

ده مشکل رایج کودکان دبستانی و راهکارهای مواجهه با آنها



دفتر مرکزی مجموعه مدارس سلام

 salamsch.org

 [salamsch.primary](https://www.instagram.com/salamsch.primary)



فهرست:

۲۳

مشکلات ارتباطی
با همسالان

۱۱

پرخاشگری کلامی
یا رفتاری

۲۶

مشکل در خواب

۱۴

اعتماد به نفس پایین
و ترس از اشتباه

۲۹

حساسیت بیش از حد
به شکست

۵۴

مقدمه

۱۷

مشکل در
انجام تکالیف و
مسئولیت پذیری

۳۲

استفاده‌ی افراطی از
موبایل، تبلت یا
بازی‌های دیجیتال

۵۵

مشکل در تمرکز
و حواس‌پرتی

۲۵

وابستگی زیاد
به والدین

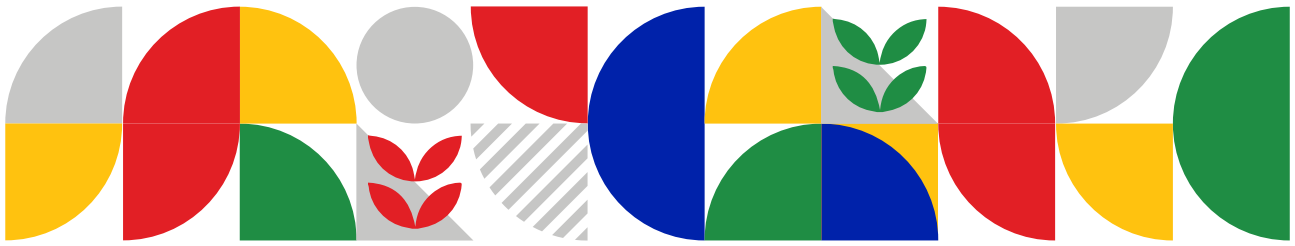
۳۵

سخن پایانی

۵۸

اضطراب مدرسه
و ترس از پاسخ دادن
در کلاس





مقدمه

دوران دبستان یکی از حساس‌ترین و اثرگذارترین مقاطع رشد کودک است. در این سال‌ها، نه فقط مهارت‌های آموزشی بلکه تصویر کودک از خود، از یادگیری و از رابطه با بزرگ‌ترها شکل می‌گیرد. بسیاری از رفتارهایی که در این دوره دیده می‌شوند نشانه‌ی مشکلی جدی در کودک نیستند، بلکه بازتابی‌اند از مرحله‌ی رشدی، شرایط محیطی و شیوه‌ی مواجهه‌ی بزرگ‌ترها با او.

والدین بچه‌های دبستانی معمولاً با پرسش‌ها و نگرانی‌های مشترکی روبه‌رو می‌شوند. چرا کودک تمرکز ندارد؟ چرا از پاسخ دادن در کلاس می‌ترسد؟ چرا زود عصبانی می‌شود یا مسئولیت تکالیفش را نمی‌پذیرد؟ این پرسش‌ها اگر بدون شناخت مطرح شوند، به برچسب‌زنی، مقایسه و فشار ناخواسته منجر می‌شوند. درحالی‌که با درک درست مسئله، می‌توان مسیر رشد را هموارتر کرد.

این کتابچه با هدف توضیح ده مشکل رایج در دوران دبستان تهیه شده است. در هر بخش، ابتدا خود مسئله را به زبان روشن و کاربردی توضیح می‌دهیم، سپس نشانه‌های رایج آن را بررسی می‌کنیم و در ادامه به یک سوءبرداشت متداول اشاره می‌کنیم که معمولاً مانع حل مسئله است. در بخش دوم هر فصل نیز راهکارهایی ارائه می‌دهیم که والدین می‌توانند آن‌ها را در زندگی روزمره به کار بگیرند.

در نظر داشته باشید که هدف این کتابچه ارائه‌ی نسخه‌ای فوری یا راه‌حلی یک‌شبه نیست، بلکه هدف آن کمک به والدین برای دیدن دقیق‌تر، واکنش سنجیده‌تر و حمایت مؤثرتر است. بسیاری از این مشکلات با صبوری، تداوم و تغییر نگاه قابل مدیریت‌اند. کودکانی که در این مسیر درست همراهی می‌شوند نه فقط عملکرد تحصیلی بهتری پیدا می‌کنند، بلکه احساس امنیت، توانمندی و ارزشمندی را نیز تجربه خواهند کرد.

مشکل در تمرکز و حواس پرتی



مشکل در تمرکز و حواس پرتی

۱

تمرکز چیست و چرا در سنین دبستان مسئله‌ساز می‌شود؟

تمرکز یکی از مهارت‌های اساسی در دوران دبستان است. این مهارت ذاتی و ثابت نیست و به تدریج رشد می‌کند. بسیاری از بچه‌های دبستانی در مقاطعی دچار حواس پرتی می‌شوند، اما زمانی این وضعیت تبدیل به مسئله می‌شود که پایدار باشد و بر عملکرد تحصیلی یا زندگی روزمره اثر بگذارد.

تمرکز به معنای توانایی نگه داشتن توجه روی یک فعالیت مشخص در مدت زمانی متناسب با سن است. کودکی که مدام از جای خود بلند می‌شود یا توضیح‌ها را نیمه‌کاره می‌شنود الزاماً بی‌علاقه یا تنبل نیست بلکه در مدیریت توجه دچار مشکل شده است.

نشانه‌های رایج حواس پرتی

مشکل تمرکز معمولاً با نشانه‌هایی مثل ناتمام گذاشتن تکالیف، فراموش کردن وسایل مدرسه، جا انداختن دستورات عمل‌ها یا نیاز مداوم به تذکر همراه است. بعضی بچه‌ها هنگام انجام تکلیف به کوچک‌ترین محرک محیطی واکنش نشان می‌دهند و رشته‌ی کار از دستشان درمی‌رود.

