



ترس از مدرسه

دکتر فریدون ضرغام
روانپزشک (اصفهان)

ترس یکی از اختلالات روانی است که هم در کودکان و هم در بزرگتران دیده می‌شود. این نوع ترس در بچه‌ها بصورت ترس بی دلیل از اشیاء، اشخاص، جانوران و یا از اوضاع و احوال ظاهر می‌شود. این نوع ترس‌ها آن قدر در کودکان فراوان است که یکی از روانشناسان معروف گفته است که این ناراحتی یک ناراحتی طبیعی و متعارف بچه است.

اضطراب و دلواپسی سعی می‌کند اضطراب خود را به یک شیئی خارجی نظیر چاقو یا خیابان و امثال آن نسبت بدهد تا از شدت و حدت آن در سایر موارد بکاهد. عده زیادی از محققان درباره ترس کودکان تحقیق کرده‌اند و عقیده شان عموماً بر این است که ترس کودکان نیز مانند خودشان رشد می‌کند و پیوسته هم از لحاظ کیفیت و هم از لحاظ کمیت تغییر می‌نماید بدین معنی که کودکان در سنین مختلف از چیزهای مختلف می‌ترسند.

آشکار است که باید ترس واقعی و اضطراب را از این ترس‌ها جدا ساخت، زیرا ترس واقعی ترسی است که بادلیل و علت مشخصی است مثل ترس از خطر واقعی و غیره. اضطراب ترسی است مبهم که به یک شیئی یا شخص یا اوضاع و احوال خاص مربوط نمی‌شود.

اغلب روانکاوان را عقیده بر این است که این ترس‌ها عموماً در حکم یک وسیله دفاعی فردند در برابر خطر اضطراب ناخودآگاه، یعنی شخص برای دفاع از خویشتن در برابر خطر

یکی از روانکاوان معروف می‌گوید که ترس از ماه چهارم زندگی در بچه ایجاد می‌شود و آن نیز معلول تجارب ناخوشایندی است که بچه از زندگی کسب می‌نمایند.

در صورتیکه اضطراب از ۸ ماهگی در بچه‌ها پیدا می‌شود بچه‌هایی که هیچ‌گونه تجارب ناخوشایندی در برخورد با افراد ناآشنا نداشته‌اند.

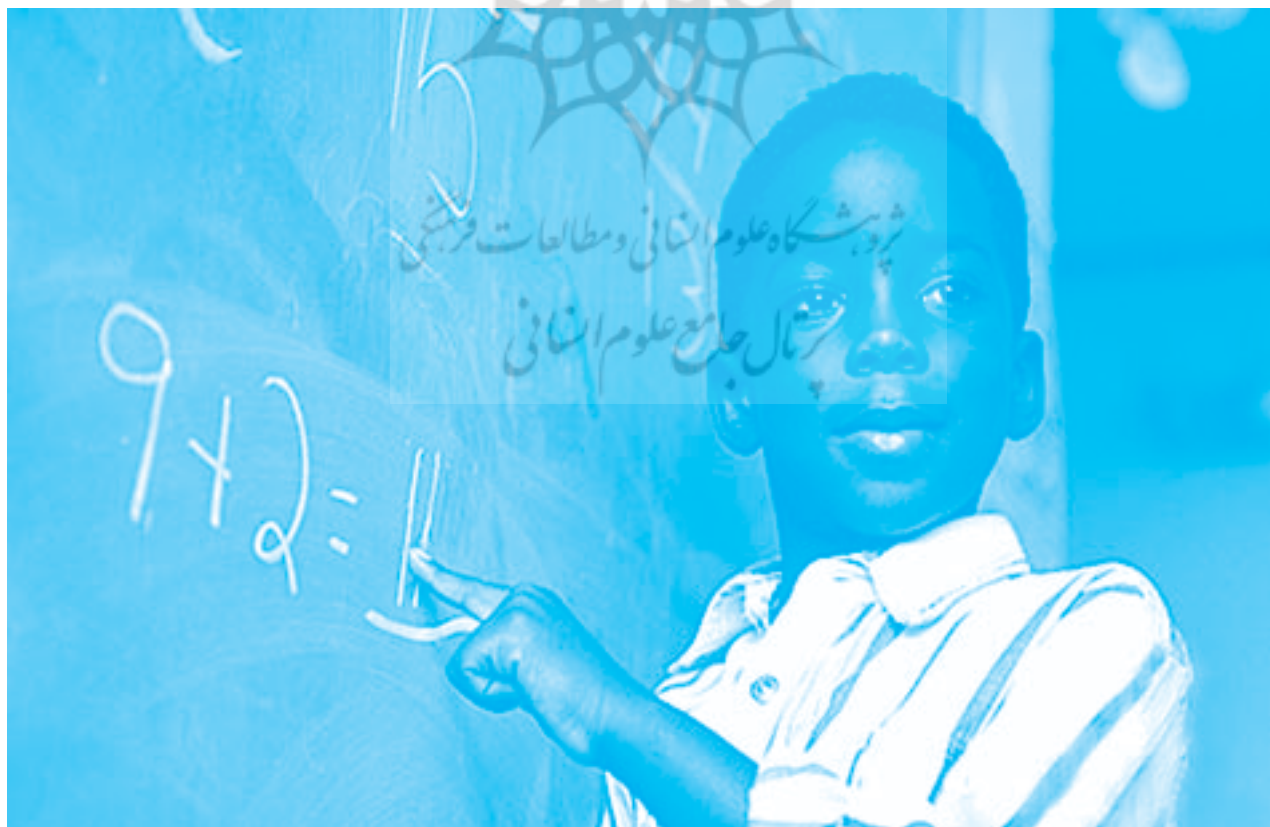
به هر تقدیر آنچه که برای ما، در این جامهم است این است که کودکانی که دچار این اختلال روانی ترس بی دلیل هستند رفتارشان چگونه است. اینان وقتی که در برابر اشیاء یا اشخاص یا اوضاع و احوال ترس انگیز قرار می‌گیرند یا واقعا یک عکس العمل ناشی از ترس از خودشان نشان می‌دهند، مثلا رنگشان می‌پرد، عرق می‌کنند، به نفس نفس می‌افتند و قلبشان به تپش می‌افتد. یا از برخورد کردن با موارد ترس انگیز مزبور اجتناب و دوری می‌کنند و یا اگر نتوانند فرار یا اجتناب کنند، بر شدت ترسشان اضافه می‌شود و از همان اشیاء بعدها بیشتر خواهند ترسید و از این قبیل. گاه نیز می‌شود که به تشویق بزرگتران و یا به میل خود با این موارد ترس انگیز مواجه می‌گردند، ولی به قیمت تشنج و رنگ پریدگی و ریختن عرق زیاد، به طوری که

