

چگونگی با نوآموزان رفتار کنیم؟

بسیاری از کودکان این سرزمین قبل از ورود به مدرسه، دوره پیش دبستانی را طی می کنند و آمادگی کافی برای ورود به محیط مدرسه را دارند، اما هستند بچه هایی که هنوز هم از روزهای آغازین مدرسه در هراسند.



بسیاری از کودکان این سرزمین قبل از ورود به مدرسه، دوره پیش دبستانی را طی می کنند و آمادگی کافی برای ورود به محیط مدرسه را دارند، اما هستند بچه هایی که هنوز هم از روزهای آغازین مدرسه در هراسند. به گزارش ایسنا، ترس از جدایی والدین، خواب شیرین صبحگاهی، اضطراب روبه رو شدن با معلم و یافتن دوستان جدید همه و همه دست به دست هم می دهند تا کودکانی مثل زهرا در روز اول مدرسه اشک هایش چون مروارید از پهنای صورت بریزد و گونه هایش خیس خیس شود.

زهرا که به شدت لباس مادرش را می فشارد از صحبت کردن امتناع می کند و مادرش با تعجب از این رفتار دخترش به دلیل حضور در مقطع پیش دبستانی آن را دور از ذهن می داند. سوگل نیز خواهان نشستن مادرش همراه خود سر کلاس درس است و به گفته مدیر این واحد آموزشی این رفتار بچه ها گاه تا یک ماه اول سال تحصیلی ممکن است به طول بینجامد.

اندکی استرس برای کسب موفقیت لازم است

کارشناس ارشد روانشناسی با اشاره به آن دسته از رفتارهای والدین که منجر به ایجاد استرس و اضطراب در کودک آماده به مدرسه می شود، اظهار کرد: استرس و اضطراب معقول را همگان تجربه می کنند و برای کسب موفقیت و بیداری انگیزه های درونی الزامی است؛ چه بسا مشاهده می شود که والدین با جاری کردن کلامی بر زبان، دنیای آرام و پر نشاط کودکان دلبندشان را مشوش می کنند.

وی افزود: به عنوان مثال در شب اول مدرسه که کودک با اشتیاق در حال آماده کردن کیف، لباس و... است، پدر یا مادر به او نزدیک شده و می گویند «عزیزم از مدرسه نترس؛ چراکه جای ترسناکی نیست و به تو خوش خواهد گذشت»؛ بازتاب این توصیه به ظاهر دوستانه، استرس و اضطرابی جانکاه برای کودک خواهد بود. کودک در گفت و گوی درونی با خود خواهد گفت «پس مدرسه جای ترسناکی است؛ یعنی فردا چه خواهد شد! آیا باید بترسم؟!».

خدیجه عیسی پور با بیان اینکه این گفت و گوها به آسانی امنیت فکری کودک را به تشویش و نگرانی مبدل می کند، خاطر نشان کرد: القای نوع کمال گرایی، مساله دیگری است که توسط والدین مطرح می شود و موجبات نا امنی را در کودک تقویت می کند.

کارشناس ارشد روانشناسی با بیان اینکه واژه استرس به دلیل کاربرد نامناسبی که داشته است، به طور ضمنی معنی بدی را در ذهن متبادر می کند، تصریح کرد: استرس به خودی خود، نه خوب و نه بد است؛ بلکه به نسبت تاثیر روی افراد می تواند خوب یا بد و مطلوب یا نامطلوب باشد.

وی افزود: مقابله و برخورد مناسب با محرک های استرس زا کمک بزرگی به پیامدهای عوامل استرس زا چه در کودکان و چه در بزرگسالان می کند.

عیسی پور با بیان اینکه نحوه نگرش ما نسبت به چیزهای مختلف تا حد زیادی تعیین کننده تبدیل استرس به درماندگی یا استرس مفید است، تصریح کرد: کودکی که از والدین فهیم برخوردار است و با انواع مهارت های خودکنترلی و مهارت های اجتماعی متناسب با سن خود آشنایی دارد، به نسبت سایر افراد، بهتر از موقعیت های استرس زا رهایی می یابد و به نوعی با مهارت حل مساله به حل و فصل استرس های پیرامون می پردازد.

وی متذکر شد: اندکی اضطراب و استرس برای کودکی که بتواند با قدرت آن مراقب رفتار و عملکرد خود باشد، در کلاس درس دقت کند و برای یادگیری تلاش کند، لازم است. موفقیت در این مقوله ها به افزایش اعتماد به نفس کودک منجر می شود.

استرس بر عملکرد مغز تاثیر مخرب می گذارد

کارشناس ارشد روانشناسی اضافه کرد: اگر استرس ها به مدرسه هراسی منجر شود و کودک، استرس را مدام با خود به یدک کشد، تاثیرات بسیار سویی بر عملکرد حافظه کودک و نهایتاً مشکلات یادگیری وی وارد می شود.

این مدرس خانواده با اشاره به تاثیرات اضطراب و استرس بر عملکرد حافظه ابراز کرد: استرس بر عملکرد بخش های مختلف مغز تاثیرات مخربی می گذارد. استرس باعث ترشح هورمونی به نام کورتیزال می شود که می تواند سلول های عصبی را از بین ببرد و مانع تولید سلول های عصبی جدید در بخشی از مغز به نام هیپوکامپ شود.

وی هیپوکامپ را برای یادگیری، تنظیم احساسات، حافظه و مسدود کردن پاسخ های استرسی پس از پایان یک اتفاق استرس زا ضروری دانست و عنوان کرد: تمام موارد فوق در فرآیند زندگی کودک در داخل و خارج از مدرسه و در ارتباطات وی موثر است.

عیسی پور با تاکید بر اینکه استرس مزمن می تواند قشر جلوی پیشانی را فشرده و کوچک کند، یادآور شد: این مساله می تواند بر تصمیم گیری، کار، حافظه و کنترل رفتار تکانشی تاثیر منفی بگذارد و با اثر به روی سلول های بنیادی، مانع دسترسی به قشر جلوی مغز شود؛ یعنی جایی که در آن رفتار شناختی پیچیده و تعامل اجتماعی مناسب تنظیم می شود.

وی تصریح کرد: در نتیجه مغز قدرت یادگیری و حافظه کمتری خواهد داشت و بیشتر در معرض ابتلا به اضطراب و افسردگی خواهد بود.

این کارشناس روانشناسی در پایان رعایت نکاتی را در برخورد با کودکان دچار استرس ملزم و ضروری دانست و افزود: فراهم کردن محیطی امن و شاد و آموزنده برای کودک، دقت والدین در انتخاب جملات و عبارات، تنظیم خواب و تغذیه کودک، مهارت دفاع از خود، برنامه ریزی و انجام درست و به موقع کارها از جمله اقدامات موثر است.