

راهنمای آموزشی معلمان:

## سلامت روانی و اجتماعی دانش‌آموزان در شرایط پرمخاطره محیطی

بایدها، نبایدها و دستورالعمل‌ها

این کتابچه راهنما، منبعی خودآموز برای معلمان است که با کودکانی که در شرایط سخت ناشی از کشمکش‌ها، جنجال‌ها و ناآرامی‌ها می‌زییند، سروکار دارند. دستورالعمل‌های مندرج در این کتابچه، شامل اطلاعات گوناگونی درباره چگونگی حفظ سلامت روان، آموزش روش‌های عملی برای رسیدن به این سطح مطلوب از سلامت روان و ارائه راهکارهایی است که معلمان می‌توانند برای افزایش و تقویت سلامتی کودکان به‌کار بندند.

این کتابچه به مثابه ابزاری برای معلمان است تا از طریق آن بتوانند:

- با ایجاد فضایی مبتنی بر حمایت و پشتیبانی در مدارس، مقدمات رشد سلامت روان کودکان و دانش‌آموزان را فراهم کنند.
- به روش‌ها و الگوهای جدیدی مجهز شوند تا سلامتی دانش‌آموزان را از طریق فعالیت‌های جمعی، بازی و سرگرمی افزایش دهند.
- کودکانی را شناسایی و حمایت کنند که با وجود قرار گرفتن در شرایط سخت و دشوار، نمی‌توانند راه‌های سودمندی برای مبارزه با سختی‌ها و مشکلات بیابند.
- این امکان را داشته باشند تا آگاهی دانش‌آموزان را در خصوص چگونگی حل مسئله، به بهترین شیوه افزایش دهند.

پیشگفتار

بخش اول: آشنایی با حمایت‌های روانی - اجتماعی از کودکان

فصل ۱: سلامت روان چیست؟

فصل ۲: رشد کودک

فصل ۳: تأثیر بحران‌های خانوادگی، جنگ و منازعات اجتماعی بر کودکان

فصل ۴: نقش مدرسه در تقویت سلامت روانی - اجتماعی کودکان

فصل ۵: ایجاد گروه‌هایی برای حمایت از کودکان نیازمند به حمایت‌های روانی - اجتماعی

بخش دوم: ابزارها و روش‌های سلامتی برای معلمان

فصل ۶: گفت‌وگو کنید، گوش دهید، بحث کنید

فصل ۷: تقویت سلامت روانی - اجتماعی از طریق فعالیت‌های گروهی

فصل ۸: مثال‌های عملی فعالیت‌های گروهی و فردی در محیط مدرسه

فصل ۹: حمایت از کودکان به صورت فردی

بخش سوم - حمایت از کودکان نیازمند حمایت‌های روانی و اجتماعی

فصل ۱۰: تشخیص حمایت‌های ویژه و ارجاع به متخصصان سلامت روان

فصل ۱۱: تعامل و همکاری با خانواده و جامعه

فصل ۱۲: مسئولیت معلم آموزش‌دیده

زمانی که درباره نیازهای کودکان فکر می‌کنید، چه مواردی را به یاد می‌آورید؟ بدون شک، بیشتر درباره نیازهای زیستی مانند غذا، آب، سرپناه و سلامت می‌اندیشیم؛ اما برای این‌که بتوانیم کودکان را وارد فرآیند جامعه‌پذیری کنیم، به نحوی که بتوانند روابط مثبت اجتماعی ایجاد کنند، برای جامعه موثر واقع شوند، مراقب خود و دیگران باشند و سلامت جسم و روان خود را افزایش دهند؛ متوجه نیازهای متنوع دیگری می‌شویم که گاهی از نظر اهمیت و ارزش، با سایر نیازهای زیستی کودک برابری می‌کنند. عمدتاً این نیازها را نیازهای «روانی» و «حمایتی» می‌نامند و شامل نیاز به امنیت، محبت، شناخت و روابط اجتماعی می‌شود. اگر به این نیازها پاسخ مثبت داده نشود - حتی اگر نیازهای اولیه برآورده شده باشند - سلامت کودکان در معرض خطر قرار خواهد گرفت و امکان عدم بروز و ظهور استعدادهای نهفته آنان در چنین شرایطی بسیار محتمل است.

این وضعیت، به ویژه درباره کودکانی که در شرایط سخت و یا مصیبت‌باری زندگی می‌کنند، بیشتر مصداق پیدا می‌کند. در چنین شرایطی، کودکان بیش از سایرین با وضعیت‌های اندوه‌بار و منفی (از قبیل خشونت، فقر، تلفات و...) مواجه می‌شوند و این متغیرها اگر چه سلامتی همه تهدید می‌کند اما تبعات آن‌ها بر کودکان بیشتر بوده و آنان را بیش از سایرین در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌دهد. تأثیرات روانی - اجتماعی مواجه شدن کودکان با این گونه رویدادها، بسیار ناگوار است و احساسات، رفتار و قوه درک آن‌ها را دستخوش تغییراتی قرار می‌دهد. اما با سپری شدن زمان و برخورداری از مراقبت و حمایت مناسب، بسیاری از کودکان می‌توانند سلامتی خود را باز یابند.

این حمایت‌ها باعث می‌شوند کودکانی که در شرایط پرمخاطره و سخت زندگی می‌کنند، تجربه‌های تلخ‌شان را به فراموشی بسپارند.

**حمایت روانی - اجتماعی شامل همه فعالیت‌هایی است که کودکان را در راستای مبارزه با دشواری‌ها، رهایی از چنگال تجربه‌های ناگوار و یا شرایط منفی که در آن زندگی می‌کنند، یاری می‌رساند و به آن‌ها کمک می‌کند تا با شناخت توانمندی‌های خود، بر مشکلات غلبه کنند.**

در این میان نقش تعلیم و تربیت در راستای حمایت روانی - اجتماعی از کودکان، نقشی ویژه است. شما به عنوان یک معلم می‌توانید نقش بسیار مؤثری را در کمک به کودکانی که تجربیات تلخی را از سر گذرانده‌اند، ایفا کنید. این مهم از طریق ایجاد فرصت‌هایی برای همدلی، صمیمیت و اعتمادسازی و آموزش و به کار بردن راهکارهای حمایتی فراهم می‌شود.

ایجاد کلاس درسی که در آن کودکان از لحاظ روانی - اجتماعی در شرایط بهتری قرار گیرند و منجر به تغییر موقعیت‌ها آن‌ها از شرایط استرس‌زا و نامناسب به نقطه امن و آرامش‌بخش شود، از جمله اولین و مهم‌ترین اقداماتی است که معلمان می‌توانند برای کمک به این کودکان انجام دهند.



در بسیاری از موارد، گوش دادن به کودکان (که عموماً یک کار بسیار ساده در نظر گرفته می‌شود) و ارائه و انتقال اطلاعات مبتنی بر واقعیت‌ها به کودکان، به بهبود وضعیت سلامت روان آنان کمک می‌کند و این فرصت را به آنها می‌دهد تا احساسات و هراس‌شان را بپذیرند. در عین حال، معلمان می‌توانند از کودکانی که دچار مشکلاتی در زمینه تعاملات خانوادگی و اجتماعی (به ویژه با دوستان خود) هستند و یا در نتیجه منازعات اجتماعی، ناظر و شاهد روندهای خشونت‌آمیز هستند، به صورت خاص‌تری حمایت کنند و به آنها کمک کنند تا ارتباطات خود را بهبود بخشند.

### از این راهنمای آموزشی چگونه استفاده کنیم؟

این راهنما برای معلمان است که؛

- حداقل آشنایی با روش‌های حمایت روانی - اجتماعی از کودکان را دارند و یا در دوره‌های مشاوره تربیتی و روانی شرکت کرده‌اند؛
- می‌خواهند دانش خود را در راستای تقویت و بهبود سلامتی کودکان افزایش دهند.

این گروه از معلمان می‌توانند "دستورالعمل‌های" مندرج در این کتابچه را به عنوان راهکارهایی برای ارتقا سلامت روانی - اجتماعی کودکان در مدرسه در نظر بگیرند. این راهنمای آموزشی از دو بخش اساسی تشکیل شده است؛ در بخش اول اطلاعات مقدماتی درباره سلامت روان، تأثیر رویدادهای دشوار و ناگوار بر کودکان و همچنین نکاتی درباره حمایت روانی - اجتماعی و عاطفی کودکان در دسترس خواهد بود و در بخش دوم، اطلاعات عملیاتی و روش‌های خاصی برای حمایت و بهبود سلامتی کودکان و پاسخگویی به نیازهای روانی - اجتماعی از آنان در محیط مدرسه ارائه می‌شود.

بخش اول: آشنایی با حمایت‌های روانی - اجتماعی

از نظر مزلو ما پنج نوع نیاز متفاوت داریم:

1. نیازهای زیستی: خوراک، آب، پوشاک، مسکن، سکس، خواب؛
  2. امنیت: نیاز به رهایی از وحشت، تأمین جانی و عدم محرومیت از نیازهای اساسی؛
  3. اجتماعی یا احساس تعلق و محبت؛
  4. عزت نفس و احترام: احترام نسبت به خود و قدر و منزلتی که توسط دیگران برای فرد حاصل می‌شود؛
  5. خودشکوفایی و خودانگیزی: شکوفا کردن تمامی استعدادها و پنهان آدمی.
- برآورده ساختن نیازهای زیستی و اولیه بدون توجه به نیازهای ثانویه‌ای هم‌چون نیازها و حمایت‌های روانی و اجتماعی، نمی‌تواند به رشد همه‌جانبه انسان بیانجامد. از این‌رو برای رشد کودک و تبدیل او به انسانی بالغ و سالم که قدرت کشف استعدادها و توانمندی‌های خود را داشته باشد، لازم است تا نیازهای عاطفی و روانی هم‌راستا با نیازهای زیستی مورد توجه قرار گیرد. نیازهای روانی همان امنیت، محبت، احترام، دسترسی به امکانات آموزشی، شناخت و روابط اجتماعی سالم است که از نظر میزان اهمیت در کنار نیازهای زیستی قرار می‌گیرد. هر گاه به نیازهای زیستی و روانی - اجتماعی کودکان به درستی پاسخ داده شود، با کودک سالم و هنجاری مواجه خواهیم بود که قادر است استعدادها و توانمندی‌های درونی خود را کشف کرده و برای حل مسائل و چالش‌های پیرامونی، از قدرت تفکر و اراده خود استفاده کند.

**سلامت روان** به معنی وجود به زیستی روانشناختی است که منجر به عملکرد در سطح قابل قبولی از تنظیم عاطفی و رفتاری شود. طبق نظر سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت روان شامل بهزیستی ذهنی، خودکارآمدی ادراک شده، خودمختاری، توانمندی، وابستگی بین نسلی و خودشکوفایی توانایی‌های فکری و عاطفی فرد و همچنین موارد دیگر است. WHO به علاوه اظهار می‌دارد که به‌زیستی فرد در تحقق بخشیدن به توانایی‌های خود، مقابله با فشارهای عادی زندگی، کار مولد و ایفای نقش در اجتماع است.

سلامت روانی زمانی پدید می‌آید که احساسات و عواطف انسان هنجار و برای او و دیگران کارآمد باشد؛ به‌طور مثال: خودباوری، امید به آینده، احترام به دیگران و عزت نفس از نشانه‌های سلامت روان هستند.

تعاملات سالم اجتماعی زمانی پدید می‌آید که کودک به دیگری که مراقب او هستند و زمینه مناسب برای رشد او را فراهم می‌کنند (همچون والدین و معلمان) و یا همسالان (دوستان)، دلبستگی عاطفی داشته باشد و در ایجاد روابط با آنها مشکل چندانی نداشته باشد.

همچنین سلامتی روانی - اجتماعی، رابطه نزدیک بین روان و شخصیت اجتماعی ما را تعریف می‌کند؛ این حالت زمانی پدید می‌آید که ما احساسات و رفتاری داشته باشیم که مورد حمایت و تأیید نزدیکان قرار گیرد و به تقویت روابط اجتماعی بیانجامد.

برای تحقق سلامت روانی - اجتماعی کودکان باید به موارد زیر توجه کنیم:

- **نیازهای زیستی:** نیازهای زیستی و مادی آنها برآورده شوند؛ کودکان باید از داشتن سرپناه و مسکن مطمئن باشند؛ تغذیه خوبی داشته باشند و به خدمات بهداشتی دسترسی کافی داشته باشند. این مسئولیت‌ها به عهده حکومت، جامعه و خانواده است.
- **نیازهای عاطفی:** از جمله: محبت، مراقبت و حمایت، علاقه و دلبستگی به افراد نزدیک، شناخت، تشویق به استفاده از فرصت‌هایی که بتوانند آزادانه ابراز نظر کنند. باید از طرق گوناگونی این نیازها تأمین شود تا منجر به ایجاد امنیت عاطفی کودک شود. خانواده، معلمان، همسالان و گروه‌های مختلف جامعه می‌توانند این نیازها را برای کودک تأمین کنند.
- **نیازهای اجتماعی:** دسترسی به بازی، سرگرمی و وقت گذراندن با خانواده و دوستان که نیاز به اجتماعی بودن افراد را برآورده می‌کند و توسط خانواده، معلمان، حکومت و گروه‌های اجتماعی برآورده می‌شود.
- **نیازهای مبتنی بر آموزش:** کودکان نیازمند زمینه‌های آموزشی گوناگونی برای کشف استعدادها و توانمندی‌های خود هستند. حاکمیت و جامعه هر دو مسئولند تا این فرصت را برای کودکان ایجاد کنند و والدین و معلمان مسئولیت دارند تا زمینه دسترسی به این فرصت‌ها را برای کودکان فراهم کنند.
- **نیازهای روانی:** کودکان نیاز دارند تا به خدمات تخصصی روانشناختی در مواقع لزوم، دسترسی داشته باشند. مشاوره و امدادرسانی به موقع به ویژه برای کودکانی که در معرض آسیب‌های مختلفی هستند، از الزامات سلامت روانی و اجتماعی کودکان است.

همه عناصری که برای سلامتی ضروری هستند، لازم و ملزوم یکدیگرند. هرگاه یکی از این نیازهای مهم برآورده نشود، این کاستی بر نیازها و عرصه‌های مختلف سلامتی تأثیر می‌گذارد؛ به‌طور مثال: اگر یک کودک به‌طور ناگهانی از رفتن به مدرسه باز بماند، این بدین معناست که نیاز او به آموزش برآورده نشده است؛ این امر بر سلامتی و آرامش روانی و عاطفی و حتی زیستی او تأثیری مخرب بر جای خواهد گذاشت.

مثال: یک کودک ۱۲ ساله ساکن یک روستای دورافتاده و صعب‌العبور را که از امکانات آموزشی محروم شده در نظر بگیرید. او می‌گوید:  
امسال به دلیل دوری مسیر مدرسه از روستا و نداشتن وسیله‌ای برای رفت‌وآمد، امکان رفتن به مقطع بالاتر را از دست داده‌ام (نیاز به آموزش). وقتی که من در این باره فکر می‌کنم، احساس بدی به من دست می‌دهد (نیاز عاطفی). گاه‌گاهی هجوم این افکار مرا مریض می‌کند (نیاز زیستی).

رشد کودک که از لقاح تا بلوغ را در بر می‌گیرد، شامل رشد جسمانی، ذهنی و شناختی، عاطفی و هیجانی، اخلاقی و اجتماعی است که در پاره‌ای از موارد، وابسته به ویژگی‌های ارثی، ژنتیکی و محیطی بوده و از آن‌ها متأثر می‌شود. به این معنی که کودکان، بیشتر رفتارها را از والدین و محیط اجتماعی که در آن رشد می‌کنند، به ارث می‌برند و یا می‌آموزند. طبیعت و تربیت که منظور از طبیعت، اطلاعات ارثی است که در لحظه لقاح از والدین خود می‌گیریم و منظور از تربیت، نیروهای پیچیده دنیای مادی و اجتماعی است که بر ساخت زیستی و تجربیات روانشناختی ما قبل و بعد از تولد تأثیر می‌گذارند؛ در تمام طول عمرمان و بر تمام ابعاد ما تأثیر نسبی خواهد داشت.

رشد در چند مرحله تعریف می‌شود:

- رشد جسمانی: تغییرات در اندازه و وزن بدن و توان انجام کارها و افزایش مداوم و منظم توانمندی‌های حسی و حرکتی
- رشد هیجانی - عاطفی: توانایی روزافزون در کنترل و ابراز هیجانات و احساسات؛ به‌طور مثال: قهر، خشم، شادی، ترس، غم، ناراحتی، لذت، محبت و شجاعت، خود کفایی و خودباوری
- رشد اجتماعی: جامعه‌پذیری و توانایی روزافزون در تعامل با جامعه و محیط پیرامون
- رشد استعدادها: توانایی روزافزون برای درک پدیده‌ها و وقایع پیرامون

برای رشد مطلوب باید شاخصه‌های مهم زیر وجود داشته باشند: تغذیه، سرپناه، دسترسی به خدمات در مانی، آموزشی، امنیت روانی در خانواده، احترام و حمایت، حس وابستگی، خودباوری و امید به آینده (عاطفی)؛ دوستی‌های معنادار و روابط اجتماعی، تعامل و گفت‌وگو با همسالان، تعاملات مثبت و راهگشا (اجتماعی) و دسترسی عادلانه به فرصت‌های آموزشی (نیازهای آموزشی). هرگاه یکی از این نیازها درست برآورده نشوند، بر همه جنبه‌های زیستی او تأثیر خواهد گذاشت. به‌طور مثال: نداشتن تغذیه مناسب در یک نوزاد ۴ ماهه، می‌تواند هم‌زمان با ایجاد اختلال در رشد فیزیکی، بر عملکرد مغزی او و حتی سخن گفتنش در آینده نیز، تأثیر بگذارد.

## - آشنایی با مراحل مختلف رشد

### دوران رشد (۰ - ۵ سالگی)

این دوره، دوره رشد سریع جسمانی و ذهنی کودکان است. کودکان در این دوره سنی، از نزدیک بودن با پدر و مادر و افراد دیگری که وظیفه مراقبت از آن‌ها را بر عهده دارند، امنیت روانی کسب می‌کنند. رفتارهای حرکتی آن‌ها به‌طور روزافزون، با هم هماهنگ می‌شود: در ۲ سالگی می‌توانند یک توپ را در جهت مشخص پرتاب کنند، اما در ۵ سالگی توانایی کنترل همان توپ را به دست می‌آورند. در اکثر موارد کشف مهارت‌های زبانی در کودکان بسیار سریع اتفاق می‌افتد. آشنایی با دستور زبان و توانایی بیان خواسته‌های خود در قالب جمله، پیش از سن ۳ سالگی به وجود می‌آیند. از ۳ سالگی به بعد، بازی‌های کودکان با خیال‌پردازی و تصور در هم می‌آمیزد.

این تخیلات به آنان کمک می‌کند تا بر ناراحتی‌ها و ترس‌های خود چیره شوند. به همان اندازه که کودکان زیر ۲ سال از صداهای بلند و افراد ناآشنا می‌ترسند، کودکانی که در محدوده ۴ سالگی قرار دارند، از خطرات خیالی می‌ترسند و از این سن به بعد، دیدن خواب‌های ترسناک افزایش می‌یابد و به یکی از مسائلی بدل می‌شود که برای کودکان این سن عادی تلقی می‌شود. از طریق تعامل با خانواده، درباره درست و نادرست بودن رفتارهای‌شان، آگاه می‌شوند و به تبع، رفتارهای متنوعی در آن‌ها تقویت می‌شود. در این مرحله، کودکان وابستگی‌ها، اعتماد و همچنین حس تعلق را در خود به وجود می‌آورند.

#### دوران رشد (۶ - ۱۲ سالگی)

در این مرحله، کودکان درباره جهان پیرامون خود، دانش و شناخت کسب می‌کنند و چون ظرفیت تفکر منطقی در آن‌ها به وجود می‌آید، قادر خواهند بود که تأثیر رویدادها و اتفاقات را بر دیگران کشف کنند. کودکان بین سن ۶ تا ۸ سالگی می‌توانند موضوع «مرگ» را در رابطه با خود و دیگران بفهمند. پیش از ۶ سالگی کودکان می‌آموزند که باید خواندن و نوشتن را از معلم و بزرگسالان یاد بگیرند و برای یاری رساندن به خانواده و اجتماع، مهارت‌های عملی به دست آورند. در این مرحله، کودکان بعضی از ارزش‌های اخلاقی و فرهنگی، خودکفایی، شجاعت و مهارت‌های اجتماعی (دوستی و رابطه با همسالان) را نیز می‌آموزند و رفتارها را شناسایی می‌کنند و از نقش و مسئولیت خود آگاه می‌شوند.

