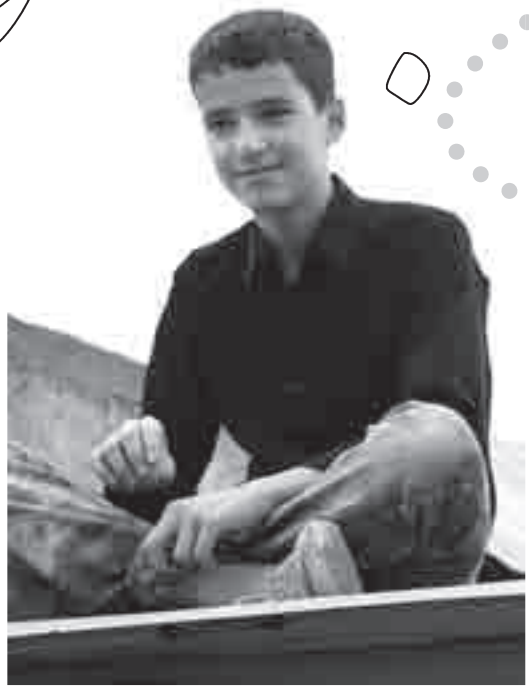
تاب‌آوری نوجوان

بتول سبزعلی سنجانی



کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، نوجوان، مدرسه، خانواده.

اشاره

معلمی یادآور روزهایی است که زندگی پای تخته سیاه، موی سپید می‌کند. معلمی قصه‌ی زندگی است؛ داستان تجربه‌ی زندگی. روایت لحظه‌های تلخ و شیرین بودن کنار بچه‌های مدرسه. و معلم باغبان زندگی است در صحنه‌های سخت رویش. معلم تجربه‌ی گران‌قدر زندگی انسانی است. معلم زمستان‌های سرسخت و پاییزهای پرخزان را به دوش می‌کشد تا در قامت شاگردانش بهار جوانه بزند و تابستان بروید. وقتی همه غرق شکوفه می‌شوند و سرمست از علفزارهای سرسبز می‌شوند، هیچ‌گاه به یاد نمی‌آورند که رویای شیرین بهار از سرمای زمستان و برگریزان پاییز عبور کرده است. معلمی یادآور کلاس درس و تخته سیاه کلاس و رویش شاگردان مدرسه است. معلمی سخت‌ترین کار دنیاست؛ سهل است و ممتنع.

نوجوانی قطعه‌ای مهم از زندگی همه‌ی ماست. همه تجربه‌اش کرده‌ایم. همه آن را از سر می‌گذرانیم. همه ضربان آن را پرطنین در قلب زندگی حس می‌کنیم. اما هرگز آن را یکسان ادراک نمی‌کنیم. نوجوانی‌ها بسیار متفاوت از هم هستند. نوجوانی همان قدر مشترک ادراک می‌شود که به همه‌ی آدم‌ها بگوییم شما انسانید؛ فارغ از سن و سال و جنسیت و تجربه و زبان و سواد. انسانیت همان قدر که ادراک می‌شود، به همان اندازه هم فهمیده نمی‌شود؛ مثل نوجوانی و جوانی زندگی آدم‌ها. قطاری که از یک ریل به یک مقصد می‌رسد، هرگز مسافران واحدی را به مقصدنمی‌رساند.

این‌ها را می‌گویم تا زندگی را، زیستن در مدرسه را، نوجوانی بچه‌ها را، نوجوانان مدرسه را تاب بیاوریم. پیش از آن، معلمی خود را و تربیت کردن را، تا آن‌ها را خوب بار بیاوریم. تا آن‌ها را تاب‌آور بار بیاوریم. ما نمی‌توانیم مشکلات اساسی زندگی را از زندگی کسر کنیم. اما می‌توانیم کاری کنیم تا بچه‌ها پای مشکلات خویش بایستند و آن‌ها را به عنوان منبعی لایزال بدانند که می‌توانند برای پیشبرد زندگی بر آن‌ها تکیه زنند.

