

آرین عمرانی، کارشناس ارشد روانشناسی:

## اختلال جدی در عملکرد کودک کلاس‌اولی می‌تواند نشانه اضطراب حاد باشد

نیروه ساری

ترس از مدرسه، ترس از معلم، نگرانی از حضور در جمع همسالان و اضطراب درباره

عملکرد تحصیلی، از جمله مسائلی است که ممکن است در ماه‌های نخست ورود به پایه اول دبستان خود را نشان دهد. اما چرا برخی کودکان در مواجهه با این مرحله دچار اضطراب می‌شوند؟ والدین چه نقشی در کاهش یا تشدید این اضطراب دارند؟ آیا می‌توان پیش از ورود به مدرسه کودک را برای این تغییر فراتر رفته و نیاز به مداخله تخصصی کجا بفهمند که اضطراب کودک از یک نگرانی طبیعی فراتر رفته و نیاز به مداخله تخصصی دارد؟ در این گفت‌وگو با آرین عمرانی، کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه تهران، درباره این موضوع صحبت کرده‌ایم.

به عنوان پرسش اول، اگر بخواهیم موضوع کلی بحث را مطرح کنیم، بعضی از کودکان بسیارود به پایه اول که مقطع بسیار مهمی هم هست، دچار اضطراب و آشفتگی می‌شوند؛ ترس از مدرسه، ترس از معلم، ترس از محیط جدید و نگرانی‌های مختلف. این اضطراب از کج‌اناشی می‌شود؟

اگر بخواهیم از یک زاویه کلی به این موضوع نگاه کنیم، ورود کودک به مدرسه در واقع یک گذار مهم از زندگی خانوادگی به زندگی اجتماعی است. کودک تا قبل از آن معمولاً به فضای عادت کرده که تعداد افراد حاضر در آن محدود است، یعنی بیشتر با پدر و مادر و نهایتاً یکی دو خواهر یا برادر در ارتباط بوده و روابطش را در همین محیط مدیریت کرده اما ناگهان وارد مدرسه می‌شود؛ جایی که با یک معلم، تعداد زیادی همکلاسی و یک فضای کاملاً جدید مواجه است. در این محیط، استنادها و انتظارات ممکن است با آن چیزی که کودک تا آن زمان تجربه کرده، کاملاً متفاوت باشد. این تغییر به‌خصوص برای کودکانی که والدین بیش از حد محافظت‌گر داشته‌اند، می‌تواند دشوارتر باشد. والدینی که همیشه سعی کرده‌اند فرزندشان را از ناآرامی دور نگه دارند، اجازه نداده‌اند کودک شکست بخورد یا بیش از حد او را مورد تشویق و حمایت قرار داده‌اند، ممکن است ناخواسته فرصت تجربه و تحمل ناآرامی را از او گرفته باشند. چنین کودکی وقتی وارد مدرسه می‌شود، ناآگاهان با حجم زیادی از ناآرامی‌های کوچک مواجه می‌شود. ممکن است معلم از او عملکرد مشخصی بخواهد، ممکن است کودک دیگری از او جلو بزند یا نتواند همیشه مورد تأیید قرار بگیرد. برای کودکی که تا آن زمان به تجربه ناآرامی عادت نکرده، این شرایط می‌تواند بسیار اضطراب‌آور باشد.

وقتی این اتفاق در ماه‌های اول مدرسه رخ می‌دهد، والدین در همان لحظه چه کاری باید انجام دهند؟ واکنش درست آنها چه باید باشد؟

اولین مسئله این است که باید ببینیم شدت مشکل چقدر است و عملکرد کودک تا چه اندازه تحت تأثیر قرار گرفته است. صرف اینکه کودک روزهای اول مدرسه اضطراب دارد، لزوماً به معنای وجود یک مشکل جدی نیست. باید ببینیم کودک در مدرسه چه عملکردی دارد، آیا می‌تواند دوست پیدا کند یا نه، آیا می‌تواند با محیط جدید ارتباط برقرار کند و وظایفش را انجام دهد یا خیر. مجموعه این موارد به ما کمک می‌کند تشخیص بدهیم که آیا کودک صرفاً در حال طی کردن یک دوره طبیعی سازگاری است یا اینکه به کمک تخصصی نیاز دارد. در بعضی موارد ممکن است مراجعه به روان‌شناس کودک یا بازی‌درمانگر کمک‌کننده باشد. متخصص می‌تواند به کودک کمک کند تا با وظایف جدید، روابط جدید و شرایطی که در مدرسه با آنها مواجه شده، سازگار شود.

