

15 شهریور تا 15 مهر اوج زمانی استرس والدین و دانش آموزان است

15 شهریور تا 15 مهر اوج زمانی استرس والدین و دانش آموزان است...



یک روانشناس گفت: «استرس والدین و دانش آموزان در مقطع زمانی 15 شهریور تا 15 مهر به دلیل آغاز سال تحصیلی و شروع به کار مدارس در بالاترین میزان خود قرار می‌گیرد.»

دکتر فرید براتی در گفتگو با سامانه خبری «سلامت‌نیوز»، با اشاره به اضطرابی که در روزهای آغاز سال تحصیلی برای کودکان مقطع سنی دبستان و خانواده‌های آنها ایجاد می‌شود، اظهار داشت: «جدایی از والدین یکی از دلایل بی‌قراری دانش آموزان پایه سنی دبستان است که با اضطراب و استرس‌های ناشی از تجربه یک محیط جدید همراه خواهد بود.»

وی افزود: «برای کاهش میزان استرس‌های کودکان به والدین توصیه می‌شود که در روزهای بازگشایی مدارس ساعاتی را در این محیط سپری کنند و ضمن نشان دادن جذابیت‌های محیط جدید، آنها را با دانش‌آموزان دیگر نیز آشنا کنند.» این روانشناس تصریح کرد: «دانش‌آموزان مقطع سنی دبستان معمولاً احساس ناامنی خود نسبت به شرایط جدید را با کج‌خلقی پاسخ می‌دهند، بر همین اساس ضروری است که والدین با حضور در مدرسه حس ناخوشایند کودک خود را تقلیل دهند.»

وی ادامه داد: «حتی ممکن است برخی از کودکان با بهانه‌هایی چون دردهای جسمانی نسبت به حضور خود در محیط مدرسه واکنش‌هایی نشان دهند که به والدین توصیه می‌شود که به این رفتارهای توجه‌طلبانه کودک خود بی‌تفاوت باشند.» به گفته براتی والدین نباید با رفتار خود میزان استرس کودکان را افزایش دهند.

وی با بیان اینکه در کشور ما استرس‌های روانی تابع مقاطع زمانی است، متذکر شد: «یکی از این مقاطع زمانی هنگام بازگشایی مدارس و آغاز سال تحصیلی است که میزان اضطراب و استرس‌های والدین به دلیل دغدغه‌ای که برای تهیه پوشاک، نام‌نویسی در مدرسه و ... وجود دارد به بالاترین میزان خود می‌رسد.»