

ترس از مدرسه یکی از اختلال‌های روانی شایع در دوران مدرسه است که در کودکان دبستانی بیشتر دیده میشود. چنین کودکانی به جدا شدن از مادر و خانه، تمایلی نشان نمی‌دهند چون به شدت به مادر وابسته‌اند. اضطراب جدایی به صورت‌های گوناگون مانند بی‌اشتهایی، دردهای شکمی، حالت تهوع، مشکلات خواب، سردرد و کابوس‌های شبانه خود را نشان می‌دهد.

راهکارها :

۱) برخورد مناسب با کودک در منزل : چنین کودکانی به نظر دیگران در مورد خود حساس هستند، از سرزنش و مقایسه تحقیر فرزندان برای رفتارهایی که دارد پرهیز کنید. دوست داشتن او را مشروط به مدرسه رفتن نکنید. وقتی از مدرسه رفتن اجتناب می‌کند، پیام‌های هیجانی مانند «من دیگر مادر تنیستم»، به او ندهید و مساله را شخصی نکنید. کودک نباید حس کند برای خوشحالی مادر باید به مدرسه برود. دلیل مدرسه رفتن را برای کودک می‌توان یک قانون اجتماعی بیان کرد. روابط خانوادگی نیز باید اصلاح شود. لازم است که با همسران در مورد لزوم حضور کودک در مدرسه، همسو باشید.

۲) معرفی تجربه جدیدی به نام مدرسه رفتن: پیش از شروع مدرسه، حتی هنگام ثبت‌نام، کودک را با خود به مدرسه ببرید. فضای داخل مدرسه را به او نشان دهید و مربی و ناظم مدرسه را معرفی کنید تا آمادگی و آشنایی لازم را به دست بیاورد. در مواردی که کودک از محیط فیزیکی مدرسه وحشت دارد، گذراندن ساعت‌هایی لذت‌بخش در مدرسه می‌تواند به کاهش ترس او کمک کند، پس در روز تعطیل ساعتی را در مدرسه با بازی با او بگذرانید و اجازه دهید نقاط مختلف را جستجو کند و به ایمن بودن محیط پی ببرد. خاطره‌های خوب و شاد مدرسه‌تان را برایش بازگو کنید. با او در مورد مشکلات مدرسه رفتن یا به دست نیاوردن شغل مناسب در صورت مدرسه نرفتن! صحبت نکنید. با آرامش کودکان را به مدرسه بفرستید و از تاکید و سفارش‌های مختلف بپرهیزید. توجه داشته باشید که اضطراب والدین به فرزندان منتقل می‌شود. اگر کودک را خودتان به مدرسه می‌برید، بهتر است برای تغییر شرایط، مراقب دیگر که اغلب پدر است، این وظیفه را به عهده بگیرید.

۳) وقتی کودک در مدرسه است: به او توانایی مراقبت از خود در مدرسه را بیاموزید، مثلاً چگونه می‌تواند در مدرسه به تنهایی به دستشویی برود. باید بررسی کنید کودک در مدرسه مشکلی نداشته باشد و مورد آزار دیگران قرار نگیرد. آسان جلوه دادن مقررات مدرسه و وجود مربی‌ای که ارتباط خوبی با کودک برقرار کند به آسان شدن حضور او در مدرسه کمک می‌کند. عوامل ناراحت کننده مانند تنبیه و توبیخ در مدرسه را باید از بین برد. کودک نباید به علت گریه کردن تمسخر شود و مربیان مدرسه نباید او را به علت گریه کردن به خانه بفرستند. حتی اگر کودک سردرد و سایر علائم اضطراب را نشان داد، باید به مدرسه برود زیرا در این صورت به تدریج علائم فروکش خواهد کرد. اگر اجازه دهید در منزل بماند به احتمال قوی علائم تثبیت خواهند شد اما لازم است مدیر و معلم را در جریان وضعیت او قرار دهید چون این کودکان به توجه خاص نیاز دارند. داشتن مهارت ارتباطی مناسب و دوستیابی باعث کسب تجربه‌های مثبت وی می‌شود. با دادن مسوولیت اجتماعی به کودک کمک کنید بتواند بهتر ارتباط برقرار کند و نیازهایش را بیان کند. داشتن مسوولیتی در کلاس درس حضور او را در مدرسه هدفمند خواهد کرد.

۴) وقتی کودک از مدرسه برمی‌گردد: حتماً باید یکی از اعضای خانواده در کنار او باشد.

پس از انجام تکالیف و درس خواندن، اجازه دهید اوقات فراغت، بازی و استراحت داشته باشد. او می‌تواند در بازی دلیل ترسش از مدرسه را از زبان عروسکش بیان کند و دانستن این علت به حل مشکل وی کمک خواهد کرد. اجازه دهید کودک درباره احساسش در مورد مدرسه صحبت کند. برخی والدین تحمل دیدن احساسات منفی مثل ناراحتی و اضطراب را در فرزندشان ندارند و اجازه بیان آن را به فرزندشان نمی‌دهند در حالی که کودکان به دلیل قدرت کمتر تحمل استرس، ممکن است این علائم را بیشتر نشان دهند. از مدرسه برای ترساندن و تنبیه استفاده نکنید. مثلاً نگوئید: «اگر درس نخوانی، به معلمت می‌گویم.» کودک را برای مدرسه رفتن تشویق کنید و اگر در خانه ماند، اجازه بازی و تماشای تلویزیون را در ساعت‌هایی که باید در مدرسه باشد، به وی ندهید و ضمناً خود را از گرفتن مشورت بی‌نیاز نبینید.

منبع :

دکتر میترا حکیم شوشتری

فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران