

آر. مارک آ. کراندول و کیم کیلوا
ترجمه: حبیب یوسفزاده

نقش اولیای مدرسه برای صرفه‌جویی در هزینه‌های فردا

افسردگی دانش‌آموزان

آزادی‌های نسبی
در محیط کلاس به
دانش‌آموز افسرده
کمک می‌کند
تسلط بیشتری بر
خلق و خوی متغیر
خود داشته باشد

وقتی معلم‌ها افسردگی را در یک دانش‌آموز
تشخیص می‌دهند و با مداخلهٔ مشفقانه در کارها
حمایتش می‌کنند، آن دانش‌آموز احساس قدرت و
یادگیری بهتری خواهد داشت.

یکی از شاگردانم به نام ریتا^۱ که چهارده سال داشت،
در ترم اول سال تحصیلی درس‌هایش حسابی اُفت کرده
بود و علاقه‌اش را نسبت به بیشتر فعالیت‌های روزانه از
دست داده بود. چنان‌که با کوچک‌ترین حرفی اشکش
جاری می‌شد و تمرکز نداشت. نمره‌هایش نسبت به
قبل خیلی کم شده بود. هیچ دوستی نداشت و با کسی
معاشرت نمی‌کرد. بسیار خجالتی بود و هیچ‌یک از علایق
معمول دختران نوجوان را نداشت.

معدود کسانی که با ریتا رابطهٔ نزدیک داشتند، به
علائم هشداردهنده‌ای اشاره می‌کردند. ریتا به معلم تاریخ
خود، خانم شانون^۲ گفته بود، والدین وی دایم دعا می‌کنند
و او علاوه بر احساس بی‌کسی، نگران است که نتواند از
عهدهٔ انتظارات مدرسه بر بیاید. احساس می‌کرد در خانه
تکیه‌گاهی ندارد. پدر و مادرش شاغل بودند و با وجود
برادرها و خواهرها، باز هم در خانه احساس تنهایی می‌کرد.
او حتی به خانم شانون گفته بود که برای خلاص شدن از
این تنهایی به مرگ هم فکر کرده است.
شرایط ریتا نشان‌دهندهٔ علائم بارز افسردگی شایع در
کودکان و نوجوانان بود: حالت ناراحتی و کج‌خلقی مداوم،
رخوت، بی‌میلی به فعالیت‌های روزانه، حس بی‌هودگی و
گناه، حس طردشدگی و احتمالاً میل به خودکشی.
افسردگی در کودکان و نوجوانان هم‌چنین ممکن است با
تغییر اشتها، کاهش یا افزایش وزن، بدخوابی، پرخاشگری،
رفتارهای تلافی‌جویانه و عدم تمرکز همراه باشد.

ارتباط دارد و هر چه میزان افسردگی بیشتر باشد، میل به ادامه تحصیل کمتر است. همچنین تحمل این افراد در مواجهه با خستگی روحی و افکار منفی پایین است. دانش‌آموزان افسرده خیلی زود از انجام تکالیف سخت ناامید می‌شوند و به سرعت در توانایی خود نسبت به انجام مستقل فعالیت‌های درسی و حل مسائل تردید می‌کنند. همچنین، حافظه، فعالیت‌های حرکتی و قدرت برنامه‌ریزی آن‌ها ممکن است کاهش یابد.

اغلب بچه‌های افسرده بی‌حالتند، به زحمت حرف می‌زنند و در بیان افکارشان مشکل دارند. قضیه ریتا، سه مسئله را در خصوص تشخیص افسردگی روشن می‌کند:

۱. علائم افسردگی در نوجوانان به اندازه بزرگسالان قابل تشخیص است و در هر دو گروه سنی نشانه‌های یکسانی دارد.

۲. آثار زودرنجی و کج خلقی در نوجوانان بیشتر از بزرگسالان به چشم می‌خورد.

