



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



ISSN: 1735-4897

۶۶

رشد آموزش

شادمان

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع‌رسانی برای معلمان، مشاوران، دانشجو-معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش

دوره هجدهم | بهار ۱۴۰۲ | ۴۸ صفحه | پیامک: ۳۰۰۰۸۹۹۵

www.roshdmag.ir

ویژه‌نامه:

«نماد»: درس‌ها و فرصت‌ها

در مسیر تحول



وزارت آموزش و پرورش

معاونت پرورشی و فرهنگی

اداره کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی

تهران هفته اول اسفند

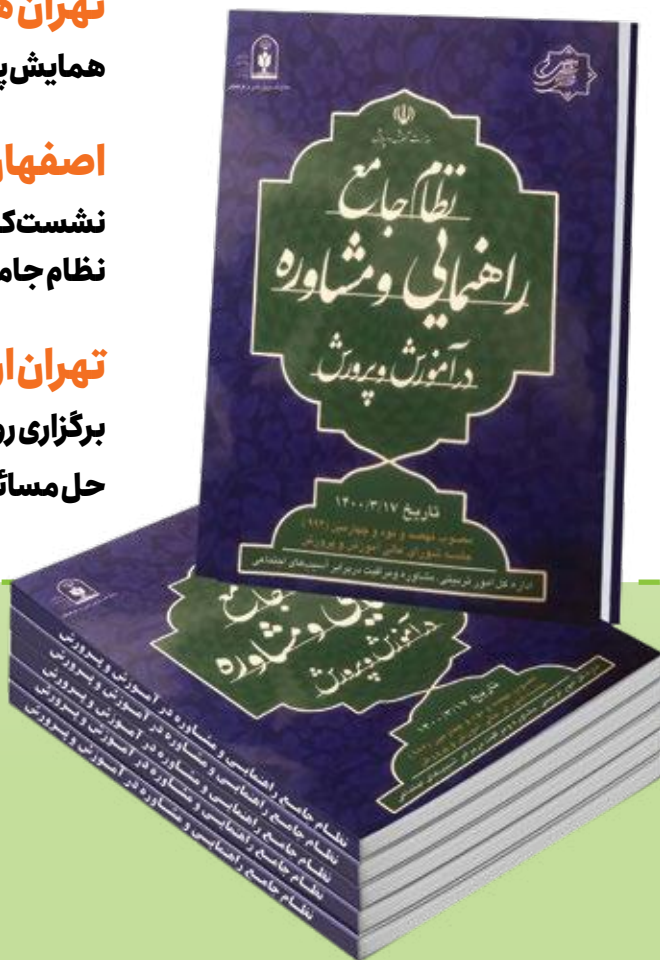
همایش پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

اصفهان هفته دوم اسفند

نشست کارگروه‌های نهادینه‌سازی
نظام جامع راهنمایی و مشاوره

تهران اردیبهشت ۱۴۰۲

برگزاری رویداد شتاب‌دهی تیم‌ها برای
حل مسائل حوزه آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان

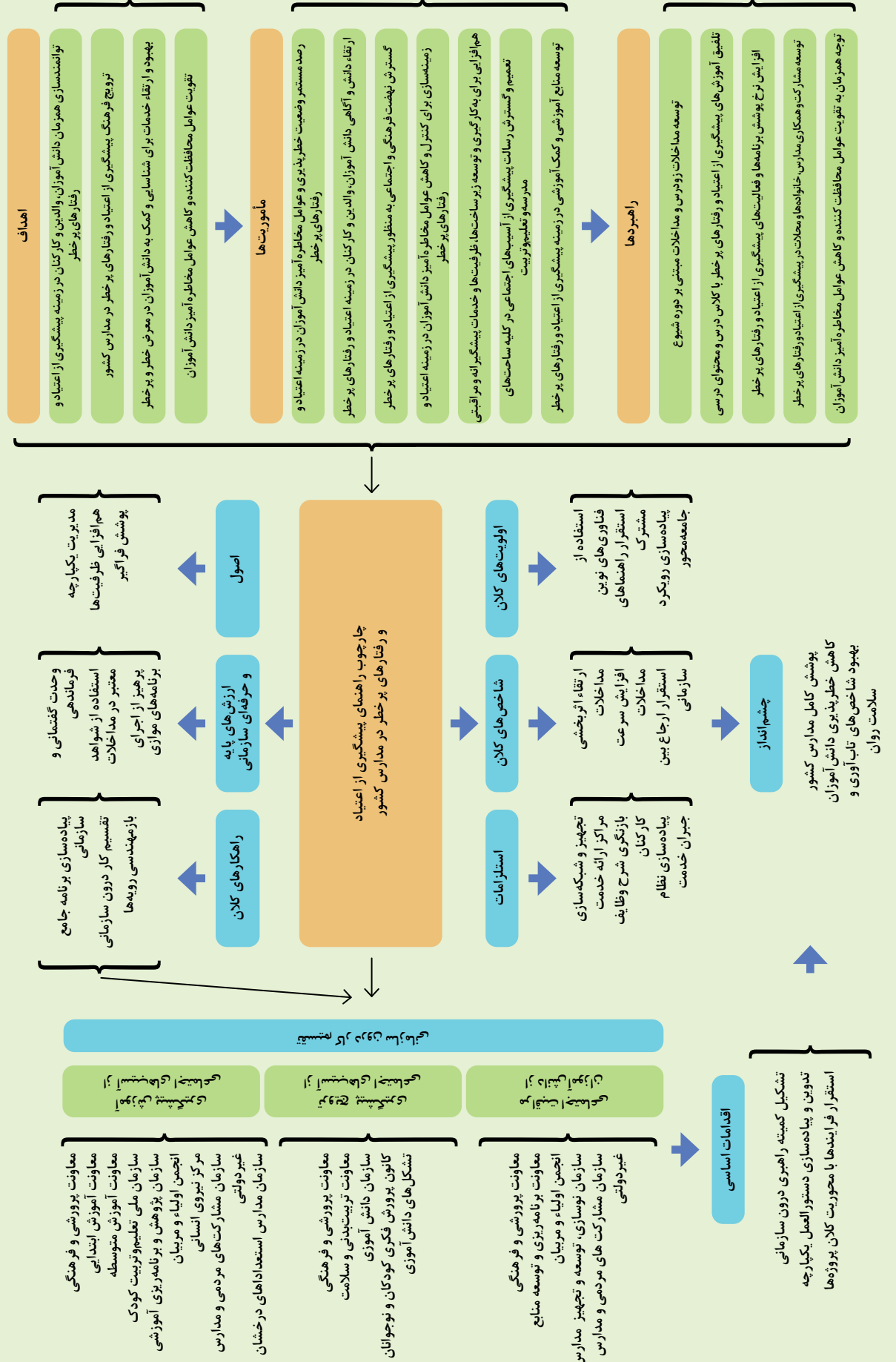


حمایت «نماد» این

فوریت‌فوریتهای روانی اجتماعی

در کنار نگار

چارچوب راهنمای تقسیم‌کار برای پیشگیری از اعتیاد و رفتارهای پرخطر در مدارس کشور





رشد آموزش

۶۶

فصلنامه آموزشی، تحلیلی و اطلاع رسانی
برای مشاوران، معلمان، دانشجو معلمان و کارشناسان وزارت آموزش و پرورش
دوره هجدهم / 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

مدیر مسئول: محمد صالح مذبني
سرديبير: هانيه ملكي
مدیر داخلی: الهه قربانی

هیت تحریریه:
دکتر علی اصغر احمدی
دکتر غلامعلی افروز
دکتر روح الله رحیمی
حجت الاسلام سجاد کریمی
دکتر منیره نسیمی
اعظم فاضلی

شورای برنامه ریزی:
دکتر امیر تجلی نیا
دکتر ناصر حیدری
دکتر طاهره فاضلی

ویراستار: بهروز راستانی
طراح گرافیک: سیدجعفر ذهنی
نشانی دفتر مجله:
تهران، ایرانشهر شمالی، پلاک ۲۷۰
تلفن دفتر مجله: ۰۲۱-۸۸۳۱۱۶۱-۹ (داخلی ۳۷۴)
نمابر مجله: ۰۲۱-۸۸۳۹۰۳۱۶
صندوق پستی دفتر مجله: ۱۵۸۷۵/۶۵۸۵
صندوق پستی امور مشتریان: ۱۵۸۷۵/۳۳۳۱
تلفن امور مشتریان: ۰۲۱-۸۸۶۷۳۰۸
Email: moshaveremadrese@roshdmag.ir / رایانامه:
پيامک: ۰۸۹۹۵۰۳۰۰
چاپ و توزیع: شرکت افست

- سفر مشاور / هانیه ملكي / ۲
- کدام رشته، کدام راه؟ / گفت و گو با علیرضا پروین نژاد / ۳
- حمایت «نماد»ین / دکتر نادر منصور کیایی / ۶
- درس زندگی و سرفصل های نوین آن / مهدیه تحسینی دادگر / ۱۷
- ارتباط رو در رو / امراله صالحی / ۲۵
- معرفی برنامه مدیریت فوریت های روانی اجتماعی / دکتر ناصر حیدری / ۳۰
- بهداشت روانی مهارت محور و ارتقای آن بر اساس سبک زندگی ایرانی، اسلامی / دکتر شیوا معصوم پرست / ۳۲
- مسیر پیشگیری و سیر درمان / گزارش از محمدحسین دیزجی / ۳۶
- معرفی برنامه خط ملی ۱۵۷۰ / دکتر ناصر حیدری / ۴۰
- ساختار مندی تجربه ها در مشاوره گروهی / اسما زهرادوست / ۴۲
- در کنار نگار / کلثوم نادری / ۴۶

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 هم خوانی داشته باشند و متن اصلی نیز همراه آن ها باشد. چنانچه مقاله را خلاصه می کنید، این موضوع را قید بفرمایید. ● مقاله یک خط در میان، بر یک روی کاغذ و با خط خوانا نوشته یا حروفنگاری (تایپ) شود. مقاله ها می توانند با نرم افزار ورد و روی لوح فشرده 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 قراردادن 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 شوند. ● کلمات حاوی مفاهیم نمایه (واژه های کلیدی) 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، عنوان ها و آثار وی پیوست شود. ● مجله در رد، قبول، ویرایش و تلخیص مقاله های رسیده مختار است. ● مقالات دریافتی بازگردانده نمی شوند. ● آرای مندرج در مقاله ضرورتاً مبین رأی و نظر مسئولان مجله نیست.

خانواده مجلات رشد
همه تلاش خود را کرده است
تا این مجله در دسترس عموم
جامعه آموزشی و تربیتی کشور
قرار گیرد و همه مخاطبان در میهن
عزیز اسلامی مان امکان تهیه
آن را داشته باشند.

قیمت: ۷۵۰۰۰ ریال



یادداشت سردبیر

سفر مشاور در جهان‌های ناموازی ظاهر و باطن

هانیه ملکی

می‌چیند و شاکله خاصی در او ایجاد می‌کند. بی‌تردید در اینجا مقصود آن نیست که اصالت را به اجتماع و یا ساختار زندگی بدهیم و فرد را ابزاری بیش نبینیم، بلکه به حد تأثیر زندگی بر فرد اشاره داریم.

زندگی ترکیبی از مشهودات و مکنونات است. هیچ یک از این دو جنبه از زندگی قابل حذف نیست. گاهی باید فرد را از مشهود به مکنون برد تا حقایق را ببیند و گاهی نیز از مکنون به مشهود سوق داد تا واقعیت‌های زندگی را نظاره‌گر باشد. مشاوره که از این‌گونه شایستگی برخوردار باشد، باید از نظر توانایی، بین ظاهر و باطن زندگی شناور باشد و دانش‌آموز شناور بین ظاهر و باطن را هدایت کند.

از نگاهی دیگر، زندگی ترکیبی از شیرینی‌ها و تلخی‌هاست. خداوند تلخی نیافرید، بلکه عملکرد خود انسان است که زشتی‌ها و تلخی‌ها را خلق می‌کند. لکن نمی‌توان از امور آزاردهنده خود را میراً دید و جدا فرض کرد. ایمان به خداوند و سرپنجه تدبیر به انسان کمک می‌کند از بروز تلخی‌های شکننده پیشگیری کند و به فرصت‌های بهجت‌آفرین بیفزاید. زندگی آمیخته به این دو وجه غیرقابل اجتناب زندگی، بر فرد اثر می‌گذارد و گاهی نیز او را به عکس‌العمل‌هایی وامی‌دارد. گاهی خامی و ناشیگری فرد باعث می‌شود در شادی‌های زندگی نیز الم‌ها رشد کنند و در الم‌های زندگی، از بذره‌های آلام کاسته شود.

اثرپذیری از زندگی و در سیطره سبک زندگی آزاردهنده بودن، واقعیت‌های محتمل حیات بشر است و مقابله با عوامل ملالت‌آور زندگی نیز از عهده آدمی بر می‌آید.

به این ترتیب، در این ویژه‌نامه قصد داریم با بهره‌گیری از مشاوران و مربیان عزیز، طرح‌های حمایتی، فوریته و برنامه‌های نماد را در عرصه حساس و پیدا و پنهان سلامت روان دانش‌آموزان واکاوی کنیم و همکاران عزیز را ترغیب کنیم با مطالعات هدفمند و تجربه‌اندوختی‌های مستمر، در زمینه اعتدالی کمالات اخلاقی و تربیتی مراجعان خویش، به شایستگی‌های ویژه‌تری مجهز شوند و از این فرصت طلایی، برای جلوگیری از مصائب روحی و روانی دانش‌آموزان، حداکثر بهره را ببرند.

ان‌شالله

انسان زندگی را می‌سازد و زندگی نیز انسان را با همه خصوصیاتش شکل می‌دهد. تعامل آدمی با ساخت‌های زندگی از یک جنبه ساده و از جنبه‌های دیگر پیچیده است. البته هر چه به انسان ارتباط دارد، به‌طور بالفعل و بالقوه سهل و پیچیده است. مشاوران و روان‌شناسان نیز که با قواعد گوناگون روح و روان سروکار دارند، در چنین عرصه‌ای عمل می‌کنند و گاهی نیز ممکن است از مشاهده امور باطنی رفتارهای انسان متحیر شوند و با ذهن برانگیخته، به چاره‌اندیشی بپردازند.

اگر نسبت فرد و جامعه و رابطه ابعاد گوناگون زندگی ساده بود، این قدر صعوبت‌ها و سختی‌ها در عالم در عرصه حیات پدید نمی‌آمد. اینجاست که باید هر مشاوره از ساده‌اندیشی فاصله بگیرد و برای ورود به دنیای رازآلود ذهن و روان مراجعان آمادگی لازم را کسب کند. مطابق فراز نخست این نوشته، می‌توان پرسید:

- انسان چگونه و با کدام ابزار و وسایل زندگی را می‌سازد؟
- در این ساختن، با کدام مانع‌ها و محدودیت‌ها مواجه می‌شود؟

قیل از هر چیزی باید زندگی را با عینک فردی شناخت و با دوربین اجتماعی تحلیل کرد. خیلی بعید است که فردی نسبت به زندگی‌اش در دو میدان فردی و اجتماعی آگاهی نداشته باشد، ولی بتواند اثر مثبت و مؤثری بر زندگی‌اش بگذارد. بعضی‌ها به زندگی با چشمان «دوگانه‌بین» می‌نگرند و یا بهتر بگوییم، به «بینایی معیوب» مبتلا شده‌اند. اگر چنین باشد، جز با عینک طبی متناسب با این نقص نمی‌توان واقعیت‌ها را به‌درستی دید و داوری کرد. فرد نمی‌تواند نه با چشمان نزدیک‌بین، نه با چشمان دوربین و نه سایر کاستی‌ها، زندگی‌اش را به‌طور واقعی بنگرد و تحلیل کند.

بی‌تردید مشاوران را باید «طیبیان بینایی‌ها» نامید. آن کس که در زندگی یک‌قدمی خود را می‌بیند ولی به امور دورتر فکر نمی‌کند، مبتلا به نزدیک‌بینی است. تردید نباید داشت این قبیل افراد قادر نیستند زندگی خود را در قامت «رفعت» سازمان دهند و از ندامت‌ها پیشگیری کنند. لذا باید پابند این شعار بود که: «درست بنگر تا درست بروی.»

مَثَل زندگی مَثَل آب برای ماهی است. انسان در دریای زندگی غوطه‌ور است و هر چه در این دریا یافت شود و در میدان اثرگذاری بر فرد قرار گیرد، آجرهای بنای شخصیت او را به‌تدریج



آزمون سراسری، یک جهش ملی

کدام رشته، کدام راه؟

مروری بر پرسش‌های رایج داوطلبان آزمون سراسری

گفت‌وگوکننده: محمدحسین دیزجی



اجرای آزمون توانایی

پس از پایان آزمون سراسری سال ۱۴۰۱ که در تابستان همان سال برگزار شد، کسانی که برای دوره بعد قصد شرکت در این آزمون را دارند، در آزمون سراسری پیش رو، با یک مجموعه تغییرات روبه‌رو هستند که بدیهی‌ترین نکته در این زمینه، بحث دو مرحله‌ای شدن این آزمون است. علاوه بر این دو مرحله‌ای شدن، تغییرات دیگری هم وجود دارند که به یقین داوطلبان عزیز را با پرسش‌هایی مواجه کرده‌اند. مشاوران عزیز دبیرستان‌های کشور از جمله کسانی هستند که دانش‌آموزان داوطلب ورود به دانشگاه‌ها به سراغ آنان رفته‌اند و از ایشان هدایت و راهنمایی مدد می‌کنند. به همین دلیل، ما نیز به دیدار علیرضا پروین‌نژاد، رئیس اداره مشاوره، بهداشت روان و استعدادیابی وزارت آموزش و پرورش رفتیم و پرسش‌های خود را در این رابطه با او درمیان گذاشتیم. پروین‌نژاد که از ۲۷ سال سابقه خدمت در بخش‌های گوناگون آموزش و پرورش برخوردار است، صمیمانه به پرسش‌های ما پاسخ داد. بخش عمده‌ای از گفت‌وگو را به صورت مکتوب در اینجا تقدیم شما کرده‌ایم.



اجرای آزمون رغبت

آموزش و پرورش فرستاده و به دست ما رسیده است. بر اساس این ابلاغیه است که تغییرات اساسی مشخص شده و ما نیز به آن استناد داریم. بر این اساس است که باید عرض کنم، ورود دانش‌آموزان یا متقاضیان به دانشگاه تغییراتی یافته است. به این نحو که آزمون سراسری امسال در دو نوبت برگزار می‌شود. ابتدا متقاضیان در ۲۹ و ۳۰ دی ماه سال ۱۴۰۱ در اولین مرحله شرکت می‌کنند و سپس در ۱۵ و ۱۶ تیرماه سال ۱۴۰۲ در مرحله بعد شرکت خواهند کرد. اما در خصوص سؤال شما باید عرض کنم، درس‌های عمومی از آزمون سراسری حذف شده‌اند و آزمون سراسری فقط

گفت‌وگو را با این پرسش آغاز می‌کنم که حذف درس‌های عمومی از چه زمانی در آزمون سراسری محقق می‌شود و آیا برای آزمون سراسری ۱۴۰۲ شرایط برای این تغییرات مهیا شده است یا خیر؟

بسم الله الرحمن الرحيم. من هم خدمت شما و همه مخاطبان عزیز مجله عرض سلام و ادب و احترام دارم. اجازه می‌خواهم پیش از اینکه به پرسش شما پاسخ بدهم، به یک ابلاغیه اشاره کنم. ابلاغیه شماره ۱۴۰۰/۶۳۱۰ به تاریخ ۲۵ تیر ماه ۱۴۰۱ که سازمان سنجش در خصوص تغییرات کلی در آزمون سراسری به وزارت



برای درس‌های تخصصی است و صرفاً هر دانش‌آموز یا داوطلب در یک گروه آزمایشی می‌تواند شرکت‌کننده باشد.

منظور تان این است که مثلاً یک دانش‌آموز فقط می‌تواند در گروه ریاضی شرکت کند و در گروه هنر امکان شرکت ندارد؟ این نکته را بیشتر توضیح می‌دهید؟

یعنی دانش‌آموز در هر رشته‌ای که دیپلم گرفته است، فقط در همان رشته می‌تواند در آزمون تخصصی شرکت کند. همچنین سابقه درس‌های عمومی ۲۶ درصد در آزمون سراسری تأثیر دارد و تأثیر سابقه درس‌های تخصصی در آزمون تخصصی ۱۴ درصد است که روی هم ۴۰ درصد می‌شوند.

با این توضیحات مشخص شد که در مرحله اول، یعنی در دی ماه و مرحله دوم، در تیرماه سال ۱۴۰۲، درس‌های

عمومی در این آزمون‌ها وجود ندارند و همچنین دانش‌آموز رشته علوم تجربی یا ریاضی و علوم انسانی فقط در گروه همان رشته که دیپلم می‌گیرند، می‌توانند در آزمون شرکت کنند. یک مثال و توضیح تکمیلی ارائه بفرمایید.

فرض کنید دانش‌آموزی در رشته علوم تجربی تحصیل کرده و در این رشته دیپلم گرفته است. اگر بخواهد در گروه‌های زبان‌های خارجی، ریاضی، انسانی یا هنر، برای ورود به دانشگاه آزمون بدهد باید مدرک تحصیلی آن رشته را هم اخذ کند. یعنی به صورت دانش‌آموز داوطلب آزاد به مدرسه‌ها بزرگسالان دولتی ثبت‌نام و دیپلم آن رشته را بگیرد. البته پیش از این باید در اداره آموزش و پرورش، دروس عمومی و اختصاصی تطبیق زده شود و دروس تخصصی را هم در آزمون دی ماه، خرداد یا شهریور با موفقیت گذرانده باشد. در واقع به این ترتیب باید دیپلم آن رشته را دریافت کند. پس از این است که می‌تواند در آن گروه آزمون سراسری بدهد.

فرض کنیم کسی دیپلم هنرستان بگیرد و حالا بخواهد در گروه ریاضی فیزیک در آزمون سراسری شرکت کند، مسیر برای او چگونه خواهد بود؟

هنرجویان هنرستانی می‌توانند در رشته‌های نظری متقاضی آزمون سراسری باشند، به شرط آنکه بتوانند در رشته‌های نظری دیپلم بگیرند. چنین دانش‌آموزی اگر بخواهد در رشته‌های انسانی، تجربی یا ریاضی در آزمون سراسری شرکت کند باید ابتدا مدرک دیپلمش را به دایره امتحانات آموزش و پرورش منطقه خودش برده و در آنجا آن مدرک برایش تطبیق بخورد و سپس به مدرسه‌ها بزرگسالان معرفی شده و به صورت داوطلب آزاد در آزمون نهایی آن رشته شرکت کرده و امتحان بدهد. بعد از گرفتن دیپلم همان رشته، تازه می‌تواند در آزمون سراسری آن گروه شرکت کند.

در سال‌های گذشته این امکان وجود داشت که دانش‌آموزان رشته‌های ریاضی تجربی یا انسانی، علاوه بر رشته خودشان، در آزمون زبان هم شرکت کنند و فرصت خود را برای ورود به رشته‌های زبان در دانشگاه امتحان کنند و در صورت موفقیت و علاقه‌مندی، این رشته را دنبال کنند. به این ترتیب و با شکل جدید آزمون سراسری، شرکت در آزمون سراسری زبان به چه ترتیب خواهد بود؟

در مورد آزمون زبان در وبگاه سازمان سنجش توضیحات لازم

ارائه شده است. در مورد این آزمون پنج درس وجود دارد که داوطلبان باید در درس‌های تخصصی این رشته و آزمون آن به صورت داوطلب آزاد بزرگسالان شرکت و موفقیت لازم را کسب کنند. سپس در این آزمون حضور داشته باشند. در واقع، پس از اخذ مدرک تحصیلی مربوط به گروه زبان، این امکان را پیدا می‌کنند که در آزمون زبان دانشگاه شرکت کنند.

دانش‌آموزان منطقه ۳ و ایثارگر فقط یک سهمیه دارند یا هر دو برایشان منظور می‌شود؟

داوطلبان دارای سهمیه ایثارگران، علاوه بر سهمیه ایثارگری، می‌توانند در هر منطقه‌ای که هستند، از سهمیه منطقه خودشان استفاده کنند. یعنی اگر در منطقه ۳ هستند، از سهمیه منطقه ۳ بهره ببرند.

آیا دانش‌آموز ایثارگری که با سهمیه در رشته روزانه قبول شده و در دانشگاه ثبت‌نام نکرده است، سال بعد هم می‌تواند از سهمیه استفاده کند یا خیر؟

خیر. در روزانه نمی‌تواند، اما در غیر روزانه می‌تواند از سهمیه خودش استفاده کند (در غیرانتفاعی، پیام‌نور، پردیس و مجازی).

به نظر می‌رسد با توجه به تغییرات آزمون سراسری امسال، توضیح بیشتری نیاز است؟

اگر دانش‌آموزی در یک رشته در روزانه شرکت کند و قبول شود، اما به هر دلیلی وارد دانشگاه نشود و انصراف بدهد، در سال بعد امکان شرکت در روزانه گروه مورد نظر را ندارد. یعنی فقط امکان شرکت در پردیس، غیرانتفاعی یا پیام نور را دارد. در واقع یک سال از شرکت در آزمون سراسری روزانه گروه مورد نظرش محروم می‌شود.

شما در صحبت‌هایتان اشاره کردید که آزمون سراسری دو مرحله‌ای شده است؛ یک مرحله در دی ماه و مرحله دیگر در تیر ماه. از طرف دیگر، درس‌های عمومی هم در آزمون دیده نشده‌اند. ممکن است برای بعضی‌ها این سؤال پیش بیاید که این دو مرحله‌ای شدن چه دلیلی دارد و با چه هدفی صورت گرفته است. به اصطلاح برخی از دانش‌آموزان، در این دو مرحله‌ای قرار است چه اتفاقی بیفتد؟

در هر مرحله‌ای که دانش‌آموز بالاترین نمره را گرفت، آن علامت یا نشان (تیک) تأیید در انتخاب رشته برایش فعال می‌شود. یعنی وقتی در مرداد ماه دو مرحله آزمون به اتمام رسید، شرکت‌کننده‌ها بر اساس بالاترین نمره و تراز می‌کسب می‌کنند، آن نشان تأیید برایش فعال و این نمره برایش محاسبه خواهد شد.

داوطلبی که در دی ماه در آزمون سراسری رشته تجربی شرکت کرده است، آیا در تیر ماه هم باید در همان گروه آزمایشی حضور پیدا کند یا می‌تواند در گروه آزمایشی دیگری دوباره آزمون بدهد؟

داوطلب در تیرماه یعنی مرحله دوم می‌تواند در همان گروه آزمایشی اول شرکت کند. حتی این امکان را دارد که گروه آزمایشی را تغییر بدهد، به شرط آنکه در رشته دیگر مدرک تحصیلی مورد قبول راه همان‌طور که قبلاً عرض کردم، کسب کرده باشد.

دانش‌آموزی که در دی ماه در یک رشته شرکت کرده و در تیرماه در رشته‌ای دیگر، برای ورود به دانشگاه کدام رشته

درس‌های عمومی از آزمون سراسری حذف شده‌اند و آزمون سراسری فقط برای درس‌های تخصصی است

را باید انتخاب کند و وارد شود؟

برای هر فرد این نشان تأیید مشخص خواهد شد. باید ببیند که نشان را برای کدام رشته دریافت می‌کند. در واقع، از او سؤال می‌شود که برای ورود به دانشگاه کدام رشته را می‌خواهد انتخاب کند. هر نشان تأییدی را که خودش انتخاب کرده باشد، در گروه همان نشان می‌تواند انتخاب رشته کند و وارد دانشگاه شود.

کسانی که دیپلم خود را در خارج از کشور دریافت می‌کنند، برای شرکت در آزمون سراسری جزو منطقه چند محسوب می‌شوند؟

دیپلمه‌های خارج از ایران جزو منطقه ۳ کشوری محسوب می‌شوند.

ورودی‌های دی ماه ۱۴۰۲ می‌توانند اواخر دی ماه دیپلم خودشان را ارائه بدهند؟ در این مورد توضیح بفرمایید.

چون آزمون سراسری در دو مرحله صورت می‌گیرد، زمان ارائه دیپلم شخص دانش‌آموز بعد از امتحان‌های خروجی آن‌هاست. یعنی اگر شخص در شهریور ماه قبول شود و مدرک بگیرد، آن زمان می‌تواند مدرک خودش را تحویل بدهد. حالا دانش‌آموزی که پایه دوازدهم است و هنوز دیپلم نگرفته است، در واقع در خرداد، شهریور یا دی ماه سال بعد دیپلم می‌گیرد. حتی اگر در نیمسال دوم هم باشد و قبول شود، در بهمن سال ۱۴۰۲ می‌تواند وارد دانشگاه شود و این زمان فرصت دارد دیپلم خود را ارائه کند. حالا متقاضی آزمون سراسری که در شهریور ماه دیپلم گرفته باشد، در شهریور مدرک خود را ارائه می‌دهند و هیچ مشکلی در این زمینه نیست.

اینجا یک سؤال پیش می‌آید. برخی افراد ممکن است دو یا سه سال قبل دیپلم گرفته باشند و دو یا سه بار در آزمون سراسری شرکت کنند؛ به ویژه دختران که مسئله سربازی ندارند. در مورد این افراد با تغییرات آزمون سراسری امسال چه صحبتی دارید؟

این افراد برای شرکت در رشته خودشان هیچ مشکلی ندارند. اگر شخص دیپلمش را در سال ۹۱ گرفته باشد که آن زمان دوره پیش‌دانشگاهی وجود داشت، حتماً مدرک او باید با مدرک جدید تطبیق داده شود و دیپلم جدید بگیرد. افرادی که از سال ۸۴ به عقب دیپلم گرفته‌اند هم باید مدرک خود را از طریق امتحانات اداره‌ای که در آنجا درس خوانده‌اند، تطبیق بدهند و به صورت داوطلب آزاد در مدرسه‌ها بزرگسالان شرکت و مدرک رشته مورد علاقه‌شان را دریافت و سپس در آزمون سراسری شرکت کنند.

یک سؤال هم در خصوص دانشگاه فرهنگیان از حضورتان مطرح کنم. برخی تمایل دارند در دانشگاه فرهنگیان تحصیل کنند. این افراد وضعیتشان چگونه است؟ آیا باید از سهمیه‌های بومی و استانی استفاده کنند یا از استان‌های دیگر هم امکان شرکت در استان دیگر را برای این دانشگاه دارند؟

کسانی که در دانشگاه فرهنگیان قبول شوند، باید بومی و ساکن همان استان باشند. برای مثال، کسی که ساکن تهران است، فقط می‌تواند استان تهران و شهرستان‌های استان تهران را انتخاب کند و امکان رفتن به دانشگاه فرهنگیان در استان‌های دیگر را ندارد.

منظور شما از بومی استان این است که در لحظه گرفتن دیپلم، مثلاً فرد ساکن اصفهان باید باشد یا اینکه اگر سه سال پیش در استان اصفهان دیپلم گرفته باشد، ولی الان ساکن استان یزد باشد، الان در کدام استان می‌تواند در دانشگاه فرهنگیان شرکت کند؟

کسی که در یک استان درس خوانده و دو سال آخر را در همان استان بوده و آنجا دیپلم گرفته است، فقط در همان استان می‌تواند متقاضی دانشگاه فرهنگیان باشد. البته این امکان هم وجود دارد که اگر شرایط مهیا باشد، پس از قبولی در دانشگاه مورد نظر، مثلاً اصفهان، زمینه برای جابه‌جایی‌اش فراهم شود و به استان محل سکونت فعلی خود برود.

یکی از نکاتی که معمولاً در آزمون‌های سراسری از نظر داوطلبان حائز اهمیت است، بحث ضریب‌های درس‌ها اعم از تخصصی و عمومی است. در خصوص ضریب درس‌ها در آزمون این دوره هم برای ما بفرمایید. البته شما فرمودید که درس‌های عمومی هم امسال در آزمون نداریم. شکل کار به چه ترتیب خواهد بود؟

ضریب‌های درس‌های تخصصی و عمومی برای هر داوطلب از یک نمره کل سابقه تحصیلی و یک نمره کل آزمون اختصاصی (کنکور) ساخته می‌شود (اگر داوطلب در هر دو نوبت آزمون اختصاصی شرکت کرده باشد، دو نمره کل آزمون اختصاصی دارد). نمره کل سابقه تحصیلی، میانگین وزنی نمرات تراشده درس‌ها (اعم از عمومی و تخصصی) سابقه تحصیلی است که وزارت آموزش و پرورش آن را محاسبه می‌کند و برای ساخت نمره کل نهایی به سازمان سنجش آموزش کشوری فرستد. نمره کل آزمون اختصاصی، میانگین وزنی نمرات تراشده آزمون اختصاصی (کنکور) است. در واقع ضریب هر یک از درس‌های آزمون اختصاصی، وزن آن درس است. پس از محاسبه این دو نمره (نمره کل سابقه تحصیلی و نمره کل آزمون اختصاصی) در ترکیب آن‌ها نمره کل نهایی داوطلب محاسبه می‌شود.

سهام نمره کل سابقه تحصیلی پایه دوازدهم نظام ۳-۳-۶ در گروه‌های آزمایشی علوم ریاضی و فنی، علوم تجربی و علوم انسانی آزمون سراسری ۱۴۰۲ به میزان ۴۰ درصد با تأثیر قطعی است. میزان تأثیر سوابق تحصیلی دیپلم نظام سالی واحدی/نیمسال واحدی در گروه‌های آزمایشی ریاضی، تجربی و انسانی آزمون سراسری سال ۱۴۰۲، ۳۰ درصد با تأثیر قطعی و میزان تأثیر سوابق تحصیلی پیش‌دانشگاهی نظام سالی واحدی/نیمسال واحدی ۱۰ درصد (در مجموع ۴۰ درصد) با تأثیر قطعی در نمره کل سابقه تحصیلی است.

سهام نمره کل سابقه تحصیلی پایه دوازدهم نظام ۳-۳-۶ یا دیپلم و پیش‌دانشگاهی نظام سالی واحدی/نیمسال واحدی در گروه‌های آزمایشی هنر و زبان‌های خارجی آزمون سراسری ۱۴۰۲ به میزان ۲۶ درصد با تأثیر قطعی و فقط شامل درس‌های عمومی سابقه تحصیلی است و مابقی به سهم نمره کل آزمون اختصاصی (کنکور) اضافه می‌شود. میزان ضریب درس‌ها، سوابق تحصیلی و آزمون اختصاصی در اطلاعیه دبیرخانه شورای سنجش و پذیرش دانشجو اطلاع‌رسانی شده است.

