



یادداشت شماره ۱.۲: آوریل ۲۰۲۰



تهیه شده توسط: بخش شهروندی جهانی و آموزش صلح، و موسسه آموزش صلح و توسعه پایدار ماهاتما گاندی

ترجمه: دفتر منطقه‌ای یونسکو در تهران

اهمیت به سلامت اجتماعی و هیجانی کودکان در حین بحران^۱

مقدمه:

همه‌گیری کووید-۱۹ لزوم قرنطینه خانگی، تعطیلی مدارس، فاصله‌گذاری اجتماعی و فقدان محیط‌های آشنای قبلی را ناگزیر ساخته است. محدودیت جابه‌جایی، اختلال در فعالیت‌های روزمره، محدود شدن تعاملات اجتماعی و محرومیت از روش‌های سنتی یادگیری، به ایجاد فشار، استرس و اضطراب روزافزون برای جوانان، خانواده‌ها و اطرافیانشان انجامیده است.

¹ UNESCO COVID-19 Education Response Issue Note N° 1.2: Nurturing the social and emotional wellbeing of children and young people during crises; Developed by Global Citizenship and Peace Education Section & Mahatma Gandhi Institute of Education for Peace and Sustainable Development

والدین و مراقبان بزرگسال درحالی مشغول دست و پنجه نرم کردن با چالش‌های آموزش در خانه هستند که خود باید به تعهدات کاری‌شان عمل کنند، مراقب خانواده باشند و سلامت جسمی و روحی فردی‌شان را حفظ کنند. آموزگاران باید به سرعت خود را با روش‌های جدید تدریس وفق دهند. جوان‌ها دغدغه تحصیل دارند چراکه امتحانات سراسری لغو شده‌اند و بر احساس عدم امنیت ناشی از قرنطینه و نااطمینانی افزوده‌اند. در خانوارهای فقیر که درآمد در اولویت است، کودکان برای درس خواندن در خانه به حال خود رها یا به کارهای دیگر واداشته می‌شوند. استرس و نگرانی ناشی از پاندمی به دلیل گردش اطلاعات، چه صحیح چه کذب، افزایش می‌یابد، عمدتاً هم به دلیل گزارش نویسی‌های افراطی در رسانه‌ها با هدف تهییج احساسات مردم. این امر نه تنها احساس عدم امنیت را تشدید می‌کند بلکه به بستری مساعد برای گسترش ناشکیبایی، نژادپرستی، بیگانه‌هراسی، و نفرت پراکنی تبدیل می‌شود.

به منظور انعکاس و مواجهه با اضطراب اجتماعی، به هم ریختگی هیجانی و احساس عدم امنیت رعب آور ناشی از کووید-۱۹، خانواده‌ها و اجتماعات باید ضرورتاً و فوراً مهارت‌های حیاتی انطباق با شرایط جدید و تاب‌آوری هیجانی را در خود ایجاد کنند. مهارت‌های اجتماعی و هیجانی یعنی رفتارهای مبتنی بر شواهد که می‌توانند با کمی تغییر مناسب سن کودکان، جوانان، والدین و آموزگاران به کار گرفته شوند و به آن‌ها در زمینه دانش، مهارت، نگرش و رفتارهای موردنیاز برای سالم و مثبت ماندن، مدیریت هیجانات، مشارکت آگاهانه، رفتار اجتماعی مثبت و انطباق با چالش‌های روزمره کمک کنند.

تعریف مساله و مسائل کلیدی مربوطه:

هر بحرانی، خواه سونامی، ناآرامی مدنی یا کرونا، هیجانات منفی قوی‌ای همچون هراس، استرس، اضطراب، خشم و ترس را برمی‌انگیزد. مهارت‌های اجتماعی و هیجانی می‌تواند رفتارهایی را در موقعیت‌های استرس‌زا فعال کند که پاسخ‌های منظم هیجانی و تقویت تفکر نقادانه برای تصمیم‌گیری و اقدام آگاهانه را به همراه داشته باشند (آرسلان و دمیتراس ۲۰۱۶). ترس و استرس همچنین اثراتی مخرب بر سلامتی و توانایی یادگیری دارند. (ایموردینو یانگ و داماسیو ۲۰۰۷). فرآیند یادگیری برای تمامی افراد فارغ از سن، با استرس و احساس عدم امنیت تحت تاثیر قرار می‌گیرد. مغز تنها زمانی که به لحاظ اجتماعی متصل و به لحاظ عاطفی ایمن است می‌تواند روی محتوای آکادمیک تمرکز و در فرآیند یادگیری مشارکت کند.

