

عوامل مؤثر بر مدرسه هراسی در کودکان ابتدایی

سحر خداکریمی درویشعلی^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی دانشگاه فرهنگیان مرکز شهید مطهری خوی، رشته آموزش ابتدایی

نام نویسنده مسئول:

سحر خداکریمی درویشعلی

چکیده

ترس از مدرسه معمولاً بین کودکان دبستانی وجود دارد که تا حدی طبیعی است و در رشد مهارت های سازشی مؤثر است، اما زمانی که این اضطراب افزایش یابد مشکلاتی را به همراه خواهد داشت. مدرسه هراسی می تواند باعث آسیب هایی به کودک، خانواده، مدرسه و جامعه بینجامد. همچنین می تواند به اختلالات یادگیری در کودکان منجر شود. مقاله حاضر ابتدا به تعریف ترس و اضطراب و علل ترس در کودکان و تقسیم بندی آن ها می پردازد و سپس عوامل مؤثر در مدرسه هراسی را در سه زمینه ویژگی های فردی، خانوادگی و عوامل انسانی و فیزیکی مدرسه مورد بررسی قرار داده است. در ادامه به ارائه راهکار و راه درمان آن می پردازد. در این مقاله همچنین به بررسی مسائل کودکان کلید به دست و همچنین کودکانی که امتناع شدید از مدرسه رفتن دارند و تفاوت آنها و ارائه راهکار و کمک به آنها پرداخته است. نتایج بدست آمده از پژوهش های انجام گرفته در این زمینه بیانگر آن است که بیشترین علل ترس کودک از مدرسه، عدم تمایل به ترک مادر، ترس از همکلاسی، درس، معلم و فضای فیزیکی مدرسه، کودکان طلاق و کودکان کلید به دست هستند. **واژگان کلیدی:** مدرسه هراسی، خانواده، معلم، کودکان کلید بدست، عوامل فیزیکی مدرسه

مقدمه

اکثراً دوران کودکی را با خاطرات شاد و همراه با بازی های کودکانه به یاد داریم. اما برای بعضی از کودکان این دوره می تواند همراه با استرس و اضطراب گذرا و یا شدید همراه باشد. مدرسه برای بسیاری از کودکان استرس آور است. ترس کودک در اوایل رفتن به مدرسه و در سال های ابتدایی به علت جدایی از والدین و ورود به جامعه ای بزرگ تر طبیعی است. کودکان به دلیل توانایی محدود در ایجاد سازگاری، حساس اند بنابراین ممکن است اضطراب و ترس بیش از حدی را تجربه کنند.

به دلیل اینکه استرس پدیده ثابت در زندگی روزمره است، لازم است که سازش با آن را به کودکان خردسال آموزش داد. آنها می توانند مفهوم واژه استرس را یاد گرفته و علائم فیزیکی واکنش استرس مثل نبض سریع، تپش قلب یا خستگی را تشخیص دهند (هاکنبری، ۱۳۹۴).

محسن طلایی: « دانش آموزان در ژاپن به قدری به مدرسه و معلمان خود علاقه مند و وابسته اند که اگر اولیا بخواهند آنان را تنبیه کنند به فرزندشان می گویند: فردا نمی گذارم به مدرسه بروید و سخت ترین شرایط روحی به کودک تحمیل می شود.» چرا کشورهای پیشرفته اینگونه هستند؟ فضای آموزشی، محتوای کتب یا فرایند ارزشیابی و... چگونه است که دانش آموزان را در کشورهای در حال توسعه گریزان از مدرسه و در کشورهای پیشرفته مثل ژاپن علاقه مند به مدرسه کرده است؟ از این رو اصلاح نگرش در اولیا و کادر مدرسه و دانش آموزان، بیش از گذشته احساس می شود (به نقل از ملکی، ۱۳۹۱).

یکی از مهمترین سرمایه های آتی کشور تربیت نیروی انسانی ماهر و کارآزموده از طریق نظام آموزش و پرورش برای توسعه اقتصادی اجتماعی می باشد (تقی پور، ۱۳۹۳).

