



## اضطراب در کودکان را جدی بگیرید: ۱۰ نشانه‌ی اضطراب در کودکان

دنیای کودکان کوچک است. اگر برای‌شان مشکلی پیش بیاید، امتحانی را بد داده باشند و یا در ورزش یا کاری شکست خورده باشند...

دنیای کودکان کوچک است. اگر برای‌شان مشکلی پیش بیاید، امتحانی را بد داده باشند و یا در ورزش یا کاری شکست خورده باشند، بدترین سناریو را می‌نویسند و دنیای خود تیره و تار می‌کنند. تحقیقات نشان می‌دهد از هر ۸ کودک، ۱ نفر دچار اضطراب و استرس است.

به گزارش سلامت نیوز، موارد زیر می‌تواند نشان دهنده‌ی این باشد که فرزند شما اضطراب دارد. در این صورت می‌توانید به او کمک کنید، علت اضطراب‌شان را پیدا کنید تا حس بهتری داشته باشد. در این جور مواقع مشاور هم می‌تواند کمک زیادی به شما بکند.

به بدترین گزینه فکر می‌کنند

اگر برای بچه‌ها مشکلی پیش بیاید همیشه به بدترین گزینه فکر می‌کنند. به جای اینکه امیدوار باشند، ناامیدی همی وجودشان را فرا می‌گیرد.

مثل همیشه غذا نمی‌خورند

عادت‌های غذایی کودکان هم شبیه بزرگسالان به احساسات‌شان بستگی دارد. کودکانی که اضطراب دارند، ممکن است به صورت ناگهانی از غذایی که همیشه دوست داشتند، بدشان بیاید و یا نسبت به وعده غذایی خود وسواس زیادی به خرج دهند. کودکان مضطرب تمایل دارند مخفیانه غذا بخورند، در این صورت می‌توانند خودشان انتخاب کنند و یا به شکلی که می‌پسندند غذا بخورند.

مشکلات جسمی پیدا می‌کنند

بیشتر کودکانی که اضطراب دارند از یک سری مشکلات جسمی هم شکایت می‌کنند، مثل سردرد، دل درد، درد ماهیچه‌ها. این علائم ممکن است باعث شود فرزندتان نتواند مدرسه برود یا در کلاس‌های فوق برنامه‌اش شرکت کند. واکنش‌های فیزیکی نسبت به اضطراب زمانی در فرزندتان نمایان می‌شود که او نتواند در مورد احساسش با کسی صحبت کند. شاید شما هم عصبی شوید و تصور کنید فرزندتان ادای مریضی را درمی‌آورد، اما در واقع این اضطراب است که در پس این علائم نهفته است.

کج خلق می‌شوند

اگر فرزندتان در تکلم مشکل داشته باشد و یا نتواند احساسش (عاملی که سبب اضطرابش شده) را در قالب کلمات بیان کند، ممکن است تندخو و بداخلاق شود.

مشکلش را بزرگ می‌کند

تفکرات منفی خودش را بسط می‌دهد و بیش از حد بزرگ می‌کند: "من هیچ چیز را درست انجام نمی‌دهم" و یا "چرا من همیشه اینقدر بدم؟". فرزندتان ممکن است در توصیف خودش یا احساسش از کلماتی مثل همیشه یا هیچ وقت استفاده کند، والدین هم تصور میکنند "او دارد همه چیز را بزرگ می‌کند". اما به جای این کار سعی کنید از طریق همین کلمات با فرزندتان ارتباط برقرار کنید تا بفهمید عامل اضطراب و ناراحتی او چیست.

بی دلیل دعوا می‌کنند

بچه‌هایی که اضطراب دارند معمولا رفتاری خشن و عصبی دارند. ممکن است وسایل خود را بشکنند، تکالیف و کتاب‌های خود را پاره کنند، با دوستان‌شان و یاحتی بزرگترهای‌شان دعوا کنند و درگیری فیزیکی داشته باشند. از جمله نشانه‌های اضطراب در این مورد این است که اگر از او بپرسیم چرا چنین رفتاری دارد، او قادر نیست دلیل مشخصی برای رفتارش بیاورد. این رفتار عصبی و خشن و بدون دلیل سیگنالی است به والدین که فرزندشان دچار مشکل شده است.

کمال گرا می‌شوند

بچه‌هایی که اضطراب دارند، دوست دارند همه چیز کامل باشد؛ تکالیف‌شان، کلاس‌هایی که شرکت می‌کنند و یا مرتب اتاق‌شان را تمیز می‌کنند. در این مواقع معمولا همه چیز را سیاه و سفید می‌بینند. یا همه چیز درست و کامل است و اگر چنین نیست پیش غلط و اشتباه است. معمولا اضطراب باعث میشود از امتحان کردن چیزهای جدید منصرف شوند، چرا که می‌دانند وقتی برای بار اول انجامش می‌دهند نمی‌تواند درست و کامل باشد. سعی کنید به فرزندتان تفکرات مثبت نشان دهید و او را تشویق به انجام کارش کنید.

مشکل خوابیدن دارند

درست مثل بزرگ‌ترها بچه‌های مضطرب هم وقت خواب نمی‌توانند فکر خود را آرام کنند و نگرانی‌ها و اضطراب‌ها به سراغ‌شان می‌آید. خوابیدن یکی از بهترین زمان‌های زندگی است و فرزند شما که مضطرب است نمی‌تواند از بهترین ساعت زندگی خود استفاده کافی را ببرد. پس اگر فرزندتان مشکل خواب دارد ممکن است دچار اضطراب و استرس باشد.

همیشه در مورد آینده مضطرب هستند

هیچ کس در مورد آینده خبر ندارد. همین ناشناخته بود آینده برای یک عده هیجان انگیز است، اما برای کودکانی که دچار اضطراب هستند ممکن است به کابوس تبدیل شود؛ آن‌ها تصور می‌کنند تمام اتفاقاتی که در دنیا می‌افتد خارج از کنترل آن‌هاست.

اگر اطرافیان‌شان تجربه‌های بدی داشتند، تصور می‌کنند همین تجربه‌های بد هم برای آن‌ها اتفاق می‌افتد؛ بنابراین از آینده می‌ترسند. این تجربه‌های بد ممکن است شامل گم شدن در فروشگاه، تصادف کردن و ... باشد. در این جور مواقع شما نمی‌توانید ضمانت کنید که همچین اتفاقی برای آن‌ها نمی‌افتد، بنابراین کارتان سخت می‌شود. فقط فضایی را ایجاد کنید که فرزندتان بتواند احساسش را با شما در میان بگذارد.

دوست ندارند از شما جدا شوند

وقتی والدین کودکان یکی دو ساله حتی برای چند ثانیه آن‌ها را ترک می‌کنند، شروع به جیغ زدن و گریه کردن می‌کنند. بچه‌هایی هم که مضطرب هستند دقیقا همین واکنش را دارند؛ آن‌ها از جدا شدن از والدین‌شان وحشت دارند.

در واقع در کنار والدین بودن به آن‌ها حس امنیت می‌دهد. اما این واکنش می‌تواند به درس و فعالیت‌های زندگی‌شان ضربه بزند. در صورتی که چنین علائمی را در فرزندتان دیدید، به دنبال علت این اضطراب بگردید. حتی می‌توانید از مشاور هم کمک بگیرید.