

چگونه توانستم با تقویت خود در کودک، به کنترل خشم والدین او کمک کنم: اقدام پژوهی

دنیا جعفری^۱، معصومه ملاحی کلاهی^۲

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد بندرعباس

^۱ اداره آموزش و پرورش ناحیه یک بندرعباس، دبستان حاج میرزا علی چاوش

Donyajafari323@gmail.com

^۲ کارشناسی مشاوره و راهنمایی دانشگاه فرهنگیان پردیس فاطمه الزهرا بندرعباس

^۲ اداره آموزش و پرورش منطقه هرمز

Masoomemallahi039@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر به منظور رفع مشکل یکی از دانش آموزان پایه اول دبستان حاج میرزا علی چاوش در ناحیه یک بندرعباس صورت گرفته است. در این مطالعه به بررسی عدم کنترل خشم والدین و در نتیجه تقلید دانش آموز از آن ها و پرخاشگری او و نداشتن سبک فرزندپروری موثر توسط والدینی که همکاری لازم را با مدرسه ندارند پرداخته شده است و هدف، کمک به دانش آموز برای مدیریت خشم و کمک غیر مستقیم به والدین دانش آموز برای فرزندپروری موثر تر بدون خشونت بوده است. پژوهش حاضر، پژوهشی کیفی از نوع اقدام پژوهی می باشد. اطلاعات و داده ها با مشاهده، مصاحبه با والدین، مصاحبه با آموزگار، مطالعه و جستجو در پایگاه های اطلاعاتی جمع آوری شد. در نتیجه جمع آوری این اطلاعات راه حل و راهکارهای مناسب برای کمک به دانش آموز تشخیص داده شد که ایجاد یک دلبستگی ایمن و فراهم کردن یک محیط به اندازه کافی خوب از جمله آن راهکارها بود که در طول سال ۱۴۰۲ از آن ها استفاده شد و تاثیرات مثبتی روی دانش آموز داشت.

واژگان کلیدی: کودک، دانش آموز، دلبستگی، خشم، والدین، خود.

1- مقدمه

هر نوع سو استفاده ای اعم از روانی، جسمی، جنسی و خشونت خانوادگی قبل از سن ۱۸ سالگی، می تواند نام آسیب^۱ دوران کودکی به خود بگیرد. این موارد می تواند به در خطر قرار گرفتن سلامت زندگی و زنده ماندن کودک و جایگاه اجتماعی و توانایی کودک موجب شود. (سازمان بهداشت جهانی؛ ۲۰۱۵) خشم برای بقای انسان از نظر تکاملی لازم است اما می تواند برای عملکرد مفید خانواده مخرب باشد که در نتیجه آن اختلال های روانی یا جسمانی به وجود آید. پژوهش ها نشان می دهد که سبک فرزندپروری کودکی که والدین او مهارت کنترل خشم نداشته اند یک دلبستگی ناایمن را شکل می دهد که همراه آن اضطراب، افسردگی، اختلالات خواب، خود آسیب رسانی، گسستگی روابط، بیش فعالی و پرخاشگری نیز مشاهده می شود. با توجه به اینکه برای موفقیت انسان ضروری است که او مهارت های کافی را برای مدیریت و کنترل هیجانات داشته باشد آموزش مدیریت و کنترل هیجان ها پر اهمیت می شود. (شکوئی، زمانی، پرنده همکاران؛ ۲۰۱۱)

1 Trauma

از طرفی به گفته بالبی^۱ (۱۹۶۰) سبک های دلبستگی رفتارهای متنوعی از ارتباط متقابل و کنش در روابط هستند. در سالهای اولیه زندگی و دوران کودکی اولیه، این الگوهای مربوط به دلبستگی بر نحوه ارتباط فرزندان و مراقبین تمرکز دارد. این الگوهای رفتار دلبستگی، نقشه راهی هستند تا نحوه تجلی دلبستگی در روابط بعد از کودکی یعنی نوجوانی، بزرگسالی و ... مشخص شود. سه سبک دلبستگی اساسی وجود دارد، ایمن، نا ایمن اجتنابی و نا ایمن دوسوگرا که والدینی که گاه خشمگین هستند و گاه نیستند معمولاً کودکانی با سبک دلبستگی دوسوگرا تربیت می کنند. (عظیم، دی و روی؛ ۲۰۲۱) در آزمایشی کودکانی که دارای سبک دلبستگی دوسوگرا بودند، کودکانی بودند که تمایل داشتند بلافاصله و بدون اندکی صبر از منبع دلبستگی خود امنیت و آرامش بگیرند اما خیلی زود به دلیل غیر قابل پیش بینی بودن والد علائم مقاومت و خشم را هم نشان می دادند. (راشد، شه، سبحان و همکاران؛ ۲۰۲۲)

