معلمان و سلامت روانی- اجتماعی دانش‌آموزان در شرایط محیطی پر مخاطره

رفتن به مدرسه در اغلب مواقع بر سلامت روانی - اجتماعی کودکان تاثیر مثبت دارد. چرا که مدرسه برای آنها زمینه انجام فعالیت های عادی، فرصت‌هایی برای ارتباط با همسالان، ایجاد روابط اجتماعی و فرصت‌های آموزشی را فراهم می‌کند. درصورتی که دسترسی به مدرسه با آموزش باکیفیت، محیط حمایت کننده و فعالیت های سودمند همراه شود، مدارس می‌توانند نقش مهمی در تقویت و بهبود سلامت روانی - اجتماعی کودکان بازی کنند. پس از خانواده، مدرسه بزرگترین ظرفیت برای تقویت و بالابردن سلامت روانی- اجتماعی کودکان درشرایط مجیطی پر مخاطره را دارد .

نقش معلمان در تقویت سلامت روانی- اجتماعی کودکان

معلمان می‌توانند در شرایط محیطی پر مخاطره، نقش بزرگی در سازگاری عاطفی شاگردان و تقویت سلامت روانی- اجتماعی آنها داشته باشند. 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
- مهارت های درک کردن، شنیدن و احترام به یکدیگر را بیاموزند؛
- بیاموزند که چطور احساسات خویش را به شکل مناسب درک، ابراز و کنترل کنند
- وضعیت های دشوار را با بهترین دستاوردها پشت سر بگذارند و برای آینده امیدو رویایی 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 زمینه های لازم را در جهت بالا بردن سطح سلامت روان دانش‌آموزان فراهم کرده و به آنها در روند بهبودپذیری کمک کند.

توصیه ها و پیشنهاداتی به معلمان برای تقویت سلامت روانی- اجتماعی دانش‌آموزان:

۱ عمومی :

- درک تأثیر رویداد های ناگوار و بحرانهای اجتماعی - سیاسی روی کودکان
- درک و فهم لزوم بسط فرهنگ خودمراقبتی و مراقبت جمعی بین دانش آموزان

۲ ایجاد فضای آموزشی مطلوب

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

۳ ایجاد زمینه‌ای برای گفتگو و افزایش درک و آگاهی پیرامون رویدادها و بحران های اجتماعی - سیاسی

- ایجاد رابطه قابل اعتماد با دانش‌آموزان
- ایجاد و تقویت احساس امنیت و اطمینان در تعامل با دانش‌آموزان
- گفتگو 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 اندیشه ها، احساسات و باورهای‌شان را بیان کنند
- مهارت حل مسئله را با کار کردن روی اتفاقات و فعالیت‌های روزمره تقویت کنید
- زمینهٔ بازی و تفریح را برای همهٔ 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 درموردشان نگران هستید ، به طور جدی تحت نظر داشته باشید.
- برای دانش‌آموزانی که برای غلبه با سختی‌های پیرامون خود با چالشهای زیادی روبرو 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 دهید.