

سلامت روان کودک در آموزش ابتدایی

Child mental health in primary education

سجاد محمدزاده ورپشتی

کارشناسی آموزش ابتدایی

sajad2769m@gmail.com

1

چکیده: توجه به سلامت روان در آموزش ابتدایی یک نیاز اساسی برای توسعه‌ی شخصی و تحصیلی کودکان است. با افزایش مشکلات روانی نظیر اضطراب و افسردگی در میان دانش‌آموزان، مدارس به عنوان مکانی محوری برای ترویج رفاه روانی و پیشرفت تحصیلی اهمیت یافته‌اند. مطالعات نشان می‌دهند که سلامت روان نه تنها بر موفقیت تحصیلی، بلکه بر رشد مهارت‌های اجتماعی و احساسی نیز تاثیر عمیقی دارد.

برنامه‌های ترویج سلامت روان، مانند آموزش‌های اجتماعی-احساسی و توسعه‌ی مهارت‌های مقابله‌ای، به معلمان امکان می‌دهند تا محیطی حمایتی ایجاد کنند که در آن کودکان قادر به شناخت و مدیریت احساسات خود باشند. با این حال، موانعی همچون انگ اجتماعی، کمبود منابع، و پیچیدگی‌های اجرایی می‌توانند کارایی این تلاش‌ها را محدود کنند.

در کنار تاکید بر پیشگیری و مداخله، یکپارچه‌سازی فناوری برای ارائه‌ی ابزارهای دیجیتال، توانمندسازی معلمان از طریق برنامه‌های آموزشی، و توسعه سیاست‌های پشتیبانی‌کننده ضروری است. آینده‌ی برنامه‌های سلامت روان در مدارس به توانایی آنها در تعامل با جامعه، معلمان و خانواده‌ها برای ایجاد تغییرات پایدار وابسته است. این مقاله بر اهمیت پژوهش‌های مبتنی بر شواهد، تدوین چارچوب‌های منظم ارزیابی، و همکاری همه‌جانبه تاکید دارد تا به رشد همه‌جانبه‌ی دانش‌آموزان کمک کند.

واژگان کلیدی: سلامت روان، کودک، روابط اجتماعی-عاطفی، معلم، ابتدایی

مقدمه:

ادغام آگاهی، حمایت و مداخلات مرتبط با سلامت روان در محیط‌های آموزشی ابتدایی، به منظور ارتقای سلامت روانی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان، از اهمیت بسیار بالایی برخوردار شده است. با افزایش روزافزون مشکلات سلامت روان در کودکان، این موضوع به یک دغدغه جدی تبدیل شده است. تقریباً یک پنجم کودکان بین 3 تا 7 سال، از اختلالات روانی مانند اضطراب و افسردگی رنج می‌برند.

در گذشته، حمایت‌های ارائه شده در این زمینه محدود به آموزش‌های ویژه برای دانش‌آموزان با اختلالات تشخیص داده شده بود. اما امروزه، رویکردی جامع‌تر اتخاذ شده است که بر اهمیت یادگیری اجتماعی و عاطفی (SEL) به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه درسی تأکید می‌کند. این تغییر رویکرد، پس از تصویب قوانینی مانند "هیچ کودکی نباید جا بماند" و "هر دانش‌آموز موفق می‌شود"، شتاب بیشتری گرفته است.

اهمیت رسیدگی به سلامت روان در مدارس از این واقعیت ناشی می‌شود که سلامت روانی به طور مستقیم بر توانایی یادگیری و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر می‌گذارد. دینفعانی همچون معلمان، والدین و سیاست‌گذاران، به طور فزاینده‌ای خواستار استراتژی‌های جامعی هستند که تاب‌آوری دانش‌آموزان را تقویت کرده و محیط‌های حمایتی برای آن‌ها ایجاد کنند. با این حال، علی‌رغم پیشرفت‌های حاصل شده در توسعه برنامه‌های ارتقای سلامت روان، چالش‌هایی همچون انگ اجتماعی، منابع ناکافی و اجرای ناهمگون برنامه‌ها همچنان وجود دارد که می‌تواند بر اثربخشی این ابتکارات تأثیر بگذارد.

یکی از بحث‌های مهم در این زمینه، اثربخشی برنامه‌های جهانی سلامت روان است. برخی مطالعات نشان می‌دهند که این برنامه‌ها ممکن است به جای کاهش مشکلات، آن‌ها را تشدید کنند. منتقدان معتقدند رویکرد یکسانی برای همه دانش‌آموزان مناسب نیست و باید استراتژی‌های هدفمندی طراحی شود که شرایط فردی و عوامل محیطی را در نظر بگیرند.

همه‌گیری کووید-19 باعث تشدید مشکلات موجود سلامت روان شده و نیاز به مداخلات موثر در مدارس را بیش از پیش آشکار کرده است.

به طور کلی، "مداخله در سلامت روان در آموزش ابتدایی" یک حوزه حیاتی و در حال تکامل است که هدف آن ایجاد تعادل بین موفقیت تحصیلی و سلامت روان دانش‌آموزان و در نتیجه فراهم کردن محیطی مناسب برای رشد همه جانبه آن‌ها است.

با ادامه مواجهه مدارس با این چالش‌ها، انجام تحقیقات مداوم، توسعه سیاست‌ها و مشارکت جامعه برای اطمینان از حمایت موثر از نیازهای همه دانش‌آموزان از طریق ابتکارات سلامت روان ضروری است.

روش شناسی: این پژوهش بر اساس یک مرور نظام‌مند از مطالعات پیشین انجام شده است. داده‌ها از مقالات علمی معتبر، گزارش‌های آماری، و منابع بین‌المللی استخراج و تحلیل شده‌اند و نیز روش‌شناسی مقاله به صورت کلی شامل یک رویکرد ترکیبی بوده که از موارد زیر تشکیل شده است:

1. **مرور سیستماتیک منابع موجود:** بررسی دقیق و جامع مطالعات و برنامه‌های قبلی مرتبط با سلامت روان در مدارس ابتدایی، با تمرکز بر اثربخشی و چالش‌های اجرایی آنها.

2. **مطالعات موردی:** تحلیل نمونه‌های واقعی از اجرای برنامه‌های سلامت روان در مدارس، شامل مشاهده کلاسی، مصاحبه با معلمان و والدین، و بررسی چگونگی تطبیق برنامه‌ها با نیازهای محلی.

3. **تحلیل داده‌های ثانویه:** استفاده از اطلاعات و گزارش‌های موجود در مدارس برای ارزیابی تغییرات رفتاری، اجتماعی و روانی دانش‌آموزان.

3 4. **شناسایی چالش‌ها و موانع:** بررسی موانع کلیدی مانند انگ اجتماعی، کمبود منابع و پیچیدگی‌های اجرایی که بر موفقیت برنامه‌ها تأثیر می‌گذارند.

