

بهداشت روانی دانش‌آموزان در مدارس

نجمه عزیزی ناصر آبادی، کارشناس ارشد
فقه و مبانی حقوق اسلامی، مدرس دانشگاه
علمی کاربردی، دبیر دبیرستان دخترانه سما
دوره اول واحد یاسوج



چکیده

بسیاری از مردم از بهداشت روانی تصویری از بیماری‌های حاد روانی در ذهن دارند در صورتی که بحث پیرامون بهداشت روانی به معنی یافتن راه‌هایی برای پرورش مهارت‌هایی مطلوب اجتماعی در دانش‌آموزان است. از آنجا که شخصیت کودک در خانواده و مدرسه پی‌ریزی می‌شود لذا در این بحث برای بررسی موضوع به نقش و اهمیت این دو نهاد در پیشگیری از مشکلات روانی دانش‌آموزان پرداخته شده است. بنابراین عوامل مؤثر در بهداشت روانی دانش‌آموز که باید به طور همزمان مورد توجه والدین، معلمان و مربیان قرار گیرد، به طور خلاصه بیان شده‌اند که از جمله آن‌ها می‌توان به ایمان، مدرسه، تغذیه، ورزش به وسیله معلمان اشاره کرد که در پایان برای ایجاد یک محیط روانی سالم پیشنهادهایی نیز ارائه گردیده است.

● کلید واژه: بهداشت، روان، سلامت، ایمان

مقدمه

به کارگیری اصول بهداشت روانی در مدرسه کار آسانی نیست و نیاز به همکاری و مشارکت سایر عوامل انسانی مدرسه و خانواده دارد. بیماری‌های روانی از بدو پیدایش بشر وجود داشته و هیچ فردی، از هیچ طبقه اقتصادی - اجتماعی خاصی، در مقابل آن‌ها مصونیت نداشته و خطری است که بشر را مرتباً تهدید می‌کند. خوشبختانه نهضت بهداشت روانی در نیم قرن اخیر، افکار غلط و خرافات در مورد این بیماری‌ها را کنار گذاشته و نشان داده که اولاً بیماری‌های روانی، قابل پیشگیری بوده و ثانیاً در صورتی که مانند سایر بیماری‌ها به موقع تشخیص داده و تحت درمان قرار گیرند به همان نسبت از مزمن شدن و عوارض آن‌ها کاسته خواهد شد. در راستای همین ایده، بهداشت روانی جزئی از بهداشت عمومی محسوب می‌شود.

تعریف بهداشت روانی و ویژگی‌های افراد سالم



بهداشت روانی عبارت است از؛ «پیشگیری از اختلالات روانی و به کار بردن روش‌هایی برای ایجاد محیطی سالم که طی آن شخص بتواند به دور از ترس، خشم، اضطراب و ... به سوی موفقیت گام بردارد و خود را به عنوان فردی مسئولیت‌پذیر و دارای عزت نفس به جامعه عرضه نماید».

افرادی که از نظر بهداشت روانی سالم هستند دارای ویژگی‌هایی به شرح زیر می‌باشند:

۱. ادراک درست از واقعیت.
۲. شناخت خود و توانایی‌های خود.
۳. داشتن روابط بین فردی سالم.
۴. برخورداری از کارایی حرفه‌ای بسیار بالا.

عوامل مؤثر در بهداشت روانی

۱- تغذیه

حالات روحی ما در انتخاب نوع غذایی که می‌خوریم مؤثرند. بنابراین با شناخت خود و سوخت و ساز بدن می‌توانیم با انتخاب مواد خوراکی متناسب به آرامش بیشتری دست یافته و از خوردن لذت ببریم.

۲- ایمان

اعتقادات و باورهای مذهبی قادر است در مصیبت‌های زندگی، از فرد افسرده و مأیوس، انسانی امیدوار و محکم بسازد، چنانکه هرگز خود را تنها و بیمناک احساس نکند. چون باور دارد که خدا پیوسته با اوست و در رویارویی با سختی‌های زندگی تنها نیست و خدای مهربان به او علاقه و توجه دارد. این باور موجب می‌شود که فرد علیه انزوا طلبی و گوشه‌گیری که بسیاری از مبتلایان به امراض خطرناک را از پای در می‌آورد، ایمن شود.

