

فصل نامه راهبرد

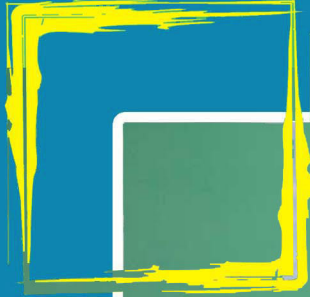
نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

**گزارش و بینارنگاهی به والدین: پیش نیاز ورود به مسیر فرزندپروری
راهکارهایی برای کاهش نگرانی و اضطراب
خشونت، لجبازی و نافرمانی در کودکان
بازی درمانی به شیوهی فیلیال**



بِسْمِ اللَّهِ





۲



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

شناسنامه

نشریه علمی دانشجویی روانشناسی تربیتی، شماره ۳۱
صاحب امتیاز: انجمن علمی دانشجویی روان شناسی تربیتی
دانشگاه الزهرا (س)
استاد مشاور: دکتر مریم محسن پور
(عضو هیئت علمی دانشگاه الزهرا (س))
مدیر مسئول: انسیه سادات مصطفوی
سر دبیر: حمیده یزدی
هیئت تحریریه: نسیم ایمانی، فاطمه فتاحی، نفیسه
سادات نکویی، آذین مظفری، معصومه رجبی، فتانه
صادقیان، سمیه صبح خیز، زهرا عبدی
طراح و صفحه آرا: ریحانه معززی

فهرست



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

- ۷ خشونت، لجبازی و نافرمانی در کودکان
- ۱۱ بازی درمانی به شیوهی فیلیال
- ۱۵ راهکارهایی برای کاهش نگرانی و اضطراب
- ۱۷ رویکرد سازنده گرایی و کاربرد آن در آموزش
- ۲۱ گزارش و بینارنگاهی به والدین: پیش نیاز ورود به مسیر فرزندپروری
- ۲۴ تجربه‌ی زیسته‌ی دفاع مجازی
- ۲۶ از زبان قلم
- ۲۹ خشم و مدیریت آن
- ۳۰ سهم تنهایی

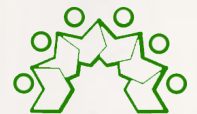
سخن سردبیر

در دهه ی اخیر و به خصوص در خلال دو سال گذشته که سبک زندگی افراد تحت تاثیر بیماری کوید قرار گرفته است، با واژه‌های اضطراب، افسردگی، خشونت، تنیدگی و فشار روانی و ... بیشتر مواجه شده‌ایم. این چالش‌ها علاوه بر مشکلات فردی، باعث اختلال در روابط والد- فرزند و ارتباط دانش‌آموزان با مدرسه شده و در مجموع روابط اجتماعی افراد را تحت تاثیر قرار داده است. در جریان این دشواری‌ها، در اختیار داشتن منابع و مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کند تا به بهترین شیوه ممکن از عهده حل این مسائل برآییم، تسکین بخش و امیدوارکننده است. در این شماره از فصلنامه تلاش ما بر این بوده که در قالب مقالات علمی، گزارش، معرفی کتاب، تجربه زیسته و ... به این مهم بپردازیم.

یکی از اهداف اصلی ما در نشریه راهبرد این است که نسل دانشجوی جوان را با مطالعات انجام گرفته و مباحث موجود در رشته روانشناسی تربیتی آشنا کنیم تا شاید قدمی باشد برای تشویق دوستان بیشتری تا در این حوزه دست به قلم ببرند. این نشریه پذیرای انتقادات، پیشنهادات و اعلام همکاری شما عزیزان در زمینه های موجود خواهد بود و برای این منظور می‌توانید از طریق پل‌های ارتباطی درج شده در شناسنامه نشریه اقدام نمایید.

از همه عزیزانی که در انتشار این نشریه یاری رسانند، سپاسگزارم و از درگاه الهی برای کلیه سروران بزرگوار آرزوی توفیق روزافزون دارم.

۴



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی

روانشناسی تربیتی

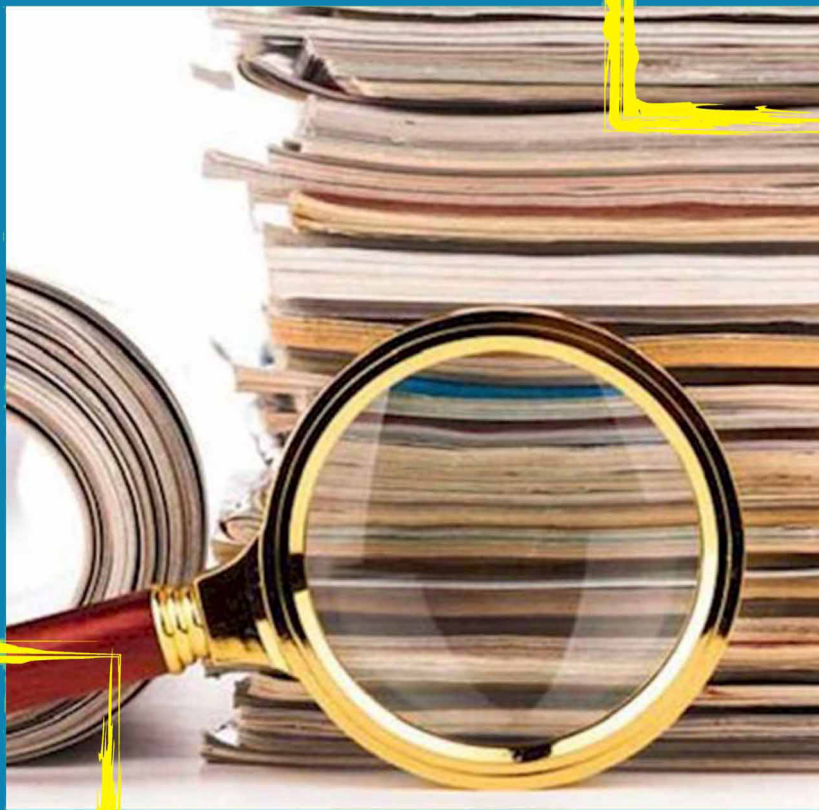
سال ۹، شماره ۳۳

سپاس از همراهی شما
حمیده یزدی
دانشجوی دکتری
روانشناسی تربیتی
دانشگاه الزهراء





ہفتہ روزہ سائنس کرامی باد



۶



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

مقالات علمی - تخصصی

- خشونت، لجبازی و نافرمانی در کودکان
- بازی درمانی به شیوهی فیلیال
- راهکارهایی برای کاهش نگرانی و اضطراب
- رویکرد سازنده گرایی و کاربرد آن در آموزش

خشونت، لجبازی و نافرمانی در کودکان



نسیم ایمانی
دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی
دانشگاه الزهرا

شرح حال

شکوفه شاگرد پایه سوم کلاس من است. از زمان شروع سال تحصیلی تا هم‌اکنون که اسفند ماه است، او را به دقت زیر نظر داشتم. شکوفه دختر حساسی است که به سادگی در ارتباط با دیگران خشمگین شده، از کوره در می‌رود؛ حتی با بزرگترهای مدرسه جر و بحث کرده و به هم‌کلاسی‌های خود ناسزا می‌گوید. او نسبت به درخواست‌های بزرگسالان خود (معلم یا والدین) بی‌اعتنایی کرده، زودرنجی نشان داده و عمداً موجب ناراحتی دیگران می‌شود. گاه پیش آمده در کلاس به خاطر اشتباه خود، هم‌کلاسی‌اش را سرزنش کند و رفتاری کینه‌توزانه و انتقام‌جویانه از خود بروز دهد.

لجبازی چیست؟

لجبازی یکی از رفتارهای ناسازگار بوده که عبارت از پافشاری بر روی عقیده خود و مخالفت با دیگران است. لجبازی از حدود سن یک سالگی شروع می‌شود و به تدریج بر شدت آن افزوده می‌شود و تا حدود سن سه سالگی به مرحله شدیدی می‌رسد. بعد از این دوره سنی، لجبازی در کودک کمتر دیده می‌شود و فقط گاهی اتفاق می‌افتد، اما هنگام بروز در رفتار کودک دارای قدرت خاصی است. لجبازی معمولاً زمانی در کودکان بروز پیدا می‌کند که بزرگترها میل طبیعی به استقلال را در کودک پرورش نداده‌اند. مخصوصاً اتفاقی نیست که

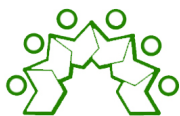
اغلب پدرها و مادرها از لجبازی کودکان خود در حدود سن سه سالگی شکایت دارند. زیرا درست در همین دوره است که خودآگاهی و نیاز احترام به اطرافیان در کودک تکوین می‌یابد و خصوصاً میل او به استقلال آشکارا ظاهر می‌شود.

نحوه بروز لجبازی چگونه است؟

لجبازی به صورت سرپیچی از درخواست‌هایی که انجام آن‌ها حتی ممکن است مورد علاقه کودک باشد، سرپیچی از دستورهای دیگران، آسیب رساندن به خود (گریه کردن، فریاد کشیدن، گاز گرفتن، ناسزا گفتن، خودداری از خوردن غذا، کوبیدن مکرر پاها و سر به زمین)، آسیب رساندن به دیگران و شکستن وسایل، نمود پیدا می‌کند.

