المملكة العربية السعودية 

******وزارة التربية والتعليم نشرة تربوية بعنوان :

إدارة التربية والتعليم بمحافظة ............. **إرشادات سلوكية للتغلب على** الخوف

مدرسة .................. الابتدائية  **من المدرسة**

 الإرشاد الطلابي العام الدراسي 1434 – 1435 هـ

إرشادات سلوكية للتغلب على الخوف من المدرسة

**يمثل خوف الأطفال من المدرسة إحدى المشكلات التي تشكل مصدراً من مصادر الضيق للأسرة 0 وعادة ما يأخذ هذا الخوف شكل التعبير عن الانزعاج الشديد والرعب ، والبكاء ، أو المغص المعوي ، والتمارض في صباح اليوم الدراسي ، والتوسل بالبقاء في المنزل وعدم الرغبة في الذهاب إلى المدرسة 0 وفي الغالب فإن مثل هذا الخوف يعتبر أمرا طبيعياً لان الطفل سوف ينتقل إلى بيئة اجتماعية جديدة بالنسبة له 0 ويحدث الخوف عند كثيرٍ من الأطفال ولكن الشيء غير الطبيعي هو استمرار هذا الخوف وتحوله إلى دافع لعدم ذهاب الطفل إلى المدرسة ، ولمواجهه هذا الخوف ، والتخفيف منه . وحتى نساعد أطفالنا في الاندماج في البيئة الجديدة على الأقل يجب أن نجعل من يوم الذهاب إلى المدرسة خبرة سارة و يوماً سعيدا بعيداً عن تهويل الموقف أو القلق ، وعمل كل ما من شأنه تحبيب الطفل في المدرسة بالأساليب التربوية المناسبة 0**

**وفي السطور القادمة بعض الأساليب الإرشادية التي يمكن إتباعها للتقليل من الخوف من المدرسة عند الأطفال ، والذي عادة يتم تقليصه في فترة قصيرة ( قد لا تصل إلى ثلاثة أيام في اغلب الحالات ) إذا ما أمكن استخدام هذه الأساليب بشكل منتظم 0**

**أولا : مخاوف الطفل حسب العمر الزمني**

**سنتان: مخاوف متعددة منها :-**

**\*مخاوف سمعية : مثل الخوف من : القاطرات ، الرعد ، الناقلات الضخمة ، المكانس الكهربائية ، الأصوات المرتفعة .. 0**

**\*مخاوف بصرية : الألوان القاتمة ، المجسمات الضخمة .**

**\*مخاوف مكانية : لعب أو عرائس متحركة ، الانتقال لبيت جديد**

**\*مخاوف شخصية : انفصال عن الأم وقت النوم،خروج الأم أو مغادرتها المنزل ، المطر والرياح.**

**\*مخاوف مرتبطة بالحيوانات : خاصة الحيوانات المتوحشة .**

**سنتين ونصف :**

**\*مخاوف مكانية : الخوف من الحركة أو الخوف من تحريك بعض الأشياء .**

**\*مخاوف من الأحجام الضخمة : وخاصة الناقلات .**

**ثلاث سنوات :**

**\*مخاوف بصرية : الخوف من المسنين ، الأقنعة، الظلام ، الحيوانات ، رجال الشرطة ، اللصوص. مغادرة الأم أو الأب المنزل خاصة أثناء الليل .**

**أربع سنوات :**

**\*مخاوف سمعية : مثل الخوف من الماكينات ، الظلام ، الحيوانات البرية ، مغادرة الأم المنزل خاصة في الليل**

**خمس سنوات :**

**فترة خالية نسبياً من المخاوف ، لكن المخاوف إن وجدت تكون ملموسة و واقعية كالخوف من الإيذاء والأشرار والاختطاف ، والكلاب، والخوف من عدم عودة الأم أو الأب للمنزل .**

**ست سنوات : فترة تزايد في المخاوف .. تأخذ أشكالا مختلفة :**

***\*مخاوف سمعية* : مثل جرس الباب ، الهاتف ، الأصوات المخيفة ، أصوات الحشرات وبعض أصوات الطيور .**

***\*مخاوف خرافية* : مثل الأشباح والعفاريت ، الخوف من اختباء أحد في المنزل أو تحت السرير.**

***\*مخاوف مكانية* : الخوف من الضياع أو الفقدان ، الخوف من الغابات والأماكن الموحشة ، *\*الخوف من بعض العناصر الطبيعية* : الخوف من النار ، الماء ، الرعد ، البرق ، الخوف من النوم المنفرد ، الخوف من البقاء في المنزل أو في حجرة ، الخوف من ألا يجد الأم بعد العودة لمنزله ، أو أن يحدث لها أذى 0**

***\*الخوف من أن يعتدي* عليه أحد بالضرب ، الخوف من الجروح والدم ، الخوف من خوض خبرة جديده بمفرده ، ( *الخوف من المدرسة كبيئة جديدة* ) .**

 **سبع سنوات : تستمر المخاوف في الانتشار لتشمل :**

***\*مخاوف بصرية :* مثل الخوف من الظلام ، الممرات الضيقة ، الأقبية ، تفسير الظل على أنه أشباح أو كائنات مخيفة .**

***\*الخوف من* الحروب والدمار ، الخوف من الجواسيس واللصوص ، أو اختباء أحد في المنزل أو تحت السرير أو نحو ذلك .**

**\*مشكلات لا تصل لدرجة الخوف ولكنها مرتبطة بالنمو كالخوف من أن يصل متأخراً إلى المدرسة أو أن يتأخر عن موعد الحافلة ، أو أن يفقد حب الآخرين أو أن يُهمل من الآخرين 0**

