

مدرسه ضد ضربه!

نقش مدارس در توانمندسازی دانش‌آموزان و پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی

زهرا کاشفی
مدیر مدرسه

و چالش‌ها و فرصت‌های طرح احصا شدند. در ادامه در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷، آمار کمی مدارس به پنج واحد آموزشی گسترش یافت و طی ابلاغی از طرف اداره کل، دبیرخانه آموزش مهارت‌های تاب‌آوری در ناحیه ۲ مستقر و فعال شد. لازم به ذکر است، طی دو سال این برنامه به‌عنوان طرح ابتکاری پیشگیرانه در حوزه ستادی، موفق به کسب رتبه استانی در جشنواره نوجوان سالم شد.

در سال تحصیلی ۹۹-۱۳۹۸، این طرح به‌عنوان یکی از برنامه‌های پیشگیرانه منطقه بر سند تحول «اداره مراقبت در برابر آسیب» در دستور کار اداره کل آموزش و پرورش قرار گرفت و ۲۲ واحد آموزشی در شش ناحیه آموزش و پرورش اصفهان وارد این برنامه شدند و به توسعه تاب‌آوری پرداختند.

شایان ذکر است، طرح مدرسه تاب‌آور در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ در چهار واحد آموزشی ناحیه ۲ آموزش و پرورش اصفهان در دوره‌های ابتدایی و متوسطه در حال اجراست.

مبانی نظری و علمی تاب‌آوری

رویکرد تاب‌آوری بر چهار اصل کلیدی استوار است که حقایق ناب رویکرد تاب‌آوری محسوب می‌شوند. این اصول که به ما کمک می‌کنند، نیازهای کودکان و نوع مراقبت درمانگران و تسهیلگرانی را که به آن‌ها کمک می‌کنند، مشخص کنیم، عبارت‌اند از:

سلامت روان و رشد انسانی افراد مبتنی بر نقاط قوت آنان ضروری به نظر می‌رسد. در واقع دیدگاهی که تا امروز به کار گرفته شده، دیدگاهی ضعیف‌محور، مشکل‌مدار و تنبیهی است. یعنی در این سال‌ها کوشش شده است مدارس شکست‌خورده و معلمان و دانش‌آموزان شکسته شده، تعمیر شوند. در حالی که رویکرد تاب‌آوری به‌دنبال منابع و نقاط قوت منحصر به فردی است که به شناسایی، رشد و تقویت نیاز دارند.

تا زمانی که آسیب‌های اجتماعی متعدد و فشارهای روانی، زندگی روزمره افراد را به مخاطره می‌اندازد، ضرورت رفتار تاب‌آورانه نیز بیش از هر زمان دیگری مورد توجه و نیاز قرار می‌گیرد و ضروری است رویکردهای پیشگیرانه مناسب‌تری داشته باشیم. در همین راستا، طرح مدرسه تاب‌آور با هدف توسعه تاب‌آوری در دانش‌آموزان، همکاران و اولیای دانش‌آموزان در جهت پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی طراحی، تدوین و اجرایی شد.

این طرح ابتدا در سال ۹۷-۱۳۹۶ در ناحیه ۲ آموزش و پرورش اصفهان در کمیته تخصصی پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی پایه‌ریزی شد و در چهار واحد آموزشی توسط تسهیلگران تاب‌آوری، مدیران و تیم تخصصی پیشگیری از آسیب‌ها در آموزشگاه‌ها به اجرا در آمد. در پایان همان سال تحصیلی فعالیت‌های مدارس مورد ارزیابی قرار گرفتند

کلیدواژه‌ها: مدرسه تاب‌آور، اصول، تعلق، یادگیری، مقابله

اهمیت و ضرورت اجرای طرح مدرسه تاب‌آور

باید به فرزندان آموخت که زندگی پر از مشکل، بحران، ناراحتی و بالاخره غم و اندوه است. اگر به‌جای تسلیم‌شدن در مقابل سختی‌ها تاب بیاورند و حتی بتوانند برای مسائلی که غیرقابل حل به نظر می‌رسند، راهی بیابند، در آن صورت زندگی شادتری خواهند داشت. اعتقاد به اینکه وقتی همه درها بسته است، بالاخره یک در رو به‌سوی تغییر مثبت گشوده خواهد شد.

