

والدین مسئلهٔ اضطراب جدایی بچه‌ها رو چطور حل کنند؟

کلاس اولی‌ها را این طوری به مدرسه بفرستید



فاطمه قدیری خبرنگار گروه جامعه

زنگ آغاز سال تحصیلی هر سال، بیش از آن‌که صرفاً یک آیین رسمی باشد، پژواک دگرگونی‌های عمیقی است که در زیست فردی و جمعی کودکان ایرانی رخ می‌دهد. مهر، ماهی است که در آن هزاران کودک برای نخستین‌بار از «خانه» به‌عنوان مأمن نخستین عاطفه جدا می‌شوند و به فضایی قدم می‌گذارند که هنوز برایشان ناشناخته و گاه هراس‌انگیز است. در این جابه‌جایی، تنها مسیر خانه تا مدرسه طی نمی‌شود؛ بلکه گسستی عاطفی، روانی و اجتماعی شکل می‌گیرد که می‌تواند آینده تعاملات کودک را رقم بزند.

صحنه‌های نخستین روز مدرسه اغلب شبیه به یک آیین‌اند؛ آیین‌های که اضطراب والدین را بازتاب می‌دهد و در چهره کودکان نقش می‌پندد. اگرچه بسیاری از دانش‌آموزان با شوق و هیجان راهی کلاس می‌شوند، اما در گوشه‌ای از حیاط‌ها همواره می‌توان کودکانی را دید که میان ماندن و رفتن، میان چسبیدن به دستان مادر و نشستن بر نیمکت تازه، در تردیدند. این دوگانه، بیش از آن‌که صرفاً رفتاری کودکانه باشد، نشانه‌ای از ریشه‌های عمیق‌تری است که در سبک فرزندپروری، الگوهای ارتباطی و حتی ساختار خانواده معاصر نهفته است. آمارها نشان می‌دهد تنها درصد اندکی از کودکان درگیر اضطراب جدایی‌اند، اما همین اقلیت کوچک، پرده از مسائلی برمی‌دارد که به‌سادگی نمی‌توان از کنار آن‌ها گذشت. از تک‌فرزندزی و اضطراب والدین گرفته تا فقدان تجربه زیست جمعی در سال‌های پیش از دبستان، همه و همه در این تجربه سهم دارند. مدرسه در چنین شرایطی صرفاً محل آموزش الفبا نیست؛ بلکه آزمایشگاهی است که در آن نخستین پیوندهای اجتماعی کودک سنجیده می‌شود و نخستین ترک‌ها در دیواره امنیت عاطفی او نمایان می‌شود.

آغاز سال تحصیلی، اگرچه هر سال تکرار می‌شود، اما هر بار حامل داستان‌های تازه‌ای است؛ داستان‌هایی که از لابه‌لای گریه‌ها، دلهره‌ها و حتی لبخندهای صبحگاهی کودکان می‌توان خواند. اضطراب جدایی شاید عنوانی علمی و تخصصی باشد، اما در بطن خود بازتاب همان پرسش دیرینه است؛ چگونه می‌توان کودکی را از آغوش امن خانه به جامعه سپرد، بی‌آنکه این گذار موجب نمایان شدن مشکلات بزرگ‌تری شود؟

در همین راستا دکتر داود فتحی و لیلا محمدزاده، متخصص روان‌شناسی کودک و نوجوان در گفت‌وگو با «فرهیختگان» به بررسی ابعاد مختلف این موضوع پرداختند.

تنها دو درصد از دانش‌آموزان اضطراب جدایی دارند

محمدزاده با اشاره به اینکه بحث اضطراب جدایی در برخی از کودکان دیده می‌شود، تصریح کرد: «اگر فرض کنیم یک کلاس ۱۷ یا ۱۸ نفره داریم، ممکن است یکی دو نفر از بچه‌ها دچار این مشکل باشند؛ یعنی حدود دو تا سه درصد از دانش‌آموزان. این موضوع به دلایل مختلفی اتفاق می‌افتد. یکی از دلایل پررنگ، به‌ویژه در خانواده‌هایی که تک‌فرزند دارند، اضطراب خود مادر است که به‌فرزند منتقل می‌شود. در واقع، در بسیاری از مواقع این مادر است که دچار اضطراب جدایی می‌شود و آن را به‌فرزند انتقال می‌دهد. مثلاً مادر نگران است

