

## مدرسه هراسی کودکان

بعضی از کودکان رفتن به مدرسه را دوست ندارند و برای تعداد کمی از آنها مدرسه آنقدر ترسناک و اضطراب زا جلوه می کند که به هیچ وجه علاقه ای به مدرسه رفتن ندارند. این کودکان به دلیل نگرانی از رفتن به مدرسه مریض می شوند، خود را به مریضی می زنند و به خاطر شکایت های جسمانی جزئی در خانه می مانند.

بعضی از کودکان رفتن به مدرسه را دوست ندارند و برای تعداد کمی از آنها مدرسه آنقدر ترسناک و اضطراب زا جلوه می کند که به هیچ وجه علاقه ای به مدرسه رفتن ندارند. این کودکان به دلیل نگرانی از رفتن به مدرسه مریض می شوند، خود را به مریضی می زنند و به خاطر شکایت های جسمانی جزئی در خانه می مانند.



علائم اضطراب آنان به اشکال مختلف مانند سردرد، تهوع، گیجی، تب و... بروز می کند. گاهی اعتراض این کودکان با گریه و کج خلقی هایی که به رفتار پرخاشگرانه و مخرب تبدیل می شود، همراه است و معمولاً

زمانی که فشار برای رفتن به مدرسه از کودک برداشته می شود، این علائم ناپدید می شود. اصطلاح «هراس از مدرسه» اصطلاحی جامع و فراگیر است. ریشه بیشتر این حالات همان ترس از ترک خانه است و اگر کودک را وادار به مدرسه رفتن کنیم، اضطراب او به هراس مبتدل می شود.

در واقع مدرسه نماینده دنیای خارج و نوعی واقعیت است که با واقعیتی که کودک در خانه تجربه کرده متفاوت است. کودکان «مدرسه هراس» مواجهه با این واقعیت را نمی توانند تحمل کنند. خودداری از رفتن به مدرسه طیفی دارد که یک سر آن گاهی مدرسه رفتن است و سر دیگر آن به زور مدرسه رفتن یا برای همیشه مدرسه نرفتن. این امتناع در میان دختران و پسران به یک اندازه رایج است و عمدتاً بین سنین ۵، ۶، ۱۰ و ۱۱ سالگی ظاهر می شود. ترس های مفرط و غیرمعمول از مدرسه معمولاً برای اولین بار در دوره پیش دبستانی، کودکانستان یا کلاس اول نمایان می شوند و در کلاس دوم به اوج خود می رسند، با این حال رفتار خودداری از رفتن به مدرسه می تواند در هر سنی رخ دهد و معمولاً هم پس از یک دوره ماندن در خانه که طی آن کودک بیش از حد معمول، نزد پدر یا مادر خود بوده است ظاهر می شود.

واقعیت این است که درمان کودک مدرسه هراس بسیار بااهمیت است و والدین نباید نسبت به آن بی تفاوت باشند، چرا که مدرسه نرفتن تأثیرات بدی بر کودک و خانواده می گذارد. برای مثال موجب اختلافات خانوادگی و به هم ریختن خانواده می شود، مشکلات تحصیلی ایجاد می کند، تعاملات اجتماعی کودک را کم می کند و زمینه ساز بزهکاری، اضطراب و افسردگی می شود و عواقب اقتصادی دارد.

### • علل مدرسه هراسی

تشخیص این که کودکان به دلایل مختلف از حضور در مدرسه خودداری می ورزند اهمیت بسزایی دارد. بهره هوشی بیشتر این

کودکان در حد متوسط یا بالای متوسط نشان می‌دهد که مشکلات تحصیلی علت بی میلی آنها به مدرسه نیست. گاهی اوقات ترس از مدرسه، از اطلاعات محض از معلم یا دیگران و مقررات خارج از خانه، مقایسه شدن با کودکان ناآشنا و تجربه ترس از شکست ناشی می‌شود. برخی کودکان به دلیل تمسخر، آزار، تهدید و زورگویی بچه‌های دیگر و مورد انتقاد قرار گرفتن یا تنبیه شدن توسط معلم از مدرسه می‌ترسند.

