



وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

معاونت بهداشت

دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد

"ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان"
کتاب راهنمای رابطان مشاوره





قال رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ:
" أَحِبُّوا الصَّبِيَّانَ وَارْحَمُوهُم ، وَإِذَا وَعَدْتُمُوهُم شَيْئًا فَفُوا لَهُمْ ، فَإِنَّهُمْ لَا يَدْرُونَ إِلَّا أَنَّكُمْ تَرْزُقُونَهُمْ "

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرماید:
" کودکان را دوست بدارید و با آنان مهربان باشید، و هرگاه به آنان وعده دادید، به آن وفا کنید،
زیرا آنان ، روزی دهنده خود را کسی غیر از شما نمی دانند. "

اصول کافی (ط-الاسلامیه) ج ۶، ص ۴۹، ح ۳

فهرست کتاب راهنمای رابطان مشاوره

پیش گفتار.....	۹
بخش اول: رشد روانی، عاطفی و اجتماعی کودکان و نوجوانان.....	۱۱
مقدمه.....	۱۱
مراحل رشد.....	۱۲
رشد پیش از تولد.....	۱۲
مراحل رشد کودکان مقطع ابتدایی (سنین ۶ تا ۱۲ سال).....	۱۲
تکالیف رشدی کودکان مقطع ابتدایی (سنین ۶ تا ۱۲ سال).....	۱۳
مراحل رشد دانش آموزان مقطع متوسطه (سنین ۱۲ تا ۱۸ سال).....	۱۵
تکالیف رشدی دانش آموزان مقطع متوسطه (سنین ۱۲ تا ۱۸ سال).....	۱۵
رشد اخلاقی.....	۱۶
رشد و تکامل مغز و عملکرد تحصیلی.....	۱۷
تفاوت ها در عملکرد مغز و تأثیر آن بر رفتار انسان.....	۱۷
بخش دوم: مدارس (ارتقاء سلامت روان و پیشگیری از بروز اختلالات).....	۱۹
مقدمه.....	۱۹
سلامت معلم ها.....	۲۱
ارزش های بنیادین مدارس.....	۲۳
۱- توجه و مراقبت برای همه.....	۲۳
۲- به رسمیت شناختن تفاوت ها.....	۲۳
۳- پرورش اعتماد به نفس.....	۲۳
۴- ایجاد و شکل دهی روابط بین فردی.....	۲۵
۵- تأمین امنیت.....	۲۵
۶- تشویق به مشارکت جمعی.....	۲۶
۷- شکل گیری و تقویت استقلال.....	۲۶
۸- شناسایی و مداخله زودهنگام به منظور ارتقاء سلامت روان در مدارس.....	۲۷
۹- حمایت و آموزش برای معلمان و دیگر کارکنان.....	۲۷
۱۰- بسترسازی برای هویت یابی صحیح دانش آموزان.....	۲۸
۱۱- آرمان پروری.....	۲۹

۳۰	 نقش والدین در آموزش فرزندان
۳۱	 راهبردهای مدیریت رفتار نامطلوب در مدرسه
۳۱	 انضباط و مدیریت رفتارهای نامطلوب
۳۳	 مشاوره
۳۴	 مهارت ارتباط سازنده بین معلم و دانش آموز
۳۶	 زمان دور هم نشستن
۳۷	 مهارت های زندگی
۳۸	 سایر حوزه های موثر بر سلامت
۳۸	 تغذیه
۳۹	 اختلالات خوردن
۳۹	 بینایی /شنوایی /تکلم
۴۰	 ورزش (فعالیت فیزیکی)
۴۱	 سلامت روان و رسانه
۴۳	 بخش سوم: مدیریت مشکلات سلامت روان دانش آموزان در محیط مدرسه
۴۳	 مقدمه
۴۳	 چه زمانی دانش آموز را ارجاع دهیم؟
۴۴	 نقش ها و مسئولیت ها در مدرسه در رابطه با سلامت روان
۴۵	 مسأله توجه به حریم خصوصی و رازداری افراد
۴۵	 تظاهرات رفتاری اختلالات شایع و روش های مدیریت آن ها
۴۶	 مشکلات اضطرابی
۵۰	 واکنش های روانی پس از حوادث و بلایا
۵۲	 افسردگی و مشکلات ثبات خلق
۵۵	 پیشگیری از خودکشی
۵۷	 مشکلات بیش فعالی، تکانش گری، و نقص توجه
۶۰	 مشکلات تکاملی (اختلالات طیف اوتیسم)
۶۲	 اختلالات روانپریشی (سایکوز)
۶۴	 مشکلات نافرمانی /مقابله جویی، قُلدري و اختلال سلوک
۶۸	 پیشگیری و مداخله های مرتبط با قلدری در مدارس

فهرست بخش الحاقی: چند مسئله کاربردی

Error! Bookmark not defined.....	مسئله اول: تربیت زیستی بدنی (برای والدین و مربیان مدرسه)
Error! Bookmark not defined.....	آموزش اهمیت نقش‌های زنانه و مردانه
Error! Bookmark not defined.....	ارائه آموزش‌های متناسب با جنسیت در هر دوره زندگی
Error! Bookmark not defined.....	توجه داشتن به هدف زیستی ارتباط زن و مرد
Error! Bookmark not defined.....	شکل‌گیری خانواده و نسبت‌ها
Error! Bookmark not defined.....	تعیین روابط بر اساس حریم جنسیتی و رعایت آن
Error! Bookmark not defined.....	نکاتی درباره روابط والدین با یکدیگر
Error! Bookmark not defined.....	روابط مربیان و والدین با کودک و نوجوان
Error! Bookmark not defined....	تاثیر روابط اجتماعی و فامیلی در تربیت زیست بدنی کودک و نوجوان
Error! Bookmark not defined.....	رابطه با همسالان
Error! Bookmark not defined.....	روابط و دوستی‌های نوجوانی
Error! Bookmark not defined.....	پوشش والدین و مربیان مدارس
Error! Bookmark not defined.....	پوشش دانش آموز
Error! Bookmark not defined.....	کنترل شنیدن و دیدن
Error! Bookmark not defined.....	اختصاصات آموزش مراقبت از روابط در سنین مختلف
Error! Bookmark not defined.....	مسئله دوم: مهارت کنترل تمایلات جنسی
Error! Bookmark not defined.....	پیشنهادهای کاربردی برای پیشگیری
Error! Bookmark not defined.....	راه اندازه‌های فعالیت‌های جنسی آسیب‌زا
Error! Bookmark not defined.....	مسئله سوم: مدیریت روابط عاطفی
Error! Bookmark not defined.....	نشانه‌های وابستگی عاطفی به همجنس
Error! Bookmark not defined.....	مهارت کنترل روابط با جنس مکمل
Error! Bookmark not defined.....	ازدواج و دوستی‌های پیش از ازدواج
Error! Bookmark not defined.....	اگر با دوست خود ازدواج کنند:
Error! Bookmark not defined.....	چارچوب و قوانین متناسب ارتباطی توسط اولیا و مربیان
Error! Bookmark not defined.....	مسئله چهارم: مهارت کنترل خشم
Error! Bookmark not defined.....	مسئله پنجم: مهارت مثبت‌نگری

- عنوان و نام پدیدآور : کتاب راهنمای رابطان مشاوره "ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان" / نویسندگان احمد حاجبی ... [و دیگران] ؛ ویراستار مریم عباسی نژاد ؛ [برای] وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی معاونت بهداشت دفتر سلامت روانی اجتماعی و اعتیاد، وزارت آموزش و پرورش ، معاونت پرورشی و فرهنگی، دفتر امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی.
- وضعیت ویراست : ویراست ۳.
- مشخصات نشر : تهران: وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی، انتشارات، ۱۴۰۱.
- مشخصات ظاهری : ۸۶ص.
- شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۵۹۶۴-۱۹-۸
- وضعیت فهرست نویسی : فیا
- یادداشت : نویسندگان احمد حاجبی، ونداد شریفی، جواد محمودی قرایی، مژگان خادمی، علی اسدی، صدیقه خادم، عالیا شکیبیا، مریم عباسی نژاد، پرستو کفایی زاده طهرانی، فاطمه سیفی.
- یادداشت : کتابنامه.
- موضوع : شاگردان -- بهداشت روانی
Students -- Mental health
 معلمان -- روابط با شاگردان -- جنبه‌های روان‌شناسی
Teacher-student relationships -- Psychological aspects
 مدرسه‌ها -- جنبه‌های جامعه‌شناختی
Schools -- Sociological aspects
 شاگردان -- روان‌شناسی
Students -- Psychology
- شناسه افزوده : حاجبی، احمد، ۱۳۴۲-
- شناسه افزوده : ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- شناسه افزوده : **Iran. Ministry of Health and Medical Education**
- شناسه افزوده : ایران. وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی. دفتر سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد
- شناسه افزوده : ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر امور تربیتی و مشاوره
- شناسه افزوده : ایران. وزارت آموزش و پرورش. دفتر امور تربیتی، مشاوره و مراقبت در برابر آسیب‌های اجتماعی.
- رده بندی کنگره : ۳۴۳۰LB

رده بندی دیویی : ۷۱۳/۳۷۱

شماره کتابشناسی : ۹۰۹۶۲۱۳

ملی

اطلاعات رکورد : فیا

کتابشناسی

تاریخ درخواست : ۲۱/۱۰/۱۴۰۱

تاریخ پاسخگویی :

کد پیگیری : ۹۰۹۵۱۹۲

سلامت به معنی سلامت کامل جسمانی، روانی، و اجتماعی است و صرفاً فقدان بیماری یا ناتوانی را شامل نمی شود، و توجه به ابعاد سلامت روان و سلامت اجتماعی همه کودکان و نوجوانان می تواند نقش مهمی در سلامت و بهروزی دانش آموزان به عنوان آینده سازان کشور ایفا نماید، و مدارس می توانند در ارتقاء سطح سلامت روان دانش آموزان و نیز پیشگیری از اختلالات روانپزشکی در آنها نقش بی بدیلی ایفا کنند.

بدون تردید مدارس در رشد روانشناختی کودکان مؤثر هستند و شواهد علمی، نشان دهنده رابطه نزدیکی بین سلامت روان و عملکرد تحصیلی و اجتماعی دانش آموزان نشان می دهند. کودکان و نوجوانانی که از سلامت روان و سلامت اجتماعی برخوردارند، در میان خانواده و در بین همسالانشان نیز احساس بهتری دارند. کودکانی که در حوزه سلامت روان مشکلاتی دارند، بیشتر در معرض اُفت عملکرد تحصیلی و ترک تحصیل قرار دارند که این موضوع ممکن است در آینده منجر به آسیب اجتماعی، مصرف مواد، بزهکاری، خشونت و بیکاری نیز بشود.

چرا مدارس باید بر روی سلامت روان دانش آموزان سرمایه گذاری نمایند؟

- ارتقاء سلامت روان دانش آموزان، عملکرد تحصیلی آنان را بالا می برد.
 - سلامت روان دانش آموزان با عملکرد تحصیلی آن ها رابطه مستقیم دارد.
 - میزان علاقه دانش آموزان به مدرسه، با عملکرد تحصیلی آن ها رابطه مستقیم دارد.
 - مدرسی که از مقطع پیش دبستان تا انتهای مقطع متوسطه، علاوه بر عملکرد تحصیلی، بر یادگیری اجتماعی، روانی، و عاطفی کار کرده اند، توانسته اند در ارتقاء نگرش دانش آموزان به مدرسه، و ارتقاء رفتار و عملکرد تحصیلی آنها مؤثر واقع شوند.
 - رشد اجتماعی (شامل روابط معنادار با افرادی از گروه همسالان که سلامت روانشناختی و مهارت های زندگی را در دانش آموز بهبود می بخشند) میتواند عملکرد تحصیلی دانش آموزان را افزایش دهد، در حالی که فشارهای منفی گروه همسالان یا عدم رضایت اجتماعی دانش آموزان از محیط مدرسه، می تواند باعث افت عملکرد تحصیلی بشود.
- دانش آموزان زمان قابل توجهی را در مدرسه سپری می کنند، بنابراین محیط مناسبی برای انجام مداخلات پیشگیرانه در حوزه سلامت روان محسوب می شوند.
- تقویت عوامل محافظت کننده در برابر فشارهای منفی از طریق افزایش میزان تاب آوری دانش آموزان در مدارس، پیامدهای منفی روانی را در دانش آموزان آسیب پذیر کاهش می دهد.
- ارتقاء سلامت روان و سلامت اجتماعی دانش آموزان منجر به کاهش میزان خشونت، پرخاشگری و بزهکاری در آنان خواهد شد.
- مدارس در شناسایی اولیه دانش آموزان مبتلا به اختلالات روانپزشکی و همچنین در تغییر رویکرد آنها به تحصیل، نقش اساسی ایفا می کنند.
- محیط مدارس برای دانش آموزانی که نیاز به کمک دارند، در ابتدای مسیر محیطی آشناتر و درعین حال امن تر از مراکز خارج مدرسه است.
- کارکردن با کودکانی که مشکلات سلامت روان دارند ممکن است باعث فشار مضاعفی بر معلمان بشود. تلاش برای ارتقاء سلامت روان دانش آموزان می تواند منجر به افزایش رضایتمندی شغلی در میان معلمان نیز بشود.

- مدارس در به کارگیری رفتارهای سالم توسط دانش آموزان موثرند (به طور مثال تغذیه سالم و ورزش به جای مصرف سیگار، مواد، خشونت و بزهکاری). این رفتارها کیفیت زندگی را در سراسر عمر آنان بهبود خواهد بخشید.
- دانش آموزان اغلب در مدرسه روابطی عمیق و پایدار با معلمان، کادر مدرسه و گروه همسالان برقرار می کنند و این روابط محافظت کننده و حمایت کننده هستند.
- دانش آموزان از طریق شرکت در کارهای داوطلبانه در مدرسه یاد می گیرند که مشارکت اجتماعی داشته باشند. این تجربیات، احساس همبستگی، تعلق اجتماعی و اعتماد به نفس و انگیزه را در آنها تقویت می کند.
- یک مدرسه پویا و حمایت کننده می تواند محیط اجتماعی و حمایت اجتماعی ایمنی را برای دانش آموزان تامین کند و این خود آموزشی برای حمایت اجتماعی خواهد بود.

مخاطبان کتاب راهنما

مخاطبان این کتاب راهنما، مشاوران و رابطان مشاوره مدارس و همچنین معلمان و مدیران و سیاست گذاران وزارت آموزش و پرورش و همچنین کارشناسان سلامت روان، پزشکان، و روانپزشکان می باشند.

اهداف کتاب راهنما

- کمک به درک اهمیت موضوع سلامت روان در مدارس
- افزایش آگاهی در خصوص مراحل رشد روانی، اجتماعی و عاطفی کودکان
- ارائه الگویی برای ادغام برنامه های سلامت روان در مدارس
- ارائه راهبردهایی برای مدیریت رفتاری متناسب با سن کودکان
- ارائه برداشتی درست از راهبردهای ارتقاء سلامت روان در مدارس
- آشنایی با مشکلات سلامت روان در دانش آموزان و افتراق از رفتارهای بهنجار
- ارائه مداخلات اولیه مناسب برای انواع مشکلات سلامت روان

راهنمای استفاده از کتاب راهنما

این کتاب راهنما به رابطان مشاوره آموزش می دهد که چگونه با مشکلات مربوط به سلامت روان دانش آموزان برخورد نمایند و در مسیر ارتقاء سلامت روان آنان قدم بردارند. تأکید بر مداخلاتی است که «هزینه اثربخش» هستند. محتوای کتاب بسیار خلاصه و کاربردی است. کتاب شامل چند بخش است که هر یک می تواند جداگانه نیز مورد استفاده قرار گیرد.

علامت های زیر که در کتاب به کار برده می شوند، هر یک نشان دهنده نوعی توصیه است:

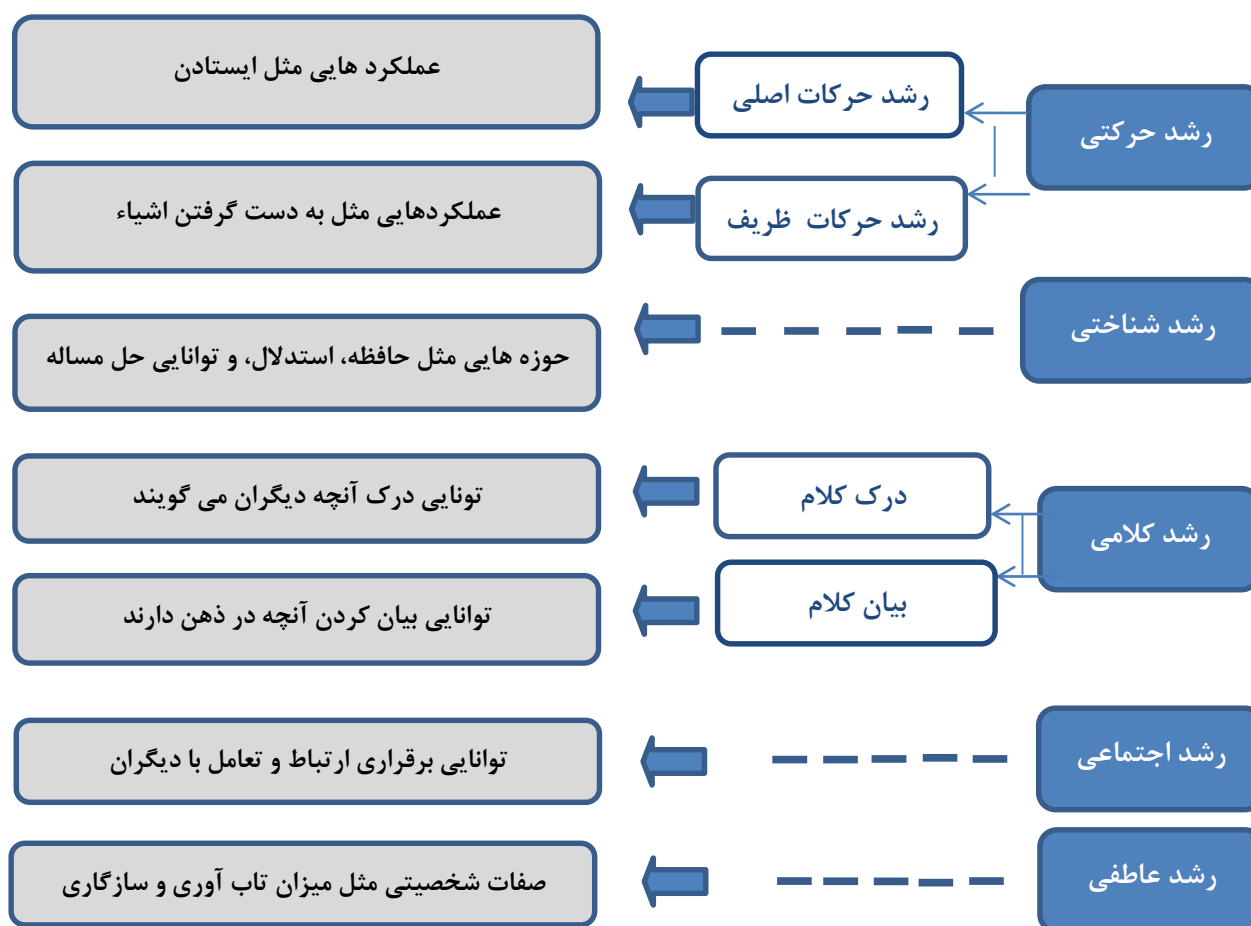
توصیه های کاربردی 

توصیه های کاربردی برای کودکان کمتر از ۸ سال 

توصیه های کاربردی برای کودکان بالای ۱۳ سال 

مقدمه

کودکان و نوجوانان دائماً در حال رشد هستند. این رشد از بدو تولد آغاز می شود و حوزه های مختلفی را در بر می گیرد، که لزوماً هم زمان با هم نیستند. درک حوزه های مختلف رشد کودکان و نوجوانان در افتراق رشد بهنجار از رشد نابهنجار و درک تفاوت رفتار عادی و رفتار غیرعادی مفید می باشد.



رشد فرآیندی است که طی آن، افراد هر یک به شکل منحصر به فردی با محیط خود سازگار می شوند و به چند مرحله جدا از هم تقسیم می شود، اما این مراحل الزاماً به صورت کاملاً مجزا و مشخص قابل مشاهده نیستند. کودکان و نوجوانان ممکن است مخصوصاً زمانی که تحت فشار روانی قرار می گیرند، از نظر مراحل رشدی پس رفت نشان دهند، و به نظر بیاید که مهارت هایشان را از دست داده اند. معنای پویا بودن رشد نیز همین است و دانش آموزان حتی اگر از لحاظ تقویمی هم سن باشند، ممکن است در مقایسه با هم در سنین مختلف رشدی قرار داشته باشند. این کتاب به رشد اجتماعی و عاطفی کودکان و نوجوانان و به آنچه رابطان مشاوره می توانند برای کمک به چنین رشدی انجام دهند خواهد پرداخت.

مراحل رشد

رشد پیش از تولد

بارداری سالم، کودک را برای شروع رشدی سالم مهیا می کند. هر چه مادر باردار کمتر در معرض فشار روانی، خشونت، بیماری جسمی، و مواد آسیب زا برای جنین باشد، بهتر است.

عوارض مختلفی که ممکن است در طی فرآیند زایمانی پیش بیایند، ممکن است به نوعی بر رشد کودک تاثیرگذار باشند. شرایط محیطی در زمان تولد کودک می تواند بر رشد او تأثیر بگذارد. به طور مثال، تولد در زمانی که خانواده به هر دلیلی تحت فشار روانی شدید باشد، بین والدین تنش وجود داشته باشد، بارداری از پیش برنامه ریزی نشده باشد، انتظار تولد فرزندی با جنسیت دیگری از قبل وجود داشته باشد، و یا اینکه کودک در زمان تولد خواهر و برادر بزرگتر داشته باشد یا نداشته باشد، همه در رشد روانی او مؤثرند.

مراحل رشد کودکان مقطع ابتدایی (سنین ۶ تا ۱۲ سال)

	ویژگی های مهم روانی و اجتماعی	راهنماهایی برای ارتقاء رشد سالم
۶ تا ۸ سال	- استقلال طلبی قابل توجهی دارند. - از جمله ترس های رایج در آنها مشکلات خانواده، شکست خوردن، و احساس طرد شدن و تحقیر شدن است. - دوستانشان اغلب از گروه همسالان، همسایگان نزدیک و هم جنس هستند. - توجه و مراقبت بیشتری نسبت به دیگران نشان می دهند. - به کودکان کوچک تر دستور می دهند ولی از کودکان بزرگ تر پیروی می کنند. - می توانند دیدگاه دیگران را بهتر درک کنند. - می توانند خودشان را از لحاظ ظاهر، فعالیت و دارایی توصیف کنند. - فوران خشم کمتر و تحمل ناکامی در آنها بیشتر است. - یاد می گیرند چگونه تعارضاتشان را با همسالان حل کنند. - خودآگاهی بیشتری پیدا کرده اند. - برای جلب توجه بزرگسالان ممکن است حرف های نامربوطی بزنند. - وقتی تصمیمی می گیرند، کنترل درونی در آنها می تواند شکل بگیرد. - ممکن است هنوز از تاریکی و موجودات خیالی بترسند.	- قوانین و چهارچوب های متعادل در خانه و مدرسه برای او ایجاد کنید و برای عدم تبعیت از قوانین پیامدی متناسب تعریف کرده و مدرسه و خانواده در اجرای آن جدی باشند. - در مورد چرایی برخی از قوانین با او گفتگو کنید اما او را متوجه لزوم تبعیت از قوانین مدرسه و خانه و هر مکانی که وارد می شود کنید حتی اگر نسبت به چرایی آن توجیه نمی شود. - انجام بازی های غیر رقابتی را در او تشویق کنید. - نسبت به توانمندی های شخصی او بدن مقایسه با دیگران، توجه مثبت کافی نشان دهید. - به او مسئولیت هایی را محول کنید و در مورد نوع مسئولیت و وظایفش او چندینی گزینه برایش مشخص کرده و او را در انتخاب یکی از گزینه ها مختار کنید. (برای مثال، انجام مسئولیت پاک کردن روزانه تخته یا نظارت بر مرتب بودن جامیز ها یا جارو کردن کلاس یا ...)

	• توانایی تشخیص خوب و بد را پیدا می کنند.	
۹ تا ۱۲ سال	• چرایی پدیده ها و قوانین و اقتناع شدن در رابطه با آنها برایش مهم می شود • اغلب به یک بزرگسال دیگر غیر از والدشان دلبستگی پیدا می کنند (مثلاً معلم ، مشاور، مربی بهداشت، مربی ورزش) • از قهرمان جدیدشان زیاد حرف می زنند و سعی می کنند مثل او رفتار کنند، و تلاش می کنند او را خوشنود کنند و توجه او را جلب کنند. • تحت تاثیر گروه همسالان و خانواده خود قرار دارند. • زودرنج ممکن است باشند و نوسانات خلقی تا یک حدی در آنها طبیعی است. • نسبت به سرزنش، تحقیر و امر و نهی حساس هستند.	• با پرسش از پیامد های رفتارها و انتخاب هایشان آن ها را به تفکر درباره آینده و اهداف سوق دهید. • سرزنش و تحقیر و برچسب را در مکالماتتان حذف کنید. (نظیر تو خیلی بی نظمی، بی فکری و یا دیگران از تو خیلی بهترن) • به موفقیت هایشان بازخورد مثبت بدهید. • فعالیت هایی را برای انجام دادن به او پیشنهاد بدهید که به او کمک کند بابت انجام آنها به خودش افتخار کند. • از محبت کردن کلامی و رفتاری غافل نشوید. • به جای امر و نهی مدام، رفتاری را که از او می خواهید همراه با احساس شخصی بیان کنید برای مثال بگویید وقتی اتاقت را مرتب میکنی خیلی خوشحال میشوم و یا وقتی تکالیف را مرتب مینویسی انرژی میگیرم. • بین فعالیت هایی که با انرژی زیادی همراهند و فعالیت هایی که به آرامی انجام می شوند تعادل برقرار کنید. • بستر آشنایی با بزرگسالان رشد دهنده را ایجاد کنید برای مثال با دعوت از این افراد به مدرسه به صورت مستمر و یا رفت و آمد به محل هایی که امکان این الگویابی باشد برای مثال ارتباط با هیئتی خاص، مسجدی خاص، گروه فرهنگی خاص.

تکالیف رشدی کودکان مقطع ابتدایی (سنین ۶ تا ۱۲ سال)

زمانی که کودکان در سن ۶ سالگی به مدرسه می روند، انتظار می رود که:

- کنار همسالان بتوانند بازی کنند و بتوانند درک کنند که هر کودکی فضای خصوصی خود را دارد.
- با همسالان بازی و ورزش کنند، و گاهی برنده شوند و گاهی ببازند.
- نقش متناسب با جنسیت خود را اتخاذ نمایند و به شیوه ای لباس بپوشند و رفتار کنند که مطابق جنسیتشان باشد.

- مهارت های خواندن، نوشتن و ریاضیات را بتوانند در خود پرورش دهند و حروف و صداها، شماره ها و چگونگی ترکیب حروف و نمادها را بدانند.
- مهارت انجام امور روزانه خود را کسب کرده باشند: از جمله خوردن غذا، پوشیدن لباس، تنهایی به حمام رفتن و منتظر نوبت خود ماندن در میان دیگران.
- مفهوم درست و غلط را بتوانند در ذهن خود پیورانند، و نسبت به خوب و بد بودن رفتارها آگاه شوند و در مورد چرایی آنها با بزرگسالان نظیر معلم، مشاور و والدین گفتگو کنند.
- استقلال و خودمختاری را به تدریج بتوانند در خود افزایش دهند تا تکالیف را دنبال کرده و در نهایت بتوانند به طور کامل آنها را به انجام برسانند.
- با همسالان خود و کارکنان مدرسه بتوانند تعامل مؤثری داشته باشند.

ممکن است در کودکان مقطع ابتدایی، مشکلات زیادی را مشاهده کنید. برخی از این مشکلات، عادی هستند و برخی از مشکلات غیرعادی تلقی می شوند و نیاز به بررسی دقیق تر توسط متخصص دارند. رابطان مشاوره بایستی توجه داشته باشند که بعضی رفتارها نگران کننده هستند، اما بعضی دیگر، بخشی از رشد عادی کودکان هستند. تفاوت اصلی در فراوانی، زمان و شدت این رفتارهاست.

معلمان قرار است به دانش آموزان کمک کنند تا چالش های عادی و شایع دوران رشد را به خوبی طی کنند. آنها به دانش آموز یاد می دهند که چه رفتارهایی مورد قبول هستند و چه رفتارهایی را نباید انجام دهند. به طور مثال، طبیعی است که کودکان ۶ تا ۱۲ سال مشکلاتی در تمرکز کردن برای مدت طولانی یا تمرکز بر فعالیت هایی که به آنها علاقمند نیستند داشته باشند، اما کودکی که در تمرکز کردن بر فعالیتی به مدت کوتاه نیز مشکل داشته باشد، در معرض مشکل جدی تری است.

همچنین، کودکان ۶ تا ۸ سال هنوز توانایی کامل برای تنظیم هیجانات خود را ندارند، لذا در این موارد نیز معلمان بایستی به واکنش های عاطفی شدید، تکرارشونده، و پایدار در طول زمان اهمیت بدهند.

