

اقدام پژوهی: چگونه توانستم مهارت خود مراقبتی دانش آموزان با نیازهای ویژه ذهنی را افزایش دهم؟

شریعت احمدی

کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه آزاد مرودشت، اداره آموزش و پرورش شهرستان کازرون، آموزشگاه استثنائی امام جعفر صادق (ع)
Sh.a68@chmail.ir

چکیده

بی شک نا آشنایی کودکان و نوجوانان با مهارت‌های اساسی زندگی بخصوص مهارت مراقبت از خود در دوره ابتدایی می‌تواند زمینه‌ساز اغلب آسیب‌های اجتماعی آنها شود. این پژوهش با هدف افزایش مهارت خودمراقبتی در دانش‌آموزان با نیازهای ویژه ذهنی انجام گردید. وجود برخی از نشانه‌ها پس از بررسی‌های بسیار و مشاهداتم در موقعیت‌های مختلف، گزارشات همکاران و اولیا درمورد دانش‌آموزان مانند: عدم توانایی در گفتن "نه" در مقابل پیشنهادات نادرست دیگران، مهارت‌های اجتماعی ضعیف و عدم شناخت رفتارهای پرخطر و پس از تجزیه و تحلیل این نشانه‌ها پی به وجود مشکلات آنها در زمینه مهارت خودمراقبتی برده؛ پس از جست و جو و مطالعه بسیار و استفاده از تجربیات همکاران و رایزنی با اساتید به این نتیجه رسیدم که با استفاده از یکسری راه‌کارها مثل: استفاده از قصه درمانی، نمایش فیلم، اجرای بحث‌های گروهی، استفاده از جعبه راز، استفاده از صندلی همدلی، هدفمند کردن تابلوهای مشاوره‌ای و در راستای این برنامه‌ها، آموزش اولیا و همکاران می‌توان این مهارت لازم را به دانش‌آموزان آموزش داد و در آنها تثبیت کرد. بدین ترتیب شروع به آموزش دانش‌آموزان، اولیا و همکاران نمودیم. پس از اجرای برنامه‌های پیشنهادی به بررسی میزان تاثیر اقدامات انجام شده پرداخته شده که پس از مشاهدات خودمان و گزارش‌های رسیده از جانب والدین و همکاران تغییرات قابل ملاحظه‌ای در رفتارهای مورد نظر همچون بهبود روابط بین‌فردی، مهارت‌های اجتماعی، شناخت خطرات و نحوه رویارویی با آنها و مهارت حل مسئله در دانش‌آموزان مشاهده گردید که این نشانی از اثربخشی اقدامات انجام شده بود.

کلید واژه‌ها: خودمراقبتی، مهارت اجتماعی، قصه درمانی، مهارت حل مسئله، دانش‌آموزان با نیازهای ویژه ذهنی

مقدمه

نقش شگفت‌انگیز تعلیم و تربیت در زندگی انسان بر هیچ خردمندی پوشیده نیست؛ زیرا تعلیم و تربیت صحیح فرد را می‌تواند به اوج ارزش‌ها برساند و اگر نادرست باشد می‌تواند فرد را به سقوط بکشد. جهان در هزاره سوم با شتابی سریع در حال تغییر و تحول است. این شتاب سریع نه تنها در ابزار و فناوری بلکه تحولات زیادی در ابعاد زندگی انسان و در پی آن نظام تعلیم تربیت گردیده است (جعفری، ۱۳۸۴). حضور سالم بدون خطر در جامعه انسانی یکی از نیازهای اساسی هر فردی است که در این زمینه کودکان عقب مانده ذهنی^۱ مستثنی نیستند ولی به دلیل ناتوانی ذهنی و در صورت ندیدن آموزش‌های لازم می‌تواند برای آنها مشکلاتی را نیز در پی داشته باشد. متأسفانه این موضوع مهم در زندگی افراد عقب مانده ذهنی کمتر مورد توجه قرار گرفته است. از آنجایی که این افراد در جامعه بیشتر از افراد عادی در معرض سواستفاده‌های مختلف هستند نیاز به آموزش در آنها دوجندان است. عوامل خطرزایی که آسیب‌پذیری این افراد را بیشتر می‌کند عبارتند از: فقدان دانش کافی، فقدان آموزش‌های لازم، وابستگی فیزیکی و عاطفی به بزرگسالان در طول زندگی، مهارت‌های کلامی و اجتماعی معیوب و فقدان دانش مهارت‌های پیشگیرانه در برابر سوء استفاده جنسی (براون^۲ و همکاران، ۲۰۰۸).

بعضی از مطالعات حاکی از آن است که افراد عقب‌مانده‌ی خفیف در بیشترین خطر برای سوء استفاده قرار دارند. این افراد بیشتر احتمال دارد که در اجتماع حضور داشته باشند و آرزوی آنها برای هماهنگی با اجتماع، آسیب‌پذیری آنها را برای سوء استفاده‌ی جنسی افزایش می‌دهد. از طرف دیگر، افراد عقب مانده‌ی ذهنی شدید یا عمیق بیشتر احتمال دارد به مراقبان خود وابسته باشند و این افراد به خاطر

۱ - Mentally retarded children

۲ - Brown

محدودیت‌های بدنی مانند ناتوانی در برقراری ارتباطی قابل فهم با دیگران، قادر به گزارش دادن سوء استفاده‌ها نیستند (اگین، ۲۰۱۳). کینی^۳ در بررسی‌های خود به این نتیجه رسید که کودکان می‌توانند از سه سالگی به طور موثر برخی مفاهیم مهارت‌های مراقبت از خود را یاد بگیرند و دانش خود را در رابطه با مهارت‌های ایمنی افزایش دهند (کینی، ۲۰۱۴). همچنین مطالعات بهزادی پور نشان می‌دهد که دانش جنسی افراد عقب‌مانده ذهنی از افراد عادی کمتر است و این افراد باید بیشتر تحت آموزش قرار بگیرند (بهزادی پور و همکاران، ۱۳۹۴). هر کودک و نوجوان برای اینکه بتواند خود را در برابر آسیب‌های اجتماعی و رفتارهای پرخطر مراقبت کنند نیاز دارد مهارت‌های خود مراقبتی مربوط به سن خود را یاد گرفته و آنها را به کار ببرد. اقدام پژوهی با توجه به سابقه‌ی کار مشاوره‌ای که با کودکان با نیازهای ویژه ذهنی داشت و از نزدیک با مشکلات آنها و خانواده‌های آنها آشنایی داشت، آنچه که بیش از همه نظر مرا در این چندسال اخیر به خود جلب کرده بود حضور سالم و امن این دانش‌آموزان معصوم در اجتماع بود؛ اجتماعی که اگر با دیده واقع بینی به آن بنگریم هرگونه فرد بهنجار یا نابهنجاری در آن وجود دارد و این دغدغه فکری برای بنده شده بود که باید چطور دانش‌آموزانمان را آموزش دهیم تا بتوانند در جامعه حضوری سالم و ایمن داشته باشند. در سال جاری طبق گزارشات مختلف از طرف همکاران و اولیا و همین‌طور مشاهدات خودم و مشورت با اعضای شورای مدرسه، نیاز دیده شد که برنامه‌هایی را برای افزایش مهارت خودمراقبتی^۴ برای دانش‌آموزان اجرا کنیم (حتی این موضوع را پس از در میان گذاشتن با آقای دکتر اصغری نکاح استادیار دانشگاه فردوسی مشهد از طریق پیام ارسال کرده و ایشان تایید نمودند) در واقع دغدغه بنده از اجرای این برنامه اقدام پژوهی افزایش مهارت خودمراقبتی که هر دانش‌آموز با توجه به سن عقلی و تقویمی خود کارهایی را که به سلامت و بالا بردن بهداشت روانی، جسمی و اجتماعی‌اش منجر می‌شود را بتواند انجام دهد.

از جمله هدف کلی از اجرای برنامه خودمراقبتی، مصونیت بخشی و ارتقای توانمندی دانش‌آموزان در برابر آسیب‌های اجتماعی، سوء مصرف مواد و رفتارهای پرخطر از راه آموزش مهارت‌های اساسی است. اگر بخواهیم از اهداف اختصاصی این برنامه سخن بگوییم می‌توان به ارتقای مهارت خودآگاهی^۵ دانش‌آموزان، ارتقای زمینه و مهارت خودارزشمندی^۶ دانش‌آموزان، افزایش مهارت‌های بین فردی دانش‌آموزان و شناخت عمومی رفتارهای مخاطره آمیز اشاره نمود.

