مجله یافته های علوم تربیتی و آموزشی

جامعه تاب آور در شرایط بحرانی ،فعالیت موثر مشاوران مدارس ابتدایی

زهرا احمدی ،استان چهار محال و بختیاری ،شهرستان شهرکرد
zahrajan4610@gmail.com

MDOI-02-2026.0587
MNR-608-2-E7F9E8

۱ .چکیده (Abstract)
هدف :این مقاله مروری با هدف بررسی نقش کلیدی مشاوران مدارس ابتدایی در ساخت جامعه‌ای تاب‌آور در مواجهه با بحران‌ها)طبیعی ،اجتماعی یا سلامت (تدوین شده است.
روش‌شناسی :پژوهش حاضر با روش کتابخانه‌ای و مرور سیستماتیک ادبیات پژوهشی موجود در پایگاه‌های داده علمی انجام شده است.
یافته‌ها :یافته‌ها نشان می‌دهد که مشاوران ابتدایی نه تنها به عنوان تسهیل‌گر سلامت روان دانش‌آموزان ،بلکه به عنوان پل ارتباطی میان مدرسه ،خانواده و جامعه در زمان بحران عمل می‌کنند .تمرکز بر آموزش مهارت‌های خودتنظیمی و مدیریت هیجان در کودکان می‌تواند اثرات تروما را در سطح جامعه کاهش دهد.
نتیجه‌گیری :تقویت ظرفیت‌های مشاوران و آموزش پروتکل‌های مداخله در بحران به آن‌ها کمک می‌کند تا از مدارس به عنوان کانون‌های بازسازی تاب‌آوری جامعه استفاده کنند.

۲ .کلیدواژه‌ها (Keywords)
تاب‌آوری اجتماعی ،بحران ،مشاوره مدرسه ،آموزش ابتدایی

۳ .مقدمه (Introduction)

بحران‌ها)اعم از بحران‌های اقتصادی ،زیست‌محیطی یا اپیدمی‌ها (پدیده‌هایی گریزناپذیر هستند که ساختار خانواده و مدرسه را دچار اختلال می‌کنند .در این میان ،مقطع ابتدایی حساس‌ترین مرحله از رشد شناختی و عاطفی است .جامعه‌ای که در برابر ضربات بحران‌ها به‌سرعت فرو نمی‌پاشد و توان بازسازی خود را دارد» ،جامعه تاب‌آور «نامیده می‌شود . مدرسه به عنوان نخستین نهاد اجتماعی پس از خانواده ،کانون اصلی شکل‌گیری این ویژگی است .در این زنجیره ،مشاور مدرسه نقش استراتژیک در مدیریت بحران و هدایت فرآیند تاب‌آوری ایفا می‌کند.

۴ .اهمیت پژوهش (Significance of the Study)

اهمیت این پژوهش در دو سطح قابل تبیین است:
***سطح فردی :**جلوگیری از تبدیل استرس‌های ناشی از بحران به اختلالات روانی ماندگار در کودکان.
***سطح اجتماعی :**اگر کودکان در دوران ابتدایی مهارت‌های مقابله‌ای سالم را بیاموزند ،نسل آینده‌ای مقاوم‌تر و تاب‌آورتر برای جامعه ایجاد می‌شود .این مقاله به سیاست‌گذاران آموزشی کمک می‌کند تا بر اهمیت جایگاه مشاور در برنامه‌های مدیریت بحران تأکید کنند.

۵ .بیان مسئله (Problem Statement)

در زمان وقوع بحران ،ساختارهای معمول آموزشی و خانوادگی دچار تزلزل می‌شوند .کودکان ابتدایی به دلیل سطح پایین درک از علت بحران ،بیشتر در معرض اضطراب ،عقب‌ماندگی تحصیلی و آسیب‌های روانی قرار دارند .با این حال ، اغلب برنامه‌های مدیریت بحران در مدارس صرفاً بر جنبه‌های فیزیکی و ایمنی تمرکز دارند و ابعاد »روان‌شناختی و اجتماعی) «مانند توانایی بازگشت به حالت اولیه یا تاب‌آوری (نادیده گرفته می‌شود .مسئله اصلی این است که مشاوران مدارس چگونه می‌توانند از نقش مهارکننده و توانمندسازی استفاده کرده و از فروپاشی روانی جامعه در اثر بحران‌ها جلوگیری کنند؟