رفتارهای نامطلوب غیرعادی کودکان مقطع ابتدایی	رفتارهای نامطلوب عادی کودکان مقطع ابتدایی
• پرخاشگری شدید • بازی های فردی و یا جمعی جنسی تکرارشونده • آسیب جدی به خود و دیگران • ترس های شدید • امتناع از رفتن به مدرسه / هراس از مدرسه • واکنش های عاطفی شدید، تکرارشونده و پایدار در طول زمان • ناتوانی در تمرکز بر یک فعالیت حتی برای پنج دقیقه • الگوهای رفتاری بزهکارانه (دزدی، تخریب اموال دیگران) • آتش زدن، آتش سوزی ایجاد کردن	• مشاجره با خواهر و برادرها و یا همسالان • کنجکاوای درباره قسمت های بدن مردان و زنان • عبور کردن از قوانین و محدودیت ها • توجه و تمرکز محدود • نگرانی پیرامون پذیرفته شدن یا طرد شدن • دروغ گفتن • عدم پذیرش مسئولیت رفتارهای خود

مراحل رشد دانش آموزان مقطع متوسطه (سنین ۱۲ تا ۱۸ سال)

ویژگی های مهم روانی و اجتماعی	راهبردهایی برای ارتقاء رشد سالم
• به سطح بالایی از خود آگاهی رسیده است. • شروع به تفکر در رابطه با آینده خود می کند و دنبال هدف می گردد. • به نوعی خود محوری می رسد یعنی توانایی درک مسائل از منظر شرایط دیگران را ندارد. • ممکن است فکر کند که هیچ کسی تا به حال احساسات و هیجاناتی که او تجربه کرده است را تجربه نکرده است. • ممکن است به اصل غلط "این نمی تواند برای من اتفاق بیفتد" (شکست ناپذیری) باور داشته باشد. • معمولاً در جستجوی علت پدیده ها است. • به دنبال هویت دینی منطقی و معتبر برای خود می باشد. • گرایش به ارزش هایی مثل عدالت و برابری پیدا می میکند. • در تبعیت از قوانین به دنبال منفعت های شخصی خود می گردد. • برای خود هویتی را انتخاب می کند. • مستقل و خودمختار می شود. • روابط صمیمی با همسالان ایجاد می کند و تحت تاثیر رفتارها نماد ها و نوع زیست همسالان صمیمی خود قرار می گیرد. • با جنسیت خود احساس راحتی بیشتری می کند. • برای تأیید شدن در گروه های اجتماعی خود دست به رفتارهایی می زند که دلیل منطقی برای آن ها نمی یابد.	• فضایی از احترام، اعتماد و صداقت برای او ایجاد کنید. • برای حل مشکلاتش از او بخواهید راه حل های مختلفی طراحی کند و بهترینش را اجرا کند. • در رابطه با هدف کلی زندگی اش از او سوال پرسید و او را به فکر در این رابطه سوق دهید. • متخصصین در حوزه های مختلف دینی، شغلی، فرهنگی، اقتصادی برای مشورت به او معرفی کنید و شماره و راه تماس برای او فراهم کنید. • مرزهای خصوصی او نظیر مکالماتش با همسالان و نوع پوشش و علاقمند هایش در چهارچوبی معین را مشخص کنید. • برای محیط های اجتماعی او نظیر مدرسه، خانه و... قوانینی متعادل وضع کنید و در اجرای قوانین مقتدر باشید. • برای خرج و مخارج او مقداری هزینه مشخص تعیین کنید و از او بخواهید در بازه زمانی مشخص آن را مدیریت کند. • هنگام ایجاد مشکلی برای او، به جای کوچک شمردن مشکل با او همدلی کنید. • سرزنش و برچسب زدن را به حداقل برسانید. • مشاجرات خود را با او نقد کنید (مثلاً از خود پرسید که آیا این موضوع واقعاً ارزش دعوا کردن داشت؟). • مراقب سطح انتظارات خود از او باشید. رفتار غلط نوجوان را به عنوان رفتاری معمول در نظر نگیرید. • علائم خطر رفتارهای خطرناک را بشناسید. • به تغییراتی که در رفتار او رخ می دهد، توجه کنید.

تکالیف رشدی دانش آموزان مقطع متوسطه (سنین ۱۲ تا ۱۸ سال)

در دوران نوجوانی، تغییراتی اساس رخ می دهند. نوجوانی با بلوغ شروع می شود. امروزه بلوغ هم در دختران و هم در پسران، در سنین پایین تری آغاز می شود. نوجوانان مراحل پیچیده ای از رشد را تجربه می کنند که در طی آن از والدین خود جدا می شوند تا جایگاهشان را در میان همسالان خود پیدا کنند. در طی این فرآیند رشدی، ممکن است هویت های مختلف را برای خود انتخاب

کنند و در نهایت هویتی را که با آن احساس راحتی بیشتری می کنند را بپذیرند. برخی از تغییراتی که در طی دوره نوجوانی روی می دهند عبارتند از:

- رسیدن به روابط پخته تر با همسالان
- اتخاذ نقش اجتماعی مردانه برای پسران و یا زنانه برای دختران
- پذیرش ویژگی های فیزیکی و استفاده مؤثر از بدن
- رسیدن به استقلال عاطفی (استقلال از والدین و از دیگر بزرگسالان)
- آماده شدن برای کسب آموزش های لازم برای ازدواج
- آماده شدن برای کسب درآمد و انتخاب شغل
- کسب یک سری ارزش ها و اصول اخلاقی و دینی به عنوان راهنمای رفتار
- شکل گیری رفتاری معتبر اجتماعی

برخی مشکلات رفتاری نوجوانان، بخشی از رشد عادی او محسوب می شوند، از جمله نوسانات خلقی، به چالش کشیدن افکار و احساسات خود، عبور کردن از برخی قوانین و محدودیت ها و برخی تعارضات با همسالان. معلمان و رابطان مشاوره باید بتوانند مشکلات رفتاری عادی را از غیرعادی افتراق دهند.

از جمله موارد غیر عادی که در این دوره سنی بروز پیدا می کند می توان به موارد وابستگی شدید عاطفی با یک بزرگسال حقیقی یا مجازی، شروع مصرف تفریحی و مستمر مواد، الکل و سیگار، اختلالات روانشناختی شدید، توهم و هذیان، تمایلات به آسیب زدن های شدید به دیگران و فقدان حس همدلی اشاره کرد.

رشد اخلاقی

رشد اخلاقی شامل توانایی فرد در تشخیص درست از غلط و استفاده از این دانش در جهت تصمیم گیری در موقعیت های دشوار است. اخلاق همانند رشد اجتماعی عاطفی، طی مراحل شکل می گیرد و متأثر از چندین عامل محیطی است. نظریه پردازان متعددی مراحل رشد اخلاقی را توصیف کرده اند.

راهبردهایی برای رشد اخلاقی سالم	رشد اخلاقی صحیح
کمتر از ۱۰ سال	• کودکان، اخلاق و قانون را در ابتدا از نقطه نظر و زاویه دید والدین و معلمان خود می بینند. • برداشت کودکان از قوانین و اخلاقیات در ابتدا بسیار سخت گیرانه و غیرمنعطف است. • فهم کودکان از چرایی اجرای قوانین اخلاقیات، در ابتدا مبتنی بر درک آنها از پیامدهای منفی مرتبط با عدم رعایت آنهاست.
	• سعی کنید با رفتار خود، الگوی خوبی برای او باشید. • دلالی را که در پشت قوانین نهفته هستند به کودکان توضیح دهید اما رعایت قوانین را در هر صورت از او مطالبه کنید. • به آن ها نشان دهید که یک رفتار می تواند از رفتار دیگر بهتر باشد و برای او منفعت بیشتری داشته باشد. • برای رفتارهای خارج از قوانین او، پیامدهایی که بر خلاف منفعت کودک است تعریف کنید. برای مثال اگر سطل زباله بیرون برده نشود، فردا کلاس بو میگیرد و کس دیگری این وظیفه محوله را انجام نمی دهد.

	• کودک را برای پیروی از یک قانون تشویق کنید و توجه او را به احساس ایجاد شده در اطرافیانش جلب کنید، مثلاً: "متوجه شدی که وقتی اسباب بازی هایت را با سارا تقسیم کردی، او چه احساسی پیدا کرد؟" • کودکان را تشویق کنید تا با دیگران همدردی کنند، مثلاً فرستادن یک هدیه برای آن ها هنگامی که بیمار هستند.	
بیشتر از ۱۰ سال	• تشویقشان کنید که در کارهای مختلف داوطلب شوند. • در رابطه با اثرات بخشش در ارتباطات اجتماعی صحبت کنید. • سعی کنید آن ها را به پذیرش همسالانشان همراه با توانمندی ها و ناتوانی هایشان سوق دهید. • آنها را به بحث کردن در مورد موقعیت های اخلاقی ترسیم شده تشویق کنید (به خصوص در مورد عاقدانه بودن یک اشتباه و یا غیر عمد بودن آن) می توانید کلاس را به دو گروه تقسیم کنید که هر کدام نماینده یک دیدگاه متفاوت باشد که بتوانند درباره مزایای هر یک از دیدگاه ها بحث کنند. • از مطالعات اجتماعی و نمونه های تاریخی به منظور مطرح کردن موضوعات پیچیده اخلاقی و اجتماعی استفاده کنید.	• به تدریج یاد می گیرند موقعیت ها را از نقطه نظر و زاویه دید دیگران هم ببینند، و نگاه اخلاقی آنها تغییر می کند. • از دید سیاه و سفید نگری به افراد و موقعیت ها فاصله می گیرند و می توانند افراد و موقعیت ها را به صورت خاکستری ببینند... • یاد می گیرند که خطای عمدی و غیر عمدی با هم تفاوت دارد و حتی اگر پیامد خطای غیر عمد فاجعه بارتر باشد، میزان تقصیر فرد خاطی از موقعیت خطای عمدی کمتر است. • درمی یابند که انتخاب هایشان نباید صرفاً بر اساس ترسشان از پیامد های منفی صورت گیرد.

رشد و تکامل مغز و عملکرد تحصیلی

برای درک بهتر رفتار کودکان و نوجوانان، داشتن اطلاعاتی در زمینه رشد و عملکرد مغز، می تواند کمک کننده باشد، چرا که گاهی برخی مشکلات ساختاری در نواحی خاصی از مغز موجب تغییراتی در رفتار انسان می شود. برای مثال، یکی از قسمت های مغز به نام لوب پیشانی، در توانایی تصمیم گیری و توانایی کنترل رفتار در فرد نقش دارد. به این عملکرد مغز، عملکرد اجرایی می گویند. توانایی های دانش آموزان در حل مساله و کنترل رفتارهای تکانشی و عاطفی نیز به این قسمت از مغز مرتبط است.

تفاوت ها در عملکرد مغز و تأثیر آن بر رفتار انسان

تحت تاثیر شرایط خاصی ممکن است نواحی خاصی از مغز، از همان بدو تولد نقص های کوچکی داشته باشند که بر چگونگی عملکرد تحصیلی کودکان تاثیر بگذارد. برای مثال ممکن است کودکی در ناحیه ای از مغز که مربوط به زبان، تکلم و تحلیل حواس است نواقصی داشته باشد. این می تواند بر توانایی کودک در تکلم یا چگونگی درک او از محیط تاثیر بگذارد. بنابراین چنین کودکی ممکن است نیازمند کمک در صحبت کردن باشد یا اینکه لازم باشد معلم به روش های دیگری به او کمک کند تا بتواند

آنچه را که فراگرفته است، بیان کند. همچنین کودک ممکن است مشکل در پردازش حواس داشته باشد. در این صورت درک او از محیط متفاوت از درک دیگر کودکان خواهد بود. کودکی که در پردازش مشکل دارد ممکن است یک مفهوم را متوجه بشود اما نتواند در پاسخ به یک سوال کلامی، آن را شرح دهد. در یکی از انواع مشکلات پردازش حواس، کودک ممکن است به محیط فیزیکی اش حساسیت بیش از اندازه داشته باشد، مانند دشوار بودن تحمل نور طبیعی، صداها، لمس شدن و عدم تمایل به نگاه کردن مستقیم در چشمان افراد. در چنین شرایطی کودک ممکن است تحریک پذیر به نظر بیاید و گاهی وقت ها نتواند سر کلاس آرام بنشیند. به علاوه، معلم بایستی بداند که هنگامی که کودک تماس چشمی برقرار نمی کند به معنی بی اعتنائی او نیست و باید بررسی شود.

برخی مشکلات ساختاری مغز در اثر حوادثی مثل ضربه مغزی ممکن است پیش بیایند. تجربه یک حادثه ناراحت کننده روانی نیز ممکن است باعث شکل گیری مشکلاتی در برخی نواحی مغز شود. این تغییرات ممکن است دائمی نباشند، اما مهم است که معلم این تغییرات احتمالی در رفتار کودک را در نظر داشته باشد. تغییرات ساختاری حتی در مغز کودکی که به صورت مکرر در معرض خشونت قرار دارد نیز ممکن است به تدریج رخ دهد. چنین کودکی همواره در وضعیت برانگیختگی و اضطراب قرار دارد، و علاوه بر مشکلاتی در خلق، خواب و اشتها، دچار اختلال در توجه و تمرکز نیز بشود.

بخش دوم: مدارس (ارتقاء سلامت روان و پیشگیری از بروز اختلالات)

مقدمه

مدارس به طور چشم گیری بر ارتقاء سلامت روان دانش آموزان به عنوان یک متغیر مهم و تاثیرگذار در موفقیت تحصیلی آنها متمرکز هستند. این مدارس برنامه هایی دارند که بر یادگیری اجتماعی، عاطفی و تحصیلی دانش آموز از مهد کودک تا دبیرستان تمرکز می کنند، و نگرش دانش آموز نسبت به مدرسه، رفتار و عملکرد تحصیلی او را بهبود می بخشند. نقش حمایتی این مدارس همچنین کودک را در برابر آسیب های اجتماعی مانند ترک تحصیل، خشونت، مصرف مواد و بزهکاری محافظت می کند.

دانش آموزان از مقطع ابتدایی تا متوسطه، حدوداً ۱۵۰۰۰ ساعت از اوقات خودشان را در مدرسه میگذرانند. معلمان علاوه بر اینکه به آنها درس می دهند، باید برای آنها الگوی رفتاری نیز باشند و مهارت های مهمی مثل مدیریت افکار منفی، سازگاری با محیط، و مواجهه با ناکامی ها را از آنها فرا می گیرند.

چهار ویژگی مهم مدارس ترویج دهنده و ارتقاءدهنده سلامت روان:



داشتن یک مدیریت مقتدر و متعهد و متمرکز بر پرورش اعتماد، و ایجاد فرصت های برابر برای همه، که در آن، هر کودکی فارغ از توانمندی هایش ارزشمند و محترم شمرده شود.

داشتن قوانین و چهارچوب متعادل برای تمامی ابعاد مدرسه و جدی و مقتدر بودن در رعایت قوانین و در عین حال دادن آزادی ها در چهارچوب قوانین مدرسه برای شکوفایی استعداد مریبان و دانش آموزان.

تلاش برای پرورش فرهنگی که در آن همه معلمان و اعضای کادر مدرسه ارزشمند شمرده می شوند.

اتخاذ خط مشی مشخص و جدی در ارتباط با مواجهه با رفتارهای نامطلوب و مشکلات جدی دانش آموزان و مریبان.

در یک مدرسه خوب:



- دانش آموزان از نظر توانایی های فردی متفاوتند.
- مدیر و معلمان مدیران خوبی هستند و امور اجرایی، مسئولیتی مشترک بین همه اعضای کادر مدرسه است.
- قوانین و چهارچوب های مدرسه در ابعاد مختلف برای همه روش، مشخص و تصریح شده است و در اجرای آن جدیت وجود دارد.
- اوقات فراغت و تفریح در کنار امور جدی مهم تلقی می شوند.
- روابط حمایتگرانه بین معلمان و دانش آموزان وجود دارد.
- بین کادر مدرسه و خانواده ها مشارکت وجود دارد.
- محیط و ارتباطات بین فردی، ایمن و دارای نظم هستند و مدیریت کلاس پویا و مشارکتی است.
- مدیر، معلمان و کادر مدرسه، با اصول تقویت مثبت رفتاری (به جای تقویت منفی) آشنا هستند و آنها را به کار می برند.
- به دانش آموزان بر اساس توانایی آنها، مسئولیت هایی محول می شود.

- پیشرفت تحصیلی دانش آموزان با تاکید بر یادگیری مهارت های پایه و بر اساس اهداف از پیش تعیین شده صورت می گیرد.
- القای توانمندی و امیدواری در عرصه های مختلف با اشکال و قالب های متعدد برای دانش آموزان صورت می گیرد.
- تمرکز مدرسه نه تنها بر آموزش دانش آموز، بلکه بر سلامت عاطفی و رشد اجتماعی آنان استوار می باشد.
-

یک معلم خوب باید:



- مراحل گوناگون رشد و تکامل کودک را بداند و تکالیف و الگوهای رفتاری مورد انتظار را متناسب با مرحله رشد کودک در نظر می گیرد.
- بتواند با دانش آموزان همدلی کند (احساسات کودک را درک کند، و آنها را به او انعکاس دهد) و مسائل را از زاویه دید او ببیند و در عین حال از تنبیه های فیزیکی و تحقیرکننده که با کرامت نفس کودکان منافات دارد بپرهیزد.
- الگوی رعایت ادب، قانون و ارزش های دینی و اخلاقی برای دانش آموزان باشد.
- نشانه های کلامی و غیر کلامی دانش آموزان را به خوبی درک کند و به آنها پاسخ مناسب بدهد.
- قادر باشد با دانش آموزان ارتباطی مؤثر و شفاف برقرار کند.
- بتواند انتظاراتش را از دانش آموزان به صورتی شفاف بازگو کند و محدودیت هایی را نیز برای آنها وضع کند که به نفعشان باشد.
- طوری محیط و ارتباطات بین فردی را در کلاس طراحی می کند که به سود یادگیری بیشتر و مدیریت رفتارهای مشکل ساز باشد.



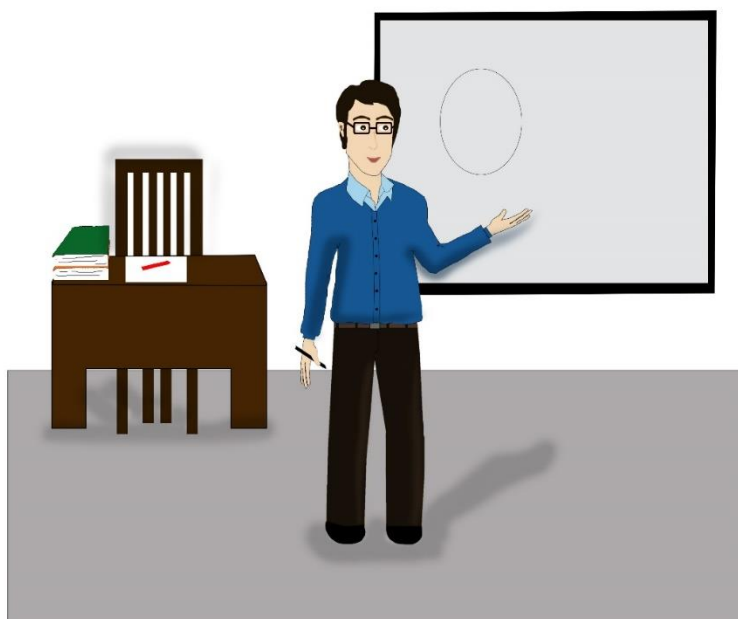
سلامت معلم‌ها

سلامت معلم در موفقیت دانش آموزان و مدرسه نقش مهمی دارد. معلمانی که به سلامت خود توجه دارند در این حرفه ماندگار می شوند و احتمال اینکه خسته و بیمار شوند کمتر است. معلمانی که از نظر روانی سلامت هستند با دانش آموزان خود تعامل بهتری خواهند داشت.

فشار روانی و فرسودگی روانی معلم

یکی از دلایل توجه به سلامت معلم این است که آن‌ها در این حرفه میزان بالایی از فشار روانی را تحمل می کنند. معلم‌ها چندین علت را در ارتباط با فشار روانی ذکر می کنند:

- جمعیت بالای کلاس، حجم کار بالا، منابع ناکافی و فضای کوچک
- مدیریت رفتارهای چالش برانگیز دانش آموزان
- مسئولیت زیاد در قبال دیگران، و محیط عموماً غیرپاداش دهنده
- تفاوت بین انتظارات پیش از خدمت و تجربه واقعی



بسیاری از معلمان «فرسودگی شغلی» دارند، که عبارت است از وضعیتی که در آن شخص پس از انجام کاری دشوار برای مدت زمانی طولانی از نظر جسمی و روانی خسته می‌شود. معلمان دارای فرسودگی شغلی در تعامل با دانش آموزان رفتارهای ناسازگارانه نشان می‌دهند (از جمله طعنه زدن، تحریک پذیری و پرخاشگری، و عکس العمل های شدید منفی در برابر اشتباهات دانش آموزان). فرسودگی شغلی پدیده‌ای با علل چند جانبه است و دارای ویژگی های زیر است:

- احساس افسردگی، ناامیدی و بی کفایتی
- احساس بی تفاوتی و لذت نبردن از کار
- احساس نداشتن زمان اختصاصی برای خود
- احساس خستگی و دردهای بدنی
- افزایش روزهای غیبت از کار
- چالش با قوانین و محدودیت‌ها
- اختلال در توانایی تصمیم گیری

برنامه‌ریزی برای سلامت معلم ها

در برنامه ریزی برای سلامت معلم ها باید عوامل زیر در نظر گرفته شود:

- آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت در راستای افزایش مهارت های زندگی متناسب با نیازها و علایق
- تقویت احساس امنیت در محیط مدرسه و ایجاد اطمینان از مورد حمایت واقع شدن در شرایط سخت
- ارائه خدمات و تسهیلات برای دریافت مراقبت های مرتبط با سلامت
- حمایت از تغییرات مثبت رفتاری و بهبود عملکرد

توجه به سلامت معلم ها منجر به این موارد می شود:

- تقویت روحیه و تشویق به فعالیت بیشتر
- افزایش احساس رضایت شغلی
- افزایش عملکرد تحصیلی دانش آموزان
- افزایش مهارت مقابله با افکار منفی

ارزش های بنیادین مدارس

۱- توجه و مراقبت برای همه

باید فرهنگی پایه گذاری شود که دانش آموزانی که مشکل دارند، به عنوان افراد نیازمند به کمک در نظر گرفته شوند و نه به عنوان یک سربار برای مدرسه.

قدم های کاربردی در جهت ایجاد یک محیط مراقبتی:



ارتباط برقرار کردن به شیوه ای که همه ی دانش آموزان را ارزشمند تلقی کند. ایجاد محیطی که بین دانش آموزان تبعیضی وجود نداشته باشد، و با آنان فارغ از ناتوانی ها و یا هر عامل دیگری به صورت عادلانه و منصفانه برخورد شود. وجود یک فرایند معین برای مواجهه با اعتراض ها، به طوری که مشخص باشد که دانش آموز وقتی در یک موردی نگرانی دارد باید به چه کسی مراجعه کند.

۲- به رسمیت شناختن تفاوت ها

- کمک به دانش آموزان در درک این موضوع که چگونه به رسمیت شناختن تفاوت های فردی اعم از قومیت، مذهب، هوش، تفاوت های جسمی و ظاهری می تواند به فهم و درک بیشتر آنها از دیگران کمک کند.
- معلمان باید در ایجاد نگرش مثبت نسبت به دانش آموزانی که نیازهای خاص دارند، بکوشند. دانش آموزان یاد بگیرند که چگونه علیرغم تفاوت ها، با یکدیگر تعامل داشته باشند.

قدم های کاربردی در جهت به رسمیت شناختن تفاوت ها:



- تقویت ارتباطات صمیمی و دوستانه در بین دانش آموزان
- حضور دانش آموزان با توانایی های متفاوت در یک کلاس
- کمک به دانش آموزان در معرفی خود و صحبت کردن از ویژگی های خود

۳- پرورش اعتماد به نفس

- مدارس نقشی اساسی در پرورش اعتماد به نفس دانش آموزان ایفا می کنند.

- قرار گرفتن دانش آموزان در شرایطی که شکست های مکرر را تجربه کنند، تأثیر منفی بر اعتماد به نفس آنان می گذارد. از طرفی دانش آموزان به دنبال دریافت پاداش در مدرسه، این مهارت را کسب خواهند کرد که خودشان اشتباهاتشان را تصحیح کنند. وقتی از دانش آموزان خواسته می شود که مسئولیت هایی را به عهده بگیرند، اعتماد به نفس آنها تقویت می شود.
- دانش آموزان باید بدانند که احساسات آنها در مدرسه درک خواهد شد.

قدم های کاربردی برای پرورش اعتماد به نفس:



برای دانش آموزان مقاطع بالاتر:



- در صورت امکان به دانش آموزان مسئولیت و نقش های رهبری بدهید. به دنبال تکالیفی باشید که کودکان بتوانند انجام دهند. از کودکان بخواهید مسئولیت هایی را در مدرسه به عهده بگیرند و یا در فعالیت هایی مثل مدیریت سفر های آموزشی، به آن ها نقش رهبری دهید.
- از تشویق بیشتر از سرزنش استفاده کنید. در طول روز، به ازای هر یک بار بازخورد منفی، حداقل پنج مرتبه بازخورد مثبت به او بدهید.
- روحیه همکاری را بیشتر از رقابت در دانش آموزان تقویت کنید. موقعیت هایی که دانش آموزان کنار یکدیگر خوب کار می کنند و نسبت به موقعیت های فردی نتیجه قوی تری به دست می آورند را شناسایی کنید. دانش آموزانی که به دیگران کمک می کنند و هم تیمی های خوبی هستند را پیدا کنید و نسبت به آنها بازخوردهای مثبت نشان دهید.
- دانش آموزان بزرگتر و یا خواهر و برادرهای بزرگتر می توانند دانش آموزان کوچکتر را راهنمایی کنند تا با دیگران بازی کنند، یاد بگیرند مطالعه کنند و غیره.
- از فعالیت "تقویت مثبت گروهی" استفاده کنید. به این صورت که دانش آموزان را به گروه های ۴ تا ۶ نفره تقسیم کنید و از آن ها بخواهید در عرض بیست دقیقه ۱۰ ویژگی مثبت از هر یک از اعضای گروه را در برگه های مجزا بنویسد و در پایان زمان نوشتن، به نوبت هر نفر نوشته های خود را در رابطه با صفات مثبت دوستانش بلند خوانده و چرایی نوشتن هر کدام را نیز بگوید و در مورد صفات مثبت نوشته شده گفتگو کنند. در آخر نیز برگه های مربوطه را به شخصی که صفاتش نوشته شده تحویل دهند. بدین صورت هر شخص ۳ تا ۵ برگه از ویژگی های مثبت خود دارد که دوستانش آن را نوشته اند. این فعالیت چندین بار در سال تکرار شود.

برای دانش آموزان مقاطع پایین تر :



- فعالیت هایی را پیش رویشان قرار دهید که به آنها اجازه دهد توانمندی هایشان را نشان دهند.
- کاغذ هایی را با نام " فعالیت های دست من " درست کنند، به این صورت که کودک دست خود را بر روی کاغذ بکشد و بر روی هر انگشت چیزی درباره خودش بنویسد و آن را در کلاس ارائه دهد.
- با استفاده از ایفای نقش، به آنها کمک کنید در مورد اینکه وقتی غمگین، کلافه، عصبانی و یا نگران هستند حرف بزنند و بدین وسیله اعتماد به نفس در آنها تقویت شود.
- از کودکان بخواهید که با استفاده از قطعات کاغذ، دستبندهایی درست کنند که هر مهره آن نماد چیزی باشد که آن ها در مورد خودشان دوست دارند . سپس درباره هر کدام از مهره ها در جمع صحبت کنند.

- هر دانش آموز را پای تخته آورده و در مورد صفات مثبت او (فقط مثبت) از دوستانش نظر خواهی کنید و معلم نظر ها را جهت دهی کند.

۴- ایجاد و شکل دهی روابط بین فردی

- روابط خوب دانش آموزان با یکدیگر و همچنین با معلمانشان، به رشد عاطفی دانش آموزان کمک می کند. از این طریق است که دانش آموزان بسیاری از مهارت های اجتماعی پایه، و ارزش هایی مثل توانایی اعتماد کردن و مسئولیت پذیر بودن برای کارهایشان را یاد می گیرند.
- موفقیت های شناختی و عاطفی دانش آموز در شکل گیری روابط محکم تر و با تنش کمتر ارتباط دارد. در مدرسی که روابط بین فردی ضعیف هست، شیوع افسردگی و غیبت از مدرسه نه تنها در میان دانش آموزان بلکه در میان معلمان نیز بیشتر است.
- به رسمیت شناختن ارزش هر دانش آموز و اینکه چگونه هر کدام می توانند نقش مثبتی در رابطه ها داشته باشند، برای شکل گیری احساس خوب دانش آموز نسبت به خودش مهم است.
- چگونگی رابطه معلمان با همکاران و دانش آموزان، شکل دهنده رفتار دانش آموزان است، در نتیجه هرچه ارتباطشان سازنده تر، مشارکت جویانه تر، و سودمندتر باشد، دانش آموز هم بیشتر جذب آنها می شود.
- تعامل و مشارکت والدین دانش آموزان اهمیت فوق العاده ای دارد. میزان مشارکت والدین با میزان موفقیت دانش آموز، حضور بیشتر او، و رضایت بیشتر معلمان و بهبود کلی فضای مدرسه، همبستگی مستقیمی دارد. ارتباط کادر مدرسه با والدین بایستی همیشه توأم با احترام باشد و هم زمان به آنها کمک کند تا بتوانند انتخاب کنند که در منزل چه کارهای مفید و موثری می توانند انجام دهند. هماهنگی بین مدرسه و منزل منجر به تقویت شکل گیری مهارت های مفید توسط دانش آموزان می شود. اگر آن چه که در مدرسه به کار می آید در خانه به کار نیاید، دانش آموزان برای یادگیری آن مهارت با مشکل مواجه خواهند شد.

قدم های کاربردی برای ایجاد و شکل دهی رابطه ها:



- فعالیت های گروهی فرصت خوبی را برای ایجاد اتحاد فراهم می کند. فرصت هایی برای کودکان باید فراهم شود تا مهارت های اجتماعی را از طریق نقش بازی کردن و فعالیت های دیگر رشد دهند. به قول معروف، "اگر کاری برای دو نفر در یک رابطه خوب نباشد، پس دوام هم نخواهد داشت". در یک رابطه ی دوستانه فعالیت هایی که برای هر دو نفر جالب و مفید باشند به احتمال زیاد می توانند روابط بهتر و پایدارتری ایجاد کنند.
- اگر همه قدم های کاربردی به درستی طی شوند، معلمان حتی قادر خواهند بود تضادهای بالقوه موجود میان همکاران خود و دانش آموزان را به درستی مدیریت کنند.

۵- تأمین امنیت

احساس امنیت کودکان از لحاظ فیزیکی و روانی در محیط مدرسه الزامی است. این مساله به خصوص در مورد دانش آموزانی که ناتوان هستند (از نظر جسمی و عاطفی) اهمیت بیشتری دارد. رفتار پرخاشگرانه حتی اگر دانش آموز آسیب پذیر را هدف قرار ندهد ممکن است او را بترساند و موجب انزوای او بشود.

