

گفت‌وگو با مرضیه جعفری  
مشاور منطقه‌شده و قره‌بلاغ استان فارس

# کلید طلایی خودباوری

گزارشگر: محمدحسن دیزجی

مطالعه صحیح هستند و آموزش‌های کارگاهی در این زمینه نیاز دارند. برخی رفتارهای والدین که باعث بی‌انگیزگی و بی‌علاقگی دانش‌آموزان به درس خواندن و در نتیجه افت تحصیلی می‌شوند، عبارت‌اند از: مقایسه مداوم فرزند با هم‌سالان، اجبار به درس خواندن، و داشتن انتظارات نامتناسب با توانایی‌های فرزند. وقتی فرزندان نمی‌توانند فاصله خودشان را با کسانی که با آن‌ها مقایسه می‌شوند، پر کنند، احساس شکست و طردشدگی پیدا خواهند کرد. بنابراین والدین باید تفاوت‌های فردی فرزندانشان را بپذیرند و به استعدادها و علاقه‌هایشان احترام بگذارند. با این کار اعتمادبه‌نفس فرزندان تقویت می‌شود و آن‌ها در مسیری که دوست دارند پیش می‌روند و به شکوفایی می‌رسند. مشاوران هم باید در این زمینه، روش‌های متفاوت یادگیری و سبک‌های ارتباطی را بیشتر فرا بگیرند.

**پس از ایجاد رابطه مناسب با فرزند، زمینه برای بحث و تبادل نظر پیرامون قواعد و مقررات استفاده از اینترنت فراهم خواهد شد**

یکی از چالش‌های امروز دانش‌آموزان سردرگمی در مورد هویت است. چه باید کرد تا نوجوانان به اصل هویت خود پی ببرند و از این سردرگمی خارج شوند؟ اگر شما با چنین مواردی روبه‌رو هستید، چه راهکاری برای مجرای سردرگمی هویت دانش‌آموزان ارائه

شاید در نگاه اول برخی تصور کنند، در مناطق کم‌برخوردار یا شهرهای کوچک، نسبت به شهرهای بزرگ و پراسترس، نیاز کمتری به مشاوره وجود دارد. نظر شما در این باره چیست؟

در مناطق محروم میزان آگاهی کمتر از مناطق شهری و توسعه‌یافته است. هر قدر میزان آگاهی افراد کمتر باشد، مقاومت بیشتری نسبت به یادگیری و تغییر دارند. در این گونه محیط‌ها، ابتدا باید احساس نیاز را ایجاد کرد. زیرا گاهی یک رفتار نادرست در یک منطقه طبیعی است. پس ضرورت دارد، ابتدا مشکل را مطرح کنیم و پس از آن به زمینه‌سازی برای آگاه کردن دست بزنیم. میزان تأثیرگذاری منوط به شکل‌گیری رابطه اولیه است.

**افت تحصیلی شاید یکی از دغدغه‌های برخی از خانواده‌ها در منطقه خدمت شما باشد. علل و عوامل افت تحصیلی دانش‌آموزان از نظر شما کدام‌اند و چطور می‌شود آن‌ها را برطرف سازیم و به دانش‌آموزان در این زمینه کمک کنیم؟**

افت تحصیلی نکته مهم و قابل توجهی است که شاید در هر دوره تحصیلی دلیل آن متفاوت باشد. به نظر من، تنها راه نجات دوره ابتدایی تزیق هنر به مدرسه است. معلم ابتدایی باید به ابزار شعر، نمایش، قصه و بازی مجهز باشد تا آموزش به فرایندی لذت‌بخش برای دانش‌آموز تبدیل شود. در دوره‌های تحصیلی بالاتر، بسیاری از دانش‌آموزان فاقد مهارت‌های



## اشاره

هر کدام از ما در موقعیت اجتماعی، جایگاه حرفه‌ای و مسئولیتی که بر عهده داریم، دغدغه‌ها و نگرانی‌هایی داریم که گاه لازم است برای برطرف کردن آن‌ها، با کسی که بیشتر از ما تجربه دارد، به مشورت بنشینیم. این موضوع مهم خاص یک منطقه و گروه مشخصی هم نیست. اگر دانش‌آموزان شهرهای بزرگ دغدغه‌هایی دارند، شاگردان مناطق روستایی هم ممکن است از نگرانی‌هایی رنج ببرند. همین نکته انگیزه‌ای شد تا از تهران خارج شویم و سری به استان فارس بزنیم و باب گفت‌وگویی را با مرضیه جعفری، مشاور هسته مشاوره منطقه‌شده و قره‌بلاغ آن استان بگشاییم. او فارغ‌التحصیل دانشگاه فرهنگیان و دارای مدرک کارشناسی مشاوره با سه سال سابقه کار است.



