

دغدغه خود من به عنوان مشاور در مدرسه، عادت ماهانه بدون زباله است. در اتاق بهداشت مدرسه ما همیشه باز است، بچه‌ها وقتی دل درد داشته باشند می‌توانند آنجا دراز بکشند و از کیسه آب گرم هم استفاده کنند

در نمازخانه مدرسه
ما قفل است و
دانش آموزان
امکان استراحت
در مدرسه را ندارند
و مجبور هستند در
تمام ساعات پشت
میزشان بنشینند
و این گاهی
آزاردهنده است

در مدرسه ما معلم
بهداشت مدام درباره
مصرف کلسیم و
منیزیم، خوردن
یا نخوردن بعضی
از مواد غذایی و
مکمل‌ها که در
تشدید علائم این
دوره مؤثر هستند با
دانش آموزان
صحبت می‌کند

همین به دختران هم توصیه می‌کنم که سعی کنند در عادت ماهانه‌شان هیچ زباله‌ای به محیط زیست اضافه نکنند. توصیه دیگر خوردن دمنوش‌هایی مانند بابونه، پونه یا زنجبیل به جای چای سیاه است که هم آرامش بیشتری دارد و هم در کم کردن درد مؤثر است.

در اتاق بهداشت مدرسه ما همیشه باز است، بچه‌ها وقتی دل درد داشته باشند می‌توانند آنجا دراز بکشند و از کیسه آب گرم هم استفاده کنند. به بچه‌ها توصیه شده است که با کمی ورزش و نرمش استراحتی داشته باشند. در مدرسه ما مسکن و پد بهداشتی همیشه موجود است. اگر معلم‌ها فضای صحبت را فراهم کنیم، بچه‌ها راحت‌تر می‌توانند در مورد نیازهایشان صحبت کنند. به بچه‌ها یاد دادیم که به معلمات بگویند که در دوران بلوغ هستند و خجالت نکشید. همه معلمات با این فرآیند آشنا هستند و می‌توانند کمکتان کنند. گرچه در نسل الان، خانواده‌ها ریلکس‌تر از زمان ما برخورد می‌کنند. مثلاً شاید ما نمی‌توانستیم به خاطر درد این دوره به مدرسه نرویم ولی الان برخورد بهتری در مدارس می‌شود. یک سری یونیفورم اضافه هم همیشه در مدرسه داریم که اگر لباس دانش‌آموزی کثیف شد، دیگر دغدغه نداشته باشد که چطور به خانه برود. نقش اعتماد به مشاور خوب در کنار معلم بهداشت مدارس هم خیلی مؤثر است، مشاوره‌ای که صرفاً با اصول دین نخواهد با بچه‌ها صحبت کند و همه چیز را به مذهب ربط ندهد و آنقدر اطلاعات کافی و مطابق با نسل امروز باشد که بتواند به پرسش دختران از این دوران، به طور علمی پاسخ دهد. دخترانی که در سن ۱۱ تا ۱۲ سالگی، با عادت ماهانه روبه‌رو می‌شوند، شاید به لحاظ فیزیکی بدانند که چه اتفاقی دارد می‌افتد ولی هنوز نتوانند در مورد تغییرات خلق و خو و یکسری از حالات روحی‌شان با خانواده صحبت کنند. نقش اعتماد به مشاور اینجا اهمیت پیدا می‌کند. نسل الان، جواب می‌خواهد.

جمع‌های دوستانه خارج شده و برای خودش کتاب و ساعت درسی پیدا کرده است. تجربه مدت تدریس من با دختران ثابت کرده است که اگر این روزها مورد توجه قرار گیرند، حتی قدرت بدنی‌شان هم افزایش پیدا می‌کند و تجربه مثبت و خوشایندی از این روزها خواهند گرفت و نسبت به همسالان‌شان که این دوره را طی می‌کنند هم عکس‌العمل مناسبی خواهند داشت و بهتر همدیگر را درک می‌کنند.

در دوران ما می‌گفتند که دختران در شرایط خاص نباید به حمام بروند، بعد بوی بدن هم خیلی آزاردهنده می‌شد و ما فکر می‌کردیم که داریم کار خوبی می‌کنیم. برای همین به نظر من قدم اول، صحبت در مورد این مسایل در مدرسه است. تا زمانی که به طور شفاف و مشخص در موردش صحبت نشود و اطلاعات بچه‌ها درست نباشد، کار دیگری نمی‌شود کرد.

مسئله دیگر که دغدغه خود من به عنوان مشاور در مدرسه رعایت بهداشت است. برای بچه‌ها و مادرهایشان جلساتی گذاشتم و در این خصوص حرف زدم که این پدها که دور انداخته می‌شوند، قابل بازیافت نیستند و چون جزو مواد سلولزی هم هستند، درخت زیادی برای تولید مواد سلولزی استفاده می‌شود، در کنار آن بحث مصرف آب هم جزو دغدغه‌های جلساتم شده است که در تولید این مواد سلولزی مانند پد بهداشتی و دستمال، آب زیادی در کارخانه‌ها استفاده می‌شود. به همین دلیل یکی از کارهایی که می‌شود برای مدیریت بهتر در کم کردن زباله داشت، استفاده از پد پارچه‌ای و قابل شست‌وشو است که الان هم خیلی فعالان زیادی برای تولیدش وجود دارند. همیشه در جلساتم می‌گویم که خودم در سال ۹۸، شش پد خریدم بودم که تا الان هم دارم استفاده می‌کنم و در این سه سال شاید فقط دو یا سه بار به خاطر سفر که امکان شست‌وشو برابرم وجود نداشت، مجبور شده‌ام محصولات بهداشتی بخرم. برای

