

## چگونه بچه‌ها را به مدرسه علاقه‌مند کنیم

فرق نمی‌کند در چه سن و سالی باشی، وقتی صدای قدم‌های پاییز در کوچه‌ها طنین‌انداز می‌شود...



فرق نمی‌کند در چه سن و سالی باشی، وقتی صدای قدم‌های پاییز در کوچه‌ها طنین‌انداز می‌شود. بی‌اختیار خاطرات شیرین روزهای مدرسه و شیفت‌های پشت میز و نیمکت در ذهنت یادآوری می‌شود؛ اینک 2 هفته از آغاز مدارس می‌گذرد، اما همچنان دانش‌آموزانی هستند که از رفتن به مدرسه هراس دارند و این روزها را با بی‌میلی می‌گذرانند. ترس از مدرسه، نوعی اختلال اضطرابی است که در سنین 6 تا 8 سالگی و 11 سالگی دیده می‌شود و در دخترها بیشتر از پسرها بروز می‌کند.

در این باره با «زهره کاظمی» کارشناس ارشد روان‌شناسی خانه سلامت سلسبیل شمالی که معتقد است ترس از رفتن به مدرسه پیش از آنکه علت شخصیتی و عاطفی داشته باشد، ناشی از یادگیری است گفت‌وگو کرده‌ایم. وی بر نقش والدین در کاهش این ترس تأکید می‌کند.

«اضطراب جدایی» در هر سنی در کودکان ممکن است وجود داشته باشد، اما کودکان در سنین مدرسه بیشتر آن را تجربه می‌کنند. کارشناس خانه سلامت سلسبیل معتقد است کودکانی دچار نگرانی و هراس از مدرسه می‌شوند که از سال‌ها قبل از دبستان و برقراری ارتباط اجتماعی با دیگران دچار مشکل هستند. زهره کاظمی می‌گوید: «این کودکان وابستگی شدیدی به خانواده نشان می‌دهند و در برقرار کردن ارتباط و دوستی با همسالان از خود رغبت زیادی نشان نمی‌دهند.» وی می‌افزاید: «70 درصد کودکانی که به ترس از مدرسه دچارند، از افسردگی و 100 درصد از حالات اضطرابی و 50 درصد از هر دو اختلال رنج می‌برند.»

نقش والدین در ترس کودکان این کارشناس ارشد روان‌شناسی می‌گوید: «همه کودکان کم و بیش نسبت به والدین خود وابستگی عاطفی دارند و این وابستگی در حد تعادل هیچ‌گونه مشکلی را نه برای والدین و نه برای کودک به وجود نمی‌آورد، اما بیشتر مادرانی که بیش از حد کودک را به خود وابسته کرده باشند و مراقب رفتار و حرکات او هستند، از کودک خود شخصیتی منفعل می‌سازند که حتی قادر نیست زمان کوتاهی دوری از مادر را تحمل کند.» وی یادآوری می‌کند:

«ترس از رفتن به مدرسه، پیش از آنکه علت شخصیتی و عاطفی داشته باشد، ناشی از یادگیری است. مادر یا پدری که در ارتباط خود با کودکان از مفاهیم و نکته‌های منفی یا محرک‌ها و مکان‌هایی مثل مدرسه یا درس خواندن یاد می‌کنند، وقتی تجربه‌های منفی توأم با وحشت، ترس و اضطراب خود را از دوران تحصیل و مدرسه، تنبیه و توبیخ‌ها به بچه‌ها انتقال می‌دهند و از آنها می‌خواهند که مواظب رفتارهایشان باشند، خواه ناخواه بذر امتناع و ترس از مدرسه را در افکار آنها می‌کارند.» کاظمی درباره دیگر علل ترس کودکان از مدرسه می‌گوید: «والدینی که کودکان خود را در نتیجه عواملی از دست می‌دهند، حساسیت خود را در مراقبت و نگهداری از کودکان دیگر بیشتر می‌کنند و همین باعث می‌شود که کودکان اضطراب ناشی از جدایی پدر و مادر را به صورت ناخودآگاه تجربه کنند.»

