

## مشکلات والدین کمال‌گرا برای دانش‌آموزان کلاس اولی

یک روانشناس بالینی کودک اضطراب جدایی، جمعیت‌هراسی، بیش‌فعالی و کمبود توجه، افسردگی و ... را از جمله مهمترین مشکلات رایج دانش‌آموز کلاس اول در مواجهه با محیط جدید ذکر کرد و گفت: وارد شدن از محیط کوچک به محیط بسیار بزرگ بسیار تنش‌زا است، بعضی از والدین کمال‌گرا هستند و عرصه را برای کودک خود تنگ می‌کنند.

به گزارش سایت خبری پرسون، زهرا دوراندیش درخصوص چالش‌های کودکان کلاس اولی و والدین آن‌ها عنوان کرد: در رابطه با اهمیت این مسئله نه تنها شرایط کودک، بلکه والدین به‌خصوص شرایط مادر را باید مورد بررسی قرار داد.

وی افزود: وارد شدن از محیط کوچک به محیط بسیار بزرگ، بسیار تنش‌زا است؛ حتی اگر کودک یک پل ارتباطی به نام پیش‌دبستانی را طی کرده باشد، زیرا قاعده و اصولی که در مدرسه وجود دارد، با پیش‌دبستانی بسیار متفاوت است.

دوراندیش با اشاره به چگونگی رفتار والدین به‌خصوص مادر با فرزند کلاس اولی خود، اظهار کرد: در گروهی از مادران اضطرابی وجود دارد که بر همین اساس در خصوص مدرسه، نحوه عملکرد در مدرسه، روابط با کودکان دیگر و غیره، اطلاعات بسیار زیاد و غیر ضروری به کودک می‌دهند که ممکن است حالت‌های اضطرابی در کودک به وجود آورد.

وی افزود: والدین دیگری ممکن است با توجه به شرایط روان‌شناختی چون افسردگی و یا داشتن مشغله‌های فکری و ذهنی، به مشکلات فرزند خود بها نداده و اطلاعاتی در زمینه مدرسه و شرایط آن به کودک خود ندهند. در صورتی که اگر دانش‌آموز از محیطی اطلاعات نداشته باشد آن محیط تبدیل به موضوع مبهمی خواهد شد؛ موضوعی که ابهام داشته باشد به دنبال خود اضطراب ایجاد می‌کند. بنابراین کودکانی که فاقد بینش نسبت به مدرسه هستند این موقعیت را کاملاً مبهم می‌دانند که به دنبال آن ممکن است مضطرب شوند چون هیچ ایده نسبت به آن ندارند.

دوراندیش درخصوص والدین کمال‌گرا، بیان کرد: بعضی از والدین کمال‌گرا هستند و عرصه را برای کودک خود تنگ می‌کنند، لذا این والدین معتقد هستند همه چیز اعم از انجام تکالیف و ظاهر کودک باید به بهترین نحو پیش رود که باعث می‌شود شرایط برای کودکان بسیار سخت و طاقت فرسا شود.

اضطراب جدایی می‌تواند زمینه‌ساز رشد و پرورش باورهای منفی شود

این روانشناس بالینی کودک و نوجوان در ادامه با اشاره به مشکلات کودک قبل و بعد از ورود به مدرسه، خاطرنشان کرد: یکی از مشکلاتی که اغلب کودکان را درگیر می‌کند اضطراب جدایی است که تنها در موقعیت مدرسه رخ نمی‌دهد، بلکه ممکن است در موقعیت‌های جمعی دیگر مانند مهمانی، کودک چسبندگی شدیدی به مادر خود نشان دهد. این مسأله می‌تواند در مدرسه به خصوص در روز اول با علائمی چون گریه بیش از اندازه، جار و جنجال به پا کردن، دیدن کابوس‌های شبانه، احساس تهوع و سردرد و سرگیجه در اول صبح اتفاق بیفتد.

