



نکاتی پیرامون بهداشت روانی دانش آموزان

● دکتر مجید یوسفی لویه / استادیار دانشگاه آزاد اسلامی / تهران مرکزی

خدمات بهداشت روانی در سطح مدارس نه تنها از نظر پیشگیری، بلکه با هدف تندرستی و شادکامی کودکان و نوجوانان می‌تواند نقش موثری در تحقق هدف‌های تربیتی و در نهایت اعتلای جامعه داشته باشد.

از میان خدمات بهداشت روانی، آنچه در سطح مدارس اهمیت بیشتری پیدا می‌کند سطح نخست مداخله‌های روان شناختی است. این نوع مداخله شامل آموزش‌های روان شناختی برای دانش آموزان، معلمان و والدین است.

آموزش‌های روان شناختی دانش آموزان شامل آموزش خودآگاهی و خودشناختی، کسب مفهوم خود مثبت و احساس ارزشمندی و عزت نفس، راهبردهای خویشنداری و تحمل ناکامی، مهارت‌های اجتماعی و برقراری روابط انسانی، راهبردهای رویارویی کارآمد و فعال در برابر رویدادهای فشارزای روانی، ابراز وجود، مهارت‌های خود راهبری و خود تنظیمی، راهبردهای حل مساله، آموزش مسوولیت پذیری شخصی و اجتماعی، آموزش شناخت اجتماعی و قضاوت اخلاقی و آموزش افکار و باورهای منطقی است.

آموزش‌های روان شناختی والدین شامل آموزش مراحل تحول جسمانی، حرکتی، شناختی، اجتماعی، عاطفی، زبانی و اخلاقی کودکان و نوجوانان، آموزش افکار و باورهای منطقی، آموزش سبک‌های فرزند پروری، آشنایی با مشکلات رفتاری، عاطفی و یادگیری کودکان و آموزش‌های تغییر و اصلاح رفتار کودکان و نوجوانان است.

آموزش‌های روان شناختی معلمان برای حفظ بهداشت روانی دانش آموزان بر آشنایی با مراحل تحول کودک و نوجوان در سنین مدرسه، ویژگی‌های دانش آموزان و تفاوت‌های فردی آنها، هدف‌های تربیتی، اصول و روش‌های یادگیری، شیوه‌های تدریس، روش‌های ایجاد انگیزش پیشرفت در یادگیری، آشنایی با مشکلات رفتاری، عاطفی و یادگیری دانش آموزان، شیوه‌های ارزشیابی، روش‌های برقراری ارتباط موثر با دانش آموزان و



سازمان بهداشت جهانی با تاکید بر جنبه مثبت بهداشت یعنی تندرستی، سلامتی و شادکامی و عملکرد موثر و سازنده در زندگی، بهزیستی جسمانی، روانی و اجتماعی کامل را هدف قرار داده است (کمپته اصطلاح‌شناسی و طبقه‌بندی ادهاک، ۲۰۰۲). خدمات بهداشت روانی بر یکی از ابعاد بهزیستی تاکید دارد. این خدمات شامل ارزیابی، برنامه‌ریزی و پیشگیری، مدیریت موردی و درمان است (ولیس، نامبرز، میرز و آرمبراستر، ۲۰۰۰). بر این اساس ضرورت دارد، خدمات بهداشت روانی به عنوان بخش مهمی از نظام بهداشتی در سطح جامعه و مدارس رسمیت یابد تا مردم پیاموند همان گونه که سالی دو بار به دندانپزشک مراجعه می‌کنند و سالی یک بار آزمایش پزشکی می‌دهند، هر چند وقت یک بار هم برای بررسی وضعیت روانی خود به روان‌شناس مراجعه کنند (گیسون و میشل ترجمه ثنایی، ۱۳۷۶). با این وجود، متأسفانه هنوز در جامعه ما، از یک سو خدمات بهداشت روانی چندان رسمیت نیافته و گستره‌ی خدماتی که در این زمینه ارائه می‌شود بسیار محدود است و از سوی دیگر استفاده از خدمات بهداشت روانی توسط مردم، سازمان‌ها، موسسه‌ها و حتی مدارس، فراگیر نشده است. این امر به ویژه در مورد نهاد آموزش و پرورش به طور کلی و مدارس به طور اخص اهمیت بسیاری دارد. رسمیت یافتن



روش‌های تغییر و اصلاح رفتار دانش‌آموزان و نحوه بهره‌گیری از خدمات بهداشت روانی در مدرسه تاکید دارد.

