



# بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

دبستان و پیش دبستان الف آفرین

گردآورنده: پاییزه پازوکی

موضوع:

بهداشت روانی در مدرسه

بهمن ماه ۱۴۰۱

## چکیده:

شاد زیستن برای دانش آموز به همان اندازه مهم است که تغذیه خوب، محبت کردن و حفاظت از او اهمیت دارد. زندگی با شادی و نشاط معنا پیدا می کند و در پرتو آن دانش آموزان می توانند پله های ترقی را بپیمایند. در گذشته به نظر می رسید که وظیفه آموزش و پرورش تولید عده ای فارغ التحصیل است که فقط بتوانند امرار معاش کنند، اما چنین می نماید که در قرن جدید نظام های آموزش و پرورش این مرحله را پشت سر گذاشته اند و سر لوحه تعلیم و تربیت در یک جمله خلاصه شده است. " شوق زندگی کردن را به دانش آموزان بیاموزیم". پس باید معتقد باشیم که در حقیقت رشد پایدار ما در گرفتاری پایدار است. در آموزش و پرورش مدرن افزون بر مهارت های خواندن، حساب کردن و نوشتن، نیازهای جدیدی در قالب کسب مهارت زیستن و حل مسئله و چگونگی رویارویی، چالشهای هزاره سوم مطرح شده است. هرگونه ارتباط و تعلیمی که بدون روح تحرک، پویایی و شادی باشد، به شکست منتهی می شود.

## مقدمه:

مدارس تامین کننده نیروی کیفی جامعه هستند، نشاط و شادایی در مدرسه باعث رشد و تکامل همه ابعاد وجودی یک دانش آموز در بعد جسمانی - شناختی - عاطفی - اخلاقی و معنوی می شود چنانچه یک بعد از این ابعاد دچار صدمه شود یا مورد غفلت قرار گیرد دانش آموز به توانایی ها و شایستگی های کامل دست نخواهد یافت برای این که سلامت جسمانی و روانی دانش آموزان، اطرافیان و خودمان حفظ شود باید سعی کنیم با شناسایی عوامل موثر بر شادی و موجبات تقویت عوامل مثبت و تقلیل عوامل منفی موثر بر شادی را فراهم کنیم.

## بیان مسئله:

امروزه در همه جوامع مدرسه در حکم مهم ترین نماد تعلیم و تربیت جایگاه ویژه ای دارد. و در کنار خانواده وظیفه تعلیم و تربیت جایگاه دانش آموزان را به دوش می کشد. مدرسه محل تجربه و راهنمای زندگی انسان است و بخش مهمی از زندگی دانش آموزان مدرسه است. اما در بعضی از مدارس امروز به دلیل مختلف خواسته ها و نیازهای اغلب دانش آموزان را بر آورده نمی کند به عبارتی دیگر تک بعدی شده اند و فقط به جنبه های آموزشی به طور مطلق اهمیت می دهند و نیازهای عاطفی و احساسی و روحی آنان را در مراتب پایین تر قرار می دهند. از نگاه صاحب نظران پیش نیاز اساسی و بستر لازم برای یک نظام تعلیم و تربیت پویا، شادی و نشاط می باشد. شاید برای تعداد معدودی از دانش آموزان مدرسه تنها مکانی است که در آن جا غم ها و مشکلاتشان را

فراموش می کنند و تصور می کنند ساعاتی که در مدرسه سپری می کنند از غم هایشان کاسته می شود ولی تغییر روحیه عامل موثری در شادابی آنان می باشد. همکاران محترم لطفاً به این احساس زیبا و خوشایند آنها توجه لازم را داشته باشیم و آنان را درک نماییم. اگر روابط حاکم بر دانش آموزان لذت بخش و صمیمی توأم با محبت و احترام باشد و برنامه های آموزشی متعالی باشد محیط مدرسه برای آنان بسیار لذت بخش می باشد پس می توانیم بگوییم یکی از مهمترین کارکردهای نظام آموزشی تربیت انسانی است که بتوانند با حضور فعال و با نشاط در نظام اجتماعی موثر و شاداب زندگی کنند و در عبور از فراز و فرودهای زندگی و یافتن راه درست از خطا موفق باشند. به امید اینکه این مهم در آینده ای نه چندان دور تحقق یابد.

