

استرس در کودکان دبستانی

بی میلی اطفال در مورد مدرسه رفتن ، غالباً عادی است ولی اضطراب شدید و دائمی طفل از این موضوع ، علامت رفتار غیر عادی مهمی بوده ، نشانه آن است که یا جنبه ای از محیط دبستان و رفتار معلمان ایجاد کننده این کیفیت است ، یا اینکه محیط خانه چسبندگی شدید برای کودک دارد . تحقیقات نشان می دهند که ترس از مدرسه رفتن در دخترها شدت بیشتری دارد .

علت اصلی مدرسه هراسی ، اضطراب ناشی از جدایی والدین است . مادران این گونه اطفال نیز وابستگی های غیر عادی ظاهر می سازند و این ترس را تشدید می کنند.

این مادران می کوشند فرزندان خودشان را از حوادث ناراحت کننده محافظت کنند و احتمالاً محیط مدرسه را به صورت کانونی که شاید برای طفل آنها حادثه آفرین باشد تلقی می کنند .

اغلب مشاهده می شود که پافشاری و اصرار پدر و مادر باعث پدید آمدن علائم عدم تعادل روانی و اختلالات جسمانی می شود . اختلالات جسمانی به صورت دل درد ، استقرآغ ، سردرد ، سرگیجه و ضعف ظاهر می شود . دانستن این نکته نیز حائز اهمیت است که غالباً علائم مذکور در روزهای تعطیل از بین می رود . هم چنین اگر پدر و مادر یا پزشک توصیه کنند که کودک چند روزی در منزل بماند ، بلافاصله علائم بیماری از بین می رود ، ولی در روز قبل از رفتن به مدرسه یا همان روز علائم جسمانی مجدداً ظاهر می شوند .

کودکان مبتلا به ترس غالباً علاوه بر واکنش ترس ، علائم دیگری نیز از خود ظاهر می سازند .

شایع ترین این علائم عبارت اند از : اختلال در خواب ، اختلال گوارشی ، عصبانیت ، جویدن ناخن ، شب ادراری و لکنت زبان ، ترس در کودکان ، غالباً با علائم روان تتی مانند : استقرآغ ، دل درد ، سردرد ، سر گیجه ، خشکی دهان ، تپش قلب و اسهال همراه است .

مدرسه هراسی در بچه های مدرسه رو ، در هر سنی که باشند دیده می شود ، اما در ۱۱ و ۱۲ سالگی به اوج خود می رسد . اغلب آن چه مدرسه هراسی به نظر می آید ، در واقع ترس از ترک منزل است .

گاهی وقوع حوادثی مانند : مرگ فردی از اعضای خانواده ، جدایی ، طلاق ، تولد نوزاد تازه ، کشمکش پدر و مادر یا فقط وابستگی بیش از حد به مادر منبع ترس است و در چنین مواردی ، مدرسه ترساننده است . این موضوع گاهی با فرستادن اجباری کودک به مدرسه و اصرار او برای تلفن کردن مکرر به مادرش روشن می گردد . (

یکی دیگر از علل استرس در دبستانیها این است که :

کودکان دبستانی نمی توانند بر اعمال خود کنترل داشته باشند . آنها در حال افزایش مهارتهای اجتماعی می باشند . آنها یاد می گیرند که چطور دوست پیدا کنند . رفتارهای تهاجمی خود را کنترل کنند و اضطراب و هیجانان خود را کنترل کنند . اگر معلمین و اولیا با این مسائل به عنوان اصول تکامل طبیعی برخورد نکنند ، این مسائل به منابع استرس زا تبدیل می شوند .

بچه ها در سنين شروع دبستان آماده يادگيري هستند . به همين دليل سن شروع مدرسه در اين سن مي باشد . آنها بايد مشتاق و آماده يادگيري مي باشند .

علائم استرس در دبستانيها شامل :

۱. ترس و كاپوسهاي شبانه :

شكاياتي مانند دل درد و سردرد نشان مي دهد كه اطفال تحت استرس هستند و والدين اين دردها را بيش از يك بيماري جسمي مي دانند . اين مشكل چيزي نيست كه كودك آنها از خود ساخته باشد . كودكان به وسيله سردرد و دل درد مي خواهند از چيزي فرار كنند اما اين يك مشكل واقعي است و مي تواند راهي باشد براي اينكه آنها خود را با استرس ها تطابق بدهند .