#### دوران رشد (۱۳ - ۱۸ سالگی)

در آغاز این مرحله که با عنوان «نوجوانی» شناخته شده است، رشد سریع و تغییرات وسیعی در بدن و سیمای ظاهری کودک صورت می‌گیرد و امکان دارد این تغییرات به پیدایش عواطف نیرومند و احساسات ناامنی و خودشناسی در کودکان منجر شود. در این مرحله از رشد، یک نوع حس هویت در کودکان بر اساس همه تجارب پیش از ۱۳ سالگی، روابط با دیگران، خانواده، ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی و سلامتی جسمانی و روانی - اجتماعی شکل می‌گیرد. روند جدایی از خانواده به‌طور تدریجی صورت می‌گیرد و روابط با همسالان بسیار مهم‌تر می‌شود. آن‌ها در این مرحله به دنبال کسب استقلال بیشتری هستند و مسئولیت‌پذیری را تجربه می‌کنند. در عین حال با حق انتخاب آشنا می‌شوند و تمایل دارند در ارتباط با بسیاری از امور شخصی و پیرامونی خود به‌طور مستقیم تصمیم‌گیری کنند.

### **۱.۲ رشد کودکان و سلامت روانی - اجتماعی:**

با مطالعه مراحل مختلف رشد در می‌یابیم که هم‌زمان با رشد کودکان، نیازهای روانی - اجتماعی آن‌ها نیز تغییر می‌کند. این سنین برای کودکان از نظر واکنش‌های متفاوتی که به رویدادهای گوناگون نشان می‌دهند، اهمیت ویژه‌ای دارند. به همین دلیل، فهمیدن چگونگی درک و شناخت کودک در هر یک از مراحل رشد، از عناصر مهم در تقویت سلامتی آن‌ها است چرا که رشد کودک وابسته به درک و شناخت او از وقایع و ایجاد بستر لازم برای بروز توانمندی‌های او در این زمینه است.

جدول زیر مراحل رشد کودکان، چگونگی مواجهه آنها با رویدادهای ناگوار و ناخوشایند و نیازهایشان را در همان مرحله به طور فشرده شرح می‌دهد.

### جدول ۱. مراحل رشد، پی بردن به رویدادهای ناگوار و نیازهای کودکان در سه مرحله اساسی رشد

نیازهای روانی - اجتماعی کودکان	پی بردن به رویدادهای ناگوار و ناخوشایند	مرحله رشد	رده سنی
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مراقبت</li> <li>• حمایت</li> <li>• وابستگی</li> <li>• بزرگسالان</li> <li>• شناخت دستاوردها</li> <li>• سرپرستی</li> <li>• انگیزش</li> <li>• تقویت رفتارهای نیکو و پسندیده</li> </ul>	<p>کودکان از رویدادهای تنش‌زا متأثر می‌شوند و در نتیجه برای پی بردن به وقایع اطراف‌شان، با سختی و دشواری روبه‌رو خواهند شد.</p> <p>در این مرحله کودکان واکنش‌های کسانی را که از آنها مراقبت می‌کنند، دریافت کرده و به آنها واکنش نشان می‌دهند.</p> <p>تأثیرات رویدادهای ناگوار و تنش‌زا، شاید در رفتار و بازی‌های کودکان دیده شوند.</p>	<p>این مرحله، مرحله رشد سریع جسمانی و ذهنی کودکان است. رفتارهای حسی - حرکتی به‌طور روزافزون هماهنگ می‌شوند و مهارت‌های زبانی کشف و به تدریج ارتقا می‌یابند.</p> <p>از طریق تعامل اجتماعی با دیگران، درباره رفتارهای درست و نادرست آگاهی می‌یابند. از سن ۳ تا ۵ سالگی، سرگرمی‌های تخیلی کودکان افزایش می‌یابد و از نیروی خیال‌پردازی استفاده می‌کنند.</p>	(۰ - ۵ سالگی)
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مراقبت</li> <li>• حمایت</li> <li>• وابستگی</li> <li>• بزرگسالان</li> <li>• ارزش‌ها</li> <li>• اعتقادات و قوانین</li> <li>• محیط‌های آموزشی</li> <li>• شناخت دستاوردها</li> <li>• سرپرستی</li> <li>• حمایت و تثبیت روابط با سایر کودکان</li> </ul>	<p>فهم کودکان در رابطه با درک رویدادهای تنش‌زا هر روز بیشتر می‌شود.</p> <p>توانایی کودکان در رویارویی با رویدادهای دشوار افزایش می‌یابد و به‌خاطر کسب دانش بیشتر درباره این گونه رویدادها، در مقایسه با کودکان رده سنی پایین‌تر، ممکن است ترس و هراس بیشتری داشته باشند.</p>	<p>در این مرحله، توانایی فکر کردن و فهمیدن کودکان در حال رشد است.</p> <p>کودکان نیازمند رابطه با افراد بیرون از محیط مدرسه و خانواده هستند.</p> <p>دانش مورد نیاز درباره قوانین اخلاقی و فرهنگی، شجاعت، شایستگی، حس تعلق، رقابت، مهارت‌های اجتماعی، خودآگاهی و دیگر آگاهی، را کسب می‌کنند.</p>	(سن ۶ - ۱۲ سالگی)

		خودکفایی کودکان در اثر دستاوردهای شخصی، ناکامی‌ها، تشویق‌ها و انتقادهای بزرگسالان و همسالان‌شان رشد پیدا می‌کند.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• مراقبت</li> <li>• حمایت</li> <li>• وابستگی</li> <li>به بزرگسالان</li> <li>• ارزش‌ها</li> <li>• عقاید و قوانین</li> <li>• محیط‌های آموزشی</li> <li>• آزادی</li> <li>• استقلال عمل</li> <li>• آگاهی و بیان</li> <li>• حس تعلق</li> <li>• دوستان</li> <li>• حمایت و نظارت</li> <li>• بازشناسی و شناخت</li> </ul>	<p>توانایی فهمیدن رویدادهای تنش‌زا را دارند.</p> <p>با تمام واقعیت‌های شرایط زیست خود روبه‌رو می‌شوند و اگر حمایت و راهنمایی بزرگسالان را با خود نداشته باشند، مستعد آسیب می‌شوند.</p> <p>امکان این‌که در معرض آزارها و سوءاستفاده‌های مختلفی قرار گیرند، وجود دارد. به‌طور مثال: اعتیاد به مواد مخدر و یا آزار جسمی، جنسی و روانی</p>	<p>در این مرحله، رشد سریع بوده و نمایانگر انتقال به مرحله بلوغ است.</p> <p>هویت شخصی خود را بر اساس تجربه‌ها، روابط اجتماعی، باورها و ارزش‌های اجتماعی ایجاد می‌کنند.</p> <p>روابط با همسالان بسیار مهم می‌شود.</p> <p>از پیچیدگی پدیده‌ها و جهان بیشتر آگاه می‌شوند.</p>	(سن ۱۳ - ۱۸ سالگی)



## فصل سوم: تأثیر بحران‌های خانوادگی، خشونت و منازعات اجتماعی بر کودکان

رشد عادی کودکان و سلامتی آنها ممکن است تحت تأثیر بحران‌های خانوادگی، خشونت و منازعات اجتماعی مختل شود. اگر چه مدت تداوم رویدادهای ناگوار بسیار کوتاه باشند، اما بر کودکان تأثیرات روانی - اجتماعی بلندمدت به جای می‌گذارند. با این حال، اغلب آن طوری که به سرعت متوجه مشکلات و ناراحتی‌های جسمی کودکان می‌شویم، از تأثیر رویدادهای ناگوار بر ذهن و روان آنها مطلع نمی‌شویم.

### ۱.۳ تجارب کودکان، خانواده‌ها و جامعه در شرایط و وضعیت‌های متأثر از کشمکش‌ها و منازعات اجتماعی

تجارب معمول کودکانی که در چنین شرایطی هستند، عبارت است از:

- مشاهده، تجربه و یا شنیدن درباره خشونت در خانواده و جامعه
- قرار گرفتن در معرض انواع تحقیرها، تنبیه‌ها، آزارها و سوءاستفاده‌ها
- مرگ پدر و مادر، دوست نزدیک، اعضای خانواده و یا افراد دیگری که در نزدیکی آنها زندگی می‌کنند.
- از دست دادن خانه و امکانات شخصی در پی تجربه‌های ناشی از جابه‌جایی و مهاجرت
- تجربه‌های تلخ ناشی از نبود غذای کافی، آب و مسکن، انجام کارهای سخت و استثمار و فقر

این رویدادها، روند زندگی عادی کودکان را مختل می‌کنند و اغلب اوقات - چه در کوتاه‌مدت و چه در بلندمدت - آنها را از دستیابی به نیازهای اساسی روانی - اجتماعی‌شان محروم می‌سازد. پیامدهای مستقیم این رویدادها بر کودکانی که در شرایط پرمخاطره زندگی می‌کنند، شامل موارد زیر است:

- نیازهای اساسی جسمی و مادی آنها برآورده نمی‌شوند؛
- روند و شکل عادی زندگی مختل می‌شود؛
- در معرض خطرات جسمی و روانی قرار گرفته و احساس امنیت و آرامش نمی‌کنند؛
- روابط اجتماعی آنها مختل می‌شود؛
- توجه و محبت کافی در یافت نمی‌کنند؛
- از دسترسی به فرصت‌های آموزشی مناسب محروم می‌شوند؛
- تنش و اضطراب خانواده نسبت به کودکان افزایش می‌یابد؛

- کنترل و نظارت بیش از حد بر کودکان افزایش می‌یابد و از تعاملات اجتماعی آزادانه محروم می‌شوند.

از بسیاری از تجربه‌هایی که در بالا شمرده شده‌اند، به عنوان "**رویدادهای ناگوار**" یاد می‌شود. رویدادهای ناگوار ویژگی‌های زیر را دارند:

- غیرعادی و غیرمعمول
- تهدیدآمیز
- اضطراب‌آور و تنش‌زا
- آسیب‌زننده به جسم و روان
- تحقیرآمیز و یا توهین‌آمیز
- نقض‌کننده کرامت انسانی هستند.

افراد بسیاری در طول عمرشان با رویدادهای ناگواری مواجه می‌شوند. رویدادهای ناگوار بر سلامت روانی و اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارند و رنج و مصیبتی به بار می‌آورند که ممکن است عواطف، رفتارها، خاطرات و شیوه نگرش و تلقی ما را نسبت به جهان پیرامون، تغییر دهند. در مورد کودکان این امر بسیار طبیعی است که آن‌ها بعد از مواجهه با دشواری‌ها و تجارب تلخ، رفتارهای دیگری از خود بروز دهند؛ زیرا احساس و شیوه اندیشیدن ما بر وضعیت بدنی و رفتارمان تأثیر می‌گذارند.

**به یاد بیاورید:** رویدادهای ناگوار بر کودکان و بزرگسالان تأثیر یکسان و مشابهی ندارد؛ چرا که کودکان نسبت به بزرگسالان آسیب‌پذیرترند. یک تجربه ناگوار را که خودتان شاهد آن بوده‌اید و یا یکی از دوستان‌تان تجربه کرده بود، و چگونگی واکنشتان به آن تجربه را به یاد آورید.

واکنش کودکان در برابر رویدادها و وضعیت‌های دشوار، تکان‌دهنده، ترسناک و یا در دناک، به عوامل مختلفی بستگی دارد از جمله: ماهیت رویداد، مدت و شدت آن، سن و مرحله رشد کودک، توانایی او در درک رویدادها و مواجهه با آن‌ها، محیط اجتماعی و میزان انعطاف‌پذیری و توانایی سازگاری او.

امکان دارد که واکنش و علائم در کودکان بلافاصله و یا چند هفته بعد از یک رویداد آشکار شود؛ در حالی که کودکان می‌توانند واکنش‌های متفاوتی داشته باشند، برخی از آن‌ها در جدول شماره ۲ خلاصه شده‌اند. با شناسایی این واکنش‌ها و علائم مربوطه، معلمان می‌توانند حمایت‌های روانی و اجتماعی را در دستور کار قرار دهند.

## جدول ۲. علائم احتمالی پریشانی و اضطراب در کودکان

علائم احتمالی				
رده سنی	عاطفی (چه احساسی داریم)	بینش و آگاهی (چگونه فکر می‌کنیم)	رفتاری (چگونه برخورد می‌کنیم)	جسمانی

۱۲ - ۶ سالگی	- اضطراب - ترس - اندوه - نگرانی - قهر - به آسانی ترسیدن/ ناراحت شدن - سردرگمی	- به پیشواز رویدادها رفتن - کابوس - مشکل در تمرکز	- وابستگی بیش از حد به بزرگسالان؛ - بازگشت به عادت‌ها و رفتارهای سال‌های آغازین کودکی (مکیدن انگشت، شب‌اداری و...) - گوشه‌گیری از دیگران - عدم تعامل با همسالان (دوری از دوستان و غیره) - عدم مشارکت در کلاس‌ها و فعالیت‌های درسی	- اختلالات خواب - شکایت‌های جسمانی بدون وجود مشکل (شکم‌درد، سردرد) - تغییر در اشتها
۱۳ - ۱۸ سالگی	- اضطراب - ترس - اندوه و افسردگی - قهر - سردرگمی - احساس گناه - ناامیدی نسبت به آینده - ناراحتی	- مرور احساسات و خاطرات ناخوشایند - مشکل در تمرکز کابوس - عدم اعتماد به دیگران - خیالات نگران‌کننده - ملامت دیگران - وابستگی افراطی به دیگران	- تغییرات رفتاری (اجتناب و انزوا) - واپس‌روی به مرحله قبلی آسیب رساندن به خود (استفاده از مواد مخدر و غیره) - دشواری در روابط اجتماعی - عدم حضور در مدرسه و فعالیت‌های درسی	- اختلالات خواب - شکایت‌های جسمانی بدون وجود مشکل (شکم‌درد، سردرد) - تغییر در اشتها - جویدن ناخن

به یاد داشته باشیم که هر کودکی واکنش متفاوتی دارد؛ به عنوان مثال: برخی گوشه‌گیری اختیار می‌کنند، برخی رفتارهای ناشی از واپس‌روی مانند قهر، لجبازی و یا فعالیت بیش از حد و غیرعادی از خود نشان می‌دهند. به همین ترتیب برخی از کودکان برای مدت کوتاهی واکنش نشان می‌دهند که اگر حمایت خانواده‌ها و مدرسه را همراه داشته باشند، به سرعت از این مرحله عبور می‌کنند. در عین حال باید توجه داشت که شماری از واکنش‌ها وجود دارند که برای رسیدگی به آن‌ها نیاز به حمایت‌های فردی از کودک است.

### ۳.۲ کودکان در رویدادهای مشابه، واکنش‌های متفاوتی از خود نشان می‌دهند

واکنش کودکان به رویدادهای منفی، متفاوت از یکدیگر است. این تفاوت به توانایی آنها در مواجهه با مشکلات و میزان انعطاف‌پذیری آنها بستگی دارد. در هنگام کار با کودکان، درک ظرفیت‌ها و توانمندی‌های هر کودک، شنیدن حرف‌هایش و کمک به روند افزایش توانایی و انعطاف‌پذیری او برای برآمدن از عهده مشکلات، بسیار مهم است.

## تاب‌آوری چیست؟

در حالی که تمام کودکان در شرایط کشمکش و منازعات اجتماعی و بحرانی، آسیب‌پذیر هستند، این توانایی را نیز دارند که رویدادهای ناگوار را تجربه کنند، تحمل کنند و در جهت بهبود آنها گام بردارند. تاب‌آوری به معنای توانایی مقابله با شرایط دشوار و پاسخ انعطاف‌پذیر به فشارهای زندگی است، به افراد قدرت می‌دهد تا با مشکلات پیش رو مواجهه سالم داشته باشند، بر سختی‌ها فائق آیند و با جریان زندگی حرکت کنند، با موقعیت‌های غیرمنتظره کنار بیایند.

تاب‌آوری به شرایطی اطلاق می‌شود که فرد:

- ظرفیت ادامه دادن در شرایط و اوضاع دشوار را با استفاده از مکانیسم‌هایی به دست آورد.
- ظرفیت بهبودیابی و به دست آوردن توان دوباره پس از تجربه شرایط دشوار را به دست آورد.

ظرفیت "تاب‌آوری" افراد به عوامل درونی و بیرونی متعددی بستگی دارد. از جمله:

- عوامل درونی: ویژگی‌هایی که ما با آنها متولد می‌شویم، ساختار روانی ما
- عوامل محیطی: عوامل محافظت‌کننده‌ای که به مرور زمان از طریق روابط خانوادگی و اجتماعی ایجاد و توسعه می‌یابد.

برخی از مواردی که به کودکان کمک می‌کند تا از عهده شرایط ناگوار و دشوار برآیند، شامل موارد زیر است:

- احساس امنیت روانی - اجتماعی
- احساس تعلق به خانواده
- احساس تعلق به جامعه
- مشوق‌های حمایتی
- کسب حمایت‌های روانی - اجتماعی از دیگران
- اعتماد و اطمینان به بزرگسالان و همسالان
- احساس کفایت و شایستگی
- عزت نفس
- احساس مثبت و خوش‌بینی به آینده

انعطاف‌پذیری کودک تأثیر زیادی روی توانایی‌های آن‌ها در سازگاری با شرایط و رویدادهای دشوار و چالش‌برانگیز دارد. برای تقویت بهبودپذیری عوامل درونی و بیرونی و تقویت توانایی‌های کودکان در برخورد با مشکلات، اقدامات زیاد می‌توان انجام داد.

### ۳.۳ مهارت‌های سازگاری

بسیاری از مردم، بدون این‌که روحیه خود را از دست بدهند، هنگام روبه‌رو شدن با تجارب بسیار ترسناک، می‌توانند سازگاری پیدا کنند. سازگاری به معنای قوی ماندن، قادر بودن به حفظ و به دست آوردن دوباره سلامت روانی - اجتماعی است؛ یعنی که هر گاه ما بتوانیم هنگام مواجه شدن با حالات دشوار و خطرناک به کار و فعالیت حیاتی خود ادامه دهیم، توانسته‌ایم به نوعی با محیط "سازگار" شویم.

با این حال کودکان نمی‌توانند به تنهایی با مشکلات دست‌وپنجه نرم کنند. پس از تجربه واقعیات تلخ و ناگوار، برای سازگاری دوباره و بهبود، نیاز به حمایت و توجه دارند. برخی از کودکان بهتر از دیگران با مشکلات و تجربه‌ها سازگاری پیدا می‌کنند و این کار به میزان مهارت‌های سازگاری، انعطاف‌پذیری و حمایتی که آن‌ها از سوی بزرگسالان و همسالان‌شان به دست می‌آورند، بستگی دارد.

مهارت سازگاری و تطابق با امور و پدیده‌ها به ما کمک می‌کند که شرایط دشوار را به خوبی سپری کنیم. بعضی از مهارت‌های اساسی سازگاری و تطابق با مشکلات را که معمولاً توسط کودکان به کار می‌روند، در زیر می‌آوریم:

- رنج‌های‌شان را با دیگران شریک شوند و در مورد پریشانی و مشکلات با دوستان و بزرگسالان قابل اعتماد خود، صحبت کنند؛
- به کودکان آموزش داده می‌شود که رفتاری در برابر دشواری‌ها داشته باشند که بتوانند آن‌ها را در درک کنند و به پذیرش دشواری‌ها کمک کند؛ طور مثال: پذیرش، اخلاق‌مداری، شجاعت و همدلی و همدردی
- اظهار تشکر و خوشحالی و تفکر در مورد ابعاد مثبت و دستاوردهای‌شان نه ابعاد منفی آن
- افزایش امید به آینده برای تغییر و بهبود شرایط
- شرکت در فعالیت‌های تفریحی و سرگرم‌کننده
- برگشت به کارهای عادی روزمره
- بودن در کنار دوستان و افزایش احساس امنیت
- بیان احساسات و اندیشه‌ها
- به اشتراک گذاشتن مشکلات با دیگران

ما همه به شکل‌های متفاوت با مشکلات سازگاری پیدا می‌کنیم؛ روشی که ممکن است برای یک کودک مفید باشد الزاماً برای کودکی دیگر، سودمند نخواهد بود. با این همه در زیر نکاتی مطرح شده که شاید به کودکان کمک کند تا با تجارب مصیبت‌بار، بهتر سازگار شوند:

۱. داشتن یک شخص مورد اعتماد در خانواده که شنونده خوبی برای کودک باشد تا او بتواند در دل خود را با او آزادانه بگوید؛
۲. داشتن فرصت‌های مسئولیت‌پذیری در جامعه، خانواده و مدرسه؛ به عنوان مثال: دادن مسئولیت‌هایی در خانه به کودک. این کار احساس تعلق را در کودک بهبود می‌بخشد، به معنای زندگی او می‌افزاید و عزت نفسش افزایش می‌یابد.
۳. داشتن فرصت‌هایی برای بیان احساسات و عواطف. این کار باعث می‌شود که آن‌ها به آسانی تجارب دشوارشان را بپذیرند.
۴. داشتن احساس مثبت به آینده. توانایی در پذیرش این موضوع که آینده برای هر فرد امید به خوشحالی و اوقات خوش را نوید می‌دهد، به کودکان کمک می‌کند که بر مشکلات پیش رو غلبه کنند.

#### ۳.۴. حمایت روانی - اجتماعی

حمایت روانی - اجتماعی به معنای یک سلسله فعالیت‌هایی است که کودک را در تطابق با محیط و سازگاری کمک می‌کند تا بتواند از عهده مشکلات خود برآید. در واقع عبارت از اقداماتی است که به منظور افزایش توانایی انعطاف‌پذیری و سازگاری کودکان انجام می‌شوند و به آن‌ها کمک می‌کند که خود را با تجارب و شرایط مخاطره‌آمیز و یا منفی وفق داده، از عهده آن‌ها برآیند و بهبودی حاصل کنند.

