

راه‌های عبور از موانع عاطفی دوره‌های اضطراب

حدیثه اوتادی

اضطراب یکی از شایع‌ترین اختلالات نوروتیک است که کمابیش همه افراد در شرایط مختلف آن را تجربه می‌کنند و انواع و درجات متعدد دارد. این اختلال به‌عنوان یک بیماری اثر نامطلوبی بر جسم و روان انسان می‌گذارد و در هر سنی بنا به مقتضیات آن سن، اثرات متفاوتی دارد. اضطراب در کودکان و نوجوانان، که مورد نظر ما در این مقاله است، می‌تواند علاوه بر اینکه شکست‌های متوالی برای آن‌ها در طول دوران تحصیل ایجاد کند، روی شخصیت آن‌ها نیز اثر سوء بگذارد که در صورت درونی شدن آسیب‌های فراوانی را برای آن‌ها در پی خواهد داشت.

علل اضطراب در مقاطع گوناگون تحصیلی چیست و با آن چه کنیم؟ دوره ابتدایی

از میان اضطراب‌های ممکن در این دوره، اضطراب جدایی و اضطراب تبعیض از اهمیت بیشتری برخوردار است.

تبعیض قائل شدن معلم در ابراز محبت به دانش آموز

یادمان باشد، بچه‌ها در این سنین خیلی زود تفاوتی را که در توجه معلم به بچه‌ها وجود دارد درمی‌یابند و نسبت به آن واکنش نشان می‌دهند. چنین کودکی برای اینکه مورد توجه معلمش قرار نگرفته است خود را سرزنش و فکر می‌کند «من به اندازه کافی خوب نیستم». پس هر مربی یا آموزگار باید در نگاه به کودکان عدالت را رعایت کند.

دوره اول متوسطه

درگیری با موضوع تعارض نقش

در این دوره، دانش‌آموزان در حال گذر از کودکی به بزرگ‌سالی‌اند و دوران سختی را سپری می‌کنند. تعارض نقش موضوع مهمی است که رودرروی آن‌ها قرار دارد، به‌طوری‌که گاهی احساس می‌کنند هنوز کودک هستند و بعضاً رفتار کودکانه از آن‌ها سر می‌زند. گاهی اوقات نیز در قالب یک بزرگ‌سال می‌روند. این آشفتگی نقش کاملاً توسط معلمان این دوره قابل مشاهده است. حتی گاهی مشکل معلمان شیوه برخورد صحیح با دانش‌آموزان این دوره است.

اضطراب جدایی

از شایع‌ترین اختلال‌های اضطراب در کودکان، اضطراب جدایی است که می‌تواند اضطراب اجتماعی را هم به دنبال داشته باشد. ترس از جدا شدن از والدین و قرار گرفتن در فضایی جمعی که کودک را به سمت اجتماعی شدن سوق می‌دهد، می‌تواند موجب اضطراب در او شود. همراهی گام‌به‌گام والدین و معلمان می‌تواند در رفع شدن این اضطراب مؤثر واقع شود. از جمله شما می‌توانید کودک را قبل از رفتن به مدرسه به خروج از منطقه امن تشویق کنید، هر چند ممکن است با مقاومت او روبه‌رو شوید، مثلاً او را با یکی از دوستان برای چند ساعت به جمع بچه‌ها در پارک، جشن تولد و... بفرستید. به‌هرحال، در این باره باید صبور بود تا کودک برای مقابله با مسائلی که به‌نظرش دشوار می‌آید اعتماد به نفس کافی پیدا کند. در واقع منشأ اضطراب جدایی در کودکان ناشناخته است؛ ولی شاید بتوان گفت ترکیبی از ترس ناشی از ناتوانی در مدیریت محیط به همراه شرم و خجالت از روبه‌رو شدن با افراد جدید، زمینه آن را شکل می‌دهد.