کودکان و نوجوانان مبتلا به اختلال لجبازی-نافرمانی الگوی رفتار منفی، خصمانه و نافرمان نشان می‌دهند که به مشکلات خانوادگی یا تحصیلی مهمی منجر می‌شود. اغلب کودکان و نوجوانان، یک دوره منفی‌گرایی و نافرمانی خفیف را پشت سر می‌گذارند و بیشتر والدین از خصومت یا جر و بحث کردن‌های گاه و بی‌گاه فرزندان خود شاک می‌هستند. این اختلال از تمرد و نافرمانی معمولی کودک و نوجوانی خیلی شدیدتر و فراتر است. این کودکان معمولاً زودرنج، دلخور، ستیزه‌جو، مغرور و حق به جانب هستند. این اختلال در کودکانی که

۷



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

کافی، توجه مشروط به کودک، توجه بیش از حد و توجه منفی)، سبک فرزندپروری مستبدانه و سهل‌گیرانه مراقب کودک، ناکامی، سرزنش زیاد کودک و سخت‌گیری و انعطاف‌ناپذیری والدین در برابر خطاهای کودک چند نمونه از این عوامل هستند.

چطور لجبازی-نافرمانی را تشخیص دهیم؟

لجبازی ممکن است متأثر از طبیعت خود کودک باشد. اگر فکر می‌کنید کودک لجبازی دارید، اول لازم است این سوالات را از خودتان پرسید: - کودک من چند سال دارد؟ پاسخ به این سوال از آن جنبه اهمیت پیدا می‌کند که طبیعت کودک یک تا سه ساله اقتضاء می‌کند تا در مقابل هر نوع فشاری از جانب دیگران مقاومت کند. بنابراین، مقاومت در برابر خواسته دیگران در این سنین طبیعی است؛ زیرا کودک به دنبال کسب تجربه و استقلال خود است. - آیا به اندازه کافی فرصت انجام کارها را به کودک می‌دهم؟ کودک در سنین پایین، نیازمند دقت و صرف وقت بیشتر در انجام کارها است. قاعدتاً اگر به کودک در انجام اعمال خود، فرصت کافی ندهید، کودک خود را عصبانی و لجباز می‌کنید.

- آیا زمینه‌چسیدن استقلال در تصمیم‌گیری را برای کودک فراهم کرده‌ام؟ به عبارتی کودک

تربیت منقطع داشته‌اند و بیشتر در فرزندان خانواده‌هایی با روش فرزندپروری خشن، بی‌ثبات یا مسامحه‌کار، دیده می‌شود. کودکان با اختلال لجبازی-مقابله‌ای در خانواده‌هایی با سابقه ابتلا به اختلال خلقی، اختلال شخصیت ضد اجتماعی، بیش‌فعالی و کم‌توجهی و سوء مصرف مواد رشد یافته‌اند.

ضرورت آشنا شدن با این اختلال چیست؟

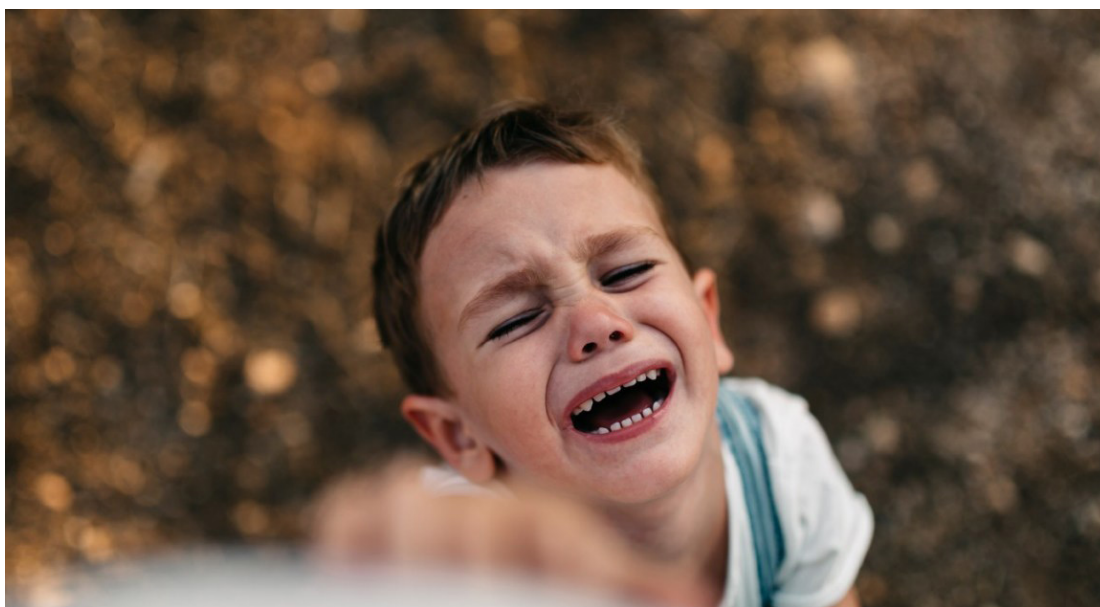
خوب است توجه داشته باشیم که کودک مبتلا به اختلال لجبازی-نافرمانی، در معرض مشکلات دیگری همچون اختلال سلوک، اختلالات خلقی، بیش‌اضطرابی، مصرف مواد و الکلیسم، اختلال شخصیت ضد اجتماعی و رفتارهای بزهکارانه در دوران بلوغ و بزرگسالی است. بنابراین، با در نظر گرفتن این نکته که قرار نیست کودک مبتلا به اختلال، حتماً بزهکار شود، آشنایی با شیوه‌های مهار این اختلال به پیشگیری از پیامدهای احتمالی و خودآگاهی فرد کمک می‌کند.

از سبب‌شناسی اختلال لجبازی-نافرمانی چه می‌دانیم؟

در سبب‌شناسی اختلال لجبازی و نافرمانی، عوامل متعددی را می‌توان در نظر گرفت. مواردی از قبیل: نوع توجه والدین (عدم توجه



نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳





بیماری‌های جسمانی و یکنواختی در برنامه زندگی اشاره کرد.

چه آماری از شیوع اختلال لجبازی- نافرمانی وجود دارد؟

اختلال لجبازی- نافرمانی، از شایع‌ترین اختلالات روانی با شیوع ۲ تا ۱۶ درصد در کودکان پیش‌دبستانی یا اوایل سن مدرسه است که در مرحله قبل از نوجوانی بروز پیدا می‌کند.

چه تدابیری برای درمان اختلال لجبازی- نافرمانی اندیشیده شده است؟

اگر والد فرزند لجباز هستید نباید خود را در مظان اتهام قرار بدهید.

خطاهای کودک را بپذیرید؛ یعنی رفتار کودک را به شخصیت وی نسبت ندهید اما او را مسئول رفتار خودش بدانید.

در گفت‌وگو با کودک لجباز، از کلمات و جملات مناسبی استفاده کنید.

به‌عنوان معلم و والدین، ثبات وضعیت هیجانی خود را حفظ کنید.

از سرزنش، پرخاشگری و لجبازی کردن با کودک پرهیزید.

به‌عنوان والدین بهتر است از سطح دخالت خود در امور کودک لجباز بکاهید و استقلال عمل به کودک خود بدهید.

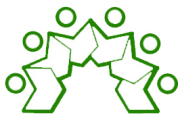
به رفتارهای مثبت کودک توجه کنید و این رفتارها را تشویق نمایید.

من تا چه میزان حق انتخاب از بین گزینه‌های مختلف را دارد؟ یا صرفاً کودک را ملزم به انجام فعالیتی خاص که اجرای آن را صلاح می‌دانم کرده‌ام؟

آیا بیش از حد در کارهای کودک خود دخالت می‌کنم؟ اگر از آن دسته والدین هستید که رفتارها و اعمال کودکان را به شدت کنترل می‌کنید، خوب است بدانید کودکی که به دنبال استقلال است، با این امر و نهی زیاد، در درون خود حالات شدید تضاد (بین اجابت خواسته‌های خود و یا برآورده کردن انتظارات والدین) را تجربه می‌کند و ماحصل این تضاد، لجبازی خواهد بود.

آیا رفتار من محدودکننده و یا به‌طور ناخواسته خصمانه نبوده است؟ اگر چنین باشد، والدین متخاصم و محدودکننده، درون فرزند خود، حالات عصبی و ترکیبی از عوامل خصومت و محدودیت شامل انزجار، لجاجت و نفرت ایجاد می‌کنند! پاسخ به این پرسش از آن جهت اهمیت می‌یابد که اختلال لجبازی- نافرمانی، از جمله اختلال‌های برون‌سازی‌شده‌ای است که شیوه‌های ناکارآمد فرزندپروری والدین از اصلی‌ترین عوامل سبب‌شناسی آن به‌شمار می‌رود.

همچنین در بررسی عوامل موثر بر لجبازی کودکان، می‌توان به مواردی همچون خستگی کودک، تأخیر در ساعت غذا و گرسنگی،



مهارت‌های حل مسئله را به کودک لجباز آموزش دهید.

نکات اضطراب‌آور زندگی کودک را شناسایی کنید و برای کاهش یا از بین بردن این عوامل تلاش نمایید.

به عنوان معلم، خواسته‌های خود را به گونه‌های مختلف و به طور دقیق برای دانش‌آموز بیان کنید

چند راه انتخاب برای انجام امور درخواستی در اختیار کودک قرار دهید.

شنونده فعال و خوبی برای حرف‌های کودک باشید.

به کودک مهارت‌های اجتماعی را برای افزایش انعطاف‌پذیری آموزش دهید.

به عنوان کادر مدرسه، برنامه‌های آموزشی برای والدین کودک لجباز، جهت مدیریت رفتار فرزندشان ترتیب دهید.

همچنین، بازی‌درمانی با رویکرد شناختی، روان‌درمانی فردی و خانواده‌درمانی میزان نشانه‌های اختلال نافرمانی مقابله‌ای در کودکان پسر و دختر را کاهش می‌دهد و به مدیریت خشم کودک لجباز، بهبود برقراری ارتباط کودک، تحمل ناکامی بین همسالان و کاهش منفی‌گرایی کمک می‌کند.