که کودک در مدرسه آسیب ببیند، زمین بخورد یا کسی به او آسیبی برساند؛ این نگرانی‌ها به کودک منتقل می‌شود. در نتیجه، به‌جای اینکه کودک با محیط انس بگیرد، ترس از محیط در او شکل می‌گیرد. دلیل دیگر به نوع گفت‌وگوها و واژه‌هایی برمی‌گردد که والدین به‌ویژه پیش از ورود کودک به مدرسه به کار می‌برند. مثلاً وقتی کودک شیطنت یا اذیتی می‌کند، مادر برای تهدید یا تنبیه می‌گوید: «اگه این کارو کنی، میرم.» یا «دیگه منو نمی‌بینی.» این جملات باعث ایجاد ترس از دست‌دادن مادر در کودک می‌شود. اگر هم اتفاقی مانند فوت یکی از اقوام رخ داده باشد و کودک آن را درک کرده باشد، همین تجربه از دست دادن می‌تواند اضطراب جدایی را تشدید کند. عامل دیگر مربوط به سال‌های اولیه زندگی است؛ به‌ویژه بین صفر تا شش سال. برای نمونه، ممکن است مادر برای مدت کوتاهی کودک را تنها گذاشته باشد، مثلاً برای رفتن به حمام و در همین زمان کودک از خواب بیدار شده و مادر را ندیده باشد. نبودن مادر در «ایرانه امن» کودک می‌تواند زمینه‌ساز اضطراب جدایی شود. اگر این تجربه‌ها تکرار و طولانی شود و مادر متوجه آن نباشد، این اضطراب در کودک شکل می‌گیرد. برای هر یک از این عوامل، راه‌حل‌ها و مراحل خاصی وجود دارد و بسته به شدت اضطراب باید با موضوع برخورد شود تا بتوان کودک را آرام کرد. اما مهم‌ترین نکته این است که نباید مدام در باره اضطراب یا کودک صحبت کرد. اگر کودک بگوید: «من نمی‌خوام فردا برم مدرسه.» یا «نگرانم؛ اگه برم مدرسه، نتو کجا میری؟» بهتر است والدین بحث را به زمان دیگری موکول کنند و موضوع را تغییر دهند. در لحظه باید متناسب با شرایط و محیط، کودک را آرام کنیم و به‌تدریج او را به سمت اطمینان و آرامش سوق دهیم.»

دانش‌آموزان بزرگ‌تر نقش خواهر و برادر جایگزین را بازی می‌کنند

وی در خصوص تفاوت سنی و جسمی کلاس اولی‌ها با پایه‌های بالاتر گفت: «باید توجه داشت که کودک هیچ‌وقت کاملاً جدا از دیگران زندگی نکرده است، خانه خود به‌نوعی یک جامعه کوچک است؛ پدُر، مادر، دایی، خاله، عمو، عمه و گاهی خواهر و برادر یا حتی پسرعمو و دخترخاله در این جامعه حضور دارند. کودک با هرکدام از این افراد رابطه‌ای دارد و همین روابط، بخشی از نیاز او به ارتباط اجتماعی را پاسخ می‌دهد. بر اساس تجربه من در مدرسه، به‌ویژه در کلاس اول، دیده‌ام کودکانی که خواهر یا برادر بزرگ‌تر دارند، گاهی بچه‌های بزرگ‌تر را در مدرسه جایگزین منبع امنیت خود می‌کنند. برای مثال، در مدارس دخترانه معمولاً دانش‌آموز کلاس ششم برای کودک کلاس اولی همان حس امنیت خواهر بزرگ‌تر را ایجاد می‌کند. در این میان نقش کارشناسان و مربیان مدرسه بسیار مهم است. یکی از کارهای مؤثر این است که پیش از شروع رسمی سال تحصیلی، فرصتی برای آشنایی و «مدرسه‌گردی» برای دانش‌آموزان فراهم شود. من خودم در پایه‌های مختلف «مهارت‌های زندگی» آموزش می‌دهم و در پایه اول، یکی از فعالیت‌های اصلی‌ام ایجاد «حلقه دوستی» است. در این حلقه، بچه‌ها با هم آشنا می‌شوند، به محیط‌های مختلف مدرسه سر می‌زنند و با فضای جدید انس می‌گیرند. ما حیاط و کلاس‌ها را به آن‌ها نشان می‌دهیم، با دانش‌آموزان بزرگ‌تر آشنا می‌کنیم، سلام و احوال‌پرسی را تمرین می‌کنیم و توضیح می‌دهیم که این افراد دوست ما هستند. حتی گاهی دانش‌آموزان پایه‌های بالاتر می‌توانند به‌عنوان نماینده مدرسه با گل یا شکلات از بچه‌های کلاس اولی استقبال کنند. همه این اقدامات باعث می‌شود کودک احساس امنیت بیشتری کند و نگرانی‌اش کمتر شود.»