کسی که در یک استان درس خوانده، دو سال آخر را در همان استان بوده و آنجا دیپلم گرفته است، فقط در همان استان می‌تواند متقاضی دانشگاه فرهنگیان باشد



مراقبت مسئولیت همگانی

حمایت «نماد» بین

آشنایی با چارچوب و کارکردهای نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان

دکتر نادر منصور کیایی، معاون پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی اداره کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش

ممکن است شما مدیر یا همکار فرهنگی شاغل در مدرسه باشید. در این صورت، احتمالاً نگران خطر آسیب‌های اجتماعی در بین دانش آموزان مدرسه و کلاس خود یا اختلال در وضعیت سلامت روان آنان هستید و ممکن است این سؤال برای شما پیش آمده باشد که چگونه می‌توانم از دانش آموزان مدرسه یا کلاس درس خود در برابر آسیب‌های اجتماعی مراقبت کنم؟ چگونه می‌توانم دانش آموزان در معرض خطر یا آسیب‌دیده را شناسایی کنم؟ پس از شناسایی دانش آموزان در معرض خطر و آسیب‌دیده، چگونه می‌توانم برای آنان در خواست کمک کنم؟ از کجا باید بدانم چه کمکی نیاز دارند؟ از کجا باید بدانم سطح مشکل و خطر پذیری آنان در چه حدی است؟ آنان را به کجا باید ارجاع بدهم؟ خدمات درمان و حمایت‌های اجتماعی توسط چه کسانی یا چه نهادهایی ارائه می‌شوند؟ چگونه می‌توانم به دانش آموزی که در مسیر درمان و حمایت‌های اجتماعی قرار دارد، کمک کنم؟ پس از دریافت خدمات درمان و حمایت‌های اجتماعی، چگونه می‌توانم از بهبودی و پایداری وضعیت او اطمینان حاصل کنم؟ و سرانجام، چگونه کمک کنم تا دانش آموز آسیب‌دیده‌ای که روند درمان و حمایت‌های اجتماعی را طی کرده است، دوباره با مدرسه همراه شود؟

به همین منظور، شورای عالی رفاه و تأمین اجتماعی، در جلسه مورخ ۱۶ آذر ۱۳۹۴، سندی را با عنوان «سند ائتلاف نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان»، به‌عنوان میثاق همکاری‌های چندجانبه بین وزارت آموزش و پرورش، قوه قضائیه، سازمان برنامه و بودجه، وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی، کمیته امداد امام خمینی (ره)، ستاد اجرایی فرمان امام خمینی (ره)، وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، نیروی انتظامی و سازمان بهزیستی کشور تصویب کرد.

این سند که به‌منظور هم‌افزایی و یکپارچه‌سازی ظرفیت‌ها و گسترش همکاری‌ها برای استقرار نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان تدوین شده است، در شرایطی که مخاطرات تهدیدکننده کودکان و نوجوانان یکی از دغدغه‌های کارشناسان، برنامه‌ریزان و خانواده‌هاست، می‌تواند زمینه‌ای امیدبخش برای آموزش، توانمندسازی و مداخلات به‌موقع پیشگیرانه در زمینه آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر تهدیدکننده کودکان و نوجوانان باشد.



معرفی برنامه «نماد»



منظور از نظام مراقبت اجتماعی چیست؟

نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان، مجموعه‌ای نظام‌یافته از خدمات و برنامه‌ها، شامل غربالگری، آموزش، توانمندسازی و حمایت‌های روانی اجتماعی، به منظور مراقبت از دانش آموزان در برابر رفتارهای پرخطر، آسیب‌های اجتماعی و جرائم از طریق مداخله به موقع و مؤثر است.

نظام مراقبت اجتماعی شامل چند بعد و زمینه است که مجموع آن‌ها «نظام مراقبت اجتماعی» را شکل می‌دهند. نکته اول، بعد حقوقی است. یعنی باید در زمینه‌های مربوط به آسیب‌های اجتماعی و مخاطرات کودکان و نوجوانان، هم قوانین روشنی وضع کنیم و هم برای اجرای آن قوانین، قراردادهای فنی تنظیم کنیم. برای مثال، ما باید هم از نظر قوانین و هم از نظر قراردادهای، نحوه غربالگری و خدمت‌رسانی به کودکان و نوجوانانی را که در محیط‌های مخاطره‌آمیز زندگی می‌کنند یا به فوریت‌های اجتماعی نیاز دارند، روشن و تبیین کنیم.

نکته دوم بعد زیرساختی است. یعنی باید ظرفیت‌های لازم را برای خدمت‌رسانی به کودکان و نوجوانان، هم در مراقبت از آنان

در برابر آسیب‌های اجتماعی و هم در زمان بروز رویدادهای پرخطر و ناگوار فراهم و فوریت‌های اجتماعی را برای آن‌ها طراحی و ارائه کنیم.

نکته سوم، بعد هوشمندبودن نظام مراقبت اجتماعی است. به این معنا که باید قادر باشد خدمات لازم را هم برای پیشگیری به موقع و هم برای مراقبت به موقع ارائه کند، به طوری که هم در زمینه رصد و غربالگری و هم در زمینه فوریت‌های اجتماعی، هوشمندانه عمل کند. یکی از لوازم این هوشمندی، نکته چهارم این نظام مراقبت، یعنی هم‌افزایی است. به این معنا که اگر نظام مراقبت اجتماعی ظرفیت‌های مربوط به فوریت‌های اجتماعی را در قالب همکاری منظم و تعریف‌شده‌ای در کنار هم قرار دهد، در آن صورت می‌تواند هوشمند و به موقع عمل کند. اینکه چگونه غربالگری کند، بعد از غربالگری به کجا ارجاع دهد، این ارجاع برای چه بازه زمانی باشد، در صورت ارجاع، پشتوانه‌های حقوقی آن چگونه است، نحوه ارائه خدمات درمانی، مشاوره و مددکاری چگونه است و تابع چه ضوابط فنی است و مجموعه‌ای سؤال دیگر، پرسش‌هایی هستند که توجه دقیق به آن‌ها و ارائه راهکار برای آن‌ها می‌تواند زمینه تعریف سازوکار نظام مراقبت اجتماعی را فراهم کند.

چه ضرورت و اهدافی موجب تشکیل این ائتلاف شد؟

ضرورت‌ها و دلایل متعددی موجب تشکیل این ائتلاف شدند که در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنم:

۱. استقرار نظام جامع مراقبت اجتماعی از دانش آموزان (مدرسه‌محور، خانواده‌محور و محله‌محور) از طریق مشارکت بین بخشی مبتنی بر مدل بومی و سبک زندگی اسلامی ایرانی؛ ۲. گسترش آموزش‌های رشدمدار در زمینه پیشگیری از رفتارهای

پرخطر، آسیب‌های اجتماعی و بزهکاری؛ ۳. ایجاد نظام شناسایی دانش آموزان آسیب‌پذیر و آسیب‌دیده از طریق فهرست‌های علمی؛ ۴. طراحی و توسعه مداخلات مؤثر حمایتی و توانمندسازی برای دانش آموزان؛ ۵. استقرار نظام ارجاع مناسب ارائه خدمات و حمایت‌ها به دانش آموزان؛ ۶. ظرفیت‌سازی برای افزایش عوامل محافظت‌کننده و کاهش عوامل مخاطره‌آمیز دانش آموزان در مدرسه، خانواده و محله؛

۷. هم‌افزایی منابع و برنامه‌های دستگاه‌ها و نهادها و بسیج ظرفیت مشارکت مردمی و خیریه برای نظام مراقبت‌های اجتماعی.

در حال حاضر، دستگاه‌های اجتماعی و فرهنگی کشور بسیاری از خدمات مربوط به این نظام مراقبت اجتماعی را به طور جداگانه ارائه می‌کنند. به نظر می‌رسد، اگر به چند نکته مهم توجه کنیم، زمینه استقرار نظام مراقبت اجتماعی فراهم می‌شود. نکته اول این است که این نظام مراقبت اجتماعی را تعریف کنیم. اجازه بدهید یک مثال بزنم. با وجود تصویب قانون حمایت از اطفال و نوجوانان (۱۳۹۹) و

آیین‌نامه اجرایی آن (۱۴۰۰)، ما در کشورمان آیین‌نامه‌هایی در مورد فوریت‌های اجتماعی داریم، اما به نظر می‌رسد باید قدم بزرگ‌تری برداریم و آن، تدوین آیین‌نامه مراقبت اجتماعی است که در آن صورت، آیین‌نامه‌هایی مانند فوریت‌های اجتماعی، آیین‌نامه‌های مددکاری اجتماعی یا حتی وضع قوانین در این زمینه، اضلاع و بخش‌هایی از این نظام مراقبت اجتماعی هستند. نکته دوم، تنظیم یک معاهده ملی است که در قالب آن، دستگاه‌های اجرایی کشور، هم مأموریت‌ها و وظایف خود را در این نظام مراقبت اجتماعی بشناسند و هم ظرفیت‌ها و زیرساخت‌های خود را به میدان بیاورند. نکته سوم، تنظیم قراردادهای فنی مربوط به پیاده‌سازی نظام مراقبت اجتماعی است. برای مثال، ما باید در زمینه مددکاری اجتماعی به عنوان بخشی مهم از این نظام مراقبت اجتماعی، قرارداد مشخصی داشته باشیم که طیفی را از غربالگری تا خدمات اجتماعی شامل شود.

نکته چهارم، قوانین و مقررات پشتیبان نظام مراقبت اجتماعی و هر یک از اضلاع آن است، به طوری که در هر گام، ضمن تعیین دقیق مسئولیت‌ها، قوانین و حقوق پشتیبان مربوط به آن هم تدوین شده باشند. سرانجام، نظام مراقبت اجتماعی باید در برنامه‌های توسعه‌ای کشور ما وارد شود و سرانه‌های اعتباری و زیرساختی برای آن در نظر گرفته شوند و متناسب با جمعیت، ویژگی‌های اقلیمی، الگوهای آمایش سرزمین و متغیرهای دیگر، رشد کند و به طور مستمر نیز رصد شود.

«نماد» چه اهدافی را دنبال می‌کند؟

- هدف کلی: تأمین و ارتقای مراقبت‌های اجتماعی از دانش آموزان مدرسه‌ای با رویکرد توانمندسازی مدرسه‌محور - اهداف اختصاصی



کمک آموزشی آن، برگزاری و اجرای دوره‌های آموزشی رشدمدار پیشگیری، اجرای فعالیت‌های مکمل و ترویجی؛ ۳. مداخلات وضعی و روانی اجتماعی شامل اقدامات مداخله‌ای برای کاهش عوامل مخاطره‌آمیز (از جمله اقدامات انتظامی و مناسب‌سازی فضاها)، برگزاری جلسات و دوره‌های آموزشی برای خانواده‌ها (به‌ویژه موارد لازم‌التوجه)، خدمات و حمایت‌های روانی اجتماعی، خدمات مددکاری به خانواده‌ها، معاضدت‌های حقوقی و مالی مورد نیاز، مشاوره‌های خانوادگی و فردی، معاضدت‌های تحصیلی، درمان و باز توانی ...

«نماد» چه ابزارهایی دارد؟ آموزش

● راهنمایی برای دانش آموزان، والدین و کارکنان مدرسه، با هدف استفاده در آموزش‌های ارتقایی تهیه شده‌اند. این راهنماها در زمینه مهارت‌های خودمراقبتی و در موضوعاتی چون خودآگاهی، توکل، اعتمادبه‌نفس، بخشایشگری، صبر، مدیریت احساسات، کنترل فشار روانی (استرس)، مدیریت خود و تنظیم شناختی هیجان‌ها، به‌صورت جداگانه برای والدین، کارکنان و دانش آموزان، تدوین شده‌اند.

غربالگری

● علاوه بر پرسش‌نامه‌ها و ابزارهای غربالگری، راهنمایی نیز برای نحوه استفاده و پیاده‌سازی پرسش‌نامه‌ها و ابزارهای غربالگری تهیه و تدوین شده‌اند. این راهنماها شامل پرسش‌نامه‌هایی در دو محور «غربالگری اختلالات روانی و رفتاری، و غربالگری رفتارهای پرخطر» تهیه و تدوین شده‌اند که به تفکیک سه دوره تحصیلی و نیز تفکیک جنسیت هستند.

- استقرار نظام جامع مراقبت اجتماعی برای دانش آموزان (مدرسه‌محور، خانواده‌محور و محله‌محور) از طریق مشارکت بین بخشی مبتنی بر مدل بومی و سبک زندگی اسلامی ایرانی؛
- گسترش آموزش‌های رشدمدار در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر، آسیب‌های اجتماعی و بزهکاری؛
- ایجاد نظام شناسایی دانش آموزان آسیب‌پذیر و آسیب‌دیده از طریق بازبینی (چک‌لیست)‌های علمی؛
- طراحی و توسعه مداخلات مؤثر حمایتی و توانمندسازی برای دانش آموزان؛
- استقرار نظام ارجاع مناسب ارائه خدمات و حمایت‌ها به دانش آموزان؛

- ظرفیت‌سازی برای افزایش عوامل محافظت‌کننده و کاهش عوامل مخاطره‌آمیز دانش آموزان در مدرسه، خانواده و محله؛
- هم‌افزایی منابع و برنامه‌های دستگاه‌ها و نهادها و بسیج ظرفیت مشارکت مردمی و خیریه برای نظام مراقبت‌های اجتماعی.

«چارچوب» چگونه است؟

چارچوب «نماد» با تأکید بر سه محور شناسایی، آموزش و مداخله طراحی شده است. البته فعالیت‌های ترویجی و مکمل هم مورد نظر ائتلاف خواهند بود. سه محوری که اشاره کردم، هر یک شامل فعالیت‌هایی خواهد بود که به آن‌ها اشاره می‌کنم:
۱. شناسایی و غربالگری در مدرسه از طریق شواهد میدانی. از آزمون‌های استاندارد روانی، آزمون‌های خطرپذیری، شواهد بالینی (کلینیکی) و بازبینی‌ها نیز استفاده خواهد شد. ۲. آموزش‌های رشدمدار شامل آموزش و توانمندسازی معلمان و والدین، تولید برنامه درسی پیشگیری مربوط به هر دوره تحصیلی و منابع

چارچوب و برنامه عمل نظام مراقبت اجتماعی از دانش آموزان (نماد)



بسته‌های خدمت

● راهنماهای ارائه خدمت در دو بخش راهنمای مداخلات روان‌شناختی، شامل: «اختلالات روانی و رفتاری؛ اختلالات مرتبط با رفتارهای پرخطر؛ راهنمای خدمات مددکاری و حمایت‌های اجتماعی» تدوین شده و بخشی از آن‌ها نیز در دست تدوین هستند.

اقدام مختصر

● در این بخش راهنمایی برای معلمان تهیه شده‌اند که بر اساس آن‌ها، پس از آماده‌شدن گزارش غربالگری دانش‌آموزان یا تهیه رخ‌نما (پروفایل) برای آنان، وضعیت کلاس هر معلم به او گزارش می‌شود تا او با آگاهی از وضعیت کلاس درس خود، با استفاده از راهنماهای فنی که برای او در سامانه در دسترس است، مداخله مختصر را برای دانش‌آموزان کلاس درس خود و حتی در صورت لزوم، یک یا چند دانش‌آموز مشخص اجرا کند.

● این راهنماها به تفکیک موضوعات مهم مربوط به اختلالات سلامت روان و آسیب‌های اجتماعی دانش‌آموزان تهیه و تدوین شده‌اند.

زیرساخت‌های «نماد» چیست؟

سامانه جامع «نماد»

● این سامانه تمامی فرایندهای پنج‌گانه غربالگری، آموزش، اقدام مختصر، درمان و حمایت‌های اجتماعی را راهبری می‌کند. نگارش جدید این سامانه در نشانی My.Medu.ir فعالیت می‌کند و تمامی کارکنان مدرسه‌ها و آموزش‌وپرورش می‌توانند آن را در کارپوشه خود مشاهده کنند.

خط ملی «نماد»

● این خط که به شماره ۱۵۷۰ فعالیت می‌کند، با شبکه‌سازی مشاوران مدرسه‌ها و آموزش‌وپرورش سراسر کشور، در سه بخش راهنمایی، مشاوره و مددکاری اجتماعی، به دانش‌آموزان، والدین و مدرسه‌ها خدمات مورد نیاز را ارائه می‌دهد.

میز «نماد»

● به‌منظور توسعه شبکه «نماد» در سراسر کشور، هم‌افزایی بین سازمانی و نظارت بر فرایند اجرای «نماد»، میز «نماد» در تمام اداره‌های کل آموزش‌وپرورش در سراسر کشور راه‌اندازی شده است و بر اساس شیوه‌نامه «نماد» فعالیت می‌کند.

چارچوب همکاری‌های بین‌سازمانی در «نماد» چگونه است؟

– ایجاد دبیرخانه به‌منظور به‌اشتراک‌گذاری منابع و ظرفیت‌های مشترک به‌منظور تأمین اهداف سند؛

– ایجاد نظام شناسایی و تقویت عوامل محافظت‌کننده و دیده‌بانی مستمر عوامل مخاطره‌آمیز دانش‌آموزان در مدرسه، خانواده و محله؛

– طراحی و راه‌اندازی سامانه شناسایی کودکان و نوجوانان لازم‌التوجه به‌منظور اجرای مداخلات آموزشی، روانی و اجتماعی پیشگیرانه؛

– پیاده‌سازی نظام غربالگری و ارجاع؛

– تأمین خدمات مشاوره‌ای و مددکاری اجتماعی برای دانش‌آموزان و خانواده‌های آنان؛

– تأمین معاضدت‌ها و حمایت‌های قضایی برای دانش‌آموزان؛

– ایجاد سازوکار اجرای برنامه‌های مشترک در حوزه پیشگیری وضعی، به‌منظور کاهش عوامل مخاطره‌آمیز دانش‌آموزان؛

– ارزیابی و نیازسنجی مستمر، شناسایی فرصت‌ها و جذب مشارکت‌های مردمی و به‌اشتراک‌گذاری ظرفیت‌های خیریه و مردم‌نهاد دستگاه‌ها و نهادهای عضو؛

– استقرار نظام بازخورد، پایش و سنجش اثربخشی.

«نماد» چگونه فعالیت می‌کند؟ فرایند

«نماد» که با محوریت سامانه‌ای اختصاصی به همین نام اجرا می‌شود، پنج بخش دارد: «آموزش، غربالگری، اقدام مختصر، درمان و حمایت‌های اجتماعی». در بخش آموزش، با استفاده از کتابچه‌هایی که به تفکیک برای دانش‌آموزان، والدین و کارکنان تهیه شده‌اند، می‌توانید مهارت‌های پیشگیرانه و مراقبت از خود را برای توانمندسازی دانش‌آموزان، والدین و کارکنان در برابر آسیب‌های اجتماعی و اختلال سلامت روان آموزش بدهید. در بخش غربالگری که شامل پرسش‌نامه‌ها و بازی‌های متعدد است، این امکان وجود دارد که علاوه بر اجرای پرسش‌نامه‌های استاندارد برای دانش‌آموزان که در نتیجه آن، وضعیت خطرپذیری آن‌ها مشخص می‌شود، از طریق بازی‌ها و وضعیت خطرپذیری دانش‌آموزان را نیز به تفکیک نشانگان و مشکلات ثبت کنید تا برای دریافت خدمت ارجاع شوند و نیز برای آنان درخواست کمک کنید. در بخش اقدام مختصر، معلمان می‌توانند با استفاده از نتایج غربالگری‌های کلاس خود و نیز با کمک کتابچه‌های اختصاصی، مداخلات مختصر برای بهبود وضعیت دانش‌آموزان یا کلاس درس خود انجام دهند و گزارش آن را ثبت کنند. در بخش درمان نیز خدمات مشاوره و روان‌شناختی در مدرسه یا در مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی به دانش‌آموزان ارائه می‌شود و در صورت نیاز به خدمات پزشکی و روان‌پزشکی، به مراکز تخصصی درمانی بیرون از آموزش‌وپرورش معرفی می‌شوند. در بخش حمایت‌های اجتماعی نیز دانش‌آموزانی که به خدماتی چون بسته‌های خدمتی پایه مانند پوشاک، کمک‌های معیشتی، لوازم تحریر و بسته‌های خدمتی تخصصی مانند کمک‌های انتظامی و قضایی، کمک‌های مالی (مانند بیمه و تسهیلات مستقیم مالی) و خدمات سرپرستی نیاز دارند، در مدرسه، آموزش‌وپرورش و یا دیگر مراکز ارائه‌دهنده خدمت، تحت پوشش این خدمات قرار می‌گیرند.

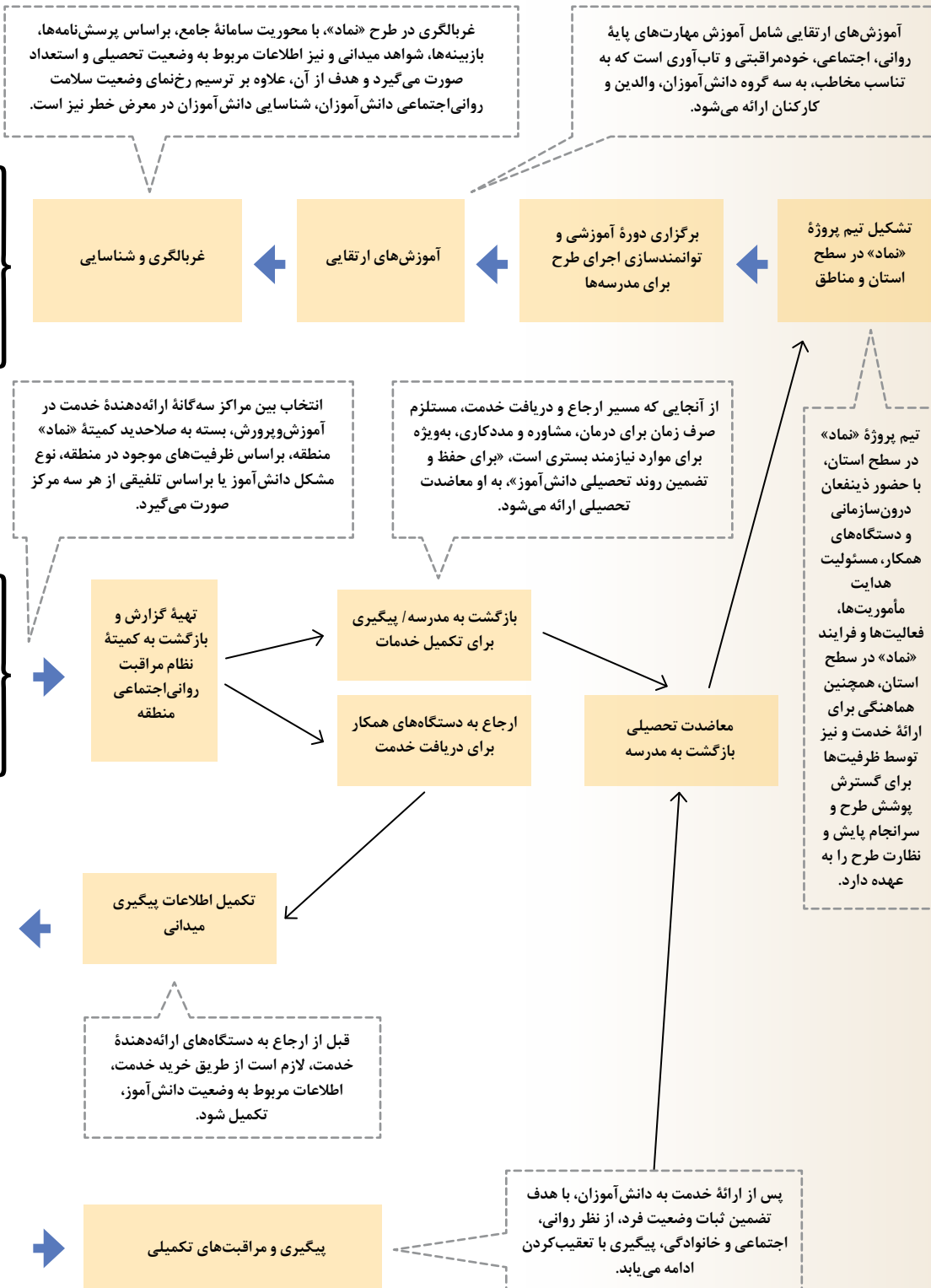
به‌طور کلی، مداخلات «نماد» به‌صورت سطح‌بندی و بر اساس وضعیت دانش‌آموز صورت می‌گیرد.

فرایند مداخلات مدرسه‌ای به این شرح است:



روندنماد (فلوچارت) فرایند فنی

نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان (نماد)





مداخله مدرسه‌ای

۱. راهنمایی مختصر توسط معلم: این مداخله بر اساس راهنمای «ارتقای سلامت روان در مدرسه» و نیز بسته راهنمای مداخله مختصری صورت می‌گیرد که در سامانه «نماد» بارگذاری شده است.

۲. مشاور: این مداخله شامل دو بخش تشخیص و مشاوره است. در بخش تشخیص، مشاور بر اساس استانداردهای فنی (به‌ویژه راهنمای مصاحبه) گزارش خود را در مورد سطح‌بندی وضعیت دانش‌آموز تهیه می‌کند. این گزارش شامل مداخلات مختصر مدرسه‌ای یا ارجاع به هسته/ مرکز مشاوره در سطح منطقه است. ۳. آموزش‌های ارتقایی: این نوع مداخله، به تناسب سطح‌بندی

وضعیت دانش‌آموز، به یکی از این چند شکل صورت می‌گیرد: ۱. آموزش مهارت‌های اساسی خودمراقبتی: این نوع آموزش در قالب آموزش‌های ارتقایی عمومی و سراسری «نماد»، برای دانش‌آموزانی صورت می‌گیرد که وضعیت عادی دارند؛ ۲. آموزش مهارت‌های اختصاصی: این دسته از مهارت‌ها برای دانش‌آموزانی اجرا می‌شود که در معرض خطر تشخیص داده شده‌اند؛ ۳. آموزش مهارت‌های تاب‌آوری: این دسته از مهارت‌ها برای دانش‌آموزان در معرض خطر، پرخطر و دارای فوریت‌های روانی اجتماعی اجرا می‌شود.

۴. مددکاری اجتماعی: پس از ارزیابی و تعیین وضعیت، مشکلات و نیازهای دانش‌آموز در حیطه‌های خدمات مددکاری اجتماعی در مدرسه شامل دو دسته است: الف) سطح پایه: شامل کمک‌های ضروری و حمایت‌های اولیه بر حسب نیاز، برای به‌حداقل‌رساندن وضعیت خطرپذیری دانش‌آموز صورت می‌گیرد؛ ب) تخصصی: با هماهنگی منطقه، حمایت‌یابی و تسهیلات ویژه مالی برای درمان و کاهش آسیب دانش‌آموز انجام می‌گیرد و او برای دریافت معاضدت‌های قضایی و انتظامی به کمیته نماد منطقه نیز معرفی می‌شود.

- توضیح: مسئولیت مددکاری اجتماعی در مدرسه بر عهده مشاور یا مربی پرورشی یا یک نفر از کارکنان است که تخصص لازم را در این زمینه دارد و توسط گروه مدرسه انتخاب می‌شود.

«نماد» فرایند جامعی دارد که شامل بخش‌های «غربالگری، آموزش، اقدام مختصر، درمان و حمایت‌های اجتماعی» است. این بخش‌ها را با هم مرور می‌کنیم:

غربالگری

«نماد» پرسش‌نامه‌هایی را

طراحی کرده و در دسترس قرار داده است تا دانش‌آموزان با کمک آن‌ها وضعیت خود را اظهار و گزارش کنند. روش کار به این صورت است که دانش‌آموزان با مشارکت در تکمیل این پرسش‌نامه‌ها که ما به آن غربالگری می‌گوییم، می‌توانند در تحلیل وضعیت خود مشارکت داشته باشند و از توصیه‌های مشاوران، کارشناسان و متخصصان برای بهبود یا ارتقای سلامت روانی اجتماعی استفاده کنند.

همین کار را والدین و معلمان نیز می‌توانند انجام دهند. چون در غربالگری «نماد»، پرسش‌نامه‌هایی نیز برای والدین و معلمان طراحی شده‌اند که با کمک آن‌ها می‌توانند درباره دانش‌آموزان و فرزندان خود نظر بدهند و از این طریق به محافظت از ایشان کمک کنند.

فعالیت‌های ارتقایی

«نماد» به‌منظور ارتقای توانمندی‌های روانی اجتماعی دانش‌آموزان، بخش فعالیت‌های ارتقایی را طراحی و راه‌اندازی کرده است که شامل دو بخش است: الف) آموزش‌های ارتقایی؛ ب) فعالیت‌های ترویجی. در بخش آموزش‌های ارتقایی، با طراحی کتابچه‌های متعدد، این امکان فراهم شده است که



دانش آموزان، والدین و کارکنان بتوانند به منابع آموزشی مورد نیاز خود دسترسی داشته باشند. در بخش فعالیت‌های ترویجی نیز امکان شرکت در فعالیت‌های مکمل و فوق برنامه، از قبیل رویدادهای فرهنگی، هنری و ورزشی، وجود دارد.

فعالیت‌های ارتقایی یکی از پنج بخش اصلی برنامه ملی «نماد» است که هم به صورت مستقل و هم به صورت درهم تنیده با چهار بخش دیگر، طراحی شده است. به طوری که دانش آموزان، والدین و مدرسه‌ها، هم به صورت مستقل می‌توانند کتابچه‌های مورد علاقه خود را در سامانه «نماد» دریافت و استفاده کنند

و هم می‌توانند بر اساس نتایج غربالگری‌ها، برای بهبود یا تقویت یک یا چند مهارت خود، از این کتابچه‌ها و نیز فعالیت‌های ارتقایی، به صورت موردی، استفاده کنند.

اقدام مختصر

«نماد» ابزارهایی را طراحی کرده است که به معلمان کمک می‌کند بر حسب نوع مشکل دانش آموز، بدانند در موارد ضروری چگونه می‌توانند به دانش آموز کمک کنند.

اقدام مختصر حداقل از دو طریق آغاز می‌شود: الف) به ابتکار معلم و نیز محوریت

بخش نشانگان محور «نماد»، که در آن صورت کتابچه‌های مداخله مختصر، مرتبط با مشکلی که معلم در کلاس خود می‌بینید، مطالعه و پیاده می‌شود؛ ب) بر اساس یادآوری‌هایی که مطابق نتایج غربالگری‌های دانش آموزان کلاس در کارپوشه معلم فعال می‌شود و معلم بر اساس آن اقدام مختصر خود را با محوریت کتابچه‌های مرتبط با آن مشکل انجام می‌دهد.

درمان

خدمات مورد نیاز دانش آموزان در زمینه درمان (شامل درمان‌های روان‌شناختی، روان‌پزشکی و پزشکی در حیطه‌های مربوط به سلامت روانی اجتماعی) به دانش آموزان ارائه می‌شود. در این بخش، مشاوران (و مربیان منتخب)، دانش آموزانی را که در غربالگری مشارکت کرده‌اند، یا والدین، معلمان و همکاران آموزشی، پرورشی و اجرایی، معرفی کرده‌اند، بررسی می‌کنند و پس از تشخیص و سطح‌بندی مشکل، خدمات مورد نیاز او برای درمان را در یکی از سطح‌های مدرسه و منطقه، یا از طریق سایر دستگاه‌ها و مراکز درمانی، به او ارائه می‌کنند:

سطح مدرسه: مشاور مدرسه با استفاده از ابزارهای تشخیصی (از جمله راهنمای استاندارد مصاحبه، همچنین ارتباط و تعامل با دانش آموزان و اولیا، نتایج غربالگری‌ها و گزارش دانش آموزان، به تشخیص مشکل یا اختلال اقدام می‌کند. او وضعیت دانش آموز را بررسی و نتیجه را در سامانه «نماد» ثبت می‌کند. سپس هرگونه درمان پس از تشخیص مدرسه‌ای، در سطح مدرسه و در صورت نیاز با ارجاع دانش آموزان در سطح هسته یا مرکز مشاوره صورت می‌گیرد. بنابراین، پس از تشخیص، در صورتی که دانش آموز در معرض خطر باشد و مدرسه به او خدمت ارائه کند، به منطقه ارجاع نمی‌شود. دانش آموزان در معرض خطری که در مدرسه

خدماتی دریافت نکرده‌اند و نیز دانش آموزان پرخطر، به منطقه ارجاع می‌شوند. دانش آموزان موارد فوریتی، بدون طی کردن مرحله تشخیص، به منطقه ارجاع می‌شوند. (در مواردی که امنیت جانی دانش آموز در معرض خطر قرار دارد، مدرسه یا هماهنگی منطقه می‌تواند به سرعت اقدام کند.)

سطح منطقه: مداخلات تشخیص و درمان در منطقه به این شرح است: ۱. تشخیص: این خدمت درباره دانش آموزانی که بخشی از خدمات را در مدرسه دریافت کرده‌اند و نیز برای موارد پرخطر و غیرفوریتی صورت می‌گیرد. دانش آموزانی که در وضعیت فوریت روانی اجتماعی قرار دارند،

بدون توقف، توسط واحد «مددکاری

اجتماعی»، برای پیگیری درمان و

مددکاری، پس از اخذ رضایت کتبی

از ولی یا سرپرست قانونی و انجام

هماهنگی‌های لازم به مراکز

ارائه‌دهنده خدمت درون سازمانی یا

برون سازمانی ارجاع می‌شوند. (به

جز مواردی که بیم تهدید جانی و

خطر برای حیات دانش آموز وجود

دارد.) در این صورت هم با هماهنگی

سازمان بهزیستی یا به طور مستقیم با

هماهنگی مقام قضایی، اقدامات بعدی صورت

می‌گیرد؛ ۲. درمان: این خدمت در هسته‌ها و مراکز

مشاوره و خدمات روان‌شناختی منطقه، به تمامی دانش آموزان نیازمند خدمات ارجاعی ارائه می‌شود و شامل جلسات مشاوره و مداخلات روان‌شناختی است. در پایان هر جلسه، گزارش مراجعه دانش آموز و نیز خدمت ارائه شده به وی، در سامانه «نماد» ثبت می‌شود.

● توضیح: در صورتی که مداخلات روان‌شناختی مؤثر نباشند، یا دانش آموز به تشخیص هسته و مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی، به خدمات تخصصی پزشکی و روان‌پزشکی نیاز داشته باشد، از همان ابتدا یا برای تکمیل درمان، به مراکز ارائه‌دهنده خدمت همکار معرفی می‌شود.

