



اقدام پژوهی: چگونه توانستیم مشکل اضطراب جدایی رها که از مادرش رها نمی شد و تکرار پایه بود را از بین ببریم

مریم گلی توانا^۱

^۱ دانشجوی دکترای مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی تنکابن و آموزگار پایه اول، آموزش و پرورش ناحیه یک شیراز

goli.tavana@yahoo.com

۰۹۳۸۷۶۰۸۶۰۰

چکیده:

اختلالات اضطرابی میزان شیوع بالایی در بین کودکان و نوجوانان دارد و منجر به اختلال در عملکرد تحصیلی، اجتماعی و زندگی خانوادگی می گردد یکی از انواع اضطراب که با شروع در دوران کودکی می تواند معرف اختلال اضطرابی باشد، اختلال اضطراب جدایی است. سه چهارم کودکانی که از مدرسه گریزان هستند مبتلا به اختلال اضطراب جدایی می باشند و در صورت عدم اقدام به موقع برای درمان، ممکن است این کودکان بهطور ثانوی دچار اضطراب مفرط شوند و علاوه بر آن اختلال هایی چون فوبی اجتماعی، ترس از مکانهای باز و هراس را نشان دهند.

اضطراب در برخی کودکان در آغاز سال تحصیلی طبیعی است به خصوص برای کودکانی که وارد دوره پیش دبستانی یا کلاس اول می شوند. این دسته از کودکان چون از محیط خانه وارد محیط دیگری می شوند. با افراد جدید مواجه می شوند و محیط جدیدی را تجربه می کنند و از سوی دیگر آزادی هایی را که در محیط خانه داشتند در مدرسه ندارند دچار اضطراب می شوند. کودکان در ورود به مدرسه در زمان استراحت، نوع تغذیه و زمان بازی خود دچار تغییر شده و طبیعی است که دچار اضطراب شوند. مهمترین مسئله در ورود کودکان به مدرسه جدا شدن از والدین به خصوص مادر است و چون کودک چند سال به طور طبیعی در کنار مادر بوده است جدا شدن از مادر برایش سخت است. در روز اول مهر واقعه ای را مشاهده کردم که برای اینجانب خیلی جالب بود و آن وابستگی شدید دانش آموزم رها به مادرش بود، به طوری که شدیدا به مادرش چسبیده بود و به همان حالت وارد کلاس شد و مادرش کنارش نشست مدیر مدرسه با دیدن این صحنه گفت مادران از کلاس خارج شوند ما در کلاس جایی برای مادران نداریم اما رها با شنیدن این حرف ها شروع کرد به گریه کردن و از جایش بلند شد تا با مادرش از کلاس خارج شود، تا یک هفته به همین صورت باید مادرش در کلاس می نشست لذا با مشاهده نشانگان اضطراب جدایی و مصاحبه با مادر رها متوجه شدم سال گذشته که پایه اول بوده این مشکل را داشته و مادرش کلا هر روز در حیاط مدرسه می نشست و امسال هم که تکرار پایه شده و همسالانش کلاس دوم هستند دوست ندارد به مدرسه بیاید و از مادرش جدا شود لذا تصمیم گرفتم اقداماتی انجام دهم.

واژگان کلیدی: اضطراب جدایی، قصه گویی، پاداش دهی، درمان شناختی



۱- مقدمه

سالهای اولیه دوره دبستان به عنوان دوران مهمی قلمداد می‌شود که اگر روابط کودکان با سیستم مدرسه به خوبی پیش برود، کودک می‌تواند احساس خوبی نسبت به محیط آموزشی داشته باشد. مهمترین مسئله در ورود کودکان به مدرسه جدا شدن از والدین به خصوص مادر است و چون کودک چند سال به طور طبیعی در کنار مادر بوده است جدا شدن از مادر برایش سخت است. البته اکثریت کودکان در مدت کوتاهی با محیط جدید هماهنگ شده و می‌توانند خود را سازگار کنند (حقیقت طلب و همکاران، ۱۴۰۲). البته بعضی از کودکان جدای از اضطراب آغاز سال تحصیلی زمینه اضطراب را دارند، این دسته از کودکان به زمان بیشتری برای آمادگی نیازمندند و بی توجهی به این مسئله برای خانواده ها و اولیای مدرسه مشکل آفرین خواهد شد. برای کم شدن اضطراب این دسته از کودکان باید از قبل با کودک صحبت کرد و محیط جدید را به طور عملی به او توضیح داد؛ بدین ترتیب که با هماهنگی اولیای مدرسه قبل از شروع رسمی مدرسه، کودک وارد محیط مدرسه شود کلاس، حیاط، سرویس بهداشتی، سالن غذاخوری و ... را ببیند و با معلم و همکلاسی هایش آشنا شود. اگر این آشنایی در محیط غیردرسی و قبل از آغاز سال تحصیلی انجام گیرد در کاهش اضطراب کودک در زمان مدرسه مؤثر خواهد بود. از طرفی نباید اجازه داد که کودک در خانه بماند و به مدرسه نرود بلکه باید والدین حتی اگر لازم بود دقایقی در کنار کودک در مدرسه باقی بمانند و به تدریج محیط را ترک کنند تا کودک آمادگی لازم را پیدا کند (فتحی و همکاران، ۱۴۰۱).

اضطراب جدایی در سالهای ابتدایی زندگی که اهمیت آن بر تحول روانشناختی کودک، برکسی پوشیده نیست ایجاد می‌شود. نظریه پردازان روان پویایی اولیه معتقد بودند، این دسته کودکان، ترس های واقعی و خیالی در مورد جنبه های مختلفی از زندگی و مدرسه دارند در نتیجه مدارس را نمی‌توان از برخی مسئولیت ها برای ایجاد برخی از مشکلات و ترس ها مبرا دانست. ترس از مدرسه منجر به واکنش های کودک به شکل اضطراب ناشی از جدایی و از طرفی احساس ناکافی در خصوص امن بودن محیط، بر میزان تجربه اضطراب کودک می‌تواند اثر گذار باشد. معتقدند دانش آموزانی که هراس از مدرسه دارند دائماً درخواست می‌کنند در خانه بمانند و نسبت به دانش آموزانی که ترس از مدرسه ندارند و این درخواست را مطرح نمی‌کنند به طور قابل توجهی سطح اضطراب جدایی بالاتری دارند. حتی مشاهده شده بسیاری از کودکان مدرسه هراس، اصرار دارند که می‌خواهند به مدرسه بروند و برای این کار آماده هستند، اما نمی‌توانند اضطراب خود را مدیریت کنند. اضطراب اغلب خود را با علائم جسمی و غیر جسمی نشان می‌دهد علائم جسمی شامل سردرد، معده درد، حالت تهوع، سرگیجه، تب و علائم غیر جسمی مانند کج خلقی که منجر به احساس بی حالی و افسردگی در کودکان می‌شود تعداد کمی به رفتارهای مخرب یا تهاجمی روی آورند (شهرکی پور و همکاران، ۱۳۹۹).

اضطراب جدایی در کودکانی که برای اولین بار وارد مدرسه می‌شوند، قابل پیش بینی است ولی تشخیص این اختلال زمانی مطرح می‌شود که اضطرابی مفرط و نامتناسب با سطح تحول و هنگام جدایی از شخص مورد دلبستگی بروز پیدا کند (عباسی و زارع، ۱۴۰۳). اختلال اضطراب جدایی نوعی اختلال روانی است که در آن فرد به علت جدا شدن از خانه یا از افرادی که به آن وابستگی عاطفی زیادی دارند به شدت مضطرب می‌شوند. این اختلال می‌تواند در جنبه های مختلف زندگی (مثل عملکرد تحصیلی یا اجتماعی) نابسامانی شدیدی به وجود آورد (فتحی و همکاران، ۱۴۰۱). چهارمین متن تجدیدنظر شده، راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی اضطراب جدایی را در طبقه اختلال هایی که نخستین بار در دوره شیرخوارگی، کودکی یا نوجوانی تشخیص داده می‌شوند، قرار داده و ویژگی آن را اضطراب شدید و نامتناسب در رویارویی با دوری از خانه و یا جدایی از کسانی که کودک آن را وابستگی دارد، عنوان کرده است. اختلال اضطراب جدایی به دو نوع تقسیم بندی شده است: نوع اول، اختلال اضطراب جدایی با شروع در بزرگسالی و نوع دیگر با شروع در کودکی است، پژوهشگران در تلاش برای شناسایی عوامل مؤثر بر اضطراب جدایی کودکان، اهمیت عوامل والدینی را تایید کرده اند. در این راستا مطالعات نشان دادند رفتار مثبت والدین، اضطراب کودک را کاهش می‌دهد.