تعریفی از اضطراب جدایی داشته باشیم. اضطراب جدایی یک حالت هیجانی در کودکان است که معمولاً بین ۱۸ ماهگی تا حدود ۶ سالگی به شکل پررنگ‌تری دیده می‌شود. وقتی کودک وارد مدرسه می‌شود و برای نخستین‌بار باید ساعات‌های طولانی از والدینش جدا باشد، گریه می‌کند، دل‌درد می‌گیرد، ناراحت و مضطرب می‌شود. در بیشتر موارد این اضطراب طبیعی و گذرست و معمولاً برطرف می‌شود، اما اگر شدت پیدا کند و طولانی شود، می‌تواند به اختلال اضطراب جدایی تبدیل گردد. نشانه‌های اضطراب جدایی را می‌توان حتی پیش از ورود به مدرسه مشاهده کرد. مهم‌ترین نشانه‌سختی در جداشدن از والد یا مراقب‌کننده است. اما برای ورود به مدرسه علامتی مانند گریه شدید یا مقاومت هنگام رفتن به مدرسه، چسبیدن به والدین یا معلم، شکایت‌های جسمانی مانند دل‌درد، سردرد، حالت تهوع و نگرانی مداوم و پرسش‌های تکراری از قبیل «مامان برمی‌گردد یا نه؟»، «اتفاقی براش نیفته؟» است.» وی با بیان اینکه مهم‌ترین عامل اضطراب جدایی والد مضطرب است، تصریح کرد: «مادر یا پدری که اضطراب بالایی دارند، می‌توانند این احساس را به کودک منتقل کنند. مدرسه به‌عنوان یک تجربه جدید، می‌تواند این نشانه‌ها را تشدید کند. عامل دیگر، وابستگی شدید به والدین است. همان‌طور که اشاره شد، کودکان از والدین خود الگو می‌گیرند و اگر والدین مضطرب باشند، این دلشوره به کودک نیز منتقل می‌شود. همچنین، تجربه‌های ناخوشایند گذشته مانند مهدکودک سخت‌گیر و جدایی‌های طولانی و ناگهانی (مثلاً کودک شب می‌خوابد و صبح بیدار می‌شود و می‌بیند مادر یا پدر در کنارش نیست) همگی می‌توانند اضطراب جدایی را تشدید کنند.»

روتین صبحگاهی؛ نسخه‌ای ساده برای کاهش اضطراب مدرسه است

فتحی با اشاره به اینکه آمار دقیق و جدیدی در این زمینه وجود ندارد، اما به‌طور کلی با افزایش تک‌فرزندزی و اضطراب والدین، میزان آن نسبتاً بالااست، گفت: «البته حضور در مهدکودک می‌تواند تا حدی از این اضطراب بکاهد. والدین می‌توانند از تکنیک‌هایی مثل آماده‌سازی تدریجی، خداحافظی کوتاه و قاطع، برنامه صبحگاهی ثابت و گفتن جملات اطمینان‌بخش برای کاهش اضطراب جدایی استفاده کنند. برای مثال بهتر است چند روز قبل از شروع مدرسه، کودک را چند بار به محیط مدرسه ببرند تا با کلاس، معلم و دوستانش آشنا شود. در زمان شروع مدارس، هنگام خداحافظی، کوتاه و محکم بگویند «خدا نگهدار»؛ چراکه طولانی کردن خداحافظی، پیام اضطراب به کودک منتقل می‌کند. همچنین باید در نظر داشت که بیدار شدن، صبحانه و کارهای روتین صبحگاهی برای کودک حس امنیت ایجاد می‌کند. معلم نیز در کنار خانواده می‌تواند کمک‌کننده باشد؛ برای مثال با خوشامدگویی و پذیرش گرم، دادن مسئولیت‌های کوچک به کودک، ایجاد فضای شاد و سرگرم‌کننده در روزهای نخست و صبر و شکیبایی در برخورد با کودک می‌تواند باعث کاهش اضطراب و سازگاری کودک شود. معمولاً طی دو تا سه هفته دارد. این سازگاری به‌طور طبیعی اتفاق می‌افتد. اما اگر بیش از یک ماه ادامه پیدا کند و کودک همچنان دچار مشکل باشد، حتماً باید به متخصص مراجعه شود.»

