

به نام خدا

# از اضطراب تا آرامش، کاهش استرس در دانش آموزان ابتدایی

مولفان:

محبوبه منصوری

آرزو مهربابی

انتشارات ارسطو

(سازمان چاپ و نشر ایران - ۱۴۰۴)

نسخه الکترونیکی این اثر در سایت سازمان چاپ و نشر ایران و اپلیکیشن کتاب رسان موجود می باشد

**Chaponashr.ir**

سرشناسه : منصورى ، محبوبه ، ۱۳۵۷  
عنوان و نام پديدآورندگان : از اضطراب تا آرامش، کاهش استرس در دانش آموزان ابتدایى / مولفان:  
محبوبه منصورى ، آرزو مهرابى  
مشخصات نشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران)، ۱۴۰۴.  
مشخصات ظاهرى : ۱۱۳ ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۳۰۲-۰  
شناسه افزوده: مهرابى ، آرزو ، ۱۳۶۵  
وضعیت فهرست نویسى : فیبا  
یادداشت : کتابنامه.  
موضوع : اضطراب - آرامش - کاهش استرس  
رده بندى کنگره : TP ۹۸۳  
رده بندى دیوبى : ۵۵/۶۶۸  
شماره کتابشناسى ملی : ۹۹۷۶۵۸۸  
اطلاعات رکورد کتابشناسى : فیبا

نام کتاب : از اضطراب تا آرامش، کاهش استرس در دانش آموزان ابتدایى

مولفان : محبوبه منصورى - آرزو مهرابى

ناشر : انتشارات ارسطو ( سازمان چاپ و نشر ایران)

صفحه آرایى، تنظیم و طرح جلد : پروانه مهاجر

تیراژ : ۱۰۰۰ جلد

نوبت چاپ : اول - ۱۴۰۴

چاپ : زبرجد

قیمت : ۱۱۳۰۰۰ تومان

فروش نسخه الکترونیکی - کتاب رسان :

<https://chaponashr.ir/ketabresan>

شابک : ۹۷۸-۶۲۲-۱۱۷-۳۰۲-۰

تلفن مرکز پخش : ۰۹۱۲۰۲۳۹۲۵۵

[www.chaponashr.ir](http://www.chaponashr.ir)



## فهرست

پیشگفتار:	۵
مقدمه :	۷
<b>فصل اول : مبانی اضطراب و استرس در کودکان:</b>	<b>۱۵</b>
تعریف اضطراب و استرس در سنین کودکی:	۱۷
عوامل ایجاد اضطراب در دانش‌آموزان ابتدایی:	۲۰
نشانه‌های رفتاری، هیجانی و جسمی اضطراب:	۲۲
تفاوت اضطراب طبیعی و اضطراب اختلالی:	۲۴
پیامدهای اضطراب بر یادگیری و روابط اجتماعی:	۲۶
<b>فصل دوم : علل و زمینه‌های اضطراب در مدرسه:</b>	<b>۲۹</b>
نقش خانواده در ایجاد یا کاهش اضطراب:	۳۲
سبک‌های فرزندپروری و تأثیر آن بر اضطراب:	۳۵
استرس ناشی از امتحانات و تکالیف:	۳۷
فشار همسالان و روابط اجتماعی در مدرسه:	۴۰
محیط آموزشی و نقش معلم در اضطراب دانش‌آموز:	۴۴
<b>فصل سوم: راهکارهای پیشگیری و کاهش اضطراب در کلاس درس:</b>	<b>۴۷</b>
تکنیک‌های آرام‌سازی و تنفس عمیق برای کودکان:	۴۹
بازی درمانی و هنردرمانی در کاهش استرس:	۵۲
استفاده از داستان و قصه‌گویی برای مدیریت هیجان:	۵۴
ایجاد فضای امن و حمایتگر در کلاس درس:	۵۶