شواهد و درس‌هایی از تجربه‌های قبلی و بحران فعلی:

پژوهش‌ها حاکی از آن است که یادگیری اجتماعی و عاطفی می‌تواند مانند هر موضوع درسی دیگری قابل تدریس باشد. در زمان‌های بحران، بزرگسالان و والدین در نقش آموزگار ظاهر می‌شوند و می‌توانند این مهارت‌ها را در کودکان و جوانان ایجاد کنند. برنامه‌های خانوادگی با محوریت هنر و آموزش، از جمله یادگیری درباره خود بحران نیز می‌توانند طراحی شوند. برای مثال، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که کودکان به طور ذاتی دگرخواه هستند (وارنکن ۲۰۱۳). از همین رو، ترغیب به فعالیت‌هایی که تمایلات دگرخواهانه ذاتی را برمی‌انگیزند می‌توانند مدنظر قرار گیرند. چنین رفتار اجتماعی‌ای نه تنها زنجیره پاداش را در مغز فعال و به تبدیل هیجانات منفی مانند ترس و خشم به هیجانات مثبت مانند امید و اعتماد به نفس کمک می‌کند، (ویلارد و همکاران ۲۰۱۹) بلکه افراد را قادر می‌سازد تا در هنگام عصبانیت، آرامش خود را حفظ و منازعات را محترمانه حل و فصل کنند و دست به انتخاب‌های اخلاقی و ایمن بزنند.

مهارت‌های یادگیری اجتماعی و هیجانی را برای همگان در همه اوقات به یک ضرورت تبدیل کنید. کودکان، جوانان و بزرگسالان همگی می‌توانند از مهارت‌های یادگیری اجتماعی و هیجانی منتفع شوند. این مهارت‌ها به‌مثابه درمان برای کودکان و نوجوانان دارای معضلات رفتاری نیستند بلکه به‌منزله بخشی از یادگیری مادام‌العمر و رشد آنها هستند. برای کودکان و نوجوانان به‌طور خاص، آموزش مشخص در حوزه یادگیری اجتماعی و هیجانی، آنها را قادر می‌سازد تا خود را به‌صورت کامل و شفاف ابزار کرده و روابط بهتر و سالم‌تری با هم‌تایان و بزرگسالانشان ایجاد کنند و احساس تعلق و ارتباط بیشتری به جمع داشته باشند.

یادگیری اجتماعی و هیجانی ارتباطی قوی با عملکرد تحصیلی و رشد جامع توانایی‌های دانش‌آموزان دارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند گنجاندن مهارت‌های یادگیری هیجانی و اجتماعی در برنامه‌های درسی، همبستگی قوی‌ای با بهبود عملکرد درسی دارد (سینز، وایسبرگ، وانگ و والبرگ ۲۰۰۴). یادگیری هنرهای تجسمی و رسانه‌ای، تئاتر یا موسیقی منافع ذاتی بسیاری برای کودکان و جوانان در پی دارد چراکه آنها را در معرض تجارب خلاق انسانی و امکان بالقوه رشد عمیق و پایدار مهارت‌ها قرار می‌دهد.

مهارت‌های یادگیری اجتماعی و هیجانی، اقتصاد را تقویت می‌کند. فقدان یادگیری اجتماعی و هیجانی در نظام‌های آموزشی می‌تواند به زیان‌های بالقوه در بهره‌وری اقتصادی به میزان ۲۹ درصد درآمد ناخالص ملی بینجامد (دوریاپا و ستی ۲۰۲۰).

