

دستیابی به آینده‌ای روشن با انتخاب «مدرسه مناسب» به جای «مدرسه خوب» در گفت‌وگوی «جوان» با زینب امیربگائی، روانشناس کودک و نوجوان

فرزند شما مدرسه مناسب می‌خواهد نه مدرسه خوب!

محبوبه قربانی

فصل انتخاب مدرسه، فصلی است که با اضطراب و وسواس بسیاری از خانواده‌ها همراه می‌شود، زمانی که والدین برای نخستین‌بار فرزندشان در نهاد اجتماعی دوم پس از خانواده یا برای جابه‌جایی مدرسه به دلایل مختلف، به دنبال پاسخی برای سوآلی بزرگ هستند و اینکه «کجا بهترین انتخاب است؟» اما در این سر و صداهای تبلیغاتی، مقایسه‌های اجتماعی و نگرانی از آینده، اغلب فراموش می‌شود که موفقیت تحصیلی و رشد سالم هر کودک مسیری منحصر به فرد دارد و آنچه برای یک دانش‌آموز محیطی انگیزه‌بخش است، ممکن است برای دیگری منبع استرس باشد. در گفت‌وگو با زینب امیربگائی، روانشناس کودک و نوجوان به بررسی تفاوت ظریف، اما حیاتی میان «مدرسه خوب» و «مدرسه مناسب» پرداخته‌ایم تا راهکارهایی ارائه شود که با دوری از فشارهای روانی و نگاه‌های سطحی، انتخابی آگاهانه و متناسب با نیازهای روانی و شخصیتی فرزندانش داشته باشیم. وی معتقد است مدرسه‌ای که برای فرزند دیگران انتخاب مناسبی است، الزاماً بهترین گزینه برای فرزند ما نیست. تصمیم درست زمانی گرفته می‌شود که معیار اصلی، نیاز و سلامت روان کودک باشد، نه فشار اجتماعی و نگاه دیگران. برای آشنایی با اشتباهات والدین در فصل ثبت‌نام و چگونگی تشخیص امنیت عاطفی کودک در مدرسه این مصاحبه را بخوانید.

این روزها بسیاری از خانواده‌ها با اضطراب و وسواس زیادی دنبال انتخاب مدرسه هستند. چرا این تصمیم تا این حد برای والدین سنگین شده است؟

بسیاری از والدین به این باور رسیده‌اند که مدرسه یکی از عوامل تعیین‌کننده سرنوشت فرزندشان است. در سنین پایین‌تر، دغدغه یادگیری صحیح مهارت‌های پایه تحصیلی، شکل‌گیری اعتماد به نفس، تقویت مهارت‌های ارتباطی و پرورش توانمندی‌های فردی باعث می‌شود خانواده‌ها نسبت به انتخاب مدرسه حساسیت زیادی داشته باشند. در سنین بالاتر نیز نگرانی درباره موفقیت تحصیلی، قبولی در دانشگاه‌های برتر و ورود به بازار کار رقابتی این احساس را ایجاد می‌کند که هر اشتباه در انتخاب مدرسه می‌تواند آینده فرزندشان را تحت تأثیر قرار دهد و حتی نوعی فرصت‌سوزی جبران‌ناپذیر تلقی شود.

از سوی دیگر، خانواده‌ها امروز فقط نگران آموزش درسی نیستند، بلکه مسئله تربیت، هویت و سبک زندگی فرزندانشان نیز برایشان زیادی پیدا کرده است. تنوع ارزش‌ها و الگوهای رفتاری در جامعه امروز، به‌ویژه تحت تأثیر فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی، باعث شده والدین احساس کنند کنترل بر محیط تربیتی فرزندانشان دارند. به همین دلیل تلاش می‌کنند مدرسه‌ای را انتخاب کنند که از نظر فرهنگی، تربیتی و اخلاقی با ارزش‌های خانوادگی‌شان هماهنگ باشد و بتواند در کنار آموزش علمی، فضای امن و قابل اعتماد برای رشد شخصیت کودک فراهم کند. در کنار همه این عوامل، حجم بالای تبلیغات مدارس، مقایسه‌های مداوم میان خانواده‌ها و نگرانی از «سقف ماندن» فرزند نیز فشار روانی را بیشتر کرده است. بسیاری از پدر و مادرها احساس می‌کنند اگر بهترین انتخاب ممکن را انجام ندهند، بعدها خود را سرزنش خواهند کرد. به همین دلیل انتخاب مدرسه برای بسیاری از خانواده‌ها از یک تصمیم آموزشی ساده فراتر رفته و به یک تصمیم مهم و پراضطراب خانوادگی تبدیل شده است. تفاوت «مدرسه خوب» با «مدرسه مناسب» چیست؟

