



## مدرسه که ترس نداره، داره؟

با شروع ماه مهر و بازگشایی مدارس، احساس اضطراب و نگرانی در آغاز سال تحصیلی در بیشتر کودکان وجود دارد و این امر کاملاً طبیعی است.

با شروع ماه مهر و بازگشایی مدارس، احساس اضطراب و نگرانی در آغاز سال تحصیلی در بیشتر کودکان وجود دارد و این امر کاملاً طبیعی است. البته این مساله بیشتر در کودکان مقطع پیش‌دبستانی و کلاس اول که ترس جدایی از پدر و مادر در آنها محسوس است، دیده می‌شود. این دسته از دانش‌آموزان وقتی از کانون پر مهر و محبت خانه و خانواده، وارد محیط جدید و با افراد جدیدی روبه‌رو می‌شوند، دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند. به همین دلیل رفتن به مدرسه نیازمند آمادگی در زمینه‌هایی از قبیل جسمی، روحی، ذهنی و عاطفی برای والدین و کودکان است.

معمولاً رفتن به مدرسه برای بچه‌ها یک رویداد هیجان‌انگیز است، اما بعضی از آنها از رفتن به مدرسه می‌ترسند و مدام بهانه می‌آورند که من به مدرسه نمی‌روم، دلم درد می‌کند و ... .

درست است که احساس هیجان و نگرانی در روزهای اول مدرسه امری طبیعی است و در اکثر دانش‌آموزان بویژه سال اولی‌ها وجود دارد، ولی اگر این اضطراب به ترس تبدیل شود یعنی کودک را از رفتن به مدرسه بیزار کند، والدین باید یک فکر اساسی کنند.

البته این مشکل در اکثر سال اولی‌ها که ترس جدایی از والدین، بویژه مادر، را دارند، مشاهده می‌شود، چرا که کودک در پنج و شش سال اول زندگی به طور طبیعی در کنار مادر بوده، بنابراین نباید توقع داشت بدون آمادگی جسمی و روحی و نیز عاطفی براحتی از مادر جدا شده و وارد محیط جدیدی مثل مدرسه شود، زیرا رفتن به محیط جدید، ارتباط با افراد غریبه و تغییر برنامه روزانه برای هر فردی اضطراب‌آور است.

بنابراین وابستگی بیش از حد عاطفی به پدر و مادر و همچنین نرفتن به مهدکودک یا سپری نکردن دوره پیش‌دبستانی از جمله مواردی است که رفتن به مدرسه را برای دانش‌آموزان کلاس اول دشوار و سخت می‌کند.

## عوامل ترس و اضطراب در کودکان

### – اضطراب جدایی

کودکان برای رفتن به مدرسه به دو دسته تقسیم می‌شوند:

الف) بچه‌هایی که برای اولین بار وارد محیط مدرسه می‌شوند اگر به مهدکودک یا پیش‌دبستانی رفته باشند، کمتر دچار مشکل می‌شوند.

ب) بچه‌هایی که قرار است در مقطع بالاتر به ادامه تحصیل بپردازند. رفتن به مقاطع بالاتر برای دانش‌آموزان استرس‌زاست. معلم جدید، دوستان جدید، کتاب‌های جدید و ... .

پدر و مادر باید فرزندشان را بویژه هنگام ورود به پایه‌های اول هر مقطع تحصیلی آماده کنند، چرا که با تغییر هر مقطع تحصیلی و نیز عوض شدن مکان تحصیل ممکن است دانش‌آموز دچار اضطراب و نگرانی شود. بنابراین سعی کنید وقتی فرزندتان دچار اضطراب می‌شود او را درک کرده و به او بگویید اکثر دانش‌آموزان همین احساس را دارند و این امر کاملاً طبیعی است. اضطراب جدایی همچنین می‌تواند دلایلی از قبیل نحوه ارتباط افراد خانواده با یکدیگر، اضطراب و نگرانی خود والدین بخصوص مادر، بیش از حد حمایت‌کننده بودن و همچنین نگرانی خود را با بیان افکار منفی به کودک منتقل کردن داشته باشد.

