

خلاصه مقاله قبل:

در قسمت اول این مقاله خواندید که براساس نظریه اریک اریکسون هر فرد در دوران عمر خود یک سری از مراحل رشد را سپری می کند و با توجه به هدف مقاله به سه مرحله «اعتماد در مقابل بی اعتمادی»، «خود پیروی در مقابل شرم» و «ابتکار در مقابل احساس گناه» که مقارن با دوران اولیه کودکی است پرداخته شد. همچنین ملاحظه کردید که نشانه های سلامت عاطفی در کودکان برای پی بردن به وضعیت رشد روانی آنان بسیار لازم و ضروری است و در این ارتباط پاسخ به هفت سؤال مهم و اساسی به شرح زیر شامل گردید.

- ۱ - آیا کودک می تواند تکالیف عاطفی متناسب با سن خود را انجام دهد؟
- ۲ - آیا کودک می تواند بدون اضطراب زیاد از خانواده جدا شود و با افراد دیگر ارتباط و تماس برقرار نماید؟
- ۳ - آیا کودک یاد گرفته است که بدون جنجال و ناراحتی بی مورد خود را با امور روزمره و عادی مدرسه تطبیق و سازگاری دهد؟
- ۴ - آیا کودک قادر است خود را در بازی مشغول و سرگرم نگهدارد؟
- ۵ - آیا کودک توانایی استقرار و تمرکز ذهنی دارد؟
- ۶ - آیا کودک رفتاری متناسب با سن خود دارد؟
- ۷ - آیا کودک می تواند احساسات خود را به طریق متناسب با سن خود بروز دهد؟

به هر حال، مهمترین و اساسی ترین جنبه های کار معلمی و مربیگری این است که بتواند بهداشت و سلامت روانی را در کودکان پرورش دهد و فرصتهای بسیاری را برای بوجود آوردن نگرشهای عاطفی سالم در آنان فراهم آورد. بهمین جهت در این مقاله سعی خواهد شد تا خصوصیات شخصی معلم را در برقراری محیطی اصلاحی برای رشد عاطفی کودکان روشن کند و نیز نکات کاربردی را در بوجود آوردن رشد عاطفی و سلامت روانی کودکان مورد نظر قرار دهد.

خصوصیاتی که به معلمان در برقراری محیطی اصلاح کننده و درمانی، کمک خواهد کرد.

یک معلم می تواند از خصوصیات کیفی و شخصی خود، به عنوان فنی عملی در بوجود آوردن محیطی اصلاحی استفاده کند. یک محیط و فضای اصلاحی به طور مستمر به سرزنده نگهداشتن محیطی که به بهداشت روانی بیانجامد، کمک می کند. زیرا چنین محیطی سبب می شود تا افراد به نهایت قابلیت های خود به عنوان فردی متعادل و شاد دست یابند. از آنجا که خصوصیات کیفی و شخصی یک معلم «درمانگرا»^۱ تا



رشد عاطفی و پرورش بهداشت روانی در کودکان (۲)



حدود زیادی به برقراری این فضای مطلوب بستگی دارد، موارد زیر مورد بحث قرار می‌گیرد:

۱ - ثبات عاطفی (استمرار و تداوم)^۲

یکی از راههای برقراری احساس اعتماد بین معلم و کودک کان تحت مراقبتش این است که به طریقی رفتار کند تا انجام دستورالعملها، مقررات و برنامه‌های از پیش تعیین شده از طرف او برای کودک کان، قابل پیش بینی باشد. در چنین صورتی است که کودک کان می‌داند چه انتظاراتی می‌توانند داشته باشند، و دیگران پاسخهای گوناگون و لحظه‌ای در مورد کارهایشان نخواهند داد و اگر دعماً کاری انجام دهند، چه خواهد شد. به همین دلیل، دارا بودن ثبات عاطفی، یکی از صفات بسیار مطلوب معلمان است. البته چنین استمراری به معنای غیر قابل انعطاف بودن نیست، زیرا اجرای امور نباید تنها به دلخواه معلم صورت گیرد.

