

بسمه تعالی

شناسنامه اثر

نام و نام خانوادگی: ژيلا طاهري

سمت: مشاور

نام آموزشگاه: دبستان نخبگان اميدفردا ۱

عنوان مقاله: نقش مشاور در سلامت روان دانش‌آموزان

مقدمه:

بشر امروز در یک دوره پیچیده زندگی می‌کند، یکی از مشخصات این دوره، تخصصی شدن مسائل و وابستگی افراد به یکدیگر جهت استفاده از تخصص آن‌ها برای تداوم یک زندگی متعادل است. لذت بردن از زندگی شخصی و رشد و تعالی شخصیت، شکوفا نمودن استعدادها و ارضای نیازها، اعم از نیازهای اولیه جسمانی، نیاز به امنیت و آرامش، نیاز به تعلق، دوست داشتن و دوست داشته شدن، نیاز به احترام و نیاز به احترام و شکوفایی در دنیای امروز فرایند ساده‌ای نیست، در تمام این مراحل به مشاور و مشاوره نیاز است. امروزه راهنمایی و مشاوره به صورت حرفه‌ای برای کمک به افرادی است که در سازگاری، تصمیم‌گیری، مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های اجتماعی و شیوه زندگی مشکلاتی دارند و مشاوره به این افراد کمک می‌کند تا راه حل مناسبی برای مشکلات خود بیابند. ارتقاء سلامت روان دانش‌آموزان، نیز بعنوان آینده‌سازان کشور، تضمین‌کننده نشاط جامعه ما خواهد بود.

بهداشت روان:

بهداشت روان همان سلامت فکر و قدرت سازگاری فرد با محیط و اطرافیان است. همچنان که از جسم خود مراقبت می‌کنیم روح خود را نیز باید مقاومت تر کنیم تا زندگی بهتری داشته باشیم. در زندگی «چگونه بودن» خیلی مهم تر از «بودن یا نبودن» است. ایجاد فرصت برای شکوفایی استعدادها، توانایی‌ها و کنار آمدن با خود و دیگران یکی از اهداف مهم و اساسی بهداشت روانی است. جوامع مختلف سعی می‌کنند تا سیاست‌های مربوط به بهداشت روانی و سازماندهی کنند. اصل کلی در این تلاش، سالم سازی محیط فردی و اجتماعی است که افراد جامعه را در بر می‌گیرد. این نگرش حکم می‌کند که خانواده‌ها بیش از پیش با بهداشت روانی خانواده و چگونگی پیشگیری و درمان بیماری‌های روحی آشنا شوند. چون در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات روزمره، ما براساس ویژگی‌های روانی خود با آنها برخورد می‌کنیم، هر چه از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشیم به یقین آسیب پذیری ما کمتر خواهد بود. امید است با برخورداری از سلامت فکر و روان به موفقیت‌های بیشتری رسیده و بیش از پیش بر مشکلات غلبه کنیم. لذت بردن از زندگی شخصی و رشد و تعالی شخصیت، شکوفا نمودن استعدادها و ارضای نیازها، اعم از نیازهای اولیه جسمانی، نیاز به امنیت و آرامش، نیاز به تعلق نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن، نیاز به احترام و نیاز به شکوفایی در دنیای امروز فرایند ساده‌ای نیست، در تمام این مراحل به مشاور و مشاوره نیاز است. دانش آموزشی از سلامت روانی برخوردار هستند که اولاً خود را فردی ارزشمند و قابل احترام بدانند و به تواناییهای خود اطمینان داشته باشند. ثانیاً بتوانند بدون دغدغه خاطر و ناراحتی با واقعیات زندگی مواجه شوند و کل وجودشان را همانگونه که هست بشناسند و بپذیرند، ثالثاً با آرامش خاطر و احساس امنیت و با شوق و امید زندگی کنند. دانش آموزی که با بحران و مشکل روانی مواجه است توانایی ایستادگی در برابر فشارهای وارده را ندارد و در حل مشکلات به طور منطقی و سنجیده عاجز است و تعادل روانی بهم خورده‌ای دارد. چنین دانش آموزی جهت حل مشکل و برقراری تعادل به مشاوره نیاز دارد.

نقش مشاور:

مشاورین از عوامل مؤثر تأمین بهداشت روانی دانش آموزان در مدارس می‌باشند. تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که سلامت روانی دانش آموزان با پیشرفت تحصیلی آنها رابطه دارد. و دانش آموزانی که به نحوی از مشکلات روانی یا از فقدان بهداشت روانی مناسب رنج می‌برند اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند. بنابراین ضروری به نظر می‌رسد جهت تأمین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد در جامعه در سنین مختلف اعمال شیوه‌های مناسب جهت تأمین بهداشت روانی در مدارس مدنظر قرار گیرد. رسیدن به اهداف آموزشی که مدارس به عنوان اهداف اساسی خود به آنها توجه دارند مستلزم تأمین بهداشت روانی دانش آموزان است.

