



راهبردهای ارتقای سلامت روانی - رفتاری دانش آموزان

گروه مؤلفان



وزارت آموزش عالی

سرشناسه : رحمانی بادی، ابوالفضل، ۱۳۴۸

عنوان و نام پدیدآور: راهبردهای ارتقای سلامت روانی - رفتاری دانش آموزان / گروه مؤلفان ابوالفضل رحمانی بادی، مینا هادیان، سیمااعلایی؛ نظارت و برنامه ریزی معاونت پرورشی و فرهنگی رضا امانی.

مشخصات نشر: تهران: وراي دانش، ۱۳۹۲.

مشخصات ظاهري: ۱۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۸-۰۲۲-۸-۳۰۰۰۰

وضعيت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه.

موضوع: شاگردان - بهداشت روانی - خدمات بهداشت روانی - نوجوانان - روانشناسی

شناسه افزوده: هادیان، مینا

شناسه افزوده: اعلایی، سیما

شناسه افزوده: امانی، رضا، ۱۳۴۶ - ناظر

رده بندی کنگره: ۱۳۹۲ ۲۳/۳۴۲۰LB

رده بندی دیویی: ۳۷۱/۷۱۳

شماره کتابشناسی ملی: ۳۱۹۰۳۶۶



ورای دانش

آدرس: تهران، میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه نوروز، پلاک ۲۸

تلفن: (ده خط) ۶۶۴۷۵۷۵۰؛ فکس: ۶۶۴۷۵۸۰۸؛ اطلاع رسانی و فروش: ۶۶۴۶۸۰۱۸؛ همراه: ۰۹۳۹۲۰۷۳۹۰۱

سامانه پیامکی: ۱۰۰۰۰۰۶۶۴۷۵۷۵۰؛ www.varayedaneh.com؛ E-mail: vd_publisher@yahoo.com

عنوان: راهبردهای ارتقای سلامت روانی - رفتاری دانش آموزان

نظارت و برنامه ریزی: معاونت پرورشی و فرهنگی / رضا امانی

مؤلفان: ابوالفضل رحمانی بادی، مینا هادیان، سیما اعلایی

ویراستار ادبی: سید جلال خدایی

ناشر: وراي دانش

طراح جلد: عباس خدایی

نوبت چاپ: اول / بهار ۹۲

لیتوگرافی/ چاپ: صاحب کوثر

شمارگان: ۲۰۰۰

بها: ۳۰۰۰ تومان

ISBN: 978-600-138-022-8

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۳۸-۰۲۲-۸

تقدیر و سپاس

تقویت هویت ایرانی-اسلامی و توانمند نمودن دانش آموزان به مهارت‌هایی که موجب ارتقای سطح سلامت و بهداشت روان آنان شده و تمهید برنامه‌های رفتاری، یکی از اساسی‌ترین برنامه‌های نظام آموزش و پرورش کشورمان است. این فرآیند با توکل، تدبیر، آمایش سنجیده، کاربست ابزارهای استاندارد تشخیص مسایل و کاربست راهکارهای تخصصی و اشتراک مساعی تمامی نیروهای سازمانی امکان پذیر است.

بر خود فرص می‌داند از مساعی ممدوح مسئولین معزز؛ جناب آقای یزدی‌خواه، مدیرکل محترم آموزش و پرورش شهر تهران، جناب آقای حسن فرازنده‌ی خالدي، مدير كل امور تربيتي و مشاوره، جناب آقای امانی، معاون محترم پرورشی و فرهنگی، کارشناسان محترم اداره مشاوره‌ی تربیتی، مه‌رتاج بیگلری، زهرا ن‌کونام، محمد مردانی و بهروز تورانی، هم‌چنین رئیس محترم مرکز مشاوره توحید، درمانگران مشاوران و اساتید گرامی هم‌کار آن مرکز و در سطح منطقه ای از مدیران محترم مناطق، معاونین محترم پرورشی و تربیت بدنی، مدیران مدارس و به ویژه مشاوران فعال و کارآمد که با دلسوزی و هوشمندی، نقشی ارزشمند را ایفا نموده‌اند، صمیمانه قدردانی و تشکر نماید.