دهد (مندز^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). پژوهش‌ها نشان دادند که اختلال اضطراب جدایی دوران کودکی، عامل مشخص برای پیشینی اختلال هول و بازارهراسی در بزرگسالی است. یافته‌های کانینگرام^۲ (۲۰۲۴) حاکی از آن است وقتی والد نتواند هیجانهای کودک را تشخیص دهد و به آنها پاسخ مناسبی دهد، کودک نیز به دلیل الگوگیری از او، قابلیت تشخیص و مدیریت هیجانهای خود را از دست داده و به راحتی دچار اضطراب می‌شود.

رابطه با مادر برای دستیابی به رشد روانشناختی ضروری است. به همین ترتیب، نوزادان در دنیایی که متولد می‌شوند و در حالی که با محیط روانی، عاطفی و اکولوژیکی والدین خود ارتباط برقرار می‌کنند، می‌خواهند و به تدریج به عنوان یک شخص رشد می‌کنند. بنابراین والدین کودک هستند که تأثیر بسزایی در رشد، سازگاری و رفتار ناسازگاری کودکان دارند و باعث مشکلات عاطفی و رفتاری در کودکان می‌شوند. در ارتباط با علل و عوامل اثرگذار بر اضطراب جدایی، برخی از صاحب‌نظران معتقد هستند که خانواده و به خصوص سلامت روانی مادر یکی از عوامل مهمی است که باید مورد مطالعه قرار گیرد (ملک زاده، ۱۴۰۳). در همین راستا پژوهش‌ها نشان داده‌اند که بین سبک‌های دلبستگی، عملکرد خانواده و راهبردهای مقابله‌ای، هوش هیجانی، تاب‌آوری و مثبت‌اندیشی مادران و اضطراب مادر با اضطراب جدایی رابطه وجود دارد. اختلال اضطراب جدایی یکی از اختلالات شایع دوران کودکی است که ممکن است در برهه‌های زمانی مانند زمان جدایی کودک از والد یا مراقب و شروع سن مدرسه خود را بیشتر نشان دهد. ممکن است برای شما نیز این سوال مطرح شود که چرا برخی از کودکان دچار اضطراب جدایی می‌شوند و برخی خیر؟

۲-۱- بیان وضعیت موجود

اینجانب مریم گلی توانا آموزگار پایه اول مدرسه دخترانه شهید نامجو ۲ تحت نظارت آموزش و پرورش ناحیه یک شیراز می‌باشم که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ در روستای حسین آباد از توابع سیخ دارنگون مشغول فعالیت شدم، این مدرسه ابتدایی دارای ۶ پایه و ۶ کلاس می‌باشد، تعداد دانش‌آموزان کلاس ۲۶ نفر می‌باشد که از این تعداد ۳ نفر تکرار پایه بودند، در نخستین روز سال تحصیلی دانش‌آموزم رها فیروزی در حالی وارد کلاس شد که مانتو مادرش را محکم چسبیده بود و به همراه مادرش روی نیمکت نشست و تا یک هفته این وضعیت ادامه داشت، با مشاهده نشانگان اضطراب جدایی و مدرسه‌هراسی تصمیم گرفتم جهت حل آن اقداماتی انجام دهم.

۳-۱- توصیف مسئله مورد نظر

یکی از شایع‌ترین اختلالات اضطرابی در کودکان اختلال اضطراب جدایی است. مطالعه حاضر به منظور ارزیابی همه‌گیرشناسی این اختلال در دانش‌آموزی به اسم رها که در کلاس اول ابتدایی تکرار پایه شده می‌باشد. عدم توجه به درمان این اختلال در سنین پایین، می‌تواند یک عامل خطر برای سایر اختلالات روانی دوران کودکی و بزرگسالی باشد. (محمد پور و اسماعیل پور، ۱۳۹۵). ویژگی بارز اختلال اضطراب جدایی، اضطراب غیرواقعی و افراطی از جدایی یا پیش‌بینی جدایی از نمادهای دلبستگی اصلی به خصوص والدین است. کودکانی که دچار این اختلال هستند از این می‌ترسند که یکی از افراد نزدیک آنها در طول جدایی و در غیاب آنها دچار صدمه شده یا اتفاق وحشتناکی به هنگام دوری از مراقب‌های مهم آنها رخ بدهد.

یکی از مؤثرترین روشهای کمک به کودکان مبتلا به اختلالات اضطرابی، استفاده از هنر درمانی است. امروزه اهمیت هنر در فعالیت‌های درمانی، تشخیصی یا آموزشی بیش از پیش مورد تأکید قرار گرفته است و درمان از طریق هنر مورد توجه می‌باشد. می‌توان هنر درمانی را فعالیت خاصی در نظر گرفت که معطوف به افراد و محیطی است که او در آن فعالیت می‌کند و برای بازیابی یا ارتقای

^۱ Mendez



سلامتی تلاش می‌کند و هدف اصلی آن بهبود کیفیت زندگی است که می‌تواند منجر به تغییرات مثبت در رفتار و نگرش کودکی شود که اختلالات اضطرابی نشان می‌دهد (گاول میرچا^۱، ۲۰۱۸). با توجه به اینکه ارتباط برقرار کردن با دنیای کودکان نیاز به مهارت خاصی دارد درمانگران همواره می‌توانند قصه‌گویی که یکی از انواع هنردرمانی است را به عنوان راهی برای تعامل با کودکان در نظر بگیرند. و از طرفی محدودیتهای زبانی و عدم همکاری کودکان در فعالیتهای مربوط به روان درمانی منجر به استفاده روز افزون از قصه‌گویی برای مداخله و درمان اختلالات روانی و رفتاری شود. ریچارد گاردنر (۱۹۹۱) اولین بار فن قصه‌گویی را برای روان درمانی کودکان استفاده کرد و پس از آن علاقه زیادی بین رواندرمانگران و پژوهشگران برای استفاده از قصه‌گویی در خصوص درمان مشکلات کودکان بوجود آمد (بالوی^۲، ۲۰۰۶) داستان‌ها و قصه‌ها یک آغاز، میانه و پایان دارند، ساختاری که به عنوان قوس روایت نیز شناخته می‌شود. پیچشها و چرخشهای غیرمنتظره و توجه خواننده و شنونده را حفظ می‌کند و راه حل ارائه می‌دهد (استور، ۲۰۱۱) و به عنوان تکنیکهایی در نظر گرفته شود که می‌تواند احساسات کودک را هدایت کند. می‌توان بوسیله قصه‌گویی به کودکان آموخت زمانی که با احساسات منفی زندگی می‌کنند، چگونه احساسات مثبت را تجربه نمایند (واینه^۳ و همکاران، ۲۰۰۱). از طریق قصه‌گویی و داستان سرایی می‌توان تغییر احساسات و عواطف را آموزش داد و نقش‌های مختلف را در زندگی تجربه کرد (یاتی، ۲۰۱۷؛ فورالنگر، ۲۰۱۶) و از طرفی راه‌هایی را ارائه داد که در عین حال که شکفت انگیز است؛ در دنیای واقعی قابل انجام باشد (استیوچتر و همکاران، ۲۰۱۴).

در این راستا در شروع سال تحصیلی جدید دانش آموزم را در حالی که مانتو مادرش را دردست محکم گرفته بود وارد کلاس شد و اصرار داشت که مادرش در کنارش بنشیند، مدیر با مداخله و به اجبار خواست مادر را به برون کلاس بفرستد که با گریه رها مواجه شدیم لذا از رها خواستم با مادرش روی یک نیمکت بنشیند ولی مانتو مادرش را رها کند، تا یک هفته به همین صورت مادرش به همراه او در کلاس می‌نشست لذا برای حل مشکل شروع به گردآوری اطلاعات در خصوص اضطراب جدایی و مدرسه هراسی کردم.

۴-۱- گردآوری اطلاعات به روش شش پرسش:

۱- چرا دانش آموزان دچار اضطراب جدایی می‌شوند؟

۲- چگونه می‌توانم برای رفع این مشکل کمک کنم؟

۳- چه مواقعی بیشتر مشکل نشان داده می‌شود؟

۴- چه موقعی از روز دانش آموزان دچار مشکل می‌شوند؟

۵- چه مکانی بیشتر مشکل ساز می‌باشد؟

۶- چه کسی یا کسانی در ایجاد مشکل بیشتر دخیل بوده‌اند؟

^۱ Gawel-Mirocha

^۲ Baloyi

^۳ Wyne



گردآوری اطلاعات (شواهد ۱):

الف. جمع‌آوری اطلاعات علمی

پیشانی در هنگام جدایی از مراقبت‌کننده علامتی از رشد طبیعی است و در همه کودکان دیده می‌شود اما هنگامی که پیشانی شدید است یا تا دوران بعدی کودکی باقی می‌ماند، تشخیص اختلال اضطراب جدایی عنوان می‌شود (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۱۹۹۴).

