

مدارس کانون‌های اصلی ارتقای سلامت و پیشگیری از رفتارهای پرخطر

بهنام بهراد

عضو هیئت علمی پژوهشگاه مطالعات آموزش و پرورش
دکترای تخصصی روان‌شناسی سلامت

اشاره

در پنج سال گذشته، یکی از حوزه‌های مورد علاقه‌ی دکتر بهنام بهراد، کاربرد روان‌شناسی در رشد و ارتقای سلامت کودکان بوده است. برنامه‌ی تفکر سازنده حاصل چند سال فعالیت علمی دکتر بهنام بهراد برای استفاده در مدارس کشور است. از آنجایی که مدرسه را مهم‌ترین نهاد انتقال دانش و مهارت به کودکان و نوجوانان می‌داند بر آن شده است تا با رشد همه‌جانبه‌ی شخصیتی و رفتاری کودکان در نظام فعلی آموزش و پرورش کشور، مطالعه و گزینشی علمی، و آماده‌سازی و مناسب‌سازی این برنامه که یکی از معتبرترین برنامه‌ها در متون علمی است، بستری نظری و عملی برای حرکت به سمت ارزش‌های متعالی موردنظر، ارتقای سلامت روان در نظام آموزشی، و پیشگیری از رفتارهای پرخطر ارائه کند. برنامه‌ای که ارتقای شایستگی‌های رفتاری و شخصیتی دانش‌آموزان، رشد ارزش‌های اخلاقی و رفتاری مطلوب، پیشگیری از رفتارهای پرخطر و پرهنرینه برای افراد و جامعه را هدف قرار داده است.

کلیدواژه‌ها: ارتقای سلامت، تفکر سازنده، مؤلفه‌های یادگیری

تعلیم و تربیت و نیاز به ارتقا

سیاست‌گذاران و مدیران هر جامعه دوست دارند شهروندانی مسئول و متعهد داشته باشند. آن‌ها می‌کوشند از طریق برنامه‌ها، طرح‌ها و انواع سرمایه‌گذاری‌ها، ارزش‌های اخلاقی و رفتاری مناسب را در جامعه ترویج و شهروندان را از رفتارها و ارزش‌های نامناسب دور کنند. آن‌ها می‌کوشند برای ساختن جامعه‌ای سالم و متعالی، به رشد و پرورش و بالندگی شخصیتی و انسانی شهروندان خود کمک کنند و بدین‌منظور از طرح‌ها و برنامه‌های متفاوتی استفاده می‌کنند.

از طرف دیگر، والدین و آموزگاران هم دوست دارند کودکان در زندگی تحصیلی، فردی و اجتماعی به موفقیت برسند. آن‌ها دوست دارند فرزندانشان انگیزش و توانایی موفقیت داشته باشند، با هم‌سالان، خانواده، مدرسه و جامعه همکاری کنند، تصمیمات مسئولانه‌ای بگیرند که موجب رشد و پیشرفت آن‌ها شود و نیز بتوانند از رفتارهای پرخطر و زیانبار دوری کنند. نظام آموزش و پرورش کشور به‌دنبال تربیت کودکانی سرشار از فضایل اخلاقی، رفتار و شخصیت مطلوب و در عین حال موفق در زمینه‌های

تحصیلی است. سیاست‌گذاران بهداشتی به‌دنبال ارتقای سلامت جسمی و روانی و پیشگیری از شیوع رفتارهای پرخطری مانند گرایش به خشونت و رفتارهای غیرمتعارف و پرخطر هستند.

همه‌ی ما می‌دانیم، برای تربیت افرادی شایسته و باکفایت، آموزش و تربیت جامع و مستمر افراد از کودکی تا بزرگسالی از اهمیت بسزایی برخوردار است. کانون‌های مهم آموزش و رشد افراد جامعه، خانواده، مدرسه و فعالیت‌های اجتماعی و فرهنگی هستند. آموزش خانواده‌ها برای تربیت کودکانی شایسته و با کفایت، با مشکلاتی از قبیل تنوع و گوناگونی در سطح‌های تحصیلی، اجتماعی و اقتصادی خانواده‌ها، دسترسی نداشتن مستمر و جامع به آن‌ها و مشارکت کم خانواده‌ها در فعالیت‌های آموزشی و تربیتی و غیره روبه‌روست. آموزش از طریق رسانه‌ها و مراکز فرهنگی هم مشکلات خود را دارد. از جمله: همه‌ی افراد جامعه به مراکز فرهنگی مراجعه نمی‌کنند، اغلب این مراکز سیاست‌های آموزشی واحدی ندارند و زمان حضور در این کلاس‌ها محدود است. دلایل روشنی وجود دارند برای اینکه به مدارس به‌عنوان محیط‌های مهم ارتقای سلامت نگاه کنیم:

