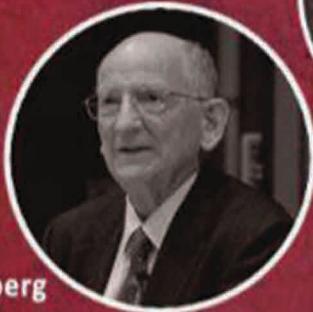


سال‌های پیام‌هدار

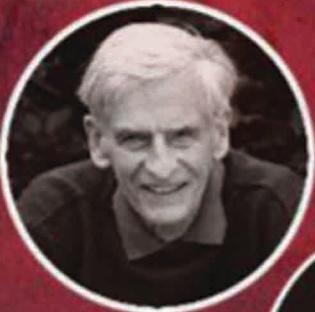
فصلنامه علمی دانشجویی مشاوره
سال دوازدهم - شماره ۳۴، ۹۷، پا

قیمت: ۲۰۰ تومان

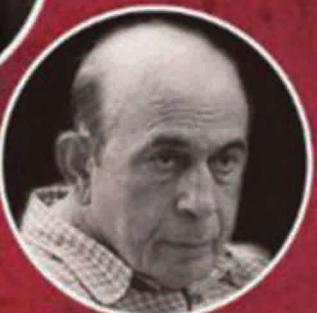
Jacques Lacan



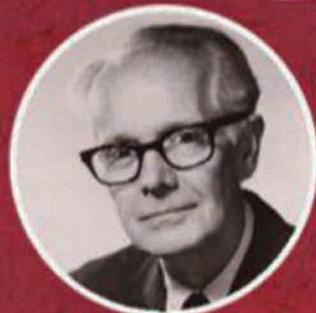
David Malan



Habib Davanlou



Otto F. Kernberg



Heinz Kohut



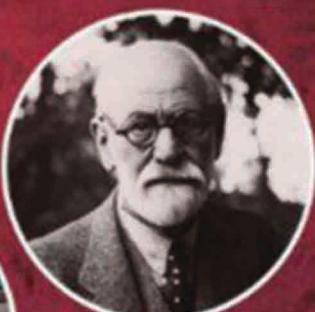
Heinz Hartmann



Melanie Klein



Anna Freud



Sigmund Freud

کودکان دیر آموز

چرا مطالعه موفقی نداریم؟

مراکز مشاوره ازدواج؛ آسیب یا فرصت؟

افسردگی دوران بارداری و باید و نباید های آن

آسیب شناسی فرزندان خانواده های درگیر اعتیاد

چگونه می توانید شنووندۀ خوبی برای خانواده تان باشید

با بزرگان روان‌هناری #۱۸

فقط از طریق ناکامی برانگیخته
می‌شویم که روی پای خود پایستیم
و بر آنچه ما را ناکام کرده است،
غلبه کنیم.

«فردوسی پران»

کتاب «نظریه روان‌دramانی - پروچاسکا و نورگراس»

به نام خداوند جان و خود

انجمن علمی و دانشجویی مشاوره



دانشگاه علامه طباطبائی
معاونت فرهنگی و اجتماعی

ناظر علمی: دکتر عبدالله شفیع آبادی (عضو هیأت علمی دانشگاه علامه طباطبائی)
صاحب امتیاز: انجمن علمی - دانشجویی مشاوره
مدیر مسئول: مریم اعظمی
سردبیران: مریم اعظمی، حسین عظیمی گیوی

هیئت تحریریه

مریم اعظمی، حسین عظیمی گیوی، ریحانه پهلوانی مجدآبادی،
محدثه مصلحی، فاطمه عرفان منش، صبا فرجام، اعظم مرادی،
موناسادات آثارجوى، الناز پیش قدم، پگاه ورنوس کپورچال، سارا
شاهمیر، مینا عمادی زاده

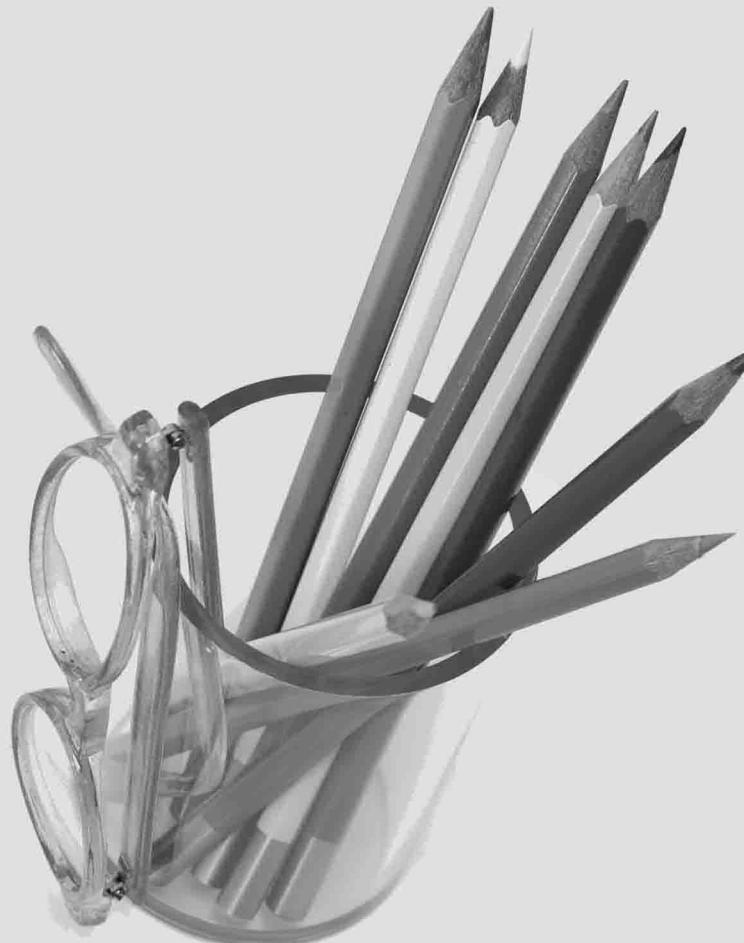
نشانی دفتر مجله: تهران، دهکده‌ی المپیک، تقاطع همت، دانشگاه
علامه طباطبائی، دانشکده‌ی روانشناسی و علوم تربیتی
در صورت تمایل به چاپ مقالات و مطالب خود در پیام همدلی و نیز
ارتباط با مدیر مسئول و سردبیر:
تلفن: ۰۹۱۹۷۳۰۶۵۱۴

Maryam_azami58@yahoo.com

فصل نامه علمی و دانشجویی انجمن مشاوره

سال دوازدهم - شماره ۳۴ - بهار ۹۷

پیام همدلی



استفاده از مطالب فصل نامه پیام همدلی
با ذکر منبع، بلا مانع است

فهرست

۴	یادداشت مدیر مسئول
۵	یادداشت سردبیر
۶	چگونه می توانید شنونده خوبی برای خانواده تان باشید
۸	تحلیل کتاب " انسان در جستجوی معنا "
۹	کودکان دیر آموز
۱۲	اختلال، پله پله (گزارش موردی)
۱۴	و چنین گفت بوئن!
۱۶	اعجاز بازی درمانی
۱۸	چرا مطالعه موفقی نداریم؟
۲۰	« کنجکاوی واقعی، موضع من نمی دانم »
۲۲	افسردگی دوران بارداری و باید و نباید های آن
۲۴	باربی: این زیبایی خوش آب و رنگ، اما خطرساز
۲۶	مراکز مشاوره ازدواج؛ آسیب یا فرصت؟
۲۸	آسیب شناسی فرزندان خانواده های درگیر اعتیاد
۳۰	مدرسه هراسی
۳۱	برادرم خسرو (تحلیل فیلم سینمایی)
۳۲	استرس در نوجوانان
۳۵	انگیزش و یادگیری



یادداشت مدیر مسئول

چیزی که این روزها خیلی ذهنم را در گیر می‌کند اضطراب نهفته و آشکار در حرکات و رفتار نوجوانان در محیط پیرامونم است که ریشه در به ارث بردن الگوی رفتاری معروف دلوایسی برای آینده است. خواه آینده‌ای که در یک لحظه بعد منتظر ماست یا آینده‌ای که در سالهای دور به انتظار ما نشسته است. هرگاه بیاموزیم که از گذشته تنها تجربه‌اش را نگهداریم و برای آینده‌ای که نمی‌دانیم می‌آید یا نه، فقط آماده باشیم، آنگاه است که سلامت زیسته‌ایم. آن لحظه که با بودنمان در همان آن و دقیقه همراه است، دقیقاً همان لحظه درست زندگی است که می‌توان از داشتنش شادمان بود و اطمینان داشت که نه گرفتار غم دیروزیم و نه دلوایس تنش فردا. و راستی چه شگفت انگیز است این تماس ما با لحظه «اکنون» و «مکان اینجا»، چنان ما را سرشار از سکون و آرامش می‌کند که نمی‌خواهیم این تماس با واقعیت را از دست بدھیم. تازه این زمان است که طعم لحظه را می‌چشیم و با درک آنات و لحظات حتی در عبادات خود خالصانه تر و در حرفه خود واقعی تر خواهیم بود.

مشاوریم و آن چنان که پر زمینه خواهد، تلاش می‌کنیم تا دریابیم لحظه اکنون را.

مریم اعظمی

دانشجوی کارشناسی ارشد

مشاوره خانواده



یادداشت سردبیر

وقتی کسی جوان، زیبا، ثروتمند و مورد احترام است، می‌پرسیم که آیا شاد هست؟ تا بدانیم خوشبخت است یا نه.

ولی اگر شاد باشد، دیگر فرقی نمی‌کند که جوان است یا پیر، راست قامت است یا گوژپشت، ثروتمند یا فقیر

چنین کسی شاد کام است و این او را بس...

امتیازات واقعی شخصی، چون بزرگی روح یا خوش قلبی، در مقایسه با امتیازاتی چون مقام، اصل و نسب، ثروت و این قبیل؛ مانند تفاوت میان پادشاه واقعی و هنرپیشه‌ای است که در صحنه نمایش نقش پادشاه را ایفا می‌کند

معیار سعادت و بهروری ما باید خوش قلبی و بزرگی روحمن باشد و ای بسا این عنصر گم شده جامعه کنونی ما باشد...

برگرفته از شوپنهاور

حسین عظیمی گیوی

نویسنده: ارین هارت

ترجمه: ریحانه پهلوانی

دانشجوی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه علامه طباطبائی



چگونه می‌توانید شنونده خوبی برای خانواده‌تان باشید

احساسی دارید یا مایل به پاسخ هستید، فکر نکنید. تنها بر گوینده و افکار و عقایدش درباره موضوع موربد بحث تمرکز کنید.

- شمامی توانید بعداً اینکه چگونه پاسخ دهید فکر کنید. اکنون به آنچه گفته می‌شود توجه کنید. فهمیدن دیدگاه اعضای خانواده‌تان در اولویتتان باشد.

- به یاد داشته باشید، اگر شما واقعاً آنچه گفته می‌شود را درک کنید، بهتر می‌توانید به پاسخ بالا ملاحظه‌تری فکر کنید. در صورتی که به توانید دیدگاه دیگران را درک کنید، ارتباط برقرار کردن در مجموع بهتر خواهد بود.

۳ نشان دهید که شما با استفاده از نشانه‌های غیرکلامی گوش می‌کنید. شما می‌خواهید که گوینده احساس ارزشمندی کند. مطمئن شوید (اطمینان حاصل کنید) که گوش دادن‌تان را نشان می‌دهید. شمامی توانید از طریق نشانه‌های غیرکلامی جلب توجه خود را [به گوینده] منتقل کنید. زمانی که گوینده صحبت می‌کند، سر را تکان بدید، در زمان مناسب لبخند بزنید و بخندید و تماس چشمی را حفظ کنید.

۴ قبل از صحبت کردن، اطمینان حاصل کنید که صحبت گوینده تمام شده است. خوب است که یک مکث کنید. چند ثانیه سکوت در [میان] یک مکالمه چیز بدی نیست و اجازه می‌دهد گوینده فرصت بیان کامل (نظرات، عقاید و احساسات) خود را داشته باشد. پس از پایان صحبت گوینده به جای این که بلا فاصله پاسخ خود را شروع کنید، برای یک لحظه مکث

۱. در زمان حال بمانید. هنگام گوش دادن به یک عضو خانواده، اجازه ندهید که ذهن شما به چیزهای دیگر منحرف شود. مهم است که تلاش کنید تا در زمان حال باقی بمانید تا اعصابی خانواده‌تان احساس شنیده شدن و ارزشمند بودن کنند.

- هنگام صحبت با یک عضو خانواده از حواس پرتی اجتناب (دوری) کنید. گوشی خود را به کناری بگذارید و توجه کامل خود را به آنها بنهید.

- زمانی که کسی در حال صحبت کردن است، هرگز در مورد چیزهای دیگر فکر نکنید. در عوض، تنها بر آنچه گفته می‌شود، تمرکز کنید. اگر شما احساس کردید که ذهن‌تان سرگردان است، افکار خود را به کلمات سخنرانان بازگردانید.

۲. بر کلمات گوینده تمرکز کنید و نه چیزی که بعداً خواهید گفت. وقتی باکسی صحبت می‌کنید، اغلب روی آنچه می‌خواهید بگویید، تمرکز می‌کنید. این گرایش می‌تواند هنگام صحبت با یکی از اعصابی خانواده شدیدتر شود. اگر برفرض شما در حال بحث در مورد یک مشکل خانوادگی یا یک اختلاف‌نظر هستید، ممکن است مشتاق باشید تا افکار خود را به اشتراک بگذارید. با این حال، در مورد اینکه چه

ارتباطات برای روابط قوی خانوادگی بسیار مهم است. با این حال، اگر واقعاً به دیگران گوش فرا ندهید، برقراری ارتباط می‌تواند مشکل شود. کار کردن بر روی مهارت‌های شنیداری تان می‌تواند به شما در برقراری ارتباط بهتر و تشکیل پیوندهای قوی کمک کند. مطمئن شوید که به طور فعال گوش می‌دهید. نشان دهید که با نشانه‌های غیرکلامی گوش می‌کنید و سوال‌های روشن کننده پرسید. هنگامی که نوبت صحبت به شما می‌افتد، آنچه سخنران گفته را با بازتاب و اظهارنظر در مورد آن تصدیق کنید. برای کمک به مکالمات هموار، از عادت‌های منفی، پریدن در میان صحبت و ایجاد وقفه، اجتناب کنید. اولین روش، گوش دادن فعال است که شامل پنج مرحله می‌شود.





- سؤالاتی که بحث باز را تشویق می‌کنند، پرسید. به عنوان مثال، «در مورد این وضعیت چه فکری می‌کنید؟» و «فکر می‌کنید از اینجا یا بد به کجا برویم؟»
- از پرسیدن سؤال‌هایی که با «چرا» شروع می‌شوند، اجتناب کنید. این [سؤال]‌ها می‌توانند حالت قضابت کننده داشته باشند و گوینده را در حالت دفاعی قرار دهد. به عنوان مثال، نپرسید، «چرا تصمیم گرفتید که این کار را انجام دهید؟» در عوض پرسید «چطور به این تصمیم رسیدید؟»
- افراد به طور طبیعی گرایش دارند که در زمان صحبت با دیگران مکث کنند. اگر متوجه شوید که گوینده متوقفشده است، تصور نکنید که صحبت آن‌ها تمامشده است؛ قبل از پاسخ دادن، چند ثانیه زمان به آن‌ها بدهید.
- اگر گوینده بعد از گذشت چند ثانیه دوباره شروع به صحبت نکرد، مطمئن می‌شوید که صحبت آن‌ها به پایان رسیده است.

۵. برای روشن شدن [موضوع] سؤال کنید. در کردن، بخشی از گوش دادن است. چنانچه هر بخشی از آنچه گوینده بیان کرده را درک نکردد، ادر مورد آن [پرسید]. زمانی که صحبت کسی به پایان می‌رسد در صورت لزوم برای روشن شدن [موضوع] سؤال کنید. این [پرسش‌ها] [این پیام را] منتقل می‌کند که شما واقعاً به اعضای خانواده‌تان گوش می‌دهید و دیدگاهشان را راج می‌نهید.



تحلیل کتاب «انسان در جستجوی معنا»

گاهی چیزهایی ناگزیرند... رنج جزیی از زندگیست، در واقع نمک این قضای (غذا) الهیست! قضای ما بدون آن کامل نخواهد بود و معنا نخواهد داشت؛ انسانها در بحرانها معنا می‌یابند و اگر بدانیم رنج به روزگار ما طعم می‌دهد و تصویری روشن از هیجانی که مرا رنج می‌دهد ترسیم کنیم، دیگر مارارنج نخواهد داد، ماتسلیم عادت هایمان نیستیم! با رنج نباید صلح کرد و نباید جنگید بلکه نام کتاب جنگ و صلح تولstoi باید نحوه برخورد ما با رنج باشد.

گاهی زندگی ضریبهایی می‌زنند که حتی به هدف خود اصابت نمی‌کند اما می‌تواند بیشتر از آن در دنک باشد که به هدف بخورد اما اگر انسانی نخواهد بدون واکنش خود را شکار سازد مانند حیوانی است که ارزشی را برای خود نمی‌بیند؛ همواره باید بدانیم که این تنها ما نیستیم که از زندگی توقع پاداش داریم، گاهی ما باید به زندگی پاداش بدیم. ساختن زندگی از سقف باورهای معنادار هر چند کوتاه نشانه این پاداش است؛ در اردوگاه رنج، کارهای اجرایی باید در جهت برآورده کردن انتظار زندگی از ما باشد ما در زندگی شاید آن غذایی (قضای) که دلخواه ماست را برای مانپذیرده؛ اما اگر مفهوم زندگی را دریافته باشیم می‌دانیم که باید برای رفع گرسنگی آن غذا (قضای) را پذیرا باشیم، قضای الهی زندگی ما در این اردوگاه است که نامش دنیاست و به قول یکی از بزرگان «زندگی شاید آن جشنی نباشد که منتظرش بودی ولی حالا که دعوت شدی تا می‌توانی زیبا برقص»

عنوان کتاب: «انسان در جستجوی معنا» عنوانی جذاب و مفهومی چالش برانگیز در سراسر زندگی هر انسان است؛ با خواندن کتاب متوجه این نکته می‌شویم که همه مابه نوعی در زندان مشابه «آشویتر» اسیر هستیم؛ گاهی اسیر تمنیات و ظواهر مادی، گاهی اسیر شهوت و شهرت و گاهی امیال غیر انسانی که هر گونه تلاش در جهت رسیدن معنای انسان را از شر سلب می‌کند؛ مانند گفته خود فرانکل، زندانیان این زندان مخوف دیگر، وقتی برای اندیشیدن به اخلاقی بودن یا غیر اخلاقی بودن مسائل نداشتند، گاهی زندگی برای طبقه‌ای گرفتار ظلمت زندان درون، تنها مفهوم زنده ماندن را می‌دهد و تنها چیزی که باید از سرنوشت انتظار داشت، انتظار نداشتند است. شاید به نوعی انسان‌های بی‌معنا، دچار سرماخوردگی عاطفی می‌شوند، عطسه‌ها و سرفه‌هایی از سر رنج و تب بی‌تایی و بی‌اشتباقی برای زیستن... آنقدر که تب می‌آید و خواب ما را می‌برد... خواب راهی برای فرار از رنج و عذاب است حداقل به مدت چند ساعت «خواب و عادت» دو واژه همراه که ناشکیبا به آنها خو می‌گیریم؛ به عادت، عادت می‌کنیم اما نپرسید چگونه؟ که شاید تعریف و شرح آن سخت تر و دشوارتر از ترک عادت باشد! همه ما غیرمستقیم گاه به گاه « به سیم خار زدن» را زیستهایم! خودمان را در بی‌معنایی محاکوم، ودر نامیدی و سرکوب کشته‌ایم! البته چیزهایی وجود دارند که باید باعث شوند عاقل نباشیم، در غیر این صورت اصلاحی نداریم که از دست بدھیم، اما اگر در وادی عادت همواره احمقانه به شرایط موجود تن بدھیم و به نقش و موجودیت خود در این شرایط بهایی ندھیم باید به آن عقل ذکر شده شک کرد.





