

موضوع اقدام پژوهی :

بررسی مشکلات رفتاری و اخلاقی دانش آموزان و راهکارهای برطرف نمودن آنها در قالب یک پژوهش عملی

www.asebankafinet.ir

این فایل فقط برای مشاهده می باشد . برای خرید فایل ورد و قابل ویرایش و بدون ارم این اقدام پژوهی با قیمت فقط سه هزار تومان به سایت فروشگاه علمی آسمان مراجعه کنید . www.asebankafinet.ir

تقدیم به

همه معلمان این مرز بوم و

همه کسانی که برای پیشرفت این آب و خاک

در تلاش و کوشش هستند.

با سپاس فراوان

از همه عزیزانی که در اتمام این پژوهش

با من همکاری صمیمانه داشتند .

موضوع مطالب

- چکیده اقدام پژوهی: ۲
- ارائه راهکارها..... ۳
- ۳- گرد آوری اطلاعات (شواهد ۱) ۶
- ۴- تجزیه و تحلیل و تفسیرها:..... ۹
- ۵- انتخاب راه جدید به صورت موقت ۱۲
- ۵-۱- آموزش درمانی ۱۲
- ۵-۲- روشهای درمان حسادت: ۱۲
- ۵-۳- تکنیک هایی لازم برای کنترل پرخاشگری در محیط خانواده ۱۳
- ۵-۴- درمان پرخاشگری: ۱۴
- ۵-۵- قوانین یادگیری: ۱۵
- ۶- اجرای طرح جدید و نظارت بر آن ۱۷
- عوامل موثر بر پرخاشگری ۱۸
- انواع پرخاشگری ۱۸
- علل پرخاشگری..... ۱۹
- ارائه دلایل مشکل پرخاشگری: ۲۰
- پرخاشگری و ورزش ۲۳
- ۷- گرد آوری اطلاعات(شواهد ۲) ۲۴
- ۹- ارائه راهکارها..... ۲۷
- ۱۰- منابع ۲۸

چکیده اقدام پژوهی:

اینجانب ، دارای مدرک ، مدت است که در خدمت آموزش و پرورش هستم . .

در سال در سمت معاون دبستان واقع در شهرستان به اتمام رساندم.

در دوران خدمتم با دانش آموزی مواجه شدم که دارای اختلالات رفتاری از قبیل شلوغی غیر نرمال ، مسخره کردن دیگران، اذیت دادن به دیگر دانش آموزان ، حسادت ، بی حوصلگی ، فحش دادن به دیگران ، لجبازی ، تنبلی ، سردرد مومن بود.

برای گرد آوری اطلاعات روشهای متعددی وجود دارد ؛ با توجه به موضوع پژوهش ، به نظر می رسد که ما مجبور باشیم از چند روش به صورت ترکیبی برای جمع آوری اطلاعات استفاده نماییم . در این پژوهش روشهای مشاهده ، مشاهده مشارکتی و مصاحبه را انتخاب نمودیم.

برای کاهش حسادت ، شرکت دادن فرد در گروه و احساس مسئولیت فرد نسبت به گروه ایجاد می گردد و از والدین فرد خواسته می شود که بین فرزندان تبعیض قائل نشوند و رفتارشان نسبت به فرد ملایم گردد. برای کاهش پرخاشگری و لج بازی ؛ از والدین رزیتا خواسته می شود که بین فرزندان تبعیض نشود و با فرزندان خود با ملایمت و مهربانی رفتار کنند و ویژگی های مثبت فرزند خود را با تشویق تقویت نمایند. تا فرزند دچار کمبود محبت نگردد . به نظر می رسد یکی از علتهای اساسی پرخاشگری و لج بازی تبعیض و کمبود محبت است . و به فرزند خود بر چسب های مثبت بزنند تا کودک باور کند که واقعاً دارای ویژگی های مثبت است.

برای کاهش ضعف تحصیلی ، از بین بردن مشکلات عاطفی توسط والدین و معلم مربوطه ، ایجاد انگیزه ، تقویت ویژگی های مثبت ، شکوفایی اعتماد به نفس کودک ، توجه لازم به کودک ، تغییر نگرش کودک نسبت به خود از جمله عواملی هستند که می توانند ضعف تحصیلی دانش آموز را کاهش دهند.

به نظر می رسد سردرد رزیتا با رفع مشکلات عاطفی و درسی کودک رفع خواهد شد.

ارائه راهکارها

- ۱- محبت به موقع و متناسب به فرزندان و دانش آموزان ، موجب کاهش اختلالات رفتاری می شود.
- ۲- توجه به موقع، محبت ، تقویت نکات مثبت ، پرورش اعتماد به نفس ، موجب نگرش مثبت فرد نسبت به خود و دیگران می شود.
- ۳- ایجاد انگیزه و ایجاد نگرش مثبت فرد نسبت به خود و معلم و دیگران موجب بهبود وضعیت تحصیلی و رفتاری فرد می شود.
- ۴- بین فرزندان نباید تبعیض قائل شد.
- ۵- بهتر است برای شناسایی و رفع مشکل از راهنمایی های صاحب نظران استفاده گردد.
- ۶- بهتر است برای رفع مشکل ، نظریه های علمی و تحقیقات گذشته مورد توجه قرارگیرد . تا دارای اعتبار می باشد.

۱- مقدمه:

اختلالات رفتاری دانش آموزان ، یکی از مسائلی است که معمولاً معلمان با آن مواجه هستند . یکی از عوامل بازدارنده در امر تحصیل ، اختلالات رفتاری می باشد . معلمان در برابر اختلالات رفتاری ، به شکل های متفاوتی از خود عکس العمل نشان می دهند . برخی از معلمان آنان را به شدت سرکوب می کنند . بعضی از معلمان ، در مقابل آنان کو تاه می آیند ؛ بعضی دیگر آنان را به حال خود رها می کنند . اما واقعیت این است که در این حالت مشکل ادامه خواهد یافت و مشکلات دیگری نیز به دنبال خواهد آورد.

به نظر می رسد راه منطقی این است که وقتی مشکلی در کلاس پیش می آید ؛ بهتر است ابتدا آن مشکل شناسایی شود سپس آن مشکل به صورت علمی مورد بررسی قرار گیرد . بعد از آن راه حل هایی جهت رفع مشکل پیدا کرده و به صورت عملی آن مشکل رفع گردد.

۲- توصیف وضعیت موجود و تشخیص مسئله

. معمولاً برای آشنایی بیشتر با وضعیت درسی و اخلاقی دانش آموزان پرونده های آنان را در آغاز سال تحصیلی مورد مطالعه قرار می دهیم. همچنین در مورد خصوصیات اخلاقی و درسی دانش آموزان از معلم سال قبل

سوالاتی را مطرح می‌نمایم تا اطلاعات لازم در مورد دانش آموزان را بدست بیاوریم. و در دفتر جدا گانه ای می‌نویسیم تا برنامه ریزی لازم را به عمل بیاوریم. وقتی معلم سال قبل نام رزیتا را دید به من گفت: با رزیتا کاری نداشته باش؛ چون ایشان هم سردرد میگرنی دارد و هم دانش آموز شلوغی است. و به او مارکهای متعددی زد.

وقتی برای اولین بار به کلاس رفتم از فرا گیران خواستم خودشان را معرفی نمایند وقتی نوبت به رزیتا رسید، دیدم دختری با پوست سیاه و با کلاه گوشه کلاس نشسته است. و با صدایی بلند اما غیر عادی خودش را معرفی کرد. اما وقتی دانش آموزی با صدای بلند خودش را معرفی می‌کرد. رزیتا از من می‌خواست که به او بگویم با صدای پایین خودش را معرفی نماید چون من حوصله سروصدای آنها را ندارم. و اگر کسی حرف می‌زد رزیتا او را مسخره می‌کرد یا با او دعوا می‌کرد و می‌گفت صدای شما سر من را به درد می‌آورد.