مدرسه خوب معمولاً یک برچسب اجتماعی است که بر اساس معیارهایی مانند شهرت، امکانات و تجهیزات خاص، آمار قبولی در دانشگاه‌های برتر، فوق‌برنامه‌های متعدد، فضای فیزیکی لوکس یا حتی میزان سختگیری آموزشی شناخته می‌شود. بسیاری از خانواده‌ها وقتی از یک مدرسه خوب صحبت می‌کنند، در واقع به مدرسه‌ای اشاره دارند که در جامعه اعتبار بیشتری دارد و از بیرون موفق‌تر به نظر می‌رسد، اما مدرسه مناسب الزاماً همان مدرسه مشهور یا پرزیننه نیست. مدرسه مناسب، مدرسه‌ای است که با نیازهای روانی، سبک یادگیری، ویژگی‌های شخصیتی، توانمندی‌ها و حسی محدودیت‌های دانش‌آموز هماهنگ باشد. ممکن است یک مدرسه بسیار موفق برای یک دانش‌آموز محیطی انگیزه‌بخش و رشددهنده باشد، اما همان مدرسه برای دانش‌آموز دیگری منبع اضطراب، احساس ناآکافی بودن یا فرسودگی روانی شود.

همچنین هماهنگی مدرسه با ارزش‌ها و انتظارات خانواده اهمیت زیادی دارد. بعضی خانواده‌ها فضای رقابتی شدید را ترجیح می‌دهند، در حالی که برخی دیگر آرامش روانی، تربیت اجتماعی، مهارت‌آموزی یا رشد خلاقیت را در اولویت قرار می‌دهند. بنابراین نمی‌توان یک نسخه واحد را برای همه دانش‌آموزان پیچید. در واقع، انتخاب مدرسه زمانی انتخاب درستی است که کودک در آن احساس امنیت، تعلق، انگیزه و امکان رشد داشته باشد؛ نه صرفاً اینکه نام مدرسه برای اطرافیان چشمگیر باشد. گاهی مدرسه‌ای که از نگاه جامعه «معمولی» تلقی می‌شود، برای یک دانش‌آموز بهترین و سالم‌ترین انتخاب ممکن است.

به فشار اجتماعی اشاره کردید، چقدر این عامل و مقایسه میان والدین در انتخاب مدرسه تأثیر دارد؟

این روزها انتخاب مدرسه برای بسیاری از خانواده‌ها فقط یک تصمیم آموزشی نیست، بلکه به نوعی رقابت اجتماعی تبدیل شده است. رقابتی که در آن مدرسه فرزند، گاهی به عنوان معیاری برای سنجش موفقیت،

جایگاه اجتماعی یا حتی میزان مسئولیت‌پذیری والدین تلقی می‌شود. به همین دلیل بعضی خانواده‌ها احساس می‌کنند اگر فرزندشان در مدرسه‌ای خاص پذیرفته نشود، ممکن است از سوی اطرافیان مورد قضاوت قرار بگیرند.