قدم های کاربردی برای تامین امنیت در مدرسه:



- برنامه ریزی دقیق برای مواجهه با قلدری مستقیم و یا قلدری مجازی (از طریق انواع شبکه های اجتماعی) هر دو نیازمند توجه هستند، لذا آماده کردن دانش آموزان برای مواجهه با قلدری، چه به عنوان قربانی و چه به عنوان شاهد، بایستی مورد توجه قرار گیرد. برای مثال، یک دانش آموز مقطع ابتدایی هنگامی که با یک مورد قلدری مواجهه می شود، ممکن است به راحتی بتواند موضوع را با یک بزرگسال در میان بگذارد، ولی یک دانش آموز مقطع بالاتر، ممکن است از این که هم کلاسی هایش پشت سرش حرف بزنند، برایش خبر چینی کنند، و طردش کنند بترسد و موضوع را با معلم خود در میان نگذارد. یاد دادن مهارت هایی مثل بی اعتنایی کردن به فردی که قلدری می کند و عوض کردن موضوع، ترک فوری مکان، و یا چگونگی دسترسی به بزرگسالان دیگر برای درخواست کمک، اغلب برای این گروه سنی نیاز هست.
- در با هرگونه رفتار تهدید آمیز در مدرسه بایستی سریعاً و به طور موثری برخورد شود. گاهی اوقات خود ناخواسته این اشتباه پیش می آید و دانش آموز تهدید می شود. همچنین در بازی های ورزشی نیز ممکن است چنین رفتارهایی اتفاق بیفتد.
- همه معلمان و اعضای کادر مدرسه باید افرادی باشند که دانش آموز بتواند با آنها راحت حرف بزند؛ معلمان و اعضای کادر مدرسه بایستی دقیقاً بدانند که چگونه به صحبت های مختلف دانش آموزان، واکنش های مناسب نشان دهند (به آنها گوش کنند، حقیقت را بفهمند، و به دانش آموز کمک کنند تا شرایط را سریعاً مدیریت کند).

۶- تشویق به مشارکت جمعی

- بهترین مدارس در زمینه تقویت مشارکت جمعی آن هایی هستند که موفق شوند فضای مثبتی را بر اساس ارزش های مشترک اجتماعی شکل دهند.
- مشارکت مؤثر زمانی تسهیل می شود که مدیر مدرسه، کادر مدرسه را طوری مدیریت کند که فعالانه با دانش آموزان و والدینشان مشورت کنند.
- به یاد داشته باشید دانش آموزان بیشتر ضوابطی را رعایت خواهند کرد که خودشان هم در شکل گیری آنها نقش داشته باشند.

قدم های کاربردی برای بهبود مشارکت جمعی در مدرسه:



- به دانش آموزان اجازه دهید تا در اداره کردن مدرسه سهم داشته باشند. این کار می تواند از طریق تعیین شورای دانش آموزی یا گرفتن نظرات آنان درخصوص امور مربوط به مدرسه انجام پذیرد.
- فعالیت ها و موفقیت های دانش آموزان را (و نه فقط مشکلات) با والدین دانش آموزان در میان بگذارید، و از این طریق میزان مشارکت آن ها را افزایش دهید.
- کارهای دانش آموزان در مدرسه را به نمایش بگذارید و به دستاوردهای آنها توجه کنید.

۷- شکل گیری و تقویت استقلال

- یکی از نقش های مهم مدارس توانمند سازی دانش آموزان در جهت رسیدن به استقلال است.

- یادگیری زمانی موثرتر است که دانش آموزان تشویق شوند تا خودشان بیندیشند.
- مهم ترین عامل تأثیرگذار در عملکرد تحصیلی دانش آموز، توانایی او در نظارت بر خود و ارزیابی کار خود و مصمم شدن برای پیشرفت بیشتر و به کار گرفتن یک مهارت است.
- بازخوردهای سازنده معلم برای شکل گیری و تقویت استقلال و مسئولیت پذیری دانش آموز در یادگیری اش، بسیار مفید است.

قدم های کاربردی برای پرورش استقلال در مدارس:

- در مدرسه، باید به دانش آموزان مسئولیت هایی متناسب با سن آنها محول شود.
- فرصت های ساختاریافته به منظور بازخورد دادن به او و مطرح کردن نظرهایش را فراهم کنید.
- برنامه هایی را تدارک ببینید که موجب پرورش روحیه رهبری در دانش آموزان و تشویقشان به مشارکت بیشتر در بحث ها شود.

۸- شناسایی و مداخله زودهنگام به منظور ارتقاء سلامت روان در مدارس

- مشکلات را در مراحل اولیه شناسایی کنید.
- بین برچسب خوردن به دانش آموز و اهمیت شناسایی زودهنگام یک اختلال، تعادل برقرار شود. هدف نهایی معلم، تشخیص اختلالات در کودکان نیست، بلکه آنها قرار است بتوانند مشکلات را شناسایی کنند، و دانش آموزان را وارد مسیری کنند که به آنها کمک شود و در صورت نیاز رابط مشاوره برای بررسی تخصصی آنها را ارجاع دهد.

قدم های کاربردی برای تشخیص و مداخله به موقع در مدارس:

- مدارس بایستی دستورالعمل های استاندارد را برای شناسایی مشکلات در دانش آموزان، حمایت از آنها و نحوه ارجاع به متخصص داشته باشند.
- گاهی اوقات تعیین عادی یا غیرعادی بودن یک مشکل، دشوار می باشد. یک توصیه مفید این است که دانش آموز را با هم کلاسی هایش مقایسه کنید.
- زمانی که در ارزیابی خودتان شک دارید و یا دانش آموز پیشرفتی ندارد، او را ارجاع دهید.

۹- حمایت و آموزش برای معلمان و دیگر کارکنان

- کارکردن با کودکانی که مشکلاتی سلامت روان دارند می تواند برای معلمان بسیار چالش برانگیز باشد.
- حجم کار بالا و رفتار دانش آموزان با بروز افسردگی در معلمان ارتباط دارد.
- معلمی که از شدت فشار کار کلافه باشد، در حمایت از دانش آموزان با مشکلاتی مواجه خواهد شد.

قدم های کاربردی برای حمایت و آموزش معلمان و جلوگیری از فرسودگی:

- شناسایی به موقع مشکلات و ایجاد فضایی که در آن معلمان به بحث پیرامون مشکلاتی که ممکن است در محیط کلاس داشته باشند، تشویق شوند.
- ایجاد گروه های حمایت از معلمان، و ایجاد فضایی برای مشورت آنها با سایر همکارانشان، یا مشورت با مشاور مدرسه.
- به معلمان کمک شود تا دلایلی را که آن ها تصمیم گرفتند معلم شوند را بازبایی کرده و این جنبه ها را در کارشان تقویت کنند.
- ایجاد فضایی مثبت در مدرسه برای رشد شخصی و حرفه ای معلمان
- آموزش مهارت های مدیریت رفتاری به طور خاص موثر هستند.
- به معلمان کمک شود تا بدانند رفتار مشکل ساز دانش آموزان ممکن است پوششی برای مشکلات دیگری باشد که برایش بسیار دردناک یا شرم آور است (برای مثال قرار گرفتن در معرض خشونت خانگی یا طلاق والدین).

۱۰-بسترسازی برای هویت یابی صحیح دانش آموزان

- هویت پاسخ به سؤال "من کیستم" است و همان قالبی است که فرد برای خود پذیرفته یا انتخاب کرده و با آن احساس رضایت و خوشحالی دارد. مانند لباسی که فرد برای خود انتخاب میکند و در آن حس راحتی دارد
- هویت یابی یک فرایند دو مرحله ای است؛ شناخت و انتخاب

قدم های کاربردی برای بسترسازی هویت یابی در نوجوانان



- هویت یابی نیازمند شناخت توانمندی ها و ضعف های فردی است. کسی که مزایا و نارسایی های کنونی خودش را بشناسد، نیمی از مسیر هویت یابی را طی کرده است. اینکه برای دستیابی به هویت گفته می شود باید خودتان را بشناسید، به این مرحله از هویت یابی اشاره می کند. نوجوانان این بخش را ابتدا "کشف" و سپس "قبول" می کنند. تجلی معنادار هویت در انتخاب رشته تحصیلی و انتخاب شغلی است. انسان هویت یافته احساس می کند رشته تحصیلی و حدود شغلی اش را دقیق انتخاب کرده است و از آن رضایت دارد.
- نوجوان باید راهنمایی شود که اگر بخش هایی از این هویت را دوست ندارد، باید برای تغییر یا بهبود آن تصمیم بگیرد. ممکن است بخش هایی از آن غیرقابل تغییر بوده و خارج از اراده او باشد؛ در این شرایط "پذیرش خود" کمکشان خواهد کرد. پذیرش خود کمک زیادی می کند تا برای مرحله بعد یعنی ساختن آینده تلاش کنند.
- مرحله دوم هویت یابی، مرحله انتخابی آن است و در اختیار افراد است. پس از آنکه وضعیت کنونی خود را شناخت، باید به بخش دوم هویت که ساختنی است پراخت. در این بخش فرد باید "اهداف انتخابی" خود را مورد بررسی قرار دهد. هویت آینده نوجوان به تدریج ساخته می شود و در اختیار اوست. اگر برای ساختن آن و روشن کردن اهداف آینده اش تصمیم نگیرد، به تدریج خواسته یا ناخواسته شکل خواهد گرفت. شکلی که ممکن است در آینده از آن لذتی نبرد. اینکه گفته می شود هر فرد باید شخصیت خود را بسازد، به این مرحله اشاره دارد؛ یعنی آینده ای را بسازد که مناسب و مخصوص خودش باشد.

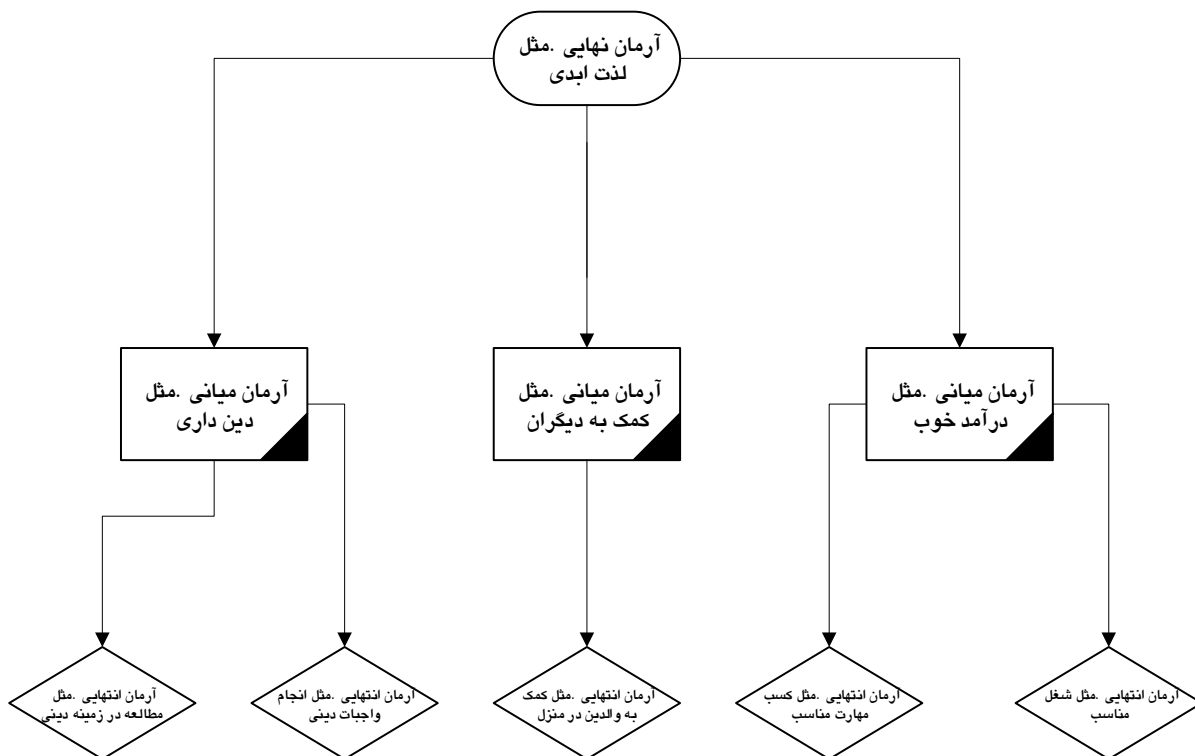
۱۱-آرمان پروری

- اساسی ترین مؤلفه برای ساختن آینده، "آرمان" نوجوان است؛ اینکه او برای آینده خود چه وضعیت مطلوبی را ترسیم کرده است و چه هدفی از زندگی دارد.
- آرمان و هدفی که او برای زندگی خود تعیین کرده است، به زندگی او معنی می دهد و او تمام زندگی آینده خود را صرف به دست آوردن آن خواهد کرد و به همین دلیل آرمان چیزی ارزشمندتر از وضعیت فعلی انسان است.
- کسی که آینده نگر است نمی تواند از کنار "انتخاب آرمان" به راحتی گذر کند.
- آرمان جهت زندگی او را تعیین خواهد کرد. نوجوان "آرمانی" برای هویت خودش انتخاب می کند و به تدریج سبک زندگی خود را با آن آرمان تنظیم می کند.

قدم های کاربردی برای آرمان پروری



- مرحله اول شناخت وضع موجود مرحله دوم انتخاب آرمان است.
- برای آرمان پروری طی چندین جلسه، رابطین سلامت مدارس، نوجوان را به تفکر در رابطه با آرمان نهایی زندگی اش سوق دهد. برای ایده گیری، چندین آرمان اساسی و نهایی مثل رسیدن به لذت پایدار و ابدی، رضایت خدا، آرامش، کمک به هممنوع و... را مثال زده و در رابطه با آرمان های نهایی و بزرگ دانش آموزان با هم در کلاس گفتگو کنند.
- توجه به این مسئله که برای یافتن آرمان های میانی زندگی باید آرمان نهایی و اصلی زندگی به عبارت دیگر فلسفه و معنای زندگی برای دانش آموز مشخص شده و سپس بر اساس آن آرمان های میانی را تنظیم کند.
- بدین ترتیب نمودار و درختچه زندگی روی کاغذ و تخته کلاس کشیده می شود. برای مثال هدف نهایی زندگی یک فرد می تواند لذت ابدی باشد، که از مسیر کمک به دیگران، دین داری و رفاه مادی می گذرد و هر کدام از این آرمان های میانی از مسیر آرمان های کوچکتر نظیر یافتن شغلی پر درآمد، انجام واجبات دینی و ترک محرمات، کمک به والدین در منزل و... می گذرد و به همین ترتیب نمودار پایین می آید و آرمان های ابتدایی تر مشخص می گردد.
- نمونه درختچه آرمانی:



نقش والدین در آموزش فرزندان

والدین نقش بسیار مهمی در تربیت کودکان در ارتباط با محیط مدرسه و فراتر از آن ایفا می کنند. تقریباً نیمی از موفقیت های کودکان در مدرسه می تواند تحت تاثیر عوامل خارج از مدرسه مثل حمایت والدین قرار گیرد، بنابراین بسیار مهم است که والدین برای رشد و پرورش فرزندشان فعالانه با مدرسه همکاری کنند. نقش والدین می تواند به چندین حیطه تقسیم شود، از جمله :

- **حضور:** مطمئن باشند که فرزندشان در مدرسه حضور پیدا می کند.
- **نگرش:** نگرش والدین درباره مدرسه می تواند در نگرش فرزندشان نیز تاثیر بگذارد.
- **حمایت:** والدین باید کودکشان را حمایت کنند و زمانی که آن ها به کمک احتیاج دارند کمکشان کنند.
- **الگو بودن:** والدین باید الگوی مثبتی در شکل دهی نگرش فرزندشان نسبت به یادگیری باشند.
- **مشارکت:** اعتماد به نفس و موفقیت دانش آموز ارتباط نزدیکی با مشارکت مثبت والدین در مدرسه دارد.
- **ارتباط:** والدین باید ارتباطشان را با مدرسه فرزندشان حفظ کنند.
- **استقلال:** والدین باید در راستای مستقل شدن کودک و نوجوان در امور تحصیلی تلاش کند و از حمایت افراطی بپرهیزد.

نقش والدین در فراهم کردن محیطی مساعد برای یادگیری در منزل



- برقراری محیطی آرام و ساکت
- فراهم کردن تغذیه کافی و تشویق به ورزش
- قرار دادن محدودیت ها و چهارچوب های نه چندان زیاد و نه چندان کم
- توجه به ساختار و اطمینان از خواب کافی

نقش والدین در ارتباط با مدرسه:



- گفتگوهای منظم بین معلم و والدین پیرامون پیشرفت کودک و هماهنگی تلاش‌ها در خانه و مدرسه
- شرکت در جلسات انجمن اولیاء و مربیان که سازمانی با هدف تسهیل مشارکت والدین در مدرسه است
- تشویق دانش آموز به تبعیت از قوانین مدرسه و جدی دانستن آنها

راهنمادهای مدیریت رفتار نامطلوب در مدرسه

انضباط و مدیریت رفتارهای نامطلوب

انضباط بخش مهمی از مدرسه است و از راهنمدها و فنون مختلفی جهت شکل دهی انضباط در کودکان استفاده می شود. استفاده از مواردی همچون تنبیه بدنی و جسمی، و سرزنش و تهدید در اصلاح رفتار کودک، به علت اثرات زیان آور بر کودکان (برای مثال افزایش پرخاشگری و تخریب اعتماد به نفس و کرامت نفس) هرگز نباید در محیط مدرسه صورت بگیرد و بهتر است از اصول تقویت مثبت رفتاری و انس گرفتن با الگوهای مثبت برای اصلاح رفتار کودک استفاده شود.

قدم های کاربردی در راستای مدیریت رفتارهای نامطلوب



۱. بهترین راه این است که رویکردی پیشگیرانه در کلاس درس و مدرسه اتخاذ کنید و ساختاری را ایجاد کنید که فرصت انجام رفتارهای مشکل ساز را به حداقل برساند.
مثال: از قبل، دانش آموزان پر تحرک و دارای مشکل تمرکز را در ردیف جلو بنشانید.
مثال: قوانین ساده ای برای انضباط کلاس تعریف کنید و اوایل، هرروز آنها را مرور کنید.
۲. محدودیت های معقول و منصفانه ایجاد کنید (نه محدودیت های سخت گیرانه و یا برعکس خیلی سست)
۳. در برخی مواقع، رفتار نادرست را نادیده بگیرید، اما زمانی که رفتار کودک سبب آسیب به خودش یا دیگران می شود، نباید آن را نادیده بگیرید. به یاد داشته باشید که نادیده گرفتن رفتار نادرست به منظور اصلاح رفتار، زمان می برد. انتظار داشته باشید که به طور طبیعی، دانش آموز ممکن است در کوتاه مدت شدت و فراوانی آن رفتار نادرست را به منظور جلب توجه افزایش نیز بدهد.
۴. در صورت امکان، حواس کودک را غیر مستقیم به مطلبی در معطوف کنید و بدون اشاره ی مستقیم به رفتار نادرستش، او را به مسیر اصلی کلاس بازگردانید. برای مثال اگر دانش آموزی شروع به رفتار نادرست نمود، آن دانش آموز را صدا بزنید تا متنی را با صدای بلند بخواند یا به سؤالی پاسخ دهد یا اینکه از دانش آموز دیگری بخواهید تا صحبت کند (بنابراین دانش آموزی که مرتکب رفتار نادرست شده است، احتمالاً رفتارش متوقف می شود تا از قرار گرفتن در مقابل هم کلاسی اش اجتناب کند).
۵. مواجهه با پیامدهای طبیعی و منطقی رفتار؛ به دانش آموز اجازه دهید تا پیامد رفتارش را در صورتی که برایش خطرناک نباشد، تجربه کند. به طور مثال، اگر دانش آموزی به دیگری حرف بدی زده باشد و آن دانش آموز دیگر نخواهد با او بازی کند، به جای این که آنها را مجبور به بازی کردن با یکدیگر کنید، به دانش آموز کمک کنید تا آنچه را که اتفاق افتاده درک کند، و به اثرات رفتارش پی ببرد و در نهایت بتواند رفتارهای دیگری را با کمک معلم جایگزین رفتار مخرب خود نماید.

۶. به دانش آموزان کمک کنید تا مهارت تصمیم گیری را در خود تقویت کنند و این کار را با قرار دادن مکررشان در معرض تصمیم گیری های ساده و در نظر گرفتن پیامدهای احتمالی انجام دهید.
۷. به دانش آموزان کمک کنید تا برای رفتارهای مشکل ساز خود رفتار جایگزین پیدا کنند؛ از جمله انجام فعالیت های سودمند (به جای فعالیت های مخرب)، ایجاد وقفه در کلاس به منظور تشکیل گروه، رفتن و انجام دادن کار دیگری در مدرسه (مثلاً اگر آنقدر ناراحت است که نمی تواند سر کلاس بنشیند، به او اجازه دهید برگه های حضور و غیاب را ببرد و تحویل دفتر بدهد).
۸. در طی یک روز تحصیلی، به موفقیت های دانش آموزان پاداش دهید؛ با تشویق، با عکس برگردان یا کوپن های دریافت جایزه (بردن یک کتاب خاص به خانه، غذا خوردن با یک همکلاسی، انتخاب یک بازی خاص)
۹. برای تقویت توانایی منتظر ماندن، یک برنامه چند مرحله ای برای او و کلاس بریزید؛ به طور مثال "تا ده بشمار و سپس دستت را بالا ببر و به چشمان معلم نگاه کن."
۱۰. الگوهای رفتاری مثبتی مثل "سهمی شدن با دیگران"، "گفتگو کردن با دیگران" و "همکاری کردن با دیگران" را به آنها آموزش دهید و در آنها تقویت کنید.
۱۱. برای این که دانش آموز بتواند راحت تر از یک فعالیت به فعالیتی دیگر معطوف شود، در آخرین دقایق انجام فعالیت قبلی، شمارش معکوس انجام دهید. برای مثال، زمانی که پنج دقیقه، چهار دقیقه ... مانده اطلاع دهید.
۱۲. برای فعالیت های معینی که دانش آموزان در طی روز انجام می دهند، آن ها را تشویق کنید. آن ها را به خاطر آرام شدن بعد از رفتارهای مشکل ساز، تشویق کنید و برای آن چه که درست انجام می دهند به آنها توجه مثبت نشان دهید.
۱۳. زمانی که دانش آموز در برابر پیروی از دستورات شما مقاومت می کند، توجه او را به پیامدهای رفتاری که می خواهد انتخاب کند سوق دهید. به طور مثال: "تو می توانی تصمیم بگیری که این تکلیف را همین الان انجام بدهی. اگر تصمیم بگیری که آن را انجام ندهی، امشب تکالیف بیشتری خواهی داشت، یا اینکه باید برای انجام این تکلیف، زمان بیشتری را در مدرسه بگذرانی."
۱۴. در همان ابتدای سال تحصیلی که دانش آموزان همگی آرام هستند و انتظارات شما را بهتر متوجه خواهند شد، قوانینی در رابطه با جلوگیری از پرخاشگری وضع کنید (ما فاصله مان را از دیگران رعایت می کنیم، بنابراین لطفاً زمانی که در صف ایستاده اید حداقل به اندازه یک موزاییک از دوستان فاصله داشته باشید؛ ما به نوبت صحبت می کنیم، بنابراین به همکلاسیان اجازه دهید تا صحبتش را تمام کند و بعد شما صحبت کنید؛ ما به وسایل دیگران دست نمی زنیم، و با دیگران مؤدبانه صحبت می کنیم).
۱۵. در اجرای اصول انضباطی، قاطع، قابل پیش بینی و منصف باشید.
۱۶. به دانش آموزان مدیریت خشم را آموزش دهید؛ از طریق دادن اطلاعاتی همچون چگونگی برانگیخته شدن خشم، نشان دادن محرک هایی که آنها را عصبانی می کند، آموزش بیان احساسات از طریق استفاده از جملات به جای اعمال خشونت آمیز.
۱۷. اگر دانش آموز در شرایطی، مقابله جو یا آشفته شود، ابتدا به واکنش او توجه کنید نه اشتباهش (مثلاً به او بگویید: "من متوجه می شوم که این خیلی کلافه کننده است که آدم مراحل حل یک مسأله را درست برود ولی به جواب نرسد.") و سپس از دانش آموز بخواهید تا پیشنهادات جایگزین را در نظر بگیرد (مثلاً به او بگویید: "می توانی به سراغ حل یک مسأله دیگر بروی و همان مراحل را دوباره امتحان کنی، یا اینکه همین مسأله را دوباره سعی کنیم با هم حل کنیم، تا ببینیم کجایش اشتباه است.")

۱۸. وقتی می خواهید دانش آموز را از کلاس یا از موقعیت دارای تنش زیاد خارج کنید؛ از "زمان وقفه" استفاده کنید؛ پنج دقیقه زمان وقفه در نظر بگیرید و در این مدت کودک را به جای آرامی بفرستید تا بتواند بر هیجانش مسلط شود. زمان وقفه را با آرامش وبدون هیجان اعلام کنی. اگر هنوز هیجانات و تنش خود مسلط نشده به او فرصت بیشتری بدهید. معاونین و مشاورین مدرسه در این مورد باید با شما هماهنگ باشند و در این زمینه مدیریت زمان وقفه در خارج از کلاس را به عهده بگیرند

۱۹. گاهی کمک کننده است که اگر دانش آموز موفق شد به رفتارهای درست ادامه دهد، طی یادداشتی این را به مدیر مدرسه و یا گاهی به خانواده انتقال دهید.

۲۰. اگر می خواهید از جریمه استفاده کنید، سعی کنید بدون بروز هیجان منفی این کار را انجام دهید، و تنبیه بدون نشان دادن خشم و حس خصومت و نامهربانی باشد.

۲۱. در دادن دستورات، از ضمایر جمع استفاده کنید (مثلا بگویید "ما نیاز داریم آرامش داشته باشیم تا بتوانیم تکالیف ریاضی مان را تمام کنیم.")

به یاد داشته باشید:

- در هیچ یک از روش ها افراط نکنید. سعی کنید رفتارتان همگن و دارای ساختاری یکسان باشد.
- کاری نکنید که موجب شرم یا تحقیر دانش آموز شود(به طور مثال نمره ضعیف دانش آموز را با صدای بلند در کلاس اعلام کردن) و یا دقت کنید که هرگز شخصیت، خانواده و پیشینه اش هدف قرار نگیرد، بلکه فقط به رفتار نادرست او اشاره شود. زمانی که دانش آموز بد رفتاری می کند، او خودش "بد" نیست بلکه "عمل" او باید بد تلقی شود.
- آهنگ کلام و نگرش شما همواره باید مهربان و دوستانه باقی بماند. اگر دانش آموزی با صدای بلند با شما حرف زد، به جای این که با خشم با او صحبت کنید، به آرامی با او سخن بگویید.
- از هر فرصتی برای تقویت رفتارهای خوب در دانش آموزان استفاده نمایید. اگر در طول روز یک بازخورد منفی به دانش آموز می دهید، سعی کنید در ازای آن لااقل ۵ بازخورد مثبت نیز به او بدهید. برای مثال اگر تکلیفش را بموقع و خوب انجام داده با صدای بلند و با ذکر اسم او خوشحالی خود را اعلام کنید
- همواره سعی کنید رفتار مثبت را الگو دهی نمایید و به دانش آموزان نشان دهید که چگونه با ناکامی ها و موقعیت ناراحت کننده کنار بیایند (مثل ابراز مهارت خود در تقسیم موقعیت ها به رویدادهای کوچک تر برای فهم بهتر آنها، و بلند بلند فکر کردن در مورد راه حل های موجود). همچنین به آنها یاد دهید که برای بهبود یک موقعیت چگونه باید برنامه ریزی کنند. آنچه را که آموزش می دهید خودتان هم انجام دهید و تمرین کنید. رفتار شما در واقع خیلی مهم تر از آن سخنی است که به دانش آموزانتان می گوئید.

مشاوره

ما نمی خواهیم معلمان را تبدیل به مشاورانی حرفه ای بنماییم، بلکه می خواهیم آنها را در این زمینه توانمند کنیم که دانش آموزانی را که نیاز به مشاوره دارند شناسایی نموده و برای دریافت کمک های تخصصی به رابط مشاوره راجع دهند. در ضمن معلمان می توانند از مهارت های مشاوره ای پایه در کار با دانش آموزان استفاده کنند.

مهارت های مشاوره ای پایه که معلمان می توانند استفاده کنند

پی ریزی ارتباط	• ایجاد ارتباطی بر پایه همدلی، اعتماد و احترام
گوش دادن فعالانه	• استفاده از مهارت هایی همچون حفظ تماس چشمی، استفاده مناسب از زبان بدن، تکان دادن سر، و ملایم کردن آهنگ کلام برای نشان دادن همدلی
مهارت های مصاحبه	• پرسیدن سوالات دارای پاسخ باز: می توانی بیشتر درباره توضیح بدهی؟ • سوال ها را جهت دار نپرسید و بدون قضاوت و پیشداوری سوال کنید. • سوال های متناسب با سن بپرسید. • گوش دادن و منعکس کردن آنچه که شنیده اید (نشان دهنده این است که معلم به درستی تجربه دانش آموز را درک کرده است) مثال: "پس تو می گویی که بعد از آن اتفاق خیلی ناراحت شدی؟"
مهارت های مشاهده	• مشاهده رفتار کلامی و غیر کلامی کودک
دریافت اطلاعات	• روشن کردن حقیقت و به چالش کشیدن تصورات غلط

مهارت ارتباط سازنده بین معلم و دانش آموز

به نظر می رسد قبل از هرچیز لازم است تعریف درستی از ارتباط داشته باشیم. ارتباط فرآیندی است که بین دو یا چند نفر صورت می گیرد و در خلال این فرایند پیامی منتقل می شود. ارتباط انواع یا اشکالی دارد که عبارتند از ارتباط کلامی و ارتباط غیر کلامی.

مثال هایی از ارتباط کلامی عبارتند از صحبت کردن، گوش دادن، نوشتن و خواندن.

مثال هایی از ارتباط غیر کلامی عبارتند از تماس چشمی، فضای بین فردی، حالت چهره، وضعیت بدنی، ژست ها، نوع پوشش، ویژگی های فrazبانی (مثل آهنگ کلام، سرعت و بلندی صدا)

مهمترین اجزای یک ارتباط عبارتند از: تماس چشمی، گوش دادن فعال، بروز واکنش های احساسی و عاطفی که در چهره مشخص می شود، حرکات بدن و طرز قرار گرفتن یا نشستن

مهم ترین موانع یک ارتباط می توانند توجه نکردن، انحصاری کردن مکالمه، سکوت، قضاوت کردن، برگشتن به مشکلات گذشته و استفاده از پیش فرض ها و دنبال مقصر گشتن باشند.