فرصت‌ها و چالش‌ها اختلاف سنی در مدارس ابتدایی

این روانشناس کودک درخصوص تفاوت سنی و جته کودکان پایه اول با پایه ششم تصریح کرد: «به هر حال تحقیقاتی انجام شد درباره اینکه نظام آموزشی شش‌ساله جایگزین شود؛ این که خوب بود یا بد، بستگی به‌نظر کلی‌شورای عالی آموزش و پرورش دارد. البته سیاست‌گذاری آموزش و پرورش در اختیار همین شورااست. با این حال، به نظر می‌رسد در سال‌های ابتدایی اجرای این طرح، آمادگی‌های لازم فراهم نشده بود. در ابتدا هم قرار بر این نبود که دانش‌آموزان اول تا ششم در یک مدرسه باشند. سیستم آموزش و پرورش به گونه‌ای طراحی شده بود که دوره‌ها تفکیک شوند؛ یعنی پایه‌های اول، دوم و سوم در یک مدرسه و پایه‌های چهارم، پنجم و ششم در مدرسه‌ای دیگر قرار داشته باشند. امیدوارم این نظام در نهایت به سطح مطلوب و مورد انتظار برسد. یکی از مسائل مهم، اختلاف سنی و جته در مدارس ابتدایی است. این اختلاف، تفاوت زیادی ایجاد می‌کند؛ به‌ویژه از نظر جسمی، زیرا بسیاری از دانش‌آموزان پایه ششم جته بزرگ‌تری دارند و برخی از آن‌ها وارد دوره بلوغ شده‌اند. این تفاوت و در ظاهر به‌ویژه میان دختران چشمگیرتر است. از نظر روانی و اجتماعی نیز دانش‌آموزان بزرگ‌تر معمولاً پرنزوی‌تر، سلطه‌جو و رقابتی هستند، در حالی که کوچک‌ترها هنوز به حمایت و امنیت بیشتری نیاز دارند. از نظر هیجانی نیز احتمال دارد بچه‌ها احساس ترس، ضعف، تحقیر یا حتی تجربه قلدری داشته باشند. البته این شرایط مزایایی هم دارد؛ مانند امکان یادگیری اجتماعی از همسالان بزرگ‌تر یا ایجاد حس یکپارچگی. اما به‌نظر می‌رسد معایب آن از جمله افزایش خطر زورگویی یا قلدری و افزایش احتمال بروز ترس و اضطراب در دانش‌آموزان کوچک‌تر بیشتر باشد. بنابراین بهتر است برای ایجاد حس امنیت و آرامش به‌ویژه در کلاس اولی‌ها، مقداری تفکیک فضایی در مدارس وجود داشته باشد؛ مثلاً زمین‌های بازی دانش‌آموزان کوچک‌تر از بزرگ‌ترها جدا شود. همچنین باید به دانش‌آموزان پایه ششم مسئولیت‌پذیری آموزش داد تا حامی کوچک‌ترها باشند. علاوه بر این، لازم است مهارت‌هایی به همه

دانش‌آموزان آموزش داده شود؛ از جمله مهارت‌های پیشگیری از قلدری، مانند جرت‌ورزی و مهارت‌های ارتباطی دیگر.»