۳. معلم‌ها اغلب از دانش‌آموزان افسرده غافل می‌شوند. زیرا علائمی مانند بدخلقی یا پریشانی اغلب درونی هستند و نمود بیرونی چندانی ندارند. از طرفی دانش‌آموزان افسرده معمولاً به دلیل افکار منفی خود، درخواست کمک نمی‌کنند و پیش خود می‌اندیشند: هیچ‌کس به احساسات من اهمیت نمی‌دهد. هیچ‌کس نمی‌تواند کمکی به من بکند و...

کمک به دانش‌آموزان افسرده

از آن‌جا که افسردگی می‌تواند فعالیت‌های تحصیلی دانش‌آموزان را به طور وسیع تحت تأثیر منفی قرار دهد، مدارس باید امکانات و آموزش‌هایی برای مربیان در نظر بگیرند تا آن‌ها بتوانند میزان موفقیت این قبیل دانش‌آموزان را افزایش دهند. **جدول شماره ۲**، اقدامات مؤثر برای مقابله با افسردگی کودکان و نوجوانان را نشان می‌دهد.

بهترین روش برای این کار، درمان انفرادی است که باید با درایت اولیای مدرسه و درگیر ساختن والدین و مشاوران مدرسه همراه باشد تا روند درمان به صورت تیمی پی‌گیری شود.

فراهم کردن یک «سنگ صبور»

ترتیبی داده شد که ریتا با خانم هونت^۴، کتاب‌دار مدرسه، به طور هفتگی دیدار کند تا در بهبود وضعیت تحصیلی و رفتارهای اجتماعی‌اش از کمک‌های او برخوردار شود. دلیل انتخاب خانم هونت این بود که وی به عنوان کتاب‌دار مدرسه به راحتی می‌توانست با سایر



تشخیص مشکل ریتا

افسردگی بیشتر یک عارضه بزرگسالانه تلقی می‌شود و در بین کودکان کمتر به چشم می‌خورد؛ اما دوره نوجوانی زمانی است که معمولاً اولین نشانه‌های افسردگی در افراد بروز می‌کند. تحقیقات نشان داده است که هر چه سن بروز افسردگی پایین‌تر باشد، شدت آن بیشتر خواهد بود.

همان‌طور که در **جدول شماره ۱** ملاحظه می‌شود، علائم افسردگی از منظر معلمان، در کودکان و نوجوانان متفاوت است.

در صورتی که افسردگی زود تشخیص داده شود و تحت درمان قرار گیرد، نوجوانان مبتلا، در مدرسه و زندگی اجتماعی شرایط بهتری خواهند داشت.

به عبارت دیگر، کار اولیای مدرسه بسیار حساس است و آنان در تشخیص و درمان افسردگی نقش اساسی دارند. معلمان، مشاوران و سایر کارکنان مدرسه باید در خصوص افسردگی اطلاعات کافی داشته باشند، چرا که این ناهنجاری می‌تواند نسبت به فعالیت‌های تحصیلی و روابط فردی شخص افسرده در مدرسه تأثیر سوء داشته باشد. افسردگی به طور معنی‌داری با نمره‌های تحصیلی

مسئولان باید سازوکاری فراهم کنند که از عمیق‌تر شدن مشکل و هزینه‌های گزافی که در آینده می‌تواند بر جامعه تحمیل کند، پیشگیری شود

معلمان، مشاوران و سایر کارکنان مدرسه باید در خصوص افسردگی اطلاعات کافی داشته باشند

دانش‌آموزان افسرده خیلی زود از انجام تکالیف سخت ناامید می‌شوند

معلم‌ها هماهنگ باشد. آن‌ها دوشنبه‌ها با هم می‌نشستند و تکالیفی را که ریتا در تعطیلات آخر هفته انجام داده بود، مرور می‌کردند؛ به ویژه در چهار مورد که دانش‌آموزان افسرده را بیشتر تحت تأثیر قرار می‌دهد: تکمیل تکالیف، ارائه تکالیف، تعامل اجتماعی و فعالیت‌های جسمی.