راه حل هایی برای بهبود ارتباط عبارتند از:

- ✓ حذف محرک های منحرف کننده توجه
- ✓ گوش دادن و درک کردن
- ✓ منعکس کردن و خلاصه کردن
- ✓ واضح و روشن ساختن موضوع گفتگو
- ✓ استفاده از ژست های غیر کلامی مثبت

تعدادی از تقویت کننده های ارتباطات بین فردی عبارتند از:

- ✓ قرار گرفتن مقابل فرد
- ✓ نگاه کردن به فرد
- ✓ نشان دادن علاقه و توجه به صحبت های فرد (کلامی و غیر کلامی)
- ✓ همدلی کردن
- ✓ فعالانه گوش دادن به فرد (بازخورد دادن به فرد)
- ✓ ایجاد حس اعتماد و اطمینان در طرف مقابل
- ✓ پیشگیری از بروز احساس منفی و حالت دفاعی در طرف مقابل

به کار بردن تکنیک های ارتباط موثر توسط معلمان منجر به یادگیری بهتر و ایجاد انگیزه مثبت دانش آموزان در کلاس و محیط مدرسه می شود.

آثار مثبت یک ارتباط موثر در یادگیری دانش آموزان:

- فهم و درک درست مطلب
- اجتناب از سردرگمی و فهم نادرست
- رفع ابهامات و پاسخ به سوالات
- کاهش استرس و اضطراب
- ایجاد انگیزه بیشتر برای یادگیری
- احساس امنیت در کلاس، پذیرش و احترام

- مشارکت دانش آموزان در فرایند کلاس و یادگیری
- افزایش خود اشنایی در مورد احساسات و افکار

معلمان چگونه با دانش آموزان ارتباط موثرتری برقرار کنند؟

با توجه به اینکه نوجوانی یکی از حساس ترین دوران رشد است و نوجوانان معمولاً به دنبال ابراز وجود و دیده شدن هستند. معلمان می توانند با سپردن مسئولیت به دانش آموز، بیان نقاط قوت و مثبت آنها در کلاس و گروه، تشکیل گروه های آموزشی، هنری، علمی، ورزشی در کلاس و مشارکت دادن همه دانش آموزان در گروه ها، رابطه بهتر و مناسبتری با آنها برقرار کنند.

معلمان می توانند با بزرگ نکردن ضعف ها و اشکالات دانش آموز، تحقیر و سرزنش نکردن او در جمع، بکار نبردن جملات و واژه های توهین آمیز برای دانش آموز، نشان دادن احساسات و هیجانات مثبت خود نسبت به او، توانمند سازی و توجه بیشتر به دانش آموزانی که از نظر درسی ضعیف تر هستند و استفاده از تکنیک نقد به جای انتقاد وقتی که دانش آموز رفتار اشتباه یا نامطلوبی دارد ارتباط بهتری با دانش آموز یا نوجوان برقرار کنند. به عنوان مثال وقتی دانش آموزی در کلاس یا محیط مدرسه مرتکب خطایی می شود در صورتیکه لازم است تذکر بگیرد و یا حتی با توجه به قوانین مدرسه توبیخی شود. بهتر است هنگامی که رفتار اشتباهش را به او تذکر می دهیم رفتارهای مثبت و نقاط قوتش را هم در کنار رفتار غلطش بازگو کنیم. نقد در میان هنرمندان به ویژه سینما گران زیاد کاربرد دارد. در واقع هنگامی که شما از مهارت نقد به جای انتقاد استفاده می کنید مثل این است که دارید یک فیلم سینمایی یا سریال را پس از مشاهده ارزیابی می کنید، هم موارد مثبت فیلم را بیان می کنید و هم نقاط ضعف آن را. حال در مورد یک دانش آموز هم می تواند این چنین باشد.

مثال: آرش تو پسر با هوش یا ورزشکاری هستی و برای مدرسه هم تا به حال چندین مقام آوردی، من متوجه نمی شم یا دلیل این رفتار تو رو نمی فهمم، چرا باید تو این خطا رو بکنی...

یا اینکه: بچه ها من که قبلاً بارها گفته بودم ممکنه هر کدام از شما تحت تاثیر گروه یا یک فشار روانی قرار بگیرید و نتوانید تصمیم درستی بگیرید که البته بخاطر سن و سال تون طبیعی است، اما قرار بود قبل از هر اقدامی موضوع را با من در میان بزارید و حرف بزنید، با این حال بیاید با هم فکر کنیم و یه راهی برای حل این مشکل پیدا کنیم.

احتمال زیادی وجود دارد با این گونه ارتباط های کلامی بتوانید تکرار خطاهای دانش آموزان کاهش دهید و همچنین از احساس خشم و تنفر آنها نسبت به خودتان یا تذکر دهنده کم کنید.

زمان دور هم نشستن

"زمان دور هم نشستن" (یا "زمان فکر دسته جمعی") روش بسیار مناسبی هست که به دانش آموزان کمک می کند در مدرسه بتوانند راحت تر احساسات و نگرانی هایشان را بیان کنند. این روش در بعضی مدارس ممکن است قابل اجرا نباشد.

روش اجرای زمان دور هم نشستن :

- فردی به عنوان تسهیل گر گروه (معلم یا در صورت امکان مشاور مدرسه) تعیین می گردد و دانش آموزان را تشویق می کند تا موضوعاتی که به نظرشان مهم می آید را در گروه مطرح کنند تا در مورد آنها حرف زده بشود. برای مثال ممکن است موضوع احترام به حقوق دیگران، مشکلاتی از قبیل خشونت و زورگیری (قلدری)، یا معضلاتی مثل مصرف سیگار و مواد به عنوان موضوع بحث مطرح شوند.
- دانش آموزان بایستی ترجیحاً در یک دایره بنشینند که به آنها احساس امنیت و برابری ببخشد. البته این اجباری نیست و اگر این امکان وجود ندارد، دانش آموزان می توانند بر روی نیمکت هایشان باقی بمانند و زمان دور هم نشستن را اجرا نمود.

- تعداد مناسب دانش آموز برای اجرای زمان دور هم نشستن حدود ۲۵ دانش آموز است، تا این فرصت برای همه فراهم شود که بتوانند در مباحث شرکت کنند. قوانین گروه بایستی در همان ابتدا توسط تسهیلگر گروه به دانش آموزان یادآوری شود. این قوانین عبارتند از:

- ✓ همه به نظرات یکدیگر احترام می گذارند.
- ✓ به همه افراد برای شرکت در بحث فرصت داده خواهد شد.
- ✓ حرف زدن در گروه اجباری نیست، اما دانش آموزان تشویق به مشارکت می شوند.
- ✓ در همه حال و حتی در ارتباط با موضوعاتی که در گروه مطرح می شود، به اصل مهم رازداری و رعایت حریم خصوصی افراد باید توجه شود.

- موضوعات مورد نظر جلسه باید بر اساس موضوعات پیشنهادی دانش آموزان از قبل مشخص بشود.
- ساختار جلسه به این شکل است:
 - مرحله آغاز: مروری بر قوانین و مطرح کردن موضوعات مورد نظر
 - بدنه جلسه: بحث و تبادل نظر پیرامون موضوعات مورد نظر
 - پایان بندی جلسه: جمع بندی مباحث توسط تسهیلگر گروه.
- نقش تسهیلگر گروه، گوش دادن فعالانه و تشویق دانش آموزان به مشارکت هر چه بیشتر است. او در عین حال باید برای آنها فرصتی فراهم کند که خودشان به روش های حل مسائل فکر کنند.
- برای دانش آموزان مقاطع پایین تر، تسهیلگر گروه برای این که هم سطح کودکان باشد می تواند بر روی یک صندلی کوچک و یا حتی بر روی زمین کنار دانش آموزان بنشیند. موضوعات پیشنهادی برای این گروه از دانش آموزان می تواند تشخیص و شناخت احساسات، مدیریت هیجانات و پی ریزی اعتماد به نفس باشد.

مهارت های زندگی

آموزش مهارت های زندگی یکی از مهم ترین فعالیت ها برای پیشگیری اولیه از بروز اختلالات روانپزشکی در میان دانش آموزان می باشد. آموزش مهارت های زندگی برای این انجام می گیرد که مهارت های روان شناختی در افراد تقویت و تسهیل شود و این باید برای افراد به شیوه ای متناسب با فرهنگ و مرحله رشد آنها انجام گیرد. کسب این مهارت ها به ارتقاء رشد شخصی و اجتماعی فرد کمک می کند و از بروز بسیاری از اختلالات روانپزشکی و مشکلات اجتماعی جلوگیری کرده، و موجب حفظ حقوق انسانی افراد می شود. مهارت های زندگی شامل حوزه های زیر می باشد:

۱. مهارت کنترل خشم و هیجان
۲. مهارت مدیریت تعارضات
۳. مهارت حل مسأله
۴. مهارت برقراری و حفظ ارتباطات مؤثر
۵. داشتن روحیه همکاری
۶. مهارت خودآگاهی
۷. مهارت تفکر خلاق
۸. قدرت تصمیم گیری
۹. تفکر انتقادی

۱۰. مدیریت استرس
۱۱. مهارت گفت و گو
۱۲. تاب آوری
۱۳. مهارت سازگاری با عواطف منفی
۱۴. مهارت برنامه ریزی آینده نگر
۱۵. توان همدلی
۱۶. رفتار جرات مندانه
۱۷. مهارت گوش دادن فعال
۱۸. احترام گذاشتن به دیگران
۱۹. توانایی اعتماد
۲۰. مهارت ابراز هیجانات
۲۱. مهارت همدردی
۲۲. مهارت محبت کردن
۲۳. اعتماد به نفس

سایر حوزه های موثر بر سلامت

تغذیه

تغذیه مناسب نه تنها برای عملکرد جسمی سالم بلکه برای عملکرد ذهنی سالم نیز ضروری می باشد. کمبود تغذیه تأثیر شگرفی بر رشد شناختی و عاطفی کودکان می گذارد. بر اساس اعلام دفتر منطقه ای مدیران شرقی سازمان بهداشت جهانی، سوء تغذیه در منطقه مدیران شرقی بزرگترین عامل مرگ و میر کودکان است. تقریباً یک سوم کودکان در این منطقه یا وزنی پایین تر از نرمال دارند، و یا کوتاه قد هستند و بیش از ۳۰٪ جمعیت از کمبود ریزمغذی ها (ویتامین ها و مواد معدنی) رنج می برند. تأثیر کمبود غذا در کودکان زیر هشت سال، مخرب و دیرپاست. این مسأله می تواند رشد شناختی و رفتاری، آموزش پذیری و سلامت جنسی آنها را مختل کند و حتی آینده شغلی و اقتصادی آنها را به خطر بیندازد.

رابطه ای دوسویه میان سلامت روان و تغذیه وجود دارد. عوامل مختلف تغذیه ای می توانند بر سلامت روان فرد تأثیر بگذارند از جمله: کل کالری دریافت شده، دریافت مواد غذایی انرژی زا (پروتئین ها، کربوهیدرات ها و چربی ها) و دریافت ویتامین ها و معدنی.

کودکانی که سوء تغذیه دارند مشکلات رفتاری بیشتر و مهارت های اجتماعی کمتری دارند و همچنین در معرض اختلال تمرکز، نقص در یادگیری و موفقیت تحصیلی کمتر می باشند. به علاوه، کودکانی که مشکلات رشد جسمانی دارند، بیشتر در معرض کاهش اعتماد به نفس و مشکلات سلامت روان هستند. این در حالی است که کودکان دارای وزن بیشتر از نرمال نیز در معرض چنین مشکلاتی هستند.

برخی اختلالات روانپزشکی نیز می توانند بر وضعیت تغذیه فرد تأثیر بگذارند. برای مثال در افسردگی، کاهش اشتها وجود دارد. از علائم اصلی اختلالات خوردن از جمله بی اشتهایی عصبی، پرخوری عصبی و اختلال پرخوری، عادات ناسالم و مختل غذایی است.

همچنین، توانایی های شناختی کودک و متعاقب آن توانایی آنها برای یادگیری و حفظ اطلاعات با کمبود برخی ویتامین ها (مثل ویتامین های گروه B و C و D و E) و مواد معدنی (کلسیم، ید، آهن، منیزیم، سلنیوم و زینک) ارتباط دارد. تغذیه ضعیف اثراتی بر رشد شناختی دارد که منجر به کاهش بهره هوشی کودک می شود (در حدود ۱۵ نمره کاهش می تواند اتفاق بیفتد).

❗ اقدامات عملی:

مدارس حتما باید به تغذیه دانش آموزانشان و کار کردن با خانواده های آن ها به منظور اطمینان از دریافت رژیم غذایی سالم توسط آنان توجه کنند. بسیاری از کشورها در مدارس اختصاصاً برای کودکانی که با فقر و سوءتغذیه دست و پنجه نرم می کنند، برنامه های خاصی را در ارتباط با تغذیه سالم تدارک دیده اند. ترویج مدارس دوستدار تغذیه سالم سازمان بهداشت جهانی، حرکتی مبتنی بر مدارس در سطح جهانی است که برای کاهش مشکلات ناشی از اختلالات خوردن و تاثیر آن بر سلامت دانش آموزان طراحی شده است. اصول اساسی این حرکت عبارتند از:

۱. داشتن یک سند مکتوب در ارتباط با ترویج تغذیه سالم در مدارس
۲. تلاش برای افزایش آگاهی جامعه و مدرسه در خصوص تغذیه سالم
۳. تدوین برنامه های آموزشی مدرسه مرتبط با تغذیه و ارتقاء سلامت در مدارس
۴. برقراری یک محیط حمایت کننده در مدرسه
۵. فراهم آوردن خدمات حمایتی در ارتباط با تغذیه سالم در مدارس و خدمات بهداشتی

در مدارس به تغذیه ی تک تک دانش آموزان در زنگهای تفریح توجه کنید و اگر دانش آموزی به مدت طولانی تغذیه ی ناسالم دارد او را به رابط مشاوره راجع دهید. در مورد نیاز بدن به مصرف مکرر آب آشامیدنی آموزش بدهید و دانش آموزان را تشویق کنید که به جای نوشیدن نوشابه ها و آب میوه های قنددار، از آب استفاده کنند

اختلالات خوردن

افراد مبتلا به این اختلالات (که اغلب هم از جنس مونث هستند) عادات مختل و ناسالم غذایی دارند. این اختلالات نسبت به سایر اختلالات روانپزشکی ممکن است با مرگ و میر بیشتری همراه باشند.

در بیماری آنورکسیا نروزا (بی اشتهاهی عصبی)، فرد مبتلا، تصویر بدنی نادرستی از خود دارد و فکر می کند که چاق است در حالی که ممکن است اتفاقاً بسیار لاغر یا دچار کم وزنی هم باشد و در نتیجه رفتارهایی افراطی انجام می دهد که وزنش را باز هم کمتر کند، از جمله محدودیت شدید در دریافت غذا، ورزش های شدید، تحریک به استفراغ و یا استفاده از قرص های لاغری.

بیماری بولیمیا نروزا (پر خوری عصبی) دو نوع دارد. در نوع همراه با استفراغ، افراد پر خوری شدید می کنند و سپس خود را تحریک به استفراغ می کنند و یا از قرص های ملین برای ایجاد اسهال استفاده می کنند که وزن اضافه نکنند.

در نوع دیگر بولیمیا، فرد پس از پر خوری، از روش های دیگری برای جلوگیری از اضافه کردن وزن استفاده می کند، از جمله محدودیت شدید دریافت غذا، رژیم غذایی بسیار سخت و یا ورزش شدید. اختلالات خوردن ممکن است تهدید کننده جدی حیات باشند و نیازمند ارجاع جهت درمان تخصصی می باشند.

بینایی / شنوایی / تکلم

گاهی دانش آموز مشکلات ناشناخته ای در بینایی و شنوایی و تکلم دارد، اما در ظاهر به نظر می رسد که مبتلا به اختلال روانپزشکی است. کودکی که حرف نمی زند، ممکن است واقعا یک اختلال مرتبط با تکلم داشته باشد، اما فکر کنند که یا اوتیسم دارد و یا اختلال "لالی انتخابی" دارد. وجود پر خاشگری و یا رفتار های مشکل ساز در یک دانش آموز ممکن است به علت مشکلات بینایی و شنوایی در او باشد. این دانش آموزان ممکن است به دنبال تقلا و سپس کلافگی در محیط مدرسه، دچار

تخریب اعتماد به نفس و اجتناب از مدرسه بشوند. گاهی پر حسی در شنوایی و یا حس لامسه وجود داد و دانش آموز محرک های حسی را بیش از حد درک میکند و ممکن است در محیط های شلوغ و پر همه‌همه دچار احساس سردرگمی یا عصبانیت و یا گوشه گیری شود. و یا وقتی دست کسی به او یا وسایلش می‌خورد واکنش های هیجانی شدید نشان دهد

اقدامات عملی:

معلمان باید از عوامل بالقوه ای که ممکن است سبب ساز بروز چنین مشکلاتی باشند آگاه باشند و دانش آموزان را در صورت احساس نیاز برای غربالگری چنین مشکلاتی به مراقبین سلامت مدارس برای انجام بررسی های بیشتر ارجاع دهند. در کلاس، باید جای نشستن این دانش آموزان، متناسب با میزان ورود محرک های حسی تعیین شود. مثلاً دانش آموز دچار پرحسی باید کنار دانش آموزان آرام بنشیند و دانش آموز با مشکل بینایی باید در جایی نزدیک به تخته و ترجیحاً پشت به نور باشد.

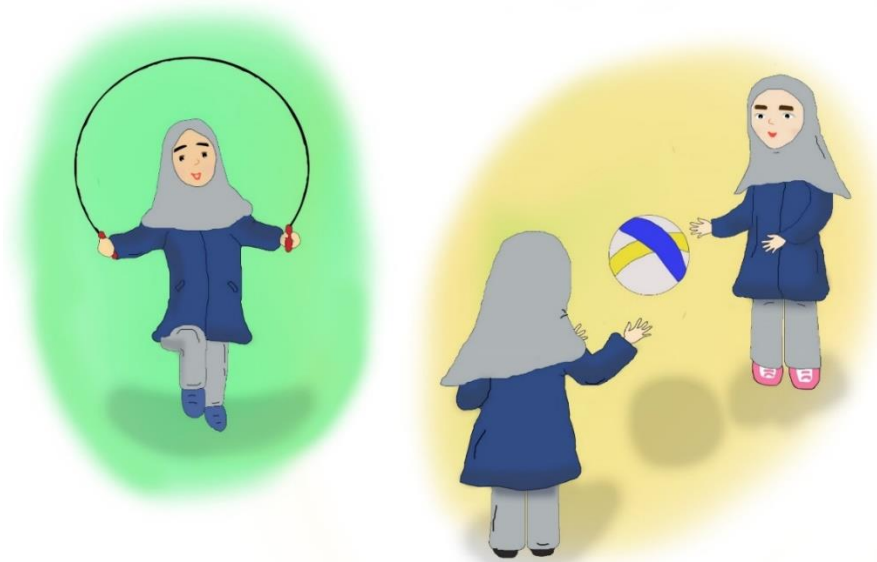


ورزش (فعالیت فیزیکی)

ورزش منظم دانش آموزان در مدرسه آثار مثبتی بر سلامت ذهن و جسم آنان می‌گذارد. ورزش کردن، تاب آوری و قدرت جسمی را افزایش می‌دهد، بافت های عضلانی و اسکلتی را تقویت می‌کند، گردش خون را بهتر می‌کند و به کنترل وزن کمک می‌کند. ورزش کردن همچنین آثار مفیدی در حوزه سلامت روان نیز دارد، که از آن جمله می‌توان به این موارد اشاره کرد: کاهش اضطراب و استرس، تقویت تصویر بدنی صحیح، افزایش اعتماد به نفس و ایجاد اشتغال با یک فعالیت سالم. همچنین شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد فعالیت فیزیکی در مدرسه، مهارت های شناختی را نیز تقویت و موجب پیشرفت تحصیلی نیز می‌شود. مدارس باید از همه فرصت ها استفاده کنند تا دانش آموز را از جهت بدنی فعال نگه دارند. حداقل شصت دقیقه فعالیت فیزیکی روزانه میزان فعالیت فیزیکی برای یک دانش آموز می‌باشد. فعالیت فیزیکی مناسب، به دانش آموزان کمک می‌کند دانش، مهارت و اعتماد به نفس لازم را برای فعال ماندن در طول عمر کسب کنند.

اقدامات عملی:

ورزش باید در برنامه مدارس ادغام شده باشد و همچنین دانش آموزان باید تشویق شوند که خودشان روزانه به مدت حداقل شصت دقیقه فعالیت فیزیکی داشته باشند. از هر فرصتی باید برای ورزش کردن در مدرسه استفاده کرد. از لحظات کوتاه داشتن تحرک نیز برای افزایش عملکرد مغزی بهره بگیرید. دانش آموزان نباید مدت طولانی در یک وضعیت بی حرکت بنشینند. در ساعات طولانی کلاس ها یا هر زمانی که فکر می کنید دانش آموزان خسته شده اند، میتوانید از یک دقیقه نرمش دسته جمعی در همان حالت نشسته در کلاس، و یا چندبار نشست و برخاست دسته جمعی برای رفع خستگی استفاده کنید.



سلامت روان و رسانه

زمان خیره شدن به صفحه نمایش:

در حال حاضر، به دلیل حجم و تنوع بالای وسایل ارتباط جمعی (اعم از تلویزیون، کامپیوتر، گوشی های هوشمند و غیره)، عملاً وقت زیادی از کودکان صرف اشتغال با این گونه رسانه ها می شود. به والدین و همینطور کادر مدارس توصیه می شود که بر زمان استفاده کودکان از این رسانه ها چه در منزل و در ساعات حضور در مدرسه نظارت داشته باشند.

اقدامات عملی:



- زمانی را که کودکان صرف این نوع رسانه ها می کنند، به روزی ۱ الی ۲ ساعت محدود کنید.
- طبق توصیه های مبتنی بر شواهد علمی تا زیر ۱۸ سال خرید وسایل ارتباط جمعی مثل گوشی و لپتاپ و تبلت به صورت شخصی برای کودک صحیح نیست.
- این وسایل را به صورت عمومی و در زمان مشخص و محدود در اختیار او بگذارید. به طوری که او بداند شما طبیعتاً بر اتفاقات داخل آن نظارت دارید.
- برای سرگرمی کودک، فعالیت های دیگری را مثل بازی کردن در بیرون از منزل، و بازی های فکری گروهی، به عنوان جایگزین فراهم کنید.
- بر محتوای رسانه ای که کودک زمان خود را صرف آن می کند، نظارت داشته باشید (از نظر زبان، و محتوا شامل خشونت، و مسائل جنسی)
- برای سرگرمی کودکان زیر دو سال، به هیچ عنوان از این نوع رسانه ها نباید استفاده شود.



اعتیاد به اینترنت :

امروزه، اعتیاد به اینترنت یک مشکل رو به افزایش است. این مشکل می تواند خودش را به صورت مستقیم و غیر مستقیم در مدرسه نشان دهد. دانش آموزان ممکن است مستقیماً زمان زیادی را اصطلاحاً آنلاین باشند و پای این دستگاه ها صرف کنند. از طرفی ممکن است به صورت غیرمستقیم وقت ناهار و استراحت خود را پای اینترنت بگذرانند. دانش آموزی که تا صبح پای اینترنت باشد، اغلب در مدرسه تأخیر دارد، خسته به نظر می رسد، تمرکز ندارد، و ممکن است اصلاً فردایش از مدرسه غیبت کند. هنوز معیارهای مشخصی برای تشخیص اعتیاد به اینترنت وجود ندارد و این از فردی به فردی دیگر تفاوت دارد، بنابراین تعداد ساعت معینی از گذراندن زمان پای اینترنت برای تشخیص اعتیاد به آن وجود ندارد، اما علائم زیر نشان دهنده این است که استفاده از اینترنت در کودک یا نوجوان به مرز هشدار رسیده است:

- از دست دادن حس گذر زمان هنگام استفاده از اینترنت
- داشتن مشکل در به پایان رساندن تکالیف درسی در منزل
- تمایل به کناره گیری از خانواده و دوستان به دنبال استفاده مفرط از اینترنت
- داشتن احساس گناه و عذاب وجدان به خاطر استفاده از اینترنت
- داشتن احساس سرخوشی هنگام اشتغال به اینترنت

قُلدری مجازی:

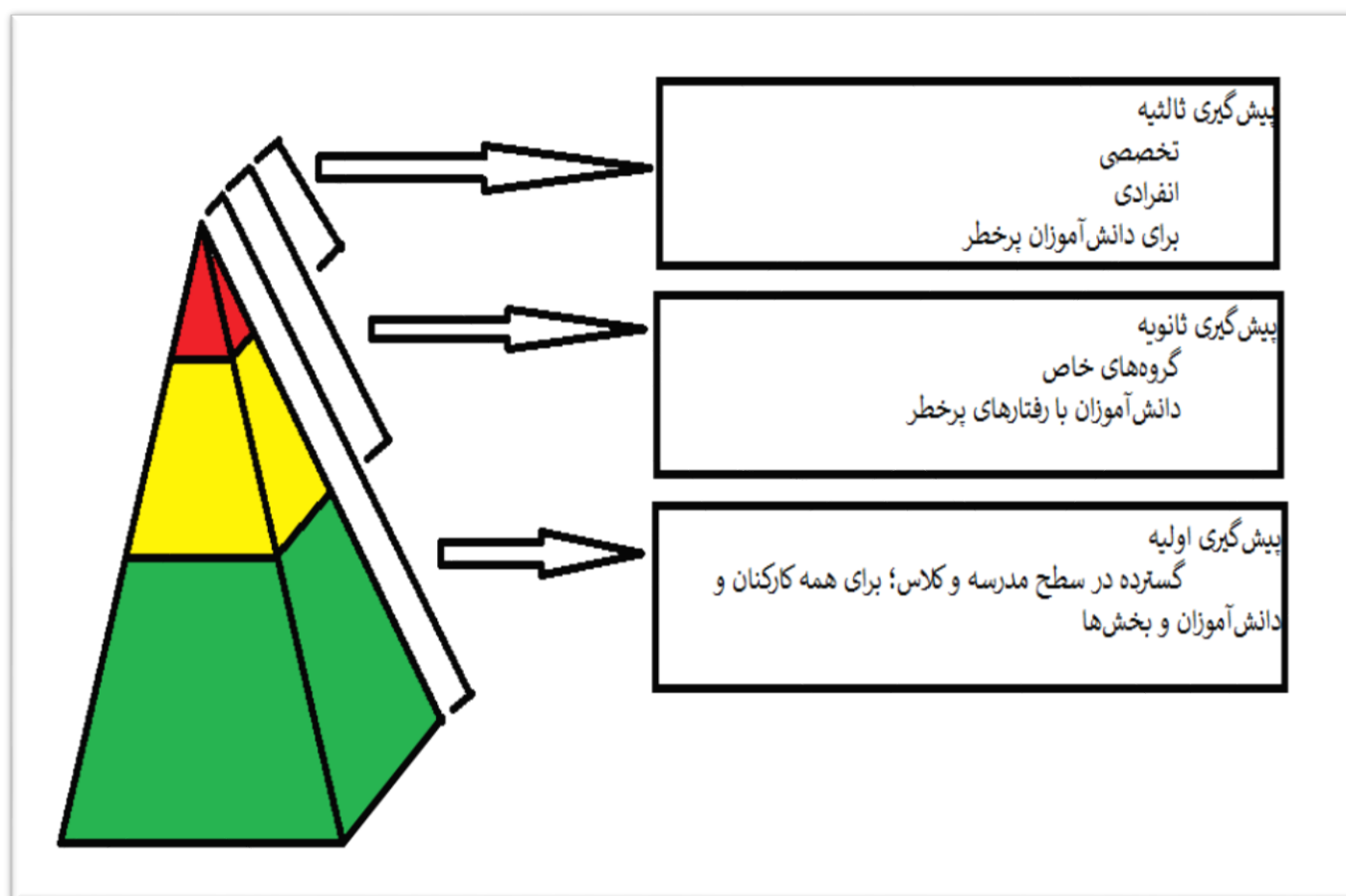
قُلدری مجازی نوعی اعمال خشونت و زور با استفاده از تکنولوژی دنیای مجازی است، که به واسطه رسانه های مختلف مثل رسانه های اجتماعی، پیامک تلفنی، ایمیل کردن شایعات در مورد افراد، انتشار تصاویر خصوصی و ماجراهای شرم آور از آنها، اهانت های نژادی و قومی، و کلاهبرداری با ایجاد صفحات شخصی مجازی جعلی صورت می گیرد. پیشگیری از قُلدری مجازی نیازمند تعامل نزدیک بین والدین و کادر مدرسه و مداخله هایی همچون نظارت بر حضور دانش آموزان در فضای مجازی، و تشویق آنها به درمیان گذاشتن موضوع با کادر مدرسه در هنگام مواجهه با چنین مشکلی می باشد.

بخش سوم: مدیریت مشکلات سلامت روان دانش آموزان در محیط مدرسه

مقدمه

کودکی و نوجوانی دورانی است که مشخصه‌ی آن، تکامل سریع در حیطه‌ی زیستی، روانی، عاطفی و شناختی می‌باشد. اگرچه اکثر افراد این دوره را بدون مشکلات قابل توجه در حوزه سلامت روان طی می‌کنند، اما تقریباً همه‌ی افراد مقداری آشفتگی روانی و عاطفی را در طول سفرشان به بزرگسالی تجربه می‌کنند، و یاد می‌گیرند چگونه بر آن غلبه کرده و با آن سازگار شوند. مداخلات پیشگیرانه در مدارس باید در اولویت بوده و شامل پیشگیری اولیه، ثانویه و ثالثیه باشند:

قرار نیست معلمان توانایی تشخیص اختلالات روانپزشکی را در دانش آموزان داشته باشند، چرا که این امر نیاز به آموزش های



تخصصی دارد و در عین حال باید مراقب عوارض تشخیص‌گذاری‌های غیرعلمی از سوی افراد غیرمتخصص هم بود. هدف این است که معلم‌ها بیاموزند که چگونه می‌توانند به سلامت روان دانش آموزان در کلاس کمک کنند، به کسانی که مشکلات و اختلالات روان‌پزشکی دارند کمک کنند و همچنین تشخیص دهند که چه زمانی این موارد نیاز به کمک‌های تخصصی دارد.