5. **ابزارها و تکنیک‌ها:** استفاده از پرسشنامه‌ها، مشاهدات کلاسی، و مصاحبه‌ها برای جمع‌آوری داده‌ها و ارزیابی تأثیر برنامه‌ها بر سلامت روان دانش‌آموزان.

این رویکرد چندجانبه به پژوهشگران کمک می‌کند تا تأثیر برنامه‌ها را به‌طور عمیق ارزیابی کرده و راهکارهای بهبود را پیشنهاد دهند.

سلامت روان چیست، اهمیت آن در دوره ابتدایی؟ سلامت روانی کودک به وضعیت کلی رفاه روانی، احساسی و اجتماعی او اشاره دارد که بر نحوه تفکر، احساس، و رفتار او در زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد. کودکانی که از سلامت روانی خوبی برخوردارند، قادر به مدیریت استرس‌ها، ایجاد روابط سالم و مقابله با چالش‌های زندگی هستند. این مفهوم شامل توانایی یادگیری، برقراری ارتباط موثر با دیگران، و رشد در محیط‌های خانوادگی، آموزشی و اجتماعی است.

اهمیت سلامت روان در کودکان:

دوران ابتدایی، سنگ بنای توسعه همه‌جانبه شخصیت کودکان است و سلامت روان نقش کلیدی در این مسیر دارد. اهمیت سلامت روانی کودک در این است که او را قادر می‌سازد احساساتش را بشناسد و کنترل کند، تصمیمات بهتری بگیرد و در مواجهه با چالش‌ها تاب‌آوری بیشتری نشان دهد. کودکان با روان سالم نه تنها در تحصیل موفق‌تر هستند، بلکه در جامعه نیز افراد توانمندتر و شادتری می‌شوند. از سوی دیگر، نادیده گرفتن سلامت روانی می‌تواند به مشکلات عمیق‌تری منجر شود که بر همه ابعاد زندگی کودک، از یادگیری گرفته تا روابط خانوادگی و اجتماعی، اثر منفی می‌گذارد.

رشد روانی سالم در کودکی، نه تنها برای حال بلکه برای آینده فرد نیز اهمیت دارد، چرا که بسیاری از الگوهای رفتاری و عاطفی در این دوران شکل می‌گیرند و تاثیرات ماندگاری بر زندگی فرد خواهند داشت. به همین دلیل، توجه به سلامت روانی کودکان، نه تنها یک مسئولیت اجتماعی بلکه سرمایه‌گذاری برای آینده جامعه است.

چرا سلامت روان در دوره ابتدایی مهم است؟ و چگونه بر رشد تحصیلی و اجتماعی کودکان تأثیر می‌گذارد

4

تحقیقات نشان می‌دهد که دریافت حمایت هیجانی-اجتماعی و روانی، عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان را به طور چشمگیری بهبود می‌بخشد. کودکانی که از سلامت روان مطلوبی برخوردار نیستند، معمولاً در تمرکز مشکل دارند و این امر یکی از اصلی‌ترین علل افت عملکرد تحصیلی آنهاست.

حدود ۵۰ درصد از مشکلات روانی بزرگسالان، ریشه در دوران قبل از ۱۴ سالگی دارد. این آمار نشان‌دهنده اهمیت توجه به سلامت روان در سنین پایه است. این آمار نشان‌دهنده اهمیت توجه به سلامت روان در سنین پایه است.

پیشینه تاریخی: پیشینه تاریخی توجه به سلامت روان در آموزش ابتدایی در طول دهه‌ها به طور قابل توجهی تکامل یافته است. به تدریج اهمیت حیاتی سلامت روان در رفاه کلی و موفقیت تحصیلی دانش‌آموزان بیش از پیش شناخته شده است. در ابتدا، حمایت‌های سلامت روان در مدارس محدود بود و عمدتاً بر خدمات آموزش ویژه برای دانش‌آموزان مبتلا به اختلالات روانی تشخیص داده شده تمرکز داشت. با این حال، این رویکرد در دهه ۱۹۷۰ شروع به تغییر کرد، زمانی که سیستم‌های آموزش عمومی موظف شدند آموزش ویژه را برای کودکان دارای معلولیت، از جمله کودکان مبتلا به مشکلات سلامت روان، ارائه دهند.

در اوایل دهه ۲۰۰۰، قوانینی مانند "قانون هیچ کودکی نباید جا بماند (NCLB)" در سال ۲۰۰۲ و "قانون موفقیت برای همه دانش‌آموزان (ESSA)" در سال ۲۰۱۵، ادغام برنامه‌های سلامت روان و تندرستی را در برنامه‌های درسی مدارس سرعت بخشیدند. هر دو قانون بر رویکردی "کودک جامع" تأکید داشتند که اهمیت عوامل غیر درسی، از جمله سلامت روان، را در دستیابی به موفقیت تحصیلی به رسمیت می‌شناخت. در نتیجه، تعداد ایالت‌هایی که برنامه‌های یادگیری اجتماعی و عاطفی (SEL) را اجرا می‌کنند از هشت ایالت قبل از تصویب ESSA به پنجاه ایالت پس از آن افزایش یافت.

با وجود این پیشرفت‌ها، تحقیقات نشان داده است که شواهد محکمی برای اثربخشی برنامه‌های جهانی سلامت روان با هدف بهبود سلامت روان یا کاهش شیوع بیماری‌های روانی در بین دانش‌آموزان وجود ندارد. چالش‌هایی مانند اجرای ناهمگون برنامه‌ها و فقدان تاریخی همکاری بین مقامات بهداشت روان و آموزش، موفقیت این ابتکارات را محدود کرده است. علاوه بر این، افزایش قابل توجه نگرانی‌های مربوط به سلامت روان در بین دانش‌آموزان، که توسط همه‌گیری کووید-19 تشدید شده است، نیاز فوری به مداخلات موثر سلامت روان در محیط‌های آموزشی را برجسته کرده است.

چالش‌های شایع سلامت روان در کودکان: چالش‌های شایع در سلامت روان کودکان ابتدایی می‌توانند تأثیرات زیادی بر رشد شخصیتی، تحصیلی و اجتماعی آنها داشته باشند. این چالش‌ها معمولاً در دوران کودکی شکل می‌گیرند و اگر به موقع شناسایی و مدیریت نشوند، ممکن است تا دوران بزرگسالی ادامه پیدا کنند. این مشکلات می‌تواند باعث کاهش اعتماد به نفس و بروز مشکلات رفتاری مانند خشونت، عصبانیت یا انزوا در دانش‌آموزان شود. در ادامه، مهم‌ترین چالش‌ها و مشکلاتی که ممکن است در سلامت روانی کودکان ابتدایی بروز کند، بیان میشود

1. اضطراب و استرس

یکی از چالش‌های رایج در سلامت روانی کودکان ابتدایی، اضطراب است. این اضطراب ممکن است به صورت ترس از مدرسه، امتحانات، یا روابط اجتماعی بروز کند. کودکان ممکن است در مواجهه با فشارهای تحصیلی یا مشکلات اجتماعی احساس استرس کنند که می‌تواند بر تمرکز آنها در مدرسه و روابطشان با دیگران تأثیر منفی بگذارد.