آموزش تاب‌آوری می‌تواند ارائه چارچوبی باشد که در آن همه کودکان و نوجوانان و خانواده‌هایشان راه‌های غلبه بر ناملایمات و چالش‌ها و فراز و نشیب‌های متعدد و متنوع را بیاموزند و راه رشد و سلامت را پیش گیرند. چرا که تاب‌آوری آموختنی است.

منطق تاب‌آوری شباهت بسیار به منطق واکنش‌ناهی دارد. اهمیت پرورش و رشد افراد در شرایط آسیب‌زایی مانند استرس‌های بیش از حد، اعتیاد، اختلالات روانی، ارتکاب جرم، مرگ یکی از والدین، طلاق، فقر و بیکاری و یا بلایای طبیعی، لزوم اجرای برنامه‌های پیشگیرانه را خاطر نشان می‌سازد. داشتن چشم‌اندازی برای حفظ و ارتقای

تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحول، خانواده و بهداشت روانی دارد. تاب‌آوری پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و در صورت رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدات توانمند می‌سازد

آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب‌آور مشارکت‌کننده، فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است.

تاب‌آوری قابلیت فرد برای برقراری تعادل زیستی، روانی و معنوی در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز است. از این رو نمی‌توان آن را معادل بهبودی دانست. چون در بهبودی شخص پس از تجربه پدیده‌های منفی به حالت اولیه باز می‌گردد. به اعتقاد پرکینز و جونز (۲۰۰۴)، تاب‌آوری به‌وسیله پاسخ فرد به حوادث استرس‌زای زندگی و با مواجهه مستمر با استرس (مثل جنگ و بهره‌کشی جنسی) مشخص می‌شود. همچنین، تاب‌آوری به‌عنوان اطمینان فرد به توانایی‌های خود برای غلبه بر تنیدگی، داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، عزت‌نفس، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی که حمایت اجتماعی از سوی دیگران را افزایش می‌دهد، تعریف شده است.

این سازه از جمله عواملی است که از بروز مشکلات روانی در میان جوانان و نوجوانان جلوگیری به عمل می‌آورد و آنان را از بروز آثار روانی رویدادهای مشکل‌زا در امان نگه می‌دارد. تاب‌آوری عاملی است که در رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زای زندگی به انسان کمک می‌کند. توانایی سازگاری با درد و کیفیت زندگی را افزایش دهد. در واقع تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار و فراتر از جان سالم به در بردن از استرس و ناملایمات زندگی اطلاق می‌شود.

فایده‌های تاب‌آوری

۱. مهارت‌های مقابله‌ای و مدیریت استرس را در دانش‌آموزان ارتقا می‌بخشد.
۲. موجب افزایش و ارتقای سلامت روان دانش‌آموزان می‌شود.

اهمیت درک دانش‌آموزان از اینکه چه کسی هستند و روی توانایی شخصی‌شان تأکید دارد. دانش‌آموزان را ترغیب می‌کند خود را جای دیگران قرار دهند و حساس باشند که نسبت به دیگران چه احساسی دارند. زیرا می‌تواند کمک کند آگاهی از احساس آن‌ها افزایش پیدا کند و دریابند چگونه رفتارشان روی احساس دیگران تأثیر می‌گذارد. کمک به آن‌ها در زمینه خودآگاهی اهمیت زیادی دارد و سبب می‌شود، مسئولیت‌هایی برای خودشان ایجاد کنند و رفتارشان را در برابر کسانی که آن‌ها را باور دارند بهتر سازند.