۲. منفي بافي و دروغگويي :

راه مقابله با اين مسئله اين است كه والدين بدون اينكه دروغ كودك را تائيد كنند آنها بزرگ نكنند و به او بگويند اگر اينطور بود خيلي خوب بود . به اين طريق والدين نه دروغ را قبول کرده اند و از طرفي احساسات او را نيز سرکوب نکرده اند و به اين وسيله اولياء كودك مي توانند با هم صحبت كنند .

۳. محروميت و خجالتی بودن افراطي :

همه ما تقريباً با اخلاق بچه ها آشنايي داريم ، همه بچه ها با يك سرعت بالغ نمي شوند . بعضي از بچه ها در پذيرش بعضي از چيزها كند هستند .

اگر فرزند ما زود عصباني شده و پرخاشگري مي كند و زودتر از بقيه آشفته مي شوند ، به آنها كمك كنيم تا راهي براي تخليه هيجانات خود پيدا كند . اگر كودك ما بعد از مدرسه نياز به تحرك دارد ، به او پيشنهاده ورزش كنيم . اگر فرزند ما نياز به آرامش دارد به او توصيه كنيم به موسيقي گوش دهد .

سعي كنيم از كودكانمان سؤال كلي نپرسيم بلكه با آنها بيشتر صحبت كنيم و سؤالات جزئي تر بپرسيم .

راهكارها و چگونگي کاهش استرس در دانش آموزان :

در بسياري از موارد اولين استرسها را افراد در دوران مدرسه احساس مي كنند و اثرات منفي فراواني بر سلامت جسم و روان فرد تحمل مي كنند . کاهش اثرات آن مستلزم به كار گيري راهكارهاي اساسي است تا از صدمات روحي و رواني به دانش آموزان جلوگیری شود .

هدف اصلي اين طرح تامين شادابي و نشاط مدرسه از طريق توسعه ورزش صبحگاهي ، همخواني سرودهاي شادي بخش و مورد توجه قرار دادن و متوقف کردن عوامل يا برنامه هايي است كه در مدرسه براي دانش آموزان استرس ايجاد مي كند .

خواب کافی ، تغذیه مناسب و مؤثر ، استراحت ، ورزش ، در نظر گرفتن زمانی برای اوقات فراغت ، آرام سازی عضلانی ، نگر دیدگاه و مثبت اندیشی ، داشتن برنامه منظم ، افزایش معاشرت ، داشتن هدف ، کاهش توقعات از زندگی و داشتن اعتقاد مذهبی و قوی عواملی هستند که دانش آموزان باید برای مقابله با استرس بیاموزند .

معلمان باید از برخوردهای نامناسب و سرزنشهای منفی پرهیز کنند . ممکن است رفتار و گفتار معلم یک دانش آموز را تحقیر کند تا دیگران نیز متوجه کار خود باشند و این امر باعث کاهش اعتماد به نفس و وجود استرس و اضطراب در دانش آموزان می شود .

دور کردن فضای امتحان از استرس ، نظم سالن جلسه ، ترتیب دادن سؤالات و چیدن آنها از آسان به سخت (در برگیرنده های امتحانی) از سوی مربیان مدارس می تواند در کسب نتیجه بهتر و کاهش استرس مؤثر باشد .

برای پیشگیری از استرس مدرسه باید به نکات زیر توجه کرد :

۱ . زمانی را با کودکان خود سپری کنید ، سعی کنید محیط خانه برای بچه ها با ثبات باشد .

۲ . در مورد قوانین خانه با هم مذاکره کنید .

۳ . فقط با بچه ها صحبت نکنید بلکه باید با آنها ارتباط برقرار کنید .

برگزاری آزمونهای تشخیصی در طول سال تحصیلی می تواند اضطراب روزهای قبل و بعد از امتحان دانش آموزان را از بین ببرد . داشتن آرامش در زمان آزمون ۲۴ ساعت قبل از آن ، به بالا رفتن موفقیت تحصیلی در دانش آموزان کمک می کند و بهترین راه جلوگیری از نگرانی ، مطالعه مستمر در طول سال تحصیلی است . والدین به هیچ وجه نباید در زمان امتحانات ، دانش آموز را تحت فشار قرار دهند و او را وادار به خواندن زیاد درس کنند .