در کلاس هم ممکن است کودک بخش اول توضیح را گوش بدهد اما ادامه‌ی آن را از هم‌کلاسی بپرسد. این الگو باعث می‌شود عملکرد کودک پایین‌تر از توان واقعی او به نظر برسد.

یک سوءبرداشت رایج

گاهی می‌بینیم که کودک هنگام بازی یا انجام کارهای مورد علاقه‌اش تمرکز بالایی دارد، اما در فعالیت‌های درسی دچار حواس پرتی می‌شود. این تفاوت معمولاً به اشتباه به بی‌مسئولیتی نسبت داده می‌شود، در حالی که نشان‌دهنده‌ی نیاز به ساختار واضح‌تر و حمایت مناسب‌تر است.

مقایسه با دیگران یا استفاده از برچسب‌هایی مثل «حواس پرت» معمولاً باعث افزایش فشار روانی و کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شود و خود مشکل را تشدید می‌کند.

راهکارهای عملی برای تقویت تمرکز



اصلاح محیط انجام تکلیف

محل انجام تکلیف را ثابت و ساده نگه دارید. تلویزیون روشن، رفت و آمد زیاد یا دسترسی به موبایل و تبلت را حذف کنید. هرچه محرک‌های محیطی کمتر باشد، مدیریت توجه آسان‌تر می‌شود.

سادسازی دستورالعمل‌ها

در هر مرحله فقط یک تکلیف مشخص بدهید. قبل از شروع کار از کودک بخواهید آنچه را فهمیده تکرار کند تا مطمئن شوید تکلیفش را درست دریافت کرده است.

تقسیم زمان و فعالیت

انتظار تمرکز طولانی مدت نداشته باشید. تکلیف را به بخش‌های کوتاه ۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای تقسیم کنید. بین این بخش‌ها استراحت کوتاه و مشخص در نظر بگیرید.

توجه به تلاش نه فقط نتیجه

تلاش برای متمرکز ماندن را ببینید و همان را تقویت کنید، حتی اگر نتیجه کامل نیست. این نوع بازخورد انگیزه و پایداری توجه را افزایش می‌دهد.

ایجاد برنامه‌ی قابل پیش‌بینی

زمان خواب، بیداری، انجام تکلیف و بازی را تا حد امکان ثابت نگه دارید. این نظم به مغز کودک کمک می‌کند بداند چه زمانی باید روی یادگیری متمرکز شود.

بررسی عوامل زیربنایی

اگر مشکل تمرکز مداوم است، کیفیت خواب، میزان اضطراب، فشار تحصیلی و وضعیت هیجانی کودک را بررسی کنید. در صورت نیاز از مشاور یا متخصص کمک بگیرید.

راهکارهای عملی برای تقویت تمرکز



۲ اضطراب مدرسه و ترس از پاسخ دادن در کلاس

❖ اضطراب مدرسه چیست و چرا در سنین دبستان مسئله‌ساز می‌شود؟

اضطراب مدرسه به مجموعه‌ای از واکنش‌های هیجانی گفته می‌شود که کودک در مواجهه با مدرسه، کلاس درس یا موقعیت‌های آموزشی تجربه می‌کند. در دوران دبستان که ارزیابی‌ها به صورت توصیفی انجام می‌شود، این اضطراب معمولاً نه به دلیل امتحان کتبی بلکه به دلیل موقعیت‌هایی مثل صدا زدن در کلاس، پاسخ دادن شفاهی، دیده شدن توسط دیگران یا ترس از اشتباه شکل می‌گیرد.

بچه‌های دبستانی هنوز در حال شکل دادن تصویر ذهنی از خود به عنوان «دانش‌آموز» هستند. تجربه‌های اولیه‌ی اضطراب در مدرسه می‌تواند این تصویر را شکننده کند و باعث شود کودک مدرسه را فضایی تهدیدکننده در نظر بگیرد، نه محیطی برای یادگیری.

❖ نشانه‌های رایج اضطراب مدرسه

اضطراب مدرسه می‌تواند به شکل‌های جسمی، هیجانی یا رفتاری دیده شود. دل‌درد، سردرد، حالت تهوع، گریه‌ی قبل از مدرسه، چسبیدن به والدین یا بهانه آوردن برای نرفتن به مدرسه از نشانه‌های شایع است.

در کلاس درس، کودک ممکن است از پاسخ دادن خودداری کند، سرش را پایین بیندازد، صدایش بلرزد یا حتی پاسخ درست را انکار کند. بعضی بچه‌ها تکالیف را بلدند، اما هنگام پرسش شفاهی دچار قفل شدن ذهنی می‌شوند و بعد از کلاس می‌گویند پاسخ را می‌دانستند.

❖ یک سوءبرداشت رایج

گاهی اضطراب مدرسه به کم‌کاری، خجالتی بودن یا بی‌انگیزگی نسبت داده می‌شود. این برداشت باعث می‌شود فشار بیشتری به کودک وارد شود و اضطراب او تشدید گردد. درحالی‌که در بسیاری از موارد کودک از اشتباه کردن، مورد قضاوت قرار گرفتن یا ناامید کردن بزرگ‌ترها می‌ترسد.

مقایسه با همکلاسی‌ها یا تأکید افراطی بر عملکرد دیگران معمولاً این ترس را عمیق‌تر می‌کند.

راهکارهای عملی برای کاهش اضطراب مدرسه



همکاری با مدرسه

با معلم درباره‌ی اضطراب کودک صحبت کنید و بخواهید ابتدا پرسش‌ها را به صورت داوطلبانه یا در گروه‌های کوچک مطرح کند. این حمایت تدریجی اعتماد به نفس کودک را تقویت می‌کند.