اعظم مرادی

کارشناسی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه علامه طباطبائی

کودکان دیر آموز

نرمال ضعیف: هوشی برین ۸۰ تا ۸۹
نرمال عادی: هوشی برین ۹۰ تا ۱۰۹
نرمال درخشان: هوشی برین ۱۱۰ تا ۱۱۹
در این منابع هوش مزدی با هوشی برین ۷۰ تا ۷۹
تعیین می‌شوند (برخلاف دیگر منابع که که آن را
۷۰ تا ۹۰ تعیین کرده‌اند).
به دسته بندی زیر توجه فرمایید:
بالاتر از ۱۳۰: بسیار برتر
۱۲۰-۱۲۹: برتر
۱۱۰-۱۱۹: برتر درخشان
۱۰۹-۹۰: نرمال، عادی
۸۰-۸۹: نرمال ضعیف، عادی پایین
۷۹-۷۰: مزدی
۶۹-۵۰: کمتر از عادی خفیف
۴۹-۳۵: کمتر از عادی متوسط
۳۴-۲۰: کمتر از عادی شدید
۱۹-۰: عمیق
در سطوح صفحه بعد در مورد ویژگی‌های
کودکان دیر آموز توضیحاتی ارائه می‌گردد.

هوشی مانند بینه و وکسلر امروزه در تشخیص سطح هوش افراد دارای کاربرد گسترده‌می باشد. ناتوانی ذهنی مزدی یا دیرآموز جزو طبقه بندی DSM-IV از معلولیت ذهنی نیست. اما به طور غیر رسمی تعداد قابل توجهی از افراد دارای ناتوانی ذهنی به این طبقه تعلق دارند. اینها افرادی هستند که رشد عادی دارند اما در مدرسه خوب درس نمی خوانند و پیشرفت آکادمیک خوبی ندارند. بسیاری از این افراد به خانواده‌های سطح پایین از لحاظ اجتماعی - اقتصادی تعلق دارند و اکثراً ترک تحصیل می کنند. این افراد قابل نجات دادن هستند و اگر جامعه به آن‌ها تعلیم دهد و کمک کند که آنها رشد عادی تری داشته باشند، می‌تواند از آنها بهره فراوان ببرد. اگر فرسته‌های خوب به آن‌ها داده شود و اگر دیگران با همدلی، دلسوزی و درک آن‌ها را مدیریت کنند، می‌توانند زندگی عادی و مستقلی داشته باشند. هوشی برین افراد بین ۷۰ تا ۹۰ است. توجه داشته باشید که حتی روانشناسان آمریکایی نیز گاهی با یکدیگر اختلاف نظر دارند و باعث سردرگمی می‌شوند. به این صورت که در برخی منابع هوش نرمال با هوشی برین ۸۰ تا ۱۱۹ مشخص می‌شود و خود به سه گروه تقسیم می‌گردد:

در طول سالیان متوالی تلاش‌های زیادی انجام شده است تا ناتوانی ذهنی طبقه بندی شود. اکثر طبقه بندی‌ها بر اساس شدت نقص، یا بر اساس بالاترین سطح توانایی متناسب با مرحله رشدی فرد انجام می‌گرفت، اما هر چند وقت یکبار روانشناسان مجبور می‌شوند اصطلاحات را عوض کنند زیرا در جامعه معنای بد و تحقیر کننده‌ای پیدا کرده بودند.

یکی از جدیدترین طبقه بندی‌ها سطح نیاز افراد مبتلا به ناتوانی‌های ذهنی به حمایت یا سایپورت است. به عبارت دیگر سطح میزان ناتوانی ذهنی فرد را میزان نیاز او به کمک تعیین می‌کند. به این ترتیب اصطلاحاتی مثل عقب ماندگی ذهنی آموزش پذیر، عقب ماندگی ذهنی تربیت پذیر و عقب ماندگی ذهنی وابسته بیش از این به کار نخواهد رفت و جامعه روانشناسی باید برای به روز کردن سیستم آموزش و پرورش ویژه اقدامات خاصی را به عمل آورد.

اگر ناتوانیم مفاهیم کلی و انتزاعی هوش را به اعمال عینی و محسوس تبدیل کنیم، هیچ تعریفی از آن هرچند جامع و مانع ارزشمند نخواهد بود. پایین تراز هنجار بودن هوش، طبق سنت با آزمون‌های هوش تعیین می‌شود. کودکان مبتلا به ناتوانی‌های ذهنی در استفاده از حافظه، طبقه بندی و ترکیب اطلاعات، موثر از استدلال و قضاؤت صحیح، یعنی موضوعاتی که در آزمون‌های هوش گنجانده می‌شود، آشکارا از کودکان همسن خود کنده‌تر هستند. آزمون‌های

در سه
رو نمی فرمم



می توان امید داشت که یک کودک دیرآموز نیز بتواند مانند کودکان دیگر به رشد و شکوفایی استعدادهای خود پرداخته و از سطح استقلال نسبی برای انجام امور خود بهره مند گردد.

در بسیاری موارد شاهد آن هستیم که با وجودی که اولیای کودکان دیرآموز شاهد کنندی رشد کودک خود در مراحل مختلف رشد خود هستند باز هم قادر به پذیرش این موضوع نبوده و دست به انکار مشکلات می زند و یا با اشاره کردن به شیطنت های کودکان این نقص ها و کمبود هارا طبیعی قلمداد می کنند. در صورتی که اگر با نگاه موشکافانه و با بررسی توان با دلسوزی به وقایع بنگریم قادر خواهیم بود هر چه سریعتر به کمک این دسته از کودکان رسیده و آنها را از افت تحصیلی و از انزواج اجتماعی که بعدها به دلیل غفلت از بررسی صحیح بدان گرفتار خواهند شد نجات دهیم.

در حیطه آموزش، روش تدریس خاص همراه با وسائل کمک آموزشی که آموزش به کودک دیرآموز را عینی، جذاب و قابل لمس کند بسیار ضروری است. دانش آموزان دیرآموز همانطور که قبل اگفته شد به دلیل ویژگی های جسمی و روانشناختی قادر به تحمل تکلیف های مداد کاغذی آن هم برای مدت طولانی نیستند و لازم است محتوای آموزشی به روش های دیگری به آنان ارائه گردد. هر چند امروزه برای تمام دانش آموزان این شیوه ها تجویز می گردد اما باید گفت که در مورد دانش آموزان دیرآموز این مهم

چون تکلیف مدرسه پایین است به همین دلیل بعد از انجام بخشی از تکالیف خود احساس خستگی و رخوت کرده و سعی دارند تا به بهانه های مختلف از انجام تکالیف خود سر باز زنند. در اغلب این دانش آموزان مشکلاتی در حافظه دیداری و شنیداری وجود دارد که عملکرد تحصیلی آنان را به میزان قابل توجهی کاهش می دهد.

تمام ویژگی هایی که در سطور بالا بر شمردمی باعث می شود که کودک دیر آموز از والدین، مراقبین و مریبان خود تذکرات و نصیحت های بسیاری دریافت کند. اکثر افراد در برخورد با چنین کودکانی آنان را بی توجه، تنبل، بی دقت، بی انگیزه و نامنظم خطاب می کنند. اکثر این کودکان در زمینه اعتماد به نفس و تقویت خود پندره مثبت دچار مشکلات عدیده هستند که اگر به موقع به آن ها پرداخته نشود بر سطح یادگیری آنها و نیز موفقیت تحصیلی شان تاثیر قابل توجهی خواهد داشت. غافل از این که ویژگی های درونی کودک نیاز او را به آموزش های ویژه چند برابر می کند.

نقش والدین در درجه اول در تشخیص به موقع و زودهنگام نقص های موجود و نقش معلمین و مریبان مدرسه در درجات بعد تاثیر عمده ای بر مداخلات درست و به موقع دارد. چنانچه مشکلات هر کودکی با توجه به تفاوت های فردی دانش آموزان تشخیص داده شده و بنا بر هر یک راه حل های درست و بجا اتخاذ گردد

منظور از کودک دیرآموز کودکی است که از نظر بهره هوشی بین ۷۰ تا ۸۴ حد فصل یک یا دو انحراف معیار پایین تر از میانگین قرار گرفته و دارای عملکرد محدودتر نسبت به همسالان خود هستند. آنها تنها در حیطه تحصیلی دارای عملکرد ضعیفی هستند و قابل ذکر است که دیرآموزان در سایر رفتارهای انباطی فاقد هرگونه نقص قابل توجه هستند. این کودکان نیز مانند سایر همسالان خود دارای تفاوت های فردی در حیطه های مختلف رفتاری اند. کودکان دیرآموز در حدود ده درصد جامعه کودکان مدرسه رو را تشکیل می دهند. به این ترتیب می توان گفت در هر کلاس سی نفره مدارس عادی حدود سه یا چهار کودک دیر آموز وجود دارد که باید توجه بیشتری به آنها مبذول داشت. این کودکان از نظر ظاهری (قد، وزن) تفاوتی با همسالان خود ندارند در نتیجه از ظاهر این کودکان نمی توان به مشکلات آنها بی برد. درمهارت های حرکتی درشت تفاوت قابل ملاحظه ای با همسالان خود ندارند در صورتی که از نظر مهارت های حرکتی ضعیف مانند نخ کردن مهره ها، نوشتن، بردین یک طرح از روی کاغذ و رنگ آمیزی صحیح اشکال با همسالان خود فرق دارند. در سایکو موتور یا مهارت های حسی حرکتی دچار نوعی کندی بوده و کارهای خود را طی مدت زمان بیشتری از نرمی که برای آن کار لازم است انجام می دهند. آستانه تحمل این کودکان و ظرفیت آنان برای انجام کارهایی

آموزشی به طور عام، شناخت و بررسی این دسته از کودکان و تقویت استعدادها و توانایی های بالقوه هریک از آنان سریعتر و بهتر حاصل شود.

با سپاس فراوان از آموزگاران دلسوزی که در راه تربیت این کودکان با تمام وجود خود در تلاشند.

و پس از تمرین و تکرار کافی از خودش بخواهیم آن فعالیت را انجام دهد و در صورت انجام موفقیت آمیز حتی بخش کوچکی از آن به تشویق و حمایت از وی بپردازیم تا به تدریج کودک قادر به انجام کامل رفتار دست بیاید.

شناخت ویژگی های کودکان دیرآموز، تشخیص به موقع و زودهنگام مشکلات و نقص های آنان در زمینه های مختلف، صبر و حوصله در تعامل و آموزش آنان و پرهیز از رفتارهایی که احساس عدم کفايت را در آن ها تقویت می کند از جمله آیتم های مهمی است که همواره باید

موردنمود توجه همه افراد به ویژه اولیا و مریبان آنان قرار گیرد و امید است با پیشرفت روش های

حیاتی ترواز ارکان آموزش محسوب می گردد. کودکان دیر آموز در مدت زمان طولانی تری از نرم به فراغیری یک مطلب پرداخته و در مدت زمان کوتاهی همان مطلب را فراموش می کنند. به همین دلیل نقش تمرین و تکرار فراوان در آموزش آن ها پررنگ تر است. صبر و حوصله فراوان، ملاحظت با این دسته از دانش آموزان، پرهیز از تخریب گران‌مند سرزنش کردن، توبیخ کردن و برچسب زدن از موارد مهمی است که همواره در تعامل با آنان باید در نظر گرفته شود.

از موارد دیگری که ذکر آن اهمیت فراوانی دارد این است که رشد و تغییرات مثبت در کودکان دیرآموز به کندی صورت می گیرد و برای پرهیز از فراموش کردن و نادیده گرفتن این تغییرات مثبت لازم است هر رفتار کوچکی که نشانه ای از برداشتن گامی به جلو است، مورد توجه و تشویق قرار گیرد. هر تغییر جزئی و کوچک به تغییرات بزرگتری ختم می شود و اگر هر کوردک دیرآموز را در بازه زمانی طولانی مانند یک سال تحصیلی نسبت به ابتدای آن بسنجدیم متوجه خواهیم شد که تغییرات بسیاری صورت گرفته و رشد چشمگیری رخ داده است.

مهمنترین مسئله رفتاری این دسته از کودکان مهارت های ارتباطی، سازگار شدن با همسالان، تقویت مهارت های خودبیاری و نیز مهارت کنترل هیجانات است که می توان هر یک از این حیطه ها را به رفتارهای مشخص تقسیم نموده، سپس هر رفتار را به چند خرده رفتار کوچکتر تقسیم کنیم. بعد از این مراحل در فضایی توأم با آرامش و ملاحظت هر رفتار را به کودک آموزش داده

النار پیش قدم
دانشجویی مقطع دکتری رشته مشاوره، دانشگاه علامه طباطبائی

اختلال، پله پله

(گزارش موردي)

- من هم دیده ام، ممکن است فکر کرده باشيم
که پاييش زخمی است و يا درد میکند.
- دقیقا.

- اما پس از چند دقیقه کفتش را از پا در می آورد و آشغالی را از آن به بیرون میتکاند و ما خواهیم دید که به خوبی راه میرود، حتی بهتر از من و تو!

- چه قدر جالب.

- ما اینجا راجع به آن مرد اشتباه فکر کرده بودیم اما او خودش فهمید که یک تکه آشغال باعث شده بود تا مثل بقیه راه نرود. حالا من هم به خوبی میدانم که تو مثل آن مرد، بیمار و زخمی نیستی! تو خنگ نیستی علی؛ فقط شاید یکی دو مشکل کوچک وجود داشته باشد که بتوانیم باهم

به آنها پی ببریم و حلشان کنیم.
پذیرفت و من شروع به گرفتن آزمون هوش

کردم. سعی میکردم تا بسیار معمولی، به شکلی

لغو کرده بود. همچنین درخواست کردم تا با مادر علی نیز تماس بگیرد و از او بخواهد تا کمی دیرتر به دنبال کودکش بیاید و اگر در این زمینه مشکلی دارد، اطلاع دهد؛ زیرا وضعیت هیجانی و خلقی علی به من نشان میداد، کودکی نیست که به سرعت بتوانم با او مراحل ارزیابی را طی کنم و بنابراین برای برقراری یک رابطه خوب، به زمان بیشتری نیاز داشتم.

کارنامه های دو سال تحصیلی اش را که ضمیمه پرونده اش بود، نگاه کردم. مشهود بود که مابقی دروسشن وضعیت مطلوبی داشتند. حالا بیشتر مطمئن شده بودم که مساله ای این کودک، کم هوشی و به قول اطرافیان، خنگی نیست.

دستم را روی دستانش گذاشتم:

- نه! من نمی خواهم به تو بگویم خنگ! من اینجا هستم تا باهم ببینیم چرا بعضی آدم ها درباره ای تو این فکر اشتباه را می کنند. تنها از تو می خواهم به من کمک کنی.

تابحال مردی را در
خیابان دیده ای که نتواند
درست راه برود؟
- بله.

وقتی که روپروریم نشست، رنگ و روی زردی داشت. پسریجه ای حدودا هشت ساله که اندام نحیفش، برایم یادآور یک کودک پیش دبستانی بود.

سرش را بالا نمی آورد. چیزی نیز نمی گفت. جفت پاهایش را به یکدیگر چسبانده بود. سلامش کردم، پاسخی نداد. دیگر تکرار نکردم. نگاهی به پرونده اش انداختم.

