



فرزندم در روزهای نخست مدرسه دلواپس است، چه کنم؟

هر کودکی دلواپس می‌شود و در بسیاری از موارد این دلواپسی به مراحل جدی‌تری رسیده و تبدیل به اضطرابی می‌شود که نگرانی بسیاری از والدین را به همراه دارد. در این گزارش به تشریح دلواپسی و اضطراب در کودکان و حقایق خوشحال کننده درباره آن پرداخته شده است.

هر کودکی دلواپس می‌شود و در بسیاری از موارد این دلواپسی به مراحل جدی‌تری رسیده و تبدیل به اضطرابی می‌شود که نگرانی بسیاری از والدین را به همراه دارد. در این گزارش به تشریح دلواپسی و اضطراب در کودکان و حقایق خوشحال کننده درباره آن پرداخته شده است.

آیا دلواپس شدن کودکی که در آستانه رفتن به مدرسه قرار دارد طبیعی است؟

دلواپسی بخش طبیعی از فرآیند رشد عاطفی و رفتاری هر کودکی محسوب می‌شود. هر چه کودک بزرگتر می‌شود به طیف گسترده‌ای از مسایل حساس شده و در برخی موارد نیز ابراز ناراحتی و مخالفتی می‌کند که نتیجه آن در برخی موارد بروز اضطراب و دلواپسی است. کودکی که در سال‌های نخست حضور در مراکز آموزشی قرار دارد درباره مواردی نظیر مدرسه، همراهی با همکلاسی‌ها و خشنود سازی والدین نگران می‌شود. اگر کودک احساس کند که درخصوص هر یک از این موارد دچار ناکامی و به نوعی شکست می‌شود آن وقت است که دلواپسی به احساس اصلی کودک تبدیل می‌شود. حتی ممکن است کودک نسبت به موارد کلی و تأثیرگذاری نظیر استرس‌های خانوداگی ناشی از طلاق، مشکلات مالی و بیماری واکنش نشان دهد. در اینگونه موارد کودک مضطرب می‌شود و دلواپسی در تمامی جنبه‌های رفتاری او دیده می‌شود. اگرچه مشاهده کودکی که در این حالت قرار دارد برای والدینش کاری دشوار است اما خیال والدین باید راحت باشد چون این یک واکنش کاملاً طبیعی است. حتی در بسیاری از موارد مضطرب شدن مزیت‌هایی نیز به همراه دارد که از آن جمله می‌توان به هوشیار ماندن کودک نسبت به دنیای اطرافش اشاره کرد. همچنین کودکی که در سطحی معقول و قابل قبول از دلواپسی را تجربه می‌کند در مواجهه با چالش‌های ریز و درشت دنیای اطرافش با آمادگی بیشتری واکنش نشان می‌دهد.

آیا دلواپسی‌های خاصی برای کودکان شش تا هشت سال وجود دارد؟

قطعاً همین گونه است. ترس‌های شایع از آن جمله هستند. کودکانی که بین شش تا هشت سالگی قرار دارند معمولاً نسبت به مسایلی که دیده و درک می‌کنند سطحی از دلواپسی را بروز می‌دهند. انجام برخی کارها و لذت نبردن از آنها، حرف‌هایی که از دوستان در مدرسه شنیده می‌شود و درس‌هایی که در کلاس مرور می‌شود همگی می‌توانند عامل بروز نگرانی و دلواپسی شوند. دلواپسی‌های اجتماعی نیز یکی دیگری از موارد قابل بحث هستند. کودکی که در سال‌های اول حضور در مدرسه قرار دارد ممکن است به همکلاسی‌ها و سایر دوستانش دعوا کند. حتی ممکن است برای چنین کودکی پیدا کردن یک دوست و خوردن ناهار به اتفاق یکدیگر کاری دشوار باشد. این دشواری در بسیاری از موارد به اضطراب منجر می‌شود.

چه باید کرد؟

وقتی مطمئن می‌شوید که کودکتان دچار سطحی از اضطراب و دلواپسی شده است بهترین کار همراهی کردن اوست. کاری کنید که او از بودن در کنارتان احساس راحتی و خوشایندی داشته باشد. اما نباید در همین جا متوقف شوید. با کودک صحبت کنید. بخش زیادی از ترس‌های کودک طبیعی هستند درحالی که او این واقعیت را نمی‌داند. ممکن است کودک شما که نخستین سال حضور در مدرسه را تجربه می‌کند در آموختن مطالب درسی کمی دچار مشکل باشد که نتیجه آن دلواپسی اندک در کودک است. به او بگویید که نباید عجله کند زیرا هر کودکی با سرعتی متفاوت از دیگران مطالب درسی را درک و پردازش می‌کند.

به کودک بگویید که ترس‌ها و نگرانی‌هایش را بنویسد. به او دفترچه‌ای کوچک داده و کودک بخواهد که مواردی که موجب بروز دلواپسی می‌شود را به راحتی و سادگی بنویسد. این ابتکار عمل به خصوص برای کودکانی که در بیان ناراحتی و دلواپسی‌هایش مشکل دارد، نتیجه بسیار خوبی به همراه دارد.

در مواجهه با چنین کودکی باید سطح انتظارات را تا حدی پایین آورد تا او دریابد که موردی برای دلواپس شدن حداقل از جانب والدینش وجود ندارد. در عین حال با او شوخی کنید. از نظر علم روانشناسی، خنده آبی خنک بر آتش دلواپسی محسوب می‌شود. در لحظاتی که مطمئن هستید کودکتان از چیزی مضطرب است، در حالی که با او صحبت می‌کنید خاطرات شیرینی از گذشته برایش تعریف کنید تا زمینه لازم و مساعد برای بروز دادن درونش فراهم شود.