

خانه و مدرسه دو عامل تامین بهداشت بهداشت روانی دانش آموزان

22 دی 1400

* **دکتر رویا درویش پیشه - مشاور خانواده .**

با آگاهی و شناخت بهداشت روانی می‌توان مشکلات روحی دانش‌آموزان را شناخت و با حل آن هم مشکلات آموزش را ساده‌تر کرد و هم دانش‌آموزان را به زندگی بهتر و مفیدتر گرایش داد. اگر والدین و معلمان از **بهداشت روانی** آگاهی داشته باشند می‌توانند با ایجاد و افزایش نیروی کار، قدرت یادگیری و تفکر و سازگاری در دانش‌آموز به او کمک کنند تا به رشد و تکامل شخصیت خود بپردازد و از کجرویه‌ها ایمن شود. متأسفانه به علت ناآگاهی، به بهداشت روانی توجه زیادی نشده است و توصیه‌هایی که به سلامت روح و روان می‌شود به خوبی قابل درک نیست. حقیقت این است که بیشتر جوانان در ضمیر خود به دانش و تجربه بزرگان ایمان دارند و مایلند مشکلات خود را با کمک پدر و مادر و معلم خود حل کنند. با شناخت و برخورد صحیح و آموزش مناسب می‌توان به این خواسته درونی جوانان جامه عمل پوشانید و به جای انتقاد و سرزنش و تمسخر، آنان کمک کرد تا شخصیت سالمی به دست آورند.

بنظر می‌رسد تعریف بیماری روانی ساده‌تر از سلامت یا بهداشت روانی است. چرا که بهداشت روانی چیزی فراتر از فقدان بیماری است همه ما در اطراف خود انسان‌هایی را می‌شناسیم که از بیماری روانی خاصی در رنج نیستند ولی در عین حال از سلامت روانی نیز بهره‌مند نمی‌باشند.

روانشناسان می‌گویند؛ شادابی، نشاط، لذت بردن از زندگی و هدفمندی مستلزم داشتن شخصیت سالم است.

محققان دانشکده پزشکی “جان هایکینز” در آمریکا در این باره خاطر نشان می‌کنند که از طریق آشنایی با **معیارهای سلامت روان** و تطابق آن با ویژگی‌های شخصی، تعامل با دیگران و محیط اطراف می‌توانیم تا حدودی عوامل آسیب‌زا به شخصیت سالم را شناسایی کرده و با اصلاح آن‌ها برای بهره‌مندی از یک شخصیت سالم تلاش کنیم.

بهداشت روانی چیست؟

“بهداشت روانی” به مفهوم عام خود یعنی سلامت فکر و تعادل روانی و دارا بودن خصوصیات مثبت روانی و راه‌های دست‌یابی به سلامت فکر و روح که تکامل فردی و اجتماعی انسان‌ها با پرداختن به آن روشن می‌شود.

سازمان جهانی بهداشت می‌گوید بهداشت روانی عبارتست از “توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی”. این سازمان معتقد است که بهداشت روانی فقط عدم وجود بیماری و یا

عقب ماندگی نیست، بنابراین کسی که احساس ناراحتی نکند از نظر روانی سالم محسوب می شود.

هدف اساسی بهداشت روانی پیشگیری از ابتلا به بیماری های روانی است و به سخن دیگر سیستم بهداشت روانی درصدد سلامت جامعه می باشد، سلامت روانی رابطه بسیار نزدیکی با سازگاری دارد و اساساً هر جا که بتوان از سازگاری مطلوب و آرمانی سخن گفت، باید سراغ سلامت روان را هم گرفت.

****ملاك های سلامت روان از زوایای دیگر**

اندیشمندان از زوایای گوناگونی بر ویژگی هایی که به دست یابی و حفظ سلامت روان می انجامند تاکید کرده اند .