اضطراب کودک و اختلالهای آن مبتنی بر اختلال‌های دلبستگی تعریف می‌شود. پژوهشگران تأکید بسیاری بر روابط دلبستگی دوران کودکی (ریگز و جاکوبیز، ۲۰۰۲) و شیوه‌ی مراقبت دوران کودکی (بنت و استرلینگ، ۱۹۹۸) بر رشد اضطراب و روند تحولی اختلال‌های اضطرابی داشته‌اند. رفتار مادرانه تأثیر مستقیم بر واکنشهای اضطرابی نوزاد دارد، بنابراین ریشه اضطراب کودک را باید در رابطه او با مادر جستجو کرد (آلبانو چورپیتا و بارلو، ۱۹۹۶). اضطراب جدایی دوران کودکی در نظریه‌های رشدی و اختلالهای اضطرابی بزرگسالان اهمیت بسیاری دارد (سیلوه، مانی کاواساگار و بلاژینسکی، ۱۹۹۶).

برای درمان اولیه اختلال اضطراب جدایی، رویکرد درمان چندوجهی از جمله (درمان شناختی - رفتاری، آموزش مداخلات روانی - اجتماعی در خانواده) پیشنهاد شده است (سادوک، ۱۳۸۲).

در درمان شناختی - رفتاری گستره‌ای از روشهای الگوسازی، اجرای نقش، تمرین رفتاری، تقویت مثبت، مهارت‌های مقابله‌ای، آموزش آرمیدگی، حل مساله و بازسازی شناختی به کار گرفته می‌شود (اسپنس، داناوان و برچمن - توسانت، ۲۰۰۰).

در زمینه کاربرد درمان شناختی - رفتاری در کودکان هفت ساله باید به چند نکته توجه داشت: نخست آن که در این کودکان با توجه به سطح رشد شناختی کودک (پیاژه ۱۹۵۱، راینیکه و همکاران، ۲۰۰۳) کمتر می‌توان بر عوامل شناختی تأکید نمود. دوم این که در ادبیات شناخت درمانی دوره کودکی کمتر به عوامل مربوط به باورهای بین فردی همچون اعتماد، امنیت، ثبات خانواده و تأثیر دلبستگی‌های اولیه بر طرحواره‌های بین فردی پرداخته شده است.

سوم اینکه با توجه به نقش کلیدی تقویت در درمان کودکان (کندال، ۲۰۰۰) کارآیی درمان، نیازمند تعمیم سامانه پاداش از جلسه‌های درمانی به خارج از درمان و روابط والدین با کودک است. بنابراین به دلیل تفکر عینی در این کودکان، شناخت درمانی باید از حالت انتزاعی و کل نگر به سوی بهره‌گیری از مفاهیم عینی و روزمره پیش برود (راندن، ۱۹۹۲) چهارم اینکه آموزش بسیاری از مهارت‌های اجتماعی برای کودکان کوچکتر مناسب نیست.

میلر و فینی (۲۰۰۳) درمان شناختی - رفتاری را با تغییراتی در یک کودک پنج ساله در چهار مرحله انجام دادند.

مرحله اول آموزش کودک و والدین؛ مرحله دوم آموزش مهارت‌های اجتماعی مناسب برای کودک؛ مرحله سوم رویارویی و مرحله چهارم پایان درمان.

این چهار مرحله همان مراحل هستند که برای رها انجام دادم و ثمربخش بود.

نشانه‌های اضطراب جدایی کودک در خانه

آیا کودک تان دایما به هنگام جدایی از مراقبت‌کنندگان و یا خودتان دچار نگرانی و ترس می‌شود؟

آیا کودک تان دایما نگران آن است که برای خودش و یا شما مشکل و یا حادثه‌ی ناگواری ایجاد شود؟ و یا شما را گم کند؟

آیا کودک تان به دلیل نگرانی‌هایی مربوط به جدایی در مدرسه حاضر نمی‌شود؟



آیا کودک تان برای شرکت در گردش، فعالیت‌های علمی و یا حتی بیرون رفتن، گردش و بازی بی میل است یا امتناع می‌کند؟

آیا کودک تان در زمینه‌ی به تنهایی خوابیدن دچار مشکل است؟

آیا خواب‌های آشفته‌ای در مورد جدا شدن می‌بیند؟

آیا کودک تان در هنگام جدایی، شکایت‌های جسمی مداومی بروز می‌دهد؟

آیا کودک در مدرسه نشانه‌ای بروز نمی‌دهد اما در خانه نشانه‌های بیشتری از اضطراب را بروز می‌دهد؟

ب. جمع‌آوری اطلاعات عملی:

با توجه به اطلاعات جمع‌آوری شده از کتاب، مجله، سایت‌های اینترنتی و ... برای گردآوری شواهد لازم جهت تشخیص مسئله اقدامات زیر را انجام دادم.

۲ - پیشنهاد تحقیق

ملک زاده (۱۴۰۳) به مطالعه‌ای با عنوان «اثربخشی قصه‌گویی بر مدرسه‌هراسی و اضطراب جدایی» پرداخت. نتایج نشان داد بین میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون و پیگیری مدرسه‌هراسی و اضطراب جدایی تفاوت معناداری وجود دارد به این معنا که گروه نمره‌های گروه آزمایش در مرحله پس‌آزمون و پیگیری بطور معناداری کاهش یافته اما در نمره‌های گروه گواه تغییر معناداری ایجاد نشده است. نتایج حاصل از پژوهش حاضر نشان داد قصه‌گویی می‌تواند سبب کاهش اضطراب جدایی دانش‌آموز و کاهش مدرسه‌هراسی شود. از آنجا که یکی از عواقب جبران‌ناپذیر مدرسه‌گریزی، آسیب‌ها و انحراف‌ها اجتماعی است و به نظر می‌رسد دانش‌آموزان مدرسه‌گریز بیشتر احتمال دارد جذب گروه بزهکار شوند و از طرف دیگر دانش‌آموزان مدرسه‌گریز آینده شغلی‌شان به خطر می‌افتد ضروری است از روش قصه‌درمانی که یک روش در دسترس و در عین حال موثر برای کاهش ترس و اضطراب کودکان در مدارس و مراکز مشاوره می‌باشد، استفاده شود. همچنین این روش را می‌توان به والدین آموزش داد تا فرزندان‌شان را با مدرسه و محیط آموزشی آشنا کرده و اشتیاق لازم را در آنان ایجاد نمایند.

دهخدا و همکاران (۱۴۰۲) به مطالعه‌ای با عنوان «اثربخشی درمان‌پذیرش و تعهد بر اصلاح سبک فرزندپروری و منبع کنترل مادران با کودکان دچار اختلال اضطراب جدایی» پرداختند. نتایج پژوهش نشان داد که درمان‌پذیرش و تعهد بطور معناداری منجر به اصلاح سبک فرزندپروری (بیشترین تاثیر بر سبک فرزندپروری قاطع) و بهبود منبع کنترل مادران با کودکان دچار اختلال اضطراب جدایی می‌شود.

محمدی و همکاران (۱۴۰۱) به مطالعه‌ای با عنوان «هم‌سنجی اثربخشی آموزش فلسفه برای کودک و بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری بر عملکرد اجتماعی کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی» مقاله» پرداختند. نتایج نشان داد که هر دو روش در گروه‌های مداخله، بر بالارفتن عملکرد اجتماعی تأثیر معناداری داشته‌اند. البته اثربخشی برنامه آموزشی فلسفه برای کودک (فبک) از بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری بیشتر بوده است.

شقایق و همکاران (۱۴۰۰) به مطالعه‌ای با عنوان «پیش‌بینی اضطراب جدایی کودک بر اساس سبک‌های دلبستگی مادر و اختلال دلبستگی در دانش‌آموزان دختر پایه‌های اول و دوم مدارس ابتدایی شهر اصفهان» پرداختند. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که تحصیلات والدین و نمرات دلبستگی ایمن مادر با علائم اضطراب جدایی، رابطه معکوس و معناداری دارند. بدین معنا که



پایین بودن تحصیلات والدین و نمرات دلبستگی ایمن مادر با افزایش علائم اضطراب جدایی همراه است. همچنین مشاهده شد که سبک‌های دلبستگی ناایمن و اجتنابی مادر، شاخص‌های آسیب‌شناسی روانی مادر از قبیل اضطراب، افسردگی، حساسیت بین فردی، پرخاشگری و بدبینی، رابطه مستقیم و معناداری با علائم اضطراب جدایی کودک دارند. بدین معنا که افزایش گرایش‌های دلبستگی ناایمن و اجتنابی، بالا بودن نمرات اضطراب، افسردگی، حساسیت بین فردی، پرخاشگری و بدبینی مادر، بالا بودن نمره اختلال دلبستگی کودک با بالا رفتن علائم اضطراب جدایی کودکان دختر همراه است. نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که از بین متغیرهای مورد بررسی، اضطراب مادر $12/4$ درصد، کیفیت دلبستگی کودک 4 درصد، تحصیلات پدر $2/2$ درصد، دلبستگی ایمن مادر $1/4$ درصد و چهار مولفه مذکور، در مجموع $19/9$ درصد از علائم اضطراب جدایی کودکان را تبیین می‌کنند.