عادی‌سازی اشتباه

در گفت‌وگوهای روزمره، اشتباه را بخشی طبیعی از یادگیری نشان دهید. از تجربه‌های شخصی خودتان بگویید که اشتباه کرده‌اید و از آن یاد گرفته‌اید. این نگاه فشار روانی کودک را کاهش می‌دهد.

توجه به نشانه‌های جسمی

اگر علائم جسمی تکرار می‌شوند، آن‌ها را نادیده نگیرید. درباره‌ی احساس کودک سؤال بپرسید و به او کمک کنید هیجانش را نام‌گذاری کند. در صورت تداوم اضطراب، از مشاور کمک بگیرید.

تمرین پاسخ دادن در فضای امن

در خانه موقعیت‌های ساده‌ی پاسخ دادن را شبیه‌سازی کنید. سؤال‌های کوتاه بپرسید و به کودک فرصت فکر کردن بدهید. تأکید را روی تلاش بگذارید، نه سرعت یا بی‌نقص بودن پاسخ.

کاهش تمرکز روی دیده شدن

اگر کودک از دیده شدن می‌ترسد، کمک کنید توجهش را از نگاه دیگران به خود مسئله برگرداند. جمله‌هایی مثل «مهم این است که ذهنت را به کار بیندازی» را به تدریج در ذهن او جا بیندازید.

پر خاشگیری گلامی یا رفتاری



پرخاشگری چیست و چرا در سنین دبستان مسئله‌ساز می‌شود؟

پرخاشگری به رفتار یا گفتاری گفته می‌شود که با هدف تخلیه‌ی خشم یا دفاع از خود انجام می‌شود و به دیگران یا محیط آسیب می‌زند. در دوران دبستان، پرخاشگری معمولاً نشانه‌ی یک مشکل عمیق‌تر در تنظیم هیجان است، نه صرفاً بدرفتاری یا بی‌ادبی.

بچه‌های دبستانی هنوز در حال یاد گرفتن مهارت‌هایی مثل شناخت احساسات، کنترل خشم و حل تعارض هستند. وقتی این مهارت‌ها به اندازه‌ی کافی رشد نکرده باشند، خشم به جای بیان کلامی، به شکل فریاد زدن، هل دادن، زدن یا شکستن وسایل بروز می‌کند.

نشانه‌های رایج پرخاشگری

پرخاشگری ممکن است به صورت کلامی (مثل داد زدن، توهین کردن یا تهدید کردن) باشد یا به صورت رفتاری (مثل کتک زدن، پرت کردن وسایل یا آسیب زدن به خود و دیگران).

در مدرسه، کودکان پرخاشگر بیشتر درگیر دعوا با همسالان می‌شوند یا نسبت به قوانین جمعی واکنش شدید نشان می‌دهند. در خانه هم ممکن است با خواهر و برادر یا والدین برخورد تند داشته باشند، به ویژه زمانی که خواسته‌شان برآورده نمی‌شود.

یک سوءبرداشت رایج

پرخاشگری اغلب به بدخلقی، لجبازی یا نقص تربیتی نسبت داده می‌شود. این نگاه باعث می‌شود تمرکز روی تنبیه باشد، نه روی فهم مسئله. درحالی‌که در بسیاری از موارد، پرخاشگری زبان هیجانی کودکی است که راه دیگری برای بیان ناراحتی یا ناامیدی بلد نیست.

تنبیه شدید یا واکنش‌های هیجانی والدین معمولاً پرخاشگری را کاهش نمی‌دهد و حتی می‌تواند الگوی رفتاری نادرستی را تثبیت کند.

راهکارهای عملی برای کاهش پرخاشگری



نام‌گذاری هیجان‌ها

به کودک کمک کنید احساسش را بشناسد و نام ببرد. جمله‌هایی مثل «به نظر می‌آید عصبانی هستی» به کودک یاد می‌دهد به جای عمل کردن، احساسش را بیان کند.

آموزش راه‌های جایگزین

به کودک راه‌های دیگری برای تخلیه‌ی خشم یاد بدهید مثل نفس عمیق، فاصله گرفتن کوتاه از موقعیت یا بیان درخواست با کلمات. این مهارت‌ها را در زمان آرامش تمرین کنید، نه وسط بحران.

الگوی رفتاری آرام

در موقعیت‌های تنش‌زا، خودتان الگوی کنترل هیجان باشید. اگر با خشم پاسخ دهید، پیام عملی شما قوی‌تر از هر توصیه‌ی کلامی خواهد بود.

توجه به علت‌های پنهان

خستگی، گرسنگی، اضطراب، حس نادیده گرفته شدن یا فشار درسی می‌تواند پرخاشگری را تشدید کند. این عوامل را بررسی کنید و در صورت تداوم رفتار، از مشاور کمک بگیرید.

تعیین مرزهای روشن

رفتار پرخاشگرانه را قاطع و آرام متوقف کنید. به وضوح بگویید کدام رفتار قابل قبول نیست و پیامد آن چیست. مرز باید ثابت و قابل پیش‌بینی باشد.

اعتماد به نفس پایین و ترس از اشتباه



❖ اعتماد به نفس چیست و چرا در سنین دبستان مسئله ساز می شود؟

اعتماد به نفس به برداشت کودک از توانمندی‌ها و ارزشمندی خود گفته می‌شود. در دوران دبستان، این برداشت به شدت تحت تأثیر تجربه‌های آموزشی، بازخورد بزرگ‌ترها و مقایسه با همسالان شکل می‌گیرد. کودکی که بارها پیام ناتوانی دریافت می‌کند به تدریج از امتحان کردن می‌ترسد و برای حفظ تصویر خود، از موقعیت‌های جدید فاصله می‌گیرد.

ترس از اشتباه در این سن معمولاً به شکل اجتناب دیده می‌شود. کودک ترجیح می‌دهد کاری را شروع نکند تا اینکه احتمال خطا را بپذیرد. این الگو می‌تواند یادگیری، خلاقیت و مشارکت کلاسی را محدود کند.