چه زمانی دانش آموز را ارجاع دهیم؟

علائمی که ممکن است نیاز به ارجاع برای دریافت خدمات تخصصی داشته باشند، عبارتند از:

- زمانی که رفتارها/علائم به جای اینکه بهتر شوند، بدتر می‌شود
- زمانی که رفتارها/علائم اثر منفی روی کارایی دانش آموز در مدرسه و خانه می‌گذارد

- زمانی که علائم شدید یا ناراحت کننده است
- زمانی که احتمال آسیب به خودش یا دیگران وجود دارد
- زمانی که مداخلات معلم به تنهایی کافی نیست
- زمانی که شک دارید، همیشه بهتر است که مشورت بگیرید
- کاهش ناگهانی نمره‌ها یا عملکرد تحصیلی
- گوشه گیری و قطع ارتباط ناگهانی از همسالان
- حساسیت بیش از حد یا زود از کوره در رفتن
- به طور مرتب درگیر دعوا شدن یا حالت تدافعی همیشگی داشتن
- غمگینی و گریه‌ی مداوم
- رفتارهای عجیب، مثل واکنش نشان دادن به چیزی که وجود ندارد
- قطع ارتباط کلامی ناگهانی یا مقطعی تکرار شونده
- رفتارهای جنسی با خود و یا دیگران که مستمر باشد
- فرار از مدرسه
- خستگی و یا خواب آلودگی بیش از حد دائمی در کلاس
- رفتارهای تکراری مشابه تیک در صورتی که برای افراد مزاحمتی ایجاد کند یا دانش آموز به واسطه ی آنها مورد آزار ، تمسخر یا طرد قرار گیرد.
- رفتارهای آسیب زننده به خود
- تغییرات قابل توجه وزن
- غیبت مکرر از کلاس به بهانه دردهای جسمی در حالی که علائم در ایام تعطیل وجود ندارند

نقش‌ها و مسئولیت‌ها در مدرسه در رابطه با سلامت روان

همه‌ی افراد در مدرسه نقشی در بهبود سلامت روان و فراهم کردن یک محیط امن و از نظر عاطفی سالم، دارند. کادر مدرسه باید در ارتباط نزدیک با خانواده ها باشد. اگر کودک نیاز به ارجاع دارد، در ابتدا باید با خانواده مشورت شود و برای چنین ارزیابی‌ای از آنها رضایت گرفته شود. برخی افراد اصلی سهیم در سلامت روان دانش آموزان در مدرسه، به شرح زیر می‌باشند:

معلم‌ها: معلم‌ها برای آموزش دادن به دانش آموزان تعلیم دیده اند و تجربه‌های متفاوتی در کار با دانش آموزان مشکل دار دارند. معلم‌ها نباید اقدام به تشخیص گذاری اختلالات روانپزشکی برای دانش آموزان کنند، اما نقش عمده ای در ایجاد فضایی سالم در کلاس، شناسایی مشکلات سلامت روان دانش آموزان و ارجاع آنها در صورت لزوم دارند.

والدین: والدین شریک‌هایی فعال، برای بهبود سلامت روان فرزندان‌شان در مدرسه هستند. والدین بهتر از هر فرد دیگری، فرزندان‌شان را می‌شناسند. محیط خانه برای یادگیری و کار مشترک با مدرسه مهم است و زمانی که فرزندان دارای مشکلاتی هستند، بالاترین اهمیت را دارد.

روانپزشک کودک و نوجوان: روانپزشک کودک و نوجوان، پزشکی است که در زمینه‌ی تشخیص و درمان اختلالات روانپزشکی در کودکان و نوجوانان، فوق تخصص دارد. روانپزشکان کودک و نوجوان، ممکن است پس از تشخیص اختلال، اقدام به تجویز دارو نمایند، برای کودک یا نوجوان روان درمانی آغاز کنند و یا اینکه بیمار را مشترک با روانشناس بالینی و سایر اعضای تیم، درمان نمایند

روانشناس بالینی: روان‌شناسان بالینی، روانشناسانی آموزش دیده و دارای مدرک کارشناسی یا کارشناسی ارشد یا دکترا هستند که می‌توانند مشکلات رفتاری و روانشناختی در افراد را ارزیابی، و در صورت نیاز برای تشخیص و مداخلات درمانی به روانپزشک کودک و نوجوان ارجاع و برای برخی از مشکلات، به انجام مداخلات روانشناختی بپردازند.

گفتاردرمان گر: گفتاردرمانگران، کارشناسانی اغلب از رشته‌های گفتاردرمانی و یا شنوایی سنجی هستند که در زمینه‌ی ارزیابی و درمان اختلالات مرتبط با گفتار، زبان، ارتباط، و خواندن و نوشتن، آموزش دیده‌اند.

کاردرمانگر: کارشناسانی که در ارزیابی مشکلات حسی و حرکتی و درمان آنها کمک می‌کنند و همچنین تقویت ذهنی و یادگیری نیز انجام می‌دهند.

مسأله توجه به حریم خصوصی و رازداری افراد

همه افرادی که در حوزه سلامت کودکان و نوجوانان کار می‌کنند، باید به مسئله رازداری و رعایت حریم خصوصی افراد پایبند باشند. این اصول باید به شکل واضح برای والدین توضیح داده شود و به آنها کمک شود تا بدانند مطالبی که آنها در خصوص فرزندشان بیان می‌کنند، محرمانه خواهد ماند. پرونده‌ی سلامت روان دانش‌آموزان باید در محل مطمئنی که کسی نتواند به آن دست یابد نگهداری شود و اطلاعات دانش‌آموز حتی از پرسنلی که به طور مستقیم درگیر تشخیص و درمان نیستند پنهان بماند. همچنین لازم است که مراجع و خانواده او بدانند که اگر خطر جانی متوجه بیمار باشد، و مثلاً بیمار بخواهد به خودش یا دیگری آسیب برساند و یا دچار یک اورژانس پزشکی باشد، افراد دست‌اندرکار مجبور خواهند شد که مناسب‌ترین اقدام برای حفاظت از بیمار را انجام دهند و در این صورت می‌توانند رازداری را نقض نمایند. واضح است که در این نقض رازداری فقط افرادی در جریان مسأله قرار می‌گیرند که به طور مستقیم در تشخیص و درمان و یا حفظ امنیت فرد دخالت دارند.

تظاهرات رفتاری اختلالات شایع و روش‌های مدیریت آنها

در بخش زیر تظاهرات رفتاری برخی اختلالات شایع سلامت روان که ممکن است که در محیط مدرسه با آن مواجه شویم، ارائه خواهد شد. راهبردها در ۳ بخش سازمان‌دهی شده‌اند:

راهبردهای سطح ۱: برای حل مشکلات خفیف: این راهبردها برای اجرا، ساده است و مستلزم حداقل منابع می‌باشد و به احتمال زیاد برای همه‌ی دانش‌آموزان در کلاس مفید خواهد بود.

راهبردهای سطح ۲: برای حل مشکلات متوسط است، یا اگر مداخلات سطح ۱ برای حل مشکلات کافی نبود، به کار می‌روند. این راهبردها مستلزم فعالیت‌هایی خاص متناسب با کودک مشکل‌دار می‌باشد.

راهبردهای سطح ۳: برای حل مشکلات شدید یا زمانی که مداخلات سطح ۲ برای حل مشکلات کافی نبود به کار می‌رود. این راهبردها مستلزم فعالیت‌هایی خاص متناسب با کودک مشکل‌دار می‌باشد و ممکن است نیاز به مشارکت افرادی علاوه بر کادر آموزشی داشته باشد.

راهنماهای عمومی که برای هر کودک مبتلا به مشکلات روانی/رفتاری کمک کننده است:

۱. گوش کردن همدلانه و داشتن رویکرد مثبت
۲. راهنماهای مثبت سلامت روان مثل آرام سازی، تمرکز و مدیریت استرس: به دانش آموزان یاد بدهید که انگشتان خود را پشت سر هم سفت و شل کنند؛ نفس کشیدن شکمی به طور آرام و عمیق از راه بینی را نیز به آنها بیاموزید (دم عمیق، ۵ شماره نگه داشتن نفس و سپس بازدم عمیق).
۳. به دانش آموزان در به چالش کشیدن افکار منفی و حل مسئله کمک کنید.
۴. در زمانهای استرس از نظر درسی حمایتشان کنید.

مشکلات اضطرابی

دانش آموزان با **مشکلات اضطرابی** ممکن است:

- احساس ترس، اضطراب، عصبانیت، تحریک پذیری یا ناامیدی کنند
- بیش از حد گریه یا اوقات تلخی کنند
- گاهی احساس ناتوانی از شرکت کردن در فعالیت ها کنند (انگار خُشکشان زده است)
- حالت چسبندگی به معلمان داشته باشند
- بی قرار باشند
- به راحتی ناامید شوند
- برای اتمام کارشان زمان خیلی بیشتری را صرف کنند
- از شروع کردن هر کاری اجتناب کنند چرا که نگرانند نتوانند آن را به درستی انجام دهند
- به خاطر ترس از خجالت کشیدن، تحقیر شدن یا شکست از مدرسه رفتن اجتناب کنند و نیت ۸ غل+لبقف
- به خاطر غیبت های متعدد از کارهایشان عقب بیفتند
- علائمی از قبیل احساس فشار در قفسه ی سینه، دل درد، سردرد، تنگی نفس را تجربه کنند

مداخلات مبتنی بر مدرسه برای اضطراب

کاهش اضطراب			
مشکلی که ممکن است دردانش آموز دیده شود: اضطراب افزایش یافته			
معلم	والدین	دوست	مداخلات
م	و		به آرامی و با آرامش صحبت کنید، تنفس آهسته را آموزش دهید.
م	و		ورزش کردن از قبیل پیاده روی تند و سریع به مدت چند دقیقه راه، به ویژه به طور منظم، پیشنهاد کنید.
م	و		به او کمک کنید که احساساتش را به راحتی بیان کند، دانش آموز باید بتواند در موقعیت مناسب، مثلاً با والدین، معلم و یا یک دوست صمیمی، احساسات خود را بیان کند.

	م	و	از شیوه های ارتقاء اعتماد به نفس استفاده کنید (بازتاب مثبت به عملکرد، کمک به دانش آموز برای رسیدن به موفقیت، سپردن مسئولیت هایی که در حد توان او باشد).
	م	و	به او کمک کنید تا احتمال وقایع را تخمین بزند. (مثلا بگویید "من می ترسم که سوار اتوبوس بشوم چون ممکنه که تصادف کنه... اممممم، احتمال اینکه تصادف کنه چقدره؟ چند تا اتوبوس دیدی که با دیگر ماشین ها تصادف نکنن؟")
	م	و	به او کمک کنید تا تمام شواهد را برای نتیجه گیری اش بسنجد. (مثلا بگویید "من در ریاضی خوب نیستم... اممممم، نمرات ریاضی ات در هفته ی گذشته چند بود؟ همش خوب بود بجز امروز؟ دقت کردی که تو یک روز سخت داشتی در حالی که بقیه روزها خوب پیش رفتن؟")
	م	و	الگویی برای خودگویی مثبت باشید و آن را تمرین کنید (مثلا بگویید "من می تونم اینو انجام بدم، حتی اگه من مسئله ی قبل رو نتونستم حل کنم اما بعدی رو می تونم درست حل کنم")
	م	و	از دانش آموز بخواهید تا یک درجه سنجش برای ترسش داشته باشد تا چیزی را که بیشتر از همه او را می ترساند شناسایی کند و بداند زمانی که در سطوح مختلف ترس هست چه کاری انجام دهد
	م	و	به دانش آموز روش های آرام سازی (تنفس عمیق، تصویرسازی ذهنی، رها کردن عضلات) را آموزش دهید و وی را تشویق کنید از این روش ها استفاده کند.

راهبردهای سطح ۳

راهبردهای سطح ۲

راهبردهای سطح ۱

تمرین ایفای نقش

دانش آموز:	من می ترسم که سوار سرویس بشم ... می دونم که تصادف میکنه ... تصادف سرویس
معلم:	مدرسه رو توی تلویزیون دیدم میفهمم چقدر نگرانی و این حالت اذیت میکنه، بیا فکر کنیم ببینیم شانسش چقدره که سرویس تصادف کنه؟
دانش آموز:	نمی دونم، احساس می کنم یک اتفاق بد میفته
معلم:	چند تا سرویس رو دیدی که زدن به ماشینای دیگه؟
دانش آموز:	نمی دونم فکر کنم کم
معلم:	بله کم! خب چه جوری میای مدرسه؟
دانش آموز:	با سرویس میام
معلم:	چند بار تصادف کرده؟
دانش آموز:	هیچ وقت تصادف نکرده، فقط می گم شاید بکنه، شما درست می گین من نباید نگران باشم
معلم:	ببین همه ما یک وقت هایی که نگران هستیم فکرایمی کنیم که کمکی نمی کنه. به نظرت وقتی که این فکر میاد چه سوالی می تونی از خودت بپرسی؟
دانش آموز:	مممم ... نمی دونم
معلم:	این چطوره که بپرسی چه دلیلی براش هست؟ از کجا بفهمم که درست فکر کردم؟
دانش آموز:	مرسی. سعی می کنم این سوالات یادم بمونه

مطالعه موردی (اضطراب جدایی / امتناع از رفتن به مدرسه)

حاتم پسری ۷ ساله است. در ۲ ماه گذشته تقریباً تمام صبح ها زمانی که وقت مدرسه رفتن است، از دل درد شکایت می کند و از رفتن به مدرسه امتناع می کند. او توسط پزشک بررسی شده و پزشک نتوانسته دلیلی برای درد او بیاید. در تعطیلات در سلامت است و هیچ درد شکمی ندارد. مادرش هر روز از دست او عصبانی می شود و سعی می کند او را تا مدرسه بکشانند. حاتم می گوید ترجیح می دهد در خانه و کنار مادرش باشد چرا که نگران است زمانی که او دور است، اتفاق بدی برای مادرش بیفتد. چند ماه پیش زمانی که او در مدرسه بود مادرش دچار حمله ی تشنج شد و برای چند هفته در بیمارستان بستری شد.

سوالاتی برای تفکر:

- چه راهبردهایی می تواند توسط معلم برای کمک به حاتم به کار گرفته شود؟
- چه راهبردهایی می تواند توسط والدین برای کمک به حاتم به کار گرفته شود؟
- چه راهبردهایی می تواند توسط همسالان برای کمک به حاتم به کار گرفته شود؟
- چه فرد دیگری می تواند به حاتم کمک کند و چگونه؟
- چه زمانی شما حاتم را به یک متخصص ارجاع می دهید؟

* لطفا توجه داشته باشید که امتناع از رفتن به مدرسه می تواند دلیل دیگری به جز اضطراب جدایی داشته باشد.

مداخلات مبتنی بر مدرسه برای اضطراب جدایی/امتناع از رفتن به مدرسه

کاهش اضطراب جدایی			
مشکلی که ممکن است در دانش آموز دیده شود: امتناع از جدا شدن از والدین برای مدرسه رفتن			
مداخلات	م	و	دوستان
ترس و اضطراب دانش آموز را درک کنید و بپذیرید اضطراب او واقعی است و او را به دلیل جمع گریزی و ارتباط برقرار نکردن با دیگران شماتت نکنید. علائم جسمی دانش آموز از قبیل دل درد و سردرد واقعی هستند و معمولاً با برطرف شدن اضطراب از بین می روند. این علائم تظاهر نیستند.	م	و	
جاذبه‌ی مدرسه را بیشتر کنید. (چیزی که هنگام ورود به مدرسه برای آن اشتیاق داشته باشد م [] بازی کردن با یک هم کلاسی) اگر علی‌رغم تلاش های شما و والدین دانش آموز همچنان به مدرسه نیامد در ساعت معادل با مدرسه، از والدین بخواهید که جاذبه خانه را کمتر کنند (اجازه گپ زدن با دیگران، خوابیدن، دیدن تلویزیون و بازیهای کامپیوتری را در آن ساعات معادل مدرسه نداشته باشد).	م	و	
والدین نباید بدون اطلاع دانش آموز و به بهانه ریختن ترس او از محیط جدید، او را یک دفعه رها کنند و تنها بگذارند. قبل از این که والدین بخواهند بروند باید برنامه خود را به زبان ساده برای دانش آموز توضیح دهند.	م	و	
والدین باید پس از اینکه مهارت های لازم را به دانش آموز (فرزند خود) آموختند، اضطراب خود را کنترل کنند. به عنوان مثال، ممکن است نگران تردد وی از خیابان باشند. پس باید به او این مهارت را بیاموزند، با دانش آموز آن را تمرین کنند و آرام آرام فرصت بدهند خودش به تنهایی آن را تجربه کند.	م	و	
به دانش آموز اجازه دهید که ابتدا در کتابخانه یا با دیگر اولیای مدرسه وقت بگذرانند تا راحت تر به داخل ساختمان و محل کلاس بیاید (به تلاش او برای آمدن به کلاس پاداش دهید)	م	و	
در پایان سال تحصیلی دانش آموز را به معلم سال بعد معرفی کنید و از والدین بخواهید در فاصله‌ی تعطیلات برای بازدید کلاس سال بعد به مدرسه بیایند.	م	و	
سلسه مراتبی از اولیای مدرسه را مشخص کنید تا دانش آموز را در بدو ورود به مدرسه ملاقات کنند و کسان دیگری را هم تعیین کنید که اگر دانش آموز در کلاس دچار اضطراب شد، بتواند به آنها رجوع کند.	م		

راهبردهای سطح ۳

راهبردهای سطح ۲

راهبردهای سطح ۱

واکنش های روانی پس از حوادث و بلایا

دانش آموزان با مشکلات واکنش های روانی پس از حوادث/بلایا ممکن است:

- احساس اضطراب یا تحریک پذیری بکنند
- تغییرات خلقی شدید داشته باشند و یا غمگین به نظر برسند
- کوچک تر از سن شان عمل کنند
- چسبنده و/یا نق نقو باشند
- تکانشی و/یا پرخاش گر باشند
- ناتوان از انجام مهارتهایی که قبلا آن را کسب کرده اند
- مشکل تمرکز داشته باشند
- مشغولیت ذهنی داشته باشند و به راحتی گیج شوند
- علاقه به فعالیت ها را از دست بدهند
- ساکت و/یا غمگین شوند و از تعامل با دانش آموزان دیگر اجتناب کنند
- احساساتشان را نشان ندهند و یا "بی احساس" به نظر برسند
- از مکان ها و یا فعالیت هایی که مرتبط با سانحه هستند، اجتناب کنند
- بازی های تکرار شونده با مضمون مرتبط به سانحه انجام دهند
- کابوس/فلش بک داشته باشند
- پاسخ از جا پریدن شدید داشته باشند
- مشکلات خواب داشته باشند

مطالعه موردی (واکنش های روانی پس از حوادث و بلایا)

امیر پسری ۱۶ ساله است که شش ماه پیش از یک حادثه تصادف اتومبیل جان سالم به در برده و شاهد زخمی شدن شدید برادرش بوده است. معلم امیر، چند ماه پس از شروع مدرسه، متوجه تغییرات مهمی در طرز برخورد و رفتار امیر در کلاس شد. امیر قبلا دانش آموز بسیار باهوش و فعال و مورد پسند و محبوب همه بود. او همیشه بسیار دقیق بود و اشتیاق پاسخ دادن به مسائل ریاضی سخت روی تخته را داشت، اما به تازگی بسیار منزوی شده، حواس پرت به نظر می رسد و تحریک پذیر شده است. او همچنین بسیار بیقرار است و با شنیدن هرگونه صدایی ناگهانی از جایش می پرد. زمانی که موضوع تصادفات رانندگی در کلاس مطرح شد، امیر بسیار آشفته شد و به شدت عرق ریخت. امیر همچنین بی اعتماد شده است و اغلب مراقب اطرافش است. امیر در طی روز بارها صحنه تصادفی را که شاهدش بوده، به یاد می آورد که این موضوع برای وی شدیداً آزاردهنده است.

سوالاتی برای تفکر:

- ◀ چه راهبردهایی می تواند توسط معلم برای کمک به امیر به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می تواند توسط والدین برای کمک به امیر به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی میت واند توسط هم سالان برای کمک به امیر به کار گرفته شود؟
- ◀ چه فرد دیگری می تواند به امیر کمک کند و چگونه؟
- ◀ چه زمانی شما امیر را به یک متخصص ارجاع می دهید؟

*ارجاع زمانی مناسب است که علائمی از قبیل یادآوری صحنه های حادثه بقدری ذهن دانش آموز را درگیر کنند که مداخلات معلم یا رابط مشاوره در کلاس و مدرسه برای کاهش مشکل، کافی نباشد و دانش آموز نتواند در محیط آموزشی تمرکز لازم را داشته باشد و حتی باعث شود که پرخاشگری نماید یا رفتارهای وی باعث اختلال در روند فعالیت های کلاس درس شود.

مداخلات مبتنی بر مدرسه برای واکنش های روانی پس از حوادث و بلایا

مدیریت واکنش های روانی پس از حوادث و بلایا			
مشکلی که ممکن است در دانش آموز دیده شود: ناراحتی، گریه، تحریک پذیری			
مداخلات	م	والدین	دوستان
به دانش آموز روش های آرام سازی (تنفس عمیق، تصویرسازی ذهنی، رها کردن عضلات) را آموزش دهید و وی را تشویق کنید از این روش ها استفاده کند. به عنوان مثال به آنان آموزش دهید که چگونه انگشتان دست و پا و دیگر اعضای بدن خود را سفت و شل کنند. چگونه آهسته و عمیق با بینی نفس بکشند، تا شماره ی ۵ نفس شان را نگه دارند و بعد آهسته و با دهان، بازدم عمیق داشته باشند.	م	و	د
اگر یک دانش آموز مضطرب شد، به وی کمک کنید که بفهمد چه چیز باعث اضطراب او شده است (معمولاً روبرو شدن با عواملی که باعث یادآوری حادثه می شوند، چه در محیط اطراف و چه در فضای ذهنی خود دانش آموز، وی را مضطرب می کند). این کار را خارج از کلاس انجام دهید. در این شرایط به دانش آموز یادآوری کنید که از روش های آرام سازی که قبلاً یادگرفته است استفاده کند و یا فعالیت های جایگزین هایی را در نظر بگیرید مثلاً خواندن چیزی و یا انجام کاری برای اینکه زمانی که در کلاس است، حواسش از افکار آزاردهنده پرت شود).	م	و	د
به دانش آموز کمک کنید زمانی که مضطرب می شود (معمولاً یادآوری حادثه باعث اضطراب وی می شود)، از تکنیک ایجاد فضای امن در ذهن خود استفاده کند زیرا استفاده از تکنیک تصویرسازی مثبت و ایجاد فضای امن، احساس کنترل بر افکار آزاردهنده را در دانش آموز بوجود می آورد.	م	و	
به دانش آموز اجازه دهید تا آنچه را که از حادثه در ذهن دارد و همچنین احساس و واکنش خود را نسبت به حادثه در دفتر خاطراتی بنویسد و یا اگر مایل است به شکل نقاشی بیان نماید تا بتواند در شرایط مناسب و محیطی که با حمایت همراه است آن را برای معلم، سایر کارکنان مدرسه، والدین و یا حتی دوستان خود بازگویی کند. توجه داشته باشید نکته بسیار مهم این است که اگر در این شرایط با احساس گناه دانش آموز نسبت به وقوع حادثه یا عواقب آن روبرو شدید، باید کاملاً حمایت گر باشید و در جهت کاهش این احساس گناه، به وی کمک کنید.	م	و	
بین خود و دانش آموز یک نشانه مثل بلند کردن یک انگشت را توافق کنید تا در شرایطی که دانش آموز مضطرب می شود بدون جلب توجه سایر دانش آموزان شما را مطلع سازد و بتواند در صورت نیاز کلاس را ترک نماید و در مواردی که تماس با سایر کارکنان مدرسه به او کمک می کند، آنها را ملاقات کند و سپس به کلاس برگردد.	م	و	

	م	و	مدرسه را به مکانی امن، قابل پیش بینی با روتین های نرمال تبدیل کنید (اگرچه، ممکن است لازم باشد که بسته به شدت حادثه درخواست های تحصیلی برای چند روز یا هفته، کاهش یابد).
--	---	---	---

راهبردهای سطح ۳

راهبردهای سطح ۲

راهبردهای سطح ۱

مداخلات مبتنی بر مدرسه برای واکنش های روانی پس از حوادث و بلایا

مدیریت واکنش های روانی پس از حوادث و بلایا			
مشکلی که ممکن است در دانش آموز دیده شود: افکار مزاحم یا گذشته نمایی			
مداخلات	معلم	والدین	دوستان
تمرین ایجاد یک فضای امن در ذهن دانش آموز بسیار مفید است، زیرا این عمل به آنها تمرین چگونگی کنترل تخیلات آزاردهنده و استفاده از تصویرسازی ذهنی مثبت و فعال یاد می دهد.	م	و	د
به کودک کمک کنید تا متوجه شود که موقعیت کنونی او امن است تا او احساس امنیت کند و در کلاس نترسد.	م	و	د
دانش آموز را تشویق کنید که دوستانی پیدا کند که در آن لحظه می توانند از او حمایت و مواظبت کنند.	م	و	د
به کودک اجازه دهید افکار مزاحم و تجربیات ذهنی یادآوری کننده حادثه را یادداشت کند تا بتواند با سایرین درباره ی آن صحبت کند.	م	و	

راهبردهای سطح ۳

راهبردهای سطح ۲

راهبردهای سطح ۱

افسردگی و مشکلات ثبات خلق

دانش آموزان با افسردگی ممکن است:

- به راحتی گریه کنند، غمگین به نظر برسند، احساس تنهایی کنند یا منزوی باشند
- ترسان یا مضطرب به نظر برسند
- عصبانی یا تحریک پذیر عمل کنند
- تغییرات مشخص در رفتار در مدرسه نشان دهند
- تمرکز بر یک کار برایشان سخت تر باشد. تمرکزشان را از دست بدهند
- غیبت های مکرر از مدرسه داشته باشند
- در عملکرد تحصیلی تغییر داشته باشند
- انگیزه شان را از دست بدهند

- سرگرمی‌ها یا ورزش‌های مورد علاقه شان را رها کنند
 - علاقه شان به بودن با همسالان کاهش یابد یا خود را کنار بکشند
 - عادات تغذیه ای و خوابشان تغییر کند. اشتها یا وزنشان تغییر کند
 - تغییرات در احساس، فکر و ادراک حسی داشته باشند
 - احساس گناه نابجا داشته باشند
 - احساس به اندازه‌ی کافی خوب نبودن، بی ارزشی یا احساس گناه بکنند
 - ابراز ناامیدی بکنند؛ منتظر هیچ چیز نباشند
 - به شکل یکنواخت یا بریده بریده صحبت کنند
 - تحریک پذیر باشند؛ مثلا بدون هیچ دلیل روشنی نسبت به سایرین عصبانی شده و پرخاشگری کلامی یا فیزیکی کنند
 - بی قرار یا کند باشند
 - سوء مصرف مواد مخدر داشته باشند
 - بسیار زیاد یا بسیار کم بخورند/بخوانند
 - دانش آموزان مبتلا به افسردگی در معرض خطر آسیب به خود، افکار و اقدام به خودکشی هستند. مربیان باید به هرگونه اظهار نظر یا نشانه نسبت به آسیب به خود و خودکشی، هشیار باشند و هرگونه اظهارنظری باید جدی گرفته شود و سریعاً باید والدین کودک، متخصصان بهداشت روان، مربی بهداشت و یا مشاور مدرسه را متوجه این قضیه ساخت.
- دانش آموزان با مشکلات ثابت خلق ممکن است:

- در خلق و انرژی نوسان هایی داشته باشد که ممکن است ساعتی، روزانه، چند روزه، یا فصلی رخ دهد.
- گاهی ترس زیاد و گاهی ترسیدن و خطر کردن نامعقول، نشان دهند
- عصبانی، تحریک پذیر و/یا ناامید به نظر برسند
- دوره‌هایی از هیجانات شدید از جمله ناراحتی، خجالت، سرخوشی یا خشم داشته باشند
- در به خاطر سپردن تکالیف، درک تکالیف پیچیده یا خواندن و درک متون طولانی، دچار مشکل شوند
- روابط بین فردی ضعیفی داشته باشند و به سختی با همسالان شان کنار بیایند

کودکان کم سن تر:

- اغلب نوسانات خلقی سریع نشان می دهند، و چند بار در یک روز تغییر می کنند.
- بیشتر احتمال دارد که تحریک پذیر و مستعد کج خلقی مخرب باشند تا اینکه خوشحال و سرخوش باشند

نوجوانان بزرگ تر :

- الگویی مشابه بزرگسالان در بی ثباتی خلقی نشان می دهند، که شامل تغییرات خلقی بسیار شدید است.

مطالعه موردی (افسردگی)

یاسمن دختری ۱۰ ساله است که معلمان متوجه شده‌اند که او در طول ۳ ماه گذشته ناراحت به نظر می‌رسیده است. او دائماً در کلاس گریه می‌کند و بیش از اندازه احساساتی به نظر می‌رسد. وی همچنین حواس پرت است و حتی نمی‌تواند بر روی کارهای ساده تمرکز کند. او دیگر انگیزه‌ای برای اتمام کارها و یا شرکت در بحث های کلاسی را ندارد. او وزن زیادی را از دست داده است. در خانه، والدینش متوجه شده اند که او تحریک پذیر شده و به سرعت توسط خواهرش برانگیخته می شود. او از خستگی زیاد، ناتوانی در تمرکز کردن و نداشتن انگیزه برای انجام تقریباً هیچ کاری، شکایت می‌کند.

سوالاتی برای تفکر:

- چه راهبردهایی می تواند توسط معلم برای کمک به یاسمن به کار گرفته شود؟
- چه راهبردهایی می تواند توسط والدین برای کمک به یاسمن به کار گرفته شود؟
- چه راهبردهایی می تواند توسط همسالان برای کمک به یاسمن به کار گرفته شود؟
- چه فرد دیگری می تواند به یاسمن کمک کند و چگونه؟
- چه زمانی شما یاسمن را به یک متخصص ارجاع می دهید؟

ارجاع زمانی مناسب است که علائم افسردگی آن قدر شدید باشد که بر روی دستاوردهای تحصیلی فرد و عملکرد اجتماعی او تاثیر بگذارد و زمانی که مداخلات کلاس برای کاهش مشکل کافی نباشد. همچنین در صورتی که نگران رفتارهای آسیب به خود و یا تفکرات و رفتارهای خودکشی هستید، وی را ارجاع دهید.