بسیار مهم است که کودکانی که در شرایط دشوار زندگی می‌کنند، از حمایت‌های ضروری بهره‌مند شوند تا به سلامت روانی - اجتماعی دست یابند (تجارب‌شان را بپذیرند، امید به آینده داشته باشند و توانایی خوب زندگی کردن در جامعه را پیدا کنند).

کودکان برای رهایی از رنج‌ها و جنجال‌های روانی - اجتماعی، نیاز به یک محیط حمایتی قابل اعتماد دارند که بتوانند با بزرگسالان در مورد ترس‌ها، امیدها و اندیشه‌های خود صحبت کنند. با این حال بسیاری از کودکان این امکان را نمی‌یابند تا احساسات و رویدادهایی را که مشاهده و یا تجربه می‌کنند، با بزرگسالان به اشتراک بگذارند. در چنین شرایطی، انباشت افکار و احساسات می‌تواند به اختلالات و مشکلات روانی - اجتماعی منجر شود.

به این ترتیب، حمایت روانی - اجتماعی برای تمام کودکانی که در شرایط دشوار زندگی می‌کنند، مهم و حیاتی است.

تحقیقات نشان می‌دهند که:

- بیشتر کودکان در صورتی که به نیازهای اساسی آنها رسیدگی شود و آنها بتوانند به فعالیت‌های عادی مانند مدرسه، بازی، و تفریح برگردند، می‌توانند پس از تجربه رویدادهای دشوار و پریشان‌کننده، بهبودی کامل خود را به دست بیاورند. اگر این کودکان مورد حمایت قرار بگیرند، واکنش و علائم پریشانی و رنج در هفته‌ها و ماه‌های پس از این رویدادها، به آهستگی از بین می‌روند.
- در حدود ۲۰ تا ۲۵ درصد کودکان متأثر از شرایط و تجارب ناگوار نیاز به حمایت اضافی دارند. هم‌زمان با سازگار شدن کودکان با تجارب دشوار نیز شاید علایم پریشانی در آنها برای مدت طولانی دوام یابند. این گفته به این معنا نیست که آنها از نظر ذهنی بیمار هستند، شاید نیاز به حمایت بیشتر داشته باشند که تجاربی را که از سرگذرانده‌اند، خوب درک کنند و خود را با شرایط سازگار سازند.
- شمار اندکی از کودکان - در حدود ۱.۵ درصد - نمی‌توانند مراحل تعادل و تغییر را به‌طور منظم سپری کنند. علایم در این کودکان ممکن است برطرف نشوند و ممکن است گرفتار مشکلات حاد روانی شوند. در چنین شرایطی، کمک‌رسانی ویژه از سوی متخصصین باید در دستور کار قرار گیرد.

**به یاد داشته باشید:** برای کمک به بهبود وضعیت کودکان باید به نیازهای اساسی، عاطفی و اجتماعی آنان پاسخ درست داده شود و زمینه انجام فعالیت‌های عادی برای آنها فراهم شود.

رفتن به مدرسه در اغلب مواقع بر سلامت روان کودکان تأثیر مثبت دارد. چرا که مدرسه برای آن‌ها زمینه انجام فعالیت‌های عادی، فرصت‌هایی برای ارتباط با همسالان، ایجاد روابط اجتماعی و فرصت‌های آموزشی را فراهم می‌کند. در صورتی که مدرسه آموزش با کیفیت، محیط حمایت‌کننده و فعالیت‌های سودمند داشته باشد، می‌تواند نقش مهمی در تقویت و بهبود سلامت کودکان بازی کند. چنان که در جدول شماره ۳ دیده می‌شود، پس از خانواده، مدرسه بزرگترین ظرفیت برای تقویت و افزایش سلامت روانی - اجتماعی کودکان را دارد.

در مجموع، مدرسه می‌تواند با فراهم کردن امکانات زیر به ارتقاء سلامت روان کودکان کمک کند:

- ایجاد یک محیط حامی که در آن شاگردان بتوانند خود را بروز دهند؛
- ارائه سطح قابل قبولی از دانش و آگاهی متناسب با سن کودکان
- فراهم کردن زمینه فعالیت‌های ویژه‌ای که بتواند سلامت روان کودکان را تقویت کند
- ارائه مشاوره به والدین در خصوص لزوم تقویت سلامت روانی و اجتماعی کودک
- افزایش حمایت‌های فردی برای کودکانی که به شکل خاصی در معرض بحران‌های روانی هستند
- کمک به کودکانی که نیاز به حمایت اضافی و بیشتر دارند.

سه مرحله وجود دارند که مدرسه و معلمان باید در شرایط اضطراری و پس از آن برای ارتقاء سطح سلامت روانی - اجتماعی و تقویت انعطاف‌پذیری در کودکان در نظر بگیرند:

۱. مراقبت و حمایت روزمره در مدرسه
۲. فعالیت‌ها و اقدامات ویژه روانی - اجتماعی؛ از قبیل فعالیت‌هایی که برای کودکان هم در داخل و هم در بیرون از مدرسه مفید باشند. این اقدامات برای همه کودکان (دانش‌آموزان) مفیدند و به ویژه به کودکانی که پریشان و افسرده هستند، کمک زیادی می‌کنند.
۳. حمایت فردی از کودکانی که در شرایط ویژه‌ای نسبت به سایر کودکان قرار دارند و فشارهای روانی بیشتری را تجربه می‌کنند.

#### ۱.۴ - نقش معلمان در تقویت سلامت روانی - اجتماعی کودکان

معلمان می‌توانند نقش بزرگی در سازگاری عاطفی شاگردان و تقویت سلامت روانی - اجتماعی آن‌ها داشته باشند. از آنجایی که معلمان بیشتر با کودکان سروکار دارند، می‌توانند اعتماد کودکان را جلب کنند و در کمک به کودکانی که شرایط حاد افسردگی را تجربه می‌کنند، مؤثر واقع شوند. معلمان به دلیل جایگاهی که در پرورش



کودک ایفا می‌کنند و میزان تأثیرگذاری که در تعامل با کودکان دارند، می‌توانند در مرکز توجه کودکان باشند و مورد الگوبرداری از سوی آنان قرار گیرند.

موارد زیر نقش یک معلم آموزش‌دیده را در تقویت سلامت کودکان نشان می‌دهد:

- تقویت و حمایت از سلامت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان
- حمایت از همه معلمان مدرسه در تقویت سلامت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان
- شناسایی کودکانی که نیاز به حمایت و کمک‌های بیشتر دارند و پاسخ‌گویی به نیازمندی‌های آنان
- در صورت لزوم، ارجاع کودکان به متخصصان در مانی

معلمان می‌توانند با در نظر گرفتن موارد زیر به ارتقاء سطح سلامت روان کودکان کمک کنند. چرا که کودکان نیاز دارند:

- روابط خود را با دوستان، خانواده و افراد دیگری که می‌توانند از آن‌ها حمایت کرده، برقرار کنند
- مهارت‌های درک کردن، شنیدن و احترام به یکدیگر را بیاموزند؛
- بیاموزند که چطور احساسات خویش را به گونه مناسب درک، ابراز و کنترل کنند
- وضعیت‌های دشوار را با بهترین دستاوردها پشت سر بگذارند و برای آینده امید داشته باشند.

**به یاد داشته باشید:** نقش معلم حل مشکلات روانی - اجتماعی و عاطفی شاگردان نیست؛ بلکه نقش او به عنوان حامی این است که زمینه‌های لازم را در جهت بالا بردن سطح سلامت روان دانش‌آموزان فراهم کرده و به آن‌ها در روند بهبودپذیری کمک کند.

#### ۲.۴ - ابزار ضروری برای معلمان:

##### مروری بر چگونگی حمایت و تقویت سلامت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان توسط معلمان

در زیر ابزارها و روش‌هایی را مرور خواهیم کرد که معلمان می‌توانند برای تقویت سلامت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان به کار گیرند. هر یک از این نکات، به تفصیل مورد بحث قرار می‌گیرد.

##### ۱) عمومی

- درک تأثیر رویدادهای ناگوار روی کودکان
- خودمراقبتی

##### ۲) ایجاد فضای آموزشی مطلوب

- ایجاد محیط صمیمی برای تعامل با دانش‌آموزان در مدرسه
- ایجاد رابطه مثبت و قابل اعتماد بین معلم و دانش‌آموز
- ایجاد زمینه‌ای برای فعالیت‌های عادی و روزمره در مدرسه

### ۳) ایجاد زمینه‌ای برای گفت‌وگو و افزایش درک و آگاهی پیرامون رویدادها

- ایجاد رابطه قابل اعتماد با دانش‌آموزان
- ایجاد و تقویت احساس امنیت و اطمینان در تعامل با دانش‌آموزان
- گفت‌وگو کردن
- گوش کردن
- ارائه اطلاعاتی متناسب با سن و شرایط زیستی کودک
- مشاوره با والدین و تبادل نظر با آنان پیرامون کودک

### ۴) انجام فعالیت‌هایی که برای تقویت سلامت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان مفید است:

- دانش‌آموزان را به فعالیت‌هایی تشویق کنید که بتوانند اندیشه‌ها، احساسات و باورهای‌شان را بیان کنند
- مهارت حل مسئله را با کار کردن روی اتفاقات و فعالیت‌های روزمره تقویت کنید
- زمینه بازی و تفریح را برای همه دانش‌آموزان فراهم کنید
- با حمایت و تقدیر از دستاوردهای آنان در مسئولیت‌هایی که بر عهده می‌گیرند، اعتماد به نفس و حس ارزشمندی را در دانش‌آموزان تقویت کنید
- امید به آینده را با تمرکز بر نقاط قوت و فرصت‌های پیش رو در آن‌ها افزایش دهید

### ۵) شناسایی علائم افسردگی و پریشانی در کودکان

- علائم اضطراب را در دانش‌آموزان شناسایی کنید و آن‌ها را تحت نظر قرار دهید
- دانش‌آموزانی که در موردشان نگران هستید، به‌طور جدی تحت نظر داشته باشید
- برای دانش‌آموزانی که برای غلبه با سختی‌های پیرامون خود با چالش‌های زیادی روبه‌رو هستند، کمک‌های اضافی در نظر بگیرید.

### ۶) ارجاع دانش‌آموزانی با شرایط اضطراب حاد به متخصصان

- یک سیستم ارجاع ایجاد کنید
- با دانش‌آموز و خانواده او کار کنید
- در صورت ضرورت، دانش‌آموز را به روان‌درمانگران متخصص ارجاع د

بخش دوم: ابزارها و روش‌های سلامتی

فضای درسی مثبت که در آن صمیمیت، مبنای تعاملات بین فردی باشد، سلامت روانی - اجتماعی دانش‌آموزان را بهبود می‌بخشد. برعکس، فضای منفی محیط درسی می‌تواند به سلامتی دانش‌آموزان آسیب برساند و ظرفیت سازگاری با مشکلات را در آن‌ها تضعیف کند.

وجود نظم، ثبات و امنیت برای کودکانی که اختلالی در زندگی روزمره‌شان پیش آمده، اهمیت بسزایی دارد. این عناصر را می‌توان در مدرسه از طریق ایجاد فعالیت‌های عادی در گروه فراهم کرد. برخورد و شیوه اجرای کار توسط معلمان مهم هستند: مهربانی، صبر، تقسیم کارها و آگاهی شناختی از دانش‌آموزان، ویژگی‌های کلیدی معلمان در بهبود سلامت روانی - اجتماعی در میان دانش‌آموزان است.

**به یاد داشته باشید:** شیوه‌های خوب تدریس کمک‌کننده‌های خوب سلامت روانی - اجتماعی هستند.

ویژگی‌های کلیدی یک گروه خوب و حامی در زیر بیان شده‌اند:

شیوه‌های تدریس:

- فرصت‌ها برای موفقیت دانش‌آموزان؛ وظایف آسان تر برای دانش‌آموزان دیرآموز
- روش پرورشی قابل انعطاف که همه دانش‌آموزان را تشویق به مشارکت در امور کند
- معرفی موضوعاتی که مرتبط با زندگی کودکان است؛ به‌طور مثال: تشویق به مشارکت دانش‌آموزان در موضوعاتی که مورد علاقه آنان است.
- فعالیت‌ها و کارهای گروهی که باعث تعامل و ارتباط میان دو و یا چند کودک می‌شوند و آن‌ها را در حل مشکلات و همکاری با یکدیگر یاری می‌رسانند؛
- تعیین وقت کافی برای فعالیت‌های فکری مانند نوشتن، نقاشی کردن و یا شعر گفتن
- فعالیت‌های فکری هیچ‌گاه نباید مورد قضاوت قرار گیرند. بلکه باید سوالات ساده‌ای در مورد آن‌ها پرسیده شود.

شیوه رفتار/ برخورد معلم:

- رفتار و برخورد صمیمانه و دوستانه با دانش‌آموزان
- آرامش؛ ظرفیت حل منازعات به شکل صلح آمیز
- مهربانی و دلسوزی
- عدم قضاوت درباره دانش‌آموزان

- گوش کردن فعالانه، توجه کامل به دانش‌آموزان، زمانی که صحبت می‌کنند. نشان دهید که شما به نظرات آن‌ها علاقه‌مند هستید و به آن‌ها احترام می‌گذارید.
- بردباری: درک این موضوع که مشکلات روانی - اجتماعی و یا خانوادگی، توانایی تمرکز و درس خواندن را برای برخی از دانش‌آموزان دشوار می‌سازد.
- تشویق و تقدیر مداوم از دانش‌آموز
- گفت‌وگوهای باز و آزاد: ایجاد محیطی که در آن دانش‌آموزان در مورد افکار، امیدها و نگرانی‌ها آزادانه صحبت کنند.

**جدول ۲. کارهایی را که یک معلم باید در هنگام ایجاد یک گروه صمیمی برای بهبود سلامت روان کودکان، انجام دهد یا از انجام آن‌ها خودداری کند.**

کارهایی را که نباید انجام دهد	کارهایی را که باید انجام دهد
- از حرکتهای بدنی و الفاظ توهین‌آمیز و یا ابزار تنبیهی استفاده نکند	- از روش‌هایی برای افزایش مشارکت کودکان استفاده کند.
- دانش‌آموز را مسخره نکند	- زمینه‌های لازم را برای انجام فعالیت‌های گروهی فراهم کند.
- دانش‌آموز را تحقیر نکند	- مهربان، صمیمی و بانگیزه باشد
- گفت‌وگوهای عاطفی دانش‌آموز با خود را بدون اجازه او، فاش نکند	- به گفته‌های دانش‌آموزان گوش دهد
- بین دانش‌آموزان تبعیض قائل نشود	- به چشم‌های دانش‌آموزان نگاه کند
	- با همه دانش‌آموزان با احترام برخورد کند
	- آرام باشد
	- بردبار باشد
	- به‌طور مستمر تشویق کند
	- یک فعالیت منظم و همیشگی را ایجاد کند
	- به دانش‌آموزان برای ایجاد یک گروه کلاسی کمک کند

### ۲.۵. درک رفتارهای غیرمعمول دانش‌آموزان

کودکانی که وضعیت‌های دشواری را تجربه کرده‌اند، اغلب دچار نوعی سردرگمی و اختلال می‌شوند که ممکن است باعث شود که ترس و خشم‌شان را به اطرافیان بروز دهند. باید توجه کنیم که همواره دلیلی برای چگونگی رفتار یک کودک وجود دارد، اگر معلم بتواند این دلیل و عامل را درک کند، در آن صورت می‌تواند از دانش‌آموزان حمایت کند.

برخی اوقات معلمان می‌خواهند که فضای کلاس را با اعمال خشونت و زور اداره کنند. اما مسخره کردن دانش‌آموز یا توهین و بدرفتاری با او، شیوه‌های تنبیهی و مخربی است که تنها به افسردگی و پریشانی دانش‌آموزان می‌انجامد. بهترین راه برای رسیدگی به بدرفتاری، پیشگیری از آن است. روابط مثبت بین دانش‌آموزان و معلمان و اتخاذ شیوه‌های منعطف درسی از طریق افزایش سهم و مشارکت دانش‌آموزان در امور کلاس، به‌طور قابل ملاحظه‌ای وقوع بدرفتاری و مشکلات بین دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد.

برخی اوقات لازم است که معلم در برابر رفتار غیرقابل پذیرش دانش‌آموزان واکنش مناسب نشان دهد. به عنوان یک معلم، در مواقع لزوم، باید رفتار نادرست دانش‌آموز را به او گوش‌زد کنید اما او را مجازات نکنید. جدول زیر فرق بین «انضباط» و «مجازات» را نشان می‌دهد. باید به‌خاطر داشت که منضبط بودن یک روند محترمانه، مدت‌دار، منصفانه و آرام است.

نبایدها	بایدها
این‌که تنها گفته شود که چه کاری را نباید انجام داد	نشان دادن نمونه کارهایی که دانش‌آموزان باید انجام دهند
واکنش خشن و شدید در برابر بد رفتاری	قدردانی و تشویق به تلاش‌ها و رفتار خوب و نکوهش رفتارهای بد
وادار کردن دانش‌آموز به پیروی از قانون و قواعد از طریق تهدید و ترس	دانش‌آموزان از مقررات پیروی می‌کنند چرا که این مقررات مورد بحث قرار می‌گیرند و روی آن‌ها توافق صورت می‌گیرد
جلوگیری، تحقیر کردن و مسخره کردن	راهنمایی‌هایی قوی و مداوم توسط معلم
برخورد منفی و بی احترامی به کودک	برخورد مثبت و احترام به کودک
مبتنی بر تنبیه بدنی یا استفاده از الفاظ توهین‌آمیز	رفتار مسالمت‌آمیز و دوستانه حسی و فیزیکی
مجازات کردن کودک به‌خاطر آسیب رساندن به دیگران	اصلاح رفتار و جبران اشتباه در صورت آسیب رساندن به دیگران
اتخاذ رفتارهایی که با رشد کودک و درک او از محیط پیرامون تناسبی نداشته باشد	درک توانایی‌ها، نیازها، شرایط و مراحل رشد فردی کودک
انتقاد از خود دانش‌آموز، به جای نکوهش رفتار نامناسب او. با الفاظی چون: "تو اصلاً ذاتت خرابه"	انتقاد از رفتار بد کودک و نه خود او "کاری که کردی، خوب نبود"

علاوه بر این‌ها، اقدامات دیگری هم وجود دارد که معلمان می‌توانند برای کاهش رفتارهای منفی دانش‌آموزان در کلاس انجام دهند.

یک واکنش یا پاسخ ویژه ۴ مرحله‌ای در برابر رفتار غیر قابل قبول وجود دارد که شامل موارد زیر است:

**راهنمای قدم به قدم معلمان برای کاهش رفتارهای منفی و پاسخگویی به آن**

۱. حتماً در کارهای عادی و روزمره، هماهنگی و ثبات وجود داشته باشد. درس‌ها را هر روز در ساعت معین شروع کنید و فعالیت‌های عادی را در برنامه روزانه جای دهید.

۲. در هر کلاس مقرراتی وضع کنید. با دانش‌آموزان برای ایجاد مقرراتی مخصوص کلاس خودشان، گفت‌وگو کنید. مقررات را می‌توان روی کاغذ و یا تخته نوشت و نشان داد. مقررات می‌توانند شامل: تنها یک نفر در یک زمان می‌تواند در کلاس حرف بزند، هیچ درگیری کلامی و فیزیکی در کلاس نباید صورت بگیرد، کلاس باید نماینده یک یا چند نماینده برای پیگیری خواسته‌ها و مطالبات دانش‌آموزان داشته باشد و یا موارد دیگر می‌شود.

۳. از بدرفتاری کوچک دانش‌آموزان چشم‌پوشی کنید و آن‌ها را به انجام رفتارهای خوب تشویق کنید. کودکان اکثراً برای جلب توجه بدرفتاری می‌کنند. تا جایی که امکان دارد از بدرفتاری چشم‌پوشی کنید و به رفتار خوب توجه کنید و آن را تقدیر کنید. از رفتار خوب قدردانی و آن را توصیف کنید ("بسیار خوب" "متشکر از این‌که امروز گوش کردید" و غیره). این رفتار این پیام را می‌رساند که شما به رفتار بد توجه نمی‌کنید اما رفتار خوب، توجه شما را جلب می‌کند.

۴. علت‌های بدرفتاری را جستجو کنید. همیشه برای بدرفتاری کودکان علتی وجود دارد. با دانش‌آموز صحبت کنید تا علت آن پیدا شود. مثلاً اگر دانش‌آموز در کلاس می‌خوابد، از او بپرسید: "امروز خیلی خسته به نظر می‌رسی! دیشب خوب خوابیدی؟" اگر این رفتار بدون هیچ تغییری ادامه پیدا کرد، با خانواده دانش‌آموز قرار ملاقات بگذارید و درباره وضعیت زیست او اطلاعات بیشتری به دست آورید.

