

## الفصل الأَوَّل

كيف يمكن علاج « فوبيا » المدرسة ؟



عندما يذهب الطفل إلي المدرسة يصبح تحت إشراف أفراد ليسوا من أهله أو جيرانه، ومن ثمَّ فإنَّه يتحرَّك من وسطٍ تسوده الروابط الشخصية إلي وسطٍ آخر مغاير ومختلف، وعلي ذلك.. فإنَّ المدرسة تربط الطفل بنظام اجتماعي أوسع وأرحب. والمدرسة بطبيعة الحال تعمل بالمشاركة مع البيت في مساعدة الطفل علي تحقيق النموِّ المتكامل علي مختلف الأصعدة: الجسديَّة، والعقليَّة، والنفسيَّة، والاجتماعيَّة، والأخلاقيَّة

وبقيناً.. فإنَّ المدرسة – وهي تسعى إلي تحقيق أهدافها – فإنَّها تضع نصب أعينها كيف تجعل تلاميذها كيف يشعرون بالولاء والانتماء، ويعملون بنجاحٍ كلِّ الأعمال الموكلة إليهم حتي يشعروا بالثقة في أنفسهم، وكيف يواجهون الإخفاق بنوعٍ من الصبر وعدم اليأس، ويقبلون علي الحياة بأملٍ وحماس، كما تُعلِّمهم كيف يتنازلون عن بعض رغباتهم إذا لزم الأمر، ويتخلون عن أنانيتهم وتمرُّكهم حول ذواتهم، كي يعيشوا بين الآخرين في إثارةٍ وتعاونٍ وعطاءٍ متبادل.

ونظراً لتعقُّد عناصر الثقافة واتساع دائرتها، التي يتعيَّن علي الفرد اكتسابها من جهةٍ، وانصراف الآباء والأمهات للنهوض بأعباء الحياة الاقتصاديَّة والاجتماعيَّة من جهةٍ أُخري، فقد بدأت الأسرة – في هذه الآونة – تفقد كثيراً من وظائفها، لذلك.. فإنَّنا نري أنَّ المدرسة هي المؤسسة الوحيدة، التي يجب أن تعوِّض أبناءها النقص الذي أصاب دور الأسرة من تقلُّصٍ أو تراجع.

### ● ماهية.. "فوبيا" المدرسة !!

رغم أنَّ المدرسة هي حلقة الوصل الأوَّلي بين الطفل والمجتمع إلاَّ أنَّ الأطفال اعتادوا الخوف منها لأتفه الأسباب، وبعضهم يصل به الخوف لدرجة «الفوبيا» حتى إنَّهم ينكمشون في أماكنهم لا يتحدثون إلي أحدٍ في انتظار أن يأتي إليهم أحد ذويهم، فما الذي يجعل الصَّغير يخاف من المدرسة.. هل هو المجتمع المفتوح المليء بالصخب؟ هل التصاقه بأمِّه؟ أم أن هناك أسباب أُخري؟

«ماري فرانس هوزي»، الطبيبة النفسانية للأطفال، بمستشفى «روبرت دييري» في باريس. ومؤلفة كتاب «رهاب الأطفال»، تقول عن كيفية التمييز بين الخوف المرضي من المدرسة، والرغبة العادية لدى أي طفل من الإفلات من حصة الدرس: «قناعتي الشخصية هي أنني لا أريد أن أُفرَّق بين الاثنين، لأنَّ الرُّغبة في الإفلات من حصة الدرس ليست حدثاً طبيعياً، هناك متعة حقيقية في لقاء زملاء المدرسة. الرُّغبة في التنزه ونسيان قاعة الدرس شيء اختبرناه جميعاً. ولكن عندما يصبح شيئاً متكرراً فهناك بالتأكيد معاناة كامنة. هذه الحالات من رفض الذهاب للمدرسة أو الرغبة في الانقطاع عن الدراسة ليست أمراً طبيعياً، وأعتقد شخصياً أن هذا لا يختلف كثيراً عن رهاب المدرسة».