۵۹	نقش زبان بدن و رفتار معلم در آرامسازی دانش‌آموز:
<b>۶۳</b>	<b>فصل چهارم: مداخلات تخصصی برای مدیریت اضطراب:</b>
۶۵	روش‌های شناختی - رفتاری ساده برای کودکان ابتدایی:
۶۷	آموزش خودتنظیمی هیجانی:
۷۱	تقویت عزت‌نفس و خودکارآمدی:
۷۴	نقش مشاور مدرسه و همکاری با روان‌شناس:
۷۸	تعامل مؤثر معلم - والدین در حمایت از کودک مضطرب:
<b>۸۱</b>	<b>فصل پنجم: برنامه‌های عملی و کاربردی برای مدارس:</b>
۸۷	طراحی کارگاه‌های کاهش اضطراب برای معلمان:
۸۹	آموزش والدین برای مدیریت اضطراب فرزندان:
۹۱	فعالیت‌های گروهی و برنامه‌های فوق‌برنامه آرام‌ساز:
۹۵	اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی از سنین ابتدایی:
۱۰۱	توصیه‌های سیاست‌گذاری آموزشی برای مدارس ابتدایی:
۱۰۳	نتیجه‌گیری:
<b>۱۱۱</b>	<b>منابع:</b>

## پیشگفتار:

دنیای کودکان امروز، پیچیده‌تر و پرشتاب‌تر از هر زمان دیگری است. دانش‌آموزان ابتدایی، در سال‌های آغازین زندگی تحصیلی خود، نه تنها با حجم فزاینده‌ای از یادگیری و تکالیف روبه‌رو هستند، بلکه باید در مواجهه با تغییرات اجتماعی، هیجانات نوظهور و توقعات خانواده و مدرسه نیز مسیر خود را بیابند. در چنین شرایطی، اضطراب و استرس نه تنها می‌تواند تجربه تحصیلی را تلخ کند، بلکه بر رشد شناختی، مهارت‌های اجتماعی و سلامت روان کودکان نیز تأثیر مستقیم می‌گذارد. این واقعیتی است که معلمان، والدین و کارشناسان تربیتی نمی‌توانند آن را نادیده بگیرند و ضرورت توجه جدی به مهارت‌های مدیریت هیجانات در دوران ابتدایی را آشکار می‌سازد.

کودکان ابتدایی در مقایسه با نوجوانان و بزرگسالان، ابزارهای محدودتری برای مقابله با استرس در اختیار دارند. آن‌ها هنوز در حال یادگیری تشخیص و بیان هیجانات خود هستند و اغلب نمی‌دانند چگونه اضطراب ناشی از امتحانات، تعاملات همسالان یا توقعات خانواده را مدیریت کنند. این ناتوانی نسبی، می‌تواند به بروز مشکلات رفتاری، کاهش تمرکز، افت انگیزه و حتی اختلالات خواب منجر شود. بنابراین، شناخت منابع اضطراب، آشنایی با نشانه‌های آن و فراهم کردن راهبردهای مناسب برای مدیریت هیجانات، از اهمیت بالایی برخوردار است.

کتاب حاضر با هدف ارائه یک نقشه راه عملی برای کاهش استرس در دانش‌آموزان ابتدایی تدوین شده است. در این اثر، تلاش شده است که هم جنبه نظری و علمی استرس و اضطراب در کودکان بررسی شود و هم راهکارهای عملی، قابل اجرا و متناسب با سن و ویژگی‌های دوره ابتدایی ارائه گردد. این راهکارها شامل فعالیت‌های روزمره، بازی‌های آموزشی، تکنیک‌های تنفسی و تمرینات ذهن‌آگاهی است که می‌توانند کودکان را در مسیر آرامش و مدیریت هیجانات هدایت کنند.

یکی از ویژگی‌های مهم این کتاب، توجه به نقش فعال والدین و معلمان در کاهش استرس کودکان است. کودکان بیشترین زمان خود را در مدرسه و خانه می‌گذرانند و حمایت روانی

و محیط امن، کلید رشد سالم و یادگیری موفق آنهاست. در این کتاب، به والدین و مربیان پیشنهادهایی عملی ارائه شده است تا بتوانند با حساسیت و دقت، اضطراب کودکان را شناسایی کرده و به شیوه‌ای مثبت و حمایتی با آن برخورد کنند. همچنین بر اهمیت آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی به کودکان تأکید شده است، زیرا توانایی مدیریت هیجان و اضطراب، پایه‌ای برای موفقیت تحصیلی و زندگی اجتماعی آنها محسوب می‌شود.