در گذشته نظریه فروید^۲، او از مدل ساختاری صحبت کرد که شامل نهاد^۳، خود^۴ و فراخود^۵ بود (فروید؛ ۱۹۲۰)؛ از دیدگاه فروید نهاد بخش بدون سازمان شخصیت است که با افزایش تنش غریزی افزایش می یابد و جایگاه لذت است (فروید؛ ۱۹۲۳). خود، خواسته های غریزه نهاد را در مقابل یک جهان واقعی تعدیل می کند (فروید؛ ۱۸۹۶) و فراخود که وارث عقده ادیپ^۶ است از تقاضاهای والدین سخت گیر ایجاد می شود و وجدان را خلق می کند. (فروید؛ ۱۹۳۰) البته در حال حاضر چیزی که به طور قطع وجود آن مورد قبول علم و روانکاوی معاصر است مفهوم خود است نه نهاد یا فراخود. (آنا فروید؛ ۱۹۳۶) راندل فیربرن^۷ بعدها خود را به خود مرکزی^۸ و خودهای جانبی تقسیم بندی کرد و در مقاله ای نشان داد که اگر یک رابطه امن، پذیرنده، لذت بخش و همچنین مهم شکل بگیرد خود مرکزی قدرتمند تر از پیش می شود و در نهایت کودک مهارت هایی را در رفتار به اجرا در می آورد که قبلاً نمی توانسته از پس آن ها بر بیاید. (فیربرن؛ ۱۹۵۲)

1 Bowlby

2 Freud

3 Id

4 Ego

5 Superego

6 Oedipus

7 Ronald Fairbairn

8 Ego Central

با توجه به این توضیحات می توان این برداشت را کرد که خشم والدین می تواند دل بستگی نا ایمن را در کودکان به وجود آورد و برای کنترل خشم مستقیم و آسان ترین راه این است که به والدین مهارت کنترل خشم بیاموزیم اما این مقاله قصد دارد با روش اقدام پژوهی نشان دهد که چگونه توانستم با تقویت خود مرکزی در کودک هفت ساله ای که والدین او برای آموزش مهارت مدیریت هیجان ها تمایلی نشان نمی دادند، به کنترل خشم والدین او کمک کنم. اهداف فرعی این پژوهش مدیریت خشم دانش آموز، افزایش اعتماد به نفس او، استفاده بهتر دانش آموز از مهارت های ارتباطی و ترمیم نوع دل بستگی اوست؛ همچنین فرض بر این است که با ایجاد یک دل بستگی ایمن در مدرسه دانش آموز می تواند تجارب ناشی از دل بستگی نا ایمن خود را خنثی کند.

پژوهش حاضر، پژوهشی کاربردی است به این علت که اگر پیش زمینه ای از تحقیقات بنیادی گذشته نبود شکل نمی گرفت و هدف آن بهبود شرایط موجود با استفاده از تحقیقات بنیادی گذشته است. همچنین این تحقیق یک پژوهش کیفی است زیرا قصد داریم با روشهایی که کاری با تجزیه و تحلیل اعداد و ارقام ندارد به نتایجی برسیم. نوع مطالعه در این تحقیق، مطالعه موردی و اقدام پژوهی است زیرا تحقیق در یک زمان مشخص و روی تنها یک نفر صورت گرفته است. این تحقیق شامل دو متغیر خواهد بود، متغیری که دستکاری می شود یعنی تقویت خود در کودک که به آن متغیر مستقل می گویند و یک متغیر مستقل تک وجهی است و کیفی محسوب می شود و متغیری که با دستکاری متغیر مستقل تغییر شکل می دهد و آن خشم والدین است و به آن متغیر وابسته می گویند.

2- توصیف وضع موجود:

این پژوهش در دبستان دخترانه حاج میرزاعلی چاوش در ناحیه یک بندرعباس، به انجام رسیده است. مدرسه مقطع اول تا ششم ابتدایی را در بر می گیرد که تعداد کل دانش آموزان ۵۱۲ نفر است. دانش آموزان پایه اول به سه کلاس تقسیم شده اند. در این ناحیه والدین از نظر سطح سواد با هم تفاوت زیادی دارند، همچنین بینش و دیدگاه والدین نسبت به مشاوره با یک دیگر تفاوت دارد.

ساعت هفت و نیم صبح اولین روزی که به مدرسه رفتم، مادر یکی از دانش آموزان در مدرسه با آموزگار کلاس اول ابتدایی در حال صحبت کردن بود که آموزگار از من درخواست کرد که با مادر دانش آموز صحبتی داشته باشم. زمانی که کنار معلم و مادر نشستم به گفتگوی آن دو گوش می دادم، معلم از علائمی از جمله پر خاشگری، کلمات نامناسب، داد زدن و کتک زدن دانش آموزان توسط دانش آموز به مادر او گفته بود و مادر دانش آموز علت کبودی صورت دانش آموز را به معلم می گفت، همچنین عنوان می کرد که دخترش با وجود تمام خشونت های خانوادگی از داد زدن و کتک زدن سایر دانش آموزان دست بر نمی دارد.

