کد خبر: ۳۹۵۱۱۵
شنبه ۱۰ اردیبهشت ۱۴۰۱ ۹:۳۳

علائم اضطراب کودکان در بازگشت به مدرسه را بشناسیم

پس از گذشت دو سال از محدودیت‌های کرونایی و همزمان با بازگشایی مدارس، برخی از دانش‌آموزان دچار اضطراب های گوناگونی می‌شوند که تشخیص آن گاهی چندان راحت نیست.<br&#۴۷;><br&#۴۷;>

به گزارش سایت خبری پرسون، سعید صادقی استاد دانشگاه و روانشناس کودک در گفتگو با خبرنگاری، در خصوص اضطراب‌هایی که کودکان در زمان بازگشایی مدارس ممکن است متحمل شوند، گفت: مشکلاتی که دانش آموزان در زمان ورود به مدرسه پیدا می‌کنند و اضطرابی که تجربه می‌کنند در همه دانش آموزان به یک میزان و به یک شکل نیست. در دانش آموزانی که سن بالاتری دارند یا روابط دوستانه تری با والدین دارند یا بهتر است بگوییم والدین هم دل تری دارند؛ کودکان معمولاً اضطراب‌های خود را با والدین در میان می‌گذارند. در حقیقت نمود اضطراب و عدم اشتیاق به مدرسه را به صورت کلامی و راحت با والدین خود در میان می‌گذارند.

استاد دانشگاه شهید بهشتی افزود: اما برای گروهی از دانش‌آموزان به ویژه کودکانی که سن کمتری دارند یا والدین غیره همدل‌تری دارند؛ طبیعی است که رابطه خوب برقرار نمی‌شود و کودکان نمی‌توانند خیلی راحت با والدین خود صحبت کنند. والدینی که چندان همدل نیستند؛ در زمانی که کودک از اضطرابش می‌گوید ممکن است کودکشان را سرزنش کنند یا خوب به حرف‌های کودکشان گوش نکنند و یا نگرانی فرزندشان را درک نکنند یا حتی فرزندشان را تحقیر یا مورد تمسخر قرار دهند که چرا می‌ترسی؟ مدرسه که ترس ندارد و از این گونه صحبت‌ها با فرزندشان داشته باشند. در چنین شرایطی معمولاً اضطراب در این فرزندان به صورت نمودهای بدنی خود را نشان می‌دهد.

صادقی در تشریح نمودهای بدنی اضطراب گفت: مثلاً ممکن است کودک در حین رفتن به مدرسه به سختی از خواب بیدار شود؛ اشتیاق کمتری برای مدرسه رفتن داشته باشد. یا هنگامی که قرار است به مدرسه برود علائمی مثل دل درد یا دل پیچه، افزایش ضربان قلب، حالت تهوع داشته باشد. به طور کلی علائم جسمانی از نمودهای اضطراب هستند. این علائم معمولاً زمانی در کودک رخ می‌دهد که او در حال آماده شدن برای رفتن به مدرسه است که در حقیقت امتناع از رفتن به مدرسه به این علائم ظاهری منجر می‌شود. علاوه بر این؛ کودک در حین ورود به مدرسه نیز ممکن است همین علائم را مجدداً از خود بروز دهد.

پرخاشگری از نمودهای اضطراب است

این روانشناس کودک با بیان اینکه تمنا کردن برای نرفتن به مدرسه یا گریه کردن از دیگر نمودهای اضطرابی کودکان است؛ گفت: یک بخشی هم ممکن است به پرخاشگری کودک منجر شود. دانش آموز نسبت به معلم و نسبت به همکلاسی‌های خود خشم داشته و خشمگین شود و خشم خود را در محیط آموزشی تخلیه کند.

صادقی افزود: پس حالت‌های مختلفی برای نمود بدنی اضطراب وجود دارد؛ بعضی از کودکان به صورت کلامی و بعضی از کودکان به صورت علائم فیزیولوژیک مثل بیماری‌های جسمی اضطراب خود را نشان می‌دهند.

استاد دانشگاه شهید بهشتی با بیان اینکه ممکن است حتی والدین به این اشتباه بیفتند که کودک واقعاً مریض شده است؛ گفت: اما یک تفاوت عمده در این زمینه وجود دارد و آن اینکه نمودهای بدنی و علائم فیزیولوژیک ناشی از اضطراب مثل دل درد یا حالت تهوع با نرفتن به مدرسه به سرعت برطرف می‌شود؛ یعنی اگر مادر قید بردن کودکش به مدرسه را بزند و به بچه بگوید که امروز می‌توانی استراحت کنی، فرزندش به سرعت حالش خوب می‌شود و علائم برطرف می‌شوند؛ این‌ها نشان می‌دهد که این علائم، علائم اضطرابی است و والدین حتماً باید به این علائم توجه داشته باشند.

وی در پاسخ به این سوال که آیا می‌توان دسته‌بندی مشخصی در مورد بروز انواع نمودهای اضطراب در بین جنسیت‌های مختلف داشت؛ گفت: نمودهای اضطراب کودکان تنوع زیادی دارد؛ حتی در فرهنگ‌های مختلف می‌توان نمودهای گوناگونی را مشاهده کرد؛ در فرهنگ‌های مختلف نمودهای اضطرابی متفاوت است؛ ولی مطالعات نشان می‌دهد که در پسرها اضطراب بیشتر به صورت رفتارهای برون سازی شده، مثل پرخاشگری و خشم خود را نشان می‌دهد؛ اما در دخترها بیشتر، مشکلات درون ریزی شده مثل ناخن جویدن، مو کندن یا کندن پوست لب مشاهده می‌شود که در حقیقت نمودهایی هستند که بیشتر خود فرد را آزار می‌دهد و در خود فرد بروز داده می‌شود.

منبع: مهر