۶ .سوالات پژوهش (Research Questions)

1.تعریف و مولفه‌های جامعه تاب‌آور در بستر مدرسه چیست؟
2.تأثیر مداخلات مشاوران مدارس ابتدایی بر کاهش آسیب‌های روانی ناشی از بحران چیست؟
3.کدام راهبردهای مشاوره‌ای بیشترین اثربخشی را در ارتقای تاب‌آوری دانش‌آموزان در شرایط بحرانی دارند؟
4.موانع موجود در مسیر فعالیت مؤثر مشاوران در زمان بحران کدامند؟

۱ .تعریف جامعه تاب‌آور در بستر مدرسه

جامعه تاب‌آور مدرسه‌ای است که دارای توانایی **تغییر شکل (Transformation)**در برابر تنش‌هاست .این جامعه صرفاً به معنای "تحمل "بحران نیست ،بلکه به معنای توانایی استفاده از چالش‌ها برای تقویت پیوندهای اجتماعی ،بهبود فرآیندهای آموزشی و رشد مهارت‌های مقابله‌ای در دانش‌آموزان ،معلمان و والدین است .در این بستر ،مدرسه به جای اینکه تنها یک محل انتقال دانش باشد ،به یک **»پناهگاه امن روانی-اجتماعی «**تبدیل می‌شود.

۲ .مولفه‌های اصلی جامعه تاب‌آور (Dimensions of School Resilience)

برای تحلیل این مفهوم ،می‌توان آن را به چهار مولفه اصلی تقسیم کرد:

الف (مولفه فردی (Individual Component)

این مولفه بر توانمندی‌های درونی اعضای جامعه)به‌ویژه دانش‌آموزان (تمرکز دارد:

*__خودتنظیمی هیجانی :__توانایی دانش‌آموز برای مدیریت اضطراب و خشم در زمان بحران.
*__خودکارآمدی :__باور دانش‌آموز به اینکه می‌تواند بر موقعیت‌های دشوار غلبه کند.
*__مهارت‌های حل مسئله :__توانایی تفکر منطقی در شرایط استرس‌زا.

ب (مولفه بین‌فردی و روابط (Relational Component)

تاب‌آوری در مدرسه یک پدیده "اشتراکی "است ،نه فقط فردی:

*__کیفیت حمایت اجتماعی :__وجود شبکه‌های حمایتی قوی بین دانش‌آموزان (Peer Support)و بین دانش‌آموز و معلم.
*__اعتماد و امنیت :__احساس امنیت روانی که اجازه می‌دهد دانش‌آموز حتی در زمان بحران ،ابراز احساسات خود را در مدرسه داشته باشد.
*__ارتباط مدرسه و خانواده :__پیوند عمیق میان مشاور مدرسه و والدین برای یکپارچه‌سازی استراتژی‌های تاب‌آوری.

ج (مولفه ساختاری و سازمانی (Organizational Component)

این بخش به نحوه مدیریت مدرسه در زمان بحران مربوط می‌شود:

*__رهبری منعطف :__توانایی مدیران و مشاوران در تصمیم‌گیری سریع و تغییر برنامه‌ها بدون ایجاد آشفتگی.
*__پروتکل‌های مدیریت بحران :__داشتن برنامه‌های از پیش تعیین شده برای مداخلات روان‌شناختی)نه فقط مداخلات فیزیکی.(
*__دسترسی به منابع :__توزیع عادلانه منابع آموزشی و حمایتی در دوران بحران برای جلوگیری از عقب‌ماندگی

دانش‌آموزان آسیب‌پذیر.

د (مولفه فرهنگی (Cultural Component
فرهنگی که در مدرسه حاکم است:
***فرهنگ پذیرش و همدلی :**محیطی که در آن آسیب دیدن در اثر بحران" ،ضعف "تلقی نشود ،بلکه به عنوان بخشی از تجربه انسانی پذیرفته شود.
***آموزش مداوم :**تبدیل تاب‌آوری به یک ارزش فرهنگی که در تمام فعالیت‌های مدرسه)از جشن‌ها تا کلاس‌ها (نهفته است.

