

بررسی اختلال جدایی در دانش‌آموزان اول ابتدایی؛

کلاس اولی‌های مضطرب

بتول بلالی

گزارش



دلیل این‌که معلم او را در بغل گرفته و از معلم‌اش خوشش آمده است. گاه به دلیل تَن صدای بلند معلم دانش‌آموز می‌ترسد و گریه می‌کند و مدرسه نمی‌رود. گاه دانش‌آموز حس زیبایی‌پسندی و زیبایی‌خواهی دارد و می‌گوید می‌خواهم معلم خوشگل باشد. گاه صندلی دانش‌آموز تکان می‌خورد و احساس امنیت نمی‌کند و باعث می‌شود به مدرسه نرود. دلایل مختلفی در این زمینه دخیل است.

■ راهکار مقابله با این ترس چیست؟

باید دلیل‌اش را از بچه پرسید که چه اتفاقی برایش افتاده و احساسش در مدرسه چه بوده است. باید به او فرصت داد تا بتواند حرف بزند. به دانش‌آموز آرامش بدهیم و با او همراهی کنیم. مثلاً بگوییم بله، مدرسه سختی‌هایی دارد. تعداد دانش‌آموزان زیاد است و باید ساعت‌ها آن‌جا باشی. مگر زندگی برای ما آدم بزرگ‌ها سخت نیست؟ نباید به بچه بگویید تو بی‌خود می‌کنی که می‌ترسی و می‌گویی مدرسه نمی‌روم؛ چرا راجع به مدرسه نگرانی و ترس داری؛ این کار زشت است، آبروی‌مان را بردی و برای او داستان تعریف کنید و احساسات بچه مسکوت و پنهان بماند. این‌که بگوییم باید به مدرسه برود تا خلبان شود و باید به فکر آینده باشد و درس بخواند... نگاه به احساس و دغدغه‌ی الان بچه نداریم و این طرز رفتار، کار را خراب می‌کند. باید به او حق بدهیم و به‌رسم چه چیزی در ارتباط با مدرسه او را اذیت و ناراحت می‌کند. بچه باید راجع به احساساتش حرف بزند. به او فرصت حرف زدن درباره‌ی آن‌چه او را ناراحت کرده است، بدهیم.

■ دلایل کلی این رفتار را چه می‌دانید؟

بچه‌هایی که معمولاً در روند رشد، دلبستگی ایمنی نداشتند در چنین موقعیت‌هایی اضطراب جدایی، مشکلات اجتماعی و درگیری و دیگر مسائل را نشان می‌دهند. چون نگران است همیشه یک مراقب و حامی ندارد و مدام این ترس در او وجود دارد. این ترس فقط در روز اول مهر اتفاق نیفتاده است و هفت سال تربیت و رشد بچه از او موجودی ساخته است که اکنون اختلال اضطراب جدایی را نشان می‌دهد. نقش خانواده در این زمینه پررنگ است. والدین، بی‌کفایتی در فرزندپروری را نمی‌خواهند ببینند و بچه را سرزنش می‌کنند و می‌گویند؛ خجالت نمی‌کشی می‌ترسی، زشت است بترسی، دیگران می‌آیند و تو نمی‌آیی. با تحقیر و سرزنش و مقایسه‌ی فرزند خود با دیگر دانش‌آموزان، رنج بچه بیشتر می‌شود. باید والدین نیز این تنش و در تعارض قرار گرفتن بچه را بپذیرند. شاید این ترس در مواردی به دلیل رفتار خودشان بوده است و باید به بچه حق بدهند. بایستی با بچه حرف بزنند و

با آغاز سال تحصیلی جدید دوباره هیجان و شور و نشاط مدرسه از سر گرفته شد اما این هیجان در مهرماه برای عده‌ی قلیلی از دانش‌آموزان به‌خصوص کلاس اولی‌ها همراه با استرس و نگرانی همراه بود. شور و شغف و شادی برای بعضی بچه‌ها و اشک و گریه و نگرانی برای بعضی دیگر به همراه داشت. کلاس اولی‌هایی که بعد از ۷ سال بازی و سرگرمی در کنار خانواده و والدین حالا باید خانه را برای ساعت‌ها رها کنند و در فضایی متفاوت با آدم‌هایی جدید اوقات را سپری کنند. حتی صفر تا صد کارهاشان را هم خودشان انجام دهند. با این‌که چند سالی‌ست کلاس‌های متنوع آموزشی و بازی و سرگرمی توسط آموزشگاه‌های متعددی که در سطح شهر سیرجان فعالیت دارند و پذیرای تعداد قابل توجهی از بچه‌ها در سنین مختلف هستند، انتظار می‌رفت جدایی دانش‌آموزان در اولین سال تحصیل برای بچه‌هایی که فعالیت‌های آموزشی را در محیط بیرون از خانه و حتی پیش‌دبستانی تجربه کرده‌اند، کم‌رنگ باشد و دانش‌آموزان کلاس اولی پذیرش بهتری در این زمینه داشته باشند اما انگار این اضطراب جدایی، خود بخشی جدانپذیر از برخی دانش‌آموزان پایه‌ی اول دبستان است.

