبانه و رایگان با حضور والدین و فرزندان‌شان در کنار یکدیگر هفته‌ای یکبار روزهای سه‌شنبه ساعت ۸ تا ۹/۵ صبح در سالن اجتماعات مدرسه برگزار خواهد شد و هدف از این جلسات، آشنایی با تحولات رشدی از دوران کودکی تا نوجوانی و شناخت ابعاد مختلف انسان در مسیر پرفراز و نشیب زندگی است. در واقع، بسیاری از ما نمی‌دانیم که در لحظات گوناگون، دختر نوجوانمان چه احساسی دارد؛ آیا زمانی که لبخند می‌زنیم، او هم می‌خندد؟ در لحظه‌ای که از او انتقاد می‌کنیم، از ما دلخور است؟ زمانی که او را زیر ذره‌بین توجه خود گرفته‌ایم، آیا میل دارد که از او حمایت کنیم یا ترجیح می‌دهد او را به حال خویش رها کنیم؟ در حقیقت، ما نمی‌دانیم، و مهم‌ترین انگیزه من در این تلاش این است که کمی بدانیم، کمی بدانیم که با ما زندگی می‌کند، نسبت به ما چه احساسی دارد، ما در نظر داریم برای او چه کنیم، و آیا او در کنار ما احساس رضایت می‌کند. بعد از پایان جلسه ۴۰ نفر از والدین داوطلب ثبت‌نام کردند.

گام اول در مسیر دانایی: بیان اهداف و قوانین جلسه

در جلسه اول، مادران داوطلب و علاقه‌مند سروقت در سالن اجتماعات مدرسه حضور پیدا کردند، بعد از احوال‌پرسی از آن‌ها

خواستم مختصری درباره میزان تحصیلات، شغل، سن خود و اعضای خانواده‌شان صحبت کنند و بگویند که دخترشان فرزند چندم خانواده است. از آن‌ها پرسیدم که آیا در ۱۴ جلسه در پیش رو همه می‌توانند



گام دوم: فرایند اجرا

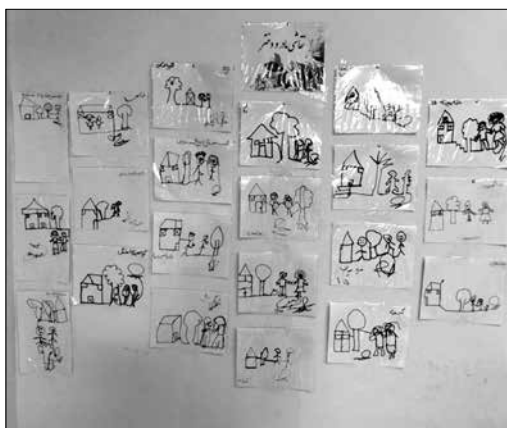
بعد از بیان اهداف و قوانین جلسه، فرایند اجرای جلسات توضیح داده شد. گفتم که این جلسات به صورت کارگاه آموزشی «مادران و دختران» با موضوع رشد نوجوان برگزار خواهد شد و از روش آموزش فعال، بحث گروهی، پرسش و پاسخ، تمرین حرکات ورزشی در شروع هر جلسه استفاده می شود. از آن ها خواسته شد که برای زمان استراحت بین آموزش، در جلسه آینده هر کدام یک سیب به همراه داشته باشند.

در جلسه دوم، مادران رأس ساعت ۸ صبح در مدرسه حاضر شدند. بعد از سلام و احوال پرسی، از آن ها خواسته شد که بایستند و حدود ۵ دقیقه حرکات ورزشی انجام دهند؛ اول همه با هم دست ها را به سمت چپ ببرند تا حال C به خودش بگیرد و همه بگویند «سی»؛ بعد دست ها را به سمت راست ببرند تا حالت C به خود بگیرد و همه بگویند «سی». سپس دست ها از بالای سر به طرفین بدن باز شوند و حالت دایره ای بگیرند و همه بگویند O «اوو». انجام دادن حرکات ورزشی همراه با تلفظ C و O باعث خنده و شادی مادران می شد و در جلسه شور و نشاط خاصی شکل می گرفت که با صمیمیت بیشتر همراه بود. پس از آن، در مورد دوره اول روان شناسی رشد از تشکیل خانواده تا یک سالگی فرزند توضیح داده شد و یادآوری خاطرات مادران که چطور با همسرشان آشنا شده اند و خاطرات خواستگاری، مراسم عقد تا ازدواج برایشان