آیا والدین می‌توانند قبسل از ورود کودک به دبستان کاری انجام دهند تا او آمادگی بیشتری برای این مرحله داشته باشد؟

یکی از راه‌های مهم این کار، قرار دادن کودک در گروه‌های همسالان است، جایی که بتواند بازی گروهی را تجربه کند، نوبت گرفتن را یاد بگیرد، گاهی بیازد، گاهی برنده شود و با خواسته‌های دیگران کنار بیاید. بنابراین مسئله اصلی این است که از ناآگاهی بودن تغییرات کم کنیم. اگر کودک قرار وارد مدرسه شود، بهتر است پیش از آن تجربه‌های شبیه مدرسه داشته باشد.

آیا نشانه‌های اضطراب مدرسه همیشه برای والدین قابل مشاهده است؟ مثلاً



مصرف اینکدهکودک روزهای اول مدرسه اضطراب دارد، لزوماً به معنای وجود یک مشکل جدی نیست. باید ببینیم کودک در مدرسه چه عملکردی دارد، آیا می‌تواند دوست پیدا کند یا نه، آیا می‌تواند با محیط جدید ارتباط برقرار کند و وظایفش را انجام دهد یا خیر

ممکن است کودک اضطراب داشته باشد، اما خانواده متوجه آن نشوند؟

بله، تشخیص اضطراب همیشه ساده نیست. گاهی نشانه‌ها کاملاً واضح هستند و گاهی به شکل علائم جسمی یا رفتاری خودشان را نشان می‌دهند. برای مثال، مشکلات خواب، به‌خصوص شب قبل از شروع هفته یا شب قبل از رفتن به مدرسه، می‌تواند یک نشانه باشد. ممکن است کودک از مدرسه یا بچه‌های مدرسه شکیایت کند یا برعکس، اصلاً درباره مدرسه صحبت نکند و تمایلی به مطرح کردن موضوع نداشته باشد. تیش قلب، بی‌اشتهایی یا حتی در برخی موارد پر خوری ناگهانی هم می‌تواند از نشانه‌ها باشد. نکته مهم این است که ببینیم این تغییرات چه زمانی اتفاق می‌افتند. اگر کودک مثلاً نزدیک شدن به زمان مدرسه با تغییر ناگهانی اشتها یا مشکلات خواب مواجه می‌شود، این مسئله ارزش بررسی دارد. گاهی حتی ممکن است اضطراب خودش را به شکل یک علامت جسمی نشان دهد، مثلاً کودک دچار سردرد، دل‌ درد یا علائم دیگری شود، در حالی که منشأ اصلی مشکل روان‌شناختی است. برای همین، همیشه نباید فقط به ظاهر مسئله نگاه کنیم.

پس والدین از کجا بفهمند که یک نگرانی طبیعی است یا اضطراب به مرحله‌ای رسیده که نیاز به بررسی دارد؟

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که باید بررسی کنیم این است که آیا کودک رنج می‌برد یا نه و آیا عملکردش مختل شده است یا خیر. منظور از اختلال عملکرد فقط نمره و مسالان، درسی نیست. اینکه کودک بیست نمی‌گیرد، به‌خودی‌خود به معنای اختلال عملکرد نیست.

باید ببینیم آیا می‌تواند وظایفش را انجام دهد، تکالیفش را می‌نویسد یا آنها را از دست می‌دهد، می‌تواند در مدرسه ارتباط برقرار کند و در روابط اجتماعی عملکرد مناسبی دارد یا نه. در مورد روابط با همسالان هم باید دقت کنیم. هر کودکی شخصیت متفاوتی دارد. ممکن است یک کودک برون‌گرا باشد و دوستان زیادی داشته باشد و کودک دیگری درون‌گراتر باشد. قرار نیست هر کودکی محبوب‌ترین دانش‌آموز کلاس باشد. اما حتی یک کودک درون‌گرا هم معمولاً می‌تواند دست‌کم یک دوست صمیمی داشته باشد. اگر کودک هیچ ارتباطی با همسالان خود برقرار نمی‌کند، حتی یک دوست صمیمی هم ندارد و در کنار آن نشانه‌های دیگری از رنج یا اضطراب دیده می‌شود، احتمال وجود یک مشکل بیشتر می‌شود.

