

دریافت کنند. با شرایط زودتر وفق پیدا می‌کنند تا پسر بچه‌هایی که دوست دارند آزاد باشند و حق انتخاب با خودشان باشد.

■ نقش معلم‌ها در مواجهه با این موارد چیست؟

حداقل یکی‌دو هفته‌ی اول، فضای صمیمانه و گرمی باشد و آموزش جدی و رسمی درس شروع نشود. بایستی با ارتباط عاطفی برقرار کردن، در آغوش گرفتن بچه، شعر قشنگ خواندن، تن صدای آرام، قیافه‌ی آراسته، محیط کلاس شاد، دادن آزادی عمل به بچه‌ها و بازی کردن با او به عنوان چاشنی کار قرار گیرد تا بچه با شرایط وفق پیدا کند.

■ ترس و اضطراب دانش‌آموز چه عواقبی دارد؟

گاهی در مدارس غیر دولتی ممکن است دانش‌آموزی که بدقلق است را به دلیل این‌که دیگر دانش‌آموزان عادت به این موضوع نکنند و مشکلاتی برای آن‌ها ایجاد نشود، از مدرسه اخراج کنند. چون مدیر مدرسه نگران مختل شدن کلاس و از دست رفتن دیگر دانش‌آموزان است. ممکن است بین دیگر دانش‌آموزان و نیز معلم ایجاد تنش شود و باعث گردد سال تحصیلی سختی برای دانش‌آموز رقم بزند. مثلاً دانش‌آموزان او را مسخره کنند و بگویند کلاس را بهم می‌زند و مزاحم کلاس است. این رفتارها بر همه‌ی عوامل اولیه‌ی اضطراب غلبه می‌کند و بچه افسرده و سرخورده می‌شود. در صورت درمان نشدن؛ مواردی چون ترسو و خجالتی شدن کودک، مشکلات تحصیلی، اضطراب و افسردگی دوران نوجوانی و ایجاد روحیه‌ی بزهکاری، کاهش اعتماد به نفس و... از عواقب این اختلال برای اوست.

■ خرید کادو و جایزه برای بچه در این شرایط کار درستی است؟

این موضوع در کوتاه‌مدت جواب می‌دهد ولی در بلندمدت بچه را به فردی باج‌گیر تبدیل می‌کند و سطح توقع او را تغییر می‌دهد.

معمولاً پشت این موارد، یکسری آسیب‌ها وجود دارد. این بچه‌ها از خانه‌های امنی نیامده‌اند و یکسری استرس‌ها و بی‌توجهی‌هایی وجود دارد. سبک دلبستگی‌هایی که دارند دلبستگی‌های ایمنی نیست.

با تشخیص اختلال اضطراب جدایی، یکی از پروتکل‌های درمانی این است که مادر بچه را با یک روال منطقی ترک کند. داخل کلاس، حیاط یا دفتر مدرسه بماند، بعد برود. ترک بچه به صورت یک‌دفعه به بچه شک وارد می‌کند.

■ چالش‌های یک دانش‌آموز کلاس اول ابتدایی از نظر شما چیست؟

زود از خواب بیدار شدن، تغییر ساعت خوردن صبحانه و نخوردن کامل صبحانه، معطل شدن دانش‌آموز برای رفتن به دست‌شویی، نبودن صندلی راحت، وارد شدن در جمع، نشستن در کلاس درس و گوش دادن به معلم، توجه والدین به فرزند و...

■ ریشه‌های اختلال اضطراب را فقط باید در دانش‌آموز جست‌وجو کرد؟

دقیقاً خیلی از مسایل از والدین به دانش‌آموز منتقل می‌شود. گاه والدین به دلیل جابه‌جا کردن دانش‌آموز از کلاسی به کلاس دیگر واکنش نشان می‌دهند و نمی‌دانند از نظر روانی چه تاثیری بر بچه می‌گذارد. دانش‌آموز باید تاب‌آوری روانی را بالا ببرد و انعطاف‌پذیری روانی داشته باشد و اگر در آینده در محیط کار جابه‌جا شد، بپذیرد.

■ این رفتار در بین بچه‌ها عمومیت دارد؟ مثلاً در بین دختر، پسر یا تک‌فرزند متفاوت است یا خیر.