وعن «فوبيا» المدرسة، وهل هي مدعاة للقلق أم لا قالت الطبيبة «ماري»: «لا يجب أن نقلق لمجرد يوم أو بضعة أيام من الغياب، لكن عندما يصبح غياب الطفل شائعاً، ويبدأ ببعض الحصص و يتكرر هذا السلوك لفترات طويلة، ورغم كلِّ المحاولات يرفض الطفل الذهاب إلى المدرسة، متذرعاً ببعض المبررات لعدم الذهاب إلى بعض الحصص الدراسية، حتى لو كانت حصص التربية الرياضية أو التربية الفنية، حينها يتوجَّب توخي الحذر واتخاذ الإجراءات الوقائية والعلاجية».

### ● مَنْ هم الأطفال الذين يخافون المدرسة ؟

هناك نوعان من الأطفال أو التلاميذ الذين يخافون من المدرسة:

#### ◆ النوع الأول:

الأطفال أو التلاميذ الذين يعانون تراكم اضطرابات القلق، منهم الطفل الذي يعاني قلق الانفصال وبالتالي فإنَّ فعل الابتعاد عن البيت العائلي سيما والدته يبدو مستحيلاً، وهناك الذين يعانون فوبيا اجتماعية ويصابون بالذعر لمجرد خروجهم إلى الشارع، وهناك الذين لا يحتملون نظرات الآخرين إليهم، أو الذين لا يحتملون أن يُسألوا من أساتذتهم. وهناك مظاهر قلق تزداد حدتها بسبب عوامل خارجية، مثلاً كأن يكون الطفل قد تعرَّض للذل أمام رفاقه، أو أن أحداً اعتدى عليه، أو أن أحدهم يهدده.

## ♦ النوع الثاني:

الأطفال أو التلاميذ الذين يعانون فوبيا المدرسية، فهم المحبطون، وبالتالي فهم لا يبالون بالمدرسة إطلاقاً لأنها لا تعني لهم شيئاً، وسبب ذلك إمّا لأنّهم يحصلون باستمرار على درجاتٍ أو علاماتٍ متدنية ضعيفة، أو لأنّهم يشعرون بأنّهم غير مرغوب فيهم، أو بأنّ أحداً لا يفهمهم، خصوصاً التلاميذ الذين يعانون من عُسر القراءة، أو مفرطي النشاط.. لذا يكون اهتمامهم موجّهاً إلى مجالٍ آخر يُشعرهم بأنّهم مُقدرون ولهم قيمة، مثلاً هم يفضلون ألعاب الفيديو أو النشاطات الرياضية.

### ● « فوبيا » المدرسة .. الأعراض، وأهم الأسباب:

أخصائية علم نفس الطفل « كالين عازار » تتحدّث عن « فوبيا » المدرسة وسرّ خوف الأطفال بقولها: « هناك بعض الإشارات يجب الأخذ بها، وأولها أعراض جسدية، إذ يُصاب الطفل أو التلميذ بالذعر ويشعر بالآلام في الرأس أو المعدة، ويُعاني أزمات قلق حادة، عندما يحين وقت الذهاب إلى المدرسة. ثمّ العبارات التي يتفوّه بها، فهو يصرخ، ويتوسل إلى والدته ليبقى في المنزل، وقد يُهدّد بالهرب. وأخيراً يجد دائماً مبررات لخوفه من الذهاب إلى المدرسة، وذلك عندما يقول، مثلاً: « المدرس لا يحبني»، أو « زملائي يتهكّمون عليّ». واللافت أن هذه الأعراض تختفي خلال أيام عطلة الأسبوع أو الإجازة الصيفية.»

### أمّا عن الأسباب، فنوجزها في التالي:

١. الفترة الأولى من دخول الطفل المدرسة وخاصة مرحلة رياض الأطفال تمثل صدمة اجتماعية كبيرة لأنها تنتزعه من أحضان الوالدين لعالمٍ مجهول ربما يفشل فيه أو ينجح. وهذا ما نسميه بـ « قلق الفراق»، ويكون هذا القلق في الغالب عادياً أو طبيعياً، حيث أنّه يدخل ضمن نطاق التطوّر الطبيعي للطفل.

٢ . القلق العام، أي الخوف من عدم فهم تعليمات المُعلِّمين أو المُعلِّمات، وعدم القدرة على استيعاب بعض الدروس .