۵. در تطبیق قواعد به آرامی و به صورت بلندمدت بکوشید. وقتی کودکان مقررات را زیر پا می‌گذارند، پاسخ و واکنش ۴ مرحله‌ای را دنبال کنید:

الف. به دانش‌آموزان یادآوری کنید که آن‌ها مقررات را زیر پا گذاشته‌اند.

ب. از آن‌ها بخواهید که به مقررات احترام بگذارند و دلیل این کار را شرح دهید.

ج. از آن‌ها بپرسید که آیا اهمیت موضوع را درک کرده‌اند یا خیر.

د. رفتار خوب دانش‌آموز را به عنوان مدلی برای احترام به مقررات تشویق کنید.

به عنوان مثال:

"مریم جان، یادته که توافق کرده بودیم که وقتی دیگران حرف می‌زنند، ما باید گوش کنیم؟ اگر تو حرف بزنی،

من نمی‌تونم بشنوم. لطفاً گوش کن. معلم برای تشکر از گوش کردن، به مریم لبخند می‌زند"

اگر رفتار ادامه پیدا کرد، دانش‌آموز را از عواقب آن با خبر کنید. اگر شاگرد پس از یادآوری مقررات و عواقب

آن‌ها، باز هم ادامه داد، معلم باید عواقب گفته شده را اجرایی کند. عواقب نباید شامل مجازات باشد. بلکه باید

منصفانه، از روی احترام و یک فرآیند مدت‌دار اصلاح‌گرایانه باشد.

**به یاد داشته باشید:** عواقب شامل مجازات، باعث قهر کردن کودک و ناراحتی او می‌شود و موجب افزایش اختلال‌های رفتاری او می‌شود.

**به یاد داشته باشید:** هیچ‌گاه به کودکی توهین نکنید و سر آن‌ها فریاد نکشید، بلکه با لحنی آرام با آن‌ها صحبت کرده و اصول انضباطی را به‌طور فردی به آن‌ها یاد دهید.

۶. هر زمانی که ممکن باشد به کودکان مسئولیت بدهید. به ویژه به کودکانی که خشن، اخلاص‌گر و گوشه‌گیر هستند. با کاری‌های ساده مانند جمع کردن برگه‌های امتحانی شروع کنید. اگر کارهای مذکور را خوب انجام داد، می‌توان مسئولیت‌های بیشتری به آن‌ها داد.

۷. به شاگردان فرصت بدهید که در یک کار احساس موفقیت کنند. وظایف خوشایند و آسان به شاگردان بسپارید و وقتی آن‌ها را با موفقیت به پایان رساندند، از آن‌ها قدردانی کنید.

دنبال کردن این مراحل می‌تواند رفتارهای منفی را کاهش دهد و کلاس را به محیطی امن برای سلامت روان کودکان تبدیل کند.



داشتن فرصت برای گفت‌وگو در مورد احساسات با بزرگسالان حامی و دلسوز، در بهبود و فراموش کردن رویدادهای پریشان‌کننده برای کودکان، بسیار حیاتی و مهم است. برای کمک به کودکان باید در قدم نخست مشکلات و نگرانی‌های آن‌ها را بدانید و به عنوان یک معلم مهم‌ترین قدم ایجاد رابطه مثبت و قابل اعتماد با دانش‌آموزان است.

در این فصل در مورد حمایت از کودکان به شکل فردی، اطلاعات بیشتری کسب خواهیم کرد.

## ۱.۶ - درک متقابل

در جریان رویدادهای نگران‌کننده، ایجاد رابطه و درک متقابل بسیار ضروری است:

۱. فراهم کردن اطلاعات درست، متناسب با سن کودک در مورد رویدادها. این کار باعث می‌شود که کودکان از سردرگمی در مورد رویدادها رهایی پیدا کنند.

۲. بحث‌های گروهی را در مورد رویدادها برگزار کنید و اجازه دهید که کودکان در مورد رویدادها گفتگو کنند. کودکان می‌توانند به‌طور مستمر در مورد یک رویداد صحبت کنند تا آن را خوب درک کنند و سازگار شوند. اگر کودکان نتوانند در مورد آنچه در پیرامون‌شان می‌گذرد، حرف بزنند، منزوی می‌شوند و این ممکن است روی سلامت آن‌ها تأثیرات مخربی بگذارد. به‌طور مثال اگر شاهد کشته شدن یک کودک در جریان یک اعتراض اجتماعی بوده‌اند و یا خبر آن را شنیده‌اند:

- در مورد رویداد بحث کنید: دقیقاً چه اتفاقی افتاده است، در کجا روی داده است و چی کسانی در آن دست داشته‌اند.

- از آن‌ها بخواهید که نظرات‌شان را پیرامون چنین وقایعی آزادانه بیان کنند.

- سعی کنید از جوانب مختلف به موضوع نگاه کنید و نظرات همه را بشنوید.

- در مورد واکنش‌های کودکان در برابر این رویداد صحبت کنید: چی احساسی دارید؟

- به دانش‌آموزان اطمینان دهید که واکنش‌های آن‌ها، عادی و طبیعی هستند.

۳. اطمینان دادن به کودکان که آن‌ها در رفع نگرانی خود، تنها نیستند. دانش‌آموزان شاید احساس کنند که مشکلات آن‌ها شرم‌آور است و نگران باشند که مبدا نگرانی‌های آن‌ها افشا شود. دانستن این‌که کودکان دیگر نیز همان مشکل آن‌ها را دارند و واکنش‌های آن‌ها عادی و طبیعی است، به آن‌ها کمک می‌کند راحت‌تر مشکلات خود را بیان کنند و به مرور از نگرانی خارج شوند.

۴. به کودکان کمک کنید که به باورها و ارزش‌های‌شان روی بیاورند، این کار باعث می‌شود که برای تداوم زندگی معنا و مفهومی ایجاد شود.

۵. همکاری با کودکان در شنیدن تجارب و سرگذشت‌های‌شان. این نکته بسیار مهم است که کودکان بتوانند احساسات خود را ابراز کنند و در مورد خود گفت‌وگو کنند. کودکان به شکل‌های گوناگونی ارتباط برقرار می‌کنند، نه تنها به وسیله کلمات بلکه به وسیله آوازخوانی، نوشتن، نقاشی و بازی.

۶. حمایت کردن از کودکان در راستادی بهبود و سلامتی روانی (به فصل ۹ مراجعه کنید)

نقش معلم راهنما این است که به شاگردان کمک کند که در مورد نگرانی‌های‌شان بحث کنند، تبادل نظر کنند و در مورد تجارب‌شان به گفت‌وگو بنشینند. شایعه‌ها را رد کند و دروغ بداند، در یچه‌های تازه‌ای برای تأمل و تفکر در مورد مسائل پیرامون به روی آن‌ها بگشاید، احساس مثبت در مورد آینده را تقویت کند، از آن‌ها حمایت کند و اطمینان حاصل کند که دانش‌آموزان به بحث‌ها گوش می‌دهند. شیوه‌های ویژه کمک به معلمان در این وظایف در اواخر کتابچه راهنما آمده است.

## ۲.۶ - گوش دادن به کودکان؛ انواع و شیوه گوش دادن

گوش دادن یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که به معلمان کمک می‌کند تا دانش‌آموزان را حمایت کنند. گوش دادن بهترین راه برای تشویق دیگران به صحبت در مورد اندیشه‌ها و احساسات‌شان است. به سادگی می‌توان گفت که گوش دادن با دقت، می‌تواند بسیار مفید باشد.

وقتی کسی به گفته‌های کودک گوش می‌کند؛ او احساس می‌کند شنونده او را قبول دارد، دلسوز اوست و برای او ارزش قائل است؛ عزت نفس و اعتماد به نفسش افزایش می‌یابد و انعطاف‌پذیری او را تقویت می‌کند. حرف زدن در مورد وضعیت‌های دشوار می‌تواند شروع خواستن برای حل مشکل مربوطه باشد. این گفته به ویژه در مورد کودکان در سنین بالاتر و به اصطلاح «نوجوانان» صدق می‌کند. بسیار مهم است که کودکان برای بیان تجارب و احساسات خود تحت فشار نباشند. تنها زمانی که آن‌ها می‌خواهند حرف بزنند، باید به آن‌ها گوش داد.

**به یاد داشته باشید:** اجازه دادن به کودکان برای بیان احساسات‌شان در تندرستی و سلامتی کودک نقش مهمی دارد. احساساتی که در درون نگه داشته شوند، بزرگ می‌شوند. اجازه بیان احساسات در کلاس، عادی بودن این احساسات را تأیید می‌کند و کمک می‌کند تحت کنترل در آیند.

**به یاد داشته باشید:** شاید تا هنگامی که یک کودک به یک بزرگسال اعتماد کند و بی‌پرده سخن بگوید، نیاز به زمان و حوصله زیادی باشد.

**به یاد داشته باشید:** کودکان با توجه به تفاوت‌های فردی، می‌توانند احساسات‌شان را هم به شیوه متفاوتی بیان کنند مثلاً از طریق کلمات، هنر و یا بازی. بسیاری از کودکان احساسات‌شان را از طریق رفتارهای‌شان بیان می‌کنند. همیشه راه‌های گوناگونی را برای بیان احساسات باز بگذارید و ببینید که آن‌ها چگونه رفتار می‌کنند.

ویژگی‌های یک شنونده خوب: نکاتی که در هنگام گوش کردن به کودکان باید در نظر گرفته شوند.

- برای این‌که کودکان به راحتی با شما صحبت کنند، باید نخست رابطه خوبی را با آن‌ها ایجاد کنید. این نکات به معلمان کمک می‌کنند که اعتماد دانش‌آموزان‌شان را به دست بیاورند:
- بگذارید دانش‌آموزان بدانند که شما به آن‌ها علاقه‌مند هستید، دلسوز و حامی آنان هستید.
- به یاد داشته باشید که کودکان با یکدیگر تفاوت‌های زیادی دارند. به تفاوت‌های آن‌ها احترام بگذارید، رفتارهای آن‌ها را زیر نظر داشته باشید و تلاش کنید رابطه‌ای با آن‌ها ایجاد کنید که بتوانند به راحتی نگرانی‌ها، نیازها و نظرات‌شان را ابراز کنند.
- احترام و توجه صادقانه‌تان را نسبت به دانش‌آموزان آشکار کنید.
- به دانش‌آموزان اطمینان دهید که چیزی را که به شما می‌گویند، نزد شما محفوظ خواهد ماند. مثلاً بگویید که شما این موضوع را به هیچ کس نخواهید گفت، مگر این‌که آن‌ها خودشان بخواهند افشا کنند.
- سعی کنید روبه‌روی کودکان و در یک سطح با آن‌ها بنشینید تا از شما ترسی به دل راه ندهند (اگر آن‌ها روی نیمکت می‌نشینند، شما نیز روی نیمکت بنشینید).
- به حرکات غیرکلامی آن‌ها دقت کنید. اشاره‌ها، زبان بدن و آهنگ صدا نیز به اندازه کلمات مهم هستند. حتماً به چشم دانش‌آموزتان نگاه کنید.
- سوال‌های بسیار ساده با پاسخ کوتاه پرسید تا دانش‌آموزان بتوانند احساسات‌شان را بیان کنند و به آن‌ها اجازه دهید که به هر سرعتی که دل‌شان می‌خواهد صحبت کنند و مجبورشان نکنید که با شما صحبت کنند.
- گفته‌های آن‌ها را با عبارت‌های دیگر تکرار کنید تا مطمئن شوید که همه صحبت‌های آن‌ها را فهمیده‌اید.
- اظهار همدردی کنید و بردبار باشید.
- به کودکان اطمینان دهید که احساسات آن‌ها عادی و طبیعی هستند.
- از بحث در مورد موضوعات دشوار خودداری نکنید.
- در مورد دانش‌آموزان قضاوت نکنید و آن‌ها را مورد انتقاد قرار ندهید.
- یک شیوه دوستانه، غیررسمی و راحت را انتخاب کنید و از بازی‌ها، فعالیت‌ها، هنر، نقاشی، نوشتن برای ایجاد اعتماد استفاده کنید.
- از قطع کردن صحبت دانش‌آموزان خودداری کنید و چیزی را که آن‌ها می‌گویند از منظر خود تعبیر نکنید. نقش یک مشاور به کودکان در درک و پذیرش رویدادها، کمک می‌کند.
- وقتی دانش‌آموز صحبت‌های خود را به پایان رساند، به مرحله بعدی بروید و پرسید "چگونه می‌توانیم این وضعیت دشوار را بهتر کنیم." به دانش‌آموز اطمینان بدهید که مشخص کردن و پیدا کردن مشکلات، نخستین قدم است و پیدا کردن راه حل مناسب نیاز به زمان دارد. اما هیچ مشکلی در این مسیر وجود ندارد.

تفریح‌ها، سرگرمی‌ها و فعالیت‌های مبتنی بر بروز احساسات از طریق تحکیم انعطاف‌پذیری، سازگاری و بهبودپذیری، سلامت روان کودکان را بهبود می‌بخشند. تمام کودکان از فعالیت‌های گروهی، مانند فعالیت‌های زیر سود می‌برند:

- فراهم ساختن فرصت‌ها برای بیان احساسات؛
- فراهم‌سازی زمینه بحث در مورد احساسات و عواطف؛
- افزایش و ایجاد امید به آینده؛
- ایجاد و کشف مهارت‌های اجتماعی و ارتباطاتی

فعالیت‌های گروهی به معلمان کمک می‌کند که دانش‌آموزان را بیشتر بشناسند و بدانند که چگونه به آن‌ها کمک و از آن‌ها حمایت کنند. برای تقویت سلامت روانی - اجتماعی، فعالیت‌ها باید از یک سو دانش‌آموزان را قادر سازد تا احساسات و اندیشه‌های خود در مورد رویدادهایی را که تجربه کرده‌اند بیان کنند و از سوی دیگر بتوانند عناصر مثبت جاری در زندگی شخصی خود را تشخیص دهند و نگاهی به آینده نیز داشته باشند.

نقش یک معلم ایجاد محیطی است که کودکان احساس نکنند که کسی در مورد آن‌ها قضاوت می‌کند، هرگز برخلاف خواست‌شان در کاری مشارکت داده نشوند، به آن‌ها گوش داده شود و بتوانند اطلاعات درست و صادقانه را ارائه کنند و به دست آورند.

به عنوان یک معلم بهتر است:

- برخی از فعالیت‌های ذکر شده در فصل بعدی و یا فعالیت‌های خودتان را در برنامه‌های کلاسی با فعالیت‌هایی چون؛ نقاشی، نوشتن در مورد خود، نمایش عروسکی و همچنین بازی منطبق کنید.
- تا جایی که امکان دارد، تلاش کنید که همه دانش‌آموزان در فعالیت‌های منظم روانی - اجتماعی و ورزش‌ها حداقل دو بار در هفته برای ۴۵ دقیقه تا یک ساعت مشارکت داشته باشند.

### ابزار ضروری

بسیاری از فعالیت‌های روانی - اجتماعی نیاز به هیچ ابزاری ندارند - تنها یک فضای امن، راهنمایی‌های مثبت و رفتار کمک‌کننده کافی است. اگر مدرسه امکانات لازم برای خریداری ابزار ویژه حمایت روانی - اجتماعی ندارند، راه‌های گوناگونی برای ساخت و یا فراهم کردن چیزهایی که نیاز دارید به قیمت بسیار کم وجود دارند.

ابزار ضروری این‌ها هستند:

- توپ
- طناب (برای طناب‌بازی و دیگر بازی‌ها)

- خودکار و مدادهای رنگی
- نوارچسب
- کاغذ و مقوای نازک
- پارچه و نخ و سوزن (برای ساختن عروسک)

برای به دست آوردن ابزار بازی مثل توپ، طناب، پارچه و سوزن برای لباس عروسک، چسب، کاغذ، مقوا و قلم‌های رنگی، معلمان می‌توانند:

- از والدین، کودکان در سنین بالاتر و بزرگسالان کمک بگیرند که مواد را بسازند و یا اهدا کنند. امکان ساخت توپ و عروسک از مواد کهنه و پلاستیک‌های استفاده شده، وجود دارد. روی جامعه کار کنید تا مردم و یا شرکت‌ها حاضر شوند که مواد کهنه‌شان را در اختیار شما قرار دهند.
- بخش بعدی در مورد فعالیت‌های ویژه روانی - اجتماعی است که به معلمان امکان می‌دهد تا دانش‌آموزان را به انجام فعالیت‌هایی در کلاس تشویق کنند.

### ۱.۷- نوشتن و خواندن

نوشتن باعث افزایش سطح دانش و خلاقیت می‌شود و به کودکان کمک می‌کند که احساسات خود را بیان کنند، تجارب و سرگذشت‌شان را مرور کنند، چیزهای مثبت در زندگی‌شان بیابند و به آینده خود بیاندیشند. داستان‌های کوتاه، یادداشت و خاطره‌نویسی روزانه و شعر بهترین اشکال نویسندگی برای بروز احساسات هستند که می‌توانند هم به عنوان بخشی از درس‌های عادی در کلاس اجرا شوند و هم بین گروه‌های کوچک و یا دانش‌آموزان به شکل فردی.

#### فواید روانی - اجتماعی نوشته‌های توصیفی:

برای کودکانی که می‌توانند بنویسند، داستان و شعر یک روش اثربخش برای بیان خواسته‌ها و آرزوهای‌شان است:

- یادداشت و خاطرات روزانه فعالیت‌هایی است که کودکان می‌توانند احساسات و اندیشه‌هایی که گفتن آن‌ها به دیگران دشوار و در دآور است و یا فرد مناسبی برای گوش دادن به آن‌ها ندارند، با اطمینان بنویسند و درد دل کنند.
- نوشتن در ارتباط با موضوعات گوناگون باعث می‌شود که کودکان بتوانند مفهوم زندگی و امید را پیدا کنند.
- نوشتن می‌تواند اهمیت رویدادهایی که در زندگی آن‌ها واقع می‌شوند و چیزهایی را که در ذهن‌شان می‌گذرد، برجسته سازد.
- نوشتن به کودکان کمک می‌کند که مفهوم رویدادها و احساسات و اندیشه‌هایی را که ممکن است مبهم به نظر برسند، دریابند.
- سرودن شعر، خلاقیت و بداهه‌گویی را تقویت می‌کند و برخی اوقات باعث می‌شود که کودکان احساساتی را افشا کنند که پیش از آن، از وجودش آگاه نبودند.

## ایده‌هایی برای نوشتن

- ۵ سال بعد کجا هستم و چه می‌کنم
- مهم‌ترین روز در زندگی من
- بهترین چیزی که تا امروز برای من اتفاق افتاده است
- چه زمانی خوشحال هستم و چه زمانی غمگین هستم
- یک رؤیا
- وقتی بزرگ شوم می‌خواهم که ... باشم
- من ... هستم
- بهترین دوست من
- جای مورد علاقه من
- شخصی را که از همه بیشتر به او اعتماد دارم

### مراحل:

- I. به دانش‌آموزان بگویید که در مورد یک موضوع خاص بنویسند و یا از آن‌ها بخواهید که موضوع را خودشان انتخاب کنند.
- II. به دانش‌آموزان فرصت بدهید که نوشته‌شان را تکمیل کنند. در کلاس و یا در خانه.
- III. به دانش‌آموزان اطمینان دهید که نوشته‌شان متعلق به خودشان است و تنها در صورتی که آن‌ها بخواهند، به دیگران نشان داده می‌شود.
- IV. از شاگردان بخواهید که به شکل کلی و یا به شکل گروه‌های کوچک نوشته‌های‌شان را مورد بحث قرار دهند.

### معلم هرگز نباید:

- یک دانش‌آموز را مجبور کند که نوشته خود را بلند بخواند.
- محتوای نوشته دانش‌آموز را مورد انتقاد قرار دهد - می‌شود مشکلات دستوری و املائی را بدون اشاره به محتوای نوشته برجسته ساخت و به آن اشاره کرد.

## ۲.۷- هنر به عنوان ابزاری برای بیان احساسات

نقاشی و دیگر کارهای هنری یک شیوه بدون مداخله برای تشویق کودکان به بیان احساسات و اندیشه‌های‌شان و پذیرش تجارب‌شان است. ترغیب کودکان به بیان امیدها و برنامه‌های آینده از طریق نقاشی تمرین مهمی برای کودکانی است که تجارب و سرگذشت‌های دشواری داشته‌اند. چرا که این کار می‌تواند امید به آینده را به آن‌ها برگرداند.

نقاشی و کار هنری می‌تواند در کلاس به عنوان بخشی از درس‌های عادی (روزانه) و یا در میان گروه‌های کوچک و یا به شکل فردی اجرا شود.

### فواید روانی - اجتماعی نقاشی

- از طریق نقاشی کودکان می‌توانند تجارب و احساساتی را که حرف زدن در مورد آن‌ها دشوار است، انتقال دهند.
- روی کاغذ آوردن تصاویری که در ذهن کودک می‌گذرد به آن‌ها کمک می‌کند تجارب‌شان را یکی کنند.
- نقاشی می‌تواند به کودکان در سنین بالاتر کمک کند احساسات‌شان را درباره حال و آینده راحت‌تر ابراز کنند.
- یک نقاشی می‌تواند به کودک احساس موفقیت و افتخار ببخشد. نقاشی یک خلاقیت است و می‌تواند به وسیله دیگران تقدیر و تحسین شود.