بشر امروز از ناکامی‌ها و از رویدادهای تنیدگی‌های گوناگون اجتماعی، محیطی، شغلی و خانوادگی رنج می‌برد. در حالی که رفاه حاصل از پیشرفت فناوری موجب افزایش روحیه راحت‌طلبی و کاهش ظرفیت تحمل او شده است. در چنین شرایطی برخورداری از ویژگی‌های صبر و توان درونی، انسان را ارتقا می‌بخشد و کارایی او را در حیطه‌های گوناگون زندگی افزایش می‌دهد. تحقیقات متعددی در پی کشف عواملی بوده‌اند که در شرایط آسیب‌زا به انسان کمک کنند و مانع از آسیب‌دیدگی و اضمحلال او زیر فشار سنگین مسائل و مشکلات شوند.

از دهه ۱۹۷۰ به بعد به‌تدریج تردیدهایی پیرامون رسالت روان‌شناسی به‌عنوان علم مطالعه مشکلات و اختلالات روانی پدید آمد. با بروز این تردیدها رویکرد جدیدی با عنوان «روان‌شناسی مثبت‌گرا» شکل گرفت که به‌جای تأکید بر عوامل خطرزا و ناپهنجاری‌ها توجه خود را به عواملی معطوف کرد که تأثیر عوامل خطرزا را تعدیل و انسان را در مقابل مبتلاشدن به مشکلات روان‌شناختی حمایت می‌کنند، یا به آن‌ها کمک می‌کنند، سریع‌تر به بهبودی دست یابند.

یکی از موضوع‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت‌گرا تاب‌آوری است. تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحول، خانواده و بهداشت روانی دارد. تاب‌آوری پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و در صورت رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدات توانمند می‌سازد. در واقع تاب‌آوری صرفاً مقاومت منفعل در برابر

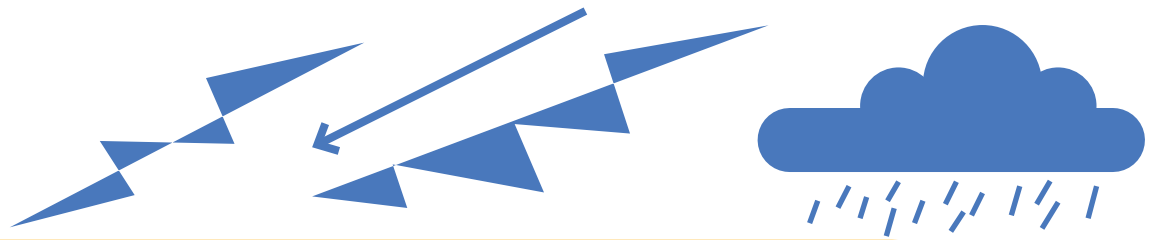
۱. ایجاد مهارت پذیرش به‌عنوان شروع کار با دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان؛
 ۲. حفظ هر مزیتی که تاکنون رخ داده است؛
 ۳. تعهد به کار آن‌ها در یک بازه زمانی حساس؛
 ۴. تشویق دیگران به کار کردن با آن‌ها.
- تاب‌آوری همچنین دامنه‌ای از مداخلات مختلف را نشان می‌دهد که پنج حوزه اصلی را در بر می‌گیرد و ما آن‌ها را بخش‌ها یا قفسه‌های درمان می‌نامیم. این بخش‌ها کلیتی یکپارچه و نظام تاب‌آوری را تشکیل می‌دهند. مداخلات درون هر یک از حوزه‌های فرضی، برای افزایش واکنش تاب‌آورانه به مصیبت متأثرکننده طراحی شده‌اند. این حوزه‌های فرضی شامل اصول، تعلق، یادگیری، سبک مقابله و خود اصلی (هسته مرکزی) می‌شوند که در ادامه آن‌ها را شرح می‌دهیم.

