

مجموعه ساعت حر



میتان
میتان

و بهداشت روانی

فراگیران

چون دانش آموزان هر روز بیشتر اوقات خود را در محیط یادگیری می گذرانند، و تحت تاثیر کردار، گفتار و پندار معلمین و مسئولین مراکز آموزشی هستند، بنابراین لازم است همه کسانی که بعنوان معلم، دبیر، رئیس دبستان، رئیس دبیرستان و نظایر آن در این مراکز به انجام وظیفه مشغول میباشند با اثرات محیط آموزشی بر دانش آموزان آگاهی کامل داشته باشند. برای آشنایی مدرسین و روسای مراکز آموزشی با اصول و مفاهیم بهداشت روانی روشهای متعددی وجود دارد، این روشها عبارتند از: مطالعه کتب روانشناسی و بهداشت روانی شرکت در سمینارهای بهداشت روانی و گذراندن دوره های آموزشی در زمینه بهداشت روانی. مسئولین امور آموزشی باید با مسائل هیجانی و روانی دانش آموزان آشنا باشند و با دایر کردن مراکز مشاوره روانی و برنامه های بهداشتی از

شیوع بیماریهای روانی که گاه گریبانگیر باهوشترین دانش آموزان می گردد جلوگیری کنند. اگر معلمان و مسئولان مراکز آموزشی در زمینه بهداشت روانی آموزشهای لازم را ببینند می توانند موجباتی را فراهم سازند تا به میزان قابل توجهی از گسترش بیماریهای روانی در مدارس کشور جلوگیری کنند.

اطلاع از کلیات بیماریهای جسمی، عصبی و اختلالات روانی به حق برای همه کسانی که به نحوی در سازمانهای آموزشی کشور دخالت دارند، لازم است و در غیر اینصورت نمیتوانند در شناخت موقعیت دانش آموزان سهمی داشته باشند. در این مورد به ذکر یک مثال میپردازیم دختری ۹ ساله که در کلاس سوم دبستان مشغول تحصیل بوده است، غالباً "بعلت عدم توجه به درس و بازیگوشی مورد تنبیه معلم واقع میشود و معلم او خاصه از این شکایت داشته است که این وضع در ساعات مربوط به دیکته بیشتر است و دانش آموز مورد بحث چندین کلمه را جا می اندازد. معاینه ای که تصادفاً "بعلت ابتلای آن دانش آموز به بیماری عمومی بعمل آمد معلوم شد که وی به بیماری صرع کوچک مبتلا می باشد. علائم این بیماری بصورت از دست دادن متناوب آگاهی بروز می کند و در حقیقت دانش آموز مورد بحث کلمات را جا می انداخته است. انجام الکتروانسفالوگرافی این تشخیص را تأیید کرد و با درمان اختصاصی بهبود یافت. حال اگر معلم این دانش آموز و معلم هزاران دانش آموز بیمار دیگر از بیماریهای روانی اطلاعاتی کلی داشته باشند و با مشاهده این علائم دانش آموزان را برای معاینه نزد روانشناس، روانپزشک و حتی

پزشک عمومی بفرستند، در آنصورت به وظایف خطیر خود بعنوان یک معلم رفتار کرده اند. در اینجا این سوال پیش می آید که چند درصد از دانش آموزان سازمانهای آموزشی کشور دچار این نوع اختلالات هستند و عدم اطلاع معلمان، دبیران و مسئولان مراکز آموزشی از اختلالات رفتاری تا چه اندازه میتواند در گسترش بیماریهای روانی نقش داشته باشد. معلمین و مدیران آموزشی می توانند از راههای مختلف به پیشرفت بهداشت روانی و تکامل روانی افراد کمک کنند. بعضی از این اقدامات یا شیوه های فکری معلمین و مدیران مراکز آموزشی که میتوانند در گسترش بهداشت روانی اثر داشته باشند، در زیر آورده شده است:

- ۱- تأکید بر جنبه های مثبت یادگیرندگان و اجتناب از سرزنش مداوم آنان.
- ۲- به تأخیر انداختن و جلوگیری از بروز عوارض بیماری روانی که به طور بالقوه در بعضی از افراد وجود دارد.
- ۳- کمک به افرادی که تحت تأثیر ضربه ها و عوامل روانی قرار گرفته اند.
- ۴- آگاهی از اطلاعات جدید در زمینه بهداشت روانی.
- ۵- اعتقاد به اینکه اصول بهداشت روانی مبتنی بر تقویت افراد است و نه تخریب شخصیت آنان.
- ۶- استفاده از روشهای تشویقی به جای تنبیه و اجتناب جدی از تنبیهات بدنی.
- ۷- اجتناب از بکار بردن روشهای ترس و زور و تمسخر برای اداره کلاس.
- ۸- سعی در کشف استعدادهای یادگیرندگان