در مقاله حاضر سعی بر این است که راهبردهایی در اختیار معلمان و اولیای مدارس قرار داده شود تا آنها بتوانند با بهره‌گیری از این راهبردها به بهداشت روانی دانش‌آموزان کمک نمایند. این راهبردها در دو محور تنظیم شده است. محور نخست بر شناخت‌ها و باورهای معلمان نسبت به دانش‌آموزان متمرکز است و در محور دوم به رفتارها و واکنش‌های معلمان نسبت به دانش‌آموزان اشاره شده است.

محور نخست - افکار و باورهای معلمان

این مطالب بر اساس یک نظریه مهم در روان‌شناسی در حیطه مشاوره و روان‌درمانی یعنی نظریه عقلانی - هیجانی - رفتاری آلبرت ایس تنظیم شده است. از نظر ایس ناراحتی‌ها و آشفتگی‌های هیجانی ما از رویدادهای زندگی ناشی نمی‌شود، در واقع این رفتارها و عملکردهای دیگران یا حوادث نیست که ما را آشفته می‌کند، بلکه طرز فکر و برداشت‌های ما درباره‌ی آنهاست که باعث بروز ناراحتی‌های شدید در ما می‌شود. برای مثال، وقتی

توجه معلمان به این نکته حایز اهمیت

است که سنین مدرسه مهمترین

دوره رشد عزت نفس و احساس

ارزشمندی در دانش‌آموزان است

کسی که او را دوست می‌داریم به ما سلام نمی‌کند ممکن است ناراحت یا عصبانی شویم. ایس می‌گوید در اینجا باور غیر منطقی مادر مورد رفتار آن شخص باعث ناراحتی یا عصبانیت ما می‌شود. در واقع، در این مورد فکر می‌کنیم "آنان که برای من مهم هستند باید به من احترام بگذارند". این فکر منطقی است؛ ما در جهانی نسبی زندگی می‌کنیم و "باید" بآنسبیبودن منافات دارد. هر فردی ممکن است دچار خطا و اشتباه شود و هر فردی ممکن است گاه نامتعادل رفتار کند. بنابراین اگر این طور فکر کنیم که: "بهرتر است آنان که برای من مهم هستند به من احترام بگذارند". رفتارهای نامطلوب دیگران کمتر ما را ناراحت می‌کند. از نظر ایس ما با شناسایی افکار و باورهای غیر منطقی در خودمان و تغییر دادن آنها به سوی باورهای منطقی می‌توانیم تا حدی زیاد بر آشفتگی‌های هیجانی غلبه کنیم و نسبت به خودمان و دیگران رفتارهای متعادل‌تری داشته باشیم.

در زیر به برخی از مهمترین باورهای غیر منطقی معلمان نسبت به دانش‌آموزان اشاره شده است.

این باورها می‌توانند باعث برانگیختن سریع و حتی آشفتگی معلمان در برابر رفتارهای دانش‌آموزان و در نتیجه بروز واکنش نامناسب در معلمان شوند. شایان ذکر است که باورهای غیر منطقی، باورهایی هستند که "شدنی" نیستند؛ با نسبی بودن و محدودیت‌های انسان و نسبی بودن رویدادهای زندگی سازگار نبوده و سرانجام اینکه باورهای غیر منطقی باعث آشفتگی‌ها و رفتارهای نامتعادل می‌شوند.