“سالیوان ” بر این باور است که در سلامت روان، ارزش عمده بر کنش اجتماعی مؤثر قرار دارد. روان تحلیل گران سنتی بر آگاهی از انگیزه های ناهشیار و در پی آن، خود مهارگری، که بر آگاهی مبتنی است، تاکید می کنند.

فروم ارتباط های فرد با محیط اجتماعی، انسانی نگری، آزادی و فرد گرایی را مورد تاکید قرار می دهد و “پرلز” نیز پذیرش مسئولیت برای هدایت زندگی خود را مهم ترین ویژگی برای دست یابی به سلامت روان ذکر می کند.

“ونتیز” هم سلامت روان را وابسته به هفت ملاک می داند که عبارتند از:

1- رفتار اجتماعی مناسب-2- رهایی از نگرانی و گناه-3- فقدان بیماری روانی 4- کفایت فردی و خود مهارگری 5- خویشتن پذیری و خود شکوفای 6- سازماندهی شخصیت و7- گشاده نگری و انعطاف پذیری.

****اصول بهداشت روانی کدام است؟**

اکنون به این سوال پاسخ خواهیم گفت که اصول بهداشت روانی دارای چه مولفه ها و مشخصه هایی است ؟

اصول بهداشت روانی یعنی احترام به شخصیت خود و دیگران، شناختن محدودیت ها در خود و دیگران، اعتقاد به اینکه هر رفتاری معلول علتی است و رفتار تابع تمامیت وجودی هر فرد است ، انسان تحت تاثیر و توجه محیط است و توجه به احتیاجات و نیازها که خود عامل محرک برای رفتارهای خاصی هستند.

****خانه ومدرسه وبهداشت روانی دانش آموزان**

خ^{انواده} عامل مهمی درتأمین بهداشت روانی دانش آموزان است چراکه محیط خانوادگی مناسب و سالم یکی از عوامل ایجادکننده شخصیت مطلوب و متعادل است.

والدین باید کودک دانش آموز خود را دوست داشته باشند و به او احترام بگذارند. احساس احترام و

مورد قبول واقع شدن کودک از سوی والدین در تشدید حسن اعتماد به نفس کودک بسیار موثر است.

اگر بیش از یک دانش آموز در خانواده وجود دارد، اولیا به هیچ وجه نباید میان آنان تبعیض قائل شده و آنها را با هم مقایسه کنند بلکه لازم است هر کدام از فرزندان را برای استعدادها و خصوصیات که دارند مورد احترام و تشویق قرار دهند.

خانه باید مکان امنی برای فرزندان باشد تا فرزند در آن احساس امنیت کرده و بتواند به آسانی علایق، استعداد و عواطف خود را بدون واژه و ترس ابراز کرده و از افراد دیگر خانواده در حل مشکلات خود کمک بگیرد.

در خانواده‌ای که صمیمیت و محبت وجود دارد فرزند قادر خواهد بود تا تغییرات مطلوب را در شخصیت خود ایجاد کند. چراکه در جریان رشد می‌آموزد که والدین از او چه انتظاراتی دارند که اگر نتواند به آنها دست یابد، آزرده شده و چه بسا تعادل روانی او به هم می‌خورد.

اگر انتظار والدین از فرزندان خود در حد پایین باشد، این انتظار مشکلاتی در رفتار کودک ایجاد می‌کند و حرکات او را به سمت پایین سوق می‌دهد و اگر انتظار خارج از حد توان او باشد و او نتواند به آنها دست یابد، در این صورت عزت نفس و اعتماد به نفس فرزند تنزل یافته و کاهش خواهد یافت.