پایین بودن سطح عزت نفس

پذیرش بی‌قید و شرط دانش‌آموز توسط معلم می‌تواند به ارتقای سطح عزت‌نفس او کمک شایانی کند. اگر دانش‌آموز احساس کند شخصیت او مورد قبول معلمش قرار دارد، احساس امنیت‌خاطر بیشتری در کلاس خواهد داشت. یادمان باشد، در این سن نوجوانان بیشتر از فضای خارج از منزل متأثر هستند. پس اگر معلم تصویر مثبتی از توانمندی‌های دانش‌آموز در ذهن او ایجاد کند، هم محبوبیت خود را افزایش داده و هم حس اعتماد به نفس را در دانش‌آموزان تقویت کرده است.

نداشتن مهارت‌های مطالعاتی و در نتیجه ترس از موفق نشدن

نداشتن روش‌های صحیح مطالعه یکی دیگر از عوامل اضطراب در این سن است. دانش‌آموز مضطرب، در مطالعه هم برنامه‌ریزی اصولی و منسجم و تمرکز و دقت لازم را ندارد. بنابراین، مطالعه او بازدهی کمی خواهد داشت. در هشت شماره سال گذشته به مهم‌ترین موارد در زمینه مهارت‌های تحصیلی دانش‌آموزان اشاره شد. در واقع معلمان می‌توانند این روش‌ها را به خوبی به دانش‌آموزان آموزش دهند.

اضطراب ناشی از بلوغ

شاید بتوان گفت بهترین راه مقابله با اضطراب ناشی از بلوغ، پیشگیری است. در واقع، دادن آگاهی و بینش دقیق و به‌موقع درباره ویژگی‌های بلوغ، تا حد زیادی از بروز اضطراب در این زمینه جلوگیری می‌کند. انتظار می‌رود مربیان در مدرسه با فراهم آوردن جوّ سالم این امکان را به دانش‌آموزان بدهند که سوالات، افکار، احساسات و احیانا نگرانی‌های خود در مورد تغییرات جسمانی و فیزیولوژیک خود را به‌راحتی مطرح و جواب‌های مناسبی دریافت کنند. وقتی نوجوان نمی‌تواند از والدین و مربیان خود اطلاعات درستی در این زمینه دریافت کند، ممکن است برای یافتن پاسخ سوالات خود به کسانی که صلاحیت راهنمایی را ندارند مراجعه کند. این موضوع زمینه‌های انحراف و اضطراب او را فراهم می‌کند. در واقع، نقش مربیان در ارائه اطلاعات سالم به نوجوانان، بسیار حساس و کلیدی است.

نگرانی از پذیرفته‌نشدن در میان هم‌سالان

در ابتدا باید گفت، اینکه نوجوان بخواهد توسط هم‌سالان خود مورد توجه و حمایت باشد، نیازی طبیعی است. پس سعی در حذف این مهم نداشته باشید. درست است که نقش والدین در این امر بسیار اهمیت دارد، ولی به دلیل اینکه اجتماعی شدن یا جامعه‌پذیری فرایندی است که باید در بطن جامعه رخ دهد، معلمان می‌توانند با رفتاری مهربانانه و حمایتی، در این راستا به نوجوانان کمک کنند. در واقع، چون معلم در فضای کلاس همه دانش‌آموزان را در کنار هم دارد و ویژگی‌ها و رفتارهای آن‌ها را بهتر از والدین می‌بیند، اگر دانش‌آموزی در این زمینه به مشورت نیاز داشته باشد، معلم با دیدی واقع‌بینانه می‌تواند مشاور مورد اطمینان او باشد. در اصل از معلمان عزیز انتظار می‌رود همیشه برای همدلی آماده باشند. همین که دانش‌آموز حس همراهی را از طرف معلم خود درک کند، سطح اضطراب او کم خواهد شد.

بهترین راه مقابله با اضطراب ناشی از بلوغ، پیشگیری است. در واقع، دادن آگاهی و بینش دقیق و به‌موقع درباره ویژگی‌های بلوغ، تا حد زیادی از بروز اضطراب در این زمینه جلوگیری می‌کند

انتظارات سطح بالای معلمان و والدین

در مقالهٔ آبان ماه بیان کردیم، انتظارات مثبت معلم از دانش‌آموز تا چه حد می‌تواند در بروز استعداد‌های او مؤثر باشد و اثرات مثبتی بر عملکرد او داشته باشد، ولی نباید فراموش کرد که این انتظارات باید واقع‌بینانه باشند. انتظارات نابجا و بیش از حد توان، دانش‌آموز را مضطرب خواهد کرد و نتیجهٔ عکس خواهد داشت.

رقابت نادرست بین هم‌سالان

اینکه معلم جو رقابت را در کلاس زنده نگه دارد، در جهت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزانش گام مؤثری برداشته است، ولی متأسفانه گاهی معلم، شاید با قصد الگوسازی، «جو مقایسه‌ای» را در کلاس حکم‌فرما می‌کند و این موجب ایجاد اضطراب در دانش‌آموز می‌شود. یادمان باشد، هر فردی توانایی‌های خاص خود را دارد و اگر قرار بر مقایسه باشد، باید در طول زمان با خودش مقایسه شود نه با هیچ‌کس دیگری.

شیوهٔ تربیتی والدین

والدین مضطرب زمینهٔ ایجاد اضطراب را در فرزندانشان افزایش می‌دهند.

ترس از تنبیه و سرزنش شدن به‌خاطر کم شدن نمرات

متأسفانه بعضی از معلمان برجسب‌های نادرستی به دانش‌آموزان می‌زنند. شاید به گمان خودشان قصد تلنگر زدن به آن‌ها را داشته باشند. در این زمینه باید بسیار محتاط بود، چرا که ممکن است خودباوری دانش‌آموز تضعیف شود و تصور «من نمی‌توانم»، زمینهٔ شکست‌های بعدی او را به‌وجود آورد. رفتار و گفتار معلم نباید موجب تحقیر دانش‌آموز شود. این امر نه تنها اعتمادبه‌نفس او را خدشه‌دار می‌کند، بلکه زمینهٔ ایجاد استرس را در او فراهم می‌کند.

اضطراب امتحان

اضطراب امتحان از مهم‌ترین اضطراب‌ها در زمینهٔ تحصیلی است که درصد زیادی از دانش‌آموزان با آن روبه‌رو هستند. چند نکتهٔ مهم در زمینهٔ کاهش اضطراب امتحان:

- به سطح دشواری امتحان توجه کنید.

مواد امتحانی دشوار غالباً موجب شکست دانش‌آموز می‌شود و هر تجربهٔ شکستی هم باعث افزایش اضطراب خواهد شد. تجربه‌های مکرر شکست باعث افت عملکرد می‌شود و در نهایت «اضطراب ناتوان‌کننده» را به‌وجود می‌آورد.

- جلسهٔ امتحان را به صحنهٔ دادگاه و حسابرسی تبدیل نکنید.

معلم مجرب و دلسوز می‌کوشد عوامل مخرب و اضطراب‌آور را از جلسهٔ امتحان دور کند. بعضی از معلم‌ها در جلسهٔ امتحان چنان جدی و عبوس هستند که دانش‌آموز حس جواب پس دادن در جلسهٔ دادگاه را پیدا می‌کند. شما می‌توانید با چهره‌ای گشاده و بیان جملاتی خوشایند، حالت هیجان‌زدگی و تنش روانی به‌وجود آمده در دانش‌آموز را از بین ببرید. در حین جلسهٔ امتحان همواره لبخند به لب داشته باشید تا نگاه اطمینان‌بخشان دانش‌آموزان را دلگرم کند.

- قبل از امتحان برای دانش‌آموزانتان توصیه‌هایی راهگشا و آرام‌بخش داشته باشید.

به آن‌ها بگویید که با یاد و نام خداوند کار خود را شروع کنند و مطمئن باشند با توکل به خداوند موفقیت بیشتری در انتظار آن‌هاست. سپس نفس عمیقی بکشند. تنفس عمیق موجب می‌شود اکسیژن بیشتری به مغز

برسد و آرامش جسمی بهتری را تجربه

کنند. در آخر یادآور شوید، موفقیت‌های

گذشته‌شان را در ذهن مرور کنند و با

این احساس شروع کنند که باز هم

می‌توانند موفق شوند. این آمادگی،

نوعی انرژی جمعی به‌وجود می‌آورد

و دانش‌آموزان را آرام‌تر می‌کند.