ابزار گردآوری اطلاعات در این طرح یادداشت‌های روزانه، کتب و مقالات تخصصی در زمینه مسئله مورد نظر، تجربه‌های صاحب نظران و همکاران، سایت‌های اینترنتی معتبر، مشاهدات بنده و سایر همکاران و فیلم‌های آموزشی بود.

توصیف وضعیت موجود و تشخیص مسأله

اینجانب شریعت احمدی کارشناس ارشد مشاوره خانواده در پست مشاور مدارس ابتدایی استثنایی و با سابقه ۱۱ سال در آموزشگاه استثنایی امام جعفر صادق (ع) کازرون مشغول به کار هستم که حدود ۵ سال در پست مشاور مدرسه در خدمت دانش‌آموزان با نیازهای ویژه ذهنی بوده‌ام. این آموزشگاه واقع در بلوار پریشان روبه روی ترمینال مسافربری است که دارای حیاط بزرگ و یک باغ کوچک در پشت ساختمان مدرسه است، ساختمان مدرسه یک طبقه با ۲۷ اتاق که شامل ۱۲ کلاس درس، اتاق بازی، اتاق وسایل ورزشی، دو اتاق انباری، اتاق گفتار درمان، اتاق مشاوره، نمازخانه، کارگاه کامپیوتر، آشپزخانه، دو دفتر، اتاق بهداشت و اتاق مربی پرورشی و اتاق سرپرست آموزشی همین‌طور سالن اجتماعات است.

کارکنان این آموزشگاه شامل: مدیریت آموزشگاه، معاون آموزشی، مربی پرورشی، دو مشاور، سرپرست آموزشی، مربی بهداشت، گفتار درمان، ۱۳ آموزگار و یک خدمتگزار که جمعاً با ۲۲ پرسنل، نیروی انسانی این آموزشگاه را تشکیل می‌دهند. این آموزشگاه از لحاظ جنسیتی مختلط که تعداد پسرها ۶۹ نفر و دخترها ۳۸ نفر هستند. این دانش‌آموزان جزء گروه عقب‌ماندگان خفیف یا آموزش پذیر دسته بندی می‌شوند. با شروع سال تحصیلی و حضور دانش‌آموزان در مدرسه مراجعات و سوالات والدین در زمینه‌های مرتبط با بحث

۳- Kenny

۱- Self-care skills

۲- Consciousness

۳- Self-worth

خودمراقبتی از جمله عدم توانایی فرزندشان به گفتن "نه" در مقابل پیشنهادات نادرست دیگران، مهارت‌های اجتماعی ضعیف و عدم شناخت رفتارهای پرخطر روزبه‌روز بیشتر می‌شد که این مراجعات یا به صورت تلفنی بود یا به صورت حضوری که نگرانی خود را به صورت زیر بیان میکردند از جمله:

- چکار کنم که فرزندم یاد بگیرد که دیگران هرچی گفت انجام ندهد.
 - من می‌ترسم به بچه‌ام اجازه دهم بیرون برود چون بلد نیست چطور باید رفتار کند و دیگران زود فریبش می‌دهند.
 - هنوز فرزندم نمی‌داند چه رفتاری در برابر دیگران اشکال ندارد و چه کاری ممکن است اگر انجام دهد بقیه به او آسیب بزنند
- جملات بالا نمونه‌ای از نگرانی‌های والدین در مورد فرزندانشان بود. حتی همکاری که در مدرسه مشغول به کار بودند در طی صحبت‌هایی که با واحد مشاوره داشتند نیز بیان کرده بودند که دانش‌آموزان نیاز به آموزش دارند تا یاد بگیرند چطور رفتار کنند که هم به دیگران آسیب نزنند و هم دیگران به آنها آسیب نزنند و هم روابط بین فردی و اجتماعی‌شان ارتقا پیدا کند.
- در چند سال گذشته که با کودکان با نیازهای ویژه ذهنی کار می‌کردم موضوعی که فکر می‌کنم را به خود مشغول کرد زمانی بود که بخشنامه پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به مدارس ابلاغ شد که در دوره ابتدایی بحث خود مراقبتی را در آن عنوان کرده بود. با توجه به مشاوره‌هایی که با این کودکان داشتم و مراجعاتی که خانواده‌های این کودکان به واحد مشاوره آموزشگاه داشتند و شناختی که از ویژگی‌های شناختی و رفتاری آنها داشتم و مطالعاتی که انجام داده بودم متوجه گردیدم که موضوع خود مراقبتی چقدر در آموزش و پرورش ما بخصوص آموزش و پرورش استثنایی مغفول مانده است. هرچند به صورت جسته و گریخته این موضوع را با دانش‌آموزان کار می‌شد ولی به صورت سازمان یافته و برنامه‌ریزی شده و طبق اصول علمی و روانشناسی تا به حال در حداقل این آموزشگاه کار نشده بود. با توجه به آسیب‌هایی که ممکن بود دانش‌آموزان با نیازهای ویژه ذهنی را تهدید این فکر به ذهن بنده رسید که با واقعاً بسیار ضروری است که دست به یک سری آموزش‌هایی باید زد که حداقل این بچه‌های معصوم بتوانند هم در جامعه حضوری ایمن و سالم داشته باشند و هم بتوانند از خود مراقبت کنند؛ بدین معنا که در برابر تهدیدها و آسیب‌ها یا حتی افراد سو استفاده‌گر چگونه رفتار کنند که کمتر دچار آسیب شوند بارها در مدرسه اتفاق افتاده بود که والدین به واحد مشاوره مراجعه می‌کردند که اظهار داشتند که فرزندان آنها سریع فریب می‌خورند یا مورد آسیب (مانند جابه‌جایی مواد، انجام کارهای سنگین و طاقت فرسا خارج از تحمل و توان کودک، سو استفاده جنسی و ...) واقع می‌شود در این زمان بر خود لازم دیدم که به صورت جدی وارد عمل بشوم و تا آنجا که در توان دارم و با یاری خداوند مهارت‌های خود مراقبتی را در این کودکان معصوم افزایش دهم که بتوانند در جامعه در برابر مسائل مختلف و آسیب‌های احتمالی از خود مراقبت کنند و یا حداقل رفتاری را انجام دهند که آسیب کمتری ببینند؛ بدین ترتیب که با همکاری خانم عابدی که خود نیز مشاور دیگر این آموزشگاه بودند مسئله را مطرح کردم و ایشان نیز با این موضوع موافق بودند و بسیار استقبال کردند که حتماً در این زمینه پیگیر باشیم تا بتوانیم راه‌ها و اقداماتی را انجام دهیم که موثر باشد و این دانش‌آموزان بتوانند مجهز به مهارت‌های لازم و ضروری شوند.