تأثیر ترس از مدرسه بر کودک کارشناس خانه سلامت محله می‌گوید: «ترس از مدرسه سبب می‌شود کودکان در مواردی به تعارض روی آورند و اقدام به انجام اعمالی کنند که باعث نگرانی والدینشان شود.» کاظمی می‌افزاید: «گاهی ممکن است کودک به واقع بیمار شود، در این صورت لازم است برای معالجه او اقدام کرد.»

درمان ترس کودک روان‌شناس خانه سلامت سلسبیل می‌گوید: «ترس از مدرسه معمولاً صبح زود رخ می‌دهد و در روزهای تعطیل و آخر هفته کمتر دیده می‌شود. برای رها کردن کودک از این نوع ترس که رابطه مستقیمی با اختلالات رفتاری او خواهد داشت، بهترین و مؤثرترین روش «رفتاردرمانی» است، گرچه نمی‌توان از اهمیت نقش والدین در علاقه‌مندسازی کودک به مدرسه غافل شد.» وی ادامه می‌دهد: «همچنین لازم است والدین از همان ابتدا معلم و مدیر کودک را در جریان وضعیت او قرار دهند، چون این کودکان به توجه خاص نیاز دارند.» زهره کاظمی استفاده از الگو و سرمشق را نیز کمک خوبی برای غلبه بر این ترس عنوان می‌کند و می‌گوید:

«در این روش، کودکانی که با ذوق و شوق آمد و شد و بازی می‌کنند و همکاری خوبی در مدرسه دارند می‌توانند الگو و سرمشق برای کودک دچار ترس شده باشند.» وی می‌افزاید: «استفاده از پاداش به ازای پیشرفت‌های کودک هم کمک مؤثری به از بین بردن سریع‌تر این ترس می‌کند.»

بی‌میلی از مدرسه در سنین بالا به گفته کاظمی بی‌میلی رفتن به مدرسه، فقط در کودکان مقطع ابتدایی بروز نمی‌کند و گاهی اوقات دانش‌آموزان مقاطع راهنمایی و دبیرستان را نیز درگیر می‌کند.» وی خاطرنشان می‌کند: «اگر والدین و اضطراب جدایی از آنها در کودکان دبستانی عامل اصلی هراس از مدرسه به شمار می‌رود، در سنین بالاتر به عدم آگاهی نسبت به مقطع تحصیلی، قوانین و مقررات

مدرسه، سخت‌گیری کادر اجرایی و دبیران و ترس از ناتوانی و شکست تحصیلی مربوط می‌شود.» این روان‌شناس می‌گوید: «چون نوجوانی با تحولات مربوط به بلوغ و تمایل به استقلال‌طلبی و پیشبرد ارزش‌ها همراه است، نوجوان در این سن بسیار حساس و زودباور است و تجربه شکست‌های درسی، توبیخ، بدرفتاری مسئولان مدرسه و خشونت از طرف معلم از جمله دلایلی است که دانش‌آموز را نسبت به حضور در مدرسه بیزار می‌کند.» وی یادآور می‌شود: «همچنین تغییر در حجم، کیفیت و موضوع کمیت درسی و ناآشنایی با واحدهای درسی در نخستین روزهای حضور در مدرسه نوجوان را دچار حالات عصبی و عاطفی می‌کند.» کاظمی معتقد است نقش والدین در این میان بسیار مهم است و آنها می‌توانند با به رخ نکشیدن دانش‌آموزان دیگر و عدم بازگویی تجارب و بازخوردهای منفی و احترام به حس استقلال‌طلبی، تأثیر مهمی در جلوگیری از انزجار و دوری‌گزینی نوجوانان داشته باشند. چه چیزهایی به کودکان بگوییم؟ وقتی کودک شما بویژه کودک کلاس اولی شما از مدرسه می‌ترسد گاهی جملات شیرین و محبت‌انگیز شما می‌تواند بسیار مفید باشد. «اعظم عظیمی» روان‌شناس کودک در این باره نکاتی دارد: «پذیرش و محبت به کودک و نشان دادن این امر که تو مورد علاقه و احترام خانواده‌ای و ما تو را دوست داریم و به همین دلیل می‌خواهیم به