یادگیرندگان و مطالعه مباحث روانشناسی و علمی برای آگاهی از اساس رفتار خود و دیگران

۲۰- کوشش در زمینه پرورش تمامی شخصیت دانش آموز و رشد قوای فکری، جسمی و عاطفی.

۲۱- سعی در گسترش انجمنهای اولیاء و مربیان به منظور کمک به حل مشکلات دانش آموزان.

۲۲- سعی در قبول این واقعیت که استراحت و فعالیتهای جمعی و ورزش موجب سلامت جسمی و روانی دانش آموز میشود و یادگیری او را افزایش میدهد.

۲۳- افزایش و پرورش انگیزه پیشرفت در دانش آموزان و تشویق آنان برای انتخاب هدفهای قابل دسترسی.

۲۴- اجتناب از این شیوه فکری که نمره درسی دانش آموزان معیار خوب بودن یا بد بودن او می باشد.

۲۵- اجتناب از ایجاد شرایطی که امتحان

و پرورش این استعدادها.

۹- سعی در شناخت علل واقعی رفتار دانش آموزان و اجتناب از قضاوتهای غیر عملی و کودکانه در مورد رفتار آنان.

۱۰- اعتقاد به اینکه رفتار یادگیرندگان تابع تمامیت وجود آنان است و بین خصوصیات جسمی و رفتاری دانش آموزان ارتباط متقابل وجود دارد.

۱۱- اجتناب از توسل به تهدید در جلسات امتحان و سعی در ایجاد روابط انسانی با دانش آموزان.

۱۲- کمک به یادگیرندگان و آموزش آنان برای اینکه بتوانند با واقعیتهای زندگی مستقیماً مواجه شوند.

۱۳- کمک به یادگیرندگان در زمینه شناخت محدودیت ها و خصوصیات برجسته خود.

۱۴- اجتناب از تحت فشار قرار دادن یادگیرندگان برای یادگیری بیش از ظرفیت خود.

۱۵- آگاه بودن از آثار وقایع ناراحت کننده بر علاقه دانش آموزان نسبت به یادگیری و همدردی با آنان در هنگام بروز وقایع ناآرور.

۱۶- اطلاع از این واقعیت که میزان درآمد، تحصیل و شغل والدین، محل سکونت و رفتار خانواده بر یادگیری دانش آموز اثر دارد و همه این عوامل را باید در رفتار با او در نظر داشته باشیم.

۱۷- سعی در افزایش اعتماد به نفس در یادگیرنده و اجتناب از تحقیر او.

۱۸- سعی در بهتر کردن کیفیت آموزشی در مدارس و در نتیجه کاهش فشار روانی در دانش آموزان.

۱۹- سعی در شناخت نیازها و انگیزه های



باعث ترس دانش آموزان گردد و تفهیم دانش آموز نسبت به این واقعیت که امتحان وسیله ای است برای آگاهی از پیشرفت تحصیلی او و کمک به یادگیری وی.

آموزشی صمیمیت بیشتری ایجاد کند.

۳۴- ناسازگاری دانش آموز در دبستان و دبیرستان میتواند از نشانه های بیماری با مشکلات روانی باشد، بنابراین معلم باید علل



ناسازگاری کودک را در یابد.

۳۵- معمولا "مهمترین علائم رفتارهای غیر-عادی دانش آموزان از نظر معلم، دبیر و مدیر-دبستان یا دبیرستان نهفته باقی می ماند و باعث ایجاد اختلاف و برخورد بین دانش آموز و معلم میشود.

۳۶- معلم و مدیر موسسه آموزشی باید توجه داشته باشد که حساسیت و رفتار گوشه نشینی و غیر اجتماعی دانش آموز میتواند نشانه اختلال روانی وی باشد.

۳۷- از طریق بازی کردن باروش علمی میتوان کارها و مهارتهای مختلف را به دانش آموزان یاد داد و مقدمات ریاضی، خواندن و سایر علوم را به کمک بازی و با روشهای غیر مستقیم به آنان آموخت.