افت تحصیلی در مدارس یکی از معضلات جدی نظام آموزشی است که سالانه هزینه های کلانی را بر کشور تحمیل می کند. میان افت تحصیلی با نظام آموزشی و فرهنگ، اجتماع، خانواده و ویژگی های فردی افراد رابطه ای معنادار وجود دارد که می تواند علاوه بر اتلاف هزینه ها و اتلاف وقت، آثاری مخرب بر رفتار و شخصیت فرد بگذارد و حتی مانع جدی اعتلای فرهنگی و اقتصادی کشور شود (فضلی، ۱۳۸۹).

افراد بالغ به ندرت در مورد استرس های کودکان خود فکر می کنند. نیازهای طبیعی رشد و نمو همراه با فشارهای روانی است که اکثر خانواده ها تجربه می کنند. به ندرت ممکن است شیوه بزرگ کردن به گونه ای باشد که بدون استرس این مرحله را طی کنند. استرس به مقدار کم در سالیان ابتدایی، مفید بوده و کمک می کند کودکان مهارت های سازشی موثر را پیدا کنند به هر حال استرس زیاد به دلیل توانایی محدود کودکان کوچکتر برای سازش، تخریب کننده است (هاکنبری، ۱۳۹۴).

بیشتر پژوهش ها در حوزه روانشناسی و روانشناختی و جنبه های روانی و فردی دانش آموزان و به مثابه اختلالات رفتاری و جنبه های درمان آن از طریق مشاوره خانواده ها ... ارائه شده است؛ به طوری که پژوهش های داخلی و خارجی، عوامل ایجاد کننده مدرسه هراسی را در یک بعد از ابعاد و عوامل اجتماعی مانند جدایی والدین، ارزش های فرهنگی خانواده، اختلالات رفتاری خانواده، انضباط شدید رفتار والدین، ناسازگاری اجتماعی، سبک های فرزندپروری، مقررات سختگیرانه مدرسه، برنامه های درسی و کیفیت آموزشی یا یکی از ابعاد روانشناسی مانند بی انگیزگی، اضطراب شدید، اختلالات اسکیزوفرنیک و آشفتگی ذهنی، عاطفی، هیجانی و روانی مورد بررسی و تحلیل قرار داده اند (ملکی، ۱۳۹۷).

انصاری در پژوهش خود تحت عنوان «عوامل اجتماعی مؤثر بر مدرسه هراسی دانش آموزان دوره اول ابتدایی» به این نتیجه رسید که سه عامل فشار خانواده در امر تحصیل فرزند، نظر اولیای مدرسه نسبت به دانش آموز و تجربه کودک درباره محیط مدرسه از عوامل مؤثر بر مدرسه هراسی دانش آموزان در پایه های اول تا سوم ابتدایی است. فروزان کیا در پژوهش خود به بررسی علل ترس از مدرسه در دانش آموزان پرداخته است. روش این پژوهش از نوع میدانی با استفاده از پرسشنامه است و جامعه آماری پژوهش، شامل دانش آموزان و کودکان در زمان تحصیل بوده اند که نشان داده جدایی کودک از خانواده مهم ترین عامل ترس کودکان است (به نقل از ملکی، ۱۳۹۷).

فضلی در کتابی با عنوان «چرا بچه ها مدرسه را دوست ندارند» عوامل مؤثر بر کیفیت آموزشی را با استفاده از منابع پژوهشی تحلیل کرده است. او ویژگی های فردی کودکان، محیط خانواده، محیط فیزیکی مدرسه، تراکم دانش آموزان در کلاس، انتظارات معلم، قوانین مدرسه، کیفیت محتوای برنامه های درسی و سطح دانش و صلاحیت معلمان را از عوامل زمینه ساز ترس از مدرسه در دانش آموزان عنوان کرده و راهکارهای کاربردی برای کاهش مدرسه هراسی ارائه داده است (فضلی، ۱۳۸۹).

کولیچ، در زمینه بررسی مفهوم مدرسه هراسی به پیشرفتی چشمگیر دست یافته است. او دو گروه پسران و دختران را مورد مطالعه قرار داده و به این نتیجه رسیده که علت مدرسه هراسی ضعف در ناسازگاری اجتماعی و جدایی از مادر خانواده است (به نقل از ملکی، ۱۳۹۷).