تاب‌آوری

تاب‌آوری یعنـــی با وجود آن‌که برخی از افراد با عوامل خطـــر متعددی روبه‌رو می‌شـــوند و در نتیجـــه احتمال بروز اختلال در آن‌ها بیشتر است، ولی دچار آن اختلال نمی‌شوند. تاب‌آوری، ســـپر بلای افراد در معرض خطر است و آن‌ها را برابر آثار سوء مواجهه با عوامل خطر محافظت می‌کند.

تـــاب‌آوری «فرایند مقابله بـــا رویدادهای مختل‌کننده، پراســـترس یا چالش‌برانگیز زندگی» اســـت. فرایند «رشـــد خودســـازگارانه یا خود اصلاحگر»، «ظرفیت بازگشت سریع به حالت اولیه»، «توانایی رها شدن (بازگشت به حالت اولیه) از شـــرایط ناگوار یا دشواری»، «فرایند رهایی از مشکلات با توانمندی و هوشمندی‌های افزون‌تر».

یکی از مسائل مهم در تاب‌آوری، خوش‌بینی است. خوش‌بینی روشی برای توصیف توانایی استقامت در مواجهه با شرایط ناگوار و فائق آمدن بر مشـــکلات است. «تاب‌آوری خصوصیتی است خاص کودکانی که با وجود مواجهه با استرس و شرایط ناگوار در زندگی‌شان، تسلیم افت تحصیلی، مشکلات جسمی و روحی، و مشـــکلات مربوط به بزهکاری دوران نوجوانی که آن‌ها را با تجارب خطرناک بیشتری روبه‌رو می‌کند، نمی‌شوند». حالتی از سازگاری موفقیت‌آمیزی است که پس از مواجهه‌ی شخص با رویدادهای پراسترس زندگی رخ می‌دهد و با وجود موانع، معمولاً نوجوان در آن موفق خواهد شـــد. برای همین، تاب‌آوری عامل مهمی در «بالا بردن احتمال موفقیت در مدرسه و سایر زمینه‌های زندگی، با وجود معضلات و مشکلات محیطی است که حاصل ویژگی‌ها، شرایط و تجارب اولیه» است.

تاب‌آوری فرایندی اســـت بـــرای فراهم‌ســـازی نوعی محیط حفاظتی، و خلق فرصت‌هایی بـــرای افراد نوجوان تا در اجتماعشـــان مشارکت کنند. در شرایطی که به نقصان‌ها و کاستی‌ها بیشتر از توانایی‌ها توجه می‌شود، سؤال تاب‌آوری این است که چه‌طور شما با وجود تجربه کردن مشکلات زیاد در طی سیر رشد، موفق می‌شوید به موفقیت‌های زیادی دست یابید؟ چه عواملی نوجوان را تاب‌آور می‌سازند؟

عوامل تاب‌آوری

خانواده و مدرســـه می‌توانند راهکارهایی را پدید آورند که فاکتورهای محافظ را بیشتر کنند و تاب‌آوری را افزایش دهند. با فراهم آوردن محیطی که به اندازه‌ی کافی تسهیل‌کننده است، افراد توانایی تغییر سازنده و رشد حداقل برخی از خصوصیات تاب‌آوری را در زندگی‌شـــان کسب خواهند کرد. بزرگ‌سالان می‌توانند نسبت به افراد جوان حضور پایدار، دل‌سوز، اعتماد بلند مدت و محبت بی‌قید و شرط ابراز دارند. دل‌بستگی و دریافت حمایت، حداقل از فرد بزرگ‌سال، یک فاکتور حفاظتی اصلی تلقی می‌شـــود. فراهم‌ســـازی فرصت برای مشارکت معنادار، هم‌چون تصمیم‌گیری، دادن مسئولیت‌های ارزشمند و استفاده از استعدادهای جوانان در جوامع نیز تاب‌آوری را افزایش می‌دهد.

