

گفت و گو با مریم محسنی، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی
روان‌درمانگر تحلیلی کودک و نوجوان با محور امتحانات
دانش‌آموزان و استرس

هنر سازگاری با ناکامی‌ها

چه عواملی می‌تواند
استرس و اضطراب
امتحان را کاهش یابد



محمدحسین دیزجی
گزارشگر



در همین زمینه به دیدار مریم محسنی، روان‌شناس و روان‌درمانگر تحلیلی کودک و نوجوان رفتیم که در طول ۱۰ سال اخیر با مسائل متنوع حوزه کودک و نوجوان روبه‌روست و در خصوص بحث استرس و اضطراب امتحان نیز از تجربه‌های خوبی به خاطر ارتباط با بچه‌ها و والدین آنان برخوردار است. پرسش‌های خود را با او در میان گذاشتیم تا برآیمان از علل این نگرانی‌ها و برخی راهکارها بگوید تا ما نیز بتوانیم با کنار هم قراردادن این تجربه‌ها، مسیر بهتری را در هدایت و راهنمایی دانش‌آموزان طی کنیم و به نتایج مثبتی دست یابیم. با هم می‌خوانیم.

برای اغلب افراد، نام آزمون و امتحان همواره با دغدغه‌هایی ولو کوچک همراه است. اما وقتی این دغدغه‌های رنگ و شکل دیگری به خود می‌گیرند و روح و جسم فرد را نشانه می‌روند، دیگر دغدغه‌های کوچکی نیستند. باید آن‌ها را به درستی بشناسیم و از پس آن‌ها برآییم تا سلامتمان به خطر نیفتد. بخواهیم یا نخواهیم دانش‌آموزان با نگرانی‌های امتحان روبه‌رو هستند و ما مشاوران، معلمان و والدین هستیم که باید به فرزندانمان کمک کنیم تا از پیچ و خم چنین نگرانی‌هایی به سلامت بگذرند.

**اصولاً چه عواملی می‌توانند زمینه‌ساز استرس و اضطراب
برای دانش‌آموزان در امتحانات و آزمون‌ها شوند؟**

من درمانگر تحلیلی هستم و قبل از شروع و صحبت درباره هر چیزی، به عمق و ریشه مسئله توجه می‌کنم. لذا وقتی صحبت از اضطراب به میان می‌آید، ما به ارتباط آن فرد با اولین رویدادها و ارتباطی که با اولین مراجع دلبستگی و اولین مراقبان خودش داشته است، مراجعه می‌کنیم. قطعاً اضطراب‌های «مقبول‌نبودن»، «مورد پذیرش واقع‌نشدن» و «کمال‌گرایی والدین» به چشم می‌آید. یعنی باید به این موارد در خصوص اضطراب در وجود دانش‌آموز توجه کرد. قطعاً موارد دیگری هم وجود دارند که مجال پرداختن به آن‌ها در این فرصت کوتاه نیست.



چطور می‌توان این علل و عوامل را کاهش داد؟

شما فکر می‌کنید فرزندى که رابطه‌ی خیلی خوبی با مادر و پدر خودش دارد و کاملاً پذیرفته‌شدن را از آن‌ها برداشت می‌کند، دچار اضطراب امتحان می‌شود؟ طبیعی است که هر کسی دوست دارد بهترین نمره را در امتحان بگیرد. اما وقتی صحبت از اضطراب امتحان می‌شود، همه‌ی ما اضطراب‌ها و تپش قلب‌های فرساینده را در نوجوان یا کودکمان تصور می‌کنیم که باعث می‌شوند کارکردهای طبیعی زندگی‌اش به هم بریزد؛ خواب شبانگه‌ی نداشته باشد، احساساتش تحریک شوند و حالت‌های اضطرابی شدیدی برای او به وجود آیند.

اگر کمی اضطراب به خاطر امتحان همراه شخص باشد، کاملاً طبیعی و نرمال است. ولی وقتی فردی دچار حالت‌های اضطرابی به‌صورت حمله‌های اضطرابی می‌شود، لازم است به یک سلسله نکته‌ها توجه کنیم. باید بدانیم چرا او تا این حد در مواجهه با این موضوع (که مینا و زیربنای عدم پذیرش کودک محسوب می‌شود) به هم می‌ریزد.

وقتی بررسی می‌کنیم و ناکامی‌ها را در کودک مورد دقت قرار می‌دهیم، متوجه نکات مهمی می‌شویم. برای مثال، اگر ناکامی را از دید بالینی بررسی کنیم، متوجه می‌شویم که بسیاری از مواقع، ناکامی در زندگی ما نقش‌های پیش‌رونده دارند و باعث پیشرفت‌های ما در حوزه‌های گوناگون شده است. اما اینکه کودک چطور با این گونه ناکامی‌ها آشنا شده، تعیین‌کننده‌ی مواجه‌شدن او با سایر مسائل زندگی است. پیشنهادم به همکاران عزیز همدلی و درک کودک و نیز آگاهی دادن به او درباره‌ی احساس ترس است که در لحظه حس و لمس می‌کند. همچنین، آموزش «تنفس عمیق» به کودک در این گونه بحران‌ها کمک فراوانی می‌کند.