ابزارهای شناسایی اختلال لجبازی - نافرمانی کدامند؟

ابزارها و روش‌های مختلفی برای شناسایی این اختلال وجود دارد که از جمله آن‌ها موارد زیر است:

۱- فهرست رفتاری کودک برای کودکان ۴ تا ۱۸ سال (CBCL)

۲- فرم گزارش معلم برای کودکان ۵ تا ۱۸ سال (TRT)

۳- مصاحبه بالینی با والدین کودکان مشکوک به لجبازی - نافرمانی

منابع:

صادق‌خانی، اسداله، علی‌اکبری دهکردی، مهناز و علی‌اصغر کاکوجویاری. (۱۳۹۱). مقایسه شیوه‌های فرزندپروری مادران دانش‌آموزان پسر ۷ تا ۹ سال دوره ابتدایی یا اختلال لجبازی - نافرمانی و عادی در شهرستان ایلام. فصلنامه افراد استثنایی، سال سوم، شماره ۶، ۹۶-۱۱۴.

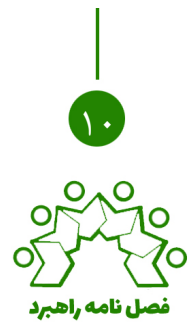
صیادشیرازی، مریم. (۱۳۸۹). راهبردهای رویارویی با مشکلات کودکان و نوجوانان: لجبازی کودکان. رشد مشاور مدرسه، دوره ششم، شماره ۲۱: صفحه ۴۹.

نیک‌پور، غلام‌علی. زارع‌پور، مزده و فاطمه نیک‌پور. (۱۳۹۷). بررسی تأثیر بازی‌درمانی با رویکرد شناختی رفتاری بر کاهش نشانه‌های اختلال لجبازی و نافرمانی در کودکان ۸ تا ۱۱ سال. طلوع، دوماهنامه علمی پژوهشی دانشکده بهداشت یزد، سال هفدهم، شماره اول (پیاپی ۶۷): ۶۲-۷۲.

هاردمن، مایکل، م. جی درو، کلیفورد. وینستون اگن، ام. (۱۹۴۲). روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی در جامعه، مدرسه و خانواده؛ ترجمه: حمید علیزاده، کامران گنجی، مجید یوسفی لویه و فریبا یادگاری، ۱۳۹۴. تهران: نشر دانژه.

<http://www.ensani.ir/article/fa/ir.ensani/103761/article/103761>
<http://www.ensani.ir/article/102269/>

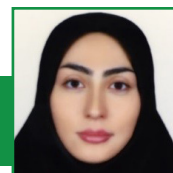
<http://www.ensani.ir/fa/article/102269/%D9%84%D8%AC%D8%A8%D8%A7%D8%B2%DB%8C%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86>



نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

بازی درمانی به شیوه ی فیلیال

بازی درمانی مبتنی بر روابط والد-کودک



انسبه سادات مصطفوی
دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی
دانشگاه الزهرا

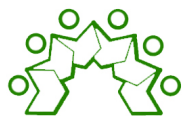
و زمانی، گری لندرت مدل گورنی را تغییر داد و یک برنامه‌ی آموزشی ۱۰ جلسه‌ای با ساختار را توسعه داد. لندرت و براتون (۲۰۰۶) مدل ۱۰ جلسه‌ای درمانی رابطه‌ی والد-فرزند (CPRT) را ارائه دادند (پورتر، هرماندز و جسی، ۲۰۰۷). پروتکل CPRT توسط براتون، لندرت، کلام^۵ و بلکارد^۶ به صورت دستی تهیه شده است تا ابزاری را برای اطمینان و یکپارچگی در اجرای مداخله در اختیار پزشکان و پژوهشگران قرار دهد (لیندو و همکاران، ۲۰۱۶).

CPRT یک روش درمانی با حمایت تجربی برای کودکانی است که طیف وسیعی از نگرانی‌ها را دارند و بر تقویت روابط والدین و کودکان تمرکز دارد تا به والدین کمک کند نیازهای اجتماعی، عاطفی و رفتاری فرزندان خود را بهتر درک کنند و به آنها پاسخ دهند. این روش بر این فرض استوار است که والدین اهمیت عاطفی بیشتری نسبت به کودک در مقایسه با درمانگر دارند و همچنین اعتقاد به توانایی والدین در تبدیل شدن به عوامل درمانی در زندگی فرزند خود دارد. اهداف اولیه درمان شامل ایجاد محیط ایمن، پذیرش و تشویق است و در این روش به والدین کمک می‌شود تا

این ایده که والدین، درمانگر کودک هستند در اواخر دهه‌ی ۱۹۵۰ توسط زیگموند فروید و سپس در سال ۱۹۵۹ توسط موستاکس^۱ مطرح شد (پورتر، هرماندز و جسی، ۲۰۰۹). با این حال رشد و توسعه کودک درمانی توسط برنارد و لوئیز گورنی^۲ در اوایل دهه ۱۹۶۰ نشان‌دهنده‌ی یک تحول اساسی در زمینه بازی درمانی^۳ بوده است. در پاسخ به نبود خدمات بهداشت روانی موثر برای کودکان و خانواده‌ها، گورنی مدلی برای آموزش والدین در مهارت‌های بازی درمانی ارائه کرد تا والدین بتوانند با فرزندان خود در جلسات بازی تحت نظارت استفاده کنند. گورنی تاثیر پدر و مادر را در رشد کودک خود تشخیص داد و فرزندپروری را به عنوان وسیله‌ای برای آموزش والدین به منظور تسهیل و افزایش عملکرد کلی خانواده بنیان‌گذاری کرد (لیندو، براتون و لندرت^۴، ۲۰۱۶).

در مدل فرزند درمانی اصلی مطرح شده توسط گورنی، گروهی متشکل از ۶ تا ۸ والد به صورت هفتگی با یک درمانگر آموزش دیده برای مدتی نامشخص ملاقات می‌کردند که گاهی از یک سال نیز بیشتر می‌شد. در تلاش برای افزایش مشارکت والدین و کاهش محدودیت‌های مالی

۱۱



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

5 Kellam
6 Blackard

1 Moustakas
2 Louise, Bernard & Guerney
3 play therapy
4 Lindo, Bratton & Landreth



کرد و این گونه تنش‌ها و عواطف آن‌ها آزاد خواهد شد و همین موجب می‌شود که کودک بتواند نقاط قوت خود را کشف کند و احساس بهتری نسبت به خودش داشته باشد. در چنین محیطی کودک مسئولیت کارهایش را به عهده خواهد گرفت و تفاوت چشمگیری در رفتار او ایجاد خواهد شد. همچنین والدین نیز در چنین محیطی می‌آموزند به جای تمرکز بر مشکلات کودک بر خود کودک تمرکز کنند و این گونه سبب رشد و بهبود فرزند خود شوند (براتون و همکاران، ۱۳۹۸).

در این روش درمانی والدین فیلم‌های ۳۰ دقیقه‌ای بازی‌های خود با کودکان را ضبط می‌کنند و از درمانگر و اعضای گروه بازخورد می‌گیرند. در طی فرآیند CPRT والدین مستقیماً مهارت‌های بین‌فردی (به عنوان مثال همدلی، تشویق، پاسخ تاملی) را تجربه می‌کنند و آن را با فرزندان خود تمرین می‌نمایند (لیندو و همکاران، ۲۰۱۶).

CPRT یک برنامه‌ی آموزش والدین است که از نظر تجربی معتبر است و در مورد جمعیت‌ها و محیط‌های مختلف مورد پژوهش و بررسی گرفته است. یافته‌های این پژوهش‌ها نشان می‌دهد CPRT سبب افزایش پذیرش و همدلی والدین و کاهش استرس آنان می‌شود، همچنین مشکلات رفتاری کودکان را نیز کاهش می‌دهد

تجربیات خود را از طریق به اشتراک گذاشتن با سایر والدین در میان بگذارند (لیندو و همکاران، ۲۰۱۶).

آموزش بازی‌درمانی از طریق روابط والد-فرزند، یک برنامه‌ی آموزشی ۱۰ جلسه‌ای است که طی آن والدین آموزش می‌بینند هر هفته، ۳۰ دقیقه به بازی با فرزند خود پرداخته و از این طریق رابطه‌ی خود با کودکان را تقویت و همدلانه به احساسات کودک خود پاسخ دهند تا اعتماد به نفس کودکان تقویت و به خودکنترلی و مسئولیت‌پذیری دست پیدا کند. در این ۳۰ دقیقه کودک مرکز و محور دنیای والدین است و شرایطی فراهم می‌شود تا کودک بتواند ترس‌ها، علایق، نفرت‌ها، آرزوها، خشم‌ها، تنهایی‌ها، شادی‌ها و شکست‌های خود را بیان کند. بنابراین این یک زمان معمولی نیست بلکه زمانی است که کودک در آن فرصت دارد رهبر باشد و والدینش از او پیروی کنند (براتون و همکاران، ۱۳۹۸).

زمان بازی فرصتی است برای اینکه والدین رابطه‌ای خاص را با فرزند خود تجربه کرده و کودک نیز متوجه می‌شود که برای والدین خود ارزشمند و مقبول است. هنگامی که کودکان در حین بازی احساس می‌کنند که از سوی والدین پذیرفته شده‌اند و درک می‌شوند مشکلات زیادی را از طریق بازی برون‌سازی خواهند

(لیندو و همکاران، ۲۰۱۶).