۲-۱- چرا دانش آموزان کلاس اولی از رفتن به مدرسه ترس دارند؟

مهمترین مسئله در ورود کودکان به مدرسه جدا شدن از والدین به خصوص مادر است و چون کودک چند سال به طور طبیعی در کنار مادر بوده است جدا شدن از مادر برایش سخت است. البته اکثریت کودکان در مدت کوتاهی با محیط جدید هماهنگ شده و می‌توانند خود را سازگار کنند.

البته بعضی از کودکان جدای از اضطراب آغاز سال تحصیلی زمینه اضطراب را دارند، این دسته از کودکان به زمان بیشتری برای آمادگی نیازمندند و بی توجهی به این مسئله برای خانواده‌ها و اولیای مدرسه مشکل‌آفرین خواهد شد.

برای کم شدن اضطراب این دسته از کودکان باید از قبل با کودک صحبت کرد و محیط جدید را به طور عملی به او توضیح داد؛ بدین ترتیب که با هماهنگی اولیای مدرسه قبل از شروع رسمی مدرسه، کودک وارد محیط مدرسه شود کلاس، حیاط، سرویس بهداشتی، سالن غذاخوری و ... را ببیند و با معلم و همکلاسی‌هایش آشنا شود. اگر این آشنایی در محیط غیردرسی و قبل از آغاز سال تحصیلی انجام گیرد در کاهش اضطراب کودک در زمان مدرسه مؤثر خواهد بود.

از طرفی نباید اجازه داد که کودک در خانه بماند و به مدرسه نرود بلکه باید والدین حتی اگر لازم بود دقایقی در کنار کودک در مدرسه باقی بمانند و به تدریج محیط را ترک کنند تا کودک آمادگی لازم را پیدا کند. مدرسه و اولیای مدرسه نقش مهمی در جذب و آرامش کودک دارند و می‌توانند کودک را با روشهای درست از حالت غریبه و بیگانه خارج کرده و در کاهش اضطراب و آشنایی کودک با محیط جدید مؤثر باشند. تنظیم ساعت خواب کودک را قبل از شروع رسمی مدرسه به خانواده‌ها توصیه می‌شود. در تعطیلات ساعات خواب کودک به هم می‌خورد چرا که دیرتر می‌خوابد و دیرتر هم از خواب بیدار می‌شود. باید ریتم خواب کودک در چند روز انتهایی شهریور تنظیم شود تا کودک متناسب با سن، ساعات خواب کافی داشته باشد تا در هنگام رفتن به مدرسه خواب‌آلود نباشد.

۲-۲- هراس از مدرسه:

هراس از مدرسه یکی از نشانه‌ها و زیرمجموعه‌های اضطراب جدایی است. هراس از مدرسه به بی میلی شدید به رفتن به مدرسه گفته می‌شود. اضطراب شدید و عوارض جسمی مانند: سرگیجه، درد معده و تهوع و ... کودک را در منزل نگه می‌دارد، والدین که نگران سلامتی کودک هستند، غالباً رغبتی ندارند که برای رفتن کودک به مدرسه از زور استفاده کنند. تنها 50 درصد هراس از مدرسه، ترس به عملکرد تحصیلی یا برخی جنبه‌های محیط مدرسه مربوط می‌شود و در موارد مربوط به بی میلی کودک به جدا شدن از مادر و خانه است. تصور اصلی بر این است که مادر و کودک به گونه‌ای شدید به هم وابسته‌اند. وابستگی شدید کودک برایش این ترس را به وجود می‌آورد که امکان دارد برای خود یا مادرش اتفاق روی دهد. لازم به ذکر است درباره نقش پدر در این زمینه اطلاعات کمی در دست است.



علائم: این علائم هیچکدام علت جسمی ندارد.

* اختلال در هضم غذا

* بی‌اشتهایی

* دردهای شکمی

* حالت تهوع

* مشکلات خواب

* تب، سردرد

* گوش درد

* سوزش سر معده

مثال: کودک مبتلا به هراس از مدرسه، صبح زود در موقع رفتن به مدرسه دلش درد می‌گیرد، حالت تهوع پیدا می‌کند یا شب امتحان بیمار می‌شود. ولی به محض تصمیم جهت رفتن به مدرسه از طرف والدین این علائم همگی برطرف می‌شود. گاهی ممکن است به علت دیر درمان شدن آنها و در واقع به علت غم و اندوه بیمار شوند، حالت شدید هراس از مدرسه برای کلاس‌های اول تا سوم است و اگر مسوولین امر از این حالت باخبر نشوند ممکن است حتی تا سال‌های آخر دبیرستان کشیده شود.

معمولاً چه کسانی دچار هراس از مدرسه به عنوان یک ترس می‌شوند؟

* خانواده‌های پرفرزند

* وجود تبعیض در محیط زندگی

* اعتماد به نفس پایین و خجول

چه باید کرد:

* کودک را در مدرسه (مهد کودک) ثبت نام کنید.

* به مدت یک هفته در مدرسه (مهد کودک) حضور یافته و به تدریج مدت زمان حضور را کم کنید.

* اعلام محبت به کودک

* سهل و آسان جلوه دادن مقررات مدرسه

* انجام بازی‌های مهیج

* از بین بردن عوامل نفرت مثل تنبیه و توبیخ در مدرسه

* گوش دادن به حرف‌های کودک

* سپردن مسوولیت‌های ساده به کودک در کارهای مدرسه

* آسان‌گیری به ویژه در سال‌های اول مدرسه و رفتار معلم به گونه‌ای باشد که کودک مدرسه را خانه دوم خود حساب کند.



* دوستان کودک را به منزل دعوت کنید و اسباب بازی در اختیارشان قرار دهید تا بازی کنند و هنگام بازی اتاق را ترک کنید

* ارتباط با والد یا مراقب کودک

* بررسی کنید که کودک در مدرسه مشکلی نداشته باشند و مورد آزار قرار نگرفته باشد.

* روابط خانوادگی را بررسی کنید. گاهی کودک در منزل نگرانی‌هایی دارد (مثل درگیری‌های والدین) که باید برطرف شود.

* در یک روز تعطیل به اتفاق اعضای خانواده به مدرسه (مهد) کودک رفته و ضمن گذراندن ساعتی در آنجا، ناهار را در محیط مذکور صرف کنید.

هراس از مدرسه با گریز از مدرسه تفاوت دارد. مدرسه‌گريزان معمولاً به تناوب از مدرسه غایب شده و والدین شان از این امر اطلاعی نداشته و معمولاً شاگردان تبلی هستند. اما در هراس از مدرسه، کودک به طور پیوسته و طی دوره‌های طولانی به مدرسه نمی‌آید و والدین از رفتن او به مدرسه و ماندن او در خانه آگاهند. آماده ساختن کودک برای زندگی در خارج از محیط خانوادگی، یکی از بزرگترین وظایف اجتماعی پدر و مادر است و کیفیت روابط خانوادگی، تأثیر عمیق و پایداری بر تحول روانی کودکان برجا می‌گذارد. خانواده‌ای که از توان و امکانات لازم برخوردار است تا وظایف پدر و مادرش را به نحوی مطلوب و با موفقیت انجام دهد، در هر یک از اعضایش احساس ایمنی، وابستگی و رفاقت ایجاد می‌کند؛ همچنین احساس داشتن هدف، پیشرفت و ارزش فردی را در آنان به وجود می‌آورد. این امر برای کودک از اهمیت خاصی برخوردار است؛ زیرا خانواده بین او و دنیای گسترده، در حکم سپر، صافی و پل عمل می‌کند. بنابراین، خانواده نقش منحصربه‌فردی در پی ریزی اساس سازگاری فرد با جامعه ایفا می‌کند. قابلیت‌های پیوستگی، همکاری، خلاقیت از زندگی خانوادگی نشأت می‌گیرد (پرینگل، ۱۳۸۹). چنین کودکی در محیط خانواده به صورتی تربیت شده است که بیش از حد، خود را به مادرش وابسته می‌داند، به نحوی که کوچکترین عملی را برای رفع نیازهای خود به مادرش می‌سپارد (کنج‌جو، ۱۳۶۸). بخش بزرگی از رفتار بچه‌ها ناشی از مشکلات خانوادگی است. با مشاهده این رفتارها (بدون اجازه کلاس را ترک کردن) باید به چاره‌جویی پرداخت. وقتی به اومسولیت می‌دهیم آنقدر در نقش جدیدش گرفتار می‌شود که رفتارهای گذشته را دیگر به انجام نمی‌رساند و همچنین باید به جای تخریب اعتماد به نفس، نقاط قوت او را بزرگ تر جلوه داد و با ایجاد نزدیکی و صمیمیت، کاری کنیم تا احساس امنیت و آرامش نماید (کریمی، ۱۳۸۷).