می شود برخورد کرد و بهترین شیوه از نظر شما چیست؟ در مورد این مسئله بحث گروهی انجام دادیم. یکی از مادران پرسید: چرا باید سیب بیاوریم و میوه دیگری نیاوریم؟ در مورد فواید سیب در سلامتی جسم و شادابی و نشاط توضیح دادم و اینکه بر آوردن سیب به مدرسه به فرزندان هم تأکید کنید. در جلسه سوم، بعد از انجام دادن حرکات ورزشی در ابتدای جلسه، در مورد ویژگی های دوره دوم روان شناسی رشد از یک تا سه سالگی توضیحاتی داده شد. در مورد اعتماد به نفس، استقلال، راه رفتن، سخن گفتن، انضباط و بازی صحبت کردیم. به علاوه، مادران با مرور خاطرات خود، درباره راه افتادن دخترانشان یا اولین کلماتی که آن ها به زبان آورده اند («ماما»، «بابا»، «آب») توضیح دادند. مثال هایی زده شد از بچه هایی که اعتماد به نفس ندارند و با مرتب و منظم نیستند و والدینی که شکایت می کنند که دخترم اتاقش را مرتب نمی کند.

جالب بود و هر کدام که علاقه مند بودند برای جمع توضیح می دادند برای مادران بیان خاطرات دوران بارداری و به دنیا آمدن دخترشان نیز جذاب بود. آن ها گاهی هم به مشکلات و سختی هایی که متحمل شده بودند، اشاره می کردند. سپس، در زمان استراحت به آن ها یادآوری کردم که سیب هایی را که قرار بود همراه خود بیاورند، میل کنند اما چند تا از مادران گفتند که یادشان رفته است. در این زمان بعضی از مادرانی که دو تا سیب آورده بودند، با آن ها تقسیم کردند و بعضی ها هم سیب هایشان را نصف کردند و با هم خوردند که منجر به شادی و خنده و صمیمیت بیشتر شد. در ادامه جلسه، یادآوری کردم که جمله «یادم رفت» طی روز چقدر تکرار می شود؛ گاهی از فرزند یا همسرمان موردی را درخواست می کنیم و انتظار داریم انجام شود اما آن ها صادقانه می گویند که یادشان رفته است. واقعاً موقع شنیدن این جمله چگونه





تأکید کنند و فواید سیب و هویج را بگویند تا آن‌ها هم همراهشان بیاورند.

در **جلسه هفتم** بلوغ اجتماعی، رویکرد خانواده و معلمان نسبت به آن و مشکلات مربوط به نوجوانان مطرح شد. در بحث گروهی، دختران داوطلب مشکلاتی را که با آن‌ها مواجه بودند، طرح کردند و مادران هم مسائل خود با فرزندانشان را بیان نمودند.

در **جلسه هشتم** با درخواست مادران و دختران، بحث رشد نوجوان ادامه پیدا کرد و بچه‌ها از اینکه فرصتی پیدا کرده بودند که درد دل کنند و حرف دلشان را بزنند، خوشحال بودند و از اینکه مادران شنونده فعال شده بودند و فرصت و اجازه حرف زدن به بچه‌ها داده شده بود و منجر به بحث و دعاو نمی‌شد، احساس رضایت داشتند. بچه‌ها متوجه شدند که خیلی از مسائل بین آن‌ها مشترک است و مشکلات فقط برای آن‌ها نیست و خاص آن‌ها وجود ندارد و در واقع، این مسائل خاص این دوره رشدی است. در **جلسه نهم**، نقاشی دو نفره دختر و

در **جلسه پنجم**، دوره چهارم روان‌شناسی رشد بلوغ، نوجوانی، انواع بلوغ و مشکلات مربوط به نوجوان توضیح داده شد که با بحث گروهی و طرح مشکلات مادران با دخترانشان ادامه پیدا کرد.