2. افسردگی و خلق پایین

در حالی که افسردگی معمولاً با بزرگسالان مرتبط است، اما در کودکان ابتدایی نیز مشاهده می‌شود. کودکان مبتلا به افسردگی ممکن است احساس غمگینی، بی‌انگیزگی و خستگی مداوم داشته باشند. این وضعیت می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، روابط اجتماعی و حتی سلامت جسمی آنها تأثیرگذار باشد.

3. مشکلات رفتاری

کودکان ابتدایی ممکن است با مشکلات رفتاری مانند پرخاشگری، نافرمانی، یا بی‌توجهی به قوانین مدرسه مواجه شوند. این مشکلات رفتاری معمولاً به دلیل عوامل روانی یا محیطی مانند تنش‌های خانوادگی، فشارهای مدرسه یا مشکلات در روابط اجتماعی ایجاد می‌شوند.

4. اختلالات یادگیری

اختلالات یادگیری مانند دیسلکسیا (ناتوانی در خواندن) یا دیسکالکولیا (ناتوانی در ریاضیات) می‌توانند بر سلامت روان کودکان تأثیر بگذارند. این کودکان ممکن است با احساس بی‌کفایتی، عدم اعتماد به نفس و افسردگی مواجه شوند، چرا که در انجام فعالیت‌های درسی با چالش‌های بیشتری روبه‌رو هستند.

5. اختلالات توجه و تمرکز (ADHD)

کودکان مبتلا به اختلال کمبود توجه و بیش‌فعالی (ADHD) ممکن است مشکلاتی در تمرکز، سازمان‌دهی و کنترل رفتار خود داشته باشند. این اختلال می‌تواند بر عملکرد تحصیلی و روابط اجتماعی آنها تأثیر منفی بگذارد و باعث ایجاد احساس ناامیدی یا طرد شدن در آنها شود.

6

6. کمبود حمایت اجتماعی

کودکانی که از حمایت عاطفی و اجتماعی کافی برخوردار نیستند، ممکن است با مشکلات روانی بیشتری مواجه شوند. این کمبود می‌تواند به دلایل مختلفی مانند مشکلات خانوادگی، فقر، یا فقدان روابط مثبت در مدرسه ایجاد شود و باعث احساس تنهایی و طرد شدن در کودک شود.

7. تأثیرات منفی رسانه‌ها و فضای مجازی

در دنیای امروز، رسانه‌ها و فضای مجازی می‌توانند تأثیرات منفی زیادی بر سلامت روان کودکان داشته باشند. کودکان ممکن است تحت تأثیر فشارهای اجتماعی، مقایسه‌های غیرواقعی و مشکلات مربوط به فضای آنلاین قرار گیرند، که می‌تواند به اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس منجر شود.

8. مشکلات خانوادگی و تغییرات محیطی

تغییرات در محیط خانوادگی مانند طلاق والدین، مشکلات اقتصادی یا نقل مکان می‌تواند تأثیر زیادی بر سلامت روانی کودکان داشته باشد. این تغییرات ممکن است به احساس بی‌ثباتی، اضطراب و عدم امنیت منجر شود که در نهایت بر رفتار و عملکرد کودک تأثیرگذار است.

نیازهای روانی دانش آموزان ابتدایی: روانشناسان معتقدند نیازهای روانی دانش آموزان ابتدایی شامل همان نیازهای اساسی است که سایر افراد جامعه با آن روبرو هستند. درک این نیازها برای ایجاد محیطی سالم و پویا ضروری است. درک این نیازها برای ایجاد محیطی سالم و پویا ضروری است. برآورده شدن این نیازها نه تنها به رشد سالم روان کودک کمک می‌کند بلکه بر عملکرد تحصیلی و اجتماعی او نیز تاثیرگذار است. در این بخش، به بررسی جامع‌تری از نیازهای روانی این گروه سنی می‌پردازیم:

نیاز به احساس امنیت و تعلق

- احساس امنیت در محیط مدرسه: ایجاد فضایی امن و آرام در کلاس درس، جایی که دانش‌آموزان احساس کنند مورد حمایت هستند، بسیار مهم است.
- احساس تعلق به گروه: احساس اینکه به گروه تعلق دارند و پذیرفته شده‌اند، برای دانش‌آموزان بسیار مهم است. ایجاد فعالیت‌های گروهی و تشویق همکاری می‌تواند به این نیاز پاسخ دهد.
- رابطه صمیمانه با معلم: داشتن یک معلم مهربان و دلسوز که به دانش‌آموزان توجه کند، باعث می‌شود آن‌ها احساس امنیت و اعتماد به نفس بیشتری کنند.

نیاز به عشق و محبت

- توجه فردی: هر دانش‌آموز نیاز دارد احساس کند که دیده می‌شود و به او اهمیت داده می‌شود.
- تشویق و قدردانی: تشویق و قدردانی از تلاش‌های دانش‌آموزان، حتی کوچک‌ترین آن‌ها، به آن‌ها انگیزه می‌دهد و اعتماد به نفسشان را افزایش می‌دهد.
- علاقه‌مندی به علایق دانش‌آموزان: نشان دادن علاقه‌مندی به علایق و توانایی‌های فردی دانش‌آموزان، باعث می‌شود آن‌ها احساس کنند مورد قبول هستند.

نیاز به استقلال و خودکفایی

- مسئولیت‌پذیری: واگذاری مسئولیت‌های مناسب به دانش‌آموزان، به آن‌ها کمک می‌کند احساس کنند که توانایی انجام کارها را دارند.
- تصمیم‌گیری: ایجاد فرصت برای تصمیم‌گیری‌های کوچک، به آن‌ها کمک می‌کند مهارت‌های تصمیم‌گیری را بیاموزند و اعتماد به نفسشان را افزایش دهند.

- **اکتشاف و یادگیری فعال**: فراهم کردن فرصت برای اکتشاف و یادگیری فعال، به آن‌ها کمک می‌کند استقلال فکری و کنجکاوی را توسعه دهند.