اداره‌ی مشاوره‌ی تربیتی و دوره‌های تحصیلی شهر تهران

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه	۷
هیجانات و عواطف	۱۰
عزت نفس	۱۰
ویژگی های فردی که عزت نفس بالا دارد	۱۱
ویژگی های افرادی که اعتماد و عزت نفس پایین دارند	۱۳
راهکارهای افزایش عزت نفس	۱۵
خوش بینی	۱۹
چرا خوش بینی ارزشمند است؟	۲۱
راهکارهای افزایش خوش بینی	۲۲
افسردگی	۲۴
ملاک های تشخیص افسردگی	۲۶
راهکارهای مقابله با افسردگی	۲۷
اضطراب	۳۰
علائم اضطراب	۳۲
علل اضطراب	۳۳
راهکارهای مقابله با اضطراب	۳۴
خشم	۴۱
راهکارهای مقابله با خشم	۴۵
شادی و نشاط	۵۲
شادی چیست؟	۵۴
انواع شادی	۵۴
اصول شاد زیستن	۵۵

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
راهکارهای افزایش نشاط.....	۵۵
افکار روان پریشی.....	۵۸
راهکارهای مقابله با افکار سایکوتیک.....	۵۹
رفتارهای پرخطر.....	۶۰
راهکارهای مقابله با رفتارهای پرخطر.....	۶۲
برنامه ریزی تحصیلی و شغلی.....	۶۵
نگرش نسبت به مدرسه.....	۷۲
خانواده.....	۷۶
منابع حمایتی.....	۷۸
مشکلات اقتصادی.....	۸۱
روش‌های مقابله با استرس.....	۸۵
ارزیابی اولیه.....	۸۶
ارزیابی ثانویه.....	۸۶
مقابله.....	۸۷
انواع مقابله.....	۸۸
مقابله هیجان مدار.....	۸۸
مقابله مسأله‌دار.....	۸۹
مقابله اجتنابی.....	۸۹
مراحل روش حل مسأله.....	۹۰
راهکارهای ارتقای مهارت مقابله با استرس.....	۹۳
انواع مقابله‌های هیجان مدارانه و مسأله مدارانه کارآمد.....	۹۵
فعالیت‌ها.....	۹۵
تکنیک‌ها.....	۹۸
مشاوران مؤلف.....	۱۱۰

مقدمه

خواه و ناخواه مدارس با مسائل، مشکلات و چالش‌هایی روبه‌رو هستند و چنین وضعیتی به دست‌اندرکاران تعلیم و تربیت گوشزد می‌نماید چنانچه قصد کاهش مسائل انضباطی و انگیزشی را داریم بهتر است توجه بیشتری به برنامه‌ها و نیازهای ضروری داشته باشیم که نیازهای زیر در واحدهای آموزشی اجتناب‌ناپذیر است:

۱- ما نیازمند کنترل بیشتر بر اعمال و رفتارهای دانش‌آموزان هستیم. گرچه کنترل اصطلاحی انسانی نیست ولی یک مسأله‌ی واقعی است. حتی اگر چند دانش‌آموز تحت کنترل نباشند وضعیت مدرسه مختل می‌شود. به نظر می‌رسد با وجود تغییرات بسیار زیاد در شرایط زندگی دانش‌آموزان نیاز به توجه بیشتری دارند.

۲- ما نیازمندیم تا به دانش‌آموزان کمک کنیم تا در انتخاب‌هایشان احساس مسئولیت کنند. مثلاً زمانی که دانش‌آموزان در حال گذراندن اوقات فراغت هستند یقیناً آنها با پیشنهادات و نظرهای گوناگونی روبه‌رو هستند. بنابراین ما باید به آنها در انتخاب بهترین روش کمک کنیم.