٣ . القلق نتيجة الشك في القدرات، حيث يُعاني منها - غالباً - الأطفال من ذوي المشكلات أو الصعوبات في التحصيل المدرسي، فإذا لم يتم كشف وتشخيص هذه الحالات مبكراً، قد يعتقد الطفل (سواء كان على حق أم لا) أنه متخلف عقلياً .

٤ . الآباء أو الأمّهات الذين يطلبون من طفلهم النبوغ أو التفوق بما يفوق قدراته الذهنيّة والعقليّة، فإنّه يشعر بالعجز عن تحقيق مُراد أهله ممّا يجعله يُصاب باضطراب القلق الذي يُعبّر عنه بأعراض الفوبيا المدرسيّة .

٥ . كثرة الواجبات المدرسيّة التي تتطلّب من التلميذ الصّغير جهداً كبيراً لإنجازها .

٦ . المشكلات الناجمة عن الاحتكاك بالأطفال الآخرين، فتعرض الطفل للضرب أو الإهانة أو التحرش قد يجعله يعرض عن الذهاب إلي المدرسة .

### ● أهم الوسائل التربوية الحديثة لعلاج « فوبيا » المدرسة :

عموماً، فقد تواجه الأسرة بعض المشكلات والصعوبات حينما يهّم الطفل بدخول المدرسة سواء مع بداية العام الدراسي الجديد بعد انتهاء العطلة الصيفية، أو حينما يبدأ الطفل علاقته بالمدرسة للمرّة الأولى في حياته حيث يواجه الآباء والأمّهات مشكلة إقناع الطفل بالتوجه إلي المدرسة .

وكثيراً ما نري أنّ الآباء والأمّهات يفاجئون برفض الطفل أن يدخل المدرسة، ولا يُريد أن يُفارقهم، ولذا فهو ينفجر في بكاءٍ طويل، ونحيبٍ متواصل، وركلٍ وضربٍ مستتجداً بالألّا يُترك وحده. هذا المشهد الدامي يتكرّر كثيراً عند بوابة المدرسة، ويلعب بطولته كلّ عام طفل جديد من تلاميذ سنة أوّلِي حضانة، أو مدرسة. مشهدٌ قد يتحوّل لدي الطفل الصّغير إلي مشكلةٍ نفسيّةٍ يُعرّفها علماء التربية وعلم النفس باسم « فوبيا المدرسة»، أو الخوف الشديد من المدرسة، وخوف الابتعاد عن الأهل سيما الأمّ. لذا يري

العلماء ورجال التربية أنه من الضروري إعداد الطفل نفسياً وبدنياً لهذه المرحلة المهمة في حياته، وهي دخوله الحضانة أو المدرسة لأول مرة.

وعلى الأسرة تقع مسؤولية إقناع الطفل بدخول الحضانة أو المدرسة، وتهيئته لذلك، ولكن كيف يتم هذا الإقناع؟ هذا ما سنحاول الإجابة عليه في الفقرات التالية:

### ● أولاً :

في البداية، على الأهل أن يتحققوا من الأسباب التي تجعل طفلهم يخاف من المدرسة، فهناك فرق بين التلميذ الذي يرفض الذهاب إلى المدرسة بسبب خوفه من الانفصال عن والدته وهذا النوع من الخوف يجب أن يتلاشى في غضون أيام، وبين الخوف الدائم أي حصول نوبة رفض دائمة خلال العام المدرسي، فهذا مؤشر يدل على وجود مشكلة حقيقية، فإمّا أنّه يواجه مشكلة عائلية، مثل انفصال الوالدين، أو قدوم مولود جديد إلى الأسرة، وفي كلتا الحالتين على الأهل أن يقوموا بتعزيز الشعور بالأمان والطمأنينة لدي طفلهم.

وإذا لم تكن المشكلة في العائلة فعلى الأم أن تتحقق من الأسلوب التعليمي في المدرسة، فقد يكون المعلم أو المعلمة يتسم بالقسوة، ولا يعرف كيف يتعامل مع صغار التلاميذ، أو قد يكون هناك طفل آخر يهدده بالإيذاء ، أو أن المنهج التعليمي لا يتناسب مع قدراته ، وبالتالي يشعر بالعجز مما يؤدي إلى عزوفه عن الذهاب إلى المدرسة بشكل حاسم.