این گروه منسجم معلمان که خانم هونت در رأس آن قرار داشت، به این نتیجه رسیدند که ریتا باید در هدف‌گذاری‌های خود و دستیابی به آن اهداف نقش فعال‌تری ایفا کند. این کار کمک می‌کرد که او با مهارت‌های «مدیریت بر خویش» آشنا شود تا در ادامه بتواند نشانه‌های افسردگی خود را رفع کند و با انجام تکالیف دشوار، به اهداف خود برسد.

در این میان، خانم هونت صبورانه نقش یک واسطه منعطف را بین ریتا و سایر معلم‌هایش - که در برخوردهای خود با ریتا، از راهنمایی‌های خانم هونت بهره می‌بردند - ایفا می‌کرد.



ملاحظات ویژه

معلم‌های ریتا توجه شده بودند که ضمن حوصله، ملاحظه شرایط او را بکنند. از این‌رو، اجازه می‌دادند که او در وسط کلاس چند لحظه بیرون برود و هوایی تازه کند. برای این منظور او را در یکی از نیمکت‌های نزدیک به ورودی کلاس جا داده بودند تا بتواند بدون جلب توجه تردد کند. آن‌ها عوارض جانبی داروهایی را که ریتا برای درمان افسردگی استفاده می‌کرد، مدنظر داشتند و اجازه می‌دادند همیشه یک بطری آب یا آب‌میوه روی میزش باشد تا هر وقت احساس تشنگی کرد، جرعه‌ای بنوشد. این‌گونه آزادی‌های نسبی در محیط کلاس به دانش‌آموز

افسرده کمک می‌کند تسلط بیشتری بر خلق و خوی متغیر خود داشته باشد. از آن‌جا که افسردگی می‌تواند بر حافظه تأثیر سوء بگذارد، به ریتا اجازه داده شده بود، مباحث کلاس را ضبط کند تا سر فرصت بتواند آن‌ها را دوباره مرور کند. همچنین وقتی قرار می‌شد دانش‌آموزان تکالیفی را سر کلاس انجام دهند، معلم‌ها توجه ویژه‌ای به ریتا داشتند و سعی می‌کردند با راهنمایی‌های مکرر و حساب شده، او را در انجام تکالیفش یاری دهند.

فرصت تعامل اجتماعی

دانش‌آموزان مبتلا به افسردگی به دلیل خلق و خوی بی‌ثبات خود، معمولاً در ایجاد رابطه دوستی و حفظ آن مشکل دارند. برای ایجاد فرصت معاشرت و تعامل اجتماعی، معلم‌های ریتا دانش‌آموزان را به گروه‌هایی تقسیم کردند و آن‌هایی را که قرار بود در گروه ریتا قرار بگیرند، با دقت زیادی انتخاب نمودند تا لذت همکاری با گروه را به او بچشانند. زیرا دانش‌آموزان افسرده معمولاً از این‌که کارهایشان را به طور مستقل انجام دهند، هراس دارند و این تجربه‌های گروهی می‌تواند اعتمادبه‌نفس آن‌ها را تقویت کند. البته معلم نباید گروه را به حال خود رها کند. باید با سرکشی‌های مکرر مطمئن شود که دانش‌آموز افسرده در فعالیت‌های گروه مشارکت فعال دارد.

بدیهی است که تمام این کارها باید با هماهنگی خانواده صورت گیرد. چرا که اقدامات هماهنگ می‌تواند روند بهبود را سرعت بخشد. برای این منظور، کتاب‌دار مدرسه، دفتر ثبت ویژه‌ای با عنوان «دفتر خانه و مدرسه» در نظر گرفته بود و روند پیشرفت و بهبود ریتا را به طور روزانه در آن ثبت می‌کرد تا بتواند بازخورد دقیق‌تری برای خانواده او فراهم کند.

یک نکته اساسی

انجام آن‌چه درباره ریتا گفته شد، عملاً در مدارس امکان‌پذیر است که از کیفیت و استانداردهای قابل قبولی برخوردار باشند. به عبارت دیگر، این‌گونه حمایت از دانش‌آموزانی مانند ریتا، مستلزم آن است که معلم‌ها از پشتیبانی مطلوبی برخوردار باشند و انگیزه این همه صرف وقت و انرژی برای آنان فراهم گردد. به هر حال افسردگی، حالتی است که بهبود آن در گرو تلاش و توجه خاص اولیای خانه و مدرسه بوده و چون آینده یک انسان در میان است، مسئولان باید سازوکاری فراهم کنند که از عمیق‌تر شدن مشکل و هزینه‌های گزافی که در آینده می‌تواند بر جامعه تحمیل کند، پیشگیری شود.