هم این کار سبب می‌شود که بچه در آینده دچار ضعف و یا حتی افسردگی بیمارگونه گردد.

پیش می‌آید که بچه طی بازی‌های خود از اشیاء یا اوضاع و احوال ترس بار انتقام بگیرد. مثلا اسباب بازی‌هایی که به جای آنها گذاشته، آنها را می‌شکند و یا می‌فشارد و یانیمه شکسته می‌کند و نظایر آن.

هم چنین بچه‌ها گاهی ترس خود را پنهان ساخته می‌گویند "از چیزی نمی‌ترسم" یا موارد ترس انگیز را کوچک و بی اهمیت نشان می‌دهند، مثلا می‌گویند "اشباح جادوگران، وجود خارجی ندارند".

باید دانست که این ترس‌ها پدیده‌ی ثابتی هستند. البته رفتار ترس آمیز بچه‌ها ممکن است گذرا باشد. لیکن مخصوصا باید ترس‌های پنهانی بچه را کشف کرد، مثلا بچه‌هایی که همیشه شکست می‌خورند و یا به هنگام روز یا شب بیش از اندازه فعالند و یا در درس‌های مدرسه عقب افتادگی‌هایی از خود نشان می‌دهند و یا دچار حالت افسردگی هستند و یا حتی زمانی که دست بر رفتارهای ضد اجتماعی نظیر دزدی و غیره می‌زنند، احياناً می‌توان این پدیده را به ترس‌های پنهانی آنها نسبت داد.



و از درد شکم یا سردرد می نالد و این در دو وقتی که مدرسه تعطیل و یا کودک از مدرسه باز می گردد، قطع می شود. هم چنین ممکن است بچه به بی اختیاری ادرار یا مدفوع دچار شود.

اضطراب شدید معمولا با شروع دوران مدرسه برای اغلب بچه ها پیش می آید و سردرد و دل درد نیز به کرات در سنین مختلف دیده می شود، در صورتی که ترس پنهانی واقعی بعدها به سال های ۸ تا ۱۰ سالگی روی می دهد. این ترس ممکن است ترس از ایجاد یادگیری یا ترس از خود ساختن مدرسه و یا ترس از معلم و یا بالاخره ترس از ایجاد روابط با همکلاسانشان



یکی از جالب ترین ترس های بچه ها، ترس از مدرسه است. بدین معنی که بچه هایی هستند که به دلایل غیر موجه و بی دلیل از رفتن به مدرسه امتناع می ورزند و اگر بزرگتران اصرار نمایند بعید نیست از وحشت به حال غش و ضعف بیفتند. در واقع، چنان که جانسون تحقیق کرده بچه ای که از مدرسه می ترسد امدانش می خواهد به کلاس برود و حتی دلش می خواهد نمرات عالی بگیرد و به تحصیلات بسیار عالی دست یابد، در صورتی که عده ای از بچه ها هستند که هم از مدرسه و هم از کلاس و نمره و تحصیلات عالی بدشان می آید و ترجیح می دهند در کوچه و بازار بگردند و احيانا دست بر اقدامات غیر قانونی و ضد اجتماعی بزنند.