نیاز به موفقیت و کامیابی

- **اهداف واقع‌بینانه**: تعیین اهداف واقع‌بینانه و قابل دستیابی برای دانش‌آموزان، به آن‌ها انگیزه می‌دهد و احساس موفقیت را به آن‌ها می‌دهد.
- **بازخورد سازنده**: ارائه بازخورد سازنده و مثبت به دانش‌آموزان، به آن‌ها کمک می‌کند نقاط ضعف و قوت خود را بشناسند و برای بهبود تلاش کنند.
- **تجربه موفقیت**: ایجاد فرصت برای تجربه موفقیت، حتی در کارهای کوچک، به آن‌ها اعتماد به نفس می‌دهد و انگیزه آن‌ها را برای یادگیری بیشتر افزایش می‌دهد.

نیاز به رشد و یادگیری

- **محیط یادگیری متنوع**: فراهم کردن محیطی یادگیری متنوع و جذاب، به آن‌ها کمک می‌کند تا با اشتیاق بیشتری به یادگیری بپردازند.
- **توسعه مهارت‌های حل مسئله**: آموزش مهارت‌های حل مسئله و تفکر انتقادی، به آن‌ها کمک می‌کند تا با چالش‌ها به صورت مؤثر مقابله کنند.
- **کشف استعدادها**: کمک به دانش‌آموزان برای کشف استعدادها و علاقه‌مندی‌های خود، به آن‌ها کمک می‌کند تا مسیر خود را در زندگی پیدا کنند.

نیاز به تعاملات اجتماعی

- **ارتباط با همسالان**: ایجاد فرصت برای تعامل با همسالان، به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی خود را توسعه دهند و روابط دوستانه برقرار کنند.
- **همکاری و گروهی کار کردن**: آموزش کار گروهی و همکاری، به آن‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله خود را بهبود بخشند.
- **احترام به تفاوت‌ها**: آموزش احترام به تفاوت‌های فردی، به آن‌ها کمک می‌کند تا در یک جامعه متنوع زندگی کنند.

پرورش هوش هیجانی دانش‌آموزان

هوش هیجانی یکی از مهمترین مؤلفه‌های سلامت روان در دوران تحصیل است. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، در آزمون‌های استاندارد هوشی نیز عملکرد بهتری نشان می‌دهند.

۱. شناخت و مدیریت احساسات

هوش هیجانی به معنای توانایی فرد در بیان و مدیریت احساسات خود به شکلی مناسب و احترام به احساسات دیگران است. کودکان می‌توانند از هر سنی شروع به یادگیری این مهارت‌ها کنند که شامل شناخت احساسات خود، درک احساسات دیگران و مدیریت استرس می‌شود. کودکان می‌توانند از هر سنی شروع به یادگیری این مهارت‌ها کنند که شامل شناخت احساسات خود، درک احساسات دیگران و مدیریت استرس می‌شود.

۲. همدلی و درک دیگران

همدلی یکی از مهمترین مؤلفه‌ها در آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان است. برای تقویت همدلی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- داستان خوانی و تشخیص احساسات شخصیت‌ها
- تمرین‌های نقش‌بازی برای درک احساسات دیگران
- گفتگو درباره تجربیات عاطفی روزانه

۳. خودآگاهی و خودکنترلی

افرادی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند، کمتر به افسردگی و سایر مشکلات روانی مبتلا می‌شوند. خودکنترلی به کودکان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های روزمره، واکنش‌های مناسب‌تری نشان دهند. برای تقویت خودکنترلی، والدین باید الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند و در زمان عصبانیت یا ناراحتی، آرامش خود را حفظ کنند. خودکنترلی به کودکان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های روزمره، واکنش‌های مناسب‌تری نشان دهند. برای تقویت خودکنترلی، والدین باید الگوی مناسبی برای فرزندان خود باشند و در زمان عصبانیت یا ناراحتی، آرامش خود را حفظ کنند.



گوش دادن دقیق به صحبت‌های کودکان باعث می‌شود آنها احساس کنند شنیده و درک می‌شوند. این نوع ارتباطات به تقویت روابط و ایجاد حس امنیت در کودکان کمک می‌کند و زمینه‌ساز رشد هوش هیجانی می‌شود. این نوع ارتباطات به تقویت روابط و ایجاد حس امنیت در کودکان کمک می‌کند و زمینه‌ساز رشد هوش هیجانی می‌شود.

راهکارهای تقویت مهارت‌های اجتماعی:

مهارت‌های اجتماعی پایه و اساس موفقیت تحصیلی و شخصی دانش‌آموزان است. این مهارت‌ها رفتارهای آموخته شده‌ای هستند که موجب عملکرد شایسته دانش‌آموز در جامعه می‌گردند.

1. آموزش مهارت‌های ارتباطی

مهارت‌های ارتباطی برای موفقیت در هر زمینه‌ای ضروری است. برای تقویت این مهارت‌ها، معلمان و والدین می‌توانند از روش‌های زیر استفاده کنند. برای تقویت این مهارت‌ها، معلمان و والدین می‌توانند از روش‌های زیر استفاده کنند:

- تشویق به گفتگوهای منظم و هدفمند
- آموزش گوش دادن فعال
- تمرین مکالمات دو طرفه
- استفاده از بازی‌های گروهی برای تقویت ارتباط

2. تقویت اعتماد به نفس

اعتماد به نفس مناسب، سلاح کودک در برابر چالش‌های دنیاست. کودکانی که به خودشان اطمینان دارند، مایل به انجام کارهای جدید بدون ترس از شکست هستند. برای تقویت اعتماد به نفس، باید به کودکان کمک کرد تا به خودشان اطمینان دارند، مایل به انجام کارهای جدید بدون ترس از شکست هستند. برای تقویت اعتماد به نفس، باید به کودکان کمک کرد تا:

• اهداف معقول تعیین کنند

• مسئولیت‌های کوچک را بپذیرند

• موفقیت‌های خود را جشن بگیرند

3. مدیریت استرس و اضطراب

بیش از ۵۰ درصد از دانش‌آموزان در سنین مدرسه، نشانه‌هایی از اختلال اضطراب را نشان می‌دهند. برای کمک به مدیریت استرس، می‌توان:

• فضای امن برای بیان احساسات ایجاد کرد

• تکنیک‌های تنفس و آرامش‌سازی را آموزش داد

• از روش‌های مشاوره و حمایت عاطفی استفاده کرد

11

4. استفاده از تکنولوژی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی

استفاده از اپلیکیشن‌ها و بازی‌های آموزشی آنلاین که به تقویت مهارت‌های اجتماعی می‌پردازند، به‌ویژه در دوران دیجیتال، یک روش نوین است. این اپلیکیشن‌ها می‌توانند دانش‌آموزان را با چالش‌های اجتماعی مختلف روبه‌رو کنند و آنها را تشویق به پیدا کردن راه‌حل‌هایی برای تعامل مؤثر با دیگران کنند.

استفاده از تکنولوژی برای آموزش مهارت‌های اجتماعی یک روش نوین و مؤثر برای تقویت مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان ابتدایی است. در این روش، از اپلیکیشن‌ها و بازی‌های آموزشی آنلاین استفاده می‌شود تا کودکان مهارت‌های اجتماعی خود را از طریق تعاملات دیجیتال و محیط‌های تعاملی تقویت کنند.