ورود به کلاس اول معمولاً برای کودکان سخت است

این روانشناس کودک و نوجوان درخصوص زمان مناسب آموزش‌های مهارت اجتماعی به کودکان اذعان داشت: «آموزش نظم و مهارت‌های اجتماعی باید از همان لحظاتی که کودک به هوش اجتماعی می‌رسد و در خانه شروع به یادگیری می‌کند، به‌تدریج آغاز شود. البته باید توجه داشت که این آموزش‌ها به خلاقیت کودک آسیب نزنند. به همین دلیل توصیه می‌شود کودکان حتماً به مهدکودک و پیش‌دستانی بروند تا کم‌کم قواعد اجتماعی مانند هماهنگ شدن با ساختارهای جمعی، نشستن در صف، رعایت نوبت، سکوت در کلاس و موارد مشابه را بیاموزند. ورود به کلاس اول معمولاً برای کودکان سخت است، زیرا حتی اگر از پیش‌دستانی آمده باشند، آن جاقوانین چندان سخت‌گیرانه نبوده و خانه نیز محیطی انعطاف‌پذیرتر با قوانین محدودتر است. در خانه معمولاً کودک مرکز توجه است، اما مدرسه محیطی ساختارمند دارد. از نظر رشد شناختی نیز کودکان شش‌ساله هنوز خودمحورند؛ یعنی نمی‌توانند به‌خوبی شرایط دیگران را درک کنند و بیشتر در دنیای خودشان هستند. پس بهتر است این آموزش‌ها قبل از ورود به مدرسه آغاز شود و به‌تدریج ادامه پیدا کند. مجموعه قوانین مدرسه مانند ساکت بودن، تکان نخوردن یا نشستن طولانی مدت سر کلاس برای کودک دشوار است. والدین باید تا حد امکان قوانین را رعایت‌کنند تا کودک از آن‌ها الگو بگیرد. همچنین در مدرسه قوانین باید به‌تدریج و آرام‌آرام به کودک آموزش داده شود و در عین حال فرصت تفریح و استراحت کافی نیز برای او در نظر گرفته شود.»

تک‌فرزندزی، رزگ خطری برای رشد اجتماعی؟

فتحی با بیان اینکه متأسفانه پدیده تک‌فرزندزی از مسائلی است که گریبان‌گیر بسیاری از جوامع شده، گفت: «به دلیل تک‌فرزندزی، بسیاری از مهارت‌ها دیگر به‌طور طبیعی توسط کودکان تک‌فرزند تجربه نمی‌شود. پرسش مهم این است که کودک کجا و چگونه این مهارت‌ها را می‌آموزد؟ در خانواده‌های پرجمعیت، کودک تعامل، ارتباط، نوبت گرفتن، مذاکره و حل مسئله را در فضای خانه تمرین می‌کند. اما کودکانی که در خانواده‌های کم‌جمعیت بزرگ می‌شوند و حتی تجربه مهدکودک و پیش‌دستانی را نیز ندارند، معمولاً دیرتر از همسالانشان وارد تعاملات گروهی می‌شوند. این کودکان ممکن است خجالتی باشند، خودمحورتری بیشتری نشان دهند یا برای شروع ارتباط به حمایت معلم نیاز داشته باشند. با این حال، این وضعیت به معنای شکست نیست. حتماً می‌توان و باید این مهارت‌ها را به کودکان آموزش داد. ویژگی‌های فردی کودکان نیز متفاوت است؛ برخی ذاتاً اجتماعی‌تر و گرم‌تر هستند و ارتباط بهتری برقرار می‌کنند. در این میان، معلم می‌تواند نقش حمایتگر و تسلی‌بخش داشته باشد و شوق والدین نیز بسیار مؤثر خواهد بود. علاوه بر این، باید به کودک زمان کافی داده‌شود. والدین نیز می‌توانند با ایجاد موقعیت‌های مناسب، ارتباط صمیمانه‌تری میان فرزندان تک‌فرزند با سایر کودکان برقرار کنند.»