ترس و اضطراب

ترس مکانیسم دفاعی موجودات زنده برای در امان ماندن از خطر است و باعث حفظ و بقاء موجودات می شود. در صورت عدم وجود چنین مکانیسمی احتمال خطر یا حذف موجودات وجود دارد. انسان نیز در معرض خطرات و آسیب های متعددی است و برای در امان ماندن از این آسیب ها به طور خودکار مکانیسم هایی دارد که مانع آسیب می شوند (قلعه بندی، ۱۳۹۶).

ترس و اضطراب همواره با انسان بوده و خواهد بود. اختلالات اضطرابی از شایع ترین اختلالات بشر می باشند. درصد بالایی از مراجعان به پزشکان، بیماران مبتلا به اختلالات اضطرابی می باشند. این اختلالات می توانند به صورت علائم روانشناختی (مثل ترس ساده) یا علائم جسمی (مثل دل پیچه) و یا علائم توأم تظاهر کنند (همان، ۱۳۹۶).

کودکان نسبت به استرس، مکانیسم های دفاعی از قبیل علایم نهانی مثل انزوایی، طفره روی در انجام کارها و رؤیاپردازی توأم با علایم آشکار، مثل پرخاشگری و بزهکاری نشان می دهند (هاکنبری، ۱۳۹۴).

علت ترس

علت حقیقی ترس کودکان نامشخص است. فروید اعتقاد دارد که طغیان ناگهانی ترس ها در دوران خردسالی، دلواپسی ناشی از آسیب و ناقص شدن (عقده ی اختگی) است. معمولاً کودکان در ۵ یا ۶ سالگی، بسیاری از این ترس ها را کنار می گذارند. کودکان سن مدرسه کمتر از خردسالان در مورد ایمنی بدن بیم دارند، اگرچه کماکان ترس از آسیب، بچه دزدی یا قرار گرفتن تحت عمل جراحی وجود دارد. از مرگ نیز ترس دارند و علاقه ی شدید برای کسب آگاهی در مورد تمام ابعاد مرگ و مردن دارند. شرح دادن سیر تکاملی ترس ها و ناپدید شدن تدریجی آنها ممکن است کمک کند که والدین احساس امنیت خاطر در کنار آمدن با ترس های کودکان خود پیدا کنند (هاکنبری، ۱۳۹۴).

علت های مهم اضطراب:

- وجود پدر و مادر مضطرب و یا حمایت بیش از حد آنان از کودکان خود:
- شکست های متعدد در ارتباطات اجتماعی
- سابقه بیماری جسمانی حاد
- ضعف انگیزه برای دانش آموزان، جهت رفتن به مدرسه؛ (البته در مقطع تحصیلی ابتدایی بیشتر دیده می شود) و یا فرار از مدرسه که در هر سنی ممکن است اتفاق بیفتد.
- روابط نامناسب خانوادگی و یا گسیختگی آن و یا احساس کمبود محبت در خانواده
- وابستگی شدید کودک به اعضای خانواده به خصوص مادر و نگرانی از جدایی یا مرگ و میر آنها، به دلیل ضعیف و ناتوان پنداشتن خود (امیر حسینی، ۱۳۸۹).

قرار گرفتن در معرض خشونت در خانواده، مدرسه یا جامعه می تواند در توانایی کودکان از نظر تمرکز و فعالیت تأثیر بگذارد. این کودکان حتی ممکن است در صورت مشاهده رویداد، دچار ترس، ناامنی و حس درماندگی شوند که منجر به انزوای طلبی و قهقراپی رفتاری خواهد شد. کودکانی که در معرض خشونت مکرر قرار می گیرند، اغلب علائمی از قبیل کابوس های شبانه، اعتقاد به قضا و قدر در مورد آینده، افسردگی و اضطراب نشان می دهند (هاکنبری، ۱۳۹۴).