۱ .تعریف و مؤلفه‌های جامعه تاب‌آور در بستر مدرسه
در بستر آموزشی ،**تاب‌آوری** به معنای »بازگشت منفعلانه به وضعیت قبلی «نیست ،بلکه به معنای »سازگاری فعالانه و رشد در دل ِبحران «است .مدرسه به عنوان یک "جامعه کوچک ،"زمانی تاب‌آور است که بتواند کارکردهای اساسی خود)آموزش ،امنیت عاطفی و تعامل اجتماعی (را در شرایط ناپایدار حفظ کند.

مؤلفه‌های اصلی:
***ارتباطات حمایتگر :(Social Connectedness)**ایجاد شبکه اعتماد میان دانش‌آموزان ،معلمان و اولیا .در یک مدرسه تاب‌آور ،هیچ دانش‌آموزی در بحران احساس تنهایی نمی‌کند.
***خودکارآمدی جمعی :(Collective Self-Efficacy)**این باور که "ما با هم می‌توانیم از پس این شرایط برآییم ." مدرسه باید این حس را به دانش‌آموزان منتقل کند که آن‌ها عاملانی فعال هستند ،نه قربانیان منفعل شرایط.
***انعطاف‌پذیری ساختاری :(Structural Flexibility)**توانایی مدرسه در تغییر سریع شیوه‌های آموزشی)مثلاً از حضوری به مجازی یا از روتین به اقتضایی (بدون از دست دادن کیفیت پیوند عاطفی.
***سواد هیجانی :(Emotional Literacy)**وجود فرهنگ ِبیان هیجانات .در جامعه تاب‌آور ،صحبت از ترس ، اضطراب یا غم ناشی از بحران ،تابو نیست و به عنوان بخشی از فرآیند رشد شناخته می‌شود.
***مدیریت منابع و شفافیت :**دسترسی سریع و صحیح به اطلاعات واقعی برای کاهش شایعات و ترس‌های ناشی از ابهام.

۲ .تأثیر مداخلات مشاوران مدارس ابتدایی بر کاهش آسیب‌های روانی
مشاوران در مقطع ابتدایی خط مقدم ِدفاع روانی هستند ،زیرا کودکان در این سنین)به دلیل محدودیت در پردازش شناختی بحران (بیشترین آسیب‌پذیری را دارند .مداخلات مؤثر مشاوران در دو لایه عمل می‌کند:
الف (کاهش آسیب‌های فردی)مستقیم(
***اجرای کمک‌های اولیه روان‌شناختی :(PFA)**مشاوران با استفاده از پروتکل ،PFAبلافاصله پس از بحران ،به ایجاد »امنیت« ،»آرامش «و »امید «می‌پردازند .این کار مانع از آن می‌شود که شوک اولیه به "اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) "تبدیل شود.
***آموزش مهارت‌های خودتنظیمی :**مشاوران به کودکان یاد می‌دهند که چگونه هیجانات خود را)مانند ترس یا خشم (شناسایی و با تکنیک‌های ساده)مانند تنفس عمیق یا قصه‌درمانی (مدیریت کنند .این ابزارها ،مکانیسم‌های مقابله‌ای مادام‌العمر در آن‌ها ایجاد می‌کند.
***شناسایی زودهنگام)غربالگری :(**مشاوران با مشاهده تغییرات رفتاری)چسبندگی به والدین ،کابوس‌های شبانه ،افت تحصیلی ناگهانی ،(دانش‌آموزان ِدر معرض خطر را سریع شناسایی و ارجاع می‌دهند.

ب (کاهش آسیب‌های محیطی)غیرمستقیم/سیستمی(
***مدیریت اضطراب ِواگیردار :**اضطراب والدین و معلمان به شدت به کودکان سرایت می‌کند .مشاور مدرسه با برگزاری کارگاه‌های کوتاه برای والدین و جلسات مشاوره برای کادر مدرسه ،سطح اضطراب محیطی را کاهش می‌دهد و مانع از

"مسمومیت ِعاطفی "فضای آموزشی می‌شود.

