



مشاوره در مدارس

در ارائه خدمات مشاوره‌ای، که خود نوعی آموزش و بخشی از خدمات راهنمایی است؛ مشاوران می‌کوشند تا با ایجاد رابطه‌ای صمیمانه و دو جانبه به دانش آموزان در بررسی مشکلاتشان از جوانب و دیدگاه‌های مختلف کمک کنند، تا ضمن یادگیری فرآیند مشکل‌گشایی، بتوانند با بینشی وسیع و همه جانبه به مسائل نگریسته، موفق به اخذ تصمیمات مناسب گردند. در ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره، یک مشاور برای هیچ دانش آموزی تصمیم نمی‌گیرد و یا به او القای نظر نمی‌کند. تصمیم‌گیری اختیار و انتخاب و مسئولیت تام خود مراجع(دانش آموز) است.

یک مشاور فقط می‌کوشد مسأله انتخاب و تصمیم‌گیری را که کاری بسیار دشوار و گاهی دردناک است برای وی آسان سازد. در حقیقت یک مشاور در حل مشکل، فقط می‌تواند با همدلی و همفکری به بررسی راه حل‌ها بپردازد. او هرگز به جای شما فکر نمی‌کند و تصمیم نمی‌گیرد. تصمیم‌گیری مسئولیت فردی دانش آموز است. مشاوره فکر کردن با مراجع است نه برای مراجع. درباره تفاوت‌های مشاوره و [راهنمایی](#) ذکر شده‌است که:

1- راهنمایی جنبه عملی و کلی دارد اما مشاوره جنبه تخصصی و جزئی.

2- راهنمایی جنبه پیشگیری، اما مشاوره جنبه [درمان](#) دارد.

در حال حاضر برنامه‌های مشاوره‌ای مدارس به سمت تخصصی شدن و خدمات مشاوره‌ای سوق داده شده‌است که شامل:

1- مشاوره تحصیلی در زمینه انتخاب رشته و راهنمایی شغلی

در این زمینه مشاور به دانش آموز کمک می‌کند با اطلاع از ویژگیها و شرایط خود، رشته‌ها و شرایط جامعه تصمیم مناسبی در مورد انتخاب رشته تحصیلی‌اش اتخاذ کند. چنین فرآیندی چه در سال اول دبیرستان و برای انتخاب رشته تحصیلی دوره متوسط صورت بگیرد و چه برای انتخاب رشته دانشگاهی تفاوت چندانی نمی‌کند. آشنایی مشاور با ویژگیها و مقررات موجود مربوط به هر دوره (متوسط یا دانشگاهی) بسیار حائز اهمیت است. مشاور تلاش می‌کند علاوه بر اینکه مراجع را از جنبه‌های مختلف هوشی، استعداد و علایق شناسایی کند بلکه این شناخت را با شناختهای خود دانش آموز در هم می‌آمیزد و با در نظر گرفتن مقررات بیرونی و شرایط ویژه جامعه اقدام به تصمیم‌گیری کنند.

ویژگیهای خود دانش آموز که باید شناسایی شوند عبارتند از: میزان بهره هوشی، نمرات تحصیلی او، تعیین نقاط قوت و ضعف او در درس مختلف، بررسی علایق و استعدادهای او در زمینه رشته‌ها و مشاغل. برای اینکار گاهی مشاور از آزمونهایی چون تست هوش، آزمون رغبت سنج و آزمونهای سنجش استعداد کمک می‌گیرد. از سوی دیگر باید دانش آموز شناخت کاملی نیز از خود رشته تحصیلی بدست آورد. اینکه چه دروسی در آن مطالعه می‌شوند، آینده شغلی آن چیست؟ و...

2- مشاوره تحصیلی در زمینه بررسی افت تحصیلی

برخی از دانش آموزان ممکن است دچار افت تحصیلی شوند. برخی از این دانش آموزان خود به مشاوره تحصیلی مراجع می‌کنند و برخی توسط مسئولین مدرسه به مشاور مدرسه معرفی می‌شوند. در هر حال مشاور تحصیلی به بررسی عمل مختلف افت تحصیلی می‌پردازد. برای بررسی احتمال وجود عمل خانوادگی از خود دانش آموز و خانواده او کمک می‌گیرد. عوامل مدرسه را نیز مورد بررسی قرار می‌دهد و همچنین به بررسی سلامت جسمی و روانی دانش آموز می‌پردازد.