برخی از باورهای غیر منطقی معلمان در مورد دانش‌آموزان عبارت‌اند از:

۱. دانش‌آموزان هرگز نباید رفتارهای معلم را مورد سوال قرار داده یا با معلم مخالفت کنند.
۲. دانش‌آموزان باید مطابق با انتظارات معلمان رفتار کنند. در غیر این صورت معلم حق دارد نسبت به آنها خشمگین شود.
۳. اگر دانش‌آموزی رفتار نادرستی دارد این نشانه شرارت او است و باید به شدت با او برخورد شود.
۴. دانش‌آموزان نباید رفتار معلمان را الگو قرار دهند، بلکه باید بدون توجه به رفتارهای معلمان به نصیحت‌های آنها عمل کنند.
۵. تمجید کردن از رفتار درست یا تشکر از عملکردهای درست دانش‌آموزان موجب "پررو" شدن آنها می‌شود.
۶. تنها زمانی باید به دانش‌آموزان توجه کنیم که مطابق میل ما رفتار می‌کنند (هاک، ترجمه‌ی صیفوریان و ریاحی ارسبی، ۱۳۸۱).
۷. دانش‌آموزان هرگز نباید اشتباه عمل کنند، آنها همیشه باید تکلیف‌هایشان را درست انجام دهند در غیر این صورت باید تنبیه شوند.
۸. اگر دانش‌آموزی تکلیف‌هایش را درست انجام ندهد یا رفتار مناسبی نداشته باشد، بهترین روش آن است که معلم به او بی‌محلی کند.
۹. برای اینکه دانش‌آموزان درست عمل کنند، باید معلمان مرتب به آنها تذکر دهند.

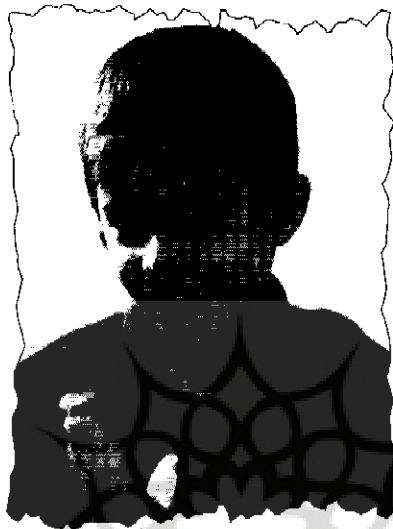
۱۰. اگر دانش آموزی در انجام تکلیف‌ها یا حل مشکلاتش با مشکل روبه‌رو شود، معلم باید "راه حل" را در اختیار او قرار دهد.
 ۱۱. مقایسه کردن دانش آموزان با یکدیگر و ایجاد رقابت بین آنها بهترین روش برای ایجاد انگیزش پیشرفت در آنهاست.
 ۱۲. ارایه تکلیف‌های زیاد، تهدید کردن و ترساندن دانش آموزان، تلاش آنها را برای یادگیری افزایش می‌دهد.

۱۳. "تخریب" شخصیت دانش آموز مخاطبی در حضور همسالان باعث اصلاح رفتار او می‌شود.
 ۱۴. برای کنترل بهتر کلاس، باید همواره با دانش آموزان خیلی جدی و خشک برخورد کنیم.

باورهای غیر منطقی بالا باعث می‌شوند که معلمان در برابر رفتارهای نادرست یا اشتباهات دانش آموزان در انجام تکلیف‌ها به سرعت آشفته و عصبانی شوند و در پی آن واکنش‌هایی نسبت به دانش آموزان نشان دهند که اغلب نادرست

است. برخی از این واکنش‌های آسیب‌زا عبارت‌اند از: مدام تذکر دادن، گرفتن قول‌های مکرر از دانش آموز، سرزنش کردن دانش آموز و به رخ کشیدن دیگر عملکردهای نادرست او، تحقیر کردن دانش آموز به ویژه در حضور هم‌کلاسان، پند و اندرز مداوم و ایراد سخنرانی‌های اخلاقی، تهدیدهای کلامی، تاکید بیش از حد بر نمره به عنوان ابزار کنترلی، برچسب زدن به دانش آموزان، بی‌محرمانگی کردن و توجه مثبت نکردن به دانش آموزان. این‌گونه رفتارهای معلم نه تنها باعث اصلاح رفتار و عملکرد تحصیلی دانش آموزان نمی‌شود، بلکه به احساس ارزشمندی و عزت نفس آنها به شدت لطمه می‌زند. و بدین ترتیب دانش آموزان درک نادرستی از قابلیت‌ها و توانایی‌های خود خواهند داشت. این تصور منفی از خود زمینه را برای بروز مشکلات بعدی در دانش آموزان فراهم می‌کند.