حمایت‌های اجتماعی

«نماد» حمایت‌های اجتماعی را در دو سطح پایه و تخصصی برای دانش آموزان طراحی کرده است. این کمک‌ها حداقل از دو طریق صورت می‌گیرند: الف) از طریق شرکت در بخش غربالگری «نماد» که در آن صورت، پس از تحلیل و ارزیابی، خدمات مورد نیاز به دانش آموزان در معرض خطر ارائه می‌شود؛ ب) از طریق معرفی توسط والدین یا همکاران آموزشی، پرورشی و اجرایی مدرسه که در آن صورت نیز پس از بررسی و سطح‌بندی مشکل، خدمت ضروری مددکاری اجتماعی، اگر در توان مدرسه باشد توسط مدرسه و در غیر این صورت توسط اداره آموزش و پرورش منطقه یا دستگاه‌ها و مراکز همکار برنامه «نماد» در خارج از آموزش و پرورش به ایشان ارائه می‌شود.

۱. دانش آموزان در معرض خطر: خدمات مددکاری اجتماعی برای دانش آموزان در معرض خطر، با تمرکز بر مدرسه صورت می‌گیرد.



جز مواردی که بیم تهدید جانی و خطر برای حیات دانش آموز وجود دارد. در این صورت، با هماهنگی سازمان بهزیستی یا به طور مستقیم با هماهنگی مقام قضایی، اقدامات بعدی صورت می گیرند.)

۲. پیگیری درمان دانش آموزان و ایجاد ارتباط با مؤسسه درمانی ارائه دهنده خدمات؛

(ب) همکاری با مراجع قضایی و انتظامی برای کاهش وضعیت خطرپذیری دانش آموز (مانند رسیدگی به مواردی که دانش آموز در خانواده بدسرپرست زندگی می کند).

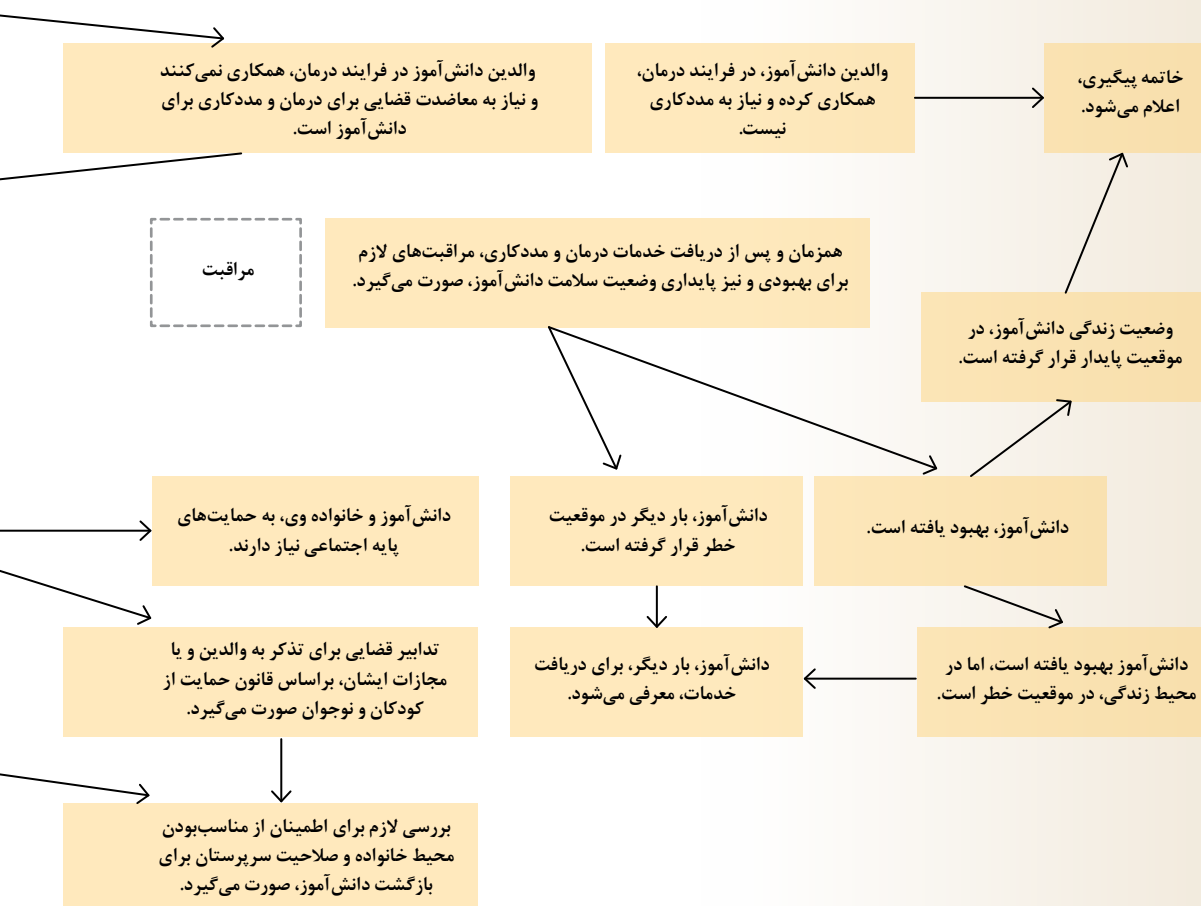
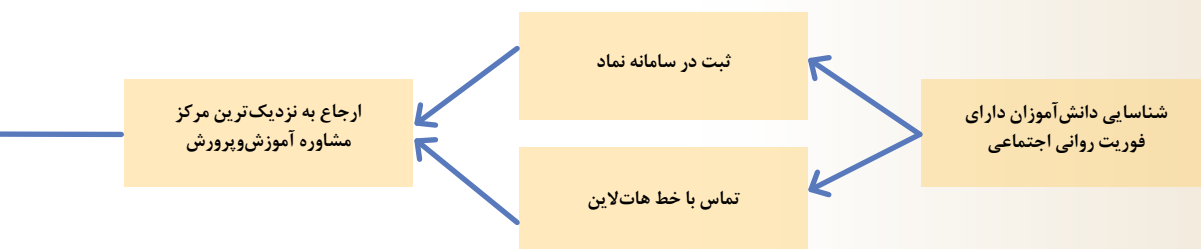
توضیح: مراکز درمانی دارای واحد مددکاری می توانند در این زمینه کمک کنند.

۲. دانش آموزان پرخطر: خدمات مددکاری اجتماعی که آموزش و پرورش و مددکاران اجتماعی مناطق ارائه می دهند، به این شرح هستند:

الف) پیگیری جذب کمک برای تأمین هزینه های درمان دانش آموزان (از جمله کمک هزینه یا بیمه برای درمان مصرف مواد، و هزینه ایاب و ذهاب برای مراجعه به مراکز درمانی. اولویت در این زمینه با دانش آموزان بی سرپرست، فرزندان زنان سرپرست خانوار و خانواده های بی بضاعت است).

- در این زمینه به این نکات توجه می شود:

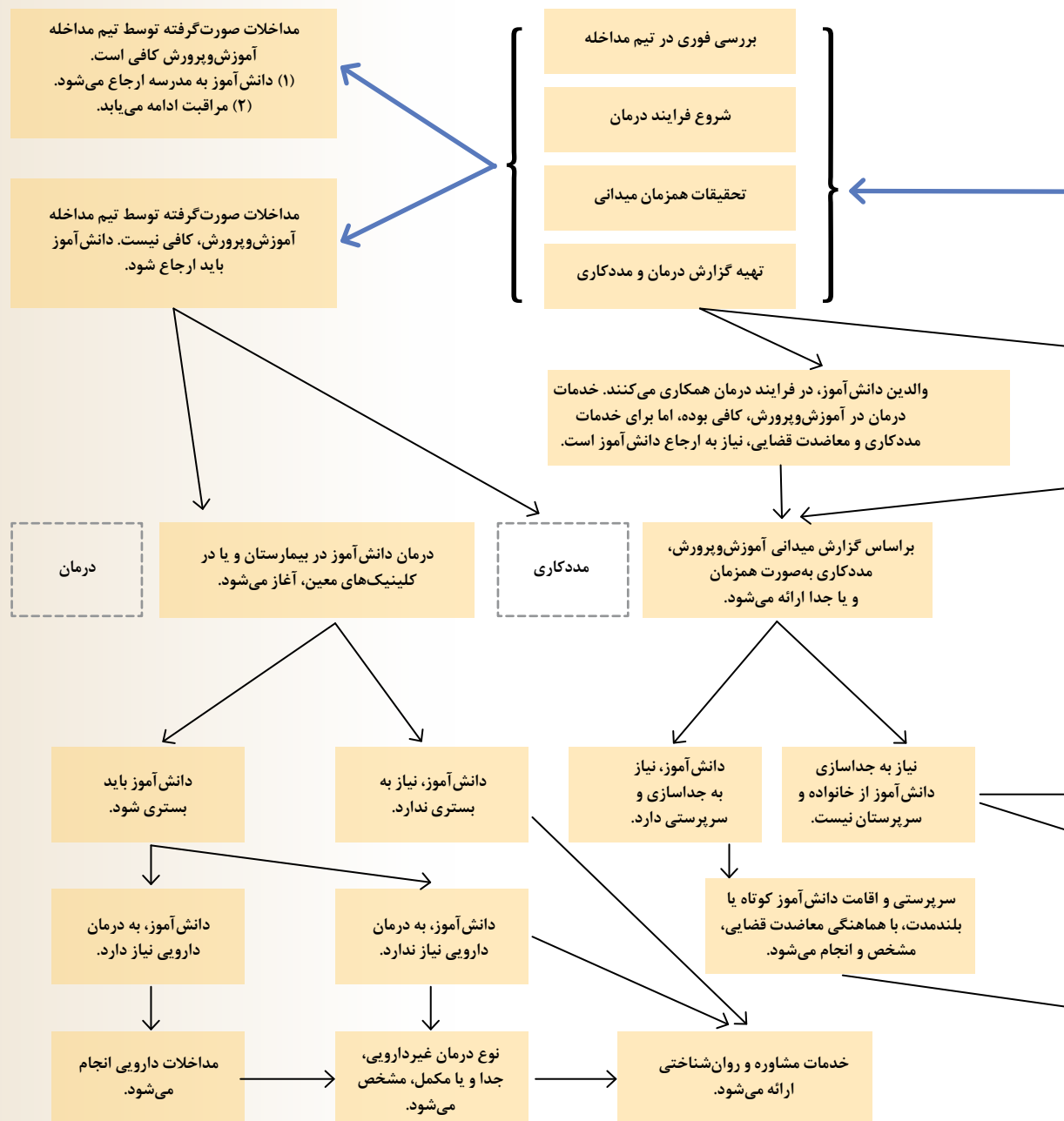
۱. اخذ تعهد از ولی یا سرپرست قانونی در خصوص دانش آموزان دارای سرپرست، برای پیگیری روند درمان و تأمین هزینه ها (به



- دانش‌آموزان دارای فوریت‌های روانی اجتماعی:

- توضیح: در مورد مددکاری اجتماعی دانش‌آموزان، مواردی نیز از اداره کل آموزش و پرورش استان درخواست شده‌اند:
 ۱. شناسایی و ایجاد ارتباط حرفه‌ای با منابع مالی، اجتماعی، رفاهی و درمانی برای کمک به دانش‌آموزان آسیب‌دیده، در پرداخت هزینه‌های درمانی. همچنین، در صورت نیاز، هماهنگی با نهادهای حمایتی و خیریه، برای کمک به بهبود وضعیت معیشت، کاهش فقر یا مشکلات زمینه‌ای خانوادگی؛
 ۲. شناسایی و برقراری ارتباط حرفه‌ای با مراکز درمانی درون‌سازمانی و برون‌سازمانی در سطح استان؛

- ۳. حمایت از اقدامات مناطق و در صورت لزوم، رسیدگی ویژه به موارد خاص ارجاعی از مناطق؛
 - یک مثال: فوریت‌های اجتماعی چگونه در «نماد» مدیریت می‌شود؟
- یکی از نمونه‌های مهم در کارکرد برنامه «نماد»، مدیریت فوریت‌های روانی اجتماعی است.
- در اینجا یک نمونه روندنمای (فلوچارت) مدیریت فوریت‌های اجتماعی دانش‌آموزان را، از زمان شناسایی موارد فوریت‌های اجتماعی تا ارجاع برای درمان و حمایت‌های اجتماعی، می‌آوریم.



نقشه راه «نماد»، چگونه تعریف شده است؟

«نماد»، علاوه بر ابعاد فنی، یک نقشه راه نیز دارد که در آن مسیرهای حرکت «نماد»، به‌ویژه گام‌های فراگیرسازی برنامه، تبیین شده‌اند. تاکنون بر اساس این نقشه راه، «نماد» در دو نسخه کوتاه و کامل اجرا شده است. نسخه کوتاه برنامه در قالب بخش فوریت



جمع‌بندی

دارند که می‌توانند موجب پیشبرد اهداف برنامه و ارتقای کارایی و اثربخشی آن شوند. برخی از کارهایی که مدرسه‌ها می‌توانند با اجرای آن‌ها به «نماد» کمک کنند، به این شرح است:

- کمک به اجرای کامل غربالگری و ثبت نشانگان خطرپذیری و نیز موارد فوریت‌های روانی اجتماعی دانش‌آموزان؛
- همکاری در اجرای بخش آموزش‌های ارتقایی «نماد»؛
- آشنایی با ابزارهای «نماد»؛
- کار مستمر با سامانه «نماد» و اجرای فرایندهای آن؛
- مطالعه و آشنایی با دستورالعمل‌ها و شیوه‌نامه‌های «نماد»؛
- مشارکت مؤثر در شناسایی و ارجاع دانش‌آموزان در معرض خطر و آسیب‌دیده.

مدرسه‌ها چگونه می‌توانند به اجرای «نماد» کمک کنند؟ برنامه ملی «نماد» یکی از آرزوهای بزرگ و بلند برای کمک به کودکان و نوجوانان این سرزمین و نیز برای حفاظت از ایشان است. برای دستیابی به این آرزوی بزرگ، باید قدم‌های بلندی برداشت و استلزامات اجرای آن را تأمین و محقق کرد. ما باور داریم، «نماد» به دلیل جامعیت اهداف و فرایندها، یکی از نمونه برنامه‌های فوق‌العاده و تحولی است که حداقل دستاورد آن، کاهش آسیب‌های اجتماعی در جمعیت کودک و نوجوان کشور است. مدرسه‌ها برای تحقق این آرزو و آرمان بزرگ نقش ممتازی

منابع

۱. سند ائتلاف نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان. وزارت آموزش و پرورش. ۱۳۹۴.
۲. آیین‌نامه‌ها و دستورالعمل‌های برنامه ملی «نماد» (ابلاغی سال‌های ۱۳۹۷، ۱۳۹۹ و ۱۴۰۱).
۳. ابزارهای فنی «نماد». وزارت آموزش و پرورش. دبیرخانه برنامه ملی «نماد» (قابل دریافت از طریق سامانه جامع «نماد»).
۴. قانون حمایت از اطفال و نوجوانان. ۱۳۹۹.
۵. آیین‌نامه اجرایی قانون حمایت از اطفال و نوجوانان. ۱۴۰۰.

مژه درس زندگی

درس زندگی و سرفصل‌های نوین آن

کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی

مهدیه تحسینی دادگر، دانشجوی کارشناسی رشته مشاوره و راهنمایی / دکتر عادل سلیمانی، مدرس دانشگاه فرهنگیان

هدف کلی پژوهش حاضر که از نوع کیفی است و با رویکرد مشارکتی انجام شده، تسهیل «درس زندگی با طعم پختگی» کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی پایه دوازدهم بوده است. جامعه آماری پژوهش را ۱۵ دانش آموز دختر دوره دوم متوسطه «دبیرستان صدیقه کبری (س)» واقع در ناحیه ۲ استان کرمانشاه تشکیل دادند. داده‌های پژوهش به کمک مصاحبه نیمه‌ساختارمند و مشاهده مستقیم، توسط اعضای تیم پنج نفره درس پژوهی، در دو مرحله نقد، بررسی و جمع‌آوری شدند تا داده‌ها به اشباع نظر رسیدند. بدین گونه که در فرایند اجرای درس پژوهی، در دو مرحله تدریس با روش‌های «پرسش و پاسخ» و «ساختن گرای» طرح درس و اجرای آن مورد بررسی قرار گرفت.

بررسی‌های انجام شده توسط اعضای تیم پنج نفره درس پژوهی، نقاط ضعف و قوت تدریس اول و اجرای آن را توسط مجری مشخص کرد. پس از تجدیدنظر و اصلاح نقاط ضعف و به کارگیری پیشنهادها، تدریس دوم درس با رویکرد مشارکتی فعال و روش ساختن گرای اجرا شد. به کارگیری روش ساختن گرای در تدریس دوم و استفاده از منابع و ابزار جدید و اعمال ایده‌های نو در تدریس دوم، تغییراتی در فرایند یاددهی و یادگیری دانش آموزان مشاهده شد که نشان‌دهنده تأثیرگذاری اعمال نقدهای اعضای تیم و تصحیح اجرای معلم بود.

این روش‌ها و اصلاحاتی که انجام گرفتند، با توجه به تدریس اول و نقد و بررسی‌هایی بود که توسط اعضای تیم به طرح درس و اجرای آن وارد شد. بر اساس بررسی‌های که صورت گرفت، مجموعاً ۱۶۸ کد باز، پس از تحلیل و ادغام کدهای باز، ۱۰ کد محوری و در نهایت ۳ کد گزینشی حاصل شد. یافته‌ها نشان دادند که عوامل مهارت‌های ارتباطی، ایجاد انگیزه، مهارت کلامی و غیر کلامی، مدیریت زمان، استفاده از روش‌های نوین تدریس، کلاس‌داری، کاربردی کردن یافته‌ها، مهارت آموزشی، فضای آموزشی و در کل مهارت‌های انسانی، ادراکی و فنی در تسهیل یادگیری درس فوق‌الذکر تأثیر گذارند.

کلیدواژه‌ها: درس پژوهی، توسعه حرفه‌ای معلمان، مدیریت خانواده و سبک زندگی، روش تدریس ساختن گرای



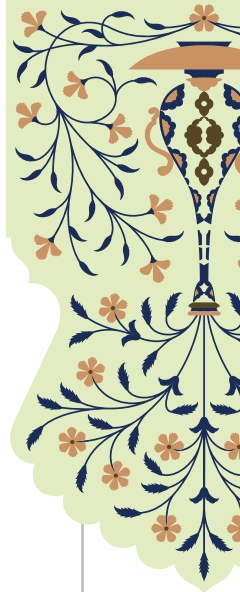
مقدمه و بیان مسئله

آینده شغلی و زندگی خود تصمیم بگیرند و به موفقیت برسند (واله، ۱۳۹۹).

آموزش مستلزم طراحی سنجیده است و یادگیری اثربخش زمانی رخ می‌دهد که برای ارائه آموزش از شیوه‌های مناسب استفاده شود. بهره‌گیری از روش‌ها، مواد و رسانه‌های آموزشی نوین و متناسب با هدف‌های آموزشی، در سایه طراحی آموزشی اثربخش، به آموزشی کارآمد و مؤثر می‌انجامد (کولیوند، گیلانی و منصور، ۱۳۹۷).

افزایش کیفیت آموزش اهمیت بسیاری دارد و به همین سبب امروزه در رأس امور سازمان‌ها قرار دارد و بهبود کیفیت از دغدغه‌های اصلی آن‌هاست. شناسایی نقاط ضعف و قوت،

آموزش و تعلیم و تربیت اهمیت بسیاری دارد. آموزش و پرورش در پروراندن فرد و بالنده کردن آنان نقش حیاتی دارد. شناسایی استعدادها و ایجاد شرایط لازم برای شکوفایی آن‌ها در زمینه‌های متفاوت و رشد موزون و متعادل انسان در جنبه‌های عقلانی، عاطفی، اجتماعی و جسمانی، مسئولیت‌های سنگینی هستند که آموزش و پرورش باید به انجام برساند. به عبارت دیگر، کمال انسان در گرو تربیت صحیح و رفتار اوست. اگر تعلیم و تربیت به نحوی صحیح، دارای برنامه‌ریزی، منسجم و اصولی، مطابق با استانداردهای جامعه، صورت پذیرد، جوانان در پایان تحصیل خود می‌توانند با استفاده از آموخته‌هایشان به‌طور مستقل برای



تشخیص فرصت‌ها و تهدیدها، و تلاش برای بهبود وضع موجود، رسیدن به وضع مطلوب و کسب جایگاه برتر، از اهم وظایف سازمان‌هاست (رحمانی و فتحی و اجارگاه، ۱۳۸۷).
دانشگاه‌ها به دستاوردهای بسیار مهمی در دو و نیم دهه گذشته نائل شده‌اند.

یکی از مصداق‌های کیفیت‌بخشی به آموزش، پژوهش معلمان است. امروزه بار مسئولیت گسترش فرهنگ پژوهش در سطح جامعه بر دوش معلمان است. معلم نخستین مشعل‌دار پیشرفت فکری دانش‌آموزان است. مراکز تربیت معلم در تربیت معلمان باید به‌گونه‌ای عمل کنند که روحیه پژوهش و تحقیق را در آن‌ها تقویت و گسترش دهند. در واقع معلمان کارآمد و علاقه‌مند به پژوهش اساسی‌ترین رکن در توسعه فرهنگ پژوهش در مدرسه‌اند (جهانیان و بلادی نژاد، ۱۳۹۱).

معلمان برای توفیق در ایفای نقش معلمی خود لازم است به‌عنوان متخصص آموزش و پرورش انجام وظیفه کنند. در این راستا باید علاوه بر انجام وظایف آموزشی خود، به‌عنوان یک پژوهشگر نیز اقدام کنند. به همین منظور باید دانش پژوهش را کسب کرده باشند و از مهارت‌های پژوهشی برخوردار باشند (عرفانی، ۱۳۹۵).

معلمان در رویکرد پژوهش‌محوری نقشی کاملاً متفاوت از نقش سنتی خودشان دارند. آن‌ها گنجینه معلومات محسوب نمی‌شوند، بلکه تسهیل‌کنندگانی هستند که کلاس را به محلی برای رشد همه جانبه دانش‌آموزان، به‌ویژه در جهت تقویت قوای تفکر، حل مسئله، نحوه رویارویی با مسائل واقعی زندگی، و یافتن راه حل‌های برای غلبه بر آن‌ها، تبدیل می‌کنند (چاوشی و همکاران، ۱۳۹۹).

پژوهش به‌عنوان یکی از مهم‌ترین منابع شناخت و آگاهی انسان، از دیرباز نقش مهمی در توسعه جوامع و سازمان‌ها داشته است. در آموزش و پرورش نیز به‌عنوان یکی از پیچیده‌ترین و دشوارترین عرصه‌های فعالیت بشری، پژوهش در تولید دانایی نقش برجسته داشته است و دارد. معلمان برای توسعه حرفه‌ای خود ناگزیر باید در ابعاد گوناگون با پژوهش ارتباط برقرار کنند. عرصه تدریس و یادگیری، عرصه پیچیده‌ای برای عمل است. به همین دلیل نیز معلمان به‌عنوان راهبران اصلی این عرصه باید از دانش و آگاهی برخوردار باشند (ساکي، ۱۳۹۱).

یکی از انواع پژوهش‌های معلمان، درس پژوهی است. درس پژوهی یک رویکرد بهبود آموزشی است که معلمان را در مرکز فعالیت حرفه‌ای قرار می‌دهد. به‌طوری که معلمان با علاقه و میل خود یادگیری دانش‌آموزان را بهتر درک کنند. فلسفه این رویکرد ساده است: معلمان با یک پرسش مشترک درباره یادگیری دانش‌آموزان خود، گردهم می‌آیند و طرح درسی ارائه می‌دهند تا یادگیری دانش‌آموزان را در عمل مشاهده کنند و به بررسی مشاهده خود بنشینند. معلمان از طریق این فرایند فرصت‌های فراوانی دارند، تا یادگیری دانش‌آموزان را مورد بحث قرار دهند و در باب چگونگی اثرگذاری روش تدریس خود تبادل نظر کنند (عربان، ۱۳۹۵).

هدف درس پژوهی، تدریس مؤثرتر و آگاهی از نحوه تفکر و یادگیری دانش‌آموزان است (فضلی، ۱۳۹۱). درس پژوهی به‌عنوان یکی از عناصر تأثیرگذار در امر کیفیت‌بخشی به آموزش و پرورش شناخته شده است. درس پژوهی به این دلیل اهمیت دارد که الگوی عملی

بازبینی مداوم الگوهای ذهنی و بازاندیشی مشارکتی عمل کارگزاران آموزشی و الگویی مؤثر برای بهبود مستمر آموزش در مدرسه است. با ورود برنامه‌هایی مانند درس پژوهی به آموزش و پرورش در راستای تحول و نوآوری در نظام آموزشی کشور، می‌توان فاصله نظریه و عمل را در امر آموزش از بین برد؛ به‌طوری که دانش و علم معلمان در حیطه آموزش و تدریس بیشتر به صورت عملی در کلاس اجرا شود که این امر خود نیز باعث افزایش سطح کیفیت آموزشی می‌شود (کشت و رزکندازی و اناری نژاد، ۱۳۹۸).

درس پژوهی حلقه‌ای پژوهشی است که در آن معلمان به صورت گروهی درباره موضوع‌های برنامه درسی به پژوهش می‌پردازند. آن‌ها ابتدا به تبیین مسئله‌ای می‌پردازند که فعالیت گروه درس پژوهی را برانگیخته است و هدایتگر خواهد بود. سپس گروه به مسئله شکل می‌دهد و بر آن تمرکز می‌کند؛ به نحوی که بتواند در یک درس خاص کلاس مطرح شود. معمولاً معلمان مسئله‌ای را انتخاب می‌کنند که از فعالیت‌های خود به دست آورده‌اند یا برای دانش‌آموزان دشواری‌هایی را ایجاد کرده است (بلاغت، حیدرزادگان و اسلامی مهدی‌آبادی، ۱۳۹۴).

تجربه‌های گوناگون از اجرای درس پژوهی در کلاس‌های درس نشان می‌دهد که معلمان در فرایند درس پژوهی همراه با دانش‌آموزان فرصت‌هایی غنی برای سازمان‌دهی، تعامل اثربخش در کلاس درس، آموختن از یکدیگر و به‌سازای آموزش متناسب با شرایط حرفه‌ای خود، به‌ویژه از طریق بهبود تعامل میان خود و دانش‌آموزان به دست می‌آورند (تقوایی به نقل از: سرکارآرانی، ۱۳۹۹).

بر این اساس، یکی از درس‌های مهم مدرسه، «مدیریت خانواده و سبک زندگی» است که اهمیت و کاربرد بسیاری در زندگی دارد. اما متأسفانه در مدرسه‌ها توجه چندانی به آن نمی‌شود. در صورتی که اگر مباحث این کتاب به‌درستی به دانش‌آموزان آموزش داده شود، در آینده شاهد شکل‌گیری ازدواج‌های موفق بیشتر و کاهش مشکلاتی چون طلاق خواهیم بود. لذا هدف کلی پژوهش حاضر تسهیل یادگیری و استفاده کاربردی از «درس زندگی با طعم پختگی» از کتاب «مدیریت خانواده و سبک زندگی» با رویکرد درس پژوهی است.

روش تحقیق

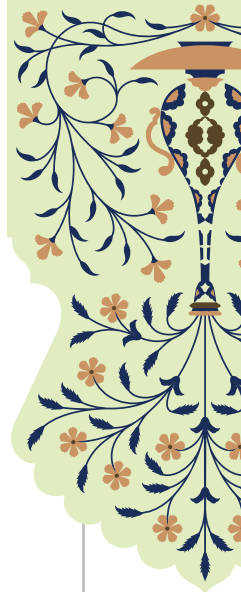
هدف کلی پژوهش حاضر که از نوع کیفی با رویکرد مشارکتی است، تسهیل درس زندگی با طعم پختگی کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی پایه دوازدهم است. جامعه آماری پژوهش حاضر ۱۵ دانش‌آموز دختر دوره دوم متوسطه «دبیرستان صدیقه کبری (س)» واقع در ناحیه ۲ استان کرمانشاه است. داده‌های پژوهش به کمک مصاحبه نیمه‌ساختارمند و مشاهده مستقیم توسط اعضای تیم پنج نفره درس پژوهی در دو مرحله نقد، بررسی و جمع‌آوری شدند تا داده‌ها به اشباع نظر رسیدند.

بدین گونه که در فرایند اجرای درس پژوهی، در دو مرحله تدریس با روش‌های پرسش و پاسخ و ساختن گزایی، طرح درس و اجرای آن مورد بررسی قرار گرفت. با توجه به بررسی‌های انجام‌شده که از سوی اعضای تیم صورت گرفت، نقاط ضعف و قوتی در تدریس اول و اجرای آن توسط مجری بیان شد و پس از تجدید نظر و اصلاح نقاط ضعف و به‌کارگیری پیشنهادها، تدریس دوم درس با رویکرد مشارکتی فعال و روش ساختن گزایی اجرا شد.



جدول کدگذاری باز، محوری و گزینشی

ردیف	کدهای باز	نماد محور	کدهای محوری	کدهای گزینشی
۱	واکنش مطلوب معلم به نظرات دانش‌آموزان	A۱	مهارت ارتباطی	مهارت انسانی
۲	تأثیر واکنش معلم بر انگیزه بیشتر دانش‌آموزان برای مشارکت در کلاس	A۲		
۳	عدم واکنش عاطفی معلم به برخی نظرات	A۳		
۴	ایجاد تغییر در ارتباط‌گیری و تعامل	A۴		
۵	درگیر کردن دانش‌آموزان ساکت و غیرفعال در مباحث کلاس	A۵		
۶	جلب حواس دانش‌آموزان به مباحث کلاس	B۱	مهارت ایجاد انگیزه	
۷	ایجاد انگیزه بیشتر در معلم برای تدریس‌های بعد	B۲		
۸	به تفکر واداشتن دانش‌آموزان	B۳		
۹	پخش کاغذهای فعالیت‌ها توسط نماینده کلاس	B۴		
۱۰	نقش مؤثر فایل صوتی در تفهیم مطالب درس	B۵		
۱۱	استفاده بیشتر از مثال‌های عینی	B۶		
۱۲	جدید و عالی بودن ایده پخش فایل صوتی	B۷		
۱۳	جدید بودن ایده پخش کاغذ رنگی بین دانش‌آموزان	B۸		
۱۴	طرح سؤال برای ایجاد چالش و جلب توجه دانش‌آموزان	B۹		
۱۵	مؤثر بودن استفاده از داستان در تدریس	B۱۰		
۱۶	مؤثر بودن طرح سؤال در ایجاد انگیزه و جلب توجه دانش‌آموزان	B۱۱		
۱۷	درگیر کردن دانش‌آموزان در مباحث درس	B۱۲		
۱۸	ایجاد احساس ضرورت یادگیری	B۱۳		
۱۹	گروهی نوشتن نکته‌ها و بحث‌های مهم کلاس	B۱۴		
۲۰	مؤثر بودن نوشتن ویژگی‌های شخصیتی روی کاغذ	B۱۵		
۲۱	جلب انگیزه دانش‌آموزان و توصیف مباحث	B۱۶		
۲۲	ارائه فعالیت‌های فردی و گروهی به دانش‌آموزان	B۱۷		
۲۳	ایجاد پویایی در کلاس و تفهیم بهتر مطالب	B۱۸		
۲۴	فن بیان خوب	C۱	مهارت کلامی	
۲۵	روان تر بودن کلام و تدریس معلم در تدریس دوم	C۲		
۲۶	داشتن صدای رسا	C۳		
۲۷	فراز و فرود داشتن صدا	C۴		
۲۸	توضیح مطالب به زبان ساده و قابل فهم	C۵		
۲۹	یکنواخت نبودن صدا	C۶		
۳۰	بیان مطالب به صورت جالب و کاربردی	C۷		
۳۱	استفاده بیشتر از زبان طنز	C۸		

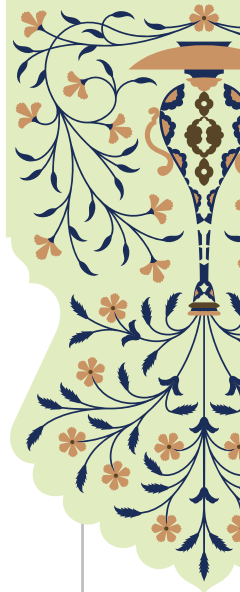


ردیف	کدهای باز	نماد محور	کدهای محوری	کدهای گزینشی
۳۲	استفاده از مثال‌های عینی و زبان طنز	C۹		
۳۳	مفیدبودن تحلیل فایل صوتی توسط معلم در حین پخش	C۱۰		
۳۴	مؤثربودن طرح سؤال حین پخش فایل صوتی	C۱۱		
۳۵	قدم‌زدن در حین تدریس	D۱	مهارت غیر کلامی	مهارت ادراکی
۳۶	برقراری ارتباط چشمی با تمام دانش‌آموزان	D۲		
۳۷	استفاده بیشتر از تابلو	D۳		
۳۸	خوش‌رویی معلم هنگام ورود به کلاس	D۴		
۳۹	استفاده محدود از تابلو	D۵		
۴۰	استفاده بیشتر از تابلو برای درگیر کردن بیشتر دانش‌آموزان در مطالب درس	D۶		
۴۱	اعتمادبه‌نفس بالای معلم	D۷		
۴۲	شروع پر انرژی معلم	D۸		
۴۳	فشار روانی (استرس) داشتن	D۹		
۴۴	از دست‌دادن تمرکز	D۱۰		
۴۵	نداشتن تمرکز کافی	D۱۱		
۴۶	زمان‌بندی درست فعالیت‌ها	E۱	مهارت مدیریت زمان	
۴۷	مدیریت درست زمان فعالیت‌های گروهی	E۲		
۴۸	مدیریت درست زمان هر بخش کتاب	E۳		
۴۹	مدیریت درست زمان کلاس	E۴		
۵۰	بیان مطالب به صورت مختصر و مفید	E۵		
۵۱	کاربردی‌بودن مطالب	F۱	مهارت کاربردی کردن یافته‌ها	مهارت فنی
۵۲	به‌کارگیری مباحث نظری (تئوری) آموخته‌شده در عمل	F۲		
۵۳	مرتبط کردن فعالیت‌های کلاسی با زندگی واقعی	F۳		
۵۴	به‌کارگرفتن عملی مطالب تدریس‌شده در فعالیت‌های کلاسی	F۴		
۵۵	عملیاتی کردن بحث‌های خودشناسی	F۵		
۵۶	پرورش مهارت‌های دانش‌آموزان به وسیله فعالیت‌های کلاسی	F۶		
۵۷	استقبال بیشتر دانش‌آموزان از مطالب کاربردی	F۷		
۵۸	ارائه تکلیف‌هایی به دانش‌آموزان برای خارج از کلاس	F۸		
۵۹	استقبال دانش‌آموزان از کتاب‌های معرفی‌شده	F۹		
۶۰	نداشتن توجه صرف به مطالب کتاب	F۱۰		
۶۱	ایجاد انگیزه برای مطالعه بیشتر در حوزه مطالب تدریس‌شده	F۱۱		
۶۲	مرتبط‌بودن کتاب‌های معرفی‌شده با مطالب درس	F۱۲		
۶۳	استفاده دانش‌آموزان از مطالب درس	F۱۳		





رده‌بندی	کدهای باز	نماد محور	کدهای محوری	گزینه‌های
۶۴	مدریت مطلوب کلاس	G۱	مدیریت مطلوب کلاس	۶۴
		G۲	جلب مشارکت دانش‌آموزان	۶۵
		G۳	به‌کارگرفتن چند حس دانش‌آموزان	۶۶
		G۴	جلب توجه دانش‌آموزان به صحبت‌های یکدیگر	۶۷
		G۵	اداره مطلوب کلاس	۶۸
		G۶	سرزدن معلم به گروه‌ها در حین فعالیت‌های گروهی	۶۹
		G۷	راهنمایی دانش‌آموزان در حین انجام فعالیت‌های گروهی	۷۰
		G۸	استفاده از داستان و شروع خوب تدریس	۷۱
		G۹	پیگیری نکردن وضعیت دانش‌آموزی که از کلاس خارج شد	۷۲
		G۱۰	تحمیل نکردن تکلیف به دانش‌آموزان (اجباری تلقی نشدن تکالیف)	۷۳
		G۱۱	علاقه دانش‌آموزان به ادامه جلسه‌ها	۷۴
۷۵	مهارت استفاده از روش‌های نوین تدریس	H۱	آشنایی معلم با روش‌های نوین تدریس	۷۵
		H۲	درک اهمیت و ضرورت استفاده از روش‌های جدید تدریس توسط معلم	۷۶
		H۳	استفاده از روش تدریس ساختن‌گرایی	۷۷
		H۴	استقبال دانش‌آموزان از روش‌های جدید تدریس	۷۸
		H۵	نقش محوری دانش‌آموزان در کلاس	۷۹
		H۶	دانش‌آموز محوربودن کلاس	۸۰
		H۷	استفاده از روش نوین تدریس	۸۱
		H۸	هدایت و تسهیلگری معلم	۸۲
۸۳	فضای آموزشی	I۱	مکان نامناسب میز و صندلی معلم	۸۳
		I۲	تغییر مکان میز و صندلی معلم	۸۴
		I۳	ناآشنایی با محیط	۸۵
		I۴	عبور و مرور سخت دانش‌آموزان	۸۶
		I۵	نور مناسب کلاس	۸۷
		I۶	دل‌بازبودن فضای کلاس	۸۸
۹۰	مهارت آموزشی	J۱	مقدمه‌سازی مناسب	۸۹
		J۲	فقدان سیر منطقی در مرحله‌های تدریس	۹۰
		J۳	جمع‌بندی و یادآوری مطالب	۹۱
		J۴	برگزاری کلاس به صورت گروهی	۹۲
		J۵	گروه‌بندی دانش‌آموزان	۹۳
		J۶	یادآوری و جمع‌بندی مطالب به صورت نوشتن نکات مهم و ارائه آن توسط دانش‌آموزان	۹۴
		J۷	انجام ارزشیابی پایانی	۹۵
		J۸	تناسب فعالیت‌های کلاسی با مباحث تدریس‌شده	۹۶



بحث و نتیجه‌گیری

بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، مهارت‌های انسانی، ادراکی و فنی در تسهیل یادگیری درس چهارم از کتاب مدیریت خانواده و سبک زندگی، با عنوان زندگی با طعم پختگی، مؤثر هستند. «مهارت‌های انسانی» شامل مهارت ارتباطی و مهارت ایجاد انگیزه، «مهارت‌های ادراکی» شامل مهارت‌های کلامی و غیرکلامی و مهارت مدیریت زمان، و «مهارت‌های فنی» شامل مهارت استفاده از روش‌های نوین تدریس، مهارت کاربردی کردن یافته‌ها، مهارت کلاس‌داری و مهارت آموزشی است. بر اساس تجربه‌ای که از تدریس‌های انجام‌شده کسب شد، اولین گام در تدریس مؤثر، برقراری ارتباط مطلوب با دانش‌آموزان و کیفیت تعامل متقابل بین معلم و دانش‌آموز است. در صورتی در کلاس درس، هنگامی یاددهی و یادگیری به صورت مؤثر اتفاق می‌افتد که ابتدا ارتباط اولیه و دوستانه‌ای در کلاس ایجاد شده باشد.