۱. کودکان یک‌سوم از زمان مفید بیداری خود را در این محیط‌ها سپری می‌کنند؛

۲. آموزش رسمی به کودکان در این محیط‌ها انجام می‌گیرد؛

۳. اغلب کودکان به اجبار دوران تحصیل در مدرسه را طی می‌کنند. مدارس ما مملو از برنامه‌های متنوع برای ارتقای توانایی‌ها و مهارت‌های شناختی مانند ریاضیات، خواندن و نوشتن، علوم، استفاده از فناوری‌ها و غیره هستند. اما برخلاف هدف‌های عالی خود که تربیت و پرورش افراد و شهروندانی مسئول، متعهد، سالم و خلاق است، برنامه‌های مدون و سازمان‌یافته‌ای برای ارتقای شخصیت و سلامت رفتاری کودکان و پیشگیری از رفتارهای پرخطر ندارند. اگر هم در مواردی مثلاً آموزش مهارت‌های زندگی را در برنامه دارند، یا این آموزش‌ها اولویت اولیه را برای استفاده در نظام آموزشی ندارند و یا اگر هم نیم‌نگاهی به آن‌ها وجود دارد، بر شواهد نظری و عملی معتبری برای ایجاد تغییر در کودکان مبتنی نیستند و یا دست‌کم شواهد معتبری برای مشاهده‌ی چنین تغییری وجود ندارد.

آیا مدارس نیازمند برنامه‌های ارتقای سلامت روانی و

پیشگیری از رفتارهای پرخطر هستند؟

همان‌طور که ارتقای دانش کودکان در زمینه‌ی خواندن و نوشتن،

ریاضیات، علوم و فنون نیاز است، ارتقای توانایی‌ها و مهارت‌های آن‌ها در زمینه‌های شخصیتی، رفتاری، اجتماعی و اخلاقی نیز ضروری است. بنابراین، وجود برنامه‌های معتبر در این زمینه، رشد سالم شخصیتی کودکان را ارتقا می‌دهد. از طرف دیگر، مشکلات رفتاری در مدارس یکی از دل‌مشغولی‌های اصلی آموزگاران، مدیران و والدین است. البته با تغییرات اجتماعی و ظهور رسانه‌های جدیدی که پاره‌ای از آن‌ها ممکن است حتی از کنترل ما خارج باشند، خطرات بیشتر هم می‌شوند.

امروزه خشونت در بین نوجوانان و حتی کودکان کم‌سن‌وسال یکی از دغدغه‌های مهم مدارس، والدین و سیاست‌گذاران است و در پی آن، ارتقای تحصیلی و افزایش علاقه‌مندی به مدرسه که از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از رفتارهای پرخطر است، یکی از مهم‌ترین راه‌حل‌های آموزش و پرورش و نهادهای اجتماعی و سیاسی در این باره است. مشاهده‌ی رفتارهای نامناسب اجتماعی در تعاملات روزمره (مانند تضييع حقوق دیگران، بی‌احترامی، نبود همدلی، نبود همکاری، مسئولیت‌پذیر نبودن، خودخواهی، نبود صداقت و سودجویی) ما را برای یافتن راه‌حلی مناسب به فکر و می‌دارند. تجربه‌ها و تحقیقات در سه دهه‌ی گذشته به‌طور گسترده نشان داده‌اند که ارتقای سلامت روانی و پیشگیری از رفتارهای پرخطر شالوده‌وزیربنای یکسانی دارند. یعنی در شکل‌گیری و تداوم هر یک از چالش‌های فوق، عوامل مشابهی دخالت دارند. بنابراین، با مداخلات مشابهی می‌توان برای کنش در برابر چالش‌های فوق اقدام کرد. یکی از مهم‌ترین مداخلات در این زمینه، ارتقای شایستگی اجتماعی و هیجانی کودکان یا یادگیری اجتماعی و هیجانی است. یادگیری اجتماعی و هیجانی آموزش نظام‌داری است که از دبستان شروع می‌شود و تا دبیرستان ادامه می‌یابد و مرتبط با آموزش کلاسی و جزئی جدایی‌ناپذیر از برنامه‌ی درسی است.