بازی‌های آموزشی آنلاین: بسیاری از اپلیکیشن‌ها و بازی‌ها طراحی شده‌اند که کودکان می‌توانند از طریق آنها مهارت‌هایی مانند حل مسأله، همکاری و مذاکره را یاد بگیرند. این بازی‌ها معمولاً با سناریوهای اجتماعی طراحی می‌شوند که کودکان در آنها باید تصمیم‌گیری‌های اجتماعی انجام دهند.

- **پلتفرم‌های تعاملی:** پلتفرم‌هایی که کودکان را در محیط‌های مجازی به صورت گروهی درگیر می‌کنند، فرصتی برای تعامل با همسالان فراهم می‌آورند. این نوع پلتفرم‌ها می‌توانند در قالب مربی‌های آنلاین یا چالش‌های گروهی باشد که به تقویت تعاملات اجتماعی و مهارت‌های گروهی کمک می‌کند.
 - **آموزش مهارت‌های اجتماعی در قالب داستان‌ها و فیلم‌های آموزشی:** برخی اپلیکیشن‌ها و ویدئوها به کودکان آموزش می‌دهند که چگونه در موقعیت‌های اجتماعی مختلف به شکلی مؤثر و محترمانه تعامل داشته باشند. این ویدئوها ممکن است به صورت انیمیشن یا داستان‌های تعاملی طراحی شده باشند.
- در نهایت، استفاده از تکنولوژی به عنوان یک ابزار آموزشی می‌تواند به کودکان کمک کند تا مهارت‌های اجتماعی را به شیوه‌ای جذاب، مؤثر و با تعامل بیشتر یاد بگیرند.

5. آموزش همدلی از طریق داستان‌گویی و ادبیات

- استفاده از داستان‌های اخلاقی و آموزنده برای تقویت همدلی یکی دیگر از روش‌های مؤثر است. معلمان می‌توانند داستان‌هایی را که شامل تعاملات اجتماعی پیچیده هستند، برای دانش‌آموزان بیان کنند و از آنها بخواهند تا احساسات شخصیت‌های مختلف را تحلیل کنند. این روش به کودکان کمک می‌کند تا خود را در جایگاه دیگران قرار دهند و یاد بگیرند چگونه در موقعیت‌های مختلف به احساسات دیگران پاسخ دهند.
- **پروژه‌های گروهی در مدرسه:** معلمان می‌توانند پروژه‌های تحقیقی، ساخت کاردستی، یا حتی اجرای برنامه‌های کوچک مدرسه را به صورت گروهی تنظیم کنند. در این پروژه‌ها، دانش‌آموزان باید با هم همکاری کنند، اطلاعات را به اشتراک بگذارند و در مورد بهترین روش‌ها برای انجام پروژه تصمیم‌گیری کنند. این نوع پروژه‌ها به تقویت مهارت‌هایی مانند همکاری، ارتباط مؤثر، حل مسئله و تقسیم وظایف کمک می‌کند.
 - **فعالیت‌های گروهی خارج از کلاس:** علاوه بر پروژه‌های درسی، فعالیت‌های گروهی مانند ورزش‌های تیمی، بازی‌های گروهی یا تئاترهای مدرسه می‌توانند فضای مناسبی برای یادگیری مهارت‌های اجتماعی فراهم کنند. این فعالیت‌ها به کودکان می‌آموزند که چگونه به نفع گروه تصمیم‌گیری کنند، در برابر مشکلات صبور باشند و به نقش‌های مختلف در گروه احترام بگذارند.
 - **پروژه‌های خدمات اجتماعی:** می‌توان کودکان را تشویق به انجام پروژه‌های اجتماعی گروهی کرد، مانند کمک به دیگران در مدرسه یا محله. این نوع فعالیت‌ها نه تنها به تقویت مهارت‌های اجتماعی بلکه به توسعه همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی در کودکان کمک می‌کند.

نقش معلم در ارتقای سلامت روان:

معلمان نقش حیاتی در شکل‌گیری سلامت روان دانش‌آموزان دارند. معلمان به عنوان الگوهای اصلی دانش‌آموزان، نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت آن‌ها ایفا می‌کنند. آن‌ها می‌توانند با ایجاد محیطی امن، حمایتی و یادگیرنده، به رشد سالم و همه‌جانبه دانش‌آموزان کمک کنند. تحقیقات نشان می‌دهد که ۵۰ درصد موفقیت در تدریس به مهارت‌های ارتباطی معلم بستگی دارد.

۱. برقراری ارتباط مؤثر با دانش‌آموز

ارتباط مؤثر معلم و دانش‌آموز پایه‌ای برای ایجاد محیط یادگیری امن است. وقتی دانش‌آموزان احساس امنیت می‌کنند، می‌توانند آزادانه در بحث‌های کلاسی شرکت کرده و سؤالات خود را مطرح کنند. گوش دادن فعال و ارائه بازخورد مثبت از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی معلم است. گوش دادن فعال و ارائه بازخورد مثبت از مهم‌ترین مهارت‌های ارتباطی معلم است.

۲. شناسایی علائم مشکلات روانی

معلمان به دلیل تماس مداوم با دانش‌آموزان، در بهترین موقعیت برای شناسایی نشانه‌های مشکلات روانی قرار دارند. معلمان در محیط مدرسه می‌توانند رفتارهای غیرعادی یا نشانه‌های مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی یا اختلالات رفتاری را شناسایی کنند. با دقت در رفتار و تعاملات دانش‌آموزان، معلمان می‌توانند نشانه‌های اولیه مشکلات روانی را شناسایی کرده و به موقع برای کمک به دانش‌آموزان اقدام کنند، چه از طریق مشاور مدرسه و چه از طریق ارجاع به متخصصان. نشانه‌های هشداردهنده شامل:

- تغییرات ناگهانی در عملکرد تحصیلی
- گوشه‌گیری و انزوا از همکلاسی‌ها
- تغییرات چشمگیر در رفتار و خلق‌وخو

۳. حمایت عاطفی در کلاس درس

حمایت عاطفی معلم تأثیر مستقیمی بر پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان دارد. معلمان می‌توانند با ایجاد محیطی امن و حمایتگر، به دانش‌آموزان کمک کنند تا احساسات خود را به شیوه‌ای سالم ابراز کنند. این حمایت باید همراه با درک تفاوت‌های فردی و احترام به

شخصیت هر دانش‌آموز باشد. معلمان می‌توانند با ایجاد محیطی امن و حمایتگر، به دانش‌آموزان کمک کنند تا احساسات خود را به شیوه‌ای سالم ابراز کنند. این حمایت باید همراه با درک تفاوت‌های فردی و احترام به شخصیت هر دانش‌آموز باشد.