توجه معلمان به این نکته حایز اهمیت است که سنین مدرسه مهمترین دوره رشد عزت نفس و احساس ارزشمندی در دانش آموزان است. عزت نفس، خودانگاره یا خودسنجی مثبت فرد است. دانش آموزان خود واقعی‌شان (آنچه که هستند) را با خود آرمانی‌شان (آنچه دوست دارند باشند) مقایسه می‌کنند و بر مبنای اینکه تا چه حد توانسته‌اند انتظارها و استانداردهای اجتماعی را (برای مثال انتظارهای معلمان) برآورده کرده و درست عمل کنند،



عکس از: علی احسانگر

در مورد خودشان قضاوت می‌کنند. نظرات کودکان نسبت به خودشان تاثیر بسیار زیادی بر رشد شخصیت آنها می‌گذارد. تصور مثبت از خود و عزت نفس کلید موفقیت و شادکامی در سراسر زندگی است (پاپالیا و الدز، ۱۹۹۲).

نقطه مقابل باورهای غیر منطقی ذکر شده، باورهای منطقی است، هر چند که تغییر دادن باورهای غیر منطقی به باورهای منطقی آسان نیست، ولی با بازبینی افکار و برداشت‌هایمان نسبت به رفتار دانش آموزان و مرور باورهای منطقی با تمرین و تکرار می‌توان بر این مهم فائق آمد. بپذیریم و این طور فکر کنیم که: این طبیعی است که دانش آموزان گاهی رفتارهای معلمان را زیر سوال ببرند یا با آنها مخالفت کنند، طبیعی است که دانش آموزان گاهی اشتباه رفتار کنند یا در انجام تکلیف‌ها کوتاهی نمایند، طبیعی است که دانش آموزان گاهی حوصله درس و مشق را نداشته باشند؛ طبیعی است که دانش آموزان بیشتر از رفتارهای معلمان اثر

می‌پذیرند تا گفتار آنها، دانش آموزان حق دارند خواسته‌ها، انتظارها و علایق خود را بیان کنند، و طبیعی است که دانش آموزان در برخی موارد مایلند با تجربه کردن بیاموزند و بتوانند از روش‌های موثری برای کمک به دانش آموزان استفاده کنند. توجه به این نکته لازم است که "پذیرش" به معنی "تایید نیست" و "طبیعی بودن" به معنی "درست بودن و صحه گذاشتن بر آن رفتارها" نیست.

محور دوم - رفتارهای معلمان

بر خورداری از باورهای منطقی به معلمان کمک می‌کند تا از بروز آشفته‌گی‌های هیجانی خودشان پیشگیری کنند و تغییر رفتارها و عملکردهای معلمان نسبت به دانش آموزان، به بهداشت روانی دانش آموزان کمک می‌کند. در اینجا به برخی از راهبردهای

از میان خدمات بهداشت روانی، آنچه در سطح

مدارس اهمیت بیشتری پیدا می‌کند سطح

نخست مداخله‌های روان شناختی است این

نوع مداخله شامل آموزش‌های

روان شناختی برای دانش آموزان،

معلمان و والدین است

موثر اشاره می شود:

۱. به جای قضاوت کردن درباره‌ی رفتار و عملکرد دانش آموز، به او کمک کنیم به خود ارزیابی بپردازد. و در مورد پیامدهای رفتار و عملکردش بیندیشد.

۲. به دانش آموزان پیاموزیم هنگام انجام تکلیف‌ها یا عملکرد در فعالیت‌های روزمره بر کار خود نظارت کنند و نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی نمایند.

۳. به دانش آموزان پیاموزیم در برابر رفتارها و عملکردهای درست و موفق و به میزانی که در فعالیت‌های یادگیری پیشرفت می کنند، به نحو مقتضی خودشان را تشویق و تقویت کنند و کمتر منتظر تشویق اطرافیان باشند.

۴. توجه دانش آموزان را به توانایی‌ها، عملکردهای مثبت و موفقیت‌هایشان، هر چند کوچک باشد، جلب کنیم.