در این میان نقش معلم و مدرسه چقدر مهم است؟ آیا ممکن است مدرسه زودتر از والدین متوجه مشکل کودک شود؟

قطعاً حتی در بسیاری از موارد، اعضای مدرسه می‌توانند نشانه‌ها را بهتر از خانواده مشاهده کنند، چون ممکن است کودک در خانه کاملاً حال خوبی داشته باشد، اما به محض ورود به مدرسه، علائم اضطرابش افزایش پیدا کند. مشاوران پایه و معلمان‌ی که زمان زیادی را با کودکان می‌گذرانند، می‌توانند نشانه‌های هشدار را شناسایی کنند و به والدین اطلاع دهند. بنابراین مدرسه فقط محل آموزش درس نیست؛ می‌تواند در شناسایی به‌موقع مشكلات روان‌شناختی کودکان هم نقش مهمی داشته باشد.

اگر بخواهید در انتها توصیه مهمی به والدین دانش‌آموزان کلاس اولی



عبدالمکرم اسدیم

داشته باشید، برای کاهش اضطراب کودک چه می‌گویید؟

یکی از مهم‌ترین کارهایی که والدین می‌توانند انجام دهند، ایجاد احساس امنیت و اطمینان برای کودک است. می‌توان به کودک گفت: «همین‌طور که هستی، کافی هستی.» لازم نیست همیشه بهترین نمره را بگیري. لازم نیست همیشه از همه جلوتر بنی. می‌توان به او یادآوری کرد که آدم‌ها با هم متفاوت‌اند و قرار نیست کودک دقیقاً شبیه بقیه باشد. والدین می‌توانند نقاط مثبت کودک را به او یادآوری کنند و نشان دهند که ارزش و دوست‌داشتنی بودن او وابسته به عملکردش در مدرسه نیست. مدرسه، به‌خصوص در این مقطع، هم فضای رقابتی دارد و هم فضای تأییدطلبانه. کودک ممکن است احساس کند باید خوب عمل کند تا مورد تأیید قرار بگیرد. اگر والدین بتوانند بخش مهمی از این احساس تأیید و امنیت را در خانه به کودک بدهند، اهمیت تأییدی که قرار است از مدرسه دریافت کند، کمتر می‌شود. موضوع دیگر، نحوه تعریف کردن رقابت برای کودک است. باید برای او روشن شود که رقابت به این معنا نیست که ارزش یک نفر بیشتر از دیگری است. اینکه کودک در یک رقابت چه جایگاهی پیدا می‌کند، نباید تعیین‌کننده ارزش او باشد. برای کودک بسیار اضطراب‌آور است اگر احساس کند با شکست خوردن در یک رقابت، محبت یا توجه پدر و مادرش را از دست خواهد داد. اگر کودک مطمئن باشد که حتی در صورت اشتباه، والدینش از شنیدن و دوست‌داشتنی‌اش، بخش‌پذیر است، اضطراب او می‌تواند کاهش پیدا کند.

جستار

### مقدماتی مهم‌تر از کیف و کفش مدرسه

چند روز مانده به شروع مدرسه، خانه‌ها کم‌کم شکل دیگری پیدا می‌کنند. کیف‌ها روی میز جل خوش می‌کنند، دفترها ورق می‌خورند، مدادها تراشیده می‌شوند و لباس مدرسه جایی اویزان می‌شود که کودک هر روز چشمش به آن بیفتد. پدر و مادرها فهرست خرید را چند بار مرور می‌کنند. مداد، پاک‌کن، تراش، دفتر، قلمچه، کفش و هزار چیز دیگر، بعضی‌ها حتی از چند هفته قبل شروع می‌کنند به تمرین حروف و عدد و نوشتن اسم کودک تا مبادا روز اول مدرسه، فرزندشان از بقیه عقب‌تر باشد، اما در میان این همه آماده‌سازی، یک سؤال مهم فراموش می‌شود: آیا خود کودک برای مدرسه آماده است. برای همین، شاید مهم‌ترین کاری که والدین یک کلاس اولی می‌توانند انجام دهند، خرید بهترین کیف و کامل‌ترین لوازم‌التحریر نباشد. مهم‌تر از همه این است که کودک با خودش یک احساس امنیت به مدرسه ببرد. احساس اینکه اگر اشتباه کرد، اگر چیزی را نفهمید، دلش برای خانه تنگ شد یا اگر نتوانست کاری را انجام دهد، دنیا به آخر نمی‌رسد.