یادگیری اجتماعی و هیجانی در بستر بحران‌ها. شواهد از کشورهای بحران‌زده حاکی از آن است که اثرات نامطلوب استرس و اضطراب، در کودکانی که روابطی مثبت و سازنده با والدین، مراقبان و آموزگاران دارند گاهی می‌یابد. البته این در صورتی است که این بزرگسالان از مهارت‌های یادگیری اجتماعی و هیجانی برخوردار باشند، فرصت‌هایی برای فعالیت‌های مفید در حوزه یادگیری اجتماعی و هیجانی ایجاد کنند، محیطی امن و آموزنده برای کودکان بسازند که به آنها اجازه دهد تجارب دردآورشان را التیام بخشند و به زندگی عادی بازگردند. (شبکه بین‌سازمانی برای آموزش در مواقع اضطراری ۲۰۱۸).

پیام‌های کلیدی و پیشنهادهای عملی برای طراحی مداخلات سیاستی و برنامه‌محور:

برای سیاست‌گذاران و موسسات دولتی:

به تمامی اعضای گروه یادگیری اطلاعات قابل اتکا و مستند درباره کووید-۱۹ و نحوه جلوگیری از گسترش آن و همچنین ایجاد مهارت‌های یادگیری اجتماعی و هیجانی ارائه کنید - آموزگاران، دانش‌آموزان و خانواده‌های آنها باید اطلاعات ساده و درست درباره نحوه سالم ماندن برای ایجاد حس اطمینان و کنترل شرایط و هم‌چنین اقدام

مثبت داشته باشند. منابعی محلی را برای حمایت از آموزگاران، والدین و همه کسانی که با کودکان و نوجوانان کار می‌کنند فراهم کنید تا فرآیند یادگیری بر مبنای مهارت‌های اجتماعی و هیجانی با استفاده از تلویزیون، رادیو، اپلیکیشن‌های تلفن همراه و دیگر ابزارها در صورت امکان و بنا به ضرورت، همچنان ادامه یابد.

از آموزگاران حمایت و مراقبت کنید و یاد دادن مهارت‌های اجتماعی و هیجانی به آنها را در اولویت قرار دهید – مطمئن شوید که توجه کافی به موضوع یادگیری اجتماعی و هیجانی طی مسیر حرفه‌ای آموزگاران در زمان قرنطینه در خصوص به کارگیری یادگیری از راه دور معطوف شده است. آموزگاران را قادرسازید تا مهارت‌های مرتبط با فناوری اطلاعات و ارتباطات در خود افزایش دهند تا بتوانند راهکارهایی برای یادگیری در بستر دیجیتال ارائه کنند که سرگرم کننده، تشویق کننده، چندوجهی، منعطف، تجربه‌محور و مبتنی بر عملکرد باشند. (مثال‌هایی از منابع مورد نظر: <https://mgiep.unesco.org/global-citizenship>).

از فرصت نفوذ رسانه‌های دیجیتال، رادیو و تلویزیون برای انتشار پیام‌های کلیدی که تاب آوری افراد و اجتماعات را بالا می‌برند، استفاده کنید – ارتباطی فعال با رسانه‌ها، به ویژه آنهایی که قابلیت یادگیری از راه دور در زمان بحران را فراهم می‌کنند، داشته باشید تا پیام‌هایی درباره شکیبایی، تشویق حمایت متقابل، افزایش شفقت، و نهایتاً انعکاس مشابهِت‌ها در کشورهای مختلف، منتشر کنید.

حمایت روانی-اجتماعی و یادگیری اجتماعی و هیجانی را در بسترهای اضطراری و بحران زده، نهادینه کنید – نیازسنجی‌های دقیقی به منظور نهادینه سازی مداخلات و انطباق طرح درس‌ها و روش‌های تدریس و یادگیری با وضعیت تعطیلی مدارس و قرنطینه خانگی ترتیب دهید و محتوا را برای معضلات نوظهور و در حال تغییر مناسب‌سازی کنید. مطمئن شوید که بزرگسالانی یادگیری اجتماعی و هیجانی را تدریس می‌کنند که خودشان در وضعیت سلامت قرار دارند و میتواند الگویی برای کودکان در زمینه رفتار سالم باشند. تمرکز خود را بر جنسیت و شمول اجتماعی قرار دهید تا از تبعیض و خشونت خانگی (و همچنین جنسی) و جنسیت‌محور که اغلب در شرایط اضطراری افزایش می‌یابد، جلوگیری شود یا به حداقل برسد.