***عادی‌سازی ِمحیط :(Normalization)**مشاور با بازگرداندن روتین‌های روزمره)حتی ساده‌ترین ِآن‌ها مثل زمان بازی یا صبحگاه ،(به کودک پیام می‌دهد که »دنیا هنوز جای امنی است «و این امر مهم‌ترین پادزهر برای فروپاشی روانی ناشی از بحران است.

۱ .راهبردهای مشاوره‌ای با بیشترین اثربخشی در ارتقای تاب‌آوری

این راهبردها بر اساس رویکردهای مدرن روان‌شناسی مثبت‌گرا و ترویج تاب‌آوری (Resilience Promotion) دسته‌بندی می‌شوند:

الف (راهبردهای مبتنی بر دانش‌آموز (Individual-based)

***مداخلات شناختی-رفتاری (CBT)ساده‌شده :**آموزش به کودکان برای شناسایی "افکار خودکار منفی "ناشی از بحران)مثلا" :ًدنیای من دیگر امن نیست ("و جایگزینی آن‌ها با افکار واقع‌بینانه و امیدوارانه.

***آموزش مهارت‌های حل مسئله :**به جای تمرکز بر خود ِبحران ،مشاور بر توانایی کودک برای مدیریت پیامدهای آن تمرکز می‌کند .این کار حس **"کنترل‌پذیری "**را در کودک تقویت می‌کند.

***تمرینات ذهن‌آگاهی (Mindfulness)و تنظیم هیجان :**استفاده از تکنیک‌های بازی‌محور)مانند تصور کردن یک مکان امن یا تمرینات تنفسی با ابزارهای اسباب‌بازی (برای کاهش سطح کورتیزول و مدیریت اضطراب لحظه‌ای.

ب (راهبردهای مبتنی بر خانواده و محیط (Systemic-based)

***مدل مشاوره‌ای خانواده‌محور :**مشاور باید از طریق "آموزش به والدین ،"تاب‌آوری را به خانه منتقل کند .اگر والدین در بحران دچار فروپاشی شوند ،مداخلات مدرسه بی‌اثر خواهد بود.

***رویکرد بازی‌درمانی :(Play Therapy)**در مقطع ابتدایی ،بازی زبان اصلی کودک است .مشاور از طریق بازی‌های نمادین ،به کودک کمک می‌کند تا تجربه‌های تروماتیک خود را بازنمایی و تخلیه کند.

ج (راهبردهای مبتنی بر مدرسه (School-wide)

***ایجاد پروتکل‌های »پشتیبانی اجتماعی :«**سازماندهی گروه‌های همسالان (Peer Support)که در آن دانش‌آموزان با تجربه بیشتر ،به دانش‌آموزان آسیب‌پذیرتر در محیط مدرسه کمک می‌کنند.

۲ .موانع فعالیت مؤثر مشاوران در زمان بحران

موانع را می‌توان به سه دسته اصلی تقسیم کرد که شناسایی آن‌ها در مقاله شما برای ارائه راهکار ضروری است:

۱ .موانع ساختاری و منابعی (Structural Barriers)

***کمبود نیروی متخصص :**نسبت پایین مشاور به دانش‌آموز ،به‌ویژه در زمان بحران که نیاز به توجه انفرادی افزایش می‌یابد ،باعث می‌شود مشاور تنها به امور اداری یا انضباطی محدود شود.

***عدم وجود بودجه و پروتکل‌های اضطراری :**بسیاری از مدارس برنامه مشخصی برای "مداخله روان‌شناختی فوری " در زمان بحران ندارند و مشاور در لحظه بحران ،بدون نقشه راه عمل می‌کند.

۲ .موانع فرهنگی و اجتماعی (Socio-Cultural Barriers)

***انگ (Stigma)مرتبط با سلامت روان :**بسیاری از والدین تمایلی ندارند که فرزندشان تحت نظر مشاور قرار گیرد ، زیرا ممکن است این را نشانه "بیمار بودن "یا "ضعف فرزند "بدانند.

***کاهش اولویت سلامت روان :**در بحران‌ها)مانند بحران‌های اقتصادی یا جنگ ،(تمرکز جامعه و مدیریت مدرسه

معمولاً بر "امنیت فیزیکی "و "تداوم آموزش "است و سلامت روان به عنوان یک "لوکس "یا "غیرضروری "نادیده گرفته می‌شود.