می‌دهیم تا عقب نمانیم و در کلاس‌های تخصصی نمی‌شود به این موارد توجه کرد که کدام دانش‌آموز چه حالتی دارد. بچه‌های نسل الان هم آنقدر شیطنت دارند که دل یکسری از معلم‌ها پر است. سعی می‌کنم همکاران را هم با یادآوری طبیعت دوران بلوغ آرام کنم. من نگاهم به بلوغ دانش‌آموزانم مثبت است و به نظرم در کنار چالش‌هایش، دوران شیرینی هم هست. یکی از دبیران دینی می‌گوید که بچه‌ها سر کلاسش خیلی جبهه می‌گیرند، دیگر مثل گذشته نیست که ساکت بنشینند گوش دهند و فکر کنند هر چه که در کتاب گفته می‌شود درست است. می‌گویم که گارد دفاعی ما فقط دوران ما می‌کند. نباید به دل گرفت. اکثر بچه‌ها این روزهایشان را دوست ندارند و یا اگر والدین یا بزرگترهایشان بخواهند رمانتیک جلوه‌اش دهند، گیج می‌شوند، برای همین فقط می‌شود با همدلی پیش رفت و احساساتشان را محترم شمرد.

این اتفاق هر لحظه و هر جایی ممکن است برای دانش‌آموز رخ دهد، نکات لازم را مادر کلاس‌ها مدام یادآوری می‌کنیم. مثل داشتن خواب کافی، توصیه به خوردن جگر، قرص آهن برای جبران خون از دست‌رفته و مصرف میوه و تهیه لباس و محصولات بهداشتی مناسب و استحمام کافی. در کتاب‌های درسی مثل تفکر و سبک زندگی هم در مورد بلوغ صحبت خوبی شده است. معمولاً هم که بچه‌ها زمان وقوع آن را می‌دانند، برای همین از چند روز قبلش چند پد به همراه دارند اما در دفتر مدرسه هم پد وجود دارد که معمولاً اگر کسی به آن نیاز پیدا کند، سراغ معاون می‌رود و می‌گیرد. اگر هم لازم باشد، با خانواده تماس می‌گیریم و می‌گوییم که دخترشان درد دارد که اگر می‌توانند دنبالش بیایند. برای ما معلم‌ها هم جلسات روانشناسی می‌گذارند که چطور با دانش‌آموز در این دوران رفتار کنیم. الان دیگر با زمان مدرسه ما فرق کرده است. الان گفت‌وگوهای پنهانی و حرف‌های مگو، رفته‌رفته از گوشه مدارس و

نمی‌خواست که همان روال را در نسل بعدی هم ببینم. دادن مسکن هم که در مدرسه ممنوع است چون شاید حساسیت دارویی پیش بیاورد و مسئولیتش به گردن مدیر می‌افتد. دخترهای مدرسه ما حواسشان به خودشان و تغییراتشان نیست. سعی می‌کنم صحبت بیشتری با هم در کلاس داشته باشیم چون به گفته والدین، دخترها از ما معلم‌ها حرف شنوی خوبی دارند. سعی خودم را می‌کنم که یاد بگیرند دوران بلوغ عجیب و پنهان کردنی نیست و می‌توانند زنگ‌های تفریح را در کلاس بمانند و به معاون بگویند که حالشان برای در حیات بودن مناسب نیست ولی این حرف‌ها برایشان دور از ذهن است.

چه در نسل ما و چه الان دروس مخصوص به عادت ماهانه دختران و احکامش تدریس می‌شود. اما مدرسه ما خدا را شکر معلم پرورشی خوبی برای دخترها دارد، با دخترها نقاشی می‌کشد، نقاشی حرفه‌ای با قلم مو و روی پالت رنگ‌ها را می‌ریزد و در همین حال با بچه‌ها در مورد احکام نماز و روزه و غسل مخصوص دختران صحبت می‌کند. توجه آموزش و پرورش هم در حد دادن قرص آهن و ویتامین دی به دخترهاست. مدرسه هم گاهی محصولات بهداشتی دارد و به دخترهایی که نیاز دارند می‌دهد، ولی اگر دخترها بپذیرند که درخواستش کنند. می‌دانم که شرایط امروز در مدارس سطح شهر نسبت به سال‌های قبل خیلی تغییر کرده است و دختران امروز خیلی راحت‌تر در موردش با مسئولان مدرسه صحبت می‌کنند و شرمی را که نسل‌های گذشته از بیانش داشتند تقریباً ندارند ولی ما به عنوان افراد فرهنگی باید شرایط را تسهیل کنیم، خودمان را عضو از همین نسل بدانیم تا همه دختران نسل امروز همین‌طور صمیمی و راحت با ما صحبت کنند و درخواست محصولات بهداشتی یک نیاز عادی تلقی شود.

یکسری از همکارانم می‌گویند ما که تند تند داریم درس