فصل‌های این کتاب با نگرشی کاربردی و متناسب با توانایی‌های ذهنی و عاطفی کودکان طراحی شده‌اند. از شناخت مفهوم استرس و اضطراب در قالب داستان‌ها و مثال‌های ملموس، تا معرفی تمرینات ساده و جذاب برای آرام‌سازی ذهن و بدن، همه محتوا به گونه‌ای ارائه شده است که دانش‌آموزان بتوانند آن را به راحتی در زندگی روزمره خود به کار بگیرند. همچنین، بخش‌هایی از کتاب به ارائه راهکارهای گروهی و فعالیت‌های کلاسی اختصاص یافته است تا معلمان بتوانند در قالب برنامه‌های گروهی، همبستگی و آرامش در کلاس را تقویت کنند.

در دنیای امروز، مهارت مدیریت استرس دیگر یک گزینه نیست؛ بلکه یک ضرورت است. کودکانی که از همان سال‌های ابتدایی یاد می‌گیرند چگونه با اضطراب و هیجانات منفی خود مواجه شوند، شانس بیشتری برای رشد سالم، اعتماد به نفس بالا و یادگیری مؤثر دارند. این کتاب، تلاش می‌کند تا ابزارهای لازم را در اختیار والدین، معلمان و خود کودکان قرار دهد تا بتوانند مسیر رشد و یادگیری را با آرامش، شادی و اعتماد به نفس بیشتری طی کنند. امید است که این اثر بتواند پلی باشد میان نظریه و عمل، میان دانش علمی و تجربه روزمره، و میان اضطراب و آرامش در دنیای کودکان ابتدایی. خوانندگان عزیز می‌توانند با بهره‌گیری از مفاهیم و تمرینات ارائه شده در این کتاب، نه تنها به کاهش استرس کودکان کمک کنند، بلکه زمینه‌ساز رشد شخصیتی، اجتماعی و عاطفی پایدار آنها شوند.

در نهایت، این کتاب یک دعوت است به آگاهی، مهارت‌آموزی و عمل مؤثر؛ دعوتی برای ساختن محیطی امن و حمایتگر برای کودکان، جایی که اضطراب جای خود را به آرامش، استرس جای خود را به اعتماد و نگرانی جای خود را به شادی و انگیزه بدهد.

## مقدمه :

در دهه‌های اخیر، افزایش فشارهای تحصیلی، تغییرات اجتماعی سریع و رشد فناوری‌های نوین، کودکان را در مسیر رشد و یادگیری با چالش‌های بی‌سابقه‌ای مواجه کرده است. این تغییرات موجب شده است که دانش‌آموزان ابتدایی، که در مرحله شکل‌گیری شخصیت، مهارت‌های شناختی و عاطفی خود قرار دارند، به میزان بیشتری تحت تأثیر استرس و اضطراب قرار گیرند. سال‌های ابتدایی تحصیل، دوره‌ای است که پایه‌های یادگیری و رشد اجتماعی شکل می‌گیرند و هر گونه اختلال هیجانی یا فشار روانی می‌تواند اثرات طولانی‌مدتی بر توانایی‌های یادگیری، تعاملات اجتماعی و سلامت روانی کودک داشته باشد.

استرس در کودکان ابتدایی اغلب ناشی از عوامل متعدد و پیچیده‌ای است که هم در محیط مدرسه و هم در خانه وجود دارند. فشار امتحانات، حجم تکالیف، رقابت با همسالان، تغییرات در رفتار والدین و محیط‌های اجتماعی و حتی مواجهه با اخبار و اطلاعات بیرونی، همه می‌توانند سطح اضطراب را در کودکان افزایش دهند. از سوی دیگر، کودکان در این سن هنوز ابزارهای کافی برای شناسایی و مدیریت هیجانات خود ندارند و این موضوع باعث می‌شود اضطراب‌های کوچک به مشکلات بزرگ روانی و رفتاری تبدیل شوند. بنابراین، شناخت دقیق منابع استرس و ارائه راهکارهای علمی و عملی برای کاهش آن، یک ضرورت تربیتی و آموزشی است.

این کتاب با هدف ارائه یک نگاه جامع و علمی به موضوع اضطراب و استرس در دانش‌آموزان ابتدایی تدوین شده است. محتوای کتاب بر اساس پژوهش‌های روانشناسی رشد، روانشناسی تربیتی و علوم رفتاری طراحی شده است تا نه تنها والدین و معلمان، بلکه خود پژوهشگران و علاقه‌مندان به حوزه روان‌شناسی کودک نیز بتوانند از آن بهره‌مند شوند. موضوعاتی مانند تعریف استرس و اضطراب، علل و عوامل مؤثر، نشانه‌های رفتاری و جسمانی، و تأثیرات بلندمدت آن بر رشد شناختی و اجتماعی کودک، به صورت مفصل بررسی شده است.