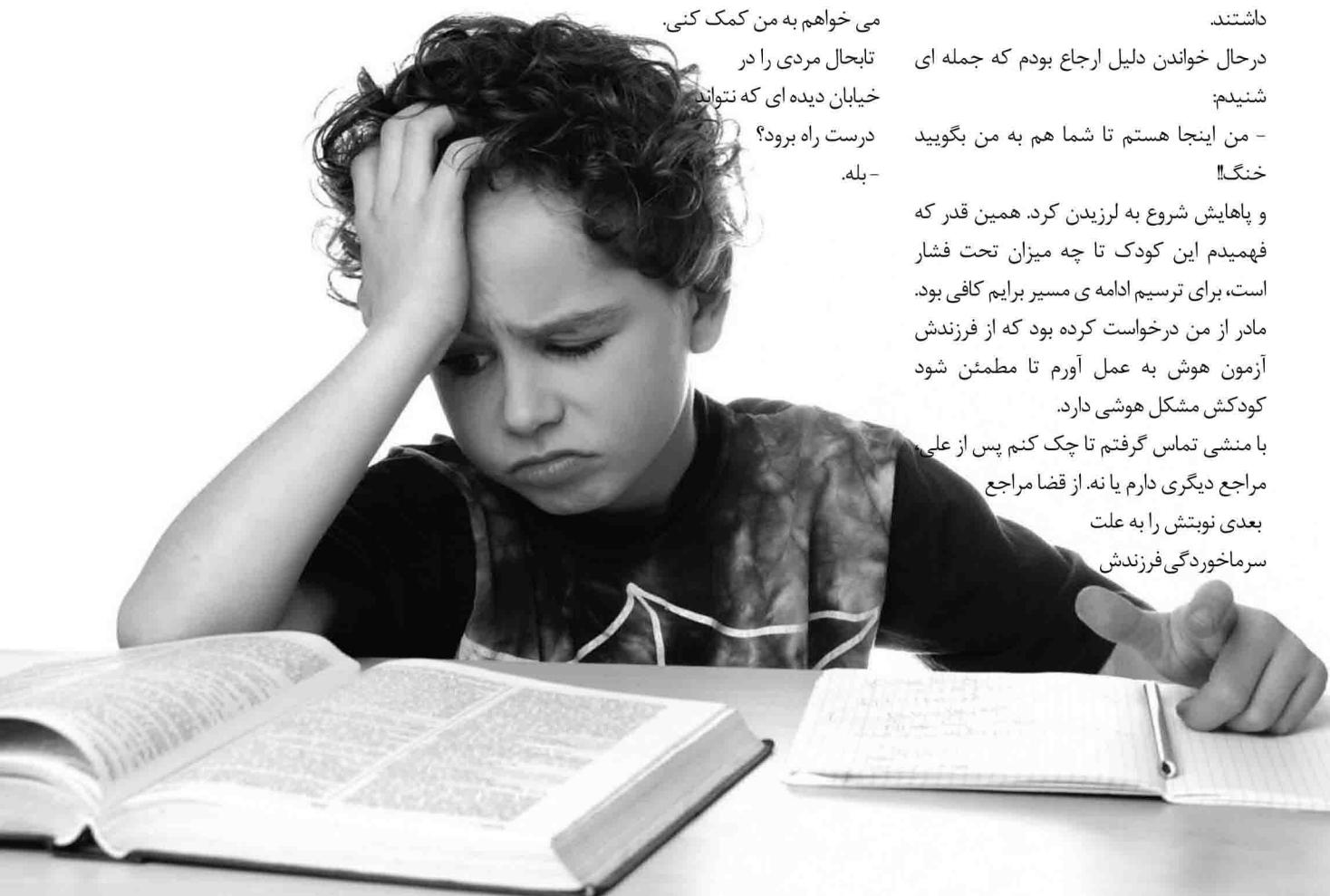
- علی؛ فکر میکنی برای چه اینجا هستی؟
شرح حالش را خوانده بودم، از سال اول ابتدایی، دانش آموز نسبتاً تنبیلی قلمداد می شده است. گزارش مادر به نقل از معلم از وضعیت املا و روخوانی اش، گزارش مطلوبی نبود. همچنین قید شده بود که شب ادراری نیز دارد و مدتی است که ناخن هایش را می جود. از لحاظ روابط اجتماعی، یکی دوتا دوست بیشتر نداشت که آنان نیز در یکی دو درس، ضعف چشمگیری داشتند.

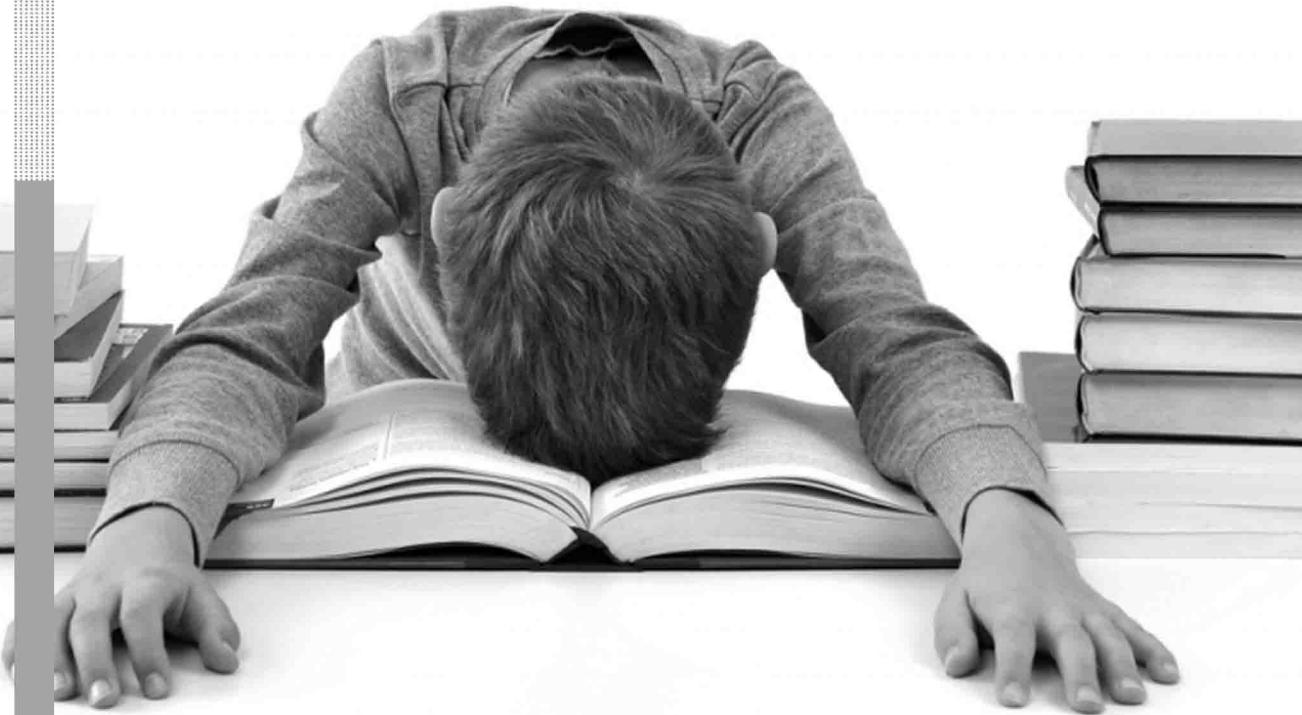
در حال خواندن دلیل ارجاع بودم که جمله ای شنیدم:

- من اینجا هستم تا شما هم به من بگویید خنگ!!

و پایهایش شروع به لرزیدن کرد. همین قدر که فهمیدم این کودک تا چه میزان تحت فشار است، برای ترسیم ادامه ای مسیر برایم کافی بود. مادر از من درخواست کرده بود که از فرزندش آزمون هوش به عمل آورم تا مطمئن شود کودکش مشکل هوشی دارد.

با منشی تماس گرفتم تا چک کنم پس از علی، مراجع دیگری دارم یا نه. از قضا مراجع بعدی نوبتش را به عنلت سرماخوردگی فرزندش





همان لحظه گوشی ام را برداشتم و شرح رخ داده را با چند تن از همکارانم در میان گذاشتم. قرار بر این شد آنان که در چند پیش سایرین، با برچسب‌های میکردن، والدین را گردهم جمع کرده و به غربالگری کودکان دارای اختلالات یادگیری بپردازند.

خیالم که راحت شد، با منشی تماس گرفتم. خاطرم نبود که دیگر مراجع ندارم. آرام بودم از پله‌ها پایین آمدم و راه خانه را در پیش گرفتم.

با خودم نتیجه گرفتم که این وظیفه همکاران من است تا پیش از این که کودکی وارد مدرسه شود و در جریان رقابت با سایرین، با برچسب‌های ناپسندی مواجه گردد، والدین اش رامطلع سازیم تا اقدامات لازم را آغاز کنند.

از ذهنم گذر کرد که چرا مامشاوران بایستی صبر کنیم تا حتماً این والدین باشند که به کلینیک مراجعه میکنند؟ چرا ما پیش تر به آنها رجوع نکنیم؟ چرا این ما نباشیم که به استقبال آنان میرویم تا پیش از این که کار به جاهای باریک بشکشد، و تا پیش از آن که فرزندشان از طریق اختلال یادگیری به سایر اختلالات روانی دچار گردد و یا مسایل زناشویی گریبان گیر خودشان شود، با اقدامات لازم پیشگیری کرده و صدمات حاصله را کاهش دهیم.

که گویا در حال انجام سلسله‌ای بازی هستیم، پیش برویم؛ مبادا که احساس قضاوت شدن و تحت نظر بودن به او دست دهد. البته این احساس را کم و بیش تجربه میکرد اما تلاش من برافزایش همراهی او بود. تا پایان آزمون به خوبی پیش آمد. وقتی که آخرین سوال را پاسخ داد، خوب نگاهش کردم. چهره‌اش دیگر زرد نبود. به من نگاه میکرد و میتوانست لبخند بزند. پاهایش دیگر نیز جفت نبود.

خداحافظی کردیم. به مادرش گفتم که حتماً برای جلسه بعدی نوبت بزند. تصحیح آزمون را شروع کردم. نیمرخ‌های بدست آمده از نمرات، وضعیتی مشابه کودکان دارای اختلالات یادگیری را نشان می‌داد. به فکر فرو رفتم! یک کودک، با این همه مساله زاده شده از یک اختلال؟! شب ادراری، ناخن جویدن، کاهش روابط اجتماعی، عزت نفس پایین، اضطراب...! بیشتر اندیشیدم. چه تدبیری می‌توانست اتخاذ کرد تا این عوقب در طی تنها دو سال تحصیلی، دامن گیر این دست کودکان نشود؟

تنها یک راه به ذهنم رسید و آن آگاه سازی والدین بود؛ و این کار از عهده چه کسانی برمی‌آمد؟ قطعاً ممشاوران و روان‌شناسان.

کودکان دارای اختلالات یادگیری پیش از ورود به مدرسه، نشانه‌هایی را از خود بروز می‌دهند؛ بعضًا ممکن است دست و پا چلفتی به نظر آیند، نتوانند درست توب بازی کنند، روی جداول کنار خیابان راه بروند، یا در نقاشی رنگ آمیزی خوبی داشته باشند و ویژگی‌های مشابه دیگر.





مرزیه اعظمی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه علامه طباطبائی

و چنین گفت بوئن!

(گامی در جهت ساده‌ترسازی نظریه‌های خانواده درمانی)

بیشتری راجع به افکار و احساسات خود صحبت کنند. در این زمان درمانگر مثلثی تشکیل داده که در واقع همان واحد هیجانی یا رابطه‌ای در این خانواده است و تعادل در اضطراب را در خانواده ایجاد می‌کند.

من: پس مثلث سازی اتفاق خوبی است؟
بوئن: خیر. مثلثها همیشه باعث کاهش تنش نمی‌شوند. بلکه گاهی با تشکیل مثلثهای متعدد در یک رابطه مواجه می‌شویم که ناشی از امتزاج افراد و تمایز نیافته بودن مراجعان و درمانگران است. و در نتیجه مثلثهای متعدد و بهم گره خورده، اضطراب و تنش رو به تزايد می‌گذارد و حل و فصل تعارضات را مشکل می‌سازد. در واقع مثلث سازی حداقل چهار نتیجه دارد: اضافه شدن نفر سوم به یک رابطه دونفره که تعادل را برهم می‌زند (مثل تولد فرزند)، حذف نفر سوم که می‌تواند رابطه دونفره را از تعادل خارج کند (مثل فرقن فرزند از خانه)، اضافه شدن نفر سوم که یک رابطه بی ثبات را به تعادل می‌رساند (درخواست درمانگر از زوجین برای فرزندآوری جهت کاهش تعارضات)، حذف نفر سوم که یک رابطه بدون تعادل را متعادل می‌کند (مثل خروج مادرزن یا مادر شوهری که از یک طرف رابطه جانبداری دائم دارد، از رابطه زناشویی).

من: چه جالب. پس مثلثها در حالتهای متفاوت تاثیرات متفاوت دارد؟
بوئن: بله همینطور است.

من: ای درمانگر شهیر، در پاسخ قبلی تان دو عبارت امتزاج و تمایز را به کار بردید. برایمان بیشتر می‌گویید؟
بوئن: بله. همانطور که از ظاهر کلمات پیداست

امتزاج و تمایز دو واژه متضاد هم هستند. از این رو با توضیح تمایز خود به معنای امتزاج هم خواهیم رسید. تمایز خود به این مطلب اشاره دارد

من: یعنی شما به چیز در انتقال الگوهای خانواده های نسل‌های قبل معتقدید؟

بوئن: نمی‌توانم منکر تاثیر شگرف آن بر نسل‌های بعد باشم. معتقدم شیوه رفتار افراد با توجه به الگویی که از نسل‌های پیشین آموخته و به ارت برده‌اند تعیین می‌شود. شما برای اینکه بدانید من چه می‌گوییم، باید نظریه میان نسلی را به خوبی بدانید. سپس خواهید دانست که فحواهی کلام من چیست؟ در نظریه نظام خانواده هم بر روابط قبلی خانوادگی افراد تاکید می‌شود و هم بر تعاملات جاری در خانواده هسته‌ای. به نظر من نیروی سوق دهنده زیرین همه رفتارهای انسان از نزدیک و دور شدن همزمان تمام اعضاي خانواده نشات می‌گیرد. یعنی انسان مدام در کشمکش برای حفظ تعادل بین خودمختاری و صمیمیت با خانواده است.

من: بوئن، رویکرد رایج در جلسات خانواده درمانگری شما به چه صورت بوده است؟
بوئن: لبخندی می‌زند و چنین می‌گوید: منظم، توأم با خونسردی و درگیرانه. در طی فرایند مشاوره مراقبیم که اجازه ندهم مثلثی در تعاملات جاری زوجین ایجاد شود، برای من فرایند بیش از محظوظیت دارد.

من: منظورتان از مثلث چیست؟
بوئن: مثلث در واقع یک تعامل سه نفره بین اعضای خانواده است که نظامهای دونفره تحت استرس و فشار برای رسیدن به ثبات آن را برمی‌گزینند. مثلاً اگر زوجی دارای تنش و اختلاف باشند درحدی که بیم جدایی درآنان وجود داشته باشد، هنگامی که درمانگر نظر فرزندشان را در مورد اختلاف والدین سوال می‌کند و فرزند با ابراز نا خرسنده از این وضع با درمانگر وارد صحبت می‌شود، در همین زمان والدین متوجه غفلت خود از فرزندشان می‌شوند و احساس ناراضایتی فرزند باعث می‌شود والدین با صداقت

در خیالمان به دیدار موری بوئن رفتیم و گپی با او به عنوان یکی از مهم‌ترین نظریه پردازان حوزه خانواده درمانی داشتیم. با ما همراه باشید...

من: درود بر موری بوئن بزرگ. آیا امکان دارد به سوالات ما دانشجویان پاسخ بگویی؟ ما دانشجویان مشاوره دانشگاه علامه طباطبائی، حقیقتاً مشتاقانه به دنبال راههای کشف شده ات می‌گردیم و مایلیم از کلمات پر بهایت بهره جوییم.

بوئن: بسیار موجب خرسنده من است که با چنین جوانان مشتاق و با انگیزه‌ای سخن بگوییم و اگر بتوانم راهی به آنها نشان دهم.

من: جناب بوئن، ماز سرزمین دانشمندان بزرگ و بنام ایرانیم. حتماً نام و وصف بوعلی سیناء، فارابی، خواجه نصیرالدین طوسی، ابو ریحان بیرونی، ذکریای رازی و دیگر دانشمندان ما را شنیده‌ایم. چنانچه به توارث اعتقاد داشته باشید، احتمالاً ما هم بهره‌ای از تلاش و استعداد دانشمندانمان بردده باشیم.

بوئن: البته که اعتقاد دارم و خوشحالم که اگر نتوانستم با دانشمندان دوران گذشته‌تان ملاقاتی داشته باشم، می‌توانم امیدوار به این باشم که با دانشمندان و نظریه پردازان آینده ایران ملاقات کرده‌ام. من آماده‌ام.

من: بزرگ درمانگر، برای ما از نام نظریه‌تان و دلیل این نامگذاری بگویید.
بوئن: همانطور که احتمالاً در کتاب‌ها خوانده‌اید، نام نظریه من به عنوان "مدل نظامهای خانواده" شناخته شده است.

من: نظام؟ کمی بیشتر برایمان توضیح میدهید؟
بوئن: بله. بر اساس مطالعاتی که من داشته‌ام به این باور رسیده‌ام که خانواده یک واحد هیجانی و شبکه‌ای از روابط بهم گره خورده است با تمرکز بر واحد خانواده فعلی و تعاملات جاری آن و در عین حال به روابط خانواده‌های نسل‌های قبلی توجه دارد.

که فرد تا چه میزان می‌تواند بین فرایندهای احساسی و عقلانی تمایز ایجاد کند و در موقع لزوم عقلانیت را برگزیند و تحت هیجان عمل نکند. به بیان دیگر فردی که تمایزیافته باشد در هنگام شدت هیجانات هم عینیت و هم عقلانیت را حفظ نموده و بر اساس آنها عمل کند. اظهاراتی که میزان جدایی احساسات فرد از احساسات دیگران را بیان می‌دارد نیز می‌تواند معیار خوبی برای نشان دادن میزان تمایزیافته‌گی افراد باشد سیار مهم است که در اتاق درمان حداقل درمانگر فرد تمایز یافته‌ای باشد.

من: عوامل موثر دیگری برای تمایز یافتن وجود دارد؟

بوئن: بله. این که شخص در جریان رشد چقدر توانسته خود را به لحاظ هیجانی از والدینش جدا کند، امری کلیدی در تمایز یافتن است. در موارد خیلی شدید این دلبستگی به قدری کامل است که نوعی همزیستی رخ می‌دهد و در آن والدین و کودک نمی‌توانند بدون هم زندگی کنند که این نوع دلبستگی حل و فصل نشده هم ارز با تمایز یافتنی پایین فرد است.

من: یعنی اگر کسی بخواهد تمایزیافته باشد باید بهطور اغراقی عینی گرا و بی احساس باشد؟

بوئن: نه، ابداً اینطور نیست. بلکه منظور از تمایز یافتنی رسیدن به سطحی از تعادل بین صمیمیت و فردیت است. دوست و همکار من پاپرو تعییر خوبی دارد: میزانی که یک فرد می‌تواند رفتار شخصی خود را متفکرانه به رغم اضطراب شدید خانواده با اصول تعریف شده هماهنگ کند، سطح تمایز یافتنی اورامی رساند.

من: با توضیحتتان مطلب برایمان روشنتر شد. خب من سؤال دیگری از شما دارم. اگر خاطرтан باشد درابتدا گفتگوییمان شیوه برخوردن با خانواده‌ها را منظم و توانم با خونسردی و درگیرانه معرفی کردید. می‌توانم از شما بخواهم قدری بیشتر توضیح دهید؟

بوئن: خب همانطور که بیشتر هم اشاره کردم آنچه بیشتر برایم اهمیت دارد فرایندهای تعاملات

است، نه محظوظ. به همین دلیل است که در فرایندهای مشاوره زوجین به آنها کمک می‌کنم تا یاد بگیرند بدون عصبانیت‌های گوشخراس، اتهام زنی و بایاد گرفتن کارهایی که سطح اضطراب طرف مقابل را کاهش می‌دهد و رابطه را بهبود می‌بخشد، به یکدیگر گوش کنند. این شیوه از خودخورد من در مشاوره، به صورت منظم، خونسردانه و درگیرانه شوهر جذب می‌شود.