او را از مدرسه ترسانیم؛ گاهی بدون اینکه متوجه باشیم، خودمان اولین تصویر ترسناک از مدرسه را برای کودک می‌سازیم. جمله‌هایی مثل «برو مدرسه آدم می‌شی»، «انجا دیگه کسی بهت رحم نمی‌کنه»، «معلمت خیلی سخت‌گیره» یا «اگه مشقت رو ننویسی، معلم دعوات می‌کنه» شاید برای والدین جمله‌هایی معمولی باشند، اما برای کودکی که هنوز تجربه‌ای از مدرسه ندارد، می‌توانند تبدیل به یک تصویر واقعی و ترسناک شوند. کودک نمی‌داند معلم سختگیر، یعنی چه. نمی‌داند رنگ تفریح چیست، چطور باید از معلم اجازه بگیرد یا اگر دلش خواست به دست‌سویی برود چه کار باید بکند. او حتی ممکن است نداند اگر در کلاس جواب سؤالی را بلد نبود چه اتفاقی می‌افتد. پس بهتر است به جای اینکه مدرسه را با هشدار و تهدید معرفی کنیم، درباره اتفاق‌های واقعی آن با کودک حرف بزنیم. از رنگ تفریح بگوییم، از دوست‌هایی که پیدا خواهد کرد، از کتاب‌هایی که باز می‌کند و چیزهایی که قرار است یاد بگیرد. اگر سؤالی دارد، جدی بگیریم و اگر ترسی دارد، مستخره‌اش نکنیم. قرار نیست به کودک قول بدهیم مدرسه همیشه آسان و بی‌دردسر است. کافی است به او اطمینان بدهیم که در موقعیت‌های سخت، راهی برای حل مسئله وجود دارد و بزرگ‌ترهایی هستند که می‌توانند کمکش کنند.

دل‌کندن از خانه؛ یکی از سخت‌ترین بخش‌های کلاس اول برای بعضی بچه‌ها، خود درس و مشق نیست. جدا شدن از پدر و مادر است. والدین در این مرحله نقش مهمی دارند. خداحافظی طولانی، چند بار برگشتن از جلوی در مدرسه، گفتن جمله‌هایی مثل «اگه گریه کردی من نمی‌گرم» یا نشان دادن اضطراب، گاهی جدایی را سخت‌تر می‌کند. بهتر است خداحافظی کوتاه، روشن و مطمئن باشد. مثلاً کودک بداند چه زمانی به دنبالش می‌آیند و چه کسی قرار است او را به خانه برگرداند.

استفلال کوچک؛ کلاس اول فقط تمرین خواندن و نوشتن نیست. تمرین مستقل شدن هم هست. کودک باید کم‌کم بتواند وسایل خودش را بشناسد، کیفش را جمع کند، قلمچه‌اش را باز و بسته کند، لباس یا کفشش را مدیریت کند، وسایلش را گم نکند و اگر مشکلی پایش پیش آمد، از یک بزرگ‌تر کمک بخواهد. این مهارت‌ها شاید در نگاه بزرگسالان ساده باشند، اما برای یک کودک شش یا هفت‌ساله اتفاق‌های مهمی هستند. گاهی والدین از سر محیط، همه کارها را برای کودک انجام می‌دهند. کیفش را می‌بندند، مدادهایش را می‌تراشند، دفترهایش را مرتب می‌کنند و حتی جواب سؤال‌های ساده‌ای را که کودک می‌تواند خودش حل کند، به جای او می‌دهند. نتیجه این است که کودک با ورود به مدرسه، هنوز منتظر است یک نفر همیشه کنارش باشد و مشکلاتش را حل کند. بهتر است پیش از شروع مدرسه، فرصت تجربه کردن بدهیم. اگر کودک لباسش را کمی کج پوشید، دنیا تمام نشده است. اگر کیفش را خودش بست و یک مداد جا گذاشت، دفعه بعد بهتر یاد می‌گیرد. استقلال از همین اشتباه‌های کوچک ساخته می‌شود.

القای همه‌ماجرا نیست؛ کلاس اول قرار است محل یادگیری باشد. اگر کودک همه چیز را از قبل بلد باشد، شاید بخشی از فرصت کشف کردن را از دست بدهد و اگر هم چیزی را بلد نباشد، قرار نیست به این معنا باشد که از دیگران عقب افتاده است. مهم‌تر از اینکه کودک چند حرف را می‌شناسد، این است که بتواند مدتی به یک فعالیت توجه کند. دستور ساده‌ای را دنبال کند، سؤال بپرسد، گوش بدهد، اشتباه کند و دوباره تلاش کند. کودکی که از یاد گرفتن لذت می‌برد، معمولاً مسیر بهتری از کودکی خواهد داشت که از همان ابتدا یادگیری را با ترس از نمره و مقایسه تجربه کرده است.