### توصیف وضعیت موجود:

اینجانب پاییزه پازوکی آموزگار پایه اول هم اکنون با تعداد ۸ نفر دانش آموز در دبستان الف آفرین در حال خدمت می باشم در اوایل سال تحصیلی پی بردم که تعداد کمی از دانش آموزان از شادابی و نشاط لازم برخوردار نیستند بنابراین تصمیم گرفتم با همراهی مسئول مدرسه در این راستا کوشش نموده و رشد پایدار دانش آموزان را با تحرک، پویایی و شادی آنها توأم سازم و شادی و بهداشت روانی را بر جسم و روح دانش آموزان حاکم سازم.

### یافته های علمی:

نشاط را می توان به شادی و شور و شغف معنا کنیم اما خود به تنهایی شادی آفرین نیست و نیازمند یک سری ابزارها و لوازم و امکانات و محیط مناسب دارد تا به نشاط معنای واقعی بخشد. اکنون باید ببینیم نشاط در یک مدرسه به چه امکانات و شرایطی نیازمند است که با آنها بتوان محیطی مناسب و موفق در تربیت و آموزش و ارتقای علمی دانش آموزان ایجاد کرد.

به عقیده روان شناسان رنگ اشیا - فضا و لباس افراد تاثیر مستقیم در برقراری ارتباط شخص با آنها دارد و این یعنی تاثیر رنگ بر روان و تا زمانی که دانش آموزان نتوانند خود را با فضای کلاس و اشیا داخل آن میز و نیمکت و لباس معلم و مانند آنها تطبیق دهند نمی توانند از حضور در کلاس درس لذت ببرند و در فضای آن احساس آرامش کنند.

### مهم ترین خصوصیت افراد شاد عبارتند از:

- ۱- کنترل زندگی ۲- توجه به جسم و روح ۳- زندگی را صحنه برد و باخت نمی دانند ۴- از زندگی یاد می گیرند ۵- برنامه ریزی دارند ۶- هدفمند هستند ۷- به آینده دید مثبت دارند ۸- مسئولیت پذیرند

## عوامل موثر در شور و نشاط دانش آموزان:

### خانواده:

خانواده اولین نهادی است که انسان در آن رشد می کند و تاثیر مستقیم بر اعمال و رفتار و نگرش ها و طرز تلقی های فرزندان دارد. بعضی خانواده ها عموماً دنیا را مکانی قابل اعتماد - منظم - پس نسبی پذیر می بینند و بعضی دیگر اطراف خود را محیطی خطرناک، نا استوار و غیر قابل پیش بینی می انگارند که خطر بالقوه در آن وجود دارد بنابراین دیدگاه خانواده و رفتار اعضای آن در نوجوانان تاثیر زیادی دارد.

### مدرسه شاد و با روح:

مدرسه موقعیتی را فراهم می کند تا دانش آموزان بتوانند فارغ از دغدغه های بزرگ سالانه زندگی را بازی و تمرین کنند و کم کم آماده شوند تا در زمین واقعی زندگی به اجرا در آورند.

### الف - شاداب سازی ظاهری مدرسه:

محیط ظاهری و فیزیکی شاد بر شادابی و شادمانی افراد تاثیر دارد این بخش شامل:

فضا سازی و زیباسازی حیاط مدرسه: دیوارهای تزیین شده با نقاشی های زیبا - سطح زمین مناسب کاشت درخت و فضای سبز - نیمکت های رنگی - تابلوی زیبا در سر مدرسه - مناسب بودن اندازه محیط مدرسه - رنگ آمیزی در و پنجره - نصب پرده های زیبا و خوش رنگ - قرار دادن گلدان در راهروها - زیبا سازی و تمیزی نمازخانه - کتابخانه - استفاده از پوشش های ظاهری شاد برای معلم ها و دانش آموزان (استفاده از رنگ های شاد و روشن برای پوشش کارکنان مدرسه)

رعایت بهداشت - تمیز بودن محیط مدرسه - کلاس ها - بهداشت فردی - اجتماعی دانش آموزان

### ب - معلم شاد و با روحیه:

معلم آهنگ و فضا و جو کلاس را تنظیم می کند معلم باید با انواع روش های تدریس نوین آشنا باشد و اطلاعاتش به روز باشد و تفاوت های فردی دانش آموزان را بداند و آگاهی لازم با روش های تشویق و تنبیه داشته باشند.

