

## استرس در کودکان

محققان می گویند که «نوجوانی سن شروع بسیاری از بیماری های روان است و با دقت در رفتار نوجوانان می توان بروز برخی از این عوارض از جمله: افسردگی-رااؤلیه-تشخیص-داد.» آنها می گویند هر تغییر رفتار نوجوانان که بیش از دو هفته طول بکشد، ممکن است نشانه ای از بروز عارضه روانی در آنان باشد. همچنین تغییر رفتار نوجوانان در محل های مختلف از جمله مدرسه، خانه و اماکن تفریحی مهم است و باید به عنوان نشانه ای از تغییر خلق آنان در نظر گرفته شود.» بی توجهی به نیازهای روانی دانش آموزان در سنین نوجوانی ناهنجاری های رفتاری و عاطفی مثل اعتیاد، خودکشی، بزهکاری، فرار از خانه، عشق زودرس و فرار از مدرسه را به دنبال می آورد. با این وجود به نظر می رسد هم و غم مدارس و خانواده ها تنها درس خواندن بچه ها است و کسی چندان به نیازهای روانی آنها توجه نمی کند. این در حالی است که همین مشکلات روانی نوجوانان می تواند آنها را نسبت به تحصیل بی علاقه کند و این یکی از نشانه های بروز بحران روانی ای است که با ترک تحصیل به اوج خود می رسد. در این شرایط معمولاً مددکاری هم در مدرسه وجود ندارد و کادر مدرسه هم غالباً شیوه های برقراری رابطه صحیح با نوجوان آسیب پذیر را نمی دانند و گاهی رفتار آنها به مشکلات بچه ها بیشتر دامن می زند. " این در حالی است که اگر در مدارس روانشناسان و مددکاران مجرب وجود داشته باشند و اولیای-مدرسه-و معلمان-آنها را به رسمیت بشناسند، برخی-از ناهنجاری-ها تحت-کنترل-قرار میگیرد. یک روانشناس تربیتی که مدت ها در دبیرستانی به کار مشاوره پرداخته به عنوان نمونه ای از موفقیت هایش به خود می بالد که توانسته از شاگردی شرور دانش آموزی درس خوان و مؤدب بسازد. وی می گوید: «بعد از روانکاوای پسر نوجوان کوچک اندامی که همیشه با کارهایش مدرسه را به هم می ریخت، متوجه شدم که او آرزو دارد مانند برادرش به کار آهنگری پردازد تا پول زیادی به دست آورد. بنابراین با اطلاع خانواده اش ترتیب اخراج صوری او را از مدرسه دادیم تا در آهنگری برادرش به کار پردازد و مخصوصاً به برادرش توصیه کردم تا حد امکان به او سخت بگیرد. چند روز بعد خودش-راه-مراگرفت-و درخواست-کرد که-به-مدرسه-برگردد.» طبیعی است که اگر اولیای مدرسه و والدین نوجوانان رفتار صحیح با این دست از نوجوانان را ندانند ممکن است به رفتارهای غیر حرفه ای و حتی خشن دست بزنند و تنها موجب بیزاری بیشتر دانش آموز از مدرسه را فراهم کنند.» مدرسه جایگاه هم آموزش و هم تربیت است. در مدرسه می توان به بچه ها گفت که چگونه رفتار کنند و یک گروه از مشکلات روانی دانش آموزان را هم در مدرسه حل کرد. اگر مدارس با خانواده ها ارتباط مناسبی داشته باشند، می توانند عواقب ناشی از مشکلات خانوادگی-رأرفع-کنند.» بچه-هایی، که-دچار مشکل-میشوند از راههای-زیادی، مشکلاتشان-را بروز میدهند.» بچه هایی-که-دچار اختلال-سلامت روانی و یا احساس ناامنی روانی هستند به رفتارهایی از قبیل دلک بازی، دزدی، دروغگویی، اذیت دانش آموزان دیگر، تخریب، پرخاشگری، ناخن جویدن و نظایر آن روی می آورند. تمام این رفتارها هم ریشه در خانواده، مدرسه، جامعه و بی توجهی به نیازهای روانی نوجوان دارد.": «بهبود پندار درباره خود، افزایش اعتماد به نفس، کاهش احساس حقارت، توانایی بحث کردن، درست دیدن مسائل و نحوه سازگاری با اجتماع از مهارت هایی است که می توان در مدرسه به دانش آموزان آموخت تا آنها بهتر با مشکلاتشان روبرو شوند».

یک روز از یک چوپان می پرسند ((این همه باگوسفندان بودی هیچ اثری رویت نگذاشت؟)) میگه (نع،نع)

تهیه کننده: محمد هادی ریاضی