۵. به دانش آموزان فرصت دهیم احساسات، افکار و دیدگاههای خود را در مورد درس، روش تدریس، مدرسه و شیوه‌های رفتاری ما ابراز کنند و از هر گونه برخورد دفاعی در برابر ابرازهای آنها پرهیزیم.

۶. دانش آموزان را به سوال کردن، بحث کردن و بیان نظر در مورد موضوع‌های درسی ترغیب کنیم و از هر گونه برخورد انتقادی یا تمسخر سوال و نظرات حتی نادرست آنها خودداری کنیم.

۷. به منظور تقویت تفکر خلاق و توانایی حل مساله دانش آموزان به سوال‌های آنها سریع پاسخ ندهیم و آنها را برای یافتن پاسخ راهنمایی و هدایت کنیم. برای مثال در برابر یک پرسش دانش آموز از موضوع درسی، به او بگوییم: "خودت در این مورد چه فکر می کنی؟" "به نظر من به این سوال از چند راه می توان پاسخ داد؟" یا "چی باعث شد تو این طور فکر کنی؟" (گیج و برلایتر، ترجمه خوی نژاد و همکاران، ۱۳۷۴).

۸. در فعالیت‌های کلاسی تفاوت‌های فردی دانش آموزان را در نظر بگیریم و تکالیفی متناسب با سطح توانایی‌های هر دانش آموز به او ارائه کنیم.

۹. به ویژه در مورد دانش آموزان کم توان و دانش آموزان با اعتماد به نفس پایین، با ارائه تکلیف‌های کوتاه و آسان تر شرایط را برای کسب تجربه‌های موفقیت آمیز آنها فراهم نماییم و به تدریج سطح دشواری تکلیف‌ها را افزایش دهیم.

۱۰. به یاد داشته باشیم که تکلیف‌های بسیار آسان یا بسیار دشوار نه تنها برای دانش آموزان چالش انگیز نمی باشند و انگیزش پیشرفت آنها را بالا نمی برند، بلکه حتی باعث کاهش عزت نفس آنها نیز می شوند.

۱۱. استفاده از برچسب‌های مثبت مانند خلاق و باهوش و نیز

برچسب‌های منفی مانند گیج، تنبل و خجالتی به تعمیم‌های نادرست منجر می شود و باعث می گردد دانش آموز درک نادرستی از توانایی‌های خودش به دست آورد (گیج و برلایتر، ترجمه خوی نژاد و همکاران، ۱۳۷۴).

۱۲. مطالعات نشان داده است معلمانی که با دانش آموزان خود تماس عاطفی دارند و دلگرمی بخش و حمایت کننده می باشند (برای مثال به آرامی دست خود را روی شانه‌ی دانش آموزان می گذارد و با نگاهی تحسین آمیز به کار دیگری می نگرد) احساسات خویش را آزادانه بیان می دارند و به دانش آموزان نیز فرصت بیان احساسات و افکارشان را می دهند؛ در افزایش انگیزش پیشرفت و اثر گذاری بر رفتارهای دانش آموزان موفق ترند (کرانباخ، ترجمه رضوی، ۱۳۶۴).

۱۳. کمترین تلاش دانش آموزان را برای درست عمل کردن مورد توجه قرار دهیم و آن را تقویت کنیم.

۱۴. تا حد امکان رقابت را در بین دانش آموزان کاهش دهیم و به آنها پیاموزیم عملکردشان را بر مبنای میزان تلاش خودشان ارزیابی کنیم.

۱۵. به منظور جلوگیری از گوشه گیری یا کنار گذاشته شدن دانش آموزان کم توان یا بد رفتار، از روش یادگیری مشارکتی یا



یادگیری از طریق همکاری گروهی دانش آموزان در فعالیت‌های درسی و جنبی استفاده کنیم.

۱۶. به جای استفاده از تذکر، نصیحت، سرزنش یا تهدید، از دانش آموزان بخواهیم به راه حل‌های مختلف برای حل مشکلاتشان بیندیشند. سپس به آنها کمک کنیم میزان مطلوبیت پیامدهای هر یک از راه حل‌ها را بررسی و مناسب‌ترین راه حل را انتخاب کنند.

