



شیوه مناسب برای کنار آمدن با مشکلات نوجوانان

یکی از مهم ترین وظایف سیستم آموزشی هر کشوری، پرورش و آموزش نسل آینده است.

یکی از مهم ترین وظایف سیستم آموزشی هر کشوری، پرورش و آموزش نسل آینده است. نسلی که قرار است جامعه به آن ها سپرده شود. این وظیفه چنان دشوار و مسائل تربیتی چنان پیچیده است که هیچ نظام آموزشی نمی تواند ادعا کند وظیفه خود را به تمامی انجام داده است.

سلامت نیوز: یکی از مهم ترین وظایف سیستم آموزشی هر کشوری، پرورش و آموزش نسل آینده است. نسلی که قرار است جامعه به آن ها سپرده شود. این وظیفه چنان دشوار و مسائل تربیتی چنان پیچیده است که هیچ نظام آموزشی نمی تواند ادعا کند وظیفه خود را به تمامی انجام داده است.

این در حالی است که پس از خانواده، مدرسه مهم ترین مکان تاثیرگذار بر سلامت روان دانش آموزان است و طیف وسیعی از رفتارها و باورهای دانش آموزان در تعامل با این محیط شکل می گیرد. یکی از اهداف و اقدامات اساسی کارشناسان حوزه سلامت روان رصد کردن انواع اختلالات روانی، رفتاری و مشکلات احتمالی شخصیتی در بین دانش آموزان برای کنترل، پیشگیری و درمان آن هاست.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان پیشگیری اولیه از آسیب های اجتماعی در واقع از خانواده و سپس از مهد کودک آغاز می شود و آموزش مراقبت از خود، حفظ سلامت جسمی و روانی، شیوه های ارتباطی و مسائلی از این قبیل از زمان ورود کودکان به مهد کودک آغاز می شود. از این رو آموزش و پرورش جایگاه بسیار مهمی در حفظ و ارتقای سلامت روانی و آموزش کودکان دارد، علی اسدی، روان پزشک و کارشناس اداره سلامت روان وزارت بهداشت با بیان این مطلب به خراسان می گوید: مربیانی که با کودکان در مهد کودک یا دبستان در ارتباط هستند. باید در حوزه سلامت روان کار کرده و آموزش های لازم را دیده باشند. شکی وجود ندارد که مدرسه پس از خانواده بهترین مکان برای آموزش کودکان و نوجوانان است زیرا بچه ها پس از خانواده بیشترین تاثیر را از این محیط می گیرند.

پذیرفته شدن در گروه همسالان

یکی از اساسی ترین نیازهای روانی- اجتماعی نوجوانان، پذیرفته شدن در گروه همسالان است. نوجوان بنا به اقتضای سن خود تلاش می کند هویت خود را در جمع گروه دوستان و همکلاسی ها بیابد. حال اگر محیط مناسبی در مدرسه وجود نداشته باشد. او تحت تاثیر فضا برای پذیرفته شدن در گروه ممکن است دست به هر کاری بزند. نبود آموزش مهارت های ارتباطی، مهارت های حل مشکل، تفکر خلاق، مهارت کنترل خشم، تصمیم گیری، نداشتن فن بیان و آموزش های نادرست باعث می شود نوجوان از درگیری، بددهنی، دفاع از دوستان و دیگر کارهای نامناسب برای همگن شدن با گروه همسالان استفاده کند.

نوجوان ممکن است تصور کند برای ارتباط بهتر با همسالان می تواند قلدری کند، فحش بدهد و دعوا کند تا بتواند افرادی را به سمت خود جذب کند. این جاست که دانش آموزی که تحت آموزش های مناسب قرار نگرفته و مهارت فن بیان و مهارت های ارتباطی را نیاموخته است آسیب پذیر می شود. نباید فراموش کرد که تلاش برای پذیرفته شدن در گروه جزو نیازهای اساسی نوجوان است که نمی توان مانع از آن شد. کارشناسان می گویند یکی از مهم ترین راهکارها، آموزش مهارت های زندگی مانند دیگر دروس در سیستم آموزشی است که به صورت عملی به دانش آموز آموزش داده شود که چگونه می تواند سلامت رفتاری داشته باشد. در بسته های آموزشی می توان آموزش حقوق فردی، برخورد با قلدری، دفاع از حقوق و مهارت های ارتباطی را گنجانند تا دانش آموز علاوه بر تحصیل دروس نظری، تعاملات اجتماعی را فرا بگیرد. این آموزش ها باید در سیستم آموزشی به صورت مستند وجود داشته باشد و ارتقای سلامت روانی به عنوان یک آیت در ساختار آموزشی برنامه مشخصی داشته باشد و از پایه شروع شود.

اسدی از اهمیت متناسب این برنامه ها با سن کودکان به عنوان یک اصل اساسی یاد می کند و توضیح می دهد: این آموزش ها باید در هر مقطعی متناسب با سن دانش آموز طراحی شود. به عنوان مثال آگاهی درباره مواد مخدر در دوره دبستان می تواند به دانستن

وجود ماده خطرناکی که سلامت جسم و روح را به خطر می اندازد، محدود شود اما در دوره راهنمایی می توان با جزئیات بیشتری درباره مواد مخدر گفت وگو کرد. این آموزش ها اتکا به نفسی به دانش آموز می دهد که باعث شناسایی آسیب ها و در عین حال توانمندی های وی می شود.

ویژگی های گذرای دوره نوجوانی
به گفته وی بسیاری از ویژگی های دوره نوجوانی گذراست و با گذشت زمان رفع می شود و بهترین راهکار برای مقابله با برخی ویژگی های منفی در شخصیت نوجوان روش #171؛ بی توجهی ارادی؛ است.