### ● ثانياً :

أن يتم إخبار الطفل من خلال التحدث معه قبل ذهابه إلى المدرسة بأسابيع أو أيام عن مزايا المدرسة، وأنّها ليست مكاناً لتلقي العلوم والمعارف وأداء الواجبات المنزلية فقط، ولكنها مكان جميل لتكوين أصدقاء وزملاء يشاركونه في ممارسة هواياته واللعب معه، ولا بدّ أن نُحدّثه بحُبِّ واهتمامٍ من خلال الروايات عن ذكرياتنا الخاصة بالمدرسة والأشياء الرائعة التي وجدناها فيها وبخاصة الرحلات إلى الأماكن السياحية

والحفلات الموسيقية وحفلات التفوق التي يتم فيها تكريم المتفوقين علمياً ورياضياً وفتياً.. إلخ، بما يُحبّب الطفل في الالتحاق بالحضانة أو المدرسة لكي يستمتع بكلّ هذه الأنشطة. ولنحذر تماماً من أن نقول للطفل أنّ المدرسة هي وسيلة مثالية للتخلّص من إزعاجه أو إزعاجه أو عناده، ولنحذر أيضاً من ضرب الطفل إذا رفض فكرة الذهاب إلي الحضانة أو المدرسة حتي لا يُكوّن انطباعات سيئة بأن المدرسة مرتبطة بالعقاب البدني أو المعنوي، وهو الأمر الذي يؤدي إلي كراهية المدرسة وخوفه الشديد من فراق أسرته وهي المحيط الدافئ الذي يُحبه الطفل ويجده بجوار أبيه أو أمّه أو أخوته.

### ● ثالثاً :

فلنعوّد الطفل قبل ذهابه إلي الحضانة أو المدرسة بفترة كافية أن يعتمد علي نفسه في تناول طعامه وشرابه وارتداء ملابسه وفضاء حاجته، ومن الأنسب في هذا المجال أن نشاركه في اختيار أدواته المدرسية من كراسات وأقلام وحقيبته المدرسية وألوان التربية الفنية وملابس التربية الرياضية، ولا مانع علي الإطلاق من اصطحابه إلي الحضانة أو المدرسة عند القيام بتسديد مصاريف المدرسة واستلام الكتب المدرسية الجديدة قبل بداية العام الدراسي بأيامٍ حتي يكون هناك تواصل بين الطفل والمدرسة، ومن ثمّ لا يشعر الطفل بغربة المكان عند ذهابه إلي المدرسة في أوّل أيام العام الدراسي.

### ● رابعاً :

وجبة الإفطار وجبة أساسية وضرورية للطفل، لذلك لا بدّ من الحرص علي إمداد الطفل بها، علي أن تتضمّن عناصر غذائية رئيسة مناسبة لعمره، علي أن يزود أيضاً بوجبة غذائية أو « ساندويتشات » في حقيبته المدرسية مع منحه مصروفاً مناسباً لشراء ما يحتاجه من مشروبات أو طعام من مقصف أو « كانتين » المدرسة، حتي لا يُصاب بالملل من تكرار طعام البيت، مع نصح الطفل بحُسن التصرف في إنفاق مصروفه اليومي.

## ● خامسا :

أن يتم تجهيز مكاناً مناسباً لأداء الطفل لواجباته المدرسية والاستذكار، علي أن يكون هذا المكان مزوداً بإضاءةٍ جيدةٍ ومناسبةٍ، وتوفير مكتب أو منضدة لهذا الغرض، ومقعد ملائم لعُمره، علي نحرص علي إرشاده بقواعد الجلسة الصحيَّة وأهمها أن يكون الظهر منتصباً، حتي يتشجع الطفل علي البقاء أطول فترة ممكنة ومعقولة للاستذكار، ولنعرف أن نجاح الطفل في أداء مهامه المدرسيَّة، يعود عليه بالتشجيع والثناء من مُعلِّميه، وهو ما يُحبِّبه أكثر في الحضانة أو المدرسة.