ترس پنهانی از مدرسه بیشتر گریبانگیر بچه های منحصر به فرد می گردد، حال فرق نمی کند چه دختر باشد چه پسر، مذهب پدر و مادر در ایجاد این نوع ترس چندان تاثیری ندارد ولی تحقیقاتی که شده است ظاهرا بچه های افراد روشنفکر بیشتر دچار ترس از مدرسه می شوند به ویژه در بچه های خانواده های متوسطی که دلشان می خواهند از طبقه خود به طبقات بالاتر اجتماعی ارتقا یابد این ترس معمولا و تقریباً در سنین بین ۵ تا ۱۳ سال روی می دهد و غالباً نیز بچه های مبتلا یا هوش متعارف و طبیعی دارند و یا هوششان از حد متعارف و عادی بیشتر است. ممکن است پرسید چگونه می توان این نوع ترس را در بچه ها تشخیص داد؟. مهمترین علامت این ترس آن است که بچه در روزهای اولی که به مدرسه می رود دچار اضطراب و دلواپسی شدیدی می شود، به شدت خشم می گیرد و به هنگام رفتن به مدرسه و یا به وقت بازگشت از مدرسه سخت در برابر افراد خانواده می ایستد و مقابله می کند.

گاه نیز می شود که بچه اضطراب خود را به جسم خود منتقل می سازد، بدین معنی که مرتباً دچار استفراغ و دل آشوب شده



بدین معنی که بچه هم فرزند آنهاست و هم به یک معنی شوهرشان است. "باکوبین" نیز در این باره می‌گوید که این مدرسه نیست که بچه از آن می‌ترسد، بلکه بچه از جداشدن از مادر وحشت دارد زیرا به محبت او اطمینان ندارد و از طرف دیگر چون پدر را دشمن خود تلقی می‌کند، این است که می‌ترسد در غیبتش بلایی بسرمادرش بیاید.

در مورد درمان ترس از مدرسه:

عقاید مختلف است. عده‌ای می‌گویند باید به عواطف و شخصیت بچه توجه داشت و موضوع تحصیل را در درجه دوم اهمیت قرار داد، در صورتی که عده‌ای دیگر می‌گویند بچه را باید هر چه زودتر به مدرسه فرستاد و در همین حال هم، مادر را روان درمانی کرد. به هر حال درمان ترس پنهانی مزبور در بچه‌های مختلف متفاوت است. ترس‌های بچه‌ها معمولاً به مرور زمان از بین می‌رود، لیکن گاه نیز می‌شود که به یک روان درمانی طولانی احتیاج دارند و در انتخاب شیوه روان درمانی نیز همواره نمی‌توان به یک نوع روان درمانی قناعت کرد، زیرا چه بسا بدون استمداد از روانکاو بتوان ترس بچه را به طریق رفتار درمانی معالجه کرد. آشکار است که همزمان با روان درمانی چه بسا روان درمانگر از دارویی که اضطراب کودک را زایل می‌سازد استفاده کند.

باشد. نتیجه آن می‌شود که بچه از درس عقب می‌افتد و از این حیث بشدت احساس گناه می‌کند و یا اینکه به کلی خود را تسلیم ترس خویش ساخته بدون احساس گناه به شکست تحصیلی خود رضایت می‌دهد.

درباره علل ترس از مدرسه محققان را عقاید مختلفی است، لیکن روی هم رفته تغییر مدرسه، تغییر کشور، بیماری والدین و بالاخره آرامشی که بچه‌ها از بیماری خود می‌برند رفتن به مدرسه، از جمله علل این نوع ترس تلقی شده‌اند.

"جانسون" عقیده دارد که بچه‌هایی به این ترس دچار می‌شوند که بیش از اندازه به مادر خود وابسته باشند. "ژورنار" نیز عقیده دارد که علت این ترس‌ها همانا شخصیت خشن مادر و ضعف پدر در خانه است.

دیگری گوید که مادر بسیار دل‌رحم و پدر بسیار ضعیف موجب می‌شوند که بچه به چنین ترسی مبتلا بشود.

