



ساده‌ترین راهکار برای افزایش انگیزه درس خواندن
راهکارهایی که والدین باید به کار گیرند تا انگیزه درس خواندن را در فرزندانشان خود افزایش دهند این است که دانش آموزان قبل از هر چیز باید به خود آگاهی برسند و توانایی‌ها و استعدادهای درونی خود را بشناسند. برای رسیدن به موفقیت، دانش آموز باید ابتدا استعدادهايش را بشناسد و براساس آن، هدف آینده خود را ترسیم و برای دستیابی به هدف نهایی برنامه‌ریزی کند.



چرا مسواک زدن به تنهایی کافی نیست؟
مسواک تنها به ۳ سطح دندان دسترسی دارد و سطوح دیگر به دلیل نزدیک بودن دندان‌ها قابل تمیز شدن با مسواک نیستند؛ به همین دلیل دلیل محیط مناسبی برای جمع شدن غذا و بزاق هستند. در فواصل بین دندانی غذا گیر می‌کند و محیط مناسبی برای رشد و تکثیر باکتری و در نتیجه تجمع پلاک دندانی می‌شود؛ بنابراین اهمیت استفاده از نخ دندان برای پاکسازی این سطوح نمایان می‌شود.

هلمشهری تندروستی

ویژه نامه تندروستی | آبان ۱۴۰۲ | شماره ۸ | دوره جدید

بهداشت روان

نشانه‌های اضطراب مدرسه

شاید برایتان جالب باشد که بدانید متخصصان بهداشت روان به‌طور کامل و دقیق دلیل به‌وجود آمدن اضطراب مدرسه را نمی‌دانند. برای بعضی از بچه‌ها، اضطراب مدرسه به‌علت خاصی مثل بد رفتاری و قلدری بعضی‌ها یا مورد آزار و اذیت قرار گرفتن یا حتی داشتن یک تجربه بد در مدرسه معطوف می‌شود، اما برای بعضی کودکان علت اضطراب مدرسه به دلیل داشتن اضطراب اجتماعی یا اضطراب عملکرد است. علائم اضطراب مدرسه می‌تواند متفاوت باشد و ممکن است فیزیکی، عاطفی یا رفتاری باشد.

علائم فیزیکی

- ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- دل‌درد
- سردرد
- سرگیجه
- تپش قلب بالا
- تنگی نفس
- زیاد عرق کردن

علائم عاطفی

- ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- ترس
- نگران بودن
- زودرنجی
- غمگین بودن

علائم رفتاری

- ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- از رفتن به مدرسه یا سر کلاس رفتن امتناع می‌کند.
- به‌صورت مکرر از مدرسه غیبت می‌کند.
- کودک دچار خشم، عصبانیت یا کج خلقی است.
- به‌خاطر موضوعات بی‌اهمیت گریه می‌کند یا اصلاً بدون هیچ دلیلی گریه می‌کند.
- ادعا می‌کند که مریض است و می‌خواهد در خانه بماند.



اگر فرزندان گفت نمی‌خواهد مدرسه برود چه کنید؟

مدیریت امتناع از مدرسه، مستلزم آموزش والدین است

علت اصلی مشکل را شناسایی کنید

توجه داشته باشید شاید دلیل امتناع فرزندتان از رفتن به مدرسه آن است که در مدرسه مورد آزار و اذیت قرار می‌گیرد؛ بنابراین ببینید چه کاری در این مورد باید انجام دهید. همچنین به فرزندتان کمک کنید تا مهارت‌های دفاع از خود را یاد بگیرد. برای بچه‌ها مهم است که بتوانند خودشان صحبت کنند و اگر با مشکلی درگیر هستند، خودشان از حق خود دفاع کنند. همچنین سعی کنید با مدرسه و معلم فرزندتان در حد امکان در مورد مدرسه و نگرانی‌های کودک گفت‌وگو کنید تا متوجه ریشه‌های اضطراب واقعی کودک شوید. توجه داشته باشیم انجام همین کارهای ساده باعث افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس در کودکان خواهد شد و می‌تواند در کاهش اضطراب آنها تأثیر زیادی داشته باشد.

اگر یک روز صبح فرزندتان گفت نمی‌خواهد به مدرسه برود فوری عصبانی و برافروخته نشوید و فکر نکنید او برای همیشه بی‌سواد می‌ماند. بهترین کار این است که با فرزندتان احساس همدردی کنید؛ برای مثال می‌توانید بگویید: «می‌بینم که نگران رفتن به مدرسه هستی. می‌دانم گاهی سخت به نظر می‌رسد، ولی وقتی بروی با دیدن دوستانت حتماً حالت بهتر خواهد شد. من و معلمت هم به تو کمک خواهیم کرد تا هر مشکلی در این مورد داری حل شود.» سعی کنید از جملات واضح و آرام استفاده کنید که فرزندتان متوجه شود انتظار دارید به مدرسه برود؛ چون آرامش شما، او را هم آرام‌تر می‌کند.

