

# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

طرح مشاوره روانشناختی

دانش آموزان مدرسه دخترانه سیداحمد لاجوردی و پسران

متوسطه اول (پایه هفتم، هشتم، نهم)

تهیه و تنظیم: مرکز مشاوره دانشگاه پیام نور کاشان

زمستان ۱۴۰۰

پیرو دستور نماینده محترم ولی فقیه و امام جمعه شهرستان کاشان حضرت آیت الله سلیمانی در خصوص پیگیری مسائل و مشکلات مدارس حاشیه نشین خیابان کارگر و حسب الامر ریاست محترم دانشگاه جناب آقای دکتر حمیدی مرکز مشاوره دانشگاه پیام نور کاشان اقدام نمود.

## گام اول

► بازدید از مدرسه و برگزاری یک جلسه در تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۲۵ با حضور

ریاست دانشگاه پیام نور کاشان: جناب آقای دکتر حمیدی      موسس مدرسه: جناب آقای لاجوردی

مدیر مدرسه: سرکار خانم هادوی نژاد      مسئول فنی مرکز مشاوره: جناب آقای صادقی

مشاور و روانشناس: سرکار خانم کرمی      کارشناس مرکز مشاوره: سرکار خانم حاجی زاده

## گام دوم

□ حضور در مدرسه و بازدید میدانی بصورت کلاس به کلاس با حضور کارشناس و

روانشناس مرکز در تاریخ های ۱۴۰۰/۱۰/۰۲ و ۱۴۰۰/۱۰/۰۴

□ ارتباط مستقیم با دانش آموزان و بررسی مسائل و مشکلات آنها

□ تکمیل پرسش نامه سلامت عمومی روان توسط ۲۰۰ دانش آموز مدرسه

## گام سوم

### طرح مشاوره انفرادی از دانش آموزان در زمینه های مختلف فردی، خانوادگی و تحصیلی

▶ پایه نهم ۲۶ نفر در تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۰۷ - به همراه تیم مشاوره (۴ نفر)

▶ پایه هشتم ۱۶ نفر در تاریخ ۱۴۰۰/۱۰/۱۱ - به همراه تیم مشاوره (۳ نفر)

▶ تشکیل پرونده سلامت روان : ۴۲ مورد

▶ حضور مشاور در مدرسه تاکنون : ۳۶ ساعت

## مشکلات

- ▶ عدم وجود اعتماد به نفس و عزت نفس در میان دانش آموزان
- ▶ باور نداشتن توانایی ها و استعدادها
- ▶ ناامیدی به آینده و نبودن انگیزه کافی
- ▶ سرکوب عواطف، احساسات، توانایی ها و استعدادهای برخی دانش آموزان توسط خانواده
- ▶ ناآشنایی با رشته های تحصیلی و سردرگمی دانش آموزان در این زمینه
- ▶ و ...

## پیشنهادات

### ❖ برگزاری کارگاه‌هایی در جهت آموزش مهارت‌ها به دانش‌آموزان

استرس، خوددرمانی اضطراب امتحان، مهارت خودآگاهی، تاب‌آوری در مقابل سختی‌های

نوجوانی، مهارت نه گفتن، مدیریت خشم، اعتماد به نفس و عزت نفس، مشاوره‌های

تحصیلی جهت درس خواندن و هدف‌گذاری مخصوص پایه نهم، مدیریت زمان، جرات

ورزی و ...

## ❖ برگزاری کارگاه های عمومی جهت والدین در جهت شیوه های فرزندپروری:

مهارت‌ها در چهار دسته تقسیم‌بندی شده‌اند که عبارتند از:

- ▶ مهارت‌های زندگی ایمن (نوجوان ایمن)
- ▶ مهارت‌های شخصیتی رفتاری (نوجوان بالنده)
- ▶ مهارت‌های تحصیلی (نوجوان هدفمند)
- ▶ مهارت‌های شغلی و مالی (نوجوان کارا)

❖ برگزاری کارگاه هایی جهت مربیان و معلمان جهت ارتباط موثر و با کیفیت با دانش آموزان

❖ برگزاری مسابقات گروهی در زمینه های مختلف هنری، ورزشی و ... جهت کشف استعدادها و ایجاد هیجان و احساس رقابت و انگیزه شناسایی استعدادها و استعدادیابی

❖ حضور یک مشاور بصورت پیوسته و روزانه در مدرسه

❖ استفاده حداکثری از ظرفیت ها و امکانات مدرسه

❖ گسترش فرهنگ کتابخوانی از طریق برگزاری مسابقات کتابخوانی

**ای که دست می رسد کاری بکن**

**پیش از آن کز تو نیاید هیچ کار**

**پایان**