۳۸- از مشخصات بازی در آموزش آنست که

۲۶- پذیرفتن این نکته که وجود نمره در امتحانات یکی بخاطر تعیین کیفیت کار یادگیرنده و دیگری برای ترفیع به کلاس بالاتر است. معیار نمره نباید بیش از آنچه که ارزش دارد مورد تاکید قرار گیرد.

۲۷- قبول این واقعیت که گاه لازم است به دانش آموز اجازه دهیم خشم خود را آشکار کند تا مانند کودک دیگری که خشم خود را متوجه درون می کند، دچار اختلال روانی نگردد.

۲۸- آگاهی از اینکه گاه ناسازگاری دانش-آموزان در محیط یادگیری آنست که مطالب یادگیری خارج از حدود استعداد اوست یا به آن مطالب بی علاقه است و تهدید به تنبیه میتواند مشکلات وی را افزایش دهد.

۲۹- تطبیق متون درسی با استعدادهای دانش آموزان میتواند به میزان قابل توجهی از مشکلات انضباطی آنان را حل کند.

۳۰- شناسائی استعداد های دانش آموزان میتواند باعث افزایش احساس اعتماد به نفس و اطمینان خاطر آنان شود.

۳۱- آنچه که هر دانش آموز بهنجار میخواهد این نیست که دیگران او را شخص خارق العادهای بینگارند، بلکه میل دارد او را آنچنان که هست قبول داشته باشند و بدون جهت باو احترام گذارند.

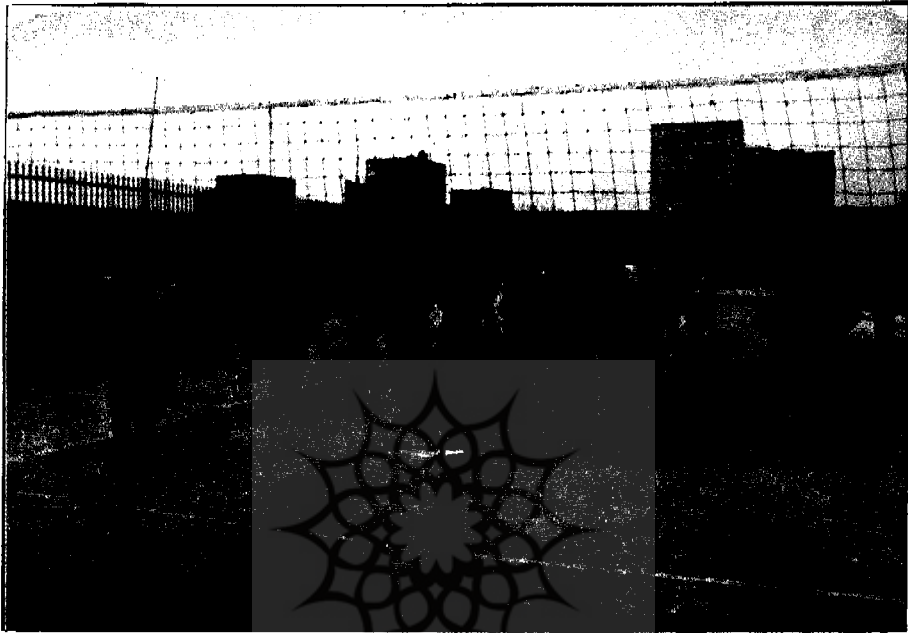
۳۲- معلم باید در کلاس به تشویق و ترغیب دانش آموزانی که از نظر درسی ضعیف هستند، بپردازد و دانش آموزان با هوش را نیز فراموش نکند و به هر دو دسته به یک میزان توجه داشته باشد.

۳۳- موقعیت کلی کلاس باید چنان باشد که آرامش فکری کودکان را تامین کند و بین دانش آموزان و معلمین و سایر کارکنان موسسه



ت - سعی کند دانش آموز را در بحرانها و مسائل عاطفی خانوادگی و اجتماعی کمک کند .
ث - دانش آموزانی را که دارای مشکلات روانی ، یا خانوادگی شدید هستند بشناسد و

باعث فعالیت بدنی گردد ، نیروهای تفکر و هوش را بکار اندازد موجبات فعالیت اجتماعی دانش آموزان را فراهم سازد ، فرصتی برای آشکار ساختن نیروهای ابتکار و ابداع ایجاد



آنان را برای کمک به افراد ذیصلاح یا دفاتر مشاوره روانشناسی معرفی کند .