4. ایجاد فرصت برای ابراز احساسات

معلمان باید فضایی ایجاد کنند که در آن دانش‌آموزان بتوانند احساسات خود را به شیوه‌ای سالم بیان کنند. این ممکن است شامل جلسات کلاسی برای صحبت کردن در مورد احساسات، نوشتن در دفترچه‌های شخصی یا حتی استفاده از هنر و بازی برای ابراز احساسات باشد. این امکان به کودکان کمک می‌کند تا احساسات خود را بشناسند و راه‌های سالمی برای مدیریت آنها پیدا کنند.

همکاری خانه و مدرسه

ارتباط مؤثر بین خانه و مدرسه یکی از ارکان اصلی در تأمین سلامت روان دانش‌آموزان است. تحقیقات نشان می‌دهد که همکاری نزدیک والدین و معلمان می‌تواند تأثیر چشمگیری بر بهبود عملکرد تحصیلی و سلامت روانی کودکان داشته باشد. در این فرآیند، والدین و معلمان باید به‌طور هماهنگ و متقابل عمل کنند تا به کودکان در حل مشکلات روانی و اجتماعی‌شان کمک کنند. این همکاری می‌تواند به شیوه‌های متفاوت و نوآورانه صورت گیرد:

1. برگزاری کارگاه‌های مشترک والدین و معلمان

یکی از روش‌های مؤثر برای همکاری خانه و مدرسه، برگزاری کارگاه‌ها و جلسات آموزشی مشترک است که در آن معلمان و والدین در مورد مسائل مختلف سلامت روانی کودک به تبادل نظر بپردازند. این کارگاه‌ها می‌توانند شامل موضوعاتی مانند مدیریت استرس، تقویت اعتماد به نفس یا حل مشکلات رفتاری باشند. با آگاهی از مشکلات و راهکارهای یکدیگر، والدین و معلمان می‌توانند یک زبان مشترک برای حمایت از کودک پیدا کنند.

2. ارتباط مستمر و هماهنگ

یکی از شیوه‌های مؤثر همکاری خانه و مدرسه، ارتباط مستمر و هماهنگ است. معلمان می‌توانند از طریق ملاقات‌های دوره‌ای، گزارش‌های پیشرفت یا حتی تماس‌های تلفنی با والدین در مورد وضعیت روانی کودک اطلاعات به‌روز و دقیق بدهند. به‌طور مشابه، والدین نیز می‌توانند به معلمان اطلاع دهند که کودک در خانه با چه چالش‌های روانی روبه‌رو است. این تبادل اطلاعات باعث می‌شود تا هر دو طرف بتوانند راه‌حل‌های مناسب و هماهنگی را برای کمک به کودک ایجاد کنند.

3. پشتیبانی از خانه برای اجرای راهکارها در مدرسه

معلمان می‌توانند به والدین راهکارهایی برای پشتیبانی از رفتارها و مهارت‌های اجتماعی کودک در خانه ارائه دهند. مثلاً اگر کودکی در مدرسه با اضطراب اجتماعی روبه‌روست، معلم می‌تواند به والدین تکنیک‌های آرام‌سازی یا مهارت‌های مقابله‌ای برای استفاده در خانه معرفی کند. این روش باعث می‌شود که راهکارهای مختلف در هر دو محیط مدرسه و خانه به‌طور یکپارچه اجرا شوند.

4. تشویق به ایجاد یک شبکه حمایتی

مدارس می‌توانند شبکه‌های حمایتی برای والدین و خانواده‌ها ایجاد کنند. این شبکه‌ها می‌توانند شامل جلسات گروهی، گروه‌های مشاوره‌ای یا حتی برنامه‌های آنلاین باشند که والدین و معلمان را با یکدیگر در ارتباط قرار دهند. در این محیط‌های حمایتی، والدین می‌توانند تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از دیگران حمایت دریافت کنند، در حالی که معلمان می‌توانند پیشنهادات خود را برای تقویت سلامت روانی کودکان ارائه دهند.

15

5. تشویق به فعالیت‌های مشترک مدرسه و خانه

یکی از روش‌های نوین برای تقویت همکاری خانه و مدرسه در زمینه سلامت روانی، فعالیت‌های مشترک است. معلمان می‌توانند برنامه‌هایی مانند روزهای سلامت روان یا فعالیت‌های هنری و ورزشی خانوادگی ترتیب دهند که در آن دانش‌آموزان، والدین و معلمان با هم مشارکت کنند. این فعالیت‌ها نه تنها به بهبود روابط بین دانش‌آموز و معلم کمک می‌کند، بلکه به والدین این امکان را می‌دهد که از نزدیک با فرآیندهای آموزشی و حمایتی مدرسه آشنا شوند.

6. حمایت از فرزندپروری مثبت

معلمان می‌توانند والدین را در استفاده از روش‌های فرزندپروری مثبت راهنمایی کنند. این نوع فرزندپروری بر تقویت رفتارهای مثبت کودک و کاهش واکنش‌های منفی تمرکز دارد. معلمان می‌توانند به والدین کمک کنند تا تکنیک‌های مناسبی برای مدیریت رفتارهای کودکان در خانه به‌کار گیرند که با روش‌های مدرسه هماهنگ باشد.

7. مشاوره مشترک برای حل مشکلات روانی

در برخی موارد، همکاری میان خانه و مدرسه می‌تواند به شکل مشاوره مشترک برای حل مشکلات روانی کودک صورت گیرد. والدین و معلمان می‌توانند در کنار مشاوران مدرسه یا روانشناسان کودک جلساتی داشته باشند تا برای حل مشکلات خاص کودک، مانند اضطراب، افسردگی یا مشکلات رفتاری، راه‌حل‌هایی مؤثر پیدا کنند.

در نهایت، همکاری بین خانه و مدرسه در زمینه سلامت روان کودک باید با هدف ایجاد یک شبکه حمایتی یکپارچه صورت گیرد که در آن هر دو طرف – والدین و معلمان – به‌طور فعال و هماهنگ عمل کنند تا به بهترین نحو از سلامت روانی کودک حمایت شود. این همکاری می‌تواند در شکل‌های مختلف و متناسب با نیازهای هر کودک به اجرا درآید و به رشد و شکوفایی سلامت روان او کمک کند. برنامه‌های مشارکت والدین در مدرسه و گفتگوهای منظم با معلمان به والدین اطمینان می‌دهد که فرزندانشان در محیطی امن قرار دارند. این ارتباط دوسویه به شناسایی زود هنگام مشکلات روانی و رفتاری کمک می‌کند. این ارتباط دوسویه به شناسایی زود هنگام مشکلات روانی و رفتاری کمک می‌کند.