شبکه‌های اجتماعی، گفت‌وگوهای خانوادگی، مقایسه میان فامیل و حتی فضای رقابتی میان والدین در مدرسه‌ها این فشار را تشدید کرده است. گاهی والدین بیش از آنکه به نیاز واقعی فرزندشان توجه کنند، نگران این هستند که دیگران درباره انتخاب آنها چه فکری خواهند کرد. در چنین شرایطی، تصمیم‌گیری آرام و منطقی دشوار می‌شود و انتخاب مدرسه از یک مسئله تربیتی به مسئله‌ای حیثیتی و پرتنش تبدیل می‌شود. بی‌توجهی به اثر ناخودآگاه این مقایسه اجتماعی بر تصمیم‌گیری والدین و افراط در آن، ممکن است آنها را دچار خطای جدی کند. برای مثال، ممکن است خانواده‌ای صرفاً به دلیل شهرت یک مدرسه یا انتخاب دوستان و آشنایان، فرزند خود را وارد محیطی کند که با روحیات، توانمندی‌ها یا نیازهای روانی او سازگار نیست. نتیجه چنین انتخابی می‌تواند کاهش اعتماد به نفس، اضطراب تحصیلی، افت انگیزه یا حتی فرسودگی روانی کودک باشد. لذا والدین باید به این نکته توجه کنند که موفقیت تحصیلی و رشد سالم هر کودک مسیر مخصوص به خود را دارد. مدرسه‌ای که برای فرزند دیگران انتخاب مناسبی است، الزاماً بهترین گزینه برای فرزند آنها نیست. تصمیم درست زمانی گرفته می‌شود که معیار اصلی، نیاز و سلامت روان کودک باشد، نه فشار اجتماعی و نگاه دیگران.

به نظر شما، از منظر سلامت روان، مهم‌ترین معیار انتخاب مدرسه چیست؟

از منظر سلامت روان، اصلی‌ترین معیاری که می‌تواند ملاک انتخاب مدرسه باشد، «امنیت عاطفی» دانش‌آموزان است. کودکی که در مدرسه احساس امنیت، پذیرش و احترام می‌کند، آمادگی بسیار بیشتری برای یادگیری، رشد اجتماعی و شکوفایی استعدادهايش خواهد داشت. در مقابل، حتی بهترین امکانات آموزشی هم در محیطی که کودک دائماً احساس ترس، تحقیر یا اضطراب می‌کند، نمی‌تواند رشد سالم او را تضمین کند.

یکی از مهم‌ترین نشانه‌های مدرسه‌ای که دانش‌آموز در آن امنیت عاطفی را تجربه می‌کند، این است که کودک احساس کند دیده و شنیده می‌شود. یعنی مدرسه فقط به نمره و عملکرد تحصیلی توجه نکند، بلکه برای احساسات، دغدغه‌ها و نظر دانش‌آموز نیز ارزش قائل باشد و متناسب با سن و شرایط او، حق انتخاب و مشارکت معقولی در امور مختلف مدرسه ایجاد کند. این موضوع باعث شکل‌گیری احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس در کودک می‌شود. موضوع مهم دیگر، نحوه مدیریت فضای رقابتی در مدرسه است. رقابت اگر کنترل نشده و افراطی باشد، می‌تواند اضطراب تشدید می‌کند. مدرسه‌ای که کند و او را دائماً درگیر ترس از شکست و مقایسه با دیگران کند. مدرسه سالم، مدرسه‌ای است که در کنار تشویق پیشرفت، به سلامت روان دانش‌آموزان نیز توجه داشته باشد و موفقیت را فقط در رتبه و نمره خلاصه نکند.

همچنین پرهیز از تحقیر دانش‌آموزان به دلیل اشتباهات یا شکست‌ها اهمیت زیادی دارد. در یک محیط امن، کودک این فرصت را دارد که اشتباه کند، یاد بگیرد و دوباره تلاش کند، بدون اینکه احساس بی‌ارزشی یا طردشدگی پیدا کند. نوع برخورد معلمان و مسئولان مدرسه با خطاهای دانش‌آموز، نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری عزت‌نفس او دارد.

برخی والدین در انتخاب مدرسه نظر کودک را جدی نمی‌گیرند. آیا این کار درست است؟

در سنین پایین‌تر، کودک معمولاً نمی‌تواند کیفیت آموزشی، سطح علمی یا رویکرد تربیتی مدرسه را به‌درستی تشخیص دهد، بنابراین طبیعی است

که تصمیم نهایی بیشتر بر عهده والدین باشد، اما این موضوع به این معنا نیست که نظر و احساس کودک هیچ اهمیتی ندارد. حتی کودکان کم‌سن هم می‌توانند نشانه‌های روشنی از احساس امنیت یا ناامنی خود نسبت به یک محیط نشان دهند.