یکی از محورهای اصلی کتاب، ارائه راهکارهای علمی و عملی برای مدیریت و کاهش استرس در کودکان ابتدایی است. این راهکارها شامل تمرین‌های ذهن‌آگاهی، فعالیت‌های تنفسی، تکنیک‌های آرام‌سازی، روش‌های شناخت هیجانات، و تمرین‌های گروهی و کلاسی می‌شود که همگی با توجه به سن و ویژگی‌های کودکان ابتدایی طراحی شده‌اند. هدف از این تمرین‌ها، تقویت مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی، افزایش تمرکز و بهبود کیفیت یادگیری است.

کتاب همچنین به نقش محیط‌های حمایتی مدرسه و خانواده در کاهش اضطراب و استرس توجه ویژه‌ای دارد. شواهد علمی نشان می‌دهد که حمایت روانی والدین و معلمان، ایجاد محیط امن و تشویق به ابراز هیجانات، نقش کلیدی در کاهش استرس کودکان دارد. در این کتاب، شیوه‌های کاربردی برای شناسایی استرس، ایجاد محیط حمایتی و ارتقای سلامت روانی کودکان ارائه شده است.

از سوی دیگر، این اثر به تأثیر مهارت‌های اجتماعی و هیجانی بر کاهش اضطراب نیز پرداخته است. کودکانی که مهارت‌های شناسایی و مدیریت هیجان، همدلی، حل مسئله و تعامل مثبت با دیگران را می‌آموزند، توانایی بیشتری برای مقابله با فشارهای تحصیلی و اجتماعی دارند. تمرین‌ها و فعالیت‌های ارائه شده در کتاب، کودکان را در مسیر توسعه مهارت‌های هیجانی و اجتماعی قرار می‌دهد تا بتوانند در محیط مدرسه و جامعه، عملکرد مؤثرتری داشته باشند.

مقدمه این کتاب همچنین بر ضرورت آگاهی والدین و معلمان تأکید دارد. شناخت صحیح اضطراب و استرس و علائم آن، پیش‌نیاز اجرای مؤثر راهکارهای کاهش استرس است. بنابراین، این کتاب علاوه بر ارائه مبانی علمی، راهنمایی‌های کاربردی برای شناسایی و مدیریت استرس در کودکان ارائه می‌دهد تا خواننده بتواند به طور عملی با موضوع مواجه شود و اقدامات لازم را انجام دهد.

در نهایت، این کتاب قصد دارد تصویری کامل و علمی از اضطراب و استرس در کودکان ابتدایی ارائه دهد و راهکارهای عملی برای مدیریت آن در اختیار خانواده‌ها، معلمان و متخصصان حوزه تعلیم و تربیت قرار دهد. مطالعه این کتاب به مخاطب کمک می‌کند تا

بتواند نه تنها استرس کودکان را کاهش دهد، بلکه محیطی امن، حمایتگر و مناسب برای رشد و یادگیری آنها فراهم کند.

زندگی کودکان امروزی، به ویژه در دوره ابتدایی، سرشار از تغییرات و چالش‌های نوین است. در دنیایی که سرعت اطلاعات، فشارهای تحصیلی و توقعات اجتماعی به شدت افزایش یافته‌اند، کودکان بیش از هر زمان دیگری در معرض استرس و اضطراب قرار دارند. تجربه‌های روانشناختی نشان داده است که سال‌های ابتدایی تحصیل، نه تنها پایه‌های یادگیری و مهارت‌های شناختی را شکل می‌دهند، بلکه تأثیر عمیقی بر رشد هیجانی و اجتماعی کودک نیز دارند. اضطراب و استرس اگر به درستی مدیریت نشوند، می‌توانند یادگیری، تمرکز، اعتماد به نفس و حتی روابط بین فردی کودک را مختل کنند. از این رو، شناخت منابع استرس و آموزش راهکارهای مناسب برای مقابله با آن از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