اصول: برای اینکه دانش‌آموزان احساس تاب‌آوری بیشتری داشته باشند، ساختار تاب‌آوری به مبنای مناسب نیاز دارد. اگر ساختار مبانی بجا و مناسب باشد، دانش‌آموزان احساس امنیت و آرامش بیشتری می‌کنند و بهتر می‌توانند با چالش‌های زندگی و مدرسه مقابله کنند. **تعلق:** جنبه مهمی از رویکرد تاب‌آوری است. هنگامی که دانش‌آموزان عضو گروهی هستند که به‌واسطه آن ارتباط خوبی با هم دارند و گروه، آن‌ها را چنان که هستند بپذیرد، به آن‌ها کمک می‌کند احساس خوبی از هویت خود داشته باشند.

یادگیری: یادگیری بخشی بنیادی است که به دانش‌آموزان در عملکرد موفقیت‌آمیز کمک می‌کند. به آن‌ها کمک می‌کند استعدادها، علاقه‌ها و مهارت‌های زندگی‌شان را بهبود بخشند و آن‌ها را ترغیب می‌کند، چگونگی مقابله را یاد بگیرند؛ اینکه چگونه هیجان‌ناشان را ابراز دارند، مرزها را درک کنند و اشتیاق داشته باشند.

مقابله: به دانش‌آموزان کمک می‌کند مهارت‌های خاصی را یاد بگیرند که در چالش‌های هر روز به کارشان می‌آید. لازم است دانش‌آموزان را آگاه سازیم که مقابله به آن‌ها کمک می‌کند، حس شجاعت و توانایی حل مسئله را در خود رشد دهند، روی ایده‌ها و عقایدشان ایستادگی کنند و علاقه و احساسشان را بهتر نشان دهند.

خود اصلی یا هسته مرکزی: روی



ع منابع با حداقل تلاش به دست می آیند.

* آموزش مهارت‌های زندگی

ع برای بهبود مدرسه تلاش می‌شود.
ع خطرپذیری مورد حمایت است و به‌عنوان مهارت‌های فردی و گروهی مطرح می‌شود.
ع الگوپذیری مثبت تمرین می‌شود.

* ایجاد مرزهای روشن و تعریف‌شده

ع در میان اعضا حس همکاری و حمایت وجود دارد.
ع اعضا هدف‌های مدرسه را با هم در میان می‌گذارند.
ع اعضا نیز درگیر انتخاب سیاست‌ها و قوانین هستند.

امکانات مورد نیاز برای اجرای طرح

الف) نیروی انسانی

۱. شناسایی و تأمین کارکنان متعهد و توانمندی که زمینه مشارکت معنادار را در مدرسه فراهم آورند. آن‌ها را «تسهیلگر تاب‌آوری» می‌نامیم. ویژگی تسهیلگر تاب‌آوری به‌صورت مبسوط در اسناد تبیین شده است.
۲. برنامه‌ریزی برای برگزاری دوره آموزش ضمن خدمت ویژه کادر آموزشی و اجرایی مدارس و کارشناسان نواحی و مناطق.

ب) تهیه و تنظیم محتوای آموزشی

۱. تهیه محتوای آموزشی ویژه تسهیلگران، کارشناسان و مدیران برای اطلاع و بهره‌برداری در مدارس (محتوا توسط دبیرخانه آماده و به اداره کل تقدیم شد).
۲. تهیه محتوای تکمیلی مورد نیاز دانش‌آموزان (توسط تسهیل‌گران آماده می‌شود).

ج) ملزومات

ملزومات مورد نیاز عبارت‌اند از: بئر، پوستر و ملزومات کمک‌آموزشی.

ع منابع در دفتر مجله موجود است.

تاب‌آوری را ایجاد می‌کنند و توسعه می‌دهند. همچنین، مدارس مزبور سه عامل کاهش خطر شامل مهارت‌های زندگی، افزایش پیوند اجتماعی و ایجاد مرزهای تعریف‌شده و روشن را در دستور کار خود دارند.

مخاطبان طرح مدرسه تاب‌آور

۱. دانش‌آموزان؛ ۲. کادر اداری و آموزشی مدارس؛ ۳. خانواده‌ها.