اعتماد دارد و اجازه می‌دهد، به بهترین وجهی که می‌تواند رفتار کنند، به احتمال زیاد چنین انتظاری را بر می‌آورد.

۴ - صبر و شکیبایی

معمولاً وقتی معلم با خشونت و پرخاشگری کودک کان مواجه می‌شود، متوجه می‌شود صبر و شکیبایی همان چیزی است که در این قبیل مواقع لازم می‌آید. بدیهی است که نگرانی و ناامنی حاصل از اینکه مبدا اوضاعی پیش آید که برفق مراد نباشد عنان صبر و تحمل را از معلم می‌گیرد و باعث می‌شود که کودک کار را تکرار کند و حتی نسبت به فرد بزرگتر اهانت کرده و او را تمسخر کند. بنابراین صبر و شکیبایی در برخورد با مشکلاتی که به طور روزمره در مکانهای آموزشی و تربیتی پیش می‌آید، ارزش خاصی را دارا می‌باشد.

۲ - منطقی بودن^۳

خصوصیات منطقی بودن نیز باید همراه با ثبات عاطفی و استمرار واکنش‌ها باشد. منطقی بودن در اینجا به معنای «انتظار نه کم و نه بیش داشتن از کودکان است». یکی از راههای عملی برای کسب چنین خصوصیتی، دانش افزایی درباره مراحل رشد کودکان است. کسب دانش درباره خصوصیات رشد کودکان به ویژه، به نومعلمان کمک می‌کند تا استانداردهای مورد انتظار خود را به نحو صحیحی مشخص کنند. مثلاً از یک کودک ۲ ساله نباید انتظار داشت تا خود را همچون کودکی ۴ ساله کنترل کند و یا از کودکی ۶ ساله به اندازه کودکی ۱۰ ساله انتظار رفاقت طلبی و دوست‌یابی نداشته باشیم. در چنین صورتی، وقتی کودکی ۴ ساله در مقایسه با کودکی ۲ ساله، مشکلات خود کنترلی بیشتری داشته باشد، معلم می‌داند که وی نیاز به اصلاح رفتاری دارد و به طور منطقی باید علت این برگشت پذیری در رفتار کودک ریشه‌یابی شده و روشن شود.

۵ - سازش و توافق^۴

معلم می‌تواند اعتماد صادقانه بین خود و کودک را از طریق صداقت و راستگویی درباره احساسات خود نسبت به او بوجود آورد. این همان چیزی است که کارل راجرز آن را توافق نامیده است. فرد سازگار سعی می‌کند احساسات خود را بپذیرد، درک کند و درباره آنها با افراد دیگر صادق باشد بنابراین معلم می‌تواند صادقانه به کودکی بگوید «من رفتار تو را دوست ندارم، از کار تو بسیار عصبانی می‌شوم» و یا «از دیدن تو بسیار خوشحالم، دلم برایت تنگ شده بود». با وجود این، نکته قابل ملاحظه این است که راجرز زمان مناسب را برای بروز چنین احساساتی لازم می‌داند.

۳ - اعتماد صادقانه

روانکاوان عقیده دارند که توانایی اعتماد و اطمینان داشتن به رشد در مسیر مطلوب، به تجارب کودکی خود فرد بستگی دارد، یعنی زمانی که در می‌یابد می‌تواند و یا نمی‌تواند به فضا و محیط پیرامونش به عنوان محیطی شکوفای قابل اعتماد، اطمینان کند. کودکان صادقانه به افرادی پاسخ می‌دهند که برایشان مهم است. معلمی که با نگرش مثبت به کودکان می‌نگرد، به آنها

۶ - همنوایی^۵

همنوایی توانایی درک احساسات دیگران است. همنوایی نه فقط به این خاطر مهم است که به معلم اجازه می‌دهد تا خود را

به جای کودک بگذارد، بلکه چون به او کمک می کند تا خود را بشناسد و احساسات خود را برای کودک روشن کند، حائز اهمیت بسیار است. تحقیقات وسیع ارزش چنین کیفیتی را مورد حمایت قرار می دهند. این مطالعات نشان داده اند که توانایی همنوایی همراه با توانایی بیان محبت، در سازش مثبت کودکان در محیطهای آموزشی بسیار مؤثر است.

