

ضرورت بهداشت روانی در مدارس

مقدمه

مدرسه و محیطهای آموزشی کانون توجه صاحبانظران سلامت روان هستند. از این رو که این محیط با گروههای سنی که به عنوان گروههای حساس شناخته می‌شوند سروکار دارند. علاوه بر اینکه سنین دبستان و راهنمایی و دبیرستان به عنوان سنینی شناخته می‌شوند که پایه ریزی شخصیت افراد در بزرگسالی در این سنین روی می‌دهد.

مساله قابل توجه این است که این دسته از گروههای سنی بیشتر اوقات خود را در این مدارس و محیطها می‌گذرانند و روشن است که فضای این موقعیتهاتاثیرات مهمی بر سلامت افراد در بزرگسالی دارد. بر این اساس صاحبانظران مسائل روانپدر کنار توصیه به خانوادهها در جهت شناخت عوامل موثر در بهداشت روانی و تامین آن، مراکز آموزشی و مدارس توجه خود قرار می‌دهند و ایجاد آشنایی و رعایت این عوامل را در مدارس اکیداً توصیه می‌کنند.

ضرورت بهداشت روانی در مدارس

رسیدن به اهداف آموزشی که مدارس به عنوان اهداف اساسی خود به آنها توجه دارند مستلزم تامین بهداشت روانی دانش آموزان است. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که سلامت روانی دانش آموزان باینترنت تحصیلی آنها رابطه دارد. و دانشآموزانی که به نحوی از مشکلات روانی یا از فقدان بهداشت روانی مناسب رنج می‌برند اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد جهت تامین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد در جامعه در سنینمختلف اعمال شیوه‌های مناسب جهت تامین بهداشت روانی در مدارس مدنظر قرار گیرد.

محیط فیزیکی مدرسه و بهداشت روانی

محیطی که در آن دانش آموزان به کسب علم و آموزش مشغولند همچون تمام محیطهای دیگر که بر رفتار فرد موثر است رفتار و سلامت روان آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد. روشن است محیط فیزیکی مدرسه از جمله شرایط ساختمانی، نور، رنگ، بهداشت محیط در سلامت روان دانش آموزان تاثیر گذار است. از اینرو ضروریست که در جهت ارتقاء بهداشت روانی دانش آموزان تامین شرایط فیزیکی مناسب مورد توجه قرار گیرد و از آنجایی که قسمت عمده ساعات روزانه دانش آموزان در محیط مدرسه می‌گذرد شرایط نامناسب فیزیکی مثل ناکافی بودن نور، سیستم گرمایش و سرمایش نامناسب، امنیت ساختمان و ... بسیار حائز اهمیت است.

بهداشت روانی مسئولین مدرسه

در تامین بهداشت روانی دانش آموزان، توجه به بهداشت روانی مسئولین و کارکنان مدارس نیز حائز اهمیت است. علاوه بر تاثیر الگویی مسئولین مدرسه بر رفتار دانش آموزان نوع ارتباطی که با دانش آموزان برقرار می‌کنند می‌تواند سودمند یا بر عکس مغل بهداشت روانی دانش آموزان باشد. از اینرو لازم به نظر می‌رسد تامین بهداشت روانی مسئولین مدرسه و گزینش افراد سالم مورد توجه قرار گیرد.

نقش مشاور در تامین بهداشت روانی در مدرسه

مشاور نقطه مرکزی در تامین بهداشت روانی مدرسه به شمار می‌رود. مشاور با شناسایی عوامل محل بهداشت روانی و عوامل ارتقا دهنده بهداشت روانی سعی در ایجاد فضایی سالم در مدرسه می‌نماید. علاوه بر نقش الگودهی، مشاوره می‌تواند الگویی برای معلمان دیگر باشد با شناسایی دانش‌آموزان مشکل‌دار و کمک به رفع مشکل آنها و شناخت سایر عوامل و با استفاده از امکانات موجود به ارتقای سطح بهداشت روانی مدرسه می‌پردازد. مشاور معمولاً مورد توجه معلمان و دانش‌آموزان بوده و اغلب به عنوان ارائه دهنده راه‌حلهای مفید برای اهداف آموزشی و تربیتی از او یاری جست‌جا می‌شود. بکارگیری مشاورین فعال گامهای اساسی در بهبود شرایط و فضای روانی مدارس هستند.