در **جلسه ششم**، بحث بلوغ و رشد نوجوان در حضور مادران و دختران ادامه یافت و از این جلسه از دختران دعوت شد که هر کدام کنار مادرشان بنشینند. سپس، در مورد ویژگی‌های بلوغ از دیدگاه پزشکی، علامت‌های روان‌شناختی بلوغ، بلوغ روانی (ثبات، خودشیفتگی و داستان‌های عاشقانه) صحبت شد. در ابتدای جلسه نیز مادران همراه با دخترانشان حرکات ورزشی اجرا کردند و این کار برای بچه‌ها خیلی جالب و جذاب بود. در جلسه قبل به مادران یادآوری شده بود که برای دخترانشان هم سیب و هویج بیاورند تا در زمان استراحت میل کنند. به بچه‌ها نیز تأکید شد که در رنگ‌های تفریح در طول هفته همراه خود سیب و هویج بیاورند و به دوستانشان هم

این شکایت‌ها نشان می‌داد که چه مواردی در این مرحله از رشد به درستی مورد توجه قرار نگرفته است.

بعد از بحث گروهی و پرسش و پاسخ، نوبت به زمان استراحت و خوردن سیب شد. در این جلسه همه مادران سیب همراه داشتند. گفتیم که برای جلسه بعد علاوه بر سیب، یک هویج پوست گرفته همراه خود بیاورند و فواید هویج را نیز توضیح دادم. خاطره‌ای هم برای والدین تعریف کردم.

در **جلسه چهارم** بعد از حرکات ورزشی، ویژگی‌های دوره سوم روان‌شناسی رشد ۳ تا ۶ سالگی و پیش از بلوغ (هماندسازی پسران و دختران)، دوره پیش‌دبستانی و مهدکودک توضیح داده شد.

نقش والدین در اجتماعی شدن، نحوه ورود کودک به مهدکودک و آشنا کردن بچه‌ها با مدرسه، تکالیف خانواده در تبیین هویت جنسی فرزندان اشاره شد.



انتخاب کرده بود؛ حالا در منزل سر چه چیزی دعوا می‌شود: استفاده زیاد از موبایل، لب‌تاپ و اینترنت یا بیرون رفتن با دوستان یا رفتن به تولد دوستان که والدین اجازه نمی‌دهند. همه در مورد این موضوعات فکر می‌کردند و به راه‌حل می‌رسیدند. بعد از انجام کار گروهی، از سرگروه خواسته می‌شد که در مورد موضوع و مشکل انتخابی خود توضیح بدهد و گروه‌ها از راه‌حل‌های یکدیگر استفاده کنند. پیشنهاد شد که در جلسه پایانی نمایشگاهی از روزنامه‌های دیواری و نقاشی‌های دونفره تشکیل شود.

در **جلسه یازدهم**، درباره جوانی (اوایل بزرگ‌سالی ۲۰ تا ۴۰ سالگی)، انتخاب شغل و شکل‌گیری خانواده توضیحات لازم داده شد. در **جلسه دوازدهم** درباره میان‌سالی (اواسط بزرگ‌سالی ۴۰ تا ۶۰ سالگی)، نحوه برخورد با میان‌سالان و مسائل مربوط به آن‌ها توضیح داده شد که همراه با ذکر خاطرات و مسائل و مشکلات این افراد بود.

جلسه سیزدهم در مورد اواخر بزرگ‌سالی، پس از ۶۰ سالگی بود و موضوع برخورد صحیح با سالمندان و احترام به