برای بسیاری از کودکان ترس از رفتن به مدرسه در واقع دور شدن از والدینشان (اضطراب جدایی) است. اکراه و امتناع از رفتن به مدرسه می‌تواند به دلایل مختلف باشد. در مواردی هم ترس کودک از این ترس شدید و غیرمنطقی ناشی می‌شود که تصور می‌کند در جمع، ارزیابی می‌شود یا خجالت می‌کشد، زیرا مجبور است در کلاس درس جواب دهد. در برخی از کودکان مبتلا به مدرسه‌هراسی، مراسم صبحگاهی استرس‌زاست و اغلب این کودکان دچار هراس از مکان‌های بسته هستند. شاید به همین دلیل برای برخی از این کودکان لازم باشد که هر وقت احساس ضعف و سستی می‌کنند بتوانند کلاس را ترک کنند.

#### • اضطراب جدایی، عاملی اساسی در مدرسه‌هراسی کودکان

ترس‌های مدرسه‌ای کلا در ۴ 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 بهم خوردگی دل که البته اساس آن اختلال اضطراب جدایی است. کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی نسبت به جدایی از والدین یا دور شدن از خانه، اضطراب مفرط، ناتوان کننده و نامتناسب با سن خود را نشان می‌دهند. این گونه ترس‌ها ممکن است در کودکان به صورت احساس اضطراب مبهم بروز کند یا کودک هر شب کابوس ببیند که او را دزدیده‌اند، کشته شده است یا والدین او مرده‌اند. برای این کودکان دشوار است که به تنهایی در یک اتاق باشند، تنها بخوابند، خرید کنند و به مدرسه یا اردو بروند.

کودکان مبتلا به این نوع اضطراب اغلب تمایل دارند در آغوش والدین شان باشند، آنها را سایه به سایه دنبال کنند و شب‌ها کنار آنها یا درست پشت در اتاق خواب آنها بخوابند. در کودکان بزرگ‌تر شکایت‌های جسمانی خاص یا اظهار ناراحتی عمومی در مدرسه متداول است و معمولاً باعث می‌شود کودک به خانه بازگردانده شود. کودکان مبتلا هنگام جدایی از والدین خود بی تاب می‌شوند و به هر عذر و بهانه‌ای متوسل می‌شوند تا دوباره پیش پدر و مادرشان برگردند. عملکرد تحصیلی این دسته از کودکان به خاطر درخواست‌های مکرر برای خارج شدن از کلاس درس، نگرانی‌شان نسبت به جدایی از والدین و غیبت‌های مکرر از مدرسه پایین است. در واقع می‌توان گفت با توجه به این که اضطراب جدایی در ۹ تا ۱۸ ماهگی به‌نجار است، اختلال اضطراب جدایی به این دلیل ایجاد می‌شود که کودک نتوانسته این مرحله رشدی را با موفقیت پشت سر بگذارد یا بر اثر استرس، به مراحل قبلی رشد برگشته است. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهند اختلال اضطراب جدایی می‌تواند پیش درآمدی برای اختلال وحشت زدگی یا هراس از مکان‌های باز در بزرگسالی باشد. بالا بودن شیوع اختلال اضطراب جدایی بین فرزندان مادرانی است که اختلال اضطرابی و افسردگی دارند و بالا بودن شیوع آن بین خواهر و برادرهای کودکانی است که اختلال اضطراب جدایی دارند.

همچنین محققان دریافته‌اند که کودکان مبتلا به این اختلال بشدت در معرض خطر ابتلا به هراس اجتماعی هستند که در آن وضعیت‌های اجتماعی (برای مثال معاشرت با غریبه‌ها، قرار گرفتن در موقعیت‌هایی که انسان را دستپاچه می‌کنند و...)، اضطراب را می‌شوند. چنین به نظر می‌رسد که پسرانی که مادرانشان مریض هستند در برابر این اختلال آسیب پذیرتر از دیگرانند.

نکته: ترس‌های مدرسه‌ای کلا در ۴ 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 بهم خوردگی دل که البته اساس آن اختلال اضطراب جدایی است

ظاهراً آنها به گونه‌ای غیرعادی به مادرانشان متکی هستند و بیش از اندازه نگران حال آنها می‌باشند. در بسیاری موارد این کودکان، مستعد پاره‌ای ناراحتی‌های عاطفی هستند و هراس از مدرسه تنها یکی از اشکال متعددی است که حالت رکود و شکست را منعکس می‌کند.

می توان گفت نشانه یا عارضه هراس از مدرسه گرچه فقط یکی از شیوه های بروز درد است گاه به اختلال رابطه میان یکی از والدین و کودک اشاره دارد.

