ترس از مدرسه

سیما کاهنی[1]- حمیده حسن‌زاده[2]- محمد آوان[3]- نرگس علی‌آبادی[4]

چکیده

ترس یک حالت هیجانی نسبت به خطر یا یک محرک مضر است که شخص از آن آگاه است. نخستین محیطی که کودک در آن چشم به جهان می‌گشاید، خانواده است؛ بنابراین کاملاً طبیعی است که دور شدن از خانواده برای کودک به معنای از دست دادن یک محیط مأنوس باشد و در او ایجاد ترس کند. ترس غیر منطقی از مدرسه در واقع به معنی امتناع از مدرسه رفتن است و یکی از نشانه‌های اضطراب جدایی از والدین، خانه و خانواده یا شرایطی است که به آن وابسته است. ترس از مدرسه یک پدیده روانی- اجتماعی در زندگی کودک است و مهمترین علت آن اضطراب جدایی است. برای رفع این مسأله باید کودک در معرض اجتماع باشد و مسؤولان مدرسه نیز باید توجه دقیق به رفتار کودک داشته باشند. به دلیل تأثیر سوء ترسهای دوران کودکی در رشد خلاقیت، یادگیری و بروز اختلالات در بزرگسالی در این مقاله به بررسی مفهوم ترس از مدرسه، دلایل، پیشگیری ودرمان آن پرداخته شده است.

واژه‌های کلیدی: ترس؛ کودک؛ مدرسه

فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم‌پزشکی بیرجند (دوره ۳؛ شماره ۱و۲؛ سال ۱۳۸۵)

[1] نویسنده مسؤول؛ عضو هیأت علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند
آدرس: بیرجند- خیابان غفاری- دانشگاه علوم پزشکی بیرجند- دانشکده پرستاری و مامایی
تلفن: ۰۵۶۱-۴۴۴۳۰۴۱ نمابر: ۰۵۶۱-۴۴۴۰۵۵۰. پست الکترونیکی: sima@bums.ac.ir
[2] کارشناس پرستاری
[3] کارشناس آموزش و پرورش
[4] مربی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03]

مقدمه

با شروع فصل بازگشایی مدارس، بسیاری از مادرانی که فرزندشان برای اولین بار به مدرسه می‌روند، با مسأله ترس از مدرسه در کودکشان مواجه هستند. اگر چه ترس از مدرسه ممکن است در کودکان دوره‌های مختلف تحصیلی وجود داشته باشد ولی نوع ترس در کودکان کلاس اول با کودکان دوره‌های دیگر متفاوت است. بعضی از آنان تقریباً دچار اختلال اضطراب جدایی از والدین بخصوص مادرشان هستند. نخستین محیطی که کودک درآن چشم به جهان گشوده خانواده است؛ بنابراین کاملاً طبیعی است که دور شدن از خانواده برای کودک به معنای از دست دادن یک محیط مأنوس و آشنا باشد و در او ایجاد ترس و نگرانی کند(۱).

ترس حالتی هیجانی نسبت به خطر یا یک محرک مضر است که شخص از آن آگاهی دارد. عامل ترس می‌تواند شئ، انسان یا مسأله و موقعیت وی باشد. ترس از مدرسه و غیبت از مدرسه هم معنا نیستند. ترس از مدرسه با نوعی دل‌زدگی و تنفر از مدرسه همراه است ولی غیبت از مدرسه همراه با چنین حالت عاطفی نیست بلکه به علل مختلف ممکن است کودک در طول سال تحصیلی چند دفعه در کلاس خود حضور پیدا نکند و این امر باعث عقب‌ماندگی تحصیلی او شود (۲).

بر اساس مطالعات انجام شده،۷۰٪ کودکان که به ترس از مدرسه دچارند، از افسردگی و ۱۰۰٪ از حالات اضطرابی و۵۰٪ از هر دو اختلال رنج می‌برند. پژوهشهای متعدد نشان می‌دهد که از هر پنج دانش‌آموز یک نفر دچار مشکلات مربوط به سلامت روانی است که متأسفانه به دلیل عدم پیگیری و مداخلات لازم، این گونه اختلالات تا اخذ مدارج تحصیلی بالاتر و حتی در ورود به اجتماع در آنها باقی می‌ماند (۳).

به دلیل اهمیت ترسهای دوران کودکی و تأثیر سوء آن در رشد خلاقیت، یادگیری و پیشرفت تحصیلی و بروز اختلالات در بزرگسالی، در این مقاله به بررسی مفهوم ترس از مدرسه، دلایل ایجاد آن، راههای پیشگیری و درمان آن پرداخته شده است.