مداخلات مبتنی بر مدارس برای افسردگی

بهبود خلق و تنظیم خلق

مشکلی که ممکن است در دانش آموز دیده شود: افسردگی

معلم	والدین	دوست	مداخلات
م	و		برای اینکه دانش آموز بتواند شرایط خلقی خود را به شما منعکس نماید می توانید از مقیاسی شبیه به خط کش استفاده کنید؛ به گونه ای که دانش آموز به بهترین شرایط خلقی که تجربه کرده است عدد ۱۰ می دهد و به بدترین شرایط هم عدد ۱ می دهد. حال با توجه به این مقیاس از وی سوال می شود که شرایط خلقی خود را در زمان ارزیابی ذکر نماید.
م	و	د	از دانش آموز سوال می شود که چه کارهایی وجود دارد که دانش آموز می تواند در مواردی که شرایط خلقی اش خوب نیست انجام دهد. اینها احتمالاً کارهایی از قبیل قدم زدن، ورزش کردن، همنشینی با یک همکلاسی یا دوست خوب و هستند. انجام این فعالیتها معمولاً شرایط خلقی دانش آموز را بهتر می کند، بنابراین توصیه و تاکید برانجام آنها از طرف شما می تواند تاثیرگذار باشد. به دانش آموز کمک کنید تا فعالیت های روزانه خود را اعم از تغذیه، ورزش (به ویژه گروهی)، استراحت و ارتباط با دوستان و اقوام برقرار کند.
م	و		به دانش آموز کمک کنید تا عواملی را که در محیط زندگی باعث بروز و یا تشدید علائم افسردگی می شوند، شناسایی کند. به عنوان مثال وجود استرس، تنش و رفتارهای خشن در خانواده، افسردگی کودکان و نوجوانان را تشدید می کند در نتیجه لازم است حتی الامکان در محیط خانه شرایطی فراهم شود که آرامش بیشتری بر اوضاع حاکم باشد.
م	و		به دانش آموز کمک کنید تا تمام شواهد را برای نتیجه گیری اش بسنجد. (مثلا بگوید "من در ریاضی خوب نیستم."؛ "اممممم. نمرات ریاضی ات در هفته ی گذشته چند بود؟ همش خوب بود بجز امروز؟ ...)
م	و	د	سرمشقی برای خودگویی مثبت باشید و آنرا تمرین کنید (مثلا بگوید "من می تونم اینو انجام بدم، من تلاشمو میکنم."؛ "حتی اگر من مسئله ی قبل رو نتونستم حل کنم اما بعدی رو می تونم درست حل کنم")
م	و		اگر دانش آموز گریان یا ناراحت است، به او فعالیت های جایگزینی بدهید یا اجازه دهید در بخش دیگری از مدرسه هیجانات خود را تخلیه نماید. هرگز اصرار نداشته باشید که دانش آموز از تخلیه هیجانات منفی خود به شکل گریه خودداری نماید، بلکه ضمن همدلی با وی زمان کافی اختصاص دهید تا وی بتواند در مورد هیجانات منفی خود و

			علل احتمالی آنها با شما صحبت کند. به او کمک کنید که در صورت امکان از شیوه های حل مسئله کمک بگیرد و مشکلات احتمالی را برطرف کند.
	م	و	به دانش آموزان اجازه دهید تا با فعالیت هایی که با آنها آشنایی دارد و قبلا آنها را انجام داده است و به ویژه در آنها موفق بوده است، شروع کند و در آنها پیش برود و بعد به فعالیت هایی که جدیدتر هستند و چالش برانگیزتر است، بپردازند. مهم است که از کارهای ساده شروع شود و خیلی تدریجی پیش برود.
	م	و	شناسایی عوامل محیطی که باعث اضطراب دانش آموز می شوند و انجام مداخلات لازم و ساده (کمک به حل اختلافات خانوادگی و راهنمایی خانواده برای پیگیری درمان، برطرف کردن مشکلات مدرسه، مسائل بین دوستان، اضطراب امتحان و ...). وجود استرس، تنش و رفتارهای خشن در خانواده افسردگی کودکان و نوجوانان را تشدید می کند در نتیجه شرایطی را در خانه فراهم کنید که آرامش بیشتری بر اوضاع حاکم باشد.
	م	و	وقتی دانش آموز از مرگ و آرزوی مردن صحبت می کند، افکار خودکشی در سر دارند، تهدید و یا اقدام به خودکشی می کند، ممکن است در این دام بیفتد که دانش آموز از این مسائل سر در نمی آورد یا شوخی می کند، یا سعی در باج گیری یا توجه طلبی دارد، و یا فکر می کنید اگر درباره خودکشی مطلبی بپرسید اوضاع وخیم تر می شود. این موضوعها را مهم و جدی تلقی کنید و دانش آموز را فوری ارجاع دهید.

راهبردهای سطح ۳

راهبردهای سطح ۲

راهبردهای سطح ۱

پیشگیری از خودکشی

اقدام به خودکشی و هر نوع رفتار آسیب زننده به خود مثل خودزنی، اغلب نشانه ای از ابتلای فرد به یک اختلال روانپزشکی است و درضمن اغلب نیازمند مداخله فوری از سوی یک متخصص است. عوامل برونزاد و درونزاد مختلفی می توانند دست به دست هم داده و باعث شوند که نوجوان اقدام به خودکشی نماید. در سبب شناسی خودکشی، اختلالات روانپزشکی مثل افسردگی اساسی در صدر علل قرار دارند. هر چند بسیاری از موارد اقدام به خودکشی منجر به فوت نمی شوند، اما هر یک اقدام به خودکشی، خطر اقدام بعدی را در خود فرد و یا اطرافیان او چندین برابر می کند و این بدان معنی است که هر یک اقدام به خودکشی و حتی تهدید به خودکشی را باید جدی گرفت، والدین نوجوان را در اسرع وقت در جریان قرار داده و آنها را جهت ارجاع نوجوان به روانپزشک مورد حمایت قرار داد.

خودکشی سومین علت فوت در جمعیت ۱۵ تا ۲۴ ساله در جهان است. در کشور ما نیز، شیوع اقدام به خودکشی در میان دختران سنین نوجوانی و جوانی شایع تر از سایر گروه های سنی و جنسیتی می باشد. خودکشی تقلیدی نوعی از خودکشی است که در نوجوانان به دنبال انعکاس نامناسب اخبار مربوط به خودکشی و یا حتی به دنبال خودکشی یکی از دوستان یا همسالان رخ می دهد. راهبردهای زیر را به منظور پیشگیری از اقدام به خودکشی توصیه می شود:

- ✓ محدودیت دسترسی به وسایل ارتکاب خودکشی (همچون بالکن ها و پشت بام ها، امکانات حلق آویز کردن، داروهای بدون نسخه خطرناک، سموم کشاورزی و حشره کش، مواد آتش زا مثل بنزین و آتش زنه، و انواع سلاح های سرد مثل تیغ و اشیاء برنده و سلاح گرم مثل هفت تیر و تفنگ شکاری).
- ✓ شناسایی به موقع اختلالات روانپزشکی بخصوص افسردگی و اختلالات سوء مصرف مواد در نوجوانان و ایجاد فضایی حمایتی برای دسترسی مناسب و همگانی او به خدمات بهداشتی درمانی و خدمات اجتماعی.

✓ ایجاد فضایی برای دانش آموزان که بتوانند به دنبال روی دادن یک خودکشی، در مورد فکرها و احساساتشان با معلم یا مشاور یا متخصص صحبت کنند تا مانع آثار سوء انعکاس نامناسب اخبار خودکشی در رسانه ها گردد.

مطالعه موردی (خودکشی)

مریم دختری ۱۷ ساله است. او مدتی است با مرد جوانی که گفته است قصد ازدواج با او را دارد آشنا شده و در ارتباط است. والدین مریم متوجه این مسئله شده اند و از او خواسته اند تا رابطه اش را با این مرد جوان قطع کند. والدین مریم به او گفته اند که این مرد احتمالاً قصد سوء استفاده از او را دارد ولی مریم این را قبول ندارد و می گوید او دوستش دارد و می خواهد با او ازدواج کند. والدین مریم تصمیم گرفتند از طریق کنترل رفت و آمد مریم، او را مجبور به قطع رابطه با آن مرد نمایند و برای او قوانین جدیدی وضع کرده اند. به طور مثال، به جز برای رفتن به مدرسه، او دیگر اجازه ندارد که تنهایی از منزل خارج شود. در ضمن والدینش، گوشی تلفن همراه او را نیز از او گرفته اند و به او نمی دهند. او راه ارتباطی اش با مرد قطع شده است و ناراحت است. معلم مریم در مدرسه متوجه حال پریشان او شده است و احساس می کند مریم حواس پرت به نظر می رسد. معلم متوجه شده که مریم به دوست صمیمی اش گفته که به پایان دادن به زندگی اش فکر می کند. چند روز بعد، درحالی که مریم در منزل تنها بوده است، تعداد زیادی از قرص های آرامبخش مادرش را می خورد و خواب آلوده و گیج می شود. مادرش وقتی به منزل می آید او را بیهوش پیدا می کند.

سوالاتی برای تفکر:

- ◀ چه راهبردهایی می تواند توسط معلم برای کمک به مریم به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می تواند توسط والدین برای کمک به مریم به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می تواند توسط همسالان برای کمک به مریم به کار گرفته شود؟
- ◀ چه فرد دیگری می تواند به مریم کمک کند و چگونه؟
- ◀ چه زمانی شما مریم را به یک متخصص ارجاع می دهید؟

*هرگونه نگرانی درمورد خودکشی یا رفتار آسیب به خود، نیاز به توجه فوری و ارجاع به یک متخصص دارد.

مداخلات مبتنی بر مدارس برای پیشگیری از اقدام به خودکشی

تقویت ایمنی و مواجهه با رفتار خودکشی			
مشکلی که ممکن است در دانش آموز دیده شود: افکار یا اقدام به خودکشی			
معلم	والدین	دوست	مداخلات
م	و	د	تقویت عوامل محافظت کننده ای مثل برقراری ارتباط خوب با همکلاسی ها و معلم ها و احساس مورد حمایت واقع شدن توسط معلم و کادر مدرسه، و دسترسی به کمک چه داخل و چه خارج از کلاس درس که می توانند مانع از شکل گیری افکار خودکشی شوند.

	م	و	دقت به نشانه های وجود افکار خودکشی در دانش آموز و شناسایی دانش آموزانی که ممکن است افکار خودکشی داشته باشند (مثل تغییرات در خلق یا رفتار یا عملکرد، غیبت از مدرسه، بخشیدن وسایل به دیگران، بی تفاوتی به دیگران، حرف زدن یا نوشتن درباره مرگ، ناامیدی یا نداشتن دلیلی برای زندگی، دنبال روش های خودکشی بودن)
	م	و	حفظ و برقراری ارتباط کلامی با دانش آموزی که از نظر خلقی، افسرده، تحریک پذیر یا بی تفاوت به نظراتان می آید و ایجاد فضایی که او بتواند با شما صحبت کند (معلم در این کار نباید تنها باشد و باید از بقیه کادر مدرسه کمک گرفته شود).
	م	و	مراقبت شدید از دانش آموزی که در معرض خطر بالایی برای اقدام به خودکشی است (یا کسب اطمینان از این که این مراقبت انجام می شود) تا وقتی که توسط یک فرد متخصص ویزیت شود.
	م	و	دانش آموز را تا ویزیت توسط متخصص همراهی کنید و اطلاعات لازم برای ارزیابی روانشناختی را در اختیار متخصص بگذارید. متخصص بلافاصله والدین رادر جریان قرار خواهد داد.

 راهبردهای سطح ۱
 راهبردهای سطح ۲
 راهبردهای سطح ۳

مشکلات بیش فعالی، تکانش گری، و نقص توجه

دانش آموزانی با مشکلات بیش فعالی و تکانش گری ممکن است:

- قبل از فکر کردن تصمیم بگیرند
- قبل از اینکه معلم سوال را کامل بپرسد یا آنها را صدا بزند، جواب را بگویند
- وسط حرف معلم یا دانش آموزان دیگر بپرند
- پرحرف باشند یا با صدای خیلی بلند صحبت کنند
- بی قرار باشند، مدام روی صندلی وول بخورند/ نتوانند منتظر بمانند یا یکجا بنشینند
- در کلاس بایستند یا راه بروند
- قوانین بازی را به هم بزنند و یا نتوانند منتظر نوبت بمانند
- به سرعت از دست همسالان شان و یا خودشان عصبانی شوند و بعد پشیمان شوند.

دانش آموزان با مشکلات کمبود توجه ممکن است:

- زمانی که با آنها صحبت می شود، به نظر برسد که گوش نمی کنند
- در توجه کردن و ماندن بر سر کاری مشکل داشته باشند
- کارها را به اتمام نرسانند و خطا/ اشتباهات ناشی از بی دقتی داشته باشند
- کارها و وسایلشان را فراموش کنند. (ژاکت، کتاب، مداد، تکلیف خانه)
- خیال پردازی کنند و یا در خیالات خودشان به نظر برسند
- میز، کیف و اتاق خیلی بهم ریخته و بی نظم داشته باشند
- وسایل شان را گم کنند
- دستورات چندمرحله ای را فراموش کنند

- به جزییات دقت نکنند مثلاً علامت جمع را منها ببینند یا قسمتی از سوال را جا بیندازند
- در دیکته و امتحانات اشتباهات مکرر ناشی از بی دقتی داشته باشند
- بدون نظارت مستقیم یک مراقب، به مدت کافی پای انجام تکالیف ننشینند یا اگر بنشینند حواسشان زیاد پرت شود و کارشان بیش از حد طول بکشد
- از فعالیت‌هایی که مستلزم تلاش ذهنی پایدار است، اجتناب کنند

مطالعه‌ی موردی (رفتارهای نامطلوب مرتبط با اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه)

حسن یک پسر ۷ ساله ی کلاس دومی است. معلمش متوجه شد که او نمی‌تواند سر کلاس بنشیند. او همیشه در کلاس اخلاص ایجاد می‌کند و مزاحم دیگران می‌شود. زمانی که معلمش او را صدا می‌زند و از او می‌خواهد که این کارش را متوقف کند، او می‌گوید که نمی‌تواند و می‌گوید "بدنم مدام در حال حرکت است". بقیه‌ی بچه‌ها همیشه شکایت می‌کنند که حسن همیشه وارد حریم آن‌ها می‌شود. او همیشه حواسش توسط دانش‌آموزان دیگر پرت می‌شود و انگارهمه‌ی اتفاقات کلاس تمرکز او را از بین می‌برند. معلمش احساس می‌کند که با وجود اینکه حسن دانش‌آموز باهوشی است، اما در یادگیری عقب است. حتی زمانی که معلمش به صورت مستقیم با وی حرف می‌زند، توجه او بسیار ضعیف است. زمانی که معلم با مادرش صحبت کرد، متوجه شد که او در خانه هم بسیار پرتحرک است، و بدون فکر کردن راجع به عواقب، تصمیم می‌گیرد. او همیشه در حال پریدن به این‌ور و آن‌ور است و وسایل را می‌شکند. منظم نیست و همیشه دفترها و تکالیفش را گم می‌کند.

سوالاتی برای تفکر:

- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط معلم برای کمک به حسن به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط والدین برای کمک به حسن به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط همسالان برای کمک به حسن به کار گرفته شود؟
- ◀ چه فرد دیگری می‌تواند به حسن کمک کند و چگونه؟
- ◀ چه زمانی شما حسن را به یک متخصص ارجاع می‌دهید؟

ارجاع زمانی مناسب است که علائم در کلاس اخلاص ایجاد کند، بر روی دستاوردهای تحصیلی خود فرد یا دیگران تاثیر بگذارد، خود فرد یا دیگران را در معرض خطر آسیب قرار دهد و زمانی که مداخلات کلاس برای کاهش مشکل، کافی نباشد.

***توجه:** مشکل تمرکز همیشه به دلیل اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی نیست و ممکن است به دلیل مشکلات استرس و اضطراب، مسایل جسمی، مشکلات خلق و غیره باشد. ازطرفی گاهی مشکل تمرکز به خاطر **اختلال یادگیری** است که همراهی زیادی با اختلال بیش‌فعالی دارد. دراین مورد، کودک باوجود برخورداری از هوش کافی، در یک یاچند حوزه ی نوشتن، خواندن و ریاضیات دچار مشکل است مثلاً غلط نویسی زیاد دارد، حروف را جابه‌جایی می‌کند، قدرت خواندن کم است و یا مفهوم آنچه که می‌خواند را متوجه نمیشود، یا مفهوم مساله ریاضی یا عملیات ریاضی را به سختی درک میکند. این موارد باید به سرعت و در کلاسهای پایین‌تر شناسایی و برای درمان ارجاع شوند.

مداخلات مبتنی بر مدارس برای مدیریت رفتارهای مرتبط با اختلال بیش‌فعالی و نقص توجه

بهبود توجه، سازمان دهی ذهن، کاهش پرفعالیتی، کاهش تکانش گری

مداخله	معلم	والدین	دوستان
جایگاه اختصاصی، نشستن در جلوی کلاس و در کنار کودکان آرام	م	و	د
قوانین، کارهای روزانه و تقویم مدرسه را در مکان مشخصی نصب کنید و هر روز آن را مرور کنید(مثلا در جلوی کلاس، یا در خانه روی یخچال)	م	و	
سرعتان را کم کنید و به کودک کمک کنید که بعد از شما تکرار کند.	م	و	
برای تمام کردن کارها زمان بیشتری بدهید یا برای دانش آموز زمان معینی برای تمام کردن تکالیف بدهید (نه در زنگ تفریح. چراکه دانش آموز اغلب نیاز دارد که انرژی اش را تخلیه کند)	م	و	
برای دانش آموز یک کپی از یادداشت ها فراهم کنید و یا به وی اجازه ی ضبط کردن بدهید.	م		
برای دانش آموز عبارات کلیدی مطلبی را که باید بخواند ، رنگی کنید، زیرش خط و یا دورش دایره بکشید.	م	و	
یک نفر از اولیای مدرسه به او در نوشتن پاسخ ها کمک کند.	م	و	

بهبود رفتارهایی که به دلیل نقص در قدرت نظم و سازمان دهی است:

از دانش آموزان بخواهید که بعد از انجام یکی دو مسئله اول، آن را چک کنند تا مطمئن شوند که مراحل را درست می روند	م	و	
دستورات را مرحله به مرحله بدهید و یک جا نگویند و زمانی که کودک هر مرحله را درست دنبال کرد، میزش را مرتب کرد و دیگر اهدافی را که برایش اولویت بندی شده انجام داد، به دلیل انجام "کار درست" وی را تحسین/تقویت کنید	م	و	
لوازم اضافی (مدادها، کتاب ها در صورتی که ممکن باشد) را در مدرسه و در خانه نگه دارید.	م	و	
به کودک کمک کنید میزش و فضای کارش را مرتب کند و مثلا کاغذها را در پوشه های رنگی، سازمان دهد.	م	و	
کودک جملات نیمه تمامی یا پاراگراف هایی را که برایش نوشته شده و در آن اولویت بندی در نظر گرفته شده ، کامل کند (من طرفدار..... هستم. دلیل اولی که از این نظر حمایت می کند.....است)	م	و	
از کودک بخواهید که یک دفتر مخصوص تکالیف روزانه داشته باشد و هر روز قبل از اینکه به خانه برود، آن را چک کنید	م	و	
یک "مربی" برای دانش آموز تعیین کنید که وی را در پایان هر روز ببیند و لوازم را قبل از به خانه رفتن دانش آموز، آماده کنند.	م	و	د

بهبود رفتارهایی که به دلیل پرفعالیتی رخ میدهد :

	و	م	زمان‌هایی بین کلاس برای دانش آموز در نظر بگیرید که در آن جنب و جوش کند
	و	م	کارها را به چند بخش ۱۰-۲۰ دقیقه ای تقسیم کنید تا دانش آموزان بتوانند در آن بین در کلاس حرکت کنند و جا به جا شوند
د	و	م	کارهای جایگزین برای جنب و جوش تعیین کنید. مثلاً از کودک بخواهید دستش را بلند کند تا ۵ بشمرد و بعد دست دیگرش را بلند کند، از دانش آموز بخواهید انگشتان دست و پایش را برای ریلکس شدن تکان دهد. (بدون ایجاد اختلال در کلاس)
د	و	م	کارهای هدف دار حرکتی مثل بریدن کاغذ ها، جمع کردن دفاتر برای دانش آموز تعیین کنید
بهبود رفتارهایی که به دلیل تکانشگری رخ میدهد :			
د	و	م	قوانین فضای شخصی را مشخص کنید. (بر روی یک موزاییک بایستید/ به اندازه ی سه طول دست از هم فاصله داشته باشید/ زمانی که صحبت فرد دیگر تمام شد، شروع به حرف زدن بکنید و...)
د	و	م	در صف کلاسی برای کودک مکانی را بین دو همسال با رفتارهای مطلوب اختصاص دهید.
د	و	م	در صورتی که زودتر از اجازه ی شما یا وسط حرف دیگران پاسخی داد، حتی اگر درست بود، به او توجه نکنید
د	و	م	به دور از توجه دیگران، بین خودتان و او علامتی را تعریف کنید که هروقت آن را در کلاس دید یا شنید، متوجه شود که باید رفتارش را متوقف یا اصلاح کند
د	و	م	به دانش آموز اجازه دهید که با یکی دیگر از اولیای مدرسه یا همسالان، کلاس را زودتر ترک کرده و به مکان / کلاس بعدی، برود.

 راهبردهای سطح ۱
 راهبردهای سطح ۲
 راهبردهای سطح ۳

مشکلات تکاملی (اختلالات طیف اوتیسم)

دانش آموزان با مشکلات تکاملی مثل اختلالات طیف اوتیسم ممکن است:

- اشکال در رفتار اجتماعی داشته باشند (ارتباط چشمی کم، درک ضعیف از حالت‌های چهره، ...)
- قادر به درک و رعایت مرزهای روابط نشوند
- مشکلاتی در تعامل و زبان [تکلم] داشته باشند
- معنای کنایه و شوخی را متوجه نشوند
- نتوانند از مهارت های کلامی به خوبی در روابط اجتماعی بهره بگیرند
- تفکر انتزاعی متناسب با سن نداشته باشند
- با وجود هوش کافی، به راحتی فریب بخورند
- علاقه‌های محدودی داشته باشند
- رفتارهای تکراری داشته باشند

○ در مواردی، نه همیشه، کم توانی ذهنی داشته باشند

مطالعه موردی (طیف اوتیسم)

یوسف پسری ۶ ساله است. او در مدرسه هیچ دوستی ندارد و به نظر نمی‌رسد که به ارتباط برقرار کردن با دیگران علاقه داشته باشد. او در کلاس زمان زیادی را صرف این می‌کند که اشیاء را به خط کند و زمانی که هیجان زده می‌شود با دستانش بال بال می‌زند. او معمولاً حرف نمی‌زند به جز چند کلمه که آنها را تازه شنیده و او به صورت معلمش نگاه نمی‌کند. در زمان ناراحتی به صورت خود مشت می‌زند یا سرش را به دیوار می‌کوبد. وقتی معلم با مادرش صحبت کرد متوجه شد که او این مشکلات را از سال اول تولدش داشته و از آن زمان خدمات آموزشی مخصوص دریافت کرده.

سوالاتی برای تفکر:

- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط معلم برای کمک به یوسف به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط والدین برای کمک به یوسف به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط همسالان برای کمک به یوسف به کار گرفته شود؟
- ◀ چه فرد دیگری می‌تواند به یوسف کمک کند و چگونه؟
- ◀ چه زمانی شما یوسف را به یک متخصص ارجاع می‌دهید؟

ارجاع زمانی مناسب است که کودک اخلاص گر یا پرخاشگر شود، زمانی که رفتارهای آسیب به خود مثل کوبیدن سر یا گاز گرفتن داشته باشد و زمانی که مداخلات کلاس کافی نباشد. کودک همچنین باید در صورت تاخیر گفتار، به گفتاردرمانی برای کمک به ارتباطاتش و به کاردرمانی یا فیزیوتراپی برای مشکلات یک‌پارچگی حسی و اختلالات حرکتی، ارجاع داده شود.

مداخلات مبتنی بر مدارس برای مدیریت رفتارهای مرتبط با اختلالات طیف اوتیسم

بهبود ارتباط اجتماعی، و تعامل با دیگران			
مشکلی که ممکن است در دانش آموز دیده شود: ضعف شدید مهارت های ارتباطی و اجتماعی			
مداخلات	معلم	والدین	دوستان
با زبان مثبت تک تک قوانین را توضیح دهید (به دیگران احترام بگذارید، به صف حرکت کنید، زمانی که طرف مقابل حرفش تمام شد صحبت کنید، به وسایل دیگران دست نزنید و...)	م	و	د
به داستان ها، فیلم ها، برنامه های تلویزیونی و... اشاره کنید. چگونه افراد به شکل مناسب می ایستند، به یکدیگر نگاه می کنند، و مکالمه می کنند.	م	و	د
این تمرین را با دانش آموزان انجام دهید که به صحبت یک دانش آموز دیگر گوش دهند و به جای عوض کردن موضوع صحبت به سمت خودشان، راجع به صحبت های طرف مقابل، سوال بپرسند. این کار زمانی که دانش آموزان علاقه ای همسان می یابند، ساده تر است.	م	و	د

د	و	م	از زبانی واضح برای این دانش آموزان استفاده کنید (ساده و عینی به جای استفاده از طعنه، استعاره و اصطلاحات)
د	و	م	ارتباط غیر کلامی را توضیح دهید (بیانات چهره ای برای خوشحالی، خشم، نفرت، شگفت‌زدگی و ...) تا به دانش آموزان کمک کنید که عواطف دیگران را درست متوجه شوند
	و	م	هم‌سالانی را که دانش آموز می‌تواند با آنها کار یا بازی کند و یا با آن‌ها غذا بخورد، شناسایی کنید
	و	م	برای تغییر از یک فعالیت به فعالیت دیگر نشانه‌های مشخصی تعیین کنید (مثلاً آمدن به کلاس با صدای زنگ)
	و	م	رفتارهای قابل قبول را جایگزین رفتارهای غیر قابل قبول کنید (مثل لمس تکه ای پارچه به جای شلوار، فشار دادن یک توپ نرم به جای تکان دادن مداد یا به جای بال‌بال زدن موقع هیجان)
	و	م	یک "داستان اجتماعی" از اتفاقات بسازید که کمک کند برای موقعیت‌های اجتماعی دیگر آماده شود.
د	و	م	در زمان نهار یا دیگر اوقات، دانش آموز را در گروه مهارت‌های اجتماعی قرار دهید تا پرسیدن سوال و صحبت محاوره ای را تمرین کند.
	و	م	در صورت امکان افراد دیگری که با ابزار حسی آشنا هستند، داشته باشید (مثلاً کار درمان‌گر) تا به دانش آموز کمک کنند تجارب حسی جایگزین را برای آرام شدن، شناسایی کند (فشار دادن قسمتی از بدن، پتو/لباس سنگین، هدفون برای مسدود کردن صدا و...) و کارهایی را که می‌شود در مدرسه انجام داد تا یادگیری افزایش یابد، شناسایی کنند. (بلند کردن اشیاء، بودن در یک مکان ساکت)

 راه‌بردهای سطح ۱
  راه‌بردهای سطح ۲
  راه‌بردهای سطح ۳

اختلالات روانپریشی (سایکوز)

دانش‌آموز مبتلا به روانپریشی (سایکوز) ممکن است:

- با وجود نبودن هیچ محرک بیرونی، وجود آن را از طریق بینایی، شنوایی یا لامسه حس کند (چیزی را ببیند یا بشنود که وجود ندارد)
- افکار یا باورهایی داشته باشد که غیرعادی است و در فرهنگ او باور رایجی نیست
- طوری صحبت کند که نتوان حرف او را دنبال کرد
- رفتارهای عجیب و غیرقابل پیش‌بینی دارد (گیجی، رفتارهای بچه‌گانه، بی حرکتی کامل یا سکوت کامل)
- انگار با کسی که وجود ندارد حرف می‌زند یا به او واکنش نشان می‌دهد
- فکر می‌کند دیگران می‌خواهند به او صدمه بزنند یا علیه او نقشه می‌ریزند
- در انجام تکالیف یا مدرسه رفتن بی انگیزه و بی تفاوت باشد

مطالعه موردی

فرهاد پسری ۱۷ ساله است. در طی ماه گذشته معلمش متوجه شد که او خیلی فرق کرده است و "دیگر خودش نیست". او خیلی منزوی شده و از خوردن هر چیزی در کلاس اجتناب می‌کند چرا که فکر می‌کند هم‌کلاسی‌هایش چون "حسود" هستند، می‌

خواهند او را مسموم کنند. همچنین او زیر لب با خودش حرف می زند و با فردی که وجود خارجی ندارد، تعامل برقرار می کند. او فکر می کند که یکی از دوستانش می خواهد به او آسیب بزند و در همه جای کلاس، دوربین نصب کرده است و به همین دلیل او در مدرسه راحت نیست. والدینش او را نزد یک دعانویس برده اند تا از او جن گیری کند اما هیچ بهبودی در علائم او حاصل نشده.

سوالاتی برای تفکر:

- ◀ چه راهبردهایی می تواند توسط معلم برای کمک به فرهاد به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می تواند توسط والدین برای کمک به فرهاد به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می تواند توسط همسالان برای کمک به فرهاد به کار گرفته شود؟
- ◀ چه فرد دیگری می تواند به فرهاد کمک کند و چگونه؟
- ◀ چه زمانی شما فرهاد را به یک متخصص ارجاع می دهید؟

* کودک یا نوجوانی که علائم روانپریشی یا سایکوز را نشان می دهد، باید در اسرع وقت ارجاع داده شود. این ارزیابی همچنین باید شامل آزمایش پزشکی باشد تا هرگونه وضعیت پزشکی که می تواند با سایکوز همراه شود، رد شود.