بعد از صحبت های مادر دانش آموز و معلم، من صحبتیم را با مادر دانش آموز شروع کردم، شکایت اصلی مادر این بود که دانش آموز با وجود دعوای فیزیکی و کلامی زیاد پدرش با او، باز هم این رفتارهای ذکر شده را ادامه می دهد و زمانی که این رفتارها را ادامه می دهد مادر خودش را موظف می داند که این موضوع را به پدر بگوید و پدر نمی تواند خشمش را مدیریت کند و مجدداً خشمش را روی کودک خود تخلیه می کند. علت کبودی صورت کودک هم دعوای با خشونت زیاد پدر دانش آموز با او در روز قبل بوده است و پدر دچار اختلال سو مصرف مواد بوده و هر وقت که مصرف بیش از حد دارد با کودک هفت ساله خود دعوا می کند.

با توجه به گفته‌های مادر، من تشخیص دادم که او از بینش برخوردار نیست و این موضوع را نمی‌داند که کودک او در حال تقلید کردن از پدر است و در مدرسه دقیقاً همان کاری را انجام می‌دهد که در خانه پدرش با او انجام می‌دهد. من با تشبیهی به مادر گفتم که بچه‌ها به این علت که نمی‌توانند مثل بزرگسال‌ها در دودل کنند شبیه درختی می‌مانند که ریشه، تنه و برگ و میوه دارد؛ ریشه اتفاقی است که درون او می‌افتد و ما نمی‌توانیم آن را ببینیم و ما فقط می‌توانیم تنه و برگ و میوه را ببینیم، تنه درخت روابط مهمی است که کودک در زندگی خود داشته است، اینکه چگونه این روابط شکل گرفته، چه نوع دلبستگی را در این روابط تجربه کرده است و آیا دلبستگی او ایمن بوده یا نا ایمن؟ مواردی است که باعث به وجود آمدن برگ و میوه می‌شود، برگ و میوه همان رفتارهایی است که کودک از خود نشان می‌دهد. پس این رفتارها مواردی هستند که از درون کودک (ریشه) می‌آیند و ریشه و برگ و میوه را تنه است که به هم متصل می‌کند بنابراین اگر تنه درخت و روابط مهم کودک را اصلاح کنیم ما می‌توانیم رفتارهای نامناسب او را نیز کاهش دهیم زیرا ریشه که درون کودک است از حالت افسردگی و ناخشنودی از شرایط به سرزندگی و شادابی تغییر می‌کند. اما با وجود تمام این تشبیهات انگار که مادر هنوز نمی‌توانست بپذیرد که رفتارهای نامناسب کودک ناشی از رفتارهای نامناسبی است که در خانه دیده است.

3- شواهد (1):

الف) مشاهده: در ادامه من از معلم کلاس اول خواستم که برای مشاهده از راه دور رفتارهای کودک به کلاس درس بروم و وقتی به آنجا رفتم در صندلی آخر نشستم، در آن ساعت دانش آموز مورد نظر دختری آرام بود که بر خلاف سایر دانش آموزان که برای کشف کردن من تلاش می‌کردند یک گوشه نشسته بود و بدون گفتن کلمه‌ای یا نشان دادن هیجانی در چهره هر از چند گاهی مرا نگاه می‌کرد اما خوشبختانه به محض اینکه اولین ارتباط را با او برقرار کردم توانست تجربه رابطه‌ای کوچک اما مثبت را با من بسازد.

ب) جلسه مشاوره با والد: بعد از تشخیص مسئله موجود به مدت سه هفته، هفته‌ای یک بار ساعت ۸ صبح روزهای شنبه با مادر دانش آموز ملاقات‌هایی داشتم که متوجه شدم مادر تمام مسائل و مشکلات را به گردن پدر می‌اندازد و متوجه این ماجرا که خود او به پدر می‌گوید که کودک را تنبیه کند نیست، مادر بینش کمی دارد و نمی‌تواند تشخیص دهد که خود او هم در خشم پدر و خشم دختر بچه خود دخالت‌هایی دارد.

ج) صحبت با معلم دانش آموز: معلم دانش آموز بینش بسیار مناسبی راجع به رفتارهای دانش آموز خود داشت و با وجود شکایات متعدد دانش آموزان دیگری که از این دانش آموز آسیب دیده بودند درک می‌کرد که در کنار مشکلات سایر دانش آموزان، مسئله این دانش آموز هم مهم است و باید چاره‌ای برای حل مسئله او اندیشید.

