

**فوبیای مدرسه**

شروع سال تحصیلی برای بسیاری از کودکان هیجان‌انگیز و لذت‌بخش است، اما در این میان برخی از کودکان نیز هستند که رفتن به مدرسه را دوست ندارند.



شروع سال تحصیلی برای بسیاری از کودکان هیجان‌انگیز و لذت‌بخش است، اما در این میان برخی از کودکان نیز هستند که رفتن به مدرسه را دوست ندارند و برای تعدادی از آنان، مدرسه آنقدر ترسناک و اضطراب‌آور جلوه می‌کند که به هیچ وجه علاقه‌ای به مدرسه رفتن ندارند.

این دسته از کودکان به دلیل نگرانی از رفتن به مدرسه مریض می‌شوند یا خود را به مریضی می‌زنند و به این بهانه در خانه می‌مانند. رفتار خودداری از رفتن به مدرسه، به منزله خودداری کودک از حضور در کلاس‌های درس یا قادر نبودن به ماندن در مدرسه برای یک روز کامل تعریف می‌شود. این تعریف شامل کودکانی می‌شود که نسبت به مدرسه رفتن در صبح مقاومت می‌کنند، اما در نهایت در کلاس حاضر می‌شوند. آنهایی که به مدرسه می‌روند اما به دلایلی مدرسه را ترک می‌کنند، کودکانی که با ترس شدید در مدرسه حضور می‌یابند و نیز کودکانی که تمام روز از مدرسه غیبت می‌کنند، در واقع این حالت بیماری نیست بلکه شبیه بیماری است و حکایت از درد و رنج و در نتیجه گریز از آن را دارد.

در مورد پایه و اساس این ترس برخی از روان‌شناسان ترس و گروهی دیگر اضطراب را مطرح کرده‌اند. برخی از آنان بر این عقیده‌اند که کودکان آگاهانه خود را به این حالت می‌زنند تا از نوازش و محبت بیشتری برخوردار شوند و عده‌ای از آنان نیز معتقدند که اساس فوبیای مدرسه (ترس از مدرسه) ترس و خشم فروخورده‌ای است که کودک نمی‌تواند آن را بیان کند و شاید هم این ترس، حاصل ترس و اضطراب جدایی از مادر است که برای کودک امری ناآگاهانه است.

به هر حال علت این ترس هر کدام از عوامل فوق باشد، بررسی‌های علمی ثابت کرده‌اند که این ترس ریشه روانی دارد، ولی گاهی به هم خوردن وضع فعل و انفعالات در حیات عاطفی و اجتماعی کودک در این رابطه بسیار موثر است. مثلاً وابستگی‌های شدید، ترس از عدم موفقیت، دلهره جدایی، احساس از دست دادن محبوبیت، میل به فرار از مسوولیت، نگرانی از مورد مواخذه قرار گرفتن، عدم توان انجام تکالیف، نگرانی و وحشت از آزار دیگران و... همه و همه می‌توانند از عوامل پدیدآورنده این ترس باشند. از طرف دیگر دلسوزی‌های بی‌جای والدین، نقص‌های جسمانی، درگیری والدین، سختی مقررات و ضوابط مدرسه، تولد فرزندی جدید و... می‌توانند از عواملی باشند که به این مساله دامن می‌زنند. معمولاً خودداری از رفتن به مدرسه در میان دختران و پسران به یک اندازه رایج است و عمدتاً بین سنین 5، 6، 10 یا 11 سالگی ظاهر می‌شود. ترس‌های مفرط و غیرمعمول از مدرسه معمولاً برای نخستین بار در دوره پیش‌دبستانی، کودکتان یا کلاس اول نمایان می‌شوند و در کلاس دوم به اوج خود می‌رسند. کودکانی که از رفتن به مدرسه خودداری می‌ورزند، از سردرد و حالت تهوع درست قبل از ترک خانه و رفتن به مدرسه شکایت می‌کنند و وقتی به آنها اجازه داده می‌شود که در خانه بمانند، احساس بهتری به آنها دست می‌دهد. معمولاً این کودکان هنگام نزدیک شدن به زمان رفتن به مدرسه، بهانه‌گیری و گریه می‌کنند و حتی واکنش‌های وحشت‌زدگی از خود نشان می‌دهند. ترس‌های مدرسه‌ای کلاً در چهار مرحله خود را نشان می‌دهند، مرحله اضطراب ناشی از جدایی، مرحله امتناع از مدرسه رفتن، مرحله آشفتگی مرضی درونی و بالاخره مرحله احساس درد، تهوع و به هم خوردگی. این ترس‌ها دارای دو طیف شدید و ضعیف می‌باشند. حالت شدید آن برای کلاس‌های اول تا سوم است و در این مرحله همیشه والدین و مربیان با کودک درگیری و مشکل دارند و اگر در این سنین این ترس اصلاح و درمان نشود ممکن است به کلاس‌های بالاتر کشانده شود. پژوهش‌هایی به عمل آمده نشان داده است که والدین این کودکان معمولاً دارای ویژگی‌های خاصی هستند از جمله این که مادران این کودکان اغلب دارای اضطراب و دلشوره هستند. در برخی از این مادران، افسردگی و ترس امری شایع است. بسیاری از آنان (مادران) از تیپ‌های سلطه‌جو بوده که سعی دارند فرزندان را در انحصار خود داشته باشند و گروهی از این مادران نیز دچار بیماری‌های عاطفی هستند. همچنین این کودکان ممکن است دارای پدرانی غیرفعال و منفعل و آرام باشند.