توصیه‌های برای ارتقا بهداشت روانی مدارس

- آگاه‌سازی مسئولین مدرسه و معلمان در اتخاذ شیوه‌های ارتباطی و تربیتی مناسب
- رفع عوامل محل بهداشت روانی معلمان
- ارتباط مستمر با خانواده دانش‌آموزان
- به روز رسانی اطلاعات و آگاهیهای مشاوران و ارتقای توانمندیها و مهارت‌های آنها
- بهبود شرایط فیزیکی مدارس
- برگزاری جلسات آگاه‌سازی برای دانش‌آموزان و در جهت آموزش مهارت‌های زندگی، کنترل استرس و تامین بهداشت روانی
-

نقش معلم در بهداشت روانی دانش‌آموزان

خانم! اجازه... منو دوست دارید؟

جام جم آنلاین: امروزه بیشتر روان‌شناسان تربیتی معتقدند کارکنان مدرسه در سلامت روان دانش‌آموزان دارای نقش‌های حرفه‌ای هستند. مسوولیت اولیای مدرسه فقط در پرورش نیروی عقلی و آشنا کردن دانش‌آموزان به مسائل اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی‌شود. مدرسه مسوول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تامین بلوغ عاطفی و سلامت روانی دانش‌آموزان نیز است.

در مدرسه فرزندان دوست داشتن و دوست داشته شدن را تجربه می‌کنند. معلم با محبت و توجه، آنان را در مسیر صحیح هدایت می‌کند، دانش‌آموز در مدرسه چگونگی برقراری روابط درست عاطفی، سازگاری با دیگران و مسوولیت‌پذیری را می‌آموزد و راه‌های مبارزه

با کینه‌توزی، دیگر آزاری و حسادت را یاد می‌گیرد. تحقیقات متفاوتی که در این زمینه انجام شده نشان می‌دهد رفتار کودکان دبستانی، بستگی بسیار با رفتار معلمان آنها دارد و چنانچه معلمی روش محبت‌آمیز همراه با انضباط منطقی را در کلاس خود به کار ببرد از همکاری، علاقه‌مندی و قدرت ابتکار شاگردانش بهره‌مند می‌شود.

نقش الگویی معلم و نفوذی که او در انضباط دادن به رفتارهای دانش‌آموزان دارد، بر همگان روشن است. از آنجا که دانش‌آموزان یکی از الگوهای مهم رفتاری خود را معلمان قرار می‌دهند، اگر معلم از ویژگی الگودهی خوبی برخوردار باشد می‌تواند تأثیرات عمیقی در رشد شخصیت و بهداشت روانی دانش‌آموزان باقی بگذارد.

معلمی که الگوی تعاملی و متعادلی میان خود و دانش‌آموز برقرار می‌کند و در این ارتباط به شخصیت و نیازهای دانش‌آموزان توجه کافی دارد و کارها را بر اساس استعدادها و تمایلات میان شاگردان تقسیم می‌کند، چنین معلمی نقش بهتری را در بهداشت روانی دانش‌آموزان ایفا خواهد کرد.

یک روان‌شناس به نام کارل راجرز نگرش آزادمشنانه در کلاس را پیشنهاد می‌کند. به بیان دیگر معلم باید کودک را بپذیرد، هر چند نمی‌تواند رفتار او را بپذیرد. به کودک باید احترام گذاشت و به عنوان انسانی با توانایی‌های بالقوه به او ارج نهاد؛ هر چند او کوچکتر و ناپخته‌تر، کم‌دانش‌تر و کم‌تجربه‌تر از معلم است. معلم نباید کوشش خویش را صرف حکمرانی بر کودک کند، بلکه باید سعی در جهت دادن اعمال کودک به سوی پیشرفت موفقیت‌آمیز و سازگاری هر چه بیشتر کند.

