

آداب تربیت در مدرسه



دکتر میترا حکیم شوستری
روان‌پزشک کودک و نوجوان،
عضو هیات علمی دانشگاه
علوم پزشکی ایران

هر سال، مدرسه‌ها که باز می‌شود، انگار با شروع درس و مدرسه موجی از مشکل‌ها و سوال‌های بی‌پاسخ به سوی والدین، به خصوص آنهایی که بچه‌هایشان کلاس اولی هستند، هجوم می‌آورد. جالب اینکه گاهی حتی دیگر زمینه‌های زندگی کودک هم با رفتش به مدرسه از روال عادی خارج می‌شود. کم نیستند والدینی که برای مشاوره می‌آیند و نمی‌دانند با بچه‌ای که تا به حال لجباز و بدغذا نبوده یا مشکل‌هایی از این قبیل نداشته، چه کنند. به همین دلیل، صفحه «فرزندپروری» این هفته به طور کامل به ستون «آداب تربیت» اختصاص یافته تا راهکارهایی ارائه دهد که به واسطه آن والدین بدانند هنگام مواجهه با رایج‌ترین مشکل‌های فرزندان مدرسه‌رو خود چه کار کنند یا از انجام چه کارهایی خودداری کنند.



حسین کرهزاده / سلامت

شما پدر یا مادر او هستید، نه معلمش. اگر به این نکته باور داشته باشید، کلی از جنگ و جدل‌هایتان پایان می‌یابد. اگر بچه‌ها تکالیف خود را انجام ندهند، باید اجازه کارشان مواجه شوند و مسایل مدرسه را به معلم بسپارید ولی مدام با معلم فرزندان در تماس و ارتباط باشید

کنید از این جمله زیاد استفاده کنید: «بعضی‌ها این جور هستند، اشکالی نداره.» اگر می‌گویید: «من با فلانی دوست نمی‌شوم چون پوستش تیره است، موهایش فلان مدل است، بلد نیست خوب حرف بزند و غذا بخورد.» سخنرانی نکنید و درباره تفاوت نژادها و اینکه او موظف است همه را دوست بدارد یا برعکس درباره اینکه چقدر فلان رفتار آن هم‌کلاسی زنده است و باید بررسی کرد، شاید والدین خوبی نداشته، صحبت نکنید. کافی است حرف‌های او را بشنوید و بگویید: «خب، هر کسی به جوریه دیگه. اونم کم‌کم یاد می‌گیره درست غذا بخوره...» گاهی شنونده‌فعال بودن و همدلی کردن کافی است. بچه‌ها از این قهر و آشتی‌ها زیاد دارند. اجازه بدهید خودشان تصمیم بگیرند و راه‌حل پیدا کنند که چطور با دیگران وارد رابطه شوند، آن را ادامه دهند و... شما فقط نقش راهنما داشته باشید و با مهربانی به فرزندان گوش بدهید تا حس اعتماد در او شکل بگیرد و مسائشان را برای شما بازگو کند.

تکالیف بچه‌ها را انجام ندهید

انجام دادن تکالیف مدرسه، مسئولیت کودک شماست ولی لازم نیست زمان انجام تکالیف از او فاصله بگیرید. حمایت شما هر چند اندک به کودک کمک می‌کند تکالیف را بهتر انجام دهد و درس‌ها را بهتر بیاموزد. هرگز به جای کودک تکالیف را انجام ندهید، اما برای پاسخ به سوالاتش کنارش باشید تا بتوانید از همان آغاز عادات مطالعه‌ای کودک را زیر نظر بگیرید و متوجه مشکلات او شوید.

محل انجام تکالیف مهم است و بنا به سلیقه‌ها و سن کودک تعیین می‌شود. کودک کم‌سن که تازه مدرسه رفته شاید در همان آغاز تمایل نداشته باشد در اتاقش یا پشت میز تحریر بنویسد و ترجیح دهد در مکانی نزدیک به شما مانند میز آشپزخانه یا اتاق نشیمن باشد، به او سخت نگریزید. هر چند وقت یکبار سری به کودک بزنید تا انجام تکالیف را کنترل کنید. هرگز نباید وسایلی مانند تلفن، تلویزیون و رایانه در محل انجام تکالیف وجود داشته باشد چون حواس کودک را پرت و صدادیاجد می‌کنند. اگر نمی‌توانید در زمان آمدن کودک از مدرسه منزل باشید، از قبل محیط مناسبی برای مطالعه او فراهم کنید. هر شب قبل از تکالیف انجام‌شده رسیدگی کنید؛ فرزندان باید بدانند در شلوغ‌ترین شرایط کاری در دسترس او هستید و یاری‌اش می‌کنید. اگر فرزندان بعد از بازگشت از مدرسه، زمانی را برای بازی و تنش‌زدایی داشته