برای اینکه بیشتر با او آشنا شوم رفتارهای او را زیر نظر گرفتم. علاوه از آن از معلمین سه سال قبل او و همچنین از مدیر و معاون مدرسه خواستم که در مورد رفتارهای رزیتا بیشتر به من توضیح بدهند. آنان نیز به رفتارهای نابهنجار او از جمله شلوغی غیر نرمال، مسخره کردن دیگران، اذیت دادن به دیگر دانش آموزان، بی‌حوصلگی، فحش دادن به دیگران، لجبازی، تنبلی، سردرد مزمن اشاره نمودند. برای پی بردن به واقعیت مسئله، مادر ایشان به آموزشگاه دعوت گردید. مادر رزیتا زنی کم سن و سال و بی‌خیال بود. و برای فرزندش چندان اهمیتی قائل نبود و با بی‌خیالی به رفتارهای رزیتا نگاه می‌کرد. به مادر رزیتا گفتم آیا برای درمان سردرد رزیتا او را به پزشک برده اند. ایشان جواب داد که فرزندش را چندین بار به پزشک برده اند ولی آنان نتوانستند او را معالجه نمایند. و ضمناً مادر رزیتا تذکر داد که وقتی هوا سرد است در زنگ سیاحت رزیتا به بیرون نرود و کلاهش را نیز از سرش بیرون نیاورد چون دچار سردرد می‌شود. از او پرسیدم رفتار و اخلاق رزیتا در خانه چگونه است؛ ایشان گفت: خانم او خیلی بد اخلاق است و همیشه برادر کوچکش را می‌زند؛ به حرف گوش نمی‌دهد؛ خلاصه از دست او خسته شده ایم. از او خواستم که همکاری لازم را در مورد اصلاح رفتارهای دخترش با ما بکند ولی ایشان گفت: به من مربوط نیست. لطفاً من را دیگر به مدرسه دعوت نکنید. چون

رفتارهای او اصلاح نمی شود . از دعوت من به مدرسه نیز ناراحت شده بود . بنابراین متوجه شدم که نمی توانم به کمک ایشان امیدوارم باشم . با توجه به اطلاعات بدست آمده سوالات زیر برای رفع مشکل رزیتا در ذهن من ایجاد گردید.

۱-۲- آیا بیماری سردرد رزیتا ، موجب اختلال رفتاری او شده است ؟

۲-۲- آیا بیماری سردرد رزیتا ، ناشی از فشارهای روانی است ؟

۳-۲- آیا تربیت غلط رزیتا، موجب اختلال رفتاری ایشان شده است ؟

۴-۲- آیا به خاطر روابط غلط با رزیتا، ایشان دچار خود پنداری منفی از خود شده است؟

۵-۲- آیا رزیتا دچار کمبود محبت شده است؟

۶-۲- آیا رزیتا با رفتارهای خویش می خواهد دیگران را به خود متوجه سازد؟

۷-۲- چه راه حل هایی برای مشکل وجود دارد؟

۸-۲- چه نیروها یا چه کسانی می توانند در حل مشکل کمک کنند؟

۹-۲- من چگونه خود را تغییر دهم که مورد قبول رزیتا باشم ؟

۳- گرد آوری اطلاعات (شواهد ۱)

برای گرد آوری اطلاعات روشهای متعددی وجود دارد ؛ با توجه به موضوع پژوهش ، به نظر می رسد که ما مجبور باشیم از چند روش به صورت ترکیبی برای جمع آوری اطلاعات استفاده نماییم . در این پژوهش روشهای مشاهده ، مشاهده مشارکتی و مصاحبه را انتخاب نمودیم. از طریق مشاهده رفتارهای رزیتا را زیر نظر گرفته و اطلاعات لازم در مورد رزیتا بدست می آمد و از طریق مشاهده مشارکتی تغییراتی که در نتیجه ارتباط با من ایجاد می گردید و تاثیراتی که متغیرها، بر ایشان می گذاشت مورد مشاهده قرار گرفت ؛ و از طریق مصاحبه اطلاعات لازم در مورد سابقه رفتاری رزیتا از معلمان سابق و مدیر و معاون مدرسه و مادر رزیتا بدست می آمد . به نظر می رسد از طریق این روشها اطلاعات لازم در مورد رزیتا بدست می آمد و ما هر چه بیشتر با خصوصیات اخلاقی و رفتاری ایشان آشنا می شدیم تا بتوانیم مشکلات رزیتا را حل نمائیم.

ابتدا رفتارهای رزیتا را زیر نظر گرفته و به دقت مشاهده می شد . وقتی برای اولین بار به کلاس رفتم از فراگیران خواستم خودشان را معرفی نمایند . وقتی به رزیتا رسیدم دیدم دانش آموزی با پوست تیره، کثیف ، با کلاه و روسری در گوشه کلاس نشسته است. با صدای بلندی خود را معرفی نمود. به طوری که با این کار خود دیگر دانش آموزان را نیز متوجه خود ساخت. و وقتی دیگر دانش آموزان خود را معرفی می کردند رزیتا به شکلی می خواست آنها را مسخره نماید . وقتی دیگر دانش آموزان در اوقات فراغت با یکدیگر صحبت می کردند ایشان می گفت که صدا نکنید . من حوصله سرو صدای شما را ندارم و سرم را به درد می آورید. رزیتا با دیگر دانش آموزان دعوا می کرد و دانش آموزان دائماً از او نزد من شکایت می کردند. وقتی در روی تخته مطلبی می نوشتم رزیتا صدای حیوانات را در می آورد. و به دیگر دانش آموزان اذیت می کرد.

بطوریکه رزیتا نظم کلاس را بر هم می زد و درچنین محیطی آموزش امکان پذیر نبود. ابتدا احساس کردم شاید ضعف از خودم باشد که ایشان اینچنین می کند به همین علت در زنگ تفریح در مورد رزیتا از مدیر و معاون مدرسه سوال کردم آنها گفتند که رزیتا از اول چنین بوده است ولی چون بیماری سردرد دارد بهتر

است که شما هم کارش نداشته باشی. سپس با معلمین سالهای قبل رزیتا صحبت کردم آنان نیز گفتند که خدا به دادت برسد! رزیتا دانش آموزی بی ادب، پررو، شلوغ، تنبل و بیمار است. ولی چون بیماری سردرد دارد بهتر است که به حال خود رهاش کنید. سپس مادر ایشان را به مدرسه دعوت نمودم. از او پرسیدم رفتار رزیتا در خانه چگونه است؟ ایشان گفت: که خانم ما از دست او به تنگ آمده ایم. به حرف های ما گوش نمی دهد. بد اخلاق است و دائماً برادر کوچکش را می زند. به در سهایش توجه نمی کند. به زور او را به حمام می بریم و در نهایت گفت: که خانم ایشان بیماری سردرد دارد و هنگامیکه هوا سرد است بهتر است که در زنگ تفریح در کلاس بماند. از ایشان پرسیدم که آیا برای درمان سردرد ایشان او را به پزشک برده اید؟ ایشان جواب داد که چندین بار برده ایم ولی خوب نشده است.