در سلسله نیازهای مثلث مازلو (۱۹۷۰) بعد از نیازهای فیزیولوژیک و ایمنی، به مرحله نیاز به محبت و تعلق داشتن می‌رسیم که این دانش آموز احساس می‌کند که مورد محبت واقع نشده تعلق به مدرسه ندارد چون دوستانش کلاس دوم بودند و او دوستی نداشت و از تمسخر دیگران و پذیرفته نشدن در کلاس جدید می‌ترسید و ترجیح می‌داد مادرش در کلاس باشد تا او تنها نباشد.

از نظر تعریف اضطراب و هراس از مدرسه به ترس نامعقول و شدید نسبت به چیزی یا موقعیتی یا مکانی گفته می‌شود. از آنجایی که هراس و اضطراب به هم نزدیک هستند لذا هراس یا به زبان عامیانه ترس از مدرسه، اختلال اضطراب مدرسه نیز گفته می‌شود. شدت اضطراب و ترس به حدی است که موجب اختلال فعالیت و زندگی فرد در آن زمینه خاص می‌شود.

در هراس از مدرسه کودک از رفتن به مدرسه اجتناب می‌کند یا در صورت اصرار در رفتن به مدرسه با اختلالات روانی و رفتاری یا جسمی همراه خواهد بود. اضطراب یا هراس از مدرسه را در واقع بایستی شکل شدیدتر خجالت دانست که در آن کودک شدیداً از تعامل و مواجهه و مورد توجه و ارزیابی قرار گرفتن توسط هم کلاسی‌ها و معلمان مضطرب و نگران است و می‌ترسد که کاری خجالت‌آور از او سرزند یا مورد تحقیر و سرزنش دیگران قرار گیرد. ترس از مدرسه را می‌توان پیش درآمد اضطراب جدایی دانست (در واقع در صورت عدم اصلاح آن به اضطراب اجتماعی تبدیل خواهد شد). بایستی توجه داشت که مدرسه‌گریزی با امتناع و اجتناب از مدرسه رفتن متفاوت



است زیرا در اولی کودک احساس چندان در رفتن و نرفتن به مدرسه ندارد و کودک از مدرسه فرار می کند و معمولاً از والدین خود نیز مخفی نگه می دارد و درگیر کارهای خلاف و ضد اجتماعی می شود.

مدرسه گریزی نوعی اختلال رفتاری بوده و معمولاً در زمینه اختلافات و مشکلات جدی خانوادگی، تجربیات بسیار بد و شدید و استعداد ژنتیکی بروز می کند و از طریق مجموع اصلاح عوامل زمینه خانوادگی، رفتار درمانی و خانواده درمانی مورد اصلاح قرار می گیرد. در اضطراب یا هراس از مدرسه به دلیل پس زمینه های روانی کودک، مدرسه جای شکست و عدم موفقیت و محل پیدا کردن احساس بد نسبت به خود است و هر درسی یا فعالیت گروهی فرصتی برای نشان دادن بی لیاقتی و کودنی آنها تصور می شود. هر سوال و جوابی برای کودک زمانی برای تحقیر به حساب می آید. کودکان برای مقابله با اضطراب و ترس معمولاً به طور ناخودآگاه دست به مکانیسم فرار یا انکار می زنند که بر حسب شدت هراس و وسعت آن، جزئیات و روش آنها متفاوت خواهد بود. برخی ممکن است فقط در مورد درس خاص غیبت کنند یا اصلاً از رفتن به مدرسه اجتناب کنند.

در ابتدای سال که رها به مدرسه آمد متوجه مشکل جدایی سخت یا اضطراب جدایی او شدم که باعث کلافگی و احساس ناراحتی مادر او گردیده بود اما با راهنمایی گرفتن از همکاران و مشاوران و روانشناسان تصمیم گرفتم تا جدایی مرحله به مرحله را آغاز کنیم به این صورت که از مادر او خواستیم تا حدود ۱۰ دقیقه در کلاس در کنار نو او باشد و بعد از آن مدت با احترام از مادر خواستیم تا در صندلی که در کنار در قرار داده شده بنشیند به صورتی که کودک مادر خود را ببیند و مطمئن حضور مادر در مدرسه باشد. سپس در روز بعد که کودک از حضور مادر مطمئن شد و از طرفی اطمینان حاصل کرد که مدرسه محیط امنی می باشد مرحله بعد به کودک می گوئیم که مادر امروز در دفتر مدرسه منتظر خواهد بود و برای اینکه نوآموز از حضور مادر مطمئن باشد، بعد از مراسم صبحگاهی در دفتر مدرسه محلی که مادر آنجا منتظر فرزند خود خواهد بود را به او نشان دادیم و یک خداحافظی توأم با اطمینان کوتاهی از هم داشتند بعد از گذشت ۲۰ دقیقه از کلاس دانش آموز به دفتر می آید تا مادر خود را ملاقات کند و در مسیر با او صحبت کردیم و به او همکلاسی هایش را نشان دادیم که همگی تنها و بدون مادرانشان در مدرسه هستند و در کلاس هم مهارت اجتماعی و مقررات مدرسه و تاکید بر اینکه کودکان در مدرسه بدون حضور مادر خود خواهند بود، توسط به او آموزش داده می شود. در روز سوم مادر با کودک در خانه صحبت کرده و به او گفته که امروز برای انجام دادن بخشی از کارهای منزل مثلاً غذایی که دخترش دوست دارد باید به خانه برود و کودک را مجاب کرده است. این روند تقریباً حدود ۱ هفته ادامه دارد، در کلاس با استفاده از کتاب «گره سازگار، درمان شناختی رفتاری کوتاه مدت اضطراب کودکان» سعی در بیان و شناخت احساسات رها داشتیم، از شیوه قصه گویی برای بیان عواقب بیسوادی و گریز از مدرسه استفاده کردم که این موارد نیز دو هفته طول کشید و همچنین برای احساس راحتی بیشتر او را کنار یک دانش آموز تکرار پایه دیگر نشاندم تا احساس تعلق به کلاس پیدا کند و زنگ تفریح دست هر دو را می گرفتم و به حیاط می بردم و تشویقش می کردم با هم وقت بگذرانند و دوستی شان را بیشتر کنند. برای توجه بیشتر به هر دوی آنها نیمکتشان را به صورت عمودی در جلوی کلاس قرار دادم و هنگام ندریس از آنجا که تکرار پایه بود از او سوالاتی که می دانستم بلد است می پرسیدم تا اعتماد به نفیش تقویت شود، سپس از مادرش خواستم جایزه ای برای او بگیرد و بعد من او را در کلاس مورد تشویق قرار دادم که اجازه می دهد مادرش در خانه بماند و فقط زنگ آخر به دنبال رها بیاید. با انجام این اقدامات پس از یکماه رها اکنون در کلاس حاضر می شود و روزهای چهارشنبه می گوید دلم برای شما تنگ می شود دوست دارم زودتر شبانه بشود و به مدرسه بیایم.

۲-۳- نشانه های اضطراب جدایی کودکان در مدرسه

به عنوان والد یا مربی کودک، لازم است با نشانه های زیر آشنا باشید و در صورت مشاهده ی آن ها، مراحل درمانی را برای کودک مضطرب و خانواده اش سریعاً آغاز کنید.



آیا کودک برای حضور در مدرسه دچار امتناع است و رفتارهایی مانند دیر آمدن و کج خلقی نشان می‌دهد؟

آیا از ارتباط با همسالان امتناع می‌کند؟

آیا در فعالیت‌های علمی و اجتماعی مدرسه، عزت نفس پایینی دارد و یا گوشه‌گیر است؟

آیا کودک مشکلاتی در توجه و تمرکز و یا کامل کردن تکلیف دارد؟

آیا کودک دچار اختلالات یادگیری و یا مشکلات شناختی شده است؟

۳-روش تحقیق

روش پژوهش حاضر مطالعه موردی می‌باشد، ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه محقق ساخته استفاده شد. همچنین برای بخش پیشینه و ادبیات پژوهش از انواع مقالات علمی پژوهشی و سایت‌های علمی معتبر استفاده گردید.