در برخی از موقعیت ها کودکان دیدگاه غیرواقعی و افراطی از توانایی ها و پیشرفت های خود دارند. هنگامی که آنان احساس تهدید از جانب رویدادهایی کند که می تواند تأثیری در پیشرفت آنها داشته باشد، برای مثال حضور در مدرسه پس از غیبت و انتقال به کلاس دیگر یا حتی نارسایی تخیلی در بعد اجتماعی یا آکادمیک، سبب اضطراب و گوشه گیری در آنان شده و موجب می شود در جستجوی صمیمیت بیشتر با مادر باشند. گاهی اوقات ممکن است ناتوانی در یادگیری باشد (وونگ، ۲۰۱۵).

کودکان با استرس های زیادی ممکن است مواجه شوند برخی از آنها ذاتی بوده و منشأ آن مربوط به درک منحصر به فرد کودک از دنیا می باشد. برخی دیگر تحمیل شونده است، مانند شروع مدرسه (نلسون، ۱۳۹۴).

ترس از مدرسه

ترس از مدرسه همان دوری و اجتناب و بی میلی کودک از رفتن به مدرسه است. گاهی ممکن است این کودکان به علت ترس و اضطراب شدید دچار مشکلات روحی-روانی و جسمی شوند. محیط مدرسه ممکن است برای بسیاری از کودکان استرس آور باشد. حتی تعداد معدودی از کودکان وسایلی مثل چوب و تفنگ یا چاقو با خود حمل می کنند تا هنگام بروز درگیری های فیزیکی از خود دفاع کنند.

محیط مدرسه ممکن است تهدیدی برای خودپنداری کودکان سن مدرسه شود. ترس زیاد، در ارتباط با نارسایی و انتقاد است. رقابت با هم کلاسان برای کسب نمره و شناساندن خود به معلم، مردود شدن از امتحان، مورد سرزنش یا مضحکه شدن در مدرسه، یا برچسب هایی مثل «احمق»، می توانند سبب اختلال عاطفی شوند. بعضی اوقات کودکان سن مدرسه سعی می کنند ترس های خود را مخفی نموده تا از گرفتن لقب هایی از قبیل «بچه یا مرغ» در امان باشند. مخفی کردن آنها به معنی حل و فصل آنها نیست و کودکانی که ترس های خود را مخفی می کنند، ممکن است ترس های مرضی پیدا کنند. معلمان یا والدین همواره ممکن است قادر به تشخیص دادن نگرانی ها و یا منابع استرس در کودکان سن مدرسه نباشند. هنگامی که منابع نگرانی از کودک سن مدرسه پرسیده می شود، نگرانی هایی مثل تهدیدات اجتماعی مثلاً کشمکش با دوستان، آزار شخصی، پروسیجری های طبی، تنبیه، مرگ و عملکرد مدرسه را نام می برند (هاکنبری، ۱۳۹۴).

یکی از علل نرفتن به مدرسه، فوبی از مدرسه است و حتی ممکن است موجب رفتارهای تهاجمی و پرخاشگرانه در کودکان شود. این افراد تمایلات ضد اجتماعی ندارند. جنس مؤنث و مذکر به یک نسبت مبتلا می گردند. در خانواده های پر جمعیت، کوچکترین فرزند بیشتر مبتلا می شود. ابتلا به فوبی مدرسه به طبقه اجتماعی، هوش یا وضع درسی بستگی ندارد. در کودکان طلاق، ممکن است کودک بترسد که والدین او را نیز ترک کنند. تعداد زیادی از کودکان سن مدرسه ای نگران این می باشند که چه اتفاقی برای یکی یا هر دوی والدین خواهد افتاد و عملکرد تحصیلی آنان اختلال پیدا خواهد کرد (نلسون، ۲۰۱۵).

ارتباطات دانش آموزان با معلمان، بخش مهم تکامل اجتماعی و شناختی آنان بوده که می تواند تأثیری از نظر انگیزش یادگیری داشته باشد. همچنین کودکان ممکن است هنگامی که معلم صدای خود را بلند کرده یا فریاد می زند یا ایجاد وحشت می کند یا از تنبیه بدنی در کلاس درس استفاده می کند، دچار استرس شوند. این کودکان ممکن است علائم استرس و نگرانی زیاد در مورد مدرسه نشان داده و نظر منفی نسبت به خود و ترس از صدمه ی فیزیکی را بیان کنند (هاکنبری، ۱۳۹۴).