این نشانه‌ها چیست؟

در این سنین بهتر است والدین به جای پرسش‌های مستقیم و پیچیده، بیشتر به واکنش‌های غیر کلامی کودک توجه کنند. برای مثال اینکه کودک هنگام ورود به مدرسه چه احساسی دارد، آیا با آرامش وارد محیط می‌شود یا دچار اضطراب و مقاومت شدید است، آیا بعد از حضور در مدرسه شاداب‌تر می‌شود یا خسته و بی‌انگیزه به خانه برمی‌گردد. این نشانه‌ها می‌توانند اطلاعات مهمی درباره تجربه عاطفی کودک از محیط مدرسه در اختیار والدین قرار دهند. اگر واکنش منفی قابل توجهی مشاهده شود، بهتر است خانواده آن را جدی بگیرد و علت آن را بیشتر بررسی کند، نه اینکه صرفاً آن را به «لجبازی کودک» تعبیر کند.

برای سنین بالا چه مواردی قابل توجه است؟

اما در سنین بالاتر، به‌ویژه در دوره نوجوانی، نادیده گرفتن نظر فرزند می‌تواند آسیب جدی‌تری ایجاد کند. نوجوان در این مرحله نیاز

«مدرسه خوب» یک برچسب اجتماعی مبتنی بر شهرت، امکانات لوکس و آمار تحصیلی است، در حالی که «مدرسه مناسب» با نیازهای روانی، سبک یادگیری و ارزش‌های خانوادگی دانش‌آموز همخوانی دارد. انتخاب درست زمانی محقق می‌شود که کودک در محیطی با احساس امنیت، تعلق و آرامش باشد، نه صرفاً جایی که از نظر ظاهری برای دیگران چشمگیر باشد.



علی‌بولستان جوان



رسانه‌های جوان

۶۶

هیچ مدرسه‌ای آنقدر بد نیست که به تنهایی بتواند آفق آینده فرزند را تاریک کند یا آنقدر هم خوب نیست که بتواند جای امنیت، محبت و آرامش کانون خانواده را بگیرد. والدین نباید با اضطراب به دنبال مدرسه‌ای «بی‌نقص» باشند، بلکه باید مدرسه‌ای را انتخاب کنند که در کنار آموزش، سلامت روان کودک را حفظ کند. در نهایت، آینده‌ساز اصلی، رابطه عاطفی و حمایتگر خانواده است، نه صرفاً نام مدرسه

درد احساس کند در تصمیم‌های مهم زندگی‌اش دیده می‌شود و حق اظهار نظر دارد. اگر والدین بدون مشارکت او مدرسه را انتخاب کنند، ممکن است نوجوان احساس بی‌اختیاری، بی‌اعتمادی یا مقاومت نسبت به محیط جدید پیدا کند و همین موضوع سازگاری او با مدرسه را دشوارتر کند. بنابراین، بهتر است والدین در این سنین، گزینه‌های انتخابی را همراه با فرزند بررسی کنند، یعنی درباره فضای مدرسه، سبک آموزشی، قوانین، مسیر رفت‌وآمد و حتی احساس خود نوجوان نسبت به هر گزینه گفت‌وگو داشته باشند. البته این مشارکت به معنای حذف نقش والدین نیست. خانواده ابتدا باید گزینه‌هایی را که با نظام ارزشی و خط‌قرمزهای تربیتی‌شان تعارض دارد کنار بگذارد و سپس در میان گزینه‌های قابل قبول، تصمیم‌گیری را با همراهی و مشارکت نوجوان پیش ببرد. این شیوه هم احساس مسئولیت نوجوان را افزایش می‌دهد و هم احتمال رضایت و سازگاری او با مدرسه را بیشتر می‌کند.