ماهیت این رابطه کمکی، بستگی به احساسات واقعی معلم دارد. معلم باید قادر به بیان و ابراز احساسات واقعی خویش باشد تا آن که کودک بتواند او را به عنوان یک انسان شریف و قابل اعتماد ببیند و نه فردی که پیوسته چیزی را از او پنهان می‌دارد.

چنین معلمی در عین حال که در صدد ایجاد تغییر مطلوب در رفتار کودک است، هرگز برای او تهدیدآمیز نیست. او نسبت به زندگی گذشته و حال کودک تعصبی ندارد، بلکه آینده کودک را بر حسب توانایی‌هایش در نظر دارد. اگر معلم بتواند به کودک تفهیم کند که سعی دارد به او کمک کند و اگر بتواند به کودک نشان دهد که صفات و عادات خوب کودک را می‌شناسد، بیشتر قادر خواهد بود به نتایج مطلوب دست یابد.

مهم‌ترین شرط معلم خوب از لحاظ بهداشت روانی این است که او با کمال صمیمیت و خلوص‌نیت، کودکان را دوست بدارد و از رفتار آنان آزاده نشود، بلکه با صبر و حوصله و خوشرویی سعی کند به عمق مشکلات کودکان پی ببرد و در حل این مسائل تا حد ممکن بکوشد.

معلم نباید تمام تلاش خود را صرف این کند که دانش‌آموزان بهترین نمره را کسب کنند، بلکه باید بکوشد به هر فرد به اندازه توانایی او مسوولیت دهد و حتی‌الامکان در پرورش فکری و روانی و جسمانی کودک بکوشد.

روشی که اکنون در ارزشیابی تحصیلی به کار می‌رود، روش نامطلوبی است، زیرا نمرات آنقدر دقیق نیستند که معلم بتواند میان ۱۵ و ۱۶ یا ۹ و ۱۰ را بخوبی تشخیص دهد، فرق بگذارد؛ بعلاوه همیشه برای شاگرد هدف مطلق کاملی وجود دارد که او باید با تمام قوا برای به دست آوردن آن بکوشد. مسلماً هیچ دانش‌آموزی قادر نیست موفقیت صددرصد در درس داشته باشد، زیرا حتی خود او نیز تمام مطالب را به طور کامل نمی‌داند.

در ضمن از نظر بهداشت روانی نامطلوب است که تکامل‌جویی را ملاک نظر کودکان قرار دهیم. هدف کودک نباید رسیدن به حد کمال و برتری‌جویی باشد، بلکه مقصود باید صرفاً کسب

دانش باشد تا به وسیله آن شخص برای خود و دیگران سودمند واقع شود. نمره و بویژه نمره عددی، کودکان را به رقابت شدید تحریک می‌کند، در حالی که از نظر تربیتی و روانی صحیح نیست هدف عمده تحصیل فقط آرزوی غلبه بر دیگران باشد.

نتایج مضر این روش (نمره دادن) بیش از همه متوجه افراد کم‌هوش می‌شود، زیرا آنها به طبع قادر به رقابت با دیگران نیستند و از این بابت احساس حقارت، حماقت و شکست شدید خواهند کرد. شکست همیشه نامطلوب است و عدم موفقیت پی‌درپی معمولاً منجر به رفتار غیرعادی خواهد شد. موفقیت تجربه مثبت و مفیدی است و موفقیت مداوم باعث ایجاد تعادل شخصیت و احساس اعتماد به نفس می‌شود.

یکی از عوامل سلامت روانی دانش‌آموز، درک شدن او توسط معلمش است. معلم باید در ارتباط با شاگردان آنچنان رفتاری داشته باشد که شاگرد تنبل و قوی و فقیر و غنی همه خیال کنند که معلم به خاطر هر یک از آنان به کلاس درس آمده است.