• ویژگی های کودکانی که از مدرسه می هراسند:

- در محیط زندگی آنان تبعیض وجود دارد.

- سطح وابستگی به مادر در برخی از آنان شدید است.

- برخی از مادران از تیپ های سلطه جو بوده اند که سعی داشته اند کودک را در انحصار خود داشته باشند یا مادرانی مضطرب دارند.

- احتمالاً والدینشان از آن دسته افرادی بوده اند که سعی داشته اند فرزندشان هرگز از خانه خارج نشود.

- اغلب این بچه ها ترسو و خجالتی هستند.

- اغلب تصور نادرستی از توانایی های خود بخصوص در مقایسه با دیگر بچه ها دارند.

- برخی از آنها در مدرسه و گاهی درخانه احساس تنهایی می کنند.

• عواملی که مدرسه هراسی کودکان را تشدید می کند:

- درگیری والدین در خانه که کودک را در زمانی که در مدرسه است دچار اضطراب و دلواپسی می کند.

- نقص جسمانی کودک.

- داشتن معلم سختگیر یا تنبیه در مدرسه.

- سختی و مقررات و ضوابط مدرسه.

- درگیری و کتک کاری با دیگر بچه ها در مدرسه.

- تولد فرزندی جدید و احساس ناکامی و محرومیت و سرخوردگی.

• پاره ای از اقدامات اصلاحی

- القاء به کودک که مدرسه ترسی ندارد.

- کمک و یاری کودک برای حل مشکلات مدرسه ای

- صحبت کردن در مورد مزایای درس خواندن و باسواد شدن

- بالا بردن جرات و اعتماد به نفس کودک برای غلبه بر مشکلات (درسی)

- بیشتر کردن رابطه بین مدرسه و خانه و یاری خواستن از معلمان

- سهل و آسان جلوه دادن ضوابط و مقررات مدرسه



- یاری کردن کودک در انجام تکالیف درسی و تحسین و تمجید به موقع وی

- دادن جایزه به کودک و تشویق وی

- نادیده گرفتن برخی از خطاهای کودک و به اصطلاح «مته به خشخاش گذاشتن»

- گاهی رفتن به مدرسه با کودک، روحیه دادن و محبت به کودک

- از میان بردن عوامل نفرت از مدرسه مانند تنبیه و سرزنش و سخت جلوه دادن تکالیف.

شما نمی توانید کودک خود را مجبور کنید که مدرسه را دوست داشته باشد، ولی می توانید باعث ایجاد اعتماد و امنیت در او شوید. می توانید کمک کنید با احساساتش کنار بیاید و او را به سوی راه حل احتمالی هدایت کنید.

در عین حال، شما می توانید رفتارهایی را که به نحوی باعث ایجاد مشکل شده اند، تغییر بدهید یا حذف کنید به عنوان مثال:

برای ماندن در منزل، شرایط خاصی را تعیین کنید. برای مدرسه رفتن شرایط مشخصی تعیین کنید. اگر کودک بیمار است باید در رختخواب بماند و حق نداشته باشد با دوستانش بازی کند.

علت رفتن به مدرسه را پیدا کنید. سعی کنید بدانید چه عاملی در مدرسه کودکان را آزار می دهد که از رفتن به آنجا خودداری می کند. با کودک خود صحبت کنید و او را تشویق کنید تا تمام خبرها و اتفاقاتی را که باعث می شوند تا او به مدرسه نرود را برای شما بگوید.

با معلم کودکان صحبت کنید و مشکل را با وی در میان بگذارید. شاید او بتواند در حل و رفع این مشکل به شما کمک کند.

کودک را به ایجاد دوستی های مدرسه ای تشویق کنید. به کودک خود کمک کنید با همکلاسی هایش دوست شود و دوستی هایش را با آنان گسترش دهد.

به غر زدن کودک توجه نکنید. به جای آن، نظرات مثبت و اشتیاق کودک را به مدرسه رفتن تشویق کنید و به او پاداش دهید.

به کودکان برای مرتب رفتن به مدرسه امتیاز بدهید. تا به تدریج کودکان راه بیفتند.

برای ترس کودکان از مدرسه از یک متخصص کمک بخواهید. برخی از کودکان بشدت از مدرسه گریزانند، اگر کودک شما این طور است از یک متخصص کمک بخواهید تا این مشکل از بین برود.