دانش‌آموزان ابتدایی به دلیل محدودیت تجربه و مهارت در مدیریت هیجانات، اغلب نمی‌توانند احساسات خود را به درستی شناسایی و بیان کنند. اضطراب ناشی از امتحانات، همسالان، تغییر محیط یا توقعات والدین می‌تواند باعث بروز علائم جسمانی و رفتاری شود که گاهی والدین و معلمان به سختی آنها را تشخیص می‌دهند. این علائم می‌تواند شامل دل‌درد، سردرد، بی‌خوابی، پرخاشگری، گوشه‌گیری، افت تحصیلی و کاهش انگیزه باشد. بنابراین، آموزش مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی و فراهم کردن محیط حمایتی، یکی از ضرورت‌های اساسی تربیت کودک در دوران ابتدایی است.

کتاب حاضر با هدف ارائه راهکارهای علمی و عملی برای کاهش استرس کودکان طراحی شده است. این اثر تلاش دارد تا نه تنها مباحث نظری مربوط به استرس و اضطراب کودکان را ارائه دهد، بلکه روش‌های عملی و قابل اجرا برای معلمان و والدین نیز در اختیار آنها قرار دهد. تمرین‌های ذهن‌آگاهی، تکنیک‌های تنفسی، بازی‌های آموزشی و فعالیت‌های گروهی، همگی به گونه‌ای طراحی شده‌اند که کودکان بتوانند آنها را در زندگی روزمره خود به کار ببرند و با تجربه موفق آرامش، انگیزه و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کنند.

یکی از ویژگی‌های کلیدی این کتاب، تمرکز بر نقش والدین و معلمان در مدیریت استرس کودکان است. والدین اولین و مهم‌ترین الگوی هیجانی کودک هستند و نحوه برخورد آن‌ها با استرس، مستقیماً بر فرزند تأثیر می‌گذارد. از سوی دیگر، معلمان با فراهم کردن محیط امن و تشویق به مهارت‌های خودتنظیمی، می‌توانند نقش موثری در کاهش اضطراب و افزایش رفاه روانی دانش‌آموزان ایفا کنند. در این کتاب، پیشنهادها کاربردی و مرحله‌ای ارائه شده‌اند تا والدین و معلمان بتوانند با حساسیت، دلسوزی و مهارت، اضطراب کودکان را شناسایی کرده و با آن مواجه شوند.

فصل‌های این کتاب با رویکردی عملی و متناسب با توانایی‌های ذهنی و عاطفی کودکان تدوین شده‌اند. در ابتدا، مفهوم استرس و اضطراب به زبان ساده و قابل فهم برای کودکان و بزرگسالان توضیح داده شده است. سپس با ارائه مثال‌های واقعی از محیط مدرسه و خانه، والدین و معلمان با نشانه‌های مختلف استرس در کودکان آشنا می‌شوند. بخش بعدی به تمرین‌های عملی اختصاص دارد که شامل فعالیت‌های روزانه، بازی‌های آموزشی، تمرین‌های تنفسی، تکنیک‌های آرام‌سازی بدن و ذهن، و تمرین‌های گروهی و کلاسی می‌شود.

یکی دیگر از محورهای مهم کتاب، اهمیت آموزش مهارت‌های هیجانی و اجتماعی است. کودکانی که می‌آموزند احساسات خود را شناسایی و مدیریت کنند، توانایی بیشتری برای مقابله با چالش‌ها و استرس‌های روزمره دارند. این مهارت‌ها شامل شناخت هیجانات، ابراز صحیح احساسات، مدیریت خشم و ترس، تقویت همدلی و روابط بین فردی، و توسعه اعتماد به نفس هستند. در کتاب حاضر، راهکارهای عملی برای تقویت هر یک از این مهارت‌ها ارائه شده است، تا کودکان بتوانند به صورت فعال و مؤثر، در مسیر رشد شخصیتی و روانی خود حرکت کنند.

در دنیای امروز، مهارت مدیریت استرس و اضطراب، دیگر یک مهارت اختیاری نیست؛ بلکه ضرورتی است برای موفقیت تحصیلی، رشد اجتماعی و سلامت روان کودکان. کودکانی که از همان سال‌های ابتدایی می‌آموزند چگونه با اضطراب و هیجانات منفی مواجه شوند، توانایی بیشتری برای توسعه مهارت‌های شناختی و عاطفی خود دارند. این کتاب، با ارائه

روش‌های علمی و کاربردی، کودکان را در مسیر یادگیری آرامش و خودتنظیمی هدایت می‌کند و محیط‌های مدرسه و خانه را به فضایی حمایتگر، شاد و امن تبدیل می‌نماید.