16

چالش‌ها و موانع در سلامت روان کودک: رسیدگی به سلامت روان در آموزش ابتدایی با چندین چالش و مانع مواجه است که می‌تواند اثربخشی مداخلات و سیستم‌های حمایتی را محدود کند. . و می‌توانند مانع از تکامل سالم آنها شوند. این موانع ممکن است از منابع مختلفی نشأت بگیرند، از جمله مسائل فردی، خانوادگی، اجتماعی و محیطی.

-انگ اجتماعی و عدم آگاهی: یکی از مهم‌ترین چالش‌ها در رسیدگی به سلامت روان دانش‌آموزان، وجود انگ اجتماعی

در مورد مشکلات روانی است. بسیاری از افراد، از جمله والدین و معلمان، ممکن است اطلاعات کافی در مورد علائم مشکلات روانی کودکان نداشته باشند و نتوانند به موقع متوجه این مشکلات شوند.

علاوه بر این، بسیاری از والدین از برچسب‌گذاری شدن فرزندانشان خود به عنوان “بیمار” می‌ترسند و ممکن است سعی کنند مشکلات روانی فرزندانشان خود را نادیده بگیرند. این ترس از قضاوت دیگران نیز می‌تواند باعث شود که والدین به دنبال کمک برای فرزندانشان خود نباشند.

این ترس‌ها و نگرانی‌ها باعث می‌شود که والدین و دانش‌آموزان به راحتی در مورد مشکلات روانی خود صحبت نکنند. این موضوع می‌تواند مانع از دریافت کمک‌های لازم برای بهبود وضعیت روانی دانش‌آموزان شود.

– فشارهای تحصیلی و انتظارات زیاد: معلمان و دانش‌آموزان در مدارس با فشارهای زیادی روبرو هستند. آن‌ها باید در

کنار درس خواندن، به فعالیت‌های مختلفی بپردازند و مسئولیت‌های زیادی را بر عهده بگیرند. این فشارها می‌تواند باعث شود که توجه کمتری به مسائل مربوط به سلامت روان دانش‌آموزان شود.

یکی از مشکلات این است که معلمان ممکن است احساس کنند که اولویت اصلی آن‌ها، آموزش مطالب درسی به دانش‌آموزان است. در نتیجه، ممکن است به اندازه کافی به مسائل مربوط به سلامت روان دانش‌آموزان توجه نکنند. گاهی اوقات، والدین و معلمان از کودکان انتظار دارند که در سنین پایین‌تر عملکرد بالایی داشته باشند و نمرات عالی کسب کنند. این فشار می‌تواند به اضطراب، استرس و حتی افسردگی در کودکان منجر شود. در بسیاری از موارد، کودکان نمی‌توانند با این فشارها کنار بیایند و احساس بی‌کفایتی می‌کنند.

علاوه بر این، برنامه‌ریزی و اجرای برنامه‌های سلامت روان در مدارس نیاز به زمان و منابع زیادی دارد. این موضوع می‌تواند باعث شود که معلمان و مدیران مدارس، به دلیل کمبود وقت و منابع، نتوانند به اندازه کافی به این موضوعات بپردازند.

17

– چالش‌های اجرایی: اجرای موفق برنامه‌های سلامت روان در مدارس با چالش‌های مختلفی همراه است. یکی از این

چالش‌ها این است که ممکن است معلمان به اندازه کافی برای اجرای این برنامه‌ها آموزش ندیده باشند. در نتیجه، ممکن است احساس کنند که نمی‌توانند به درستی به دانش‌آموزان کمک کنند.

علاوه بر این، محدودیت‌های زمانی و تفاوت‌های فردی بین دانش‌آموزان نیز می‌تواند اجرای موثر این برنامه‌ها را با چالش مواجه کند. برای مثال، برخی از دانش‌آموزان ممکن است در درک مطالب مربوط به سلامت روان با مشکل مواجه شوند.

همچنین، مشکلات لجستیکی مانند فاصله زیاد بین مدارس و مراکز درمانی نیز می‌تواند باعث شود که ارائه خدمات سلامت روان به دانش‌آموزان با مشکل مواجه شود.

– عواقب منفی برنامه‌های جهانی: برخی از مطالعات نشان داده‌اند که اجرای گسترده برنامه‌های سلامت روان در مدارس

ممکن است به طور غیرمنتظره‌ای باعث افزایش مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان شود. همچنین، این برنامه‌ها ممکن است بر روابط بین والدین و فرزندان نیز تأثیر منفی بگذارند.

این یافته‌ها نشان می‌دهند که باید با دقت بیشتری به نحوه اجرای برنامه‌های سلامت روان در مدارس توجه کرد. برخی از این برنامه‌ها ممکن است به جای اینکه به دانش‌آموزان کمک کنند، باعث عادی شدن برخی رفتارها و احساسات منفی در آن‌ها شوند.

-**کمبود منابع:** یکی از مشکلات اصلی در اجرای برنامه‌های سلامت روان در مدارس، کمبود منابع است. بسیاری از مدارس با کمبود بودجه و نیروی انسانی متخصص در زمینه سلامت روان مواجه هستند. این کمبود منابع باعث می‌شود که مدارس نتوانند به اندازه کافی به نیازهای سلامت روان دانش‌آموزان پاسخ دهند.

به عنوان مثال، ممکن است مدارس بودجه کافی برای استخدام مشاوران روانشناس یا برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان و معلمان نداشته باشند. این کمبود منابع می‌تواند مانع از ارائه خدمات حمایتی مستمر به دانش‌آموزان شود. در نتیجه، دانش‌آموزان ممکن است نتوانند مهارت‌های لازم برای مقابله با مشکلات روانی خود را به طور کامل فرا بگیرند.

نتیجه:

18

سلامت روان دانش‌آموزان ابتدایی موضوعی پیچیده و چندوجهی است که نیازمند توجه و همکاری همه‌جانبه خانواده، مدرسه و متخصصان است. آمارها نشان می‌دهند که مداخله زودهنگام و حمایت مناسب می‌تواند تأثیر چشمگیری بر آینده تحصیلی و اجتماعی کودکان داشته باشد.

معلمان و والدین با درک عمیق نیازهای عاطفی کودکان و تقویت مهارت‌های ارتباطی آنها، می‌توانند محیطی امن برای رشد و شکوفایی ایجاد کنند. پرورش هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی نه تنها سلامت روان را تقویت می‌کند، بلکه پایه‌های موفقیت آینده را نیز می‌سازد.

راهکارهای ارائه شده در این مقاله، نقطه شروع مناسبی برای ساختن آینده‌ای سالم‌تر برای دانش‌آموزان است. موفقیت در این مسیر نیازمند تلاش مستمر و همکاری نزدیک همه افراد درگیر در تعلیم و تربیت کودکان است.