مداخلات مبتنی بر مدارس برای مدیریت رفتارهای مرتبط با اختلالات روانپریشی (سایکوز)

مواجهه با افکار عجیب				
مشکلی که ممکن است در دانش آموز دیده شود: افکار عجیب و اظهار نظرات عجیب				
دوستان	والدین	معلم	مداخلات	
	و	م	به جای جر و بحث کردن راجع به افکار تحریف شده، به فعالیت های تحصیلی برگردید (بسیار خب، من نظر تو را شنیدم، حالا ما با درس ریاضی ادامه می دهیم)	
	و	م	با گفتن جملاتی کوتاه و بدون تأکید و تکرار زیاد، به آنها کمک کنید که موقعیت واقعی خود را در میان سایر دانش آموزان به درستی درک کنند ("اینایی که تو از شون می ترسی هم کلاسیای هم سن و سال خودتن")	
	و	م	بر روی روتین یا ساختار خاصی که ساده است، تأکید کنید. یعنی روابط یا مسایل پیچیده از آنها نخواهید	
	و	م	وقتی که دانش آموز افکار نامعمول بیشتری دارد، به فعالیت های قابل مشاهده و عینی بپردازید. (مثلا ریاضی به جای یک رمان با شخصیت های پیچیده)	
	و	م	زمانی که افکار نامعمول افزایش می یابند، گام هایی را برای جلوگیری از تشدید وضعیت به کار بگیرید: (۱) موضوع را عوض کنید، (۲) فعالیت را عوض کنید، (۳) مکان را عوض کنید (اتاق یا فضا)، (۴) افراد را تغییر دهید (از دانش آموز بخواهید با افراد متفاوتی کار کند)	

	م	و	سرمشقی برای خودگویی مثبت باشید و آنرا تمرین کنید (مثلاً بگویید "من می‌تونم از پشش بر پیام- من قبلاً انجامش دادم پس الانم می‌تونم- با وجود اینکه من صدای یک نفر رو می‌شنوم، مشکلی نیست و او به من آسیب نخواهد زد.")	
	م	و	از والدین اطلاعات بگیرید تا مشخص کنید در زمان پیش رو، چه موضوعاتی ممکن است برایش دشوار باشد و چه موضوعات/فعالیت‌هایی ممکن است برای دانش آموز خوب باشد	
	م	و	افراد و جاهایی را مشخص کنید که وقتی دانش آموز آشفته بود به آن‌ها مراجعه کند.	

 راهبردهای سطح ۱
  راهبردهای سطح ۲
  راهبردهای سطح ۳

مشکلات نافرمانی/مقابله جویی، قُلدري و اختلال سلوك

دانش آموزان با **مشکلات نافرمانی/مقابله جویی** ممکن است:

- قوانین کلاس را به چالش بکشند
- از انجام دادن تکالیف درسی سر باز زنند
- خونسردی خود را از دست بدهند
- با دیگر دانش آموزان مشاجره کنند یا بجنگند
- با معلم مشاجره کنند
- عمداً سعی کنند دیگران را خشمگین کنند
- از قوانین و دستورالعمل‌ها سرپیچی کنند
- به عمد با همسالانشان درگیری ایجاد کنند
- به خاطر عمل و رفتار خودشان، دیگران را سرزنش کنند
- انگیزه‌ها و رفتارهای دیگران را تفسیر منفی کنند
- برای اشتباهات به دنبال تلافی باشند

دانش آموزان با **اختلال سلوك** ممکن است:

- درگیر جنگ قدرت شوند
- به درخواست‌های مستقیم یا عباراتی مثل: "لازم است که تو..." یا "تو باید..." واکنش بدی نشان دهند.
- همواره قوانین کلاس را به چالش بکشند
- از انجام تکالیف سر باز زنند
- با دیگر دانش آموزان مشاجره کنند یا دعوا کنند
- در کلاس اغتشاش ایجاد کنند
- مسئولیت رفتارهایشان را برعهده نگیرند و دیگران را سرزنش کنند
- از دیگران دزدی کنند
- اموال کلاس را خراب کنند
- به بزرگسالان یا دیگر دانش آموزان بی احترامی کنند

مطالعه موردی (اختلال سلوک)

حمید پسر ۱۷ ساله‌ای است که معلم‌هایش او را "خیلی سخت" توصیف می‌کنند. او از برنامه‌ها و دستورات سرپیچی می‌کند و به نظر می‌رسد از جر و بحث با بزرگترها و نافرمانی، چه والدینش باشند و چه معلم‌ها، خوشش می‌آید. او مرتب به مدرسه نمی‌رود و خیلی روزها غیبت دارد. پدر و مادرش می‌گویند که با "گروهی از بچه‌های ناباب" معاشرت می‌کند و مچش را وقتی سیگاری می‌کشیده گرفته‌اند و فکر می‌کنند شاید چیزهای دیگر هم مصرف می‌کند. او به مشاور مدرسه گفته که با دوستانش از فروشگاه پول دزدیده‌اند. در مدرسه خیلی با بچه‌ها زد و خورد می‌کند و چند بار هم با خودش چاقو به مدرسه برده است.

سوالاتی برای تفکر:

- چه راهبردهایی می‌تواند توسط معلم برای کمک به حمید به کار گرفته شود؟
- چه راهبردهایی می‌تواند توسط والدین برای کمک به حمید به کار گرفته شود؟
- چه راهبردهایی می‌تواند توسط همسالان برای کمک به حمید به کار گرفته شود؟
- چه فرد دیگری می‌تواند به حمید کمک کند و چگونه؟
- چه زمانی شما حمید را به یک متخصص ارجاع می‌دهید؟

*ارجاع زمانی مناسب است که نشانه‌ها برای کلاس درس مخرب باشد، روی وضعیت درسی او یا بقیه شاگردان اثر منفی بگذارد، بچه‌ها در معرض خطر آسیب باشند و وقتی مداخلات انجام شده در کلاس برای حل مشکل کافی نباشد. وقتی مشکلات مصرف مواد وجود دارد باید برای مداخلات تخصصی ارجاع شود.

مداخلات مبتنی بر مدارس برای مدیریت مشکلات نافرمانی/مقابله جویی

بهبود رفتار، همکاری، تعامل و همدلی			
مشکلی که ممکن است در دانش آموز دیده شود: سرپیچی از قوانین			
مداخلات	معلم	والدین	دوستان
انتخاب‌های مناسب و محدودی به دانش آموز بدهید (می‌توانم الان برای حل این به تو کمک کنم یا در زنگ تفریح آن را حل کنی)	م	و	
به جای "تو باید" از "از تو می‌خواهم" استفاده کنید	م	و	
از اشاره‌ها و پیام‌های منسجم برای اشاره به رفتار نامناسب استفاده کنید. جملات مثبت به کار ببرید و بگویید چه کار کند به جای اینکه چه کار نکند (لطفاً از سمت راست راهرو برو و ببینم که می‌توانی ساکت‌تر از همیشه باشی)	م	و	د

	و	م	وقتی سرپیچی می‌کند به آرامی به گزینه‌های جایگزین و پیامدها فکر کنید و بگذارید او به اینها دقت کند و انتخاب کند.
	و	م	متوجه احساس ناکامی و ناامیدی او وقتی اوضاع جوری که دلش می‌خواهد نیست، باشید و کمک کنید تا بتواند راه حل برای آن شرایط پیدا کند.
	و	م	تلاش‌های مثبت او را ببینید و تایید کنید حتی اگر نتیجه بخش هم نبوده است
د	و	م	بر روی حل مشکل تمرکز کنید و نه سرزنش مقصر، به تلاش‌های جمعی و همکاری بچه‌ها با هم برای حل مشکل، بازخورد مثبت بدهید.
د	و	م	از دانش‌آموزان بخواهید وقتی که تعارضی پیش می‌آید بگویند که فکر می‌کنند دیگری چه احساسی دارد و رفتارشان چه تاثیری بر دیگری می‌گذارد.
	و	م	او را با دروغ‌هایش بیرون از کلاس روبه‌رو کنید
	و	م	به او فرصت جبران بدهید
	و	م	فضایی را در کلاس در نظر بگیرید تا برای آرام شدن به آنجا برود
	و	م	با آرام صحبت کردن و صبوری از تشدید عصبانیت جلوگیری کنید و به دانش‌آموزان فرصت بدهید که کار درست را انجام بدهند
	و	م	یکی از اولیای مدرسه را مشخص کنید تا وقتی دانش‌آموز از اتفاقات بیرون کلاس عصبانی است با او صحبت کند
د	و	م	با کمک والدین فعالیت‌های اجتماعی و دوستان همسالی که در آن شرکت کند یا با آنها باشد را پیدا کنید.

 راهبردهای سطح ۱
  راهبردهای سطح ۲
  راهبردهای سطح ۳

مطالعه موردی (قلدری)

محمود پسری ۱۶ ساله است که سابقه‌ی قلدری کردن با دیگر دانش‌آموزان را دارد. اخیراً او تعدادی از دانش‌آموزان کوچک‌تر از جمله حسن که ۱۱ سال دارد و دچار لکنت است، مورد هدف قرار داده. محمود در زمین بازی حسن را دنبال کرده و ساندویچ او را گرفته بود. او بر روی حسن القاب زشت می‌گذارد و چند بار با او دعوا کرده است. او حسن را تهدید کرده که اگر چیزی به معلم‌ها بگوید بیرون از مدرسه به حسابش می‌رسد.

سوالاتی برای تفکر:

- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط معلم برای کمک به محمود به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط والدین برای کمک به محمود به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط همسالان برای کمک به محمود به کار گرفته شود؟
- ◀ چه فرد دیگری می‌تواند به محمود کمک کند و چگونه؟
- ◀ چه زمانی شما محمود را به یک متخصص ارجاع می‌دهید؟

*ارجاع زمانی مناسب است که این رفتارها بر روی دستاوردهای تحصیلی و عملکرد اجتماعی فرد و دیگران تاثیر بگذارد و زمانی که مداخلات کلاس برای کاهش مشکل کافی نباشد. ارجاع همچنین باید در صورتی که علائم روانی دیگری همراه باشد که درمان بیشتر را ضروری می‌کند، صورت گیرد. همچنین در صورتی که نگران رفتارهای آسیب به خود و یا افکار یا رفتارهای خودکشی هستید، فرد را ارجاع دهید.

مداخلات مبتنی بر مدارس برای مدیریت اختلال سلوک

بهبود رفتار، همکاری، تعامل، و همدلی			
مشکلی که ممکن است در دانش آموز دیده شود: قلدری			
مداخلات	م	والدین	دوستان
فورا مداخله کنید، بچه‌های درگیر را از هم جدا کنید و مطمئن شوید که همه خوب هستند، در صورت نیاز کمک بگیرید.	م	و	
آرامش خود را حفظ کنید، بدون سرزنش کردن به حرفشان گوش دهید و الگویی از رفتار احترام آمیز باشید.	م		
از بچه‌ای که مورد آزار واقع شده مراقبت کنید و مطمئن شوید که حالش خوب است. تغییر مدل نشستن در کلاس یا سرویس ممکن است ضروری باشد.	م	و	د
به دانش آموزان یاد بدهید که به جای این که شاهد زورگویی باشند، از فرد مورد آسیب در مقابل زورگو حمایت کنند و بدانند که در اینصورت مورد حمایت مسوولین مدرسه قرار میگیرند و اجازه داده نمی شود که فرد زورگو به آنها آسیب برساند	م	و	د
فعالیت‌های کلاسی را در جهت آموزش درباره قلدری هدایت کنید (یک بحث کلاسی درباره دوست خوب بودن راه بیندازید، درباره پیامدهای قلدری یا مزایای کار تیمی داستان بنویسید، یک سناریو بازی کنید یا کتاب بخوانید)	م		د
دانش آموزان را عضو گروه‌های ورزشی یا فعالیت‌هایی کنید که در آن بدون نیاز به قلدری نقش رهبری داشته باشند یا دوست پیدا کنند.	م	و	
با فرد زورگو و قلدر، رابطه برقرار کنید و کمک کنید بتواند با توانایی هایش توجه دیگران را جلب کند نه با رفتارهای زورگویانه	م	و	
با والدین ارتباط مستمر داشته باشید	م	و	

راهبردهای سطح ۳

راهبردهای سطح ۲

راهبردهای سطح ۱

مدیریت کلاس برای پیشگیری از قلدری

می‌توانید این روش‌ها را برای ترویج احترام، روابط مثبت و نظم، به کار گیرید:

- قوانین پایه‌ای تدوین کنید. قوانینی را با دانش‌آموزان تعیین کنید به طوری که خود دانش‌آموزان فضای احترام و مسئولیت را به وجود آورند.
- از عبارات مثبت استفاده کنید، مثل این که «این کار را انجام بده»، به جای «این کار را انجام نده»
- قوانین مخصوص مدرسه را پشتیبانی و تقویت کنید.
- الگو باشید و خودتان از قوانین پیروی کنید. احترام را به دانش‌آموزان نشان بدهید و آن‌ها را به موفق بودن تشویق کنید.
- انتظارات را روشن کنید. درخواست‌های خود را ساده، مستقیم و مشخص مطرح کنید.
- به رفتارهای خوب پاداش دهید. سعی کنید به ازای هر بار نکوهش رفتار بد هر کس، چهار یا پنج بار رفتار خوب او را مورد تأیید و تشویق قرار دهید.
- به صورت فردی بازخورد بدهید و کسی را آشکارا در مقابل همگان سرزنش نکنید.
- به دانش‌آموزان کمک کنید تا رفتارشان را اصلاح کنند. به آن‌ها کمک کنید تا درک کنند که زیر پا گذاشتن قوانین پیامدهای منفی در پی دارد: «من می‌دانم که تو می‌توانی [عمل منفی] را ترک کنی و به [عمل مثبت] بازگردی. آگه بخواهی به این رفتار منفی ادامه بدهی، پس [چنین پیامدی در انتظار توست].»

جلسات منظم کلاسی

جلسات کلاسی فرصتی برای دانش‌آموزان فراهم می‌کند تا فراتر از مسائل درسی، در مورد مسائل مربوط به مدرسه صحبت کنند. این جلسات می‌توانند به معلمان کمک کنند تا از آن‌چه در مدرسه اتفاق می‌افتد مطلع باشند و به دانش‌آموزان کمک کنند تا احساس امنیت و پشتیبانی کنند. این جلسات در کلاس‌های درسی که در آن‌ها فرهنگ احترام از پیش محقق و تثبیت شده باشد، بیشتر مؤثر واقع می‌شود. جلسات کلاسی معمولاً کوتاه هستند و طبق یک برنامه‌ی منظم برگزار می‌شوند. این جلسات در کلاس درس اصلی دانش‌آموزان، نماز خانه، یا جاهای دیگر نیز می‌تواند برگزار شود.

- قوانین پایه‌ای تدوین کنید. دانش‌آموزان باید بدون ترس احساس کنند که در مطرح کردن مسائل آزاد هستند. جلسات کلاسی برای مطرح کردن تعارضات فردی یا غیبت و خبرکشی درباره‌ی دیگران نیست و فرق آن را با مطرح کردن بی عدالتی‌ها یا قانون شکنی‌ها و موارد قلدری و آسیب به دیگران، به دانش‌آموزان بیاموزید قوانین کلاسی موجود را تقویت کنید.

- آغازگر بحث باشید. بر موضوعات خاص، همچون رفتارهای احترام‌آمیز به جای قلدری، تمرکز کنید. این جلسات می‌تواند مشکلاتی را که گروه را به عنوان یک کل تحت تأثیر قرار داده، شناسایی کرده و مورد ملاحظه قرار دهند. گزارش‌ها باید طیف وسیعی را شامل بشوند و منجر به راه‌حلی‌هایی گردند که میان دانش‌آموزان اعتماد و احترام ایجاد کند. در جلسات، از پرسش‌های بازپاسخ یا فوری استفاده کنید.

- مثالی از دانش‌آموزی که در این هفته به کسی در مدرسه کمک کرده را به اشتراک بگذارید.
- نمونه‌ای از کسی که احساس بدی را به دانش‌آموز دیگری منتقل کرده، بدون ذکر نام مطرح کنید.
- پرسید دانش‌آموزان اطراف شما در واکنش به آن چه کردند؟ شما چه رفتاری داشتید؟ آیا شما می‌خواستید رفتار متفاوتی داشته باشید؟ چرا و چرا نه؟

- بپرسید اگر بخواهید پاسخ مناسب به آن وضعیت را توصیف کنید، آن پاسخ چگونه خواهد بود؟ انجام آن چقدر می‌تواند آسان یا سخت باشد؟ چرا؟
- بپرسید بزرگترها چه کمکی می‌توانند بکنند؟
- از ایفای نقش برای نشان دادن رفتارهای جایگزین استفاده کنید

جلسه را با یک یادآوری به پایان برسانید، مثل اینکه وظیفه‌ی هرکسی است که مدرسه را به مکانی سازنده برای یادگیری تبدیل کند. کودکان را تشویق کنید که در صورتی که موردی از قلدری دیدند یا از رفتاری که دیگران با شخصی دارند نگران شدند، با معلمان یا دیگر بزرگترهای مورداعتماد در میان بگذارند.

در صورت لزوم پیگیری کنید. بر زبان بدنی و واکنش‌های دانش‌آموزان نظارت داشته باشید. در صورتی که به نظر می‌رسد موضوعی دانش‌آموزی را تحت‌تأثیر قرار داده، وضعیت او را پیگیری کنید. مطمئن شوید که چه منابعی برای حمایت از دانش‌آموزان متأثر از قلدری موجود است.

قلدری را فوراً خاتمه دهید:

هنگامی که بزرگ‌ترها به سرعت و مداوم به رفتار قلدرانه واکنش نشان می‌دهند، این پیام را انتقال می‌دهند که این رفتار قابل قبول نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که این عملکرد می‌تواند رفتار قلدری را به مرور زمان خاتمه دهد. مراحل ساده‌ای هست که بزرگسالان می‌توانند برای توقف فوری قلدری و ایمن نگه داشتن کودکان انجام دهند.

این کارها را انجام دهید:

- فوراً مداخله کنید. اشکالی ندارد که از یک بزرگ‌تر دیگر کمک بگیرید.
- دانش‌آموزانی را که درگیر شده‌اند، از هم جدا کنید.
- مطمئن شوید که همه صحیح و سالم هستند.
- هرگونه نیاز فوری پزشکی یا روانی را برطرف کنید.
- خونسردی خود را حفظ کنید. به کودکان درگیر، از جمله تماشاگران، آرامش و قوت قلب بدهید.
- در هنگام مداخله رفتار محترمانه را الگو قرار بدهید.

از اشتباهات رایج زیر بپرهیزید:

- نادیده گرفتن: این درگیری‌های بین دانش‌آموزان را نادیده نگیرید. گمان نکنید که آنها می‌توانند بدون کمک بزرگ‌ترها آن را حل کنند و هرگز به آنها نگوئید که مساله قلدری را خودشان به تنهایی حل کنند.
- جستجوی سریع حقیقت: سعی نکنید که خیلی فوری حقیقت را بفهمید
- اعتراف در جمع: دانش‌آموزان دیگر را مجبور نکنید که آنچه را دیده‌اند در ملأ عام بگویند.
- سوال و جواب جلوی جمع: از دانش‌آموزان درگیر در مشاجره در مقابل کودکان دیگر چیزی نپرسید.
- از دوطرف جلوی هم سوال پرسیدن: با دانش‌آموزان درگیر هم‌زمان صحبت نکنید. جداگانه با آنها گفتگو کنید.
- دنبال حل فوری مشکل رابطه و آشتی فوری بودن: دانش‌آموزان درگیر را مجبور به عذرخواهی یا حل‌وفصل فوری روابط نکنید.

از دانش آموزان عامل قلدری و قربانی قلدری حمایت کنید:

همه‌ی دانش آموزان درگیر در قلدری-چه آن‌ها که مورد آزار و اذیت واقع می‌شوند، چه آن‌هایی که از دیگران زورگیری می‌کنند، و یا آنهایی که شاهد قلدری هستند- ممکن است تحت تأثیر قرار بگیرند. مهم است که همه‌ی افراد درگیر مورد حمایت قرار بگیرند تا اطمینان حاصل شود که قلدری ادامه نمی‌یابد و اثرات آن را به حداقل رسانند.

از دانش آموزانی که مورد زورگیری واقع شده‌اند، حمایت کنید. به آن‌ها گوش دهید و بر مساله‌ی آن‌ها تمرکز کنید. از آنچه که افتاده اطلاع پیدا کنید و نشان بدهید که می‌خواهید کمک بکنید. به آن‌ها اطمینان خاطر بدهید که قلدری دیگران تقصیر آن‌ها نیست. بدانید که دانش آموزانی که مورد زورگیری و قلدری واقع شده‌اند ممکن است با صحبت کردن درباره‌ی آن کنار نیایند. ارجاع آن‌ها به مشاور مدرسه، یا رابط مشاوره‌ها دیگر ارائه‌دهندگان خدمات سلامت روان را مورد توجه قرار دهید. در مورد آنچه که باید انجام بدهند، به آن‌ها مشاوره بدهید. این مشاوره می‌تواند شامل ایفای نقش و فکر کردن بر روی این مسئله باشد که در صورتی که بازهم قلدری رخ بدهد کودک چگونه ممکن است واکنش نشان بدهد. با یکدیگر برای حل و فصل این وضعیت و حمایت از کودک آزار دیده همکاری کنید. دانش آموزان، والدین، و مدرسه یا سازمان ممکن است راهنمایی‌هایی با ارزشی داشته باشند که می‌تواند به این موارد کمک کند:

- از دانش آموزی که مورد آزار واقع شده بپرسید که برای اینکه او احساس امنیت بکند، چه می‌شود کرد. به یاد داشته باشید که تغییرات در روال زندگی باید به حداقل برسد. آن دانش آموز دختر یا پسر مقصر نیست و نباید جدا بشود. برای مثال، برنامه‌ی چینی دوباره کلاس درس و یا صندلی اتوبوس را برای همه در نظر بگیرید. اگر جابجایی‌های بزرگ‌تر مورد نیاز هستند، مثل تعویض کلاس‌ها یا مسیر اتوبوس‌ها، دانش آموز آزار دیده نباید مجبور به تغییر شود.
- یک برنامه‌ی بازی تدارک ببینید. ارتباط باز میان مدارس، سازمان‌ها، و پدر و مادر را حفظ کنید. مراحل انجام گرفته و محدودیت‌های اقدامات انجام‌پذیر مطابق با سیاست‌ها و قوانین را به بحث بگذارید.

رعایت نکات زیر بسیار مهم است:

- هرگز به دانش آموز نگوئید که از قلدری چشم‌پوشی کند.
 - او را برای اینکه مورد قلدری و زورگیری واقع شده سرزنش نکنید. حتی اگر او موجبات قلدری را فراهم کرده باشد، هیچ‌کس سزاوار آن نیست که مورد آزار و اذیت واقع شود.
 - به او نگوئید که نسبت به کسی که به او آزار رسانده، مقابله به مثل فیزیکی بکند. این کار می‌تواند موجب صدمه دیدن، تعلیق یا اخراج او بشود.
 - والدین باید در برابر تمایل خود به برقراری تماس مستقیم با پدر و مادر فرد درگیر مقاومت کنند. این تماس ممکن است وضع را بدتر کند. مدرسه و یا دیگر مسئولان می‌توانند به عنوان واسطه بین والدین عمل کنند.
- پشتکار داشته باشید. آزار و اذیت یک‌شبه ختم نمی‌شود. متعهد به خاتمه دادن آن و حمایت مداوم از دانش آموزان آزار دیده باشید. پیگیری کنید. تعهد به متوقف کردن قلدری از خود نشان بدهید. از آنجا که قلدری رفتاری است که تکرار می‌شود یا پتانسیل تکرار شدن دارد، مستلزم تلاش مداوم برای اطمینان از خاتمه یافتن آن هست.

رفتار قلدری را مورد توجه قرار بدهید.

والدین، کارکنان مدرسه، و سازمان‌ها همه باید نقشی را در این امر ایفا کنند.

مطمئن شوید که دانش آموز می‌داند که رفتار مشکل‌دار چیست. جوانانی که قلدری می‌کنند باید بفهمند که رفتار آن‌ها غلط است و به دیگران صدمه می‌زند. به آن‌ها نشان بدهید که با قلدری برخورد جدی می‌شود. با آرامش به دانش آموز بگوئید که قلدری

تحمل نخواهد شد. رفتار محترمانه را در عنوان کردن مشکل، الگو قرار دهید. بر روی شناخت او کار کنید تا خود برخی از دلایل اینکه قلدری کرده را دریابد. برای مثال:

- گاهی اوقات دانش آموزان برای هم‌رنگی با جماعت قلدری می‌کنند. این دانش آموزان می‌توانند از شرکت در فعالیت‌های مثبت بهره‌مند شوند. مشارکت در ورزش‌ها و باشگاه‌ها می‌تواند آن‌ها را برای ایفای نقش رهبری و یافتن دوست بدون احساس نیاز به قلدری توانمند سازد.
- در سایر اوقات دانش آموزان به خاطر چیزهای دیگری - مسائل خانه، بدرفتاری، استرس - که در زندگی آن‌ها در جریان است، کنش‌نمایی می‌کنند. آنها همچنین ممکن است مورد آزار واقع شده باشند. این دانش آموزان ممکن است نیاز به حمایت‌های بیشتر هم چون خدمات سلامت روان داشته باشند.

استفاده از پیامدها برای آموزش

پیامدهایی که به نوعی یادگیری و همدلی را در دانش آموز تقویت می‌کنند، می‌تواند به جلوگیری از قلدری در آینده کمک کند. اولیای مدرسه باید به یاد داشته باشند که از دستورالعمل‌های موجود در آیین‌نامه‌ی انضباطی دانش‌آموزان و سیاست‌های دیگر در تعیین عواقب و برقراری نظم و انضباط پیروی کنند.

- یک بحث کلاسی را درباره‌ی اینکه چگونه دوست خوبی باشیم، هدایت کنید.
- داستانی درباره‌ی آثار قلدری یا مزایای کار گروهی بنویسید.
- در مورد اهمیت احترام به دیگران، اثرات منفی شایعات بی‌اساس، و یا چگونگی همکاری کردن صحبت کنید.
- پروژه‌ای در مورد حقوق مدنی یا قلدری انجام دهید.
- کتابی درباره‌ی قلدری بخوانید.
- پوسترهایی برای مدرسه درباره‌ی مزاحمت سایبری و نکاتی که در ارتباطات آنلاین باید بدانند درست کنید.

دانش آموزی را که قلدری کرده در جبران کردن یا اصلاح وضعیت دخیل کنید.

باید به آن‌ها کمک کنیم که ببینند چگونه رفتارشان بر دیگران تأثیر می‌گذارد. برای مثال، دانش آموز می‌تواند:

- به دانش‌آموزی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته، نامه‌ی عذرخواهی بنویسد.
- برای کسی که مورد آزار واقع شده یا برای دیگر افراد اجتماع خود یک کار خیر انجام دهد.
- هریک از وسایلی را که به آن‌ها آسیب و خرابی وارد کرده تمیز و مرتب یا تعمیر کرده و یا خسارت آن را پرداخت کند.

از استراتژی‌هایی که عملی و مؤثر نیستند یا پیامدهای منفی دارند اجتناب کنید.

- استراتژی‌هایی مانند «اخراج با سه اشتباه» دیگر تأثیرگذار نیستند. تعلیق یا اخراج دانش‌آموزانی که قلدری می‌کنند از رفتارهای قلدرانه نمی‌کاهد. در صورتی که پیامد قلدری و زورگیری تعلیق یا اخراج باشد، دانش‌آموزان یا معلمان کمتر مایل به گزارش آن هستند.
- حل درگیری‌ها و وساطت همسالان برای قلدری راهگشا نیست. قلدری یک درگیری بین افراد با قدرت برابر که مستحق سرزنش برابر باشند، نیست. مواجهه‌ی کودکان آزار دیده با کسانی که مورد آزار و اذیت قرار گرفته‌اند، ممکن است آن‌ها را بیشتر برآشفته کند.
- درمان گروهی برای دانش‌آموزانی که قلدری می‌کنند، مؤثر نیست. اعضای گروه تمایل به تقویت رفتار قلدرانه‌ی یکدیگر دارند.

پیگیری:

پس از اینکه مسئله‌ی قلدری حل و فصل شد، به جستجوی روش‌هایی برای کمک به دانش‌آموزانی که قلدری و زورگیری کرده‌اند ادامه دهید تا آن دانش‌آموزان بتوانند بفهمند که اعمال آن‌ها چه تأثیری بر دیگران دارد. به‌عنوان مثال، رفتارهای محبت‌آمیز را ستایش کنید و در مورد این صحبت کنید که دوست خوب بودن به چه معنایی است.

مشکلات مصرف مواد

دانش‌آموزانی با مشکلات مصرف مواد ممکن است:

- بدخلق و تحریک پذیر باشند، که شامل تغییرات ناگهانی در خلق یا شخصیت است
- اعتماد به نفس پایین داشته باشند و یا افسرده به نظر بیایند
- غیرمسئولانه رفتار کنند
- از لحاظ اجتماعی منزوی باشند
- از خانواده، معلمان و دیگر بزرگسالان قابل اعتماد، کناره‌گیری کنند
- اهل بحث و جدل و مقابله جویی باشند
- تمایل داشته باشند قوانین را بشکنند
- افت عملکرد تحصیلی داشته باشند
- مشکلات یادگیری و حافظه داشته باشند
- در موقعیت‌های اجتماعی، نتوانند تصمیمات درستی بگیرند
- تعداد دفعات تاخیر و یا غیبت از مدرسه در آن‌ها زیاد باشد
- تمایل به ترک تحصیل و مدرسه داشته باشند
- در روابط خانوادگی و هم‌سالان، مشکل داشته باشند، و با دیگران نتوانند درست همدلی کنند
- درگیر رفتارهای خطرناک و یا مشکلات قانونی شوند
- فعالیت‌ها و دوستان قبلی خود را کنار بگذارند
- نسبت به اکثر چیزهایی که قبلاً علاقه نشان می‌داده‌اند بی‌توجه شده باشند

مطالعه موردی (مصرف مواد)

آرش پسری ۱۷ ساله است. معلمش متوجه شده که در طی دو ماه گذشته رفتارش به شدت تغییر کرده است. او قبلاً دانش‌آموز محبوبی بود که از نظر تحصیلی سرآمد بود ولی اخیراً نمراتش افت شدیدی پیدا کرده، و به ندرت در کلاس حاضر می‌شود و هنگامی هم که می‌آید عصبانی و بداخلاق است که این حالت‌هایش منجر به درگیری با دیگران هم شده است. آرش به مددکار مدرسه گفته که اخیراً برای اینکه حالش بهتر باشد، شیشه مصرف می‌کند.

سوالاتی برای تفکر:

- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط معلم برای کمک به آرش به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط والدین برای کمک به آرش به کار گرفته شود؟
- ◀ چه راهبردهایی می‌تواند توسط همسالان برای کمک به آرش به کار گرفته شود؟
- ◀ چه فرد دیگری می‌تواند به آرش کمک کند و چگونه؟
- ◀ چه زمانی شما آرش را به یک متخصص ارجاع می‌دهید؟

*ارجاع به متخصص، برای هر کودکی که مواد مخدر مصرف می‌کند، ضروری است.