پرسشنامه محقق ساخته

این پرسشنامه دارای ۱۰ سوال می‌باشد که دو زیر مقیاس ترس از تنها ماندن و ترس از جدایی را می‌سنجد، هر یک از سؤالات با طیف ۴ گزینه‌ای لیکرت (هرگز، گاهی اوقات، بیشتر اوقات یا همیشه) درجه بندی شده است.

جدول ۱- پرسشنامه محقق ساخته جهت تشخیص مساله

سوال	هرگز	گاهی اوقات	بیشتر اوقات	همیشه
آیا لازم است شب‌ها در اتاق خواب کودک بمانید تا به خواب برود؟				
آیا کودک از اینکه در خانه تنها بماند می‌ترسد؟				
آیا لازم است به کودک قول بدهید که برای برگرداندن او از مدرسه حتماً به موقع به دنبال او می‌روید؟				
آیا کودک شما از اینکه به خانه یک دوست جدید برای بازی برود می‌ترسد؟				
آیا لازم است به همراه کودک بمانید تا او به یک جشن تولد یا بازی برود؟				
آیا کودک در خانه به دنبال شما راه می‌افتد؟				
آیا کودک شما از اینکه در خانه تنهایی حمام کند یا مسواک بزند می‌ترسد؟				
آیا کودک شما برای اینکه شب‌ها به راحتی بخوابد به چراغ خواب یا رادیو و تلویزیون نیاز دارد؟				
آیا کودک برای ترک خانه به یک اسباب بازی خاص یا پتو نیاز دارد؟				
آیا کودک از اینکه او را در خانه بهترین دوستش برای بازی تنها بگذارید می‌ترسد؟				



شیوه نمره گذاری

در ابتدا همه گزینه ها به صورت ۱ (برای هرگز) تا ۴ (برای همیشه) نمره گذاری می شوند و سپس نمرات زیر مقیاس های ترس از تنها ماندن و ترس از رها شدن با هم جمع می شوند.

روایی پرسشنامه توسط مشاوران و متخصصان حوزه تعلیم و تربیت مورد تایید قرار گرفت.

۴- تجزیه و تحلیل اطلاعات از شواهد یک

با توجه به اطلاعات جمع آوری شده در رابطه با علل وابستگی و مشاهده رفتار دانش آموز در کلاس و مصاحبه ای که با مادر دانش آموز داشتم متوجه شدم از مهم ترین دلایل وابستگی دانش آموزو عدم علاقه به ماندن در کلاس می توان به موارد زیر اشاره کرد:

-سبک دلبستگی ناایمن

-تکرار پایه شدن و نداشتن دوست در کلاس درس جدید

-خجولی و کمبود اعتماد به نفس

-عدم توجه به تفاوت های فردی

۴-۱- یافتن داده های نو برای اجرا

با توجه به مطالب بیان شده می توان به روشهای ذیل عمل کرد:

ارائه راهکارموقتی

۱ - برای تشویق او برای ماندن در مدرسه ،جوایزی درقبال پیشرفت تحصیلی (ولوبه مقدار کم) درحضوردانش آموزان به اوداده شود.

۲ -درزنگ های تفریح او را با یکی از بچه های کلاس به حیاط بفرستیم تا با هم تغذیه هایشان را تقسیم کنند.

۳-استفاده از کتاب راهنمای درمانگر «گره سازگار» برای بیان احساس اضطراب

۴ -ارتباط صمیمی ودوستانه آموزگاربا او

۵ -تعویض جای نشستن او

۶-استفاده از قصه درمانی و بیان عواقب مدرسه نرفتن در قالب داستان



۲-۴- دلایل انتخاب راه حل

رها نیز مانند برخی از کودکان هنگام ورود به سال اول دبستان دچار مشکلاتی هم چون ناراحتی، بی قراری، ترس از مدرسه و حتی بیزاری و تنفر از مدرسه شده است. ترس غیر منطقی او از مدرسه به معنی امتناع از مدرسه رفتن و یکی از نشانه های اضطراب جدایی از والدین، خانه، خانواده و بخصوص مادر و یا شرایطی است که به آن وابسته شده است.

دلایل ترس دانش آموزان مدرسه:

۱- اضطراب جدایی: معمولاً مادران بچه هایی که دچار اضطراب جدایی هستند، شخصیتی افراطی، مضطرب، بیش از حد حمایت کننده، مردد، حساس و عاطفی هستند که اضطراب خود را با بیان افکار منفی و عمل خود به بچه ها منتقل می کنند

۲- یادگیری: ترس و یا امتناع از مدرسه بیش از آن که علت شخصیتی و عاطفی داشته باشد ناشی از یادگیری است مادر یا پدری که در ارتباط با کودکان خود مفاهیم و یا نکته های منفی از مدرسه، تنبیه و توبیخ ها و تجارب ناخوشایند خود را از دوران تحصیل بیان می کنند و از آن ها می خواهند که مواظب رفتارهایشان باشند خواه ناخواه باعث ترس کودکان از مدرسه می شوند.

۳- وابستگی: اضطراب کودک گاهی به دلیل وابستگی به مادر محیط خانه، خانواده و یا هر تکیه گاه و پناهگاه دیگر است. معمولاً مادران سعی در وابسته کردن کودک به خود دارند و به واکنش های عاطفی او نسبت به ترک، پاسخ می دهند. بنا بر این برای پیشگیری از به وجود آمدن این مشکلات و یا برطرف کردن آن و نیز آماده کردن نو آموز برای پذیرش شرایط جدید و مانوس شدن او با محیط دبستان موارد زیر را مد نظر قرار می دادیم.

۴- تجربه افت تحصیلی: از آنجا که رها تکرار پایه بود و این مساله توسط والدین مورد تاکید قرار گرفته بود که امسال باید بسیار تلاش کند او رغبتی برای حضور در مدرسه نداشت.

اجرا:

- کم کردن وابستگی

باید مادر دانش آموز سعی می کرد با استفاده از روش های مناسب (مثل گذاشتن دانش آموز در خانه اقوام به مدت یکی دو ساعت در روز به صورت پراکنده یا بردن او به پارک و همراه کردن او با کودکان همسن و سال خودش) به تدریج وابستگی دانش آموز به خود را کم کند.

- ایجاد آمادگی ذهنی در دانش آموز:

باید مادر دانش آموز سعی می کرد با شروع سال تحصیلی ذهن دانش آموز را نسبت به مدرسه، معلم آماده کند. به طوری که با تعریف و تمجید واقعی و منطبق بر واقعیت از مدرسه و معلمان شور و اشتیاق مدرسه رفتن را در کودک ایجاد نماید. باید سعی می کرد به او اطمینان دهد معلمش مهربان است و او را حمایت خواهد کرد.

- ایجاد انگیزه

باید مادر دانش آموز سعی می کرد با علاقه و اشتیاق زیاد در باره آنچه که او در مدرسه خواهد آموخت مثل خواندن، نوشتن، حساب کردن، شمردن، نقاشی، ورزش کردن و البته یادگیری همراه با شعر و قصه حرف بزند. با کتاب خواندن برای دانش آموز هدیه دادن



کتاب داستان به کودک علاقه او را به یادگیری خواندن و با سواد شدن افزایش دهد. کما اینکه پس از مدتی برای او ساعت آموزشی خرید و من به عنوان جایزه پیشرفت درسی او را مورد تشویق قرار دادم.

۴-۳- یافتن گزینه های نو برای اجرا

اجرای راهکارها

برای تشویق او جوایزی که توسط مدرسه و حتی اولیا تهیه شده بود به هنگامی که از خود زشد و پیشرفت نشان می داد به او داده شد. درزنگ های تفریح دست او را در دست دانش آموز تکرار پایه دیگر می گذاشتم تا حساعلق به کلاس را در او افزایش دهم و همچنین خود من با اوصحبت کردم ؛بهبانه های مختلفی می آورد،گاهی می گفت: « من از مدرسه خوشم نمی آید.» «می خواهم جایم را عوض کنم.» با توجه به اینکه مادر رها کم سواد بود زن دایی رها که در همسایگی آنها بود به عنوان معلم یار در نظر گرفته شد، تکالیف فردی از طریق ایثار برای او ارسال می شد و او که خودش هم دانش آموز کلاس اولی داشت با رها بیشتر کار می کرد و به این ترتیب رها اعتماد به نفس بیشتری برای مشارکت در پرسش های کلاسی داشت .