امتحانات در واقع ملاک و معیار تشخیص رشد علمی برای هر دانش آموز است . و در یک یا دو شب هیچگاه نمی توان مطالب یکساله را فرا گرفت .

دانش آموزانی که در طول سال تحصیلی مطالعه داشته اند با آرامش قبل از امتحان به راحتی می توانند از سد آن عبور کنند .

والدین به هیچ وجه نباید با وارد کردن فشار روحی به دانش آموزان در موقع امتحانات استرس و اضطراب برای آنان ایجاد کنند .

در بین فراگیری علمی دانش آموزان تفریح نیز لازم است . و این در حالی است که برخی والدین دانش آموز را در خانه حبس کرده تا مبادا نمره امتحانی آنان کم شود .

یک پزشک متخصص تغذیه نیز می گوید : تغذیه درست در موقع امتحانات باعث بالا رفتن ضریب هوشی و کاهش استرس در دانش آموزان می شود .

خواب شبانه بهترین خواب برای دانش آموزان در موقع امتحانات است ، دانش آموزانی که ضریب یادگیری خود را کاهش می دهند در موقع امتحانات از خواب شبانه خود برای درس خواندن استفاده می کنند .

فرزند خود را تشویق کنیم تا با معلمانش رابطه برقرار کند .

به فرزند خود کمک کنیم تا بر اساس قواعد و اصول آموزشی صحیح برای امتحان آماده شود .

بهترین درمان استرس در این بیماران ، ورزش ، خواندن کتابهای طنز و مصور و تماشای فیلم های کمدی است .

پس از بیان راهکارهای مقابله با استرس باید این را متذکر شویم که :

اگر چه ممکن است بسیار ساده و پیش پا افتاده بنظر برسد ولی زمان کافی را با کودکان خود نمی گذرانیم . همچنانکه سن نوجوانان بالاتر می رود والدین بجای اینکه کارگردان باشند بیشتر نقش مربی را پیدا می کنند . اصل و مبانی ارتباط با سایر افراد و حضور در مکانهای مختلف باید وجود داشته باشد . والدین باید تا حدی از کنترل فرزند خود دست بکشند ! البته زیر نظر داشتن فرزند در این زمان از همیشه مهمتر است .

چند توصیه برای والدین :

آن چه در ابتدا انتظار می رود والدین بدان عمل کنند ، اهمیت دادن به ترسها و نگرانیهای فرزندان است . هیچ گاه نباید ترس و نگرانیهای فرزند را به مسخره گرفت . به صحبت های فرزند خود با دقت گوش دهید و با او همدلی کنید .

به فرزند خود نشان دهید از این که او این قدر نگران است ، شما نیز ناراحت هستید و سعی دارید عامل ترس و نگرانی را از بین ببرید .

اجازه دهید کودکان در مورد عامل استرس به راحتی با شما صحبت کند و از احساسات خود بی پرده با شما سخن بگوید . از فرزند خود نخواهید که راجع به عامل ترس خود سخن نگوید یا راجع به آن فکر نکند .

اگر فرزند شما مدرسه هراسی دارد ، ابتدا لازم است مشخص کنید علت این ترس ، مدرسه است یا خانه . صاحب نظران معتقدند که بهترین درمان مدرسه هراسی ، برگرداندن کودک به مدرسه است . به خاطر داشته باشید که مادری قاطع و معلمی مصمم و فهمیده می تواند به تدریج بچه را برای آمدن به کلاس درس ترغیب کنند .

سعی کنید از ایجاد وابستگی افراطی و چسبندگی در فرزند خود بپرهیزید . به فرزند خود مسئولیتی را محول کنید که ضمن منطبق بودن با توانمندی وی ، نیازمند کوشش های فردی او باشد .

به فرزند خود بیاموزید افکار مثبت مانند « من ترس خود را کنترل می کنم ، به جای افکار منفی از شدت ترس خواهم مرد » را جایگزین کند .

در صورتی که احساس می کنید ترسهای کودک شما بیش تر از حد متداول می باشد ، سعی کنید با یک روانپزشک و روانشناس تماس بگیرید .