❖ نشانه‌های رایج اعتماد به نفس پایین

کودکانی با اعتماد به نفس پایین زود می‌گویند «نمی‌توانم» یا «بلد نیستم»، حتی پیش از تلاش کردن. از پاسخ دادن در کلاس خودداری می‌کنند، کارها را نیمه‌کاره رها می‌کنند یا به محض برخوردن به دشواری ناامید می‌شوند. برخی از این کودکان بیش از حد به تأیید بزرگ‌ترها وابسته‌اند و بدون اطمینان گرفتن، حاضر به ادامه‌ی کار نیستند. شکست‌های کوچک برایشان بزرگ و تهدیدکننده به نظر می‌رسد.

❖ یک سوء برداشت رایج

اعتماد به نفس پایین گاهی با تنبلی، بی‌علاقگی یا کم‌هوشی اشتباه گرفته می‌شود. این برداشت باعث می‌شود فشار بیشتری به کودک وارد شود و احساس ناتوانی او تقویت گردد. در حالی که بسیاری از این کودکان توانمند هستند، اما از اشتباه کردن و قضاوت شدن می‌ترسند.

تعریف و تمجید افراطی یا مقایسه با دیگران نیز می‌تواند این ترس را تشدید کند و اعتماد به نفس را وابسته به نتیجه سازد.

راهکارهای عملی برای تقویت اعتماد به نفس



پرهیز از مقایسه

کودک را با خودش مقایسه کنید، نه با دیگران. پیشرفت‌های کوچک نسبت به گذشته را برجسته کنید و از مثال زدن همسالان پرهیز نمایید.

تمرکز بر فرایند، نه نتیجه

تلاش، پشتکار و روش کار کودک را ببینید و بازخورد بدهید. به جای تأکید بر درست یا غلط بودن پاسخ، درباره‌ی مسیری که طی کرده صحبت کنید.

تقویت استقلال

اجازه دهید کودک متناسب با سن خود تصمیم بگیرد و مسئولیت بپذیرد. حمایت بیش از حد پیام ناتوانی منتقل می‌کند و اعتماد به نفس را تضعیف می‌سازد.

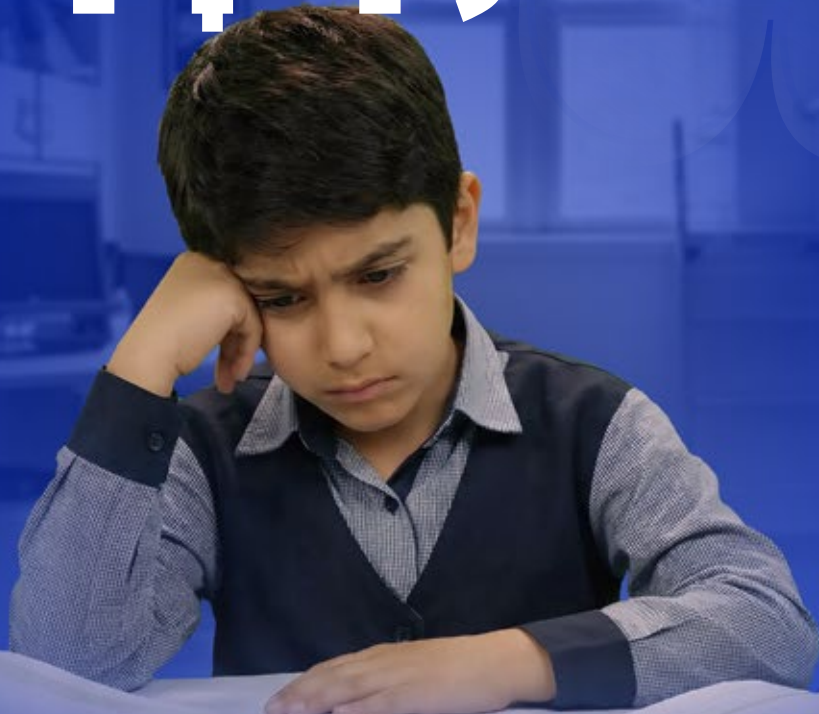
ایجاد تجربه‌های موفق کوچک

کارها را به سطحی تقسیم کنید که کودک بتواند آن‌ها را انجام دهد. تجربه‌ی موفقیت‌های کوچک تصویر کودک را به تدریج بازسازی می‌کند.

عادی‌سازی اشتباه

در فضای خانه نشان دهید که اشتباه بخشی طبیعی از یادگیری است. درباره‌ی اشتباه‌ها بدون قضاوت حرف بزنید و آن‌ها را به فرصت یادگیری تبدیل کنید.

مشکل در انجام تکالیف و مسئولیت پذیری



مشکل در انجام تکالیف و مسئولیت‌پذیری

۵

❖ مسئولیت‌پذیری چیست و چرا در سنین دبستان مسئله‌ساز می‌شود؟

مسئولیت‌پذیری به توانایی کودک در انجام وظایف متناسب با سن خود، بدون وابستگی مداوم به بزرگ‌ترها، گفته می‌شود. در دوران دبستان، انجام تکالیف مدرسه یکی از اصلی‌ترین موقعیت‌هایی است که این مهارت در آن تمرین می‌شود. بسیاری از بچه‌ها در این دوره هنوز در مدیریت زمان، برنامه‌ریزی و پیگیری کارها نیاز به حمایت دارند.

مشکل زمانی شکل می‌گیرد که کودک انجام تکالیف را به تعویق می‌اندازد، بدون حضور والد شروع به فعالیت نمی‌کند یا مسئولیت کار را به‌طور کامل به بزرگ‌ترها واگذار می‌کند. این الگو به تدریج استقلال کودک را کاهش می‌دهد و تعارض‌های خانوادگی را افزایش می‌دهد.