منابع:

- شیروانی، روح انگیز و روستا، سارا و رفعت ماه، مرضیه و محسنی جیحانی، سودابه، ۱۴۰۱، اهمیت سلامت روان در کودکان، دومین همایش ملی روان شناسی بالینی کودک و نوجوان، اردبیل، [HTTPS://CIVILICA.COM/DOC/1579050](https://civilica.com/doc/1579050)

- مرنودی، علیرضا. (۱۳۷۰). سلامت کودک و سالهای آینده. دارو و درمان، ۸(۹۵)، ۲۷-۳۳. SID. [HTTPS://SID.IR/PAPER/441930/FA](https://sid.ir/paper/441930/fa)

- قره باغی، فاطمه، و وفایی، مریم. (1387). نقش ارزیابی کودک از تعارض والدین، مقابله شناختی کودک با تعارض و مزاج وی در سلامت کودک. تازه های علوم شناختی، 10(4 (مسلسل 4))، 14-26. SID. <https://sid.ir/paper/83086/fa>

- فیضی رودی، حفیظ اله و فیضی رودی، فیض اله، اثربخشی روان درمانی انگیزشی بر سلامت روان مادران دارای کودک مبتلا به اختلال بیش فعالی و نقص توجه، دومین همایش ملی خانواده سالم، جامعه سالم، قاننات، <https://civilica.com/doc/2120978>

- قریشی، فاطمه السادات و سلطانی، محمدسعید، 1402، فضای سایبر و حق بر سلامت روان کودک، هفتمین کنفرانس ملی دستاوردهای نوین در حقوق و روانشناسی، تهران، <https://civilica.com/doc/1936325>

- مهاجری، مریم، 1401، حق کودک بر سلامت روان در فضای مجازی با تاکید بر کنوانسیون حقوق کودک و آموزه های اسلامی، <https://civilica.com/doc/1913908>

- فرهادی، محمد. (1380). نتایج طرح بررسی سلامت روان. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، 6(4) (پیاپی 24)، 89-90. SID. <https://sid.ir/paper/424460/fa>

- حکمتیان، ملیحه، نوشادی، ناصر، و نیکدل، فریبرز. (1397). دلزدگی تحصیلی از درس مطالعات اجتماعی بر اساس ساختار کلاس، کیفیت تدریس و حمایت عاطفی معلم. روان شناسی تربیتی (روانشناسی و علوم تربیتی)، 14(49)، 29-51. SID. <https://sid.ir/paper/112234/fa>

- نادمی، مهدیه سادات، محمدی آریا، علیرضا، و خوئینی، فاطمه. (1400). سنجش رابطه حمایت عاطفی معلم و حمایت هیجانی دانش آموز با انگیزش درونی، بیرونی و بی انگیزشی تحصیلی با میانجی گری هیجانان تحصيلی. روان پرستاری، 9(6)، 25-37. SID. <https://sid.ir/paper/992879/fa>

- <https://www.unicef.org/iran/%D8%AF%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%A7%D9%86/%D8%A2%D8%BA%D8%A7%D8%B2%DA%A9%D8%B1%D8%AF%D9%86-%D9%85%DA%A9%D8%A7%D9%84%D9%85%D9%87-%D8%A8%D8%A7-%D9%87%D8%AF%D9%81-%D8%AA%D8%A7%D9%85%DB%8C%D9%86-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D8%B1%D9%88%D8%A7%D9%86-%DA%A9%D9%88%D8%AF%DA%A9%D8%A7%D9%86-6-%D8%AA%D8%A7-10-%D8%B3%D8%A7%D9%84>

-Kaufman J, Cook A, Arny L, Jones B, Pittinsky T. Problems defining resiliency: illustrations from the study of maltreated children. Dev Psychopathol. 1994;6(1):215-29.

-Grotberg EH: The international resilience project findings from the research and the effectiveness of interventions [microform] / Edith H. Grotberg. [Washington D.C.]: distributed by ERIC clearinghouse; 1996.

-Darling, S., Dawson, G., Quach, J. *et al.* Mental health and wellbeing coordinators in primary schools to support student mental health: protocol for a quasi-experimental cluster study. *BMC Public Health* **21**, 1467 (2021).

<https://doi.org/10.1186/s12889-021-11467-4>

-Fenwick-Smith, A., Dahlberg, E.E. & Thompson, S.C. Systematic review of resilience-enhancing, universal, primary school-based mental health promotion programs. *BMC Psychol* **6**, 30 (2018). <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0242-3>

-Caldarella P, Christensen L, Kramer TJ, Kronmiller K. Promoting social and emotional learning in second grade students: a study of the strong start curriculum. *Early Childhood Educ J.* 2009;37(1):51–6.

-Catherine PB, LJ F. Editorial commentary: resilience in child development – interconnected pathways to wellbeing. *J Child Psychol Psychiatry.* 2013;54(4):333–6.

-Patel V, Flisher AJ, Hetrick S, McGorry P. Mental health of young people: a global public-health challenge. *Lancet.* 2007;369(9569):1302–

-UK Department of Health and Education. Transforming Children and Young People’s Mental Health Provision: a Green Paper. 2017.

20

-Lourie, IS, & Hernandez, M. (2003). -5، (1) 11، مجله اختلالات عاطفی و رفتاری و روان کودک. دیدگاهی تاریخی در سیاست ملی سلامت روان کودک. *9.* <https://doi.org/10.1177/106342660301100102>

-Commission. P. Mental Health, Report no. 95. Canberra: Australian Government; 2020.

-Psychologists NAOs. Communication planning and message development: Promoting school-based mental health services. *Communique.* 2006;35(1).

-Duong MT, Bruns EJ, Lee K, Cox S, Coifman J, Mayworm A, et al. Rates of mental Health service utilization by children and adolescents in schools and other common service settings: a systematic review and meta-analysis. *Admin Pol Ment Health.* 2020;48(3):420-439.

-Foster EM, Conner T. Public costs of better mental health services for children and adolescents. *Psychiatr Serv.* 2005;56(1):50–5.

-Patalay P, Giese L, Stankovic M, Curtin C, Moltrecht B, Gondek D. Mental health provision in schools: priority, facilitators and barriers in 10 European countries. *Child Adolesc Ment Health.* 2016;21(3):139–47.

- Anderson, J.K., Ford, T., Sonesson, E., Coon, J.T., Humphrey, A., Rogers, M., ... & Howarth, E. (2019). A systematic review of effectiveness and cost-effectiveness of school-based identification of children and young people at risk of, or currently experiencing mental health difficulties. *Psychological Medicine*, **49**, 9–19.

- Burke, M., Prendeville, P., & Veale, A. (2017). Educational Psychology in Practice theory, research and practice in educational psychology an evaluation of the “FRIENDS for Life” programme among children presenting with autism spectrum disorder. *Educational Psychology in Practice*, **33**, 435–449.