سادات (۱۳۹۹) معتقد است، مهارت‌های ارتباطی بخش مهمی از مهارت‌های زندگی هستند و به‌عنوان توانایی برقراری ارتباط مؤثر و کارآمد با دیگران که به دریافت پاسخ می‌انجامد،

تعریف می‌شوند. مهارت ارتباطی به معنی با دیگران به‌خوبی کنارآمدن، کسب اطلاعات

بیشتر درباره‌ی دیگران، توانایی انتقال منظور و احساس خود به دیگران، و توانایی برقراری ارتباط دوستانه با دیگران است. قدرت برقراری و حفظ ارتباطات انسانی در بهداشت روان افراد و رفتارهای اجتماعی اشخاص تأثیر بسزایی دارد.

معلم، قبل از شروع تدریس، می‌تواند با استفاده از روش‌هایی چون طرح پرسش‌های چالشی، بیان داستان، نشان دادن تصویر، پخش فایل صوتی و فیلم‌های مرتبط به مطالب درسی، باعث درگیرشدن دانش‌آموز در مطالب و ایجاد چالش و انگیزه برای دانش‌آموز شود. به این صورت که دانش‌آموز احساس کند

ضرورت دارد مطالب کلاس را به دقت دنبال و در فرایند کلاس شرکت کند.

توکلی و همکارانش (۱۴۰۰) معتقدند نقش معلم در ایجاد انگیزه در دانش‌آموزان نقشی کلیدی و مهم است. به‌گونه‌ای که معلم توانمند می‌تواند به واسطه‌ی شناختی که از دانش‌آموزان به دست می‌آورد، استعدادها و توانایی‌های آن‌ها را کشف کند و با استفاده از روش‌های مناسب باعث افزایش انگیزه و ترغیب دانش‌آموزان به یادگیری شود. معلم باید در کلاس درس فضایی مثبت و امیدوارکننده ایجاد کند و انگیزه‌ی دانش‌آموزان را برای یادگیری و پیشرفت تحصیلی بیشتر کند. معلمان باید محیطی پویا و فعال ایجاد کنند و از شیوه‌ی سنتی و معلم‌محور فاصله بگیرند، به‌گونه‌ای که همه‌ی دانش‌آموزان بتوانند در کلاس مشارکت داشته باشند.

مشارکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های کلاسی به طور چشمگیری در افزایش انگیزه‌ی دانش‌آموزان تأثیر خواهد گذاشت.

طبق تجربه‌ی حاصل‌شده از تدریس‌های صورت‌گرفته می‌توان گفت، استفاده از روش‌های نوین تدریس باعث می‌شود فضای کلاس به

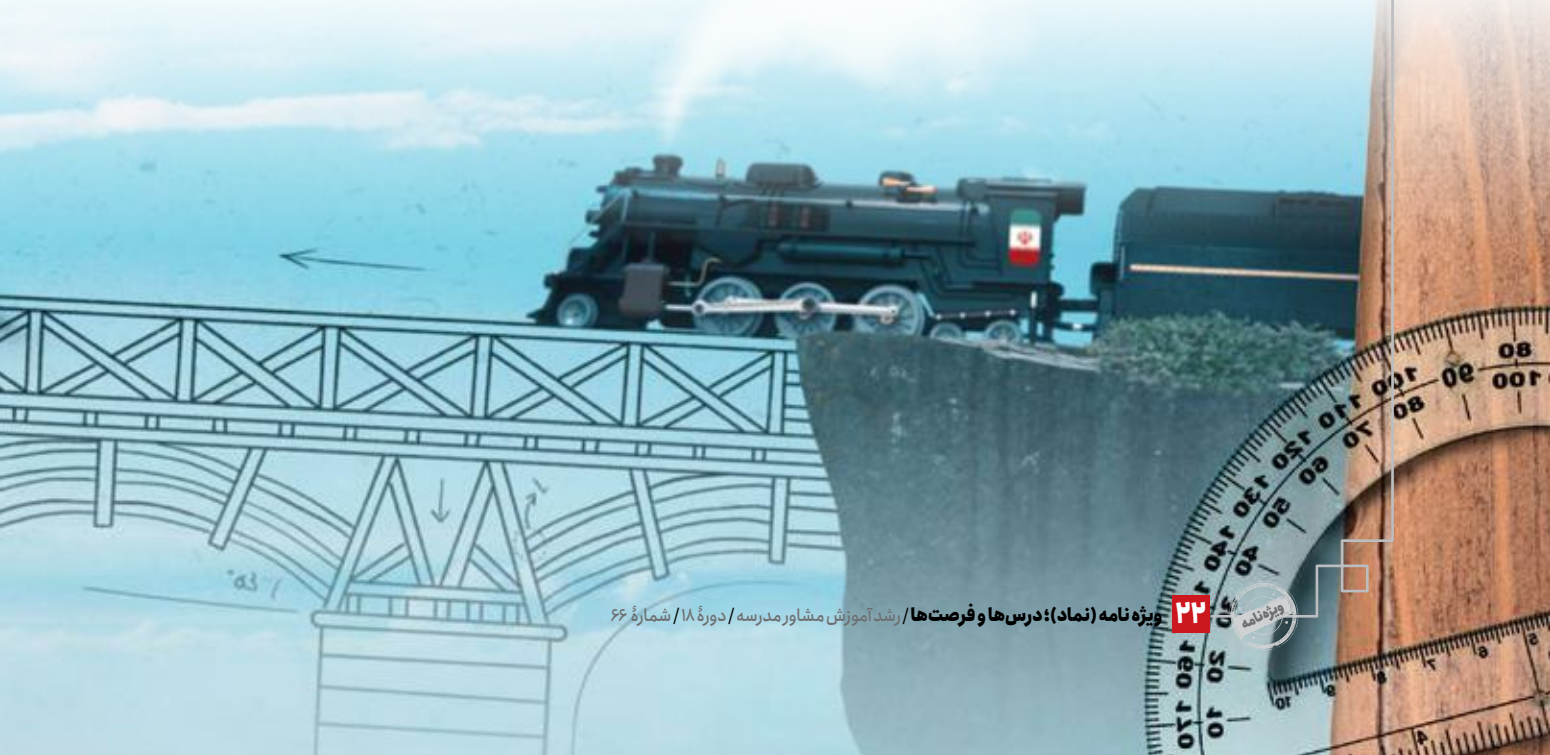
صورت دانش‌آموز‌محوری پیش برود و دانش‌آموزان نقش اساسی در کلاس داشته باشند. معلم به عنوان راهنما و تسهیلگر در کنار

دانش‌آموزان قرار خواهد داشت و فرایند کلاس کاملاً به صورت مشارکتی پیش می‌رود. در واقع اگر دانش‌آموزان در تدریس به صورت مستقیم مشارکت داشته باشند، فضای کلاس از یکنواخت‌بودن خارج می‌شود و یادگیری به شکل مؤثرتری اتفاق می‌افتد.

مقرب‌الله (۱۳۹۱) معتقد است روش‌های تدریس چه در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان و چه در ایجاد انگیزه و رضایت خاطر، پرورش شخصیت و رشد خلاقیت آنان مؤثر است. وظیفه‌ی معلمان در فرایند تدریس تنها انتقال واقعیت‌های علمی به



**قدرت برقراری و حفظ
ارتباطات انسانی در بهداشت
روان افراد و رفتارهای
اجتماعی اشخاص تأثیر
بسیزایی دارد**





می‌رود. زیرا معلمان همواره باید راهنما و کارگردان کوشش‌هایی باشند که برای کلاس برنامه‌ریزی شده است. کلاس درس باید به صورت کارگاه فعالی باشد که فراگیرندگان در آن به کار و کوشش ذهنی و عملی اشتغال داشته باشند.

همچنین مهارت‌های علمی معلمان کمک می‌کند که دانش‌آموزان با تجربه‌های تازه آشنا شوند، کم‌کیف ارتباطات میان‌فردی‌شان ارتقا یابد، چالش‌های روابط برایشان تشریح شود و مهارت‌های روبه‌روشدن با مسئله و حل آن در آنان تقویت شود. فضا و محیط آموزشی، بر روحیه و حتی کیفیت آموزش و یادگیری نقش مؤثری دارد. **افلاکی فرد و قاسمی بزم (۱۳۹۷)**

بیان کردند که شکل و چیدمان کلاس‌ها، رنگ، نور

و تهویه، امکانات آموزشی، دکوراسیون داخلی،

همه و همه در آموزش‌پذیری و ایجاد علاقه

و رغبت در دانش‌آموزان مؤثر است.

مهارت‌های کلامی معلم، از جمله

فن بیان مطلوب، نوع لغت‌ها و

واژه‌هایی که به کار گرفته می‌شوند،

نحوه انتقال مطالب به صورت طنز و

موارد دیگر، باعث ایجاد رابطه صحیح

بین معلم و دانش‌آموزان می‌شود.

براساس دیدگاه **رسولی و بیطوشی**

(۱۳۹۳)، مجموع روابطی که از طریق

گفتن و گفت‌وگو شکل می‌گیرند، «ارتباط

کلامی» می‌گویند. برای اینکه در شغل خود

موفق شویم، باید از کلمه‌ها با دقت استفاده کنیم. هر

کلمه‌ای احساسات، عواطف خاص و عملکرد متفاوتی را در افراد

برمی‌انگیزد. اگر کلمه‌ها در جا و مکان مناسب خود به کار برده

شوند، بر جسم و روح افراد تأثیر می‌گذارند.

مهارت‌های غیرکلامی معلم مکمل مهارت‌های کلامی او هستند

که باید در فرایند تدریس و اثرگذاری بر دانش‌آموز مورد توجه

قرار گیرند. معلم می‌تواند از فنون غیرکلامی، چون برقراری

ارتباط چشمی با دانش‌آموزان، اشاره کردن، و قدم‌زدن در حین

تدریس، برای بهبود کیفیت تدریس خود بهره بگیرد. بر این

اساس **جهانیان و حیدری (۱۳۹۶)** عقیده دارند، زبان غیرکلامی

شامل رفتارهایی است که به کمک آن‌ها بهتر می‌توانیم با دیگران

ارتباط بگیریم؛ مانند نحوه نشستن، حرکت‌های بدن، و حالت‌های

صورت. به همین دلیل، یک نگاه، لحن صدا یا یک حرکت سر و

دست، حامل پیامی است که از عمق درون سرچشمه می‌گیرد و

معنای ارتباط را مشخص می‌سازد.

«مدیریت زمان» یکی از اساسی‌ترین مهارت‌هایی است که باید

مورد توجه معلمان قرار گیرد. زمان‌بندی فعالیت‌ها و مدت زمانی

که برای هر فعالیت در نظر گرفته می‌شود، باید بر اساس برنامه‌ای

پیش‌تعیین‌شده برای کلاس باشد. بر این اساس **مرتضوی زاده**

و **حسنی (۱۴۰۰)** معتقد هستند که مدیریت زمان به معنای

حداکثر استفاده از زمان برای بهره‌وری و موفقیت است. مدیریت

زمان شامل تهیه و اجرای جدول زمانی برای فعالیت‌های متفاوت

آموزشی، از قبیل تدریس مواد درسی، مشاوره و راهنمایی معلمان،

تخصیص زمان به فعالیت‌های فردی دانش‌آموزان، سازمان‌دهی و

آماده‌سازی فعالیت‌های فوق برنامه است.

دانش‌آموزان نیست، بلکه باید موقعیت و شرایط مطلوب یادگیری را فراهم آورند و چگونه اندیشیدن و چگونه آموختن را به شاگردان بیاموزند. در این الگو، فراگیرنده و علاقه‌ها و توانمندی‌های او در مرکز توجه قرار دارد و معلم می‌کوشد توانایی فراگیرندگان را تقویت کند. معلم هنگام تدریس از وسایل و امکانات آموزشی زیادی استفاده می‌کند و یادگیری مؤثر را از طریق تمرین‌ها و فعالیت‌های متنوع به عهده فراگیرندگان می‌گذارد و آنان را در تحقق هدف‌ها و یادگیری مفهوم‌های درس دخالت می‌دهد. معلم راهنما و هدایت‌کننده‌ای است که پا به پای فراگیرنده مسیر آموزشی را طی می‌کند و به او یاری می‌رساند تا درس را به طور عمیق و از روی علاقه یاد بگیرد.

یکی از اصول مهمی که در روش‌های نوین

تدریس باید مورد توجه قرار گیرد، کاربردی

و عملیاتی کردن یافته‌هاست. به این

صورت که آنچه را دانش‌آموز به صورت

نظری (تئوری) آموخته بتواند در

زندگی روزمره و در فضای واقعی

به کار گیرد. در واقع آموزش زمانی

اثرگذار است که فراگیرنده بتواند آن

را به سایر بخش‌های زندگی تعمیم

دهد و اصول آموخته شده را به کار

گیرد. جمشیدی و همکارانش (۱۳۹۹)

بیان کردند که یادگیری برای تغییر رفتار

است. این یعنی مطالبی که یادگیرنده آموخته

است، باید در رفتارش اثر بگذارد و با شخصیت وی

وحدت پیدا کند.

یکی از مهارت‌های مورد توجه برای هر معلمی، مهارت

کلاس‌داری است. منظور از کلاس‌داری اصول و شیوه‌هایی

است که معلم در فرایند تدریس به کار می‌گیرد تا بتواند امور

کلاس درس را رهبری کند و کارایی آموخته‌های دانش‌آموزان را

افزایش دهد. **افشارنیا و همکارانش (۱۳۹۷)** معتقدند مدیریت

کلاس درس عبارت است از هنر به کاربردن دانش تخصصی و

بهره‌گیری از مهارت‌های کلاس‌داری در هدایت دانش‌آموزان به

سوی هدف‌های مطلوب مورد نیاز دانش‌آموزان و جامعه. گرچه

کارایی معلم بر اساس نگرش، ثبات و شخصیت از یک‌سو، و

مهارت او در توانمندسازی دانش‌آموزان از سوی دیگر، سنگ

بنای مدیریت کلاس درس را می‌گذارد، اما معلم به مهارت‌ها

و فنونی سازمان‌دهنده نیاز دارد تا شرایط بهینه‌ای برای تحقق

یادگیری خلق کند.

مهارت آموزشی معلم یکی از مهارت‌های حائز اهمیت برای هر

معلمی است. آموزش فرایندی است که باید بر اساس شیوه‌ها و

فنون اصولی به اجرا درآید تا مؤثر واقع شود. بر این اساس **شغیعی**

و **خسروی (۱۳۹۹)** معتقدند که آموزش فعالیت‌های هدفمند

معلم برای ایجاد یادگیری در یادگیرنده است که به صورت کنشی

متقابل بین او و یک یا چند یادگیرنده جریان می‌یابد. در صورتی

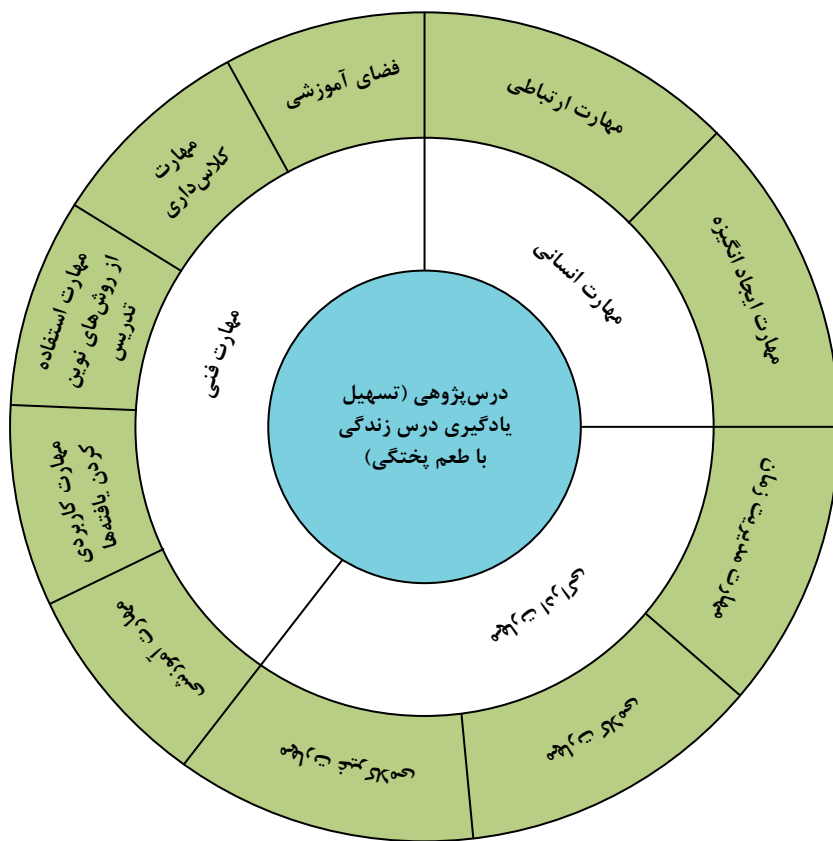
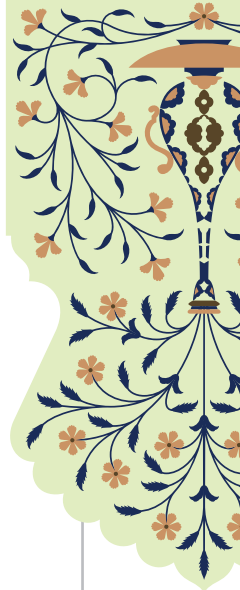
که معلمان از مهارت‌های آموزشی بهره‌مند باشند، از روش‌های

نوین تدریس بهره بگیرند، طرح درس را برای استفاده از فناوری

در فرایند تدریس مشخص کنند و از امکانات کمک آموزشی مثل

ویدئو پروژکتور استفاده کنند، کیفیت یادگیری دانش‌آموزان بالا





مدل استنباطی درس پژوهی حاضر

منابع

۱. افلاکی فرد، حسین و بزم، قاسم (۱۳۹۷). «تأثیرگذاری فضای آموزشی در شادی و یادگیری دانش آموزان». نشریه دستاوردهای نوین در مطالعات علوم انسانی. سال اول. شماره ۲.
۲. بلاغت، سیدرضا؛ حیدرزادگان، علیرضا؛ حدیثه (۱۳۹۴). «تأثیر رویکرد درس پژوهی معلم بر تفکر انتقادی دانش آموزان». نشریه همایش ملی آموزش ابتدایی. سال اول.
۳. تقوایی یزدی، مریم (۱۳۹۹). «تأثیر درس پژوهی بر عملکرد تحصیلی درس مطالعات اجتماعی دانش آموزان». نشریه آموزش پژوهی. دوره ششم. شماره ۳.
۴. توکلی، یاسین؛ رحمانی، هما؛ توکلی، روح‌الله؛ توکلی، عبدالله (۱۴۰۰). «طراحی و تبیین نقش معلم در ایجاد انگیزه پیشرفت تحصیلی دانش آموز». فصلنامه علمی مطالعات کارورزی در تربیت معلم. دوره اول. شماره ۴.
۵. توفیقی داریان، جعفر (۱۳۸۸). «ضرورت ارتقای کیفیت در آموزش عالی ایران». نشریه صنعت و دانشگاه. دوره دوم. شماره ۶-۵.
۶. جمشیدی بدریانی، مهرانگیز؛ عسگری، رقیه؛ باقری، مریم (۱۳۹۹). «چگونه توانستیم با استفاده از روش‌های تدریس فعال و ایجاد موقعیت‌های یادگیری کاربردی، میزان علاقه، انگیزه و پیشرفت دانش آموزان پایه ششم را در درس ریاضی بهبود بخشیم». نشریه توسعه حرفه‌ای معلم. سال پنجم. شماره ۱.
۷. جهانیان، رمضان و بلادی‌نژاد، حسام‌الدین (۱۳۹۱). «بررسی و مقایسه وضع موجود و مطلوب عملکرد مدرسه‌ها غیردولتی شهر کرج از دیدگاه اولیای دانش آموزان». فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی. دوره ششم. شماره ۲.
۸. جهانیان، رمضان و حیدری، آزاده (۱۳۹۶). «ارتباطات غیرکلامی». اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین ایران و جهان در روان‌شناسی و علوم تربیتی. حقوق و علوم اجتماعی.
۹. رحمانی، رمضان و فتحی واجارگاه، کوروش (۱۳۸۷). «ارزشیابی کیفیت در آموزش عالی». نشریه راهبردهای آموزش. سال اول. شماره ۱.
۱۰. رسولی، محمدرضا و بیطوشی، مسعود (۱۳۹۳). «بررسی نقش مهارت ارتباطات انسانی (کلامی - غیر کلامی) کارکنان شعب بانک رفاه کارگران در رضایت مشتری». نشریه علوم خبری. شماره‌های ۱۱ و ۱۲.
۱۱. جاوشی، الهام؛ شاه طالی، بدری؛ ابراهیم‌زاده، رضا (۱۳۹۹). «پژوهش محوری چندلایه: ارائه مدل پارادایمی مدرسه پژوهش محور». نشریه رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. سال یازدهم. شماره ۵.
۱۲. رخساره، فضلی (۱۳۹۱). «درس پژوهی، تدریس فرصت‌ساز». رشد آموزش ابتدایی. شماره ۳.
۱۳. سادات، سما (۱۳۹۹). «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی به معلم بر کاهش فرسودگی تحصیلی دانش دانش آموزان». نشریه پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش‌وپرورش سال سوم. شماره ۲۵.
۱۴. ساکی، رضا (۱۳۹۱). پژوهش معلم‌محور؛ پارادایمی نو در پژوهش‌های آموزشی». نشریه راهبردهای آموزش. دوره پنجم. شماره ۳.
۱۵. شفیعی، صابر و خسروی، امید (۱۳۹۹). «بررسی تأثیر مهارت‌های آموزشی معلمان بر بهبود یادگیری دانش آموزان». مجله پژوهش‌های معاصر در علوم و تحقیقات. سال دوم. شماره ۱۵.
۱۶. عرفانی، نصرالله (۱۳۹۵). «رابطه دانش و مهارت پژوهش معلمان آموزش‌وپرورش استان همدان». نشریه توسعه حرفه‌ای معلم. سال اول. شماره ۱. عربان، شجاع (۱۳۹۵). «یادگیری معلم با درس پژوهی». فصلنامه علمی ترویجی راهبردهای نوین تربیت معلمان. سال دوم. شماره ۳.
۱۷. کشت‌تورز کنذاری، احسان و اناری‌نژاد، عباس (۱۳۹۸). «بررسی تأثیر آموزش درس پژوهی بر توانمندسازی معلمان». نشریه آموزش پژوهی. سال پنجم. شماره ۲.
۱۸. کولیوند، راضیه؛ گیلانی، مرصیه؛ منصورى جمشیدی، فتنه (۱۳۹۷). «طراحی آموزشی و اهمیت آن در آموزش زبان عربی». کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های مدیریت و علوم انسانی در ایران. شماره ۴.
۱۹. مرتضوی‌زاده، سعید حشمت‌الله و حسینی، محمد (۱۴۰۰). «تحلیل تجارب معلمان در مورد عوامل تأثیرگذار در کیفیت مدیریت زمان یاددهی یادگیری در کلاس‌های چند پایه». نشریه مطالعات برنامه درسی. سال شانزدهم. شماره ۶۲.
۲۰. مقرب‌اللهی، زهرا (۱۳۹۱). «روش‌های نوین تدریس». نشریه موج. سال چهارم. شماره ۵.
۲۱. واله، مریم (۱۳۹۹). «اهمیت نقش آموزش‌وپرورش در موفقیت جوانان». اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های کاربردی در فرایند تعلیم و تربیت. میناب.



رسانه ملی، پیام‌رسان صادق

ارتباط رو در رو

برای مقابله با کم‌رویی

امراله صالحی، کارشناسی ارشد الهیات فقه و میانی حقوق اسلامی، استان بوشهر

امروزه با توجه به رشد فزاینده علم و فناوری، و فضای مجازی و رسانه‌ای در جامعه، شاهد بروز برخی از رفتارها و مشکلات روانی و اجتماعی، به‌ویژه بین دانش‌آموزان و کودکان و نوجوانان هستیم. اگر مریبان، معلمان و خانواده‌ها آگاهی‌های لازم را نسبت به این آسیب‌ها داشته باشند، شاهد رشد مناسب دانش‌آموزان و فرزندانمان در مقابله با این آسیب‌ها خواهیم بود.

یکی از رفتارهای دانش‌آموزان در مدرسه و گاه جامعه، و حتی خانواده که کم‌رویی را ایجاد می‌کند، کم‌رویی، انزواطلبی و گوشه‌گیری و در ادامه آن، کم‌حرفی است که خانواده‌ها و دانش‌آموزان را به شدت آزار می‌دهد. این مشکل اگر به‌موقع درمان شود، رشد شایان دانش‌آموز را در حوزه‌های اجتماعی و علمی در پی خواهد داشت. اگر هم به آن بی‌توجهی کنیم، باعث بروز مشکلات عدیده دیگری مثل نداشتن اعتمادبه‌نفس، افسردگی، اضطراب و زودرنجی و دوری دانش‌آموز از فعالیت‌های اجتماعی و مدرسه خواهد شد.

در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰، با توجه به وضعیت بیماری کرونا و دوری دانش‌آموزان از مدرسه، ارتباط غیر حضوری معلم و دانش‌آموزان در تدریس و فعالیت‌های کلاسی، و از طرف دیگر، سابقه داشتن روحیه کم‌رویی و خجالتی بودن برخی از دانش‌آموزان در سال‌های قبل، تصمیم گرفتیم چو مدرسه را تغییر دهیم. به این منظور، با استفاده از برخی موضوع‌های مرتبط درسی که اجتماع محور و گروهی بودند، در راستای تحرک بیشتر و تقویت مشارکت‌های اجتماعی و گروهی دانش‌آموزان، و ایجاد شادابی در آنان، فعالیت‌هایشان را به مناسبت‌های ملی، مذهبی و آموزشی، با بیان تصویری و صوتی خودشان از رسانه ملی و شبکه‌های سراسری صداوسیما و همچنین شبکه استانی صداوسیما مرکز بوشهر بخش کردیم.

این اقدام جدا از تقویت و افزایش روحیه خودباوری، سخن‌وری و اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان، باعث بروز استعدادها و ظرفیت‌های بالای دانش‌آموزان و رفع مشکلات عدیده‌ای همچون گوشه‌گیری، خجالتی بودن و کم‌رویی برخی از دانش‌آموزان انجامید و با استقبال خوب خانواده‌ها، مدیر، کارکنان مدرسه و مسئولان شهرستان روبه‌رو شد.

کلیدواژه‌ها: دانش‌آموز، کم‌رویی، خودباوری، سخن‌وری، رسانه ملی

مقدمه

یکی از مشکلات دانش‌آموزان امروز ما «کم‌رویی» و «خجالتی بودن» است که موجب بی‌تحریکی و کاهش فعالیت‌های اجتماعی و بیان نظرات و دیدگاه‌ها و انتقادهای آن‌ها در مدرسه و جامعه و به‌ویژه فعالیت‌های گروهی می‌شود.

انزوای طلبی، بی‌تحریکی و کم‌رویی به معنای تنها و مجرد در خلوت نشستن و از جمع کناره‌گرفتن است. گوشه‌گیر کسی است که از مردم دوری می‌کند و عزلت می‌گزیند و بدین وسیله خود را با محیط اطراف سازگار می‌کند. کم‌رویی زمانی حالت بیماری پیدا می‌کند که فرد از ارتباط با جمع و هم‌نوعان بیزار و بیمناک باشد. در این مورد، اگر کم‌رویی به‌موقع درمان نشود، به پیدایش حالت‌های روانی شدید و افسردگی منجر می‌شود. چنین شخصی اعتماد به نفس ندارد و همیشه به

دیگران وابسته است.

در سال تحصیلی جاری، پس از مشاهده و تجزیه و تحلیل برخی از مسائل و مشکلات دانش‌آموزان و صحبت با تعدادی از آموزگاران، والدین، مدیر و معاون مدرسه، ایجاد روحیه شاداب و بانشاط در مدرسه و دانش‌آموزان و دوری آن‌ها از فضای خجالتی بودن، تصمیم گرفتم به‌صورت تخصصی و بر اساس تجربه کاری خود، روی رفع این قبیل مشکلات تمرکز کنم. در این راستا، با شناسایی تعدادی از دانش‌آموزان نیمه‌مستعد و ضعیف کار را شروع کردیم و الحمدلله با مشارکت خوب برخی از والدین، مدیر و آموزگاران مدرسه توانستیم به نتایج خوبی برسیم. به سبب این نتایج، در پایان مدیران استانی از مدرسه تقدیر به عمل آوردند و مدرسه‌های دیگر نیز در اجرای این برنامه‌ها از ما درخواست همکاری کردند.

بیان مسئله

تربیت نسل‌های آینده کشور به‌دست ما معلمان است. اگر با احساس و از روی تکلیف و وظیفه کار کنیم، بی‌شک شاهد پرورش نسلی مسئولیت‌پذیر در جامعه خواهیم بود. در کشور ما، به‌ویژه در چند سال اخیر، با تغییر نظام آموزشی و بر اساس «سند تحول آموزش و پرورش»، در حال ارزش‌دادن به آموزش و سرمایه‌گذاری روی آن هستیم. آموزش و پرورش، مدیران و معلمان عزیز هدفی جز تربیت دانش‌آموزان کشور برای به‌وجود آوردن نیروی کارآمدتر ندارند که در این مسیر نیز مشکلات فراوانی برای معلم و مدرسه به‌وجود می‌آید و باید از عهده برطرف کردن آن‌ها برآییم.