مطالعات نشان می‌دهند که محیط‌های آموزشی که بر مدیریت هیجانات و کاهش استرس تأکید دارند، نه تنها موجب پیشرفت تحصیلی کودکان می‌شوند، بلکه سلامت روان آن‌ها را نیز تضمین می‌کنند. بر این اساس، تمرین‌ها و فعالیت‌های این کتاب با هدف تقویت تمرکز، کاهش اضطراب، افزایش انگیزه، و توسعه مهارت‌های اجتماعی طراحی شده‌اند. استفاده منظم از این روش‌ها می‌تواند کودکان را به سمت خودآگاهی، مسئولیت‌پذیری و رشد شخصیتی سالم هدایت کند.

در نهایت، این کتاب یک دعوت است به آگاهی، مهارت‌آموزی و اقدام عملی. دعوتی برای ایجاد محیطی امن، حمایتگر و آرام برای کودکان ابتدایی، جایی که اضطراب و استرس جای خود را به آرامش، انگیزه و اعتماد به نفس بدهند. والدین، معلمان و حتی خود کودکان می‌توانند با بهره‌گیری از این راهکارها، نه تنها چالش‌های هیجانی و روانی را مدیریت کنند، بلکه زمینه‌ساز رشد خلاقیت، شادی و موفقیت در تحصیل و زندگی شوند.

کتاب حاضر، تلفیقی است از نظریه‌های علمی، تجربه‌های عملی، داستان‌های واقعی و فعالیت‌های جذاب که به کودکان، والدین و معلمان امکان می‌دهد تا در مسیر یادگیری، آرامش و سلامت روان حرکت کنند. هدف نهایی، ساختن محیطی است که کودکان بتوانند با اعتماد، شادی و انگیزه، مسیر رشد و یادگیری خود را طی کنند و با ابزارهای مناسب، هیجانات و اضطراب خود را مدیریت نمایند.

اضطراب و استرس، مفاهیمی هستند که شاید در نگاه نخست بیشتر به دنیای بزرگسالان تعلق داشته باشند، اما واقعیت این است که کودکان نیز به همان اندازه، و گاه حتی بیشتر، در معرض این پدیده‌های روان‌شناختی قرار دارند. سال‌های ابتدایی تحصیل، نخستین تجربه رسمی کودک از ورود به یک ساختار اجتماعی سازمان‌یافته است؛ جایی که او با معلم، همکلاسی‌ها، قوانین، انتظارات و وظایف تازه‌ای روبه‌رو می‌شود. این تغییر بنیادین در زندگی، هرچند می‌تواند سرشار از فرصت‌های رشد و شکوفایی باشد، اما در عین حال زمینه‌ساز بروز نگرانی‌ها و فشارهای روانی نیز هست. کودک شش یا هفت ساله‌ای که تا

دیروز دنیای خود را تنها در آغوش خانواده جست‌وجو می‌کرد، اکنون باید هر روز صبح در محیطی تازه و پر از ناشناخته‌ها حضور یابد. این تغییر اگر با حمایت مناسب همراه نباشد، به راحتی به اضطراب و استرس تبدیل می‌شود.

اضطراب در کودکان ابتدایی اغلب با نشانه‌های جسمانی همراه است. دل‌درد، سردرد، تهوع، بی‌اشتهایی یا حتی بی‌میلی به مدرسه رفتن، همه می‌توانند بازتابی از اضطراب پنهان کودک باشند. بسیاری از والدین در مواجهه با این نشانه‌ها ابتدا به مشکلات جسمی فکر می‌کنند، در حالی که ریشه اصلی ممکن است در هیجان‌های کنترل‌نشده باشد. کودک قادر نیست احساسات خود را مانند بزرگسالان بیان کند و به همین دلیل بدن او به زبان دیگری سخن می‌گوید. معلمی که این نشانه‌ها را بشناسد و با حساسیت و درک متقابل به آن پاسخ دهد، می‌تواند از تشدید اضطراب جلوگیری کند. دوران ابتدایی، دورانی است که کودک مهارت‌های بنیادین یادگیری، مانند خواندن، نوشتن و حساب را می‌آموزد. اگر اضطراب بر ذهن او سایه بیفکند، تمرکز، توجه و انگیزه یادگیری به شدت کاهش خواهد یافت. اضطراب نه تنها به جنبه‌های شناختی آسیب می‌زند، بلکه روابط اجتماعی کودک را نیز مختل می‌کند. دانش‌آموزی که دچار استرس شدید است، ممکن است از برقراری ارتباط با همکلاسی‌های خود اجتناب کند، در فعالیت‌های گروهی شرکت نکند و به مرور احساس انزوا نماید. این چرخه معیوب به کاهش اعتمادبه‌نفس و افزایش اضطراب می‌انجامد و کودک را در مسیری دشوار قرار می‌دهد.