مسعود محمودآبادی؛ کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، تجربه‌های فراوانی در حوزه‌های مختلف حتی به عنوان مشاور در برخی دانشگاه‌ها را در کارنامه‌ی کاری خود دارد. در تعریفی از استرس می‌گوید: استرس، یعنی فشار روانی مضاعف به فرد ناشی از تغییر موقعیت و در هر مقطع و هر سنی از زندگی ممکن است اتفاق بیفتد. ممکن است پست کاری فردی عوض شود، و او را دچار فشار روانی کند یا برخی استرس ازدواج یا جابه‌جایی خانه و... دارند. این مشاور موضوع استرس را محدود به کودکان یا افراد کم سن و سال نمی‌داند و ادامه می‌دهد: ما فقط درباره بچه‌های کلاس اولی حساس هستیم. حتی دانشجویان ترم اولی و دانش‌آموز دیگر مقاطع تحصیلی نیز این موضوع را تجربه می‌کنند.

■ چه عاملی باعث اضطراب و ترس در دانش‌آموزان پایه‌ی ابتدایی می‌شود؟

عوامل ناشناخته‌ای که به ذهن آدمی خطور نمی‌کند، تاثیرگذار است. چندین عامل دست به دست هم می‌دهد و یک اتفاق برای یک بچه می‌افتد. گاه پدر و مادر در آستانه‌ی جدایی قرار دارند و دانش‌آموز، تک‌فرزند است. دچار استرس می‌شود ولی در مدرسه اضطراب جدایی نشان نمی‌دهد. به

بگویند او را درک می‌کنند. در سختی با او همراهی و همدلی و هم‌نوایی کنند تا با محیط ارتباط برقرار کند.

راهکار دیگر این است که یکسری داستان‌هایی برای فرزند خود تعریف کنید. مثلاً من هم وقتی می‌خواستم مدرسه بروم مقداری نگران بودم و سخت بود، تو حق داری نگران باشی و بترسی. بچه باید بداند ترس، زشت و وحشتناک نیست و در کنار آن آموزش ببیند و در روند رشد خود کم‌کم با این شرایط وفق پیدا کند. بدرفتاری با بچه خوب نیست. او را تهدید نکنیم که مدارنگی‌هایت را می‌گیریم. این کارها مزید بر علت می‌شود و کمی اضطراب را تبدیل به یک آسیب شدیدتر می‌کند. والدین صبر کنند و صبوری به خرج دهند تا بچه با شرایط جدید وفق پیدا کند.

■ با توجه به اینکه کلاس اولی‌ها دو دوره پیش‌دبستانی می‌گذرانند ولی باز هم روز اول مدرسه اضطراب دارند و پذیرای مدرسه و کلاس درس نیستند و گریه می‌کنند. دلیل این رفتار چیست؟

بسیاری از دانش‌آموزان مشکل ندارند. در پیش‌دبستانی، آموزش رسمی اتفاق نمی‌افتد و بچه آزادانه بازی می‌کند و یکسری مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی و آموزش‌های اولیه را یاد می‌گیرند. پیش‌دبستانی، تمرین جداشدن از خانه است. بچه‌هایی که این دو مرحله پیش‌دبستانی را به‌طور خوب طی کرده باشند برای ورود به مدرسه مشکل ندارند. اگر بچه اختلال اضطراب فراگیر داشته باشد در پیش‌دبستانی هم بدقلقی کرده و اذیت شده و ممکن است درمان نشده باشد. بنابراین اثرش را در اول ابتدایی می‌بینیم.

آنچه تحت عنوان استرس در این دانش‌آموزان می‌شناسیم، اختلال اضطراب جدایی است. دانش‌آموزان کلاس اول ابتدایی بعد از اتمام پیش‌دبستانی، ۳-۴ ماه در خانه بوده‌اند و به آن‌ها خوش گذشته و تنبیل و راحت‌طلب شده‌اند. صبح‌ها تا قبل از ظهر می‌خوابیدند و حالا باید ساعت هفت