وی افزود: چنانچه والدین متوجه وجود چنین علائمی در کودک شدند، در صورت موقتی نبودن نشانه‌ها، بهتر است با متخصص کودک در ارتباط باشند. در صورتی که کودک در مدرسه رفتارهای مرتبط با اضطراب جدایی را نشان دهد، ممکن است از جانب کودکان دیگر برچسب‌های منفی دریافت کند که می‌تواند زمینه رشد و پرورش باورهای منفی نسبت به خود و حتی دیگران را در کودک به وجود آورد.

دوراندیش اضافه کرد: این باورهای منفی و ناکارآمد بر عملکردهای بعدی او تاثیر نامطلوبی خواهد گذاشت، بنابراین، این مسأله و برطرف کردن آن بسیار حائز اهمیت بوده و برای برطرف کردن آن، باید اقدامات لازم از طریق کمک‌های حرفه‌ای صورت گیرد.

جمعیت‌هراسی اجازه بروز و شکوفایی استعدادها را به دانش‌آموز نخواهد داد

این روانشناس بالینی کودک و نوجوان با اشاره به چالش‌های دیگر در کودکان، اظهار کرد: جمعیت‌هراسی یا اضطراب اجتماعی، ترس از نگاه موشکافانه و تحقیر شدن از سمت دیگران، از جمله موارد دیگری است که می‌تواند با علائمی چون اشکال در بازی کردن با همسن خود، صحبت کردن در جمع حتی در مقابل کودکان دیگر، ناتوانی در بیان نیازهای خود و در نهایت سکوت کامل مشاهده شود.

وی افزود: این سکوت کامل، به عنوان گارد یا محافظتی تلقی می‌شود که اجازه نمی‌دهد دیگران به دنیای درونی آن‌ها ورود پیدا کنند، متوجه نقص و ضعف‌های شخصیتی آن‌ها شده و فضایی فراهم شود که مورد تحقیر و تمسخر قرار گیرند و علی‌رغم وجود توانمندی‌های بسیار در این کودکان، جمعیت‌هراسی یا اضطراب اجتماعی اجازه بروز و شکوفایی این استعدادها را به آنها نخواهد داد که به نوبه خود می‌تواند تاثیر منفی بر نگرش کودک نسبت به خود و عملکردهای آتی وی داشته باشد.

این روانشناس بالینی کودک و نوجوان، با بیان مسأله بیش‌فعالی و کمبود توجه در کودکان، اضافه کرد: مسأله دیگر بیش‌فعالی و کمبود توجه در کودکان است. بسته به میزان شدت این مسأله ممکن است در بعضی از افراد، اختلال عملکرد به وجود بیاید. بنابراین، این موضوع باید مورد توجه والدین قرار گیرد مخصوصاً برای انجام تکالیف نباید واکنش‌های منفی نسبت به کودک خود نشان دهند که منجر به عدم تمرکز و اختلال روابط بین فردی و طرد از اطرافیان در دانش‌آموز شود.

دوراندیش درخصوص افسردگی در کودک مطرح کرد: افسردگی در کودکان شکل متفاوت‌تری نسبت به بزرگسالان دارد. علی‌رغم وجود علائمی چون غم و اندوه، خلق پایین و اشکال در عملکرد تحصیلی، کودکان ممکن است رفتارهای برون‌ریزی شده‌ای چون پرخاشگری از خود نشان دهند که این امر نه تنها بر عملکرد تحصیلی، بلکه بر روابط بین فردی اثر سوء خواهد داشت و در نهایت می‌تواند باور و نگرش منفی نسبت به خود را تقویت کند.