### – وابستگی کودک به والدین

کودکانی که تازه به مدرسه می‌روند و به اصطلاح سال اولی هستند دوری از والدین برایشان اضطراب‌آور است چرا که همه بچه‌ها کم و بیش به والدین خود وابستگی عاطفی دارند، اما اگر این وابستگی بیش از حد اعتدال باشد آن وقت شخصیت کودک منفعل می‌شود و حتی قادر نخواهد بود زمانی را هر چند کوتاه از مادرش جدا شود و از او دور بماند. به این ترتیب یک مادر آگاه نباید کودک را بیش از حد به خود وابسته کند. آمادگی جدا شدن قبل از مدرسه باید بین کودک و مادرش ایجاد شود.

به همین دلیل روان‌شناسان توصیه می‌کنند که کودک قبل از رفتن به مدرسه، به مهدکودک یا کلاس‌های آموزشی مثل نقاشی و ورزش برود، تا جدایی از پدر و مادر را نیز تجربه کند. همچنین والدین باید قبل از روزهای آغازین مدرسه یک سری از کارها و مهارت‌ها را به کودک دلبنده‌شان یاد بدهند. البته هدف از آموزش این مهارت‌ها بالا بردن سطح سازش کودک، ابتدا با خودش و بعد با دیگران و محیطی است که در آن حضور دارد، تا بتواند به‌لحاظ جسمی و روحی و نیز عاطفی کمتر آسیب ببیند.

### چه مهارت‌هایی بیاموزیم؟

– فرزندان باید مهارت‌های جسمانی را بیاموزد تا بتواند زمانی که پدر و مادر در کنارش نیستند از پس کارهای شخصی خویش برآید. برای مثال به فرزندان یاد بدهید، از عهده بستن بند کفش‌ها، دکمه لباسش و... برآید، تا مورد تمسخر همکلاسی‌هایش قرار نگیرد.

– فرزندان باید مهارت‌های ذهنی را هم یاد بگیرد. برای نمونه، فرزند دلبندان باید نام و نام خانوادگی، نشانی منزل و شماره تلفن را بلد باشد. همچنین باید بتواند راجع به حوادثی که در محیط مدرسه برایش اتفاق می‌افتد واضح و روان صحبت کند.

– فرزندان باید مهارت‌های اجتماعی را نیز بیاموزد، زیرا مدرسه یک محیط اجتماعی است. مهارت‌هایی شامل این موارد: الف) فرزندان باید شناخت دقیقی از توانایی‌ها، افکار، احساسات، عقاید و هیجانات خود داشته باشد.

ب) شما باید به فرزندان خطرات موجود در محیط زندگی را بگویید و همچنین راه‌های پیشگیری از این خطرات را به او بیاموزید. مثلا با افراد غریبه هم‌صحبت نشود، از آنها چیزی نگیرد یا ویژگی‌های یک دوست خوب را بداند یا اگر گم شد، پیش پلیس برود و... .

ج) فرزندان باید بتواند علاوه بر ارتباط برقرار کردن با شما و معلمش با همکلاسی‌هایش نیز ارتباط برقرار کند.

### **چند راهکار ساده، اما مهم**

برای کاهش اضطراب در کودک باید با او صحبت کرده و مقررات مدرسه را خیلی ساده برایش بیان کنید و همچنین با هماهنگی اولیای مدرسه قبل از شروع سال تحصیلی، کودک را به مدرسه ببرید تا او از نزدیک با کلاس‌ها، حیاط، سرویس بهداشتی و سالن غذاخوری آشنا شود، اگر این آشنایی قبل از سال تحصیلی انجام گیرد در کاهش اضطراب کودک در زمان مدرسه نیز موثر خواهد بود و همچنین شما نباید در روزهای اول سال تحصیلی کودک عزیزتان را در محیط مدرسه رها کنید و بروید، بلکه باید با نرمی و ملایمت و نیز حرف زدن با کودکان استرس او را کم کنید.

### **ریشه ترس را بیابید**

دلایل مختلفی می‌تواند مسبب این ترس‌ها و اضطراب‌های طولانی در کودک شود. بنابراین پدر و مادر باید با ریشه‌یابی علل ترس و نگرانی فرزند خویش را شناسایی و سپس با شناخت دقیق آن به کودک دل‌بندشان کمک کنند. بر این ترس و نگرانی غلبه کند. زمانی که علل ترس را متوجه شدید بهترین راهکار را انتخاب کنید، چرا که کودکی که تحت فشارهای روحی و روانی از طرف والدین خود باشد، اغلب با بی‌اشتهایی یا با پرخوری، کم‌خوابی، رفتارهای خشونت‌آمیز و لجبازی سعی در بروز اعتراض خود دارد.