بسته به محیط تربیتی بچه دارد. گاه یک پسر بچه در محیط کم‌جمعیت بزرگ شده و در محیط اجتماعی داغون می‌شود و دختر بچه‌ای که در محیط پرجمعیت بزرگ شده است با شرایط اجتماع کنار می‌آید. در کل دختران عموماً با شرایط مدرسه بهتر کنار می‌آیند. دختران تحت تاثیر معلم هستند و دوست دارند حمایت و توجه معلم را

صبح بیدار شوند. مورد توجه پدر و مادر بودند و بازی، تماشای تلویزیون و... را باید رها کنند. اضطراب جدایی به طور طبیعی از ۶ یا ۷ ماهگی شروع می‌شود؛ زمانی که بچه در آغوش فرد غریبه اضطراب دارد و تا ۲ سالگی ادامه دارد.

■ وظیفه‌ی پیش‌دبستانی‌ها برای کاهش اضطراب در کلاس اولی‌ها چیست؟

باید بچه‌ها در دوره پیش‌دبستانی آزاد باشند. پیش‌دبستانی برای آموزش رسمی به بچه‌ها نیست. پیش‌دبستانی محیطی مفرح است و تاب‌آوری روانی او را بالا می‌برد. بچه این محیط اجتماعی و فضای دور از خانواده و والدین را تمرین کرده و این تجربه تاثیرگذار است ولی بچه‌ای که دو دوره پیش‌دبستانی را رفته و مشکلی نداشته است ولی برای ورود به کلاس اول این مسایل را نشان می‌دهد باید زمینه و بستر و مشکل خانوادگی را پیدا کرد که در ۴-۵ ماه گذشته چه اتفاقی در خانواده آن‌ها افتاده آیا مرگ و میری در طایفه اتفاق افتاده یا بچه‌ی جدیدی در خانواده به دنیا آمده، آیا پدر و مادر با هم مشکل داشتند آیا اتاق خواب بچه جابه‌جا شده است و کلی عامل دیگر می‌تواند دست به دست هم دهد. تک‌عاملی نیست که بچه یک‌دفعه دارای این اختلال شود.

■ اختلال اضطراب جدایی چقدر به طول می‌انجامد؟

بروز اختلال اضطراب در کلاس اول ابتدایی حداقل ۴ هفته طول می‌کشد و بچه ۴ هفته بدقلق، پراسترس و بی‌تاب است و اضطراب شدید دارد و نتوانسته هنوز خود را با شرایط مدرسه وفق دهد و واکنش‌های وحشتناکی نشان می‌دهد. محیط جدید، تک‌فرزند، تحمل روانی نشستن روی صندلی و حضور ۲۵ دانش‌آموز غریبه را ندارد. زمان طولانی مدرسه را تاب نمی‌آورد. فضا محدود است و دانش‌آموز خیلی آزاد نیست. بیشتر معلم حرف می‌زند و تربیون یک‌طرفه است. آثار شرایط سخت مدرسه برای بچه‌هایی که در منزل خیلی به آن‌ها خوش گذشته و همه چیز بر وفق مرادشان بوده و دسترسی به امکانات خانه داشته‌اند را در این بدقلقی‌ها می‌بینیم. این وضعیت معمولاً باید در چهار هفته‌ی اول حل شود. اگر ادامه‌دار شود و به هفته‌ی چهارم به بعد برسد، تشخیص اختلال اضطراب جدایی می‌دهیم و به سمت روان‌درمانی یا محوریت والدین و دارودرمانی می‌رسد.

■ این موارد را جزو ترس محسوب می‌کنید یا اضطراب؟

تفاوتی بین ترس و اضطراب قائل هستیم. در ترس، منبع خطر نمود عینی دارد. ماشینی به سمت فرد می‌آید یا حیوانی به او حمله می‌کند. اضطراب، پیش‌بینی خطر است و یک مکان نامن و ناشناخته است که فرد احتمال می‌دهد هر لحظه ممکن است دچار آسیب شود. مدرسه محیط ترسناکی نیست و خطری دانش‌آموز را تهدید نمی‌کند. تنبیه و شلاق و ... مثل قدیم نیست.

■ راهکارهای غلبه بر این اختلال را بگویید.