**من 8 الي9 سنوات :**

**تتضاءل عموما المخاوف في هذه الفترة ، فتختفي المخاوف من الماء ، وتقل المخاوف من الظلام بشكل ملحوظ.**

 **عشر سنوات :**

**تظهر مخاوف جديدة منتشرة بين أطفال هذه المرحلة ، بالرغم من أن نسبة المخاوف تقل بشكل عام عما كانت عليه في الأعوام السابقة ، وعما ستكون عليه في الأعمار اللاحقة (12سنة) .. ومن أكبر مخاوف هذه الفترة الخوف من الحيوانات ، خاصة الحيوانات المتوحشة والثعابين.. الخوف من الظلام ( ولكن بنسبة اقل بين الطلاب ) .. الخوف من النار والمجرمين و القتلة و اللصوص .**

 **ثانياً الإجراءات الإرشادية :-**

**أ ) تكوين علاقة طيبة بمنسوبي المدرسة ، للتعرف على المشكلة بشكل مبكر قبل استفحالها**

**ب) تجنب التركيز على الشكاوى الجسمية والمرضية ، فمثلاً لا تلمس جبهة الطفل لتفحص حرارته ، ولا تسأل عن حالته الصحية صباح كل يوم دراسي ، ويتم هذا بالطبع إذا كنا متأكدين من سلامة حالته الصحية وإلا فعلينا التأكد من ذلك مبكراً أو بشكل خفي .**

**ج ) تشجيع الأبوين من قبل المدرسة على ضرورة حث الطفل على الذهاب إلى المدرسة مع التوضيح لهما أن مخاوف طفلهما ستختفي تدريجياً ، مع بيان أن استمرار غياب الطفل عن المدرسة سيؤدي إلى تفاقم مخاوفه، وليس العكس.**

**د) من الواجبات المناطة بالوالدين لتدريب الطفل على التخلص من خوفه من المدرسة :**

 **1 ) زيارة المدرسة مع الطفل قبل بدء العام الدراسي عدة مرات حتى يتعود الطفل على مشاهدة المعلمين ومرافق المدرسة 0**

**2 ) تجنب مناقشة الطفل في أي موضوع يتعلق بخوفه من المدرسة وخاصة خلال عطلة نهاية الأسبوع التي تسبق الذهاب إلى المدرسة ، فلا شيء يثير خوف الطفل أكثر من الكلام عن موضوع الخوف ، لأن الحديث عنه أكثر إثارة للخوف من المواقف ذاتها ، ولا نناقش أعراض خوفه أيضا، ولا نستخدم أسئلة مثل : هل تشعر بالخوف لأنك ستذهب إلى المدرسة غداً ؟ هل أنت مضطرب أو خائف ، أو هل تشعر أن قلبك يخفق لأنك ستذهب إلى المدرسة غداً ؟**

 **3) أخبر الطفل بكل بساطة في نهاية عطلة الأسبوع ، وبالذات في الليلة التي تسبق صباح الذهاب إلى المدرسة بدون انفعال وكأمر واقعي بأنه سيذهب إلى المدرسة غداً .**

 **4) أيقظ الطفل في صباح اليوم التالي ، وساعده على ارتداء ملابسه ، وزوده ببعض الأطعمة الجذابة على ألا تكون من النوع الدسم الذي قد يؤدي إلى الشعور بالغثيان فيما بعد ( لاحظ أن الغثيان من أعراض القلق ، وأن إثارته بشكل قصدي أو غير قصدي قد يؤدي إلى إثارة القلق وزيادة حدته )**

 **5 ) خلال فترة الإعداد هذه تجنب أي أسئلة عن مشاعره ، ولا تثر أي موضوعات خاصة بخوفه حتى ولو كان هدفك زيادة طمأنينته (لا تسأل مثلا إن كان يشعر بالهدوء ) .. كل المطلوب أن تأخذه إلى المدرسة ، ( فقد تكون ردة فعله سلبية فيتمسك بك، فلا تحاول أن تستجيب له خصوصاً عندما تكون متأكدا من أن ابنك لا يعاني من أي مرض ) و سلمه للمرشد أو لأحد المدرسين المعنيين بالاستقبال واترك المكان.**

 **6 ) عليك عند عودته من المدرسة أن تمتدح سلوكه ، وأن تثني على نجاحه في الذهاب إلي المدرسة ، مهما كانت مقاومته أو سخطه أو مخاوفه السابقة (مثل العناد أو الصراخ أو رفض الذهاب إلى المدرسة ) ، وبغض النظر عما ظهر عليه من أعراض الخوف قبل الذهاب إلى المدرسة أو خلال اليوم كالتقيؤ أو الإسهال .**

 **7 ) أبلغه أن غداً سيكون أسهل عليه من اليوم ، ولا تدخل في مناقشات أكثر من ذلك ، وكرر هذه العبارة ( إن غداً سيكون أسهل من اليوم ) حتى وإن بدا الطفل غير مستعد لذلك .**

 **8 ) كرر في صباح اليوم التالي نفس ما حدث في اليوم السابق ، وكرر بعد عودته من المدرسة السلوك نفسه بما في ذلك عدم التعليق على مخاوفه ، مع امتداح سلوكه ونجاحه في الذهاب إلى المدرسة.**

 **9 ) عادة ستختفي الأعراض في اليوم الثالث ، ولمزيد من التدعيم يمكن أن تهديه في اليوم الثالث شيئاً جذابا ، أو يمكن تنفيذ جلسة أسرية بسيطة احتفالا بتغلبه على المشكلة ودخوله المدرسة 0**

 **10 ) استمر في تأكيد العلاقة الإيجابية بالمدرسة لتجنب أي انتكاسات مستقبلية قد تحدث لأي سبب آخر كالعدوان أو المعاملة غير التربوية داخل المدرسة .**

**المرشد الطلابي بالمدرسة**

**......................**