

یادداشت

کاهش اضطراب دانش آموزان

امین ماهورام فوق تخصص روانپزشک کودک



ترس از مدرسه یکی از مشکلات شایع در دوران تحصیل است که به ویژه در سال های ابتدایی دبستان بیشتر دیده می شود. تا زمانی که خودتان آرامش نداشته باشید نمی توانید به فرزند خود نیز کمک کنید. هراس از مدرسه، ترس بیش از حدی است که در مورد برخی کودکان در خصوص رفتن و ماندن در مدرسه وجود دارد. این کودکان ممکن است در مکان های دیگر بتوانند دوری از مادر را تحمل کنند. ترس از مدرسه می تواند از بخش خاصی از مدرسه، عملکرد تحصیلی، 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 موارد بی بردن به علت هراس، برای مداخلات درمانی ضرورت دارد. در مواردی هم کودک حتی در خانه هم مانند سایه مادرش را دنبال می کند تا به این وسیله بر اضطراب خود غلبه کند. چنین کودکانی به جدا شدن از مادر (هر کدام از والدین) و خانه، تمایلی نشان نمی دهند، چون به شدت وابسته اند. کودک به جزئیات همه قوانین و مقررات مدرسه واقف نیست و تهدید و ترساندن آن ها می تواند مشکل آفرین باشد، بنابراین هرگز او را از معلم ترسانید، مثلاً به او نگوید اگر غذا نخوری به معلم تان خواهیم گفت. برای آنکه بتوانید استرس و نگرانی شروع مدرسه فرزندتان را کاهش دهید باید به سراغ روش تمرین و تکرار بروید، یعنی باید تغییرات روزمره ای را که بعد از شروع سال تحصیلی در زندگیشان رخ می دهد پیش از آن زمان کم کم ایجاد کنید تا خود را به آنها عادت دهند. برای مثال شما می توانید از چند روز قبل از شروع مدرسه، فرزند خود را صبح زود بیدار کنید، تعداد زیادی از والدین عادت دارند که تا لحظه آخر در کنار فرزند خود بمانند و خیال کودک خود را راحت کنند، در حالی که این کار باعث می شود جدایی کودک از والدین سخت تر شود. بهتر است والدین به صورت تدریجی از کودک دور شوند تا هم برای کودک قابل تحمل باشد و هم بتوان پس از مدتی ترس از جدایی را از بین برد.



شایع ترین علائم حملات قلبی. Includes an illustration of a heart and text describing symptoms like chest pain, dizziness, and fainting.

تعریف حمله قلبی و ایست قلبی. Includes text explaining the difference between a heart attack and cardiac arrest, and the importance of immediate medical attention.

این عادت ها عمر شما را کوتاه می کنند. Includes text discussing lifestyle factors like lack of exercise, poor diet, and stress that can shorten lifespan.

آسم می تواند خطر ناباروری زنان را افزایش دهد. Includes text explaining the link between asthma and fertility issues.

خوراکی های مفید برای پاییز. Includes a list of healthy foods like fish, nuts, and fruits that are beneficial for winter health.

جدول کلمات متقاطع. Includes a crossword puzzle grid with clues in Persian.

جدول سودوکو. Includes a 9x9 Sudoku puzzle grid with numbers and empty cells.

دایات می تواند منجر به بیماری لته شود. Includes text about thyroid health and a list of symptoms.