



## اضطراب جدایی و ترس از مدرسه رایج‌ترین اختلالات دانش‌آموزان در دوره ابتدایی است

یک روانشناس بالینی گفت: مشاوران مدرسه، آموزگاران و سایر کادر آموزشی در جهت بالا بردن سطح بهداشت روان مدرسه نقش بسزایی دارند.

یک روانشناس بالینی گفت: مشاوران مدرسه، آموزگاران و سایر کادر آموزشی در جهت بالا بردن سطح بهداشت روان مدرسه نقش بسزایی دارند.

دکتر شمس‌الدین کهانی، روانشناس بالینی در گفت‌وگو با ایسنا، با بیان این که کودکان در دوره ابتدایی چگونگی ارتباط با دیگران و حل مشکلات‌شان را فرا می‌گیرند، گفت: هرچند نظام آموزشی و تربیتی مدرسه برای کودکان فرصت گسترش، جستجو برای کسب شایستگی و مهارت‌ها را پیش می‌آورد، اما در مدرسه از کودک توقعات و انتظارات جدیدی پدید می‌آید. علی‌رغم این که فراگیری اطلاعات تازه می‌تواند برای اکثر کودکان هیجان‌انگیز باشد اما در مورد برخی کودکان که مشکلات ذهنی و رفتاری دارند، دوران دبستان می‌تواند موجب ناتوانی و محرومیت و به شکست اعتماد به نفس و تخریب شخصیت آنان منجر شود.

وی با بیان این که مشکلات رفتاری و هیجانی یکی از عوامل تاثیرگذار در شکل‌گیری شخصیتی کودکان و کیفیت تحصیلی آنان است، اظهار کرد: پژوهش‌های متعدد نشان می‌دهد که از هر 5 دانش‌آموز، یک نفر به نوعی دچار مشکلات مربوط به سلامت روانی است که متأسفانه به دلیل عدم پیگیری و مداخلات لازم، این گونه اختلالات تا اخذ مدارج تحصیلی بالاتر و حتی در ورود به اجتماع در آنها باقی می‌ماند.

دکتر کهانی تصریح کرد: پرخاشگری، مشکلات تمرکز، پر تحرکی و شیطنت‌های افراطی، عدم رعایت نظم و مقررات و بی‌اعتنایی به قوانین، کم‌رویی و کناره‌گیری از دیگران، ترس از مدرسه، مشکلات یادگیری و تحصیلی از جمله اختلالاتی هستند که کودکان در طی دوران مدرسه با آن مواجه هستند.

وی با بیان این که علایم و نشانه‌های روانشناختی در کودکان به سادگی توسط آموزگاران و مشاوران مدرسه قابل تشخیص است، اذعان داشت: با در میان گذاشتن و مطرح کردن مشکلات با خانواده دانش‌آموز، می‌توان گام‌های اولیه درمان را برداشت.

وی یادآور شد: اضطراب جدایی، ترس از مدرسه، وسواس و انواع تیک‌ها، اختلالات عادی مانند ناخن خوردن، کندن یا کشیدن موی سر، کم توجهی و اختلالات عاطفی و خلقی (افسردگی)، مشکلات ذهنی و یادگیری از جمله مهمترین و رایج‌ترین اختلالات دانش‌آموزان دوره ابتدایی به شمار می‌رود.

کهانی خاطر نشان کرد: شاید آموزگاران قادر به رفع ناراحتی روحی روانی دانش‌آموزان نباشند، اما می‌توانند با برخورد صحیح احساسات و هیجانات کودک را درک کنند و با در میان گذاشتن مشکلات کودک با خانواده، مشاور مدرسه و ارجاع به موقع به مراکز تخصصی درمان، از مزمن شدن بیماری در کودک جلوگیری کنند.

وی با بیان این که تشکیل جلسات یا کارگاه‌های آموزشی برای کودکان، والدین و آموزگاران بسیار حائز اهمیت است، گفت: افزایش آگاهی و دادن اطلاعات لازم به زبان ساده به منظور تشخیص اختلالات روانی رایج بین کودکان، آموزش مهارت‌های اجتماعی، شیوه‌های کنترل رفتارهای هیجانی، شیوه‌های کنترل استرس و فشارهای هر روزه، افزایش توان تحمل و بردباری، آموزش شیوه‌های تصمیم‌گیری مناسب و حل مشکلات می‌تواند در این کارگاه‌ها مطرح شود.

کهانی خاطر نشان کرد: مطالعات و پژوهش‌های انجام گرفته در این رابطه نشان می‌دهد که آموزش آموزگاران و دانش‌آموزان و حمایت از بهداشت روان در مدرسه ارتباط مستقیمی با افزایش عملکرد تحصیلی کودکان و پیشگیری از اختلالات روانی و کمک به سلامت بهداشت جامعه دارد.

وی با بیان این که روزهای ابتدای دوران دبستان می‌تواند به عنوان یک موقعیت و مکان جدید برای عده‌ای از کودکان باعث ایجاد دلهره و نگرانی شود، به والدین توصیه کرد: قبل از شروع و رفتن فرزندان به مدرسه خواب او را تنظیم کرده و اجازه دهید کودک وسایل شخصی‌اش را با سلیقه خود برای بردن به مدرسه انتخاب کند، همچنین نکات مثبت مدرسه مثل پیدا کردن دوستان جدید، باسواد شدن و استفاده از اردوهای تفریحی، علمی را برای کودکانتان بازگو کنید.