نتایج بررسی‌ها در ارتباط با اثر درمانی CPRT حاکی از اثربخشی این روش درمانی است. یکی از تاثیرگذارترین نتیجه‌گیری‌ها در مورد اثربخشی CPRT توسط براتون و همکاران (۲۰۰۵) با روش فراتحلیل انجام گرفته است. پژوهشگران با تفسیر اندازه‌ی اثر متوجه شدند که والدینی که این روش درمانی قرار گرفته‌اند، اثر بسیار بزرگی را در درمان نشان می‌دهند. به همین دلیل پژوهش‌های مختلف از پذیرش CPRT به عنوان یک روش درمانی موثر حمایت می‌کند. یک مدل درمانی که نه تنها در مدت زمان کوتاهی بسیار موثر است، بلکه مزایای زیادی از جمله جلوگیری از مشکلاتی که خانواده‌ها در آینده با آن مواجه‌اند را نیز به همراه دارد (کورت، براتون^۷، ۲۰۱۵).

اسمیت و لندرت^۸ (۲۰۰۳) بیان کرده‌اند که فرزند درمانی که توسط والدین انجام می‌شود به همان اندازه‌ی بازی‌درمانی و گروه‌درمانی

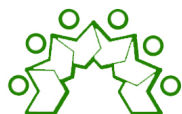
که توسط متخصصان انجام می‌شود، در کاهش مشکلات کودکان موثر است (درکورت، براتون، ۲۰۱۵). گورنی (۱۹۷۶) با انجام یک مطالعه طولی بر روی ۴۲ مادری که فرزند درمانی را به پایان رسانده بودند بیان کرد که ۷۶ درصد این شرکت کنندگان بهبود مستمر فرزندان خود را ۱ تا ۳ سال از درمان گزارش کرده‌اند و همچنین ۸۶ درصد نیز بهبودی مداوم را گزارش کرده‌اند (در کورت و براتون، ۲۰۱۵).

اهداف جلسات بازی

۱) فرصت دادن به کودک تا در طی بازی افکار و نیازها و عواطف خود را بیان کند و والدین تا بتوانند درک خود را از کودکشان به او منتقل نمایند؛

۲) والدین با پذیرفتن احساسات کودک سبب می‌شوند آن‌ها عواطف مثبت‌تری را تجربه کرده و احساس ارزشمندی و اعتماد

۱۳



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

7 Bratton
8 Smith & Landreth



به نفس در آن‌ها ایجاد شود؛

(۳) کودک یاد می‌گیرد چگونه از طریق مناسب به خواسته‌هایش دست پیدا کند؛

(۴) استحکام بخشیدن به رابطه‌ی والد و کودک و رشد حس اعتماد و امنیت؛

(۵) افزایش میزان سرزندگی و لذت میان والد و کودک (براتون و همکاران، ۱۳۹۸).

ویژگی‌های منحصر به فرد درمان مبتنی بر روابط والد-فرزند

(۱) این روش بر رابطه میان والد و کودک تاکید دارد. سایر روش‌های آموزش والدین بر

آموزش مهارت‌های حل مسئله تاکید می‌کند؛ (۲) در این روش ارتباطات مبتنی بر بازی

است، در حالی که در سایر روش‌ها تاکید بر ارتباطات کلامی است و بر لزوم بحث‌های

کلامی بر حل مشکلات کودک تاکید می‌شود؛ (۳) به این دلیل که بازی طبیعی‌ترین روش

برای بیان احساسات در کودکان است در این روش به کودکان این فرصت داده می‌شود تا از

طریق بازی احساسات خود را بیان کنند؛ (۴) در این روش کودک پیشگام است؛

(۵) تاکید بر اصلاح رفتار کودک نیست بلکه هدف درک کودک و دیدن دنیا از

دریچه‌ی چشم کودک است، (۶) این روش مبتنی بر آینده است در

حالی که سایر روش‌های درمان مبتنی بر گذشته هستند؛

(۷) این روش والدین را ملزم می‌کند که مهارت‌ها را هفته‌ای در یک جلسه ۳۰ دقیقه‌ای

با کودک خود تمرین نمایند؛

(۸) مهارت‌های آموزش داده شده در این روش درمانی قابل تعمیم هستند (واتس و

بروداس^۹، ۲۰۰۲).

منابع:

براتون، سوسی؛ لندرث، گری؛ کلام، ترزا؛ و آر، سندرا. (۱۳۹۸). بهبود رابطه‌ی والد-کودک از طریق بازی. ترجمه‌ی جواد محمودی قزایی، سعیده سادات مصطفوی و نرگس علیرضایی. تهران: نشر قطره.

Cornett, N., & Bratton, S. C. (2015). A golden intervention: 50 years of research on filial therapy. *International Journal of Play Therapy*, 24(3), 119

Lindo, N. A., Bratton, S. C., & Landreth, G. L. (2016). Child parent relationship therapy: Theory, research and intervention process

Porter, M. L., Hernandez-Reif, M., & Jessee, P. (2009). Play therapy: A review. *Early Child Development and Care*, 179(8), 1025-1040

Watts, R. E., & Broaddus, J. L. (2002). Improving Parent-Child Relationships Through Filial Therapy: An Interview With Garry Landreth. *Journal of Counseling & Development*, 80(3), 372-379

راهکارهایی برای کاهش نگرانی و اضطراب



فاطمه فتاحی
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی
دانشگاه الزهرا

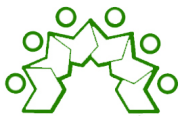
اولین راهکار برای کاهش نگرانی و اضطراب، آرمیدگی عضلات است؛ هنگام مواجهه با تنش، عضلات بدن سفت می‌شود و احساس تنش بیشتر می‌شود و با آرام کردن عضلات، تنش از بین می‌رود و اضطراب کاهش می‌یابد. برای انجام این تمرین یک مکان آرام را انتخاب کنید روی صندلی بنشینید و یا روی تخت دراز بکشید، از راه بینی عمیق و آهسته نفس بکشید و به آرامی و از راه دهان باز دم کنید و تصور کنید که تنش از بدنشان خارج می‌شود، این تنفس را چهار مرتبه تکرار کنید از پنجه پای خود شروع کنید و آن را به مدت ۱۰ ثانیه فشرده کنید و به آرامی رها کنید و همین الگو را برای ساق پا، ران، باسن، شکم، دست (در حالت مشت)، بازوها، شانه (با بالا بردن آن به سمت گوش)، فک (با فشار دادن دندان‌ها و رها کردن آن) این تمرین را انجام دهید. این تمرین را هر روز به مدت ۲ بار و هر بار به مدت ۱۰ تا ۱۵ دقیقه انجام دهید. با تکرار زیاد این تمرین کارایی خود را نشان می‌دهد.

با انجام تمرینات ذهن آگاهی، در زمان حال باشید.

بیشتر ما انسان‌ها به خاطرات گذشته فکر می‌کنیم یا به رویدادهای آینده می‌اندیشیم در حالی که غافل از لحظه‌ی حالیم. بودن در زمان حال، و توجه به فعالیت‌هایی که در حال انجام آن هستید، لذت و حال خوبی را برای شما به

اضطراب هیجان طبیعی است که به ما کمک می‌کند بهترین عملکرد را در موقعیت‌های مختلف داشته باشیم و در موقعیت‌های خطرناک از ما محافظت می‌کند. اضطراب در سه بعد جسمانی، شناختی و رفتاری خود را نشان می‌دهد. اضطراب در ابعاد جسمانی، با نشانه‌هایی چون تپش قلب، سردرد، دل‌درد، سرگیجه، تنگی نفس و حالت تهوع، خود را نشان می‌دهد. بعد شناختی به افکار، باورها و تفاسیری که افراد هنگام رویارویی با موقعیت‌های مختلف در ذهنشان پردازش می‌شود، اشاره دارد. رفتاری که بر مبنای تفسیر فرد از موقعیت‌های مختلف است، در بعد رفتاری، جای دارد. به عبارت دیگر، در رویارویی با موقعیت‌های مختلف افکاری فعال می‌شود و به دنبال این افکار احساس ظهور می‌کند و بر مبنای احساس، رفتار نمایان می‌شود. به عنوان مثال فردی که نگران صحبت کردن در جمع است، هنگام قرار گرفتن در موقعیت‌های اجتماعی، فکری چون مورد تمسخر واقع شدن توسط دیگران به عنوان یک فکر، احساس نگرانی و اضطراب را فعال می‌کند و به دنبال آن، صحبت نکردن در جمع اتفاق می‌افتد، بنابراین اضطراب شدید می‌تواند زندگی تحصیلی، ارتباطی و اجتماعی فرد را مختل کند.

راهکارهایی برای کاهش نگرانی و اضطراب وجود دارد که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنم:



ارمغان می آورد. برای این تمرین ۱۵ دقیقه زمان خود را به این تمرین اختصاص دهید، مکان آرامی را انتخاب کنید، چشمان خود را ببندید و به وارد شدن جریان هوا به شش ها و خارج شدن هوا توجه کنید، به خنک شدن بینی خود هنگام ورود هوا، به صدای نفس کشیدنتان، پایین و بالا رفتن قفسه سینه توجه کنید و در حین تمرین اگر افکاری به سراغتان آمد آن را کنار بگذارید و توجه تان را دوباره به تنفستان معطوف کنید.

دقت کنید که این تمارین با تکرار موثر واقع می شود.

در سومین راهکار، نگرانی خود را به پیش‌بینی تبدیل کنید که چند درصد پیش‌بینی آن اتفاقی که باعث نگرانی شما می شود را می‌کنید و درصد آن را مشخص کنید، در گام بعدی پیش‌بینی خود را آزمایش کنید که چقدر این

پیش‌بینی در دنیای واقعی اتفاق افتاده است.