علائم رفتاری ترس از مدرسه:

- امتناع و بهانه تراشی هنگام رفتن به مدرسه و مقاومت در برابر اصرار والدین. این کودکان معمولاً همه تلاش خود را می کنند تا والدینشان را قانع شوند و اجازه دهند تا آنها در خانه بمانند.
- چسبندگی به پدر و مادر و یا امتناع از جدا شدن از آنها، دروغگویی، فرار و یا پنهان شدن برای اجتناب از رفتن به مدرسه. بسیاری از کودکان در این شرایط تظاهر به بیماری می کنند.
- پریشانی، قشقرق و دچار شدن به ترس و اضطراب زیاد هنگام جدایی از والدین. این مسئله می تواند نشان دهنده وجود اختلال اضطراب جدایی در کودک باشد.
- درخواست مکرر برای تماس به منزل در ساعات مدرسه
- مشکل شدید بلند شدن از تخت خواب هنگام صبح
- امتناع از درگیری در فعالیت های گروهی با همسالان در مدرسه (امیر حسینی، ۱۳۸۹).

کودکان کلید به دست

این اصطلاح برای توصیف کودکانی به کار می رود که در مدرسه ی ابتدایی بوده و ساعاتی قبل از رفتن به مدرسه پا پس از آن بدون نظارت یک فرد بالغ، به حال خود رها می شوند. آن دسته از خانواده های تک والد و مادران شاغل که از امکانات کافی در این زمینه برخوردار نیستند، موقعیت های ایجاد استرس را برای بسیاری از کودکان سن مدرسه به وجود می آورند. برخی از این گونه کودکان ممکن است بیماری مزمن نیز داشته باشند. نظارت نامناسب فرد بالغ پس از فراغت از مدرسه،

کودکان را در معرض بیشترین خطر از نظر صدمه و رفتار بزه قرار می دهد این کودکان احساس تنهایی بیشتر و ایزوله بودن را در مقایسه با کودکانی که فرد مراقب دارند، تجربه می کنند (وونگ، ۲۰۱۵). این کودکان اغلب برای غلبه بر ترس خود در مکان هایی از خانه مثل زیر تخت، داخل کمد یا حمام خود را قایم می کنند.

اصول ایمنی به این کودکان:

- به کودک آموزش دهید که کلیدهایش را نشان نداده و همواره درها را ببندد.
- به کودک بگویید که در صورت غیرعادی بودن درب اتاق، بازبودن پنجره و هر چیز غیرعادی، از ورود به منزل خودداری کند. در مورد کارهای متداول پس از مدرسه با کودک گفتگو کنید.
- به کودک پروسیجرهای مربوط به کمک های اولیه را آموزش دهید.
- اگر انتظار می رود کودک پخت و پز کند (میکروفر بهترین است)، اصول ایمنی را به وی یاد دهید.
- اصول ایمنی حریق را به کودک تأکید کرده و نحوه ی کار دستگاه اطفای حریق را تمرین کنید.
- به کودک ایمنی ترافیک و دوچرخه را یاد داده و آن را تقویت کنید. و به کودک ایمنی مربوط به هوا (جو) را یاد دهید (مثلا در زمان رعدوبرق و طوفان در منزل مانده، از حمام کردن خودداری نماید).
- به کودک آموزش دهید که درب منزل را برای کسی باز نکند.
- استفاده از تلفن : شماره تلفن، آدرس منزل و اسامی والدین را یاد دهید. و به کودک یاد دهید در پاسخ به تلفن بگوید که والدین مشغول هستند، نباید بگوید که والدین در منزل نیستند. و به کودک یاد دهید تا به افرادی که اتفاقی زنگ می زنند، آدرس را ندهد و در پاسخ به تلفن بگوید که هم اکنون والدین نمی توانند پاسخ تلفن را بدهند، ولی بعدا تلفن خواهند کرد.
- فهرستی از شماره های اضطراری را در کنار تلفن نگه دارید و اطمینان حاصل کنید که کودک چگونگی گزارش را می داند فهرستی از شماره تلفن دوستان یا همسایگانی که در مواقع اضطراری می توانند کمک کنند، در دسترس قرار.
- کمک کنید که کودک در مورد تجربیات و احساسات تنها بودن بعد از مدرسه صحبت کند.
- در رسیدن به منزل دقیق باشید؛ اگر والدین در ساعت مقرر به منزل نیایند، سطح اضطراب کودک شدت پیدا می کند. چنانچه در رسیدن به خانه تأخیر خواهید کرد، کودک را در جریان بگذارید (هاکنبری، ۱۳۹۴).