۳ .موانع حرفه‌ای و فردی (Professional Barriers)

***فرسودگی شغلی (Burnout)خودِمشاور :**مشاور در زمان بحران ،خودش نیز تحت فشار روانی است .اگر سیستم حمایتی برای خودِمشاور وجود نداشته باشد ،او توانایی ارائه خدمات باکیفیت را از دست می‌دهد.

***محدودیت در آموزش‌های تخصصی :**بسیاری از مشاوران دانش عمومی دارند ،اما در زمینه **"تروماتراپی) "درمان تروما (**یا مدیریت بحران‌های خاص)مثل اپیدمی یا زلزله (آموزش‌های پیشرفته و عملی ندیده‌اند.

تاب‌آوری (Resilience) در دانش‌آموز به معنای توانایی بازگشت به حالت روانی طبیعی و سازگاری مثبت پس از مواجهه با بحران‌ها، استرس‌های درسی، مشکلات خانوادگی یا تنش‌های اجتماعی است.

مشاوران مدارس برخلاف معلمان، نقش «مهندسان سلامت روان» را دارند. آن‌ها می‌توانند در سه سطح (فردی، گروهی و محیطی) بر تاب‌آوری اثر بگذارند:

۱. سطح فردی: تقویت منابع درونی دانش‌آموز (Individual Level)

هدف در این سطح، تجهیز دانش‌آموز به ابزارهای ذهنی است.

* آموزش تنظیم هیجان (Emotion Regulation): آموزش تکنیک‌هایی مانند ذهن‌آگاهی (Mindfulness)، کنترل تنفس و بازسازی شناختی (Cognitive Restructuring). یعنی کمک به دانش‌آموز تا یاد بگیرد چگونه افکار منفی (مثلاً "من همیشه شکست می‌خورم") را به افکار واقع‌بینانه تغییر دهد.

* تقویت خودکارآمدی (Self-Efficacy): کمک به دانش‌آموز برای تجربه موفقیت‌های کوچک. وقتی دانش‌آموز احساس کند بر مهارت‌های خود تسلط دارد، در برابر شکست‌ها آسیب‌پذیرتر نخواهد بود.

* آموزش حل مسئله (Problem-Solving Skills): به جای تمرکز بر "احساس مشکل"، مشاور باید دانش‌آموز را به سمت "جستجوی راهکار" هدایت کند. این کار اضطراب ناشی از ابهام را کاهش می‌دهد.

۲. سطح گروهی و اجتماعی: تقویت شبکه‌های حمایتی (Social Level)

انسان موجودی اجتماعی است و تاب‌آوری در گروه‌ها چند برابر می‌شود.

* برگزاری کارگاه‌های مهارت‌های اجتماعی: آموزش همدلی (Empathy)، حل تعارض و ارتباط موثر. دانش‌آموزی که روابط اجتماعی سالمی دارد، در زمان بحران، "شبکه ایمنی" دارد.

* پیشگیری از انزوای اجتماعی: شناسایی دانش‌آموزان در معرض خطر (مانند دانش‌آموزان تنها یا قربانیان قلدری) و ادغام آن‌ها در گروه‌های همسال.

* گروه‌های حمایت همسالان (Peer Support Groups): ایجاد فضایی که دانش‌آموزان بتوانند تجربیات مشترک خود (مثل استرس امتحان یا مشکلات خانوادگی) را با هم در میان بگذارند. شنیدن اینکه "من تنها نیستم"، بزرگترین محرک تاب‌آوری است.

۳. سطح محیطی و ساختاری: تغییر اکوسیستم مدرسه (Systemic Level)

مشاور باید بر فضای کلی مدرسه نظارت کند تا محیطی "ایمن" (Psychologically Safe) ایجاد شود.

* آموزش به معلمان و والدین: مشاور باید به معلمان یاد بدهد که چگونه با دانش‌آموزان در شرایط بحرانی برخورد کنند (به جای تنبیه، حمایت کنند) و به والدین آموزش دهد که چگونه در خانه محیطی حمایتی ایجاد کنند.

