

به سوی آرامش

چند راهکار ساده برای رفع تشویش دانش‌آموزان پس از کرونا



سعیده نادرپور

«سلامت روان» با پیشرفت تحصیلی ارتباط مستقیمی دارد و بچه‌هایی که به‌نجوی از مشکل روانی رنج می‌برند، با افت تحصیلی مواجه می‌شوند. اکنون وقت آن است که دانش‌آموزان را کمک کنیم به تدریج با جهان پس از کرونا هماهنگ شوند و ترس‌هایشان برطرف شود؛ چراکه به احتمال زیاد، جهان پس از کرونا با قبل از آن تفاوت‌های بسیاری خواهد داشت. دفتر مجله از تجربه‌های موردی شما در این زمینه و نقد و بررسی این موضوع استقبال می‌کند.



۱. به دانش‌آموزان پروبال دهید؛ از آن‌ها حمایت و به حرف‌هایشان گوش کنید.

اتفاق‌های اخیر شاید برخی از دانش‌آموزان را با غم از دست‌دادن عزیزی مواجه کرده باشد. آموزگار باید، با توجه به این موضوع، رفتاری متناسب با روحیه‌ی دانش‌آموزان داشته باشد و در برخورد با داغ‌دیده‌ها بیشترین احتیاط را به خرج دهد. مثلاً زمان خاصی را برای نشستن پای درددل‌ها و احساسات ابرازنشده‌ی دانش‌آموزانی در نظر بگیرد که از لحاظ روحی یا خانوادگی وضعیت خوبی ندارند.

برخی دانش‌آموزان ممکن است به‌علت فروخوردگی عواطفشان، در مدت طولانی کرونا، به این رویه عادت کرده باشند و از صحبت با شما خودداری کنند. در چنین وضعیتی بهتر است از آن‌ها بخواهید هر زمان که مایل‌اند، هر آنچه باعث ناراحتی، نگرانی و ناامیدی‌شان شده است، روی کاغذ بنویسند و به شما تحویل دهند. این کار هم باعث تخلیه‌ی روانی آنان می‌شود و هم اینکه آگاهی شما از وضعیتشان راهکارهایی را برای مقابله با احساسات منفی آنان فراهم می‌کند.

ممکن است برخی دیگر از دانش‌آموزان نیز در حال تجربه‌ی احساساتی مانند نگرانی، ناامیدی و خشم باشند. خوگرفتن به خانه و فضای مجازی باعث شده است آن‌ها به کارهای فعالیتی و انرژی‌بر به‌سختی تن دهند، بخواهند در نقطه‌ی آرامش و راحتی خود باقی بمانند و عاملی که بخواهد این نقطه‌ی امن را از آن‌ها بگیرد، پس بزنند. بنابراین، در آغاز بازگشایی مدرسه‌ها، بسیار اهمیت دارد که آنان را درک کنیم و اجازه دهیم روند بیرون آمدن از فضای مجازی به فضای حقیقی و فعال، برای آن‌ها هضم شود. برای مثال دیررسیدن سر کلاس یا خواب‌آلودگی، پس از مدت‌ها غیرحضور بودن تحصیل، بسیار طبیعی است و می‌تواند نادیده گرفته شود.



۲

دانش آموزان را به خاطر شجاعتشان تحسین کنید.

هنگامی که دانش آموزان به مدرسه باز می گردند، شجاعت آن ها را در رویارویی با ترس تحسین کنید. هنگامی که دانش آموز ببیند توانسته است از زیر بار امواج خبرها و اتفاق های منفی بیرون بیاید، توانایی رویارویی با ناملایمت های دیگر نیز برایش قطعی و آسان می شود. بگذارید دانش آموزان بدانند شجاع بودن به آن ها و شما کمک می کند به اتفاق هم از این بحران عبور کنید. زمانی که شما شجاعت دانش آموزانتان را تحسین می کنید، اعتماد به نفسشان بیشتر می شود.

۳

به جای اطمینان خاطر ساختگی، صداقت داشته باشید و حمایت کنید.