راهکارهایی دارید؟ اگر تجربه‌هایی هم دارید، اشاره بفرمایید.

هیچ شکی وجود ندارد که والدین برای جلوگیری از آسیب‌ها به فرزند و خانواده باید محدودیت‌هایی در زمینه استفاده از اینترنت و فضای مجازی قائل شوند. ولی قبل از هر گونه محدودیتی در این زمینه، والدین باید به دنبال ترمیم رابطه با فرزند خود باشند. وجود رابطه‌ای مناسب بین والدین و فرزندان کلید طلایی پیشگیری از آسیب‌ها در همه زمینه‌هاست. برای ایجاد رابطه‌ای مناسب لازم است والدین نورا فکن خود را از جنبه‌های منفی رفتارهای فرزندشان بردارند و با صرف وقت و برنامه‌ریزی، زمان‌های کوتاهی را در روز به گوپ‌وگفت با او بپردازند. توجه هم داشته باشند که در این گفت‌وگو، از قیچی‌های ارتباطی به هیچ وجه استفاده نشود. این قیچی‌ها عبارت‌اند از: سرزنش کردن، قضاوت کردن، مقایسه کردن، بازجویی کردن، نصیحت کردن، و تهدید و تنبیه کردن. محتوای موضوع‌های مورد گفت‌وگو باید مورد علاقه فرزند باشد و به نظرات و عقاید او (هر چند به نظر والدین غیرمنطقی باشد)، اهمیت و ارزش داده شود.

پس از ایجاد رابطه مناسب با فرزند، زمینه برای بحث و تبادل نظر پیرامون قواعد و مقررات استفاده از اینترنت فراهم خواهد شد و در نهایت لازم است، با توافق فرزند مقرراتی تدوین شود. مقررات مزبور می‌تواند شامل این موارد باشد: زمان، مکان و شرایط استفاده از اینترنت؛ مدت زمانی که فرزند می‌تواند از اینترنت استفاده کند؛ انواع وب‌سایت‌ها و فعالیت‌های قابل قبول و غیرقابل قبول؛ اطلاعاتی که فرزند می‌تواند در ضمن استفاده از اینترنت افشا کند، مثل عکس‌های خصوصی یا اطلاعات خانوادگی و شخصی؛ چگونگی مواجهه با مشکل هنگام استفاده از اینترنت؛ و کمک گرفتن از والدین.

یکی از مشکلات این است که بسیاری از والدین از لحاظ کار با فضای مجازی بسیار از فرزندان خود عقب هستند و نمی‌توانند نظارتی بر عملکرد آن‌ها داشته باشند. برای کاهش استفاده فرزندان کوچک‌تر از فضای مجازی، باید فعالیت‌های جایگزین که به اندازه فضای مجازی جذاب باشد، به فرزند پیشنهاد داد. به دانش‌آموزان هم باید آموزش داد که فضای مجازی چیست، چگونه می‌توان از آن استفاده کرد و عواقب درگیر شدن در آن چیست، و تفکر انتقادی را نیز به آنان آموخت.

از حضورتان در این گفت‌وگو سپاسگزاریم.

## کودکان و نوجوانان نیازمند شنیدن سخنان مبتنی بر عشق و علاقه والدین نسبت به خودشان هستند و می‌خواهند بدانند، والدینشان به داشتن آن‌ها فارغ از موفقیت یا ناکامی‌هایشان افتخار می‌کنند

**بنابراین خانواده‌ها باید راه ارتباط با فرزند خود را فرا بگیرند. در شرایط امروز جامعه، بیشتر چه آسیب‌هایی در این زمینه به گوش شما رسیده است یا با آن‌ها مواجه شده‌اید؟ در این زمینه شما به خانواده‌ها چه توصیه‌هایی می‌کنید؟**

از نوع ارتباطی که با بچه‌ها داریم، شاید بتوان این‌طور بیان کرد که دانش‌آموزان در خانواده یا کاملاً به حال خود رها شده‌اند، یا اسیر سخت‌گیری‌ها و چارچوب‌های انعطاف‌ناپذیر والدین هستند که هر دوی این وضعیت‌ها مخرب‌اند. الگوی مناسب ارتباطی والدین با فرزندان، بر اساس سبک‌های فرزندپروری، «سبک مقتدرانه» است. در این سبک فرزندان حق انتخاب دارند و رفتار والدین صمیمانه و محبت‌آمیز، در عین حال همراه با محدودیت معقول است. هدف از ایجاد محدودیت و بیان انتظارات به‌صورت شفاف و قابل درک، هدایت فرزندان به سوی مسئولیت‌پذیری و آموزش انضباط خودکاست.