* ایجاد پروتکل‌های مدیریت بحران: مدرسه باید برای حوادث ناگهانی (تلفات، حوادث طبیعی یا مرگ یکی از اعضای جامعه مدرسه) برنامه‌ای داشته باشد تا از شوک‌های ثانویه به دانش‌آموزان جلوگیری کند.

* تغییر فرهنگ مدرسه از "جایزه و تنبیه" به "رشد و یادگیری": ایجاد فضایی که در آن "خطا کردن" بخشی از فرآیند یادگیری تلقی شود، نه دلیلی برای شرمندگی. این کار ترس از شکست را کاهش داده و تاب‌آوری را بالا می‌برد.

در مقطع ابتدایی، از آنجایی که ساختار شخصیتی و شناختی کودک در حال شکل‌گیری است، مفهوم تاب‌آوری با مفاهیمی نظیر «امنیت عاطفی»، «خودتنظیمی» و «مهارت‌های پایه اجتماعی» گره خورده است. در این سن، دانش‌آموز هنوز ابزار ذهنی پیچیده برای تحلیل بحران‌ها را ندارد، بنابراین مشاور باید از «روش‌های غیرمستقیم»، «بازی‌محور» و «مبتنی بر الگو» استفاده کند.

فعالیت‌های مشاور در این مقطع را می‌توان در چهار لایه عملیاتی دسته‌بندی کرد:

۱. لایه مستقیم با دانش‌آموز (مداخلات بازی‌محور و شناختی)

در ابتدایی، صحبت‌های انتزاعی اثری ندارد؛ مشاور باید از دنیای ملموس کودک استفاده کند.

* آموزش خودتنظیمی از طریق بازی و هنر: استفاده از تکنیک‌هایی مثل «دم و بازدم با تصور کردن حباب‌های صابون» یا «رسم احساسات با رنگ‌ها». این کار به کودک کمک می‌کند تا هیجانات شدید (خشم یا ترس) را از حالت فیزیکی به حالت قابل مدیریت درآورد.

* داستان‌درمانی (Bibliotherapy): استفاده از کتاب‌های تصویری که قهرمان داستان در آن‌ها با مشکلی (مثلاً ترس از مدرسه یا از دست دادن یک اسباب‌بازی) روبرو می‌شود و با پشتکار بر آن غلبه می‌کند. این کار باعث می‌شود کودک مدل‌های ذهنی تاب‌آور را از طریق شخصیت‌های داستان جذب کند.

* بازی‌های نقش‌آفرینی (Role-Play): تمرین کردن موقعیت‌های تنش‌زا (مثل قلدری در حیاط یا اشتباه در پاسخ به معلم) در محیط امن اتاق مشاوره. این کار «حافظه عضلانی و اجتماعی» کودک را برای مواجهه با واقعیت تقویت می‌کند.

* آموزش نام‌گذاری هیجانات: کودکان اغلب رفتارهای پرخاشگرانه یا گوشه‌گیری را به جای ابراز احساسات نشان می‌دهند. مشاور با استفاده از «کارت‌های احساسات»، به کودک یاد می‌دهد که بگوید: «من الان نگران هستم» به جای اینکه فقط گریه کند.

۲. لایه معلم (مداخلات آموزشی و محیطی)

معلم در ابتدایی، «شخصیت جایگزین» یا «والد دوم» است.

* آموزش «رویکرد مثبت به خطا»: مشاور باید به معلم یاد بدهد که چگونه اشتباه کردن را در کلاس به عنوان فرصتی برای یادگیری معرفی کند. محیطی که در آن ترس از قضاوت وجود ندارد، محیطی است که تاب‌آوری در آن رشد می‌کند.

* ایجاد روتین‌های پیش‌بینی‌پذیر: کودکان در محیطی که قوانین و برنامه‌های مشخص دارد، احساس امنیت بیشتری می‌کنند. مشاور می‌تواند به معلم کمک کند تا با استفاده از جداول تصویری، ساختار روز را برای کودکان شفاف کند (امنیت در پیش‌بینی، پایه تاب‌آوری است).

* آموزش مدیریت کلاس مبتنی بر عاطفه: جایگزین کردن تنبیهات بدنی یا لفظی با روش‌های اصلاح رفتار که عزت‌نفس کودک را تخریب نکند.