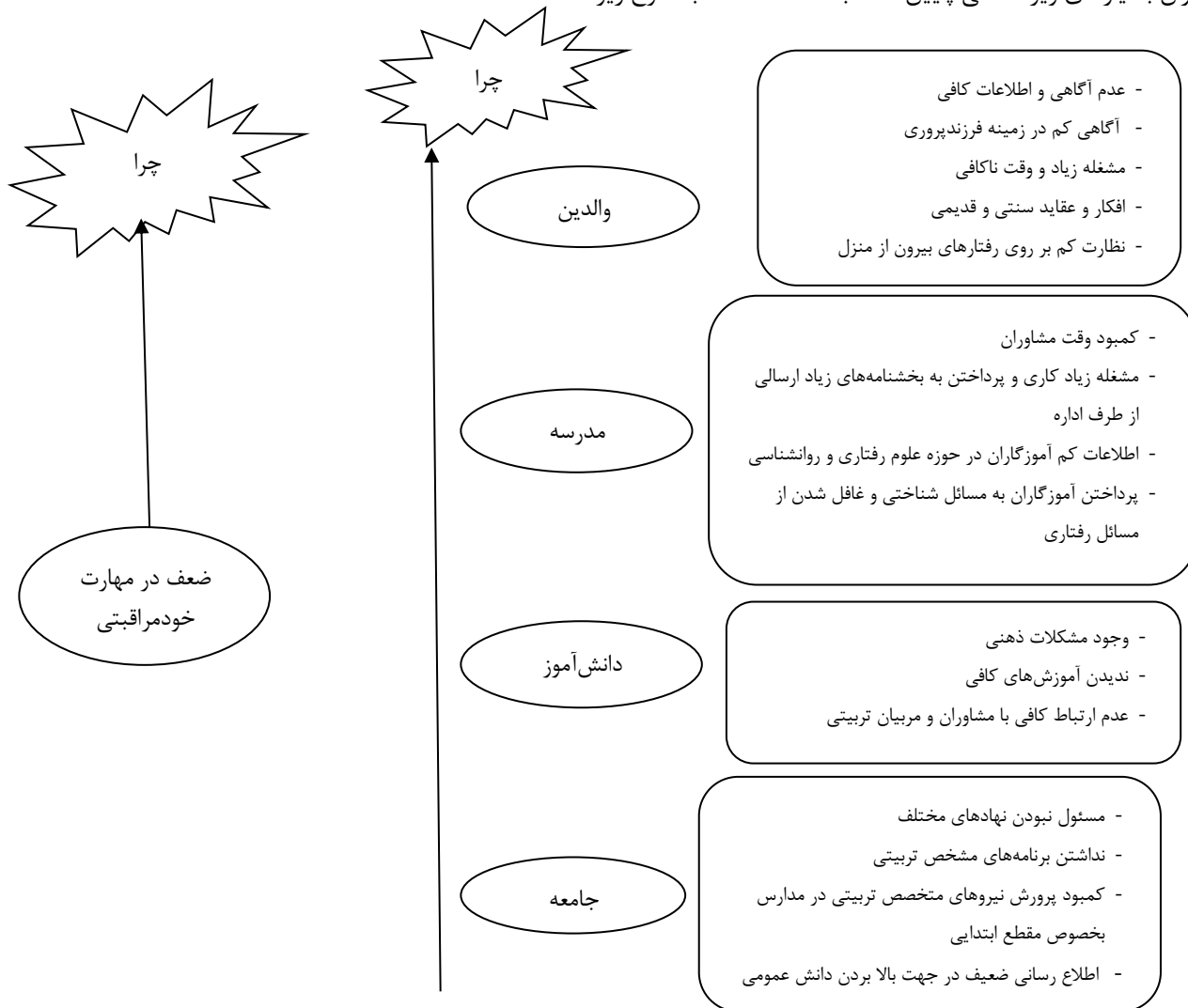
گردآوری اطلاعات و شواهد ۱

با توجه به اهمیت موضوع مهارت خود مراقبتی و تأثیر زیادی که این مهارت می‌تواند در سلامت حضور کودکان و نوجوانان به خصوص کودکان کم توان ذهنی در اجتماع داشته باشد، دسته‌ای از شواهد مرا بیشتر تشویق کرد که به بررسی‌های بیشتری بپردازم مراجعات روزانه والدین در زمینه خودمراقبتی فرزندشان بود که نشان می‌داد از وجود ضعف فرزندشان در این زمینه آگاهی دارند ولی اینکه باید به عنوان یک پدر یا مادر در این زمینه چه اقداماتی انجام دهند آگاهی لازم را نداشتند، مشاهداتی که بنده و همکارم خانم عابدی (مشاور) نیز داشتند و تعاملاتی که در این مورد با یکدیگر داشتیم، متوجه کمبود این مهارت اساسی در بسیاری از دانش‌آموزان مدرسه شده بودیم. تا اینجا مشاهداتی که داشتیم به ضرورت اقدامات لازم جهت ارتقاء مهارت خودمراقبتی را در تایید می‌کرد. برای اطمینان بیشتر از صحت مشاهداتمان جلسه‌ای با همکاران در این زمینه برگزار کردیم. بعد از برگزاری جلسه توجیهی برای آنها که خودمراقبتی چیست و شامل چه مهارت‌هایی می‌شود و چه رفتارهایی را شامل می‌شود، نظرات آنها را جویا شدیم و همه‌ی آنها اعتقاد داشتند که دانش‌آموزانمان در این زمینه مشکل دارند و حتماً باید به صورت جدی و اساسی به آنها آموزش داده شود. نمودند و اقدام در این زمینه را مایه‌ی خرسندی

دانستند. البته همکاران نیز در این راستا به صورت جدی همکاری نمودند و هرگونه رفتاری مبنی بر مشکلات رفتاری، اجتماعی و ... را به واحد مشاوره گزارش می‌دادند. همچنین جلسه‌ی اضطراری شورای مدرسه تشکیل گردید و موضوع را با اعضای شورا در میان گذاشته در این جلسه نیز اعضای شورا این مطلب را تایید نمودند که در این زمینه باید به صورت جدی اقداماتی صورت گیرد زیرا سایر اعضا نیز معتقد بودند که دانش آموزان به صورت جدی در معرض آسیب های اجتماعی قرار دارند. در این جلسه پیشنهاد گردید که آموزگاران مشاهدات و اطلاعاتی که در مورد علت های آسیب هایی که دانش آموزان آنها به دلیل مهارت ضعیف خود مراقبتی دیده اند را با مشاوران آموزشگاه در میان بگذارند و با واحد مشاوره آموزشگاه ارتباط بیشتری داشته باشند. بعد از این بررسی ها به این نتیجه رسیدیم که دانش آموزان با نیازهای ویژه ذهنی بیشتر در معرض آسیب های اجتماعی قرار گرفته اند و لازم است به مهارت‌هایی مجهز شوند که این آسیب‌ها را به حداقل برساند.

تجزیه و تحلیل اطلاعات

پس از بررسی شواهد و تفسیر آنها با استفاده از نمودار «چرا چرا» نتایج زیر در مورد علت این که چرا مهارت خود مراقبتی در دانش آموزان با نیازهای ویژه ذهنی پایین است به دست آمد که به شرح زیر است :





از جمله مهمترین مسئله در مورد ضعف در قسمت خود مراقبتی توانایی پایین شناختی آنها از که متاسفانه آموزش ها را سریع فراموش می کند که در این زمینه باید از روش های متنوع آموزشی جهت تثبیت یادگیری آنها استفاده بشود .

متاسفانه والدین اکثر دانش آموزان مدرسه از سطح سواد ابتدایی و حتی در بین آنها افرادی که سواد خواندن و نوشتن ندارند وجود داشت که این کار را برای آموزش سخت تر می کرد. اگر آمار دقیق تری بخواهیم بدهیم طبق بررسی پرونده های مشاوره ای دانش آموزان حدود ۸۷٪ والدین سطح پایینی داشتند و از مسائل به روز تربیتی و شیوه های فرزندپروری آگاهی کافی را نداشتند . همچنین بنا به مشکلات مالی که داشتند و نیاز داشتند پدر و مادر به صورت فشرده کار کنند وقت لازم برای رسیدگی به مسائل تربیتی فرزندانشان نمی گذاشتند.

طبق تعاملاتی که با آموزگاران داشتیم آنها عنوان کردند که اطلاعات لازم در زمینه مسائل تربیتی، مهارتهای زندگی و مهارت خود مراقبتی ندارند و دوره ای که شیوه تنظیم زمان کلاس داری و مهارتهای تربیتی و رفتاری دانش آموزان را آموزش دیده باشند متاسفانه برای آنها برگزار نشده بود؛ همچنین به دلیل حجم بالای کتابها و تعداد زیاد دانش آموزان وقت لازم برای کارهای تربیتی در کلاس ندارند.

متاسفانه در جامعه ما کمتر اقدامی جهت آموزش این مسئله مهم در مدارس داشته اند و برنامه منسجمی برای بالا بردن دانش عمومی افراد را کمتر داشته و نیروهای متخصص در این زمینه کمتر پرورش داده و برای مدارس ابتدایی متاسفانه مشاوره در نظر نگرفته (به جز مدارس خاص و مدارس ابتدایی استثنایی) که این می تواند خودش به نوع آسیب باشد.