❖ نشانه‌های رایج مشکل در تکالیف

فراموش کردن تکلیف، شروع نکردن کار بدون تذکر، طولانی شدن بیش‌ازحد زمان انجام تکالیف یا مقاومت شدید هنگام نشستن پای کار از نشانه‌های رایج این مشکل است. برخی کودکان مدام از والد می‌خواهند کنارشان بماند یا پاسخ‌ها را تأیید کند.

در بعضی موارد، کودک توان انجام تکلیف را دارد اما از ترس اشتباه یا به دلیل تجربه‌های منفی قبلی از شروع کار اجتناب می‌کند.

❖ یک سوءبرداشت رایج

مشکل در انجام تکالیف اغلب به تنبلی یا بی‌مسئولیتی تعبیر می‌شود. این نگاه باعث می‌شود فشار و کنترل افزایش پیدا کند، درحالی‌که بسیاری از کودکان مهارت‌های لازم برای سازمان‌دهی و شروع کار را هنوز نیاموخته‌اند.

کمک بیش‌ازحد والدین نیز می‌تواند این مشکل را تثبیت کند و پیام ناتوانی را به کودک منتقل نماید.

راهکارهای عملی برای تقویت مسئولیت‌پذیری



❖ پرهیز از کنترل افراطی

مدام بالای سر کودک نایستید و خطاها را همان لحظه اصلاح نکنید. فرصت اشتباه کردن و اصلاح شدن بخش مهمی از یادگیری مسئولیت است.

❖ تعیین چارچوب مشخص

زمان و مکان انجام تکالیف را ثابت نگه دارید. چارچوب قابل پیش‌بینی به کودک کمک می‌کند بداند چه انتظاری از او دارید.

❖ توجه به هیجان‌های مرتبط

اگر کودک از انجام تکلیف طفره می‌رود بررسی کنید آیا خستگی، اضطراب یا ترس از اشتباه نقشی دارد یا خیر. در صورت تداوم مشکل، از مشاور کمک بگیرید.

❖ واگذاری تدریجی مسئولیت

به‌جای انجام دادن تکلیف به‌جای کودک، مسئولیت را به‌تدریج به خود او بسپارید. حضور شما بهتر است حمایتی باشد، نه جایگزین.

❖ تقسیم تکلیف به مراحل کوچک

تکالیف طولانی را به بخش‌های کوتاه تقسیم کنید. بعد از هر بخش، بازخورد کوتاه بدهید و اجازه دهید کودک ادامه دهد.

وابستگی زیاد به والدین



وابستگی چیست و چرا در سنین دبستان مسئله‌ساز می‌شود؟

وابستگی به معنای نیاز کودک به حضور، تأیید یا مداخله‌ی مداوم والدین برای انجام کارهای متناسب با سن است. در دوران دبستان، انتظار می‌رود کودک به تدریج در تصمیم‌گیری، انجام کارهای شخصی و مدیریت موقعیت‌های روزمره مستقل‌تر شود.

وابستگی زمانی به مسئله تبدیل می‌شود که کودک بدون حضور والد دچار اضطراب شود، از انجام کارهای ساده اجتناب کند یا مسئولیت‌های متناسب با سن خود را نپذیرد. این وضعیت می‌تواند رشد مهارت‌های فردی و اجتماعی کودک را محدود کند.

نشانه‌های رایج وابستگی

چسبیدن به والد هنگام ورود به مدرسه، نیاز مداوم به تأیید برای تصمیم‌های ساده، ناتوانی در تنها ماندن یا انجام تکالیف بدون حضور بزرگ‌تر از نشانه‌های رایج وابستگی است. برخی کودکان برای شروع هر کاری منتظر راهنمایی دقیق والد می‌مانند.

در موقعیت‌های جدید یا چالش‌برانگیز، این کودکان زود دچار اضطراب می‌شوند و ترجیح می‌دهند مسئولیت را به والد واگذار کنند.

یک سوءبرداشت رایج

وابستگی زیاد گاهی به مهربانی یا دلبستگی سالم نسبت داده می‌شود. این برداشت باعث می‌شود نشانه‌ها نادیده گرفته شوند. درحالی‌که وابستگی افراطی می‌تواند نتیجه‌ی حمایت بیش‌ازحد یا فرصت ندادن به کودک برای تجربه‌ی استقلال باشد.

قطع ناگهانی حمایت نیز معمولاً نتیجه‌ی معکوس دارد و اضطراب کودک را افزایش می‌دهد.

راهکارهای عملی برای کاهش وابستگی



❖ واگذاری مسئولیت‌های متناسب با سن ❖ مدیریت اضطراب جدایی

کارهای ساده‌ی روزمره را به کودک بسپارید و اجازه دهید آن‌ها را به شیوه‌ی خودش انجام دهد. کامل بودن نتیجه را بپذیرید.

اگر کودک هنگام جدا شدن مضطرب می‌شود، خداحافظی را کوتاه نگه دارید. طولانی کردن این لحظه اضطراب را تشدید می‌کند.

❖ کاهش تدریجی حضور ❖ بازیابی سبک حمایت

به تدریج از میزان مداخله‌ی خود کم کنید. به جای کنار کودک ماندن، در دسترس باشید و فقط در صورت نیاز کمک کنید.

بررسی کنید آیا حمایت شما بیش از حد محافظتی است یا نه. در صورت تداوم وابستگی، از مشاور کمک بگیرید.

❖ تقویت تصمیم‌گیری ❖

در انتخاب‌های روزمره نظر کودک را بپرسید و به تصمیم او احترام بگذارید. این تجربه احساس توانمندی را افزایش می‌دهد.

مشکلات ارتباطی با همسالان



ارتباط با همسالان چیست و چرا در سنین دبستان مسئله‌ساز می‌شود؟

ارتباط با همسالان به توانایی کودک در برقراری رابطه، حفظ دوستی و حل تعارض با کودکان همسن خود گفته می‌شود. دوران دبستان یکی از مهم‌ترین دوره‌ها برای رشد این مهارت‌هاست، چون کودک بخش زیادی از زمان خود را در جمع همسالان می‌گذراند.