۳- ما باید به دانش‌آموزان کمک کنیم تا به سوی زندگی با ثبات هدایت شوند. سرعت بالای تغییرات اجتماعی، نگرش‌ها و تمایلات متعدد و بعضاً

۸..... راهبردهای ارتقای سلامت روانی و رفتاری دانش‌آموزان

متضاد حالت ناامنی، بی‌هویتی، انزوا و بیگانگی را افزایش می‌دهد و رسیدن به ثبات شخصیتی احتیاج به مسیر طولانی و انجام فعالیت‌هایی دارد که رضایت انسانی را به دنبال داشته باشد. ثبات شخصیتی نیز نیازمند استمرار احساس هویت شخصی است که بتواند شامل یک سری طرز تلقی‌هایی از قبیل: من کیستم؟ هدف اصلی من چیست؟ و غیره را در مسیر زندگی به عنوان یک مرجع به کار ببرد. (جانسون ۱۹۸۰) وی اظهار می‌نماید که بدون وجود احساس آگاهی و هوشیاری نسبت به خود شخص به‌طور مزمن در حالاتی نظیر احساس اضطراب، ناامنی، افسردگی، حالت تدافعی و خودانکاری به سر می‌برد. ثبات اجتماعی نیازمند همکاری، توجه، احترام و کمک به گروه‌های بزرگ و کوچک برای برقراری ارتباط بهتر بین دانش‌آموزان است.

۴- ما نیازمند برطرف نمودن مشکلات هستیم. باید در مدرسه پیام روشن و واضح داشته باشیم و به دنبال بهترین راه حل برای تحقق پیام خود که همانا کمک به دانش‌آموزان و رسیدن به موفقیت است باشیم.

بنابراین شناخت همه جانبه‌ی دانش‌آموزان در ابعاد جسمانی، اجتماعی، روانی و رفتاری برای پاسخ‌گویی به نیازهای مطرح شده از ضروریات است. آزمون سلامت روانی - رفتاری که بر اساس الگوهای بومی،

هنجاریابی شده، زمینه‌ی لازم جهت شناسایی علمی مشکلات و توانمندی روانی - رفتاری را میسر می‌نماید.

با توجه به مؤلفه‌های آزمون سلامت روانی - رفتاری شرح و بسط: هیجانات و عواطف، نشاط و شادکامی، رفتارهای پر خطر، مشکلات شدید روانی، خود آگاهی و طرح‌ریزی تحصیلی و شغلی، نگرش نسبت به خانواده و مدرسه، حمایت اجتماعی و خانوادگی، مشکلات اقتصادی و راهکارهایی جهت مقابله با استرس هم‌چنین رفع مشکلات دانش‌آموزان آمده است و با استرس و فشار روانی، مشکلات دانش‌آموزان در مدرسه ارایه شده است.

امید است با در نظر گرفتن نیمرخ روانی - رفتاری ارائه شده برای دانش‌آموزان، برنامه‌ریزی مدرسه را طوری طراحی نماییم که موجب ارتقای سلامت روانی - رفتاری و تحصیلی دانش‌آموزان گردد.

الف) هیجانات و عواطف

۱- عزت نفس

• همانا ما انسان را در نیکوترین حالت آفریدیم. (سوره تین، آیه ۳)

• ما بنی آدم را گرامی داشتیم و بر بسیاری از مخلوقات خود برتری

بخشیدیم. (سوره اسراء، آیه ۷۰)

• بزرگترین نادانی، ناآگاهی انسان از شأن و منزلت خویش است. امام

علی (ع)

• حرمت و اهمیت مؤمن از کعبه بیشتر است. امام صادق (ع)

عزت نفس، عبارت است از احساس ارزشمند بودن. این حس از

مجموعه‌ی افکار، احساسات، عواطف و تجربیات ما در طول زندگی ناشی

می‌شود. فکر می‌کنیم که فردی با هوش یا کودن هستیم، احساس می‌کنیم

که شخصی منفور یا دوست داشتنی هستیم، مورد قبول و اطمینان هستیم

یا خیر؟ خود را دوست داریم یا نه؟

مجموعه‌ی این برداشتها و ارزیابی‌ها و تجاربی که از خویش داریم

باعث می‌شود که نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن،

یا برعکس احساس ناخوشایند و بی‌کفایتی داشته باشیم. همه‌ی افراد،

صرف‌نظر از سن، جنسیت، زمینه‌ی فرهنگی و نوع کاری که در زندگی