کودکان و نوجوانان نیازمند شنیدن سخنان مبتنی بر عشق و علاقه والدین نسبت به خودشان هستند و می‌خواهند بدانند، والدینشان به داشتن آن‌ها، فارغ از موفقیت یا ناکامی‌هایشان، افتخار می‌کنند. ابراز علاقه به فرزندان آن‌ها را لوس نمی‌کند، بلکه دادن امتیاز به جای محبت کردن، چشم‌پوشی مداوم از خطا، داشتن انتظارات پایین‌تر از حد توان، و خرید هدیه‌های لوکس و تشویق مادی آن‌ها را لوس می‌کند. فرزندان نباید احساس کنند، محبت والدین به موفقیت آنان وابسته است، بلکه این محبت باید معطوف به تلاش فرزندان باشد.

**الان که تسلط بر دنیای مجازی خیلی زیاد شده است، خانواده‌ها خیلی امکان کنترل در این زمینه را ندارند. چه باید کرد که تمام فکر و ذکر بچه‌ها فضای مجازی نباشد و به ارتباطات رودررو با خانواده و مدرسه هم اهمیت بدهند؟ برای این کار شما چه**

می‌کنید؟ اگر تجربه‌ای هم در این زمینه دارید، بفرمایید.

هویت‌مندی می‌تواند تحت‌تأثیر اثرات نامطلوب فضای مجازی قرار گیرد. هویت اجتماعی در پیوند با گروه‌ها و اجتماع‌ها شکل می‌گیرد، در صورتی که حضور در فضای مجازی و اینترنت، روابط اجتماعی نوجوان و تمایل حضور وی در جمع‌های خانوادگی را به شدت کاهش می‌دهد و فرصت نهادینه‌شدن ارزش‌های خانوادگی و اجتماعی و کسب مهارت‌های لازم زندگی را از بین می‌برد. با حضور دائمی در فضای مجازی، امکان تفکر در مورد اینکه من چه کسی هستم، چه می‌خواهم و قرار است به کجا بروم، از نوجوان سلب می‌شود. به علاوه، رویارویی با موقعیت‌های متفاوت، نقش‌ها و سبک‌های متنوع و بعضاً کاذب، و انواع محرک‌ها و رفتارهای نامتناسب با فرهنگ و ارزش‌ها، موجب سردرگمی و کلافگی نوجوان خواهد شد.

در مدرسه، برای شکل دادن به هویت دانش‌آموزان، باید از طریق برگزاری کارگاهی در حوزه خودشناسی و فراشناخت وارد شد تا دانش‌آموزان به درک درستی از ارزش‌ها، توانایی‌ها، نقاط ضعف و ... دست یابند. مثلاً یکی از تمرین‌هایی که سرکلاس انجام می‌دهیم، این است که از دانش‌آموزان می‌خواهم روی یک پوشته‌مقوایی بنویسند: «این من هستم، امروز» و روی طرف دیگر آن بنویسند: «این من هستم، در آینده». بعد در مجلاتی که با خود از خانه آورده‌اند، بگردند و هر کلمه، جمله و تصویری که نشان‌دهنده خودشان در شرایط امروز و در آینده است، جدا کنند و زیر هر قسمت روی پوشته‌مقوایی بچسبانند. بعد گفت‌وگوی کلاسی را به این سمت هدایت می‌کنم که: هر کدام از ما واقعاً که هستیم؟ ارزش‌های ما چیست؟ خط قرمزهای ما کدام‌اند؟ و با چه فعالیت‌هایی می‌توانیم به خودی که می‌خواهیم در آینده باشیم، برسیم؟

خودشناسی فردی و خودباوری به‌منظور ارتقای توانمندی‌ها و تقویت نقاط ضعف، آدمی را به سمت کمال و هویتی مستقل سوق می‌دهد.

**والدین در این مورد چه تدبیری باید بیندیشند؟**

والدین نیز باید با پاسخ‌های صحیح و منطقی به پرسش‌های نوجوانان، آن‌ها را از سردرگمی‌هایی که در این دوران ممکن است برایشان پیش آید، نجات دهند و نوجوان خود را بیشتر از گذشته درک کنند.