مشکل زمانی شکل می‌گیرد که کودک نتواند دوست پایدار پیدا کند، مرتب دچار تعارض شود یا از تعامل‌های گروهی کنار بکشد. این وضعیت می‌تواند احساس تنهایی، طردشدگی و کاهش اعتمادبه‌نفس را به دنبال داشته باشد.

نشانه‌های رایج مشکلات ارتباطی

نداشتن دوست صمیمی، شکایت مداوم از همکلاسی‌ها، درگیر شدن در دعواهای تکراری یا ترجیح دادن انزوا از نشانه‌های شایع مشکلات ارتباطی است. برخی کودکان نمی‌توانند نوبت را رعایت کنند یا در بازی‌های گروهی قوانین را بپذیرند.

در بعضی موارد کودک بیش‌ازحد سلطه‌جو می‌شود و در مواردی دیگر بیش‌ازحد منفعل است و از حق خود دفاع نمی‌کند.

یک سوءبرداشت رایج

مشکلات ارتباطی گاهی به خجالتی بودن یا بدرفتاری نسبت داده می‌شود. این نگاه باعث می‌شود تمرکز فقط روی اصلاح رفتار ظاهری باشد، نه آموزش مهارت‌های اجتماعی. درحالی‌که بسیاری از کودکان اصول ارتباط سالم را هنوز نیاموخته‌اند.

وادار کردن کودک به دوست‌یابی یا سرزنش او معمولاً نتیجه‌ی معکوس دارد.

راهکارهای عملی برای بهبود ارتباط با همسالان



تقویت همدلی

درباره‌ی احساس دیگران صحبت کنید. از کودک بپرسید اگر جای طرف مقابل بود چه احساسی داشت. این تمرین درک متقابل را افزایش می‌دهد.

آموزش مستقیم مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌هایی مثل سلام کردن، شروع گفت‌وگو، درخواست بازی، رعایت نوبت و حل اختلاف را به صورت واضح و مرحله‌به‌مرحله آموزش دهید. این مهارت‌ها را بدیهی فرض نکنید.

فراهم کردن فرصت تعامل

موقعیت‌هایی برای بازی گروهی فراهم کنید که قابل مدیریت باشد. شروع با گروه‌های کوچک معمولاً موفقیت‌آمیزتر است.

تمرین در محیط امن

در خانه موقعیت‌های اجتماعی را بازی‌گونه تمرین کنید. نقش‌ها را عوض کنید و از کودک بخواهید واکنش‌های مختلف را امتحان کند. تمرین مکرر اضطراب را کاهش می‌دهد.

همکاری با مدرسه

در صورت تداوم مشکل، با معلم گفت‌وگو کنید تا الگوی تعامل کودک در کلاس بهتر دیده شود. هماهنگی خانه و مدرسه روند بهبود را تسریع می‌کند.

تحلیل موقعیت به‌جای قضاوت

بعد از یک تعارض، به‌جای سرزنش، با کودک موقعیت را مرور کنید. بپرسید چه اتفاقی افتاد، چه احساسی داشت و چه راه‌های دیگری وجود داشت. این گفت‌وگوها به رشد بینش اجتماعی کمک می‌کند.

مشکل در خواب



مشکل خواب چیست و چرا در سنین دبستان مسئله‌ساز می‌شود؟

خواب کافی و باکیفیت یکی از پایه‌های اصلی رشد جسمی، هیجانی و شناختی کودک است. در دوران دبستان، خواب مستقیماً بر تمرکز، خلق‌وخو و توان یادگیری اثر می‌گذارد. باین‌حال، بسیاری از بچه‌های دبستانی دچار خوابیدن، مقاومت در زمان خواب یا بدخوابی می‌شوند.

مشکل خواب زمانی به مسئله تبدیل می‌شود که الگوی نامنظم آن پایدار باشد و در عملکرد روزانه‌ی کودک اختلال ایجاد کند. کم‌خوابی می‌تواند باعث افزایش تحریک‌پذیری، کاهش تمرکز و افت تحمل هیجانی شود.

نشانه‌های رایج مشکلات خواب

دیر به خواب رفتن، بیدار شدن‌های مکرر شبانه، کابوس، ترس از خوابیدن تنها یا سخت بیدار شدن صبح از نشانه‌های شایع مشکل در خواب است. بعضی کودکان صبح‌ها خسته و بی‌حوصله‌اند و در طول روز زود از کوره درمی‌روند.

در برخی موارد کودک برای خوابیدن به حضور والد وابسته می‌شود و بدون آن احساس ناامنی می‌کند.

یک سوءبرداشت رایج

مشکلات خواب گاهی به لجبازی یا بهانه‌گیری نسبت داده می‌شود. این نگاه باعث می‌شود با اجبار یا تنبیه با کودک برخورد شود. درحالی‌که خواب بیشتر از آنکه رفتاری باشد، یک فرایند زیستی و هیجانی است.

بی‌توجهی به اضطراب‌ها و تنش‌های روزانه‌ی کودک می‌تواند مشکل خواب را مزمن کند.

راهکارهای عملی برای بهبود خواب



توجه به اضطراب‌های پنهان

اگر کودک از خوابیدن می‌ترسد یا کابوس می‌بیند، درباره‌ی نگرانی‌هایش گفت‌وگو کنید. احساس شنیده شدن امنیت روانی را افزایش می‌دهد.

ایجاد روتین ثابت پیش از خواب

هر شب یک توالی مشخص برای قبل از خواب در نظر بگیرید؛ مثل جمع کردن وسایل، شستن صورت، خواندن کتاب و خاموش کردن چراغ‌ها. ثبات در این روتین به مغز پیام آمادگی برای خواب می‌دهد.