من در این تحقیق، با توجه به غیرحضور بودن بیشتر کلاس‌ها و ارتباط بیشتر بچه‌ها با فضای مجازی، به مشکلاتی همچون کم‌رویی، بی‌تحریکی، و احساس دلهره و اضطراب بین دانش‌آموزان برخوردیم. و برای رفع این قبیل مشکلات کوشیدیم با به‌کارگیری همه امکانات تخصصی و فنی، و تجربه همکارانم، مشکل دانش‌آموزان خود را با روش اقدام پژوهی برطرف کنیم.

اهمیت موضوع

در آموزش و پرورش معلم نقش یاددهنده و دانش‌آموز نقش

یادگیرنده دارد. در این راه مشکلات فراوانی بر سر راه وجود دارند که با همکاری معلم و متعلم باید برطرف شوند تا امر آموزش به‌سهولت انجام گیرد. از مشکلات عیدیه‌ای که در برخی از دانش‌آموزانم مشاهده کردم، مشکلاتی همچون حواس‌پرتی و بی‌توجهی به درس، اضطراب و فشار روانی (استرس)، گوشه‌گیری، کم‌رویی و کم‌حرفی بود. با وجود همه‌گیری بیماری کرونا، در برخی خانواده‌ها در کنار مشکلات اقتصادی و معیشتی شاهد بروز رفتارهای غیرمعمول، نظیر انزوای طلبی و کم‌رویی، کم‌تحریکی و کم‌گویی، و دوری از بحث‌های درس و کتاب در میان بعضی از دانش‌آموزان بودیم که تعدادی از والدین نیز از این وضعیت نگران بودند.

گوشه‌گیری و کم‌رویی عارضه‌ای است که باعث می‌شود کودک و نوجوان از برقرار کردن ارتباط با افراد و محیط خارج دوری کند. این کودکان و نوجوانان غالباً با کاهش علاقه‌های ذهنی و عاطفی نسبت به اطرافیان خود، از داشتن دوست نزدیک و صمیمی محروم می‌شوند (سیف، ۱۳۸۰: ۳۵). این مشکل به نوبه خود در روحیه‌ها و درس‌خواندن دانش‌آموز اثر می‌گذارد و بهتر است معلم چاره‌ای برای برطرف کردن آن ببیند.

ما در صدد برآمدیم که با اجرای برنامه‌هایی به‌صورت میدانی و عملیاتی، بخشی از این مشکل را برطرف کنیم. سؤال این بود که: «با توجه به وجود فضای کرونایی در جامعه، چگونه می‌توانیم تحرک، پویایی، نشاط و اعتماد به نفس را در مدرسه تقویت و دانش‌آموزان را از حالت خموشی و بی‌تحریکی خارج کنیم؟»

وضع موجود

بنده که معاون پرورشی «دبستان شهید جاوید کازرونی» در شهرستان «دشتستان» برازجان هستم، در سال تحصیلی اخیر، با توجه به شرایط کرونایی جامعه، متوجه مشکل چند نفر از دانش‌آموزانم شدم. آن‌ها به‌شدت دچار بی‌حوصلگی، خموشی و کم‌تحریکی بودند. با پیگیری موضوع، مشورت با مدیر مدرسه و کادر آموزشی متوجه شدم که این امر اتفاقی نیست. مشکل مزبور امسال با توجه به شیوع بیماری کرونا از یک سو و مسائل خانوادگی و روانی از سوی دیگر، حالت خاصی پیدا کرده است. برخی ویژگی‌های دانش‌آموزان مذکور از این قرار بودند: شرکت نکردن در کلاس‌های مجازی به‌صورت مستمر، انجام ندادن تکلیف‌های محوله، نداشتن انگیزه لازم برای درس خواندن، نداشتن مهارت کافی در خواندن درس‌ها و انجام برنامه‌های جانبی، فرستادن نامنظم تکلیف‌های درسی روی شبکه شاد به بهانه اشکال داشتن شبکه شاد و یا نداشتن «ایانک» (تبلت) و تلفن همراه، و دوری از فعالیت‌های اجتماعی و پرورشی. البته مسائلی دیگری هم دخیل بودند، ولی به دلیل بیماری کرونا و حضور نداشتن دانش‌آموز در مدرسه، این موارد فقط در ارتباط با معلم به‌طور محسوس دیده می‌شدند. بنابراین لازم بود که روی این موارد و راهکارهایی برای برطرف کردن آن‌ها به‌طور جدی کار شود.

کم‌رویی زمانی حالت بیماری پیدا می‌کند که فرد از ارتباط با جمع و هم‌نوعان بیزار و بیمناک باشد. در این مورد اگر کم‌رویی به‌موقع درمان نشود، به پیدایش حالت‌های روانی شدید و افسردگی منجر می‌شود

گفت‌وگو با والدین

با توجه به شیوع بیماری کرونا و حضور نداشتن در محل زندگی دانش‌آموزان، در گفت‌وگوهای متنی و صوتی از طریق فضای مجازی، و همچنین تماس‌های تلفنی با والدین دانش‌آموزان مذکور موضوع را پیگیری کردیم. البته جدا از مشکلات خاص دانش‌آموزی، برخی از والدین هم خواستار پیشرفت بیشتر فرزندشان بودند.

والدین فراگیر شدن بیماری کرونا را دلیلی بر افزایش مشکلات دانش‌آموز خود، به‌ویژه گوشه‌گیری، افسردگی و بی‌تحریکی می‌دانستند. آن‌ها، به‌ویژه مادران، وجود برخی از مشکلات ناشی از بیماری کرونا را در حوزه خانواده، بی‌ارتباط با مشکلات پیش‌آمده برای فرزندانشان نمی‌دانستند. آنان مشکلاتی همچون تأمین معیشت و اقتصاد خانواده، دلهره و ترس از بیماری، کاهش دیدوبازدیدهای خانوادگی، نبود سفرهای مسافرتی برای بالا بردن روحیهٔ بچه‌ها، ایجاد افسردگی در کودکان به دلیل یک‌جانشینی و گشت‌وگذار چندین ساعته در فضای مجازی و دیدن برخی رفتارهای ناهنجار در این صفحه‌های مجازی، و نبود محیط پر تحرکی همچون مدرسه راه، از جمله مشکلات به‌وجود آمده از شیوع بیماری کرونا می‌خواندند.

ما در مدرسه دانش‌آموزانی داشتیم که مادرشان به دلیل بیماری کرونا فوت کرده بود. مادران و پدرانی داشتیم که خود نیز دچار بیماری شده بودند و همین امر باعث درگیری‌های ذهنی، روانی و اقتصادی خانواده‌ها و دانش‌آموزان شده بود. دانش‌آموزانی داشتیم که با سن کم (۱۱ سال) و برخوردار از استعداد بسیار خوب، به دلیل همه‌گیری بیماری کرونا، مجبور به کار کردن برای تأمین روزی خانواده شده بودند. همهٔ این عوامل باعث می‌شدند دانش‌آموزان در معرض این آسیب‌ها دچار سرخوردگی و گوشه‌گیری، خجالت‌کشیدن و در نهایت شرکت نکردن در بحث‌ها و گفت‌وگوهای کلاسی، کم‌حرفی و از دست دادن روحیهٔ خودباوری شوند.

یافته‌های تحقیق

کم‌تحریکی، گوشه‌گیری و کم‌رویی چیست؟
عارضه‌ای است که باعث می‌شود کودک و نوجوان از برقرار کردن ارتباط با افراد و محیط خارج دوری کند. این کودکان و نوجوانان با تقلیل یافتن علاقه‌های ذهنی و عاطفی‌شان نسبت به اطرافیان خود، از داشتن دوستان نزدیک و صمیمی محروم می‌شوند. نوجوانی که گوشه‌گیر است، معمولاً از حضور در فعالیت‌های جمعی سر باز می‌زند و فقط با تک‌دوست خود که غالباً به او بسیار وابسته می‌شود، اوقات خود را می‌گذراند. این رفتار که نسبتاً هم‌شایع است، فرد را به شدت آزار می‌دهد و اگر درمان نشود، فرد را به سمت مشکلات دیگری مثل نداشتن اعتماد به نفس، افسردگی، اضطراب و زودرنجی سوق می‌دهد. احساس نداشتن توانمندی و کمی عزت‌نفس و نیز ناتوانی در بروز احساسات، بیان افکار و نظریات خود باعث جدایی فرد از فعالیت‌های گروهی می‌شود. برخی از کودکان و

نوجوانان در برخورد با محرومیت عاطفی و ناکامی‌ها و تنش‌های موجود در خانواده راه عزت و انزوا را پیش می‌گیرند و بر خلاف افراد پرخاشگر که به دیگران پرخاش می‌کنند، با پرخاشگری درونی، خود را هدف پرخاشگری قرار می‌دهند (لیندن فیلد، ۱۳۸۳: ۷۰).

حساسیت‌های شدید نوجوان در کنار برخی از برداشتهای غلط وی، بدبینی و انزوای او را به همراه می‌آورد و همین عوامل به بی‌علاقه شدن وی نسبت به درس می‌انجامد.

گوشه‌گیری و کم‌رویی

گوشه‌گیر کسی است که از مردم دوری می‌کند و عزت می‌گزیند و بدین وسیله خود را با محیط اطراف سازگار می‌سازد. البته هر نوع عزت و در تنهایی ماندن گوشه‌گیری تلقی نمی‌شود. هر انسانی گاهی دوست دارد تنها باشد تا به خودشناسی و حل مشکلات زندگی بپردازد. کم‌رویی از نظر لغوی به معنای تنها و مجرد و در خلوت نشستن و از جمع کناره‌گرفتن است. زمانی حالت بیماری پیدا می‌کند که فرد از آمیزش با جمع و هم‌نوعان بیزار و بیمناک باشد. در این مورد اگر کم‌رویی به‌موقع درمان نشود، به پیدایش حالات روانی شدید و افسردگی می‌انجامد (سیف، ۱۳۸۴: ۳۳۵).

افراد گوشه‌گیر در کلاس درس اشکالی برای معلم خود به وجود نمی‌آورند و معلم غالباً با آن‌ها برخوردی ندارد و لذا آن‌ها به حال خود رها می‌شوند. چنین دانش‌آموزی از این رها شدن رنج می‌برد (شفیع‌آبادی، ناصری، ۱۳۸۳: ۱۸۶).

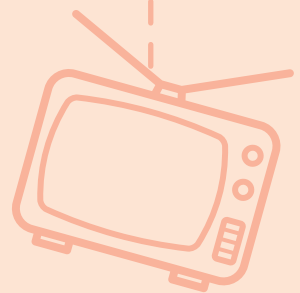
عوامل بروز وابستگی و کم‌تحریکی در دانش‌آموزان

- محرومیت از محبت خانواده؛
- نداشتن امنیت روانی در محیط خانه و مدرسه و فشارهای روانی مستمر؛
- شکست و تحقیر شدن در جمع؛
- اختلال در تکلم و گوش دادن؛
- نقص عضو و بیماری‌های جسمی فیزیولوژیک؛
- کنترل شدید تربیتی و سخت‌گیری‌های وسواس‌گونه غیرمنطقی؛
- تنبیه، توبیخ و سرزنش کودک و نوجوان توسط والدین، به‌ویژه محرومیت از عواطف مادر؛
- بیماری تشنج که در کودکی به آن مبتلا شده؛
- زدن برچسب بیمار بودن به او توسط دیگران؛
- اختلاف سنی زیاد والدینش با او و بی‌محبتی والدین؛
- تربیت کنترل‌شدهٔ والدین که او را در قفس خود قرار داده‌اند؛
- سرزنش و توبیخ زیاد توسط معلمان گذشته؛
- ندادن مسئولیت به او برای نشان دادن خود در جمع؛
- نپذیرفتن او در بازی‌های جمعی توسط دیگر دانش‌آموزان.

نشانه‌های گوشه‌گیری

کم‌تحریکی و وابستگی با یک سلسله نشانه‌های به هم پیوسته

افراد گوشه‌گیر در کلاس درس اشکالی برای معلم خود به وجود نمی‌آورند و معلم غالباً با آن‌ها برخوردی ندارد. لذا به حال خود رها می‌شوند. چنین دانش‌آموزی از این رها شدن رنج می‌برد



همراه است. گوشه‌گیر چون مشکلاتش را نمی‌تواند در عالم واقعیت حل کند، به تخیل فرو می‌رود و خیال‌بافی می‌کند. او انسانی است بی‌هدف و نمی‌داند چه باید بکند و برای آینده‌اش چه طرحی بریزد. از مردم گریزان است و هر تمنا و خواهشی را یک تحمیل می‌پندارد و در برابر آن به شدت مقاومت می‌کند. از این رو با اطرافیان دچار تضاد و کشمکش می‌شود. اما برای دفاع از حقش اقدام نمی‌کند و کناره‌گیری را بر تلاش ترجیح می‌دهد.

محدودساختن تمام جنبه‌ها و فعالیت‌های زندگی، خجالت و سکوت، محرومیت، ناتوانی در برقراری رابطه با دوستان و معلمان، فرار از فعالیت‌های اجتماعی و به تعویق انداختن انجام کارها، بی‌حوصلگی، کسالت و احساس خستگی، نگرانی از آینده، کمک‌خواستن از دیگران هنگام نیاز، در انجام کارها از این شاخه به آن شاخه پریدن، سازش با وضع موجود و اعتراض نکردن به آن حتی در صورت احساس ناراحتی و نگرانی، احساس پوچی و بی‌ارزشی، ابراز وجود نکردن، تسلیم شدن در برابر خواسته‌های دیگران، تقصیر را به گردن گرفتن، ناتوانی در بروز احساس خصومت و پرخاشگری، اجتناب از رقابت، درون‌گرایی و در خود فرورفتن، زودرنجی، نگرش منفی و بدبینانه به اطرافیان، مطرح نکردن اشکال‌های درسی در کلاس و عقب‌ماندگی درسی، بین دانش‌آموزان گوشه‌گیر بسیار مشاهده می‌شود.

معالجه گوشه‌گیری و کم‌رویی

از آنجا که گوشه‌گیری کودکان معمولاً نه به صورت اجتناب از افراد بزرگ‌سال، بلکه به صورت کناره‌گیری از کودکان جلوه می‌کند، هدف درمان باید افزایش ارتباط متقابل با هم‌سن‌وسالان کودک باشد. برای کودکان شدیداً ناراحت می‌توان آموزش مهارت‌های اجتماعی برگزار کرد. کودکانی که آشفته هستند، به بیش از ۱۰ جلسه آموزش نیاز دارند تا بتوان از ثبات و دوام نتایج درمانی اطمینان حاصل کرد (مهریار، ۱۳۷۰: ۲۹۲).

معلمان و والدین در رفع مشکلات کودکان گوشه‌گیر نقش بسزایی دارند و با صمیمیت و محبت باید به تمام تغییرات رفتاری مناسب و موفقیت‌آمیز آنان توجه و آنان را تشویق کنند. به این ترتیب، کودکان به انجام فعالیت‌های اجتماعی سازنده در مدرسه و خانه راغب می‌شوند.

بردن این کودکان به گردش‌های علمی، تشویق آنان به سخن گفتن در حضور والدین، دوستان و بستگان، و به عبارت دیگر، جرئت‌دادن به آن‌ها که می‌توانند در برابر جمع سخن بگویند، و شرکت‌دادنشان در فعالیت‌های هنری و ایفای نقش در نمایش‌نامه‌ها، از جمله اقدام‌هایی هستند که مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان و کودکان را بالا می‌برند و آنان را در مبارزه با کم‌رویی یاری می‌دهند (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۴: ۹۷).

بردن این کودکان به گردش‌های علمی، تشویق آنان به سخن گفتن در حضور والدین، دوستان و بستگان، و به عبارت دیگر، دادن این جرئت به آن‌ها که می‌توانند در برابر جمع سخن بگویند، و شرکت‌دادنشان در فعالیت‌های هنری و ایفای نقش در نمایش‌نامه‌ها، از جمله اقدام‌هایی هستند که مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان و کودکان را بالا می‌برند

ارائه و اجرای راه‌حل

پس از تجزیه و تحلیل مشکلات و مشورت با مدیر مدرسه، برای ایجاد روحیه شادابی و نشاط بین دانش‌آموزان مدرسه و دوری از گوشه‌گیری و تقویت روحیه سخن‌وری دانش‌آموزان، چند برنامه و فعالیت گروهی پیشنهاد شد. یکی از این برنامه‌ها با توجه به فضای فراگیری بیماری کرونا و تعطیلی مدرسه و اینکه برنامه‌ها باید به صورت مجازی و در «شبکه شاد» اجرا می‌شدند، «اجرا و ساخت برنامه‌هایی با مشارکت مستقیم دانش‌آموزان»، به‌ویژه دانش‌آموزان غیرفعال مدرسه بود.

برای اجرای برنامه، به‌منظور استفاده همه دانش‌آموزان، از میان دانش‌آموزان کلاس شروع به ثبت‌نام و اسم‌نویسی کردم. در این زمینه به دانش‌آموزانی برخوردیم که در کلاس غیرفعال بودند، ولی با پیشنهاد اجرای برنامه‌ها در گروه مجازی کلاس موافق بودند. به هر صورت، با مشارکت والدین و فعال کردن دانش‌آموزان کم‌رو از طریق تشویق آنان، و دخالت و مشارکت غیرمستقیم والدین در این زمینه، توانستیم برنامه را به اجرا درآوریم.

اجرای موفق‌آمیز اولین برنامه

اولین برنامه ما شامل اجرای دل‌گویهایی در خصوص شهادت سردار سلیمانی، به صورت تصویری با اجرای مستقیم خود دانش‌آموزان بود. دانش‌آموز روبه‌روی دوربین قرار می‌گرفت و سخنرانی و دکلمه می‌کرد. این برنامه به خوبی اجرا شد و پس از نهایی شدن برای پخش به صداوسیما و شبکه‌های دانش‌آموزی

علت‌های گوشه‌گیری

عوامل متعددی موجب گوشه‌گیری و کم‌رویی می‌شوند. غم و اندوه شدید و مداوم، فقر و تنگدستی، احساس گناه، ضعف و نقص جسمانی، تکبر و غرور، احساس حقارت شدید، عقب‌ماندگی درسی، پذیرفته‌نشدن در خانه و مدرسه، حسادت و انتقام‌جویی، احساس ترس و ناامنی، نابسامانی‌های خانوادگی، طلاق، بی‌پاسخ‌ماندن پرسش‌های کنجکاوانه کودکان، بی‌حوصلگی در برقراری ارتباط سالم با کودکان، نبود الگوی اجتماعی مطلوب در خانه، محرومیت از محبت مادر، حضور نداشتن پدر، اعتیاد والدین، شکست‌ها و ناکامی‌های پی‌درپی، اختلال در عملکرد غدد فوق کلیوی، حمایت افراطی کودک همراه با چشم‌پوشی شدید، بیماری‌های طولانی کودک، انتقال کودک به مدرسه و مکان جدید، تبعیض و انتقادهای و بهانه‌گیری‌های مستمر و بی‌مورد والدین و معلمان، در بروز گوشه‌گیری و کم‌رویی نقش بسزایی دارد.

در خودفرورفتن نوجوان در دوره بلوغ نیز ممکن است به گوشه‌گیری بینجامد. به عبارت دیگر، زمانی که گوشه‌گیری نوجوان با تفکر درباره طبیعت و خویشتن، و مشاهده و تجزیه و تحلیل امور پیرامون همراه است، از کنجکاوی او نشئت می‌گیرد و به این وسیله نوجوان می‌خواهد به چراهای درونی خود پاسخ دهد. همچنین هرگاه نوجوان در سازگاری با محیط اجتماعی شکست بخورد، احتمال می‌رود گوشه‌گیر شود (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۴).

ارسال شد. به گفته برخی از والدین، اجرای این برنامه و نتایج خوب آن باعث بالا رفتن انگیزه و اعتماد به نفس و جرئت یافتن دانش آموزان شد.

یکی از والدین درباره این برنامه گفت: «فرزندم خیلی خودش را درگیر این مسائل نمی کرد و گوشه گیر و کمرو بود. با شرکت در این برنامه، اجرای خوب دلگوشی و بخشش آن بین آشنایان و اقوام بسیار تشویق شد، احساس غرور و شادی و اعتماد به نفس خوبی پیدا کرد.»

به سبب اجرای خوب این برنامه، با هماهنگی اداره شهرستان آن را در سطح شهرستان به میزبانی مدرسه خودمان اجرا کردیم و این موضوع علاوه بر تشویق مدرسه، مدرسه را به دیگر مدرسه های شهرستان نیز معرفی کرد. همین روش را در تعامل با رسانه ملی و شبکه شاد ادامه دادیم. دادن شخصیت اجتماعی به دانش آموزان و دور کردن آنان از انزوا و کمرویی با اجرای چنین برنامه هایی، تأثیر خود را به خوبی نشان داد.

در راستای ادامه سلسله برنامه ها و استقبال خوب دانش آموزان، با هماهنگی مدیر مدرسه برای اجرای برنامه دیگری برنامه ریزی کردیم. اما این بار به صورت گزینشی دو نفر از دانش آموزان را در نظر گرفتیم که در سخنرانی و سخنوری، و بیان نظراتشان کمرو و خجالتی بودند. برنامه از این قرار شد که دانش آموزان و کادر مدرسه به مناسبت روز پرستار، پرستاران را به سبب تلاش های وافر و شبانه روزی شان به عنوان مدافعان سلامت در امر مبارزه با بیماری کرونا تشویق کنند.

طبق هماهنگی با کارکنان صداوسیما مرکز شهرستان دشتستان، بنده به عنوان معلم بچه ها و نماینده مدرسه و با هماهنگی مسئولان بیمارستان و کادر پرستاری، به «بیمارستان شهید گنجی برازجان»، بخش بیماران کرونایی رفتم. یک ساعت قبل از ورود به بیمارستان با والدین دانش آموزان ارتباط تلفنی گرفتم و هماهنگی های لازم صورت گرفت. ضبط برنامه با تصویر پرستار در پوشش لباس کرونایی و من معلم در کنار پرستار و معرفی دانش آموزانم به پرستار برای تبریک این روز آغاز شد. دانش آموزانم با بیانی شیوا و باور نکردنی و شعری زیبا به مناسبت این روز خواندند که موجب خوش حالی پرستاران بخش شد. این برنامه پس از آماده سازی توسط کارکنان رسانه

ملی، روز پرستار از شبکه خبر شامگاهی صداوسیما سراسری و شبکه استانی صداوسیما مرکز بوشهر پخش شد و در فضای مجازی و شاد نیز بارگذاری شد.

خلاصه

- مشکل عمده دانش آموزان گوشه گیر و کمرو، کم تحرکی، وابستگی، و پرهیز از حضور در بحث ها و گفت و گوهای کلاسی و مدرسه بود. اهم راهکارهای انجام شده برای درمان کمرویی و تقویت سخنوری در این پژوهش عبارتند از: دادن مسئولیت به دانش آموزان؛
- توجه کردن به دانش آموز توسط معلم، مدیر و معاون آموزشی؛
- تشویق دانش آموز در مناسبت های متفاوت، چه از نظر درسی و چه از نظر پرورشی و تربیتی.

پیشنهادها

- دادن مسئولیت به دانش آموزان، که بهترین گزینه برای حل مشکل دانش آموزان گوشه گیر و کمروست.
- تشویق دانش آموزان، که می تواند اعتماد به نفس آنها را افزایش دهد.
- فراهم کردن زمینه برای ارائه گزارش و سخنرانی پیرامون مسائل درسی و پرورشی توسط چنین دانش آموزانی، که در برطرف شدن مشکل کمرویی آنان مفید است؛
- شناخت دانش آموزان از همان روزهای اول سال تحصیلی به کمک مسئولان مدرسه و اولیا؛
- تبدیل شدن مطالعه کتاب های روان شناسی تربیتی و روش های تدریس به عادت معلم، به منظور کسب دانش و آگاهی نسبت به مسائل تربیتی و آموزشی.

منابع

۱. شفیع آبادی، عبدا... و ناصری، غلامرضا (۱۳۸۳). نظریه های مشاوره و روان درمانی. ناشر مرکز نشر دانشگاهی. تهران.
۲. سیف، علی اکبر (۱۳۸۴). تغییر رفتار و رفتاردرمانی: نظریه ها و روش ها. نشر دوران. تهران.
۳. لیندن فیلد، گیل (۱۳۸۳). اعتماد به نفس برتر. ترجمه حمید و نگار اصغری پور. نشر جوانه رشد. تهران.



فوریت‌پیشگیری و درمان؛ ضرورتی اجتناب‌ناپذیر

معرفی برنامه مدیریت فوریت‌های روانی اجتماعی

نگاهی به شیوه‌نامه‌ها و دوره‌های آموزشی (قسمت اول)

دکتر ناصر حیدری، کارشناس تحلیل محتوا و بومی‌سازی فعالیت‌های مشاوره‌ای وزارت آموزش و پرورش، مسئول برنامه فوریت‌های روانی اجتماعی

در شرایطی که مخاطرات گوناگون، سلامت روانی اجتماعی کودکان و نوجوانان را تهدید می‌کند، محافظت همه‌جانبه از کودکان و نوجوانان در برابر مخاطرات سلامت روان و آسیب‌های اجتماعی، علاوه بر ارائه آموزش‌های ارتقایی و خودمراقبتی، به آمادگی برای واکنش سریع و مداخله به‌موقع و مؤثر نیز نیازمند است.

از این رو مدیریت فوریت‌های روانی اجتماعی در مدرسه، از طریق آشنایی با انواع مخاطرات و اختلالات و آسیب‌های روانی اجتماعی، شناسایی و غربالگری به‌موقع، مداخله به‌نگام در زمان بروز فوریت و موقعیت بحرانی از طریق تماس سریع با مراکز درمانی و حمایتی و اطلاع‌رسانی به‌موقع به مراجع ذی‌صلاح، بررسی موقعیت از زوایای گوناگون و انجام اقدامات مورد نیاز و برنامه‌ریزی برای پیشگیری از بروز وقایع جدید، ارجاع فرد یا افراد نیازمند دریافت خدمات حمایتی درمانی به مراکز درون و برون‌سازمانی، پیگیری روند دریافت خدمات حمایتی درمانی دانش‌آموزان ارجاع شده و بررسی وضعیت خطرپذیری آنان پس از درمان، بسیار ضروری است.



معرفی برنامه فوریت‌های روانی اجتماعی

غربالگری و آزمون سلامت روان دانش‌آموزان و همچنین گزارش‌های موردی مراکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی دانش‌آموزی کشور نشان می‌دهد، گروه قابل توجهی از دانش‌آموزان در معرض خطر و در شرایط پرخطر هستند و به انجام اقدامات و مداخلات فوری و تخصصی نیاز دارند. در صورت نبود توجه جدی به آنان، شاهد رشد روزافزون و تشدید اختلالات و آسیب‌های روانی اجتماعی خواهیم بود. لذا توجه جدی به برنامه‌های پیشگیرانه و رشدی و همچنین پاسخ‌گویی به‌موقع و مؤثر در هنگام بروز فوریت‌های روانی اجتماعی در مدرسه الزامی است.

آیا این برنامه را گروه خاصی اجرا می‌کند؟

در اجرای برنامه مدیریت فوریت‌های روانی اجتماعی تمامی

منظور از فوریت‌های روانی اجتماعی چیست؟

هر نوع مشکل، آسیب، اختلال یا بحران روانی و اجتماعی است که نیازمند مداخله سریع و اضطراری است و در صورت غفلت، سبب بروز تغییرات ناخوشایند فردی و گروهی روی دانش‌آموزان، اعضای خانواده آنان و کارکنان مدرسه می‌شود.

اهمیت و ضرورت اجرای برنامه مدیریت فوریت‌های روانی اجتماعی: نتایج ارزیابی‌های صورت‌گرفته مبتنی بر داده‌های «سامانه» پایش آسیب‌های اجتماعی» نشان دهنده رشد میزان خطرپذیری دانش‌آموزان است. متأسفانه خشونت، پرخاشگری و اقدام به خودکشی در سالیان اخیر هراس‌آور است و جمعیت دانش‌آموزی کشور را تهدید می‌کند. همچنین، نتایج حاصل از اجرای آزمون‌های

دست‌اندراران نظام تعلیم و تربیت، متشکل از مدیران، معلمان، مشاوران، مربیان و تمامی کارکنان مدرسه و همچنین کارکنان ادارات آموزش و پرورش و اعضای تخصصی مراکز مشاوره نقش آفرینی می‌کنند و دو تیم یا کارگروه در این باره نقش محوری دارند.

۱- کارگروه فوریت‌های روانی اجتماعی که متشکل از رئیس اداره آموزش و پرورش منطقه، معاون پرورشی و تربیت بدنی، معاونان آموزش ابتدایی و متوسطه، کارشناس مشاوره و پیشگیری، مدیر مرکز مشاوره منطقه، کارشناس انجمن اولیا و مربیان، کارشناس حراست، کارشناس حقوقی است و وظیفهٔ رصد مستمر وضعیت فوریت‌های روانی اجتماعی منطقه و تشکیل منظم جلسات کارگروه و بررسی پرونده‌های ارجاعی از مدرسه‌ها را برعهده دارند.

۲- تیم تخصصی مداخله در فوریت‌های روانی اجتماعی که متشکل از مدیر مرکز مشاوره منطقه، دو نفر از اعضای تخصصی مرکز مشاوره، پزشک، روان‌پزشک و یک مشاور حقوقی است و وظیفهٔ ارائهٔ مداخلات تخصصی حمایتی و درمانی را برعهده دارند.

ارکارن این کارگروه و تیم در سطح استان و ستاد نیز به همین ترتیب وجود دارد.

فرایند مدیریت فوریت‌های روانی اجتماعی شامل چه مراحل است؟

مدیریت فوریت‌های روانی اجتماعی سه مرحلهٔ مهم دارد که به ترتیب عبارت‌اند از:

۱- شناسایی و غربالگری به موقع:

دانش‌آموزان دارای نشانه‌های اورژانسی و مشمولان مداخله در فوریت‌های روانی اجتماعی به شیوه‌های زیر شناسایی می‌شوند:

الف) گزارش؛

ب) مشاهدات و موارد ثبت‌شده در سامانهٔ نما؛

ج) غربالگری با استفاده از آزمون؛

د) غربالگری (روان‌شناختی و آسیب‌های اجتماعی) و مقیاس جامع سلامت روانی دانش‌آموزان؛

۲- اقدام: شامل مداخلهٔ فوری و ضروری و اقدام عاجل در هر یک از سطح‌های ذیل برای ارائهٔ مدیریت مناسب فوریت و ارائهٔ خدمات حمایتی درمانی و مداخلات پیشگیرانه بعدی.

۳- مراقبت و پیگیری: هم‌زمان و پس از دریافت خدمات حمایتی درمانی و مددکاری، مراقبت‌های لازم توسط تیم تخصصی مداخله در فوریت‌های روانی اجتماعی و همچنین مدیر و مشاور مدرسه (رابط مراکز مشاوره در مدرسه‌های فاقد مشاور) برای بهبودی کامل و ارزیابی پایداری وضعیت سلامت دانش‌آموز صورت می‌گیرد.

چه کسانی می‌توانند در اجرای بهتر این برنامه نقش آفرینی کنند؟

با توجه به اهمیت و ضرورت مداخلهٔ بهنگام و مؤثر در فوریت‌های روانی اجتماعی و شناسایی به‌موقع دانش‌آموزان مشمول دریافت این مداخلات، مهم‌ترین گروهی که می‌توانند در اجرای این برنامه به ما کمک کنند، معلمان هستند. معلمان بیشترین ارتباط و تعامل را با دانش‌آموزان دارند و مطابق سند نظام جامع راهنمایی و مشاوره، از این پس باید نقش تربیتی و مشاوره‌ای را ایفا کنند. لذا ما انتظار داریم تمامی معلمان عزیز کشورمان با شناسایی علائم و نشانه‌های دانش‌آموزان و همچنین ثبت نشانه‌ها و موارد فوریتی و فوریت‌های روانی اجتماعی در سامانهٔ نما، در اجرای این فرایند به ما

کمک کنند. مدیران مدرسه‌ها، مربیان تربیتی و بهداشت و معاونان پرورشی و اجرایی، و به‌طور کلی تمامی کارکنان مدرسه می‌توانند در اجرای این برنامه به ما کمک کنند.

آیا برای آموزش معلمان و همکاران در مدرسه‌ها برنامه‌ای دارید؟

بر اساس راهکار ۴-۲۱ سند تحول بنیادین و همچنین برنامه‌های عملیاتی سند نظام جامع راهنمایی و مشاوره، تمامی معلمان و کارکنان مدرسه در راستای حمایت از برنامه‌های حوزهٔ راهنمایی و مشاوره و ایفای نقش تربیتی و مشاوره‌ای همکاری خواهند کرد. بر این اساس ما باید بتوانیم با توانمندسازی تمامی عوامل مدرسه زمینه‌های تحقق این مهم را فراهم کنیم. آموزش معلمان و کارکنان مدرسه‌ها در راستای ایفای نقش تربیتی و مشاوره‌ای در دستور کار معاونت برنامه‌ریزی امور مشاوره قرار دارد و آموزش‌ها از طریق کلاس‌های ضمن خدمت و تربیت مدرسان کشوری و استانی شروع شده‌اند و در آیندهٔ نزدیک به مناطق و مدرسه‌ها خواهند رسید.

چه دستگاه‌ها و سازمان‌هایی می‌توانند در اجرای این برنامه به شما کمک کنند؟

در اجرای برنامهٔ نظام مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان (نماد) ۱۴ دستگاه اجرایی کشور نقش آفرین هستند که همگی باید در اجرای برنامهٔ مدیریت فوریت‌های روانی اجتماعی فعالیت کنند و وظیفه دارند به دانش‌آموزان ما خدمات حمایتی و درمانی ارائه دهند. مهم‌ترین دستگاه‌هایی که در اجرای این برنامه نقش دارند، سازمان بهزیستی، کمیتهٔ امداد امام خمینی (ره)، قوه قضائیه، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، فراجا و وزارت کشور هستند و بنا بر فوریت حادث‌شده و نوع مشکل دانش‌آموز و نیازمندی آن به دریافت خدمات، نمایندگان این دستگاه‌ها موظف‌اند نقش آفرینی کنند.