وقتی به خاطر کار نابهنجارش به او تذکر می دادم ایشان با لحن بدی به من جواب می داد. یک روز از او خواستم که به خاطر بی ادبی اش نسبت به من، از من معذرت بخواهد ولی ایشان معذرت نخواست هر چه اصرار کردم فایده ای نکرد و ایشان مغرورانه به من نگاه می کرد او را به نزد مدیر مدرسه فرستادم ولی حرفهای مدیر نیز در او تاثیری نکرده بود! ناخودآگاه از ذهنم خطور کرد که این بچه تقصیری ندارد! بلکه روابط غلط خانوادگی، رزیتا را به این شکل بار آورده است در واقع ایشان دارای مشکل رفتاری و روانی است که باید حل شود. ابتدا مسئله را با یکی از روانشناسان علی آباد در میان گذاشتم و ایشان راهنمایی های لازم را جهت حل مشکل ارائه نمود. سپس با دو تن از مشاورین علی آباد در این زمینه مشورت کردم اینها نیز راهنماییهای لازم را عرضه داشتند. بعد به دنبال کتابهای روانشناسی اختلالهای رفتاری، روانشناسی رشد، روابط انسانی در آموزشگاه و تحقیقاتی که در این زمینه انجام گرفته بود مورد مطالعه قرار دادم تا ببینم مشکل را چگونه می توانم حل نمایم. در واقع من خودم را چگونه تغییر دهم تا رفتارهای رزیتا تغییر کند. رزیتا دانش آموزی است که رفتارهای ایشان مغایر با مقررات کلاس می باشد. از جمله مشاهدات و اطلاعات بدست آمده در زیر ارائه می گردد:

۳-۱- رزیتا هر روز دانش آموزان را مسخره می کند.

۳-۲- رزیتا هر روز با دانش آموزان دعوا می کند.

۳-۳- رزیتا معمولاً احساس سردرد می کند.

۳-۴- رزیتا معمولاً در کلاس صدای حیوانات را در می آورد.

۳-۵- رزیتا در خانه و مدرسه بد اخلاق است.

۳-۶- رزیتا از نظر درسی ضعیف است.

۳-۷- رزیتا بی حوصله است.

۳-۸- روابط والدین با رزیتا غلط بوده است.

۳-۹- معلمین رزیتا به او توجه لازم را نکرده اند.

۳-۱۰- معلمین رزیتا به تفاوت های فردی ایشان توجه نکرده اند.

۳-۱۱- رزیتا بهداشت فردی را رعایت نمی کند.

۳-۱۲- رزیتا دانش آموزی پررو و مغرور است.

« یکی از مشکلات عمده مدارس ما، کمک نکردن به دانش آموزان مشکل دار است. متأسفانه، مدارس به جای آنکه آماده کمک به کسانی که عقب افتادگی یا مشکلی دارند باشند، بیشتر آنها را از خود می راند. و حالت دفعی از خود نشان می دهند. اغلب مدارس به دنبال دانش آموزان قوی و با نمرات بالا هستند و بیشتر مواقع به تشویق و تکریم آنها می پردازند. در مقابل، دانش آموزان به ظاهر ضعیف مورد بی مهری قرار می گیرند و بطور ناخواسته آنها را رها و بعضاً سرکوب می کنند. » (میر کمالی، ۱۳۷۹، ص ۷۴).

۴- تجزیه و تحلیل و تفسیرها:

رزیتا کودکی است که در گوشه کلاس می نشیند با صدای بلند خود را معرفی می کند. دیگران را مسخره می کند، بیشتر مواقع سرش درد می کند. حتی با معلم خود لج باز است و مزاحمت ایجاد می کند. رزیتا بد اخلاق است از نظر درسی ضعیف است. بی حوصله است. بهداشت فردی را رعایت نمی کند. پرواست. به دیگران حسودی می کند.

با بررسی رفتارهای رزیتا این سوال ایجاد گردید که چرا رزیتا این چنین می کند؟ هدف رزیتا از این کارها چیست؟ رزیتا با این کارها می خواهد چه بگوید؟ چه عللی باعث شده که رزیتا خود را به این صورت مطرح کند.

به نظر می رسد زمان خاصی برای بروز نا بهنجاری های رزیتا وجود ندارد و او در موقعیت های مختلف از خود رفتارهای نا بهنجار را نشان می دهد. و از اینکه نظم کلاس به هم می خورد واقعاً ناراحت کننده است. ولی تحقیقات متعددی نشان می دهند که با کودک باید با ملایمت و محبت رفتار نمود. و نباید دانش آموزان تنبیه یا تحقیر شوند.

واقعیت این است که من خودم گیر کرده بودم که چکار بکنم. چند بار پیش مدیر مدرسه فرستادم. مادرش را به مدرسه دعوت کردم، چندین بار تذکر دادم. ولی هیچ کدام مشکل را حل نکرد. تمامی معلمان سابق و

مادر رزیتا عقیده داشتند که او را به حال خود رها کنم . چون استدلال می کردند که رزیتا اصلاح شدنی نیست . اما من به سراغ یکی از روانشناسان شهرستان علی آباد رفته و مسئله را با ایشان در میان گذاشتم . سپس مسئله را با دو تن از مشاوران در میان گذاشتم . آنها را همنایه‌های لازم جهت تغییر رفتار رزیتا ارائه نمودند. سپس به دنبال کتابهای روانشناسی رفتم تا ببینم مشکل چیست ؟ و چگونه می توانم مشکل را حل نمایم؟ با صحبت‌هایی که با مادر رزیتا انجام دادم. فهمیدم که والدین رزیتا ، با ایشان بد رفتاری می کنند . و به خواسته های او چندان توجهی نمی کنند و بعد از رزیتا که برادرش متولد شده است . والدین رزیتا بیشتر به برادرش سرگرم شده اند و او را فراموش کرده اند . بنابراین رزیتا مورد بی مهری والدین قرار گرفته است . در نتیجه رزیتا به خاطر ناکامی در جلب محبت ، مجبور شده است . به پرخشگری و لج بازی دست بزند . این عمل خود ، دوباره روابط والدین را با ایشان تیره تر کرده است . و در نتیجه به رزیتا بر چسب های منفی متعددی توسط والدین زده شده است . به این ترتیب یک کودک معصوم ، به یک فرد نابهنجار تبدیل شده است . وقتی چنین کودکانی به مدرسه می روند . در مدرسه نیز مورد بی مهری اولیاء مدرسه قرار می گیرند و بی‌ترسعی می کنند از دست چنین دانش آموزی خلاص شوند و در مدرسه نیز بر چسب‌های منفی به کودک زده می شود و به این ترتیب سر نوشت کودک تغییر می کند و به احتمال زیاد به بچه های خیابانی می پیوندند چون چنین کودکانی فقط در میان کودکان خیابانی جایگاهی دارند . و در نهایت علاوه از مشکلات فردی ، مشکلات اجتماعی نیز افزایش می یابد. به این ترتیب برای حل مشکل باید از یک جایی آغاز می کردم . تا با ایشان بتوانم رابطه دوستی برقرار نمایم تا به ایشان بفهمانم که ایشان نزد من طرد شده نیست. ولی من نمی توانستم بطور مستقیم به او بگویم که می خواهم با تو دوست شوم . اولین قدم پیدا کردن ویژگی های مثبت رزیتا بود من با مطالعه کتابهای روانشناسی و راهنمایی همکاران و مشاوران ، فهمیدم که ابتدا باید نگرش رزیتا را نسبت به خود و معلم و والدین او تغییر دهم . برای اینکار باید نکات مثبت رزیتا را پیدا می کردم و تغییر نگرش را از نقاط قوت او شروع می کردم . رزیتا به خاطر اینکه بعد از او برادرش به دنیا آمده بود و والدینش از روی نا آگاهی به وی بی توجه شده بودند و رزیتا برای جلب توجه والدین رفتارهای نابهنجار را پیشه خود ساخته است . به همین خاطر بنده اولین کاری که انجام دادم ایشان را به عنوان سرگروه یکی از گروهها انتخاب نمودم. اما