دوره دوم متوسطه

در این دوره نیز بسیاری از مواردی که در دوره اول متوسطه مطرح شد وجود دارد. علاوه بر آن‌ها، چند مورد دیگر نیز قابل ذکر است:

اضطراب ناشی از مستقل شدن

با اینکه یکی از اصلی‌ترین نیازهای نوجوان کسب استقلال است، ولی بیشتر آن‌ها در این سن از وارد شدن به جامعه و مستقل شدن احساس ناامنی دارند. هرچه اعتماد به نفس فرد پایین‌تر و به دلیل نوع تربیت وی، وابستگی او به خانواده بیشتر باشد، ترس او از مستقل شدن بیشتر می‌شود. در واقع، دلیل اضطراب نوجوان، آگاه نبودن او از وضعیتی است که در آینده پیش خواهد آمد. باید دقت داشت که مسئولیت و فرصت دادن به دانش‌آموز، خصوصاً در محیط مدرسه و اموری که به خود او مربوط می‌شود و ایجاد فضایی برای اظهار عقیده و تصمیم‌گیری، ولو اشتباه، سبب می‌شود او بیاموزد که زندگی سراسر تلاش و مبارزه است. او می‌تواند از خطاهای خود درس‌های مفید بیاموزد و به تدریج مستقل شود. در ضمن، در نیاز نوجوانان به کسب استقلال، تفاوت‌های فردی وجود دارد. به همین دلیل، نباید آن‌ها را مقایسه ملامت‌آمیز کرد؛ این کار باعث دلسردی، احساس ناامنی و اضطراب می‌شود.

نداشتن مهارت‌های لازم برای زندگی

واقعیت این است که بسیاری از نوجوانان ما آن‌طور که باید برای حضور در جامعه آماده نیستند، چرا که مهارت‌های لازم را نیاموخته‌اند. آن‌ها درست نمی‌دانند که چطور با موانع روبه‌رو شوند، چگونه ناکامی را تحمل کنند، چقدر برای دستیابی به اهدافشان تلاش کنند و چه اندازه صبوری به خرج دهند. آن‌ها شاید ندانند که اگر در پذیرش موقعیت‌های متفاوت انعطاف لازم را نداشته باشند، در مسیر زندگی شکننده خواهند شد. مواردی از این دست را نه تنها والدین، بلکه به‌طور خاص معلمان به دلیل نقش آموزشی پررنگی که در طول دوران تحصیل فرد دارند باید در خلال زندگی به فرد بیاموزند و او را برای زندگی اجتماعی سالم مهیا کنند.

بی‌هدف بودن

دانش‌آموزان در این سنین زیاد توصیه می‌شنوند، ولی از اینکه نمی‌دانند چه می‌خواهند و هدفشان چیست، دچار اضطراب می‌شوند. بنابراین در رسیدن به خودآگاهی به آن‌ها کمک کنید. دانش‌آموز در این مرحله باید بخش مهمی از رغبت‌ها، استعدادها و مهارت‌هایش را بشناسد تا بتواند بر مبنای آن‌ها برای آینده تحصیلی و شغلی خود تصمیم بگیرد.

در آخر، هر آنچه دانش‌آموزان را به هیجان می‌آورد، عصبانی می‌کند و سرخورده و مأیوس می‌سازد، می‌تواند به اضطراب در آن‌ها بینجامد. این موارد می‌تواند شامل فکر و خیال ناشی از امتحان قریب‌الوقوع یا بروز اتفاقی جدید در زندگی، خانواده یا مدرسه باشد. در ضمن، تصمیم‌گیری‌های مهم و مشکل‌در امر تحصیل و زندگی یا فشارهای ناشی از محیط‌های خانواده و مدرسه می‌توانند باعث بروز اضطراب شوند. همراهی همیشگی شما، خواه با نگاه تأییدآمیز یا جمله‌ای دلگرم‌کننده، می‌تواند به آرامش دانش‌آموزانتان و گذر آن‌ها از مراحل مهم زندگی‌شان کمک کند.

یادمان باشد، هر فردی توانایی‌های خاص خود را دارد و اگر قرار بر مقایسه باشد، باید در طول زمان با خودش مقایسه شود نه با هیچ‌کس دیگری