به مشاوران، معلمان، دانش‌آموزان و والدین و کارکنان مدرسه‌ها و ادارات آموزش و پرورش چه توصیه‌هایی دارید؟

فکر می‌کنم با خواندن این مطالب اهمیت موضوع را درک کرده باشید. همهٔ ما می‌دانیم که بر اساس قانون حمایت از اطفال و نوجوانان و مواد ۹ و ۱۷ این قانون، تمامی دست‌اندرکاران نظام تعلیم و تربیت که وظیفهٔ تربیت، نظارت و حمایت از دانش‌آموزان را برعهده دارند، مسئولیت دارند نسبت به گزارش و حمایت از دانش‌آموزانی که درگیر فوریت‌های روانی اجتماعی می‌شوند اقدام کنند. بر اساس قانون حمایت، چنانچه والدین دانش‌آموزان و هرکسی که وظیفهٔ سرپرستی، ولایت، صیانت یا قیمومت طفل یا نوجوان را برعهده دارد، از انجام وظایف خود کوتاهی کند یا به‌صورت عمدی و غیرعمدی از انجام وظایف خود غفلت کند، نه تنها مشمول پرداخت دیه خواهد بود، بلکه بر حسب ضربهٔ وارده به دانش‌آموز، مشمول مجازات درجه‌بندی شده خواهد شد. بنابراین، بسیار اهمیت دارد که مشاوران، مدیران، معلمان، دانش‌آموزان و والدین آنان و همچنین تمامی کارکنان مدرسه‌ها و ادارات آموزش و پرورش و مراکز مشاوره در اجرای برنامهٔ مدیریت فوریت‌های روانی اجتماعی به ما کمک کنند تا ان شاءالله شاهد این باشییم که هیچ دانش‌آموزی در هیچ کجای ایران عزیز درگیر فوریت و آسیب اجتماعی نشود. در پایان، از زحمات همکاران بزرگوار در مجلهٔ رشد آموزش مشاور مدرسه تقدیر و تشکر می‌کنم.





سبک زندگی و سلامت روان

بهداشت روانی مهارت محور و ارتقای آن

بر اساس سبک زندگی ایرانی اسلامی

دکتر شیوا معصوم پرست، دکترای تخصصی روان‌شناسی، استان تهران

تجربه‌های برتر مشاوره

۱. ارتقای بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی با رویکرد مهارت‌محور در شبکه‌شاد؛
۲. اثربخشی درمان شناختی رفتاری بر علائم افسردگی دانش‌آموزان دوره اول متوسطه دبیرستان کلهر؛
۳. کمک به جبران افت تحصیلی و عقب‌افتادگی درسی دانش‌آموزان در تدریس مجازی دوران کرونا (با اصلاح شیوه مطالعه، بازی و سرگرمی)؛
۴. تقویت روحیه خودباوری، سخن‌وری و رفع مشکل کم‌رویی دانش‌آموزان به کمک رسانه ملی صدا و سیما؛
۵. تأثیر آموزش مهارت‌های ابراز وجود در افزایش جرئت‌ورزی دانش‌آموزان؛
۶. انجام تحقیق چگونه توانستم با رویکرد امیددرمانی میزان اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان را کاهش و انگیزه پیشرفت را در آن‌ها افزایش دهم.
۷. مشاوره گروهی مبتنی بر رویکردهای تخصصی؛ تلاشی در جهت بهره‌مندی تمام دانش‌آموزان از خدمات مشاوره مدرسه؛
۸. آموزش مهارت خودشفقت‌ورزی در تغییر سبک‌های ابراز هیجان دانش‌آموزان؛
۹. انجام تحقیق چگونه توانستم به پیشرفت تحصیلی یکی از دانش‌آموزان دیرآموز کمک کنم.

مقدمه

در عصر حاضر با توجه به پیشرفت‌های فناورانه و حمله‌های شدید فرهنگی برای تغییر سبک زندگی ایرانی اسلامی و تأثیر مستقیم آن بر کیفیت زندگی، تبیین سبک زندگی سالم به یک ضرورت تبدیل شده است که نقش مهمی در تضمین سلامت روان، بهزیستی روان‌شناختی و بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه ایفا می‌کند. توجه به سبک زندگی و عوامل تأثیرگذار آن در همه دوره‌های زندگی، به‌خصوص نوجوانی، حائز اهمیت است تا از آسیب‌های اجتماعی پیشگیری شود. چرا که نبود علائم بیماری به معنی سلامت روانی کامل نیست و سلامت روانی مبتنی بر ابعاد روانی مثبت و بهزیستی روان‌شناختی است.

در راستای ارتقای سلامت روان سرمایه‌های حیاتی جامعه، باید به دوره نوجوانی توجه ویژه داشت. نوجوانی یکی از مراحل مهم و برجسته رشد و تکامل اجتماعی و روانی فرد به شمار می‌رود. مشاوران مدرسه‌ها می‌توانند نقش مهم و تأثیرگذاری در شکوفایی و قابلیت‌های وجودی نوجوانان داشته باشند تا آن‌ها، با بهره‌گیری از مهارت‌های کاربردی بتوانند در بدترین شرایط

چکیده

سبک زندگی یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده ارتقای سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی و گامی مؤثر برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی در دوره نوجوانی است. پژوهش حاضر با هدف ارتقای بهزیستی روان‌شناختی بر اساس سبک زندگی اسلامی با رویکرد مهارت‌محور در شبکه‌شاد انجام شد. جامعه آماری دانش‌آموزان «دبیرستان مطهره شاهد» با نمونه ۸۵ نفره بود. ابزار گردآوری اطلاعات عبارت بودند از مصاحبه و پرسش‌نامه (سبک زندگی اسلامی کویانی و بهزیستی روان‌شناختی ریف). مداخلات آموزشی به عملکرد بهتری منجر شدند. لذا پیشنهاد می‌شود به عنوان راهبردی مؤثر در همه مراکز آموزشی کشور از آن استفاده شود.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، سلامت روان، مهارت‌های زندگی، بهزیستی روان‌شناختی



بهترین تصمیم را بگیرند و در سازگاری با مقتضیات محیطی و فشارهای حاصل از آن، توانایی‌های لازم را کسب کنند. بنابراین کمک به نوجوانان در رشد و گسترش مهارت‌های مورد نیاز برای سازگاری موفق با محیط اجتماعی و زندگی مؤثر و سازنده، ضروری به نظر می‌رسد.

تعیین و شناسایی ارزش‌های فردی در پیشگیری و کاهش انواع ناهنجاری رفتاری و اختلالات روانی نوجوانان نقش مؤثری دارد. لذا یادگیری، به‌کارگیری و مدیریت انواع مهارت‌ها در زندگی، به عنوان یکی از روش‌های بهبود و ارتقای سلامت فردی و بهزیستی مطرح می‌شود. آموزش مهارت‌های زندگی در مدرسه یا در کارگاه آموزشی نقشی اساسی را در بهزیستی روان‌شناختی و ابراز وجود دانش‌آموزان ایفا می‌کند. البته اگر در دوره و مقطع رشدی مناسبی ارائه شود، نقش برجسته‌تری خواهد داشت.

تبیین مسئله

لزوم تعلیم و تربیت صحیح نسل آتی، با توجه به تأکیدات حکیمانه مقام معظم رهبری، مبنی بر تکیه بر فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی ایرانی، به‌کارگیری الگوی اسلامی ایرانی و پرهیز از الگوهای وارداتی، چراغ راه برون‌رفت از چالش‌های نظام آموزشی کشور و راهی برای پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی است تا با تمهیدات لازم و مفید بتوانیم سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی آینده‌سازان این مرز و بوم را ارتقا دهیم. به‌کارگیری مهارت‌های زندگی در هر دوره زندگی نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین بهزیستی روان‌شناختی و داشتن زندگی سالم و اثربخش دارد و به ارتقای توانایی‌های روانی-اجتماعی و تأمین سلامت روانی، جسمانی و اجتماعی منجر می‌شود (عامری، دهدار و امیریان، ۱۳۹۹).

به‌خصوص در دوره حساس نوجوانی که افراد نیازمند کسب مهارت‌های لازم هستند، در صورت نداشتن برخی مهارت‌های زندگی و نسناختن سبک زندگی سالم ممکن است نتوانند با چالش‌های روزمره زندگی برخورد سازنده داشته باشند. این امر می‌تواند به ناسازگاری فردی بینجامد و مشکلات جسمی و هیجانی را در پی داشته باشد (زنگنه مطلق، عباسی و ابراهیمی، ۱۳۹۶). به‌علاوه، ممکن است فرد نتواند در برابر عوامل و فشارهای محیطی پاسخ مناسب ارائه دهد (عبدی، ابوالقاسمی و طاهری فرد پیلهرود، ۱۳۹۷). چرا که تعدادی از دانش‌آموزان، به علت نداشتن مدیریت هیجان و ارتباط صحیح اجتماعی با هم‌سالان خود، بخش قابل توجهی از استعدادهایشان شکل نمی‌گیرد. لذا ضرورت دارد، از طریق آموزش سبک زندگی و به‌کارگیری مهارت‌های زندگی و مدیریت هیجان‌ها به دانش‌آموزان، آنان را در برقراری ارتباطی سالم یاری کرد (سلیمی‌نژاد، یوسف‌پور و مقدم‌نژاد، ۲۰۱۵).

در اوایل سال تحصیلی ۱۴۰۰ در دبیرستان مطهره شاهد، بیماری همه‌گیر «کرونا» و تعطیلی مدرسه‌ها، بر سلامت جسمی، اجتماعی و روانی دانش‌آموزان، به دلیل دوربودن از فضای مدرسه و کاهش نشاط و سرزندگی، تأثیر شدید منفی داشت؛ به‌خصوص برای دانش‌آموزان پایه دهم که اولین سال ورودشان به دوره دوم متوسطه بود. خانواده‌ها نیز به دلیل وضعیت موجود و مشکلات پیش‌آمده بسیار نگران بودند. در چنین شرایطی، به منظور آسیب‌شناسی و

یافتن راه حلی کاربردی برای برطرف کردن این مشکل، به تحقیق متوسل شدیم.

اهمیت و ضرورت تحقیق

دانش‌آموزان با ارزش‌ترین سرمایه‌های ملی هستند و تمام پیشرفت‌های کشور و هر توفیقی در هر عرصه مرهون توجه ویژه و استفاده شایسته از این سرمایه‌های بزرگ است. لذا توجه به سلامت روان آنان، تأمین بهزیستی روان‌شناختی آنان، و عواملی که بر عملکردشان تأثیر می‌گذارد از ضروریات است. امروزه برای فراهم کردن امنیت فردی و اجتماعی نوجوانان در حوزه‌های جسمی و روحی، لازم است سبک زندگی ایرانی-اسلامی به آنان آموزش داده شود؛ چرا که مهارت‌های زندگی اکتسابی و آموختنی هستند و می‌توان آن‌ها را یاد گرفت و به‌کار برد.

عامل مهم دیگری که در تعیین موفقیت‌های

زندگی و سلامت روانی نقش دارد (نول و پنسیسی، ۲۰۱۷)، موجب عملکرد بهتر افراد در حیطه خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه و خودمدیریتی می‌شود (سالاری پور، مکتبی و عالی‌پور بیرگانی، ۱۳۹۷) و در زندگی فردی و اجتماعی به بهبود عملکرد می‌انجامد، ایجاد و افزایش بهزیستی روان‌شناختی در آنان است تا به سمت موفقیت بیشتر در زندگی، ارتباط اجتماعی حمایت‌گرا، سالم‌تر و سلامت جسمی و روانی بالاتر هدایت شوند (کروز، ۲۰۱۷).

با توجه به آنچه بیان کردیم، این سؤال ایجاد شد که: «آیا آموزش مهارت‌های زندگی به سبک اسلامی ایرانی در بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان تأثیرگذار است یا خیر؟»



ابزار گردآوری داده‌ها

به‌منظور دستیابی به اطلاعات لازم از ابزاری به این شرح استفاده کردم: مشاهده و مصاحبه به صورت تلفنی و نظرسنجی در سامانه «شاد» (مدیریت، معاونان، دبیران، دانش‌آموزان و والدین)، پرسش‌نامه سبک زندگی اسلامی **کاوایانی** (۷۵ سؤال)، مقیاس بهزیستی روان‌شناختی **ریف** (۱۸ سؤال) که شش عامل: خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را می‌سنجد، سیاهه رفتار، منابع و کتاب‌های معتبر، و پیشینه تحقیق سایر محققان. نتایج حاصل از تمامی موارد فوق، پایین‌بودن بهزیستی روان‌شناختی دانش‌آموزان را نشان می‌داد.

تجزیه و تحلیل یافته‌ها

صاحب‌نظران و خود دانش‌آموزان دلایل مشکلات رفتاری را به این شرح برشمردند:

از دیدگاه صاحب‌نظران:

۱. کوتاهی والدین در آموزش مهارت‌های زندگی به صورت کاربردی به فرزندان و آشنانکردن فرزندان با حقوق دیگران (قائمی، ۱۳۸۴؛ محمدخانی، موسوی چلک، نوری و موتابی، ۱۳۹۶).
۲. الگوپذیری ناصحیح (بهشتی، ۱۳۷۰)؛
۳. رسیدن نوجوانان به خواسته‌های خود با بداخلاقی و پرخاشگری

که در واقع نوعی تقویت رفتار محسوب می‌شود (اسماعیلی، ۱۳۸۹).

از طریق نظرسنجی از دانش‌آموزان:

۱. پایین بودن بهزیستی روان‌شناختی در دانش‌آموزان؛
۲. آموزش ندیدن دانش‌آموزان برای انجام فعالیت‌های گروهی دارای هدف‌های واحد؛
۳. ناآگاهی والدین در مورد نحوه برخورد با دانش‌آموزان و کمبود محبت در دانش‌آموزان؛
۴. تخلیه‌نشدن هیجان‌ها به‌درستی و بروز آن‌ها به صورت آسیب‌های رفتاری؛
۵. کاهش ارتباطات کلامی بین والدین و دانش‌آموزان؛
۶. مقایسه‌شدن نوجوانان با یکدیگر توسط والدین.

ارائه راه‌حل‌ها و اجرای آن‌ها

راه‌حل تقویت بهزیستی روان‌شناختی

۱. آموزش مهارت‌های زندگی هفته‌ای یک جلسه ۳۰ دقیقه‌ای.

راه‌حل ۱-۱. آموزش مهارت خودآگاهی.

فرایند اجرای ۱-۱. محور تدریس آگاهی نسبت به توانایی‌ها، نقاط قوت و ضعف، خواسته‌ها و احساسات خود، مدیریت و کنترل احساسات، و افزایش تعامل بین‌فردی در نظر گرفته شد.

در مرحله اول فقط از دانش‌آموزان خواستیم تعریف خودشان را از غم، شادی، ترس

و ... بیان کنند، در مورد احساساتشان نظر بدهند و در کلاس تعامل داشته باشند. این کار در یک جلسه صورت گرفت.

در مرحله بعدی تکلیف‌هایی در نظر گرفتیم تا هیجان‌های خود را به صورت عملی ابراز کنند. برای مثال، از دانش‌آموزان خواستیم در دفترچه‌ای احساس‌های هر روز خود را بنویسند و ببینند در طول هفته چقدر غمگین، خوش‌حال و یا عصبانی بوده‌اند.

راه‌حل ۱-۲. آموزش مهارت خودکنترلی

فرایند اجرای ۱-۲:

گام اول: توجه کردن: زمانی که دانش‌آموزان رفتار صحیحی را انجام می‌دادند، طبق عملکردشان در سامانه شاد به آنان توجه نشان می‌دادم و بازخورد آن در گروه نشان داده می‌شد. ولی اگر روش اشتباهی را به کار می‌گرفتند، در گروه نسبت به آن رفتار با بی‌توجهی عبور می‌کردم و در صفحه شخصی علت را جویا می‌شدم که به مرور باعث حذف رفتار اشتباه و تثبیت رفتار صحیح می‌شد. گام دوم: پاداش دادن و تحسین کردن: در سامانه شاد، دانش‌آموزان دارای رفتاری صحیح را به صورت کلامی تشویق و تحسین می‌کردم.

راه‌حل ۱-۳. آموزش مهارت همدلی با استفاده از فنون «چالش مهربانی» و ایفای نقش.

فرایند اجرای ۱-۳: دانش‌آموزان را گروه‌بندی کردم. بعد از توضیح رفتارهای همدلانه و غیرهمدلانه، از آن‌ها خواستیم به کمک یکدیگر نمایشی (سناریویی) پنج دقیقه‌ای طراحی کنند و از طریق سرگروه‌بفرستند.

راه‌حل ۱-۴. آموزش مهارت حل مسئله با به‌کارگیری مهارت تفکر خلاق.

فرایند اجرای ۱-۴: برای اجرایی شدن «فرایند کنترل و مدیریت

هیجان در زندگی» به آموزش مهارت‌هایی مثل روش‌های برقراری ارتباط، اهمیت دادن به نظر دیگران حتی اگر خلاف نظر ما باشد، صبر کردن در شنیدن و بیان نظرات، قضاوت نکردن درباره دیگران، حسادت نکردن، عذرخواهی کردن، حل مسئله و ... نیاز بود (روش علمی حل مسئله جان دیویی).

در مرحله اول از آن‌ها خواستیم که مسئله‌یابی کنند. آن‌ها می‌باید در خصوص نمایشی که مطرح می‌شد، با توجه به شرایط، به دنبال علت به‌وجودآمدن مشکل می‌گشتند. در مرحله دوم از آن‌ها خواستیم که اطلاعات لازم را با استفاده از ابزار مصاحبه درباره مشکل مطرح‌شده جمع‌آوری کنند. در مرحله بعد به کمک تفکر خلاق، باید به فرضیه‌سازی برای یافتن راه حل مشکل می‌پرداختند که به صورت گروهی انجام می‌شد. در مرحله پایانی، با مشاهده فرضیات و راهکارهای احتمالی، به نتیجه‌گیری می‌پرداختند و این‌گونه روش صحیح حل مسئله را آموزش دیدند.

راه‌حل ۱-۵. آموزش مهارت ارتباط مؤثر.

فرایند اجرای ۱-۵: در انجام فعالیت‌های پژوهشی، ابتدا با هم‌گروهی‌های خود تعاون و همکاری نداشتند. برای برطرف‌شدن این مشکل از آن‌ها خواستیم دوبه‌دو به تمرین بپردازند و پس از مدت کوتاهی تمرین‌ها را با تمام اعضای گروه انجام دادیم. راه‌حل ۱-۶: آموزش مهارت روابط بین

فرایند اجرای ۱-۵: آموزش مهارت ارتباط مؤثر.

فرایند اجرای ۱-۵: در انجام فعالیت‌های پژوهشی، ابتدا با هم‌گروهی‌های خود تعاون و همکاری نداشتند. برای برطرف‌شدن این مشکل از آن‌ها خواستیم دوبه‌دو به تمرین بپردازند و پس از مدت کوتاهی تمرین‌ها را با تمام اعضای گروه انجام دادیم.

راه‌حل ۱-۶: آموزش مهارت روابط بین فردی.

فرایند اجرای ۱-۶: آموزش رعایت احترام و ادب در برخورد با افراد، شناسایی تفاوت‌ها و تشابه‌ها، در نظر گرفتن عقاید دیگران و ...

راه‌حل ۱-۷: تقویت مهارت تصمیم‌گیری با اتخاذ موارد کاربردی، و ارزیابی موارد تصمیم‌گیری با به‌کارگیری مسئولیت‌پذیری از طریق انتخاب همیار مشاور، به عنوان نماینده و سرگروه اصلی در هر کلاس.

فرایند اجرای ۱-۷: از دانش‌آموزان نظرسنجی شد و آن‌ها نتیجه گرفتند، افرادی که بتوانند ویژگی اخلاقی صبر، احترام متقابل، رازداری، قابلیت حل مشکلات خود و پیشرفت تحصیلی را کسب کنند، می‌توانند انتخاب شوند و برای هر کلاس یک نفر طبق نظرسنجی انتخاب شد.

راه‌حل ۱-۸: تقویت مهارت تفکر انتقادی.

فرایند اجرای ۱-۸: از طریق اجرای تکنیک جمع‌آوری اطلاعات و به‌کارگیری روش پرسش و پاسخ مهارت تفکر انتقادی تقویت شد.

راه‌حل ۱-۹: تقویت مهارت مدیریت «فشار عصبی» (استرس).

فرایند اجرای ۱-۹: با شناخت احساسات و به‌کارگیری «فن دم و بازدم عمیق شکمی»، مهارت مدیریت فشار عصبی تقویت شد.

راه‌حل ۱-۱۰: تقویت مدیریت هیجانی، خودکنترلی و کنترل تکانه از طریق اجرای «فن آرام‌سازی عضلانی» برای کنترل خشم، پرخاشگری و ...

فرایند اجرای ۱-۱۰: از آن‌ها خواستیم طبق فن آرام‌سازی عضلانی عمل کنند و به هیچ چیزی به جز خودشان فکر نکنند و بدن خود را در شرایط آرام و راحتی قرار بدهند. هدف از این کار، تجسم فضایی آرام و دوست‌داشتنی بود که همه افراد با هم در



شرایط یکسان، بدون هیچ اضطراب و نگرانی، به رؤیاهایشان فکر کنند. این امر کمک زیادی به تخلیه هیجانی کرد.

۲. آموزش به اولیا و دانش آموزان با ارائه «تکه فیلم» (کلیپ) در فضای مجازی، با عنوان «خلق لحظه‌های شاد در روزهای کرونایی»، آگاه‌سازی خانواده‌ها و دانش آموزان و ارائه راهکارهای آموزشی.

۳. آموزش به اولیا و دانش آموزان با ارائه تکه فیلم در فضای آموزشی شاد، با عنوان راهکارهای ساده برای بهبود بخشیدن به سلامت روان و بهزیستی روان‌شناختی آنان.

۴. آموزش به دانش آموزان در فضای آموزشی شاد با عنوان «انواع سبک‌های زندگی و فایده‌های به‌کارگیری سبک زندگی اسلامی ایرانی».

۵. برگزاری جلسه‌های مشاوره تلفنی فردی و ویژه اولیا در زمینه عملکرد فرزندانشان.

۶. برگزاری جلسه‌های مشاوره تلفنی فردی با دانش آموزان برای بررسی مسائل و بهبود وضعیت و نشست‌های حضوری فردی با حفظ دستورالعمل‌های (پروتکل‌های) بهداشتی.

ارزیابی اقدامات

بررسی روش‌های آموزشی نشان داد که هر فردی به دنبال بهتر زیستن، داشتن زندگی توأم با رفاه، آرامش و امنیت، و دستیابی به سبک زندگی مناسب با فرهنگ اسلامی است. در این حیطه، نقش فرهنگیان بسیار تأثیرگذار است. هر ملتی به دنبال پیشرفت، ترقی، توسعه و سربلندی کشورش است. امروز جهانیان برای رسیدن به برتری در تمامی سطوح با هم رقابت می‌کنند و آن کشورهای موفق ترند که سبک زندگی صحیح و ایده‌آل را سرمنشأ و سرلوحه ملت خود قرار داده‌اند.

نتیجه‌گیری

نتایج نظرسنجی حاکی از اثربخشی آموزش سبک زندگی اسلامی - ایرانی با رویکرد مهارت‌محور و کسب مهارت‌های زندگی در جهت افزایش معنادر بهزیستی روان‌شناختی، با به‌کارگیری مهارت‌های کاربردی در تعاملات با هم‌سالان و اعضای خانواده بودند. همچنین نتایج نشان دادند، با ایجاد انگیزه و تقویت توانمندی‌ها و به‌کارگیری مهارت‌ها می‌توانیم رفتارهای ارتقادهنده بهزیستی روان‌شناختی را در دانش آموزان ایجاد کنیم؛ تا

گامی مؤثر در جهت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی برداشته شود. چرا که از الگوبرداری از سبک‌های زندگی غربی، احساس ناتوانی، ناکامی، تحت کنترل بودن، زیان کاری و... به وجود می‌آید.

دانش آموزان در طول آموزش سبک زندگی اسلامی ایرانی، از تأثیر مثبت رفتارهای سالم آگاهی می‌یابند و با تمرین عملی به نقش آن‌ها در ایجاد طراوت و شادابی در زندگی پی می‌برند. این موضوع می‌تواند زمینه‌های انجام رفتارهای سالم را در آن‌ها به وجود آورد. به‌کارگیری مهارت‌ها در زندگی نه تنها می‌تواند موجب ارتقای سازگاری، کیفیت زندگی بهتر و رضایت از زندگی شود، بلکه می‌تواند نقش مؤثر و برجسته‌ای در افزایش بهزیستی روان‌شناختی داشته باشد. در واقع نتایج این تجربه نشان دادند، به‌کارگیری مهارت‌های کسب‌شده و کسب قابلیت‌ها و توانمندی‌ها مانع از آن می‌شود که اشخاص در سیطره هیجان‌ها قرار گیرند و در فراز و نشیب زندگی دچار مشکل شوند.

محدودیت‌ها

از جمله محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به اجرای پژوهش در نمونه‌ای متشکل از دانش آموزان پایه دهم دبیرستان مطهره شاهد در تهران اشاره کرد. این موضوع ممکن است سبب کاهش حوزه تعمیم‌دهی نتایج شده باشد.

پیشنهادها

● کارشناسان و متخصصان حوزه سلامت روان، در طول سال تحصیلی (به‌طور متوسط هر دو ماه یک‌بار) در قالب فعالیت‌های پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی، به مدرسه‌ها بروند و از نزدیک به بررسی مشکلات دانش آموزان بپردازند.

● این تجربه در دوره‌های تحصیلی و مدرسه‌های دیگر و حتی با جامعه آماری بیشتر توسط دیگر همکاران یا مشاوران انجام شود. برای دستیابی به هدف و تجربه لذت‌بخش مشارکت، همکاری تمامی اعضا شمر بخش است. لذا از همکاری همه دانش آموزان عزیز، اولیای بزرگوار، مدیر محترم دبیرستان و کارشناس محترم مشاوره سپاسگزارم. خداوند منان را شاکرم و امیدوارم نتایج این تجربه بتواند در جهت کاهش مشکلات و ارتقای بهزیستی روان‌شناختی دانش آموزان این مرز و بوم مورد استفاده قرار بگیرد.



منابع

۱. اسماعیلی، عبدالرضا (۱۳۹۸). اصول و روشهای تربیت در اسلام. دفتر نشر فرهنگ. تهران.
۲. بهشتی، احمد (۱۳۷۰). اسلام و تربیت کودکان (ج ۱). مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی. تهران.
۳. زنگنه مطلق، فیروزه؛ عباسی، فاطمه؛ ابراهیمی، سارا (۱۳۹۶). «اثربخشی دوره آموزشی - روان‌شناختی سبک زندگی سالم بر کیفیت زندگی (جسمانی و روان‌شناختی) و سلامت اجتماعی دانشجویان». فصلنامه سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت. شماره ۲.
۴. سالاری پور، مولود؛ مکتبی، غلامحسین؛ عالی پور بیگانی، سیروس (۱۳۹۷). «ابطه هوش هیجانی و جهت‌گیری مذهبی با اضطراب...» نشریه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی. شماره ۹.
۵. عامری، مهدی؛ دهدار، مجتبی؛ امیریان، محمد (۱۳۹۹). «آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی». نشریه مطالعات کاربردی در علوم اجتماعی و جامعه‌شناسی. شماره ۳.
۶. عبدی سادات، سیدحسین؛ ابوالقاسمی، عباس؛ طاهری فرد پیلهورود، مینا (۱۳۹۷). «ابطه سبک زندگی اسلامی، معنای زندگی و هوش هیجانی با سلامت روان دانشجویان». نشریه روان‌شناسی و دین. شماره ۳.
۷. قائمی، علی (۱۳۸۴). «خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان تهران». انتشارات انجمن اولیا و مربیان. تهران.
۸. محمدخانی، شهرام؛ موسوی چلک، حسن؛ نوری، ربابه؛ موتابی، فرشته (۱۳۹۶). «مهارت‌های زندگی (آموزش مهارت‌های رفتاری ویژه والدین)». انتشارات طلوع دانش. تهران.
۹. محمدخانی، شهرام؛ نوری، ربابه؛ موتابی، فرشته (۱۳۹۶). «مهارت‌های زندگی (آموزش مهارت‌های رفتاری ویژه دانشجویان)». انتشارات طلوع دانش. تهران.
۱۰. معصوم‌پرست، شیوا (۱۴۰۰). مهارت‌های اثربخش در جهت بهتر زیستن. انتشارات ملت. تهران.
11. Crous, G. (2017). Child psychological well-being and its associations with material deprivation and type of home. Children and Youth Services Review, 80, 88-95.
12. Null, G., & Pennesi, L. (2017). Diet and lifestyle intervention on chronic moderate to severe depression and anxiety and other chronic conditions. Complementary Therapies in Clinical Practice, 29, 189-193.
13. Salimynezhada, Samira; Yusef Poor, Nahid & Moghadam Nasiri, Zahra. (2015). The relationships between general health and emotional intelligence with defence mechanisms on university students of Payame Noor University. Procedia-Social and Behavioral Sciences. 205. 681-687.



گزارشی از اقدامی مبارک

مسیر پیشگیری و سیر درمان

نگاهی به دوره‌های کوتاه مدت توانمندسازی مدیران و مشاوران

گزارش از محمدحسین دیزجی

ارتقای «سواد سلامت روانی و اجتماعی دانش آموزان»، انگیزه و دلیلی است که این افراد را دور یک میز جمع کرده است. از همه جای تهران آمده‌اند تا در کنار آنچه که سال‌ها اندوخته‌اند، دانش خود را به‌روز کنند و ضمن تبادل تجربه، حاصل این سه روز دوره را، برای دیگر مشاوران و مربیان به ارمغان ببرند. مدرسانی از وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی طی این مدت، ضمن ارائه تازه‌ترین نکته‌ها، به پرسش‌های تک‌تک این مدیران مراکز مشاوره مناطق شهر تهران نیز پاسخ می‌دادند. این همه پرسش و پاسخ، آموزش، تلاش، برنامه و جلسه، سعی دارد به یک نتیجه ارزشمند که همانا برقراری آرامش روحی، روانی و سلامت جسمی دانش آموزان است، نزدیک و نزدیک‌تر شود. ما نیز به منظور آشنایی بیشتر با این فعالیت به «مرکز مشاوره و خدمات روان‌شناختی توحید» در تهران قدم می‌گذاریم تا از این فعالیت گزارشی را تقدیم شما کنیم. با ما همراه باشید.



موضوع جلسه «کوتاه‌کردن مسیر پیشگیری و سیر درمان» است و استاد و فراگیرندگان دور یک میز بزرگ جمع شده‌اند. صدای مدرس به وضوح شنیده می‌شود. در فاصله‌های کوتاهی نیز صدای مدیران منطقه‌های آموزش و پرورش شهر تهران که پرسشی را مطرح می‌کنند و یا تجربه‌ای را با حاضران در میان می‌گذارند، به گوش می‌رسد. ترجیح می‌دهیم ابتدا با مدیر مرکز، سرکار خانم زهرا مستدام، گفت‌وگو کنیم و در فرصتی مناسب به جمع حاضران در جلسه بپیوندیم. او که مدارک کارشناسی و کارشناسی ارشد خود را در رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره خانواده دریافت کرده و در حال گذراندن دوره دکترای روان‌شناسی مشاوره است، بسیار صمیمانه از ما استقبال می‌کند و به پرسش‌های ما پاسخ می‌دهد. روبه‌روی میز محل کارش، کتابخانه‌ای مملو از کتاب‌های حوزه روان‌شناسی قرار دارد و روی تخته سفید اتاقش، کلی طرح و برنامه یادداشت کرده است. او مسئولیت مجموعه‌ای را عهده‌دار است که از سال ۱۳۷۰ با هدف ارائه خدمات روان‌شناختی به دانش آموزان کل استان تهران ایجاد شده است. در ادامه متن این گفت‌وگو را می‌خوانید:

حادثه را به درمانگاه (کلینیک) توحید می‌فرستند. امیدوارم بتوانیم با تقویت مرکزهای مشاوره منطقه‌ها، مسیر پیشگیری و سیر درمان را برای دانش آموزان و والدین کوتاه‌تر کنیم.

از هدف‌های برگزاری این برنامه، مدت زمان دوره، صرف‌فصل‌ها، مخاطبان و استادان بر ایمان بگویید. نام برنامه «ارتقای سواد سلامت روانی و اجتماعی

از این مرکز بر ایمان بفرمایید.

به لطف پروردگار و با درایت و کارهای ارزنده و زحمات رئیس‌ان پیشین مجموعه، هدف‌های اولیه این مرکز تاکنون محقق شده است و من هم تلاش می‌کنم به کمک دوستان و همکارانم مسیر رو به رشدی داشته باشیم. اکنون مرکز مشاوره استان تهران (توحید) راهبری مرکزهای مشاوره منطقه‌های آموزش و پرورش تهران را بر عهده دارد. این مرکزها موارد فوری (اورژانسی) و

بگیرند؟

در همهٔ زمان‌ها و روزهای سال در خدمت مدیران مراکز مشاوره و اعضای تخصصی و همهٔ والدین و دانش‌آموزان خواهیم بود و هیچ روزی خدمات مشاوره‌ای ما متوقف نخواهد شد. امید است با تداوم این دوره‌ها، ریل‌گذاری ثابتی در زمینهٔ دانش و نگرش ارتقایی سلامت روان ایجاد کنیم.



صحبت‌های اولیه و دریافت اطلاعات برنامه از مدیر مرکز مشاورهٔ توحید که به انتها می‌رسد، حوالی ساعت استراحت بین دو کلاس است. در این فاصله می‌توانیم صحبت کوتاهی با علی اسدی، روان‌شناس بالینی و کارشناس وزارت بهداشت و یکی از مدرسان دوره داشته باشیم:

◀ شما بر اساس سرفصل‌های مشخص‌شده در این دوره به آموزش می‌پردازید. اما به یقین حاضران در جلسه نیز مباحث و مشکلاتی را با شما در میان گذاشته‌اند و امید دارند از طریق این دوره‌ها به نوعی کمک شود تا آن معضلات کاهش پیدا کنند. از این نکات برایمان بفرمایید.

یکی از مباحثی که دوستان در صحبت‌هایشان مطرح کردند، بحث کاهش انگیزه‌های تحصیلی است. الان در وجود تعدادی از دانش‌آموزان انگیزه و علاقه‌مندی به درس و تحصیل، آن‌طور که باید و شاید دیده نمی‌شود. همین موضوع باعث یک سلسله تنش‌ها میان دانش‌آموزان، اولیای مدرسه و خانواده‌های آنان شده است. موضوع بعدی وابستگی‌های دانش‌آموزان به چیزهایی نظیر اینترنت، گوشی تلفن همراه، بازی‌های رایانه‌ای و مانند این‌هاست که خیلی وسعت پیدا کرده. میزان وابستگی در حدی است که شاید بتوان در برخی موارد به آن عنوان اعتیاد را داد. این موضوع سبب ایجاد اختلال در عملکرد دانش‌آموز می‌شود.

