

# نمی‌خواهم برم مدرسه

حدود ۲ هفته تا آغاز سال تحصیلی جدید باقی مانده؛ از راهکارهای آماده کردن کلاس اولی‌ها برای ورود به مدرسه و اضطراب بازگشت به مدرسه برای همه دانش‌آموزان گفتیم

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۱۴ شهریور ۱۴۰۲  
۱۹ صفر ۱۴۴۵ ۵ سپتامبر ۲۰۲۳  
شماره ۲۱۳۰۲

۲۵۲۲



پرونده

شهریور تقریباً به نیمه خود رسید و کم‌کم بوی خوب ماه مدرسه می‌آید.

امسال هم مثل هر سال میلیون‌ها دانش‌آموز سال تحصیلی را در حالی شروع می‌کنند که ممکن است برخی از آن‌ها به خصوص کلاس اولی‌ها ترس از حضور در مدرسه داشته باشند. البته چنین نگرانی فقط شامل آن‌ها نمی‌شود و بچه‌هایی که در مقاطع بالاتر درس می‌خوانند هم ممکن است اضطراب شروع مدرسه را تجربه کنند و در روزهای منتهی به بازگشایی مدارس برنامه خواب‌شان عوض شود، ناراحت باشند و ... هر چند طی این سال‌ها حال و هوای بازگشایی مدارس نسبت به گذشته تغییر کرده و کمی جذاب‌تر شده است؛ اما در مقابل دنیای بچه‌ها هم تغییر کرده است. اگر کلاس اولی دارید و هنوز مدرسه را تجربه نکرد، یا دانش‌آموزی در کلاس‌های بالاتر دارید که هنوز هم در آغاز سال تحصیلی اضطراب دارد مطالعه این پرونده را به شما توصیه می‌کنیم. با ما باشید.

## مدرسه‌هراسی؛ از علایم تا راهکارها

اصطلاح فوبیای مدرسه به معنای ترس کودک از مدرسه رفتن است اما متخصصان معتقدند که مشکل اساسی و اهمه از رفتن به مدرسه نیست

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان بخشی

گاهی فرزند شما کلاس اولی هم نیست؛ اما از چند روز مانده به شروع مدرسه‌ها بحران است، شب‌ها نمی‌خوابد و در کل فوبیای رفتن به مدرسه را دارد. ماجرای این دانش‌آموزان از چه قرار است؟ جدایی‌ها در تار و پود زندگی افراد تنیده شده‌اند، سازش با جدایی چه به صورت گذرا یا به صورت اساسی و پایانه‌ای بخشی از فرایند رشدی مادام‌العمر انسان است. جدایی‌هایی که هر کدام فرد را وارد چالش جدیدی می‌کنند. شاید بتوان گفت جدایی از خانه و والدین با ورود به مدرسه از مهم‌ترین رویدادهای چالش‌برانگیز دوران کودکی است. کودکان حساس در برابر رویدادهایی که برای بیشتر هم‌سن و سال‌های‌شان، تنش کمی ایجاد می‌کند دچار ترس شدید می‌شوند و ممکن است دچار مدرسه‌هراسی شوند. والدین در این مواقع باید چه کنند؟



مشکل اساسی و اهمه از رفتن به مدرسه نیست

اصطلاح فوبیای مدرسه به معنای ترس کودک از مدرسه رفتن است اما متخصصان معتقدند که مشکل اساسی و اهمه از رفتن به مدرسه نیست، بلکه ترس از ترک خانه و اضطراب ناشی از جدایی از والدین است که علایم آن از گریستن تا سردرد، تهوع، بی‌اشتهایی و دل‌دردا شامل می‌شود. عموماً در صبح زود رخ می‌دهد و بعد از رفتن به مدرسه علایم فروکش می‌کند و در روزهای تعطیل یا آخر هفته کمتر می‌شود یا اصلاً دیده نمی‌شود.

دلایل بنوعی وجود آمدن این مشکل

مطالعات نشان داده که چنین کودکانی معمولاً دارای والدین یادر حقیقت مادرانی کمال‌گرا، مستبد، بیش از حد مراقب یا سهل‌گیر هستند. در واقع مادران به فرزندان بیشتر می‌چسبند تا فرزندان به مادر. خانه کودک‌گانی که فوبیای مدرسه دارند عموماً گرم و دور از طردشدگی و بی‌رحمی است، این کودکان عموماً بهره‌جویی مناسبی دارند و در مدرسه شاگردان خوبی هستند ولی دارای زمینه‌های ترس، ناخستگی، انفعال و انزواطلبی هستند. به همین دلیل از جنگ و دعوا، ورزش‌های سنگین و فعالیت‌های اجتماعی اجتناب می‌کنند. خیلی کمتر تجربه جدایی از والدین را در کودکی کشیده‌اند و به مادر وابستگی بیش از حد دارند. عواملی هم در مدرسه ترس از مدرسه را ایجاد می‌کنند مثل اذیت‌و آزار توسط کودکان یا سخت‌گیری معلم، سر به سر گذاشتن یا لقب دادن، ترس از شکست، فشارهای امتحان، دیر رسیدن به مدرسه، عقب افتادن در نتیجه بیماری، ترس از تنبیه، تولد فرزند جدید، فوت یا طلاق والدین، جلب توجه و ... ضمن این که ترس از مدرسه در تمام طیف‌های اجتماعی و سطوح هوشی دیده می‌شود و رایج‌ترین آن در دوره ابتدایی است. در نخستین روز مدرسه کودکان زیادی اشک می‌ریزند که حالت شدید آن اضطراب جدایی است.