وی درخصوص اختلال زبان بیانی در کودکان نیز گفت: اختلال زبان بیانی و دریافتی مسأله دیگری در کودکان است که باید مورد توجه قرار گیرد. چنین کودکانی دایره لغات محدودی دارند به عنوان نمونه به جای اسم کلمات از کلمه (چیز) استفاده می‌کنند، و یا گرامرها را اشتباه به کار می‌برند، همچنین در درک مطلب چه به صورت گفتاری و چه نوشتاری مشکل پیدا می‌کنند که در صورت عدم رسیدگی به آنها، عملکرد تحصیلی را به شدت تحت تاثیر خود قرار خواهند داد.

دوراندیش با اشاره به مشکلات پزشکی در کودکان خاطرنشان کرد: ممکن است کودکی مشکلات پزشکی داشته باشد که والدین باید مسئولان مدرسه را در جریان این موضوع قرار دهند تا با برخوردی مناسب، اجازه رفتارهای نامناسب به افراد دیگر ندهند.

وارد شدن به مدرسه برای کودکان دارای خانواده کم جمعیت، سخت و دشوار است

این روانشناس بالینی کودک و نوجوان درخصوص والدین کم‌جمعیت و تک‌فرزند، اظهار کرد: وارد شدن به مدرسه برای کودکانی که در خانواده‌های کم‌جمعیت و تک‌فرزند زندگی می‌کنند و بنا به دلایلی ارتباطی با خانواده‌های بزرگتر ندارند، بسیار سخت و دشوار خواهد بود.

دوراندیش گفت: والدین به منظور تسهیل هر چه بیشتر ورود کودکان به مدرسه نکاتی را مد نظر داشته باشند. به عنوان نمونه خاطرات مثبت دوران کودکی خود مخصوصاً روز اول مدرسه و سال اول دبستان را برای فرزند خود تعریف کنند، اما باید به گونه‌ای رفتار کنند که کودک اشباع نشود و فضایی فراهم شود که خود کودک اتفاقات شخصی و مخصوص به خود را تجربه کند؛ زیرا اتفاقاتی که خود کودک تجربه می‌کند واقعی‌تر خواهد بود و در راستای هماهنگ شدن با مدرسه کمک بیشتری خواهد کرد.

وی در رابطه با نکات دیگری که والدین کودکان کلاس‌اولی باید انجام بدهند، افزود: والدین به همراه فرزندان خود انیمیشن‌های مربوط به مدرسه مانند مدرسه موش‌ها را ببینند و برای فرزندان خود آن برنامه کودک را تجزیه و تحلیل کنند؛ ممکن است کودکان با دیدن فیلم‌ها نکاتی یا اضطراب‌هایی را تجربه می‌کنند که نیاز دارند والدین در کنارشان حضور داشته باشند تا درمورد احساسات خود با پدر و مادر صحبت کنند.

وی افزود: در بعضی موارد این احساسات نشأت گرفته از افکار و باورهای غلط است و وقتی آن فکر غلط اصلاح شود آن احساس و هیجان در کودک برطرف نیز خواهد شد. همچنین، در این موقعیت باید با کودک همدلی شود و در رابطه با افکار او صحبت شود؛ در صورتی که اگر افکار او غیرمنطقی باشد سعی کنند با پیدا کردن سند و مدارکی که آن فکر را نقض می‌کند، آن فکر را اصلاح کرده و احساسات مرتبط با آن را تعدیل کنند.

دانش‌آموز کلاس اول باید قبل از شروع سال تحصیلی با محیط مدرسه آشنا شود

دوراندیش درخصوص آشنایی کودک با محیط مدرسه قبل از شروع مدرسه، بیان کرد: کودکان نباید در روز اول مدرسه برای اولین بار با آن محیط مواجه شوند بلکه باید قبل از شروع کلاس‌ها مثلاً در روز قبل همراه با والدین خود به محل مدرسه بروند و با محیط آن آشنا شوند؛ اما اینکه کودک را به داخل کلاس خود ببرند کار نادرستی است لذا کلاس بدون معلم و کودکان محیطی خشک و ترسناکی به چشم می‌آید و ممکن است کودک حس خوبی از آن محیط دریافت نکند.

