



## چگونه اضطراب بازگشت به مدرسه را در کودکان کاهش دهیم؟

بازگشت به مدرسه پس از یک تعطیلات طولانی تابستانی می‌تواند برای کودکان، والدین و مراقبان چالش‌برانگیز باشد.

بازگشت به مدرسه پس از یک تعطیلات طولانی تابستانی می‌تواند برای کودکان، والدین و مراقبان چالش‌برانگیز باشد. به گزارش ایسنا به نقل از نشریه تخصصی «مدیکال اکسپرس»، ممکن است برای برخی از دانش‌آموزان اضطراب بازگشت به مدرسه ناشی از ترس یا نگرانی باشد.

«دکتر استغفان وایتساید»، روانشناس کودک در «مایو کلینیک» در این مطلب چند نکته در مورد چگونگی کمک به کودکان برای غلبه بر اضطراب بازگشت به مدرسه ارائه کرده است که در ادامه به آن‌ها خواهیم پرداخت. بسیاری از کارهایی که والدین و مراقبان می‌توانند برای کمک به کودکان مضطرب و نگران در مورد بازگشت به مدرسه انجام دهند، نسبتاً ساده هستند.

اولین توصیه آرام و صمیمی بودن است. درک این موضوع مهم است که وقتی کودکان عصبی و نگران هستند، اغلب این موضوع را از طریق بازی کردن و تحریک پذیری بیشتر بیان می‌کنند.

برخی از کودکان ممکن است از فکر تعامل و برقراری ارتباط مجدد با همسالان خود نگران شوند و به همین دلیل است که دکتر وایتساید به والدین پیشنهاد می‌کند تا قبل از سال تحصیلی جدید، تاریخی برای بازی کودکان با یکدیگر تعیین کنند تا دوباره با هم ارتباط برقرار کنند.

دکتر وایتساید می‌گوید: ارتباط مجدد کودکان با برخی دیگر از کودکان که از طریق مدرسه یکدیگر را می‌شناسند اما در طول تابستان زیاد همدیگر را نمی‌بینند، می‌تواند مفید باشد.

همچنین اطمینان از داشتن خواب خوب و برنامه ریزی شده، تغذیه خوب، محدود کردن زمان استفاده از وسایل الکترونیکی و تاکید بر فعالیت‌های بدنی می‌تواند به کودکان کمک کند تا احساس بهتری داشته باشند.

دکتر وایتساید می‌گوید: وقتی احساس بهتری داریم، مدیریت ترس‌ها و نگرانی‌ها آسان‌تر است.

یکی از نشانه‌های اضطراب بازگشت به مدرسه که والدین و مراقبان ممکن است به آن توجه کنند این است که دانش‌آموز آنها سوالات زیادی در مورد آنچه ممکن است در مدرسه اتفاق بیفتد، می‌پرسد. دکتر وایتساید می‌گوید: تدارک یک برنامه می‌تواند به رفع این نگرانی کمک کند.

به گفته این روانشناس، زمانی که تغییری در زندگی کودکان به وجود می‌آید، آن‌ها عصبی و مضطرب می‌شوند با این حال با طراحی یک برنامه و پیروی از آن می‌توان به کودکان کمک کرد تا خود را برای مدرسه آماده کنند.

باید توجه داشت که اگر اضطراب کودکان برای بازگشت به مدرسه زیاد است و با راهکارهای ساده کاهش پیدا نمی‌کند، مراجعه به یک روانشناس یا مشاور و دریافت توصیه‌های تخصصی برای غلبه بر این مشکل در کودکان بسیار کمک‌کننده است.

### چند توصیه برای بهبود سلامت کودکان و نوجوانان

#### \* کنترل وزن و کاهش خطر چاقی

چاقی کودکان یک مشکل جدی است. براساس آمارهای اخیر در ایالات متحده بیش از ۱۲ درصد از کودکان دو تا پنج ساله چاق هستند. آموزش به کودکان در زمینه حفظ وزن سالم، مفید و ضروری است.

#### \* بهبود گزینه‌های غذایی در مدرسه

کارشناسان این مرکز می‌گویند: درصد چاقی برای کودکان آمریکایی شش تا ۱۱ ساله بیش از ۲۰ درصد و برای نوجوانان ۱۲ تا ۱۹ ساله بیش از ۲۱ درصد است. کودکانی که چاقی و اضافه وزن دارند در بزرگسالی نیز در معرض خطر بیشتری برای ابتلا به چاقی هستند. از این رو مدرسه محیطی ایده‌آل و فرصت اولیه مناسبی برای یادگیری و تمرین تغذیه سالم در کودکان است.

#### \* بهبود فرصت‌های فعالیت بدنی در مدرسه

بنابر این گزارش، حدود یک چهارم نوجوانان روزانه ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی دارند. متخصصان توصیه می‌کنند که مدارس راه‌های متعددی را برای فعالیت بدنی به دانش‌آموزان ارائه دهند که به آنها در ایجاد عادات سالم برای یک عمر، کمک می‌کند.

#### \* جلوگیری از استعمال دخانیات در بین جوانان

تقریباً از هر ۱۰ بزرگسالی که در ایالات متحده سیگار می‌کشند، ۹ نفر قبل از ۱۸ سالگی سیگار را تجربه کردند. همچنین هر روزه، حدود ۱۶۰۰ جوان زیر ۱۸ سال نیز اولین تجربه سیگار کشیدن را دارند و حدود ۲۴ نفر از هر ۱۰۰ دانش‌آموز دبیرستانی در این کشور مصرف فعلی برخی از محصولات دخانی را گزارش می‌دهند.

#### \* کمک به کودکان و نوجوانان برای مدیریت بیماری‌های مزمن

حدود دو نفر از هر پنج دانش‌آموز آمریکایی شش تا ۱۷ ساله دارای یک بیماری مزمن مانند آسم، دیابت یا صرع هستند. مدیریت بیماری‌های مزمن دانش‌آموزان می‌تواند برای پرسنل مدرسه یک چالش باشد. تلاش هماهنگ شامل اعضای خانواده، گروه‌های اجتماعی، آژانس‌های خدمات اجتماعی و ارائه‌دهندگان پزشکی، معلمان، پرستاران مدرسه و کارکنان، بسیار مهم است.

### **\* حمایت از یادگیری اجتماعی و عاطفی**

یادگیری اجتماعی و عاطفی می تواند به کودکان و نوجوانان کمک کند تا مهارت های لازم را برای شناخت و مدیریت احساسات، تعیین و دستیابی به اهداف مثبت، قدردانی از دیدگاه های دیگران، برقراری و حفظ روابط مثبت و تصمیم گیری مسوولانه توسعه دهند. جو اجتماعی و عاطفی مثبت در مدرسه، دانش آموزان را قادر می سازد تا این مهارت ها را در خودشان رشد بدهند.

### **\* تشویق کودکان و نوجوانان برای بهبود کیفیت خواب**

خواب به طور فزاینده ای به عنوان یکی از فاکتورهای سلامتی شناخته می شود. کودکانی که خواب کافی ندارند بیشتر در معرض خطر چاقی، دیابت نوع دو، مشکلات توجه و رفتار، مشکلات سلامت روان و آسیب هستند. به توصیه متخصصان، کودکان شش تا ۱۲ ساله به ۹ تا ۱۲ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند. نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله نیز به هشت تا ۱۰ ساعت خواب در شبانه روز نیاز دارند.