انتخاب راه حل های موقت و پیشنهادی

بررسی مقالات و کتب مختلف و تجزیه و تحلیل نشان داد که در چندین بخش نیاز به اقدام وجود داشت یکی در زمینه خود دانش آموزان بود که می توان گفت سخت ترین قسمت کار به دلیل محدودیت ذهنی (کم توانی ذهنی) بود . آموزش ها باید بارها و با شیوه های مختلف صورت گیرد تا اطمینان حاصل شود که مسائل آموزش داده شده در آنان تثبیت شده و آنها می توانند در موقعیت های مختلف از آن استفاده کنند. دومین بخش مربوط به همکاران آموزگاه بود که لازم بود آنان نیز در این برنامه جهت کسب اطلاعات جدید و نحوه آموزش خود مراقبتی به دانش آموزان در کلاس، آموزش های لازم را می دیدند تا بتوانند در راستای اهداف پژوهش حاضر همکاری نمایند و اما سومین مورد والدین دانش آموزان بودند مهمترین گزینه ای که در بیرون از مدرسه لازم بود تا در زمینه ارتقاء دانش آنها در زمینه تربیت جنسی و خودمراقبتی اقداماتی انجام می دادیم؛ همچنین روش هایی برای افزایش مهارت ارتباطی صحیح با فرزندانشان باید آموزش می دیدند تا بتوانند در اجرای پویای این برنامه مشارکت فعال داشته باشند پس از برگزاری یک جلسه با اعضای شورا مدرسه و استفاده از نظرات همکاران و جناب آقای زارعی^۲ راهکارهای پیشنهادی زیر حاصل از نتیجه گیری این نظرات و جلسات به شرح زیر به دست آمد :

- ✓ برگزاری جلسات آموزشی خودمراقبتی برای دانش آموزان بصورت منظم و مستمر
- ✓ کاربست شیوه های موثر برای تثبیت یادگیری آنها از جمله ایفای نقش ، بازی درمانی و قصه درمانی، استفاده از کارت مراقبت از خود ، نمایش عروسکی ، آموزش گروهی
- ✓ برگزاری کلاس های آموزشی ویژه اولیا در زمینه فرزند پروری و تربیت جنسی
- ✓ معرفی کتب و منابع اطلاعاتی برای مطالعه والدین و همکاران
- ✓ آموزش همکاران
- ✓ استفاده از فیلم برای دانش آموزان برای آموزش خود مراقبتی
- ✓ استفاده از جعبه راز

✓ استفاده از سندلی همدلی در اتاق مشاور برای دانش آموزان

✓ دعوت از متخصصین

✓ استفاده از تابلو هدفمند در زمینه خودمراقبتی و آموزش مهارتها به صورت نصب کارت تصویری در تابلو برای درک و شناخت بیشتر از جمله دلایل انتخاب این راه حل ها تحقیقات انجام شده و تجربیات مان در این زمینه بوده که اقدام پژوه و سایر همکاران براساس یافته های علمی درصدد اجرای این موارد و مشاهده تاثیر موارد ذکر شده بر روی مهارت خودمراقبتی و زیرمجموعه آن شدیم. در ضمن قابل ذکر است تمام موارد اجرا شده در پیوست با ذکر عنوان موجود می باشد.

اجرای طرح جدید و نظارت بر آن

برای اینکه بتوانیم این راهکارها را به مرحله اقدام برسانیم نیاز بود به صورت گروهی این پیشنهادها انجام شود زیرا کار با دانش آموزان با نیازهای ویژه ذهنی به وقت و آموزش های بیشتری نیاز داشت. لذا در ابتدای کار در جلسه که با شورای مدرسه داشتیم مراحل کار گفته شد سپس پیشنهادات و نقطه نظرات آنان را جویا شدم لذا آنان قول مساعدت در انجام این برنامه را دادند و با توکل به خدا کار را با شناسایی دانش آموزان در معرض خطر شروع کردیم. البته چون تعداد دانش آموزان آموزشگاه زیاد بود کار را با دانش آموزانی که نیازمند خدمات آموزشی بیشتری بودند شروع کردیم. با همکاری همکارم خانم عابدی که ایشان نیز مشاور مدرسه بودند (در این آموزشگاه استثنایی دو مشاور تعلق گرفته بود چون تعداد دانش آموزان صد نفر به بالا بود. البته این مسئله فقط در مدارس استثنایی صحت می کند) و خانم حضرتی که شرایط لازم جهت اجرای برنامه ها را برعهده گرفتند و منابع مطالعاتی خوبی را در اختیارمان قرار دادند.

تقریباً در آبان ماه کار شناسایی دانش آموزان در معرض خطر را با استفاده از منابع اطلاعاتی مهم از جمله مشاهدات خودمان در موقعیت های مختلف بخصوص رفتار دانش آموزان در زنگ های تفریح، مشاهده رفتار آنها در اتاق بازی، توجه به صحبت های دانش آموزان در موارد مختلف که به واحد مشاوره گفته بودند؛ مشاهدات همکاران در کلاس درس و رفتارها و صحبت های دانش آموزان و تجزیه و تحلیل علت های مراجعات والدین و ارائه اطلاعات آنها به اتمام رسانیدیم.

پس از شناسایی دانش آموزان هدف نوبت به اجرای راه حل های انتخابی رسید. در ابتدا، برنامه های آموزشی را برای دانش آموزان تدارک دیدیم. با هماهنگی معلمان ساعت های ۱۰ تا ۱۱:۳۰ را هر روز به کار آموزش اختصاص دادیم و در این ساعت با انتخاب دانش آموزان هدف به صورت دو گروه که یک گروه دختر و یک گروه پسر که جمعاً ۲۲ نفری می شدند کار را شروع کردیم. در کلاس از تکنیک های مختلف برای آموزش استفاده می کردیم از جمله بحث گروهی، سخنرانی، نمایش و ... سعی می شد چون دانش آموزان دارای نارسایی های ذهنی بودند هر موضوعی یک هفته الی ده روز کار شود تا آنها به مرحله تثبیت در یادگیری برسند. در ابتدا با موضوع « احترام به خود و دیگران » شروع کردیم، با استفاده از کارت های تصاویر و روش مهارت های رفتاری-الگودهی^۸ که شامل آموزش، تمرین و پسخوراند است در جلسات آموزشی استفاده کردیم تا دانش آموزان مهارت های مفید را آموزش ببینند. مثلاً برای مهارت احترام به خود، موقعیت های مختلف توسط مشاور بازآفرینی می شد و با هدایت رهبر گروه (مشاور) دانش آموزان همراه با ایشان به ایفای نقش می پرداختند و به تمرین می پرداختند در نهایت دانش آموزان نسبت به عملکردشان پسخوراند (بازخورد) دریافت می کردند و توصیه های لازم به آنها داده می شد و دوباره این کار همراه با نمایش کارت ها آموزش داده می شد تا زمانی که این اطمینان حاصل می شد که دانش آموزان مهارت لازم را کاملاً یاد گرفته اند. به طور کلی سرفصل های آموزش داده شده شامل: خودآگاهی، احترام به خود و دیگران، آموزش مهارت های ارتباط بین فردی، آموزش معاشرت های صحیح اجتماعی، آموزش رویارویی با خطرات و مهارت جرات مندی و مهارت نه گفتن بود.

جهت مشاهده عینی دانش آموزان جهت رویارویی با خطرات احتمالی مثل پیشنهادات نادرست دیگران و احتمال آسیب دیدن آنها با استفاده از فیلم های انیمیشنی گمبل و خانم دانی نمایش داده شد و در طی چندین جلسه در مورد این فیلم ها آموزش داده شد؛ در تابلو مشاوره ای نیز تراکت های مرتبط با آموزش ها نصب شد و دانش آموزان را تشویق به مطالعه آنها کرده و در زمینه آن تراکت ها که هم به

^۸ - behavioral skills training

دهمین همایش ملی تازه های روانشناسی مثبت



ISC

CIVILICA

صورت تصویری بود و هم نوشتاری در جلسات آموزشی صحبت می‌شد. در حدود سه جلسه با استفاده از جعبه‌ی راز که دانش‌آموزان ترس‌ها و نگرانی‌ها و حتی اتفاقاتی را که برای آنها افتاده بود را بدون ذکر نام می‌نوشتند و درون این جعبه می‌انداختند و یکی از دانش‌آموزان بصورت اتفاقی یکی از کاغذها را برمی‌داشت سپس به همراه مشاور و سایر هم‌گروهی‌هایش راجع به آن صحبت می‌کردند این کار به دلیل این بود که دانش‌آموزان متوجه این موضوع شوند که تنها خودشان نگرانی و ترس ندارند بلکه دیگران نیز همانند خودشان هستند که این خود سبب کاهش اضطراب در فرد می‌گردد. همچنین اختصاص یک صندلی در اتاق مشاوره برای دانش‌آموزان تا آنها بتوانند بدون سانسور و بدون هیچ ترسی از سرزنش، بتوانند صحبت‌های خود را برای مشاور بگویند تا مشاور بتواند به آنها توصیه‌های لازم را بکند که این کار با استقبال دانش‌آموزان روبه‌رو گردید.