School refusal یا School avoidace

این اصطلاح به کودکانی اطلاق می شود که در رفتن به مدرسه مقاومت می کنند یا امتناع شدید از رفتن به مدرسه به مدت طولانی نشان می دهند که ناشی از اضطراب یا ترس از تجربیات مربوط به مدرسه می باشد. این مسئله در تمام سنین دیده می

شود اما در کودکان ۱۰ ساله بیشتر است. البته ترس مرضی از مدرسه در هر دو جنس و در همه ی سطوح اجتماعی اقتصادی دیده می شود (وونگ، ۲۰۱۵).

اضطرابی که اغلب به سوی هراس بی جهت و ناگهانی گرایش یابد، یک علامت ثابت بوده و کودکان ممکن است به عنوان مکانیسم محافظتی در مواجهه با موقعیت ناراحت کننده بروز دهند. علایم فیزیکی بارز بوده و ممکن است در ارتباط با هر بخشی از بدن از جمله بی اشتها، تهوع، استفراغ، اسهال، سرگیجه، سردرد، درد ساق ها یا شکم باشد. آنها حتی ممکن است تب خفیف نیز داشته باشند. یک مشخصه ی این رفتار، این است که به محض این که کودک در منزل می ماند، علایم به صورت ناگهانی فروکش می کند. یک مسئله ی مهم دیگر، فقدان علایم در روزهای انتهایی هفته یا روزهای تعطیل می باشد. دلایل بی شماری ممکن است دخالت داشته باشد. گاهی اوقات شکایت ها ممکن است به علت خاص یا گذرا مثلاً معلم ایرادگیر، ترس از مردود شدن در امتحان، یا ارائه ی گزارش شفاهی برای کودک خجالتی، یا وجود تبعیض بر اساس نژاد، پوشاک، یا ظاهر فیزیکی ارتباط داشته باشد. گاهی اوقات ممکن است در ارتباط با وجود گروه های سرکش یا تهدید کننده ی شاگردان باشد. همچنین وجود محیط ناامن در خانه، که کودکان می ترسند والدین، آنان را ترک کنند، ممکن است اساس اضطراب آنان را تشکیل دهد (همان، ۲۰۱۵).

یک منبع مکرر ترس، اضطراب جدایی در رابطه با وابستگی شدید بین مادر و کودک می باشد، به گونه ای که کودک تمایل به ترک مادر ندارد و به همین نسبت نیز مادر (حتی اگر ناخودآگاه باشد) بی میل است. نیاز شدید برای نزدیکی بین مادر و کودک در دوره ی شیرخوارگی طبیعی می باشد، ولی تداوم این نوع ارتباط در دوره ی کودکی کاملاً نامناسب است. به طور مشخص، این کودکان از رفتن به مدرسه ترس ندارند، بلکه می ترسند خانه را ترک کنند آنها می ترسند که در هنگام جدایی از والدین چیز غیرعادی اتفاق بیفتد (هاکنبری، ۱۳۹۴).