برخورد با فرزندان در خانواده‌های گوناگون، متفاوت است. برخی از والدین خرده گیر، سرزنشگر و سلطه‌جو هستند و اعتنایی به نیازها و خواسته‌های فرزندان خود ندارند. گروهی دیگر به عکس همواره بر طبق خواسته‌های کودکان خود عمل می‌کنند که روش هر دو خانواده نادرست است. والدین نباید انتظار داشته باشند که با وجود رفتار نادرست خود، فرزندان آنان رفتار مطلوبی بروز دهند. آنچه مورد توجه و قبول کودک است صراحت، صداقت، کنترل معتدل و قاطعیت والدین است. والدین بی‌ثبات و بی‌تفاوت و غیرمسئول بیش از هر کس دیگری بهداشت روانی کودک خود را به خطر می‌اندازند و الگوی رفتاری مناسبی برای کودک خود نیستند.

مدرسه نیز نقش مهمی در تأمین بهداشت روانی دانش آموزان در کنار خانه و خانواده خواهد داشت. مسوولین آموزشی باید توجه داشته باشند که در نظر گرفتن مدرسه تنها به عنوان یک محیط آموزشی با مجموعه ای از قوانین خشک انضباطی و تربیتی نمی‌تواند در برانگیختن انگیزه کودکان به سوی علم و دانش موثر واقع شود.



دکتر بهروز میلانی فر در کتاب خود "بهداشت روانی" می‌نویسد: کار اصلی مدرسه انسان سازی در دو بعد اصلی مدرسه و روح یا روان معنی دارد. حفظ سلامت روانی یا بهداشت روانی دانش آموزان کار اساسی مدرسه است. مدرسه جای انسان سازی و سالم سازی انسانهاست. هر جامعه ای از مدارس خود انتظار دارد که افراد با شخصیت، متعادل، سازگاری، با عاطفه، اجتماعی، با اعتماد به نفس، مسئولیت پذیر، منطقی و عادل بار آورد. همه اینها منوط به وجود روابط، شرایط و محیط سازمان یافته و مناسب از طریق اعمال مدیریت و رهبری درست در سازمان مدرسه می‌باشد. مدرسه باید بتواند انسانهای سالمی تربیت کند که به قول کینز برگ دانش آموزان و فارغ التحصیلان به عنوان اعضای جامعه بتواند بر خود و محیط خود با مهارت تسلط داشته باشد و سه فضای اساسی زندگی یعنی عشق،

کار و تفریح را به درستی و به طور منطقی هدایت کنند .

مدارس همان گونه که در پرورش و شکوفایی استعداد دانش آموزان مهم ترین نقش را ایفا می کنند، در برقراری آرامش روانی، نشاط، سلامت روح و جسم آنان یا برعکس، افسردگی و گوشه گیری آنها نیز دخیل اند. معلمان باید مانند والدین کودک یا حتی مهربان تر از آنان باشند.

دکتر حمزه گنجی نیز معتقد است : کودکان از شش سالگی به مدرسه میروند و وقتی از آنجا بیرون می آیند بزرگسال شده اند . در این مدت طولانی آنها با انواع مختلف تجربه ها آشنا می شوند : برخورد با بزرگتر ها ، بازی با بچه های دیگر ، کارگروهی ، شکست ، موفقیت ، درگیری با همکلاسیها ، معلمان ، ...، بنابر این ، انتظار این است که مدرسه ، بر بهداشت و سلامت روانی دانش آموزان اثر بسیار عمیق داشته باشد.

***چند نکته اساسی:**

****توصیه هایی در ارتقا بهداشت روانی دانش آموزان :**

- آگاه سازی مسوولین مدرسه در اتخاذ شیوه های ارتباطی و تربیتی مناسب
- رفع عوامل تخریب کننده بهداشت روانی معلمان
- ارتباط مستمر با خانواده دانش آموزان
- به روز رسانی اطلاعات و آگاهیهای مشاوران ، مربیان بهداشت و مراقبین سلامت و ارتقای توانمندیها و مهارتهای آنها
- بهبود شرایط فیزیکی محیط های آموزشی
- برگزاری جلسات آگاه سازی برای دانش آموزان در جهت آموزش مهارتهای زندگی ، کنترل استرس و تامین بهداشت روانی از توصیه هایی است که درارتقاء بهداشت روانی این گروه هاموثر است .