نقش معلم در این میان بسیار حیاتی است. معلم نه تنها انتقال‌دهنده دانش، بلکه الگوی هیجانی و رفتاری برای دانش‌آموزان است. کودکانی که معلمی مهربان، صبور و حمایتگر دارند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند. در مقابل، معلمی که با فریاد، تنبیه یا بی‌توجهی رفتار کند، فضای کلاس را به محیطی پرتنش تبدیل خواهد کرد. زبان بدن، لحن صدا، انتخاب واژگان و حتی نگاه معلم، همه پیام‌هایی به کودک منتقل می‌کنند که می‌توانند او را آرام کنند یا بر اضطرابش بیفزایند. خانواده نیز نقشی انکارناپذیر در کنترل یا تشدید اضطراب کودک ایفا می‌کند. کودکانی که در خانه احساس امنیت و محبت می‌کنند، با اعتماد بیشتری وارد محیط مدرسه می‌شوند. در مقابل، محیط خانوادگی پرتنش، انتقادهای مداوم، مقایسه‌های تحقیرآمیز و انتظارات بیش از حد، همه عواملی هستند که زمینه

اضطراب را در کودک تقویت می‌کنند. والدینی که فرزند خود را بی‌قید و شرط می‌پذیرند و تلاش‌های کوچک او را تحسین می‌کنند، سپری محافظ در برابر استرس برای او می‌سازند.

یکی از مهم‌ترین منابع اضطراب در دوران ابتدایی، مسئله ارزشیابی و امتحان است. کودکان غالباً از همان سال‌های نخست می‌آموزند که ارزش آنها با نمره و کارنامه سنجیده می‌شود. این نگاه نمره‌محور فشار روانی شدیدی ایجاد می‌کند. کودکانی که توانایی‌های متفاوتی دارند، وقتی با یک معیار ثابت سنجیده می‌شوند، احساس ناکامی می‌کنند. این احساس ناکامی اگر تکرار شود، به تدریج به اضطراب فراگیر نسبت به مدرسه و یادگیری تبدیل می‌شود. اضطراب در کودکان ابتدایی تنها به مسائل درسی محدود نمی‌شود. روابط اجتماعی، جایگاه در گروه همسالان و ترس از طرد شدن نیز از منابع اصلی استرس هستند. کودکی که در گروه همسالان پذیرفته نمی‌شود، احساس تنهایی و بی‌ارزشی می‌کند. این تجربه تلخ، اضطرابی عمیق در او بر جای می‌گذارد. وظیفه معلم است که فضای کلاس را به محیطی دوستانه تبدیل کند، از قلدری و تمسخر جلوگیری کند و فرصت مشارکت برابر برای همه دانش‌آموزان فراهم آورد.

در کنار نقش معلم و خانواده، وجود مشاور مدرسه نیز اهمیت فراوان دارد. مشاور می‌تواند با برگزاری جلسات فردی و گروهی، کودکان را با مهارت‌های مدیریت هیجان آشنا کند. آموزش تنفس عمیق، تمرین‌های آرام‌سازی، بازی‌درمانی و هنردرمانی، ابزارهایی هستند که در دست مشاور قرار دارند. همچنین مشاور می‌تواند واسطه‌ای میان خانواده و مدرسه باشد تا هماهنگی لازم برای حمایت از کودک مضطرب ایجاد شود. اضطراب اگر در دوران ابتدایی کنترل نشود، پیامدهای بلندمدتی بر زندگی کودک خواهد داشت. بسیاری از اختلالات اضطرابی در نوجوانی و بزرگسالی ریشه در تجربیات دوران کودکی دارند. اگر کودک یاد نگیرد چگونه با نگرانی‌هایش مواجه شود، در آینده با چالش‌های تحصیلی، شغلی و اجتماعی بیشتری روبرو خواهد شد. در مقابل، آموزش مدیریت استرس از سنین پایین می‌تواند او را برای زندگی سالم‌تر و موفق‌تر آماده کند.