همچنین با خواندن داستان‌هایی از قبیل "روبی پس از آن اتفاق وحشتناک"، که این داستان ساده همراه با تصویرهای کودکانه، مناسب کودکانی است که شاهد ماجراهای خشن و فاجعه‌آمیز بوده‌اند. "روبی" در این داستان گریه‌ی کوچکی است که اتفاق بسیار وحشتناکی را مشاهده کرده و از این رو، یادآوری آن حادثه او را بسیار آزار می‌دهد. او خواب‌های بد می‌بیند و گاهی عصبانی می‌شود و کارهای ناپسند انجام می‌دهد. اما وقتی که روبی با خانم درمانگر دیدار کرد، به تدریج از آن وضع بد روحی نجات یافت. این کتاب نوشته‌ی مارگارت هولمز با ترجمه‌ی اشرف‌سادات موسوی است. یا با خواندن کتاب "نه به من دست نزن" کتابی است که حد و حدود ارتباط با غریبه‌ها، جواب رد دادن به خواسته‌های نامعقول دیگران و اعتماد کردن به پدر و مادر را برای بچه‌ها شرح می‌دهد و تصویری از قرار گرفتن یک دختر بچه در موقعیتی ناخواسته و عکس‌العمل او را ارائه می‌دهد که بسیار متناسب با اهداف آموزشی ما بود (البته قابل ذکر است که ما هیچ‌گونه هدفی جهت تبلیغ کتابی را نداریم و آوردن اسامی کتاب‌ها صرفاً جهت مطالعه افرادی است که با موضوعی مشابه ما روبه‌رو شده‌اند و می‌خواهند با رویکرد قصه‌درمانی با کودکان کار کنند) همچنین با استفاده از مجموعه کتاب‌های سفید که کتاب‌های خوبی برای انواع مشکلات کودکان است برای آموزش رفتارهای جدید مثل حل مسائل و مشکلات روزمره، تصمیم‌گیری و... و همچنین کاهش بعضی از رفتارهای آنها از قبیل زود فریب خوردن، ترس و نگرانی و... مورد استفاده قرار گرفت و سپس بعضی از داستان‌ها به صورت نمایش عروسکی برای آنها اجرا می‌شد که بسیار با استقبال دانش‌آموزان قرار می‌گرفت بطوری که وقتی آنها برای دوستانشان داستان‌ها و برنامه‌ها را می‌گفتند ما با جمعیت زیادی از دانش‌آموزان مواجه می‌شدیم که تمایل داشتند در کلاس‌ها شرکت کنند و تا ما را می‌دیدند می‌گفتند ما را به کلاس خودتون ببرید.

دانش‌آموزانی که موفق به یادگیری آموزش‌ها می‌شدند به آنها ستاره‌های رنگی که به معنای این بود که دیگر می‌توانند از خوشان مراقبت کنند و مهارت‌های آموزش داده شده توسط مشاورها و معلمانشان را یاد گرفته‌اند به آنها داده شد (البته پس از مشاهداتمان در جلسات آموزشی و ارزیابی معلمان و گزارش‌های اولیا در موقعیت‌های مختلف)

در طی ۵ جلسه آموزش مهارت‌های فرزندپروری، تربیت جنسی، آموزش خودمراقبتی به فرزندان توسط اولیا، مدیریت استرس و آسیب شناسی فضای مجازی توسط بنده و خانم عابدی، خانم شهریوری کارشناس ارشد روانشناسی بالینی مدعو از شبکه بهداشت، جناب آقای زارعی کارشناس ارشد روان شناسی و مدرس دانشگاه فرهنگیان و مدیر آموزشگاه استثنایی مهر بالاده و جناب آقای دستخوش دعوت شده از سپاه پاسداران کازرون آموزش داده شد. در جلسه اول پرسشنامه‌ای خودساخته جهت سنجش میزان اطلاعات اولیه والدین در زمینه تربیت جنسی فرزندانشان و اطلاعات آنها در زمینه فرزندپروری به آنها داده شد. این کار بدان جهت بود که بدانیم از کجا باید آموزش‌ها شروع شود. و یکی از سوال‌ها نیز برای اعلام رضایتمندی آنها برای شرکت فرزندانشان در برنامه خودمراقبتی و آگاهی‌بخشی به آنها بود.

همچنین در جهت ارتقای راندمان کار با دعوت از خانم دکتر زالزاده مدرس دانشگاه فرهنگیان زینب کبری (س) کازرون، برای آموزش به همکاران که برای افزایش خودمراقبتی در دانش‌آموزان در کلاس چه اقداماتی می‌توانند داشته باشند کارگاه آموزشی برگزار گردید. همچنین در طول سال مشاوره فردی به دانش‌آموزان و اولیا آنها به صورت مستمر انجام می‌گردید.

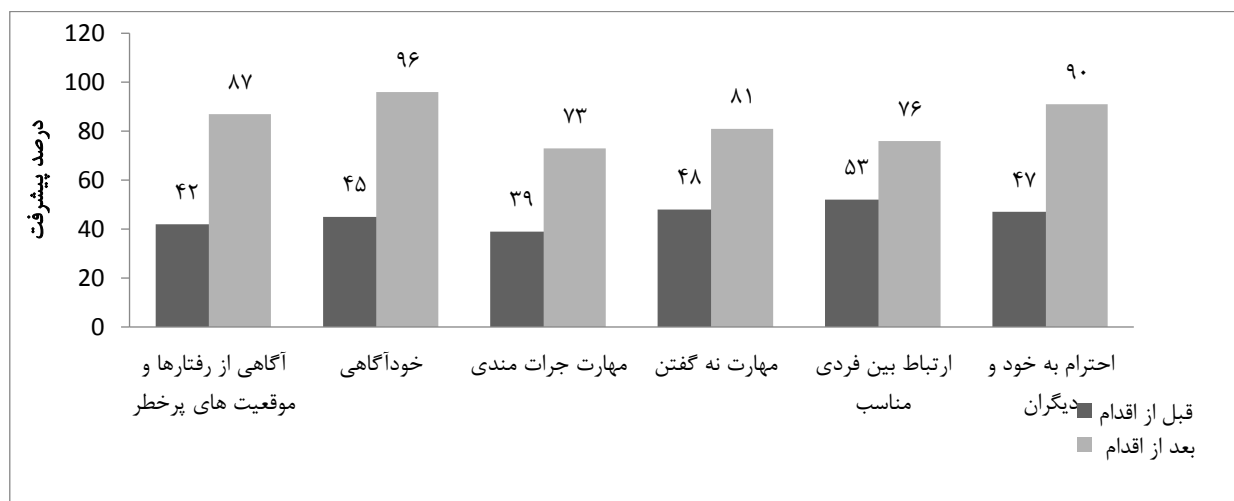
گردآوری اطلاعات (شواهد دو)

پس از بکار بستن راهکارها باید میزان اثربخشی آنها را بررسی می‌کردم. یکی از نتایج اولیه افزایش تجربه و آگاهی خودم در زمینه بحث تربیت جنسی، فرزندپروری و افزایش خودمراقبتی در کودکان بود و این برای خودم تجربه شیرین و بالارزشی بود.