تقویت حس امنیت

محیط خواب را آرام و قابل پیش‌بینی نگه دارید. جدا شدن تدریجی از حضور والد به کاهش وابستگی کمک می‌کند.

تنظیم ساعت خواب

زمان خواب را متناسب با سن کودک ثابت نگه دارید، حتی در روزهای تعطیل. تغییرات شدید ساعت خواب نظم زیستی را به هم می‌زند.

بررسی تداوم مشکل

اگر با وجود اصلاح روتین، مشکل خواب ادامه دارد، الگوی خواب و هیجان‌های کودک را با متخصص بررسی کنید.

کاهش محرک‌های شبانه

حداقل یک ساعت قبل از خواب استفاده از صفحه‌های نمایش را متوقف کنید. نور و هیجان این وسایل خواب را به تأخیر می‌اندازد.

حساسیت بیش از حد به شکست



حساسیت به شکست چیست و چرا در سنین دبستان مسئله ساز می شود؟

حساسیت به شکست به واکنش شدید هیجانی کودک در مواجهه با اشتباه، باخت یا عملکرد پایین تر از انتظار گفته می شود. در دوران دبستان، کودک به تدریج خود را با دیگران مقایسه می کند و جایگاهش را در جمع همسالان می سنجد. اگر این فرایند با فشار، مقایسه های بیرونی یا انتظارات غیرواقعی همراه شود، ترس از شکست شکل می گیرد.

کودکی که شکست را تهدیدکننده می بیند، یادگیری را با اضطراب تجربه می کند. او به جای تمرکز بر فرایند، نگران قضاوت دیگران می شود و همین موضوع مانع رشد واقعی توانمندی ها می گردد.

نشانه های رایج حساسیت به شکست

گریه، عصبانیت، کنار کشیدن از فعالیت یا امتناع از ادامه ی کار بعد از یک اشتباه از نشانه های شایع حساسیت به شکست است. برخی کودکان بعد از باخت در بازی یا دریافت بازخورد اصلاحی به کلی انگیزه ی خود را از دست می دهند.

این کودکان ممکن است از شرکت در فعالیت های جدید اجتناب کنند یا فقط سراغ کارهایی بروند که در آنها به موفقیت خود مطمئن هستند.

یک سوء برداشت رایج

حساسیت به شکست گاهی به لوس بودن یا کم تحملی تعبیر می شود. این نگاه باعث می شود به کودک گفته شود «بزرگ شو» یا «اینکه چیزی نیست»، در حالی که این واکنش ها احساس کودک را بی اعتبار می کند و ترس از شکست را تشدید می سازد.

مقایسه ی مداوم با همسالان یا خواهر و برادر نیز این حساسیت را عمیق تر می کند.

راهکارهای عملی برای کاهش حساسیت به شکست

تغییر نگاه به شکست

در گفت‌وگوهای روزمره، شکست را به‌عنوان بخشی طبیعی از یادگیری معرفی کنید. از واژه‌هایی استفاده کنید که بر تجربه و رشد تأکید دارد، نه بر برد و باخت.

تمرین تحمل ناکامی

در موقعیت‌های کوچک روزمره، به کودک فرصت بدهید با ناکامی روبه‌رو شود و از آن عبور کند. حمایت کنید، اما فوراً مسئله را حل نکنید.

بازخورد توصیفی

به‌جای قضاوت کلی، بازخورد دقیق و توصیفی بدهید. بگویید کدام بخش خوب انجام شده و کدام قسمت نیاز به تمرین دارد. این نوع بازخورد فشار روانی را کاهش می‌دهد.

تقویت گفت‌وگوی درونی

به کودک کمک کنید بعد از اشتباه با خودش جملات حمایتی بگوید. این مهارت به تدریج واکنش هیجانی او را متعادل‌تر می‌کند.

محدود کردن مقایسه

از مقایسه‌ی مستقیم کودک با دیگران پرهیز کنید. پیشرفت او را نسبت به گذشته‌ی خودش برجسته کنید و معیار ارزیابی را فردی نگه دارید.

توجه به فشارهای بیرونی

بررسی کنید آیا انتظارات تحصیلی یا پیام‌های محیطی بیش‌ازحد است یا نه. در صورت تداوم واکنش‌های شدید، از مشاور کمک بگیرید.

استفاده‌ی افراطی از موبایل، تبلت یا بازی‌های دیجیتال





❖ استفاده‌ی افراطی از صفحه‌نمایش چیست و چرا در سنین دبستان مسئله‌ساز می‌شود؟

استفاده از وسایل دیجیتال به‌خودی‌خود مسئله‌ساز نیست، اما زمانی به مشکل تبدیل می‌شود که بخش زیادی از وقت و توجه کودک را به خود اختصاص دهد و جای فعالیت‌های رشدی دیگر را بگیرد. در دوران دبستان، مغز کودک هنوز در حال تقویت مهارت‌هایی مثل تمرکز پایدار، تعامل اجتماعی و تنظیم هیجان است و استفاده‌ی افراطی از صفحه‌نمایش می‌تواند این فرایندها را مختل کند.

کودکانی که زمان زیادی را با بازی‌های دیجیتال یا ویدئوها می‌گذرانند معمولاً به محرک‌های سریع عادت می‌کنند و فعالیت‌های کمترتحریک‌کننده مثل درس خواندن، بازی‌های گروهی یا حتی گفت‌وگو برایشان دشوار می‌شود.

❖ نشانه‌های رایج استفاده‌ی افراطی از صفحه‌نمایش

وابستگی شدید به موبایل یا تبلت، مقاومت شدید هنگام خاموش شدن دستگاه، عصبانیت یا پرخاشگری بعد از قطع صفحه‌نمایش و بی‌حوصلگی در فعالیت‌های غیردیجیتال از نشانه‌های شایع این مشکل است.