یادگیری اجتماعی و هیجانی چیست؟

یادگیری اجتماعی و هیجانی فرایند کسب مهارت‌هایی به‌منظور سازمان‌دهی مجدد و اداره‌ی هیجان‌ها، شکل‌گیری مهارت‌مواظبت و توجه به دیگران، برقراری روابط مثبت، اتخاذ تصمیم‌های مسئولانه و مواجهه‌ی کارآمد با موقعیت‌های چالش‌برانگیز است. مؤلفه‌های اصلی یادگیری اجتماعی و هیجانی به پنج دسته تقسیم می‌شوند:

این مهارت‌ها کودکان را برای زندگی در تمام مدت عمر، از تحصیل تا



اشتغال و ازدواج و روابط بین فردی و اجتماعی، آماده می‌سازند. نوجوانانی که از شایستگی اجتماعی و هیجانی مناسب برخوردارند، با دیگران به خوبی کنار می‌آیند، ارتباط کارآمدی با دیگران دارند، از حس همکاری برخوردارند و برای حل مشکلات به گفت‌وگو با دیگران می‌پردازند.

برنامه‌هایی که بتوانند این مهارت‌ها را به کودکان منتقل کنند و در آن‌ها تغییرات ماندگار ایجاد کنند، قبلاً به‌وسیله‌ی مؤسسات معتبر ارزیابی شده و برخی از آن‌ها در اغلب ارزیابی‌های مراکز علمی، به‌عنوان برنامه‌های معتبر و اثربخش معرفی شده‌اند. یکی از این برنامه‌ها که ما در کشور خود، مطابق با شرایط فرهنگی و دینی‌مان، آن را مناسب‌سازی کرده‌ایم، «برنامه‌ی تفکر سازنده» است که در این قسمت آن را به شما معرفی می‌کنیم.



اهداف برنامه‌ی تفکر سازنده

افزایش خویشتن‌داری؛ افزایش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، و قابلیت تمجید و تعریف کردن از دیگران و مورد تمجید و تعریف دیگران قرار گرفتن؛ افزایش درک و استفاده از خزانه‌ی واژگان عاطفی و هیجانی، واسطه‌های کلامی، گفت‌وگو و ارتباط بین فردی؛ ارتقای قابلیت شناسایی و تعبیر و تفسیر تفاوت‌های بین احساسات، رفتارها و دیدگاه‌های خود و دیگران؛ درک فرایندهای انسانی که به برداشت مناسبی از مسئولیت فردی منجر می‌شوند؛ بازشناسی و درک چگونگی تأثیر رفتارهای ما بر دیگران؛ افزایش انگیزش و استفاده از خلاقیت؛ افزایش درک و استفاده از استدلال منطقی و واژگان حل مسئله؛ ارتقای دانش و مهارت در مراحل حل مسئله‌ی اجتماعی که به پیشگیری و حل مشکلات و اختلافات در زندگی روزمره می‌انجامد. این برنامه برای دانش‌آموزان ابتدایی از پایه‌ی آمادگی تا پایه‌ی ششم طراحی شده است و هم برای دانش‌آموزان عادی و هم استثنایی (با مناسب‌سازی‌های معلم و انتخاب دروس مناسب)، قابل استفاده است. همچنین، هم کارکرد پیشگیرانه و هم کارکرد مداخله‌ای دارد. یعنی هم موجب ارتقای شایستگی اجتماعی و هیجانی و سلامت روانی می‌شود و هم رفتارهای پرخطر و مشکل‌ساز را کاهش می‌دهد. برنامه برای آموزش مداخله‌ی درازمدت طراحی شده و درس‌ها مطابق افزایش سطح دشواری رشدی مرتب شده‌اند و حاوی گفت‌وگو، ایفای نقش، قصه‌گویی، الگوسازی به‌وسیله‌ی معلمان و هم‌سالان، تقویت اجتماعی و تقویت خود، آموزش اسناد، و واسطه‌های کلامی هستند.