استفاده از این تکنیک برای پی بردن به نادرست بودن بعضی از افکار به شما کمک می کند. چهارمین راهکار برای کاهش نگرانی آن است که توجه خود را با تمرکز بر فعالیت‌هایی چون خواندن کتاب، خاطرات لذت بخش، ورزش کردن، از افکار منفی دور کنید. یا می‌توانید از عدد ۵۰۷ سه تا سه تا به عقب برگردید. زیرا انسان نمیتواند در آن واحد هم به موقعیت نگران کننده فکر کند و هم این عمل را انجام دهد بنابراین این تمرین، می‌تواند به کاهش نگرانی شما کمک کند.

در آخر با بودن در طبیعت، گذراندن وقت با خانواده و دوستان و انجام فعالیت‌هایی که از آن لذت می‌برید، اضطراب خود را تا حدودی کاهش دهید.



رویکرد سازنده گرایی و کاربرد آن در آموزش

برگرفته از کتاب کمک به کودک مضطرب



نفسیه سادات نکویی
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی
دانشگاه الزهرا

کند، نیست. آنچه هر فردی در درون ذهن خود می‌سازد، واقعیتش است. دانش که در نتیجه‌ی خلق معنی و در پی تجربه‌ی زندگی ایجاد می‌شود، حاصل تجربه‌ی شخص دیگری نیست؛ بلکه پیامد تجربه‌ی خود فرد است. عمل تدریس به روش سازنده گرایی، به یادگیرندگان کمک خواهد کرد تا اطلاعات جدید را درونی کرده و شکل تازه‌ای به آن‌ها داده و یا آن‌ها را تغییر می‌دهد. از نظر بایلر و اسنومن (۲۰۱۰)، دیدگاه سازنده گرایی یادگیری معنادار، خلق فعال ساختار دانش، از تجارب شخصی است و هریک از یادگیرندگان، براساس تجارب خود، یک تفسیر شخصی از جهان می‌سازد. هم‌چنین ماهیت دانش یک شخص، هرگز به طور کامل، قابل انتقال به شخص دیگری نیست. زیرا دانش حاصل تفسیر شخصی از تجارب است که تحت تأثیر عوامل مختلفی چون سن، جنس، نژاد و دانش پایه قرار دارد.

سازنده گرایی نظریه‌های متعددی دارد، که از جمله مهم‌ترین آن‌ها: سازنده گرایی روان‌شناختی یا درون‌زاد، سازنده گرایی برون‌زاد، سازنده گرایی اجتماعی یا دیالکتیکی و سازنده گرایی رادیکال است (سیف، ۱۳۹۲).

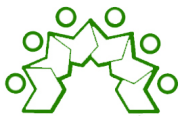
پیروان نظریه‌ی سازنده گرایی روان‌شناختی که وابسته به اندیشه‌های پیاژه است؛ معتقدند یادگیری یک اقدام فردی است و هدف آموزش و پرورش را حمایت از نیازها و علایق کودکان می‌داند. لذا روش آموزشی آنان یادگیرنده محور است. یادگیری اکتشافی، فعالیت‌های عملی، تکالیف چالش برانگیز

دیدگاه سازنده‌گرادر خصوص یادگیری، یک نظریه موثر در بیست سال گذشته است که می‌توان آن را تغییر پارادایم در معرفت شناسی و نظریه های یادگیری قلمداد کرد. بخشی از جنبش شناختی معاصر که ناشی از عدم رضایت از تعلیم و تربیت سنتی متأثر از رفتار گرایی بوده است. سازنده گرایی مجموعه جدیدی از راهبردهای آموزشی نیست، بلکه درخواستی برای تغییر در دیدگاههای فلسفی دست اندرکاران تعلیم و تربیت است و این تغییر بر دیدگاه آنها در خصوص دانش و یادگیری تأثیر می‌گذارد (فتحی، ۱۳۹۸).

از سال ۱۹۹۰ سازنده گرایی به‌عنوان یک نیروی با نفوذ و قوی، در اصلاح کردن آموزش و پرورش در سراسر حوزه‌های برنامه درسی مدرسه و تولید بسیاری از رویکردهای جدید تدریس یادگیرنده - محور، گسترش یافته است. اصول اساسی سازنده گرایی به نظریه های یادگیری جان دیویی، ژان پیاژه و جروم برونر، و ویگوتسکی، بازمی‌گردد. این پیشگامان به شیوه های مختلف، به نقش اساسی فعالیت و تجربه دست اول در شکل دادن به یادگیری و درک انسان تأکید نموده اند (وست وود، ۲۰۰۸).

بنا به گفته‌ی ساتتراک (۲۰۰۸)، سازنده گرایی یک رویکرد یادگیری است که بر فعال بودن یادگیرنده در ساختن دانش و فهم آن تأکید می‌کند. فلسفه‌ی سازنده گرایی این است که دانش، نتیجه‌ی فعالیت سازنده‌ی تک‌تک افراد است. دانش به معنی چیزی خارج از ذهن کسی که می‌خواهد آن را کسب

۱۷



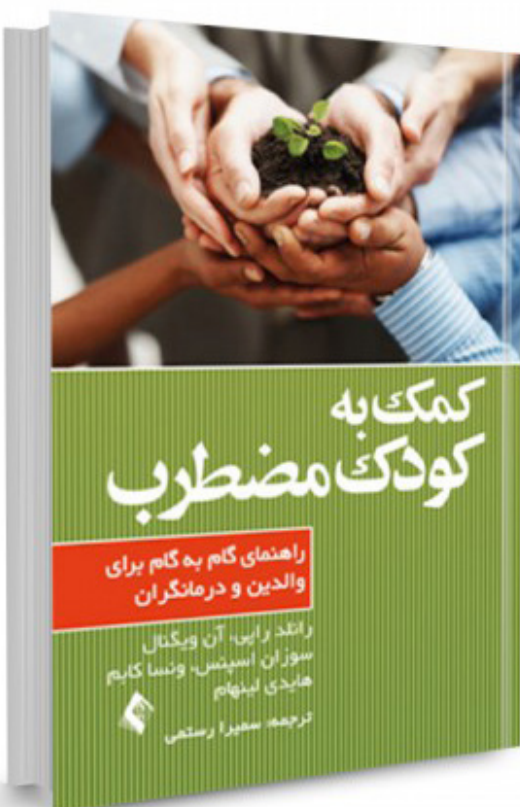
فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳



نظریه‌ی سازنده‌گرایی شخصی و سازنده‌گرایی اجتماعی اشاره دارد. در سازنده‌گرایی شخصی، دانش از طریق نوعی فعالیت شناختی ایجاد می‌شود که در آن فرد اطلاعات را تفسیر، سازمان‌دهی و تجربه می‌کند. اما در سازنده‌گرایی اجتماعی، دانش از طریق فعالیتی شناختی ایجاد می‌شود که در طول بحث و انتقال تجربه‌ها با دیگران رخ می‌دهد. در سازنده‌گرایی، آنچه مهم است این است که برای تفسیر و سازمان‌دهی شناختی، باید تعامل اجتماعی برقرار شود (سیف، ۱۳۹۲).

البته، یک انتقاد از سازنده‌گرایی که هم‌اکنون مطرح شده، این است که سازنده‌گرایی به اندازه‌ی زیادی از ریشه‌اش منحرف شده است. در واقع، طبق نظریه‌ی ویگوتسکی سازنده‌گرایی اجتماعی - تاریخی، آموزش را، در حصار اجتماع و محیط فرهنگی در محدوده‌ی آنچه دانش‌آموز یاد می‌گیرد، تثبیت می‌کند و زبان یکی از ابزارهایی است که به وسیله‌ی آن کودکان بدنه‌ی دانش خلق شده، توسط فرهنگ‌شان را درونی می‌کنند.



و فنون پرسش‌گری که باورهای دانش‌آموز را می‌کاوند و استفاده از آزمون‌هایی که این باورها را تشویق می‌کنند از ویژگی‌های این آموزش است.

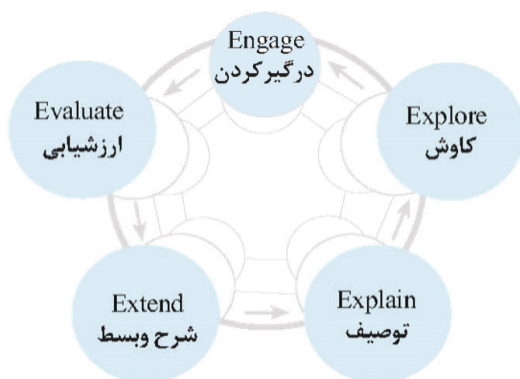
سازنده‌گرایی برون‌زاد، نقطه‌ی مقابل سازنده‌گرایی روان‌شناختی یا درون‌زاد است و می‌گوید کسب دانش، یعنی بازسازی جهان خارج از ذهن، توسط یادگیرنده. چون، دانش از محیط، مشتق می‌شود. لذا، یادگیرنده دانش را از راه بازنمایی ساخت‌های موجود در محیط می‌سازد. این دیدگاه بر ساختن دانش، از راه‌هایی چون تجربه کردن، آموزش دیدن و رویارویی با الگو تأکید می‌کند (شانک، ۲۰۰۲).

در فاصله‌ی بین سازنده‌گرایی درون‌زاد و سازنده‌گرایی برون‌زاد، **سازنده‌گرایی اجتماعی** قرار دارد. سازنده‌گرایی اجتماعی یا دیالکتیکی، ریشه در اندیشه‌های ویگوتسکی [۶] دارد، این نظریه می‌گوید دانش، در یک بافت اجتماعی وجود دارد و در میان افراد مشترک است. لذا ابزار اصلی دانش، تعامل بین یادگیرنده و محیط اجتماعی اوست؛ و این باعث می‌شود، کنش متقابل دانش‌آموزان و معلمان افزایش یابد. ویگوتسکی، معتقد بود، هر چند که یادگیری در درون ذهن یادگیرنده صورت می‌گیرد، اما، حاصل تعامل اجتماعی است.