بعضی اوقات علت این ترس‌ها ممکن است کوچک و مسخره به نظر برسد، ولی باید بدانید که هر علتی هر قدر هم کوچک و بی‌اهمیت برای کودک مهم است. بنابراین بررسی کنید فرزندان در مدرسه مشکلی نداشته باشد و مورد آزار و اذیت قرار نگیرد.

### **روابط خانوادگی را بررسی کنید**

گاهی تغییرات ناگهانی در وضع زندگی و روابط خانوادگی از قبیل درگیری میان پدر و مادر، جدایی آنها از یکدیگر، فوت یکی از آنها، تعویض خانه و رفتن به یک مدرسه جدید و... همه این موارد می‌تواند سبب بروز این‌گونه نگرانی‌ها شود که اغلب با برخورد صحیح پدر و مادر و همچنین کادر مدرسه حل می‌شود؛ پس روابط خانوادگی‌تان را بررسی کنید.

### **هنگام بروز ترس واکنش شدید نشان ندهید**

گاهی اوقات ممکن است کودک به طور موقت، بهانه‌گیری کند و یک روز به مدرسه نرود. لطفا در این مورد به تشویق و تنبیه‌های شدید متوسل نشوید، چرا که فرزندان با تشویق زیاد بد عادت شده و با تنبیه از مدرسه بیزار می‌شود. هنگام روبه‌رو شدن با این مساله اول مطمئن شوید اتفاق خاصی از مواردی که ذکر شد وجود ندارد. بعد کودک را به حال خود رها کنید، ولی خیلی قاطع و جدی بر این امر تاکید کنید که رفتن به مدرسه لازم و ضروری است و شما به هیچ وجه موافق نرفتن او به مدرسه بدون علت کافی نیستید.

### **با کودک صحبت کنید**

از فرزندان بخواهید درباره اتفاقاتی که در مدرسه و کلاس درس می‌افتد با شما صحبت کند. گرچه بیشتر بچه‌ها دوست دارند درباره کارهایی که در مدرسه انجام داده‌اند با مادرشان صحبت کنند، اما متأسفانه بعضی از والدین حوصله شنیدن حرف‌های کودک را ندارند، همین امر باعث می‌شود او از حرف زدن پشیمان شود. پس لطفا با صبر و حوصله با او هم‌صحبت شوید و گوش خوبی برای شنیدن حرف‌هایش باشید.

### **به او محبت کنید**

لطفا یادداشت‌های پر از مهر و محبت برای فرزند دلبندان بنویسید و در کیف مدرسه‌اش بگذارید تا با دیدن آنها خوشحال شود و انرژی بگیرد و همچنین بداند که به طور موقت از شما و خانه دور شده و بزودی شما را می‌بیند.

### **دوستان کودک‌تان را به منزل دعوت کنید**

دوستان فرزندان را به منزل دعوت کنید و اسباب‌بازی در اختیارشان قرار بدهید تا با هم بازی کنند و هنگام بازی اتاق را ترک نکنند. بچه‌ها زمانی که غیر از مدرسه با یکدیگر بازی می‌کنند بسیار خوشحال می‌شوند و همین کار به آنها کمک می‌کند دوستان خوبی برای یکدیگر باشند و همچنین برای حضور در مدرسه اشتیاق بیشتری نشان دهند.

### **در رفتارشان معتدل باشید**

حفظ اعتدال در رفتار و گفتار والدین، مهم‌ترین امر در عدم بروز ترس و نگرانی کودک است. انتظارات بیش از حد پدر و مادر باعث بروز ترس کودک از حضور در مدرسه می‌شود، زیرا او فکر می‌کند توانایی و قدرت برآورده کردن توقعات پدر و مادرش را ندارد و همین مساله ناراحتش می‌کند. همچنین انتظارات پایین والدین کودک را دچار تردید در توانایی‌هایش می‌کند. والدین نباید میزان عشق و علاقه خود را با میزان موفقیت فرزندشان تغییر بدهند. کودک باید همیشه از محبت پدر و مادر نسبت به خودش مطمئن باشد و بداند که در هر شرایطی می‌تواند به آنها تکیه کند. به این ترتیب اعتماد به نفس فرزندتان هم تقویت می‌شود.

– در انجام تکالیف مدرسه به فرزندتان کمک کنید.

– در صورت افزایش اضطراب و نگرانی فرزندتان با مشاوران متخصص صحبت کنید. (ضمیمه چارادیواری)

**نسرین علی محمدی**