پیشگیری

ترس از مدرسه و همچنین مسایل وابسته ی دیگر را به تدریج با تشویق کودک به کسب استقلال در سن مناسب (شیرخوارگی و اوایل کودکی) می توان برطرف ساخت. برای مثال،

- در ۶ ماهگی می توان کودک را به طور موقت نزد «پرستار بچه» گذاشت.
- در ۳ سالگی می توان موقتاً او را در جایی به جز خانه ی خودش (مثلاً خانه ی مادربزرگ) گذاشت.
- به محض کسب توانایی، می توان به آنها اجازه داد به تنهایی غذا بخورند و کارهای شخصی را انجام دهند.
- در ۴ سالگی می توان اجازه داد در حیاط به تنهایی بازی کنند و سپس می تواند در همسایگی خودشان بازی کنند.

- در بدو ورود به مدرسه نیز اکثر کودکان ممکن است ترس را تجربه کرده و نیاز به کمک داشته باشند. بیشتر کودکان در طول سالیان مدرسه، نوعی ترس نشان می دهند (هاکنبری، ۱۳۹۴).

چنان چه مشکل در اوایل شناخته شده و به طور مناسب درمان شود، عواطف منفی حول و حوش مدرسه به حداقل رسیده و احتمال کمتری دارد که ترس های باقی مانده را در طول زندگی ادامه دهند. ترس های مربوط به نخستین روزهای ورود به مدرسه را می توان با دادن اطمینان خاطر و آمادگی وسیع تر، رفع کرد. تماس مستقیم با مدرسه و معلمین، بهترین طریق تسکین اضطراب پیش بینی شده است. والدین می تواند یک ماه قبل از شروع مدرسه، وی را به مدرسه برده و به معلم معرفی کرده و از وی اجازه بگیرند تا کلاس درس را تجربه کند (همان، ۱۳۹۴).

تدابیر درمانی برای این گونه کودکان

هدف از این درمان ها رفع ترس کودک و بازگشت او به مدرسه است. والدین باید در این مسیر به کودک کمک کنند. مسائلی مثل ترس از امتحان، مسیر مدرسه، وجود دانش آموزان سرکش یا مشکل با معلم را می توان حل کرد و حتی پس از مدتی علائم ترس ناپدید می شوند. اما هر چه زمان بیشتری هم فاصله بیفتد برگشت او به مدرسه دشوارتر خواهد بود. بسیاری از بچه ها برای رفع اضطراب شدید نیاز به دارو پیدا می کنند. به هر حال ارزیابی روانی ضروری تر از دارو ها هستند. البته در ابتدا لازم است به طور نیمه وقت ولی سپس می تواند به طور کامل در مدرسه حضور پیدا کند. از پاداش نیز در موفقیت ها می توان استفاده کرد. در برخی از کودکان با اضطراب جدایی نسبتاً شدید، ممکن است که از ضدافسردگی استفاده شود. عوامل ضد اضطراب یا بنزودیازپین ها مثل دیازپام، آلپرازولام و کلونازپام در کودکانی که به طور شدید بی قرار بوده و در رابطه با رفتن به مدرسه اضطراب نشان می دهند، استفاده می شود (هاکنبری، ۱۳۹۴).

راهکار و درمان ترس

بهترین روش برای کنترل ترس و کمک به این گونه کودکان پیشگیری است. بهتر است میزان استرس کودک کنترل شود و به حدی نرسد که باعث ایجاد تنش در وی شود.

به کودکان باید آموزش داد که چگونه علائم استرس را مثل تپش قلب، تنفس سریع یا احساس حرکت چیزی در معده شناسایی کنند. هنگامی که کودکان تشخیص دهند تحت استرس هستند، می تواند شیوه هایی را برای کنترل استرس به کار گیرند. بازی وسیله ی مهمی برای تخلیه خشم یا یأس کودک بوده و اسباب بازی هایی از قبیل طیل، خاک رس و کیسه های ضرب زن روش های متناوب دیگر از نظر تخلیه ی اضطراب است (هاکنبری، ۱۳۹۴).

در برخی از مواقع الگو قرار دادن فردی که مشکل مشابه دارد و به صورت موفقیت آمیز با مسئله ی یکسان کنار آمده است، می تواند کمک کند(کرمی نوری،۱۳۸۶).