استرس در کودکان دبستانی

بی میلی اطفال در مورد مدرسه رفتن ، غالباً عادی است ولی اضطراب شدید و دائمی طفل از این موضوع ، علامت رفتار غیر عادی مهمی بوده ، نشانه آن است که یا جنبه ای از محیط دبستان و رفتار معلمان ایجاد کننده این کیفیت است ، یا اینکه محیط خانه چسبندگی شدید برای کودک دارد . تحقیقات نشان می دهند که ترس از مدرسه رفتن در دخترها شدت بیشتری دارد .

علت اصلی مدرسه هراسی ، اضطراب ناشی از جدایی والدین است . مادران این گونه اطفال نیز وابستگی های غیر عادی ظاهر می سازند و این ترس را تشدید می کنند.

این مادران می کوشند فرزندانشان را از حوادث ناراحت کننده محافظت کنند و احتمالاً محیط مدرسه را به صورت کانونی که شاید برای طفل آنها حادثه آفرین باشد تلقی می کنند .

اغلب مشاهده می شود که پافشاری و اصرار پدر و مادر باعث پدید آمدن علائم عدم تعادل روانی و اختلالات جسمانی می شود . اختلالات جسمانی به صورت دل درد ، استفراغ ، سردرد ، سرگیجه و ضعف ظاهر می شود . دانستن این نکته نیز حائز اهمیت است که غالباً علائم مذکور در روزهای تعطیل از بین می رود . هم چنین اگر پدر و مادر یا پزشک توصیه کنند که کودک چند روزی در منزل بماند ، بلافاصله علائم بیماری از بین می رود ، ولی در روز قبل از رفتن به مدرسه یا همان روز علائم جسمانی مجدداً ظاهر می شوند .

کودکان مبتلا به ترس غالباً علاوه بر واکنش ترس ، علائم دیگری نیز از خود ظاهر می سازند .

شایع ترین این علائم عبارت اند از : اختلال در خواب ، اختلال گوارشی ، عصبانیت ، جویدن ناخن ، شب ادراری و لکنت زبان ، ترس در کودکان ، غالباً با علائم روان تنی مانند : استفراغ ، دل درد ، سردرد ، سرگیجه ، خشکی دهان ، تپش قلب و اسهال همراه است .

مدرسه هراسی در بچه های مدرسه رو ، در هر سنی که باشند دیده می شود ، اما در ۱۱ و ۱۲ سالگی به اوج خود می رسد . اغلب آن چه مدرسه هراسی به نظر می آید ، در واقع ترس از ترک منزل است .

گاهی وقوع حوادثی مانند : مرگ فردی از اعضای خانواده ، جدایی ، طلاق ، تولد نوزاد تازه ، کشمکش پدر و مادر یا فقط وابستگی بیش از حد به مادر منبع ترس است و در چنین مواردی ، مدرسه ترساننده است . این موضوع گاهی با فرستادن اجباری کودک به مدرسه و اصرار او برای تلفن کردن مکرر به مادرش روشن می گردد .

یکی دیگر از علل استرس در دبستانیها این است که :

کودکان دبستانی نمی توانند بر اعمال خود کنترل داشته باشند . آنها در حال افزایش مهارتهای اجتماعی می باشند . آنها یاد می گیرند که چطور دوست پیدا کنند . رفتارهای تهاجمی خود را کنترل کنند و اضطراب و هیجانات خود را کنترل کنند . اگر معلمین و اولیا با این مسائل به عنوان اصول تکامل طبیعی برخورد نکنند ، این مسائل به منابع استرس زا تبدیل می شوند .

بچه ها در سنین شروع دبستان آماده یادگیری هستند . به همین دلیل سن شروع مدرسه در این سن می باشد . آنها باید مشتاق و آماده یادگیری می باشند .

علائم استرس در دبستانیها شامل :

۱ . ترس و کابوسهای شبانه :

شکایاتی مانند دل درد و سردرد نشان می دهد که اطفال تحت استرس هستند و والدین این دردها را بیش از یک بیماری جسمی می دانند . این مشکل چیزی نیست که کودک آنها از خود ساخته باشد . کودکان به وسیله سردرد و دل درد می خواهند از چیزی فرار کنند اما این یک مشکل واقعی است و می تواند راهی باشد برای اینکه آنها خود را با استرس ها تطابق بدهند .