امروزه ناله بسیاری از دانش‌آموزان دبیرستانی از این منظر بلند شده است و همه فریاد می‌زنند که معلمان ما را درک نمی‌کنند. ما می‌خواهیم آنان ما را درک کنند. همان‌طور که هستیم ما را شناسایی کنند. با همه دشواری‌ها، شخصیت‌هایمان را بشناسند. با همه عیوب و نارسایی‌هایمان، با همه آرمان‌ها و اندیشه‌هایمان، ما را دریابند. به عبارت دیگر آنها می‌گویند ما می‌خواهیم معلمان همه وجود روحی ما را لمس کنند نه این‌که تنها به درس دادن قناعت کنند.

معلم باید در ارتباط با شاگردان آنچنان رفتاری داشته باشد که شاگرد تنبل و قوی و فقیر و غنی همه خیال کنند که معلم به خاطر هر یک از آنان به کلاس درس آمده است. شاگرد درک شود شاگرد به آن معلم علاقه‌مند شده به سوی او کشیده خواهد شد. دلش هوای او خواهد کرد، در دیدارش آثار شادمانی و نشاط و خرمی موج خواهد زد و اگر به او بگویند که این معلم دیگر به این مدرسه نخواهد آمد، اشک چهره او را دربر خواهد گرفت.

به نظر گلاس نظام تعلیم و تربیت مدرسه باید چنان باشد که در آن هر دانش‌آموزی بتواند دوست داشتن و دوست داشته شدن و احساس ارزش را تجربه کند. معلمی که به مقام انسانی کودکان و نوجوانان ارج می‌نهد و نیاز به جلب توجه و محبت آنان را در مسیر صحیح هدایت می‌کند، همچنین معلمی که خالصانه سعی دارد آنچه را که می‌داند به دانش‌آموزان بیاموزد، نه تنها نیازهای روانی آنان را ارضا می‌کند، بلکه برقراری روابط صحیح عاطفی، سازگاری با دیگران، مسوولیت‌پذیری را نیز به ایشان می‌آموزد. در چنین فضای تربیتی، افراد به بلوغ عاطفی می‌رسند و از لحاظ روانی سالم بار می‌آیند.

معلمان در محیط آموزشی می‌توانند با ارائه ارزش‌های صحیح و منطقی بزرگسالان بیشترین کمک را به دانش‌آموزان داشته باشند. دادن پاداش‌های مثبت مناسب، شناساندن و تدارک الگوهای صحیح اخلاقی و تربیتی جهت همانندسازی و یاری کردن آنها در یافتن رضایت و خشنودی مواقعی در مدرسه، از اهمیتی خاص برخوردار است زیرا کودکان اغلب با کنترل‌های درونی نامناسب و اجتماعی شدن‌های نامطلوب به مدرسه می‌آیند.

اگر کمک معلمان نباشد چنین کودکان در مدرسه نیز شکست می‌خورند و انگیزه بسیار کمی برای پذیرش ارزش‌های صحیح مدرسه خواهند داشت و این روشن است کودکی که رضایت کافی از مدرسه به دست نیآورد، اغلب در همانندسازی با اولیای مدرسه شکست می‌خورد و با مشکلات انضباطی و تحصیلی مواجه می‌شود و در نهایت عده زیادی از آنها ترک تحصیل می‌کنند.

کلام آخر

فلسفه تعلیم و تربیت عصر ما با سال‌های گذشته متفاوت است. به این معنی هدف آموزش و پرورش تنها تعلیم دروس و دیگر مطالب فکری نیست، بلکه پرورش جسم و روان به طور

کلی، منظور نظر است. برآوردن احتیاجات جسمانی و اجتماعی روانی کودک قسمت عمده‌ای از تربیت او را شامل می‌شود که از عوامل بسیار مهم پرورش کودک است.