محتوی

ترس از مدرسه چیست؟ ترس غیر منطقی از مدرسه*

در واقع به معنی امتناع از مدرسه رفتن است و یکی از نشانه‌های اضطراب جدایی از والدین، خانه، خانواده یا شرایطی است که به آن دلبسته و وابسته شده است. ترس از مدرسه به اجتناب و بی‌میلی شدید برای رفتن به مدرسه گفته می‌شود. ترس از مدرسه یک پدیده روانی- اجتماعی در زندگی کودکان است که بویژه در ابتدای ورود به مدرسه نمود می‌یابد و به دلیل آثار سوء بالقوه که در رفتار کودک دارد، از دیگر ترسهای دوران کودکی مهم‌تر
است (۴).

ترس از مدرسه شامل کودکانی که در بدو شروع مدرسه هستند، نمی‌شود، بلکه شامل کودکانی می‌شود که در رفتن به مدرسه مقاومت می‌کنند یا نسبت به مدرسه رفتن، به مدت طولانی نشان امتناع شدید می‌دهند؛ این مسأله ناشی از اضطراب یا ترس از تجربیات مربوط به مدرسه است. این کودکان از بهره هوشی خوبی برخوردارند. در روزها و هفته‌های نخستین، همراه با علائم جسمانی و گریستن مداوم است. معمولاً صبح زود رخ می‌دهد و در مواقعی که مدرسه رفتن منتفی است، فروکش می‌کند. در روزهای تعطیل و آخر هفته کمتر دیده می‌شود یا اصلاً دیده نمی‌شود. در خانواده‌هایی که کودکان با فاصله زیاد از یکدیگر متولد می‌شوند، شایعتر بوده و در تمام طبقات اجتماعی مشاهده می‌شود. در پسر و دختر معمولاً به طور مساوی دیده می‌شود ولی در دخترها کمی بیشتر از پسرها مشاهده می‌شود. در تمام سنین دیده می‌شود ولی بیشتر در کودکان ۱۰ ساله یا بالاتر مشهود است. ترس مرضی از مدرسه در هر دو جنس و در همه سطوح اجتماعی- اقتصادی دیده می‌شود (۵).

این کودکان ممکن است علائمی به عنوان فرایند محافظتی برای مواجهه با موقعیت ناراحت‌کننده بروز دهند. علائم فیزیکی عمده شامل بی‌اشتهایی، تهوع، استفراغ، اسهال، سرگیجه، سردرد، درد ساقها یا شکم می‌باشد. آنها حتی ممکن است تب خفیف نیز داشته باشند. علائم رفتاری و روانی شامل محکم چسبیدن به والدین و یا پرستار، کج خلقی، وحشت‌زدگی هنگام جدا شدن از آنها، ترس از تاریکی یا تنها بودن در یک اتاق، وحشت از خوابیدن یا دیدن کابوس‌های شبانه، ترسهای اغراق‌آمیز از حیوانات، غول‌ها ودیوها، مدرسه و غیره، نگرانی مداوم از سلامتی خود و دیگران از دیگر علائم ترس از مدرسه

* School Refusal

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03]

می‌باشد (۶).

علل ترس از مدرسه: علل عمده عبارتند از: ترس مربوط به مدرسه یا ترس مربوط به خانه

علل ناشی از خانه و خانواده: گاهی آنچه ترس از مدرسه تلقی می‌شود، ترس از ترک منزل است. به نظر می‌رسد کودکانی که بیشتر به خانواده خود وابسته هستند و بیش از اندازه مورد توجه و حمایت والدین خود قرار داشته‌اند و استقلال کمی نسبت به سن خود دارند، بیش از سایرین دچار ترس و اضطراب جدایی از والدین و خانه می‌شوند. کودکانی که در خانواده‌های پر تشنج و نا امن زندگی می‌کنند، معمولاً در ورود به پیش دبستانی مشکل خواهند داشت. این کودکان همیشه نگران پیشامدهای درون خانه هستند و می‌ترسند زمانی که خارج از خانه هستند، اتفاق ناگواری در خانه رخ دهد (۶).

کودکانی که در دوران نوزادی زیاد تنها می‌ماندند و یا تجربیات اجتماعی آنها محدود است، آمادگی کمتری برای ورود به مدرسه دارند. آنها همیشه از تنهایی و دورشدن از خانواده خود واهمه دارند؛ می‌ترسند والدین خود را از دست بدهند یا هرگز به دنبال آنها نیایند ویا بدون حمایت والدین، دیگران به آنها صدمه بزنند.