ورزشی، گروه‌بندی مادران و دختران انجام گرفت و به هر گروه یک کاغذ ۴۰×۶۰ همراه با کاغذ رنگی، فیچی و ماژیک داده و از آن‌ها خواسته شد که یک کار مشارکتی به صورت ارائه پروژه حل مشکل یک نوجوان در خانواده انجام دهند. روی کاغذ یک درخت بکشند و روی تنه درخت نام مشکل را بنویسند؛ در ریشه‌های درخت مشکلاتشان را عنوان کنند و در شاخه و برگ‌های درخت راهکارهای حل مشکل را بنویسند. هدف از اجرای این برنامه، انجام دادن کار مشارکتی مادران و دختران به صورت ارائه پروژه حل مشکل و ارائه راهکارها و محاسن و معایب راه‌حل‌ها و روش‌های اثربخش حل مشکل بود که می‌بایست به آن‌ها توجه کنند و بنویسند. در واقع، هم فکر کنند و هم بنویسند. مادران و بچه‌ها خیلی خوشحال بودند که با هم روزنامه‌دیواری و کاردستی درست می‌کنند و در مورد مشکل خود با چند مادر و دختر دیگر در گروه فکر می‌کنند و این هم‌فکری منجر به یافتن راه‌حل می‌شود و آن‌ها به توافق می‌رسند. برای مثال، یکی از گروه‌ها مشکل دعوا را

مادر انجام شد؛ به هر مادر و دخترش یک کاغذ A و یک ماژیک داده شد و از آن‌ها خواسته شد که ماژیک را هر دو با هم در دست بگیرند و روی کاغذ یک خانه، درخت و دختر بکشند؛ بدون اینکه نوک ماژیک را از روی کاغذ بردارند. این تجربه برای آن‌ها بسیار جالب و شادی‌آفرین بود. در پایان جلسه، زمانی که مادرمان رفته بودند چند نفر از بچه‌ها آمدند و گفتند که خیلی وقت بود دست مادران را نگرفته بودیم و حس خیلی خوبی برایمان داشت. این نشان می‌دهد که نوجوانان چقدر به توجه و نوازش و درک متقابل نیاز دارند. سپس نقاشی‌ها روی تابلو نصب شدند و توضیح و تفسیر مختصری درباره آن‌ها نوشته شد. مادران می‌گفتند که خیلی وقت بود نقاشی نکشیده بودیم و یاد دوران بچگی‌مان افتادیم و خاطره خوشی برایمان بود.

بچه‌ها نقاشی «دختر با دوستش» را هم به همین روش کشیدند که در جهت تقویت دوستی و حس مشارکت و ارتباط مناسب با هم‌کلاسی خود، انجام شد.

در **جلسه دهم** بعد از انجام دادن حرکات



مورد دوستی‌های دوره نوجوانی، خطرات و مشکلات ناشی از آن و آسیب‌های اجتماعی مطالب مبسوطی گفته شد.

نتایج نظرسنجی از مادران

در فرم نظرسنجی، مادران تأکید داشتند که جلساتی ویژه پدران برگزار شود تا آن‌ها نیز با نیازهای دختران نوجوانشان آشنا شوند. به دنبال این پیشنهاد در روز جمعه جلسه‌ای ویژه پدران با موضوع افزایش مهارت‌های فرزندپروری (بهبود ارتباط والد پدر و نوجوان دختر) با حضور آقای دکتر احمد صافی برگزار گردید و تأکید شد که اگر به نوجوان خود توجه لازم را نداشته باشیم، انگیزه آن‌ها برای پناه بردن به دیگران بیشتر می‌شود. کمک ما به نوجوانان تنها از یک راه ممکن است و آن برقراری ارتباطی دوستانه با آن‌هاست. وقتی با نوجوان دوست می‌شویم، او می‌تواند اسرار خود و اتفاقاتی را که برایش می‌افتد، بیان کند. علاوه بر این آموزش‌ها جلساتی ویژه دبیران با هدف آشنایی با موضوعاتی مانند روان‌شناسی رشد، نحوه کمک به حل مشکلات رفتاری دانش‌آموزان و در صورت نیاز ارجاع به مشاور، چگونگی ارجاع، ویژگی‌های محیط آموزشی بدون استرس و فشار روانی و همچنین افزایش کارآمدی در تعلیم و تربیت نوجوانان برگزار گردید. در پایان، از همه دبیران و مسئولان مدرسه به‌ویژه مدیر محترم سرکار خانم فهمیه گلایی به مناسبت همراهی‌شان با برگزاری این جلسات و فعالیت‌های مشاوره‌ای مدرسه تشکر و قدردانی می‌کنم. به یاد داشته باشیم مشاوره یک فعالیت تخصصی و راهنمایی مشاوره یک ضرورت سازمانی است.