گاهی اوقات ترس ها با معیارهای ساده یا افزایش سن فروکش نمی کنند. هنگامی که کودکان ترس های شدیدی تجربه می کنند، به گونه ای که سبب آشفتگی در خانواده می شود، کمک حرفه ای نیاز است. برنامه های آموزشی موفقیت آمیز شامل موارد ذیل است:

- سست کردن عضلات
 - تخیلات گام به گام
 - صحبت کردن مثبت با خود یا ابراز عبارات شجاعانه
 - تکرار عبارات اعتمادسازی که سبب توقف افکار ترسناک شود(وونگ، ۱۳۹۴).
- متغیرهایی که کمک می کند کودکان با استرس کنار آیند، شامل وضع اجتماعی، اقتصادی، ارتباطات خانوادگی، حمایت اجتماعی، جنسیت و تجربیات قبلی زندگی است. ساعت خواب نیز زمان مناسب برای کمک به کودکان در روزهای اول می باشد. داستان ها و کتاب های مناسب می تواند کمک کند. مطالب ضبط شده مناسب می تواند در سازش کودکان با ترس های عادی (تاریکی، کابوس های شبانه، پزشک، دندان پزشک، روح) مؤثر باشد (هاکنبری،۱۳۹۴).

بحث و نتیجه

در این مقاله به بررسی عوامل موثر بر مدرسه هراسی در کودکان پرداخته شد. ترس از مدرسه می تواند علت های متفاوتی داشته باشد. والدینی که کودک آنها ترس از مدرسه دارد باید به کودک خود اجازه دهند در مورد تجربیات، احساسات و علت ترس خود صحبت کند. در مورد کودکانی که در روز اول مدرسه دچار ترس می شوند بهتر است والدین همراه او به مدرسه بروند و خارج از کلاس درس منتظر او بمانند. اگر مشکلات و اختلالات کودک به مدت طولانی ادامه یابد به کمک حرفه ای نیاز پیدا می کند. بهترین شیوه کمک به کودکان از طریق حل مسئله است. مدرسه هراسی اغلب موجب اختلال در روند یادگیری و آموزش کودکان و همچنین منجر به اختلالات شناختی-رفتاری در کودکان می شود. این اختلالات می تواند مشکلاتی برای کودک، کارکنان مدرسه، اعضای خانواده ایجاد کنند.

منابع

- امیر حسینی، خسرو (۱۳۸۹)، مهارت های اساسی زندگی سالم، چاپ هشتم، تهران، انتشارات عارف کامل.
- تقی پور ظهیر، علی (۱۳۹۳)، مقدمه ای بر برنامه ریزی آموزشی و درسی، تهران، انتشارات آگه، چاپ سی و نهم.
- فضلی، رخساره، (۱۳۸۹)، چرا بچه ها مدرسه را دوست ندارند. تهران: انتشارات کورش، چاپ اول.
- قلعه بندی، میر فرهاد (۱۳۹۶)، روان پزشکی بالینی و علوم رفتاری، چاپ اول، مشهد، انتشارات ارجمند.
- کریمی نوری، رضا (۱۳۸۶). روانشناسی حافظه و یادگیری با رویکردی شناختی، تهران، انتشارات سمت، چاپ اول.
- ملکی، صفی الله و عربانی دانا، علی (۱۳۹۱)، یادگیری کارآمد و خلاق، تهران، انتشارات پیام رسان، چاپ اول.
- ملکی، صفی اله / انصاری، حمید / مهاجری، اصغر (۱۳۹۷)، عوامل اجتماعی موثر بر مدرسه هراسی دانش آموزان دوره اول ابتدایی، فصلنامه خانواده و پژوهش، شماره ۴۴، تیر ۱۳۹۷.
- نلسون، اسنشیال (۲۰۱۵)، گایدلاین (پزشکی اطفال ۱)، چاپ سوم، تهران، انتشارات دکتر کامران احمدی.
- وونگ، (۲۰۱۵)، روان شناسی کودکان، مترجم جمعی از اساتید کشور، چاپ سوم، تهران، انتشارات جامعه نگر.
- هاکنبری، مریلین (۱۳۹۴)، کودک سالم و کودک بیمار، مترجم شوقی، مهناز / سنجری، مهناز، چاپ سوم، تهران، انتشارات جامعه نگر.