د) مطالعه: من با توجه به مطالعات قبلی که در زمینه رویکرد دلبستگی محور و روابط موضوعی داشتم دوباره به جستجو در کتب همین دو رویکرد و همچنین پایگاه‌های اطلاعاتی پرداختم که بهتر بتوانم تصمیم بگیرم که در مورد این دانش آموز باید چه کاری انجام شود. با توجه به اینکه پدر دانش آموز هیچ تمایلی به مراجعه به مدرسه نداشت می‌بایست استعاره درخت که قبل تر راجع به آن نوشتم را به روشی دیگر سعی می‌کردم که کمک کنم مادر دانش آموز آن را درک کند بنابراین استعاره درخت را به نوعی دیگر با تمرکز بر والد، نه کودک، مجدداً توضیح دادم با این وسعت و گستردگی که این بار آرزوهای تحقق نیافته والد هم می‌تواند روی ریشه درخت دخیل باشد و والد اجباری در خود ببیند که کودک من باید همان طوری که من دوست دارم باشد و به این خاطر و چون نمی‌دانم چطور او را همانند خودم کنم پس با تنبیه بدنی این اجبار را برای او هم درست می‌کنم که همانند من باشد.

4- تجزیه و تحلیل اطلاعات:

مشکلات خانواده در فرزندپروری:

- اعتقاد به تربیت با تنبیه بدنی
- مشکل ندیدن اختلال سو مصرف مواد
- عدم انتقاد پذیری
- نادیده گرفتن نیاز های دانش آموز

مشکلات دانش آموز در مدرسه:

- کتک زدن سایر دانش آموزان
- دزدی و درخواست خوراکی از کادر دفتر مدرسه
- پرخاشگری و داد زدن سر دیگر همکلاسی ها
- استفاده از کلمات نامناسب
- وابستگی شدید دانش آموز به پدری که او را تنبیه می کند.

با توجه به گفت و گوهایی متعدد با والدین و همکاران و مطالعات در حیطه مربوط به دانش آموز به این نتیجه رسیدیم که مسئله اصلی عدم بینش والدین از این موضوع است که مسئله عدم کنترل و مدیریت هیجانات خود پدر و مادر است و آن ها هستند که با رفتار نادرست خود موجب رفتارهای پرخاشگرانه این دانش آموز در مدرسه شده اند که اکنون خودش را با علائم متعدد دیگری نیز نشان می دهد و در آینده قطعاً این امکان وجود دارد که این دانش آموز در بزرگسالی همانند والدین خود عمل کند و رفتارهای کنونی دانش آموز تا همیشه ادامه دار شوند.

4-1- نظریه های پشتیبان:

سانتاگویدا^۱ (۲۰۲۳) پژوهشی با عنوان نظریه دلبستگی در یک چارچوب استنتاج فعال: مدل درونی ما چگونه شکل می گیرد؟ انجام داد:

با آغاز نظریه دلبستگی که توسط جان بالبی در سال ۱۹۶۹ روی کار آمد، و با توجه به پیشینه علمی که در مورد فرآیندهای رشدی که در اوایل زندگی انسان اتفاق می افتد، هدف کار حاضر جستجوی یک رویکرد ممکن برای دلبستگی، با استفاده از برخی جنبه های ناشی از نظریه استنتاج فعال است. ما توضیح خواهیم داد که چگونه از مرحله قبل از تولد تا حدود سال دوم زندگی، پویایی های حسی، رابطه ای و عاطفی می توانند در شکل گیری رفتارهایی که به شدت در مدل عمومی درونی ادغام می شوند و احتمالاً کل زندگی را تحت تاثیر قرار می دهند، تعامل داشته باشند. از این تحقیق که یک مطالعه کیفی و تجربی است نتیجه گیری می شود که می توان با ارائه شواهدی در مورد چگونگی استنتاج فعال در حفظ دلبستگی مفید باشد. (سانتاگویدا و برگاماسکو؛ ۲۰۲۳)

واون^۲ و جنکینز^۳ (۲۰۲۱) پژوهشی با عنوان ارزیابی پیش بینی اتحاد درمانی مراجعان در فرایند روان درمانی مبتنی بر روابط موضوعی انجام دادند:

این مطالعه به بررسی سودمندی پیش بینی کننده ارزیابی عملکرد روابط موضوعی مراجع برای پیش بینی میزان ترک درمان، کیفیت اتحاد درمانی اولیه و رویدادهای فرایند روان درمانی که توسط مراجع بعد از پنج جلسه اول آن ها گزارش شده بود، پرداخت. از مراجعانی که دعوت پژوهش را پذیرفتند آزمون اندریافت موضوع بزرگسالان^۴ گرفته شد و آن هایی که هنوز در روند درمان بودند سه تا چهار جلسه بعد، رویدادهای فرایند روان درمانی و اتحاد درمانی را ارزیابی کردند.