۷ - گرمی و محبت

محبت و ورزشی نسبت به کودکان برای بوجود آوردن سلامت عاطفی، نیاز به تأکید ویژه دارد. یک معلم گرم و صمیمی به کودکان و اطرافیان می فهماند که آنها را دوست دارد و احساس خوبی نسبت به آنها دارد و در چنین محیطی است که کودکان شکوفا خواهند شد. البته گرمی و پذیرش به معنای «گوشه ای نشستن و بی توجهی به آنچه کودکان انجام می دهند و صرفاً لبخند زدن به آنان نیست». بلکه تفاوتی بین ابراز محبت و قبول بدون قید و شرط وجود دارد. زیرا اوقاتی هم هست که معلم باید کنترل را بدست گیرد.

چگونگی کسب کیفیات شخصی مطلوب

بعضی از خصوصیات که بیان شد، مانند نسبت عاطفی استمرار، شکیبایی و منطقی بودن از طریق تجربه و تمرین بدست می آیند. خصوصیات دیگر همچون همنوایی، اعتماد صادقانه، سازش و محبت، اغلب اوقات با شرکت در گروههای منسجم با از طریق مشاوره غنی تر می گردد. چنین تجاربی هم توانایی تدریس و هم روابط شخصی معلم را با کودکان بهبود می بخشد.

• نکات کاربردی در بوجود آوردن رشد عاطفی سالم در کودکان

قبل از اینکه به بحث ملموس تر درباره ایجاد فضای اصلاحی برای رشد عاطفی کودکان پردازیم، باید دواصل را به خاطر داشته باشیم. یکی اینکه کودکان خردسال با سرعت امیدوار کننده ای به تغییرات محیط و رویکردها پاسخ می دهند و به همین جهت این امکان وجود دارد که با استفاده از روشهای مناسب، تغییرات مثبتی را به سرعت در احساسات و رفتارشان بوجود آوریم. اصل دیگر اینکه کودکان قابلیت برگشت پذیری، انعطاف پذیری و بهبود پذیری دارند. آنها خطاهای خود و دیگران را به سرعت فراموش می کنند و احتمال کمی وجود دارد که اداره نادرست یک موقعیت و برخورد نامناسب، صدمه دائمی در کودک را سبب شود. البته این مسأله نباید باعث اعمال ناشیگرانه و بی مسؤولیتی و غفلت از جانب معلمان گردد. بلکه

• عادات عصبی مختلفی چون پیمانیدن مو، آه عمیق کشیدن، ناخن خوردن و یا مکیدن شست نیز نشان می دهند که کودک تحت استرس عاطفی قرار دارد.

باید او را مطمئن سازد که در مواجه با موقعیتهای دشوار نباید وسواس بی دلیل داشته باشد که مبادا به کودک صدمه ای وارد آید و این تکرار روند و کیفیت کلی فضا است و نه یک رخداد منفرد که ممکن است اوضاع را خویتر و یا بدتر کند. بهر حال موارد زیر می تواند به معلم در ایجاد فضای مطلوب برای رشد عاطفی و بهداشت روانی کودکان کمک کنند:

• با هریک از خانواده ها ارتباط دوستانه و نزدیکی برقرار کنید.

امروزه، مراکز پیش از دبستان (مهد کودک و کودکستان) و نیز مراکز آموزشی دبستانی در زندگی والدین و کودکان نقش اساسی دارند؛ بویژه زمانی که کودکان برای اولین بار و به طور مستمر به این مراکز راه می یابند. اگر مدرسه و خانواده بتوانند احساس نزدیکی و علاقه مشترکی را درباره کودک بوجود آورند انتقال از این دوره ها برای کودک و خانواده ها سهلتر خواهد شد. زیرا به جای اینکه دنیای کودک به دو تکه تقسیم گردد، وسیع تر می شود. یکی از محاسن بوجود آوردن چنین فضایی، این است که خانواده ها با فراوانی بیشتری از مدرسه طلب راهنمایی می کنند و مزیت دیگر اینکه در صورت بوجود آمدن فضای مراقبت و حمایت مشترک سازش دو جانبه و صادقانه ای بین معلمان و والدین ایجاد می شود و معلمان برای پذیرش راهنمایی و پیشنهادات والدین آمادگی بهتری پیدا می کنند که در نتیجه زمینه ایجاد سلامت عاطفی در مدارس و مراکز فراهم می آید.