گاهی وقوع حوادثی مانند مرگ فردی از اعضای خانواده، جدایی کودک از خانواده، طلاق، تولّد نوزاد تازه، کشمکش پدر و مادر و یا وابستگی بیش از حدّ کودک به مادر و یا تجربه یک بحران خانوادگی مانند جابه‌جایی، افسردگی، مشکلات مالی، بیماری درازمدت و مواردی چون برخورداری از توجه تمام و کمال یکی از والدین، اجازه داشتن برای تماشای تلویزیون، انجام بازیهای رایانه‌ای و بازی با اسباب‌بازیها به جای انجام تکالیف مدرسه منبع ترس است (۷).

تحقیقات نشان داده این کودکان معمولاً مادرانی مضطرب، وسواسی، همیشه نگران و عصبی، مردد، غیرمنطقی، برخوردار از هوش هیجانی پایین، نکته سنج، موشکاف، حساس و عاطفی دارند.

بیشتر این کودکان در بیرون از منزل غیرفعال و ترسو و پدران این گونه افراد، معمولاً درون‌گرا، آرام و غیرفعال هستند؛ در صورتی که مادران در منزل مسلط و با قدرت می‌باشند و از کودک خود پشتیبانی زیادی نشان می‌دهند.

مادر یا پدری که در ارتباط با کودکان مفاهیم و نکته‌های منفی از محرکها و مکانهایی مثل مدرسه یا درس خواندن می‌دهند و یا تجربه‌های منفی توأم با وحشت و ترس و اضطراب خود را از دوران تحصیلی و مدرسه یا تنبیه و توبیخ‌ها را به کودکان انتقال می‌دهند و از آنها می‌خواهند مواظب رفتارشان باشند، خواه ناخواه بذر امتناع و ترس از مدرسه را در افکار آنها می‌پرورانند (۸).

علل ناشی از مدرسه: میزان پیشرفت تحصیلی کودکان متفاوت است و تعدادی از آنها در برخی زمینه‌ها قویترند؛ همچنین آماده‌شدن برای مدرسه تا حدّی به انتظارات مدرسه مورد نظر از دانش‌آموز بستگی دارد؛ ممکن است مدرسه‌ای بخواهد کودک در گوشه‌ای ساکت بنشیند، الفبا بیاموزد و مدرسه دیگری انتظار داشته باشد دانش‌آموز با کودکی دیگر پیش برود. به نظر می‌رسد کودکانی که می‌توانند خود را با انتظارات مدرسه وفق دهند، از آمادگی بهتری برخوردارند. موارد مختلفی در مدرسه از جمله معلم ایرادگیر، توقعات زیاد از کودک، عدم پیشرفت تحصیلی، عدم پاسخ‌دادن درس توسط دانش‌آموز در کلاس می‌توانند منبع ترس باشند. گاهی اوقات وجود گروههایی سرکش از دانش‌آموزان در مدرسه می‌تواند عاملی برای ترس سایر دانش‌آموزان باشد. در برخی موقعیتها کودکان دیدگاه غیرواقعی و افراطی از تواناییها و پیشرفتهای خود دارند و این امر منجر به اضطراب بیشتر و گوشه‌گیری آنان می‌شود. اگر کودکی پس از گذشت سه تا چهار هفته نتوانست با محیط جدید سازگاری پیدا کند، علت آن را باید در مسائل تربیتی و اجتماعی او جستجو کرد؛ مشکلات رفتاری و اجتماعی خانواده، احساس حقارت در برابر همسالان و کاهش اعتماد به نفس کودک از جمله این علل هستند (۸).

راهکارها

با مشاوره و ریشه‌یابی باید علت ترس از مدرسه را پیدا کرد. مطالعات نشان داده‌اند استفاده از روشهای رفتاردرمانی می‌تواند مؤثر باشد. بازگشت سریع کودک به مدرسه خیلی مهم است. نگرشهای روانکاوی بر تقویت خود کودک تأکید دارند. شیوه‌هایی مانند «حساسیت‌زدایی نظام‌دار» یا «مواجهه‌سازی هدایت‌شده» که برای کاهش اضطراب و سایر ترسها به کار می‌رود، استفاده

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03]

شود.

در مواجهه‌سازی بر این امر تأکید می‌شود که حتی اگر کودک سردرد و سایر علائم اضطراب را نشان دهد، باید به مدرسه برود؛ در این صورت بتدریج علائم فروکش می‌کند، اما در صورت ماندن کودک در منزل علائم تثبیت می‌شود.

