

گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

با ترس کودکان از مدرسه چه کنیم؟



جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

مقدمه

برخی از کودکان به علت وابستگی شدیدی که به والدین خود دارند، هنگام رفتن به مدرسه دچار نوعی ترس و استرس می شوند. هراس از مدرسه، یکی از اختلال های روانی شایع در دوران مدرسه به ویژه دوره پیش دبستانی و اول ابتدایی است که فقط در مورد مدرسه و در کودکان دبستانی وجود دارد و کودک در مکان های دیگر می تواند دوری از مادر را تحمل کند. در این بخش از نمناک درباره این موضوع مهم و اینکه چگونه بر این ترس کودک غلبه کنیم، توضیحاتی را آورده ایم

علت ترس کودکان از مدرسه

علت ترس از مدرسه، وابستگی شدید کودک به والدین به خصوص مادر است. این کودکان هنگام جدا شدن از مادر اضطراب بسیار شدیدی پیدا می کنند و برای غلبه به اضطراب خود در خانه، سایه مادر را دنبال می کنند. این کودکان به جدا شدن از مادر و خانه، تمایلی نشان نمی دهند و هنگام وارد شدن به محیط جدید دچار نوعی ترس و اضطراب می شوند. از دیگر علت های ترس کودک از مدرسه، اعتماد به نفس پایین کودک، ترس از تنهایی و دوری از خانواده، ترس از درس و مدرسه و تنبیه، شنیدن خاطرات بد و نامطلوب از افراد خانواده است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

علت ترس از مدرسه در کودکان بزرگتر که به کلاس بالتری می روند ممکن است به علت بخش خاصی از مدرسه، عملکرد تحصیلی یا محیط مدرسه یا در اثر تجربه اتفاق های ناخوشایند، مانند آزار دیدن از دوستان در مدرسه یا مشکلاتی در مسیر خانه تا مدرسه باشد. در این مورد باید علت ترس شناسایی شود تا اقدام های درمانی لازم برای آن صورت گیرد

گاهی ترس کودک با بروز نشانه های جسمی مثل اختلال در هضم غذا، دردهای شکمی، حالت تهوع، تب، سر درد و نداشتن خواب منظم توأم است. اگر کودکان این نشانه ها را داشت منشا آن را باید در اختلالات روانی جستجو کرد

علائم ترس کودک از مدرسه و ویژگی های کودکان که از مدرسه می هراسند

در محیط زندگی آنان تبعیض وجود دارد
سطح وابستگی به مادر در برخی از آنان شدید است
مادران سلطه جو دارند که سعی داشته اند کودک را در انحصار خود داشته باشند یا مادرانی مضطرب دارند
احتمالا والدینشان از آن دسته افرادی بوده اند که سعی داشته اند فرزندشان هرگز از خانه خارج نشود

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

اغلب این بچه ها ترسو و خجالتی هستند

اغلب تصور نادرستی از توانایی های خود بخصوص در مقایسه با دیگر بچه ها دارند

برخی از آنها در مدرسه و گاهی در خانه احساس تنهایی می کنند

ترس کودک از مدرسه را از بین ببرید

برای اینکه ترس فرزندتان را از درس و مدرسه از بین ببرید، از روش های زیر کمک بگیرید

برای از بین بردن ترس، کودک خود را تهدید نکنید

برخی از مادران که کودکانشان کلاس اولی است و با محیط مدرسه آشنا نیست و با وارد شدن به آن دچار ترس می شود ، به اشتباه از کودک خود را وادار به جدایی از خود می کنند و گاهی کودک را تهدید به ماندن می کنند که این کار سبب تقویت ترس در کودک شده و به وخیم تر شدن شرایط کمک می کند بنابراین این مادران باید از توجه و عکس العمل بیش از حد نسبت به این مساله پرهیزند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

برخورد مناسب با کودک در منزل برای از بین بردن ترس از مدرسه

کودکانی را که از مدرسه رفتن فراری هستند را سرزنش و مقایسه و تحقیر نکنید و به آنها نگوئید که اگر به مدرسه بروی دوستت دارم و وقتی از مدرسه رفتن اجتناب می کند، پیام های هیجانی مانند «من دیگر مادرت نیستم»، به او ندهید و مساله را شخصی نکنید. زیرا اینگونه کودک حس می کند برای خوشحالی مادر باید به مدرسه برود. اگر کودکتان از شما پرسید چرا باید به مدرسه بروم به او با صبر و حوصله توضیح دهید که مدرسه رفتن سبب علم آموزی می شود و یک قانون اجتماعی است