از جمله هدف اصلی بنده در این برنامه پژوهشی ارتقای توانمندی دانش آموزان در برابر آسیب های اجتماعی، سوء مصرف مواد و رفتارهای پرخطر از راه آموزش مهارت های اساسی بود که خوشبختانه با توجه به مشاهدات خودم و سایر همکاران از تغییر رفتارهای دانش آموزان در مدرسه و کلاس درس و رضایتمندی اولیا از برگزاری جلسات و تاثیر آن بر شیوه تربیتی آنها نشانی از اثربخشی برنامه های اجرا شده داشت. از اهداف خرد برنامه که آموزش مهارت های اساسی و لازم به دانش آموزان از جمله ارتقای مهارت خودآگاهی دانش آموزان، ارتقای زمینه و مهارت خود ارزشمندی دانش آموزان، افزایش مهارت های بین فردی دانش آموزان، شناخت عمومی رفتار های مخاطره آمیز و مهارت جرات مندی و نه گفتن بود که برای میزان اثربخشی برنامه های گروهی و متنوعی که برگزار شده بود به سراغ مشاهدات خودمان در ساعت های مدرسه و مشاهدات همکاران در کلاس درس رفتیم که اکثریت همکاران از اجرای این برنامه ها ابراز خرسندی و رضایت نمودند و خواهان ادامه این برنامه ها در سال آینده نیز بودند. گرچه ابزار کمی دقیقی برای میزان اثربخشی برنامه ها به صورت آماری نداشتیم ولی از مشاهدات خودم و سایر همکاران احساس رضایتمندی می‌کردم.

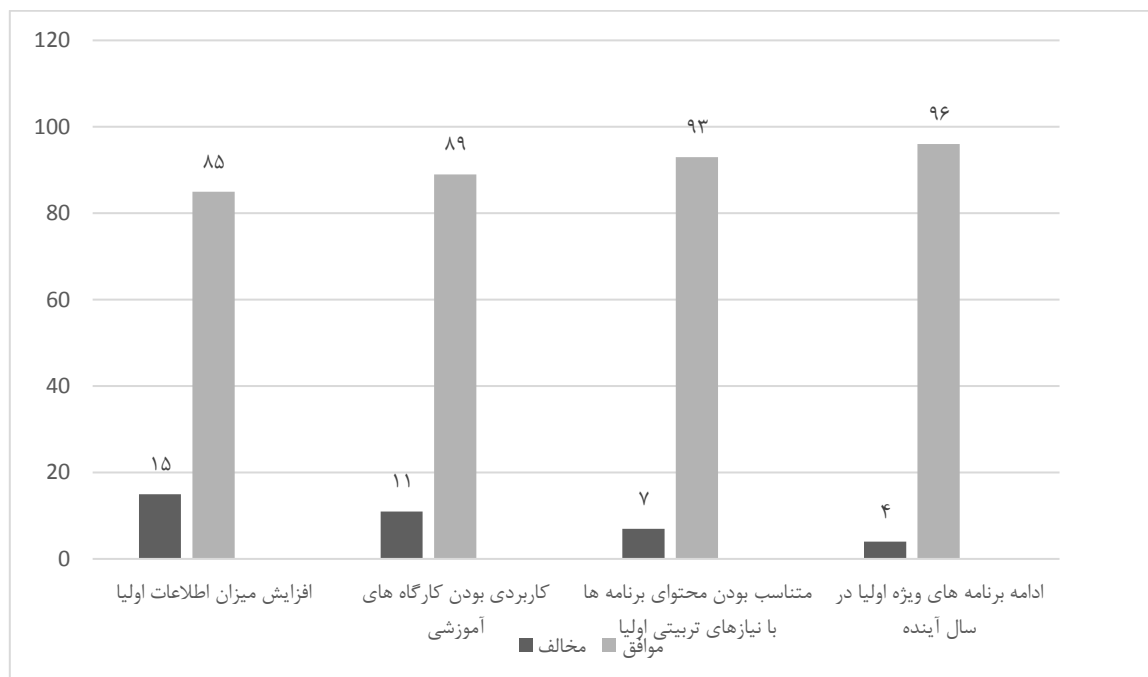
در ارتباط با میزان اثربخشی برنامه های اجرا شده از اولیا در جلسه آخر نظرسنجی شد که نتایج این نظرسنجی به شرح زیر بود: ۸۵٪ از شرکت کنندگان معتقد بودند که اطلاعاتشان در زمینه تربیت جنسی و مهارت خودمراقبتی به میزان زیادی افزایش پیدا کرده است و فقط ۱۵٪ از اولیا اعلام کردند که اطلاعات آنها در حد متوسط افزایش پیدا کرده است. در پاسخ به این سوال که موضوعات مطرح شده در برنامه های آموزشی به چه میزان کاربردی بوده حدود ۸۹٪ افراد حاضر در جلسه که پرسشنامه را پر کرده بودند گزینه زیاد و خیلی زیاد را پر کرده بودند و فقط ۱۱٪ گزینه متوسط و کم را پر کرده بودند. و سوال باز پاسخی در انتهای برگه سوال جهت پیشنهاد گذاشته بودیم که اکثریت ادامه کلاس ها و جلسات آموزشی این چنینی را برای سال آینده خواستار بودند، که از جمع بندی نظرات به میزان موثر بودن جلسات آموزشی متناسب با نیازهای تربیتی اولیا پی بردیم. در ضمن باید یادآور شوم که نکته قابل توجه و جالب این بود که اولیای کم سواد یا بیسواد پرسشنامه را با کمک اولیا باسواد تکمیل می‌کردند.

جهت نمایش بهتر میزان اثربخشی این برنامه پژوهشی در نمودارهای زیر که برگرفته از مشاهدات خودم و همکاران و یادداشت های شخصی ام در فرایند کار استخراج شده که می‌توان قیاس بهتری را انجام داد.



نمودار شماره ۲- میزان پیشرفت دانش آموزان در مهارت خودمراقبتی و زیرمجموعه آن

همچنین برای نمایش میزان اثربخشی برنامه هایی که برای اولیا اجرا گردید را با توجه به استخراج داده ها از پرسشنامه هایی که پر کرده بودند می توان در نمودار زیر مشاهده نمود .



نمودار شماره ۳-جمع بندی نظرات اولیا

اعتبارسنجی یافته ها و اقدام های عملی

به منظور اعتبار بخشیدن به کارم و برای جلوگیری از خطاها و اشتباهات احتمالی، از همان ابتدای کار با افراد صاحب نظر مشورت کردم. در همان ابتدای سال تحصیلی موضوع را با آقای زارعی و افراد صاحب نظر رساندم. ایشان ضمن ضروری دانستن رسیدگی به موضوع و مثبت خواندن اثر طرح، از من خواستند حتماً به صورت دقیق و با مطالعه کامل در اجرای این برنامه جلو بروم زیرا ابعاد گسترده ای دارد و باید بر روی بخشهای قابل کنترل آن کار کنم، که بنده نیز سعی کردم نظر ایشان را اعمال کنم.

زمانی که موضوع را با سرکار خانم حضرتی مدیریت آموزشگاه در میان گذاشتم بسیار خوشحال شدند و گفتند دقیقاً دست روی موضوعی گذاشته اید که دانش آموزان مدرسه مان خیلی به آن نیاز دارند و لازم است در مدرسه اجرا شود و ایشان قول مساعدت و همکاری لازم را در اجرای این برنامه دادند. و لازم به ذکر است که ایشان بصورت مستمر پیگیری های لازم را داشتند و نهایت همکاری را در اجرای این برنامه نیز به عمل آوردند.

سرکار خانم نوری آموزگار پایه چهارم که ایشان از افرادی بودند که پیشنهاد دادند در زمینه مهارت جراتمندی و مهارت های اجتماعی با دانش آموزانش کار شود، پس از اجرای برنامه های خودمراقبتی و سایر مهارت های آموزش داده شده به دانش آموزانش توسط مشاوران آموزشگاه بیان کردند تغییرات خوبی را در رفتار دانش آموزانش مشاهده کرده است.

خانم نجیبی آموزگار پایه ششم نیز بیان کردند که برنامه های ترتیب داده شده برای دانش آموزانم توسط مشاورین آموزشگاه تاثیرات مثبتی روی دانش آموزانم داشته است.