در بلندمدت:

یادگیری اجتماعی و هیجانی را به مولفه‌ای متعارف در تمامی ابعاد و سطوح آموزش (اعم از رسمی و غیررسمی) بدل کنید – یادگیری اجتماعی و هیجانی را به گونه ای منجسم و با استفاده از برنامه‌هایی در دو سطح ابتدایی و متوسطه در آموزش رسمی بگنجانید. مهارت‌های مرتبط با یادگیری اجتماعی و هیجانی باید در اولویت و به عنوان هسته مرکزی نتایج آموزش در نظر گرفته شود و زمانی کافی برای تدوین آنها در قالب فعالیت‌های درسی و فوق برنامه و در بستری مناسب از لحاظ روانی-اجتماعی اختصاص داده شود. **برنامه‌های اثربخش در حوزه یادگیری**

اجتماعی و هیجانی، مبتنی بر حقوق، به طرز معناداری دقیق، بر مبنای شواهد، مشارکتی و فراگیر، آگاه از جنسیت، به لحاظ فرهنگی مقتضی و متناسب با گروه‌های سنی مختلف طراحی می‌شوند. آنها قادرند هنجارها و رفتارهای اجتماعی زیان آور در بستر بحران‌ها را دگرگون کنند و عدالت جنسیتی را بهبود بخشند. برنامه‌های اثربخش در حوزه یادگیری اجتماعی و هیجانی همچنین باید بخشی از یک محیط یادگیری بزرگتر باشند و از کلاس درس فراتر بروند و محیط مدرسه، خانواده‌ها و اجتماعات را در بر بگیرند. (OREALC/UNESCO Santiago and Fundación Súmate) (2020).

اطمینان از وجود دستورالعمل و الگو درحوزه یادگیری اجتماعی و هیجانی برای آموزگاران - یادگیری اجتماعی و هیجانی را در پیش و حین برنامه‌های تربیت معلم و آموزش ضمن خدمت بگنجانید تا اهمیت مهارت‌های اجتماعی و هیجانی را منعکس کنید و آنها را ارتقا دهید. اطمینان حاصل کنید که مدیریت مدارس زمان و فرصت کافی را به معلمان درحال خدمت اختصاص می‌دهند تا مهارت‌های مربوط به یادگیری اجتماعی و هیجانی را کسب کنند چراکه اثربخشی آنها در ارتقای بهروزی، کاهش اضطراب روانی و بهبود تعاملات درون کلاس درس ثابت شده است. (جنینگز پی.ای. ۲۰۱۹ و جنینگز پی.ای. و گرینبرگ ام. تی. ۲۰۰۹). فضاهایی برای تعامل میان آموزگاران یک مدرسه یا میان مدارس مختلف ایجاد کنید تا یادگیری و بهبود به طور مستمر حاصل شود.

رهنمودهای بیشتر برای موسسات آموزشی/مدارس، جوانان، آموزگاران و والدین

ارتباط و شبکه سازی را میان معلمان تشویق کنید تا یادگیری در حوزه مهارت‌های تدریس، حمایت متقابل، و بهروزی ارتقا یابد.

ارتقای سلامت، ذهن آگاهی و رفتار محبت آمیز را تشویق کنید - از جمله عادت‌های غذایی سالم، ورزش و ساعت خواب منظم. برنامه روزانه منطف و درعین حال ساختارمندی را دنبال کنید که زمان‌هایی برای فعالیت‌های سرگرم کننده و آرامش بخش نیز در آن دیده شده باشد. ارتقای سلامت روان در اولویت قرار دارد. رفتارهای ذهن آگاهانه را بنا به اقتضا ترویج کنید. رفتارهای محبت آمیز و مشفقانه، نه تنها سودمند هستند بلکه سبب دور شدن از افکار منفی و ایجاد افکار مثبت می‌شوند.