۳- مدرسه

مسئولیت اولیای مدرسه فقط در علم آموزی خلاصه نمی‌شود. مدرسه مسئول تغییر و اصلاح رفتارهای ناسازگارانه و تأمین بلوغ عاطفی و سلامت روانی دانش آموزان نیز می‌باشد. در مدرسه فرزندان دوست داشتن را تجربه می‌کنند، معلم با

تکریم شخصیت، محبت و توجه، آنان را در مسیر صحیح هدایت می‌کند، دانش‌آموز در مدرسه چگونگی برقراری روابط درست عاطفی، سازگاری با دیگران و مسئولیت‌پذیری را می‌آموزد و راه‌های مبارزه با کینه‌توزی، دیگر آزاری و حسادت را یاد می‌گیرد.

۴- ورزش

ورزش یکی از رموز سلامت جسمانی و روانی است. خصوصاً ورزش پیاده روی، موجب تقویت اعتماد به نفس در فرد شده، او را متعادل، متفکر و سازگار با محیط می‌کند. و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار خواهد بود.



همواره و در همه حال از دو چیز دست‌مشوی:

امید و ایمان

پیشنهادها

به منظور بهبود وضع بهداشت روانی دانش آموزان چند راه کار به شرح زیر پیشنهاد می‌شود:

- پیشنهاد برای کادر محترم مدارس تقویت رفتارهای مثبت در دانش آموزان.

برگزاری کلاس‌های تربیتی برای والدین دانش آموزان. استفاده از نظریات اولیا در جهت پیشبرد اهداف آموزشی مدرسه.

ایجاد ارتباطی مؤثر و صمیمی بین معلمان و اولیای دانش آموزان.

- ✓ با احترام به دیگران به بهداشت روانی خود و دیگران کمک کنیم.
- ✓ زمینه‌های اعتماد را فراهم کنیم.
- ✓ به احساسات فرزندمان توجه کنیم و ویژگی‌های آن‌ها را بشناسیم.
- ✓ به دست آوردن بهداشت روانی منوط به رو برو شدن با واقعیت، سازگار شدن با تغییرات، و ظرفیت داشتن
- ✓ برای مقابله با اضطراب‌ها کم توقع بودن، احترام قائل شدن برای دیگران لازم است و بکوشیم این شرایط در خانواده فراهم شود.
- ✓ رفتار والدین در خانواده به گونه ای باشد تا فرزندان خود را در زندگی شاد، خوشحال و فارغ از هر گونه گرفتاری ببینند.

معرفی منابع مفید مناسب در زمینه‌ی بهداشت روانی برای بالا بردن سطح آگاهی والدین. مشارکت دادن والدین درباره‌ی مسائل آموزشی، بهداشتی و... دانش آموزان. فرصت دادن به دانش‌آموز برای بیان مشکلات خود.

● پیشنهاداتی برای والدین محترم

- ✓ اگر با ناراحتی‌های روانی کودکان، نوجوانان، و جوانان رو برو شدیم، با حوصله و متانت آن‌ها را برطرف نماییم و از تصمیمات عجولانه بپرهیزیم.
- ✓ از مشاهده فعالیت‌های مفید جدید فرزندمان لذت ببریم.



منابع و ماخذ

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- آبراهام مزلو، انگیزش و شخصیت، ترجمه: احمد رضوانی، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۷۲ ه. ش.
- ۳- بهروز میلانی‌فر، بهداشت روانی، تهران، نشر قومس، ۱۳۷۴ ه. ش.
- ۴- حمزه گنجی، بهداشت روانی، تهران، نشر ارسباران، ۱۳۷۶ ه. ش.
- ۵- دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، اهداف تعلیم و تربیت از دیدگاه اسلام، تهران، سمت، ۱۳۷۶ ه. ش.
- ۶- روزنامه قدس روزنامه ایران ۱۹ آبان ۱۳۸۶ بهداشت روانی از دیدگاه اسلام، ۲۱ دی ۱۳۸۹.
- ۷- الکلینی، محمدبن یعقوب، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، الطبعة الرابعة.
- ۸- مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، ج ۲، تهران، سمت، ۱۳۷۲ ه. ش.
- ۹- لارنس، ای. پروین، روان‌شناسی شخصیت، ترجمه پروین کدیور و محمد جواد جوادی، تهران، نشر رسا ۱۳۷۲ ه. ش.

منابع انگلیسی

1. www.roshdmail.ir.
2. forum.mui.ac.ir.
3. www.irib.ir.
4. www.bpdanesh.ir.
5. hamidamali.blogfa.com.
6. danesheroz.ir.
7. www.zibaweb.com.