### ایده‌هایی برای نقاشی

- از دانش‌آموزان بخواهید که خودشان یک موضوع را انتخاب کنند و یا شما برای آن‌ها موضوعی را انتخاب کنید.
- مکان مورد علاقه من
  - مدرسه مطلوب من
  - من هستم: دانش‌آموزان می‌توانند با گذاشتن پنجه دست‌شان روی کاغذ و عبور قلم از لابه‌لای انگشتان و نهایتاً ترسیم دست خود، داخل آن هر چیزی می‌خواهند در مورد خودشان بنویسند.

### مراحل:

۱. برای دانش‌آموزان مداد و کاغذ فراهم کنید.
۲. یک موضوع و یا مطلب را انتخاب کنید و یا به آن‌ها بگویید که به صورت آزاد نقاشی کنند.
۳. به دانش‌آموزان وقت بدهید که کارشان را تکمیل کنند.
۴. پس از تکمیل، نظرات مثبتی را در مورد کار آن‌ها ارائه کنید - همیشه می‌توان، یک جنبه‌ای را یافت که قابل تحسین باشد؛ به عنوان مثال: استفاده از رنگ‌ها، اندازه و جزئیات و غیره
۵. از دانش‌آموزان سوالات عمومی در مورد نقاشی‌شان بپرسید به عنوان مثال: "این کیست"، "این مردم چه کار می‌کنند" و غیره
۶. نقاشی متعلق به خود دانش‌آموز است. آن‌ها می‌توانند آن را نگه دارند، نشان بدهند، به شخص دیگر بدهند و یا دور بیندازند.

### به یاد داشته باشید: هرگز نباید؛

- یک کودک را مجبور به کشیدن نقاشی کنید
- تصویر نقاشی شده را مورد انتقاد قرار دهید و یا در مورد استعداد دانش‌آموز قضاوت کنید.

- آنها را مجبور کنید که در مورد کارشان به شما توضیح دهند
- حدس و گمانی را در مورد کار آنها ارائه کنید

### ۳.۷ - نمایش و عروسک‌بازی

نمایشی که توسط کودکان اجرا شود، به آنها اجازه می‌دهد که موضوعات و تجاربشان را به شیوه امن بیان کنند و بی‌اندازه تحت تأثیر آنها قرار نگیرند، احساساتشان را درک کنند و تا اندازه‌ای بر عواطفشان تسلط پیدا کنند. در نمایش همکاری، بحث و تبادل نظر گروهی مورد نیاز است. نمایش پس از وقوع رویدادهای پریشان‌کننده می‌تواند بسیار مؤثر باشد. زیرا شرکت در آنها بسیار خوشایند و شادکننده است، بیان احساسات غیرکلامی در آن امکان دارد و بالاخره می‌توانند تجارب مشترکی را برای اعضای گروه‌ها ایجاد کنند. استفاده از عروسک‌ها در نمایش به کودکان کمک می‌کند نقش عامیانه‌تری در نمایش و داستان‌ها بازی کنند و صحبت کردن به وسیله یک عروسک، نمایش را برای کودکان قابل فهم‌تر و ساده‌تر می‌کند.

### فواید روانی - اجتماعی نمایش و عروسک‌بازی

- نمایش عروسکی، زمینه موارد ذیل را فراهم می‌کند:
- فرصتی برای بیان عواطف در یک محیط بازی و فضای امن
- احساس تسلط روی رویدادها از طریق خلق داستان‌ها و پایان‌بندی‌ها و نتیجه‌گیری‌ها توسط خودشان
- بیان احساسات و عواطف از یک فاصله امن از طریق شخصیت‌های تخیلی
- فرصتی است برای تمرین بیان احساسات گوناگون مانند: خوشحالی، اعتماد، قهر، غم و... به ویژه برای کودکانی سودمند است که پریشانی و اضطراب، ظرفیت داشتن احساسات و نشان دادن عواطف را در آنها به شدت ضعیف کرده است.
- فضایی برای انتقال ایده‌ها و احساسات که در غیر این صورت صحبت در مورد آنها بسیار در دناک و دشوار است.
- مشارکت بدون تهدید، چرا که ممکن است کودک نخواهد به شکل فعال در بازی کردن نقش، سهمی داشته باشد و در عین حال ایده‌های خود را ارائه کند و یا در فعالیت‌های لوجستیکی شرکت کند.

### همیشه:

- در پایان نمایش به شکل مثبتی از کار همه تحسین و تمجید کنید.
- در پایان نمایش طرح را در میان کلاس مورد بحث قرار دهید.

### هرگز:

- در مورد کیفیت نمایش و یا توانایی شرکت کنندگان قضاوت نکنید.
- اگر کودکان تمایلی ندارند، آنها را مجبور نکنید که در مورد نمایش صحبت کنند.



#### ۴.۷ - قصه گویی، آوازخوانی، موسیقی و رقص

قصه‌گویی، آوازخوانی، موسیقی و رقص به بروز احساسات اجازه می‌دهد و کمک می‌کند که فرد تعلق خود به جامعه و دیگران را حفظ کند. این‌ها تأثیر متقابل و روابط اجتماعی را افزایش می‌دهد و سلامتی را تقویت می‌کند.

#### فواید روانی - اجتماعی داستان‌گویی

- با در نظر گرفتن نوع داستان، داستان‌گویی می‌تواند به کودکان کمک کند که احساس امنیت و امیدواری بیشتری کنند.
- کودکان می‌توانند خود را در قالب شخصیت‌ها احساس کنند. این کار باعث می‌شود در بسیاری موارد، احساس تنهایی جای خود را به قدرت و جسارت دهد.
- وقتی از کودکان خواسته شود که داستان را ادامه دهند و یا نظر دهند و چیزی را در شخصیت و یا یک صحنه از داستان تغییر دهند، این کار به آن‌ها کمک می‌کند احساسات و ایده‌هاشان را بیان کنند بدون این‌که خودشان را افشا کنند. آن‌ها می‌توانند احساسات‌شان را از طریق یک شخصیت در داستان بیان کنند.

داستان‌گویی به ما کمک می‌کند که ایده‌ها، احساسات و رویدادهای تاریخی را به دیگران انتقال دهیم. از داستان‌گویی می‌توان به شیوه‌های گوناگون استفاده کرد:

- داستان‌خوانی تک نفره یا جمعی
- یک گروه می‌تواند داستانی را خلق کنند، به شکل یک دایره بنشینند و هر کدام یک خط را بخوانند.
- کودکان می‌توانند یک موضوع را انتخاب کنند و به صورت گروهی داستانی را خلق کنند.
- ساختن و استفاده از عروسک‌ها در داستان‌گویی بسیار مفید است.

#### ۵.۷ - بازی‌ها، سرگرمی‌ها و تفریح

بسیاری از کودکان که در شرایط دشوار زندگی می‌کنند، فرصت‌های کمی برای فعالیت‌های "عادی" دارند. یکی از اهداف حمایت‌های روانی - اجتماعی، برگرداندن زندگی کودکان به حالت عادی است. این به معنای فراهم کردن فرصت‌هایی برای ایجاد روابط دوستانه، افتخار به وجود خود و داشتن سرگرمی است. بازی کردن برای رشد سالم و عادی کودکان مهم است. بازی کردن و تفریح، بهبودپذیری کودکان را تقویت می‌کند و به آن‌ها کمک می‌کند که از عهده شرایط دشوار برآیند. همچنین امید به آینده، عزت نفس و احساس موفقیت را افزایش می‌دهد. اکثر کودکان نگرانی‌ها و احساسات‌شان را از طریق بازی بیان می‌کنند. بنابراین این کار راهی برای درک کودکانی است که با آن‌ها کار می‌کنید. فعالیت بدنی نیز می‌تواند افسردگی و تشویش را کاهش دهد.

همه کودکان به طور منظم باید در ورزش و بازی‌ها مشارکت داشته باشند. معلمان مدرسه باید زمینه انجام بازی‌ها و تفریح را فراهم کنند. هم در ساعت‌های درسی در مدرسه و هم در ساعت‌های بعد از مدرسه. تنها چیزی که مورد نیاز است، کمی فضای بازی و حداقل امکانات است.

### چگونه؟

- بازی‌ها را در کلاس و میدان بازی یاد بدهید و زمینه انجام آن‌ها را فراهم کنید.
  - بازی‌های گوناگون ورزشی را سازمان‌دهی کنید و یا به کودکان بزرگتر کمک کنید که آن‌ها سازمان‌دهی کنند.
  - به کودکان کمک کنید که پس از مدرسه، گروه‌هایی را برای ورزش و بازی ایجاد کنند.
  - والدین را تشویق کنید که کودکان را از طریق این گروه‌ها تمرین بدهند.
  - خلاق باشید! بازی‌های زیادی وجود دارند. از بازی‌های سنتی و محلی که از گذشته به جا مانده مانند هفت‌سنگ و وسطی تا بازی‌های گروهی مثل فوتبال، والیبال، بسکتبال، بدمینتون و غیره.
  - حتماً اطمینان حاصل کنید که دختران و پسران فرصت‌های برابری دارند.
  - بازی‌ها و مسابقات ورزشی را بین دانش‌آموزان مدرسه و کودکان در محلات سازمان‌دهی کنید. این کار روش جالبی برای یکی شدن و ایجاد روابط است و فرصت‌های زیادی را برای کودکان بیرون از مدرسه که ممکن است این فرصت‌ها را نداشته باشند، فراهم می‌کند.
- برای اطلاعات بیشتر به راهنمای تفریح مراجعه کنید. بخش بعدی مثال‌هایی از بازی‌ها و فعالیت‌هایی را بیان می‌کند که می‌توانید در محیط مدرسه به صورت گروهی و فردی آن‌ها را سازمان‌دهی کنید.

این بخش در برگیرنده مثال‌هایی از فعالیت‌ها و بازی‌هایی است که معلمان می‌توانند با گروهی از دانش‌آموزان و یا به صورت فردی در محیط مدرسه برای تقویت سلامت جسم و روان آن‌ها انجام دهند. این بخش نقاشی، نوشتن، خواندن، نمایش و بازی‌ها را نیز در بر می‌گیرد.

## فعالیت‌های استراحتی

### آرامش بدنی

هدف: آموزش روش‌های استراحت کردن به کودکان. این آموزش در زمانی مناسب است که کودکان بدخلق، مضطرب، ترسیده و بی‌اندازه فعال هستند.

#### مراحل:

- اطمینان حاصل کنید که راحت هستید. وقتی آماده شدید چشم‌هایتان را ببندید. ۵ نفس عمیق بکشید. احساس آرامش و استراحت کنید.
- حالا بدن خود را بکشید و رها کنید. در ابتدا دست‌ها و بازوهایتان. دست‌ها را محکم مشت کنید. مشت‌تان را تا هر اندازه‌ای که ممکن است، محکم نگه دارید. احساس کنید که تا چه اندازه محکم و کشیده شده است. محکم بگیرید و آزاد کنید. دقت کنید که چگونه کشیدگی از بازوهای شما دور می‌شود.
- حالا دست‌هایتان را کشیده نگه دارید. به همان حالت نگه دارید. سپس رها کنید. به تفاوت میان کشیدگی و رهاسازی عضلات دقت کنید.
- حالا بازوهای شما راحت است. احساس می‌کنید که آن‌ها سنگین شده‌اند. دقت کنید که چگونه کشیدگی از بازوهای شما بیرون رفته است. شما احساس آرامش و راحتی می‌کنید. با هر نفسی که بیرون می‌دهید کمی از کشیدگی بدن شما کم می‌شود.
- حالا نوبت گردن و شانه‌ها است؛ شانه‌هایتان را نزدیک گوش‌تان آورید و آن‌ها را همان‌طور نگه دارید. کشیدگی در اطراف گردن و شانه‌هایتان را احساس کنید. کشیدگی را حس کنید و کمی در این حالت نگه دارید. سپس رها کنید. حالا اجازه دهید که سرتان به سمت جلو رها شود تا اندازه‌ای که چانه‌تان به سینه‌تان نزدیک شود. سرتان را به آهستگی به یک طرف بچرخانید و به آهستگی دوباره به سمت جلو بیاورید و به آهستگی به طرف دیگر. سپس به آهستگی به

سمت جلو بیاورید تا چانه‌تان دوباره به سینه نزدیک شود. سرتان را بالا بیاورید. دقت کنید که چگونه خستگی گردن و شانه‌هایتان کم شده است. شما احساس آرامش و راحتی می‌کنید.

- حالا شکم‌تان. شکم‌تان را سخت و کشیده کنید. (نگه دارید). باید خیلی سخت باشد. حس کنید. (نگه دارید) و رها کنید. دقت کنید که کشیدگی از شکم شما برطرف می‌شود.
- حالا پاهایتان. اگر نشسته‌اید، پاها را پیش روی‌تان نگه دارید. آن‌ها را محکم و خیلی کشیده کنید. کشیدگی را در پاهایتان احساس کنید. نگه دارید و بعد رها کنید. تمام کشیدگی از پاهای شما بیرون می‌رود. نفس‌هایتان منظم شده‌اند و شما احساس سنگینی، آرامش، راحتی و امنیت می‌کنید.
- حالا بدن شما راحت و آرام است. با هر نفسی که بیرون می‌دهید باز هم راحت‌تر می‌شود. کشیدگی از بدن شما در حال بیرون رفتن است. شما احساس سبکی، راحتی و آرامش می‌کنید.
- به آهستگی چشم‌هایتان را باز کنید.

### **حلقه شادی!**

هدف: با این کار راه‌های گوناگونی را که برای آرام کردن بدن و روان خود انتخاب می‌کنیم، مورد بررسی قرار می‌دهیم.

### **مراحل:**

- از کودکان بخواهید که در یک حلقه بایستند و در مورد یک حرکت فکر کنند (به عنوان مثال بالا و پایین پریدن، تکان دادن سرها و نفس عمیق کشیدن) که به آن‌ها احساس آرامش و یا خوشحالی بدهد.
- نخستین کودک در حلقه، حرکتش را نشان می‌دهد.
- نفر بعدی باید حرکت نفر قبلی را تکرار کند و همچنان حرکت خودش را نیز نشان دهد. کودکان دیگر باید حرکات همه آن‌هایی را که پیش از آن‌ها اجرا کردند، به یاد داشته باشند، نشان دهند و حرکات خودشان را نیز معرفی کنند.
- هرچه جلوتر بروید، به همان اندازه به یاد آوردن حرکات قبلی دشوار می‌شود. اگر یک کودک، یک حرکت را فراموش کند می‌تواند از دیگر اعضای گروه بپرسد.

## بازی‌های رقابتی

### دو حقیقت و یک دروغ

اهداف: این بازی به کودکان کمک می‌کند، یکدیگر را بشناسند. این بازی اعتماد گروهی را افزایش می‌دهد و باعث افزایش مهارت‌های حل کردن مسئله، ارتباطات، سازگاری، از خودگذشتگی و مذاکره می‌شود.

#### مراحل:

- از کودکان بخواهید که در یک دایره بنشینند و در مورد سه موردی که می‌خواهند درباره خود بگویند، فکر کنند. ۲ تا از این ۳ مورد باید راست و سومی باید دروغ باشد.
- به نوبت از هر عضو گروه بخواهید که آن ۳ موضوع در مورد خودشان را به دیگران بگوید.
- باقی اعضای گروه باید با یکدیگر کار کنند و بگویند که کدام دو مورد درست و کدام یک دروغ است. تمام اعضای گروه باید تنها روی یک جواب گروهی کار کنند و تصمیم بگیرند.
- این گروه بر اساس شمار جواب‌های درست امتیاز می‌گیرد.

### نقطه پیوند انسان‌ها (گره انسان‌ها)

اهداف: افزایش همکاری بین کودکان برای کار کردن با یکدیگر. آشنا ساختن گروه با مفاهیم حل مسئله و "با هم بودن"

#### مراحل:

- ✓ از گروه ۳ تا ۸ نفری کودکان خواسته می‌شود که در یک دایره بایستند. به هر اندازه که کودکان زیاد باشند، به همان اندازه این فعالیت دشوار می‌شود. از هر کودک خواسته می‌شود که دست‌های دو کودک دیگر را بگیرد، به گونه‌ای که دست‌های خودش به شکل یک گره در آید.
- ✓ برآیند نهایی بازی این است که کودکان بدون این‌که دست‌های یکدیگر را رها کنند، باید بتوانند که گره دست‌شان را باز کنند.

### شمارش یک تا ده توسط گروه:

هدف: کمک به کودکان در حل مسائل در غالب گروهی (با استفاده از غریزه، شوخ‌طبعی، بردباری و پیگیری بودن)

#### مراحل:

- ✓ هدف از بازی این است که به عنوان یک گروه تا شماره ۱۰ بشمارند (و یا زیاده‌تر اگر بتوانند) بدون این‌که دو نفر از آن‌ها هم‌زمان صحبت کنند.

- ✓ به کودکان اجازه داده نمی‌شود که در مورد یک برنامه به شکل کلامی ارتباط برقرار کنند. اگر دو نفر هم‌زمان صحبت کنند، باید بازی را از ابتدا شروع کنند.
- ✓ برای برخی از گروه‌ها بهتر است که هدفی را تعیین نکنید (به عنوان مثال تلاش برای شمردن تا شماره ۱۰). به جای آن چند بار ببینید که گروه تا چه شماره‌ای توان ادامه دادن دارد تا بتوانید یک هدف واقع‌گرایانه و در عین حال دشوار را تعیین کنید. به مرور زمان که مهارت گروه بالا می‌رود، شما می‌توانید هدف بالاتری را تعیین کنید.

## پرتاب توپ

شاگردان در یک دایره می‌ایستند و به سرعت توپ را به نفرهای کناری می‌دهند و یا به سمت هر کسی در دایره حضور دارد، می‌اندازند. هر کودک نباید توپ را بیشتر از ۲ ثانیه در دستش نگه دارد، زیرا اگر این کار را بکنند "می‌سوزند" و از گروه بیرون می‌روند. همچنان اگر توپ از دست‌شان به زمین بیفتد از بازی بیرون می‌روند. (پرتاب‌کننده باید توپ را به بهترین شکل بیندازد. اگر سرگروه احساس می‌کند که پرتاب‌کننده توپ را خوب پرتاب نکرده است، او را از بازی بیرون می‌کند."

## فعالیت‌های مرتبط با بروز احساسات

### چهره‌ها

هدف: کمک به کودکان در بیان احساسات‌شان با استفاده از چهره‌ها

### مراحل:

- معلم تصاویر چهره‌هایی را نشان می‌دهد که احساسات گوناگونی دارند.
- از هر کودک خواسته می‌شود که یکی از تصاویری که خودش را نشان می‌دهد، انتخاب کند.
- پس از آن از هر کودک خواسته می‌شود که دلیل انتخاب این تصویر را بنویسد.
- درباره این‌که کودکان چی احساسی دارند و چرا آن تصویر را انتخاب کرده‌اند، بحث شود.
- از کودکان خواسته می‌شود که بگویند دوست دارند چی احساسی داشته باشند و از آن‌ها خواسته می‌شود چهره‌هایی را انتخاب کنند که همان احساس‌شان را نشان می‌دهد.
- از کودکان خواسته می‌شود که بگویند چه وضعیتهای و شرایطی باعث می‌شود که آن‌ها چنین احساسی داشته باشند.

## بیان احساسات

اهداف: کمک به کودکان برای بیان احساسات‌شان. کمک به کودکان در بیان شرایطی که در حال حاضر در آن زندگی می‌کنند.

## مراحل:

- از کودکان بخواهید که چهره‌ای را نقاشی کنند که بیانگر احساساتشان در حال حاضر است.
- از هر کودک خواسته شود که در مورد احساس فعلی خودش یک چیز خوب و یک چیز بد بگوید.
- توضیح بدهید که احساسات طبیعی و عادی مثل خشم، شادی، غم، ترس و... چرا به وجود می‌آیند. تمامی احساسات علتی دارند و اگر ما خواسته باشیم که بر احساسات خود تسلط داشته باشیم، باید بدانیم که آنها از کجا سرچشمه می‌گیرند.
- از کودک خواسته شود که در مورد وضعیت‌ها و شرایطی که این احساس را دارد، فکر کند و این را هم بگوید که به نظر او چه چیزی باعث ایجاد این احساس می‌شود.
- همچنین توضیح دهید که دانستن شیوه‌های برخورد با احساسات بسیار مهم است - به این معنا که در حال داشتن چنین احساسی، چه رفتاری را پیش می‌گیریم.
- از آنها خواسته شود که به دوستان و یا کسانی که در کنار آنها نشسته‌اند، بگویند که معمولاً با این احساس چگونه برخورد می‌کنند و این‌که آیا می‌خواهند که در چگونگی برخورد با این احساس تغییراتی به وجود بیاورند.

## احساسات

اهداف: کمک به کودکان در ارتباط با احساسات خود و این‌که چگونه می‌توانیم احساسات مثبت‌تری داشته باشیم.