و داشته‌ها و نداشته‌های خود را دارد. سعی کنید آهسته‌آهسته مهارت تحمل ناکامی را در بچه‌ها بالا ببرید و برای پیشرفت‌های آنها در این راه ارزش قائل شوید و تشویقشان کنید.

پرهیز از دخالت مستقیم در دوست‌یابی کودک

گاهی اوقات یادمان می‌رود بچه‌هایمان بزرگ شده و مدرسه رفته‌اند. بعضی اوقات لازم است اجازه دهیم خودشان کمی مستقل تر با آزمون و خطا به یک نتیجه خوب در زندگی برسند. گله و شکایت‌های کودکان بچه‌ها در باره دوست یا هم‌کلاسی‌های مدرسه همیشه به بررسی نیاز ندارد. کافی است گوش شنوای خوبی باشید. بچه‌ها را راهنمایی و سعی کنید به ایجاد رفتار و عادت‌های خوب مثلاً برچسب زدن و قضاوت نکردن کمک کنید اما در شیوه ارتباط بچه‌ها با هم مداخله مستقیم نداشته باشید. نگویید: «فردا برو به آژانه/علی بگو...» فرزندان باید بدانند در یک کلاس ۲۰ نفری قرار نیست همه افراد آن‌طور باشند که او می‌خواهد یا هر کاری انجام دهند که او انجام می‌دهد. او باید کم‌کم یاد بگیرد، آدم‌ها با هم تفاوت دارند. سعی

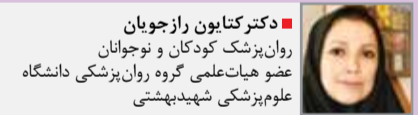
نمایند که به دلیل اضطراب، سطح ایمنی بدنشان هم پایین‌تر از حد عادی است و مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شوند. بچه‌هایی که مستعد ابتلا به به‌الترژی هستند هم در صورت مضطرب شدن و تجربه حالت‌های اضطرابی با عود آرزوی بیشتر شدن علامت‌های آرزویک مواجه می‌شوند. گاهی نیاز است مادر این بچه‌ها درمان‌هایی را بگیرد تا با مدیریت مشکل خود بتواند به آرامش فرزندش کمک کند. چنین مادران مضطربی قطعاً از دوره بارداری و شیردهی به دلیل تأثیر هورمون‌ها و بعد هم با الگو شدن برای کودک، او را مضطرب بار آورده‌اند. اگر کودک درمان نشود با مشکل‌های جدی مواجه خواهد شد.

ندارند که به دلیل اضطراب، سطح ایمنی بدنشان هم پایین‌تر از حد عادی است و مستعد ابتلا به انواع بیماری‌ها می‌شوند. بچه‌هایی که مستعد ابتلا به به‌الترژی هستند هم در صورت مضطرب شدن و تجربه حالت‌های اضطرابی با عود آرزوی بیشتر شدن علامت‌های آرزویک مواجه می‌شوند. گاهی نیاز است مادر این بچه‌ها درمان‌هایی را بگیرد تا با مدیریت مشکل خود بتواند به آرامش فرزندش کمک کند. چنین مادران مضطربی قطعاً از دوره بارداری و شیردهی به دلیل تأثیر هورمون‌ها و بعد هم با الگو شدن برای کودک، او را مضطرب بار آورده‌اند. اگر کودک درمان نشود با مشکل‌های جدی مواجه خواهد شد.