اعضای گروه رزیتا از این کار من ناراحت شدند و می گفتند که رزیتا آنها را اذیت خواهد کرد . ولی بنده اعضای گروه را قانع کردم که ما از قبل نمی توانیم در مورد کسی داوری کنیم. اتفاقاً به نظر من با توجه به شناختی که از رزیتا دارم فکر می کنم رزیتا شایستگی سرگروهی را دارد و به شکل بهتری گروه را رهبری خواهد کرد . من با این حرفها می خواستم احساس مسئولیت و همکاری را در ایشان شکوفا نمایم . ولی با اینحال رزیتا با اعضای گروه در گیر بود . ولی من آنها را به آرامش دعوت می کردم سپس مادر رزیتا را به مدرسه دعوت کردم و از ایشان خواستم که بین فرزندان فرق نگذارند و به رزیتا بیشتر توجه و محبت تمایم و با ایشان بد رفتاری نکنند. در گام بعدی چون ایشان صدای نسبتاً خوبی داشت به همین خاطر معمولاً از ایشان می خواستم شعرهای کتاب فارسی را با صدای رسا و بلند بخواند و معمولاً ایشان را تشویق می نمودم که صدای خیلی خوبی دارد. و همچنین اگر رفتار خوبی از ایشان دیده می شود مورد تشویق قرار می گرفت . تا رفتارهای مثبت او تقویت شود درس ریاضی رزیتا نسبتاً خوب شده بود در حل مسائل ریاضی بیشتر از او استفاده می گردید. رزیتا وقتی به جلو می آید معمولاً شکلک در می آورد یا زبان خود را بیرون می آورد با توجه زیاد به رزیتا و بر خورد ملائیم و صمیمی با او و تقویت نکات مثبت ایشان . رفته رفته رفتارهای منفی او کاهش می یافت و درشش نیز نسبت به گذشته بهتر می شد. به همین علت رزیتا را مبصر کلاس نمودم و مسئولیت او را بیشتر کردم . رزیتا از این کار من خیلی خوشحال شد. به روی خود نیاوردم. ولی احساس کردم که او دیگر ترس از اینکه سرش درد خواهد کرد را از سرش بیرون کرده است . بعد از چند روز بطور خصوصی از رزیتا در مورد سردردش پرسیدم . ایشان جواب داد که سردردش خوب شده است . و به این ترتیب ، با تشویق به موقع و مداوم ، توجه زیاد و رها نکردن دانش آموزان به حال خود، محبت کردن به دانش آموزان جهت ایجاد نگرش مثبت به دیگران ، تقویت نکات مثبت جهت تغییر نگرش نسبت به خود ، ایجاد انگیزه با دادن جایزه جهت تقویت درسی ، استفاده از والدین جهت تغییر نگرش رزیتا نسبت به آنان ، مسئولیت دادن جهت تقویت نکات مثبت وی، صبر و حوصله و دلسوزی نسبت به دانش آموزان باعث گردید که رفتارهای ایشان تا حد زیادی بهبود یابد.

۵- انتخاب راه جدید به صورت موقت

برای رفع اختلالات رفتاری ، ابتدا بهتر است علل اختلالات مشخص شود تا راه حل‌هایی جهت بهبود اختلالات رفتاری تعیین گردد.

با توجه به سوابق خانوادگی رزیتا، به خاطر تولد فرزند دوم ، رزیتا مورد بی مهری و کم توجهی والدین قرار گرفته است . رزیتا از این کار والدین دچار نارضایتی شده و نسبت به آنان احساس خصومت کرده است . و به همین علت دچار پرخاشگری شده و برای جلب توجه والدین ، رفتار های ناپهنجاری را از خود نشان داده است . پرخاشگری و ناپهنجاری رزیتا باعث شده ، والدین علاوه از بی مهری ، وی را تنبیه و تحقیر کرده و برچسب های منفی بزنند ؛ به این خاطر رفتارهای منفی در رزیتا درونی شده است . بنابر این فشارهای روحی و روانی شدیدی بر او تحمیل شده و ایشان دچار سر درد عصبی گردیده است . به نظر می رسد مشکل تا حدی شناسایی شده است . بعد از شناسایی مشکل باید به دنبال راه حل رفت . برای این کار به سراغ محققان و مشاوران و کتابهای روانشناسی و تحقیقات و مقالات مراجعه گردید.

۵-۱- آموزش درمانی

« آموزش درمانی عبارت است از مجموعه ی اصول و روش های آموزشی و روان شناسی که می تواند افراد معلول جسمانی ، روانی ، ذهنی و عاطفی را تا حد امکان به عضو مفید و کارآمد جامعه تبدیل کند . . . در آموزش درمانی تطابق با محیط خانه و مدرسه و تغییر نگرش کودک نسبت به یادگیری مسئله اساسی است . » (میلانی فر، ۱۳۷۰ ص ۱۸۴)

۵-۲- روشهای درمان حسادت:

آگاه کردن کودک از اینکه مورد توجه و محبت والدین قرار دارد، رعایت عدالت و انصاف در روابط ، محبت به کودک وقتی که تنهاست، ایجاد زمینه اعتماد و توجه ، سپردن کودک کوچکتر به کودک ، حسود برای مراقبت و نگهداری ، جرأت دادن ، جایگزین کردن احساسات خشم آلود کودک ، کمک به کودک برای برون ریزی

احساسات حسادت ، مطلع ساختن کودک از مدتی قبل ، قصه گفتن مادر به کودک و تسلی دادن به او ، تبدیل حسادت به مساعدت و صمیمیت بحث درباره ضررها و خسارات حسد ، استفاده از نقاشی و بازی درمانی به آموزش دادن به کودکان مبنی بر اینکه اشیا و وسایل خود را به رخ دیگران نکنند، آموختن انجام اعمال نیک به کودک ، افزایش اعتماد به نفس ، عدم دخالت والدین در دعوای کودکان ، ایجاد روابط خانوادگی مطلوب و تقویت روح همکاری و مساعدت در کودکان در خانه و مدرسه . (شفیع آبادی ، ۱۳۷۲ ص ۸۷)

۵-۳- تکنیک هایی لازم برای کنترل پر خاشگری در محیط خانواده

۱- صمیمیت، صمیمیت در خانواده امری لازم و ضروری است زیرا هم مهمی در کاهش خشونت در خانواده دارد بسیاری از رفتارهای خشونت آمیز به این دلیل است که صمیمیت بین طرفین وجود ندارد. صمیمیت هنگامی افزایش می یابد که افراد خانواده در امور زندگی با یکدیگر مشارکت داشته باشند. همچنین اعتماد و اطمینان در مشارکت بین اعضای خانواده باعث صمیمیت می شود.

۲- تامل و سکوت، یکی از بهترین راههای کنترل خشونت در خانواده کنترل رفتار خویشتن در مواقعی است که یکی از اعضای خانواده به تحریک دیگری بپردازد. بهترین شگرد در این هنگام آن است که دیگران سکوت اختیار کنند تا آن فرد هم آرامش پیدا کند سپس در یک فرصت مناسب با هم به بحث و بررسی بپردازند.

۳- تخلیه یعنی اینکه به طور مستقیم جواب خشونت را ندهیم. تحقیقات جدید نشان میدهد که پر خاشگری حلاکی و حتی فیزیکی علاوه بر اینکه خشم را کاهش نمی دهد بلکه باعث افزایش آن نیز می شود.