افراطی‌ترین نظریه‌ی سازنده‌گرایی از جهت تأکید بر نقش یادگیرنده در ساختن دانش، **سازنده‌گرایی رادیکال** است که به آن سازنده‌گرایی قوی نیز می‌گویند. طبق این نظریه، تمامی دانش انسان، حاصل ادراک است که از سازندگی مبتنی بر فعالیت هدفمند به دست می‌آید. لذا، همه‌ی دانش‌ها نسبی و وابسته به فرزند و دانش هر کس با دانش کسان دیگر فرق دارد. پیروان سازنده‌گرایی رادیکال برای درک و فهم و دانش فرد استقلال ویژه‌ای قائل‌اند و آن را به هیچ‌وجه بازنمایی دنیای بیرونی نمی‌دانند و حتی، برخی از آنان، واقعیت خارج از ذهن را انکار می‌کنند.

به‌طور کلی استفاده از فعالیت‌های فردی و گروهی و تبادل نظر در روش‌های سازنده‌گرایی، به دو

عهده دانش آموز است و معلم تنها وظیفه هدایت و زمینه سازی را بر عهده دارد. همانطور که می بینید هر مرحله با حرف E آغاز می شود به همین دلیل الگوی تدریس سازنده گرایی به ۵E نام گذاری شده است.



شکل ۱) نمایش پنج مرحله چرخه یادگیری ۵E

منابع

سانتراک، جان. دبلیو (۲۰۰۸). روان شناسی تربیتی. (ترجمه سعیدی، عراقچی و دانش فر، ۱۳۸۷). تهران: رسا

سیف، علی اکبر (۱۳۹۲). روانشناسی پرورشی نوین. ویراست هفتم. تهران: دوران.

فتحی، محمدرضا (۱۳۹۸). نظریه سازنده گرایی اجتماعی و دلالت‌های آن برای فرایند یادگیری و تدریس. پویش در آموزش علوم انسانی، ۴ (۱۵)، ص ۸۶-۹۹

Westwood, Peter Stuart. (2008). What teachers need to know about teaching methods, Publisher: Camberwell, Vic.: ACER Press

با این حال، طبق نظر وگن (۱۹۹۹)، نظریه‌های ویگوتسکی، بیش‌تر مورد عنایت سازنده‌گرایان مدرن، بوده‌است. نظریه‌های او بر یادگیری مشارکتی و اکتشافی تأکید دارد. به‌علاوه وی، نشان داده است کودکانی که به تنهایی از عهده‌ی برخی از تکالیف یادگیری بر نمی‌آیند به کمک بزرگسالان، دوستان و هم کلاسی‌های آگاه‌تر خود، انجام آن کارها را می‌آموزند (منطقه‌ی تقریبی رشد). جروم برونر، این یآوری و راهنمایی دیگران را تکیه‌گاه‌سازی (داربست‌بندی) نامیده است. در کل به باور پیروان سازنده گرایی، فرایند کسب دانش شامل استفاده از اطلاعات پراکنده به عنوان سنگ بناهای دانش و استخراج دانش تازه از میان آنهاست (سیف، ۱۳۹۲).

سانتراک (۲۰۰۸)، مشخصات کلاس‌هایی که با رویکرد سازنده گرایی اجتماعی اداره می‌شوند را به شرح زیر بیان نموده است:

یکی از هدف‌های مهم کلاس ساختن معنا به صورت مشارکتی است.

معلم‌ها به دقت ناظر دیدگاه، تفکر و احساسات دانش‌آموزان هستند.

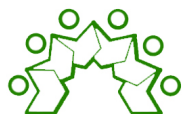
معلم و شاگردان هم یاد می‌گیرند و هم یاد می‌دهند.

تعامل اجتماعی بر کلاس حاکم است.

برنامه درسی و وضعیت ظاهری کلاس علایق دانش‌آموزان را منعکس نموده و با فرهنگ آنان عجین شده است.

پنج مرحله روش تدریس E۵ یا الگوی تدریس سازنده گرایی

بر اساس این الگو، کلاس‌ها در فضایی مثل کارگاه آموزشی برگزار شده و دانش‌آموزان برای حل مسائل علمی خود، فرصت ساماندهی دارند. این کارگاه‌های آموزشی فرصت مناسبی برای بحث، گفتگو، انجام پروژه‌های مختلف، خواندن و گزارش دادن را برای دانش‌آموزان فراهم می‌سازد. در این گونه کلاس‌ها مسئولیت اساسی بر





گزارش

■ گزارش وینار
نگاهی به والدین: پیش نیاز ورود به مسیر فرزندپروری

۲۰



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

گزارش وینار نگاهی به والدین: پیش نیاز ورود به مسیر فرزند پروری



آذین مظفری و معصومه رجبی
دانشجویان کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی
دانشگاه الزهرا

وینار «پیش نیاز ورود به مسیر فرزند پروری» ساعت ۱۴، روز یکشنبه ۹ آبان ماه ۱۴۰۰، توسط مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهرا (س) با ارائه سرکار خانم مریم کرمی کارشناسی ارشد دانشگاه الزهرا و با حضور ۲۰ نفر شرکت کننده برگزار شد.

خانم کرمی جلسه را با شرح نقشه راه سه جلسه پیش رو آغاز کردند:

جلسه اول: بررسی چالش هایی که والدین در مسیر فرزند پروری با آن مواجه می شوند.

جلسه دوم: نحوه برقراری ارتباط و تعامل مثبت با فرزندان

جلسه سوم: فواید و نحوه قانون گذاری برای فرزندان

ایشان شرکت کنندگان را به تفکر در مورد این سوال که آیا فرزند پروری به معنای آموختن راهکارها است؟ دعوت کردند و در پاسخ بیان کردند که فرزند پروری فراتر و عمیق تر از

یادگیری یکسری راهکار است. ایشان بعد از ارائه تعریفی از فرزند پروری و تاکید بر اینکه نکته که والدین هسته اصلی این امر هستند به مبحث بعدی با عنوان والد به اندازه کافی خوب پرداختند و ویژگی های زیر را برای والد به اندازه کافی خوب مطرح کردند:

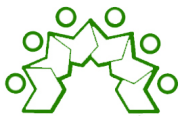
- پاسخگویی و حساسیت نسبت به نیازهای فرزند

- کمک به تنظیم هیجانات فرزند
- اکتشاف و یادگیری مهارتها

همچنین برای روشن تر این موضوع تصویری را نشان دادند که در آن دو دست به نمایش گذاشته شده بود و بیان کردند که یک والد به اندازه کافی خوب در تامین امنیت فرزند خود مانند ۲ دست عمل می کند:

یک دست به عنوان پایگاه ایمن که به کودک اجازه اکتشاف را می دهد و دیگری به عنوان پناهگاه امن که تامین کننده نیاز دلبستگی کودک است که رعایت تناسب در برطرف

۲۱



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳



چرخه امنیت



چرخه امنیت



کردن هر کدام از این نیازها بسیار مهم است. در ادامه به این موضوع اشاره شد که فرزند پروری بیشتر از اینکه مسیر یادگیری راهکار باشد مسیر شناسایی و اصلاح موانع در به کار بستن راهکارها است و یکسری از این موانع مربوط به والدین است و یکسری هم مربوط به فرزندان از جمله موانعی که مربوط به والدین است می توان به آسیب های ترمیم نشده و رد پای کودکی والدین در امر والدگری و سبک های ناکارآمد فرزند پروری اشاره کرد.

خانم کرمی برای ملموس کردن این موضوع اصطلاح نوای کوسه را مطرح کردند که مثل یک موسیقی گوش خراش می توند موسیقی آرام فرزند پروری را خراب کند و زمانی که رفتاری از کودک یادآور خاطراتی از کودکی والدین می شود این نوا به گوش می رسد. ادامه جلسه به بررسی انواع سبک های فرزند پروری پرداخته شد:

سبک های فرزند پروری سبک سخت گیر

والدین دارای سبک مستبد برای انضباط ارزش خیلی زیادی قائلند. قوانین در خانه به شکلی

سخت گیرانه وضع می شوند و آن ها سعی می کنند کنترل خیلی بالایی بر کودک داشته باشند. در عوض این والدین اهمیت کمتری به احساسات و هیجانات کودک می دهند صمیمیت عاطفی کمتری با کودک ایجاد می کنند. والدین مستبد باور دارند کودک باید از همه قوانین بدون استثنا و بی چون و چرا اطاعت کند. این گروه والدین عموماً خیلی توضیح منطقی در مورد تربیت خود به کودک نمی دهند.

سبک آسان گیر

والدین دارای سبک سهل گیرانه بیشتر اجازه می دهند کودک هر کاری دوست دارد انجام دهد و هدایت و جهت دهی کمتری نشان می دهند. آن ها با کودک خود بیشتر شبیه دوست هستند تا والد. این والدین معمولاً خیلی ملایم و بامدارا هستند. آن ها عموماً دخالت کمتری دارند و تنها وقتی وارد می شوند که مشکل جدی پیش آمده است. این والدین معمولاً خیلی بخشنده اند، از هر چیز زود می گذرند. برای مثال در برخورد با اشتباهات کودک از اصطلاحی مثل «بچه است دیگر» استفاده می کنند. این والدین معمولاً به دلیل دلسوزی پیامدهای



سبک مقتدرانه

والدین دارای سبک مقتدر، تلاش زیادی برای ایجاد و حفظ یک رابطه مثبت با کودکان می‌کنند. آن‌ها در تربیت کودک قانون وضع می‌کنند و پیامد عدم رعایت قوانین را اجرا می‌کنند. اما احساسات کودک را در هر موقعیت در نظر می‌گیرند. در سبک مقتدرانه به احساسات کودک توجه و ارزش داده می‌شود، اما این موضوع روشن می‌شود که در نهایت والدین مسئول تربیت هستند.