مدارس تاب‌آور به‌دنبال

چه ویژگی‌هایی هستند؟

* افزایش پیوندجویی مثبت
ع فضای مثبت و حمایت‌گرانه سازمانی و فرهنگی وجود دارد.
ع انصاف، خطرپذیری و یادگیری مورد تشویق قرار دارد.
ع مأموریت‌ها و دیدگاه‌ها روشن‌اند و روی آن‌ها توافق می‌شود.

* فراهم آوردن فرصت‌هایی برای مشارکت معنادار

ع دانش‌آموزان به‌عنوان فعالیت‌کننده و معلمان به‌عنوان مربی در نظر گرفته می‌شوند.
ع اقدامات و تلاش هر کس مهم تلقی می‌شود.
ع اعضا می‌توانند با سهیم‌شدن و رفتار محترمانه با یکدیگر رشد کنند و بیاموزند.
ع تجربه‌گرایی مورد تشویق قرار می‌گیرد.

* ایجاد و اشتراک توقعات بالا

ع تلاش‌های فردی مهم تلقی می‌شوند.
ع خطرپذیری تشویق می‌شود.
ع رویه «من می‌توانم» در مدرسه رایج است.
ع برنامه‌رشد فردی مورد توجه و توسعه قرار دارد.

* ایجاد حس حمایت و دلسوزی

ع اعضا به مدرسه حس تعلق دارند.
ع همکاری تشویق می‌شود.
ع بزرگداشت موفقیت‌ها تمرین می‌شود.
ع مدیران وقت زیادی را با اعضا صرف می‌کنند.

۳. کیفیت تحصیلی و میزان یادگیری دانش‌آموزان را بالا می‌برد.

۴. دانش‌آموزان را برای مواجهه با مشکلات زندگی آماده می‌سازد.

۵. آستانه پذیرش و تحمل نظرات و عقاید دیگران را در دانش‌آموزان افزایش می‌دهد.

۶. زمینه رشد متعادل، سالم و موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان را فراهم می‌سازد.

۷. میزان تاب‌آوری کارکنان، دانش‌آموزان و خانواده‌ها را افزایش می‌دهد.

۸. انعطاف‌پذیری و تصمیم‌گیری مناسب را در کارکنان، دانش‌آموزان و خانواده‌ها فراهم می‌آورد.

۹. موجب افزایش نشاط و شادابی در مدرسه می‌شود.

۱۰. اعتمادبه‌نفس دانش‌آموزان را برای تأمین نیازها و دفاع از مطالباتشان تقویت می‌کند.

۱۱. قدرت‌سازگاری فرد را با خود، خانواده، مدرسه و جامعه بالا می‌برد.

۱۲. زمینه رشد و آموزش مهارت‌های زندگی را در دانش‌آموزان فراهم می‌آورد.

۱۳. پیشگیری از آسیب‌های روانی و اجتماعی دانش‌آموزان را در مدرسه ممکن می‌سازد.

۱۴. بستر ارائه خدمات راهنمایی و مشاوره را در مدرسه فراهم می‌سازد.

۱۵. موجب افزایش مهارت‌های شغلی و حرفه‌ای کارکنان مدرسه می‌شود.

هدف‌های تاب‌آوری

هدف اصلی ایجاد مدارس تاب‌آور این است که در این واحدهای آموزشی، با وجود توجه به آموزش ریاضی، خواندن، ادبیات، فیزیک و ... باورها تغییر یابند و به سایر ابعاد رشد دانش‌آموزان، شامل رشد شناختی، هیجانی، عاطفی، معنوی و اجتماعی توجه ویژه شود. مدرسه تاب‌آور بر سه عامل محافظتی تأکید دارد: روابط حمایتی، نگهداشتن انتظارات در سطح بالا، و ایجاد فرصت‌هایی برای مشارکت در فعالیت‌ها که از آن به‌عنوان حمایت‌ها و فرصت‌های رشدی یاد می‌شود. این عامل‌ها