1 Santaguida
2 Vaughn
3 Jenkins
4 T.A.T

شرکت کنندگان ۴۷ مراجع بودند که روان درمانی را با دانشجویان دوره دکترای پیشرفته در یک کلینیک آموزشی خدمت رسانی اجتماعی در دانشگاه آغاز کردند. مقیاس شناخت اجتماعی و روابط موضوعی یک سیستم امتیازدهی برای داستان هایی که در تست اندریافت موضوع بزرگسالان ساخته شده بود، درست کرد که برای ارزیابی عملکرد روابط موضوعی مورد استفاده قرار گرفت. مقیاس اتحاد درمانی کالیفرنیا، فرم بیمار چهار بعد اتحاد را اندازه گیری کرد. مقیاس های فرآیند جهت گیری درمان، که از مجموعه فرآیند های روان درمانی ایجاد شده اند، ادراک مراجع را از رویدادهای فرآیند درمانی به عنوان متضمن تکنیک های روان تحلیلی نسبتاً بیشتری اندازه گیری می کنند. نمره به دست آمده به طور قابل توجهی باقی ماندن در درمان و اتحاد درمانی قوی تر مراجع و فرآیند درمانی معمولی را پیش بینی کرد که در درمان روان تحلیلی بیشتر از تحقیقات در درمان های شناختی رفتاری بود. پیچیدگی ظرفیت سرمایه گذاری روانی در مقیاس روابط موضوعی قوی ترین پیش بینی ها را داشت، به ویژه جنبه تعهد بیمار را به خوبی برای روان درمانی نشان می داد. یافته ها نشان می دهند که شروع روان درمانی مبتنی بر روابط موضوعی می تواند برای برنامه ریزی درمان مفید باشد و رابطه بین عملکرد روابط عینی مراجع، اتحاد درمانی و حساسیت بیشتر نسبت به مداخلات روان تحلیلی نسبت به مداخلات شناختی رفتاری به جنبه رابطه بستگی دارد، روابطی که در حال ارزیابی است. (واون و جنکینز؛ ۲۰۲۱)

لانگ^۱، وربک^۲ و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان یک مدل نورواناتومیکیال عملکردی دلبستگی انسان انجام داد: نظریه دلبستگی که حدود هفتاد سال پیش توسط مری اینسورث^۳ و جان بالبی توسعه یافت، به یکی از تأثیرگذارترین و جامع ترین نظریه های روانشناسی معاصر تبدیل شده است. این پیش بینی می کند که تعاملات اجتماعی اولیه با افراد مهم، ظهور بازنمایی های تمایز خود و دیگران را شکل می دهد، که دومی بر نحوه شروع و حفظ روابط اجتماعی در طول عمر تأثیر می گذارد. بنابراین، تاریخچه دلبستگی فرد با تفاوت های بین فردی در مکانیسم های عاطفی و شناختی مرتبط است که بازنمایی، مدل سازی و درک دیگران را در سطح بیولوژیکی و مغزی حفظ می کند. (لانگ، وربک و همکاران؛ ۲۰۲۰)

اسپرویت^۴، گوس^۵، وینینک^۶ و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی با روش فراتحلیل با عنوان رابطه دلبستگی و افسردگی در کودکان و نوجوانان انجام دادند:

دلبستگی ناامن به مراقبان اولیه با بروز علائم افسردگی در کودکان و نوجوانان همراه است. این ارتباط توسط مطالعات فردی که رابطه بین دلبستگی و افسردگی را آزمایش می کنند و با فرا تحلیل هایی که بر مشکلات درونی سازی گسترده به جای افسردگی یا نمونه های بزرگسال تمرکز دارند، نشان داده شده است. بنابراین ما با استفاده از یک رویکرد چند بعدی، ارتباط دلبستگی ایمن و افسردگی در کودکان و نوجوانان را به صورت فرا تحلیلی بررسی کردیم. در مجموع، ۶۴۳ اندازه اثر از ۱۲۳ نمونه مستقل استخراج شد. اندازه اثر کلی متوسط قابل توجهی یافت شد که نشان می دهد دلبستگی ناایمن به مراقبان اولیه با افسردگی همراه است. تجزیه و تحلیل چند متغیره تعدیل کننده های مهم که بر قدرت ارتباط بین دلبستگی ایمن و افسردگی تأثیر گذاشتند، نشان داد که کشور مورد مطالعه، طراحی مطالعه، جنسیت، نوع دلبستگی، و نوع ابزار برای ارزیابی دلبستگی به طور منحصر به فردی در توضیح واریانس نقش دارند. این مطالعه نشان می دهد که دلبستگی ناایمن ممکن است پیش بینی کننده رشد افسردگی در کودکان و نوجوانان باشد. بنابراین هنگام درمان افسردگی در کودکان باید به دلبستگی توجه کرد. (اسپرویت، گوس، وینینک و همکاران؛ ۲۰۲۰)

1 Long
 2 Verbeke
 3 Mary Ainsworth
 4 Spruit
 5 Goos
 6 Weenink

5- انتخاب راه حل و اعتبار بخشی:

با توجه به تحقیقات و مطالعات مختلف و کمک گرفتن از یک ناظر علمی و اطلاعات جمع آوری شده تلاش کردم تا با توجه به محدودیت هایی که داریم، راه حل هایی که قابل اجرا باشند را انتخاب کنم. از آن جایی که نظریه های پشتیبانی وجود دارند که از تاثیر گذاری دو نظریه دلبستگی و روابط موضوعی صحبت می کنند من هم با این دو رویکرد تلاش کردم که بتوانم به دانش آموز کمک کنم.