معنویت، مهارت‌های اجتماعی مفید، آشنایی و خوگیری با دیگران، پیوند با حداقل یکی از والدین، انسجام خانواده، ساختار خانواده، صمیمیت خواهرها و برادرها، اعتماد به نفس و عزت نفس بالاتر، از عوامل تاب‌آوری به حســـاب می‌آیند. در حالی که استرس، زبان بیانی ضعیف، نقص جسمی، مزاج پرخاشگر، مرکز کنترل خارجی، هوش پایین‌تر، مشکلات یادگیری، نقش جنسیتی سنتی، آشـــفتگی در خانواده، خانواده‌ی پرجمعیت و تغییرات بلوغ، از عوامل خطر محسوب می‌شوند.

والدین می‌توانند برای ایجاد محیط سالم برای جوانان، این تمهیدات را به کار بگیرند: اجتناب از درگیری‌های خشن و بدرفتاری، ابراز گرمی و حمایت، ترغیب فعالیت‌های مشترک، ترغیب مســـئولیت در قبال امـــور خانوادگـــی، فراهم آوردن الگوهایی با نقش مثبت، طرح انتظارات مناسب، ابراز علاقه نســـبت به دستاوردهای بچه‌ها، عضویت بچه‌ها در مدرسه و برنامه‌های جمعی، بهبود مهارت‌ها و غیره.

بچه‌هایی کـــه روابط مثبتی با والدین برقرار می‌کنند، از لحاظ تحصیلی در سطح بالاتری عمل می‌کنند. دانش‌آموزانی که از دخالت والدین در تکالیف خانه و سایر کمک‌های خانواده برخوردارند، از لحاظ تحصیلی، تأثیرات مثبت قطعی پذیرفته‌اند. خانواده‌ها باید مراقبـــت، مصاحبت و صرف زمان با یکدیگر را بـــر پایه‌ی یک اصل قاعده‌مند قرار دهند. به‌خصوص، این موضوع حائز اهمیت است که والدین درباره‌ی اهمیت مدرسه بحـــث و گفت‌وگو کنند. اهمیت دادن والدین به مطالعه مهم است. والدین باید مطالعه را که برای موفقیت تحصیلی جوانان ضروری است، تقویت کنند. هم‌چنین، باید خود را در تحصیلات بچـــه‌ی خود درگیر کنند. آن‌ها باید به طور منظم از مدرســـه بازدید کنند و با معلمان ارتباط داشته باشند. نقش والدین در مدرسه، شرکت دانش‌آموزان در فعالیت‌های مدرسه در ارتباط نزدیک اســـت. والدین باید مطمئن شوند که دانش‌آموزان در انواع فعالیت‌های مدرسه شرکت می‌کنند. شرکت دانش‌آموز در فعالیت‌های فوق‌برنامه، بهترین پیش‌بینی‌کننده‌ی موفقیت تحصیلی اســـت. دانش‌آموزانی که در فعالیت‌هایی هم‌چون بازدید از موزه ها و کتابخانه‌ها، و ســـفرهای حوزه‌ی آموزشی شرکت می‌کنند، غالباً در مدرسه موفق‌ترند.

مورد نهایی، اقتدار والدین است. والدین باید قوانین صریح و ثابتی برای بچه‌های خود داشته باشند. در چنین شرایطی، دانش‌آموزان تمایل بیشتری برای تبعیت از قواعد مدرسه دارند و در نتیجه، موفقیت بیشتری کسب می‌کنند.

ما می‌توانیـــم کاری کنیم تا بچه‌ها پای مشـــکلات خـــویش بـــایستند و آن‌ها را به عنوان منبعی لایزال بدانند کـــه می‌توانند برای پیشـــبرد زندگی بـــر آن‌ها تکیه‌زنند

یکی از مســـائل مهم در تـــاب‌آوری، خوش‌بینـــی است. خوش‌بینی روشی بـــرای توصیـــف توانایی اســـتقامت در مواجهه با شـــرایط ناگـــوار و فائق آمدن بر مشکلات است