اکثر دانش آموزان دچار استرس نیاز دارند از شخصی این اطمینان را دریافت کنند که بازگشت به مدرسه اتفاق بسیار خوبی است. اما جمله های اطمینان بخش و تکراری مثل «همه چیز درست می شود» و «جای نگرانی نیست»، بیشتر ترس برانگیز، شک برانگیز و سلب اطمینان کننده اند و نیاز به دلگرمی گرفتن از طرف دیگران را در دانش آموزان بیشتر می کند. این چرخه منجر به حالتی می شود که از آن تحت عنوان «به دنبال دلگرمی مفرط گشتن» یاد می شود. (کودک مدام می پرسد که آیا همه چیز خوب است؟) در عوض، شفاف و صادق بودن آموزگار و حمایت گری اش بهترین راهکار است. بدین معنا که به اهمیت خطرها اذعان و بر کاهش خطرها به وسیله اقدامات احتیاطی تأکید کند. این گونه دانش آموزان نسبت به بازگشت به مدرسه حس بهتری خواهند داشت. آموزگار همچنین می تواند با شناساندن و تحلیل مشکل، دانش آموزان را در انتخاب و استفاده از راه حل توانمند سازد. به عنوان مثال، سعی نکنید بر اخبار روزانه در مورد کرونا سرپوش بگذارید یا آن ها را طور دیگری جلوه دهید. وضعیت را به همان صورت که هست شرح دهید و در پی پنهان کردن آن نباشید.

۴

الگوی رفتارهای سازگارانه مناسب برای دانش آموزان باشید.

دانش آموزان برای عبور از بحران بازگشت به مدرسه، به آموزگار خود به عنوان الگوی رفتاری مثبت می نگرند. اینکه شما چطور ترس ها و تشویش های خود را مدیریت می کنید و چه رفتاری از خود بروز می دهید، بر درک دانش آموزان از اوضاع و واکنش آن ها تأثیر می گذارد. در میان گذاشتن تجربه هایتان از نگرانی و اضطراب با دانش آموزان و نیز بیان تجربه ها و راهکارهایی که برای مقابله با آن ها داشته اید، از حس تنهایی آن ها می کاهد و برای آن ها راهنمایی می شود تا خودشان اوضاع را مدیریت کنند. کمک به دانش آموزان در پرورش قابلیت «راحتی در ناراحتی» می تواند آن ها را در عبور از تشویش های آینده کمک کند. برای مثال، معلم می تواند برای دانش آموزان توضیح دهد اضطراب و نگرانی، به طور معمول، ناشی از ترس از آینده است، در حالی که کسی از آینده خبر ندارد و چه بسا آینده بسیار امیدوار کننده تر از اکنون باشد. ظهور حس امیدواری در آموزگار، دانش آموزان را به سمت پویایی و سرزندگی و داشتن سلامت روان سوق می دهد.

۵

دانش آموزان را به تدریج با آموزش تلفیقی آشنا کنید.

اکنون که پس از تحمل پستی ها و بلندی های مسیر آموزش مجازی، همه ی دانش آموزان تقریباً به آن عادت کرده اند، مسئله ی جدید، بیرون آوردن آنان از محیط مجازی به فضای واقعی است. برخی دانش آموزان ممکن است در اوایل بازگشایی مدرسه، آموزش تلفیقی را پس بزنند، دچار استرس و نبود تمرکز شوند و در رفتارهای خود یا ارائه ی تکالیفشان سردرگمی داشته باشند، اما باید در نظر گرفت که این راهکار آموزشی نیز مانند سایر راهکارها، برای جفافاندن به زمان نیاز دارد. بنابراین، فرصت دادن به دانش آموزان برای گذر از یادگیری سنتی صرف یا یادگیری مجازی صرف و هماهنگی خود با این نوع آموزش، نگرانی، دلسردی، یا بی انگیزگی آن ها را از بین می برد.

۶

از راهکارهای تدریجی استفاده کنید، نه راهکارهایی برای فرار از مشکل.

میزان استرس یا دلسردی دانش آموزان برای بازگشت به مدرسه، خود به خود تغییر نمی کند. بنابراین، کمک به آن ها برای پذیرش ترس و نگرانی، به جای فرار از این احساسات، ضروری است. باید از دانش آموزان مشوش یا ناامید بخواهیم همواره در مورد علت و منشأ اصلی استرس و احساسات آزاردهنده ی خود فکر کنند. از این طریق با موضوع ناراحت کننده کنار بیایند و آن را برای خود هضم کنند. گاهی دانش آموز در روبه روشن شدن با ترس متوجه می شود اصلاً دلیلی برای نگرانی نیست و ترس او بی جهت است یا موضوعی که او را نگران کرده است، راه گریزی دارد و باز هم ترس او بی مورد است.

سخن پایانی

ظرفیت ما برای حمایت از دیگران به سلامت جسمانی و روانی ما وابسته است. آموزگاران باید تا آنجا که می توانند، در این دوران، مراقب سلامت خود باشند. مهم تر از همه آن است که به عواطف خود مانند عواطف دیگران اهمیت بدهند و از طریق حفظ زندگی سالم (داشتن خواب کافی، ورزش کردن و داشتن تغذیه ی مناسب) و مراقبت از روان خویش، از راه ارتباط با شبکه های حرفه ای روان شناسی، جسم و روح خود را تقویت کنند.