والدین بایستی مربیان را در مورد وضعیت کودک آگاه کنند تا به کودک توجه خاص شود. از دیگر صور مواجهه‌سازی این است که یکی از والدین کودک، چند روزی در دفتر مدرسه حضور داشته باشند و کودک به کلاس برود و پس از مدت مشخصی که بتدریج این زمان افزایش می‌یابد، بتواند از کلاس خارج شده و والدین خود را ببیند و این برنامه تا عادی شدن رفتار کودک در مدرسه ادامه داشته باشد. در روش دیگری می‌توان با معلم توافق کرد که کودک روز اول فقط به کلاس برود و درس خود را تحویل دهد و تکلیف روز بعد را دریافت و به منزل برگردد تا بتدریج میزان حضور او در مدرسه عادی شود.

روش دیگر، استفاده از الگو و سرمشق است که در آن کودکانی که با ذوق و شوق رفت وآمد می‌کنند و همکاری خوبی در مدرسه دارند، الگو قرار می‌گیرند. قرارداد بستن و استفاده از پاداش از دیگر روشهای درمانی است.

به والدین توصیه شود هرگز در برابر گریه و مقاومت کودک عصبانی نشده، او را سرزنش نکنند و یا او را با دلیل و منطق آرام نکنند. در صورتی که او را مجبور به رفتن به مدرسه کنند، بسیار وحشت‌زده شده و به بیماریهای روانی مبتلا خواهد شد. بهتر است خیلی آرام و مهربان کارها را به مسؤولان مدرسه واگذار نمایند. اغلب مربیان، در این کار بیشتر موفق خواهند بود.

به والدین توصیه شود تجارب منفی خود را به کودک ارائه ندهند؛ از ترساندن کودکان و ایجاد رعب و وحشت خودداری نمایند؛ به عنوان مثال «اگر بچه خوبی نباشی، به معلمت می‌گویم تو را در کلاس حبس کند.» از معلمان خود با شادی و دلسوزی یاد کنند. سرگرمیهای کودک را به دلیل تکالیف مدرسه محدود نکنند. استقلال کودکان را حفظ کنند، با کمک به آنان سعی کنند تکالیفشان را بهتر انجام دهند. برای جلوگیری از انزواطلبی، از دبیران در منزل استفاده نکنند، آنها را در محیطهای آموزشی و جمع قرار دهند. مادران نگران و مضطرب ناخواسته به اضطراب کودک دامن می‌زنند؛ بنابراین بهتر است در روزهای اول پدر، کودک را به مدرسه ببرد. باید محیط پیش‌دبستانی تا حدّ امکان شبیه خانه باشد و کودک اسباب‌بازیهای مورد علاقه را با خود به پیش‌دبستانی ببرد تا باعث کاهش اضطراب او شود؛ بنابراین باید با کودک در مورد پیش‌دبستانی و فعالیتهای آن صحبت شود (۹).

همچنین بازگو نمودن نکات مثبت مثل پیدا کردن دوستان جدید، با سواد شدن و همچنین استفاده از اردوهای تفریحی-علمی پیشنهاد می‌شود. تعریف کردن داستانهای جذاب و خواندن کتاب در مورد آشنایی با محیط جدید مفید است و حتی باید قبل از بازگشایی مدارس، ساختمان را به کودکانشان نشان دهند. نکته مهم این است که ابتدا خود والدین به محیطی که قرار است فرزند را به آن بسپارند، اعتماد داشته باشند و آن را به کودکشان منتقل کنند و به کودک تأکید نمایند حتماً بموقع دنبال او خواهند رفت.

به والدین توصیه شود قبل از شروع و رفتن فرزندشان به مدرسه خواب او را تنظیم کنند و اجازه دهند وسایل شخصی خود را با سلیقه خود برای بردن به مدرسه انتخاب کند. از نصیحت کردن کودک توسط والدین و اطرافیان جلوگیری شود. عدم اصرار و پافشاری والدین برای رفتن کودک به مدرسه، عدم مقایسه با سایر دانش‌آموزان مثلاً «ببین فلانی خودش سر کلاس می‌رود، تو هم برو ...»؛ این گونه جملات باعث می‌شود کودک احساس ضعف و ناتوانی بیشتری نماید.