مادر نباید به دلیل نق زدن کودک، درخواست او را مبنی بر رفتن به مدرسه اجابت کند. باید به بچه‌ها بگویید مدرسه رفتن و نوشتن تکالیف وظیفه آنهاست؛ مانند سرکار رفتن شما و پدر، مانند آشپزی کردن و تهیه غذا و خرید که وظیفه شماست. شاید شما هم روزی دلتان نخواهد این کارها را انجام دهید، اما مجبورید به این وظایف عمل کنید. کودک هم باید این وظیفه خود را انجام دهد و سعی کند در مدرسه به او خوش بگذرد و از اوقات لذت ببرد. از

مادر نباید به دلیل نق زدن کودک، درخواست او را مبنی بر رفتن به مدرسه اجابت کند. باید به بچه‌ها بگویید مدرسه رفتن و نوشتن تکالیف وظیفه آنهاست؛ مانند سرکار رفتن شما و پدر، مانند آشپزی کردن و تهیه غذا و خرید که وظیفه شماست. شاید شما هم روزی دلتان نخواهد این کارها را انجام دهید، اما مجبورید به این وظایف عمل کنید. کودک هم باید این وظیفه خود را انجام دهد و سعی کند در مدرسه به او خوش بگذرد و از اوقات لذت ببرد. از

با شکایت کودک کان از مدرسه چه کنیم؟



دکتر کاتایون رازجویان
روان‌پزشک کودکان و نوجوانان
عضو هیات علمی گروه روان‌پزشکی دانشگاه
علوم پزشکی شهید بهشتی

اکثر والدین از این موضوع گله دارند که فرزندان در مورد حوادثی که در مدرسه رخ داده مرتب شکایت می‌کنند و از آنها می‌خواهد برای حل مسأله به مدرسه بروند و مسأله هم‌شاگردی که آزارشان داده را دعوا کنند یا با مدیر مدرسه در مورد آن صحبت کنند. واقعیت اینجاست که گاهی کودکان به دنبال جلب توجه والدین هستند. گاهی هم می‌خواهند خشمشان را خالی کنند. گاه در مورد مدرسه حرف‌هایی می‌زند که لزوماً ممکن است واقعی نباشد و تنها به دنبال راهی برای آسیب زدن به هم‌کلاسی یا گرفتن امتیازاتی از والدین هستند. گاهی

میزان تقصیرش بپرسید. مثلاً اینکه این موضوع تا چه حد به عمد بوده و چه عوارضی داشته است. گاه کودک هدفش از شکایت تنها جلب توجه یا گرفتن امتیازاتی از والدین است که نباید در این شرایط به آن بها داد. گاه ارتباطات کودک دچار مشکل است مثلاً کودک اعتماد به نفس پایین یا اختلالات خلقی دارد و بلد نیست با سایر کودکان دوست شود. والدین باید به این موضوع توجه داشته باشند. اگر مهارت‌های دوستیابی و ارتباطی کودک دچار اختلال است باید به کمک روان‌پزشک این مسأله را برطرف کرد. اینکه والدین مرتباً به شکایت‌های کودک توجه کنند و به او امتیاز دهند باعث تشدید این رفتار در کودک شده و در نهایت کودک به جایی خواهد رسید که حق نداشته را طلب می‌کند. پدر و مادر هم خود باید الگوی خوبی باشند. کسانی که مرتب در حال گله و شکایت و غیبت هستند غیرمستقیم این کار را به فرزندان‌شان هم یاد می‌دهند.

نیز کودک در مورد نتیجه حرف‌هایی که می‌زند ممکن است اطلاعی نداشته باشد و به آن فکر نکند و تنها برای سرگرمی شکایت کند. به هر حال شکایت یک علامت است که ممکن است دلایل متفاوتی داشته باشد و والدین با شناسایی آن می‌توانند مسأله را حل کنند. والدین باید از همان ابتدای ورود کودک به مجامع عمومی حد و مرزهایی را برای کودکان در نظر بگیرند. آنها باید همیشه با کودکان صحبت کنند اما این قانون وجود داشته باشد که نباید در مورد دیگران حرف زد یا قضاوت کرد. باید به کودک آموخت غیبت کردن کار درستی نیست. اگر والدین احساس کردند کودک در حال قضاوت یا بدگویی است باید فوراً موضوع را عوض کنند. اگر کودک می‌گوید هم‌کلاسی‌ام در مدرسه مرا هل داد باید جمله را اصلاح کنید مثلاً به کودک بگویید «دوستم موقع بازی به تو خورد و افتادی». از کودک در مورد اتفاقی که افتاده و نتیجه آن و

سلامت

سلامت را در اینستاگرام دنبال کنید

Follow us on Instagram @ salamat.weekly

