



روز اول مدرسه فرزندم را چگونه به مدرسه بفرستم؟

یک روانشناس گفت: ترس کودک از مدرسه ریشه در وضعیت درونی و روانی کودک دارد که قابل کنترل است.

یک روانشناس گفت: ترس کودک از مدرسه ریشه در وضعیت درونی و روانی کودک دارد که قابل کنترل است.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از باشگاه خبرنگاران ، عفت غفوری روانشناس، اظهار کرد: ترس از مدرسه یکی از اختلالات روانی رایج در دوران مدرسه به ویژه دوره پیش دبستانی و اول ابتدایی است که بسیاری از والدین و کودکان را درگیر مشکلات کرده است.

وی در خصوص ارتباط ترس کودک با بروز نشانه های جسمی ادامه داد: اضطراب ناشی از جدایی والدین می تواند به شکل های گوناگون از جمله اختلال در هضم غذا، دردهای شکمی، حالت تهوع، تب، سر درد و نداشتن خواب منظم بروز کند ازین رو اگرچه این نشانه ها جنبه فیزیولوژیک داشته اما باید منشا آن را در اختلالات روانی جستجو کرد.

غفوری درباره باور اشتباه مادران در اصرار و تهدید به ماندن کودک در روزهای آغازین مدرسه، تصریح کرد: توجه و عکس العمل بیش از حد نسبت به این مساله منجر به تقویت ترس در کودک شده و به وخیم تر شدن شرایط کمک می کند بدین ترتیب می توان راهکارهایی را به منظور فرونشاندن این ترس به کار برد.

ترفندی برای غلبه بر ترس کودک

این روانشناس با بیان نقش مؤثر مادر در کاهش اضطراب دانش آموز، بیان داشت: یکی از تمهیدات لازم، کم کردن مرحله ای میزان ترس از طریق همراهی مادر و ایجاد امنیت لازم در مدرسه است و در این صورت والدین می توانند در روز های ابتدایی در کلاس حضور داشته و به تدریج این فاصله را زیاد کند.

بهترین شیوه آشنایی با مدرسه

وی عنوان کرد: آشنایی کودک با محیط مدرسه در روزهای آغازین می تواند در افزایش علاقه و کاهش ترس کمک کرده و همچنین نباید نقش مؤثر کادر آموزشی در ایجاد ارتباط عمیق و عاطفی با چنین کودکانی را نادیده گرفت.

غفوری درخصوص انجام روش های انگیزشی، عنوان کرد: با ارائه تشویق و هدیه دادن به کودک می توان به میزان قابل توجهی علاقه او به مدرسه را افزایش داد.

از کودکان استقبال گرم کنید

این روانشناس افزود: یکی دیگر از راهکارهای مؤثر برای از بین بردن ترس، استقبال و منتظرماندن در هنگام پایان مدرسه از سوی یکی از اعضای خانواده به ویژه مادر برای چنین کودکانی که اضطراب در آن ها بیشتر از سایرین است.

وی در خصوص کودکان درونگرا و گوشیه گیر، یادآور شد: قرار دادن کودک در محیط های اجتماعی همچون کانون های پرورش فکری و محیط های ورزشی می تواند راهکار مناسبی برای رفع این معضل بوده و تأثیر بسزایی در کاهش اضطراب داشته باشد.