

گزارشی از جایگاه مدرسه در همراهی با تغییرات جسمی و روحی دختران نوجوان

دختران ایمن، معلمان آگاه

سمیه ملاتبار
نویسنده



معلم جوانی به ما می گوید به دلایل مذهبی و شروع شدن سن بلوغ و تکالیف دینی، آگاهی دختران دانش آموز بیشتر شده است

تقدیم به همه دختران نوجوان عزیزی که آینده ساز و مایه افتخار و غرور ایران سرفراز اسلامی هستند. شاید خیلی ازما از فضای نوجوانی فاصله گرفته باشیم ولی دور و برمان دختران نوجوانی وجود دارند که ذهن ما را به روزهای تغییرات هورمونی آن روزهای خودمان نزدیک کنند. حواسمان به تغییرات دوران بلوغ دختران نسل امروز هست؟ نقش معلم ها و دبیران آموزشی را برای آسان گذشتن از این ساعات در مدرسه چطور می بینید؟ معلم های ما چطور می توانند از دختران دانش آموز در این دوران مراقبت کنند؟ معلم جوانی به ما می گوید به دلایل مذهبی و شروع شدن سن بلوغ و تکالیف دینی، آگاهی دختران دانش آموز بیشتر شده است چون مربیان پرورشی مدارس در زمینه احکام فقهی دوره بلوغ مانند نماز، روزه و غسل مرتبط با این دوره با دختران زیاد صحبت می کنند. هرچه آگاهی از تغییرات در این دوران برای دختران بیشتر شود، برنگرش و عملکرد مثبت و منفی شان در مورد این روزها هم تأثیرگذار است و موجب سلامتی جسمی و روانی دختران هم می شود. خجالت کشیدن، احساسات متناقض، نگرانی، شوک شادی و ترس، گوشه نشینی، احساس علاقه یا تنفر بیش از حد به دوستان، کمال گرایی زیاد، دردهای جسمانی و روانی جزو رفتارهایی هستند که گاه متضاد به نظر می رسند. برای همین ما مصر هستیم که دختران ما بدانند

باید برای به دست آوردن سلامتی خود، کاری انجام دهند. خودمان هم از میزان مسئولیت های درسی شان کم می کنیم. مصرف کلسیم و منیزیم، خوردن یا نخوردن بعضی از مواد غذایی و مکمل ها را که در تشدید علائم این دوره مؤثر هستند هم که مدام توسط معلم بهداشت مدرسه دارند می شنوند. اینکه به جای تنقلات ناسالم، میان وعده هایی مثل بادام و توت داشته باشند و سعی کنند یک بطری آب چندبار مصرف همراه خودشان داشته باشند و قبل و حین این دوره، آب بیشتری بخورند، چون باعث می شود درد و گرفتگی عضلاتشان کمتر بشود. گاهی هم معمولاً حرف های عجیبی از این روزها از دیگران شنیده اند که با چند جلسه مشاوره طرز فکرش بهتر شده بود. اما معمولاً دخترها دوست ندارند در این روزها به مدرسه بیایند. ما هم سخت نمی گیریم و با همکاری خانواده ها سعی می کنیم در آن روزها دچار افت تحصیلی نشوند و چطور احساسات متناقض و دردهایشان را تحت کنترل خودشان بگیرند. بقیه معلم ها هم تا الان درک خیلی خوبی داشتند. برای ساعت های ورزشی هم هیچ دانش آموزی تحت اجبار قرار نمی گیرد، به زور از کسی تمرینی خواسته نمی شود. به جایش دو سه حرکت سبک یا یوگا را برای کاهش گرفتگی عضلات و بهتر شدن حال روحی یادشان می دهند.

من معلم یک منطقه کوچک روستایی هستم. فضای فرهنگی متفاوتی با مدارس سطح شهر دارد. مثلاً دخترها حالشان در کلاس که بد می شود و اجازه می خواهند که بیرون بروند، تا می پرسم عادت ماهانه هستی؟ شوکه می شوند از

اینکه راحت دارم این سؤال را می پرسم. بعد هم خجالت می کشند. اوایل از نماینده کلاس می خواستم که همراهی شان کند تا به نمازخانه بروند و دراز بکشند ولی بعد فهمیدم که در نمازخانه قفل است و باز نمی کنند. اتاق دیگری در مدرسه هم که نداریم. برای همین دختران ما در این روزها گاهی مجبور هستند که تا آخر کلاس روی نیمکت بنشینند و تحمل کنند. راستش وضعیت نیمکت ها هم مناسب نیست. برای همین آن روز اصلاً از بچه ها درس نمی پرسم و واقعاً بیشتر از این به عنوان معلم، کمکی از من ساخته نیست. من خودم چون دوره های سختی داشتم و با خجالت کشیدن هایم هم خیلی خودم را اذیت می کردم، دلم