چنانچه کودک از سالهای اول دبستان دچار اضطراب جدایی است، با کودک قرار گذاشته شود؛ هر گاه دچار اضطراب و دلشوره شد، مدرسه را ترک نماید. مسؤولان مدرسه نیز باید تلاش کنند رفته رفته ساعات ماندن در مدرسه را افزایش دهند؛ مثلا روز اول نیم ساعت، روز دوم چهل دقیقه تا کودک به مرور زمان بتواند از طریق حساسیت‌زدایی منظم مشکل خود را حل کند. پس از پایان یافتن مدرسه اجازه بازی و ورزش با دوستان به کودک داده شود. نظارت دقیق مسؤولان برای کنترل رفتار دانش‌آموزانی که سعی می‌کنند به هم کلاسی خود زور بگویند و یا مسخره کنند، مثلاً « تو شبیه اردک هستی و ...» لازم است چون این عوامل باعث می‌شود که کودک از مدرسه دوری کند.

نظارت دقیق و توجه خاص مربیان و مسؤولان مدرسه در کاهش ترس از مدرسه بسیار مؤثر خواهد بود. نادیده گرفتن

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03]

ترس از مدرسه، دور نگه داشتن کودک از موقعیت ترسناک (مدرسه)، برخورد خشونت بار و غیر منطقی با ترس از مدرسه از جمله روشهای منفی برای درمان ترس از مدرسه است، توصیه جهت پوشش بیشتر به وسیله پیش دبستانی و بودن در کنار دوستان پیشنهاد می شود (۱۰).

نتیجه‌گیری

ترس از مدرسه یک پدیده روانی- اجتماعی در زندگی کودکان است و به معنای امتناع از مدرسه رفتن و اجتناب و بی‌میلی شدید برای رفتن به مدرسه است. مهمترین علت آن «اضطراب جدایی» است. برای رفع این مسأله کودک بیشتر باید در اجتماع باشد و تماس با محیط بیرون را تجربه کرده باشد و مسؤولان مدرسه نیز باید توجه دقیق به رفتار کودک داشته و در پی حل آن با کمک والدین باشند. اگر این مسأله در ابتدای ورود به مدرسه و شروع آن پیگیری و حل نشود، فرد دچار مشکلاتی در ورود به اجتماع و اختلالات تا اخذ مدارج تحصیلی بالاتر می‌شود.

منابع:

۱- آرزومانیانس س. رشد و تکامل انسان. تهران: مؤسسه انتشاراتی نور دانش؛ ۱۳۸۱: ۲۴۳-۲۴۹.

2- Last CG, Hansen C, Franco N. Cognitive-behavioral treatment of school phobia. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 1998; 37 (4): 404-11.

۳- روزنامه همشهری ۳۱ شهریور ۱۳۸۶.

4- Schmitt BD. School phobia. Author of "your childes health" Bantam books. McKesson Provider Technologies. 2006.

۵- آرزومانیانس سونیا. درسنامه پرستاری کودکان ونگ. (تهران): انتشارات جامعه‌نگر؛ ۱۳۸۵: ۲۷۴.

6- Kearney CA. Birding the gap among professionals who address youths with school Absenteeism: overview and suggestions for consensus professional psychology. Res Practice. 2003; 34 (1): 57-65.

۷- آرزومانیانس س. پرستاری کودکان مارلو. تهران: انتشارات بشری؛ ۱۳۸۱

۸- مرتضوی ح، طباطبایی م. پرستاری کودکان (کودک سالم). تهران: انتشارات سالمی؛ ۱۳۸۲.

9- James SR, Ashwill JW, Droske SC. Nursing care of children. 2nd ed. Philadelphia: WB Saunders; 2002.

10- Wilson D, Huckleberry MJ. Nursing care of infants and children. 8th ed. St Louis. Mosby; 2007.

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03]

Title: Fear of school: reasons, prevention & treatment

Authors: S. Kaheni[1], H. Hassan Zadeh[2], M. Avan[3], N. Ali Abadi [4]

Abstract:

Fear is an excitement state toward a dangerous or a harmful stimulant that person knows it. The first circum that children see in the world is family. So it is natural, for children going away from family means missing a familiar state and creates fear. Illogical fear from school can cause school refusal and, it is one of the signs of anxiety separation from parent's ،home ،family or familiar states. Because of importance fears in children, and their bad effects in growth, creation, learning and appearing disorders in adulthood, this paper assesses fear of school and its reasons, prevention and treatment. Fear of school is a psychosocial phenomenon in life children. It's most important reason is anxiety separation. For correction managing these problem children must come out to society, and school responsible must have closely attention to children's behavior.

Key Words: School; Children; Phobia

[1] *Corresponding Author; Instructor, Faculty of Nursing and Midwifery, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran. sima@bums.ac.ir*
[2] *Nurse*
[3] *B.A. Birjand*
[4] *Faculty of Nursing and Midwifery, Birjand University of Medical Sciences, Birjand, Iran.*

[Downloaded from mcj.bums.ac.ir on 2026-11-03]