بحث دیگر، اختلالاتی از جنس افسردگی است. در خصوص افسردگی، اضطراب و مواردی از این قبیل در مدرسه‌ها گزارش‌هایی داشته‌ایم. مثلاً گرایش به مصرف سیگار در نوجوانان از جمله مواردی است که به سلامت روان ارتباط دارد. برخی از این موارد آسیب‌های اجتماعی و روانی را به دنبال دارد. البته بر اساس تجربه‌های خودم که با بچه‌ها در ارتباط هستم نیز باید عرض کنم، برخی از این موارد به فشارهایی برمی‌گردد که از سمت مدرسه و خانواده روی دانش‌آموزان می‌آید.

◀ لطفاً مثال بزنید.

برای مثال می‌توان به تأکیدهای بیش از حد به دانش‌آموزان در خصوص درس خواندن اشاره کرد. بسیاری از بچه‌ها مثل روزگار ما، خیلی حال و حوصلهٔ کتاب دست‌گرفتن و خواندن محتواهای آن‌ها را ندارند. یعنی حاضر نیستند وقت بگذارند،

دانش‌آموزان» و هدف آن «افزایش دانش و سواد بهزیستی روانی در دانش‌آموزان، تشخیص به‌هنگام آسیب و مشکل دانش‌آموزان، و پیشگیری از تداوم اختلال‌های روان‌شناختی در دانش‌آموزان با اولویت دانش‌آموزان دورهٔ ابتدایی» است. مدت زمان دوره سه روز از تاریخ ۲۶ تا ۲۸ دی ماه ۱۴۰۱ از صبح تا ساعت ۱۶ بعدازظهر است. برخی سرفصل‌های آموزشی دوره عبارتند از: مشکلات بیش‌فعالی، اختلالات یادگیری، رشد روانی، عاطفی و اجتماعی کودکان و نوجوانان، اختلالات اضطرابی، اختلالات افسردگی، شناسایی و مدیریت مشکلات نافرمانی، و ناتوانی ذهنی. البته هدف نهایی دانش‌آموزان و مدیران مراکز مشاورهٔ منطقه‌های آموزش و پرورش شهر تهران بوده‌اند. استادان نیز از وزارت بهداشت دعوت شده‌اند.

◀ انتظار شما از این برنامه چیست و مخاطبان قرار است آموزش‌ها را چطور در حوزهٔ کار خودشان گسترش دهند و آن را به افراد بیشتری بیاموزند؟

پس از پایان این دوره، بنده انتظار دارم تمامی مطالب و اندوخته‌های علمی حاصل از این دورهٔ سه‌روزه، به‌علاوهٔ دانش حرفه‌ای مدیران، در منطقه به اعضای تخصصی مراکز آموزش داده شود تا اعضای تخصصی بتوانند، این آموزش‌ها را به مربیان منتخب در مدرسه‌ها انتقال دهند. در این صورت باید بتوانیم تأثیر آن را در تشخیص و پیشگیری اولیه به روش تات (tot) شاهد باشیم.

◀ از سوابق این نوع آموزش‌ها برایمان بگویید و اینکه به نظر شما این آموزش‌ها قرار است چه کمکی به دانش‌آموزان بکنند؟ در سال ۱۳۹۷ در دو منطقه این محتوا آموزش داده شد و اثربخشی خوبی را شاهد بودیم، ولی طرح به دلایل کمبود نیروی انسانی و ... ناتمام ماند.

اما نکتهٔ دوم سؤال مهمی است که شما پرسیدید. دغدغهٔ بنده در هر لحظه‌ای از نشست سه‌روزه، پاسخ به این سؤال بوده است. هر زمان فرصتی برای اندیشیدن می‌یافتم این سؤال در ذهنم طنین‌انداز می‌شد که: «چگونه این آموزش‌ها می‌توانند در ارتقای بهزیستی روانی و سواد سلامت روان دانش‌آموزان مؤثر باشند؟» پاسخ آن را بارها با مدیران مراکز مناطق مرور کرده‌ام. مطلوب همهٔ ما این است که در سطح مدرسه‌ها دانش‌آموزی نداشته باشیم که علامتی از به‌هم‌ریختگی و نوسانات خلقی و عملکرد پایین تحصیلی داشته باشد و شناسایی و ارجاع نشود. هدف تمامی ما این است که در حیات مدرسه، دانش‌آموزی را شاهد نباشیم که دچار بغض مکرر، خشم فراوان، نداشتن مهارت دوست‌یابی و تنها ماندن در فعالیت‌های علمی و ورزشی باشد و به مرکز مشاوره ارجاع نشود.

◀ از این دوره که بگذریم، افراد برای چه موضوع‌هایی می‌توانند با مرکز شما در ارتباط باشند و از شما خدمات

بخوانند و حفظ کنند. بلکه بیشتر مایل هستند که مثلاً با یک تلیک (کلیک) کردن پاسخ یک مسئله را بیابند و جواب بدهند. این موضوع به قول قدیمی‌ها خیلی مورد قبول و پسند خانواده‌ها و معلمان نیست.

◀ یعنی ممکن است به خاطر تغییر شرایط و آمدن فناوری و به‌روزبودن، بچه‌ها دیگر تمایل نداشته باشند با آن روش‌ها دنبال یادگیری باشند؟

به نظر می‌رسد با این ویژگی‌ها و شرایط، ما باید خودمان را کمی تغییر دهیم و به‌روزتر باشیم. شاید الان یکی از دغدغه‌های خیلی از خانواده‌ها و اولیای تحصیلی این باشد که چرا دانش‌آموز خیلی نمی‌نویسد یا خیلی کتاب دستش نیست. «چرا نمی‌خوانی؟» و «چرا جزوه ننداری؟» و نکته‌های نظیر این را مطرح می‌کنند. در حالی که دانش‌آموز معتقد است از روش‌های گوناگون در اینترنت، برنامه‌های کاربردی (اپلیکیشن‌ها) و سایر محتواها، اطلاعات لازم را دریافت کرده و یادگیری از نگاه او به قدر کفایت انجام شده است.

اگر این تطبیق‌ها انجام شوند، میزان تنش بین دانش‌آموزان و خانواده‌ها و حتی اولیای تحصیلی کاهش پیدا می‌کند. به‌علاوه، با عامل‌های بیرونی این موضوع، نظیر ترک تحصیل و مانند آن کمتر روبه‌رو می‌شویم.

◀ به نظر شما چه سازمان‌ها و نهادهایی باید دست‌به‌دست هم بدهند تا این مشکلات بهتر شناسایی و درمان شوند؟

با توجه به اینکه ۱۴ دستگاه اجرایی کشور مطابق «سند ائتلاف نماد»، باید در راستای ارائه خدمات به دانش‌آموزان تأمین و ارتقای سلامت روان و مراقبت اجتماعی از دانش‌آموزان نقش آفرینی کنند، سازمان‌ها و نهادهایی مانند بهزیستی، کمیته امداد امام (ره)، وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی، قوه قضائیه، فراجا، بنیاد برکت، وزارت کشور، سازمان برنامه و بودجه و سایر اعضای ائتلاف نماد همگی باید دست‌به‌دست هم بدهند و با محوریت آموزش و پرورش در راستای ارتقای سطح سلامت جسمی و روانی و مراقبت اجتماعی دانش‌آموزان قدم بردارند. در حوزه شناسایی مشکلات، آسیب‌ها و اختلالات روان‌شناختی دانش‌آموزان، وزارت بهداشت و مراکز مشاوره این دستگاه، همچنین سازمان بهزیستی کشور با ارائه خدمات حمایتی _ درمانی به دانش‌آموزان و خانواده‌هایی که از سوی آموزش و پرورش به این ارگان‌ها ارجاع داده می‌شوند، می‌توانند نقش مهمی در شناسایی مسائل و کمک به حل مشکلات دانش‌آموزان داشته باشند.

با توجه به تأکید
سند تحول بنیادین بر ایفای نقش
تربیتی معلمان و تمامی کارکنان
مدرسه، انتظار می‌رود رفته رفته
به سمت ارائه خدمات راهنمایی و
مشاوره‌ای به دانش‌آموزان به صورت
نظام‌مند و یکپارچه قدم برداریم و این
مهم‌جز با همکاری و همراهی تمامی
این عزیزان میسر نخواهد شد

◀ معلمان و مدیران مدرسه‌ها چطور می‌توانند در زمینه شناسایی و حل بحران‌ها و مشکلات روحی و روانی دانش‌آموزان به‌طور مثبت نقش آفرینی کنند؟

مدیران مدرسه‌ها در برنامه‌ریزی، تعیین اولویت و طرح‌ریزی نقشه راه مدرسه در طول سال تحصیلی، با ایجاد ساختار مناسب و اهمیت‌دادن به تأمین و ارتقای سلامت روانی دانش‌آموزان و برنامه‌ریزی تمامی ارکان مدرسه در این زمینه، نقش اصلی را در به‌ثمررساندن این مهم ایفا می‌کنند. معلمان و دبیران مدرسه‌ها هم به عنوان بازوان توانمند نظام تعلیم و تربیت و به عنوان افرادی که بیشترین ارتباط را با دانش‌آموزان در کلاس‌های درس دارند، در شناسایی به‌موقع دانش‌آموزان نیازمند دریافت خدمات راهنمایی و مشاوره و همچنین غربالگری و ارجاع دانش‌آموزان در معرض خطر و دارای شرایط پرخطر و انجام مداخلات مختصر در قالب برنامه درسی و غیردرسی، می‌توانند نقش آفرینی ارزشمندی در این حوزه داشته باشند. با توجه به تأکید سند تحول بنیادین بر ایفای نقش تربیتی معلمان و تمامی کارکنان مدرسه، انتظار می‌رود رفته رفته به سمت ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره‌ای به دانش‌آموزان به‌صورت نظام‌مند و یکپارچه قدم برداریم و این مهم جز با همکاری و همراهی تمامی این عزیزان میسر نخواهد شد.

جلسه با حضور یکی دیگر از استادان مدعو دوباره ادامه پیدا می‌کند. استاد نکته‌ها را یک‌به‌یک شرح می‌دهد و حاضران در لابه‌لای آموزش، پرسش‌های خود را در کلاس مطرح می‌کنند و پاسخ می‌گیرند. در همین فرصت، دکتر طاهره فضالی، معاون دفتر مشاوره وزارت آموزش و پرورش نیز به مجموعه می‌آید. فرصت را غنیمت می‌شمیریم و چند پرسش را با او در میان می‌گذاریم و پاسخ می‌گیریم:

◀ حمایت‌های شما از برپایی این دوره‌های آموزشی برای مدیران مراکز و مشاوران مدرسه‌ها به چه نحو و ترتیب خواهد بود؟

با توجه به تأکید سند نظام جامع راهنمایی و مشاوره مبنی بر ایفای نقش تربیتی معلمان و کارکنان مدرسه‌ها و اهمیت برگزاری این دوره‌ها توسط مدیران مراکز برای مشاوران مدرسه‌ها، و همچنین آموزش رابطان و معلمان در مدرسه‌ها در راستای ایفای نقش مشاوره‌ای و تربیتی در کلاس‌های درس و لزوم شناسایی دانش‌آموزان دارای مشکلات و آسیب‌های اجتماعی و همچنین اختلالات روانی، از همکارانمان در حوزه مشاوره سراسر کشور حمایت خواهیم کرد و در این زمینه اعتبارات لازم تخصیص داده می‌شود و دستورالعمل‌های لازم ارسال خواهد شد.

در ادامه برنامه، دکتر عزیزالله بابلی، رئیس «اداره مشاوره آموزش و پرورش شهر تهران» و مسعود تقیانی، رئیس «اداره امور تربیتی مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی



شهر تهران»، برای بازدید از دوره آموزشی به جمع حاضران می‌پیوندد، مدتی در کلاس می‌نشیند و نحوه برگزاری برنامه را از نزدیک مشاهده می‌کند. ایشان در بخشی از برنامه با حاضران در جلسه گفت‌وگو می‌کند و ضمن شنیدن صحبت‌های آنان، نظرات خود را نیز با مدیران مشاور مناطق تهران در میان می‌گذارد. در فرصتی مناسب نیز به پرسش‌های مجله رشد مشاور پاسخ می‌دهد. دکتر بابلی ابتدا می‌گوید: «ما باید نگاه پیشگیرانه داشته باشیم. مشاور مدرسه درمانگر نیست و باید بر اساس پیش و فراوانی مشکلات و آزمون‌های سلامت روان به دانش‌آموزان و خانواده‌ها، و به عنوان اتاق فکر سلامت روان حتی به همکاران، خدمات مشورتی ارائه بدهد. در صورت وجود موارد فوری هم باید موارد را به مراکز درمانی معرفی و ارجاع دهد.»

دکتر بابلی که خود حدود ۲۵ سال سابقه مشاوره در سطح مدرسه‌ها را دارد، در ادامه یادآور می‌شود: «ما در همه مدرسه‌ها مشاور نداریم. بنابراین کارکنان مدرسه‌ها باید توانمند شوند تا اگر نمونه‌های بارزی از افکار منفی را می‌بینند، از بروز حادثه جلوگیری کنند و آن فرد را ارجاع بدهند. افرادی که در این زمینه کار می‌کنند، باید چند سال سابقه کار مشاوره داشته باشند و حداقل مدارک لیسانس و فوق لیسانس داشته باشند که برخی از آن‌ها هم حتی مدرک دکترا دارند. بنابراین هدف دوره ما این است که این افراد توانمند شوند. خوشبختانه این دوره تا جایی که من تا این لحظه اطلاع دارم، برای اولین بار است که در کشور در سطح مدیران مراکز مشاوره برگزار شده است.»

در ادامه، تقیانی به موضوع همکاری سایر سازمان‌ها و نهادها با آموزش و پرورش در این زمینه اشاره می‌کند و می‌گوید: «برای کاهش آسیب‌های اجتماعی بین دانش‌آموزان، در سطح مدرسه‌ها و خانواده‌ها نیازمند همکاری سایر دستگاه‌ها هستیم تا این موضوع به مقصد و مقصود برسد. ما امروز این دوره را در مسیر دانش‌افزایی، با همکاری متخصصان وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی برگزار می‌کنیم.»

تقیانی در پاسخ به این سؤال که: «ما در حال حاضر در تمام مدرسه‌ها مشاور نداریم و موضوع سلامت روان دانش‌آموزان نیز اهمیت دارد و قرار است چطور این موضوع را پوشش بیشتری بدهیم» می‌گوید: «ما در قدم اول از آموزش مدیران مراکز مشاوره تهران شروع کردیم و به یقین این افراد به توانمندسازی منطقه خودشان می‌پردازند. ما تلاش می‌کنیم این شبکه‌سازی در سطح رئیس‌ان مناطق آموزش و پرورش، مدیران مدرسه‌ها و سپس معلمان و آموزگاران وسعت پیدا کند.»

در پایان یکی از جلسه‌های روزانه این دوره سه روزه که شرکت‌کنندگان از فرصت بیشتری برخوردارند، سؤال‌هایی را با

تسی چند از آنان در میان می‌گذاریم تا از نگاه آنان نیز مطلع شویم؛ سؤال‌هایی نظیر اینک:

- ◀ این دوره‌ها چه کمکی به شما می‌کنند؟
- ◀ مهم‌ترین نکته‌هایی که در این دوره از نگاه خودتان جذاب بود و یاد گرفتید، چه بودند؟
- ◀ خودتان چه زمانی قرار است نکاتی را به دیگر همکاران آموزش بدهید و چه نکاتی خواهند بود؟
- ◀ مهم‌ترین دغدغه‌ها و مشکلاتی که در حوزه خودتان با آن‌ها برخورد داشتید، شامل چه مواردی هستند؟
- ◀ چه مشکلاتی را تا به حال در حوزه خودتان برطرف کرده‌اید؟
- ◀ اصولاً این نوع آموزش‌ها چقدر از نگاه شما مفید هستند و چقدر تداوم آن‌ها را ضروری می‌دانید؟



الهام سیفی، مدیر «کلینیک مهرآوا» در منطقه یک در جواب می‌گوید: «این دوره بازآموزی یادگرفته‌های قبلی بود و مهارت برخورد با مراجعان در عمل، و دانش و توانایی مواجهه با مورد‌های نوپدید را به فراگیرندگان آموزش داد. همچنین هماهنگی بین دستگاهی (آموزش و پرورش و وزارت بهداشت)، با بهره‌گیری از استادان دانا و توانا از ویژگی‌های ممتاز این دوره بود. دوره از کیفیت لازم و کافی برای یادگیری برخوردار بود، به طوری که هیچ پرسشی بی‌پاسخ نماند. به عبارت دیگر، آموزش اثربخش به معنی واقعی کلمه اتفاق افتاد. در اولین فرصت ممکن آموخته‌هایم را به مربیان و فراگیرندگان منطقه یک انتقال خواهم داد.»

راضیه ریسی می‌گوید: «من مشاور تحصیلی نوجوان هستم و در زمینه برنامه‌ریزی هدایت تحصیلی آزمون سراسری و مشکلات نوجوانان کار کرده‌ام. معتقدم با توجه به کمبود نیروی مشاوره در مدرسه‌های ابتدایی و دوره دوم متوسطه، توانمندسازی معلمان و رابطانی که با دانش‌آموزان در ارتباط هستند، ضرورت دارد. از طرف دیگر، به سبب تنوع و پیچیدگی مشکلات نوجوانان، به‌روزرسانی اطلاعات مشاوران ضروری است. پیشنهاد می‌کنم که این دوره‌ها حداکثر هر سه ماه یکبار به صورت کارگاهی و مختصرتر برگزار شوند.»

صدیقه قلندری، دارای مدرک دکترای روان‌شناسی و ۱۵ سال سابقه به عنوان درمانگر اختلالات که در حال حاضر به عنوان مدیر «مرکز مهر» منطقه ۵ فعالیت دارد، می‌گوید: «ساده بیان کردن نشانه‌ها توسط یکی از استادان به نظرم جذاب بود. چون ما بعد از سال‌ها تدریس و درمان، کمی نشانه‌ها را تخصصی‌تر بیان می‌کنیم که شاید برای کسانی که تخصص ندارند، سنگین باشد. همچنین مهم‌ترین دغدغه به نظرم این است که آموزش‌ها باید در شش ماهه دوم سال برگزار شوند تا بتوان بازخورد بهتری برای سال تحصیلی از آن گرفت.»

و سرانجام این گزارش به امید برداشتن گامی مفید در مسیر بهبود سلامت بهداشت و روان دانش‌آموزان کشورمان به پایان می‌رسد.

معرفی برنامه خط ملی ۱۵۷۰

نگاهی به شیوه نامه ها و دوره های آموزشی (قسمت دوم)

دکتر ناصر حیدری، کارشناس تحلیل محتوا و بومی سازی فعالیت های

مشاوره های وزارت آموزش و پرورش، مسئول برنامه خط ملی ۱۵۷۰

در شرایطی که مخاطرات گوناگون، سلامت روانی اجتماعی کودکان و نوجوانان را تهدید می کند، شناخت و استفاده از ظرفیت های متنوع و راهکارهای جامع برای دسترسی دانش آموزان و خانواده ها به خدمات مورد نیاز راهنمایی، مشاوره و مددکاری اجتماعی لازم و ضروری است. ارائه این خدمات، از یک سو از بروز و گسترش اختلال های سلامت روان و آسیب های اجتماعی بین دانش آموزان پیشگیری می کند و از سوی دیگر به نجات جان آنان در فوریت های روانی اجتماعی و رویدادهای ناگوار و شرایط سخت کمک می کند.

دسترسی سریع و رایگان به متخصصان موضوعی در زمینه های راهنمایی، مشاوره و مددکاری اجتماعی و همچنین اتخاذ رویکردی همدلانه و نوآورانه در ارائه خدمات، اهمیت بسزایی در کاهش نرخ خطرپذیری کودکان و نوجوانان دارد. براین اساس، معاونت برنامه ریزی امور مشاوره وزارت آموزش و پرورش در اجرای فراگیر و گسترده برنامه ملی نمود، علاوه بر ظرفیت سازی برای تسهیل و تسریع در پاسخ گویی به نیازهای دانش آموزان، اقدام به راه اندازی «خط ملی ۱۵۷۰» نموده است. تحقق این مهم، شبکه سازی، ایجاد یکپارچگی و توسعه نظام ارجاع بین سازمانی برای ارائه خدمت بهنگام و مؤثر با استفاده از ظرفیت فناوری های نوین ارتباطی و دیجیتال را نیز در پی خواهد داشت.



معرفی برنامه ملی ۱۵۷۰

منظور از خط ملی ۱۵۷۰ چیست؟

شماره تلفنی است با شماره ۱۵۷۰ که خدمات حمایتی، مشورتی و مددکاری به تماس گیرندگان، که عمدتاً دانش آموزان، والدین و فرهنگیان هستند، ارائه می دهد. به عبارت دیگر، با شماره گیری ۱۵۷۰ از گوشی تلفن ثابت یا از گوشی تلفن همراه (بدون پیش شماره) در محدوده جغرافیایی هر استان، تماس به طور مستقیم به مرکز خط ملی ۱۵۷۰ آن استان که در مرکز مشاوره و خدمات روان شناختی استان مستقر است هدایت می شود. در آنجا کارشناسان پاسخ گوی ۱۵۷۰ که از تحصیلات، دانش، تجربه و مهارت کافی در حوزه روان شناسی و مشاوره و همچنین امکان مداخله تلفنی در فوریت های روانی اجتماعی برخوردارند، پاسخ گوی این تماس ها خواهند بود.

اهمیت، ضرورت و اهداف برنامه خط ملی ۱۵۷۰ چیست؟

محافظت همه جانبه از کودکان و نوجوانان در برابر مخاطرات سلامت روان و آسیب های اجتماعی، علاوه بر ارائه آموزش های ارتقایی و خودمراقبتی، به آمادگی برای واکنش سریع و مداخله به موقع و مؤثر نیز نیازمند است. امروزه متأسفانه شاهد رشد آسیب ها و فوریت های روانی اجتماعی در جامعه هستیم و بی تردید بخشی از این آسیب ها متوجه دانش آموزان ما خواهد بود. از طرف دیگر، دشمن در فضای مجازی و شبکه های اجتماعی کودکان و نوجوانان ما را مورد حمله قرار داده و به نوعی با تبلیغات پر شمار خود می کوشد دانش آموزان را به سمت آسیب های اجتماعی سوق دهد. مهم ترین موضوعی که در حوزه مدیریت فوریت های روانی اجتماعی و آسیب های اجتماعی وجود دارد، زمان است. به عبارت دیگر، وقتی فردی درگیر

فوریت می شود، اینکه بتوان در سریع ترین زمان ممکن با او ارتباط برقرار کرد، بسیار مهم و ضروری است. بنابراین، خط ملی ۱۵۷۰ استفاده از ظرفیت فناوری برای ارائه خدمات تلفنی به دانش آموزان، والدین، فرهنگیان و اعضای خانواده های آنان است تا به سرعت در کمک به آنان و مدیریت فوریت پیش آمده قدم های مؤثر برداشته شوند.

از مهم ترین اهداف این برنامه می توان به این موارد اشاره کرد: ۱. تسهیل دسترسی سریع و به موقع دانش آموزان، والدین، فرهنگیان و اعضای خانواده آنان به خدمات تخصصی راهنمایی، مشاوره و مددکاری اجتماعی؛ ۲- مداخله تخصصی سریع و بهنگام در فوریت های روانی اجتماعی دانش آموزان؛ ۳- شبکه سازی و استفاده از ظرفیت فناوری در ارائه خدمات حمایتی درمانی به دانش آموزان؛ ۴- کیفیت بخشی به خدمات با بهره گیری از متخصصان پاسخ گوی آموزش دیده؛ ۵- جامعیت بخشی به خدمات حمایتی درمانی مورد نیاز دانش آموزان از طریق رویکرد ائتلافی و نظام مند؛ ۶- پیشگیری، کنترل و در نهایت کاهش آسیب های روانی اجتماعی دانش آموزان.

خط ملی ۱۵۷۰ در هر استان در کجا قرار دارد؟

در تمامی ۳۲ استان کشور در مراکز مشاوره و خدمات روان شناختی استان مستقر است. در مرکز ۱۵۷۰ هر استان تعداد چهار اتاق (کابین) برای پاسخ گویی وجود دارد. همچنین تعداد چهار دستگاه تلفن موسوم به آی پی فون (IP PHONE) موجود است که از طریق اتصال به شبکه اینترنت، تماس های ورودی را دریافت خواهند کرد.

متخصصان پاسخ گوی خط ملی ۱۵۷۰ در هر استان



آموزش و پرورش خدمت می‌دهد. خط ملی ۱۵۷۰ به نام خط فوریت دانش‌آموزی معروف است و مسلماً است اولویت موضوعات و مسائلی که ذی‌نفعان باید مطرح کنند، فوریت‌هاست. اما گاه دانش‌آموزان و والدین آنان در زمینه اختلالات روان‌شناختی، مشکلات تحصیلی، خانوادگی، مسائل بین فردی، روابط والدفرزندی و بسیاری از مسائل دیگر می‌توانند با این خط تماس بگیرند و مشکلات خود را مطرح کنند. اولویت پاسخ‌دهی کارشناسان پاسخ‌گو، فوریت‌های روانی اجتماعی است.

◀ آیا برای ارتقای خط ملی ۱۵۷۰ برنامه‌ای دارید؟

همان‌طور که می‌دانید، خط ملی ۱۵۷۰ در ایام کرونا و با تلاش همکاران در اداره کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی در سال ۱۳۹۹ افتتاح شده و از عمر آن بیش از دو سال نمی‌گذرد. بنابراین باید گفت، ما هنوز در ابتدای راه هستیم و طرح‌ها و برنامه‌های توسعه و ارتقای این خط به منظور بهره‌وری بیشتر و خدمت‌رسانی حداکثری با استفاده از ظرفیت‌های موجود، در دستور کار ما قرار دارد. ما در معاونت برنامه‌ریزی امور مشاوره در نظر داریم ان شاء الله در همین روزها بتوانیم برای ارزیابی و نظارت مستمر و ارائه باخورد‌های اصلاحی به همکاران عزیزمان در سراسر کشور بحث پایش (مانیتورینگ) را راه اندازی کنیم. در گام‌های بعدی ما می‌خواهیم با جذب نیروی بیشتر و اختصاص ساعت بیشتر برای حضور کارشناسان پاسخ‌گو، ارائه خدمات حمایتی درمانی و مداخله در فوریت‌های روانی اجتماعی به صورت تلفنی را گسترش دهیم. یکی از مهم‌ترین برنامه‌های بعدی ما در راستای ارتقای خط ملی ۱۵۷۰، بحث سه‌رقمی شدن آن است. ما با مساعدت مقام عالی وزارت و همچنین مسئولان مخابرات ایران و مخابرات استان‌ها در تلاشیم خط ملی ۱۵۷۰ را سه رقمی کنیم.

◀ از مدیران، معلمان، مشاوران و کارکنان مدرسه‌ها و اداره‌ها چه انتظاری دارید؟

بدون شک مهم‌ترین اصل اثربخشی هر برنامه‌ای، گفت‌وگو، تبلیغات درست و منطقی آن است. امروزه در بسیاری از مناطق کشور خط ملی ۱۵۷۰ شناخته شده نیست و ذی‌نفعان از وجود این خط و خدماتی که در ۱۵۷۰ ارائه می‌شود با خبر نیستند. بنابراین، ما از تمامی دست‌اندرکاران نظام تعلیم و تربیت در جای‌جای ایران عزیز انتظار داریم برای معرفی کردن خط ملی ۱۵۷۰ به دانش‌آموزان، والدین، فرهنگیان و اعضای خانواده آنان به ما کمک کنند تا با کمک و یاری تمامی همکارانمان بتوانیم در ارائه خدمات تخصصی به دانش‌آموزان و حرکت به سمت کنترل و کاهش آسیب‌ها و فوریت‌های روانی اجتماعی قدم‌های مؤثری برداریم.

در پایان از زحمات همکاران بزرگوار در مجله رشد آموزش مشاور مدرسه تقدیر و تشکر می‌کنم.

چند نفر هستند و در چه زمان‌هایی پاسخ‌گوی تماس‌های دانش‌آموزان و سایر ذی‌نفعان خواهند بود؟

با توجه به اینکه در هر مرکز تعداد چهار اتاق و چهار دستگاه آی پی فون وجود دارد، بنابراین در هر نوبت حداکثر چهار پاسخ‌گو مشغول فعالیت خواهند بود. البته یکی از دستگاه‌های آی پی فون، مدیریتی است و به نوعی تماس‌ها را به سایر متخصصان هدایت می‌کند.

بنابراین، در هر نوبت سه متخصص پاسخ‌گو فعال هستند

و در صورت لزوم و وجود تماس ورودی، از آی پی فون مدیریتی هم می‌توان استفاده کرد. در هر استان به‌طور میانگین ۱۵ تا ۲۰ متخصص پاسخ‌گو وجود دارد که مشغول خدمت‌رسانی هستند.

◀ نوبت کاری خط ملی ۱۵۷۰ به چه صورت است؟

خط ملی ۱۵۷۰ در شش روز هفته و از شنبه تا پنجشنبه در دو نوبت صبح و عصر مشغول ارائه خدمت به ذی‌نفعان است. نوبت صبح از ساعت ۸ صبح تا ۱۴ عصر و نوبت غروب از ساعت ۱۴ تا ۲۰ عصر.

◀ آیا برای روزهای تعطیل و شب‌ها هم برنامه‌ای دارید؟

با توجه به اینکه خط ۱۵۷۰ خط اورژانس دانش‌آموزی است و همچنین بروز فوریت مختص به زمان و روز خاصی نیست، برای حل این مشکل، با کمک شرکت پشتیبان خط ۱۵۷۰، نسبت به انتقال (داپورت) تماس‌های ورودی در روزهای تعطیل و زمان‌هایی از شب که ممکن است فوریتی در آن رخ دهد، اقدام کرده‌ایم. به عبارت دیگر، همکارانی که شرایط پاسخ‌گویی در ساعت‌های به‌خصوصی از شبانه‌روز را دارند، با رعایت تمامی نکات حرفه‌ای، تماس‌های ورودی به سرور ۱۵۷۰ استان و روی خط تلفن همراه یا شماره تلفن منزل ایشان انتقال می‌یابد (داپورت). از این طریق ما در اکثر استان‌ها از ساعت ۲۰ تا ۲۴ شب هم خدمات تلفنی ارائه خواهیم داد.

◀ چه افرادی با چه مشکلاتی می‌توانند با این خط تماس بگیرند؟

محوریت ارائه خدمات تخصصی در ۱۵۷۰ دانش‌آموزان هستند. اما بر اساس نظام‌مندی دیدگاه، می‌دانیم که برای حمایت از دانش‌آموزانمان، باید نظام خانواده و مدرسه را ببینیم. بنابراین، خط ملی ۱۵۷۰ محوریت ارائه خدمات به دانش‌آموزان، به والدین و اعضای خانواده آنان و همچنین به فرهنگیان و تمامی کارکنان مدرسه‌ها و اداره‌های



تجربه، فرصتی گران بها

ساختار مندی تجربه‌ها در مشاوره گروهی

برای ارتقای اعتماد به نفس نوجوانان

اسماء زهرادوست، کارشناس مشاوره، استان کردستان، منطقه زیویه

در این تجربه تربیتی سعی شده است با استفاده از تجربه‌های دارای ساختار در مشاوره گروهی، زمینه رشد خودآگاهی و اعتماد به نفس نوجوانان فراهم شود. از این تجربه‌ها گاهی با عنوان‌های تمرین روابط انسانی، فعالیت‌های خودآگاه‌سازی، فنون دارای ساختار تعامل گروهی و بازی ارتباط نام برده می‌شود. تأکید این تجربه‌ها بر یادگیری درباره خویشتن، خودشناسی و کمک به افراد برای کشف، درک، بهبود و گسترش روابط خود با دیگران است.

کلیدواژه‌ها: تجربه‌های دارای ساختار، مشاوره گروهی، خودآگاهی، اعتماد به نفس، دوران نوجوانی

مقدمه

دوره نوجوانی از مهم‌ترین و حساس‌ترین دوره‌های زندگی انسان به شمار می‌رود و از دیرباز مورد توجه اندیشمندان و صاحب‌نظران تعلیم و تربیت قرار داشته است. استانی هال، متخصص روان‌شناسی بلوغ، نوجوانی را دوره طوفان و جهش ناگهانی می‌داند. نوجوان در تلاش است بین تصویری که از خود دارد و تصویری که دیگران از او دارند، هماهنگی ایجاد کند. اگر این اتفاق صورت نگیرد، نوجوان دچار یأس و ناامیدی می‌شود. از طرف دیگر، نوجوان با مسائل دیگری از جمله هویت، ابراز وجود، تغییرات فکری و روحی و روانی درگیر است. مجموعه این عوامل شرایط روحی دشواری را برای فرد به وجود می‌آورند که مشخص‌ترین آن‌ها کمبود اعتماد به نفس است. در این مرحله حساس از زندگی نوجوان، یادگیری مهارت خودآگاهی کمک می‌کند فرد درک بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال و اعتماد به نفس را در خود افزایش دهد و زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت کند. بنابراین، خودآگاهی مقدمه ارتباط مؤثر با دیگران است، چرا که با وجود تفاوت‌های فردی فراوان، انسان‌ها ویژگی‌های مشابه و زیادی با هم دارند. اگر فرد به درک واقع‌گرایانه‌ای از باورها، ارزش‌ها، احساسات، آرمان‌ها و توانایی بالقوه و بالفعل خود برسد، حس پرورش یافته‌ای از عزت نفس را نیز تجربه خواهد کرد. بر اساس تجربه‌های دارای ساختار در مشاوره گروهی، افراد با حضور در گروه، زمینه رشد نگرش مثبت‌تر، مهارت‌های بین فردی بیشتر، آگاهی از احساسات و نقاط قوت و ضعف را فراهم می‌آورند.