۴- مدل پر خاشگری غیر پر خاشگرانه (قدم زدن و...) تحقیقات نشان داده که افرادی عادی که پر خاشگری خود بدون رفتار پر خاشگرانه بروز دادند بعد از این کار سطح کمتری از پر خاشگری را داشته اند ولی به طور کل این روش هم زیاد موثر نیست.

۵- تنبیه، درطول تاریخ یکی از وسایل اجتماعی برای کم کردن میزان خشونت تنبیه بوده است که توسط آن جلوی تجاوز خشونت و دیگر رفتارهای پرخاشگرانه را می گرفتند ولی در حال حاضر علما معتقدند که تنبیه به طور موقت جلوی خشونت حاضر را می گیرد و برعکس در طولانی مدت به طور مستقیم باعث تقویت آن می شود در حال حاضر تنبیه بدنی از طرف سازمان بهداشت جهانی ممنوع شده است.

۶- صحبت کردن در مورد مشکل، بهترین روش برای کاهش پرخاشگری صحبت کردن در مورد آن است این تکنیک به طور عملی به دو صورت عملی است ولی اینکه در لحظه ای که پرخاشگری به حد اعلای خود می رسد یکی از طرفین سکوت اختیار کند و سعی کند قائله را ختم کند ولی بعد از اینکه طرفین آرام شدند و مدتی نیز گذشت با خونسردی مطالب را با یکدیگر در میان می گذارند و آن را حل و فصل می کنند.

۵-۴- درمان پرخاشگری:

برای درمان پرخاشگری گام اول شناخت و ریشه یابی علت یا علل پرخاشگری است با شناخت این عوامل می توان همکاری های لازم را برای کاستن از میزان و شدت پرخاشگری ارائه نمود مانند سرگرم نمودن فرد مهر و محبت و دلجویی آموزش تنهایی فکرکردن صبر و متانت نشان دادن در مواقع پرخاشگری تشویق جهت استحمام و ورزش گرفتن اجرای عدالت در منزل برآورده کردن نیازهای کودکان و نوجوانان مساعد ساختن جو آزادی های کنترل شده جلوگیری از توهین و ناسزا گفتن به آنها و یا مقابله به مثل نکردن با آنها جلوگیری از تهدید و ترساندن الگوهای خوب را به آنها نشان دادن رهنمودهایی در مورد سازش و جوشش با دیگران تشویق به بازبهای گروهی و رعایت بتراکت و قوانین در زندگی با دیگران عادت دادن به آنا به گذشت یاد دادن انتقاد صحیح به آنها جهت تخلیه و سبک شدن و آرامش یافتن و درپایان چنانچه رعایت عوامل فوق تاثیری نداشت می توان از عوامل دیگری مانند توبیخ اخطار تحکم علامت مقابله به مثل تنبیه و قهر... استفاده نمود. (ویکی

پدیا ، ۲۰۰۷)

۵-۵- قوانین یادگیری:

قانون اثر ونتیجه:

وقتی یک پاسخ یا واکنش برای یک وضع (انگیزه یا محرک)، با احساس خوشی و رضایت خاطر همراه باشد باید دنبال آن خوشی حاصل شود شخص به تکرار آن رفتار مایل خواهد شد. ولی اگر با احساس رنج و ناخوشایندی همراه بوده یا به دنبالش ناراحتی پیدا شود آن رفتار دیگر تکرار نشده به تدریج فراموش خواهد شد.

تشویق و تنبیه: مشاهدات و آزمایش های زیاد ثورندایک و دیگران نشان دادند که پاداش، فرد را به تکرار پاسخی که موجب پاداش گرفتن او شده است تحریک می کند و همواره باعث تقویت ارتباط بین انگیزه و پاسخ می شود. در حالی که نتایج کیفر رانمی توان همیشه تضمین کرد و چه بسا از اشتباه و لغزش جلوگیری نمی کند.

برای کاهش حسادت، شرکت دادن فرد در گروه و احساس مسئولیت فرد نسبت به گروه ایجاد می گردد و از والدین فرد خواسته می شود که بین فرزندان تبعیض قائل نشوند و رفتارشان نسبت به فرد ملایم گردد.

برای کاهش پرخاشگری و لج بازی؛ از والدین رزیتا خواسته می شود که بین فرزندان تبعیض نشود و با فرزندان خود با ملایمت و مهربانی رفتار کنند و ویژگی های مثبت فرزند خود را با تشویق تقویت نمایند. تا فرزند دچار کمبود محبت نگردد. به نظر می رسد یکی از علتهای اساسی پرخاشگری و لج بازی تبعیض و کمبود محبت است. و به فرزند خود بر چسب های مثبت بزنند تا کودک باور کند که واقعاً دارای ویژگی های مثبت است.

برای کاهش ضعف تحصیلی ، از بین بردن مشکلات عاطفی توسط والدین و معلم مربوطه ، ایجاد انگیزه ، تقویت ویژگی های مثبت ، شکوفایی اعتماد به نفس کودک ، توجه لازم به کودک ، تغییر نگرش کودک نسبت به خود از جمله عواملی هستند که می توانند ضعف تحصیلی دانش آموز را کاهش دهند.

به نظر می رسد سردرد رزیتا با رفع مشکلات عاطفی و درسی کودک رفع خواهد شد.

فروشگاه آسمان
www.asebankafinet.ir

۶- اجرای طرح جدید و نظارت بر آن

با توجه به اختلافات رفتاری رزیتا، اختلالات رفتاری او را می توان در حسادت، پرخاشگری، لج بازی و سردرد مزمن خلاصه کرد. برای بهبود اختلالات رفتاری ابتدا بهتر است علل اختلالات رفتاری مشخص شود تا راه حل هایی جهت بهبود اختلالات رفتاری تعیین گردد.

با توجه به سوابق خانوادگی رزیتا، به خاطر تولد فرزند دوم، رزیتا مورد بی مهری، کم توجهی قرار گرفته است. رزیتا برای جلب توجه والدین، به رفتارهای نابهنجار روی می آورد و این عمل رزیتا باعث می گردد که والدین علاوه از بی مهری، وی را تنبیه بدنی، تحقیر کرده و به ایشان بر چسب های منفی بزنند. به این ترتیب رفتارهای منفی در رزیتا درونی شده و به خاطر فشارهای عصبی دچار سردرد نیز می گردد. بعد از تعیین مشکل، حال به دنبال راه حل می گردیم. برای اینکار به سراغ محققان، مشاوران، کتابهای روانشناسی و تحقیقات انجام شده در این زمینه می رویم تا راحل هایی را پیدا کنیم.

آموزش درمانی عبارتست از مجموعه اصول و روشهای آموزشی و روانشناسی که می تواند افراد معلول جسمانی، روانی، ذهنی و عاطفی را تا حد امکان به عضو مفید کار آمد جامعه تبدیل کند... در آموزش درمانی تطابق با محیط خانه، مدرسه و تغییر نگرش کودک نسبت به یادگیری مسئله اساسی است. (میلانی فر، ۱۳۷۰ ص ۱۸۴).

برای کاهش حسادت، شرکت دادن فرد در گروه و احساس مسئولیت فرد نسبت به گروه ایجاد می گردد و از والدین فرد خواسته می شود که بین فرزندان تبعیض قائل نشود و رفتارهایشان نسبت به فرد ملایم گردد. یکی از اختلالات رفتاری رزیتا که از همه خصوصیات او پررنگ تر بود پرخاشگری بود. در ابتدا یک مطالعه کوتاه از این اختلال رفتاری و روانی کنیم.