۳. اختلال روانشناختی کودک: در این حالت والدین توجه خود را متمرکز بر کودک می‌کنند و تمایز نیافتگی خود را نادیده گرفته یا انکار می‌کنند. در پی چنین تمرکزی بر کودک کیفیت رابطه زوجی کاهش یافته اضطراب توسط کودک جذب می‌گردد. چنانچه کودک سطح تمایزیافتنی کمتری داشته باشد به همان میزان آسیب‌پذیرتر و ناکاراتر می‌شود.

خیلی جالب است. از گفتگو با شما مطالب ارزشمندی درباره نظریه سیستم‌ها آموختیم. آیا می‌توانیم از شما قول بگیریم که باز هم در فرصتی دیگر از شما سوال‌الامان را پرسیم و مطمئن باشیم که پاسخگوی ما خواهید بود؟ بوئن: بله، چنین است. این نظام هیجانی که حاصل از ازدواج دوفرد تمایز نیافته است بی ثبات بوده و اضطراب آور خواهد بود. زیرا زوجین به تبعیت از خانواده هسته‌ایشان با یکدیگر امتزاج بیشتری می‌یابند و سپس در نتیجه آن سه‌الگوی نشانه دار ظاهرمی‌شود که هرچه امتزاج بین زوجین و سطح اضطراب مزمن بیشتر و بالاتر باشد این مکانیسم‌ها بیشتر رخ می‌دهند. الگوها از این قرارند:

۱. ناکارآیی فیزیکی یا هیجانی در یکی از زن و شوهر گاهی اوقات مزمن می‌شود و جایگزین برخورد مستقیم با اختلاف خانوادگی می‌شود. اضطراب حاصل از کارکرد تمایز نیافته هر عرض خانواده به طور نامتناسبی توسط والد نشانه دار جذب می‌شود. در این حالت نقش مقابل باعرضه بی‌عرضه در والدین ایجاد شده یکی از زوجین تمام باکثر وظایف را عهده‌دار می‌گردد و دیگری به عنوان فردی

بوئن: بله، چرا که نه؟ از دیدن چنین جوانان مشتاق و طالب دانشی خوشحال می‌شون.

امیدوارم موفق باشید.

من: سپاس از وقتی که به ما دادید. بدرود

بوئن: بدرود.....

برداشتی از کتاب خانواده درمانی گلنبرگ



فاطمه عرفان منش

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره شغلی دانشگاه علامه طباطبائی



- علاوه بر بازی درمانگران، والدین هم بایادگیری تکنیکهای بازی درمانی و رعایت قواعد آن می‌توانند در خانه با کودک خود جلسات بازی را تشکیل دهند.

در زیر به چند مورد از اشتباهاتی که والدین در ارتباط با کودک خود مرتکب آن می‌شووند اشاره می‌کنیم، امیدواریم با آگاهی نسبت به این اشتباهات و اصلاح آنها، ارتباط مؤثرتری با کودکان خود برقرار کنید.

۱- دوست داشتن مشروطه: والدین می‌خواهند کودکانشان باهوش، زیبا، سخت کوش، همکاری کننده باشند و فکر می‌کنند آنها هستند که کودکانشان را شکل می‌دهند و به انسان‌های خوب تبدیل می‌کنند. والدین پیوسته ارزیابی می‌کنند که آیا کودکانشان همان شخصی هستند که آنها می‌خواهند یا خیر. خود را نیز به همین طریق ارزیابی می‌کنند. اگر کودکشان نمره بدی بگیرد یا به طریق نامناسب رفتار کند، فکر می‌کنند والدین بدی هستند. اینگونه ارزیابی مداوم و پیوسته از خود و کودک در روابط مداخله ایجاد خواهد کرد، سخت است که از کودک خود لذت برد اگر او ابزار موفقیت والدین باشد.

اعجاز بازی درمانی

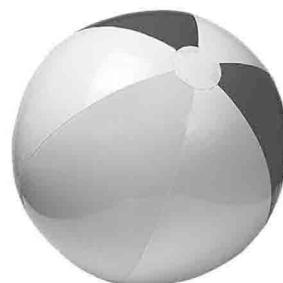
بازی درمانی روشنی است که به یاری کودکان پر مشکل می‌شتابد تا آنها بتوانند مسائل شان را حل کنند و در عین حال، نشان دهنده این واقعیت است که بازی برای کودک همانند یک وسیله طبیعی است، با این هدف که او بتواند، خویشتن و همچنین ویژگی‌های درون خود را بشناسد و به آن عمل کند، در این نوع درمان به کودک فرصت داده می‌شود تا احساسات آزاردهنده و مشکلات درون خود را از طریق بازی بروز دهد و آن‌ها را به نمایش بگذارد، همانند آنگونه از درمان‌هایی که افراد بزرگسال از طریق آن با (سخن گفتن) مشکلات خود را بیان می‌کنند.

بازی یکی از مهم ترین مؤلفه‌های زندگی کودک است. کودکان از طریق بازی می‌توانند مهارت‌های پایه و اجتماعی را یاد بگیرند و از طریق بازی رشد کنند. به خصوص وسایل بازی، زمینه بازی، یک نقش تعیین کننده در بازی کودک دارد تا این طریق بتواند جهان اطرافش را کشف کند. بازی کیفیت زندگی را از طریق رشد تفکر خلاقانه بهمود می‌بخشد.

بازی وسیله بیان و ارتباط کودک است و به عقیده برخی از پژوهشگران بخش مهمی از هر فرایند درمانگری را تشکیل می‌دهد. بازی برای رشد بسیار مهم می‌باشد زیرا با بهزیستی عاطفی و اجتماعی و فیزیکی کودکان و نوجوانان در ارتباط است.

از بازی درمانی در درمان انواع اختلالات کودکان، مشکلات رفتاری که ریشه اضطرابی دارند، شب ادراری، ناخن جویدن، دروغ گفتن، پرخاشگری، بیش فعالی، نارسایی توجه، استفاده در بسیاری از موارد مؤثر ارزیابی شده است.

- ۱- بازی‌های اکتشافی: این بازی‌ها سبب چالاکی و افزایش مهارت‌های حسی و حرکتی و تقویت سیستم عصبی کودک می‌شود. مانند: نقاشی با لانگشت و کولاژ
- ۲- بازی‌های عاطفی- اجتماعی: کودکان از طریق این نوع بازی‌ها احساسات ناکامی‌ها و اضطراب‌های خود را بیان می‌کنند این امر سبب افزایش قدرت سازگاری آنها می‌شود و کودک مهارت‌هایی مانند: عزت نفس، اعتماد بنفس، خودآگاهی، استقلال، ارتباط مؤثر با دیگران، همکاری و مسئولیت پذیری را می‌آموزد. این بازی‌ها شامل: سینی شن، داستان سازی‌ها و ... می‌باشد.
- ۳- بازی‌های ذهنی (هوشی): کودک به کمک بازی‌های ذهنی از طریق دست کاری اشیا و تماس با آنها حقایق را کشف کرده و از این راه تجربه می‌آموزد. مانند بازی با: مکعب‌ها، گارت های حافظه، دومینوها



فقط در کودک خود احساس خوب ایجاد کرده اید ولی کودک با چیزهایی هدایت می‌شود که حقیقت ندارد واقعی نیستند.

خود را بپذیرید. به معنای این است که تصور نکنید باید آدم کامل و بدون عیب و نقصی باشید، زیرا شما از اینکه اینگونه هستید احساس راحتی می‌کنید.

تشویق و تقویت رفتار خوب و افزایش اعتماد به نفس به کودکان یاد می‌دهد که آنها هم با افکار هدایت می‌شوند، نه عقل درونی خودشان و به آنها آموزش می‌دهید برای احساس ارزشمندی باید به دیگران وابسته بود. برای مثال اگر کودک تصویر بد و نامفهومی بکشد و شما بگویید (او) چقدر زیباست) کودک دوباره همانند آن را ترسیم می‌کند تا او را تحسین کنید به جای اینکه از طریق خلاقیتش هدایت و راهنمایی شود او از طریق آنچه شما فکر می‌کنید، هدایت شده است. هنگامی که چیزی زیباییست، بگویید زیباست

۲- تحسین و تمجید، زبان ارزشیابی: بخش زیادی از ارزشیابی، ناخودآگاه است، برای مثال وقتی کودک خود را تحسین می‌کنید او را ارزیابی کرده و سعی کردهاید او را شکل دهید و او را به شخصی که دوست دارید، تبدیل کنید. یک زبان ارزشیابی تحسین است و این مفهوم را که (زمانی که شما خوب باشید، من شما را دوست دارم) انتقال خواهد داد. برای مثال، جمله (شما باهوش ترین فرد کلاس هستید) تلاشی است در جهت افزایش اعتماد به نفس کودک اما به جای افزایش اعتماد به نفس، فشاری را که کودک به خاطر انتظارات والدین احساس می‌کند را افزایش می‌دهد.

۳- درک اشتباہ از اعتماد به نفس:

در فرهنگ ما اعتماد به نفس مورد سوء برداشت واقع شده است، داشتن اعتماد به نفس به معنای احساس شما خوب هستید یا بهترین هستید و یا این که باید هر چیز پیرامون خود را دوست داشته باشید، نیست اعتماد به نفس با خویشتن پذیری یکسان است. یعنی همه معايب و محاسن

منبع:

- کلم، ترزا، (۱۳۹۳)، کاربرد بازی درمانی والدین، مریمیان و درمانگران، ترجمه مژگان حیاتی، تهران؛ انتشارات دانزه - اسلامی، ویرجینیا، (۱۳۶۹)، بازی درمانی، ترجمه احمد حجاران، تهران؛ انتشارات کهیان.

Watson, D. L. (2007). An early intervention approach for students displaying negative externalizing behaviors associated with child-hood depression

Michaelene, M. ostrosky and Hedda Mealan. (2010). helping children play and learn together





حسین عظیمی گبیوی

دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره شغلی دانشگاه علامه طباطبائی

چرا مطالعه موفقی نداریم؟

حرفه ای که حتی آنها ذره ای شناخت از آن نداشتند چون اگر می‌داشتند هیچگاه آن دانش آموز را تحقیر نمی‌کردند. او در تعمیر لوازم خانگی با حتی ساخت ربات هم توانمند بود ولی مدیر حتی روحش هم خبردار نبود و به حساب اینکه چرا نمی‌توانست از معادلات پیچیده ریاضی یا عروض قافیه علوم انسانی سر در بیاورد حسابی عصبی بود و در نتیجه همه این اتفاقات می‌رسیدیم به یک کلمه مزخرف و اعصاب خرد کن: تو یک احمقی ... احمق

و متاسفانه از کودکی تکرار این کلمه از آن فرد و افراد مشابه یک احمق واقعی ساخته بود بی آنکه خود فرد آگاه باشد که چه بلایی دارد در این سرزنش ها سرش می‌آید؛ کل زنگ بعد رابه این اتفاق فکر کردم و گویی غیر مستقیم این حرفاها به خود من هم مربوط می‌شد. من جواب را یافته بودم؛ ساده بود: جای اشتباه یا بهتر بگوییم صندلی اشتباه من در آن کلاس درس؛ آری من روی صندلی قربانی نشسته بودم قربانی ای که

یاد بگیرم اما نمی‌شد؛ نمی‌شد که نمی‌شد. یک جای کار داشت می‌لنگید انگار طلسنم شده بودم یا مغز از کار افتاده بود ولی این راهم می‌دانستم که مغز از کار نیفتاده است! و آی کیو ۱۲۵ و نفهمیدن متون درسی مثل این بود که بگویی در دل یک روز آفتابی دارم تابستان از سرما یخ می‌زنم. و من واقعاً یخ زده بودم ولی جنب وجودش را از دست نداده بودم و همچنان در پی کشف علت بودم.

روزی در مدرسه گفتگویی دانش آموزی که از کلاس بیرون کرده بودند توجه من را جلب کرد؛ پدرش هم آنجا بود و داشت می‌گفت این از اولش هم عرضه درس خواندن را نداشت! او یک احمق به تمام معناست! مدیر هم با آن سر بزرگش به نشانه تایید حرف‌های پدر داشت به قضیه شدت می‌بخشید گویی که این فرد از بچگی خنگ و بی استعداد به دنیا آمده بود. ولی من آن فرد را به خوبی می‌شناختم و می‌دانستم که اصلاً مشکل این مسائل نیست؛ آن دانش آموز بهترین بود در

وقتی که به دوران کودکی خودمان برمی‌گردیم میتوانیم علت بسیاری از اتفاقات کنونی که در حال رخ دادن هستند را پیدا کنیم، گرفتاری‌های روانی که همگی ما تا حدی آنها را تجربه کرده‌ایم علت برخی از آنها ریشه در کودکی دارد و ما در این شماره قصدمان درمان این اختلالات نیست؛ صرف‌آمی خواهیم با الهام از این موضوع به مشکلات دوران بزرگ‌سالی که ریشه در کودکی دارند و مخل مطالعه موفق هستند بپردازیم.

چندین سال پیش بعد از ظهر یک روز بایزی در بالکن کتابخانه نشسته بودم و مشغول تفکر عمیقی در باره‌ی اتفاقی که رخ داده بود؛ بودم. به این فکر می‌کردم که چرا نمی‌توانم خوب درس بخوانم؟

بهره هوشی را چک کرده بودم به اندازه کافی کتاب کمک درسی داشت محتوی کتاب درسی ام را به خوبی آموخته بودم. سر کلاس هم همیشه سعی می‌کردم به خوبی

تمام نوک فلش های اتهام و سرزنش به سمت او بود (در مثال دانش آموزی که گفت) فقط کافی بود صندلی ام را عوض کنم و اینکار را هم کردم... نه هوش من کم بود - نه احمق بودم - نه از درس خواندن بدم می آمد فقط انتخاب من اشتباه بود، یک انتخاب اشتباه این بلا را سرمن آورده بود شاید انتخابی برای ارضی دیگران یا توهم برای پیشرفت یا هر عامل دیگری جز؛ اصول انتخاب صحیح (در شماره های بعدی این عوامل را به صورت جداگانه بررسی خواهیم کرد) اما عواملی که باعث شده بود انتخاب اشتباه من و موارد مشابه من اتفاق بیفتد چه بود؟

۱. انتخاب بر اساس تحریک اطرافیان
جا دارد در ابتدا اشاره کنم به اینکه در سیستم کنونی هدایت تحصیلی بسیار جای خوشحالی هست که این عامل کم رنگ شده است اما همچنان نقش غلط خود را کمابیش ایفا می کند. اما با این حال برای دانش آموزی که در فن بیان یا نویسنده تویایی بارزی دارد چرا رشته ریاضی انتخاب می شود؟ آقا اجازه؟ چون که عموم گفته؛ خودش مهندسه!
به وفور جملاتی شبیه این راشنیده ام و متساقم
اگر ملاک انتخاب شما توصیه عمومی یا پسر خاله
تان باشد چرا که شما نمی توانید طبق خواست
دیگرانی که ویژگی هایشان از شما متفاوت است
پیش بروید و موقع بشوید. اگر در این دور باطل
بیافتید بعد از مدتی یقیناً از پایمیتید و مسیر را
گم می کنید چرا که هر کسی حرفی از دریچه
ذهن خود به شما می گویید و شما را سردر گم
می کند. پس بهتر است در مسیر تحصیلی ای که
دارید نظر دیگران را بشنوید و از آنها مشورت
بگیرید ولی تصمیم را خودتان بگیرید.

۲. عصبیت در تصمیم گیری: چه موقع ما دچار عصبیت در تصمیم می شویم و اصلاً این واژه به چه معناست؟ فرض کنید شما از کودکی همواره این جمله ها را شنیده باشید: تو یک احمقی - تو نمیتوانی درس بخوانی - اگر دکتر شوی دوست داشتنی هستی - یا اگر در کنکور رتبه ۲ رقمی بیاوری تو را دوست دارم و... در همه این جملات

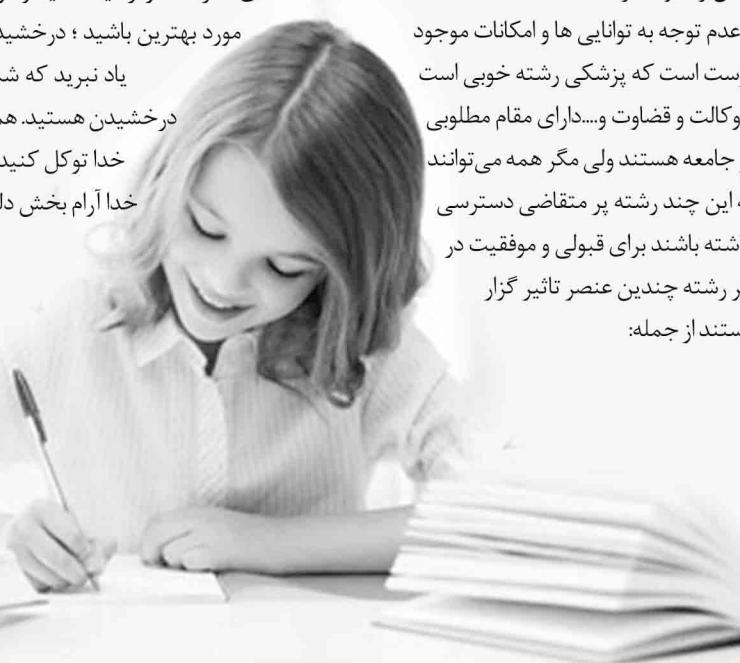
تونایی: یعنی قدرت شما برای انجام امور فیزیکی واضح یا در معنای روان شناختی آن؛ توجه مشروط (تو دوست داشتنی هستی اگر...) و در نهایت چیزی که خروجی این روند معیوب می شود را با انسان عصبی یا عصبیت می شناسیم. یعنی فرد دارای خود پنداه ضعیف و شکننده یا فردی که خودایده آل ذهنش را به جای خود واقعی خودش می شناسد.

