

# عوارض روانی ترس از مدرسه

بررسی و درمان عوامل بروز دهنده ترس از مدرسه اهمیت دارد چون در برخی موارد علائم اولیه افسردگی نوجوانان اضطراب جدایی است

نه تنها بیماری‌های ویروسی و تنفسی یا حتی پوستی، بلکه کودکان در مدرسه می‌توانند در معرض آسیب‌های روانی هم قرار بگیرند. شایع‌ترین این مشکلات ترس، استرس و تنفر از مدرسه به‌ویژه در چند سال ابتدایی دوره دبستان است. البته احساس ترس از مدرسه برای کودکانی که به تازگی دوران تحصیلی را آغاز کرده‌اند تا حدودی طبیعی است اما شرایط در جایی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد که این دانش‌آموزان در سنین و سطوح بالاتر نسبت به مدرسه رفتن مقاومت می‌کنند و اشتیاقی برای درس خواندن ندارند. در این شرایط حتی اجبار و الزام آنها برای مدرسه رفتن هم می‌تواند کاهش انگیزه را تقویت کند و مشکلات روحی بیشتر از جمله افسردگی را در آنها رقم بزند. مسئله مهم اینکه امروز سلامت روان در اولویت نظام‌های سلامت قرار گرفته و باید به مسئله سلامت روان دانش‌آموزان هم توجه بیشتری داشت تا منجر به بروز عواقب و پیامدهای طولانی مدت نشود. از سوی دیگر متخصصان تأکید می‌کنند که استرس و اضطراب شدید کودکان ارتباط زیادی با ابتلا به بیماری‌های تنفسی عفونی مثل سرماخوردگی، آنفلوآنزا، کرونا و... هم دارد. امین ماهورام، فوق تخصص روانپزشکی کودکان و نوجوان در باره مواجهه با این ترس و اضطراب کودکان به چند نکته مهم اشاره می‌کند و می‌گوید: «در صورت بروز علائم اضطراب جدایی در کودکان و نوجوانان باید بررسی و درمان جدی تر انجام شود چون در برخی موارد علائم اولیه افسردگی نوجوانان همین اضطراب جدایی است.»



## القای خطر درباره محیط بیرونی

به‌طور کلی هراس از مدرسه، ترس بیش از حدی است که در برخی کودکان در خصوص رفتن یا ماندن در مدرسه وجود دارد. این کودکان ممکن است در مکان‌های دیگر بتوانند دوری از مادر را تحمل کنند اما مسئله اینجاست که در برخی از خانواده‌ها جلوگیری از تماس کودک با محیط خارج این پیام را به او منتقل می‌کند که محیط بیرونی خطرناک است. در چنین وضعیتی بسیاری از کودکان هنگام جدا شدن از والدین مضطرب می‌شوند که در محیط مدرسه درباره برخی دانش‌آموزان با چنین مسئله‌ای مواجه هستیم. این در حالی است که وجود استرس در والدین می‌تواند نگرانی و اضطراب فرزندان را افزایش دهد، به همین دلیل به والدین توصیه می‌شود که اول خودشان آرامش داشته باشند، چون در غیر این صورت نمی‌توانند به فرزندشان کمک کنند.

## عوامل تشدیدکننده اضطراب جدایی

جز اضطراب جدایی از والدین، ترس از مدرسه می‌تواند از بخش خاصی از مدرسه، عملکرد تحصیلی، محیط مدرسه یا بر اثر تجربه اتفاق‌های ناخوشایند، مانند آزار دیدن از دوستان در مدرسه یا مشکلاتی در مسیر خانه تا مدرسه باشد. در این موارد پی‌بردن به علت هراس، برای مداخلات درمانی ضروری است. اما برخی کودکان هم هستند که به محض جدا شدن از مادر دچار اضطراب شدید می‌شوند. نمونه این کودکان کسانی هستند که حتی در خانه از مادرشان جدا نمی‌شوند و به این وسیله بر اضطراب خود غلبه می‌کنند. جدا شدن این کودکان از خانه و تمایل به حضور در مدرسه بسیار سخت‌تر است چون به شدت وابسته‌اند.

## علائم استرس در مدرسه

- علائم هیجانی مانند ناراحتی، وحشت، نوسان خلقی و خشم گرفتن
- نشانه‌های شناختی مثل دودلی، عدم تمرکز در دانش‌آموزان، نشخوارهای فکری و فراموشکاری
- علائم جسمانی مانند تعریق، افزایش ضربان قلب، سرخ شدن صورت، معده‌درد و سردرد
- واکنش‌های رفتاری مثل گریه، گوشه‌گیری، تکانشگری و پرخاشگری

## علائم تنفر کودک از مدرسه

- علائم فیزیکی از جمله سردرد، دل درد، سوزش معده، پادرد، حالت تهوع و استفراغ
- مشکلات خواب همچون شب‌اداری، استرس در طول شب و...
- اختلال در تصمیم‌گیری
- به تأخیر انداختن زمان رفتن به مدرسه و از دست دادن مکرر اتوبوس و سرویس مدرسه

## علائم اضطراب جدایی

- شکایات جسمی مانند دردهای شکمی، حالت تهوع، بی‌اشتهایی، مشکلات خواب، سردرد و کابوس‌های شبانه
- تمارض و تمایل به ماندن در خانه
- علائم عاطفی از جمله ترس، نگرانی و غمگین بودن، زودرنجی و...
- علائم رفتاری شامل امتناع از رفتن به مدرسه، غیبت‌های مکرر، عصبانیت و کج خلقی، گریه به دلیل موضوعات بی‌اهمیت و...



## راهکارهای علمی



۳

تعداد زیادی از والدین عادت دارند که تا لحظه آخر در کنار فرزند خود بمانند و خیال کودک خود را راحت کنند. این کار باعث می‌شود جدایی کودک از والدین سخت‌تر شود و حتی تا مدت‌ها پس از آغاز مدرسه هم ادامه داشته باشد. بنابراین توصیه می‌شود که والدین به صورت تدریجی از کودک دور شوند تا هم برای کودک قابل تحمل باشد و هم بتوان پس از مدتی ترس از جدایی را از بین برد.

۱

کودکان به جزئیات همه قوانین و مقررات مدرسه واقف نیستند و تهدید و ترساندن آنها می‌تواند مشکل‌آفرین باشد. بنابراین هرگز او را از معلم نترسانید. مثلاً به او نگویید اگر غذا نخوری به معلم تان خواهیم گفت.

۲

برای آنکه بتوانید استرس و نگرانی شروع مدرسه فرزندان تان را کاهش دهید باید سراغ روش تمرین و تکرار بروید، یعنی باید تغییرات روزمره‌ای را که بعد از شروع سال تحصیلی در زندگی‌شان رخ می‌دهد کم‌کم ایجاد کنید تا خود را با آنها عادت دهند. برای مثال می‌توانید از چند روز قبل از شروع مدرسه، فرزند خود را صبح زود بیدار کنید.

۴

اگر کودک دچار مشکلات جدی یا اختلالات مشخصی نباشد، می‌تواند یاد بگیرد که خودش را با وضعیت جدید و رفتن به مدرسه تطابق دهد. علاوه بر این مهم است که به ترس‌ها و نگرانی‌های کودکان توجه شود و مورد بی‌توجهی قرار نگیرند. کودک باید آگاه شود که این مرحله تازمان زندگی خودش را در کنار والدین آغاز می‌کند و تنها نمی‌ماند.