مداخلات مبتنی بر مدارس برای مدیریت مصرف مواد

مواجهه با مصرف مواد			
رفتار مشکل‌سازی که ممکن است در دانش آموز دیده شود: مصرف مواد			
مداخلات	معلم	والدین	دوستان
سعی کنید احساس تعلق داشتن به مدرسه را در دانش آموز بهبود ببخشید و به او کمک کنید روابط مثبت و سازنده ای را با معلمین، مدیران و همسالان ایجاد کند.	م	و	
برای عاری بودن محیط مدرسه از هر نوع موادمخدر، ضوابطی را تعیین و اجرا کنید.	م	و	د
اطلاعاتی در مورد اعتیاد و آسیب های مصرف مواد مخدر تهیه کنید که بتوان با دانش آموزان به اشتراک گذاشت.	م	و	
فعالیت های تفریحی (ورزش، نمایش و...) را که می‌تواند وقت دانش آموز را به شکل مثبتی پر کند، مشخص کرده و برای انجام آنها توسط دانش آموز برنامه ریزی کنید.	م	و	د
با متخصصین امر درمان اختلالات مصرف موارد و مراکز معتبر درمان اختلالات مصرف مواد در ارتباط بوده و برای موارد شدید در دسترس داشته باشید.	م	و	
دانش آموز مبتلا به اختلال مصرف موارد را تشویق کنید تا با همسالانی که مواد مصرف نمی‌کنند یا در جاهایی که مواد مصرف نمی‌شود بیشتر رفت و آمد کند.	م	و	
راهبردهای سطح ۱	راهبردهای سطح ۲	راهبردهای سطح ۳	

ائتلاف ملی نظام حمایت و مراقبت اجتماعی		
سیاست اصولی جمهوری اسلامی: توانمندسازی و ارتقای کیفیت زندگی شهروندان با رویکرد اجتماع محور		
هدف: استفاده حداکثری از توان و ظرفیت علمی، خدمتی، حمایتی، اجرایی، نظارتی و تأمینی به منظور تحقق پیشگیری رشد مدار و توجه به رشد و تکامل یکپارچه دانش آموزان		
موضوع سند: توجه سازمان یافته به سرنوشت کودکان و نوجوانان میهن اسلامی از طریق: مشارکت در طراحی و استقرار نظام جامع مراقبت اجتماعی دانش آموزان		
در مدرسه		
تبصره: مهار زمینه های آسیب های اجتماعی در سه فضای (مدرسه، خانواده، محله) با تاکید بر مدرسه (به عنوان جدی ترین فضای اجتماعی کودکان و نوجوانان)		
نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان: مجموعه ای نظام یافته از خدمات و برنامه ها شامل: غربالگری + آموزش + توانمندسازی + حمایت های روانی - اجتماعی بمنظور: مراقبت از دانش آموزان در برابر رفتارهای پر خطر، آسیب های اجتماعی و جرایم از طریق مداخله بموقع و موثر		
اهداف ائتلاف		
هدف کلی	تأمین و ارتقای مراقبت اجتماعی از دانش آموزان مدارس با رویکرد توانمند سازی مدرسه محور	
۱	استقرار نظام جامع مراقبت اجتماعی برای دانش آموزان (مدرسه محور + خانواده محور + محله محور) از طریق مشارکت بین بخشی مبتنی بر مدل بومی و سبک زندگی اسلامی - ایرانی	
۲	گسترش آموزشهای رشد مدار در زمینه پیشگیری از رفتارهای پرخطر، آسیبهای اجتماعی و بزهکاری	
۳	ایجاد نظام شناسایی دانش آموزان آسیب پذیر و آسیب دیده از طریق چک لیست های علمی	
۴	طراحی و توسعه مداخلات موثر حمایتی و توانمند سازی برای دانش آموزان	
۵	استقرار نظام ارجاع مناسب / ارایه خدمات و حمایت ها به دانش آموزان	
۶	ظرفیت سازی جهت افزایش عوامل محافظت کننده و کاهش عوامل مخاطره آمیز دانش آموزان در مدرسه، خانواده و محله	
۷	هم افزایی منابع و برنامه های دستگاهها و نهادهای و بسیج ظرفیت مشارکت مردمی و خیریه برای نظام مراقبت های اجتماعی	

تبصره : پیاده سازی صد درصدی نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان به منظور پوشش مدارس تا پایان برنامه ششم توسعه مورد تاکید
مدت سند : مطابق سالهای برنامه ششم (۱۳۹۵ تا ۱۴۰۰) / بر اساس فاز بندی مورد اشاره + که متعاقبا در طی برنامه های بعدی تداوم خواهد داشت

چارچوب ائتلاف	
۱	ایجاد دبیرخانه بمنظور اشتراک گذاری منابع و ظرفیت های مشترک به منظور تامین اهداف سند
۲	ایجاد نظام شناسایی و تقویت عوامل محافظت کننده و دیده بانی مستمر عوامل مخاطره آمیز دانش آموزان در مدرسه ، خانواده و محله
۳	ایجاد سامانه جهت شناسایی کودکان و نوجوانان لازم التوجه به منظور اجرای مداخلات آموزشی ، روانی و اجتماعی پیشگیرانه
۴	پیاده سازی نظام غربالگری و ارجاع
۵	تامین خدمات مشاوره ای به دانش آموزان و خانواده های آنان
۶	تامین خدمات حمایتی و مددکاری دانش آموزان
۷	تامین معاضدت ها و حمایت های قضایی برای دانش آموزان
۸	ایجاد ساز و کار برای اجرای برنامه های مشترک در حوزه پیشگیری وضعی به منظور کاهش عوامل مخاطره آمیز دانش آموزان
۹	ارزیابی و نیاز سنجی مستمر ، شناسایی فرصت ها و جذب مشارکت های مردمی و به اشتراک گذاری ظرفیت های خیریه و مردم نهادها دستگاهها و نهادهای عضو
۱۰	استقرار نظام بازخورد ، پایش و سنجش اثربخشی

شورای سیاست گذاری: تدوین سیاست کلان + نظارت بر حسن اجرا + نظارت و ارزشیابی پیشرفت طرح / تشکیل جلسه بصورت فصلی / تصمیمات با اکثریت اعضا لازم الاجرا		کمیته علمی و اجرایی : تدوین شیوه نامه + هدایت عملیات اجرا + تدوین معیار و استانداردها + پیشنهاد سیاستهای کلان / تشکیل جلسه حداقل ماهانه و فوق العاده	
۱	سازمان برنامه و بودجه (رئیس شورا)	۱	وزارت آموزش و پرورش (رئیس کمیته) + دبیرخانه کمیته
۲	قوه قضائیه (نایب رئیس)	۲	قوه قضائیه (نایب رئیس)
۳	وزارت آموزش و پرورش (دبیر شورا) + دبیرخانه شورا (برگزاری جلسات شورا)	۳	سازمان برنامه و بودجه
۴	سازمان بهزیستی کشور	۴	سازمان بهزیستی کشور
۵	وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی	۵	وزارت بهداشت ، درمان و آموزش پزشکی
۶	نیروی انتظامی	۶	نیروی انتظامی
۷	کمیته امداد حضرت امام خمینی ره	۷	کمیته امداد حضرت امام خمینی ره
۸	وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی	۸	وزارت تعاون ، کار و رفاه اجتماعی
۹	ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (بنیاد برکت)	۹	ستاد اجرایی فرمان حضرت امام (بنیاد برکت)

روش شناسی اقدام		
۱	اجرای آزمایشی در مدارس سه شهرستان بصورت آزمایشی و ارزیابی اثربخشی	سالهای ۹۴ تا ۹۶
۲	ارزشیابی و اعتبار بخشی و تعمیم به مدارس یک شهرستان از هر استان کشور	سالهای ۹۶ تا ۹۸
۳	تسری ، تثبیت و استقرار به مدارس کل کشور – به نحوی که کلیه مدارس کشور تحت پوشش برنامه قرار گیرند / تا پایان برنامه ۶ توسعه	تا پایان سال ۱۴۰۰

نظام مراقبت		
الف) شناسایی و غربالگری در مدارس از طریق شواهد میدانی		تبصره : از مرحله دوم : از آزمونهای استاندارد روانی ، آزمون های خطر پذیری ، شواهد کلینیکی و چک لیست استفاده
ب) آموزش های رشد مدار (خانواده ، مدرسه ، گروه همسالان ، رسانه)	۱	آموزش و توانمند سازی والدین
	۲	تولید برنامه درسی پیشگیری مربوط به هر دوره تحصیلی و منابع کمک آموزشی آن
	۳	برگزاری و اجرای دوره های آموزشی رشد مدار پیشگیری
	۴	اجرای فعالیتهای مکمل و ترویجی
ج) مداخلات وضعی و روانی - اجتماعی (وضعی : موقعیت زمانی و مکانی)	۱	اقدامات مداخله ای برای کاهش عوامل مخاطره آمیز (از جمله اقدامات انتظامی و مناسب سازی فضاها)
	۲	برگزاری جلسات و دوره های آموزشی برای خانواده ها (به ویژه موارد لازم توجه)
	۳	خدمات و حمایت های روانی - اجتماعی
	۴	خدمات مددکاری به خانواده ها
	۵	معاضدت های حقوقی و مالی مورد نیاز
	۶	مشاوره های خانوادگی و فردی
	۷	معاضدت های تحصیلی
	۸	درمان
	۹	جداسازی و بازتوانی

تعهدات ائتلاف		
الف) تعهدات مشترک	۱	شناسایی و تقویت عوامل محافظت کننده و دیده بانی مستمر عوامل مخاطره آمیز دانش آموزان در مدرسه ، خانواده و محله
	۲	ارایه خدمات آموزشی پیشگیرانه به دانش آموزان لازم توجه و خانواده های آنان

	۳	تهیه منابع آموزشی و فرهنگی پیشگیرانه برای دانش آموزان
	۴	به اشتراک گذاری ظرفیت ها برای ارایه حمایت ها و خدمات مداخله ای روانی - اجتماعی برای دانش آموزان و خانواده های آنان
	۵	حمایت از اجرای پروژه های علمی پژوهشی در راستای استقرار نمود
ب) تعهدات اختصاصی	۱	مشارکت در تدوین و بهبود مستندات کلان، راهبردی و فنی مربوط به طرح
	۲	به اشتراک گذاری منابع اطلاعاتی مورد نیاز برای اجرای پروژه + سایر تعهدات اختصاصی

تعهدات اختصاصی		
سازمان برنامه و بودجه	۱	پیش بینی اعتبارات متناسب با وظایف در قالب اعتبارات سازمانها برای هزینه کرد در پروژه + تعیین اعتبار ویژه طرح در بودجه وزارت آموزش و پرورش
	۲	درج موضوع مراقبت اجتماعی مدرسه محور، به عنوان یکی از احکام برنامه ششم توسعه و زمینه سازی برای پیاده سازی آن در طول برنامه ششم و برنامه های توسعه بعدی
	۳	مشارکت در تدوین و بهبود مستندات کلان، راهبردی و فنی مربوط به طرح
	۴	به اشتراک گذاری منابع اطلاعاتی مورد نیاز برای اجرای پروژه
	۵	پایش و ارزیابی عملکرد ائتلاف با مشارکت دستگاه های همکار

وزارت آموزش و پرورش	۱	انتخاب و هماهنگی مدارس مجری طرح	۲	آموزش معلمان مجری آموزش های رشد مدار
	۳	توانمندسازی کارکنان مدارس در زمینه مراقبت اجتماعی از دانش آموزان	۴	برگزاری جلسات آموزشی با خانواده ها
	۵	استقرار خدمات مدیریت مورد و هماهنگی برای ارجاع افراد در معرض خطر و پر خطر	۶	ارائه معاضدت های تحصیلی به دانش آموزان
	۷	مشارکت در توسعه مستندات کلان، راهبردی و فنی مربوط به طرح	۸	تشکیل کمیته مراقبت اجتماعی در مدارس کشور

	۹	استقرار دبیرخانه کمیته علمی- اجرایی مربوط به طرح در سطح ملی و استانی	۱۰	به اشتراک گذاری منابع اطلاعاتی مورد نیاز برای اجرای پروژه
	۱۱	همکاری موثر در تدوین ابزارهای شناسایی آسیب های اولییتی دانش آموزان		
قوه قضائیه	۱	مساعدت در فراهم سازی بسترهای حقوقی ، قانونی و حاکمیتی اجرای تصمیمات و راهکارهای اساسی		
	۲	تدوین و پیشنهاد لیست عناوین آسیب های اولییتی (آسیب های دروازه ورود به چرخه بزهکاری و جرم) با پوشش حداکثری		
	۳	پیگیری تصویب مقررات ، ضوابط ، آئین نامه های اجرایی و دستورالعمل های مرتبط با پیشبرد اهداف این سند و <u>ایجاد الزامات اجرائی مورد نیاز</u>		
	۴	همکاری موثر در تدوین ابزارهای شناسایی آسیب های اولییتی دانش آموزان مربوط به استقرار فاز دوم برنامه		
	۵	به اشتراک گذاری منابع اطلاعاتی مورد نیاز برای اجرای پروژه		
	۶	استقرار دبیرخانه شورای سیاست گذاری مربوط به طرح		
	۷	مشارکت در تدوین و بهبود مستندات کلان، راهبردی و فنی مربوط به طرح		
	۸	ارائه معاضدت های قضایی به دانش به دانش آموزان و خانواده ها		
	۹	مشارکت در طراحی و اجرای فعالیت های پیشگیری و مراقبت اجتماعی در مدارس		
بنیاد برکت ستاد اجرایی	۱	مشارکت در تدوین و بهبود مستندات کلان، راهبردی و فنی مربوط به طرح		
	۲	مشارکت در ارائه بسته های حمایتی برای دانش آموزان		
	۳	همکاری و حمایت موثر در طراحی نیازهای فن آوری نماد ، و ارائه راهکار برای بکارگیری ظرفیت های ملی نظیر شناسنامه سلامت دانش آموزان		
	۴	پیگیری اضافه شدن چک لیست های نظام مراقبت به شناسنامه سلامت دانش آموزی		
	۵	طراحی راهکارهای خلاقانه برای رفع خلاء و نیاز مراقبت اجتماعی دانش آموزان به نیروی انسانی متخصص در کشور		
	۶	همکاری در توسعه مدارس در مناطق محروم و نیازمند	۷	به اشتراک گذاری منابع اطلاعاتی مورد نیاز برای اجرای پروژه

کمیتہ امداد	۱	مشارکت فعال در تدوین و تامین بسته های خدمتی و حمایتی بر اساس وظایف و توان واقعی سازمان علی الخصوص بسته حمایت اقتصادی و بسته خدمات مددکاری بر اساس آسیب های اولویتی طرح
	۲	تعیین میزان شایستگی دریافت این بسته ها و ترتیب قرارگیری در نظام ارجاع
	۳	مشارکت در تدوین و بهبود مستندات کلان، راهبردی و فنی مربوط به طرح
	۴	استفاده از ظرفیت ها و زیرساخت های موجود برای مراقبت اجتماعی از دانش آموزان
	۵	مشارکت در اجرای فعالیت های آموزشی و فرهنگی در زمینه پیشگیری از آسیب های اجتماعی
	۶	به اشتراک گذاری منابع اطلاعاتی مورد نیاز برای اجرای پروژه
نیروی انتظامی	۱	مشارکت در تدوین و بهبود مستندات کلان، راهبردی و فنی مربوط به طرح
	۲	ارائه خدمات و حمایت های انتظامی برای مدارس، دانش آموزان و یا خانواده آنان
	۳	استفاده از ظرفیت ها و زیرساخت های موجود برای مراقبت اجتماعی از دانش آموزان
	۴	به اشتراک گذاری منابع اطلاعاتی مورد نیاز برای اجرای پروژه
	۵	مشارکت در اجرای فعالیت های آموزشی و فرهنگی در زمینه پیشگیری از آسیب های اجتماعی
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی	۱	همکاری موثر در تدوین ابزارهای شناسایی آسیبهای اولویتی کودکان و نوجوانان مربوط به استقرار فاز دوم برنامه
	۲	همکاری موثر در پیش بینی ابزارهای روانشناختی و تدبیر راهکارهای پایش رفتار کودکان در حوزه های روانشناختی و اجتماعی
	۳	همکاری در تدوین چک لیستهای شناسایی نشانه های روانی، رفتاری و جسمی آسیبهای اولویتی کودکان و نوجوانان مربوط به استقرار فاز دوم برنامه
	۴	مشارکت در توسعه مستندات کلان، راهبردی و فنی مربوط به طرح
	۵	ارائه خدمات و حمایت های درمانی به دانش آموزان در قالب نظام شبکه بهداشتی درمانی کشور
	۶	ارائه خدمات غربالگری
	۷	به اشتراک گذاری منابع اطلاعاتی مورد نیاز برای اجرای پروژه
	۸	استفاده از ظرفیت ها و زیرساخت های موجود برای مراقبت اجتماعی از دانش آموزان

۹	مشارکت در اجرای فعالیت های آموزشی و فرهنگی در زمینه پیشگیری از آسیبهای اجتماعی
---	--

وزارت تعاون ، کار	۱	مشارکت در تدوین و بهبود مستندات کلان ، راهبردی و فنی مربوط به طرح
	۲	تدوین و تامین بسته های حمایتی دانش آموزان
	۳	استفاده از ظرفیت ها و زیرساخت های موجود برای مراقبت اجتماعی از دانش آموزان
	۴	مشارکت در اجرای فعالیت های آموزشی و فرهنگی در زمینه پیشگیری از آسیبهای اجتماعی
	۵	به اشتراک گذاری منابع اطلاعاتی مورد نیاز برای اجرای پروژه
سازمان بهزیستی کشور	۱	همکاری موثر در تدوین ابزارهای شناسایی آسیب های اولویتی دانش آموزان مربوط به استقرار فاز دوم برنامه
	۲	همکاری موثر در تدوین و تقویت مبانی و مستندات نظری و شواهد معتبر نظام مراقبت اجتماعی
	۳	مشارکت موثر در امکان سنجی و ظرفیت شناسی برای طراحی و ارائه بسته های خدمتی و حمایتی نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان
	۴	پایش و ارزیابی علمی نتایج پیاده سازی و استقرار پروژه
	۵	مشارکت در تدوین و بهبود مستندات کلان، راهبردی و فنی مربوط به طرح
	۶	گسترش رویکرد پیشگیری جامعه-محور
	۷	مشارکت در آموزش پیشگیری در مدارس
	۸	به اشتراک گذاری منابع اطلاعاتی مورد نیاز
	۹	ارائه خدمات اورژانس اجتماعی به دانش آموزان و خانواده ها

انواع پیشگیری			
الف)	سطح ۱ : پیشگیری اولیه	دانش پزشک سطوح مداخله	همه نه گروه خاص / طراحی اقداماتی برای دخالت در شرایط جرم زا در محیط فیزیکی و اجتماعی برای جلوگیری از وقوع جرم
	سطح ۲		مداخله در اوضاع و احوال گروه‌های در معرض خطر از طریق یکسری اقدامات خاص مانند : تدابیر حمایتی
	سطح ۳		پیشگیری از تکرار جرم / شامل اقداماتی که بعد از وقوع جرم برای درمان یا کمک به مجرم صورت
ب)	پیشگیری کنشی	زمان مداخله	تدابیر غیر کیفری که پیش از ارتکاب جرم و گذار اندیشه به فعل از طریق مداخله در اوضاع و احوال پیش جنایی
	پیشگیری واکنشی		انواع : الف) پیشگیری وضعی (موقعیت مدار) ب) پیشگیری اجتماعی پس از ارتکاب اعمال مجرمانه اعمال / بر دو نوع : عام یا خاص

پیشگیری وضعی		شیوه ای از پیشگیری که با تغییر وضعیت فرد در معرض بزهکاری و بزه دیده و یا تغییر شرایط محیطی مانند زمان و مکان در صدد است از ارتکاب جرم توسط فرد مصمم به انجام جرم ، جلوگیری کند (ابزار و فرصت ارتکاب جرم را از مجرم می گیرد)
پیشگیری اجتماعی		مجموعه اقداماتی که هدف آن خنثی کردن عواملی که در تکوین جرم تاثیر گذار : مداخله در محیط عمومی (اقتصادی، فرهنگی، آموزشی و...) و شخصی (خانواده ، محله و...) - با استفاده از محیط های اجتماعی بدنبال تاثیر گذاری بر فرآیند شکل گیری شخصیت از طریق اقدامات تربیتی مانند آموزش ، تربیت ، ترغیب و تنبیه و... بدنبال هماهنگ سازی اعضای جامعه با قواعد اجتماعی / چون تمرکز بر فرد است : پیشگیری فرد مدار انواع پیشگیری اجتماعی : الف) پیشگیری جامعه مدار (محیطی) ب) پیشگیری رشد مدار

یکی از انواع پیشگیری اجتماعی / متمرکز بر کودک و نوجوان در معرض خطر هدف : مداخله در دوره های مختلف رشد اطفال و نوجوانان بزه کار ، منحرف یا در معرض بزهکاری ، به منظور پیشگیری از مزمن شدن و تکراری شدن بزهکاری آنها در آینده بزهکاری در این نگاه نه یک واقعه بلکه یک فرآیند که زمینه های آن در دوران رشد فرد یعنی از لحظه تشکیل نطفه تا بزرگسالی بروز فرض : داشتن شخصیت متعادل ، همنو با ارزشها و هنجارهای جامعه + رشد و جامعه پذیری صحیح : منوط به گذراندن طبیعی دوران رشد + هرگونه انحراف و اختلال در نهادهای که در رشد ، جامعه پذیری و کنترل کودک و نوجوان موثر هستند وی را در معرض خطراتی قرار می دهد که ممکن است او را بسوی دنیای بزه کاری ببرد پیشگیری رشد مدار : با شناسایی عوامل خطر در محیط های جامعه پذیری نخستین اطفال و نوجوانان (خانواده ، مدرسه ، گروه همسالان ، رسانه) در تلاش : احیاء اوضاعی که از لحظه شکل گیری جنین تا شکل گیری کامل شخصیت فرد، مفقود بوده و عاملی برای بزه کاری محسوب می شود فرضیه : وجود اختلال در نهادهای جامعه پذیری که اطفال و نوجوانان در آن قرار می گیرند به شدت کودک را در معرض بزه کاری در آینده قرار پس : با شناسایی عوامل مخاطره آمیز و بکارگیری ساز و کارهای حمایتی مناسب در محیط های جامعه پذیری ، کودک و نوجوان در معرض خطر را به سوی همنوایی با قواعد اجتماعی سوق دهد و از احتمال وارد شدن فرد در رفتارهای مجرمانه جلوگیری کند در این پیشگیری با استفاده از نهادهای جامعه پذیر کننده ، تقویت ساز و کارهای خودکنترلی ، برنامه های حمایتی فردمدار ، خانواده مدار ، مدرسه مدار ، گروه همسالان و رسانه ها از رهگذر ایجاد تعادل شخصیتی ، توانمند سازی یا نظارت بر خانواده ها ، آموزش و تربیت کودکان ، خانواده ها ، آموزگاران و مسئولان مدرسه ، استفاده از خصیصه های مطلوب رسانه ها و... سعی در ایجاد مانع برای پایداری بزهکاری در کودکان و نوجوانان در معرض خطر
--

انواع پیشگیری		
الف (پیشگیری وضعی (موقعیت مدار) : تغییر وضعیت فرد و یا تغییر شرایط محیطی(زمان و مکان) ابزار و فرصت ارتکاب جرم را از مجرم بگیرد		پیشگیری کنشی : پیش از ارتکاب بر دو نوع (موقعیت زمان و مکان / اجتماع) از نظر زمان مداخله
الف) پیشگیری جامعه مدار (محیطی)	ب) پیشگیری اجتماعی : مداخله در محیط های عمومی (محیط های اقتصادی، فرهنگی، آموزشی و...) و شخصی (خانواده ، محله و...)	
ب) پیشگیری رشد مدار : خانواده ، مدرسه ، گروه همسالان ، رسانه		
پیشگیری واکنشی : پس از ارتکاب		

قانون حمایت از اطفال و نوجوانان						
مصوب مجلس شورای اسلامی ۱۳۹۹/۲/۲۳						
ماده ۱		الف) طفل : زیر سن بلوغ شرعی			ب) نوجوان : بین سن بلوغ شرعی تا ۱۸ سال	
پ) بی توجهی و سهل انگاری	کوتاهی در انجام تکالیف از قبیل		تأمین نیازهای اساسی و ضروری طفل و نوجوان		توسط : والدین	
					اولیاء	
					سرپرست قانونی	
					هرشخص مکلف	
		حضانت / ولایت / قیمیت / وصایت / سرپرستی / تربیت / نظارت / مراقبت				
ت) سوء رفتار	هر گونه	فعل ترک فعل	عمدی که سلامت جسمی / روانی / اخلاقی / اجتماعی		در معرض	آسیب
						خطر
مثال : الف) سوء استفاده جنسی ، توهین ، تهدیدی که جنبه تادیبی نداشته باشد ب) قرار دادن در شرایط سخت و غیر متعارف یا خودداری از کمک						

ماده ۱۱: خطر شدید یا قریب الوقوع: وضعیتی که حیات و سلامت جسمی/روانی طفل /نوجوان به شدت تهدید و در معرض آسیب، به نحوی که مداخله فوری یا چاره جویی ایجاب		
چ) وظایف آموزش و پرورش	۱	اعلام موارد عدم ثبت نام و موارد مشکوک به ترک تحصیل اطفال و نوجوانان تا پایان دوره متوسطه
	۲	شناسایی / راهنمایی / معرفی اطفال و نوجوانان موضوع این قانون به نهادهای حمایتی و قضایی جهت انجام اقدامات حمایتی
	۳	انجام اقدامات لازم جهت ثبت نام / پوشش تحصیلی کامل اطفال و نوجوانان موضوع این قانون تا پایان دوره متوسطه مدرسه محیطی است که حضور افراد در محیط های پر خطر را کاهش می دهد . مدرسه : نظام دیده بان اجتماعی قوی
	۴	آموزش مدیران و کارکنان آموزشی و اداری در زمینه حقوق اطفال و نوجوانان
مثال : هرگاه در اثر بی توجهی یا سهل انگاری شخصی / غیر از والدین نسبت به اطفال یا نوجوانان موارد زیر : علاوه بر دیه مجازاتهای زیر		

۱	فوت	مجازات درجه ۵ (۲ تا ۵ سال زندان)
۲	فقدان یکی از حواس / قطع ، نقص یا از کار افتادگی عضو / زوال عقل / بروز بیماریهای صعب العلاج	مجازات درجه ۶
۳	نقصان یکی از حواس / شکستگی اسخوان یا دیگر اعضا / بروز بیماریهای روانی	مجازات درجه ۷
۴	جراحات سر و گردن / آزار جنسی ناشی از بی توجهی و سهل انگاری شدید و مستمر	مجازات درجه ۸

ماده ۱۴ هر کس به هر نحو موجبات ارتکاب به خودکشی طفل / نوجوان فراهم / تسهیل کند مشمول مجازات حد یا قصاص نشود: دیه + مجازات		
۱	هرگاه رفتار مرتکب ، موجب خودکشی منجر به فوت طفل	مجازات درجه ۵
۲	هرگاه اقدام مرتکب موجب فوت طفل یل نوجوان نشود / ولی منجر به آسیب جسمی و روانی	مجازات درجه ۶
۳	هرگاه اقدامات موثر واقع نشود	مجازات درجه ۸
ماده ۱۷ هر کس از وقوع جرم / شروع آن / یا خطر شدید قریب الوقوع مطلع / شاهد وقوع با وجود توانایی اعلام ، گزارش به مقامات یا مراجع صلاحیت دار و کمک طلبیدن از آنها ، از این امر خودداری کرده یا در صورت عدم دسترسی به این مقامات یا مراجع و یا عدم تاثیر دخالت آنها در رفع تجاوز و خطر از اقدام متناسب برای جلوگیری از وقوع خطر و یا تشدید نتیجه امتناع کند : مجازات درجه ۶ وظیفه : گزارش به مقامات + کمک طلبیدن از مسئولان / اقدام		
ماده ۳۱ : تمام جرایم موضوع این قانون جنبه عمومی + بدون شکایت شاکی خصوصی قابل تعقیب می باشد / در صورت گذشت شاکی نیز تعقیب متوقف نمی شود.		

آیین نامه اجرایی قانون حمایت از کودکان و نوجوانان	
هیئت دولت	مصوب ۱۴۰۰/۴/۵
ماده ۴۴: وزارت آموزش و پرورش از طریق سامانه نماد (نظام مراقبت اجتماعی دانش آموزان) در تمامی مدارس دولتی و غیردولتی نسبت به پایش مستمر وضعیت تحصیلی و رفتاری دانش آموزان اقدام می کند .	

مدیر مدرسه با شناسایی دانش آموزان در معرض خطر یا بزه دیده ضمن **ارایه خدمات آموزشی ، مشاوره فردی ، خانوادگی و انجام مداخلات مختصر** ضروری ، در صورت نیاز به **ارایه خدمات حمایتی و تخصصی یا مداخله قضایی** ، حسب مورد موضوع را فوراً به سازمان بهزیستی یا دفتر حمایت از اطفال و نوجوانان دادگستری اعلام می کند.

کنشگران	نیروی انسانی	وظیفه
کنشگران عمومی *	مدیر / مربی / معلم / کارکنان / ولی / دانش آموزان + رابط مشاوره	مداخله مختصر (غربالگری + نیاز سنجی + ارجاع + مداخله مختصر در نماد)
کنشگران تخصصی تخصصی : مشاور	مشاور در مدرسه	مداخله تخصصی مختصر (تشخیص + مداخله + ارجاع)
	مشاور در مرکز مشاوره ناحیه	مداخله تخصصی (تشخیص + مدیریت مورد + درمان + مددکاری + ارجاع)
	مشاور در مرکز مشاوره استان	مداخله تخصصی (تکمیل درمان + مدیریت مورد + ارجاع به سایر شرکاء در نماد)

رابط مشاوره *	یکی از کارکنان مدرسه (مدیر ، معلم ، کارکنان مدرسه) + علاقمند + تحصیلات مرتبط + آموزش	وظیفه : غربالگری + نیازسنجی + ارجاع + مداخله مختصر نماد
-------------------------	--	---

سند صیانت از کودکان و نوجوانان در فضای مجازی		
	مصوب : ۱۴۰۰/۳/۱۷	
هدف : فراهم سازی فضای مجازی ویژه خردسالان ، کودکان و نوجوانان در چارچوب فرهنگ ایرانی – اسلامی برای استفاده مناسب از فضای مجازی و پیشگیری از آسیب های احتمالی		