## مراحل:

- توضیح دهید که هر یک از ما احساسات متفاوتی را تجربه می‌کنیم.
- از کودکان بخواهید که به احساساتی چون (شادی، هیجان‌زدگی، غمگینی، تنهایی، ترس، وحشت، علاقه‌مندی، رضایت، اضطراب و قهر) توجه کنند و در مورد این‌که چه زمانی هر یک از این احساسات را تجربه کرده‌اند، مثال‌هایی بزنند.
- از کودکان بپرسید که تأثیر خوب این احساسات چیست؟
- از کودکان بپرسید که تأثیر بد این احساسات چیست؟
- از کودکان بپرسید که چگونه می‌توانند تأثیرات بد این احساسات را کاهش دهند؟

## روز شادی/غم

اهداف: تشویق کودکان به صحبت کردن در مورد رویدادهایی که آنها را شاد یا غمگین کرده است.

## مراحل:

- به کودکان یک کاغذ سفید و مدادرنگی بدهید.
- از آن‌ها بخواهید که یک تصویر از روزی که خوشحال بودند در یک طرف کاغذ و یک تصویر از روزی که غمگین بوده‌اند بر روی دیگر کاغذ بکشند.
- سپس از آن‌ها بخواهید که در مورد تصاویرشان توضیح دهند.
- از کودکان بپرسید که چه چیزی باعث شد که آن‌ها در روزی که غمگین بودند، دوباره احساس شادی را تجربه کنند.

### نمایش و عروسک‌بازی

اهداف: کمک به کودکان برای بیان این‌که در حال حاضر چه وضعیتی را تجربه می‌کنند، از طریق نمایش خلاق و بازنمایی اوضاع جاری.

#### مراحل:

- از کودکان بخواهید که وضعیتی را به یاد آورند که در آن احساس ترس می‌کردند - سپس از آن‌ها بپرسید که چه برخوردی با این وضعیت داشتند - آن‌ها چه کاری انجام دادند و دیگران چه واکنشی نشان دادند.
- کودکان به دو گروه تقسیم می‌شوند.
- از هر گروه خواسته می‌شود که با استفاده از عروسک‌ها و شخصیت‌ها وضعیتی را نشان بدهند که در آن احساس ترس و وحشت کرده بودند و شخصیت‌ها توانستند به خوبی از عهده برطرف کردن این وضعیت‌ها بر بیایند. آن‌ها باید روی واکنش‌هایی که نشان داده شده، تمرکز کنند و به گروه نشان دهند که به نظر آن‌ها راه‌های بهتر واکنش به این وضعیت‌ها کدام است.
- هر گروه، این نمایش را در حضور کودکان دیگر اجرا می‌کند.
- پس از این‌که گروه نمایش را به پایان رساند، روی این موارد بحث کنید:
  - ✓ این وضعیت روی شخصیت‌های نمایش چه تأثیری بر جای می‌گذارد.
  - ✓ این نمایش باعث شد که کودکان چه احساسی داشته باشند.
  - ✓ کدام واکنش از واکنش‌های شخصیت‌های نمایش را آن‌ها می‌خواهند در زندگی‌شان به کار گیرند و کدام‌شان را نمی‌خواهند به کار گیرند.

### عروسک‌ها در نمایش

هدف: فراهم کردن وسایلی برای بازی کودکان در نمایش به صورتی که نقش‌های آن‌ها در نمایش و داستان واقعی‌تر به نظر بیاید.



کودکان از ساختن عروسک لذت می‌برند. ساخت عروسک برای استفاده در نمایش‌ها ایده خوبی است، چرا که صحبت کردن از طریق عروسک‌ها نمایش را در مقایسه با بازی کردن نقش یک شخصیت در یک نمایش، جذاب‌تر خواهد کرد.

عروسک را می‌توان از هر چیزی درست کرد؛ مثلاً از چوب، پارچه، کاغذ یا حتی یک انگشت. ساخت آن‌ها با استفاده از مواد ارزان، بسیار آسان است. کشیدن یک چهره روی انگشت می‌تواند به آسانی یک شخصیت عروسکی خلق کند.

## ۵.۸ - خودباوری

### من هستم:

اهداف: نشان دادن این نکته به کودکان که آن‌ها ویژگی‌ها و توانایی‌های زیادی دارند. هر کودک با استفاده از دستش یک دست روی کاغذ می‌کشد و روی هر انگشت چیزی را می‌کشد و یا می‌نویسد که دوست دارد و یا او را خوشحال می‌کند.

### رؤیاهای:

اهداف: کمک به کودکان در بیان رؤیاهای و امیدهایشان. تصویری از خود و یا فرد دیگری را بکشید و روی آن اسم بگذارید. تمام رؤیاهای و امیدهایی را که دارید در اطراف آن تصویر بکشید و یا بنویسید.

### خودآگاهی:

اهداف: زمینه‌ای برای کودکان فراهم کنید که بتوانند در مورد خودشان و افکاری که دارند، اطلاعاتی ارائه کنند و درباره این اطلاعات با دیگر اعضای گروه بحث کنند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند که یکدیگر را بهتر درک کنند و بشناسند.

### مراحل:

- کودکان می‌توانند از یک ورق کاغذ استفاده کنند و چیزهایی در مورد خودشان بنویسند؛ مانند: موضوعاتی که دوست دارند، جاهایی که می‌خواهند بروند، خوراکی‌های دلخواه‌شان و احساسات‌شان در حال حاضر
- پس از تکمیل این اطلاعات، هر کودک می‌تواند با استفاده از یک سنجاق و یا گیره، آن را روی پیراهن خود آویزان کند.

### تشویق و تأیید کودک

هدف: کمک به کودک تا در مورد توانایی‌هایش احساس خوبی داشته باشد. این برنامه باید در حضور همه گروه‌ها و همه کودکان انجام شود.

#### مراحل:

- معلم با انتخاب یک کودک شروع می‌کند و می‌گوید "امروز می‌خواهیم به فلان شخص یک جایزه بدهیم. بگویید که برای چه چیزی به او این جایزه را می‌دهیم؟"
- برای هر کودک، کودکان دیگر ۳ مورد را پیشنهاد می‌کنند که معلم آن‌ها را روی تخته می‌نویسد. سپس کودکان باید انتخاب کنند که به کدام کودک چه جایزه‌ای داده شود (با بلند کردن دست‌های‌شان و یا با کف زدن در هنگامی که معلم هر پیشنهاد را بلند می‌خواند).
- سپس آن کودک برای گرفتن جایزه‌اش می‌آید. دیگران او را تشویق می‌کنند و برای او کف می‌زنند و می‌ایستند.
- این روند برای هر کودک تکرار می‌شود.
- بهترین لبخند، بهترین کمک‌کننده، بهترین رقصنده، صمیمی‌ترین دوست، پیشرفت بسیار در زمان بسیار کم، بهترین بازیکن فوتبال از جمله مواردی است که می‌تواند به عنوان دلیلی برای تصدیق و تأیید کودکان باشد.

#### یک روش دیگر برای تشویق و تأیید کردن:

#### مراحل:

- گروه‌های دو نفره تشکیل دهید.
- هر کودک با کودک دیگر در گروهش مصاحبه می‌کند و می‌پرسد: "چه کاری را می‌خواهی انجام بدهی؟ چه کاری را خیلی خوب انجام می‌دهی؟ نقاط قوت شما چیست؟ دیگران بیشتر در چه موردی از شما تعریف و تمجید می‌کنند؟ این بحث باید در حدود ۵ دقیقه طول بکشد.
- سپس هر کودک، کودک یا دوست همراه خود را معرفی می‌کند و می‌گوید که آن‌ها در چه کاری خوب هستند و دوست دارند چه کاری انجام دهند.

#### من چه کسی هستم؟

اهداف: بررسی شناخت کودک از خود

#### مراحل:

۱. کودکان، اسامی‌شان را در وسط یک صفحه کاغذ بنویسند.
۲. در یک قسمت جداگانه کاغذ، آن‌ها باید بتوانند نقش‌های‌شان را بنویسند. مانند: خواهر، برادر، دختر، پسر، دانش‌آموز و غیره.

## ۶.۸ - حامیان اطراف ما

مدرسه رویائی آن‌ها را طراحی کنید.

اهداف: کودکان این امکان را می‌یابند تا مدرسه دلخواه خود را تصویر کنند و با انجام چنین کاری، چیزهایی را که برای‌شان مهم هستند نشان می‌دهند. معلمان می‌توانند از دانش‌آموزان پیام‌بازند. کار در گروه‌های کوچک ۲ - ۴ نفری: هر گروه، مدرسه دلخواه خود را نقاشی می‌کند. فضای درونی و بیرونی مدرسه چگونه است؟ گروه‌ها می‌توانند طرح مدرسه خود را با همه اعضای کلاس به بحث بگذارند.

### مدرسه: اگر می‌توانستم، انجام می‌دادم

اهداف: کودکان باید پیرامون تغییرات مدنظر خود برای مدرسه اظهارنظر کنند و معلمان باید به این اظهارنظرها گوش کنند.

#### مراحل:

۱. مدرسه جایی است که ...

- مدرسه من در حال حاضر این شکلی است (رسم کنید)

بیشتر درباره جزئیات آن توضیح دهید:

---

۲. اگر من مدیر مدرسه بودم، این‌ها چیزهایی هستند که تغییر می‌دادم (رسم کنید):

با جزئیات توضیح دهید:

---

۳. این‌ها مواردی هستند که من همین حالا می‌خواهم آن‌ها را تغییر بدهم، تا مدرسه را به جای بهتری تبدیل کنم:

---

#### محل امن من

اهداف: برای درک این نکته که امنیت از نظر کودکان چگونه تعریف می‌شود و چگونه می‌توان فضاها را برای حضور آنان امن کرد.

#### مراحل:

- مواد: کاغذ سفید یا مقوا، مدادرنگی

- به کودکان بگویید "یک مکان و یا زمان را نقاشی کنید که در آن احساس امنیت و خوشحالی کرده‌اید و این را از طریق علائم و نشانه‌هایی مثل لبخند، در کنار کسی بودن و غیره مشخص کنید. آن مکان می‌تواند یک مکان واقعی باشد یا یک مکان ساختگی یا هر دو"
- برای این کار بهتر است این سوال‌ها را از کودکان بپرسید (بحث به‌طور انفرادی یا گروهی):  
 "محل امن برای شما کجاست؟ شما چگونه به آنجا می‌روید؟ چه شکلی است؟ آیا شما تنها هستید یا با دیگران؟ آنجا چه کاری را دوست دارید که انجام دهید؟ چه چیزی باعث شده که آنجا امن‌تر باشد؟ وقتی که شما احساس ترس کنید، چگونه می‌توانید از محل امن خود استفاده کنید؟"

## حمایت از کودکان

اهداف: کودکان باید به این نتیجه برسند که افرادی چون پدر و مادر و معلمان حامیان آن‌ها در زندگی هستند و می‌توانند در هر زمانی از آن‌ها کمک بگیرند.

### مراحل:

برای تفهیم این موضوع، بهتر است کودک یک تصویر از خود در وسط صفحه بکشد. در اطراف آن تصویر، کسانی را که احساس می‌کند، حامی او هستند نقاشی کند. در عین حال راه‌های ارتباط‌گیری با آن‌ها را نیز نشان دهد. مثلاً در خانه، در مدرسه، به وسیله تلفن و یا سایر وسایل ارتباطی

## اعتمادسازی

اهداف: افزایش اعتماد بین کودکان برای برقراری روابط دوستانه

### مراحل:

- کودکان با سن پایین‌تر، یک تصویر نقاشی کنند و کودکان بزرگ‌تر یک قصه بنویسند.
- به کودکان بگویید "یک تصویر رسم کنند (یا یک قصه بنویسند) که دوستان‌شان را نشان دهد و بگوید هنگامی که به آن دوست اعتماد می‌کند، چه احساسی دارد؟"
- سوال‌ها برای بحث گروهی:  
 ✓ وقتی که به دوستان خود اعتماد می‌کنید، چه اتفاقی می‌افتد؟  
 ✓ وقتی که به شخص دیگری اعتماد می‌کنید، چه کار می‌کنید؟  
 ✓ از موقعیتی بگویید که به کسی اعتماد کرده‌اید. چه شد که به او اعتماد کردید؟  
 ✓ از موقعیتی بگویید که به کسی اعتماد نکرده‌اید. چه شد که به او اعتماد نکردید؟  
 ✓ وقتی که یک راز را به کسی می‌گویید چه اتفاقی می‌افتد؟  
 ✓ اگر شخصی به شما رازی را بگوید، با او چگونه برخورد می‌کنید؟  
 ✓ آیا تا به حال اتفاق افتاده که شما رازی را که شخصی به شما گفته، به کسی دیگر بازگو کرده باشید؟

## خانواده من

اهداف: برای این‌که بدانیم کودکان تا چه اندازه خانواده را از فعالیت‌های خود مطلع می‌کنند یا آن‌ها را در فعالیت‌های خود مشارکت می‌دهند.  
کودکان بزرگتر بنویسند و کودکان با سن پایین‌تر نقاشی کنند.

### مراحل:

۱. تعطیلات آخر هفته همراه خانواده لذت‌بخش است. آیا می‌توانید چهار کاری را نام ببرید که با خانواده خود در روزهای تعطیل انجام می‌دهید؟ آن‌ها را بنویسید.
۲. درباره خانواده‌های خود صحبت کنید و نشان دهید که آن‌ها چطور به یکدیگر کمک می‌کنند.

## ۷.۸- رشد مهارت‌های سازگاری

### احساس ترس

#### مراحل:

- از کودکان بخواهید که درباره وقتی فکر کنند که بسیار ترسیده بودند.
- از آن‌ها بخواهید که تمام کارهایی که جهت سازگاری با این وضعیت انجام دادند، بازگو کنند.
- گروه سنی ۶ - ۱۲ سال: از کودکان بپرسید که موقعی که ترسیدند، چه واکنشی نشان دادند. بعد از فهرست کردن تمام این واکنش‌ها روی تخته، با کمک کودکان ارزیابی کنید که کدام یک انتخاب بهتری است و در کدام حالات واکنش‌های مختلف می‌تواند مناسب باشد.
- گروه سنی ۱۲ - ۱۸ سال: از کودکان بخواهید که در کنار هر یک از موقعیت‌هایی که لیست کرده‌اند، بنویسند که کدام نکته این واکنش مثبت و کدام منفی بود. بعد انتخاب کنند که کدام عمل به نظر آن‌ها مطابق با وضعیت مورد نظر بوده است. درباره انتخاب‌های آنان، در یک گروه بزرگ‌تر بحث کنید.
- به‌خاطر داشته باشید که افراد در مواجهه با ترس از راه‌های مختلف استفاده می‌کنند و باید درک کنید که در برخورد با احساس ترس، هر نوع واکنشی ممکن است، درست باشد. سعی کنید بر واکنشی تأکید کنید که می‌تواند برای کودکان امن‌تر و برای مردم اطراف آنان بیشتر قابل احترام باشد.

### همکاری

هدف: نشان دادن اهمیت همکاری با یکدیگر برای گذر از مشکلات به کودکان

#### مراحل:

- به کودکان بگویید که درباره یک موقعیت دشواری که سال‌های گذشته تجربه کرده‌اند، فکر کنند. از آن‌ها بخواهید درباره این‌که چگونه چطور کسی به آن‌ها کمک کرد یا چطور آن‌ها به شخص دیگری در هنگام دشواری‌ها کمک کردند، نقاشی بکشند.
- سوالاتی برای مباحثه گروهی:
  - ✓ به ما از تجربه همکاری با یک دوست بگویید؟
  - ✓ بعد از این‌که کسی به شما کمک کرد یا شما به کسی کمک کردید، چه احساسی داشتید؟
  - ✓ چرا کمک در شرایط سخت و ناگوار، مهم است؟
  - ✓ اگر همین مشکل در آینده برای کسی رخ دهد، چطور به آن‌ها کمک خواهید کرد؟
  - ✓ مایلید دیگران چگونه به شما کمک کنند؟

### یک قصه تعریف کنید

هدف: کمک به کودکان برای چگونگی مواجهه با حالات منفی

#### مراحل:

۱. درباره یک روزی عادی، قصه بگویید
۲. درباره روزی که شما آرزو می‌کردید هرگز اتفاق نمی‌افتد، قصه بگویید
۳. درباره این‌که اگر آن روز دوباره اتفاق بیافتد، شما چه کار دیگری انجام خواهید داد، قصه بگویید

### ۸.۸- کنترل احساسات

#### کنترل خشم

اهداف: برای کمک به کودکان تا بتوانند در مورد این‌که چه چیزی باعث ناراحتی آن‌ها می‌شود، فکر کنند و روش‌های کنترل بر احساسات‌شان را دریابند.

#### مراحل:

- از کودکان بخواهید که درباره چیزهایی که آن‌ها را خشمگین می‌کند، بنویسند.
- لیست زیر را به آن‌ها بدهید و از آن‌ها بخواهید تا آن را خوانده و درباره جواب‌های آن فکر کنند.
  - به شکل گروهی درباره جنبه‌های مثبت واکنش‌های مختلف و دشواری‌های موجود صحبت کنند.
  - بخواهید تا کارها (کنش‌های) پیشنهاد شده را که در جدول فهرست شده‌اند، تمرین کنند و نتیجه را در ستون‌های مربوطه ثبت و یادداشت کنند.

مشاخره ۵	مشاخره ۴	مشاخره ۳	مشاخره ۲	مشاخره ۱	واکنش
					ده بار نفس عمیق بکشید و تا بیست بشمارید.

				محل یا شخصی را که با او (دعوا) مشاجره کرده‌اید و کسی را که باعث خشم شما شده است، ترک کنید!
				با خود تکرار کن "این يك کار عادی است که قهر می‌کنیم، ولی این يك کار عادی نیست که فریاد می‌کشیم و یا از خشونت استفاده می‌کنیم!"
				توقف کنید! نفس عمیق بکشید! فکر کنید! چه کاری می‌توانم انجام دهم تا اوضاع بهتر شود؟
				فکر کنید اگر به جای طرف مقابل بودید، چه احساسی داشتید و چه واکنشی نشان می‌دادید؟

## ۹.۸ - امید به آینده

### کشف خود

هدف: کودکان درباره این موضوع فکر کنند که چه کاری می‌توانند انجام دهند یا مایلند چه کاری انجام دهند تا به مقصود خود برسند.

### مراحل:

۱. این‌ها چیزهایی هستند که من می‌توانم در حال حاضر انجام دهم:

---

۲. این‌ها چیزهایی هستند که من نمی‌توانم در حال حاضر انجام دهم:

---

۳. يك موردی که مایل هستید انجام دهید و فکر می‌کنید که می‌توانید آن را انجام دهید، انتخاب کنید. با جزئیات توضیح دهید که به خاطر به دست آوردن آن، چه اقداماتی انجام خواهید داد.

---

### تخیل (خیال‌پردازی)

هدف: کمک به کودکان تا عقایدشان را درباره آینده ابراز کنند. خیال‌پردازی به کودکان کمک می‌کند که در مورد کمبودهایی که در رابطه با موضوعات زندگی خود احساس می‌کنند فکر کنند و آن‌ها را جبران کنند.

## مراحل:

۱. توضیح دهید که ما همه رویاهایی داریم و اینها شاید فقط برای سرگرمی باشند؛ به طور مثال: تصور این که اگر ما قهرمان بودیم، چه می کردیم؟ چنین رویاهایی گاهی می توانند به واقعیت تبدیل شوند. به طور مثال ما می خواهیم که موسیقیدان باشیم یا سیب بکاریم و...

۲. سوالها برای بحث گروهی:

- رویاها یا آرزوهایتان را در صورت امکان بازگو کنید.

۳. رده سنی ۱۲ - ۱۸ سالگی: از این کودکان بخواهید تا آرزوهایشان را در دسته های زیر طبقه بندی کنند:

- فقط برای سرگرمی

- روشی برای تفکر درباره آینده

- آرزوی واقعی برای آینده

۴. گفت و گو کنید: چه کاری می توانید انجام دهید تا شما را در تحقق بعضی از آرزوهایتان کمک کند؟ چه کسی می تواند شما را در برآورده کردن آرزوهایتان کمک کند؟ شما چگونه از آنها کمک خواهید گرفت؟

## هدف گذاری برای آینده

اهداف: کمک به کودکان درباره این که می خواهند چه کسانی باشند و این با توقعاتی که دیگران از آنها دارند چه تفاوت هایی دارد، و در این باره، تأمل کنند.

## مراحل:

از کودکان بخواهید (در مدرسه یا خانه)، جاهای خالی را پر کنند:

- من می خواهم که .... باشم

- پدر و مادرم می خواهند که من .... باشم

- شباهت ها کدامند؟

- تفاوت ها کدامند؟

- چطور می توانم با تفاوت ها برخورد کنم؟



معلمان برای کمک کردن به کودکان در ارتباط با مشکلات مشخص، چه کارهایی را می‌توانند انجام دهند؟

بیشتر کودکان، بعد از این که نیازهای اساسی‌شان برآورده شود، از طرف بزرگسالان مورد حمایت قرار بگیرند، دسترسی به فعالیت‌های گروهی پیدا کنند، زمینه بازی داشته باشند، به سرگرمی و تفریح (که در فصل‌های گذشته ذکر شد) دسترسی داشته باشند، آهسته آهسته از تجارب ناشی از رویدادهای ناگوار رهایی خواهند یافت. با این حال، برخی از کودکان به حمایت بیشتر برای بازیابی سلامت روان خود نیاز دارند. معلمان باید قادر به شناسایی و حمایت از این گروه از کودکان باشند.