این افراد به این شکل فکر می کنند: یا مهندس می شوم یا به درد نخور هستم. یا رتبه دو رقمی کسب می کنم یا به هیچ دردی نمی خورم. یا روزی ۱۴ ساعت مطالعه می کنم یا مطالعه من مزخر است؛ در اصطلاح صفر و یک نگاه می کنند به امور و اشتباه ترین نگاه هست در زمینه تحصیل فرد چرا که نتیجه ای جز یک سراب نخواهد داشت که هر چقدر هم در آن پی می برد و پیشرفت می کند باز راضی نمی شود و خودش را قبول ندارد و این یعنی عصبیت. عصبیتی که کمر انسانها را خم می کند و انها را به قهرمانی برد. با دقت در روایی که برایتان شرح دادم متوجه می شوید چاره کار این است که دست از سرزنش خود ببردارید و بدانید مجبور نیستید دنبال ایده آل ذهنی ای که غیر واقعی هست باشید. شما در صورتی که تلاش خود را به کار بیندید کفایت می کند و حتی اگر نهایت تلاش خود را هم نکنید باز ارزشمند هستید. در نهایت باز تأکید می کنم با عصبیت انتخاب نکنید و ادامه ندهید که در نهایت دلتان را خواهد زد ...

۳. عدم توجه به توانایی ها و امکانات موجود درست است که پژوهشکار رشته خوبی است یا وکالت و قضاؤت و... دارای مقام مطلوبی در جامعه هستند ولی مگر همه می توانند به این چند رشته پر متقاضی دسترسی داشته باشند برای قیوی و موفقیت در هر رشته چندین عنصر تاثیر گزار هستند از جمله:

رشته تیراندازی، یا هوش بالا برای حل مسائل ریاضی و توان سخنوری داشته باشید
امکانات: گاهی با مهیا بودن تمامی موارد ذکر شده حتی اگر شما بهترین دانش آموز هم باشید ممکن است امکانات شما را محدود بکند مثلاً زمانی که شما در دوران دانش آموزیتان چون در یک روسایی دور افتاده بودید بخت شما در قبولی نسبت به یک دانش آموز شهری مشابه ویژگی های شما تا حدی کمتر باشد (ولی این به معنای نامیدی و عدم تلاش نیست) یا شما از وجود رشته ای که بعدها متوجه می شوید کاملاً با شما سازگار بوده ولی در آن مدرسه که درس می خواندید وجود نداشته است پس بهتر است در صورتی که امکانات شما کم است شرایط را تغییر دهید (نقل مکان کنید؛ معلم خصوصی داشته باشید...) یا شرایط را پذیرید و با توجه به وضعیت موجود بهترین انتخاب را بکنید

و در پایان از شما می خواهیم هر جا که هستید و هر انتخابی که دارید سعی کنید در آن انتخاب ملاک های ذکر شده را راعیت کنید و در آن مورد بهترین انتخاب را بکنید
یاد نماید که شما لایق در خشیدن هستید. همواره به خدا توکل کنید که باد خدا آرام بخش دلهاست.





اعظم مرادی

کارشناس ارشد مشاوره توابع خسی دانشگاه علامه طباطبائی

کنجکاوی واقعی، موضع من نمی‌دانم

موضع کنجکاوی موضعی متفاوت است که در گوش دادن به دیگران و در کمسائل آنان کمک شایانی دارد. بخصوص برای افرادی که قصد دارند در حرف یاورانه به خدمت همت گمارند و شنونده حقیقی مسائل دیگر افراد باشند. موضع کنجکاوی واقعی یعنی انتقال علاوه‌مندی و پیگیری که از طریق طرح سوال باز و بسته در مشاوره حاصل می‌شود. موضع من نمی‌دانم اما بگو تا بدانم مورد تایید مشاوران راه حل محور است.

داشتن این موضع نیازمند این است که مشاور خود را از نقش کلیشه‌ای خارج کند. او واقعاً از قالب انجام کارهایی مانند فعالیت‌هایی که تنها در خدمت مدیر یک مجموعه است خارج شده و

- ادامه:
- خب آرشیدا جان حالا فهمیدم پس تو تازه او مدی اینجا!
 - (دانشآموز با تکان سر پاسخ مثبت می‌دهد).
 - خب. حالا می‌تونی بگی تو مدرسه قبلی چیو دوس داشتی که اینجانداری؟
 - اونجا سه تا دوست داشتم خانم! نازنین، هلیا، سارا... اینجا هیچ کس با من دوست نیست.
 - که اینظور! بهم میگی چند روزه که او مدی به این مدرسه؟
 - فکر کنم سه روزه!
 - شاید یه چند روز دیگه طول بکشه اما باید سعی کنی اینجا هم چند تا دوست خوب پیدا کنی. مطمئن‌نم که می‌تونی! می‌خوای با هم برای این کار تمرین کنیم؟
 - آرشیدا با لبخند و تکان دادن سر علامت مثبت می‌دهد.
 - آنچه در ابتدا خوایدید تجربه ای است در مورد اینکه چطور ممکن بود بدون توجه به صحبت‌های خود فرد مشاور به خط رفته و عکس العملی نابجا نشان دهد.
 - برای بسیاری از مانیز پیش آمده که هنگام گفتگو مورد قضاوت دیگران واقع شده و احساس کرده ایم آنچه بیان کردیم درک نشده است. در چنین مواقعي احساس ناراحتی از پذیرفته نشدن، درک نشدن و مورد توجه قرار نگرفتن احساساتی است که بر ما غلبه می‌کند.
 - ساعت ده صبح در دفتر معلمین مشغول ثبت گزارش جلسه قبل بودم. متوجه شدم که معاف آموزشی مشغول سرزنش کردن آرشیدا دانش آموز کلاس اول بود که گویا از انجام تکالیف خانگی سر باز زده بود: چرا تکلیفات انجام ندادی؟ این چه وضع مدرسه او مدنده؟ چرا هر روز بدون تکلیف می‌ای؟ آرشیدا در سکوت با چشمان پر اضطراب گاهی به پایین و گاهی به معاف آموزشی مدرسه که با سرزنش به او نگاه می‌کرد، می‌نگریست. بعض راه گلوبیش را بسته بود و در سکوت به دنبال راهی می‌گشت تا از این وضعیت رها شود. از معاف آموزشی خواستم که اجازه دهد با آرشیدا صحبت کنم، وی گفت خانم این دانش آموز اصلاح‌توجهی به حرف معلمش نداره، تکلیف که نمی‌آرمه، همه رو ذله کرده!
 - با تکان دادن سر آن دورا به اتفاق مشاوره دعوت کردم و روی صندلی رو بروی دانش آموز نشستم. در حضور معاف به نرمی از آرشیدا پرسیدم: - عزیزم می‌شه به من بگی دلیل اینکه تکلیفات انجام نمیدی چیه؟
 - من اینجا رو دوست ندارم.
 - اینجا رو؟
 - این مدرسه رو.
 - چی باعث شده از اینجا خوشت نیاد؟
 - هیچی. من اون مدرسه رو دوس دارم، مدرسه قبلیم!
 - مدرسه قبلی؟ پیش دبستانی؟
 - نه مدرسمو. تازه او مدم اینجا.
 - (معاف آموزشی که تا این لحظه در حال گوش کردن بود با تاسف سری تکان داد و گفت: آخ! پس دلیش این بوده! این دانش آموز بخارط تغییر محل زندگیشون چند روزیه بعد از یک ماه و نیم که مدرسه قبل بوده به این مدرسه منتقل شده.)



مشتاق دانستن درباره انگیزه رفتار مراجع است. در این جایگاه از رفتارهای تخریبگری مانند قضاآت کردن، تعبیر و تفسیر، طرد کردن و برچسب زدن به شدت اجتناب می‌شود. مشاور علاقه مند است به گفته‌های مراجع گوش دهد و کاری با اطلاعات قبلی که در اختیار وی گذاشته شده ندارد.

به عنوان مثال گاهی در جلسات زوجین یا والد درباره فرزند و یا بالعکس در مورد یکدیگر به گفتگو می‌نشینند و با توجه به درک و برداشت خود از رابطه‌ای که در آن هستند دست به قضاآت و بررسی رفتارهای طرف مقابل می‌زنند که عمدتاً حاوی گلایه‌ها، درمندی‌ها و نارضایتی‌های موجود است. البته باید گفت که به صحبت‌های فرد احترام گذاشته شده و به آن‌ها گوش داده می‌شود اما در مورد شخصی که در جلسه حاضر نبوده و قادر به دفاع از خود و اظهار نظر ندارد قضاآت نمی‌شود. در جایگاه کنجکاوی واقعی درمانگر با تمام وجود علاوه‌مند است پای صحبت‌های کس به شکل جداگانه بنشینید و از دریچه چشم وی به جهان بنگرد. دنیای که به رسمیت شناخته می‌شود دنیای هر فرد به شکل مجزاً و از زاویه نگاه خود آن فرد است. اینگونه است که می‌توان به بینشی جامع و کامل دست یافت و از هرگونه سوگیری و غرض‌ورزی در یافتن راه حل‌های منحصر به فرد هر کس اجتناب نمود.

در درمان راه حل محور مراجع کارشناس زندگی خود قلمداد می‌شود. موضع برابر نگر یکی از مواضعی است که به داشتن دیدگاه من نمی‌دانم کمک شایانی می‌کند. در واقع می‌توان گفت تجربیات زیسته و نزیسته هر کس منحصر به خود فرد و قابل درک تنها از راه نحوه تفکر خود فرد است. حتی اگر گوینده مجهر به زبان شفاف و رسا و جزئی نگری باشد که بتواند هر آنچه بر وی گذشته را با موشکافی کامل بیان کند، گفته‌های او از فیلتر ذهنی مخاطب خود عبور کرده و شنونده نیز با توجه به تجربیات و نیازها و تمایلات خود به درکی نسبی از امور وی نائل می‌شود. از این روست که مراجع کارشناس، متخصص و قهرمان زندگی خودش به حساب

با وی وارد گفت و شنود شود. در اینجا هدف ورود به دنیای ذهنی مراجع است؛ ضمن اینکه مراجع کارشناسی می‌شود که قصه‌های مهم زندگی را با درمانگر خویش درمیان می‌گذارد. البته که اخذ چنین موضعی و ماندن در آن کار ساده‌ای نیست اما این بدان معنا نیست که هرگز نمی‌توان بدان دست یافت. مانند چندین و چند مهارت ارتباطی این مهارت نیز قابل حصول و دسترسی است اما باید به چگونگی دسترسی به آن نیز اشاره کرد.

از اولین شروط داشتن کنجکاوی واقعی پذیرش مثبت بدون قید و شرط است که در سطور پیشین با عنوان احترام به کرامت انسانی مراجع به آن پرداخته شد. لازمه پذیرش مثبت بدون قید و شرط نیز حل و فصل طبقه بندی هایی است که در ارتباط با قومیت‌ها، مشاغل، اقلیت‌های مذهبی، افراد دچار آسیب‌های خاص، گروه‌های سنی خاص و یا جنسیت افراد در ذهن ما نقش می‌بندد.

از آنجا که این طبقه بندی‌ها یک شبه در ذهن ما نهادینه نشده‌اند و عوامل بنیادینی در شکل گیری آن‌ها نقش داشته‌اند، شایسته است که زمان کافی به شفاف‌سازی آن‌ها و نیز حل و فصل آن‌ها اختصاص دهیم.

شما چه طبقه بندی‌هایی از افراد در ذهن خود دارید؟ شاید تمرين بررسی و شناسایی آن‌ها اولین گام در حصول داشتن موضع من نمی‌دانم یا همان موضع کنجکاوی واقعی باشد.....



افسردگی دوران بارداری و باید و نباید های آن

زن آن را در طول دوران زندگی خود، نه فقط بارداری، تجربه می کند. پس اصلاحاتی تعجب نیست که برخی از این زنان علائم این اختلال روانی را به عنوان یکی از مشکلات مرتبط به بارداری در طی این دوران تجربه کنند. اما متاسفانه اغلب اوقات افسردگی در بارداری به درستی تشخیص داده نمی شود. زیرا بسیاری از زنان و حتی اطرافیان آن ها تصور می کنند که تغییر در خلق و خوی، مرتبط به تغییرات بارداری و هورمونی است که در بدن ایجاد شده است. اما متخصصان معتقدند که افسردگی در بارداری می تواند برای مادر و جنین خطرناک باشد. افسردگی در دوران بارداری یک بیماری قابل درمان و قابل مدیریت است. اما چیزی که در این بین اهمیت دارد، نادیده نگرفتن علائم ایجاد آن است. علائم زیر را برای ۲ هفته یا بیشتر تجربه می کنند:

غم و اندوه مداوم

مشکل در تمرکز کردن

خواب بیش از حد کم و یا بیش از حد زیاد

کاهش علاقه به فعالیت هایی که معمولاً از آن

لذت می برند

افکار مکرر در مورد مرگ، خودکشی و یا ناماگدیدی

اضطراب

احساس گناه یا بی ارزشی

تغییر در عادات غذا خوردن

افسردگی درمان نشده می تواند خطرات بالقوه

خطرناک برای مادر و نوزاد داشته باشد. افسردگی

درمان نشده می تواند به رفتارهای چون تغذیه

نامناسب، نوشیدن الكل، سیگار کشیدن و

خودکشی منتهی شود. این رفتارهای نیز ممکن

است خطراتی از جمله تولد نوزاد نارس، وزن کم

نوزاد هنگام تولد و مشکلات رشد را برای جنین

به همراه داشته باشند.





*. چگونه بر افسردگی غلبه کنیم؟
برای یک بارداری بی خطر باید با افسرگی به شیوه ای صحیح برخورد کرد. چه مادر و چه کودک نباید هیچ کدام تحت فشار قرار بگیرند. ۱۰ تا ۲۰ درصد از زنان در زمان بارداری‌ها مبتلا به افسردگی می‌شوند، بنابراین باید این مشکل با استفاده از تکنیک‌های گوناگون به طور موثر درمان و مدیریت شود. اگر نشانه‌ها بیشتر از ۲ هفته ادامه پیدا کرد، باید سریعاً یک پزشک در این مورد مشورت کنید. روان‌درمانی، بهترین گزینه برای درمان افسرگی است. بهتر است در هنگام بارداری از داروهای ضد افسردگی پرهیز کنید. برخی از گزارشات نشان می‌دهند که داروهای ضد افسردگی باعث ایجاد اختلالات کلیه، کبد، ریه و قلب در زنان باردار می‌شوند. ضمناً هر دارویی باید بااحتیاط و دقت به مادر و کودک درون او تجویز شود. مشاوره مثبت و روان‌درمانی بدون دارو به زن باردار کمک می‌کند تا از افسردگی نجات یابد. درمان رفتاری-شناختی و روان‌درمانی فردی همچنین به عنوان

خانمی که در دوران بارداری دچار افسردگی است، شاید تصور کند تنها چیزی که ممکن است به کودکش آسیب برساند، غذایی است که می‌خورد. مطالعات امراض مسری و تحقیق بر روی حیوانات حاکی از آن است که هنگام افسردگی، بدن مواد شیمیایی سمي مانند هورمون استرس کورتیزول تولید می‌کند. ظاهراً میزان سقط جنین در زنانی که در دوران اول بارداریشان دچار افسردگی شدیدی هستند، بیشتر است. استرس در یک خانم باردار، ممکن است بر زندگی کودک در آینده نیز تاثیر بگذارد؛ به عنوان مثال ممکن است کودک بیشتر مستعد استرس شود. تحقیقاتی که روی موش‌های باردار دچار استرس انجام شده است، تفاوت‌های رفتاری را در فرزندان آن‌ها نشان می‌دهند. ضمناً به یاد داشته باشید که عوامل رنتیکی و همچنین محیطی، بر روی کودکتان تاثیرگذار هستند، حتی اگر او در یک خانواده سمیمی و حمایت کننده بزرگ شود. از آنجایی که مغز کودک بعد از تولد به رشد خود ادامه می‌دهد، ممکن است برای جیران تاثیرات پیش از تولد، رفتارهای جدیدی را بیاموزد.

درمانی موثر برای افسردگی به کار می‌روند. زنان باردار باید بیاموزند که متکی بر خود باشند و در صورت زندگی با همسری غیر قابل اتكا، باید اعتماد به نفس را در خود تقویت بخشنند. تغییرات در عادات غذایی، یوگا، مدیتیشن و پرداختن به فعالیت‌های لذت‌بخش بهتر از هر دارویی دیگر افسردگی را درمان خواهد کرد.

پگاه ورنوس کپورچال
دانشجویی کارشناسی ارشد مشاوره مدرس، دانشگاه تهران

باربی: این زیبای خوش آب و رنگ، اما خطرساز

- بازتولید مشابه از یک محصول با تغییرات جزئی (تولید محصول قدیمی با ویژگی های جدید).
- جذابیت جسمی و ظاهری.
- قیمت های مختلف (تنوع امکان اقتصادی برای اشخاص و طبقات مختلف اجتماعی).
- محصولات جانی: اضافه بر عروسک، محصولات جانی از قبیل فیلم، کتاب داستان، بازی های کامپیوترا، سایت های اینترنتی و... مکمل و حمایتگر آن محسوب می شوند.
- بازتولید، تداوم و استمرار شخصیت عروسکی (تولید سلسه وار و مداوم).
- جریان سازی مطابق با نیازها و سیاست های روز.
- رویکرد جهانی در حوزه تولید، توزیع و بازار مصرف.
- حمایت سیاسی و فرهنگی دولت ها.

- مدل لباس و سایر وسایل مورد نیاز دختران و زنان قرار گرفته و بدین صورت دختران مانوس با این عروسک با سلیقه باربی (با به قول دقیق تر با سلیقه و خواست یک زن آمریکایی) بزرگ شده، در زمانی که به سن انتخاب می رساند دقیقاً "دارای سلیقه های همانند باربی (یا یک زن آمریکایی) می باشند.
- عمده دلایل علاقه مندی کودکان به این عروسک - روان شناسی رنگ و نهادینه کردن رنگ و ریتم خاص (رنگ برگزیده باربی که فرمول ساخت آن در انحصار کمپانی مثل است، رنگ صورتی و ریتم زیکراک سیاه و سفید، که به صورت تضاربی در طراحی های جدید آن رعایت می شود).
- تولید هیجان عمده اکاذب و جذب مخاطب به واسطه این هیجان.
- تنوع ارائه عروسک در رنگ ها و طیف های مختلف

عروسوک موجودی بی جان و دوست داشتنی است که عمده تر "دختر بچه ها" علاقه زیادی به هم صحبتی با آن دارند. این علاقه نشات گرفته از عاطفه مادری بوده و همچنین به دلیل برخورداری از قدرت برتر عروسک در ایجاد حس تفاهم خیالی با کودک است. عروسک بالاترین نقش تربیتی را در شکل دهی و پایه ریزی شخصیت دختران دارد. دختر بچه ها زنان آینده هر ملت هستند و برای احاطه هر ملت بايستی دختران و زنان آن ملت را منحصت تربیت کرد، همان گونه که برای اعلای هر ملت بايستی دختران و زنان آن ملت را متعالی تربیت کرد. از این منظر، نقش عروسک در تهاجم فرهنگی نقش بسیار برجسته ای است.