۲ . منفی بافی و دروغگویی :

راه مقابله با این مسئله این است که والدین بدون اینکه دروغ کودک را تأیید کنند آنها بزرگ نکنند و به او بگویند اگر اینطور بود خیلی خوب بود . به این طریق والدین نه دروغ را قبول کرده اند و از طرفی احساسات او را نیز سرکوب نکرده اند و به این وسیله اولیاء کودک می توانند با هم صحبت کنند .

۳ . محرومیت و خجالتی بودن افراطی :

همه ما تقریباً با اخلاق بچه ها آشنایی داریم ، همه بچه ها با یک سرعت بالغ نمی شوند . بعضی از بچه ها در پذیرش بعضی از چیزها کند هستند .

اگر فرزند ما زود عصبانی شده و پرخاشگری می کند و زودتر از بقیه آشفته می شوند ، به آنها کمک کنیم تا راهی برای تخلیه هیجانات خود پیدا کند . اگر کودک ما بعد از مدرسه نیاز به تحرک دارد ، به او پیشنهاد ورزش کنیم . اگر فرزند ما نیاز به آرامش دارد به او توصیه کنیم به موسیقی گوش دهد .

سعی کنیم از کودکانمان سؤال کلی نپرسیم بلکه با آنها بیشتر صحبت کنیم و سؤالات جزئی تر بپرسیم .

راهکارها و چگونگی کاهش استرس در دانش آموزان :

در بسیاری از موارد اولین استرسها را افراد در دوران مدرسه احساس می کنند و اثرات منفی فراوانی بر سلامت جسم و روان فرد تحمل می کنند . کاهش اثرات آن مستلزم به کار گیری راهکارهای اساسی است تا از صدمات روحی و روانی به دانش آموزان جلوگیری شود .

هدف اصلی این طرح تامین شادابی و نشاط مدرسه از طریق توسعه ورزش صبحگاهی ، همخوانی سرودهای شادی بخش و مورد توجه قرار دادن و متوقف کردن عوامل یا برنامه هایی است که در مدرسه برای دانش آموزان استرس ایجاد می کند .

خواب کافی ، تغذیه مناسب و مؤثر ، استراحت ، ورزش ، در نظر گرفتن زمانی برای اوقات فراغت ، آرام سازی عضلانی ، نگر دیدگاه و مثبت اندیشی ، داشتن برنامه منظم ، افزایش معاشرت ، داشتن هدف ، کاهش توقعات از زندگی و داشتن اعتقاد مذهبی و قوی عواملی هستند که دانش آموزان باید برای مقابله با استرس بیاموزند .

معلمان باید از برخوردهای نامناسب و سرزنشهای منفی پرهیز کنند . ممکن است رفتار و گفتار معلم یک دانش آموز را تحقیر کند تا دیگران نیز متوجه کار خود باشند و این امر باعث کاهش اعتماد به نفس و وجود استرس و اضطراب در دانش آموزان می شود .

دور کردن فضای امتحان از استرس ، نظم سالن جلسه ، ترتیب دادن سؤالات و چین آنها از آسان به سخت (در برگه های امتحانی) از سوی مربیان مدارس می تواند در کسب نتیجه بهتر و کاهش استرس مؤثر باشد .

برای پیشگیری از استرس مدرسه باید به نکات زیر توجه کرد :

۱ . زمانی را با کودکان خود سپری کنید ، سعی کنید محیط خانه برای بچه ها با ثبات باشد .

۲ . در مورد قوانین خانه با هم مذاکره کنید .

۳ . فقط با بچه ها صحبت نکنید بلکه باید با آنها ارتباط برقرار کنید .

برگزاری آزمونهای تشخیصی در طول سال تحصیلی می تواند اضطراب روزهای قبل و بعد از امتحان دانش آموزان را از بین ببرد . داشتن آرامش در زمان آزمون ۲۴ ساعت قبل از آن ، به بالا رفتن موفقیت تحصیلی در دانش آموزان کمک می کند و بهترین راه جلوگیری از نگرانی ، مطالعه مستمر در طول سال تحصیلی است . والدین به هیچ وجه نباید در زمان امتحانات ، دانش آموز را تحت فشار قرار دهند و او را وادار به خواندن زیاد درس کنند .