یکی دیگر از راهکارهایی که به کار بردم این بود که برای حل این مسأله، من که قبلاً "رابطه دوستی خوبی با دانش آموز برقرار کرده بودم علت را از طریق مصاحبه با دانش دریافتم او از اینکه زنگ آخر منتظر مادرش بماند هراس دارد، با دعوت از مادر دانش آموز قرار شد او زودتر از موعد در پارک روبروی مدرسه منتظر شود و زنگ آخر که معمولاً رها ببقراری بیشتری نشان می داد از پنجره مادرش را که در پارک منتظر بود به او نشان می دادیم و همچنین پس از پایان مدرسه از مادرش می خواستیم برای ببقراری تعامل بیشتر با همسالانش یک ربع در پارک بازی کند و بعد به خانه بروند.

با کمک روش شناختی درمانی و بکارگیری کتاب گربه سازگار-راهنمای درمانگر او را تشویق به بیان احساسات ناخوشایند کردیم و سپس با ارائه راهکار مثل تغییر جای نشستن و تشویق سعی در ایجاد حس مثبت و تعلق به مدرسه نمودیم. با استفاده از قصه درمانی و روش غیرمستقیم پیامدهای بیسوادی و درس نخواندن را به او نشان دادیم.

۴-۴- اجرای طرح جدید و نظارت بر آن

دانش آموز درطول یک ماه بعد از اجرای راهکارهای پیشنهادی، حضوردر کلاسش منظم بود.به گفته پدرومادرش دیگر کمتر بهبانه می گرفت.حتی تنهایی ویا با دوستانش به مدرسه می آمد. در وضعیت تحصیلی پیشرفت داشت حتی در روزهای چهارشنبه اظهار می داشن که دلم برای معلم و بچه های کلاس تنگ می شود .

جمع آوری شواهد ۲

- رفتارهای مناسب برای محیط های آموزشی را به فرزندان آموزش دهید و درباره آن با کودکان صحبت کنید.
- الگوی مناسبی برای فرزندان باشید. خودتان مطالعه کنید و درباره تأثیر تحصیل و هدفمندی آن برای فرزندان توضیح دهید.
- با اولیای مدرسه ارتباط مستمر و پویا داشته باشید



- مشکلات روانشناختی کودک مانند اضطراب، بیش‌فعالی و مشکلات یادگیری قبل از شروع سال تحصیلی را بشناسید و اگر با چنین مشکلات برخورد کردید هر چه زودتر برای رفع آن بکوشید. نگذارید این مشکلات کهنه شوند.
- اگر کودک موفقیتی کسب کرد حتماً او را تشویق کنید.
- از تشویق‌های اغراق‌آمیز و بابت انجام مسولیت او به عنوان دانش‌آموز پرهیزید زیرا تشویق باید مبتنی بر تلاش و پیشرفت باشد.

والدین باید ترس دانش‌آموزان کلاس اولی را از مدرسه جدی بگیرند چون ممکن است علائم آن در بزرگسالی بازگردد.

وابستگی کلاس اولی‌ها به والدین و به خصوص مادر سبب می‌شود تا آنها در چند روز اول مدرسه با مشکلاتی مواجه شوند که باید در روزهای اول نسبت به حل این مشکل اقدام کرد. در مورد نوآموزانی که وابستگی آنها به مادر در حدی است که سبب ایجاد اختلال در نوآموز می‌شود، بی‌توجهی به این ترس می‌تواند مشکلات زیادی را برای او بوجود آورد. کودکان عمدتاً علائمی مثل تهوع را از خود بروز می‌دهند و مدام بهانه می‌گیرند که حالشان بد است و شکایت‌های جسمانی دارند در حالی که از درون به اضطراب شدید دچار هستند. استفاده از روش حساسیت‌زدایی منظم بهترین راهکار برای مقابله با ترس کلاس اولی‌ها از مدرسه و دوری از والدین است.

در این روش والدین و بخصوص مادر در هفته اول هر روز با نوآموزه مدرسه می‌رود، در هفته دوم دو روز در میان و در نهایت از این طریق حساسیت دانش‌آموز به نبود والدینش از بین می‌رود و مدرسه رفتن و دوری از والدین برای او عادی می‌شود. برای درمان ترس از مدرسه، باید علاوه بر روانشناس یا روانپزشک از اولیای مدرسه نیز کمک گرفت؛ همچنین مادر دقت داشته باشد که تسلیم بهانه‌های کودک نشود. از دعا و تنبیه این دسته از کودکان پرهیزند و جلوی مدرسه قاطعانه از کودک خداحافظی کرده و کودک را با اولیای مدرسه تنها بگذارند. ترس کلاس اولی‌ها باید جدی گرفته شود چون احتمال بازگشت آن در بزرگسالی وجود دارد.

اگر والدین کودک را در محیط مدرسه رها کنند اضطراب کودک بیشتر می‌شود پس باید با ملایمت، ملاحظت و نرمی با کودک ارتباط برقرار کرد و با حرف زدن با کودک به کاهش اضطرابش کمک کرد. اضطراب در برخی کودکان در آغاز سال تحصیلی طبیعی است به خصوص برای کودکانی که وارد دوره پیش‌دبستانی یا کلاس اول می‌شوند. این دسته از کودکان چون از محیط خانه وارد محیط دیگری می‌شوند.

با افراد جدید مواجهه می‌شوند و محیط جدیدی را تجربه می‌کنند و از سوی دیگر آزادی‌هایی را که در محیط خانه داشتند در مدرسه ندارند دچار اضطراب می‌شوند. کودکان در ورود به مدرسه در زمان استراحت، نوع تغذیه و زمان بازی خود دچار تغییر شده و طبیعی است که دچار اضطراب شوند.

مهمترین مساله در ورود کودکان به مدرسه جدا شدن از والدین به خصوص مادر است و چون کودک چند سال به طور طبیعی در کنار مادر بوده است جدا شدن از مادر برایش سخت است. البته اکثریت کودکان در مدت کوتاهی با محیط جدید هماهنگ شده و می‌توانند خود را سازگار کنند. این دسته از کودکان به زمان بیشتری برای آمادگی نیازمندند و بی‌توجهی به این مسئله برای خانواده‌ها و اولیای مدرسه مشکل‌آفرین خواهد شد. برای کم شدن اضطراب این دسته از کودکان باید از قبل با کودک صحبت کرد و محیط جدید را به طور عملی به او توضیح داد؛ بدین ترتیب که با هماهنگی اولیای مدرسه قبل از شروع رسمی مدرسه، کودک وارد محیط مدرسه شود کلاس، حیاط، سرویس بهداشتی، سالن غذاخوری و ... را ببیند و با معلم و همکلاسی‌هایش آشنا شود. اگر این آشنایی در محیط غیردرسی و قبل از آغاز سال تحصیلی انجام گیرد در کاهش اضطراب کودک در زمان مدرسه مؤثر خواهد بود.



والدین باید برای کاهش اضطراب کودکان با هم همکاری داشته باشند و از اعمال هر گونه خشونت برای ورود یا ماندن کودک در مدرسه پرهیزند. اگر والدین کودک را در محیط مدرسه رها کنند، اضطراب کودک بیشتر می‌شود. پس باید با ملایمت، ملاحظت، نرمی و برقراری ارتباط و حرف زدن با کودک به کاهش اضطراب کودک کمک کرد. از طرفی نباید اجازه داد که کودک در خانه بماند و به مدرسه نرود بلکه باید والدین حتی اگر لازم بود دقایقی در کنار کودک در مدرسه باقی بمانند و به تدریج محیط را ترک کنند تا کودک آمادگی لازم را پیدا کند. مدرسه و اولیای مدرسه نقش مهمی در جذب و آرامش کودک دارند و می‌توانند کودک را با روشهای درست از حالت غریبه و بیگانه خارج کرده و در کاهش اضطراب و آشنایی کودک با محیط جدید مؤثر باشند.

۵-۴- محدودیت های تحقیق

پس از مدتی همیار معلم به دلیل مشکلات بیماری که برایش پیش آمد حاضر به ادامه همکاری نشد.