• تا جایی که ممکن است ناامیدی و سرخوردگی را در کودک کاهش دهید.

کودکان نباید مجبور شوند برای رخداد امور، زیاده از حد منتظر بمانند. نیازهای کودکان آنی، فشرده و شخصی است و هر چه بیشتر منتظر نگه داشته شوند، بیشتر آزرده خاطر و حساس می شوند. خوراکی آنها باید در زمانی که سرمیز نشسته اند، آماده باشد، و فردی مراقب باید در زمانی که کودکان آماده شده و برای بازی به خارج از کلاس می روند در محل حاضر باشد. تجهیزات و وسایل بازی باید از نظر کمی و کیفی موجود باشند و مسلماً وجود دویا سه اسباب بازی در محل، مناسب تر و

* برنامه ریزی روزانه باید به طریقی صورت گیرد که تقاضای کم و یا در حد متوسط بخصوص در زمانی که به نقطه خستگی پذیری و گرسنگی می رسند، از کودکان داشته باشیم.

بند و اندرز عملی می باشد. زیرا توانایی بیان احساسات به صورت باز و آزاد، یکی از سالمترین و صحیحترین مهارتهای درمانگرانه و اصلاحی مورد استفاده برای پرورش بهداشت روانی و پیشگیری از مسایل عاطفی است.

● **علایم تنش^۷ و بحرانهای عاطفی را در کودکان تشخیص داده و شناسایی کنید.**

کودکان خردسال، معمولاً همراه با گریه کردن، پرخاش کردن و نق زدن، علایم دیگری از خود نشان می دهند که نشانگر استرس های عاطفی است، مثلاً برگشت پذیری و روی آوردن به رفتارهای ناپخته تریکی از این علایم بسیار معمولی است. کودک چهار ساله ای که بعد از گذرانیدن دوره نقاهت و بیماری و یا بیدار شدن از خواب، ناگهان رفتار بیجانانه ای پیدا می کند و یا بعد از تولد کودک تازه وارد، رختخوابش را خیس می کند، دارای چنین علایمی است.

عادات عصبی مختلفی چون بیجانیدن مو، آه عمیق کشیدن، ناخن خوردن و یا مکیدن شست نیز نشان می دهند که کودک تحت استرس عاطفی قرار دارد. حساسیت بیش از حد، بی قراری، گریه زاری شدید، خود را به زمین کوبیدن، از جمله نشانه های دیگر محسوب می شوند. بعضی اوقات شناخت تنش و استرس به توجه دقیقتر نیاز دارد و ممکن است به صورت نگاه کردن اضطراب آمیز به اطراف، فشار دادن دندانها بر روی هم و مواردی از این قبیل بروز یابد و در اوقاتی دگر ممکن است به صورت فعالیت بیش از حد، طفره رفتن از کار و بیهوده به اطراف پر سه زدن خود را نشان دهد.

به هر حال، با گذشت زمان، معلم شناسایی بهتری از دانش پیدای می کند. فرصت می یابد تا تغییرات بوجود آمده را با رفتارهای معمولی مقایسه کرده و به کودکان دارای علایم تنش و کسانی که به کمک ویژه نیاز دارند، کمک کند.

● **بدانید که برای کودکان دارای مشکلات عاطفی، چه باید بکنید.**

واکنش نسبت به ناراحتیهای عاطفی، گاه براساس برنامه ریزیهای کوتاه مدت، و گاه به صورت طولانی می تواند صورت گیرد.