اینربرگ که اخیراً عده زیادی از بچه‌های مبتلا به ترس را در مورد بررسی قرار داده است، عقیده دارد که مادر همه آنها شخصیتی مضطرب و ضد و نقیض داشته و اغلب آنها با مادر خود روابط صحیحی در کودکی نداشته‌اند و از این گذشته عده زیادی از این مادران با شوهر خود (پدر بچه) روابط حسنه‌ای ندارند و در نتیجه همه محبت خود را متوجه بچه خویش می‌سازند،

اکنون بد نیست چند نکته ای همه در باب ترس‌های پنهانی بزرگتران صحبت کنیم:

پاره‌ای از محققان از جمله محققان کشور روسیه معتقدند که ترس غالباً محصول تداعی معانی است بدین معنی که حادثه‌ای برای شخص پیش می‌آید و او واکنش نشان می‌دهد و آن وقت آن حادثه و این واکنش با هم تداعی و پیوسته می‌شوند و هر وقت که یکی حاضر بود دیگری را نیز حاضر خواهد شد.

تالتسکی بیماری را مثال می‌زند که در ۱۹۲۹ به دنیا آمد و در ۱۹۴۹ معلم موسیقی اوراتنبیه کرد و از او خواست تا قطعه‌ای را خوب نواخته است. باردیگر بنوازد. لیکن باردیگر در نواختن اشتباه کرد. معلم عصبانی شد و با این خیال که شاگردش از روی عمد اشتباهش را تکرار کرده است. اورا تهدید کرد که اگر اشتباهش را اصلاح نکند او را مردود خواهد ساخت. اما شاگرد نتوانست اشتباهش را اصلاح کند و نه تنها در مدرسه بلکه در منزل هم به وقت تکرار دچار اشتباه می‌شد.

روان درمانگر نتوانست اشتباه او را اصلاح کند، ولی بیمار هیچ وقت نتوانست وقتی که به تنهایی قطعه‌ای را جدا می‌کرد، از اشتباه مصون بماند.

علت این اشتباه همان تنبیه معلم و تهدیدی بود که کرده بود. راه درمان چنین ترس‌هایی که منجر به اشتباه می‌شود این نیست که فرد را پیوسته به تکرار همان مطلب وادار کنیم، بلکه باید به او بگوییم که از بکار بردن اراده در این موارد کاری ساخته نیست، زیرا خود جلب توجه به ترس یا شکست، آن ترس و شکست را در ذهن بزرگ و بزرگتر می‌کند و در نتیجه بر مشکلات شخص مبتلا به ترس، می‌افزاید.

روانشناس توصیه می‌کند برای رفع اشتباه ناشی از ترس، شخص باید کاملاً قبل از تمرین عضلاتش را به حالت استراحت در آورد، مثلاً مدتی در یک جای راحت بنشیند و هیچ کوششی برای تمرکز حواس به عمل نیاورد و گرنه اشتباهی ناشی از ترس خود را تکرار خواهد کرد.

در مورد بچه‌ها نیز این نکته صادق است،

مادری را سراغ داشتم که برای جلوگیری از لکنت زبان بچه‌اش پیوسته به او نصیحت می‌کرد که این کار بد است و جلو دیگران آبروی آدم را می‌برد و از این قبیل و در نتیجه لکنت بچه روز بروز شدیدتر و مزاحم‌تر می‌شد، چرا؟ برای اینکه بچه را کاملاً متوجه نقش خود کرده بود و در نتیجه جلو آن حالت طبیعی و خود کار

رفتار بیانی او را سد کرده بود، به طوری که بچه هر وقت که می‌خواست صحبت کند، بیاد نصایح مادرش می‌افتاد و می‌خواست زبانش را کنترل کند و چون نمی‌توانست، احساس شرم می‌کرد و همین احساس شرم بیشتر جلوی طبیعی بودن او را می‌گرفت.

بالاخره به این نکته تازه نیز باید اشاره کرد که امروزه در مورد پاره‌ای از ترس‌های پنهانی، داروهایی همراه با روان درمانی بکار می‌برند، چه عقیده بر این است که بعضی از این ترس‌ها مانند ترس خروج از خانه به این دلیل که مبدا دچار سکت قلبی یا سرگیجه شوند، ریشه جسمی دارد، مثلاً وجود عفونت لوزه‌ی چرکی ممکن است باعث آن شده باشد، این است که برای از بردن عامل چرکی باید از دارو استفاده شود. البته این عقیده هنوز بسیار تازه و فقط در کشورهای اروپای شرقی آنرا پذیرفته‌اند.

"برگزیده از روان درمانی برای همه: دکتر ایرج پور باقر"

**درمان اعتیاد فقط ترک نیست
بلکه نیاز به درمان روانپزشکی دارد**

**درمان اعتیاد با روش U.R.O.D مطابق با
پیشرفته ترین روش در دنیا
در مجهزترین بیمارستان
بدون نگرانی برای درمان اعتیاد خود
اقدام نمایید**

**دکتر حسین عسکری
(روانپزشک)**

**تلفن مطب :
۸۸۸۴۲۶۲۴ و ۵-۸۸۳۰۱۰۰۳**