پیش‌دستانی، ایستگاه ضروری آموزش؛ چرا این مقطع جدی گرفته نمی‌شود؟

فتحی درخصوص مزایای حضور کودک در مهدکودک تصریح کرد: «مهدکودک و پیش‌دستانی از پدیده‌هایی هستند که با رشد صنعتی جوامع شکل گرفتند. در ابتدا، هدف اصلی آن‌ها فراهم کردن محیطی برای نگهداری فرزندان زنان کارگر و کارمند بود. اما مرور زمان مشخص شد که مهدکودک می‌تواند نقش بسیار مؤثری در رشد اجتماعی و هیجانی کودکان ایفا کند. تحقیقات بسیاری نشان داده‌اند که مهدکودک تأثیر چشمگیری بر رشد اجتماعی و هیجانی کودکان دارد و در رشد شناختی و زبانی نیز از طریق بازی‌ها، قصه‌گویی، شعر و فعالیت‌های مشابه بسیار اثرگذار است. پرسش این است: آیا همه کودکان باید به مهدکودک بروند؟ لزوماً چنین نیست و توصیه نمی‌شود که همه کودکان حتماً به مهد بروند؛ اما حضور در پیش‌دستانی به‌شدت توصیه می‌شود و اهمیت بسیار زیادی دارد. اگر خانواده‌ای پرجمعیت باشد و امکان مراقبت و تعامل اجتماعی در محیط خانه تا چهار سالگی فراهم شود، کودک لزوماً نیازی به مهدکودک ندارد. با این حال، دوره پیش‌دستانی ضروری است و امیدواریم وزارت آموزش و پرورش این مختار را به‌عنوان بخشی جدی از نظام آموزشی در نظر بگیرد. البته اگر مادر خانه‌دار باشد، می‌تواند بخشی از آموزش‌ها را در خانه ارائه کند. در عین حال، رفتن به مهدکودک برای کودکان زیر چهار سال چندان توصیه نمی‌شود.»

۱۵ دقیقه مشق کافی است!

این روانشناس کودک و نوجوان درخصوص عدم توانایی کلاس اولی‌ها برای مشق نوشتن گفت: «ما مجموعه‌ای از مهارت‌ها در حوزه حرکتی داریم که به آن‌ها مهارت‌های پایه‌ای حرکتی گفته می‌شود. این مهارت‌ها به دو بخش اصلی مهارت‌های درشت و مهارت‌های ریز تقسیم می‌شوند. مهارت نوشتن در گروه مهارت‌های ریز قرار می‌گیرد. اگر کودکان در محیط خانه پیش از ورود به دبستان فرصت کافی برای فعالیت‌های حرکتی پیدا کنند، معمولاً مهارت‌های لازم برای گرفتن قلم و نوشتن را می‌آموزند و مشکلی نخواهند داشت. با این حال، گاهی به دلایل مختلف برخی کودکان در این زمینه ضعف دارند. در چنین شرایطی، نباید معلم تکالیف نوشتاری زیادی به کودک بدهد. خوشبختانه در سال‌های اخیر این موضوع بیشتر مورد توجه قرار گرفته و فرهنگ‌سازی شده است. چند نکته مهم در این زمینه وجود دارد؛ اولاً، ۶ تا ۷ ساله از نظر فیزیکی هنوز آمادگی لازم برای نوشتن طولانی مدت را ندارند. نوشتن زیاد می‌تواند موجب خستگی، درد دست و حتی تغییر در فرم صحیح گرفتن مداد شود و همچنین تکالیف زیاد می‌تواند بار هیجانی منفی ایجاد کند و کودک احساس مجازات داشته باشد. با این حال، نوشتن بخشی ضروری از آموزش است؛ زیرا باعث هماهنگی میان مغز، چشم و عضلات می‌شود، به تقویت حافظه و یادگیری کلمات کمک می‌کند و در شکل‌گیری نظم و مسئولیت‌پذیری نقش دارد. بنابراین، باید به میزان و مدت نوشتن تکلیف توجه شود. پیشنهاد می‌شود تکالیف نوشتاری کودکان در این سن بیش از ۱۵ دقیقه طول نکشد. برای تقویت تدریجی عضلات دست می‌توان در کنار نوشتن، از بازی‌ها و فعالیت‌های مختلف مانند خمیر بازی، قیچی کردن، نقاشی و کارآدستی نوشتن روی تخته، شن یا با مازیک‌های رنگی استفاده کرد. این فعالیت‌ها هم عضلات دست را تقویت می‌کنند و هم تجربه نوشتن را برای کودک جذاب‌تر می‌سازند. از نظر روانی نیز مهم است که نوشتن برای کودک لذت‌بخش شود. این کار با تشویق مداوم، جذاب‌سازی تمرینات و تنوع در روش‌ها امکان‌پذیر است.»