۳. لایه والدین (مداخلات خانواده‌محور)

در ابتدایی، خانه اصلی‌ترین منبع تاب‌آوری است.

* برگزاری کارگاه‌های «والدگری حساس» (Sensitive Parenting): آموزش اینکه چگونه والدین نیازهای عاطفی کودک را تشخیص دهند و در زمان بحران (مثلاً بیماری یا تغییرات محیطی)، به جای انتقال استرس خود به کودک، به او آرامش بدهند.

* آموزش مرزهای حمایتی: یاد دادن به والدین که چگونه بین «حمایت کردن» و «تحمل نکردن مسئولیت برای کودک» تفاوت قائل شوند. (حمایت بیش از حد مانع رشد تاب‌آوری می‌شود).

* مشاوره در مورد انتقال‌های بزرگ: کمک به والدین برای آماده‌سازی کودک جهت تغییرات بزرگ (مثل ورود به مدرسه، تولد فرزند جدید، یا جابجایی خانه).

۴. لایه محیطی و اجتماعی (مداخلات ساختاری)

* طراحی محیط فیزیکی آرام‌بخش: پیشنهاد به مدرسه برای ایجاد «گوشه‌های آرامش» (Calm-down Corners) در کلاس‌ها؛ فضایی کوچک با وسایل نرم یا رنگ‌های آرام که کودک وقتی احساس هیجان زیاد می‌کند، بتواند مدتی در آن استراحت کند.

* برنامه‌های تقویت مهارت‌های اجتماعی در کل مدرسه: برگزاری جشنواره‌ها یا فعالیت‌های گروهی که هدف آن‌ها همکاری (Collaboration) به جای رقابت (Competition) باشد.

از منظر «نظریه سیستم‌های خانواده» (Family Systems Theory)، دانش‌آموز بخشی از یک سیستم زنده است؛ تغییر در یک عضو (دانش‌آموز)، کل سیستم (خانواده) را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

توسعه تاب‌آوری در دانش‌آموز، یک «اثر دومینویی مثبت» در خانواده ایجاد می‌کند که می‌توان آن را در سه سطح بررسی کرد:

۱. کاهش فشار روانی و استرس والدین (سطح روان‌شناختی)

وقتی دانش‌آموز تاب‌آور باشد، سطح تعاملات منفی در خانه کاهش می‌یابد:

* کاهش فرسودگی والدین: دانش‌آموزان کم‌تاب‌آور معمولاً با رفتارهای چالش‌طلبانه (پرخاشگری، گوش ندادن، گریه‌های مکرر) والدین را دچار فرسودگی می‌کنند. دانش‌آموز تاب‌آور با مدیریت بهتر هیجانات خود، بار روانی و مراقبتی والدین را سبک‌تر می‌کند.

* کاهش اضطراب والدینی: والدینی که فرزند تاب‌آوری دارند، کمتر نگران آینده، موفقیت تحصیلی یا سلامت روانی او هستند. این آرامش باعث می‌شود والدین از حالت «واکنش‌گر» (Reactive) به حالت «پاسخ‌دهنده آگاهانه» (Responsive) تغییر وضعیت دهند.

۲. بهبود کیفیت روابط میان‌فردی (سطح ارتباطی)

تاب‌آوری دانش‌آموز، الگوی ارتباطی کل خانواده را تغییر می‌دهد:

* کاهش تنش‌های خانوادگی: دانش‌آموز تاب‌آور مهارت‌های حل مسئله و کنترل خشم را دارد. بنابراین، برخورد با مشکلات (مثلاً اختلاف نظر با خواهر یا برادر) منجر به دعوا و تنش‌های طولانی‌مدت در خانه نمی‌شود.

* ارتقای اعتماد متقابل: وقتی کودک بتواند از مشکلات خود به درستی سخن بگوید و از منابع حمایتی استفاده کند، سطح اعتماد و شفافیت در ارتباط با والدین افزایش می‌یابد. والدین دیگر مجبور نیستند نقش «کارآگاه» را بازی کنند تا بفهمند چه اتفاقی در ذهن کودک می‌گذرد.