برخی کودکان بعد از استفاده‌ی طولانی دچار افت تمرکز، بدخوابی یا کاهش تعامل با اعضای خانواده می‌شوند. گاهی صفحه‌نمایش به ابزار اصلی آرام‌سازی کودک تبدیل می‌شود.

❖ یک سوءبرداشت رایج

استفاده‌ی افراطی از موبایل گاهی به علاقه‌ی طبیعی کودک به تکنولوژی نسبت داده می‌شود. این نگاه باعث می‌شود نقش تنظیم‌گری والدین کم‌رنگ شود. درحالی‌که کودک به‌تنهایی توان مدیریت زمان و محتوا را ندارد.

قطع ناگهانی و بدون جایگزین نیز معمولاً به تعارض شدید و مقاومت بیشتر منجر می‌شود.

راهکارهای عملی برای مدیریت استفاده از صفحه‌نمایش



❖ همراهی به‌جای نظارت صرف

گاهی کنار کودک بنشینید و درباره‌ی محتوایی که می‌بیند گفت‌وگو کنید. این همراهی فرصت آموزش و تنظیم غیرمستقیم فراهم می‌کند.

❖ تعیین چارچوب روشن

زمان و موقعیت استفاده از وسایل دیجیتال را مشخص کنید. این چارچوب باید ثابت، قابل پیش‌بینی و متناسب با سن کودک باشد.

❖ مدیریت واکنش هنگام پایان زمان استفاده

هنگام پایان زمان استفاده، آرام و قاطع باشید. بحث و مذاکره‌ی طولانی پیام ناپایداری مرز را منتقل می‌کند.

❖ تفکیک نقش صفحه‌نمایش

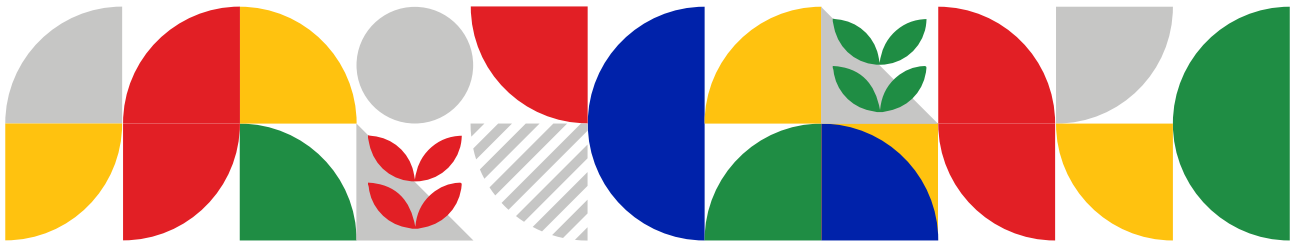
از صفحه‌نمایش به‌عنوان پاداش یا ابزار آرام‌سازی استفاده نکنید. این کار وابستگی هیجانی ایجاد می‌کند و قطع آن را دشوارتر می‌سازد.

❖ بازبینی الگوی خانوادگی

میزان استفاده‌ی خودتان از موبایل را بررسی کنید. الگوی والدین اثر مستقیم بر رفتار کودک دارد. در صورت وابستگی شدید، از مشاور کمک بگیرید.

❖ معرفی جایگزین‌های جذاب

فعالیت‌های غیردیجیتال جذاب و متنوع فراهم کنید؛ مثل بازی‌های حرکتی، کاردستی یا بازی‌های گروهی. جایگزین مؤثر مقاومت را کاهش می‌دهد.



سخن پایانی

مشکلات رفتاری و هیجانی دوران دبستان معمولاً جدا از هم نیستند. کودکی که تمرکز ندارد ممکن است دچار اضطراب باشد. کودکی که پرخاشگری می‌کند شاید راه دیگری برای بیان احساسش بلد نیست. وابستگی، حساسیت به شکست، مشکل خواب یا استفاده‌ی افراطی از صفحه‌نمایش اغلب به هم پیوند خورده‌اند و ریشه‌های مشترکی دارند.

آنچه در مواجهه با این مسائل اهمیت دارد نگاه والدین است. نگاه قضاوتگر و عجول معمولاً مشکل را عمیق‌تر می‌کند، درحالی‌که نگاه تحلیلی و حمایتی مسیر یادگیری را باز می‌گذارد. کودک دبستانی بیش از هر چیز به بزرگسالی نیاز دارد که احساسش را ببیند، مرزها را شفاف نگه دارد و درعین‌حال فرصت رشد و تجربه بدهد.

راهکارهایی که در این کتابچه آمده‌اند جایگزین تخصص حرفه‌ای نیستند. اگر مشکلی شدید، پایدار یا روبه‌تشدید است، مراجعه به مشاور یا متخصص اقدامی مسئولانه و حمایتی محسوب می‌شود. کمک گرفتن نشانه‌ی ضعف والدین نیست، بلکه نشانه‌ی توجه به سلامت روان کودک است.

در نهایت، باید به یاد داشت که رشد خطی و بی‌نقص وجود ندارد. اشتباه، عقب‌گرد و چالش بخشی از مسیر طبیعی رشد هستند. آنچه تفاوت ایجاد می‌کند کیفیت همراهی بزرگ‌ترهاست. والدینی که با آگاهی، صبوری و ثبات عمل می‌کنند حتی در دل دشواری‌ها نیز بستر امنی برای رشد فرزندشان می‌سازند.

امید این کتابچه آن است که به‌جای افزودن بر نگرانی، به شفافیت، آرامش و تصمیم‌گیری آگاهانه کمک کند و مسیر فرزندپروری در سال‌های دبستان را قابل فهم‌تر و قابل مدیریت‌تر سازد.

ده مشکل رایج کودکان دبستانی

و راهکارهای مواجهه با آنها



دفتر مرکزی مجموعه مدارس سلام

 salamsch.org

 ۰۲۱ - ۷۱۰۵۹

 [salamsch.primary](https://www.instagram.com/salamsch.primary)

 [salamschprimary](#)