ضرورت نگارش این کتاب از همین جا ناشی می‌شود. هدف آن است که والدین، معلمان و مشاوران درک عمیق‌تری از ماهیت اضطراب در کودکان ابتدایی پیدا کنند و به مجموعه‌ای

از راهکارهای علمی و عملی برای مواجهه با آن دست یابند. این کتاب می‌کوشد پلی باشد میان نظریه و عمل، میان پژوهش‌های روان‌شناختی و نیازهای روزمره مدارس و خانواده‌ها. خواننده در این مسیر با عوامل ایجاد اضطراب، نشانه‌های آن، راه‌های شناسایی زودهنگام و مهم‌تر از همه، روش‌های کاهش و کنترل آن آشنا خواهد شد. پیام اصلی این مقدمه آن است که اضطراب در کودکان نه نشانه ضعف، بلکه بخشی طبیعی از فرآیند رشد است. آنچه اهمیت دارد، نحوه مواجهه ما با این اضطراب است. اگر کودک را تنها بگذاریم یا او را سرزنش کنیم، اضطرابش تشدید خواهد شد. اما اگر به او گوش دهیم، احساساتش را بپذیریم و ابزارهای لازم برای آرام‌سازی در اختیارش بگذاریم، اضطراب می‌تواند به فرصتی برای رشد و یادگیری تبدیل شود.

## فصل اول:

### مبانی اضطراب و استرس در کودکان:

اضطراب و استرس در کودکان از جمله موضوعاتی است که همواره مورد توجه روان‌شناسان، معلمان و والدین قرار گرفته است، زیرا این دو پدیده می‌توانند بر جنبه‌های مختلف زندگی کودک تأثیر بگذارند و مسیر رشد او را تغییر دهند. کودکان در دوران ابتدایی در مرحله‌ای حساس از تحول روانی و اجتماعی قرار دارند. این دوره، زمان شکل‌گیری هویت اولیه، یادگیری مهارت‌های بنیادین و ساختن روابط اجتماعی است. هرگونه فشار روانی یا هیجانی شدید می‌تواند موجب اختلال در این فرآیند شود. استرس در معنای عام به واکنش بدن و ذهن نسبت به محرک‌های بیرونی و درونی گفته می‌شود که از سوی کودک به عنوان تهدید یا فشار ادراک می‌شوند. اضطراب نیز حالتی هیجانی و همراه با نگرانی از آینده است که غالباً با نشانه‌های جسمانی مانند تپش قلب، تعریق یا دل‌درد همراه می‌شود. تفاوت اصلی میان این دو مفهوم در آن است که استرس اغلب پاسخی به یک موقعیت مشخص است، اما اضطراب بیشتر حالت درونی و پیش‌نگرانه دارد که حتی در نبود محرک بیرونی نیز می‌تواند ادامه یابد. کودکان به دلیل ناتوانی در بیان دقیق احساسات خود، اغلب اضطراب و استرس را به شکل‌های غیرمستقیم نشان می‌دهند. ممکن است کودکی از رفتن به مدرسه خودداری کند، بهانه‌جویی کند یا شکایت‌های مکرر جسمانی داشته باشد. در چنین شرایطی بزرگسالان باید به جای تفسیر سطحی رفتار کودک، به لایه‌های عمیق‌تر روان او توجه کنند. مبانی اضطراب در کودکان ریشه در تعامل میان عوامل زیستی، روانی و محیطی دارد. از منظر زیستی، تفاوت‌های ژنتیکی و ویژگی‌های خلق‌وخو می‌توانند زمینه‌ساز حساسیت بیشتر به اضطراب باشند. برخی کودکان از بدو تولد هیجانی‌تر، حساس‌تر و واکنش‌پذیرترند و این امر احتمال تجربه اضطراب را افزایش می‌دهد. از منظر روان‌شناختی، سبک‌های شناختی و نحوه درک کودک از موقعیت‌ها تعیین می‌کند که آیا او یک موقعیت را تهدید تلقی می‌کند یا نه. کودکانی