وی با اشاره به اینکه کتاب‌خواندن برای کودک بسیار تاثیرگذار است، خاطرنشان کرد: والدین قبل از شروع سال تحصیلی کتاب‌هایی مانند ترس فرفری از گمشدن مامانش، ترس فرفری از چیزهای جدید، جعبه بوس‌های زوو برای کودکان خود بخوانند؛ و یکسری یادیارهای پدرمادر اعم از روسری یا اشیایی که مربوط به پدر است را به فرزند خود دهند تا با کودک همراه باشد و کودک بتواند با آنها هیجان منفی ناشی از دور بودن را تا حدی تسکین دهد.

دوراندیش ادامه داد: بهتر است والدین فقط به خواندن کتاب بسنده نکنند بلکه در رابطه با موضوعاتی که در این کتاب‌ها مطرح می‌شود صحبتی بین والدین و فرزند مطرح شود و والدین از کودکان خود بخواهند خود را جایگزین قهرمان آن قصه کنند و هیجان‌ات مثبت و منفی خود را نسبت به اتفاقاتی که برای قهرمان داستان افتاده است بیان کنند. بنابراین، والدین باید محیط چالشی را ایجاد کنند تا عملاً به کودک خود حس حمایت و کمک را منتقل کنند و این حس را در کودک تثبیت کنند.

وی گفت: والدین برای گسترش دامنه لغات کتاب‌هایی متناسب با گروه سنی فرزندان خود بخوانند و روان‌خوانی کودک خود را تقویت کنند که این عملکردها کمک می‌کند بازخوردهای مثبتی از طرف بچه‌ها و اولیا دریافت کنند. همچنین، خواب و تغذیه کودک را تنظیم کنند تا برای بیدار شدن در صبح و رفتن به مدرسه مشکلی نداشته باشند.

دیر یا زود رسیدن به مدرسه می‌تواند منجر به اضطراب شود

این روانشناس در رابطه با نقش فعال والدین، مطرح کرد: در فرایند آشنایی کودک با مدرسه، والدین باید نقش فعالی داشته باشند؛ والدین پایگاه امن یا به عبارتی دلبستگی ایمن برای کودکان خود هستند و وقتی والدین آن رابطه دوستی بین خود و مدرسه را شکل می‌دهند، امن بودن آن پایگاه را به اعضا و بچه‌های مدرسه انتقال می‌دهند، در نتیجه این سرایت، کودک با این تصور که من می‌توانم اعضای مدرسه و دوستانم را به عنوان پایگاه امن در نظر داشته باشم، احساس راحتی بیشتری پیدا خواهد کرد.

وی افزود: در فرایند دوست‌یابی بهتر است والدین با توجه به گروه سنی و جنسی بچه‌ها یک بازی گروهی ایجاد کنند تا تجربه بسیار زیبا و خاطره‌انگیزی از روز اول برای بچه‌ها فراهم کنند، این موضوع کمک بسیار زیادی به افزایش شوق کودکان برای رفتن به مدرسه می‌کند.

این روانشناس بالینی کودک و نوجوان، در خصوص اقدامات والدین در روز اول مدرسه، اظهار کرد: روز اول کودکان حتماً سروقت حاضر شوند لذا دیر یا زود رفتن اضطراب را در دانش‌آموز ایجاد می‌کند، همچنین، والدین شماره تماس‌های ضروری را بر روی کاغذی بنویسند و همراه کودک خود بگذارند، تا احساس امنیت همچنان برای کودک حفظ شود.

وی تأکید کرد: تمام این موارد باید با اعتدال همراه باشد زیرا بیشتر از اندازه باعث می‌شود کودک تصور کند که وارد محیطی ترسناکی شده است و باید مواظب خود باشد و آن حس لذت‌بخش بودن را از کودک بگیرد.