والدین دارای سبک مقتدرانه وقت و انرژی زیادی را صرف جلوگیری از مشکل رفتاری پیش از وقوع آن می‌کنند. آن‌ها همچنین از استراتژی‌های مثبت برای تربیت استفاده می‌کنند. برای مثال دلایل قوانین را توضیح می‌دهند و از پاداش و تشویق استفاده می‌کنند. در آخر هم به دیگر موانع برای والدگری موثر همچون: نشانه‌هایی از اختلالات روانشناختی، وجود تعارض در رابطه دو والد و ... و به ضرورت مراجعه به روان‌درمانگر اشاره شد.

رفتاری را خیلی جدی اجرا نمی‌کنند و برای مثال با اصرار یا خواهش کودک سریع امتیاز را به کودک برمی‌گردانند یا محدودیت را برمی‌دارند. والدین سهل‌گیر معمولاً بیشتر نقش دوست را برای کودک خود می‌گیرند. آن‌ها به حرف‌های کودک در مورد مشکلاتش گوش می‌دهند اما تلاشی برای اصلاح رفتار کودک نمی‌کنند.

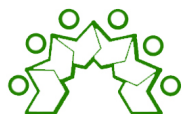
سبک طردکننده

والدین طردکننده درگیری کمی با کودک خود دارند. به عبارتی خیلی کاری به کار کودک خود ندارند. آن‌ها زمان خیلی کمی را با کودک خود می‌گذرانند. این والدین اطلاع کمی نسبت به وضعیت کودکان دارند. آن‌ها قوانین تربیتی زیادی نمی‌گذارند. کودکان آن‌ها نه تنها هدایت زیادی دریافت نمی‌کنند، بلکه رغبت و توجه زیادی هم نمی‌گیرند. به عبارتی والدین طردکننده انتظار دارند کودکان خودشان بزرگ شوند.

آن‌ها وقت و انرژی زیادی برای رسیدگی به نیازهای کودک نمی‌گذارند. والدین طردکننده ممکن است در مورد کودکان غفلت کنند، اما بیشتر مواقع این موضوع ناخواسته است. برای مثال مادری که دچار اختلال روانی مثل افسردگی است، یا اعتیاد به مواد مخدر دارد نمی‌تواند به نیازهای عاطفی یا جسمی کودک به طور پایدار رسیدگی کند.

همچنین در مواقعی والدین طردکننده آگاهی کمی نسبت به رشد کودک دارند. گاهی هم درگیری بسیار شدیدی در مورد مسائلی مثل مشکلات مالی، بیکاری، بیماری و ... دارند. کودکانی که با این نوع سبک تربیتی رشد می‌کنند اغلب اعتماد به نفس بسیار پایینی دارند.

۲۳



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

مرکز مشاوره، بهداشت و سلامت دانشگاه الزهراء (س) برگزار می‌کند:

کارگاه والدگری مونژ:
نگاه به والدین: پیش‌نیاز ورود به مسیر فرزندپروری

مدیر: خانم مریم کریمی

۹ آبان ۱۴۰۰
ساعت: ۱۱ تا ۱۶

شماره تماس پشتیبانی: ۰۹۲۶۹۵۶۶۳

لینک برگزاری: webinar.alzahra.ac.ir/markazemoshavereh

دانشگاه الزهراء

تجربه ی زیسته ی دفاع مجازی



سمیه صبح خیز
کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی
دانشگاه الزهرا

ایستگاه آخر

اینجا آخرش بود. آخر مسیری که از مهرماه ۱۳۹۷ شروع شده، ایستگاهی که همه ی راهها به اون ختم می شد ایستگاهی که دوسال برای رسیدن به اون تو راه بودم

ایستگاه های زیادی پشت سر گذرونده بودم... دوری از همسر و فرزند دلبندم، خواهش و التماس از محل کار برای مرخصی های اول هفته، خطرهای جاده و رسیدن به موقع به دانشگاه، سختگیری اساتید، بیماری غیر مترقبه... خستگی و نمیشه و نمیشه های زیاد...

اما بین همه ی این ایستگاه ها مسیر امید رو برای رسیدن به ایستگاه بعدی انتخاب کردم حالا اینجا بودم، اینجایی که قبل از شروع این مسیر تصور میکردم طور دیگه ای باید باشه، تصورم این بود که من در سالن دفاع دانشگاه پشت میکروفن ایستادم و پاور پوینتم روی پرده به نمایش در میاد و در فاصله ی چند متری

من، چند نفر از اساتید برجسته و صاحب نظر به عنوان داور با نگاه تیز بینشون همه چیز رو زیر نظر میگیرن و استرس رومیندازن به جونم و هرچقدر هم که کارم خوب باشه باز هم ایراد میگیرند

ناگفته نمونه که همیشه صحنه ی پذیرایی رو هم تصور میکردم و به این فکر میکردم که چجوری خوش سلیفگی رو تو پذیرایی روز دفاع نشون بدم.

اما زمانی که خودمو اینجا و در این ایستگاه دیدم خبری از هیچکدوم از تصوراتم نبود. من بودم و یه لپتاپ جلوم تو خونه و یه سری امواج نامرئی به نام اینترنت که از فاصله ی ۲۰۰ کیلومتری هم بهم استرس میداد. حالا من بودم و یه دنیای ناشناخته که قبلا هیچ تصویری ازش تو ذهنم ثبت نشده بود و سی دقیقه زمان و صدها باید ونبایدی که باید رعایتشون میکردم تا نشون بدم آخر این نیم ساعت لیاقت ایمو دارم که به

۲۴



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳



اول اسمم کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی اضافه بشه یا نه.

به ظاهر من بودم و یه لپتاپ اما تعداد مهمان ها و بیننده ها بیشتر از دفاع حضوری بود.

همه عزیزانم بودند... پدر و مادر مهربانم، همسر و دختر عزیزم و برادرهای همراه و همدلم که همشون انگیزه و امید من تو این دوسال بودند.

حالا خیلی چیزها به من بستگی داشت و من بودم که میتونستم بعد از این سی دقیقه شادی رو به خونمون بیارم و خستگی رو از تن پدرم و دلتنگی رو از دل دخترم بدر کنم و کاری کنم که برای چند دقیقه هم شده درد دست و کمر مادرم و دغدغه های برادرهام از یادشون بره.

تو ایستگاه آخر من نیم ساعت وقت داشتم. با وجود خستگی و بی خوابی از شب قبل سعی کردم با حداکثر انرژی کارم رو شروع کنم که فهمیدم ایستگاه آخر خودش چندتا مرحله داره مرحله ی اول اینترنت بود که تو دفاع مجازی حرف اولو میزد و اینجا داشت تموم سعیشو میکرد که به گول مرحله ی آخر تبدیل بشه.

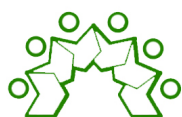
برای بعضی از مدعوین صدای من بود، بدون تصویر و برای بعضی هم تصویر بدون صدا. با خودم گفتم: امیدوارم قبل از اینکه تندی ضربان قلبم منو به کشتن بده این مسئله حل بشه که

بعد از ده دقیقه این مشکل حل شد و تونستم تصویر و صدامو به اساتید و مدعوین برسونم. حالا زمانم داشت از دست میرفت و من دلیلی واسه جازدن نداشتم

به خودم گفتم چی میشه تو این زمان باقیمانده خودتو به آب و آتیش بزنی و مثل تیم های فوتبالی که دقایق آخر بازی باخته رو، با برد عوض میکنند؛ طرفداراتو بفرستی رو هوا؟ قندتو دلم آب شد و دوباره انگیزه گرفتم و شروع کردم اما وقت مرحله ی بعدی ایستگاه آخر بود: خبر رسید که داور خارجی تعیین شده برای جلسه دفاع مشکلی براش پیش اومده و دقیقه نود با نظر دانشگاه عوض شده. با وجود اینکه از شنیدن این خبر شوکه شده بودم یه چیزی رو فهمیدم: اینکه این مراحل همش مراحل یه بازیه و در نهایت برنده ی این بازی کسی که براسترسش غلبه کنه و مهم تر از اون به جای مشکل روی راه حل تمرکز کنه و منم سعی کردم همین کارو کنم و از ثانیه به ثانیه ی زمانم استفاده کردم..

و حالا من سمیه صبح خیز هستم کارشناس ارشد روان شناسی تربیتی از دانشگاه الزهرا (س)

۲۵



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳



به مناسبت هفته پژوهش

از زبان قلم



فتانه صادقیان
دانشجوی دکتری ادبیات فارسی
دانشگاه علامه طباطبائی

را». خواستم به شما بگویم من کاملاً بی تقصیرم در آن لحظه فقط داشتم افکار جناب سعدی را ثبت می‌کردم. صبر کنید یک خاطره‌ی جالب از جناب سعدی یادم آمد ایشان یک بار بسیار از جنس من ناراضی بودند و پیشنهادی دادند (البته جنس من در گذشته) «سعدیا دیگر قلم پولاد دار / کاین سخن آتش به نی در می‌زند». هر چند می‌دانم ممکن بود در میان انگشتان سخن نگارشان بسوزم ولی اصلاً دوست نداشتم به دوران آهنیت خود برگردم. شنیده‌ام که برخی مرا در سرنوشتشان دخیل می‌دانند و معتقدند قلم صنع الهی سرنوشت آنها رقم زده است به نوعی که دیگر قابل تغییر نیست و باز هم جناب سعدی این موضوع را تایید کرده‌اند: «سعدی قلم به سختی رفتست و نیک بختی / پس هر چه پیشت آید گردن بنه قضا را».