عوامل موثر بر پر خاشگری

رفتارهای تهاجمی یا پر خاشگرانه از شایعترین اختلالات رفتاری انسان است. براساس بررسیهای انجام شده، درصد زیادی از مشکلات رفتاری کودکان تحت عناوین مختلف به پر خاشگری مربوط می شود. وجود نظریات متنوع در این مورد حاکی از پیچیدگی موضوع است.

انواع پر خاشگری

پر خاشگری نوع رفتاری است که از خشم و عصبانیت نشأت می گیرد و می توان آن به دو گروه تقسیم بندی کرد:

الف: پر خاشگری خصمانه

پر خاشگری خصمانه رفتاری است که به منظور صدمه و آزار رساندن به دیگری یا دیگران ابراز می شود؛ و هدف در آن صرفاً آزار رساندن است. مثلاً کودکی کودک دیگر را می زند و یا در مدارس دیده می شود که زنگهای تفریح، کودکان در حیاط مدرسه بعضاً به کتک کاری می پردازند.

ب: پر خاشگری وسیله ای

پر خاشگری وسیله ای رفتاری است که فرد به وسیله آن خواستار به دست آوردن هدفی دیگر است و ابداً قصد حمله به دیگران یا اذیت کردن آنها را ندارد. البته در این میان ممکن است لطمه ای نیز به کسی وارد شود. مثلاً کودکی بزهکار کیف خانمی را می رباید تا به این وسیله مورد تشویق و تأیید گروه همسالان قرار گیرد ممکن است پر خاشگری جنبه انتقام گیری نیز داشته باشد. یعنی کودکی که مورد اذیت و آزار قرار گرفته و نتوانسته خشم خود را ابراز کند، اکنون با پر خاشگری به کاهش اضطراب خود می پردازد. در این جا پر خاشگری وسیله ای است که کودک با توسل به آن می خواهد به هدف خود یعنی کاهش اضطراب دست یابد.

جهت پر خاشگری ممکن است به یکی از این دو صورت باشد:

الف) پرخاشگری درونی

ب) پرخاشگری بیرونی

چنانچه جهت پرخاشگری به طرف درون باشد، کودک خشم را به درون خود می افکند و دچار خشم فرو خورده می شود. پیامد چنین عملی می تواند افسردگی نیز باشد. کودکان افسرده در واقع از دست خودشان عصبانی هستند.

خشم درونی عصبانیت و نارضایتی از خود را به وجود می آورد.

خشم بیرونی؛ کودک ممکن است خشم خود را به صورت رفتارهایی از قبیل فریاد کشیدن، پا به زمین کوبیدن یا پرتاب کردن اشیا بروز دهد.

علل پرخاشگری

۱- خشونت در قالب پرخاشگری فیزیکی یا لفظی ممکن است ناشی از ناکامی های اساسی باشد یا به دلیل وجود مدل های پرخاشگرانه در محیط زندگی (خانه یا مدرسه) کودک ایجاد شود .

۲- کودکان خشن معمولاً والدینی پرخاشگر دارند که روش های تربیتی آنها بیشتر مبتنی بر سخت گیری، خشونت و تنبیه بدنی است .

۳- عامل وراثت هم می تواند در رفتار خشن یک کودک نقش داشته باشد که بیشتر رفتاری اکسپلای و آموخته شده است. تحقیقات نشان می دهد که در اغلب مواقع، تربیت های کارآمد و قوی می تواند آثار وراثت را تحت پوشش خود قرار دهد .

۴- نوجوانی که پرتوقع و نازپرورده بار آمده است و انتظار دارد که همگان به خواست های او احترام بگذارند، هنگام برآورده نشدن انتظاراتش، عصبانی می شود و ، به خشونت و پرخاشگری متوسل می گردد .

۵- نابسامانی های خانواده می تواند از عوامل دیگر ایجاد خشونت در قالب پرخاشگری باشد. مانند غیبت های طولانی پدر یا مادر، درگیری و اختلاف، جدایی و متارکه و محیط های زندگی دور از تفاهم و مسالمت.

ارائه دلایل مشکل پرخاشگری:

۱: تفاوت های جنسیتی

پسرها پرخاشگرتر از دخترها هستند. این تفاوت در غالب فرهنگ ها و تقریباً در همه سنین و نیز در غالب حیوانات دیده می شود. پسرها بیش از دخترها پرخاشگری بدنی و لفظی دارند. از سال دوم زندگی این تفاوت ها آشکار می شود. براساس مطالعات مشاهده ای در مورد کودکان نوپای بین سنین ۱ تا ۲ سال تفاوت های جنسیتی از لحاظ تعداد پرخاشگری بعد از ۱۸ ماهگی ظاهر می شود و قبل از آن اثری از آن نیست. پسرها به خصوص وقتی که به آنان حمله می شود یا کسی مزاحم کارهایشان می شود تلافی می کنند.

۲: عوامل خانوادگی پرخاشگری

عوامل خانوادگی به عنوان یکسری از عوامل محیطی در بررسی عوامل تربیتی افراد موثر می باشند، چرا که خانواده به عنوان اولین محیط اجتماعی زندگی افراد بسیار حائز اهمیت می باشد و خیلی از چیزها را افراد در سالهای اولیه حیات اجتماعی خود در آن می آموزند. خانواده می تواند از جهات مختلف موجب بروز یا تشدید پرخاشگری شود که مهم ترین این عوامل عبارتند از:

(۱) نحوه برخورد والدین با نیازهای کودک: معمولاً کودکی که وسایل و اسباب بازی مورد علاقه خود را در دست دیگری می بیند برانگیخته می شود و در صدر گرفتن آن حتی با اعمال خشونت می شود. تجربه نشانگر آن است که چنانچه در کودکی همیشه توقعات و انتظارات فرد برآورده شده باشد او بیشتر از کسانی که توقعات و انتظاراتشان برآورده نشده است خشمگین و پرخاشگر می شود.

۲) وجود الگوهای نامناسب: داشتن الگوی مناسب در زندگی یکی از نیازهای انسان است زیرا انسان‌ها علاقه مند هستند که رفتار و کردار خود را مطابق با کسی که مورد علاقه خودشان است انجام دهند و چنین کسانی را راهنما و الگوی زندگی خود قرار دهند بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که بیشتر کودکان پرخاشگر والدین خشن و متخاصمی داشته‌اند یعنی نه تنها کودک آنها از محبت لازم برخوردار نبود از الگوی پرخاشگری موجود در خانواده نیز تأثیر پذیرفته بود. دیکتاتوری خانواده‌هایی که تابع اصول دیکتاتوری هستند معمولاً رشد فرزندان‌شان را محدود می‌کند در این نوع از خانواده یک نفر حاکم بر اعمال و رفتار دیگران است که غالباً پدر چنین نقشی را دارد اما گاهی اوقات مادر، خواهران و برادران بزرگ‌تر نیز با دیکتاتوری رفتار می‌کنند در این گونه خانواده‌ها فرد دیکتاتور تصمیم می‌گیرد، هدف تعیین می‌کند، راه نشان می‌دهد، وظیفه معلوم می‌کند، برنامه می‌ریزد و همه باید به طور مطلق مطابق میل او رفتار کند و حق اظهارنظر از آن اوست. بچه‌هایی که در محیط دیکتاتوری پرورش پیدا می‌کنند ظاهراً حالت تسلیم و اطاعت در رفتارشان مشاهده می‌شود و همین حالت آنها را به هیجان و اضطراب وا می‌دارد. این بچه‌ها در مقابل دیگران حالت دشمنی و خصومت به خود می‌گیرند و به بچه‌های هم سن و سال خود یا کمتر از خود صدمه می‌رسانند این افراد از تعصب خاصی نیز برخوردارند و از به سر بردن با دیگران عاجز هستند، در کارهای گروهی نمی‌توانند شرکت کنند و از اعتماد به نفس ضعیفی برخوردارند و در امور زندگیشان بی‌لیاقتی خود را نشان می‌دهند و اغلب در کارها با شکست روبرو می‌شوند.