اگر شما در مورد فراهم کردن حمایت به شیوه فردی به یک کودک فکر می‌کنید، احتمالاً یک تغییر را در رفتار آن‌ها که برای مدت طولانی تداوم داشته، مشاهده کرده‌اید. چنان‌که پیشتر نیز اشاره شد، کودکانی که علائم اضطراب را بیشتر از دو هفته نشان دهند، نیاز به حمایت انفرادی دارند و می‌توانند از این روش بهره‌مند شوند.

**به‌خاطر داشته باشید:** کودکانی که تحت تأثیر رویدادها/کشمکش‌ها قرار گرفته باشند، کودکانی عادی هستند که تجربه‌ای ناراحت‌کننده را پشت سر گذاشته‌اند. بسیاری از مشکلاتی که پدید می‌آیند، احتمالاً ارتباط مستقیم با آن تجربه دارند و با کمک و حمایت کافی، قابل حل هستند.

**به‌خاطر داشته باشید:** همیشه دلیلی برای هر رفتاری وجود دارد. کمک به کودک، با دانستن مشکلات او امکان‌پذیر است. بسیاری از مشکلات رفتاری مربوط به رویدادها و یا تجارب مشخص هستند. آگاهی از این واکنش (عمل متقابل) امکان حمایت از کودک را فراهم می‌کند.

### ۱.۹ - مراحل عمومی در فراهم کردن زمینه حمایت فردی

هر کودک خصوصیات منحصر به خود را دارد. ضرورت دارد که معلمان از دانش خود در ارتباط با کودک استفاده کنند تا بدانند که چگونه به بهترین وجه می‌توانند از آن‌ها حمایت کنند. مراحل و روش‌هایی که برای حمایت از کودک به صورت فردی استفاده می‌شود، مشابه روش‌ها و مراحل است که برای حمایت گروهی کودکان ضروری هستند. با وجود این، یکی از مهم‌ترین عوامل در حمایت از کودک به شکل فردی، ایجاد یک رابطه قابل اعتماد، دوستانه و صمیمانه میان معلم و دانش‌آموز است.

**مراحل زیر نکات راهنمایی به منظور حمایت از کودکان به صورت فردی است:**

برقرار کردن اعتماد دو جانبه:

برای همکاری و حمایت مؤثر با یک دانش‌آموز، ابتدا باید اعتماد و اطمینان او را جلب کنیم.

### مراحل ساده:

- اجازه دهید دانش‌آموز بداند که شما به او علاقمند هستید و می‌خواهید کمکش کنید.
- با دانش‌آموز، با اطمینان صحبت کنید.
- اعلام کنید که چیزی را که می‌گویید او می‌داند و این‌که شما حرف‌هایش را می‌فهمید.
- احترام و حسن نیت‌تان را نسبت به او نشان دهید.
- اعتمادش را به‌طور تدریجی به خود جلب کنید - هیچ‌گاه چیزی را که نمی‌توانید به آن عمل کنید، به او وعده ندهید.
- همدلی و درک حالات و احساساتش را نشان دهید.

### • تشخیص و تمرکز روی مشکل

جهت همکاری و جلب اعتماد دانش‌آموز، معلمان باید علت اضطراب آن‌ها را تشخیص و درک کنند.

- از دانش‌آموز حمایت کنید تا با شما از طریق اعتماد همکاری کند.
- او را به صحبت درباره تجاربش تشویق کنید. از او درباره این‌که چه احساسی درباره تجارب خود دارد و با چه مواردی بیشتر مشکل دارد، گفت‌وگو کنید. باید از کودک بپرسید که شاهد چه رویدادهایی بوده و چه اتفاقاتی را از سر گذرانده است.
- در صورت ضرورت، با خانواده کودک صحبت کنید.
- به او بفهمانید که مشککش را درک کرده‌اید.

### • درک احساسات

- در درک کردن احساسات دانش‌آموزان صبور باشید، این کار زمان‌بر است و شاید طول بکشد که آن‌ها اضطراب و احساسات‌شان را توضیح بدهند.
- در صورتی که مایل به حرف زدن نباشند، نوشتن و نقاشی کردن می‌تواند برای درک احساسات‌شان موثر واقع شود.
- این کار برای آگاهی از وضعیت خانواده دانش‌آموز و تجارب اضطراب‌آوری که سپری کرده است، مفید است.

### • گوش دادن به کودکان

گوش دادن یکی از ابزارهای قوی برای حمایت از کودکان است. تنها تشریح احساسات و مشکلات می‌تواند اضطراب را بهبود بخشد و کاهش دهد.

- هرگاه دانش‌آموزی نیاز به صحبت کردن داشت، آماده گوش دادن به او باشید.

- وقتی که دانش‌آموز شروع به حرف زدن درباره خود می‌کند، حرف او را قطع نکنید.
- به او فرصت دهید تا احساسات خود را بیان کند و شما تأیید کنید.

• **در روش‌هایی که هنگام کار با کودک استفاده می‌کنید، خلاق و نوآور باشید.**

- نقاشی و نوشتن: بسیاری از فعالیت‌های نقاشی و نوشتاری - که از طریق آن کودکان حالات و احساسات خود را بیان می‌کنند - هم به‌طور فردی و به شکل گروهی قابل استفاده هستند.
- نقاشی و نوشتن روش‌های عالی هستند که شما می‌توانید با استفاده از آن‌ها مشکلات کودکان را بدون پرسیدن سوالات اضافی بفهمید و درک کنید.
- بعضی از کودکان می‌توانند خود را از طریق نقاشی و نوشتن به‌طور ساده تشریح کنند.

• **ارتباط آن‌ها را با والدین و همسالانی که بیش از همه مراقب‌شان باشند، تقویت کنید.**

- ارتباط کودک را با والدین و همچنین همسالان نزدیک یا معلمانی که حامی آنان هستند، تقویت کنید. این اشخاص باید برای کودک احساس اطمینان و امنیت فراهم کنند. معمولاً هر اندازه که کودک با بزرگسالان نزدیک به خود ارتباط قوی داشته باشد، به همان اندازه دارای نیروی انعطاف‌پذیری بیشتر می‌شود. معلمان می‌توانند این رابطه را با ملاقات و حرف زدن با والدین کودک و توصیه کردن به آن‌ها درباره حمایت از سلامتی کودک توسعه دهند.

- به کودکان در بازسازی روحی - ذهنی خود و دستیابی به سلامت روانی کمک کنید تا بتوانند با همسالان و اعضای جامعه خود دوستی برقرار کنند.

این دوستی برای سلامتی ضروری است. معلمان می‌توانند روابط کودکان را با همسالان‌شان از طریق گروه‌های کوچک کاری، تشویق کودک در مشارکت در بازی‌ها و فعالیت‌های سرگرم‌کننده با استفاده از نقاشی و نوشتن توسعه دهند.

• **به کودک اطمینان دهید که آن‌ها مقصر هیچ یک از رویدادهای پیش آمده پیرامون خود نیستند.**

بیشتر کودکان فکر می‌کنند که حوادث منفی نتیجه اشتباهات آن‌ها است. به همین دلیل برای پیشرفت و تعدیل سلامت روانی کودکان، باید زمینه‌ای برای آن‌ها مهیا کنیم که نخست ایده‌ها و احساسات‌شان را بیان کنند و سپس دوباره اطمینان دهیم که مسئول و مقصر رویداد ناگواری نیستند.

• **به کودکان اجازه دهید تا دریابند که قهر کردن، مشکلی ایجاد نمی‌کند (یک امر طبیعی است).**

به کودک بفهمانید که قهر کردن یک کار عادی و قابل پذیرش است - امکان دارد که همه ما در مواقعی قهر کنیم، ولی روش‌های پذیرفته شده‌ای وجود دارد که با استفاده از آن می‌توانیم قهر خود را توضیح و بروز دهیم. آن‌ها را به تمرین، نوشتن، نقاشی تشویق کنید. به علاوه آن‌ها را تشویق کنید تا در صورت امکان دلیلی برای قهر کردن و راه‌حلی برای آن پیدا کنند.

## • خودباوری را در کودک تقویت کنید.

به کودکان نشان دهید که از آنها حمایت و مراقبت می‌شود و در ضمن خودباوری و عزت نفس را در آنها تقویت کنید. کودکان را به یادداشت کردن دستاوردها و عملکردهایشان تشویق کرده و آنها را به خاطر تلاش‌شان ستایش کنید. سعی کنید بر اساس موقعیت سنی که در آن قرار دارند به آنها مسئولیت دهید و از این طریق عملاً به آنها نشان دهید که صلاحیت و استعداد کافی دارند.

## • برنامه برای آینده

کودک را تشویق کنید تا درباره آینده خود فکر کند. البته آینده می‌تواند روز بعد، ماه بعد، سال بعد، یا ده سال بعد باشد. کودک باید درباره آینده فکر کند و برنامه‌ریزی کند، تا برای کاری که می‌خواهد انجام دهد هدف داشته باشد و در عین حال راه‌های رسیدن به آن هدف را کشف کند. داشتن امید به آینده به ما در غلبه بر مشکلات امروز کمک می‌کند.

### مثال

سحر پس از مرگ مادرش بعد از مدتی غیبت، دوباره به مدرسه برگشت. او قبل از این اتفاق، شاگرد آرام و شادی بود که با بسیاری از دوستانش خوب برخورد می‌کرد. حالا، چندان تمرکزی روی فعالیت‌های درسی خود ندارد و بعد از کلاس هم در حیاط مدرسه با بچه‌های دیگر هم‌بازی نمی‌شود و با دوستانش وقت نمی‌گذراند.

### واکنش معلم:

1. بعد از تمام شدن کلاس، معلم به‌طور خصوصی با سحر گفت و گو می‌کند. اما سحر به معلمش می‌گوید که مشکلی ندارد و خواهش می‌کند که او را تنها بگذارد.
2. تا یک هفته بعد، وضع به همین صورت باقی می‌ماند. معلم نگران وضعیت سحر است و حالات او را از نزدیک تحت نظر گرفته است.
3. چند روز بعد، معلم سحر را می‌بیند که تنها نشسته در حالی که بقیه بچه‌ها سرگرم صحبت با یکدیگر هستند. از او می‌خواهد تا کمی صحبت کند. سحر به معلم می‌گوید که او نمی‌تواند جایگزین مادرش شود. معلم می‌گوید "می‌دانم، می‌توانی از پس کارها بر بیایی؛ چرا با بچه‌ها صحبت نمی‌کنی و با آنها هم‌بازی نمی‌شوی؟"
4. یک هفته بعد، سحر هنوز هم با بچه‌ها ارتباطی برقرار نمی‌کند. معلم می‌رود تا دوباره با او صحبت کند "من می‌خواهم شما کاری برای من انجام دهید. این کاغذ را بگیرید و چیزی که به آن فکر می‌کنید را بکشید". سحر به خواهش معلم جواب "نه" می‌دهد. معلم، کاغذ و مدادرنگی را به سحر می‌دهد.
5. چند روز بعد، سحر بعد از تمام شدن کلاس، پیش معلم می‌رود و نقاشی‌اش را به او نشان می‌دهد. او نقاشی‌اش را برای معلم توضیح می‌دهد. سحر شروع به گریه کرد. معلم کنارش نشست و اجازه داد راحت گریه کند.

این کار، اگر چه کمی وقت‌گیر بود اما باعث شد تا سحر شروع به صحبت کند و سکوتش را بشکند. معلم به حرف‌های سحر گوش داد. آنها آهسته به یکدیگر اعتماد کردند. حالا ارتباط محکمی میان‌شان برقرار شده بود و معلم می‌توانست به سحر کمک کند.

جدول: مواردی را که باید برای حمایت کودکان به طور فردی انجام دهید و یا انجام ندهید.

کارهایی که نباید انجام دهیم	کارهایی که باید انجام دهیم
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ملامت کردن</li> <li>• محکوم کردن</li> <li>• دروغ گفتن</li> <li>• وعده دادن، در حالی که قدرت عمل به آن را ندارید.</li> <li>• تهدید و یا ترساندن</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• برای صبحت کردن جای آرامی پیدا کنید که بتوانید آزادانه صحبت کنید.</li> <li>• تماس چشمی برقرار کنید.</li> <li>• احساسات واقعی را دریافت کنید.</li> <li>• درست بشنوید.</li> <li>• به طور کامل توجه کنید.</li> <li>• با ادب و مهربان باشید.</li> <li>• صبور باشید.</li> <li>• اعتماد آن‌ها را به دست آورید.</li> <li>• نشان دهید که منظورشان را به طور واضح متوجه شده‌اید.</li> </ul>

#### ۲.۹ - مثال‌ها و راهکارهای عملیاتی در مورد حل مسئله

در این بخش مثال‌هایی از رفتارها و علایم اضطرابی برشمرده می‌شوند که معمولاً در کودکان دیده می‌شوند، به علاوه در مورد این‌که معلمان چگونه باید در چنین وضعیتی با کودکان رفتار کنند، راهکارهای عملیاتی پیشنهاد می‌شود.

#### ۱ - وابستگی شدید

مثال: آرش، کودکی ۸ ساله است و این اواخر مرتب به معلم می‌چسبد و به هیچ وجه از او دور نمی‌شود و مدام می‌پرسد که مادرش کجاست و چه زمانی به دنبالش می‌آید.

#### راهکار:

- تلاش کنید که عوامل نهفته پشت این رفتار آرش را شناسایی کنید و بفهمید که چرا او از جدایی می‌ترسد، سپس با او و مادرش صحبت کنید.
- به آرش اطمینان دهید که او را تنها نمی‌گذارید و او می‌تواند پس از رفتن به خانه مادرش را ببیند.
- برای آرش فرصتی مهیا سازید که در کشیدن نقاشی و انجام بازی‌ها مشارکت کند و حالات روانی خود را در آن کارها منعکس کند.

#### ۲ - اضطراب

مثال: آریانا، دختری ۸ ساله است که خانه‌اش در پی آتش‌سوزی ویران شده است. او پس از این حادثه بسیار ترسو، مضطرب و نگران آینده است. او در خواب می‌ترسد و نمی‌خواهد به مدرسه برود و مرتب می‌گوید که دردی در شکمش احساس می‌کند.

#### راهکار:

- به‌طور معمول کودکان بعد از حوادث ترسناک، ناراحت و پریشان می‌شوند. خوب شدن حال آریانا و مطابقتش با شرایط عادی به وقت نیاز دارد. به‌خاطر داشته باشید که نمی‌توانید پریشانی و ناراحتی کودک را در کلاس رفع کنید. آن‌ها خیلی زود ناراحت می‌شوند و زود هم علاقه خود را از دست می‌دهند.
- او به کمک عاطفی نیاز دارد تا پریشانی‌اش کاهش یابد. شما نباید او را مجبور کنید تا کاری را انجام دهد که خلاف علاقه اوست.
- از رفتار خوب او تشکر کرده و از رفتار نادرستش چشم‌پوشی کنید.
- از فعالیت‌های کلاسی، برای راه انداختن بازی و تفریح استفاده کنید تا او بتواند ترسش را ابراز کند.

#### ۳ - کار کلاسی (کار در مدرسه):

مثال: بهروز، کودکی ۱۲ ساله است و در ۴ سال اخیر، خانواده‌اش سه بار مجبور شده‌اند که از یک‌جا به جای دیگر مهاجرت کنند و او نیز مرتب مدرسه‌اش را تغییر داده است. اوایل، بهروز در مدرسه جدید، شاگرد خوبی بود ولی اکنون خیلی بی‌علاقه و ناراحت است و نمی‌تواند روی درس‌هایش تمرکز کند. پدر و مادر بهروز نگران این موضوع هستند. رفتارهای او در مدرسه آزاردهنده نیز است.

#### راهکار:

- از بهروز بشنوید و به او اجازه دهید که احساسات و مشکلات خود را ابراز کند.
- با پدر و مادر بهروز روابط نزدیک برقرار کرده و مطمئن شوید که در مدرسه و خانه همه چیز مرتب است.
- به یاد داشته باشید که اضطراب، قدرت تمرکز را تضعیف می‌کند و کودک را ناراحت می‌کند. در چنین وضعیتی بهروز درباره چیزهایی فکر می‌کند که برایش اتفاق افتاده و بالاخره تمرکزش را از دست می‌دهد.
- او را به‌خاطر عملکرد ضعیفش سرزنش نکنید و در مقابل از همه کارهای مثبت او حتی کوچک، تشکر کنید.
- او را در صف اول جای دهید تا هم رفتارهایش را تحت نظر بگیرید و هم با مشارکت دادن او در بحث‌ها، از در خودماندگی و تنهایی‌اش بکاهید.
- در کلاس درس به او مسئولیت مشخصی بدهید.

#### ۴ - تعرض

مثال: مهنوش، کودکی ۷ ساله است که این روزها در خانه کمتر به حرف کسی گوش می‌کند. با برادر و خواهرش با تندی و یا با بی‌اعتنایی برخورد می‌کند و هیچ نظمی را مراعات نمی‌کند. او اکثراً در بازی‌هایی

مشارکت می‌کند که خشونت‌آمیز است (مثلاً کشتن، زخمی کردن). او در خواب، همیشه ناراحت است و در مدرسه به‌خاطر رفتار نادرست، دوستانش را از دست می‌دهد.

#### راهکار:

- در وضعیت ناآرام، رفتار زشت امری معمولی است و کودکان آن را تقلید می‌کنند. در عین حال رفتار زشت نتیجه ترس است.
- به یاد داشته باشید که محیط مدرسه نیز می‌تواند رفتار زشت کودکان را زیادتر و یا آن را کاهش دهد. روش‌های درسی، نظم کلاسی، شیوه رفتار بین کادر مدرسه، معلمان و دانش‌آموزان و موارد دیگر در این موضوع نقش مهمی دارند.
- داشتن نظم کلاسی، ایجاد روابط حمایتی و دوستانه با دانش‌آموزان، داشتن شروط محکم و نظم درست می‌تواند رفتار زشت مهربان را در کلاس کاهش دهد.
- سر او داد نزنید و او را تنبیه نکنید. چنین کاری شاید قهر کردن و رفتار زشت را در مهربان تقویت کند.
- به کارهای خوب او پاداش دهید و در صورتی که رفتار زشتی انجام داد، به روی خود نیاورید.
- برای بازی و تفریح فرصتی ایجاد کنید تا مهربان بتواند انرژی خود را تخلیه کند.
- برای شنیدن از مهربان، باید وقت داشته باشید.
- با خانواده مهربان از نزدیک کار کنید.

#### ۵ - پریشانی و انزوا

مثال: کامیار، پسر ۱۳ ساله است که در مدرسه و خانه، بی‌علاقه و گوشه‌گیر شده است. او در بیشتر اوقات غذا خوردن را رد کرده و ترجیح می‌دهد تنها باشد و گریه کند.

#### راهکار:

- مشارکت او را در کارهای کلاسی تشویق کنید و به او مسئولیت‌های کوچک بدهید.
- در مرحله نخست با کامیار صحبت کنید و دریابید که عکس‌العمل او چیست. او را تشویق کنید که احساس خود را با شما به اشتراک بگذارد و سپس با هم به دنبال یافتن راه حل باشید.
- با خانواده کامیار صحبت کرده و در مورد فعالیت‌های او در خانه و مدرسه صحبت کنید و دریابید که چه عواملی باعث این گونه رفتارها در او شده‌اند.

#### ۳.۹ بررسی و نظارت بر کودکان

بسیار مهم است که معلمین اطلاعات شخصیتی دانش‌آموزانی را با خود نگه دارند که به آن‌ها به‌طور انفرادی کمک می‌کنند. تا به این ترتیب فعالیت‌های آن‌ها را بررسی کنند. معلمین باید حضور دانش‌آموزان در مدرسه، فعالیت‌ها، وضعیت فیزیکی و وضعیت روانی آن‌ها را بررسی کرده و در کنار آن، مراحل پیشرفت آن‌ها را تعقیب کنند. برای این کار بهتر است از چارت نظارتی زیر استفاده کنید. در این صورت شما یادداشت‌های هدفمندی از وضعیت دانش‌آموزانی که نیاز به حمایت دارند، خواهید داشت.

تمامی یادداشتهای باید در جای مطمئنی حفظ شوند تا از دسترس دانش‌آموزان دیگر و یا کادر مدرسه به دور باشند.

### حمایت دانش‌آموزان به صورت انفرادی: چک لیست نظارت

- اگر شما یک دانش‌آموز را به طور فردی حمایت می‌کنید، به مجموعه یادداستی نیاز دارید تا بتوانید روند حمایت را درست پیگیری کنید.
- هر وقت که کودک مورد نظر را ملاقات می‌کنید، از جدول زیر استفاده کنید.
- یادداشت‌هایتان را در جای خصوصی و مطمئن نگه دارید.