خانواده‌ها، معلمان و مشاوران مدرسه‌ها چطور می‌توانند در این زمینه نقش مثبتی ایفا کنند؟

حال با نگاه دیگری این موضوع را بررسی کنیم. مادر یا پدری را در نظر بگیرید که کودکش را با ناکامی‌های پله‌پله و بسیار کوچک مواجه کرده و اجازه‌ی مواجه‌شدن با آن‌ها را به او داده است. مثلاً با پاره‌شدن توپ فوتبالش و کنار آمدن با غم پس از آن، یا مثلاً دیر آماده‌شدن غذا و یا قهری که با دوستش داشته است، با مداخله‌نکردن بی‌موقع و پرهیز از حمایت‌های بی‌مورد باعث شده است، کودک با این ناکامی‌ها مواجه شود و کم‌کم سازگاری پیدا کند. البته پدر و مادر در کنار کودک حضور دارند و از او به‌طور کامل حمایت می‌کنند و در صورت لزوم مداخله‌ی مستقیم خواهند داشت. حال از دید و زاویه‌ی دیگری مادر یا پدری را در نظر بگیرید که وقتی کودک زمین می‌خورد، به حمایت از او هیچ کاری انجام نمی‌دهد. البته قرار نیست وقتی کودک زمین می‌خورد، مادر یا پدر خودشان

را اذیت کنند و یا شروع به هم‌حسی بی‌مورد کنند که به حمایت‌های بیش از حد منجر شود. ولی وقتی مادر کودکش را در بر می‌گیرد و به او اجازه‌ی تخلیه احساس می‌دهد، ناکامی از آن مرحله گذر می‌کند و جایش را به سازگاری می‌دهد و در آن مرحله تثبیت نمی‌شود.

فرض را بر این بگذاریم که کودک نتواند از ناکامی‌هایی که در سنین کودکی برایش به وجود آمده‌اند گذر کند و مرحله را پشت سر بگذارد. در این صورت ناکامی‌های مزبور به‌صورت عقده‌های روانی غیرقابل تحمل در می‌آیند؛ ناکامی‌هایی مثل قهر طولانی یک هم‌کلاسی، پذیرفته‌نشدن از سوی پدر و مادر، یا کتک خوردن‌های سنگین از پدر مادر که در روان او تأثیر عمیق می‌گذارند.

خوش‌بختانه امروزه در جامعه از این قبیل رفتارها کمتر می‌بینیم و تجربه می‌کنیم. اما همچنان آسیب‌هایی در اثر کمال‌گرایی‌های والدین وجود دارند که اتفاقاً در شب‌های امتحان خیلی خودنمایی می‌کنند؛ کمال‌گرایی‌هایی مثل اینکه تو حتماً باید دکتر یا مهندس باشی یا در شغلی که ما می‌پسندیم، موفق بشوی یا بهترین نمره را بگیری. ما این موارد را از والدین محترم می‌شنویم.

خب حالا اینجاست که مشاوران و اولیای محترم مدرسه می‌توانند در مواجهه با والدین کمال‌گرا یا کودکی که ناکامی‌های سنگینی را تجربه کرده است، بسیار درخشان ظاهر شوند. در چنین مواردی است که اولیای محترم مدرسه یا مشاوران عزیز لازم است دانش‌آموز را به روان‌شناس ارجاع دهند. این اقدام می‌تواند زنجیره‌ی انتقال خشم و اضطراب را کنترل کند و از خشم‌هایی که در آینده اتفاق می‌افتند، پیشگیری کند. و مهم‌تر از همه به دانش‌آموزی که دچار فقر ارتباطی است کمک می‌کند. ارتباط صرفاً همدلانه همراه با پذیرش معلم یا کادر مدرسه، عملی شفاف‌دهنده در مقابل بسیاری از آسیب‌هایی نوجوانی است.



شاید بخشی از مراجعان شما خانواده‌ها و نوجوانانی هستند که به سبب دست‌نیافتن به موفقیت لازم دچار مشکلات و بحران‌هایی شده‌اند. لطفاً به یکی دو مورد اشاره کنید که مشکلات چگونه بوده‌اند و شما چه راهکارهایی پیش روی آنان گذاشته‌اید.