اگر چه تربیت جسمانی کودک در مدارس از سال‌ها پیش مقرر شده و امکاناتی در مدارس فراهم آمده، ولی موضوع سلامت فکر اطفال هنوز به شکل صحیح مورد توجه و قبول مدرسه قرار نگرفته و بر اساس این غفلت درباره بهداشت روانی کودک، مدرسه به طور غیرمستقیم در پیشرفت و ازدیاد اختلالات روانی کودکان موثر واقع شده است.

باید بپذیریم مسوولیت اولیای مدرسه به پرورش قوای عقلانی و آشنا کردن دانش‌آموزان به ارزش‌های شناختی، اجتماعی و اخلاقی خلاصه نمی‌شود، بلکه اینان مسوول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگار و تأمین بلوغ فکری و سلامت روانی کودکان و نوجوانان نیز هستند.

همچنین توجه مربیان و والدین به این پدیده روانی اجتماعی نه تنها زمینه مساعدی برای شکوفایی استعدادهای نهفته کودکان و نوجوانان را فراهم می‌آورد، بلکه در بهبود سلامت روانی آنها نیز موثر خواهد بود.

صابر محمدی

تأثیر نماز بر بهداشت روان دانش‌آموزان

پرورش دینی و مذهبی دانش‌آموزان بدون اجبار و یا تحمیل، باید در خانه و یا مدرسه صورت گیرد. خانواده در درک بینش صحیح دینی و ارزش‌های دانش‌آموزان مهم‌ترین عامل بوده و مهم‌ترین نقش را دارند و والدین و معلمان در موقعیت‌های مناسب، تنها زمینه‌ساز و هدایتگر هستند بنابراین نباید هیچ ارزش و اعتقاد و اصولی را پیش از اینکه زمینه لازم عاطفی و روانی آن برای دانش‌آموزان فراهم شده و یا به‌آن متمایل شده باشد به وی تحمیل کرد. گرایش به پذیرش ارزش‌ها و یا دستورات دینی یافتن بینش صحیح مذهبی تنها در سایه احساس شخصیت و ارزشمندی خویش تحقق می‌یابد و در مدرسه که ارزش‌ها یا به عرصه وجود می‌گذارند، باید شخصیت دانش‌آموزان حفظ شود. وقوف خاشعانه و خاضعانه هر نوجوان در نماز در برابر خداوند متعال به او نیروی معنوی می‌بخشد که حس صفای روحی و آرامش قلبی و امنیت روانی را در او برمی‌انگیزد. چون انسان در نماز با تمام اعضای بدن و حواس خود متوجه خدا می‌شود و از هم‌باشتغال‌ات و مشکلات دنیا روی برمی‌گرداند و به هیچ چیز جز خدا و آیات قرآن که در نماز بر زبان می‌آورد، فکر نمی‌کند.

همین روی‌گردانی کامل از مشکلات زندگی و نیندیشیدن به آنها در اثنای نماز موجب ایجاد حالتی از آرام‌سازی کامل و آرامش روانی آسودگی خیال در انسان می‌شود. نماز جماعت تأثیر مهمی بر رفتار دانش‌آموزان دارد زیرا رفت و آمد هر دانش‌آموز برای ادای نماز جماعت به او فرصت می‌دهد که بسیار بیدگر از هم مدرسه‌هایش را بشناسد و همین آشنایی موجب همکاری او با دیگران و ایجاد روابط سالم اجتماعی و برقراری دوستی و مودت با دانش‌آموزان دیگر می‌شود. به طور قطع این‌گونه روابط اجتماعی دوستانه و مودت‌آمیز با سایرین نه تنها به رشد شخصیت دانش‌آموزان کمک می‌کند بلکه نیاز تعلق او را به گروه و پذیرش او از سوی گروه راتامین و اشباع می‌کند و این خود عامل پیشگیری از اضطرابی می‌شود که برخی از دانش‌آموزان از آن رنج می‌برند.

واحد مشاوره