

قلق الانفصال والخوف من المدرسة



إعداد / د. براء مازي

استشاري مشارك بالطب النفسي

إشراف / أ.د. عبدالله السبيعي

استشاري وبروفسور الطب النفسي

المشرف على كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية

كرسي أبحاث وتطبيقات الصحة النفسية

كلية الطب - جامعة الملك سعود

www.phrac.net



- عادة ستختفي الأعراض في اليوم الثالث، ولزيد من التعدييم يمكن أن تهديه في اليوم الثالث شيئاً جذاباً، أو يمكن تنفيذ جلسة أسرية بسيطة احتفالاً بتغلبه على المشكلة ودخولها المدرسة .

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

- في حال أن الطفل رفض تماماً الذهاب للمدرسة، فيعاقب بأن يبقى في غرفته ويمنع من مشاهدة التلفاز وهكذا حتى لا تعزز الجانب الإيجابي من البقاء في البيت.

من يستطيع أن يقدم لي المساعدة؟

من المهم جداً أن يتم تقييم حالة الطفل وأسرته ككل لتحديد سبب تخوف الطفل من المدرسة ، حتى لا يغفل عن وجود مرض معين قابل للشفاء كالاكتئاب والقلق وغيرها. الطبيب النفسي والمعالج النفسي هم خير من يقومون بذلك. لمزيد من المعلومات بإمكانك الاستفادة من الخدمات المقدمة في المستشفيات الجامعية أو عن طريق زيارة الموقع الإلكتروني لكرسي الأبحاث: www.phrac.net .



مطابق للمنهج 210130

تصميم: مي العربي

mayoraini@hotmail.com

كيف أتصرف مع ابني/ابنتي إن كانوا يواجهون هذا المشكلة؟

- اعلم أن استمرار غياب الطفل عن المدرسة سيؤدي إلى تفاقم مخاوفها.

- إذا كنت متأكداً من صحة طفلك، وسلامة البيئة المدرسية ، فتجنب التركيز على شكواه الجسمية والمرضية؛ فلا تلمس جبهته لتفحص درجة حرارته، ولا تسأل عن حالته الصحية صباح كل يوم دراسي.

- تجنب مناقشة الطفل في أي موضوع يتعلق بخوفه من المدرسة خلال عطلة نهاية الأسبوع أو في صباح اليوم الدراسي قبل ذهابه إلى المدرسة، لأن الحديث عنه أكثر إثارة للخوف من المواقف ذاتها، ولا نناقش أعراض خوفه ولا نستخدم أسئلة مثل: هل تشعر بالخوف لأنك ستذهب إلى المدرسة؟ هل لديك ألم في بطنك أو صداع في رأسك؟. فقد تكون ردة فعله سلبية فتتمسك بك، فلا تحاول أن تستجيب له.

- أخبر الطفل بكل بساطة وبدون انفعال أو تهديد بأنه سيذهب إلى المدرسة غداً .. ثم انصرف ولا تستجيب لردة فعله مهما كانت شديدة.

- أيقظه في صباح اليوم التالي، وساعده على ارتداء ملابسه، وزوديه ببعض الأطعمة الجذابة على ألا تكون من النوع الدسم الذي قد يؤدي إلى الشعور بالغثيان فيما بعد . وتذكر أن الغثيان من أعراض القلق، وأن إثارته بشكل قصدي أو غير قصدي قد يؤدي إلى إثارة القلق وزيادة حدته.

- عند الوصول إلى المدرسة، سلم ابنك لأحد المعنيين باستقبال الأطفال، ثم اترك المكان.

- عند عودته من المدرسة امتدح سلوكه، واثني على نجاحه في الذهاب إلى المدرسة، مهما كانت مقاومته وبغض النظر عما ظهر عليه من أعراض الخوف قبل الذهاب إلى المدرسة أو خلال اليوم كالتقيؤ أو الإسهال.

- (غداً سيكون أسهل من اليوم) .. كرر هذه العبارة حتى وإن بدا الطفل غير مستعداً لذلك.

- كرر ذلك في اليوم التالي.

● ما هو قلق الانفصال؟

هو أحد مخاوف الطفولة الذي جذب الكثير من الانتباه والاهتمام. ليس لكونه معيقا لنمو الطفل من الناحية النفسية والاجتماعية والانفعالية فحسب، بل لكونه خوفا حقيقيا وتجنبيا صارما لا يزول مع مرور الوقت في بعض من الأحيان.

● ما مدى انتشار مثل هذه الحالة؟

تنتشر مثل هذه الحالة بنسبة ١-٥% عند الأطفال. وهذه النسبة متساوية لدى الإناث والذكور. وبالرغم من وجود هذا الخوف في مختلف مراحل الطفل إلا أن الدراسات انتشارها بشكل أكبر بين الأطفال ذوي الخمس. الست. العشر و الأحد عشر سنة. توضح الدراسات أن اختلاف المستوى الاجتماعي والمادي لا يؤثر على نسبة انتشار هذه الحالة.