سه اشتباه رایج خانواده‌ها در فصل ثبت‌نام چیست؟

یکی از اشتباهات رایج خانواده‌ها در فصل ثبت‌نام، تمایل افراطی به مدارس به‌اصطلاح «برند» یا بسیار مشهور است. بسیاری از والدین تصور می‌کنند برای نام یک مدرسه شناخته‌شده‌تر باشد، حتماً انتخاب بهتری برای فرزندشان خواهد بود، در حالی که شهرت یک مدرسه لزوماً به معنای مناسب بودن آن برای همه دانش‌آموزان نیست. بعضی از این مدارس فضای بسیار رقابتی و پرفشاری دارند که ممکن است برای برخی کودکان انگیزه‌بخش باشد، اما برای برخی دیگر اضطراب، افت اعتماد به نفس یا فرسودگی روانی ایجاد کند.

اشتباه رایج دیگر، ثبت‌نام بدون بازدید حضوری و صرفاً بر اساس تبلیغات، توصیه دیگران یا ظاهر جذاب مدرسه است. گاهی خانواده‌ها تحت تأثیر تصاویر لوکس، امکانات ظاهری یا تبلیغات پررنگ قرار می‌گیرند، در حالی که کیفیت واقعی یک مدرسه فقط از روی ساختمان، تجهیزات یا بروشورهای تبلیغاتی قابل تشخیص نیست. فضای ارتباطی میان معلمان و دانش‌آموزان، نحوه برخورد کادر مدرسه، میزان آرامش محیط و فرهنگ حاکم بر مدرسه از مسائلی هستند که معمولاً فقط با مشاهده مستقیم و گفت‌وگو قابل ارزیابی‌اند.

سومین خطای مهم، بی‌توجهی به ویژگی‌ها و نیازهای واقعی فرزند است. بعضی والدین مدرسه‌ای را انتخاب می‌کنند که بیشتر مطابق رویاها، نگرانی‌ها یا خواسته‌های خودشان است، نه متناسب با روحیات و توانمندی‌های کودک. برای مثال ممکن است کودکی در یک محیط آرام و حمایتی رشد بهتری داشته باشد، اما خانواده او را وارد مدرسه‌ای با فشار تحصیلی بالا کند فقط چون آن مدرسه اعتبار بیشتری دارد. این ناهماهنگی می‌تواند در بلندمدت باعث کاهش انگیزه، اضطراب تحصیلی یا حتی دلزدگی کودک از درس و مدرسه شود.

در مجموع، انتخاب مدرسه زمانی تصمیم درستی خواهد بود که خانواده‌ها علاوه بر توجه به کیفیت آموزشی، به سلامت روان، ویژگی‌های شخصیتی و احساس امنیت فرزندشان نیز توجه کنند و تحت تأثیر هیجان، تبلیغات یا مقایسه‌های اجتماعی تصمیم نگیرند.

اگر خانواده‌ای بین چند گزینه مردد باشد، چه توصیه‌ای دارید؟

اگر خانواده‌ای بین چند گزینه مردد باشند، بهتر است ابتدا یک چک‌لیست کامل از معیارهای مهم برای انتخاب مدرسه تهیه کنند. معیارهایی که متناسب با شرایط، ارزش‌ها و نیازهای اختصاصی خانواده و فرزندشان باشد. این چک‌لیست می‌تواند شامل مواردی مانند سبک آموزشی مدرسه، فضای

تربیتی، میزان فشار درسی، نحوه تعامل معلمان با دانش‌آموزان، مسیر رفت‌وآمد، امکانات حمایتی، توجه به سلامت روان و حتی ویژگی‌های شخصیتی کودک باشد. وقتی معیارها شفاف شوند، تصمیم‌گیری از حالت هیجانی و مقایسه‌ای خارج می‌شود و منطقی‌تر پیش می‌رود.