۴۰ - همکاری بین مدرس و مدیر مؤسسه آموزشی در جهات انسانی میتواند به یاد - گیرندگان کمک کند .

۴۱ - غیبت مکرر دانش آموز گاه می تواند نشانه اختلال روانی یا شخصیتی باشد . قبل از هر گونه تصمیم گیری در این مورد مدیر مؤسسه آموزشی باید دقیقا " روشن سازد که دلیل این غیبت ها چیست .

۴۲ - فرار از مدرسه میتواند به علل مختلف مثل ترس از معلم ، ترس از مدیر مؤسسه آموزشی اختلال در رفتار ، بزهکاری ، فرار از مقررات سخت

کند ، بازیهای پر جنب و جوش و آرام متناوبا " انجام پذیرد . محل بازی ایمن باشد و بالاخره دانش آموز در انتخاب نوع بازی آزاد باشد .

۳۹ - مهمترین و موثرترین فرد در هر مؤسسه آموزشی معلم ، دبیر یا استاد است و این واقعیتی است که غالبا " توسط مدیران موسسات و خانواده ها فراموش میشود - از مشخصات معلم خوب آنست که :

الف : کودکان را دوست بدارد .

ب - رابطه تعلیم و تربیت و بهداشت روانی را بداند .

پ - در مورد چگونگی رشد جسمی و روانی دانش آموز اطلاعات کافی داشته باشد .

مدرسه، ابراز شخصیت در مقابل دانش آموزان دیگر و نظایر آن انجام گیرد.

۴۳- گاه نیز تمایل به استقلال و علاقه به یک شغل و حرفه میتواند باعث گریز دانش آموز از مدرسه شود که در اینصورت شاید اشتغال او به آن حرفه طبیعی تر از ادامه تحصیل و مواجه شدن با موقعیت های ناکام کننده فراوان تحصیلی باشد.

۴۴- ملامت و انتقاد باید برای دانش آموز قابل فهم باشد تا بتواند آنرا قبول کند. در غیر این صورت نتیجه معکوس است و باعث مقاومت و لجبازی دانش آموز خواهیم شد.

۴۵- برای اینکه انتقاد دانش آموز بتواند آثار مطلوب داشته باشد باید:

الف - به شخصیت دانش آموز احترام گذاشته شود.

ب - انتقاد کننده با دانش آموز مناسبات دوستانه و درستی داشته باشد.

پ - موقعیت مناسب بوده و شدت عمل تا آن حد زیاد نباشد که دانش آموز آزرده خاطر شود.

۴۶- معلم و مدیر مؤسسه آموزشی باید بکوشند تا " شخصیت تصویری " دانش آموز به " شخصیت واقعی " تبدیل شود.

۴۷- روش تدریس معلم میتواند موجبات بروز واکنش های منفی باشد. بی علاقی به درس

تأیید برداشتهای ناقص دانش آموز از خود و تشدید رفتارهای خود قریبی شود.

۴۸- هیچ فردی از بیماری روانی مصونیت ندارد و معلم یا مدیر نیز ممکن است دچار یک یا چند اختلال روانی گردد. در این مورد سازمان آموزشی باید مراقبت بسیار نماید و در صورت مشاهده هر نوع اختلال روانی در معلم یا مدیر سازمان آموزشی آنان را برای درمان یاری دهد.

۴۹- مطالعه دروس نظیر روانشناسی هوش، روانشناسی کودکان استثنائی، روانشناسی کودک و نوجوان، اصول و فنون تهیه و اجرای آزمونهای پیشرفت تحصیلی، بهداشت روانی اصول و فنون راهنمایی و مشاوره و نظایر آن برای معلمان، مدیران مراکز آموزشی الزامی است.

۵۰- هر معلم، دبیر، و حتی استاد دانشگاه و نیز هر مدیر دبستان، دبیرستان و رئیس دانشگاه باید قبل از شروع به انجام وظایف شغلی خود دوره ای آموزشی در زمینه شغلی خود را بگذرانند تا بتوانند نسبت به کارآئی و اثر بخشی فعالیت آنان در گسترش آموزش و پرورش و نیز رشد بهنجار شخصیت دانش آموزان امیدوار باشد.



صندوق پستی جدید

مجله ۳۱/۱۲۸۸