مشاوره تحصیلی در زمینه آموزش شیوه های صحیح مطالعه و روشهای بهسازی حافظه برای برخی از دانش آموزان با وجود اینکه افت تحصیلی نشان نمی دهند، ضروری می باشد. آموزش چنین روشهایی می تواند به جلوگیری از اتلاف وقت دانش آموز و بالا بردن بهره وری او کمک کند. برنامه ریزی برای مطالعه، رعایت اصول یادگیری در برنامه ریزی برای مطالعه، رعایت ویژگیهای حافظه های مختلف می تواند به دانش آموز کمک کند تا روش مطالعه صحیحی داشته باشد و نتیجه بهتری کسب نماید.

بخشی از مهمترین فعالیتهای اجرایی که مشاوران می توانند در تامین بهداشت روانی دانش آموزان انجام دهند عبارتند از: ۱- شناخت محدودیتهای روانی، فیزیکی دانش آموزان ۲- ایجاد ارتباط صحیح و اصولی بین دانش آموزان و اولیای مدرسه ۳- فراهم آوردن فرصت مناسب برای دانش آموزان به منظور خودشناسی و یادگیری روشهای حل مساله و تصمیم گیری ۴- مصاحبه های فردی برای شناخت مشکلات دانش آموزان و راهنمایی آنها ۵- برگزاری جلسات مشاوره فردی و گروهی با دانش آموزانی که مشکلات تحصیلی و خانوادگی و شخصی دارند ۶- تشویق دانش آموزان به همکاری های اجتماعی ۷- ایجاد هماهنگی بین فعالیتهای خانه و مدرسه به منظور بهبود وضعیت تحصیلی و رفتارهای دانش آموزان ۸- برگزاری جلسات مستمر بحث و گفتگو با دانش آموزان و تلاش در جهت حل مسائل و مشکلات آنان ۹- تشکیل جلسات مشاوره با خانواده و یاری دادن والدین برای رفع مشکلات دانش آموزان به شیوه ای درست

خصوصیات مشاور:

خصوصیات راهنما یا مشاور در موفقیت کارش تأثیر به سزائی دارد. راهنما و مشاور باید: از سلامت روانی و جسمانی برخوردار باشد و از بخل و حسد و دروغ پرهیزد؛ باهوش باشد و به راحتی و فصاحت صحبت کند و توانائی لازم برای استدلال و درک و فهم مطالب را داشته باشد. به انسان ها و حل مسائل و مشکلات آنان علاقمند باشد. در روابط خود با دیگران انعطاف پذیر و صبور باشد و کسی را به تبعیت از خویش مجبور نکند. صمیمی و مهربان و رازدار باشد و به دیگران احترام بگذارد. از توانائی ها و محدودیت های خود آگاه باشد.

نتیجه گیری:

مشکلات دانش آموزان، زنجیره ای از عوامل فردی و اجتماعی است که نیازمند دیدی جامع نگر و نظام مند به استعدادها و توانایی ها و علائق، شخصیت، ساختار و وضعیت خانواده و سایر متغیرهای محیطی است. مشاور مدرسه با آگاهی از ارتباط تنگاتنگ مشکلات تحصیلی با زمینه های روانی اجتماعی دانش آموزان، با استفاده از متون و روش های راهنمایی و مشاوره از طریق شیوه های مختلف فردی، گروهی و خانوادگی به

دانش آموزان کمک می کند تا با بررسی های همه جانبه مشکل بتوانند راه حل یا راه حل های مناسب را انتخاب و برای اجرای آنها برنامه ریزی نمایند و در نهایت عملکرد دانش آموزان در ابعاد مختلف بهبود یابد.

منابع:

۵۶۹۹ . اردبیلی یوسف اصول و فنون راهنمایی و مشاوره در آموزش و پرورش چاپ اول نشر بعثت تهران
۵۶۹۹ ۵ . ال جورج ریکیو کریستیان تدانزیس(روانشناسی و مشاوره)ترجمه فلاحی محسن حاجیلو چاپ
اول نشر رشد تهران

بهداشت روانی، تألیف دکتر حمزه گنجی

قشلاقی،محمد:روان شناسی مشاوره وراهنمایی،چاپ اول،انتشارات مانی،۱۳۳۷۳
۲-نوابی نژاد،شکوه:راهنمایی و مشاوره،چاپ اول،انتشارات معاصر،۱۳۷۳