سرکار خانم بارانی آموزگار پایه دوم که طی نامه ای از مشاوران آموزشگاه درخواست کرده بود که طبق مشاهدات خودش و گزارش های والدین، دانش آموزان کلاسش نیاز به آموزش دارند و وقتی جهت کسب اطلاعات با ایشان در این زمینه صحبت کردم ایشان تجربه خود را در زمینه آموزش و علاقه مندی دانش آموزانش با بنده در میان گذاشت و پیشنهاد دادند بچه ها از طریق بازی های گروهی و نمایش



مطالب را بهتر یاد می گیرند که ما هم در امر آموزش از آن استفاده کردیم و نتایج خوبی هم گرفتیم. پس از اجرای برنامه ها ایشان بیان کردند شاهد تغییرات مثبت چشمگیری در رفتار دانش آموزانش شده است.

نتیجه گیری نهایی

در این طرح سعی شد با استفاده از روش های مختلف آموزش های فردی و گروهی برای سه گروه دانش آموز، معلم و اولیا با هدف افزایش مهارت خودمراقبتی در دانش آموزان با نیازهای ویژه ذهنی گامی برداشته شود که سعی شد این آموزش ها متناسب با علایق و در نظر گرفتن محدودیت شناختی آنها باشد. یکی از آثار مهم این اقدام پژوهی افزایش دانش و تجربه بنده در زمینه تربیت جنسی، فرزند پروری و مهارت خودمراقبتی بود.

دانش آموزان بسیار مشتاق بودند در برنامه هایی که برای آنها در نظر گرفته بودیم شرکت کنند، تا زنگ تفریح می شد یا فرصتی پیدا می کردند مشتاقانه به اتاق مشاوره سر می زدند و سوال می کردند «کی دوباره بیایم پیش شما؟ حتماً دوباره به ما هم بگو تا بیایم» که این نشان دهنده جذابیت برنامه ها برای آنها بود. در برنامه های گروهی و فعالیت های مربوطه نه خودم و نه دانش آموزان گذران ساعت را حس نمی کردیم.

جمعی از همکاران طرح را پس از اجرا ارزیابی نمودند و اعلام نمودند برنامه های اجرا شده برای دانش آموزانشان آثار مثبتی بر رفتارهای آنها برجا گذاشته مثلاً در ارتباط بین فردی پیشرفت کرده بودند و کمتر دچار درگیری و پر خاشگیری می شدند، اگر در بیرون از مدرسه کسی رفتاری می کرد یا حرفی می زد با معلم یا مشاوران مدرسه در میان می گذاشتند و توانسته بودند با توجه به آموزش های داده شده به آنها تشخیص دهند که آیا جزء رفتارها یا حرف های پرخطر است یا خیر. و با توجه به صحبت هایی که آنها در طول مدرسه با معلمشان داشتند یاد گرفته بودن مسائل و مشکلات خود را با یک فرد مورد اطمینان در میان بگذارند و در مورد آن صحبت کنند. همچنین معاون آموزشی مدرسه سرکار خانم بزمی بیان کردند که "در ساعات تفریح دانش آموزان با یکدیگر نسبت به اوایل سال که برنامه ای برای آنها اجرا نشده بود رفتارشان بهتر شده بود و رفتارهایی که احساس می کردند ممکن است به آنها آسیب بزند را با من در میان می گذاشتند تا به آنها کمک کنم". حتی تعدادی از همکاران پس از برگزاری کارگاه آموزشی که برای آنها برگزار شده بود گفتند نکات جالب توجه ای در این جلسه یاد گرفتیم.

با بازخوردهای مثبتی که از اولیا در برگزاری کلاس های آموزشی دیدم متوجه شدم که جلسات برگزار شده برای آنها مفید واقع شده و حتی بعضی از آنها خواهان ادامه چنین برنامه هایی در سال آینده شدند.

محدودیت ها و موانع

بی تردید در مسیر اجرای این طرح محدودیت هایی وجود داشت که گاه کار را برایمان سخت و دشوار می نمود. یکی از موانع کار ما عدم تعهد بعضی از والدین جهت حضور در جلسات آموزشی بود و این امر سبب می شد تا راندمان برنامه ها برای اثربخشی بیشتر کاهش پیدا کند.

یکی دیگر از محدودیت های این طرح کم توانی ذهنی دانش آموزان بود که موجب می شد برنامه ها به کندی پیش برود و برای تثبیت یادگیری در آنها باید بارها و بارها برنامه ها اجرا می شد و در حد یادگیری آنها مطالب مناسب سازی می شد که این کار وقت و انرژی زیادی از ما می گرفت.

از دیگر محدودیت های ما مشغله زیاد و پاسخگو بودن به بخشنامه های دیگر بود که وقت را از ما برای آموزش بیشتر می گرفت. کمبود تحقیقات پیشین در ارتباط با آموزش مهارت های خودمراقبتی به کودکان کم توان ذهنی و کم سواد والدین روند برنامه های آموزش را به کندی پیش می برد.



پیشنهادات

الف) به مسئولین

پیشنهاد می‌گردد برای مقاطع ابتدایی که دوره‌ای بسیار حساس و تاثیرگذار در زندگی افراد است، مشاور در نظر گرفته شود یا اگر امکان ندارد افراد آموزش دیده برای رابطین مشاوره در نظر گرفته شود تا بتوانند دانش آموزان این مقطع مهم را مجهز به مهارت‌های لازم زندگی و خودمراقبتی کنند تا در آینده بتوانند به صورت نقادانه فکر کنند و بدون در نظر گرفتن عمق مسائل دست به کاری نزنند و بتوانند در زندگی فردی و اجتماعی خود فردی تاثیرگذار و مفید باشند. به جای اینکه تمام انرژی و سرمایه آموزش و پرورش صرف مسائل آموزشی و درسی شود در کنار آن جایی برای مسائل روانی و تربیتی در نظر گرفته شود زیرا جامعه به افراد تک‌بعدی نیاز ندارد بلکه به افرادی نیاز دارد که در کنار دانش مزین به اخلاق انسانی باشند.

همچنین در کتب درسی دانش آموزان دروسی را برای آموزش مسائل تربیتی و توجه به مسائل عاطفی و روانی آنها در نظر بگیرند. به دلیل اینکه کودکان عقب مانده دارای ضعف قوای فکری هستند و قادر به قضاوت صحیح و استدلال مطلوب نیستند از ابتکار، ابداع و انتقاد عاجزند به همین دلیل پیشنهاد می‌شود این آموزش‌ها جزئی از برنامه‌های مستمر و ضروری در تمام مدارس خصوصاً مدارس استثنایی باشد.

ب) به مدیران مدارس

به مدیران مدارس پیشنهاد می‌گردد در صورت نداشتن مشاور در آموزشگاه حتماً پیگیر مسائل روانی و تربیتی دانش آموزان باشند و ابتکار عمل به خرج دهند و هزینه‌های لازم را برای آموزش اولیا و دانش آموزان فراهم کنند و از افراد متخصص در حوزه روان‌شناسی یا مشاور جهت برنامه‌های تربیتی در آموزشگاه استفاده کنند.

ج) به آموزگاران

آموزگاران عزیز سعی کنند در کنار مسائل درسی به مسائل عاطفی و روانی دانش آموزان توجه کنند در میان برنامه‌های خود از فرصتی برای این‌گونه مسائل غافل نشوند. در صورت وجود مشکلی در دانش آموزان، آنها را به مرکز مشاوره آموزش و پرورش منطقه‌شان ارجاع دهند و پیگیری کنند تا مشکلشان برطرف گردد.

د) به اولیا

به اولیا توصیه می‌گردد در زمینه فرزندپروری و مسائل مربوط به فرزندانشان دانش و آگاهی خود را بالا ببرند و در صورت لازم با متخصصان حوزه روان‌شناسی و مشاوره مشورت نمایند. فرزندان خود را با بار کلاس‌های مختلف تحت فشار قرار ندهند و کودکی را از آنها نگیرند؛ با آنها رابطه‌ای صمیمی و دوستانه برقرار کنند تا فرزندانشان بتوانند مسائل خود را به مثابه یک دوست بدون ترس از سرزنش و تنبیه با آنها درمیان بگذارند.

منابع و مأخذ

- آ درویشی، سارا (۱۳۹۵). تأثیر آموزش مهارت حل مساله بر اضطراب دانشجویان اتاق عمل. مجله سلامت و مراقبت، سال هجدهم، شماره یازدهم، پاییز ۱۳۹۵.
- به پژوه، احمد؛ غباری، باقر؛ حجازی، الهه و حسین خانزاده، عباسعلی (۱۳۹۳). مقایسه مهارت های اجتماعی دانش آموزان کم شنوا در مدارس تلفیقی و استثنایی، مجله روان شناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تهران)، ۸۳-۸۴، ۲، ۳۵.