● ما أسباب قلق الانفصال؟

- أسباب خاصة بالطفل:

- ٥مرحلة الطفولة المبكرة: عدم قدرة الطفل على إدراك العالم الخارجي وفهم ما يدور فيه. وهذا أمر طبيعي. فهناك الخوف من الحيوانات والخوف من الظلام والخوف من الغرباء والخوف من الوحدة.. وهذه المخاوف سرعان ما تزول وتختفي بشيء من التوجيه والرعاية والإرشاد.
- ٥مرحلة الطفولة المتوسطة: حيث ترتبط هذه المخاوف بالمواقف الجديدة التي يتفاعل معها الطفل كالمدرسة بوصفها بيئة جديدة بالنسبة له
- ٥عند أول زهاب للطفل إلى المدرسة بسبب تعلقه بوالديه وبالمنزل ويكون رفضه تعبيرا عن عدم رغبته بالانفصال عنهما.
- ٥عند العودة من إجازة طويلة بسبب الخوف من تغير الأصدقاء والمدرسين

- أسباب متعلقة بالبيئة الأسرية:

- ٥ولادة طفل جديد في العائلة
- ٥وجود شخص مريض بشدة في العائلة
- ٥وجود مشاكل عائلية : ك انفصال الوالدين أو الطلاق أو العنف الأسري
- أسباب تتعلق بالمدرسة:
- ٥تغير المدرسة أو المدرسين أو الأصدقاء
- ٥الخوف من بعض المدرسين بسبب طريقة تعاملهم
- ٥سخرية الزملاء من الطفل (الزيادة الوزن مثلا أو اختلاف اللون أو اللهجة ..) أو عدم وجود أصدقاء مقربين
- ٥التقصير في الأداء الدراسي لسبب ما
- ٥الخوف من حافلة المدرسة أو الطريق المؤدي إلى المدرسة لسبب ما
- أسباب وراثية وبيولوجية:
- ٥وجود حالة مرضية خاصة بالطفل مثل: فرط الحركة. مرض اسبارجر
- ٥وجود أحد اضطرابات التعلم كصعوبة النطق والتأتأة
- ٥إصابة الطفل بالاكتئاب أو القلق

● كيف تظهر هذه الأعراض؟

- غالبا ما تظهر هذه الأعراض خلال أيام الأسبوع خاصة في الليلة السابقة أو صباح اليوم التالي وتختفي هذه الأعراض خلال أيام الإجازة وبعد العودة من المدرسة. و تختلف من طفل لآخر. وتختلف شدتها لدى الطفل نفسه من وقت لآخر:
- ألم في البطن أو الرأس
 - ألم في الجسم أو المفاصل
 - غثيان واستفراغ
 - ادعاء الشعور بالتعب
 - تسارع نبضات القلب ورجفة في الأطراف
 - تعدد مرات التبول
 - الاسهال
 - البكاء
 - خوف شديد وتوتر
 - تهديد الطفل بإيذاء نفسه

● ما مضاعفاتها وأضرارها؟

- تختلف من طفل لآخر وبحسب شدة الحالة ومقدار التدخل لحل المشكلة. جملها فيما يلي:
- ١- أضرار على المدى القصير:
 - ضعف التحصيل الدراسي
 - مشاكل على مستوى العائلة
 - مشاكل في التعامل مع الأصدقاء
 - ٢- أضرار على المدى البعيد:
 - عدم اكمال الدراسة : ١٨% لا يكملون المرحلة الابتدائية . ٤٥% لا يكملون المرحلة الثانوية.
 - مشاكل على مستوى الوظيفة والزملاء
 - زيادة احتمالية الإصابة بالأمراض النفسية (٤٩%) ؛ كالقلق والاكتئاب والرهاب الاجتماعي ونوبات الفزع وغيرها.

● كيف يمكن تشخيص الحالة؟

- قد يساهم المرشد الطلابي أو المعالج النفسي في تشخيص الحالة إلا أن التقييم المتكامل يكون أيضا عن طريق الطبيب النفسي المختص. من المهم تقييم الزوايا المختلفة للمشكلة جملها فيما يلي:
- أخذ تاريخ مفصل عن حالة الطفل الجسمانية والمرضية
 - مقابلة سريرية للطفل وأهله
 - تاريخ ظهور الأعراض والأعراض المصاحبة. والضغط الموجودة
 - التعاون مع المسؤولين في المدرسة
 - عمل مقاييس نفسية خاصة حسب ماتدعيه الحاجة.

● هل هناك علاج ؟

- العودة المبكرة للمدرسة هي أهم خطوة . إلا أنه لاينبغي أن نغفل عن أسباب المشكلة وإيجاد الحلول لأصل المشكلة.
- العلاج الدوائي: في حالة إصابة الطفل بالقلق أو الاكتئاب أو فرط الحركة وغيرها حسب ما تدعيه الحاجة.
- العلاج السلوكي: للطفل وذويه بإشراف المختصين