## ● سادسا :

الواجبات المدرسيَّة شق أساسي من العملية التعليميَّة، لذا ينبغي أن نحرص أن يؤديه الطفل بنفسه، وفي موعد مناسب، ولنجعل من واجبه الدراسي فرصة ملائمة لتعليمه كيف يعتمد علي نفسه، وهنا ننهي عن جلوس الأب أو الأم بجوار الطفل وقت أدائه الواجب كي لا يعتاد علي ذلك، ولنجعل التواجد معه أو بجواره للمتابعة والمشورة فقط في حال الاحتياج لذلك، حتي لا يصبح فيما بعد من الشخصيات الاتكاليَّة.

## ● سابعا :

أن نسمح للطفل أن يستريح بعض الوقت بعد العودة من دور الحضانة أو المدرسة، وكذلك بعد أداء واجبه المدرسي والاستذكار، وذلك بأن نترك له حُرِّيَّة اختيار ما يفعله لتجديد نشاطه سواء بمشاهدة البرامج أو المسلسلات التلفزيونيَّة الهادفة، أو من خلال الحاسوب (الكمبيوتر)، وأفلام الكارتون المناسبة لعُمره، أو اللُّعب مع أصدقائه، أو ممارسة هواياته الخاصَّة.

## ● ثامنا :

أن نُقدِّم للطفل بين الحين والآخر هدية رمزيَّة كُلمَّا حقَّق تقدُّماً ملموساً في دراسته، مثل شراء لعبة تروقه، أو قصَّة مصوَّرة جميلة، أو اصطحابه في نزهةٍ أو رحلةٍ خارج

المنزل.. إلخ، ولا مانع من الاحتفال بتفوقه في المنزل مع زملائه وأصدقائه، ولنحذر كلَّ الحذر من عقاب الطفل الجسدي أو المعنوي إذا لم يُحقَّق النتائج المأمولة منه، والأجدر بنا أن نعرف علي وجه التحديد أسباب هذا الإخفاق سواء كان من البيت أم من الحضانة أو المدرسة، حتى يتم العلاج المناسب وبالتالي تحقيق النجاح والتفوق.

#### ● تاسعا :

لا ينبغي إجبار الطفل الصَّغير علي الجلوس للكتابة أو للقراءة أو الاستذكار فترة طويلة، فالطفل حتي سن سبع (٧) سنوات لا يستطيع الكتابة أو التركيز لأكثر من عشر دقائق متواصلة يطلب بعدها فترة من الرَّاحة للاستجمام وتجديد النشاط، ويمكننا استثمار هذه الرَّاحة في تناوله كوباً من العصير الطازج، أو تناوله «ساندويتش» صغير، أو قطعة من الحلوى، ثمَّ يعود لاستكمال استذكاره.

#### ● عاشر :

لا يسمح للطفل في أثناء العام الدراسي بالسهر لساعات متأخرة من الليل، فإنَّ هذا الأمر يضر بصحَّته العامَّة، كما يمنعه من الاستيقاظ المبكر وبالتالي عدم اللحاق بطابور المدرسة، ممَّا يجعله كثير الغياب، ومن ثمَّ يتخلف دراسياً عن أقرانه أو زملائه.

#### ● حادي عشر :

اليوم الأوَّل من العام الدراسي غالباً ما تبدأه دور الحضانة أو المدارس بإعداد برنامج ترفيهي يسوده جوٌّ من الود والمرح واللَّعب مع الترحيب بالأطفال الجدد حتي تساعد الحضانة أو المدرسة الطفل علي تخطي رهبة اليوم الأوَّل، وتترك في نفس الطفل ذكري طيبة وجميلة تحفزه علي العودة إلي دور الحضانة أو المدرسة مرَّةً أُخري.. لذا فلا مانع من وجود الأب أو الأمُّ أو كليهما مع الطفل لإشعاره بالأمن والطمأنينة، وإشعاره أيضاً بأن المدرسة مكان مبهج يمكنه من خلاله مع تلقي العلوم والمعارف اللَّعب والمرح مع زملائه وأصدقائه، مع وجود تواصل في العلاقات بين الوالدين والمدرسة لمتابعة طفلهما ودعمه نفسياً ودراسياً.