کم کردن مرحله ای میزان ترس

به توصیه ی روانشناس کودک در نمناک والدین می توانند در روز های ابتدایی مدرسه که کودک با وارد شدن به مدرسه دچار ترس می شود ، همراه او در کلاس حضور داشته باشند و به تدریج این فاصله را زیاد کنند. کم کردن مرحله ای میزان ترس از طریق همراهی مادر و ایجاد امنیت لازم در مدرسه سبب غلبه بر ترس از مدرسه کودک خواهد شد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

آشنایی با مدرسه برای از بین بردن ترس کودک از مدرسه

یکی از علت های ترس کودک از مدرسه نا آشنا بودن او با محیط مدرسه است. پیش از شروع مدرسه، حتی هنگام ثبت نام، کودک را با خود به مدرسه ببرید. فضای داخل مدرسه را به او نشان دهید و مربی و ناظم مدرسه را معرفی کنید تا آمادگی و آشنایی لازم را به دست بیاورد. به او اطمینان دهید که محیط مدرسه بسیار امن است و اجازه دهید خودش نقاط مختلف را جستجو کند و به ایمن بودن محیط پی ببرد. این کار به افزایش علاقه و کاهش ترس کمک می کند

تشویق و هدیه دادن به کودک

والدین می توانند با تشویق و هدیه دادن به کودک او را به مدرسه رفتن ترغیب کنند و یا از معلم کودک بخواهند هدیه ای به او بدهد. این کار به میزان قابل توجهی علاقه او به مدرسه را افزایش می دهد کادر آموزشی نقش مؤثری در ایجاد ارتباط عمیق و عاطفی با چنین کودکانی دارند. کودک را برای مدرسه رفتن تشویق کنید و اگر در خانه ماند، اجازه بازی و تماشای تلویزیون را در ساعت هایی که باید در مدرسه باشد، به وی ندهید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

وقتی کودک در مدرسه است

والدین باید به کودک توانایی مراقبت از خود در مدرسه را بیاموزند و به او یاد

دهند که چطور به تنهایی در مدرسه به دستشویی رود

مقررات مدرسه را به او آسان جلوه دهید

بررسی کنید کودک در مدرسه مشکلی نداشته باشد و مورد آزار دیگران قرار

نگیرد

توجه کنید که کودکان دیگر به علت گریه کردن کودک شما را تمسخر نکنند و

مربیان نباید کودک را به این علت به خانه بفرستند

عوامل ناراحت کننده مانند تنبیه و توبیخ در مدرسه را باید از بین برد

اگر کودک دچار سردرد و سایر علایم اضطراب شود نیز باید به مدرسه برود

زیرا این علایم به مرور کاهش می یابد

مدیر و معلم را در جریان وضعیت کودک قرار دهید

داشتن مهارت ارتباطی مناسب و دوست یابی موجب کسب تجربه های مثبت او

می شود

از معلم کودک خواهش کنید که مسوولیتی در کلاس درس به او بدهد زیرا این

مسئولیت سبب می شود او راحت تر ارتباط برقرار کرده و مدرسه رفتنش

هدفمند شود

جهت مشاهده بیشتر بروشور های **رایگان** بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR



گروه مردمی مجنا

کمیته آموزش و پژوهش

استقبال گرم از کودکان برای از بین بردن ترس از مدرسه

برای از بین بردن ترس کودک از مدرسه، بهتر است یکی از اعضای خانواده به ویژه مادر بعد از پایان مدرسه منتظر کودک باشد. استقبال و منتظر ماندن در هنگام پایان مدرسه از سوی والدین سبب کاهش اضطراب کودک می شود

وقتی کودک از مدرسه برمی گردد

وقتی کودک از مدرسه به منزل برمی گردد، اجازه دهید کودک درباره احساسش در مورد مدرسه صحبت کند و در غالب بازی علت ترس او را جویا شوید. پس از انجام تکالیف و درس خواندن، اجازه دهید اوقات فراغت، بازی و استراحت داشته باشد. از مدرسه برای ترساندن و تنبیه استفاده نکنید. مثلاً نگوئید: اگر درس نخوانی، به معلمت می گویم

این راهکارها چه قدر موثره؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید

WWW.MAJNA.IR