عروسوک باربی برخلاف سایر عروسک ها که تداعی کننده کودک بوده و دارای چهره ای معصومانه می باشند، یک زن بیست ساله آمریکایی با تمام مشخصات اندامی آن است که با

دقت فراوان طراحی و ساخته می شود و با حضور تصاویرش در اکثر مایحتاج و ملزمات ضروری کودکان و نوجوانان از قبیل لوازم التحریر، کیف، کفش، شکلات ها، ظروف، البسه، ساعت، وسایل شخصی و... که به بیش از دهها هزار مورد موجود در بازار (حتی داخلی) می رسد، ملکه ذهنی کودکان و نوجوانان گردیده، خود را به آنان تحمیل و موجب خرید عروسک می گردد.

خریداران باربی با خرید یک عروسک کارشان تمام نشده بلکه مجبورند تمام وسایل مکمل آن را از قبیل لباس خواب، وسایل حمام، مایوی شنا، لباس مهمانی، وسایل آرایش و... را که همه ساله در چندین نوبت نیز تغییر مداده و بازسازی و تولید می شوند تهیه و همواره آن را به روز نمایند. بدیهی است مدل لباس باربی و تمام آنچه که تحت عنوان متعلقات عروسک عرضه می شود،





نوجوان با وضع حمل باربی به دست خود، اشتیاق مادر شدن بیابند.

***باربی و بیداری میل جنسی:** عروسک های باربی که با جینیتی داخل شکمشان عرضه می شوند ذهن کودکان را معطوف چگونگی بچه دار شدن و در نتیجه مسائل جنسی می سازد و این امر باعث می شود که میل و غریزه جنسی دختران از همان اوان کودکی بیدار شده و منجر به مفاسد اخلاقی گردد.

***باربی و تجمل گرایی:** در نقاشی های مختلف کودکان، باربی با مدل مو و لباس های بسیار متنوع به چشم می خورد. باربی با اسراف و تجمل گرایی خود باعث می شود دختران دائمآ به فکر تجمل و خرید وسایل تازه و گران قیمت و مطابق مد روز باشند و در نتیجه تنها به ظاهر، اندام و شیک بودن خود توجه کنند و این مشغولیت ذهنی مانع از اختصاص دادن وقت و فکر آن ها به معنویت و درسشان می شود.

هدف این مقاله بررسی دلایل رغبت کودکان و نوجوانان (علی الخصوص فرزندان کشورمان) به عروسک باربی و برشمودن تاثیرات مخرب این عروسک بر ذهنیات آنان بود. امید است که این مطالب مورد توجه کسانی که در عرصه تولید اسباب بازی و سرگرمی برای کودکان فعالیت می کنند قرار گیرد. «به امید روزی که فرهنگ ایرانی اسلامی با تولیدات ملی در کودکان این سرزمین نهادینه شود».

- داستان درازمدت، سریالی و سلسله وار، به شکلی که مخاطب در انتظار ادامه ماجراست.

- ستلریو نویسی روزآمد(براساس تحولات و تولید جدید و با توجه به نیاز های روز و اتصال با واقعیت اجتماعی).

- حمایت حوزه های اندیشه و هنر: استفاده از پتانسیل نظری اندیشمندان و توان هنری هنرمندان.

- استفاده از موضوعات فطری و عواطف.

- استفاده بهینه از تکنولوژی روز و جدیدترین ابزار های صنعتی و رسانه ای.

- سهولت کاربری در طراحی، وزن، مواد خام و...

- برانگیختن حس کنگکاوی کودک.

- انعطاف، تنوع و تعدد حرکتی.

***اثرات سوء عروسک باربی بر کودکان**
باربی و بی بند و باری دختران: عروسک کن به عنوان مکمل، دو سال پس از تولید اولین باربی، با لباس های شیک و موهای قهوه ای به بازار عرضه و روایطش با باربی، مشخصاً در پنج حوزه، باره باز تولید شد. حوزه های تفریح، رفاقت، تجارت، دانشگاه و رابطه جنسی، و همگی با شعار every girl needs a KEN

باربی و تعلیم و تربیت: باربی به دختران آموختش می دهد که جامعه مدرن از آن ها به عنوان یک زن چه انتظاراتی دارد.

- کمر باریک و اندام کشیده باربی باعث شده است تا دختران نوجوان در غرب و سایر کشورها برای اینکه انداشتن شبیه باربی شود یا از الگوی باربی خیلی فاصله نداشته باشند از خوردن غذا به اندازه کافی در سن رشد خود پرهیز کنند.

- طرح این ذهنیت که ترکیب اندام باربی هیچگاه به هم نخواهد خورد در تربیت دختران برای اینکه در سینین بزرگسالی هیچگاه آبستن نشوند(که مبادا فرم انداشтан به هم بخورد) بسیار مؤثر بود. در دهه ۹۰ میلادی به دلیل کاهش ترخ تولید مثل در غرب به ویژه در امریکا- باربی برای تربیت دختران در آن زمینه وارد صحنه شد و در ۱۹۹۵ این عروسک با یک جنین در شکم خود به بازار عرضه شد تا دختران



دکتر کومارث فرجی خش
تهریه و تنظیم حسین عظیمی گبیو

مراکز مشاوره پیش از ازدواج اسیب یا فرصت؟!

به این شناخت لازم برسند و اینجاست که نقش اصلی مشاور رخ می‌نمایند یعنی: ایجاد یک گفتگوی دو طرفه برای شناخت عمیق و رفع و رجوع ساختن موانع برای زندگی مشترک زیرا روابط مرسوم دختر و پسر هیچ گاه آنقدر کارایی ندارد که این شناخت لازم و عمیق را مسیر کند و در یک جمله: نشان دادن موانع موجود و سپس اقدام به درمان های پیشگیری کننده.

*نقش محوری مشاور پیش از ازدواج چیست؟
مشاور در جلسه بهترین کاری که باید انجام دهد این است که بعد از مصاحبه مشاوره ای به افراد عوامل خطر ساز برای ازدواج را گوشزد نموده و راه های رفع یا درمان مشکلات احتمالی که می تواند در آینده به وجود بیاید را گفته و اقدام به رفع موانع احتمالی نماید. رسالت مشاور در جلسه مشاوره ایجاد گفتگوی میان افراد برای شناخت عمیق هم دیگر است چرا که افراد با دوستی

اکثر مراجعات افراد به کلینیک های مشاوره ریشه در مشکلات بین فردی دارد که در این بین تعدادی هم از شرایط نامساعد روحی خودشان گله و شکایت دارند که واکاوی این عوامل ما را به علل متعددی می رساند که یکی از مهم ترین این علل ازدواج های غیر اصولی و غلط افراد با هم دیگر است.

خوبی خانه در حال حاضر شاهد مرسوم شدن مشاوره پیش از ازدواج بین جوان هایی

که متقاضی ازدواجند هستیم و غالباً انتظاری که این مراجعت از مراجعه به مشاور دارند آن است که مشاور بگوید شما به درد هم می خورید یا نه و یا اینکه به جای آنها تصمیم بگیرد که این یک امر غلط و مسلم ارزیابی و تلقی میشود.

*رونده مشاوره ی
پیش از ازدواج کنونی را
چطور ارزیابی می کنند؟

در روند مشاوره پیش از ازدواج صرف تحصیل در دکتری یا مقاطع دیگر تحصیلی مکلف نخواهد بود چرا که در اکثر موقع مشاوره پیش از ازدواج حتی از درمان اختلالات روان شناختی نیز بیچیده تر است. ورود به این حوزه اطلاعات وسیعی می طلبید که با خواندن چند کتاب محدود یا انکا بر شنیده ها و آموزه های بین فردی مرسوم در جامعه قابل حصول نیست. متسافنه مشکل عمده و اصلی که در حال حاضر گسترش یافته است اتفاقاً بر تست در

*چرا توصیه مشاور به زوجین امری غلط است؟

با توجه به اصول ساده و اولیه مشاوره؛ مشاور هیچ حق تصمیم گیری یا هدایت مراجعت به انجام یا عدم انجام یک کار را ندارند به طوری که غیر مستقیم نظر خودش را به آنها تحمیل کند، به خصوص در رابطه بازدواج. یعنی اینکه مشاور به زوجین بگوید شما به درد هم نمی خورید ممکن است آنها را دچار شکست عشقی نماید و این یکی از مشکلات اصلی مشاوره پیش از ازدواج در ایران است و ای سایی کی از عواملی که باعث می شود افراد کمتر به مشاور مراجعه بکنند



جهت حل و فصل آن خواهیم بود.

* توصیه پایانی:

سخن پایانی من با همکاران خودم است که توصیه می‌کنم به صرف تحصیل در یک رشته و یا کسب اطلاعات محدود خود را مجاز به ورود و فعالیت در این حوزه ندانند. زیرا حقیقتاً در این بخش اطلاعات گستره و ما افراد را به خاصی را می‌طلبید (متاهل بودن خود مشاور-نداشتن فساد اخلاقی-و...)

بقیه عوامل حداقل یک جلسه دو ساعته و در ادامه بسته به نوع مشکل موجود افراد در صورتی که نیاز باشد؛ جلسات درمانی برای پیشگیری از مشکل در زندگی زناشویی . و در این جلسات مشاور حق ندارد زوجین را جداگانه ملاقات کند و سپس از مشکلات هم دیگر به طرفین افشا سازی نماید. این کاری غیر اخلاقی است. اساساً مشاوره در حضور هم دیگر انجام می‌گیرد و ما افراد را به این سطح از رشد می‌رسانیم که اگر مشکلی دارند یا انسجام از مطرح شدن دارد خودشان شروع به عنوان نمودن آن نمایند نه اینکه مان نقش افشا کنندگی در جلسات را داشته باشیم

*اصلی ترین مشکل افراد در مراجعه برای

مشاوره پیش از ازدواج چیست؟

روابط عاطفی ناتمام یا فعلی به گونه‌ای فرد هم در شرف ازدواج است و هم با دیگری رابطه دارد با وجود رابطه به قصد ازدواج با فرد دیگری هم از گذشته درگیری عاطفی دارد و تمام نشده است. همواره ریشه یافین مشکلات و آسیب‌هایی که به افراد می‌زنند را مشاهده می‌کنیم. ازدواج یعنی به انحصار در اوردن رابطه عافی دو نفر با هم دیگر و طبق این تعریف اگر رابطه پای شخص سومی در رابطه موجود باشد همواره ما را با مشکل مواجه می‌کند که نیازمند اقدام مناسب مشاور و مراجع

مشاوره پیش از ازدواج جهت تصمیم گیری بر وصال یا عدم وصال بین افراد است که باید گفت؛ این کار با رمالی تفاوت چندانی ندارد. چرا که هیچ یافته‌ی علمی مستند و مستدلی نداریم که نشان دهد این تست‌ها می‌توانند مبنایی برای ازدواج باشد و چون اغلب این تست‌ها ترجمه بوده و در فرهنگ دیگری ساخته شده آن کارکرد بین فرهنگی تضمین شده‌ای ندارند و غالباً با مشکل فهم مراجعت در محتوای این تست ها مواجه هستیم؛ توصیه می‌کنیم که مشاورانی که بنا بر انجام تست می‌گذارند این است که مصاحبه را جایگزین کنیم زیرا مشکلات بسیاری وجود دارند که تست قادر به اندازه گیری و پیش‌بینی آنها نیست

عوامل اصلی شکست در ازدواج

رفتارهای پرخاشگرانه زوجین

مشکل در بروز عواطف مثبت به طرف مقابل خصلت‌های خود خواهانه افراد یا رفتارهای نارسیستیک نگرشها و باورهای بنیادین متفاوت افراد با هم دیگر

*حداقل زمان جلسه مشاوره برای یک مشاوره مطلوب چقدر است؟
برای شناسایی عوامل پرخطر که قید شدند و



محمدناهض مصلحی
دانشجوی ارشد مشاوره توانبخشی دانشگاه علامه طباطبائی

آسیب‌شناسی فرزندان خانواده‌های درگیر اعتیاد

می‌دهد و روند جامعه‌پذیری آنان را با مشکل مواجه می‌کند.

در عین حال ممکن است مرز بین خانواده و محیط هم بیش از حد خشک و غیرقابل انعطاف باشد مانند اینکه خانواده دامنه روابطش را با اطرافیان به شدت محدود می‌کند تا مسالمه اعتیاد را مخفی نگه دارد.

از دیگر آثار مخرب اعتیاد والدین این است که خانواده نظم، انطباط و انسجام خود را از دست می‌دهد. "وقتی ساختار و سازگاری خانواده از سوی والدین تأمین نشود کودکان راههایی برای تأمین خودشان پیدا می‌کنند." (بلک، ۱۹۸۱، ص ۱۸). در این شرایط فرزندان از آزادی عمل بیشتری برخوردارند و خود را ملزم به پاسخگویی در قبال اعمالشان نمی‌دانند و همین مورد باعث می‌شود در خانواده‌های درگیر اعتیاد زمینه برای ابتلاء به انواع انحرافات فراختر باشد.

بلک (۱۹۸۱) نقشه‌ایی که فرزندان برای مقابله با مسائل و مشکلات بی‌حد و حصر خانواده‌شان بر عهده می‌گیرند چنین توضیح داده است: بعضی نقش "فرزنдан متعهد" را بازی می‌کنند. این فرزندان متعهد همانند قهرمانی در زندگی خانوادگی شان هستند و خود را ملزم می‌دانند با صرف وقت بیشتر به زندگی والدینشان سروسامان بدهند. آنها سازگاری و ساختار را با کنترل کردن روزمره نقشه‌های والدین در خانه تأمین می‌کنند. این فرزندان با احساس و رفتار کاملاً منظمی که دارند باعث ثبات در زندگی اعضای خانواده می‌شوند. این فرزندان آموخته‌اند کاملاً متکی به خود باشند.

دسته دیگر "فرزنдан خوگیر" هستند، اینها با فاصله گرفتن از واقعیتی که در خانواده در حال رخدادن است یا پذیرش شرایط بغرنج حاکم بر خانواده با نظام معیوب خانواده کنار می‌آیند. و گروه آخر ایفاگر نقش "تسلي بخش" هستند.

اما حقیقت این است که فرزندانی با والدین معتاد اگر بیشتر از کودکان کار در معرض آسیب نباشند کمتر هم نخواهند بود. خانواده که قرار است بستر رشد و بالندگی کودک باشد و برایش آرامش و امنیت به ارمغان آورد، آبستن انواع آسیبها و اطمانت روحی و جسمی خواهد شد و فرزندان را به سمت بزهکاری سوق می‌دهد و راه را برای مصیبتهای انحرافی هموار می‌کند.

ضرورت پرداختن به کوکان والدین معتاد از اینجا ناشی می‌شود که هنوز آنان بزهکار و مجرم نشده اند اما برخلاف تصور، فرزندان فقط پس از جدایی والدین دچار کج رفتاری نمی‌شوند بلکه فرایند یادگیری در درون نظام معیوب خانواده در حال شکل‌گیری است و معمولاً الگوهای رفتاری پدر و مادر معتاد به فرزندان منتقل می‌شود به همین دلیل است که فرزندانی که والدین درگیر اعتیاد دارند با احتمال بیشتری به سمت اعتیاد گرایش پیدامی کنند.

اگر چه که خانواده‌های مبتلا به سوء مصرف مواد درگیر مسائل و مشکلات عدیده و متفاوتی هستند اما همه آنها تا جایی که به پرورش فرزندان مربوط می‌شود تابع الگوهای مشترکی می‌باشند.

ساختار و مرزهای نظام خانواده درگیر اعتیاد آشفته است و دور از ذهن نیست که در چنین وضعیتی نظام های فرعی و مرز بین آنها ضعیف شود و یا وحدت نظامهای فرعی سرپرستی خدشه دار شده باشد و کودکان مسئولیت‌هایی را بر عهده بگیرند که در واقع وظیفه بزرگ‌سالان است مثلاً به جای اینکه والدین بر امور فرزندان نظارت داشته باشند عموماً از جانب فرزندان مورد نظرات قرار می‌گیرند و فرزندان به نوعی نقش حمایتی و نظارتی خانواده را بر عهده می‌گیرند. همین جایه‌جایی نقش‌ها فرزند را در موقعیت گیج‌کننده‌ای قرار

از آنجا که اثرات مخرب اعتیاد علاوه بر فرد معتاد دامنگیر خانواده او هم خواهد بود، دیگر سخن گفتن از فرد معتاد به تنها وی و تمکن صرف بر روی او کفايت نمی‌کند. باید نگاه وسیعتری داشت و دامنه چنین آسیبی را گستردگر مورد امعان نظر قرار داد و اثرات پدیده شوم اعتیاد را در بافت بزرگتری آسیب‌شناسی کرد. پژوهش‌های اندکی هستند که با محوریت خانواده افراد معتاد صورت گرفته باشند. و در این میان فرزندانی که والدین معتاد دارند از دید عموم جامعه مغفول مانده‌اند. کودکان کار به دلیل ویترین نامناسبی که شرایط زندگی‌شان دارد همیشه در معرض دید پژوهشگران، آسیب‌شناسان و فعالان اجتماعی بوده‌اند اما فرزندان خانواده‌های معتاد با تصور اینکه در کانون خانواده هستند و حضور فیزیکی والدین را در کنار خود دارند، کمتر مورد توجه و کنجدکاوی و دلسوی پژوهشگران و فعالان اجتماعی قرار گرفته‌اند.

اگرچه که خانواده‌های مبتلا به سوء مصرف مواد درگیر مسائل و مشکلات عدیده و متفاوتی هستند اما همه آنها تا جایی که به پرورش فرزندان مربوط می‌شود تابع الگوهای مشترکی می‌باشند.

ساختار و مرزهای نظام خانواده درگیر اعتیاد آشفته است و دور از ذهن نیست که در چنین وضعیتی نظام های فرعی و مرز بین آنها ضعیف شود و یا وحدت نظامهای فرعی سرپرستی خدشه دار شده باشد و کودکان مسئولیت‌هایی را بر عهده بگیرند که در واقع وظیفه بزرگ‌سالان است مثلاً به جای اینکه والدین بر امور فرزندان نظارت داشته باشند عموماً از جانب فرزندان مورد نظرات قرار می‌گیرند و فرزندان به نوعی نقش حمایتی و نظارتی خانواده را بر عهده می‌گیرند. همین جایه‌جایی نقش‌ها فرزند را در موقعیت گیج‌کننده‌ای قرار

این فرزندان بر نیاز دیگران تاکید می‌کنند و سالهای کودکی و نوجوانی خود را در تلاش برای اصلاح غمها و ترس‌ها و مشکلات خواهان و برادران و والدین خود صرف می‌کنند. و همه سعیشان را می‌کنند که مرحمی باشند بر زخم‌های عمیق خانواده.