در جلسه بعد، داستان دختری به نام رعنا با عنوان «قصه غصه‌های رعنا» مطرح و پیشنهاد شد که داستان این دختر را ۱۶ نفر از بچه‌های داوطلب به صورت تئاتر اجرا کنند. بچه‌ها موافق بودند که این موضوع کار شود؛ چون برای آگاه‌سازی و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی نوجوانان موضوع مناسبی است. رعنا فرزند اول خانواده بود و یک برادر داشت که در پایه هشتم درس می‌خواند. او در کنار پدر و مادر خود احساس تنهایی می‌کرد و به راحتی نمی‌توانست با آن‌ها درد دل کند. رعنا در پایه دوازدهم درس می‌خواند. او در مدرسه دوست صمیمی نداشت و سعی می‌کرد درسش را بخواند تا مورد بازخواست پدر و مادرش قرار نگیرد. یک روز که رعنا در ایستگاه اتوبوس ایستاده بود و منتظر اتوبوس بود که به خانه برگردد، پسری یک کاغذ به او داد که روی آن علاوه بر شماره تلفن، این جمله نوشته شده بود: «اسم من سعید است. به من زنگ بزن». رعنا بدون اطلاع پدر و مادر با سعید ارتباط برقرار می‌کند و در طول دو هفته با او تماس تلفنی می‌گیرد تا اینکه یک روز از طریق تماس تلفنی اداره آگاهی متوجه می‌شود که سعید فردی خلاف‌کار است و در درگیری با پلیس گشته شده است. در این ماجرا پدر و مادر رعنا هم در جریان دوستی او با سعید قرار می‌گیرند و مشکلات متعددی برای وی و خانواده‌اش ایجاد می‌شود. به علاوه مرگ سعید برای رعنا خاطره تلخ و ناراحتی و افسردگی را به دنبال می‌آورد. طی پنج جلسه بچه‌ها این نقش‌ها را بازی کردند و در یک جلسه نیز برای دانش‌آموزان و دبیران ایفای نقش داشتند. پس از آن در

پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها مطرح شد. این جلسه هم باعث بحث گروهی و با ذکر خاطرات مادران و دختران همراه بود و پیشنهاد شد که یک جشن رشد نوجوان برای افتتاحیه کارگاه آموزشی مادران و دختران داشته باشیم. در آن جلسه، کیک بیاوریم و پذیرایی با سبب و هویج و نمایش فیلم کوتاه داشته باشیم و هر کس که بهترین تزئین از سبب و هویج را داشته باشد، جایزه بگیرد. در مورد هزینه خرید و تهیه کیک هم مادران داوطلب شدند. در جلسه چهاردهم، از مدیریت محترم مدرسه و معاونان دعوت کردیم که در مراسم اختتامیه حضور داشته باشند. در ابتدا از ۳ نفر از مادرانی که حضور فعال داشتند، تشکر و قدردانی کردیم و به رسم یادبود هدیه‌ای به آن‌ها داده شد. سپس، فیلم کوتاه مادر و پدر که هدف آن قدردانی از زحمات بزرگ‌ترها در خانواده بود، نمایش داده شد. پس از آن پذیرایی با کیک و سبب و هویج انجام شد و به بهترین تزئین سبب و هویج که یکی از دانش‌آموزان بدون کمک مادرش انجام داده بود، جایزه داده شد. در پایان جلسه، فرم نظرسنجی از کارگاه آموزشی بین شرکت‌کنندگان توزیع شد تا تکمیل کنند.

گام آخر یا ابتدای راه؟

با توجه به شناختی که طی این چهارده جلسه ایجاد شده بود، از دختران خواسته شد که اگر علاقه‌مند هستند، هفته آینده به اتاق مشاوره بیایند تا یکی از مسائل نوجوانان را که دوست دارند، به صورت تئاتر درمانی و ایفای نقش اجرا کنیم.