روند کوتاه مدت، معالجه فوری است، یعنی اولین کاری که می توان برای کودکی که به سرحد ناراحتی رسیده، گریه می کند و اشک می ریزد، انجام داد، این است که او را آرام کنیم ولی روش تسکین و آرامش بخشیدن از کودکی به کودک دیگر فرق می کند. بعضی از کودکان ممکن است نیاز

رضاینبخش تر از وجود یک اسباب بازی است. ندادن فعالیت های مناسب، تنظیم خوب و برنامه ریزیهای مناسب از جمله نکات مهم دیگر در این زمینه است. مثلاً از کودکی سه ساله نباید انتظار داشته باشیم که مکعب های ریز را به طور کامل روی هم بچیند و یا کودکی پنج ساله بازل^۸ هشت قطعه ای را جور کند. برنامه ریزی روزانه باید به طریقی صورت گیرد که تقاضای کم و یا در حد متوسط بخصوص در زمانی که به نقطه خستگی پذیری و گرسنگی می رسند، از کودکان داشته باشیم. البته ممکن است نتوانیم همه موفقیت های ناراحت کننده را حذف کنیم ولی مزاحمتها و ناراحتیها باید به حداقل ممکن برسند.

● **احساسات کودکان را دریابید و به آنها کمک کنید تا احساسات خود را به افراد ذیربط منعکس نمایند.**

گاه چنین به نظر می رسد که نباید به عواطف خود اجازه بروز دهیم و فرض بر این است که در صورت بروز، دوام می یابند و اگر آنها را به غفلت سپرده و یا حضورشان را نادیده بگیریم و یا آنها را انکار کنیم، کم رنگ تر شده و یا ناپدید می شوند ولی از نظر روان شناسی نقطه مقابل چنین فرضیه ای حاکم است. یعنی وقتی عواطف منفی مورد قبول واقع شوند و ابراز گردند، به تدریج کم رنگ تر شده و از بین می روند، در حالی که اگر اجازه بروز پیدا نکنند، سبب فشار و تنش شده و ممکن است به طریقی ناگهانی، ناخود آگاه و یا خشونت آمیز ظاهر شوند. مزیت یادگیری چگونگی بروز احساسات به کودکان نه تنها از ابهام و جایگزینی عواطف به طریق نادرست جلوگیری می کند، بلکه کودکان یاد می گیرند که همه عواطف قابل قبول هستند و قسمتی از خود او هستند که باید مورد پذیرش قرار گیرند.

لازم به ذکر است که کسب مهارت در زمینه انعکاس عواطف و احساسات خود به دیگران، نیاز به تمرین و تکرار و زمان دارد. اقا به هر حال معلم باید سعی کنند تا به کودکان اجازه دهند که احساسات خود را بروز دهند و به آنها بفهمانند که صحبت درباره احساسات جریحه دار شده فرد نیز اشکال ندارد.

این امر از طریق بازی و فعالیت های مختلف و نه از طریق

به این داشته باشند که آنها را ننگه داریم و یا با تکان دادن آرامشان کنیم. در حالی که به بعضی دیگر باید اجازه داده شود که گریه کنند تا با هق هق کردن گریه شان فروکش کند. کودکانی که از طغیانهای عاطفی به عنوان وسیله ای برای کنترل رفتار بزرگترها استفاده می کنند، نیاز به پاسخ نوع سوم دارند و آن اینکه، نسبت به آنها بی توجهی نشان دهیم تا متوقف شوند. علی رغم علت گریه کودک، دلیل آوردن برای او، تا زمانی که کودک آرام نگرفته است، ضایع کردن وقت است. بلکه باید سعی شود تا با لحنی آرام و صدای معمولی با او صحبت کنیم تا به تدریج ساکت شود و بتواند آنچه را به او گفته می شود درک کند مانند «وقتی گریه ات تمام شد. من با تو صحبت می کنم» و یا «منتظرم تا گریه ات تمام شود تا بتوانم به تو کمک کنم».