امتحانات در واقع ملاک و معیار تشخیص رشد علمی برای هر دانش آموز است . و در یک یا دو شب هیچگاه نمی توان مطالب یکساله را فرا گرفت .

دانش آموزانی که در طول سال تحصیلی مطالعه داشته اند با آرامش قبل از امتحان به راحتی می توانند از سد آن عبور کنند .

والدین به هیچ وجه نباید با وارد کردن فشار روحی به دانش آموزان در موقع امتحانات استرس و اضطراب برای آنان ایجاد کنند .

در بین فراگیری علمی دانش آموزان تفریح نیز لازم است . و این در حالی است که برخی والدین دانش آموز را در خانه حبس کرده تا مبدا نمره امتحانی آنان کم شود .

یک پزشک متخصص تغذیه نیز می گوید : تغذیه درست در موقع امتحانات باعث بالا رفتن ضریب هوشی و کاهش استرس در دانش آموزان می شود .

خواب شبانه بهترین خواب برای دانش آموزان در موقع امتحانات است ، دانش آموزانی که ضریب یادگیری خود را کاهش می دهند در موقع امتحانات از خواب شبانه خود برای درس خواندن استفاده می کنند .

فرزند خود را تشویق کنیم تا با معلمانش رابطه برقرار کند .

به فرزند خود کمک کنیم تا بر اساس قواعد و اصول آموزشی صحیح برای امتحان آماده شود .

بهترین درمان استرس در این بیماران ، ورزش ، خواندن کتابهای طنز و مصور و تماشای فیلم های کمدی است .

پس از بیان راهکارهای مقابله با استرس باید این را متذکر شویم که :

اگر چه ممکن است بسیار ساده و پیش پا افتاده بنظر برسد ولی زمان کافی را با کودکان خود نمی گذرانیم . همچنانکه سن نوجوانان بالاتر می رود والدین بجای اینکه کارگردان باشند بیشتر نقش مربی را پیدا می کنند . اصل و مبانی ارتباط با سایر افراد و حضور در مکانهای مختلف باید وجود داشته باشد . والدین باید تا حدی از کنترل فرزند خود دست بکشند ! البته زیر نظر داشتن فرزند در این زمان از همیشه مهمتر است .

چند توصیه برای والدین :

آن چه در ابتدا انتظار می رود والدین بدان عمل کنند ، اهمیت دادن به ترسها و نگرانیهای فرزندان است . هیچ گاه نباید ترس و نگرانیهای فرزند را به مسخره گرفت . به صحبت های فرزند خود با دقت گوش دهید و با او همدلی کنید .

به فرزند خود نشان دهید از این که او این قدر نگران است ، شما نیز ناراحت هستید و سعی دارید عامل ترس و نگرانی را از بین ببرید .

اجازه دهید کودکان در مورد عامل استرس به راحتی با شما صحبت کند و از احساسات خود بی پرده با شما سخن بگوید . از فرزند خود نخواهید که راجع به عامل ترس خود سخن نگوید یا راجع به آن فکر نکند .

اگر فرزند شما مدرسه هراسی دارد ، ابتدا لازم است مشخص کنید علت این ترس ، مدرسه است یا خانه .صاحب نظران معتقدند که بهترین درمان مدرسه هراسی ، برگرداندن کودک به مدرسه است . به خاطر داشته باشید که مادری قاطع و معلمی مصمم و فهمیده می تواند به تدریج بچه را برای آمدن به کلاس درس ترغیب کنند .

سعی کنید از ایجاد وابستگی افراطی و چسبندگی در فرزند خود بپرهیزید . به فرزند خود مسئولیتی را محول کنید که ضمن منطبق بودن با توانمندی وی ، نیازمند کوشش های فردی او باشد .

به فرزند خود بیاموزید افکار مثبت مانند « من ترس خود را کنترل می کنم ، به جای افکار منفی از شدت ترس خواهم مرد » را جایگزین کند .

در صورتی که احساس می کنید ترسهای کودک شما بیش تر از حد متداول می باشد ، سعی کنید با یک روانپزشک و روانشناس تماس بگیرید .