مدرسه بروی و... همدردی با او که آری، ما هم چون تو روزی کودک بوده‌ایم، گاهی دچار چنین وضع و حالتی می‌شدیم؛ اما خیلی زود خوب می‌شدیم؛ که این همدردی را نباید زیاد ادامه داد. خواستن از او تا مسئله و مطلب خود را بدون هیچ‌گونه خجالتی بیان کرده و درددل کند که چه امری او را در مدرسه رنج می‌دهد و پیگیری برای رفع آن. دادن جرثقی که او هم می‌تواند بر مشکل غلبه کند و ایجاد اطمینان در او. گفتن داستان‌هایی سازنده از زندگی خود و دیگران در دوران کودکی و نشان دادن این مسئله که نگرانی از مدرسه بی‌معنی است. در مواردی لازم می‌شود که مادر به همراه کودک به مدرسه برود، صبحانه ساده‌ای به کودک بدهد و لباس او را بپوشاند.

در بین راه لازم نیست پرسید که حالش چگونه است و یا چرا مدرسه را دوست ندارد. در راه برای او از مدرسه تعریف کنید، از بازی‌های مدرسه، از دوستانی که آنجا پیدا خواهد کرد، از مزایای درس خواندن و باسواد شدن حرف بزنید تا شوقی در کودک نسبت به مدرسه پدید آید.

بچه‌ها و ترس چه باید کرد؟ ترس از مدرسه تقریباً همیشه به یکی از 2 علت زیر برمی‌گردد، ترس مربوط به مدرسه یا ترس مربوط به خانه. ممکن است خانواده، کودک را از چیزهایی موهوم ترسانده باشند. تغییر و مواجهه با اشخاص تازه و بویژه در مورد کودکان کم‌رو که دچار عدم

احساس امنیت درونی و عدم اعتماد به نفس هستند نیز می‌تواند موجب ترس از مدرسه شود. گاهی آنچه ترس از مدرسه به نظر می‌آید در واقع ترس از ترک منزل است. مثلاً وقوع حوادث ناگواری در خانواده موجب می‌شود کودک تصور کند اگر به مدرسه برود و دور از محیط خانواده باشد، اتفاق ناگواری پیش خواهد آمد. گاهی والدین برای مقابله با ترس کودک یا این ترس را نادیده می‌گیرند یا برخورد غیرمنطقی و خشونت‌باری با این مسئله می‌کنند که هر دو روش، روش‌های منفی است.

اما بهترین روش مواجهه‌سازی است؛ یعنی حتی اگر کودک برای رفتن به مدرسه دچار سردرد و سایر علائم اضطراب می‌شود باید به مدرسه برود. در این صورت به تدریج علائم فروکش خواهد کرد، اما در صورت ماندن کودک در منزل به احتمال قوی علائم تثبیت خواهد شد.

گاهی هم لازم است یکی از والدین، چندروزی در دفتر مدرسه حضور داشته باشند و حتی با کودک به کلاس برود و پس از مدت مشخصی که به تدریج این زمان افزایش می‌یابد بتواند از کلاس خارج شده و والدین خود را ببیند و این برنامه تا عادی شدن رفتار کودک در مدرسه ادامه داشته باشد.

در روش دیگر می‌توان با معلم به توافق رسید که کودک روز اول فقط به کلاس برود، درس خود را پس بدهد و تکلیف روز بعد را بگیرد و به منزل برگردد تا به تدریج میزان حضور او در مدرسه افزایش یابد. گروهی از متخصصان هم دارو درمانی را تشخیص می‌دهند که در موارد شدید، درمان باید زیر نظر پزشک متخصص صورت پذیرد.

ابوالفضل رحمانی، کارشناس و مسئول مشاوره آموزش و پرورش

زهران تالانی  
همشهری محله - 10