اعتماد به نفس فرزندتان را تقویت کنید

باید با افزایش اعتماد به نفس و ایجاد فضای ارتباط با همسالان و تشویق فعالیت‌های گروهی، زمینه برطرف شدن ترس از مدرسه را در کودک فراهم کنند. در نهایت خودتان را آماده کنید که در دسرهای این جدایی، روزها یا حتی هفته‌ها به طول بینجامد و در عین حال به خودتان یادآوری کنید که آرام و خوش‌بین باشید. اگر شما بتوانید از پس این روزهای سخت بآیید، کودکان به این روند عادت خواهند کرد و جدایی‌های بعدی خیلی راحت‌تر خواهد بود.

از وسایل مادر کمک بگیرید در صورت وابستگی شدید کودک به مادر می‌توانید یکی از وسایل شخصی مادر مانند گیره موی کودک بدهید تا وجود مادر را در کنار خود احساس کند. تاکید می‌کنم که نادیده گرفتن ترس کودک بر خورد خشنونت‌بار و غیرمنطقی یابی توجه‌بودن به کودک مشکل‌وی‌را تشدید می‌کند. هرگز کودکی را که دارای اضطراب جدایی است، در مدرسه یا کلاس رها نکنید.

این کارها را در زمان بازگشایی مدارس انجام دهید معلم، مدیر و کارکنان مدرسه را از مدرسه‌هراسی کودک خود مطلع کنید. در صورت لزوم از مسئولان مدرسه بخواهید تا به کودک مسئولیت‌های ساده و به فرآیند حال او بدهند. بعد از شروع مدارس، روزهایی که آرام‌بودن در دسر به مدرسه می‌رود، او را

شروع سال تحصیلی یا کودک به مدرسه برود و اگر برای اولین سال است که به مدرسه جدید می‌رود، تمام قسمت‌های مدرسه مانند دستشویی، آبخوری، فروشگاه و ... را به کودک نشان دهید. برای آشنایی با کادر مدرسه، قبل از شروع سال تحصیلی او را به مدرسه ببرید و اجازه دهید چند کلامی با مدیر، معاون یا سایر کارکنان مدرسه گفت‌وگو کند.

علت ترس را شناسایی کنید به جای مسخره کردن، تحقیر یا جدی نگرفتن موضوع ترس کودک‌تان از مدرسه، برای شناسایی علت ترس کودک در یک محیط امن و آرام و صمیمی با او گفت‌وگو کنید.

با همکلاسی‌هایش ارتباط بگیرید کودک را به ایجاد دوستی‌های مدرسه‌ای تشویق و به او کمک کنید تا با همکلاسی‌های خود صمیمی شود. در صورت امکان دوست یا دوستان همکلاسی‌اش را به منزل دعوت کنید. در این زمان‌ها از تجربه‌های خوشایند خود در مدرسه بگوئید تا دیدگاه و تفکر فرزندان درباره مدرسه اصلاح شود.



## فرش قرمز برای کلاس اولی‌ها بپندازید

آماده کردن کلاس اولی‌ها برای رفتن به مدرسه اصولی دارد که والدین باید در این روزهای باقی مانده شهریور مد نظر قرار دهند

مشره کشف‌رودی | فوق‌لیسانس روان‌شناسی بالینی

شروع کلاس اول یکی از مهم‌ترین مراحل در زندگی هر شخصی است. آماده کردن دانش‌آموزان برای شروع کلاس اول یکی از دغدغه‌های والدین است خصوصاً والدینی که فرزندانی وابسته دارند. اگر فرزند شما دوره پیش دبستانی را تجربه نکرده باشد، شروع کلاس اول برای او سخت‌تر است و والدین باید وقت و انرژی بیشتری را برای آماده کردن کودک به کار ببرند. در ادامه مطلب مهم‌ترین نکات آماده‌سازی کودک برای شروع کلاس اول بیان می‌شود.

را حداقل دو هفته قبل از شروع کلاس اول خریداری کنید زیرا کودکان علاقه دارند مدام این وسایل را لمس کنند. هر قدر زمان طولانی‌تری با این وسایل در ارتباط باشند، راحت‌تر برای شروع مدرسه آماده می‌شوند. اگر از بین افراد فامیل، همسایه‌ها، دوستان پیش دبستانی یا مهد کودک و ... کسی همراه با فرزند شما در همان مدرسه به کلاس اول می‌رود، لازم است برای کاهش اضطراب جدایی کودک، اجازه دهید چندین روز قبل از شروع مدرسه آن‌ها با هم در ارتباط باشند. این که کودک بداند یکی از دوستانش در همان مدرسه و کلاس با او همراه است؛ به‌طور چشمگیری از اضطراب کودک کلاس اولی کم می‌کند.