خسته نیستم، هنوز هم می‌توانم به ثبت و ضبط افکار شما پردازم؛ هیچ وقت خسته نشدم، همیشه تمام شدم. جا دارد حالا که می‌توانم حرف بزنم از برخی ادیبان که در وصف من قبول زحمت کردند تشکر کنم. کند حافظه نیستم اما ذکر نام تمامشان در این مقال نمی‌گنجد. از سعدی شیرازی بسیار ممنونم که نام مرا در سخنان لطیفش هر بار به نوعی تازه کرده است. جناب سعدی که آخر نخواست دل هیچ کس را بشکند همواره در تمام ماجراها، جانب دو طرف دعوا را می‌گرفت. مثلاً یادم است یک بار که داشت مثل همیشه مرا زحمت می‌داد نوشت: «چشم کوتاه نظران بر ورق صورت خوبان / خط همی بیند و عارف قلم صنع خدا را». دیگر بار نوشت: «که گفت در رخ زیبا نظر خطا باشد / خطا بود که نبیند روی زیبا

۲۶



فصل نامه راهمد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳



به هر حال دوست عزیز بلند شو و سرنوشتت را با دستان خودت بساز که خداوند هیچ تلاشی را بی پاسخ نمی‌گذارد. برخی مرا سیاه دل و غمگین و یا دست و پا چلفتی گفته‌اند، مثل حضرت حافظ که می‌گفت: «سیاه نامه تر از خود کسی نمی‌بینم / چگونه چون قلمم دود دل به سر نرود». خواستم بگویم باور کنید این شکل ظاهری و خاصیت من است و هیچ وقت غمگین و غصه دار نیستم. حضرت حافظ یک بار هم می‌گفت: «قلم را آن زبان نبود که سر عشق گوید باز / و رای حد تقریر است شرح آرزومندی». حضرت حافظ من به این زبان درازی این همه داستان‌های عاشقانه را نگاشتم، شما شکسته نفسی می‌فرمایید همگان می‌دانند که دستی بر آتش دارید. جا دارد یادی کنیم از حضرت مولانا، پر واضح است که سخنان ایشان آن قدر پر مغز و قوی مایه بود که گاهی اذیت می‌شدم اما ایشان مرا بسیار درک می‌کردند، «چون قلم اندر نوشتن می‌شتافت / چون به عشق آمد قلم بر خود شکافت». خدا را شاکرم که چندین بار از شکافته شدن گریختم. گذشته‌ها گذشته ولی خب اینها را خودم ثبت کردم دیگر از ماست که بر ماست. بگذریم برویم سر اصل مطلب، امروزه روز همه چیز پیشرفت کرده است من هم از این قاعده مستثنی نیستم. دوست عزیز من هم پیشرفت

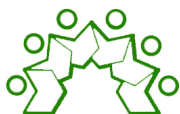
کردم، اوایل که میخی بیش نبودم اندک اندک نی ای مجوف شدم که بدون یار دیرینم مرکب هیچ کاربردی نداشتم؛ این مسیر آنقدر ادامه یافت تا به جایگاه امروزم رسیدم. پیشرفت خوب است اما من کمی دلگیرم از صاحبانم. به آنها چه می‌گویید؟ صاحبان قلم؟ بله حرفی داشتم با صاحبان قلم. عزیزان من امروز که با فشردن و لمس کردن چند دکمه و حرف به راحتی می‌توانید افکارتان را ثبت و ضبط کنید آیا پیشرفتتان به اندازه‌ی پیشرفت من بوده است؟

شاید در پاسخ سوال من بسیار مدعی باشید اما چند پیشنهاد کوچک را از یار دیرینتان بپذیرید. از روی دست هم ننویسید، کوتاه و پرفایده بنویسید، در نوشته‌هایتان جانب حق را بگیرید حتی اگر به ضررتان باشد، همیشه در نوشته‌تان به عنوان انسان اول به خودتان سپس به مخاطبتان احترام بگذارید و در آخر بدانید که من چون موم در دستان شما هستم هر جا که لازم است از من استفاده کنید؛ سکوت نکنید.

« در دفتر زمانه فتد نامش از قلم / هر ملتی که مردم صاحب قلم نداشت »

اشعار داخل متن از: غزلیات سعدی، غزلیات حافظ، مثنوی مولانا و غزلیات فرخی یزدی

۲۷



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی

روانشناسی تربیتی

سال ۹، شماره ۳۳



۲۸



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

■ خشم و مدیریت آن، روش های کاربردی برای والدین و معلمان

خشم و مدیریت آن

روش های کاربردی برای والدین و معلمان

به بزرگسالان ارائه می دهد، چرا که یک بزرگسال، در نقش والد یا معلم، زمانی می تواند مدیریت خشم را به کودک و نوجوان آموزش دهد، که خود در این توانمند شده باشد.

فصل سوم کتاب، پس از تبیین مدل شناختی رفتاری مدیریت خشم، پروتکل ۱۰ جلسه ای آموزش مدیریت خشم به کودکان، بر اساس فعالیت، بازی، کاربرد، داستان و افسانه های پندآموز، استعاره و... را ارائه می دهد.

در فصل چهارم، پروتکل مدیریت خشم، ویژه نوجوانان، بر اساس رویکردهای مختلف شناختی رفتاری، هنر درمانی و... ارائه می شود.

در فصل پنجم و ششم، به ترتیب، شرح فعالیت ها و بازی های مرتبط با مدیریت خشم، ویژه کودکان و نوجوانان آمده است.

لازم به ذکر است که در این کتاب، تمامی داستان ها و مثال های نقل شده از زبان کودکان و نوجوانان، واقعی بوده و فقط اسامی آنها تغییر کرده است. در ضمن، آن بخش از بازی ها و فعالیت هایی که برگرفته از کتب خارجی هستند، متناسب با نیازهای کودک و نوجوان ایرانی، بومی سازی گردیده اند. در تألیف این کتاب، از ترجمه بیش از ۱۰۰ کتاب و مقاله مختلف و نیز کتب و مقالات داخلی استفاده شده است.

کتاب خشم و مدیریت آن با ویراستاری ندا اسدی، توسط انتشارات انجمن اولیا و مربیان و در چاپ نخست با شمارگان ۵۰۰ نسخه منتشر شده است.

کتاب خانم لیلا کبیری دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی دانشگاه الزهرا (س) برگزیده شد.

در نوزدهمین جشنواره کتاب های آموزشی و تربیتی رشد، کتاب خانم لیلا کبیری دانشجوی دکتری روان شناسی تربیتی دانشگاه الزهرا با عنوان «خشم و مدیریت آن- روش های کاربردی برای والدین و معلمان» برگزیده شد.

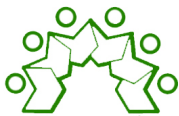
خشم یکی از هیجان های مخمل امر تعلیم و تربیت است که به علل مختلف بروز میکند. در این کتاب نویسندگان با بیان مباحث نظری و ارائه راهکارهای عملی، به تبیین موضوع خشم و راهکارهای کنترل آن در هنگام جوشش این هیجان پرداختند.

مخاطب این کتاب والدین، معلمان، دانشجو معلمان، هنر آموزان و دانش آموزان هستند و در دوره های ابتدایی و متوسطه برای درس های تفکر و پژوهش و تفکر و سبک زندگی مورد استفاده است.

این کتاب در شش فصل به چاپ رسیده است، فصل اول، نگاهی گذرا به رویکردهای نظری مرتبط با هیجان، به ویژه هیجان خشم است که مطالب تخصصی، بر اساس پژوهش های نظری و تجربی پیرامون هیجانها و به طور خاص، هیجان خشم، بیان شده که دید کلی به مخاطب درباره ماهیت هیجان و اهمیت آن و... می دهد.

فصل دوم، به مبانی نظری مدیریت خشم در بزرگسال پرداخته و پس از بررسی انواع مدل های مدیریت خشم و درمان های مختلف و مقایسه آنها، پروتکلی طی ۱۰ جلسه، برای آموزش مدیریت خشم

۲۹



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳



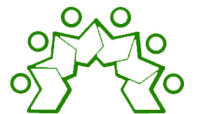
دل نوشته

سهم تنهایی

زهرا عبدی
دکتری آموزش زبان انگلیسی
دانشگاه ساوت همپتون انگلیس

می روی برای دیداری بی قرار قبلی
زنگ در را می زنی
سه بار کوتاه و پیایی
همچو همیشه
نشان این که تویی
که بی این که پرسد کیستی بگشاید
اینبار اما نیست
می نشینی پشت در
تکیه می دهی به ستون سیمانی بدقواره
کتابت را از کوله ات بیرون می کشی و بی شتاب می خوانی
عابران می آیند و می گذرند
گاهی سر بلند می کنی و نگاهی می اندازی
بر خیشان نیم نگاهی می کنند
اغلبشان اما توی حال و هوای خودشان فقط می گذرند
عابرانی که هر کدام داستانی ناتمامند
چند ساعتی می گذرد
دیگر عابری نمانده
تو ماندی و سایه ی دراز تیر چراغ برق با لامپی پت پت کنان
کتاب به پایان رسید
نشانگر کتاب را می گذاری صفحه اول و کتاب را می بندی و کنار می گذاری
نفسی عمیق می کشی
برمی خیزی تا بروی
لحظه ی آرامیست
خالی از تردید که شاید می آمد
خالی از انتظار که شاید بیاید
نبود و دیگر نمی آید
تنهاییت این بار سهم خودت تنها ماند
و باد پاییز که تا خود صبح کتاب جامانده روی پادری را صد و یک بار ورق زد

۳۰



فصل نامه راهبرد

نشریه علمی دانشجویی
روانشناسی تربیتی
سال ۹، شماره ۳۳