بر اهمیت هنر، فرهنگ و بازی در ارتقای بهروزی تاکید ورزید - بازی، کاری آموزنده است و به تقویت خلاقیت و ارتقای مهارت و تسریع تصمیم گیری کمک می‌کند. همچنین اضطراب را کاهش می‌دهد و تاب آوری هیجانی به همراه می‌آورد. از موسیقی، نقاشی و ... به منظور بهبود ارتباطات و مهارت‌های بین فردی و نیز رشد مهارت‌های شناختیاز تمرکز گرفته‌ها سوی ریسک پذیری بهره بگیرید. والدین و مربیان می‌توانند از موسیقی در جهت معرفی و ایجاد دایره لغاتی برای هیجانانگ کمک بگیرند. (ناورات ۲۰۰۳).

از ارتباط اجتماعی نوجوانان حمایت کنید و رفتار مسوولانه در فضای مجازی را تقویت کنید - به نوجوانان کمک کنید با دوستانشان از طریق شبکه‌های اجتماعی و دیگر روش‌های ایمن از راه دور ارتباط بگیرند. از این فرصت برای یادآوری اهمیت ایمنی در فضای مجازی و ایجاد مهارت‌های دیجیتال بهره بگیرید.

استفاده از بازی و منابع رادیویی را برای یادگیری تشویق کنید - بازی‌های آنلاین و دیگر بازی‌هایی را که یادگیری اجتماعی، هیجانی و تحصیلی را ارتقا می‌دهد به کودکان معرفی کنید. آنها را تشویق کنید تا به تمرین مهارت‌های تحصیلی خود در خانه بپردازند - برای مثال، از ریاضی برای محاسبه مقادیر مواد مختلف در دستور تهیه غذا استفاده کنند. باهم آشنایی کنید و خطاها را در هنگام پخت و همچنین موفقیت در پخت صحیح غذا را به اشتراک بگذارید. از منابع صوتی نیز استفاده کنید: از جمله داستان‌های کوتاه با صدای نویسندگان، داستان‌های موزیکال و ... (مثال‌هایی از منابع: [UNESCOGIEP FramerSpace.com](https://www.unesco.org/themes/communication-and-information/covid19-informationsharing-counteractingdisinformation/resource-center))

با گشاده رویی با جوان‌ها صحبت کنید - مناظره آزاد و تفکر نقادانه را تشویق کنید. برای مثال مناظره‌های مجازی ترتیب دهید و از شرکت‌کنندگان بخواهید اطلاعات مختلف را موشکافی کنند. (راهنمایی بیشتر از طریق ابزار مجازی سواد رسانه‌ای و اطلاعاتی^۲ در دسترس است). در مناظره‌ها بر کووید-۱۹ و باورهای غلط پیرامون آن تمرکز کنید و از منابع معتبر علمی برای این منظور بهره بگیرید. مثال‌هایی از این دست در وبسایت سازمان جهانی بهداشت در دسترس است. حتی الامکان، تبادل نظر مجازی با هم‌تایانشان در سایر نقاط جهان را با استفاده از شبکه‌های مدارس موجود ممکن سازید. منابع: صفحه پرسش‌های متداول سازمان جهانی بهداشت.^۳

^۲ <https://en.unesco.org/themes/communication-and-information/covid19-informationsharing-counteractingdisinformation/resource-center>

^۳ <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/myth-busters>

منابع کلیدی:

یادگیری اجتماعی و هیجانی و مهارت‌های مربوطه:

UNESCO Mahatma Gandhi Institute of Education for Peace and Sustainable Development (MGIEP).
Official Website <https://mgiep.unesco.org/covid>

Armand Doucet, Dr Deborah Netolicky, Koen Timmers and Francis Jim Tuscano (2020). Thinking about Pedagogy in an Unfolding Pandemic: An Independent Report on Approaches to Distance Learning During COVID19 School Closures
https://issuu.com/educationinternational/docs/2020_research_covid-19_eng?fr=sYTY30TEwMzc2ODU

حمایت روانی-اجتماعی و یادگیری اجتماعی و هیجانی در بستر بحران:

UNESCO (2014). Stay safe and be prepared: a student's/teacher's/parent's guide to disaster risk reduction.