این که این دسته از کودکان از چه تیپ و گروهی هستند، می‌توان گفت اغلب این کودکان از خانواده‌هایی هستند که در بین فرزندان آنان تبعیض وجود دارد، بیشتر آنها ترسو و خجالتی و دارای وابستگی شدید به مادر می‌باشند. به طور کلی کودکان دارای فوبیای مدرسه اغلب گمان می‌کنند که در رابطه با حل مسائل مدرسه ناتوانند و نمی‌توانند برنده شوند یا از تمسخر، آزار، تهدید و زورگویی دیگر بچه‌ها و مورد انتقاد قرار گرفتن یا تنبیه شدن توسط معلم، از مدرسه می‌ترسند و تصور می‌کنند اگر در خانه بمانند برایشان بهتر است تا این که به مدرسه بروند.

وضع و شرایط آنان به گونه‌ای است که آرزو می‌کنند شرایطی پدید آید که در بیمار شوند و از این طریق ناراضی‌تی خود را نسبت به مدرسه نشان می‌دهند.

والدین این کودکان می‌بایستی به این نکته توجه داشته باشند که این حالت در کودکان ممکن است باعث به وجود آمدن حالاتی چون فریب، دروغ‌گویی، فرار از خانه، ادا درآوردن، بی‌نظمی و بی‌ثباتی دائمی شود. همچنین نگرانی و اضطراب، میل به کلك سوار کردن، مظلوم‌نمایی‌ها و عادت به فریبکاری از مسائلی است که در این افراد تدریجاً شکل می‌گیرد.

**پیشگیری و درمان**

بخشی از فوبیای مدرسه (ترس از مدرسه) به خاطر عدم آشنایی کودک با مدرسه و محیط اجتماعی است و به این علت است که کودک برای اولین بار وارد این محیط می‌شود بنابراین لازم است قبل از زمان مدرسه کودک را کم و بیش بیرون ببرید تا با دیگر بچه‌ها مانوس شده، با آنان بازی کند و به شما به عنوان والد وابسته نباشد. برای درمان کودکانی که دچار این ترس می‌باشند می‌توان اقداماتی را هم در خانه و هم در مدرسه با کمک گرفتن از معلمین و اولیای مدرسه انجام داد. برای مثال با جرات‌بخشی به کودک و القا این مساله که مدرسه ترسی ندارد و او می‌تواند بر مشکلات غلبه کند و با تشویق و تمجید کودک و از بین بردن حساسیت و ترس کودک از مدرسه می‌توان به او کمک کرد. همچنین با تعریف از مزایای درس خواندن و باسواد شدن و افزایش شور و شوق در کودک والدین می‌توانند کودک را تا حدودی برای رفتن به مدرسه بدون ترس آماده کنند.

در مدرسه، معلمان نیز می‌توانند به این کودکان کمک نمایند. با محبت کردن به این کودکان و نشان دادن نرمش و ملایمت، از میان بردن عوامل ایجاد نفرت از مدرسه مثل تنبیه، توبیخ و سرزنش، دادن جایزه و تشویق کودک، نادیده گرفتن برخی از خطاهای وی و مته بر خشخاش نگذاشتن می‌توان به این کودکان و از بین بردن ترس آنان کمک کرد. به طور کلی می‌توان گفت فوبیای مدرسه از مسائلی نیست که به خودی خود حل شود، اصل بر این است که والدین آن را مورد توجه و اعتنا قرار دهند و در مورد آن سهل‌انگاری نکنند. پیامدهای بلندمدت احتمالی برای کودکی که دائماً از رفتن به مدرسه خودداری می‌ورزد و کمکی به وی نمی‌شود بسیار جدی و مهم است. فوبیای مدرسه در برخی از افراد باقی‌مانده و تثبیت می‌شود و شخصیت حال و آینده وی را زیر سوال می‌برد. در واقع مشکلات تحصیلی یا اجتماعی که بر اثر این ترس در کودک به وجود می‌آید، در نتیجه از دست دادن کلاس‌ها و فرصت تعامل با گروه همسالان پدید می‌آید. در نتیجه بر اثر مسامحه و غفلت والدین در مورد این مساله، کودک دچار عقب‌ماندگی تحصیلی می‌گردد یا عادت بد تنبلی برای او به وجود می‌آید. در حقیقت این حالت صدماتی بر کودک وارد می‌سازد که بعدها حل و رفع آنها بسیار دشوار خواهد بود.

معصومه اسدی / جام‌جم