از دیگر عضلات خانواده‌های درگیر اعتیاد این است که فرزندان به دفعات شاهد یا قربانی خشونت‌های فیزیکی یا کلامی در خانواده بوده اند. و همین مساله سبب می‌شود تعداد زیادی از آنها از سندروم استرس پس از سانحه رنج ببرند که با اختلالات خواب، یادآوری گذشته، اضطراب و افسردگی همراه خواهد بود.

مشکل دیگری که اکثر فرزندان در چنین خانواده‌هایی درگیر آنند احساس گناه است. این فرزندان به ناحق خود را مسبب اعتیاد والدینشان می‌پنداشند و مدام با خود می‌گویند شاید اگر بچه بهتری بودم پدر یا مادرم مواد مصرف نمی‌کرد یا با خود می‌گویند چون بچه خوبی نیستم والدینم معتمد شده‌اند.

اغلب دیده می‌شود فرزندان خانواده‌های درگیر اعتیاد در سنین بزرگسالی هم در برقراری ارتباط با دیگران چار معضلند و این مشکل ریشه در اعتیاد به نفس پایین که بواسطه اعتیاد والدین

مفیدترین رویکرد مشاوره با این کودکان می‌تواند این باشد که به آنها کمک شود تا به حالت فعال درآیند. در صورتی که آنها دمحیط خانه منزوی هستند، مشاوره باید به آنها کمک کند تا با دیگران ارتباط برقرار کنند. اگر آنها از احساساتشان می‌ترسند، مشاور باید به آنها کمک کند تا عواطف سرکوب شده خود را بپذیرند و آنها را ابراز کنند. اگر در شرایطی که قرار دارند، احساس تنهایی می‌کنند، مشاور باید آنها را متقدعاً سازد که دیگران هم ممکن مشکلاتی شیبیه او داشته باشند و این مساله نباید باعث کناره‌گیری او از دیگران شود. فرزندان والدین مساله دار باید بدانند که قرار نیست به خاطر مشکلات خانواده، آنها سرزنش شوند و تلاش آنها برای رفع نیازهای خودشان به هیچ وجه به حال بقیه اعضای خانواده مضر نخواه بود. مشاور باید کمک کند تا این کودکان بدون احساس گناهی که همیشه همراه آنان است حتی المقدور به زندگی عادی خود ادامه دهند و دست از شماتت خود بردارند.





ساراشاهمیر
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسه‌دانشگاه تهران

مدرسه هراسی

یکی از ترس‌های دوره کودکی مدرسه هراسی است، که گاهی امتناع از مدرسه نامیده می‌شود. این اختلال پیامدهای تحصیلی و اجتماعی جدی برای کودک دارد و می‌تواند بی‌اندازه ناتوان کننده باشد. نوع مدرسه هراسی وجود دارد. نوع شایع تر آن با اضطراب جدایی مرتبط است. کودکان همواره نگران آن‌ند، که وقتی از پدر یا مادرشان دور هستند صدمه یا آسیبی برای پدر و مادرشان پیش بیاید. از آنجا که شروع مدرسه موقعيتی است که مستلزم جدایی طولانی و مکرر کودکان از پدر و مادرشان است اضطراب جدایی معمولاً علت اصلی مدرسه هراسی است. نوع دوم مدرسه هراسی با ترس واقعی از مدرسه، ترسی که به طور خاص به مدرسه مربوط می‌شود همراه است. کودکان دچار این نوع مدرسه هراسی عموماً از رفتن به مدرسه خود داری می‌کنند و اجتناب شدید فرآگیر از مدرسه دارند؛ ترس آنها ممکن است به جنبه‌های خاص محیط مدرسه مربوط باشد.

روش‌های پیشنهادی برای رفع مدرسه هراسی:

۱. اولین کار در این بحث این است که بدانید چه چیزی فرزندتان را در مدرسه ناراحت می‌کند، به عبارتی درک و آگاهی درستی از موضوع و ترس و اضطراب فرزند خود داشته باشید. در این مرحله پرسیدن سوالاتی مانند: "چه چیزی تو را در مدرسه ناراحت و مضطرب می‌کند؟" اگر به مدرسه بروی بدترین چیزی که می‌تواند برای اتفاق بیفتند چیست، "اگر به مدرسه بروی فکر می‌کنی چه اتفاقی خواهد افتاد؟" می‌تواند کمک کننده باشد. لازم به ذکر است که، اگر شما قادر نیستید اطلاعاتی در زمینه ترس و اضطراب فرزندتان در این باره به دست آورید می‌توانید از معلم و یا هر فرد دیگری که او را به خوبی می‌شناسند اطلاعاتی بدست آورید. البته شما باید همه این موارد را با فرزند خود در میان بگذارید و به او اطمینان دهید کارهایی که شما انجام می‌دهید به هیچ وجه باعث افزایش اضطراب و نگرانی او نخواهد شد.

۲. بعد از جمع آوری اطلاعات باید برنامه‌ای برای بحث و گفتگو با فرزند خود تنظیم کنید و از راهبردهای حل مشکل همانند برنامه‌های گام به گام (بررسی هدف نهایی، جایزه‌ی نهایی که از رسیدن به هدف دریافت می‌شود. ۲. فهرست کردن تمام گام‌هایی که که باید برداشته شود تا به هدف نهایی رسید، ۳- فهرست کردن گام‌ها از کمترین ترس تا بیشترین، ۴- تنظیم جایزه برای هر گام و پیشرفت. ۵. کمک به فرزند برای بررسی سایر روش‌های مفید فکر کردن در مورد اولین گامی که می‌خواهد بردارد)، استفاده کنید.

۳. اگر متوجه شدید فرزندتان مشکل خاصی در مدرسه ندارد ولی در انجام بعضی تکالیف و یا فعالیت‌های مدرسه مانند پاسخ دادن به سوالات، شرکت در فعالیت‌های ورزشی احساس ترس و اضطراب می‌کند، آنگاه اقداماتی در جهت شناسایی علل این امر انجام دهید و از برنامه‌های گام به گام استفاده کنید.

۴. از مدرسه فرزندتان کمک بگیرید. مدارس باید در مورد حضور و غیاب به طور جدی حساسیت به خرج دهنده و در این زمینه احساس مسئولیت کنند و اگر دانش آموزی به علل مختلف نتوانست در مدرسه حضور پیدا کند از جانب افراد مخصوصی و یا اداره‌ی آموزش و پرورش به طور منظم پی‌گیری شود.

۵. دست اندر کاران مدارس سعی کنند با پدر و مادرها در زمینه اجرای روش گام به گام و ترغیب حضور دانش آموزان در مدارس به طور منظم همکاری کنند. پس در این بخش لازم است ملاقات‌هایی بین معلمان، مدیر مدرسه و افرادی که به نحوی در تعلیم و تربیت کودک نقش دارند صورت گیرد.

۶. حتی اگر فکر می‌کنید که مدرسه با فرزند شما در مورد مسائل خوب برخورد نکرده است، نسبت به مدرسه مثبت فکر کنید. در صورتی که شما در مورد مدرسه فرزندتان غرور نند کنید، فرزند شما هم به همین نسبت تمایلی به مدرسه رفتن نخواهد داشت.



برادرم خسرو

را به فرزند خود، شایان، منتقل کند اما با آمدن خسرو، شایان تلاش می‌کند رفتارهای او را تقليد و با او همراهی کند.

خسرو اما خشکی شخصیت پدرش را نپذیرفته و ویژگی‌های منحصر به فرد خود را ایجاد کرده است. شخصیت خسرو از جهات مختلفی با ناصر متفاوت است. تنهایی او را ذیت می‌کند، از تجوانی زیاد از این شاخه و به آن شاخه پریده و به دنبال «موقعیت عالی شغلی و به قول خودش «شو آف»» نبوده و همواره سعی کرده از زیر پرچم پدرش بیرون بیاید. او بزرگترین خیانت پدر در حقش را پنهان کردن دعوتنامه یکی از بزرگترین دانشگاه های فرانسه در رشتہ عکاسی می‌داند و هنوز اورا تبخشیده است. اگر عامل ژنتیک را کاربگاذیرم، آیا می‌توانیم پدر را موثرترین عامل در به وجود آمدن بیماری خسرو بدانیم؟ شاید این سوال جای بحث داشته باشد اما قطعاً عود کردن بیماری خسرو با رفتارهای خسرو همبستگی دارد.

برخوردهای تند و قانون های سرسختانه ناصر، خسرو را در تنگناقرار داده و اورا تحریک می‌کند تا جایی که خسرو بارها این خشم های انفجاری را به نمایش می‌گذارد. دوغ را به صورت برادرش می‌پاشد، اتاق او را آشفته می‌کند، مدام سیگار می‌کشد، تند و با حالت عصبانیت با خود حرف می‌زند، به مدت طولانی می‌خوابد، بی اشتئامی شود، گریه می‌کند، از هیچ کاری لذت نمی‌برد و کاملاً در لاک افسردگی فرو می‌رود. علی رغم تلاش های بی وقمه همسر ناصر در کنترل شرایط، اوراه غلطی را در پیش می‌گیرد و سعی می‌کند با خواردن قرص خواب به خسرو از میزان فعالیت او بکاهد اما با تداخل دارویی ایجاد شده در بدن خسرو در نهایت او به کما میرود. پس از به هوش آمدن خسرو از طریق فیلمی که ناخواسته از برادرش گرفته، متوجه شخصیت واقعی برادرش می‌شود و اینجاست که دیالوگ معروف او بیش از پیش برای بیننده معنا پیدا می‌کند: "وقتی حواس نیست خود واقعیتی"

این غائله عقب نمانده و آثار فاخری در این زمینه ساخته شده است. یکی از فیلم های ارزشمند در

باب اختلال دو قطبی فیلم برادرم خسرو است که از جانب عامه مردم و جامعه روشناسان مورد توجه پسیاری قرار گرفته و موفق به کسب ۵ جایزه از جشنواره های مختلف شده است.

این فیلم که به کارگردانی احسان بیگلری و با درخشش شهاب حسینی، هنگامه قاضیانی و ناصر هاشمی در مقام بازیگر در سال ۱۳۹۴ تولید شده روایتگر داستان خسرو، جوان مبتلا به اختلال دو قطبی است که مجبور است مدتی به جای زندگی باخواهش، در خانه برادر بزرگش ناصر و همسرش بماند. با حضور خسرو و رفتارهای سرخوانه و عجیش کم کم آرامش ظاهری خانه برادر دستخوش تغییر می‌شود و لایه های پنهان شخصیت ناصر برای بیننده آشکار می‌گردد.

از آنجا که خانه ناصر قوانینی دارد که با ویژگی های شخصیتی خسرو در تضاد است، این دو برادر دچار تعارض هایی می‌شوند که در نهایت منجر به بازگشت بیماری خسرو می‌گردد. ناصر که دارای شخصیتی کنترل گر و خشک است همواره تلاش می‌کند مانند پدرش خسرو را در چارچوب قوانین خود جاده اما خسرو که حتی قانون پدر خود را کنار زده و در سنین جوانی از خانه بیرون زده‌ایا به راحتی دست از رفتارهای منعطف خود برمی‌دارد؟ شاید اگر کمی به گذشته این دو برگردیم، در یا بیم که ناصر در کودکی سعی داشته با پدر خود همانند سازی کند و مانند او قانونمند، قاطع، سرد و سخت باشد. حتی شاید دیدن فیلم حرامزاده های لعنتی توسط ناصر بتواند نشانی از شباهت بین او و برخی کاراکترهایه باشد.

ناصر کلکسیون موسیقی پدرش را به خوبی نگه داشته برای خود اتاقی با تخت خواب یک نفره و میز مطالعه دارد و در محیطی سرشار از سکوت زندگی می‌کند، زمانمند است و می‌خواهد همه کارهای بیهترین تحویل گام شوند لذا شاید بتوان اورا هم مبتلا به اختلال و سواست عملی دانست که البته چون هنوز به پذیرش نرسیده یک پله از برادرش خسرو عقب تراست. ناصر سعی دارد این ویژگی ها

۳۰ مارس / ۱۰ فروردین، روز اختلالی است که سال ها ز به ثبت رسیدن آن میگذرد. این بیماری که در دسته ای اختلالات خلقی قرار می‌گیرد شامل تغییرات شدید خلقی است به صورتی که حالات فرد مبتلا دائماً بین فازهای افسردگی و شیدایی در نوسان است.

دوره افسردگی این بیماران معمولاً با نشانه هایی مانند احساس غم و آندوه شدید، نیاز به گریستن بدون هیچ دلیلی، عدم اعتماد به نفس، احساس پوچی، بی اشتئایی، لذت نبردن از کارهای لذت بخش و ... ظاهر می‌شود و از علائم دوره شیدایی هم میتوان به موارد هیجان بالا، برنامه ریزی بلندپروازانه، پرجنب و جوشی و فعالیت بیش از حد، ولخرجی، احساس صمیمیت زیاد و رفتار های پر خطر اشاره کرد.

اختلال «دو قطبی» یا «بای بولار» به طور معمول در اواخر دوره نوجوانی و اوایل بزرگسالی در فرد ظاهر می‌شود و عوامل موثر در به وجود آمدن آن ژنتیک، نوع رابطه با والدین و محیط جامعه معرفی شده است. فرد مبتلا به این اختلال معمولاً پس از چند دوره افسردگی طولانی، نشانه های بیشتری از بیماری در خود بروز می‌هدد تا دوره شیدایی شخص نیز آغاز شود.

این افراد بسیار تحریک پذیرند و در برابر ناکامی به شدت خشمگین می‌شوند و این انفجارهای خشم عموماً به صورت پر خاشگری به اطرافیان در محیط های مختلف بروز پیدا می‌کند.

پذیرش و اقدام به درمان از سمت بیکار بزرگترین کمکی است که می‌تواند به خود کند. اطرافیان هم باید توجه داشته باشند که در برخورد با این بیماران مدارا را فراموش نکنند و تا حد امکان از تحریک آنان اجتناب کرده و در صورت بروز هر گونه خشم از جانب مبتلا به نرمی با او رفتار کنند.

این روزها این گونه بیماری های روانی سوژه جذابی برای فیلمسازان است و بارها در سینمای جهان مورد توجه قرار گرفته که خوشبختانه ایران



ساراشاهemer
دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره مدرسۀ دانشگاه تهران

استرس در نوجوانان

نوجوانی، بخشی از گستره زندگی آدمی است که افراد با مجموعه ای از موانع و چالش های تحولی روبه رو می شوند. این چالشها در مواردی نظیر رشد هویت و شخصیت و پیشرفت مستقل از خانواده، ایجاد ارتباط و همزنگی با گروه همسالان روی میدهند. علاوه بر این، انتقال از دوران کودکی به بزرگسالی به موارد مجموعه ای از تغییرات جسمی - روانی صورت میگیرد. این دوره زمانی است که افراد باید نقشهای اجتماعی را در گروه همسالان و در ارتباط با افراد جنس مخالف برآورده سازند و مهارت های اجتماعی را بیاموزند؛ شرایط و الزامات حضور در مکانهای آموزشی را فراهم آورند و برای آینده شغلی خوبش تصمیم بگیرند. مطالعات طولی، ارتباط میان وقایع تنفس زای زندگی، تضادها، برخوردها و کشمکشهای خانوادگی را با رفتارهای تخلف آمیز، آسیب رسانی به خود و انزواج اجتماعی در جوانان را تأثیر میگیرد. با وجود این، بر اساس الگوی تعاملی زندگی، استرس جزء طبیعی و عادی زندگی است. مشکلاتی که بر ذهن، روان و فکر، جوانان فشار وارد میسازند، ممکن است به افسردگی شدید و خودکشی آنان منجر شود. در واقع علت آنکه برخی از نوجوانان و جوانان به خود کشی مبادرت میورزند، آن است که نمیتوانند با مشکلاتشان در زمانی خاص مقابله کنند و هنگامی که تنش وارد بر آنها و عدم اطمینان در آنها افزایش یابد، آسیب پذیرتر میشوند. بیشترین زمینه ای که در نوجوانان استرس ایجاد میکند، به "خود" آنان یعنی ویژگیها، تواناییها، تمایلات، حالات هیجانی، فعالیتها و عملکردهایشان بر میگردد. فعالیتهای تحصیلی و ارتباط با مسئولان مدرسۀ، چگونگی گراندن اوقات فراغت و نحوه ارتباط با اعضای خانواده نیز از زمینه های تنش زا در جوانان محسوب میشوند. سایر حیطه های تنش زا عبارتند از ارتباط با همسایه ها، افراد غریبه یا ناآشنا و همسالان. مسائل خانوادگی و ارتباط با همسالان برای دختران بیشتر از پسران استرس ایجاد میکند. مدارس و دانشگاهها، به عنوان یکی از نمایندگان بزرگ جامعه پذیری جوانان، میتوانند سهم بزرگی در سلامت، رضایت و خشنودی جوانان داشته باشند. تلاش بر آن است تا ضمن اشاره به مفهوم استرس و پیامدهای آن، استرس در مدرسه مورد بررسی قرار گیرد تا مدیران و مربیان محترم، ضمن توجه به ابعاد و تأثیر آن بر عملکرد مدرسۀ، بالتفاوت نقش رهبری آموزشی، نسبت به کاهش این فشار در محیط آموزشی تدبیر لازم را اتخاذ کنند.

به طور کلی میتوان عواملی را که در محیط آموزشی (مدرسه) موجب استرس دانش آموزان میشود، در دو مقوله ی برنامه های درسی و آموزشی و ویژگیهای محیط مدرسۀ مطرح کرد.

برنامه های درسی و آموزشی

ایهام در تکلیف، گرانباری درسی، سبکباری درسی، ناسازگاری برنامه ی آموزشی و نحوه ی ارزشیابی تحصیلی، از جمله مواردی هستند که در صورتی که به درستی مدیریت نشوند، موجب بروز استرس در دانش آموزان می شوند.

ایهام در تکلیف: عواملی که ممکن است در دانش آموزان استرس ایجاد کند، ایهام در میزان تکالیفی است که در درس مشخصی از آنها خواسته میشود. این امر ممکن است مربوط به محتوای آموزشی کتابهای درسی و یا شیوه ی تدریس معلم باشد؛ در نتیجه دانش آموزنی تواند از انتظارات معلم در ارزشیابی تحصیلی خود در ک درستی داشته باشد. این ایهام زمانی منجر به استرس میشود که دانش آموز احساس کند که از پیشرفت باز میماند.