۳) تأثیر رفتار پرخاشگرانه: عده‌ای از افراد پرخاشگر و زورگویی را تقبیح نمی‌کنند بلکه آنرا نشانه شهامت و قدرت خود می‌دانند این افراد اعمال پرخاشگرانه خود و دیگران را مثبت موجه و حتی لازم می‌دانند و به آن صحنه می‌گذارند.

۴) تشویق رفتار پرخاشگرانه: در مواقعی که رفتار پرخاشگرانه توسط والدین و دیگر افراد سبب تقویت مثبت و تثبیت این رفتار می‌شود. گاه با والدین یا مربیانی روبرو می‌شویم که به بهانه آموزش دفاع از خود به کودک

می‌گویند «از کی نخوری» «توسری نخوری» و... که به طور وضوح به جای نشان دادن رفتارهای منطقی در مقابل برخورد با موانع شخصی را به پرخاشگری بی مورد تشویق می‌کنند.

۵) تنبیه والدین و مربیان: والدین و مربیان که در برابر پرخاشگری و خشونت کودک عصبانی می‌شوند به صورت پرخاشگرانه او را تنبیه می‌کنند از تشدید این رفتار در او موثرند درچنین مواقعی تنبیه عامل فزاینده و تقویت کننده پرخاشگری است زیرا علاوه بر اینکه سبب خشم و احتمالاً پرخاشگری کودک می‌شود، شخص تنبیه کننده الگوی نامناسبی برای پرخاشگری کودک می‌شود.

برای کاهش پرخاشگری ولج بازی ، از والدین رزیتا خواسته می شود که بین فرزندان تبعیض قائل نشوند و با فرزند خود با ملایمت و مهربانی رفتار کنند و ویژگی های مثبت فرزند خود را با تشویق تقویت نمایند . تا فرزند دچار کمبود محبت نگردد. به نظر می رسد یکی از علت های پرخاشگری ولج بازی تبعیض و کمبود محبت است. و به فرزند خود برچسب های مثبت بزنند تا کودک باور کند که واقعاً دارای ویژگی های مثبت است.

پرخاشگری و ورزش

در تعریفی از ورزش چنین می گویند : ورزش و ورزش کردن پدیده ای است که در شرایط کنونی زندگی بشر برای پر کردن خلأ ناشی از زندگی ثابت و تحرک اساسی بدن صورت می گیرد و در بر گیرنده یک سری حرکات سیستماتیک و حساب شده برای حصول به هدف بالا بردن و درجه سلامتی تن و روان و سلامت عقل و هوش و بعد ارضای غرایز طبیعی است.

ورزش و تربیت بدنی که خواص و ویژگیهای علمی آن در ابعاد فرهنگی و اجتماعی بارز و روشن است و در بهداشت و سلامت جسم و روان ، در نشاط و تفریح خاطر و در افزایش قابلیت های کاربردی عضلات و کم کردن پرخاشگری ، هنگام انجام امور مختلف و بالاخره در آموزش های اخلاقی و اجتماعی نقش مؤثر و کارساز دارد.

یکی از راههای کاهش و کنترل میزان پرخاشگری ، ورزش است ورزشهای گروهی در کاهش پرخاشگری مؤثر است و ورزشکاران رشته های گروهی میزان پرخاشگری کمتری دارند پس می توان نتیجه گرفت که در جمع و گروه بودن می تواند تأثیر مثبتی در کاهش پرخاشگری داشته باشد.

یکی از بهترین راههای کاهش پرخاشگری انجام ورزش است پس باید مسئولین به این امر مهم بیشتر توجه کنند و شرایط حضور تمام اقشار جامعه در رمیادین ورزشی را بیشتر فراهم آورند تا در نهایت از بسیاری از نزاعها و درگیریها جلوگیری شود.

تحقیقات نشان داده است که پسران در سنین ۵ تا ۷ سالگی در صورت همبازی شدن با دختران پرخاشگری بیشتری از خود نشان می دهند.

دختران هنگام همبازی بودن با پسران پرخاشگری بیشتری به نسبت بازی با همجنس خود نشان می دهند ورزش به عنوان عامل محیطی در کنترل پرخاشگری و ایجاد رفتارهای صلح آمیز نقش بسزایی دارد پس ابتدا باید افراد را در مسیر ورزش قرار داد تا عادات صلح آمیز را در آنها ایجاد نمود.

فعالیت بدنی منظم آثار مثبت و سودمندی به دنبال دارد از بعد جسمانی ، روانی و اجتماعی سودمند است ما در اینجا بعد روانی ورزش را مورد بررسی قرار می دهیم.

بعد روانی : کاهش اضطراب و استرس ، کاهش پرخاشگری ، افزایش اعتماد به نفس ، افزایش شادابی و طراوت ، افزایش تحمل در برابر مشکلات (سازگاری) ، امروزه بعضی افراد دچار افسردگی هستند یا در برخورد ها پرخاشگر هستند . یا دائماً در حال اضطراب و استرس به سر می برند همه ی اینها بیانگر نداشتن تعادل روحی مناسب است که فرد می تواند با فعالیت های بدنی منظم آنها را کاهش دهد و به شادابی ، اعتماد به نفس ، عزت نفس و تحمل در برابر مشکلات و دست یابد.

۷- گرد آوری اطلاعات (شواهد ۲)

برای اینکه رفتارهای رزیتا را تغییر دهیم ، ابتدا تصمیم گرفتیم خود و والدین رزیتا را تغییر دهیم چون به نظر می رسد علت نا بهنجاری رزیتا در وهله اول والدین ایشان بودند. آنان با تولد فرزند دوم ، نسبت به رزیتا بی توجه شده بودند و خود را با فرزند دوم یعنی برادر رزیتا سرگرم کرده بودند. به همین علت رزیتا دچار کم توجهی و کمبود محبت شده بود و برای جبران کم توجهی و کمبود محبت دست به رفتارهای نا بهنجاری زده بود . و نا بهنجاری رزیتا نگرش والدین را نسبت به او تغییر داده و به او بر چسبهای همچون بداخلاقی ، پررویی، لج بازی ... زده بودند و به این ترتیب فشارهای روانی رزیتا منجر به سردرد عصبی ایشان گردیده است.

برای کاهش نا بهنجاری رزیتا ، مادر ایشان به مدرسه دعوت گردید. و مشکلات رزیتا با مادر ایشان در میان گذاشته شده و از مادر ایشان خواسته شد تا با شوهرش نیز در این مورد صحبت کند و سعی کنند با رزیتا رفتاری توئم با مهر و محبت داشته باشند و به او توجه بیشتری نمایند . در صورت امکان در هنگام خوابیدن به او داستانهای که بلند هستند تعریف نمایند. بین رزیتا و برادرش تبعیض قائل نشوند. و بعضی مواقع مراقبت از

برادرش را به رزیتا بسپارند. رزیتا را تنبیه یا تحقیر نکنند و هنگام بروز رفتارهای خوب، ایشان را تشویق کنند.