علل اضطراب را بررسی کنید

امتناع کودکان و نوجوانان از مدرسه رفتن به خودی خود یک وضعیت سلامت روانی یا یک مسئله رفتاری نیست، بلکه اغلب بیان‌کننده شرایط زمینه‌ای سلامت روان و مشکلات هیجانی است و دلایل پیچیده‌ای دارد.

شایع‌ترین اختلال و شرایط مرتبط با این موضوع شامل علل اضطرابی (مانند اختلال اضطراب جدایی و اختلال اضطراب فراگیر)، افسردگی، رفتارهای مخالف جویانه، اختلال نقص توجه بیش‌فعالی، اختلال یادگیری یا تجربه مشکلاتی مانند قلدری در مدرسه یا مرتبط با رویدادهای مهم زندگی (جدایی، طلاق، نقل مکان، دوری از خانواده یا مرگ یکی از اعضای خانواده) می‌شود.

با وجود اینکه امتناع از مدرسه ارتباط مستقیمی با همه‌گیری کووید-۱۹ و قرنطینه ندارد، به‌نظر می‌رسد این مشکل نیز بر امتناع از رفتن به مدرسه تأثیر داشته است.

ترس و نگرانی از رفتن به مدرسه را «اضطراب مدرسه» می‌نامند و معمولاً پز شکان به آن «فوبیای مدرسه» یا «امتناع از مدرسه» هم می‌گویند؛ البته همه ما وقتی پیش دبستانی یا کلاس اول بودیم باوقتی که زمان امتحانات نهایی فرا می‌رسید، این نوع ترس‌ها را تجربه کرده‌ایم. به هر حال احساس نگرانی در مورد شروع مدرسه یا رفتن به یک مدرسه جدید برای بچه‌ها عجیب نیست، ولی مشکل کودکان مبتلا به اضطراب مدرسه این است که حجم زیادی از احساس ترس و نگرانی را هنگام حضور در مدرسه تجربه می‌کنند. واضح است که این مسئله می‌تواند روی تمایل بچه‌ها به مدرسه رفتن یا داشتن عملکرد مناسب‌شان اختلال ایجاد کند. اگر فرزند شما اغلب می‌خواهد مدرسه را ترک کند، مهم است که دلیل آن را تشخیص دهید؛ ضمن آنکه نحوه پاسخگویی شما می‌تواند مشکل را رفع یا آن را بدتر کند؛ به همین دلیل بهتر است در بازه نحوه کمک به کودکان برای مدیریت اضطراب مدرسه بیشتر پیاموزید. آنچه در این صفحه می‌خوانید حاصل گفت‌وگوی ماست با دکتر اثر عوان فربرزی فر، فوق تخصص روان‌پزشکی کودک و نوجوان در این باره.

خودنسرمدی خود را حفظ کنید

اگر یک روز صبح فرزندتان گفت نمی‌خواهد به مدرسه برود فوری عصبانی و برافروخته نشوید و فکر نکنید او برای همیشه بی‌سواد می‌ماند. بهترین کار این است که با فرزندتان احساس همدردی کنید؛ برای مثال می‌توانید بگویید: «می‌بینم که نگران رفتن به مدرسه هستی. می‌دانم گاهی سخت به نظر می‌رسد، ولی وقتی بروی با دیدن دوستانت حتماً حالت بهتر خواهد شد. من و معلمت هم به تو کمک خواهیم کرد تا هر مشکلی در این مورد داری حل شود.» سعی کنید از جملات واضح و آرام استفاده کنید که فرزندتان متوجه شود انتظار دارید به مدرسه برود؛ چون آرامش شما، او را هم آرام‌تر می‌کند.

پیامدهای منفی امتناع از رفتن به مدرسه

کودکان و نوجوانانی که از مدرسه رفتن امتناع می‌کنند، در صورت عدم درمان، در معرض خطر انواع پیامدهای منفی زندگی از جمله دستاوردهای پایین تحصیلی، ترک تحصیل، انزوای اجتماعی و سلامت جسمی و روانی ضعیف‌تر قرار می‌گیرند؛ بنابراین امتناع از مدرسه رفتن مستلزم مداخله فوری است؛ چون هرچه این الگوی ناکارآمد بیشتر ادامه یابد، قطع آن دشوارتر است. مدیریت امتناع از مدرسه معمولاً مستلزم آموزش والدین و خانواده‌درمانی است و بسته به علت اصلی و شرایط مرتبط با این مسئله ممکن است کودکان و نوجوانان نیازمند مداخلات درمانی (دارویی یا غیردارویی) به‌منظور بهبود اختلال اصلی منجر به بروز این مشکل باشند.