طی مدت ۱۰ سالی که در خدمت خانواده‌ها بوده‌ام، نوجوانان بسیاری را دیده‌ام که به خاطر ترس از اضطراب امتحان یا ترس از تنبیه والدینشان دست به خودکشی زده‌اند. متأسفانه در زمان بعد از اعلام نتایج آزمون سراسری هم در بیمارستان‌های روانی شاهد هستیم که بخش‌هایی را برای کنکوری‌ها در نظر گرفته‌اند؛ همان کسانی که حتی بعضی‌هایشان با رتبه‌های درخشانی ظاهر شدند. من شخصی را با رتبه تک‌رقمی دیدم که چون رتبه یک را به دست نیاورده بود، به خودکشی منجر به مرگ دست زد. همکاران و اولیای مدرسه، به‌ویژه در دوره دبیرستان، نقش معجزه‌گرانی را دارند که با اقدام به موقع می‌توانند این نوع مشکلات را درمان و از خیلی از فجایع جلوگیری کنند. در این زمینه بین مراجعانم اتفاقاتی را شاهد بوده‌ام که شاید خالی از لطف نباشد که برخی از آن‌ها را با شما در میان بگذارم.

پزشکی را داشتیم که انواع و اقسام سازها را خریده بود و در خانه نگهداری می‌کرد. همیشه برای من سؤال بود که چرا او این همه ساز دارد و هیچ‌وقت به دنبال یادگیری نواختن آن‌ها نرفته است. در طول جلسه‌های درمان متوجه شدم که در دوران کودکی بسیار مورد مؤاخذه پدر قرار می‌گرفته و برچسب نابلد بودن و بهره هوشی پایین را به دوش می‌کشیده است. ایشان پزشک بود و با رتبه خیلی خوبی هم بورسیه آمریکا شده بود، اما این برچسب را از پدر گرفته و هیچ‌وقت سراغ یادگیری نواختن سازی که دلش می‌خواست نرفته بود و فقط آن را به‌عنوان یک وسیله زینتی در خانه نگهداری می‌کرد.

همچنین مادری را می‌شناختم که فشارهای مضاعف به فرزندش می‌آورد که حتماً باید در رشته خاصی تحصیل کند. وقتی با او

صحبت کردم، متوجه شدم رشته مورد نظرش همان رشته‌ای بوده که خود او در دوران کودکی به آن علاقه داشته است. حال شما در نظر بگیرید اگر پدر یا مادرش در زمان کودکی‌اش به او رسیدگی می‌کردند و مورد همدلی قرار می‌گرفت، دیگر او در دوره آزمون سراسری به دخترش فشار نمی‌آورد که حتماً باید در فلان رشته تحصیل کند و این زنجیره خشم و نفرت از خود، در همان مرحله از بین می‌رفت.

کرونا باعث شد طی دو سال اخیر تدریس و آزمون مدرسه‌ها غیر حضوری و مجازی شود. استرس‌ها گرانی‌های حاصل از این روش غیر حضوری هم در جای خود قابل توجه است. اگر تجربه‌هایی در این زمینه دارید، همراه با توصیه و راهکار کاربردی برایمان بفرمایید.

در دورانی که پشت سر می‌گذاریم، به سبب کرونا و ممنوعیت‌ها و محدودیت‌هایی که اعمال شده‌اند، نزدیک‌تر شدن بیشتری را در خانواده‌ها شاهد هستیم. خانواده‌هایی را می‌بینیم که به خاطر محدودیت‌ها بیشتر با هم وقت می‌گذرانند و حال روانی بهتری دارند. طبعاً خانواده‌هایی را هم می‌بینیم که اتفاقاً به خاطر همین نزدیک‌شدن‌ها اوضاع روانی وخیم‌تری دارند و بحث و مشاجره بیشتری را تجربه می‌کنند.

نقش اولیای مدرسه مخصوصاً در دبیرستان‌ها (به علت بلوغ و مسائل پیرامونش) همچنان پررنگ است و با ورود به موقع در مورد خانواده‌هایی که به زوج‌درمانی احتیاج دارند و همین‌طور بچه‌هایی که نیازمند مراجعه به روان‌شناس هستند تا آرام روانی‌شان تسکین یابد، می‌توانند بسیار موفق ظاهر شوند و کمک کنند جلوی بسیاری از مشکلات گرفته شود.

برخی از عوامل ترس و نگرانی از امتحان و آزمون‌ها ریشه در سنن کودکی دارد که باید در خانواده‌ها مورد بررسی قرار گیرد و قبل از آن به واسطه آموزش‌ها پیشگیری شود. در این مورد چه توصیه‌هایی دارید؟

مسائل روانی غالباً ریشه در ترس‌ها و ناکامی‌های ما دارند. پس چه بهتر که والدین قبل از فرزندآوری، مسائل حل‌نشده خودشان را بررسی کنند و با بهره‌بردن از دانش به‌روز روان‌شناسی به حل مشکلاتشان بپردازند. در نهایت همه ما می‌دانیم که کودک علاوه بر نیازهای اولیه خود، مثل غذا، خوراک و پوشاک، به همدلی و پذیرش بی‌قید و شرط نیاز دارد تا شالوده روانی‌اش قویاً شکل گیرد. در اینجا از همه همکاران مشاور و اولیای مدرسه که خالصانه در مدرسه‌ها همراهی می‌کنند و باعث پویایی و رشد سرمایه‌های وطن می‌شوند، تشکر می‌کنم.

از حضورتان در این گفت‌وگو، صمیمانه سپاسگزاریم.