### جمع آوری اطلاعات (مشاهده)

باتوجه به این که مدرسه ما فضای کافی برای به وجود آوردن شادی و استراحت دانش آموزان را دارد و از آن جایی که در زنگ های تفریح در مدرسه بازی های متنوع و سر گرم شدن بچه ها با بازی های جذاب و پخش

موسیقی در حال اجراست اینجانب به عنوان معلم مدرسه با همراهی کادر محترم در تلاشیم کارهایی انجام دهیم که بر شادی دانش آموزان در کل ساعات مدرسه بیفزاییم و حوادثی از قبیل دعوا کردن بچه ها با هم در زنگ تفریح و بی هدف بودن را به حداقل برسانیم.

#### مصاحبه:

اینجانب با یکی از دبیرهای مدرسه که به ۱۵ سال سابقه آموزشی در مدارس ابتدایی را دارد صحبت نمودم و ایشان شادابی بچه ها را در مدرسه برگرفته از شادابی معلمان و مدیر و معاون می دانستند و اذعان داشتند فضای مدرسه و داشتن امکانات در مدرسه نقش زیادی در تخلیه کردن انرژی های مازاد دانش آموزان است و باید فضایی فراهم باشد که بچه ها جنب و جوش داشته باشند و این جانب در تکمیل صحبت های همکار محترم می گویم ای کاش آموزش و پرورش در ساختن مدارس به مجموعه ای از عوامل از جمله به نیازهای جسمی و روحی و بهداشت روانی دانش آموزان توجه ویژه ای داشته باشند.

#### تجزیه و تحلیل اطلاعات

با توجه به مشاهدات و مصاحبه با همکاران و اولیا دانش آموزان انجام شد موید این مطلب است که بهترین راه حل جهت شاد کردن بچه ها تشویق و راهنمایی آنها به انجام بازی هایی مثل طناب بازی- والیبال و... ورزش های صبحگاهی در مراسم آغازین و برگزاری مسابقات ورزشی در مدرسه می باشد که خوش بختانه مدرسه ما در جهت تدارک مسابقات ورزشی و انجام بازی در زنگ های استراحت بچه ها برنامه ریزی های لازم را انجام داده و در حال اجراست.

#### ارائه راه حل و اجرای آن:

بایررسی محیط مدرسه و با مشورت با مسئول و کادر مدرسه بهتر است اقداماتی در جهت نقاشی و رنگ آمیزی دیوارهای حیاط مدرسه و هم چنین می توان از دست نوشته های بچه ها بر روی دیوار ها کمک گرفت که این عمل در شادابی و لذت آنها تاثیر زیادی دارد.

#### راه حل دوم

با توجه به اینکه در مدرسه ما ورزش و بازی توسط بچه ها و کادر مدرسه زیاد انجام می شود برای عملکرد بهتر در این زمینه لازم است جلساتی گذاشته شود و در مورد وسایل شادی بخش و جذاب و فراهم کردن محیط بهتری در جهت تخلیه انرژی دانش آموزان گذاشته شود و اقدامات لازم انجام گیرد یا مثلا در فضایی از مدرسه

درخت کاری انجام شود تا هم محیط مدرسه از نظر اکسیژن تامین شود و هم فضایی آرام بخش برای بچه ها ایجاد شود.

### اقدام سوم

در جهت تدریس خلاق و روشهای نوین آموزشی که در مدرسه با کوشش اینجانب و نظارت مسئول و معاون آموزشی محترم در حال اجراست و اقداماتی در جهت ساخت وسایل کمک آموزشی برای تدریس بهتر و خلاق تر در حال اجراست

### نتیجه گیری:

با توجه به اینکه اقدامات فوق تا حد زیادی انجام شده محیط مدرسه تا اندازه ای تغییر کرده است که این تغییر هم در رفتار دانش آموزان و هم معلمان مشهود است و هم چنین از تعداد زیادی از بازی های خطر آفرین مانند دویدن های اضافی - دعوا- کشتی کاسته شده و به این نتیجه می رسیم که می شود با کمترین امکانات محیط شاد و با نشاطی را می توان در ساعات استراحت کلاس بوجود آورد.

### منابع:

- حوریزاد، بهمن، برفراز قابلیت های مدیران و معلمان. غنی سازی فرهنگ آموزش ۱۳۸۵
- عبدالعلیم ، احمد مهدی، تعلیم ارزش ها ، تربیت اسلامی، بهار ۱۳۹۵ مرکز مطالعات تربیت اسلامی
- مجموعه مقالات سومین سمپوزیوم جایگاه تربیت ، معاونت پرورشی. ۱۳۹۰