خودم نیز تصمیم گرفتم رزیتا را در بازیهای دسته جمعی شرکت دهم. او را سرگروه نمایم. در خواندن شعر از ایشان بیشتر استفاده کنم و در تمرین مسائل ریاضی بیشتر استفاده کنم. و برای ابراز محبت ایشان را با نام کوچکش صدا بزنم. و از مدیر مدرسه خواستم تا اجازه دهد رزیتا در مراسم صبحگاهی دعا بخواند. و از معاون مدرسه خواستم با ایشان به ملایمت رفتار نماید و هنگام درگیری ایشان با دیگر دانش آموزان، شکل صحیح برخورد را به ایشان گوشزد نماید. رفتارهای مثبت ایشان تشویق شده و با رفتارهای منفی ایشان با ملایمت تذکر داده می شد.

تقریباً سه ماه طول کشید تا ایشان آرام آرام باور کند که والدینش، تغییر یافته اند و به او توجه و محبت می کنند و او نیز مانند برادرش برای والدین مهم است. و به مهم بودن خود نزد اولیاء مدرسه نیز پی ببرد. و به خاطر پاداش، رفتارهای مناسب او تقویت می گردید. رفتارهای ناهنجار ایشان آرام آرام کاهش می یافت. خودش هم به ویژگی های مثبت خویش پی برده بود و احساس می کرد که او هم می تواند از راه های مثبت خودی نشان بدهد.

بعد از ماه سوم دوباره مادرش به مدرسه دعوت گردید، ایشان گفت که رفتارهای رزیتا نسبت به گذشته قابل مقایسه نیست و رزیتا خیلی زیاد تغییر یافته است. از ایشان خواسته شد که مانند گذشته با او رفتار شود و صبر و تحمل را از یاد نبرند. یک روز متوجه شدم که رزیتا کلاهش را از سر بیرون آورده است. بعد از چند روز بطور خصوصی از او پرسیدم که سر دردش چگونه است. ایشان گفت که خانم کاملاً خوب شده است. در اینجا بود که فهمیدم روشهای ما درست بوده است و مشکلات روانی رزیتا تقریباً از بین رفته است. در کنار بهبود اختلالات رفتاری، با تقویت نکات مثبت رزیتا، اعتماد به نفس وی نیز پرورش یافته بود و با اطمینان

بیشتری درسهایش را می خواند و نمره هایش نیز روز به روز نسبت به گذشته بهتر می گردید. بطوریکه مدیر و معاون مدرسه نیز از من تشکر کردند که توانسته بودم اختلالات رفتاری او را بهبود بخشم چون ایشان در زنگ سیاحت نظم و آرامش مدرسه را به هم می زد.

در اردیبهشت ماه ۱۳۹۲ بود که دیدم ایشان نامه ای را به من نوشته و بر روی نامه هم گلی زده است و در آن نامه از رفتارها و مهربانی های من خیلی زیاد تشکر کرده بود. به این ترتیب به لطف خداوند متعال و با راهنمایی یکی از روانشناسان و دو تن از مشاوران علی آباد و همکاری همکاران و مدیر و معاون مدرسه، اختلالات رفتاری وضعف درسی دانش آموزی بر طرف شد و نظم کلاس و مدرسه تامین گردید و آرامش به خانواده بازگشت. و وجدان ما آرام گرفت.

۸- ارزشیابی تاثیر اقدام جدید و تعیین اعتبار

به نظر می رسد وقتی مسئله ای پیش می آید. اولین قدم این سؤال پیش می آید که این مسئله چرا بوجود آمده است؟ مشکل چیست و از کجاست؟ قدم بعدی، پیدا کردن علل مشکل است؟ البته ممکن است یک مسئله خاص، از علل متفاوتی ناشی شود. اما با مطالعه دقیق مسئله، علل اصلی مسئله به احتمال زیاد مشخص می گردد. تشخیص زمان پیدایش مسئله خود خیلی مهم است. چون علت را تا حد زیادی مشخص می نماید.

اختلالات رفتاری رزیتا، عبارت از حسادت، پررویی، لج بازی، پرخاشگری، بی حوصلگی، سردرد، ضعف تحصیلی بود. بعد از بررسی وضعیت خانوادگی، علل اختلالات رفتاری رزیتا، کم توجهی و کمبود محبت در خانواده و سپس در مدرسه تشخیص داده شد. به نظر می رسد برای بهبود اختلالات رفتاری رزیتا لازم بود علل اختلالات از بین برود. برای این کار از راهنماییهای محققان، مشاوران مدیر و همکاران مدرسه و مادر رزیتا استفاده گردید و اطلاعات لازم جهت رفع مشکل از کتابهای روانشناسی بدست آمد، و به یاری خداوند متعال، اختلالات رفتاری و ضعف تحصیلی دانش آموزی بهبود یافت.

۹- ارائه راهکارها

- ۱- محبت به موقع و متناسب به فرزندان و دانش آموزان ، موجب کاهش اختلالات رفتاری می شود.
- ۲- توجه به موقع، محبت ، تقویت نکات مثبت ، پرورش اعتماد به نفس ، موجب نگرش مثبت فرد نسبت به خود و دیگران می شود.
- ۳- ایجاد انگیزه و ایجاد نگرش مثبت فرد نسبت به خود و معلم و دیگران موجب بهبود وضعیت تحصیلی و رفتاری فرد می شود.
- ۴- بین فرزندان نباید تبعیض قائل شد.
- ۵- بهتر است برای شناسایی و رفع مشکل از راهنمایی های صاحب نظران استفاده گردد.
- ۶- بهتر است برای رفع مشکل ، نظریه های علمی و تحقیقات گذشته مورد توجه قرارگیرد . تا دارای اعتبار می باشد.

۱۰ - منابع

- ۱- اکبری ، ابوالقاسم . (۱۳۸۱) . مشکلات نوجوانان و جوانان . تهران : چاپ دوم نشر ساوالان . fa.wikipedia.com.
- ۲- احدی ، حسن و محسنی ، نیک چهر . (۱۳۷۳) . روانشناسی رشد
- ۳- شعاری نژاد، علی اکبر. (۱۳۶۲). روانشناسی یادگیری . تهران: انتشارات توس
- ۵- شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۷۴). راهنمایی و مشاوره کودک. تهران: انتشارات سمت.
- ۶- قاسمی پویا، اقبال. (۱۳۸۱). راهنمای عملی پژوهش در عمل. تهران: چاپ افست.
- ۷- کریمی، یوسف. (۱۳۷۹). روانشناسی اجتماعی . تهران: نشر ارسباران.
- ۸- میر کمالی. سید محمد. (۱۳۷۹). روابط انسانی در آموزشگاه. تهران: یسپرون.
- ۹- میلانی فر، بهروز. (۱۳۷۰). روانشناسی کودکان و نوجوانان استثنایی. تهران: قوس.
- ۱۰- نلسون ، ریتاولکس ، الن سی ، ایزارائل . (۱۳۶۹) . اختلالات رفتاری کودکان . (مترجم: محمد تقی منشی طوسی). مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی fa.wikipedia.com.
- ۱۱- نوابی نژاد ، شکوه . (۱۳۷۲) . رفتارهای بهنجار و نابهنجار کودکان و راههای پیشگیری و درمان. تهران : انتشارات انجمن اولیاء و مربیان fa.wikipedia.com.
- ۱۲- چرا کودکان حسادت می کنند . (۱۷-۶-۸۲) www.tebyan.net.
- ۱۳- اختلال بیش فعالی (۲۵-۱۰-۸۵) fa.wikipedia.com.
- ۱۴- لجاجت و کج خلقی در کودکان . (۱۲-۷-۱۳۸۳) www.tebyan.net.