بزرگ‌شدن او را تحسین کنید

فرزند شما یک مرحله از زندگی را سپری کرده و دیگر کودک نیست. این جمله را مدام در بارش تکرار کنید تا به او برای پذیرش شرایط جدید کمک کند. برایش روشن کنید که همه بچه‌های همسن او به مدرسه می‌روند. مهم‌تر از همه این که به او نگویید در مدرسه قرار است با دوستانش خوش بگذرانند، چرا که ممکن است در اولین روز مدرسه از این موضوع ناامید شود.

برای کودک قصه دنباله‌دار بخوانید

از آن‌جا که کودکان باید برای شروع تحصیل در کلاس اول تمرکز کافی داشته باشند، به مادران توصیه می‌شود قبل از شروع سال برای کودکان کتاب بخوانند. قصه‌های دنباله‌دار می‌توانند بهترین گزینه برای آماده‌سازی کودک در شروع مدرسه باشند. به‌طور کلی به مادران توصیه می‌شود راهکارهایی برای تقویت حافظه شنیداری و بصری به کار گیرند. انجام تمریناتی برای ورزیده شدن دست‌ها هم در کنار این راهکارهای تقویت حافظه کمک می‌کند تا دانش‌آموزان برای شروع کلاس اول آمادگی بیشتری داشته باشند.

او را با مفاهیم جدید آشنا کنید

کودک در این دوره با بسیاری از مفاهیم مانند گروه، مسئولیت و فداکاری آشنایی پیدا می‌کند؛ به همین سبب لازم است آمادگی روحی و جسمانی برای درک این مفاهیم داشته باشد. به عنوان مثال کودکان در شروع کلاس اول با مشق نوشتن و تکلیف آشنایی پیدا می‌کنند. مشق نوشتن و تکلیف در این دوره یکی از مسئولیت‌های مهم دانش‌آموزان است. به همین سبب مادران باید با اقداماتی کودکان را برای این امر آماده کنند؛ خمیر بازی، ماسه بازی و گل بازی در دوران قبل از مدرسه باعث ورزیده شدن دست‌ها و انگشتان کودکان می‌شود و در نتیجه کودکان برای انجام تکالیف مشکل کمتری پیدا می‌کنند.



ساعت خواب کودک را تنظیم کنید

یکی از مسائلی که باعث می‌شود کودکان برای شروع کلاس اول آمادگی نداشته باشند، بیدار شدن دیر هنگام از خواب است. خصوصاً کودکانی که شب‌ها دیر به خواب می‌روند، با این مشکل بیشتر دست و پنجه نرم می‌کنند. به همین سبب به والدین توصیه می‌شود حداقل ۴ هفته قبل از بازگشایی مدارس کمک کنند تا خواب کودک تنظیم شود. ترغیب کودکان برای زود خوابیدن و زود بیدار شدن باعث می‌شود تا کودکان برای شروع کلاس اول آمادگی بیشتری پیدا کنند.

بازسازی مدرسه در اتاق کودک

والدین چندین ماه قبل از شروع مدارس باید اقداماتی را برای کاهش اضطراب فرزندشان انجام دهند. راهکارهای کاهش اضطراب کودکان پیش از رفتن به مدرسه مثلاً می‌تواند این باشد که محیط مدرسه را در اتاق کودک بازسازی کنید و مادر با کودک بازی کند؛ یا به این صورت که مادر نقش معلم، دوست، همکلاسی و مدیر را بازی کند و در بازی این افراد را مهربان و صمیمی جلوه دهد.

گشت و گذار در مدرسه

حدود دو هفته قبل از بازگشایی مدارس، بهتر است که کودک را به مدرسه ببریم و اجازه دهیم کمی در محیط مدرسه گشت و گذار کند و با محیط به خوبی آشنا شود. همچنین برنامه یک روز مدرسه را برایش شرح دهید. فعالیت‌ها، بازی‌ها، زنگ تفریح، محل و زمان خوردن چاشت، ساعت برگشت به خانه، چه کسی صبح‌واره مدرسه خواهد برد، چه کسی او را به خانه برمی‌گرداند و ... با این کار پاسخ‌گوی همه سوالات ذهن مشوش فرزند خود، قبل از رفتن به مدرسه خواهید بود. یادتان باشد که او نیاز به اطلاعات بسیار دقیق و روشنی دارد.

خرید لوازم مدرسه یا همراهی کودک

همچنین مهم است که کودک، والدین را برای خرید لوازم مدرسه همراهی کند. توصیه می‌شود که لوازم مدرسه کودک