بعد از مشخص شدن گزینه‌های مناسب، خانواده‌ها بهتر است برای بازدید کامل و دقیق از مدارس منتخب برنامه‌ریزی کنند. بازدید حضوری فقط برای دیدن ساختمان و امکانات نیست، بلکه فرصتی است برای مشاهده فضای واقعی مدرسه، نحوه ارتباط کادر آموزشی با دانش‌آموزان و حس و حال کلی محیط. در صورت امکان، خوب است والدین از مسئولان مدرسه بخواهند فرزندشان زمان بیشتری را در مدرسه بگذرانند تا بتوانند فضای آن را از نزدیک تجربه کنند و با دبیران، مشاوران و کادر اجرایی تعامل داشته باشند. گاهی احساس و تجربه واقعی کودک در همان چند ساعت حضور، اطلاعات مهم‌تری از بروشورها و تبلیغات به خانواده می‌دهد.

همچنین توصیه می‌شود حتماً با دانش‌آموزان و والدین فعلی مدرسه گفت‌وگو شود. تجربه زیسته افرادی که هر روز با فضای آن مدرسه درگیر هستند، معمولاً تصویر شفاف‌تر و واقعی‌تری ارائه می‌دهد. برای مثال ممکن است مدرسه‌ای در تبلیغات بسیار ایده‌آل به نظر برسد، اما والدین با دانش‌آموزان از فشار روانی بالا، ضعف ارتباطی یا مشکلات دیگر صحبت کنند. برعکس، گاهی مدرسه‌ای که کمتر شناخته شده است، در عمل محیطی سالم‌تر و متناسب‌تر برای رشد کودک فراهم کرده باشد.

در نهایت، بهتر است خانواده‌ها هنگام تصمیم‌گیری نهایی فقط به دنبال «بهترین مدرسه» نباشند، بلکه به دنبال «مناسب‌ترین مدرسه» برای فرزند خود باشند. مدرسه‌ای که کودک در آن احساس امنیت، آرامش، انگیزه و امکان رشد واقعی داشته باشد، در بلندمدت انتخاب موفق‌تری خواهد بود.

در آخر، یک جمله خطاب به والدینی که این روزها درگیر انتخاب مدرسه‌اند؟

هیچ مدرسه‌ای آنقدر بد نیست که به تنهایی آفق آینده فرزندتان را تاریک کند و هیچ مدرسه‌ای هم آنقدر خوب نیست که بتواند جای امنیت، محبت و آرامش کانون خانواده را بگیرد. مدرسه بدون تردید نقش مهمی در رشد علمی و اجتماعی کودک دارد، اما مهم‌ترین بستر شکل‌گیری شخصیت، عزت‌نفس و احساس امنیت روانی او همچنان خانواده است. گاهی والدین در فصل انتخاب مدرسه آنقدر دچار اضطراب و نگرانی می‌شوند که احساس می‌کنند یک تصمیم اشتباه می‌تواند آینده فرزندشان را نابود کند. در حالی که واقعیت این است کودکی که در خانهای امن، حمایتگر و همراه رشد می‌کند، حتی اگر در یک مدرسه معمولی درس بخواند، شانس بالایی برای موفقیت و رشد سالم خواهد داشت. برعکس، بهترین مدرسه‌ها هم نمی‌توانند خلأ عاطفی، فشار روانی یا ناامنی موجود در فضای خانواده را جبران کنند.

بهتر است والدین به جای تلاش برای پیدا کردن یک مدرسه «بی‌نقص»، بر ایجاد تعادل تمرکز کنند. یعنی مدرسه‌ای را انتخاب کنند که در کنار کیفیت آموزشی مناسب، سلامت روان و آرامش فرزندشان را هم حفظ کند. کودک بیش از هر چیز نیاز دارد بداند حتی اگر در درس، رقابت یا مسیر زندگی دچار چالش شد، در خانه جایی امن برای حمایت، پذیرش و آرامش دارد.

در نهایت، آنچه آینده فرزند را می‌سازد فقط نام مدرسه نیست، بلکه مجموعه‌ای از عوامل مانند رابطه عاطفی با خانواده، احساس ارزشمندی، مهارت‌های زندگی، اعتماد به نفس و تجربه امنیت روانی است. مدرسه مهم است، اما هیچ‌چیز جای خانواده‌ای آرام، آگاه و حمایتگر را نمی‌گیرد.