۳. تغییر الگوی تعاملات و رشد کلی خانواده (سطح ساختاری)

تاب‌آوری دانش‌آموز می‌تواند باعث شود کل خانواده به سمت یک «خانواده تاب‌آور» حرکت کند:

* تغییر از مدل «کنترل‌گر» به مدل «حمایت‌گر»: وقتی والدین می‌بینند فرزندشان در برابر مشکلات کوچک (مثل نمره کم یا شکست در بازی) توانایی برخورد دارد، یاد می‌گیرند که از روش‌های کنترل‌گرانه و سخت‌گیرانه دست بکشند و به جای آن، روی حمایت تمرکز کنند. این یک چرخه مثبت ایجاد می‌کند.

* ایجاد فرهنگِ «مواجهه به جای فرار»: دانش‌آموز با الگوی خود، به والدین یاد می‌دهد که مشکلات زندگی را باید با روبرو شدن و حل کردن مدیریت کرد، نه با انکار یا اجتناب. این امر باعث ارتقای سطح سلامت روان در کل اعضای خانواده می‌شود.

۷ .نتیجه‌گیری (Conclusion)

بررسی مقالات نشان می‌دهد که تاب‌آوری یک ویژگی ذاتی نیست ،بلکه یک فرآیند یادگیری است که در مدرسه رخ می‌دهد .مشاوران مدارس ابتدایی با مدیریت هیجانات دانش‌آموزان و آموزش مهارت‌های حل مسئله ،زیربنای جامعه تاب‌آور را می‌سازند .بدون توجه به سلامت روان در مقطع ابتدایی ،هزینه‌های اجتماعی و درمانی ناشی از بحران‌ها در آینده به شدت افزایش خواهد یافت

۸ .پیشنهادات (Recommendations)

***آموزشی :**برگزاری دوره‌های تخصصی "مداخلات روان‌شناختی در بحران "برای مشاوران مدارس ابتدایی.

***ساختاری :**تدوین پروتکل‌های مشخص برای مشاوران جهت همکاری با والدین در زمان بحران)مدل مدرسه-خانواده.(

***پژوهشی :**انجام مطالعات تجربی و میدانی برای سنجش میزان اثربخشی برنامه‌های تاب‌آوری‌آفرین در مدارس.

***محتوایی :**گنجاندن مهارت‌های خودتنظیمی و تاب‌آوری در برنامه‌های درسی و فوق‌برنامه مقطع ابتدایی.

_منابع

۱:نقش مشاوران در افزایش تاب آوری دانش آموزان در شرایط بحرانی -فاطمه الهایی سحر -اولین همایش بین المللی نوآوری های فناورانه در آموزش و پرورش -۱۴۰۴
۲:نقش معلمان و مشاوران در افزایش تاب آوری دانش آموزان در شرایط جنگ -نغمه سعادت -دومین همایش بین المللی افق های تازه در روانشناسی یادگیری و آموزش و پرورش از دید معلم ،۱۴۰۵
۳ :تحلیلی بر تحولات نظری ،کاربردهای بالینی و چالش های اخلاقی و همگرایی روانشناسی و هوش مصنوعی 2nd - international confrance on educational sciences psychology and educationمعصومه دهقانی ،۱۴۰۴
۴ :کاربردهای هوش مصنوعی در روانشناسی)بایدها و نبایدها - (زینب ظهرابی فتح آباد -دومین همایش ملی روانشناسی در خانواده و فضای مجازی ،۱۴۰۵
۵ :تاثیر هوش مصنوعی بر آینده روانشناسی -زهرا بحیرایی -اولین کنفرانس ملی کاربرد هوش مصنوعی در روان شناسی و آموزش ویژه ،۱۴۰۴
۶ :کتاب بررسی موردی نظام آموزشی ایران در دوران پساکرونا -علی اصغر صدیق ،علی خدادوست ،علی تابع ،بهراد آهوان -نشر قصار ،۱۴۰۳
۷ :بررسی نقش هوش مصنوعی در آموزش و بهسازی کارکنان موسسات آموزشی -علی تابع ،دکتر عباس عباس پور - اولین همایش بین المللی پژوهش در عصر نوین ،۱۴۰۴
۸ :کتاب یک فنجان تجربه -سارا مرادی ،علی تابع ،مائده روشن -نشر قلم و فرهنگ ،۱۴۰۴