بزرگترین محدودیت من عدم همکاری والدین بود و من مجبور بودم که موضوع را فقط از طریق دسترسی به دانش آموز حل کنم. راه حل هایی که در کنار هم به بهبود رفتارهای دانش آموز و در نتیجه والدین او منجر می شود به شرح ذیل می باشد:

- ایجاد اتحاد کاری^۱ برای بهبود شرایط با دانش آموز
- خلق یک دلبستگی ایمن در اتاق مشاوره
- پذیرش همه جانبه آموزگار کلاس اول حتی با وجود شکایات سایر دانش آموزان
- ایجاد اعتماد و احساس امنیت در دانش آموز
- تقویت یک خود یکپارچه برای تقویت مهارت های زندگی در دانش آموز
- پذیرش بی قید و شرط
- عدم مواخذه شدن توسط مدرسه در زمانی که دانش آموز توانایی مدیریت خشمش را ندارد
- تبدیل مدرسه به یک محیط امن برای دانش آموز

6- اجرای راه حل و نظارت:

تمام مواردی که در بالا ذکر شد را جهت تجربه یک محیط به اندازه کافی خوب برای دانش آموز به مدت چهار ماه در مدرسه اجرا کردم تا یک تجربه جدید و ایمن بتواند تجربه نا ایمنی که در خانه در حال اتفاق افتادن است را ترمیم ببخشد. در دومین جلسه مشاوره ای که با دانش آموز داشتم، تست اندریافت موضوع کودکان را از او گرفتم که بر طبق داستان هایی که کودک توضیح می داد فهمیدم که در عین حال که دانش آموز در خانه با خشم پدر رو به رو می شود، پدرش را بیشتر از دیگران دوست دارد و منبع اصلی دلبستگی او پدر است، نه مادر. و اینجا بود که به یاد جمله ای از فیبرن افتادم که می گفت وجود یک رابطه بد برای روان بهتر از نبود رابطه است و به این علت است که ما در روابط بد باقی می مانیم. همچنین متوجه شدم دانش آموز کلاس اولی، شخصی است که شب ها برای فرار از این ترس که ممکن است دوباره تنبیه شود در کنار پدر خود می خوابد و به پدر پناه می آورد در صورتی که دو خواهر دیگر او در کنار مادر می خوابند.

در اوایل شروع فرایند یاری رسانی، دانش آموز هر دفعه که با دانش آموزان دیگر دعوا می کرد یا بحثش می شد با ترس و گریه زیاد به اتاق من می آمد و مدام ترس از تنبیه شدن در مدرسه و با خیر شدن مادر او در خانه و مجدداً تنبیه شدن در خانه را داشت اما کلمه ای صحبت نمی کرد اما رفته رفته توانست با ایجاد یک رابطه امن با من و همچنین قرار دادن من به عنوان یک چهره دلبستگی در ذهن خود احساساتش را به کلام تبدیل کند که این موضوع خودش به تنهایی به طور قابل توجهی به تنهایی موجب مدیریت هیجانات دانش آموزی شد که خودش هم نمی دانست چرا یک دفعه خشمگین می شود و سر دانش آموزان دیگر داد می زند. البته این دانش آموز از روز اولی که من به مدرسه رفته بودم توانسته بود یک اتحاد کاری مثبت را با من شکل بدهد و با وجود اینکه خانواده او اطلاعات مفیدی در مورد مشاوره نداشتند و دانش آموز هم چیزی راجع به مشاوره نمی دانست به راحتی توانست مفهوم مشاوره را درک کند و از اینکه می تواند از کسی کمک بگیرد خوشحال بود.

هر دفعه که موضوعی در کلاس اتفاق می افتاد که نظم کلاس را به هم می زد آموزگار کلاس اول من را مطلع می کرد و من به طور غیر مستقیم و با بازی باز هم به دانش آموز یادآوری می کردم که حتی اگر او واقعا با دیگر دانش آموزان سر ناسازگاری داشته باشد یا بودن در جمع او را اذیت کند من می فهمم که این موضوع دست خود او نیست و او و تمام آدم های دیگر حق دارند که گاهی خشمگین شوند.

رفته رفته دانش آموز کلاس اول سایر دانش آموزان کلاس های اول و دوم را هم با خود به اتاق مشاوره مدرسه می آورد و این موضوع فرصتی شد که در آنجا بتوانم به صورت گروهی و با بازی به آن ها مهارت های ارتباطی را بیاموزم. در این میان زمان هایی بود که دانش آموز در زنگ هنر از معلم می خواست که به اتاق من بیاید و در آنجا بدون هیچ هدفی بازی های آزاد بدون مداخله من داشتیم که این موضوع به ایجاد یک دل بستگی ایمن کمک بیشتری می کرد و پیوند دل بستگی را محکم تر می کرد.