گرانباری درسی: عامل دیگری که میتواند منشأ استرس شود، این است که دانش آموز احساس کند در فهم محتوای درسی ناتوان است؛ به عبارت دیگر دانش آموز برای یادگیری تلاش میکند، اما به دلیل عدم موفقیت، دچار استرس میشود. این موضوع ممکن است از عدم انتباخ با سطح یادگیری و توانایی فردی دانش آموز ناشی شود و یا ممکن است تراکم دروس و مطالب به حدی زیاد باشد که او امکان تفکیک و تنظیم ارتباط



در فرایند یاددهی یادگیری، نقش مدیر، معلمان و سایر کارکنان مدرسه و چگونگی ارتباط آنان با دانش آموز است. مدیر و معلم میتوانند به متابه‌ی یک رهبر آموزشی دست به اقدامات لازم بزنند. یکی از این اقدامات، شناخت ویژگی‌ها و علائق و استعدادهای دانش آموزان، برقراری ارتباط مناسب با آنان، نفوذ به درون و تلاش و برنامه ریزی برای شکوفا کردن استعدادهای نهانی آنان است بدیهی است این برنامه ریزی میتواند مسیر زندگی دانش آموزان فردا را عوض کند. به همان نسبت نیز عدم توجه به این نقش ممکن است موجب بروز نگرانی و اضطراب در دانش آموزان شود. حالات روحی، حالت چهره، عصبانیت و تندخوبی مدیر و معلم سختگیری بیش از حد در مسائل آموزشی و پرورشی و یا در کلاس درس از جمله عواملی است که موجب بروز استرس در دانش آموزان میشود.

چگونه استرس را در مدرسه مدیریت کنیم؟

- ۱- اعمال مدیریت مشارکتی در مدرسه: تشویق به فعالیت‌های جمعی در مدرسه و برنامه ریزی برای آن. این قبیل فعالیت‌های مشارکتی احسا س مسئولیت برای یادگیری دانش آموزان و دیگر اعضای مدرسه را در بین تمامی افراد تقسیم و تقویت میکند؛ ۲- تقویت هسته‌ی مشاوره در مدرسه و برقراری ارتباط مستمر با اولیای دانش آموزان: تلاش کنید با دانش آموز و خانواده‌ی او ایجاب دهنده‌ی کنید. به آنان اطمینان دهید که مدیر و

ریاضی، فیزیک گنجانده شود، به دلیل کمی وقت، دانش آموز نمیتواند از فرآیند یادگیری و یاددهی نتیجه‌ی خوبی بگیرد وحداقل برای یکی از دروس فرصل کافی ندارد. این موضوع اغلب موجب بروز استرس میشود.

نحوه‌ی ارزشیابی تحصیلی: سنجش پیشرفت تحصیلی دانش آموزان براساس شاخصهای کمی امری متداول و تا حدود زیادی پذیرفته شده است اما درصورتی که استانداردهای لازم در این خصوص اعمال نگردد، علاوه‌ی برای اینکه مقیاسی قابل اعتماد نیست، در فرایند یادگیری و یاددهی، اثرات منفی نیز ایجاد خواهد نمود. فقدان کتاب را هنمایی معلم در مدارس، در بین مریبان درباره‌ی سطح انتظارات کتاب و اهداف یادگیری، اختلاف نظر ایجاد میکند. همین تفاوت در برداشت موجب بروز دیدگاهاهی شخصی در ارزشیابی دانش آموزان میشود و بعضی برهم خوردن تعادل روحی آنان را به دنبال دارد. یکی دیگر از عواملی که به طور غیرمستقیم موجب استرس در دانش آموزان میشود، در نظر گرفتن درصد قبولی کلاس در سنجش عملکرد معلمان است. صرف نظر از ماهیت این موضوع و درست یا غلط بودن آن، در بسیاری از مواقع، معلمان به منظور ارائه‌ی عملکرد مثبت، با اعمال فشار و یا برگزاری امتحانات پی در پی، زمینه‌ی ترس از امتحانات را در دانش آموزان فراهم می‌آورند.

ویژگی‌های محیط مدرسه: ارتباط مدیر، معلمان و سایر عوامل آموزشی یکی از عوامل بسیار مهم

منطقی بین مفاهیم درسی را نداشته باشد؛ پس احساس میکند حتی با تلاش، قادر به درک و یادگیری مطلب درسی نیست.

سبکباری درسی: به همان نسبت که گرانباری درسی موجب فشار و استرس در دانش آموزان میشود، سبکباری درسی نیز ممکن است زمینه استرس را برای آنان مهیا کند. بدین ترتیب که شخص احساس میکند محیط آموزشی مانع آن میشود که استعدادهای او به طور کامل شکوفا شود و کلاس درس خود را اتلاف وقت تلقی میکند. در این احساس، دانش آموز عموماً حالت آرمانگرا دارد و چون تصور میکند از آمان خود فاصله‌ی زیادی دارد، دچار استرس میشود.

ناسازگاری برنامه‌ی آموزشی: یکی دیگر از عوامل مهم استرس زا برای دانش آموزان، بالا بودن میزان مطالب و تنوع موضوعات درسی نسبت به زمان لازم برای یادگیری است. عموماً به جز چند نفر از دانش آموزان (در کلاس‌های مدارس عادی) که قدرت درک مطالب و سرعت انتقال بالایی دارند، بقیه‌ی دانش آموزان (در سطح متوسط) نیاز به زمان بیشتری برای تمرین و انجام تکلیف دارند. این موضوع به خصوص در برنامه‌ی هفتگی درسی مدرسه نیز به دلایل مختلف با این موضوع منطبق نباشد، یا مدیر به این موضوع توجه نکند، دانش آموزان دچار استرس تحصیلی میشوند. به عنوان مثال اگر در برنامه‌ی آموزشی در یک روز سه درس شیمی،



و معلمی مصمم و فهمیده می تواند به تدریج بچه را برای آمدن به کلاس درس ترغیب کنند. ۵. سعی کنید از ایجاد وابستگی افراطی و چسبندگی در فرزند خود بپرهیزید . به فرزند خود مسئولیتی را محول کنید که ضمن منطبق بودن با توانمندی وی ، نیازمند کوشش های فردی او باشد. ۶. به فرزند خود بیاموزید افکار مثبت مانند " من ترس خود را کنترل می کنم " ، به جای افکار منفی " از شدت ترس خواهم مرد " را جایگزین کند. ۷. در صورتی که احساس می کنید ترسهای کودک شما بیش تر از حد متدائل می باشد ، سعی کنید با یک روانپژوه و روانشناس تماس بگیرید.

امتحانی پایان سال اقدام کنند و مراتب را به اطلاع دانش آموزان برسانند. ۸. - برنامه های حمایت اجتماعی و برنامه های آموزشی در کلاس در قالب مهارت های زندگی مهارت های مطالعه،آموزش مهارت های ارتباطی. ۹- آموزش شیوه های مقابله ای و روش های مسئله مدار و هیجان مدار.

چند توصیه برای والدین
آن چه در ابتدا انتظار می رود والدین بدان عمل کنند ، ۱. اهمیت دادن به ترسها و نگرانیهای فرزندان است . هیچ گاه نباید ترس و نگرانیهای فرزند را به مسخره گرفت . به صحبت های فرزند خود با دقت گوش دهید و با او همدلی کنید. ۲. به فرزند خود نشان دهید از این که او این قدر نگران است ، شما نیز ناراحت هستید و سعی دارید عامل ترس و نگرانی را از بین ببرید. ۳. اجازه دهید کودکتان در مورد عامل استرس به راحتی با شما صحبت کند و از احساسات خود بی پرده با شما سخن بگوید . از فرزند خود نخواهید که راجع به عامل ترس خود سخن نگوید یا راجع به آن فکر نکند. ۴. اگر فرزند شما مدرسه هراسی دارد (علت اصلی مدرسه هراسی ، اضطراب ناشی از جدایی والدین است) ابتدا لازم است مشخص کنید علت این ترس ، مدرسه است یا خانه . صاحب نظران معتقدند که بهترین درمان مدرسه هراسی ، برگرداندن کودک به مدرسه است . به خاطر داشته باشید که مادری قاطع

کادر آموزشی برای ایجاد امنیت، پیشرفت و خودشکوفایی فرزندان آنان تمام تلاش خود را میکند. ۳ - مشارکت معلمان و تعامل آنان با یکدیگر در زمینه های شیوه های ارزشیابی در مدرسه؛ ۴- کشف استعدادهای دانش آموزان و هدایت علائق آنها : مدیران و معلمان به همراه دانش آموزان و اولیای آنها در گروههای مطالعاتی، تیم های اقدام پژوهی، انجمن های یا دیگری و نشست های آموزشی به صورت تعاملی شرکت کنند و در این تعاملات استعدادها و علائق دانش آموزان را شناسایی کنند. ۵- شاداب سازی محیط مدرسه: یکی از روشهای شاداب سازی محیط مدرسه، تعامل گروهی اعضای مدرسه است؛ تعاملاتی مانند بحث و تبادل نظر گروههای حرفه ای، انتشار روزنامه و نشریات مرتبط، اینترنت، شرکت در فضاسازی مدرسه، استفاده از رنگ های شاد در تزیین کلاس و حتی انتخاب رنگ شاد برای فرم معلم و دانش آموز میتواند به ایجاد نشاط در دانش آموزان بینجامد و انرژی مثبت آنها را دو چندان کند. ۶- ایجاد فرصت های برابر برای دانش آموزان: دانش آموزان باید مطمئن باشند که مدیر و معلمان در کلیه های فعالیت های آموزشی و پرورشی فرصت های برابر ایجاد میکنند؛ ۷- مدیریت زمان در مدرسه: مدیران در شروع ترم با هماهنگی معلمان و با توجه به دشواری درسها نسبت به "بودجه بندي دروس" و تنظیم برنامه هفتگی آموزشی و درصورت امکان تنظیم برنامه

انگیزش و یادگیری

چگونه انگیزه بر یادگیری و رفتار اثر می‌گذارد؟
انگیزه، رفتار دانش آموزان را به سمت هدفی خاص هدایت می‌کند. نظریه پردازان آموزش اجتماعی بر آنند که افراد برای خود هدفهایی را تعیین می‌کنند و رفتار خود را بر طبق آن جهت می‌دهند.

انگیزه، هدفهای خاصی را که دانش آموزان برای رسیدن به آنها تلاش می‌کنند را، مشخص می‌نماید. بنابراین انگیزه بر تصمیم‌گیری دانش آموزان تاثیر می‌گذارد.

- انگیزه، مقدار تلاش و انرژی که دانش آموز در جهت اهداف و نیازهایش از خود بروز می‌دهد را افزایش می‌دهد.

- انگیزه، باعث افزایش پافشاری در فعالیت‌ها می‌شود. دانش آموزان به کارهایی می‌پردازند که واقعاً دوست دارند انجام دهند.

- انگیزه، میزان اختصاص زمان کار را افزایش می‌دهد و عاملی موثر بر یادگیری و موفقیت به شمار می‌رود.

- انگیزه معمولاً انجام کار را بهبود می‌بخشد همچنین به خاطر تاثیراتی که در بالا به آنها اشاره شد اعم از رفتارهای هدفمند، تلاش و انرژی‌گذاری، ایستادگی و پافشاری در روند آموزش، انگیزه، معمولاً به انجام کار درست منجر می‌شود.

در حال پیش رفتن نگه می‌دارد و تعیین می‌کند که به کجا باید رفت. انگیزش عامل سیار مهم و اغلب مهمترین شرط یادگیری است و اهمیت آن اغلب از هوش کلی نیز بیشتر می‌باشد. درباره یادگیری شرایط بسیاری مطرح شده است. برخی از آنها، که بیشتر مورد توجه هستند، عبارتند از:

شخصیت و توانایی‌های دانش‌آموز، آمادگی، انگیزه، تجارب گذشته، موقعیت و محیط یادگیری، روش تدریس معلم، رفتارهای آموزگار، تأثیر تمرین و تکرار، خصوصیات تکالیف خاص یادگیری، مشوق‌ها... انگیزش میان همه عوامل مؤثر بر یادگیری، اهمیت بیشتری دارد تا آنچه که گفته شده است، سه عامل مهم در یادگیری عبارتند از: ۱. انگیزش؛ ۲. انگیزش؛ ۳. انگیزش.

انسان‌ها از همان سال‌های آغازین زندگی، تحت تاثیر نیرویی درونی دوست داشتند، چیزهای نورا فرا بگیرند و رفتارهای گوناگونی بروز بدهنند. انگیزه، همان نیرو محركه ما برای تلاش و کسب موفقیت است. با گذر زمان و در طول سال‌های رشد سعی می‌کنیم، بهفهمیم چه چیزهایی به ما انگیزه می‌دهند. برای موفقیت نیاز به انگیزه داریم؛ پس شناختن انواع انگیزه و شناسایی آنچه مایه انگیزش ماست، اهمیت دارد.

«انگیزه» اصطلاحاً به نیرویی اطلاق می‌شود که از درون یک فرد را به سمت یک هدف سوق می‌دهد و بصورت بالقوه در وجود آدم ها است. «انگیزش» به فرآیند یا جریانی اطلاق می‌شود که از طریق آن ممکن است به ایجاد انگیزه در دیگران می‌شویم همچنین انگیزش را می‌توان عامل نیرو دهنده، هدایت کننده و نگهدارنده رفتار تعریف کرد به زبان ساده، انگیزش چیزی است که فرد را به پیش رفتن و می‌دارد.



۲۰ صد آفرین

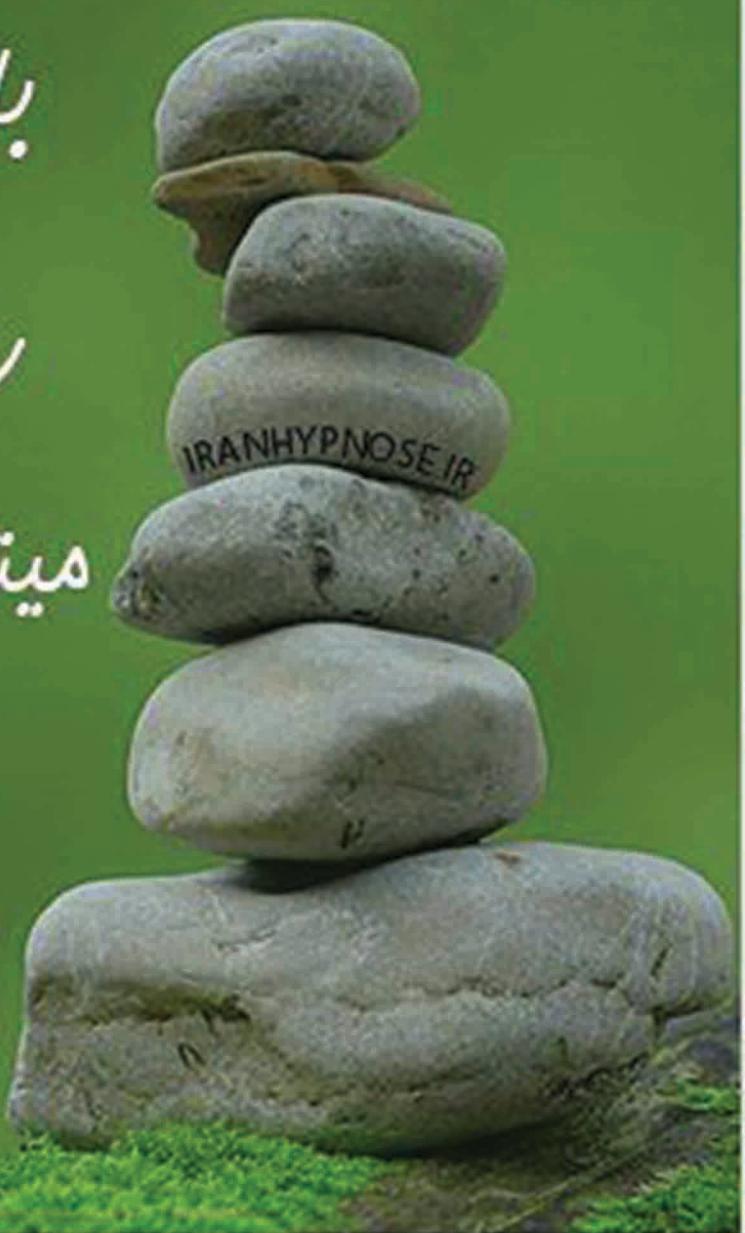


انگیزه درونی و انگیزه بیرونی دقیقاً تاثیرات یکسانی بر یادگیری و اجرای کار ندارند. انگیزه درونی زمانی رخ می‌دهد که عمل ما هیچ ربطی به پاداش‌های بیرونی ندارد. ما فقط از انجام دادن یک کار مشخص لذت می‌بریم، چرا که آن را فرستی برای جستجو، یادگیری و محقق کردن توانایی‌هایمان می‌بینیم. وجود انگیزش درونی باعث می‌شود کارها را به خاطر لذت‌بخش بودن شان انجام بدھید نه به خاطر پول یا تحسین دیگران. البته با این همه، چنین رفتارهایی نیز پادash‌هایی به همراه دارند، ایجاد احساسات مثبت یکی از همان پاداش‌هاست.

راهکارهای ایجاد انگیزش در دانش آموزان

- * به دانش آموزان کمک شود تا نیازهای کمبود خود را بطرف کنند.
- * به دانش آموزان کمک شود تا علاقه به پاسخ‌گویی به نیازهای وجود را در خود ایجاد کنند. (ابراز وجود کنند)
- * احساس کامیابی در دانش آموران ارتقا یابد.
- * در آغاز درس دانش آموزان از اهداف آموزشی آگاه شوند.
- * در موقعیت‌های مقتضی از تشویق‌های کلامی استفاده شود.
- * از آزمون‌ها و نمره‌ها به صورت وسیله‌ای برای ایجاد انگیزش در یادگیرندگان استفاده شود.
- * از خاصیت برانگیختگی مطالب استفاده شود.
- * از ایجاد رقابت و هم‌چشمی میان دانش آموزان جلوگیری شود.
- * هنگام آموزش مطالب تازه از مثال‌های آشنا و هنگام کاربرد مطالب آموخته شده از موقعیت‌های تازه استفاده شود.
- * افزون بر توضیح و تشریح مطالب به صورت کلامی، تا آنجا که ممکن است از روش‌های دیگر آموزشی نیز استفاده شود.
- * دانش آموزان به مشارکت در یادگیری تشویق شوند.

با سنگ‌هایی که در سر
راحت می‌گذارند هم
میتوانی چیزهای قشنگ
بسازی.



روز جهانی
خانواده مبارک