تاریخ جلسه:			نام:	
مراحل پیگیری	اقدامات	علت	وضعیت	چک لیست
				آمادگی
				کارکردها
				وضعیت جسمی
				وضعیت عاطفی
				اطلاعات دیگر



بخش سوم - حمایت از کودکان نیازمند حمایت‌های روانی - اجتماعی

این کار برای اکثریت عمده کودکان، خانواده، اجتماع و مدرسه حمایت کافی را فراهم می‌کند و به مرور زمان علائم و نشانه‌های اضطراب آنان کم خواهد شد. تعداد کمی از کودکان به حمایت اضافی از سوی مشاور یا روان‌درمانگر نیاز خواهند داشت. در این موارد، مشکلات عمده (افسردگی، تشویش، و اضطراب) به سطح حاد می‌رسد، به اندازه‌ای که دیگر این مشکلات تنها توسط معلمان یا والدین حل شدنی نیست.

### ۱.۱۰. مرجع قرار گرفتن برای تصمیم‌گیری

به عنوان یک معلم که شاگردانش را برای مدت طولانی و منظم می‌بیند، شما در یک موقعیت بی‌مانندی قرار دارید که می‌توانید کودکانی را که دچار مشکلات حادی در سلامت روان هستند، شناسایی کرده و برای حمایت‌های اضافی به متخصصان ارجاع دهید. همیشه آسان نیست که دریابید آیا وضعیت کودک به حدی جدی است که به روان‌درمانگر مراجعه کند یا خیر! ولی اگر با سپری شدن زمان معینی معیارهای زیر با وضعیت دانش‌آموز مطابقت داشته باشند، ارجاع ضرورت می‌یابد:

- علایم برای مدت طولانی ادامه پیدا کرده است (۲ ماه) و هیچ نوع نشانه بهبودپذیری دیده نمی‌شود؛
- علایم خشونت در کودک روز به روز افزایش می‌یابد.
- درباره خودکشی حرف می‌زند.
- به راحتی نمی‌تواند بخوابد.
- قادر به خوردن نیست.
- قادر به ادامه فعالیت‌های عادی نیست. مثلاً رفتن به مدرسه.
- روش و رفتارش، خانواده را عمیقاً متأثر کرده است.

تصمیم‌گیری در مورد این‌که آیا باید به کودک خدمات درمانی ویژه‌ای ارائه داد یا خیر، باید در همکاری نزدیک با دانش‌آموز و خانواده‌اش صورت بگیرد.

### ۲.۱۰. سیستم ارجاع

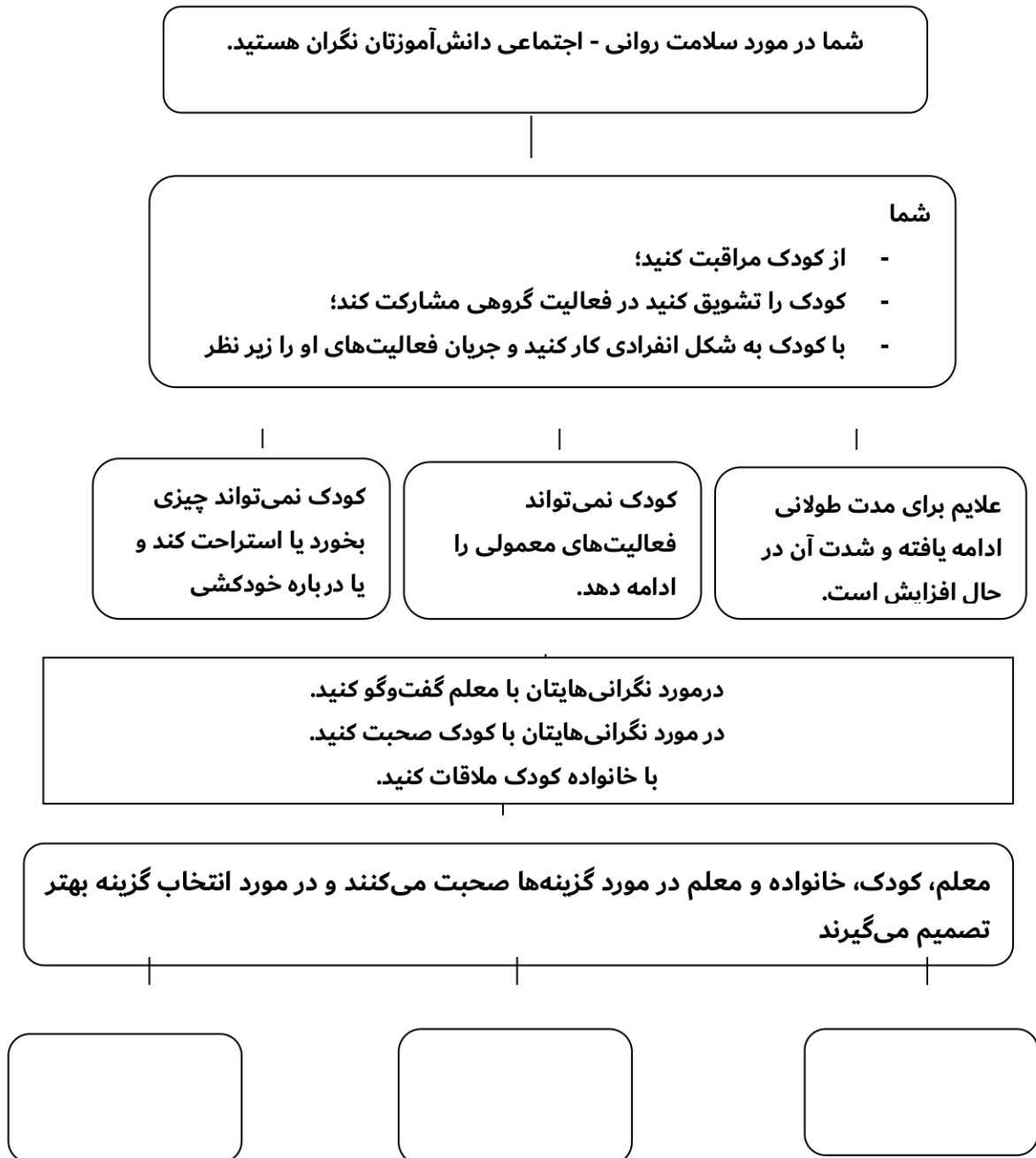
به عنوان یک معلم، باید تا حدی با روش‌های مشاوره و حمایت روانی آشنا باشید. در عین حال در مواردی که مشکل حادی به وجود می‌آید، می‌توان با اتکا به اطلاعات جمع‌آوری شده در خصوص وضعیت کودک از طرف سایر معلمان و والدین، کودک را به مراجع تخصصی‌تر ارجاع داد. شما می‌توانید:

- به کودکانی که به حمایت بیشتر نیاز دارند، کمک کنید.
- توصیه کارشناسان را در خصوص حمایت روانی از کودک در محیط مدرسه مدنظر قرار دهید.
- درباره فعالیت‌های حمایتی خود جهت کمک به کودکان، با متخصصین وارد بحث شوید.
- از متخصصین دعوت کنید تا با گروه‌های تشکیل شده توسط شما در مدرسه، هم صحبت شوند.

در یک کارگاه با موضوع حمایت از سلامت روان کودکان، معلمان آموزش‌دیده، یک سیستم ارجاع محلی را با استفاده از چارچوب ارجاعی زیر راه‌اندازی کردند. این سیستم ارجاعی به شما نیز کمک می‌کند تا خدمات مناسب را در شرایط حاد به کودکان ارائه کنید و بر اساس این چارچوب عمل کنید.

### دیاگرام ۳. چارچوب ارجاعی

مراجعه به کودک برای حمایت‌های ویژه در شرایط حاد  
یک چارچوب عمل:



افراد زیادی در زندگی کودکان دخیل هستند. با این وجود، معلم می‌تواند نقش بزرگ و مهمی را در توسعه سلامت روانی کودکان از طریق فعالیت‌های مختلف بازی کند. آن‌ها بدون کمک از طرف خانواده و دیگر اعضای جامعه، قادر به حل مشکلات روانی کودک نخواهند بود.

### ۱.۱۱. کار با والدین

والدین و خانواده‌ها مسئولیت اصلی کمک به کودکان برای مراقبت از سلامتی‌شان را دارند. هر چند، ممکن است بعضی از پدران و مادران این توانایی را نداشته باشند و یا از ابزار و مهارت انجام این کار برخوردار نباشند اما معلمان از طرف جامعه مورد احترام قرار می‌گیرند و به همین دلیل توانایی این کار را دارند تا با والدین جهت حمایت از سلامتی کودکان همکاری کنند.

### همکاری با والدین ضروری است تا:

۱. در رابطه با سلامت کودک، مشکلات، توانایی و تصمیم‌گیری برای انجام کارهایی که مطابق نیاز کودک است، گفت‌وگو کنند.

۲. به آن‌ها کمک کنند که مشکلات کودکان‌شان را درک کرده و در جهت مرتفع کردن این مشکلات گام بردارند. در صورت امکان و در شرایط اضطراری، با والدین کودک در مدرسه قرار ملاقات بگذارید. در ملاقات به این نکات بپردازید:

- احتمال به وجود آمدن حوادث غم‌انگیز برای کودکان
- اهمیت عادی شدن شرایط زندگی برای کودک و قرار گرفتن او در جریان عادی تحصیل و مدرسه
- اهمیت گوش دادن به کودک
- پیشنهاد کنید تا والدین راه‌هایی را برای ابراز علاقه به کودک بیابند (مثل قصه گفتن، بازی کردن و غیره).

### ۲.۱۱. کار با جامعه

معلمان در آماده‌سازی و حساس‌سازی جامعه برای اهمیت دادن به سلامت روان کودکان نقش مهمی ایفا می‌کنند. معلمان می‌توانند پل ارتباطی میان مدرسه و جامعه باشند و با دخیل کردن اعضای جامعه در فعالیت‌های مدرسه و تدوین برنامه‌های خلاقانه برای حمایت از سلامت روان کودکان به مأموریت خود در این زمینه عمل کنند. فعالیت‌های مذکور می‌تواند جامعه را فعال، حساس و توانمند کند؛ به‌طور مثال: اعضای

جامعه فواید سرگرمی‌های سالم را برای کودکان‌شان خواهند دید و تشویق خواهند شد تا مجموعه‌هایی را برای حمایت از این ایده‌ها راه‌اندازی کنند یا جلسات قصه‌گویی را در جامعه به یک روند ثابت در همه عرصه‌های آموزشی تبدیل کنند.

### ۱.۱۲. خودمراقبتی در معلمان

پریشانی و اضطراب، یک واکنش متقابل در برابر رویدادهای غیرمترقبه است که شخص را وادار به سازگاری می‌کند. علائم عمده اضطراب در افراد بالغ شامل: افزایش تپش قلب، عرق زیاد، کم‌خوابی، سردرد و کمر درد، بی‌اشتهایی، کم‌حوصلگی، نگرانی و سراسیمگی، تشویش و احساس حقارت است.

با توجه به شرایط شغلی، معلمان هم در معرض پریشانی و اضطراب قرار می‌گیرند. دلایل عمده پریشانی در معلمان شامل نکات زیر است:

- حجم کار زیاد، برنامه‌ریزی و تدریس در کلاس‌های مختلف، فراهم کردن حمایت‌های عاطفی برای کودکان، کار با والدین، انجام وظایف متعدد.

- پریشانی/عدم اطمینان به دنبال شرایط مصیبت‌بار/اضطراب‌زا، برای هر کسی پیش می‌آید. معلمان نیز از این قاعده مستثنی نیستند و زمانی که در چنین شرایطی قرار گیرند، دچار حالات اضطرابی خواهند شد.

مراقبت از کودکان و حمایت از آنان یکی از وظایف معلمان برای کمک به کودکان در شرایط دشوار است. با این حال آن‌ها وظایفی نیز درباره مراقبت از خود دارند.

برای توانمند کردن معلمان جهت جلب توجه و حمایت از کودکان، مهم است تا آن‌ها متوجه سلامتی عاطفی خود نیز باشند. به این کار خودمراقبتی گفته می‌شود. مراقبت از خود به معنای آن است که وقت کافی برای توجه به نیازهای عاطفی، فیزیکی، و مادی خود اختصاص دهیم و سطح پریشانی و اضطراب خود را کاهش دهیم. مراقبت از خود برای معلمان مهم است؛ چرا که:

- معلمان معمولاً برای دانش‌آموزان به عنوان الگو در نظر گرفته می‌شوند. رفتار و احساسات معلمان و دیگر بزرگسالان در زندگی کودکان در شیوه سازگاری و بهبودپذیری‌شان تأثیر مستقیم دارد.
- برای حمایت از سلامت روانی کودک، معلمان باید در ابتدا به سلامتی خود توجه داشته باشند.

### معلمان باید نکات زیر را در نظر داشته باشند:

- احساسات و عواطف خود را قبل از کار و حمایت از کودکان مورد توجه قرار داده و تحت کنترل در آورند.
- به‌خاطر داشته باشید که احساس اضطراب، دلتنگی، قهر و فکر کردن زیاد، در پی رویدادهای نابه‌هنجار کاملاً طبیعی است.

- از خانواده، دوستان و جامعه حمایت‌های روانی لازم را دریافت کنید.
- هر هفته چند ساعتی را به فعالیت‌های مورد علاقه خود اختصاص دهید.

### شیوه‌های خودمراقبتی

#### با دیگران حرف بزنید:

گاهی اوقات مشکلات ما برای خودمان بزرگتر از آنچه هست، جلوه می‌کند. در چنین مواقعی بهتر است با یکی از اعضای خانواده یا دوستانتان هم‌صحبت شوید. در بسیاری از مواقع صحبت کردن با یک دوست مورد اعتماد، همکار یا عضو خانواده می‌تواند فشارها و پریشانی‌ها را کاهش دهد. حرف زدن با دیگران، به ما کمک می‌کند تا دنیای پیرامون را خیلی واضح‌تر ببینیم و این یکی از مراحل اساسی برای حل مشکل است.

#### بالا بردن سطح انرژی:

قدم بزنید، ورزش کنید یا کاری را انجام دهید که از آن لذت می‌برید. تغذیه مناسب و استراحت و خواب کافی را فراموش نکنید.

#### اهداف واقع‌بینانه برای خود در نظر بگیرید:

وقتی که می‌خواهید برای انجام فعالیت‌ها و اهداف خود برنامه‌ریزی کنید، زمان و منابعی را که در اختیار دارید، مرور کنید. واقع‌بین باشید و با توجه به توانمندی‌ها و ظرفیت‌ها برنامه‌ریزی کنید تا به نتایج مطلوب برسید.

#### برای به نتیجه رسیدن خواسته‌های خود، زمان بگذارید:

چند ساعت در هر هفته را به خود اختصاص دهید. استراحت کنید، تفریح کنید و برای آینده برنامه‌ریزی کنید.

#### شبکه حمایتی خود را مشخص کنید:

درباره تمام کسانی که در زندگی شما به شکلی دخیل هستند، فکر کنید: اعضای خانواده، دوستان، همکاران و کسانی که در موارد اضطراری از شما حمایت می‌کنند. به‌خاطر داشته باشید که با این اشخاص بیشتر وقت خود را سپری کنید.

### ۲.۱۲. پیشرفت مداوم

برای تداوم پروژه حمایت از سلامت روانی - اجتماعی کودکان از طریق معلمان آموزش‌دیده، باید در جلساتی که با یکدیگر و با آموزشگران خود برگزار می‌کنند، موارد زیر را در نظر داشته باشند:

- مواردی را که به‌طور مداوم آموخته‌اید، بررسی کنید.
- مدیر و معلمان دیگری را که در مدرسه حضور دارند برای پیوستن به این پروژه، فعال کنید.
- با معلمان آموزش‌دیده که در منطقه شما هستند، یک‌جا کار کنید.



- توصیه‌های ضروری، نظریات و شیوه‌های تشویق کودکان را با معلمان دیگر تقسیم کنید.
- در جلساتی که دستاوردهای پروژه حمایت از سلامت روانی - اجتماعی کودکان را در سطح یک شهر یا استان مرور می‌کند، شرکت کنید.

### چک لیست ماهانه معلمان:

۱. برنامه ریزی فردی

- معلمان باید یک برنامه‌ریزی ماهانه برای فعالیت‌های حمایتی خود داشته باشند. نمونه‌ای از این شیوه برنامه‌ریزی در جدول زیر آمده است که می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

شهر/استان:				مدرسه:	نام:
من چه وقت این کار را انجام خواهم داد (از هفته پیش رو)				کدام مراحل مشخص را باید طی کنیم؟	برای بهبود سلامت فیزیکی کودکان، چه اقداماتی ضروری است؟
۴	۳	۲	۱	کدام تغییرات را توقع داریم در کودکان بینیم؟	

### راهنمایی‌ها:

- این جدول به معلمان آموزش‌دیده کمک می‌کند تا نیازهای روانی - اجتماعی کودکان را شناسایی و چالش‌ها و دستاوردهای فعالیت خود را ثبت و یادداشت کنند.
- این کار به سایر معلمان کمک می‌کند تا با نتایج فعالیت‌های حمایتی آشنا شوند و در مسیر فعالیت خود از تجارب یکدیگر استفاده کنند.

- معلمان آموزش دیده این سند را به صورت ماهانه تکمیل می کنند و در جلسات ماهانه ای که با یکدیگر برگزار می کنند، گزارشی از این سند آماده و ارائه می کنند.

### به خاطر داشته باشید:

- فراهم کردن حمایت روانی - اجتماعی برای کودکان مضطرب، کاری پیچیده است.
- برای افزایش سلامتی و شادابی کودکان شما باید با پدر و مادر، خانواده و جامعه پیرامون کودک کار کنید.
- شما نمی توانید تمامی مشکلات یک کودک را حل کنید ولی می توانید به کودکان در حل مشکلات و بهبود سلامتی شان کمک کنید.

### گزارش ماهانه

نام	تاریخ بازدید
در ماه گذشته، کدام نوع فعالیت های فیزیکی را برای دانش آموزان، فراهم کردید؟	
در ماه گذشته کدام بازی ها، تفریحات و فعالیت ها را در کلاس انجام دادید؟	
در ماه گذشته با همکاری معلمان و والدین، چه اقداماتی برای حمایت از نیازهای روانی دانش آموزان انجام دادید؟	
در ماه گذشته در مورد بهبود سلامتی و تندرستی دانش آموزان چه دستاوردهایی داشتید؟	
در ماه گذشته در جریان تلاش برای بهبود سلامتی و تندرستی دانش آموزان با چه مشکلاتی مواجه بوده اید؟	
در چه مواردی به حمایت نیاز دارید؟	
موارد دیگر را شرح دهید.	

رفتار: چگونگی عمل و عکس‌العمل

**سازگاری:** توانایی تاب‌آوری شرایط دشوار، رویدادها و یا تجربه‌های ناپسند

**مشاوره:** به روند حمایت از افراد و یا گروه‌های انسانی برای درک دشواری‌های آنان و پیشنهاد تدابیری برای بازگشت مجدد آن‌ها به حالت روانی و عاطفی هنجار، «مشاوره» گفته می‌شود.

**سلامت روانی - اجتماعی:** تفکر، عواطف و احساساتی که در اثر حضور در محیط حمایتی اجتماعی مطلوب شکل می‌گیرد و تداوم می‌یابد. این اصطلاح به تعریف رابطه میان شخصیت روانی و اجتماعی ما می‌پردازد.

**حمایت روانی - اجتماعی:** فعالیت‌های مشخصی که هدف آن‌ها افزایش تاب‌آوری، سازگاری و بهبود سلامتی انسان باشند، حمایت روانی - اجتماعی گفته می‌شود.

**تاب‌آوری:** توانایی تداوم، بازگشت و بهبود از شرایط دشوار و ناگوار.

**رویداد ناگوار:** رویداد غیرمنتظره، آسیب‌زا و اضطراب‌آور خارج از رویدادهای عادی زندگی. این رویدادها اغلب مواقع یک نوع حس استیصال و درماندگی پدید آورده و به شخصیت و یا دارایی یک انسان آسیب می‌رساند؛ به عنوان مثال: دیدن آسیب رسیدن به دیگران، تجاوز، آزار و یا مهاجرت.

**آسیب‌دیده:** کسی که نمی‌تواند با ناگواری رویدادهای ناگوار سازگار شود. این حالتی است که نیاز به حمایت روانی - اجتماعی دارد.

**سلامت روان:** سلامت هیجانی و روانشناختی است، به شکلی که فرد بتواند از تفکر و توانایی‌های خود استفاده کند، در جامعه عملکرد مناسب داشته باشد و نیازهای معمول زندگی روزمره را برآورده سازد.

Everett M. Ressler, Joanne Marie Tortorici Alex Marcelino. A Guide to the Provision of Services  
A Study for UNICEF. New York, N.Y., USA. 1993

NRC. *Psychosocial Support*. Published by Norwegian Refugee Council Oslo, January 2005

UNICEF. COMMUNITY-BASED MENTAL HEALTH AND PSYCHOSOCIAL SUPPORT IN  
HUMANITARIAN SETTINGS: Three-tiered support for children and families. July 2007

*International Rescue Committee – Psychosocial Teacher Training. April 2004*

IASC. Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings, 2007

Marijana Markovikj Eleonora Serafimovska. MANUAL for promoting mental health of affected  
children. Unicef. 1993