7- شواهد (2) توصیف وضع مطلوب:

بعد از اجرای موارد بالا به تدریج متوجه تغییراتی در دانش آموز شدم که یکی از نشانه های این تغییرات این بود که دانش آموز بیشتر از سایر همکلاسی ها و همسن و سال هایش می توانست احساسات و هیجانات خودش را به کلام بیاورد و این مورد خودش به تنهایی موجب بهبود شرایط در دانش آموز می شود. اینکه دانش آموز توانست در اتاق مشاوره احساسات و هیجاناتش را بیشتر از قبل بشناسد و تفاوت احساس و فکر را درک کند کمک کرد که راحت تر بتواند برای مشککش کمک بخواهد و من توانستم با روش های زیر اطلاعات جدیدی را گردآوری کنم:

الف) مشاهده: بعد از انجام راه حل های ذکر شده، من به مدت یک ماه دانش آموز را مشاهده کردم و مواردی که بعد از اجرای راه حل مشاهده شد:

- بهبود رفتار او با سایر دانش آموزان
- پیدا کردن دوست در کلاس
- علاقه بیشتر به ماندن در کلاس درس
- تشویق شدن از طرف پدر
- کم شدن تنبیه ها در خانه و رفته رفته پایان یافتن آن ها
- و حتی تلاش برای آشتی دادن دانش آموزان دیگری که با هم مشکلی داشتند.

ب) مصاحبه با آموزگار: در مصاحبه ای که با آموزگار پایه اول داشتیم متوجه شدم از نظر معلم هم دانش آموز تغییرات زیادی داشته است، از جمله:

- عدم داد زدن سر دیگر دانش آموزان
- عدم پرخاشگری به دانش آموزان دیگر
- آموزش مدیریت خشم توسط دانش آموز مذکور به سایر دانش آموزان پایه اول
- از بین رفتن دزدی در مدرسه
- دانش آموز دیگر درخواست خوراکی از کادر دفتر مدرسه ندارد
- پایبندی به قوانین مدرسه
- استفاده از کلمات محترمانه
- استقلال بیشتر در کارها
- پیشرفت تحصیلی

- تشویق شدن در کلاس درس
- و بالا رفتن اعتماد به نفس

ج) مصاحبه با والد: در مصاحبه ای که با مادر دانش آموز داشتم متوجه شدم که دانش آموز پرخاشگری های کمتری از خود نشان می دهد و همین موضوع باعث شده که پدر او هم پرخاشگری های کمتری معطوف به کودک خود نشان دهد.

8- ارزیابی نهایی و اعتبار سنجی:

با توجه به اقدامات انجام شده متوجه شدم که مشکل دانش آموز به طور قابل توجهی از بین رفته است و والدین او هم دیگر تمایلی به تربیت کودک از طریق تنبیه ندارند و توانسته اند رویکرد خود را به رویکرد تشویقی تغییر جهت دهند و علت این تغییر رویکرد تربیتی والدین هم این بود که دانش آموز ما حالا می توانست احساسات، هیجانات و نیازهای خود را به زبان بیاورد و از دیگران درخواست کند و همچنین مهارت جرات ورزی را به خوبی در خودش نشان می داد.

9- نتیجه گیری و پیشنهادات:

گاهی اوقات پیش می آید که ما محدودیت هایی برای کمک به کودکانی که در معرض آسیب هستند داریم، یکی از این محدودیت ها که بیشتر در محیط مدرسه با آن مواجه می شویم عدم همکاری والدین کودک است، ممکن است کودک خشونت های خانوادگی را تجربه کرده باشد و این مورد باعث شود که با تقلید از سایر اعضای خانواده او هم خشم را از خود نشان دهد؛ با اینکه خشم برای بقای انسان لازم است اما می تواند نتایج منفی با خود به همراه داشته باشد و گاهی در جایی که مناسب نیست شکل گیرد. خشونت های خانوادگی منجر به شکل گیری دلبستگی نا ایمن به خصوص دوسوگرا در کودکان می شود و می تواند به ساختار خود مرکزی در کودک آسیب بزند که در نتیجه اعتماد به نفس کودک کاهش پیدا می کند. اما خوشبختانه تحقیقات پیشین به صورت تجربی نشان داده است که وجود یک دلبستگی و محیط ایمن می تواند کمک کند که ساختار خود مرکزی در انسان ترمیم شود و اعتماد به نفس خود را باز یابد.