مشق یا تآوان؛ کلاس اولی‌ها هنوز به بازی، خواب، حرکت و خیال‌پردازی نیاز دارند. مغز کودک فقط پشت میز و با مداد رشد نمی‌کند. بازی کردن، حرف زدن، نقاشی کشیدن، دویدن، ساختن، داستان شنیدن و حتی خیره شدن به یک اتفاق ساده، بخشی از تجربه یادگیری اوست. والدین بهتر است در انجام تکالیف نقش همراه داشته باشند، نه معلم دوم. قرار نیست هر اشتباه کودک را فوری اصلاح کنند یا تمام تکالیف را با وسواس کنترل کنند. کودک باید کم‌کم یاد بگیرد مسئولیت کار خودش را بپذیرد. اگر قرار باشد از همان ماه اول، مدرسه تمام بعدازظهر کودک را هم تصاحب کند، ممکن است چیزی مهم‌تر از چند صفحه مشق را از دست بدهیم: علاقه کودک به یادگیری.

صبح‌های تازه؛ گاهی چیزی که والدین «بی‌حوصلگی برای مدرسه» می‌دانند، فقط خستگی است. کودکی که شب‌ها دیر می‌خوابد، صبح با عجله بیدار می‌شود، صبحانه نمی‌خورد و با استرس راهی مدرسه می‌شود، طبیعی است که روزهای اول برایش سخت‌تر باشد. بهتر است یکی، دو هفته قبل از شروع مدرسه، ساعت خواب و بیداری کودک به تدریج به برنامه مدرسه نزدیک شود.

دوست پیدا کردن؛ برای خیلی از بچه‌ها، یکی از مهم‌ترین سؤال‌های روزهای اول مدرسه این نیست که «امروز چه درسی داریم»، بلکه این است که «یا کی دوست بشم.» دوست پیدا کردن برای یک کودک، موضوع کوچکی نیست. اینکه بداند چطور سر صحبت را باز کند، چطور در بازی دیگران وارد نشود، چطور نوشتش را رعایت کند، اگر کسی وسيله‌اش را بر داشت چه بگوید و اگر کسی او را به بازی رانند چه کار کند، بخشی از آمادگی برای مدرسه است. والدین می‌توانند این مهارت‌ها را در خانه و در موقعیت‌های روزمره تمرین کنند. مثلاً به کودک یاد بدهند اگر چیزی را نمی‌داند، سؤال بپرسد. اگر کسی حرفش را قطع کرد، صبر کند. اگر اشتباهی کرد، عذرخواهی کند و اگر کسی رفتاری داشت که او را ناراحت کرد، موضوع را با یک بزرگ‌تر در میان بگذارد. نباید از کودک انتظار داشت از همان روز اول محبوب‌ترین بچه کلاس باشد. دوستی هم مثل خواندن و نوشتن، زمان می‌خواهد.

والدین هم کلاس اولی هستند؛ شاید کمتر درباره این بخش صحبت کنیم، اما واقعیت این است که کلاس اول فقط برای کودک یک شروع تازه نیست. برای والدین هم یک دوره جدید است. این مرحله می‌تواند برای والدین اضطراب‌آور باشد. بعضی‌ها هر روز درباره کوچک‌ترین اتفاق کلاس سؤال می‌کنند، تکالیف را چند بار بررسی می‌کنند، کودک را با همکلاسی‌ها مقایسه می‌کنند و با کوچک‌ترین نمره یا تذکر، نگران آینده او می‌شوند. اما کودک بیش از هر چیز به اعتماد نیاز دارد. وقتی والدین مدام نگران باشند، کودک هم یاد می‌گیرد که مدرسه جای خطرناکی است که باید دائماً مراقب خودش باشد.

کلاس اول، یک شروع تازه است؛ شاید مهم‌ترین کاری که می‌توانیم برای کلاس اولی‌ها انجام دهیم، این باشد که از آنها انتظار نداشته باشیم از همان روز اول «دانش‌آموز کامل» باشند. ممکن است کودک روز اول گریه کند. ممکن است چند روز طول بکشد تا با محیط خوب‌گیرد. شاید اسم یکی از همکلاسی‌هایش را اشتباه بگوید، دفتزش را جا بگذارد، مدادش را گم کند، در کلاس جواب سؤالی را نداند یا حتی یک روز بگوید «من دیگه مدرسه نمی‌رم.» اینها بخشی از مسیر است. کودک قرار نیست در کلاس اول فقط خواندن و نوشتن یاد بگیرد. قرار است کم‌کم بفهمد چطور در یک جمع زندگی کند، چطور از دیگران کمک بخواهد، چطور مسئولیت کارهای خودش را بپذیرد، چطور با شکست‌های کوچک کنار بیاید و دوباره تلاش کند.