جدول شماره ۱، نمونه‌هایی از علائم
افسردگی در کودکان و نوجوانان

علائم افسردگی در کودکان	نشانه‌های آن در مدرسه
شکایت از دردهای جسمی و عصبی	کسالت، غایب بودن، عدم مشارکت در یادگیری و خواب‌آلودگی
کج‌خلقی	انزوای طلبی، ضعف مهارت‌های اجتماعی، نافرمانی
مشکل عدم تمرکز بر روی تکالیف و فعالیت‌ها	کم‌توجهی به انجام تکلیف
حالات چهره که نشان‌دهنده افسردگی و ناراحتی است	کندی در انجام کارها
زودرنجی	گریه، پرخاش، رنجش به خاطر مسائل بی‌اهمیت
حواس‌پرتی و فراموش کاری	بی‌توجهی، بی‌قراری، بی‌ثباتی وضعیت تحصیلی
هراس ناشی از دوری والدین	گریه، غیبت مکرر، بی‌علاقگی به مدرسه، شکایت از دردهای جسمی
علائم افسردگی در نوجوانان	نشانه‌های آن در مدرسه
اعتماد به نفس پایین و حس بی‌هودگی	ایراد سخنانی دال بر خودکم‌بینی
زودرنجی خفیف	نافرمانی از مسئولان مدرسه، ناسازگاری با هم‌سالان و میل به مشاجره
قضای منفی درباره گذشته و حال	سخنان بدبینانه و فکر کردن به انتحار
طرد هم‌سالان	انزوا، عوض کردن مکرر دوستان
بی‌علاقگی به فعالیت‌هایی که قبلاً از آن‌ها لذت می‌برد	انزوا و طردشدگی
خستگی روحی	بدخلقی و سرکشی
رفتارهای پرخطر و ناگهانی	دزدی، روابط ناسالم جنسی، گرایش به مواد مخدر، گریز از مدرسه
مصرف مواد مخدر	خواب‌آلودگی در کلاس، بی‌نواکتی

دانش‌آموزان افسرده معمولاً به دلیل افکار منفی خود، درخواست کمک نمی‌کنند

بی‌نوشت

1. R. Marc A. Crundwell and Kim Killu
2. Rita
3. Shannon
4. Hunt

منبع

Educational Leadership, October 2010

جدول شماره ۲، روش‌های کمک به
دانش‌آموزان افسرده

در خصوص عملکرد اجتماعی، رفتارها و مسائل درسی‌اش مرتب به او بازخورد بدهید.
به دانش‌آموز یاد دهید که چگونه برای خودش هدف‌گذاری کند و کارهایش را اداره نماید.
مهارت‌های حل مسئله را به او آموزش دهید.
از طرق مختلف دانش‌آموزان را در برنامه‌ریزی و انجام تکالیف روزانه و هفتگی یاری دهید.
امکاناتی فراهم کنید که خلق‌وخوی متغییر او درک شود و توانایی‌اش در تمرکز و عوارش جانبی داروهایی که مصرف می‌کند مدنظر قرار گیرد. شخصی را تعیین کنید که با او تماس بیشتری داشته باشد و با مداخله مشفقانه در کارها یاری‌اش کند.
فرصت مشارکت در فعالیت‌های اجتماعی را برای او فراهم کنید.
پیوسته مراقب گرایش او به انتحار باشید.
یک نظام ارتباطی کارآمد بین خانه و مدرسه ایجاد کنید تا اطلاعات مربوط به وضعیت تحصیلی، اجتماعی، رفتارهای عاطفی، عوارض جانبی داروها و چیزهایی از این دست به راحتی ردوبدل شود.