بهبودی پور، ساره؛ یاسین سیفی، محمد (۱۳۹۴). پیشگیری از سواستفاده جنسی در افراد عقب مانده ذهنی، مجله رویش روان شناسی، سال ۴، شماره ۱۲، پاییز ۱۳۹۴.

جعفری، ابراهیم (۱۳۸۴). تحولات جهانی آینده بیمه ها و امیدها در کانون خانواده، نشریه نگاه، آبان ماه، ص ۶
حسین خانزاده، عباسعلی؛ به پژوه، احمد؛ افروز، غلامعلی و میرزابیگی، محمدعلی (۱۳۹۵). شناسایی مهارت های اجتماعی مورد نیاز دانش آموزان آهسته گام در محیط مدرسه، مجله روان شناسی و علوم تربیتی، ۳، ۱۸-۵.

حنیف، محمد (فروردین ۱۳۸۳). ماهنامه کتاب ماه کودک و نوجوان. سال هفتم، شماره دو، ص ۲۵.
کدخدای، حسین؛ ابراهیم پورقوی، مهسا. (۱۳۹۴). بررسی نقش آموزش و پرورش و لزوم آماده سازی معلمان در تربیت جنسی کودکان دبستانی و ارائه پیشنهادهایی در این مورد. نهمین همایش ملی اشراق اندیشه مطهر خانواده و تربیت جنسی. مشهد: ایران.
کرک، س.، گالاگر، ج (۱۳۸۷). آموزش و پرورش کودکان استثنایی، محمد جوادیان، مترجم، چاپ پنجم، انتشارات آستان قدس رضوی
لاریجانی، زرین سادات؛ رازقی، نرگس (۱۳۸۷). بررسی کاربرد هنرهای نمایشی در رشد اجتماعی دانش آموزان کم توان ذهنی. پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، بهار ۱۳۸۷، دوره ۸، شماره ۱، پیاپی ۲۷.

میلانی فر، ب (۱۳۸۵). روانشناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، تهران؛ قومیس

هاشمی، محبوبه؛ میرزمانی، سید محمود؛ داورمنش، عباس؛ صالحی، مسعود؛ نژادی کاشانی؛ غزاله (۱۳۸۹). تاثیر نمایش عروسکی (همراه با نور UV) در کاهش پرخاشگری دانش آموزان دختر عقب مانده ذهنی آموزش پذیر. مجله توانبخشی، دوره یازدهم، شماره پنجم، زمستان ۱۳۸۹.

Kenny MC. Child sexual abuse education with ethnically diverse families: A preliminary analysis. *Child Youth Serv Rev.* ۲۰۱۴؛ ۳۲(۷): ۹۸۱-۹

Brown, H., Stein, J. and Turk, V., ۲۰۰۸. The sexual abuse of adults with learning disabilities: Report of second ۲-

Egin, Wendy, M. (۲۰۱۳). Sexual Abuse in Childhood and Interpersonal Violence in Adulthood. *Journal of Interpersonal Violence.* Beverly Hills: Vol. ۲۰, Iss. ۱۰; p. ۱۲۷

Matson, J.L., Dempsey, T. & LoVullo, S.V. (۲۰۰۸). Characteristics of social skills for adults with intellectual disability, autism and PDD-NOS. *Research in Autism Spectrum Disorders*, ۳, ۲۰۷-۲۱۳.

Asghari Nekah SM. An Action Research report about the use of narrative therapy as a technique and tool in child counseling and psychotherapy. Iran's 1st National Congress of Psychology. Tehran: Tarbiat Moallem University. ۲۰۰۳. [In Persian]

Melali M. [The effect of social skills education by using of story in decrease of behavioral disorders in educable mentally retarded ۱۳-۱۹ year girl students (Persian)]. Thesis for master of science in psychology and exceptional children education. Tehran: University of Social Welfare and Rehabilitation Sciences; ۲۰۰۷, pp: ۳-۷

.Vahedi Sh. [Review of puppetry in training social skills on reduction aggression and increase social skill (Persian)]. The 2nd national congress on art therapy in Iran ۲۰۰۹

Yuan HB, Williams BA, Fang JB, Pang D. The relationship between self-directed learning readiness and problem solving in Chinese baccalaureate nursing student. *Nurse Educ Today.* ۲۰۱۲؛ ۳۲(۴): ۴۲۷-۳۱.

پیوست ها

برگزاری جلسات آموزشی مربوط به خودمراقبتی با استفاده از عروسکهای پایت و داستان



برگزاری آموزش اولیا



تایید موضوع توسط دکتر اصغری نکاح
از طریق مکالمه در تلگرام

برگزاری شورای مدرسه در زمینه موضوع
خودمراقبتی دانش آموزان



مشخص کردن دانش آموزان هدف
طبق نقشه خطرپذیری آموزشگاه

صورتجلسه طرح عنوان اقدام
پژوهی و پیگیری آن



نمایش فیلم



آموزش از طریق کارت های آموزشی



نظر خانم بارانی آموزگار پایه دوم برای برگزاری جلسات آموزشی برای دانش آموزانش

سلام عرض
با سلام و احترام به استحضار می‌رسانم که در راستای ارتقای کیفیت تدریس و یادگیری دانش آموزان و همچنین افزایش انگیزه و مشارکت آنان در فرآیند یادگیری، نیازمند برگزاری جلسات آموزشی و کارگاه‌های تخصصی برای معلمان هستم. خواهشمندم در صورت امکان، در این زمینه همکاری لازم را بفرمایید. با تشکر از مساعدت و مساعدت‌های شما، اینجانب را به انجام این امر توانمند سازید. با احترام و سپاس فراوان
بارانی

تایید موضوع توسط مدیر آموزشگاه

بسم الله الرحمن الرحیم
با سلام و احترام به استحضار می‌رسانم که موضوع درخواستی شما در خصوص برگزاری جلسات آموزشی برای معلمان، مورد تأیید و موافقت مدیریت آموزشگاه است. خواهشمندم در این زمینه همکاری لازم را بفرمایید. با تشکر از مساعدت‌های شما، اینجانب را به انجام این امر توانمند سازید. با احترام و سپاس فراوان
مدیر آموزشگاه

نظر خانم نوروزی آموزگار پایه چهارم برای برگزاری جلسات آموزشی برای دانش آموزانش

با سلام عرض
با سلام و احترام به استحضار می‌رسانم که در راستای ارتقای کیفیت تدریس و یادگیری دانش آموزان و همچنین افزایش انگیزه و مشارکت آنان در فرآیند یادگیری، نیازمند برگزاری جلسات آموزشی و کارگاه‌های تخصصی برای معلمان هستم. خواهشمندم در صورت امکان، در این زمینه همکاری لازم را بفرمایید. با تشکر از مساعدت‌های شما، اینجانب را به انجام این امر توانمند سازید. با احترام و سپاس فراوان
نوروزی

نظر خانم نجیبی آموزگار پایه ششم برای برگزاری جلسات آموزشی برای دانش آموزانش

با سلام عرض
با سلام و احترام به استحضار می‌رسانم که در راستای ارتقای کیفیت تدریس و یادگیری دانش آموزان و همچنین افزایش انگیزه و مشارکت آنان در فرآیند یادگیری، نیازمند برگزاری جلسات آموزشی و کارگاه‌های تخصصی برای معلمان هستم. خواهشمندم در صورت امکان، در این زمینه همکاری لازم را بفرمایید. با تشکر از مساعدت‌های شما، اینجانب را به انجام این امر توانمند سازید. با احترام و سپاس فراوان
نجیبی

نظر خانم بزمی معاون آموزشی مدرسه بعد از برگزاری دوره های آموزشی برای دانش آموزان

نظر مدیر آموزشگاه بعد از برگزاری دوره های آموزشی برای دانش آموزان

نظر خانم نجیبی بعد از برگزاری دوره های آموزشی برای دانش آموزان

نظر خانم پارانی بعد از برگزاری دوره های آموزشی برای دانش آموزان

نظر خانم نوروزی بعد از برگزاری دوره های آموزشی برای دانش آموزان