۵- نتیجه گیری و گزارش نهایی

اضطراب از طریق ایجاد محیط عاطفی- تربیتی ناسالم، روابط تعاملی نابهنجار بین مادر-فرزند و کاهش حساسیت مادری از مادر به فرزند منتقل شده و او را در معرض خطر انواع مشکلات روانشناختی و رفتاری قرار می‌دهد. از آنجا که اختلال اضطراب جدایی، اغلب در سالهای پیش دبستانی و دبستان شروع می‌شود (پروندی، ۱۴۰۰) سبب اجتناب از مدرسه رفتن، تخریب روال طبیعی تحصیل و استقلال کودک می‌شود و ممکن است در بزرگسالی با پیامدهای منفی گوناگونی از قبیل کاهش چشمگیر کارکردهای فرد در زمینه‌هایی مثل زندگی مستقل، ترک خانه پدری، رفتن به مسافرت و تنها خوابیدن همراه باشد (انجمن روانپزشکی آمریکا، ۲۰۱۳) (اضطراب جدایی، روابط اجتماعی کودک را محدود می‌کند، بر عملکرد خانواده تأثیر منفی می‌گذارد و باعث مشکلاتی برای حضور در مدرسه می‌شود. علائم اضطراب جدایی و ترس از مدرسه به شدت با هم مرتبط هستند. شناسایی زودهنگام و درمان مؤثر اختلال اضطراب جدایی می‌تواند به کودکان کمک کند تا اضطراب ناشی از این جدایی‌ها کنار بیاورند و بتوانند به طور طبیعی عملکرد روزمره خود را به خصوص در تحصیل و استقلال تدریجی نشان دهند (بالند و همکاران، ۲۰۲۲) نظریه‌های یادگیری و شناختی، دیدگاه‌های نوینی را در سبب شناسی اختلال اضطراب جدایی مطرح کرده‌اند. مطرح‌ترین

نظریه یادگیری در زمینه ترس‌ها، نظریه (راچمن، ۱۹۹۱) است که برای فراگیری ترس سه گذرگاه اصلی ارائه کرد: شرطی شدن کالسیک که یک محرک خنثی در اثر همراهی با یک محرک شرطی ترس آور، می‌تواند خود پاسخ شرطی مثل ترس را ایجاد کند، الگوبرداری یا یادگیری جانشینی (به پدیده‌ای اشاره دارد که ترس با مشاهده واکنش ترسناک شخص دیگر به یک محرک یا موقعیت شکل می‌گیرد) و ترسی که از طریق انتقال اطلاعات تهدید کلامی به دست می‌آید و به این ایده خلاصه می‌شود که کودکان ممکن است با شنیدن یا خواندن اینکه یک محرک یا موقعیت ممکن است خطرناک باشد، دچار ترس شوند (موریس و فیلد، ۲۰۱۰). انگاره اصلی در مدل‌های شناختی، این است که آن چه مسئول ایجاد هیجانهایی منفی از قبیل اضطراب است، خود رویدادها نیستند، بلکه خودگویی‌های منفی، انتظار، تفسیر و باورهای ناکارآمد افراد از آن رویدادها است. بنابراین طبق نظریه شناختی رفتاری، اختلال اضطراب جدایی، از طریق یادگیری و شرطی شدن و شناخت‌های ناکارآمد شکل می‌گیرد. بنابراین، منطقی است که درمان آن، با توجه به ریشه‌های آن، بازسازی شناختی و تغییر الگوهای یادگیری باشد (شرودر و بویدستون، ۲۰۱۷). با توجه به آنچه گفته شد در اقدام پژوهی حاضر سعی بر این بود تا با استفاده از برنامه گربه مقابله‌ای (گربه سازگار) راهنمای درمانگر و همچنین استفاده از قصه درمانی مشکل دانش آموز



رها را که از مادرش رها نمی شد حل کنیم که پس از انجام این راهکارها به گفته والدین و مدیر محترم مدرسه مشکل اضطراب جدایی دانش آموز حل شد و به مدرسه اشتیاق و تعلق پیدا کرد. با توجه به اجرای اقدامات در این مطالعه موردی پیشنهادات زیر ارائه می گردد:

- اعمال رفتار پدر و مادر باید به نحوی باشد که کودک آمادگی پذیرش محیط های جدید و سازش با آنها را داشته باشد.
- یاری و مساعدت والدین به کودک، باید به نحوی غیرمستقیم انجام بگیرد و کودک خود را عاملی بالقوه و بالفعل در برابر مشکلات ببیند.
- با برخورد صحیح و مشخص به کودک بقبولانیم که روابط ما با او همیشه عادلانه و منصفانه خواهد بود، حتی اگر در پیشرفت درسی کند باشد باز هم این اطمینان را به او بدهیم که دوستش داریم.
- کادر مدرسه با شیوه مرحله به مرحله و سعه صدر سعی در برطرف کردن مشکل نمایند تا اعتماد کودک را جلب کنند.

منابع و مراجع

- پروندی، علی، مرادی، اسما، امیریان، مریم و احمدی، عزت اله. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر برنامه ی "گربه مقابله ای" در درمان اختلال اضطراب جدایی. مطالعات روانشناختی، ۱۸ (۲)، ۷۷-۹۰.
- حقیقت طلب شیرتری، نسترن، فیروزی شالی، فاتره، خسروی اسب راهانی، محدثه، شاهی گنرق، مجید. (۱۴۰۳). مروری بر تأثیر اختلال اضطراب جدایی در روند تحصیلی کودکان ابتدایی پیشرفت های نوین در علوم رفتاری؛ ۹ (۵۷): ۲۰۲-۲۱۱.
- شایق، سمیرا؛ امیری، شعله؛ مهربانی، حسینعلی (۱۴۰۰). پیش بینی اضطراب جدایی کودک بر اساس سبک های دلبستگی مادر و اختلال دلبستگی در دانش آموزان دختر پایه های اول و دوم مدارس ابتدایی شهر اصفهان مقاله، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (مرکز توسعه آموزشهای نوین ایران) ۷ (۲۱)، ۷۱-۸۹.
- طلایی نژاد، ن، مظاهری، م. ع.، قنبری، س و عسگری، ع. (۱۳۹۵) ویژگیهای مقدماتی مقیاس سنجش اضطراب جدایی (فرم والدین). فصلنامه روانشناسی، ۷ (۱۱)، ۲۳-۱۴.
- عباسی، سمانه، زارع، اعظم. (۱۴۰۳). نقش اضطراب و روابط موضوعی مادران در پیش بینی اضطراب جدایی کودکان دبستانی. مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، ۴۷ (۴)، ۳۶-۴۷.
- غلامرضا محمدی، ذبیح پیرانی، و فیروزه زنگنه مطلق (۱۴۰۱). هم سنجی اثربخشی آموزش فلسفه برای کودک و بازی درمانی گروهی به شیوه شناختی رفتاری بر عملکرد اجتماعی کودکان مبتلا به اختلال اضطراب جدایی، فصلنامه روانشناسی نوین، ۴۷-۳۱.
- فتحی، گونا، اکبری، مریم، مرادی، امید، و عبدالهی، فردین. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش تمایز یافتگی، همدلی مادران و رابطه والد-کودک بر اختلال اضطراب جدایی. علوم پزشکی رازی (مجله دانشگاه علوم پزشکی ایران)، ۲۹ (۴)، ۱۸۹-۱۹۶.
- کندال، فیلیپ، کروی، سارا (۱۴۰۰). گربه سازگار-درمان شناختی رفتاری کوتاه مدت اضطراب کودکان، انتشارات ابن سینا
- ملک زاده، اکرم. (۱۴۰۳). اثربخشی قصه گویی بر مدرسه هراسی و اضطراب جدایی مجله علوم روانشناختی؛ ۱۳ (۱۳۶)، ۷۵-۸۹.
- نسیم دهخدا، سهیلا شیرینی، و سمیرا میرزایی. (۱۴۰۲). اثربخشی درمان پذیرش و تعهد بر اصلاح سبک فرزندپروری و منبع کنترل مادران با کودکان دچار اختلال اضطراب جدایی.



- Baloyi, L. (۲۰۰۶). Teddy bear therapy: An application. *Child Abuse Research in South Africa*, ۷(۲), ۱۷-۲۵
- Cahyaningrum, D. E., Handayani, A., & Rahmawati, D. (۲۰۲۴). Perkembangan Emosional Anak Usia Dini dalam Transisi ke Sekolah: Tinjauan Literatur tentang School Phobia. *Journal on Education*, ۶(۲), ۱۱۳۱۸-۱۱۳۲۶
- Gawel-Mirocha, A. (۲۰۱۸). Separation anxiety and school phobia: A diagnostic analysis and propositions of the therapeutic work. *Paideia*, ۶(۱), ۴۱-۵۱
- Méndez. X., Espada, J.P., Ortigosa, J.M., García-Fernández, J.M. (۲۰۲۲). Validation of the children's separation anxiety scale (parent version). *Frontiers in Psychology*, ۱۳, ۷۸۳۹۴۳
- Wyne, A., Darwish, S., Adenubi, J., Battata, S., & Khan, N. (۲۰۰۱). The prevalence and pattern of nursing caries in Saudi preschool children. *International Journal of Paediatric Dentistry*, ۱۱(۵), ۳۶۱-۳۶۴