نباید فراموش کرد که حساسیت بیش از حد روی رفتار و گفتار نوجوان و اعمال محدودیت های بیش از حد نتیجه عکس می دهد و بالعکس نادیده گرفتن برخی رفتارها کمک کننده است. در واقع پیشگیری و مداخله در این سن باید روی رفتارهایی انجام شود که آسیب زاست. یک رفتار نادرست ممکن است ناهنجاری باشد اما اگر آسیب زننده نیست می توان با #171؛ بی توجهی ارادی؛ آن را فراموش کرد در مقابل برخی رفتارها در عین ناهنجاری آسیب زاست و باید بلافاصله مداخله را آغاز کرد. بنابراین گاهی باید به نوجوان فرصت داد بعضی مسائل را تجربه کند و سپس آن را کنار بگذارد.

بدهنی، شایع ترین مشکل دوران نوجوانی
به گفته کارشناسان یکی از اساسی ترین معضلات نوجوانان، بدهنی است. در برخورد با این معضل باید دانست که بدهنی بخشی از روند اجتماعی شدن است. کودکان در تعامل با محیط پیرامون خود علاوه بر یادگیری بسیاری از مهارت ها، کلمات زشت هم یاد می گیرند و این مسئله به یادگیری اجتماعی کودک یا نوجوان برمی گردد و قصوری متوجه خانواده نیست. نوجوان طی فرآیند رشد و تکامل و در تعامل با محیط اجتماعی می تواند این واژه ها را یاد بگیرد و به کار ببرد.

بدهنی به تنهایی به معنای اختلال رفتاری نیست و با روش #171؛ بی توجهی ارادی؛ قابل رفع است اما اگر نوجوانی دچار بیش فعالی، اختلال سلوک باشد، این مشکل نشانه است و باید پیگیری شود. یک بار دیگر تاکید می کنیم اگر رفتار نادرست و ناهنجار آسیب زننده باشد، می توان با مداخله آن را کنترل و از بروز آسیب های احتمالی پیشگیری کرد.

مشکلات شخصیتی دانش آموزان
دسته ای از کودکان ممکن است به دلیل خلاءهای عاطفی، تنبیه، خشونت، آزار، رشد در خانواده های نا به سامان و آسیب پذیر رفتار و خلق و خوی نامناسبی پیدا کنند. اسدی اضافه می کند: بهداشت روان در آموزشگاهی مثل مدرسه، طیف متنوعی از فعالیت ها را از پیشگیری اختلالات روانی گرفته تا اختلالات یادگیری، رفتاری و زمینه های تشخیصی و درمانی این اختلال ها را در برمی گیرد. اما نکته این جاست که در تمام اختلال های روانی، پیشگیری مهم تر از درمان است. در امر پیشگیری تلاش می شود که زمینه های مثبت رفتاری مانند اعتماد به نفس، مهارت های ارتباطی و خودکارآمدی در بین دانش آموزان تقویت شود و بسیاری از زمینه های منفی در آنان از بین برود. این امور سطح سلامت و روان دانش آموز را طی مدت زمان افزایش می دهد. کارشناس اداره سلامت روان وزارت بهداشت تصریح می کند: در حیطه بهداشت روان ثانویه غربالگری و خدمات حمایتی فوری انجام می شود؛ هر یک از آن ها فعالیت ها و اقدام های متنوعی را شامل می شود که در فرآیند غربالگری، بر تشکیل پرونده های روان شناختی برای دانش آموزان و شناسایی ویژگی های روان شناختی آنان تاکید می شود. بنابراین توجه به نشانه های هشداردهنده اختلالات روانی اهمیت بسیاری دارد.

هنگامی که گوشه گیری فزاینده در دانش آموز مشاهده می شود، توجهی به صحبت های دوستان خود ندارد، داوطلب انجام کار یا بازی نمی شود، نسبت به تعامل اجتماعی با دیگران عکس العمل نشان نمی دهد، یا دچار اضطراب مفرط است، می توان همه این شاخص های رفتاری را به عنوان نشانه های هشداردهنده در نظر گرفت. اگر این نشانه ها بررسی نشود و زمینه بروز آن ها از بین نرود، عارضه ها شدیدتر و در سال های بعد مشکلات بیشتر می شود. شناسایی نشانه های هشداردهنده و ارائه راهکارهای روان شناختی در پیشگیری از بروز اختلال های شدید رفتاری بسیار تاثیرگذار است.

۵ درصد دانش آموزان کشور، سوءتغذیه دارند
حدود ۳۰ سال پیش نزدیک به ۲۰ درصد دانش آموزان کشور سوءتغذیه داشته اند که اکنون با برنامه های انجام شده این شاخص به ۵ درصد رسیده است. دکتر باقری لنگرانی، رئیس مرکز تحقیقات سیاستگذاری سلامت در سمینار بین المللی سلامت مدرسه با بیان این مطلب افزود: چاقی کودکان نسبت به ۲۰ سال گذشته در بعضی از استان های کشور ۳ برابر شده است که این مسئله یک بحران تلقی می شود. وی گفت: توجه به سلامت در مدرسه از اهمیت زیادی برخوردار است چرا که مدرسه یک رکن فرهنگ ساز است و از این رو که فرهنگ و آینده فرهنگی جامعه را شکل می دهد، از جایگاه ویژه ای برخوردار است و نهادینه شدن موضوع سلامت در مدرسه می تواند اثرات چشم گیری داشته باشد.