شناخت و پیدا کردن علت افت تحصیلی در گام اول قرار دارد. بعد از پیدا کردن علت، مشاور به کمک دانش آموز و در صورت لزوم خانواده او و مسئولین مدرسه به رفع آن علت اقدام می‌کنند. با اینکه راهنمایی‌هایی به دانش آموزان برای رفع علت ارائه می‌شود و پیشرفت او مورد پیگیری قرار می‌گیرد. از جمله این راهنمایی شامل شیوه افزایش انگیزش دانش آموز، آموزش شیوه‌های صحیح مطالعه، آموزش شیوه‌های مواجهه با تغییرات اساسی و غیره خواهد بود.

3- مشاوره تحصیلی در زمینه مطالعه و حافظه

برخی از دانش آموزان با وجود اینکه افت تحصیلی نشان نمی‌دهند، اما ممکن است نیاز به آموزش شیوه‌های صحیح مطالعه و روشهای بهسازی حافظه داشته باشند. آموزش چنین روشهایی می‌تواند به جلوگیری از اتلاف وقت دانش آموز و بالا بردن بهره وری او کمک کند. برنامه ریزی برای مطالعه، رعایت اصول یادگیری در برنامه ریزی برای مطالعه، رعایت ویژگیهای حافظه‌های مختلف می‌تواند به دانش آموز کمک کند تا روش مطالعه صحیحی داشته باشد و نتیجه بهتری کسب نماید.

4- مشاوره تحصیلی در زمینه کاهش اضطراب امتحان

اغلب افراد در جلسه امتحان و یا قبل از آن درجاتی از اضطراب را دارا هستند. داشتن مقداری اضطراب در شرایط امتحانی کاملاً طبیعی و گاهی حتی ضروریست. چون موجب بالا نگه داشته شدن سطح انگیزتگی فرد شده و عملکرد او را بهبود می‌بخشد. اما در صورتیکه میزان این اضطراب از حد طبیعی بالا برود باعث مختل شدن عملکرد فرد خواهد شد. بنابراین مشاور تحصیلی تلاش می‌کند با آموزش شیوه صحیح مطالعه، بالا بردن کارایی حافظه و استفاده بهینه از زمان، دانش آموز اطمینان و یقین نسبت به خود پیدا کند.

به عبارتی تلاش می‌کند اعتماد به نفس او را بالا ببرد تا از پیدا شدن افکاری که باعث اضطراب در او می‌شوند جلوگیری کند. چنین دانش آموزانی افکاری از این قبیل دارند. نمره کمی‌خواهم گرفت، خوب نخوانده‌ام، همیشه شکست می‌خورم و... مشاوره تحصیلی کمک می‌کند تا دانش آموز با تسلط بیشتری به مطالب مورد نظر سر جلسه امتحان حاضر شود و علاوه بر این به خود اعتماد به نفس داشته باشد. همچنین ممکن است روشهای اختصاصی مثل آموزش روشهای آرامش ورزی مورد استفاده قرار بگیرد. در صورت حاد بودن میزان اضطراب دانش آموز به مراکز اختصاصی‌تر ارجاع داده می‌شود.

مشاوره – مجتمع آموزشی غیر انتفاعی آداب

هفته بهداشت روان

۲۴-۳۰ مهر ماه

پیش به سوی آینده ای پر نشاط در سالمندی
با سرمایه گذاری در سلامت روان دانش آموزان

عناوین هفته بهداشت روان ۱۳۹۲

- چهارشنبه ۲۴ مهر: سلامت روان و رشد خودکارآمدی در دانش آموزان
- پنجشنبه ۲۵ مهر: سلامت روان شبکه حمایتی در خانواده
- جمعه ۲۶ مهر: سلامت روان و تکریم سالمندان
- شنبه ۲۷ مهر: سلامت روان و مشاور مدرسه
- یکشنبه ۲۸ مهر: سلامت روان و دانش آموزان پر نشاط
- دوشنبه ۲۹ مهر: سلامت روان و رشد شایستگی های روان شناختی در دانش آموزان
- سه شنبه ۳۰ مهر: سلامت روان، مسیر صحیح زندگی تحصیلی و شغلی دانش آموزان

اداره کل امور تربیتی و مشاوره
معاونت برنامه ریزی و امور مشاوره

moshaver.medu.ir