وقتی گریه کودک تمام شد، دادن یک نوشیدنی مثل آب و یا شستن صورت او می تواند تسلی بخش باشد. اغلب اوقات در همین موقعیت است که صحبت کردن در باره مشکلی که ایجاد شد مؤثر واقع می شود. ولی بعضی اوقات نیز بهتر است منتظر بمانیم تا به طریقی مستدل و در سایر اوقات روز با او صحبت کنیم تا برایش روشن شود که چرا گریه کرده، چه اساسی داشته است و چرا «از کوره در رفته» است. به هر حال باید هر موقعیت و در زمینه خود مورد قضاوت قرار گیرد.

سرانجام معلم باید به کودک کمک کند تا برگردد و مشکل را در گروه حل کند و با فعالیت رضایتبخش دیگری را شروع کند. فعالیتهایی که معمولاً در چنین زمانی برای کودکان خردسال کمک کننده هستند مواردی چون تاب بازی، آب بازی، خمیر بازی، رنگ آمیزی را شامل هستند که آب بازی معمولاً بهترین است. در مورد کودکان سنین بالاتر بسته به علاقه و رغبت، مواردی چون بازیهای گروهی، نقاشی و توپ بازی مناسب هستند البته قبل از تصمیم گیری در مورد ناراحتیهای عاطفی کودکان و اینکه تا چه حد اثرات طولانی دارند، بهتر است به مواردی چون بیماری کودکان، تعطیلات ناگهانی و پیش آمده نیز به عنوان دلایل اساسی توجه داشته باشیم. بسیار دیده شده است که در زمان بعد از تعطیلات، و یا مشکلات خانوادگی، امتحانات والدین و یا سایر خواهران و برادران در خانه مصادف با بروز مشکلات کودکان خردسال و نیز سنین بالاتر است.

روند درمان طولانی مدت، اگر علائم استرس برطرف نشوند، لازم است ریشه یابی نموده و به بررسی علت بپردازیم. زیرا رفتار کودکان ممکن است به علت رخدادهای خانه،

مدرسه و یا ترکیبی از این دو صورت گرفته باشد. یکی از راههای مناسب این است که به زمان شروع و ظهور علائم استرس توجه داشته و در این باره تفکر کنیم. ضمناً لازم است به والدین کودک نیز تماس برقرار نموده و دریابیم که در زندگی کودک به طور همزمان چه تغییراتی اتفاق افتاده است. شاید، کودک به گروه دیگری انتقال یافته (انتقال کلاس)، شاید، دوست صمیمی او به علت بیماری غیبت داشته، شاید مرگ عزیزی پیش آمده و یا پدر کودک به مأموریت رفته، و یا مهمانانی تازه وارد داشته است. زمانی که علت یابی صورت گرفت گامهای بعدی برای کمک به کودک تسهیل می گردد. زیرا گاهی اوقات، شناخت منابع مشکل زا، حتی بدون انجام عملی خاص کمک کننده است.

موقعیهای محیطی نیز می توانند سبب بروز ناراحتی کودکان شوند. سیاستهای انضباطی نادرست در خانه، کمبود مهر و محبت و یا حتی خستگی کودک به علت تماشای دیر وقت برنامه های تلویزیونی و یا شرکت در مهمانیها نیز از جمله این عوامل محسوب می شوند. اگر چه حل اینگونه موارد، مشکل تر می باشد ولی راه حلهای موفقیت آمیز از طریق تماس و صحبت و مشاوره با خانواده میسر است.

به هر حال، اگر موقعیت بسیار پیچیده و خارج از توانایی معلم باشد، باید خانواده را به منظور جستجوی راه حلهای سریع و عملی تر به مشاوره و یا روان شناس و یا روان پزشک ارجاع داد. در پایان باید گفت که بهداشت روانی و رشد عاطفی کودکان و نیز پیشگیری از بروز مشکلات عاطفی و اصلاح آنها نیاز به تجربه، صرف وقت و دانش افزایی درباره کودکان دارد.

• معلمان باید سعی کنند تا به کودکان اجازه دهند که احساسات خود را بروز دهند و به آنها بفهمانند که صحبت درباره احساسات جریحه دار شده فرد نیز اشکال ندارد.

• واژگان انگلیسی:

- 1-therapeutic
- 2-Consistency
- 3-Reasonableness
- 4-Congruence
- 5-Empathy
- 6-puzzle
- 7-Tention