۱۷. در کلاس شرایط را به گونه‌ای فراهم کنیم که همه دانش آموزان با هر سطحی از توانایی بتوانند در فعالیت درسی شرکت فعال و موثر داشته باشند.



و عصبانیت، احساسات خود را بیان کنند.
 ۲۱. معلم می تواند گاهی با استفاده از شوخی و رفتارهای غیر جدی شرایط را برای برقراری ارتباط مطلوب با دانش آموزان به ویژه دانش آموزان منزوی، کج خلق یا اخلاص گر تسهیل نماید. مشروط بر اینکه شوخی برای دانش آموزان جنبه آزار دهنده نداشته باشد (گیج و برلایر، ترجمه خوی نژاد و همکاران، ۱۳۷۴).

۲۲. به دانش آموزان بیاموزیم در شرایط فشار روانی و ناراحتی های ناشی از ناکامی، شکست، تعارض و درگیری با اطرافیان، می توانند از نوشتن به عنوان یک روش سودمند استفاده کنند. این کار به افزایش تمرکز آنها نیز کمک می کند.

۲۳. به یاد داشته باشیم بسیاری از دانش آموزان از روش های برنامه ریزی، مطالعه و یادگیری آگاهی ندارند، آموزش این روش ها می تواند برخی مشکلات آموزش و یادگیری آنها را کاهش دهد.
 ۲۴. انتظارهای خود را به روشنی به دانش آموزان بگوییم و از وضع شرایط و قوانین خیلی سخت و انعطاف ناپذیر خودداری کنیم.

۱۸. علایق دانش آموزان را شناسایی کنیم و به آنها فرصت دهیم فعالیت های درسی و جنبی را متناسب با علایق خود پیش ببرند.
 ۱۹. میزان توجه خود را به دانش آموزان به چگونگی عملکرد و رفتار آنها مشروط نکنیم به گونه ای که آنها احساس کنند ما برای خودشان، حتی وقتی تکلیف هایشان را درست انجام نمی دهند، ارزش قایل هستیم.
 ۲۰. به دانش آموزان بیاموزیم هنگام ناراحتی، غمگینی، نگرانی

منابع:

کرانباخ، لی. جی. (۱۳۶۴). روان شناسی تربیتی. (مسعود رضوی، مترجم). تهران: دهخدا.
 گیبسون، رابرت و میشل، ماریان (۱۳۷۶). مبانی مشاوره و راهنمایی. (باقر ثنایی و همکاران، مترجمان). تهران: بعثت.
 گیج، نیتال و برلایر، دیویدسی. (۱۳۷۴). روان شناسی تربیتی. (غلامرضا خوی نژاد و همکاران، مترجمان). مشهد: حکیم فردوسی.
 هاگ، پل (۱۳۸۱). موفقیت در تربیت فرزندان: بارویکرد عقلانی، عاطفی الیس (حسین صیفوریان و محمد طاهر ریاحی ارسلی، مترجمان). تهران: رشد.



AAMR Ad Hoc Committee on theminology and Classification (2002). Mental retardation : Definition , classification and systems of support. Washington: DC: AAMR.

Papalia, Diane E. & Olds, Sally W. (1992). Human development. New York: McGraw - Hill, I.Nc.

Weist, MD., Nabors, L. A. , Myers, C.P. & Armbruster . P. (2000). Evaluation of expanded school mental health programs . Community Mental balth Journal , 36 (4): 359-411

منابعی برای مطالعه بیشتر

الیس، آلبرت (۱۳۸۲). احساس بهتر، بهتر شدن، بهتر ماندن، (مهرداد فیروزبخت، مترجم). تهران: رسا.
 فابر، آدل و مازلیش، الین (۱۳۷۲). به بچه ها گفتن و از بچه ها شنیدن: گفت و شنود با کودکان. (فاطمه عباسی فرد، مترجم). تهران: مترجم.
 فابر، آدل و مازلیش، الین (۱۳۸۱). به بچه ها گفتن و از بچه ها شنیدن در خانه و مدرسه با کودکان چگونه سخن بگوییم تا بیاموزند. (نقیسه معتکف، مترجم). تهران: دایره - موحیدین.