ما در این مقاله از روش اقدام پژوهی استفاده کرده و راجع به دانش آموزی هفت ساله نوشتیم که پس از دعوای فیزیکی و کلامی مکرر با پدر خود، شروع به رفتارهایی مثل داد زدن، ابراز خشونت و پرخاشگری و استفاده از کلمات مناسب در رابطه با سایر دانش آموزان کرده بود و عنوان می کرد که خودش هم نمی داند چرا به صورت ناگهانی خشمگین می شود و این رفتارها از او سر می زند. متأسفانه والدین دانش آموز بینش خوبی در مورد مشکل دانش آموز نداشته، اعتقاد به تربیت با تنبیه بدنی داشتند، انتقاد پذیر نبودند، نیاز های دانش آموز را نادیده گرفته و نمی توانستند او را درک کنند همچنین پدر او به مواد مخدر اعتیاد داشت.

ما با شکل گیری یک دلبستگی ایمن در مدرسه و فراهم کردن یک محیط به اندازه کافی خوب صرفاً برای چند ساعت از روز توانستیم کمک کنیم که دانش آموز بتواند یک خود مرکزی یکپارچه و قوی تری داشته باشد که در نتیجه آن عزت نفس خود را باز یابد و با ابراز وجود کمک کند که خانواده او هم رویه خود را عوض کنند و به روش های دیگری برای تربیت فرزند بیاندیشند. با شکل گیری یک دلبستگی ایمن دانش آموز توانست تغییرات مثبت زیادی در رفتار خود نشان دهد؛ رفتار او با سایر دانش آموزان بهبود یافت، در بین همکلاسی هایش برای خود دوست پیدا کرد و به ماندن در کلاس درس علاقه درسی پیدا کرد که منجر به پیشرفت تحصیلی و تشویق شدن در کلاس و حتی تشویق شدن توسط پدر شد. تمامی این ماجرا نشان دهنده این موضوع است که یک دلبستگی ایمن می تواند کمک کند که زخم ها و آسیب های وارده از دلبستگی های نا ایمن قبلی ترمیم شود.

در اقدام پژوهی های زیادی روش هایی برای کنترل خشم والدین یا فرزندپروری بهتر با آموزش مستقیم ذکر شده است اما این مطالعه از این حیث که با تمرکز بر مداخله روی کودک به تغییر روند تربیتی والدین و در نتیجه ایجاد محیطی آرام تر برای کودک می انجامد حائز اهمیت است و می تواند راهکارهایی را در بر داشته باشد که کمک کند در زمانی که والدین با مدارس همکاری نمی کنند بتوان به کودکان برای زندگی بهتر یاری رساند.

منابع و مراجع

1) شکوهی یکتا، محسن، زمانی، نیره، پرند، اکرم، و اکبری زردخانه، سعید. (1389). اثربخشی آموزش مدیریت خشم بر ابراز و مهار خشم والدین. روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی).

- 1) Anouk Spruit, Linda Goos, Nikki Weenink, Roos Rodenburg, Helen Niemeyer, Geert Jan Stams & Cristina Colonnesi . *The Relation Between Attachment and Depression in Children and Adolescents: A Multilevel Meta-Analysis. Clinical Child and Family Psychology Review. 2020*
- 2) 3- Azim, S. S., Dey, D., & Roy, A. *Fact versus fake: how smart people are losing rationality during infodemic. South Asian Journal of Social Science and Humanities, 2021, 2(2), 111-120*
- 3) E Santaguída, M Bergamasco - *Attachment Theory in an Active Inference Framework: How Does Our Inner Model Take Shape?, Active Inference: Third International Workshop. 2023. 179-191.*
- 4) Fairbairn, R. *The Object-Relations of the Central ego and the Subsidiary Egos. Psychoanalytic Studies of the Personality. 1952*
- 5) Freud, A. . *The Ego and the Mechanisms of Defence. London: Hogarth. New York: International Universities Press, 1966: London: Karnac, 1992.*
- 6) Freud, S. (1920). *Beyond the Pleasure Principle. SE 18. London: Hogarth*
- 7) Freud, S. (1930). *Civilisation and Its Discontents. SE 21. London: Hogarth*
- 8) Freud, S. (1896). *The aetiology of hysteria. SE 3. London: Hogarth.*
- 9) Freud, S. (1923). *The Ego and Id. SE 19. London: Hogarth.*
- 10) Kristin Niemeyer Vaughn, Sharon Rae Jenkins. *Object relations assessment predicts outpatients' attrition, early working alliance and psychotherapy process. Clinical psychology and psychotherapy. 2021*
- 11) Long, M., Verbeke, W., Ein-Dor, T., Vrtička, P: *A functional neuro-anatomical model of human attachment (NAMA): insights from first-and second-person social neuroscience. 2020. Cortex 126, 281–321*
- 12) Tu Zahra, F. *Attachment Security and Attachment Styles in Romantic Relationships. South Asian Journal of Social Sciences & Humanities. 2022.*
- 13) World health organization. *Violence and injury prevention: child maltreatment (“child abuse”). 2015 Retrieved from <http://www.who.int/violence-injury-prevention>.*