UNESCO (2017). Reconstruir sin ladrillos (Building without bricks) - tools for response, preparedness and recovery in emergency contexts
http://www.unesco.org/new/fileadmin/MULTIMEDIA/FIELD/Santiago/pdf/Guia_completa_educacion_emergencias.pdf

EducationLinks (2018). Social and Emotional Learning in Crisis and Conflict Settings
<https://www.edu-links.org/learning/social-and-emotional-learning-crisis-and-conflict-settings>

منابع بیشتر برای مربیان، والدین و بزرگسالان در زمینه کووید-۱۹:

UNICEF. Toolkit to spread awareness and take action on COVID-19
<https://www.voicesofyouth.org/media/19701/download>

UNICEF. Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know
<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>

World Health Organization. Parenting in the time of COVID-19
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthyparenting>

World Health Organization. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 Outbreak. <https://www.who.int/publications-detail/mental-health-and-psychosocial-considerationsduring-the-covid-19-outbreak>

Parenting for Lifelong Health. COVID-19 online resources: 24/7 Parenting resources in multiple languages. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). Covid – 19 Daily life and coping <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/>

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). SEL Resources during COVID-19 <https://casel.org/covid-resources/>

منابع درون متنی:

- Arslan, S., & Demirtas, Z. (2016). Social emotional learning and critical thinking disposition. *Studia Psychologica*, 58(4), 276.
- Chatterjee, N. & Duraiappah, A.K. (2019). EMC2: a social and emotional learning framework to build human flourishing. Position paper, UNESCO MGIEP.
- Duraiappah, A.K. & Sethi, S. (2020). Social and emotional learning: the costs of inaction. rethinking learning; a review of social and emotional learning for education systems. unesco publication.
- Draganski, B., Gaser, C., Busch, V., Schuierer, G., Bogdahn, U., & May, A. (2004). Neuroplasticity: changes in grey matter induced by training. *Nature*, 427(6972), 311.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). Enhancing students' social and emotional development promotes success in school: Results of a meta-analysis. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Weissberg, R. P., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405-432.
- Immordino-Yang, M. H., & Damasio, A. (2007). We feel, therefore we learn: The relevance of affective and social neuroscience to education. *Mind, brain, and education*, 1(1), 3-10.
- Jennings, P.A. (2019). *The trauma-sensitive classroom: Building resilience with compassionate teaching*. New York: W.W. Norton & Company.
- The Inter-Agency Network for Education in Emergencies (INEE) (2018). Guidance Note. Psychosocial support : Facilitating psychosocial wellbeing and social and emotional learning https://inee.org/system/files/resources/INEE_Guidance_Note_on_Psychosocial_Support_ENG_v2.pdf
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.

- Kimmie Fink (19 March 2020). Just let them play: an alternative approach to schooling at home during the quarantine. Retrieved from <https://www.weareteachers.com/just-letthem-play/>
- Lambert, P. (2017). Hard focus on “soft” skills. Future Frontiers background paper, NSW Department of Education, Sydney.
- Nawrot, E. S. (2003). "The perception of emotional expression in music: Evidence from Infants, Children and Adults". *Psychology of Music*. 31 (1): 75–92.
- OREALC/UNESCO Santiago & Fundación Súmate (2020). COMUNES. Marco para la transformación educativa desde el aprendizaje socioemocional.
- UNESCO (2012). Bouba and Zaza Look After Others.
- Warneken., F. (2013) Young children proactively remedy unnoticed accidents. *Cognition*. 126(1):101-8.
- Zins, J. E., Weissberg, R.P., Wang, M. C., & Walberg, H. J. (2004). Building academic success on social and emotional learning: What does the research say? NY: Teachers College Press.