

چطور به کودکی که از مدرسه می‌ترسد. کمک کنیم؟



ترس از مدرسه هر سال با آغاز سال تحصیلی چالشی است که سر راه برخی والدین قرار می‌گیرد. برآورد می‌شود بین دو تا پنج درصد از کودکان این ترس را تجربه می‌کنند. شدت این نوع ترس نیز در بین کودکان متفاوت است و طبیعی است که مداخلات نیز با توجه به شدت متفاوت خواهد بود. ترس‌های شدید که بیش از پنج روز ادامه می‌یابد و کودک را از هرگونه فعالیت آموزشی بازمی‌دارد نیاز فوری به مداخله یک روان‌شناس یا مشاور با تجربه دارد، اما ترس‌هایی نیز هستند که طی پنج روز و با در نظر گرفتن راهکارهای زیر توسط والدین به شدت کاهش می‌یابند:

❖ به هیچ عنوان با رفتار یا کلام پرخاشگرانه یا سرزنشی کودک را نصیحت نکنید. والدینی که با کودک ترسیده با لحنی فریادگونه یا تهدیدی صحبت و او را نصیحت می‌کنند که "مگر مدرسه ترس دارد؟" در حقیقت این پیام را به او می‌دهند که او کودک ضعیف و ترسویی است. طبیعتاً در این وضعیت متناقض ترس او نیز توجیه‌پذیر خواهد شد چون خود را ضعیف پنداشته است .

❖ با لحنی با محبت و حمایتگرانه دلیل ترس کودک را جویا شوید. گاه این ترس به دلیل اضطرابی است که او از جداشدن از مادر دارد. برای چنین کودکی که ممکن است دلبستگی ایمن شکل نگرفته باشد، ضروری است با لحنی با محبت تاکید کنید که هر سنی ویژگی‌هایی دارد و با استفاده از مثال‌هایی مثل پرواز جوجه‌های پرندگان از مادرانشان و پرواز به تنهایی یا داستان‌هایی که برای این مورد نوشته شده‌اند روشن کنید که جدایی چندساعته کودک از مادر آسیب‌زننده نیست و او از حمایت همیشگی شما برخوردار است .

❖ کودک باید خواب کافی داشته باشد و صبحانه مناسبی بخورد. در صبح اولین روز سال تحصیلی در برخی از خانه‌ها گویی یک سونامی در حال نزدیک شدن است. اعضای خانواده چنان با استرس و آشفتگی به دنبال آماده شدن هستند که گویی دقایقی دیگر سونامی خانه آنها را نابود خواهد کرد. در چنین خانه‌ای طبیعی است که خواب کافی وجود نداشته و صبحانه مناسبی نیز صرف نمی‌شود و نتیجه یک کودک مضطرب خواهد شد. برنامه‌ریزی برای خواب شبانه و بیدارشدن کودک حداقل نیم ساعت قبل از خروج از خانه باید رخ دهد تا اعضای خانواده صبحگاه خود را در مواجهه با سونامی نبینند.

❖ پس از آمدن کودک به خانه برای او جشنی کوچک بگیرید تا تجربه‌ای شیرین برایش خلق شود.

❖ از کودک درباره تجربه روز اولش در مدرسه بپرسید و بدون هیچ‌گونه قضاوتی درباره رفتارهایش شنونده خوبی

برای صحبت‌ها و نظراتش درباره معلم و کادر مدرسه و محیط مدرسه و هم‌کلاسی‌هایش باشید.

واحد مشاوره دبستان فیردنتی کوش