طرح مسئله

با توجه به اینکه چند سالی است در مناطق روستایی مشغول خدمت هستیم، همیشه شاهد بوده‌ام که تعدادی از دانش‌آموزان، با وجود توانایی، استعداد و خلاقیت فراوان، در مسابقه‌های مدرسه‌ای، علمی و ورزشی حاضر نمی‌شوند و یا اگر هم در آن‌ها شرکت کنند، به دلیل نداشتن خودآگاهی، توانایی‌های خود را باور نمی‌کنند و احساس ضعف می‌کنند و به تبع آن دچار کمبود اعتمادبه‌نفس می‌شوند. انسان هر چه بیشتر خود را بشناسد و درک بهتری از ویژگی‌های خود داشته باشد، احتمال رشد استقلال و اعتمادبه‌نفس را در خود افزایش داده است. همچنین، زمینه را برای پذیرش بهتر دیگران تقویت می‌کند. از طرف دیگر، در کلاس شاهد بوده‌ام که بسیاری از دانش‌آموزان ارتباط خوبی با هم ندارند. دانش‌آموزان زرتنگ و فعال در مدرسه و کلاس با هم گروه تشکیل می‌دهند و اجازه ورود بچه‌های کم‌حرف‌تر و ساکت‌تر را به گروه نمی‌دهند. به این ترتیب، دانش‌آموزان ساکت‌تر و غیرفعال اعتمادبه‌نفسشان را بیشتر از دست می‌دهند.

بنابراین، به فکر افتادم برای کمک به شناخت خود و بهبود ارتباط آن‌ها با هم و افزایش اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان، کاری کنم. به این منظور، از تجربه‌های دارای ساختار گروهی استفاده کردم. تجربه دارای ساختار نوعی تجربه مطلوب و جذاب آموزشی است که انگیزه‌ای می‌شود تا اعضای گروه به خودشناسی و خودکاو و تفکر درباره دیگران بپردازند.

روش کار

انسان موجودی اجتماعی است و بقای رضایتمندانه او در گرو ایجاد ارتباط مناسب با دیگران و تداوم آن است. از این رو، فراگیری و تمرین مهارت‌های زندگی و بهره‌گیری از آن‌ها کمک می‌کند فرد در ارتباط با خود و دیگران، ناکامی و رنج کمتری را تحمل کند. آموزش این مهارت‌ها هم به صورت فردی امکان‌پذیر است و هم به صورت گروهی. آموزش فن‌های مشاوره گروهی نسبت به مشاوره فردی جذابیت بیشتری برای دانش‌آموزان دارد و از نظر زمان و هزینه مقرون به صرفه است. در گروه افراد از دیگران می‌آموزند و عکس‌العمل‌ها بیشتر می‌شود. همچنین، نوع دوستی و تخلیه روانی را در پی دارد. بنابراین، برای کمک به دانش‌آموزان برای افزایش خودآگاهی و اعتمادبه‌نفس، از فن‌های مشاوره گروهی استفاده کردم. این فن‌ها عبارت‌اند از: «مثلث آشنایی؛ صندلی داغ؛ به صف ایستادن؛ صندوقچه امید».

گزارش تجربه

مشاوره گروهی یک سلسله فعالیت سازمان یافته و تعامل بین اعضای گروه است که در یک مکان، به خاطر حل مشکل معین یا گفت‌وگو درباره مسائل گوناگون انجام می‌پذیرد. در ابتدای تشکیل گروه، اهداف، شرایط و قوانین را برای دانش‌آموزان توضیح دادم و گفتیم اعضای گروه در صورتی می‌توانند به اهداف تعیین شده برسند که: ۱. درباره خود صحبت کنند؛ ۲. به صحبت و اظهار نظر همدیگر بازخورد دهند؛ ۳. محیط سالم و سازنده داشته باشند.

اگر بر فضای جلسه‌های مشاوره شرایط رابطه حسنه بین

اعضا، نبود ترس و طرد از طرف دیگران حاکم باشد و این محیط از امنیت و اعتماد سرشار باشد، فرد را به سوی تغییر که همانا خودافشایی درباره مشکل و پذیرش بازخورد از دیگران است، سوق خواهد داد. مراحل مشاوره گروهی عبارت‌اند از: شناسایی، تسهیل و اختتام.

مرحله اول: شناسایی

مشکل‌ترین مرحله شناسایی است. در این مرحله اعضا می‌خواهد یکدیگر را بشناسند و دریابند که آیا می‌توانند به یکدیگر اعتماد کنند یا نه. تعیین مقررات گروهی یکی از شیوه‌هایی است که بیانگر یکتایی و منحصر بودن گروه است. رهبر گروه باید بعد از تعیین مقررات، چنانچه رفتاری ناپسند از اعضا در هر مرحله بروز کند، بتواند بپرسد: «قانون گروه در این مرحله چه می‌گوید؟»

برای تعامل بیشتر اعضا و تثبیت گروه در جلسات اول، از اعضای گروه خواستم با مشورت هم، اسمی برای گروه تعیین کنند. برخی از تجربه‌های دارای ساختار که برای مرحله آشنایی به کار بردم، عبارت‌اند از: «آشناسدن، مثلث آشنایی، من چه کسی هستم.»

آشناسدن

اهداف

- کمک به شرکت‌کنندگان برای آشنایی سریع و به نسبت بدون تهدید.
- تأکید بر لزوم گوش دادن دقیق و فعال در گروه.

روند کار

الف) اعضا به صورت گروه‌های دونفری در می‌آیند. تسهیلگر (مشاور) از آن‌ها می‌خواهد طی چند دقیقه (۵ تا ۱۵ دقیقه) طرف مقابل خود را بشناسند. اعضای گروه به نوبت و بدون یادداشت برداشتن، با هم مصاحبه می‌کنند و می‌کوشند دریابند طرف مقابل چه خصوصیتی دارد. این فعالیت تمرینی است برای گوش دادن فعال.

ب) بعد از مرحله مصاحبه، اعضای گروه دوباره گرد هم جمع می‌شوند و دایره‌وار می‌نشینند. تسهیلگر می‌گوید هر کدام مسئول معرفی «طرف مقابل» خود به گروه است. هر عضو به نوبت پشت سر طرف مقابل می‌ایستد و در حالی که دست‌های خود را روی شانه او می‌گذارد، با استفاده از ضمیر اول شخص، گویی که او خود «طرف مقابل» است به معرفی او می‌پردازد. هم مصاحبه‌گر و هم مصاحبه‌شونده باید تماس چشمی خود را با حاضران حفظ کند.

مثلث آشنایی

اهداف

- تسهیل تعامل افراد در یک گروه تازه تشکیل شده
 - تمرین گوش دادن و استنباط
- روند کار
- الف) گروه‌های سه‌نفری تشکیل می‌شوند.
- ب) اعضای گروه به خود، عنوان‌های «نفر اول، نفر دوم و نفر

سوم» می‌دهند.

ج) مرحله اول

۱. نفر اول به مدت سه دقیقه، تا حدی که برایش راحت است، درباره خود برای نفرات دوم و سوم صحبت می‌کند.

۲. نفر دوم همین کار را تکرار می‌کند.

۳. نفر سوم همین کار را تکرار می‌کند.

د) مرحله دوم

۱. نفرات دوم و سوم طی دو دقیقه به نفر اول می‌گویند از او چه شنیده‌اند و استنباط آن‌ها از آنچه گفته‌شده یا ناگفته مانده، چیست؟

۲. نفرات اول و سوم همین کار را با نفر دوم تکرار می‌کنند.

۳. نفرات اول و دوم همین کار را با نفر سوم تکرار می‌کنند.

من چه کسی هستم؟

هدف

ایجاد امکان آشنایی سریع و به‌نسبت بدون تهدید شرکت‌کنندگان با یکدیگر

مواد لازم

۱. یک برگ کاغذ که روی آن با حرف درشت نوشته شده

باشد: «من چه کسی هستم؟»

۲. مداد یا خودکار

پرحرف‌بودن، خجالتی‌بودن، مهم‌بودن و یاوربودن در نظر گرفته شدند.

ب) موضوع برای اعضای گروه به‌روشنی توضیح داده شد. ج) از اعضا خواسته شد خود را بر اساس ویژگی موردنظر (مثلاً پرحرف‌ترین و کم‌حرف‌ترین عضو گروه یا کلاس) به‌صفت کنند. طوری که پرحرف‌ترین عضو گروه در انتهای صف و کم‌حرف‌ترین عضو گروه در انتهای صف دیگر قرار گیرد.

د) از اعضا خواسته شد، محلی از صف را انتخاب کنند که آن را مناسب‌ترین و راحت‌ترین محل برای خود می‌دانند.

ه) وقتی صف تشکیل شد، تمرین تکرار می‌شود، اما این بار جای خود اعضا، سایر اعضای گروه جای او را در صف معین می‌کنند.

و) گفت‌وگوشنود و بحث‌های متعاقب این تجربه می‌تواند بر تشابه و تفاوت‌های صف‌شدن بار اول و صف‌کردن بار دوم و نیز میل طبیعی به تراکم در وسط صف متمرکز باشد. در نهایت هم از کسی که از لحاظ خجالتی‌بودن در آخر صف تشخیص داده شد، درخواست شد برای جلسه آینده رهبری گروه را بر عهده بگیرد. این کار باعث می‌شود دانش‌آموز دریابد همیشه آخر صف‌بودن بد نیست و تمرینی خواهد شد برای افزایش اعتمادبه‌نفسش.

صندلی داغ

اهداف

● مبادله بازخورد با اعضای گروه

● رشد و شناخت بیشتر و عمیق‌تر خود

● پی‌بردن به اثر افکار و کنش‌های خود بر سایر اعضای گروه

● پی‌بردن به وجوه مثبت و منفی خود از دید سایر اعضای گروه

– کار روی نقاط کور اعضا یا اثر هر عضو روی سایر اعضای گروه. بر اساس «پنجره جوهری» جوزف لوفت و هری اینگهام، چارچوب روابط به این شکل است: ناحیه اول که باز یا آشکار نام دارد، یعنی خصوصیتی از ما که هم خود از آن اطلاع داریم و هم دیگران. ناحیه دوم یا نقطه کور یعنی بر دیگران معلوم و بر ما نامعلوم. حالت سوم یا ناحیه پوشیده و پنهان بر خویش معلوم و بر دیگران نامعلوم. ناحیه چهارم یا ناشناخته هم بر خویش نامعلوم است و هم بر دیگران.

روند کار

الف) از اعضای گروه می‌خواهیم صندلی‌های خود را به‌صورت دایره بچینند یا روی زمین دایره‌وار بنشینند.

ب) یک صندلی در وسط دایره قرار می‌دهیم.

ج) یکی از اعضای گروه و ترجیحاً کسی که داوطلب است، در صندلی وسط، یعنی همان «صندلی داغ» یا در وسط دایره، روی زمین می‌نشیند.

د) شخص وسط رو به کسی می‌نشیند که می‌خواهد به او بازخورد دهد.

ه) عضوی که روبه‌روی شخص وسط نشسته است، اولین چیزی را که در مورد آن شخص به ذهن او خطور می‌کند، در یک جمله یا عبارت به شخص وسط ابراز می‌کند.

روند کار

الف) شرکت‌کنندگان مواد را دریافت می‌کنند. به آن‌ها ده دقیقه وقت داده می‌شود پنج بعد از ابعاد کلیدی و مهم خود را روی کاغذ بنویسند.

ب) برگه‌های کامل‌شده را به سینه خود نصب کنند.

ج) در سکوت و در نوای ملایم موسیقی و بدون صحبت و به شیوه مهمانی سرپایی، شروع به گردش می‌کنند.

د) در سکوت کامل، هر دو دقیقه یک بار عضو مقابل خود را عوض می‌کنند تا بدین ترتیب با پنج تا هشت نفر ملاقات کنند.

ه) سراغ دو یا سه فرد دیگری می‌روند که در مواجهه غیرکلامی قبلی، آن‌ها را اشخاص جالبی یافته بودند. این بار با آن‌ها صحبت می‌کنند.

مرحله دوم: تسهیل

از اهداف این مرحله می‌توان به تصریح شرایط دشوار، یافتن راه‌حل یا جایگزین‌های موازی و تخفیف اضطراب اشاره کرد. برخی از تجربه‌های دارای ساختار برای مرحله تسهیل یا آسان‌سازی عبارت‌اند از: به‌صفت کردن و صندلی داغ.

به‌صفت‌کردن

اهداف

۱. شناخت جایگاه خود در بین اعضای گروه؛

۲. آشناسدن با برداشت دیگران از برخی خصوصیات خود؛

۳. ابراز نظر درباره جایگاه یا خصوصیات سایر اعضای گروه.

روند کار

الف) صفت یا ویژگی‌های خاصی مانند ساکت‌بودن،

و) این کار با قرار گرفتن شخص وسط در مقابل سایر اعضای گروه تکرار می‌شود تا تمام اعضای گروه با یک عبارت به شخص وسط بازخورد بدهند.

ز) همین کار در مورد بقیه اعضای گروه اجرا می‌شود تا تمام اعضا به نوبت و ترجیحاً داوطلبانه، روی صندلی داغ بنشینند و از سایر اعضای گروه بازخورد دریافت کنند.

مرحله سوم: خاتمه دادن

پس از عمیق تر شدن روابط و اعتماد اعضا به یکدیگر و طرح مسائل و مشکلات، تلاش و فعالیت برای حل آن‌ها آغاز می‌شود. یعنی اعضا به بحث می‌نشینند و فارغ از هر عامل مزاحم، سعی می‌کنند مددکار یکدیگر باشند. از مشخصات این مرحله، بالابودن سطح روحیه گروهی و احساس قطعی تعلق به گروه است. در این مرحله، اعضای گروه یاد گرفته‌اند خود وارد فعالیت‌های گروه شوند و به دیگران بازخورد شخصی بدهند، بدون آنکه رهبر در این خصوص تقاضایی کرده باشد. تمایل به شناساندن خود به دیگران، در تمامی مراحل گروه دیده می‌شود. لیکن در این مرحله، خودفاش‌سازی بیشتر و عمیق تر رخ می‌دهد.

یکی از تجربه‌های دارای ساختار برای مرحله پایانی عبارت است از:

صندوقچه امید

اهداف

- کمک به پایان دادن گروه با ابراز نکات مثبتی که بر حمایت متقابل اعضای گروه از یکدیگر تأکید دارند.
- ابراز ضمنی انتظارات و امیدواری‌های هر یک از اعضای گروه برای سایر اعضا.
- ایجاد امید و حرکت در اعضای گروه.

روند کار

الف) از اعضای گروه می‌خواهیم که در سکوت، امید و آرزوهای خود را برای سایر اعضای گروه در نظر بیاورند.

ب) به هر یک از اعضا یک برگ سفید داده و از آن‌ها خواسته می‌شود روی آن بنویسند: «صندوقچه امید برای ... (اسم خودشان)».

نتیجه‌گیری

روش‌های اجرا شده کمک کرد دانش‌آموزان یاد بگیرند احساسات خود را بشناسند و به تأثیر آن‌ها بر رفتار خود و دیگران و فراگیری نحوه اداره آن‌ها و واکنش مناسب در برابر آن‌ها نیز پی ببرند. با نقاط قوت و ضعف خود آشنا شوند، چارچوب روابط (پنجره جوهری) و کاربرد آن در زندگی را

ج) سپس هر یک از اعضا کاغذ خود را به عضو سمت راستش می‌دهد.

د) از اعضا می‌خواهیم هر کدام سنبل یا نمادی روی کاغذ بکشند که تجلی امیدواری‌های آنان برای فردی است که اسم او در بالای کاغذ نوشته شده است.

ه) هر عضو بعد از ترسیم نماد خود برای صاحب برگ، آن را به عضو سمت راست خود می‌دهد تا اینکه تمام اعضای گروه نماد خود را روی کاغذ ترسیم کنند.

و) وقتی کاغذها به صاحبان خود برگشتند، هر یک از اعضا به نوبت صندوقچه امید خود را رو به گروه بالا می‌گیرد و بقیه اعضای گروه نماد ترسیمی خود را برای او توضیح می‌دهند.

پیشنهادها

در بسیاری از اوقات کار با نوجوان، مشاوره گروهی از مشاوره فردی بهتر است، زیرا نوجوانان غالباً تمایل دارند با هم‌سالان خود بیشتر حرف بزنند تا با بزرگسالان. به همین دلیل است که گروه می‌تواند از دل‌تنگی بکاهد. بنابراین، پیشنهاد می‌شود:

۱. از فن‌های مشاوره گروهی به‌عنوان روشی مفید، جذاب و لذت‌بخش برای یادگیری بسیاری از مفاهیم به نوجوانان و جوانان در مدرسه استفاده شود.
۲. در مدرسه، افراد متخصص، برای نوجوانان، دوره‌های آموزش مهارت‌های زندگی برگزار کنند.
۳. در جلسات آموزش خانواده، افراد متخصص، برای والدین دوره‌های شناخت نوجوانی، نحوه برقراری ارتباط با نوجوان، اهمیت خودآگاهی و پرورش اعتمادبه‌نفس در دوران نوجوانی برگزار کنند.
۴. تجربه‌های دارای ساختار در مشاوره گروهی، به مربیان پرورشی و مشاوران مدرسه آموخته شوند. بهره‌گیری از این موضوع می‌تواند در ارتقای نحوه ارتباط با دانش‌آموزان و حل مشکلات آن‌ها مؤثر باشد.

درک کنند، به نظر دیگران درباره خصوصیات و ویژگی‌های خود پی ببرند، ارتباط صحیح و دوستانه با یکدیگر را تقویت کنند، امیدواری و آرزوهای خود را ترسیم کنند و برای بالفعل کردن توانایی بالقوه تصمیم بگیرند. تقویت شدن صداقت و رازداری و گوش‌دادن فعال، در نهایت بر اعتمادبه‌نفس فرد می‌افزاید.

منابع

۱. اشنایدر کوری، ماریان؛ کری، جerald (۱۹۲۲). گروه‌درمانی. ترجمه دکتر سیف ا. بهاری، بایرامعلی رنجگر، حمیدرضا حسین شاهی برواتی، مالک میر هاشمی، دکتر سیامک نقش‌بندی (۱۳۹۲). نشر روان، تهران.
۲. باقر ثنائی. تجربه‌های یا ساختار در مشاوره گروهی و تعلیم روابط انسانی. نشر بعثت، تهران.
۳. جیمز وندر زندن، روان‌شناسی رشد (۱ و ۲). ترجمه حمزه گنجی (۱۳۸۶). مؤسسه نشر ساوالان، تهران.

تجربه

در کنار نگار

چگونه توانستم مشکل ارتباط نامطلوب دانش آموز نوجوان با جنس مخالف را حل کنم

کلثوم نادری، کارشناس ارشد مشاوره، مشاور مدرسه، استان ایلام، شهرستان دهلران

تجربه حاضر در مورد دانش آموز نوجوان ۱۲ ساله‌ای به نام نگار است که بعد از دوستی با جنس مخالف و در پی بی‌اخلاقی، بی‌حرمتی و اخاذی او، دچار ناراحتی شد و آرامشش بر هم خورد. طی جلسات متعدد مشاوره سعی کردم در کنارش باشم و راهکارهای لازم را برای آرام‌سازی و رفع مشکل ارائه دهم؛ اقداماتی از قبیل برگزاری مستمر جلسات مشاوره، همدلی و ایجاد اعتماد و اطمینان که در کنار او هستیم، صحبت با اولیای دانش آموز و در نهایت طرح شکایت قانونی و رفع نهایی مشکل.

کلیدواژه‌ها: نوجوان، دانش آموز، جنس مخالف



مقدمه

نوجوانی دوره رشدی مهمی است که با فرایند شکل‌گیری هویت همراه است، چرا که هویت‌یابی در این سن شروع می‌شود و با تغییرات هورمونی و فرایندهای رشد نوجوانان دچار مشکلاتی با خانواده و جامعه می‌شود. این دوره سنی نوجوانی برای خانواده‌ها نگران‌کننده است و با توجه به وضعیت فعلی نوجوانان، ممکن است دچار ارتباط‌های عاطفی با جنس مخالف شوند. موضوع مهم در این زمینه، نحوه برخورد خانواده با نوجوان است (سازمان بهداشت جهانی، ۱۳۹۰). مسائل خانواده و نوجوانان در جامعه ما حساسیت زیادی دارد، زیرا خانواده عامل اساسی حفظ سلامت جامعه محسوب می‌شود. علاوه بر این، خانواده به‌عنوان واحدی زیستی اجتماعی در جهت تربیت و پرورش ابعاد روحی‌روانی و رشد عاطفی مطلوب اعضای جدید جامعه (کودکان و نوجوانان) نقشی اساسی ایفا می‌کند (خواجانه‌نوری، بیژن و دهقانی، رودابه، ۱۳۹۵).

شرح تجربه

مراجعه و مشکل خود را این‌گونه شرح داد: «چند وقتی است با پسری به‌قصد دوستی آشنا شده‌ام. چند جلسه بعد از آشنایی و دوستی و انواع قول و قرارهای فریبنده، به بهانه دیدن من و اعضای خانواده‌ام، مرا به خلوتی کشاند و به زور و اجبار، از خلوت من اقدام به عکس و فیلم‌برداری کرد. نگرانی، اصرار، عجز و فریادهای من به‌جایی نرسید. از آن روز به بعد همه حرف‌های عاشقانه‌اش به تهدید تبدیل شدند. تهدید از سوی پسری که

در سال تحصیلی ۹۹-۹۸، این‌جانب با سمت مشاور مدرسه مشغول به کار شدم. در یکی از روزهای ابتدایی سال تحصیلی، در صف صبحگاه دانش‌آموزی، طی صحبت‌هایی، خودم را به‌عنوان مشاور معرفی کردم و شرحی از وظایفم را خدمت دانش‌آموزان ارائه دادم. در اولین زنگ تفریح، دانش‌آموزی به اسم نگار، تک‌فرزند، ۱۲ ساله، پایه هفتمی، به دفتر مشاوره



همکاری کند و با مادرش صحبت کند، اتفاق‌های خوبی خواهند افتاد.

جلسه سوم یا چهارم متوجه شدم مراجع تمایل دارد با مادرش صحبت کند، اما نمی‌تواند. یعنی از واکنش‌های احتمالی مادرش می‌ترسد. این بار هم راهکارهای لازم را ارائه دادم؛ اینکه لزومی ندارد در همان جلسه اول همه ماجرا را شرح دهد. می‌تواند به صورت کلی از وجود این ارتباط صحبت کند و مرحله به مرحله مادرش را برای شنیدن کامل ماجرا و پذیرش آن آماده کند.

و راهکار دیگر اینکه: بعد از صحبت نگار با خانواده، از مادرش دعوت کردم به دفتر مشاوره بیاید و این بار گروه سه نفری (من، نگار و مادرش) به کمک همدیگر برای حل مشکل تلاش کنیم. جلسات بعد در حالی برگزار شدند که بنا به ضرورت موضوع و دعوت من، پای مادر نگار هم به دفتر مشاوره باز شد و جلسات مشاوره با اطلاع و حضور وی ادامه یافتند. در اولین دیدار و جلسه با مادر نگار، به عنوان مشاور سعی کردم از دوران پرچالش نوجوانی، خصوصیات نوجوانان و مخاطراتی که نوجوانان دارند برای وی صحبت و او را برای پذیرش موضوع آماده کنم. به صحبت‌های پر از دل‌شوره و نگرانی وی گوش دادم و در ادامه، به صورت کلی، صحبت‌های نگار را تأیید کردم، نکاتی را برای آرام‌سازی ارائه دادم و تأکید کردم در این شرایط بهتر است در کنار نگار باشیم، نه در مقابلش.

بعد از جلسات متعدد، مادر نگار هم به گروه دونفره من و نگار برای کمک کردن ملحق شد و مصرا نه درخواست کرد که مشکل حل شود. من در جلساتی که با مادر نگار داشتم، متوجه شدم او برای رفع مشکل، راه‌هایی غیرمنطقی و غیراصولی را در نظر گرفته است که به ضرر نگار و خانواده‌اش تمام می‌شد؛ راهکارهایی مانند: کشاندن پسر به جای خلوت و سرقت تلفن همراهش، که حاوی عکس و فیلم بود، یا کتک زدن و انتقام گرفتن و... در عین حال، با پیشنهاد من مبنی بر «طرح شکایت قانونی از طرف» به جد مخالف بود و ملاحظات محلی، منطقه‌ای و ترس از آبرو را مطرح می‌کرد.

روزها گذشتند و جلسات مشاوره متعدد برگزار شدند، اما صورت مسئله کماکان وجود داشت. خانواده مراجع از ترس ملاحظات اخلاقی و تابوها نتوانستند، یعنی نمی‌خواستند کاری انجام دهند. از طرف دیگر، چهره نگران و مضطرب نگار و اینکه تهدیدها برقرارند، آرامش را از وی گرفته بود و مرا مصمم کرد برای حل مشکل اقدامی انجام دهم. از این مرحله به بعد، تجربه مشاوره‌ای‌ام را مطرح می‌کنم!

در اولین اقدام، طی نامه‌ای کاملاً محرمانه به دادستان

دیگر هیچ اعتمادی به وی نداشتم و دوستی‌ام با او به تنفر و به چالش تبدیل شده بود. او هر روز تلفنی مرا تهدید می‌کرد و من هر بار از ترس تهدیدها و یخ‌شدن عکس و فیلم، مجبور بودم به خواسته‌اش تن و رابطه را ادامه دهم. از طرف دیگر نمی‌توانستم موضوع را با خانواده و مادرم مطرح کنم، چرا که از عواقب و برخوردهای احتمالی خانواده می‌ترسیدم و الان آمده‌ام تا شما کمک کنید...»

بعد از گوش دادن و شنیدن کامل صحبت‌های مراجع، با وی همدلی کردم و به او اطمینان و آرامش دادم که در کنارش هستم و تا جایی که امکان دارد و با کمک همدیگر، برای کم‌شدن یا رفع مشکلش و اینکه بهترین راهکار را ارائه دهیم، تلاش کنیم. در گام اول اقدامات، به عنوان مشاور، از مراجع خواستم نسبت به تهدیدهای آن پسر بی‌اعتنا شود و تا جایی که امکان دارد، با وی حرف نزند، به خواسته‌هایش تن ندهد و رابطه را قطع کند. در گام دوم، از او خواستم ضمن ذخیره پیام‌های موجود در تلفن همراهش که بین وی و آن فرد رد و بدل شده بود، هرگونه راه ارتباطی اعم از شماره تلفن، صفحه مجازی و صفحه اینستاگرام طرف را حذف کند و در فهرست سیاه مجازی قرار دهد. به وی اطمینان دادم که نگران نباشد و از تهدیدها نترسد، چون با توجه به تجربه‌ام از مشکلات مشابه مراجع‌انم، احتمالاً این تهدید عملی نخواهد شد؛ چون پای خود طرف هم در میان است.

جلسه اول مشاوره به صورت کلی، با ارائه این دو راهکار به مراجع، در حالی پایان یافت که مراجع احساس سبکی و آرامش خاصی پیدا کرده بود. این را هم از چهره (احساس رضایت) و هم از صحبت‌هایش متوجه شدم.

جلسه دوم مشاوره یک هفته بعد برگزار شد. دو راهکاری را که ارائه داده بودم انجام داد، ولی اذعان می‌کرد طرف دست‌بردار نیست و این بار در مسیر مدرسه به خانه و برعکس با وی هم‌قدم و هم‌صحبت شده است. باز همان تهدیدها و حرف‌ها را در برنامه داشت، ولی نگار به خواسته‌ها و تهدیدهای وی بی‌اعتنا بود و این برای مراجع و من مشاور موفقیت محسوب می‌شد. جسارتش را تحسین کردم و گفتم: «آفرین که بی‌اعتنا بودی و به خواسته‌اش اهمیت ندادی. این یک هفته چه اتفاقی افتاد؟ آیا فیلم و عکسی پخش کرد؟ ادامه بده. تو موفق می‌شوی.»

در جلسه دوم سعی کردم به نگار کمک کنم موضوع را با خانواده و به خصوص مادرش مطرح کند. با مقاومت شدید وی مواجه شدم، اما دست از تلاش برنداشتم. با توجه به اهمیت موضوع، سعی کردم جلسات مشاوره فردی را به طور مرتب برگزار و قدم به قدم به مراجع کمک کنم. به او اطمینان دادم که اگر

قانونی لازم، کلیه آثار جرم، عکس‌ها و فیلم‌ها از تلفنش امحا شدند. گزارش آن به صورت محرمانه واصل شد.

به این ترتیب، به لطف پروردگار و اندک دانشم در حرفه مشاوره و مددکاری، توانستم مشکل دانش‌آموزم را حل و آرامش را به زندگی وی بازگردانم.

جلسه مشاوره‌ام با نگار در حالی پایان یافت و پرونده را بستم که هم خوش حال بودم، زیرا مشکلی حل شده بود و هم نگران بودم؛ نگران دختران نوجوان مشابه و نگارهای مظلومی که احتمالاً همچنان وجود دارند! اینان غرق در قصه‌ها و غصه‌های بی‌شمارند و در گذر از جامعه سنتی به جامعه نوین، قربانی و به سکوت مرگبار واداشته شده‌اند. آنچه بیشتر ذهن مرا به خود مشغول می‌کند، این است که چقدر برای نزدیک شدن و معرفی خود به عنوان مشاور به دانش‌آموزان نوجوان موفق بوده‌ام؟! آیا آن‌ها مرا به عنوان مشاور پیدا می‌کنند؟! آیا من می‌توانم آن‌ها را پیدا می‌کنم؟!...

پیشنهادها

۱. تشکیل دوره‌های آموزش مددکاری اجتماعی و خدمات یاورانه برای مشاوران.
۲. آشنایی مشاوران با اداره‌ها، سازمان‌ها، نهادها، ان‌جی‌او‌های مردم‌نهاد و مؤسسه‌های خیریه برای ارائه کمک با کیفیت‌تر به مراجعان.
۳. تشکیل کارگاه آموزشی مهارت ارتباطی والدین با فرزندان نوجوان.
۴. اختصاص تمام ساعات موظف مشاوران در مدرسه، برای رسیدگی بهتر به مشکلات دانش‌آموزان.

پی‌نوشت‌ها

1. WHO
2. NGO

منابع

۱. سازمان بهداشت جهانی (۱۳۹۰). برنامه آموزش مهارت‌های زندگی، ترجمه ربیبه نوری قاسم‌آبادی و شهرام محمدخانی. انتشارات معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی. تهران
۲. بیژن خواجه‌نسوری و رودابه دهفانی (۱۳۹۵). مشکلات نوجوانان و ارتباط آن با نهاد خانواده: مورد مطالعه: رابطه تعارضات والدینی و سلامت روان نوجوانان، دو فصلنامه جامعه‌شناسی نهادهای اجتماعی.

شهرستان مدنظر و بدون اینکه اسمی از دانش‌آموزم ببرم، از فرد مزاحم شکایت کردم. به دادستان نامه‌ای نوشتم با این مضمون که: «پسری... ساله با شماره تلفن مشخص و حساب اینستاگرام مشخص، با طرح دوستی، برای دختر نوجوان ۱۲ ساله‌ای مزاحمت ایجاد کرده و با آزار، اذیت و هتک حرمت، عکس و فیلم گرفته و از آن‌ها برای تهدید و اخاذی استفاده کرده است. بعد هم تقاضای رسیدگی کردم.»

تنها چند روز بعد از تقدیم‌نامه به دادستان، طی عملیاتی، فرد مذکور دستگیر شد. در اولین بازجویی‌ها به رفتار و اعمال نادرست خود اعتراف کرد و ضمن ابراز ندامت و دادن تعهدات

محدودیت‌ها

به خاطر پایبندی به اصل رازداری حرفه‌ای و حفظ حریم مراجع، نتوانستم از هم‌فکری و همکاری اولیای مدرسه استفاده کنم.

قابل توجه تمامی مشاوران و اعضای تخصصی مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی استانها و مناطق کشور

فراخوان دعوت به همکاری

اداره کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب های اجتماعی وزارت آموزش و پرورش در راستای تدوین پروتکل های درمانی بر اساس رویکردهای درمانی مختلف و تشکیل تیم تخصصی تدوین پروتکل های درمانی از مشاوران و اعضای تخصصی مراکز مشاوره و خدمات روانشناختی استانها و مناطق سراسر کشور با شرایط زیر دعوت به همکاری می نماید.

- 

۱ دارا بودن مدرک تحصیلی کارشناسی ارشد یا دکتری در رشته مشاوره و روانشناسی (تمامی گرایش ها)
- ۲** دارا بودن سابقه کار به عنوان عضو تخصصی مرکز مشاوره یا تجربه درمانگری در سایر مراکز مشاوره (دولتی و خصوصی)
- ۳** آشنایی با راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (DSM5) و مشکلات و آسیب های روانی - اجتماعی کودکان و نوجوانان


- ۴** آشنایی با تمامی رویکردها و نظریه های مشاوره و روان درمانی (فردی) و تسلط به چند رویکرد درمانی مختلف
- ۵** آشنایی با تمامی رویکردها و نظریه های مشاوره و روان درمانی (گروهی) و تسلط به چند رویکرد درمان گروهی


- ۶** آشنایی با رویکردها و نظریه های خانواده درمانی و تسلط به چند رویکرد خانواده درمانی مختلف
- ۷** آشنایی با اصول مصاحبه تشخیصی (در درمان فردی، گروهی و خانوادگی)
- ۸** تسلط به روشهای پروتکل نویسی و استخراج پروتکل های درمانی اثربخش با رعایت ملاحظات فرهنگی


- ۹** دارا بودن انگیزه، علاقه و زمان کافی جهت همکاری با تیم تخصصی تدوین پروتکل های درمانی





اداره کل امور تربیتی، مشاوره و مراقبت
در برابر آسیب های اجتماعی برگزار می کند

اولین جشنواره ایده پردازی تولید محتوای بصری در حوزه مشاوره و پیشگیری وزارت آموزش و پرورش

مخاطبین

کلیه کارکنان
آموزش و پرورش

گروه هدف

دانش آموزان
والدین
کارکنان آموزش و پرورش

اعلام برگزیدگان:

نیمه اول اسفندماه ۱۴۰۱

همزمان با هفته امور تربیتی

محورها

نماد
فوریت های روانی-اجتماعی
هدایت تحصیلی
بهداشت روان
نوجوان سالم
یاریگران زندگی
همیار مشاور
رابط مشاور
گروه های آموزشی
آزمون های روانشناختی
مجله رشد مشاور مدرسه
سایر موارد...

قالب ها

ایده پردازی ساخت:
- موشن گرافیک
- فیلم کوتاه
- پوستر
- قالب آزاد - خلاقانه

مهلت ارسال آثار:

۲۸ بهمن ماه ۱۴۰۱

شرکت کنندگان پس از مطالعه شیوه نامه و تکمیل فرم استاندارد آثار

خود را به آیدی [@consulting_media](https://www.instagram.com/consulting_media) یا شماره ۰۹۳۹ ۵۱۱ ۱۷۴۴

در سامانه شاد ارسال نمایند



@parvareshiiran