

## نوسانات اقتصاد روی ذهن کودکان

کارشناسان در گفت و گو با همشهری از ریشه های اضطراب در کودکان می گویند..



کارشناسان در گفت و گو با همشهری از ریشه های اضطراب در کودکان می گویند؛ خانوم می و دونید چی شده، دلار امروز رفته بالا و مامان و بابام دیگه اسباب بازی که قول داده بودند رو برام نمی خرند. این جملات رها دختر چهار ساله می و ای است که برای بازی می و درمانی به کلینیک روانشناسی آورده شده است و والدینش از ناخن جویدن او دیگر کلافه شده می و اند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از همشهری، تشخیص کلینیکی متخصصان برای رها و اضطراب می و است؛ اضطرابی که نشانه آن جویدن ناخن و منشأ آن تحلیل می و های اقتصادی والدین از شرایط نابسامان اقتصادی است. کودکان برخلاف تصور والدین همه می و می و چیز را می و فهمند و پیام گفته می و های دیگران را با ذهن محدود و ناتوان خود دریافت می و می و کنند اما چیزی که آنها قادر به انجام آن نیستند پردازش صحیح مسئله است. آنها بدترین تعریف می و های شناختی را دارند و در برابر نوسانات دلار بدترین تصویر را از فقر و گرسنگی در ذهن می و شان می و سازند.

مونا فلسفی، روان می و درمانگر کودکان گفت: شروع برخی از اضطراب می و ها از دوران بارداری مادر تا ۷ ماهگی نوزاد است. اگر والدین به نیازهای کودک در این دوران توجه نکنند اضطراب جدایی می و تواند از یک سالگی شکل بگیرد. اگرچه ژن نیز در بروز اضطراب مؤثر است اما محیط نیز در تشدید و ایجاد اضطراب تأثیر فراوان دارد. در بازی می و درمانی می و توان علائم اضطراب را به می و خوبی یافت. معمولاً بچه می و ها اضطراب را با دل می و درد، سردرد و تهوع نشان می و دهند و در برخی موارد با پرخاشگری اضطراب خود را نشان می و دهند. آنها درکی از احساس می و ها و هیجانات خود ندارند و نمی و توانند اضطراب خود را بیان کنند در نتیجه آن را به می و صورت تیک، کندن ناخن پا، کلنجار رفتن با دندان، لجبازی یا پرخاشگری نشان می و دهند. اضطراب در کودکان یعنی والدین حرف بچه خود را به خوبی درک نکرده می و اند در نتیجه آنها با پرخاشگری تلافی می و کنند.

والدینی که زبان همدلی با کودک را بلد نباشند بیشتر باعث بروز اضطراب او می و شوند. مثلاً وقتی بچه زمین می و خورد به او می و گویند لا و مرد که گریه نمی و کند، چیزی نشده است و لا و یا وقتی در بازی شکست می و خورد به او می و گویند لا و مهم نیست به ما خوش گذشت و لا و درحالی می و که زمین خوردن درد دارد و شکست خوردن غم می و انگیز است؛ همانطور که برای ما شکست تلخ و دردناک است. درحالی می و که باید به بچه گفت لا و می و دانم که درد آمد، یا می و دانم که شکست خوردی ولی بیا تلاش کنیم شاید این می و بار تو بردی و لا و. این جملات یعنی من حس تو را فهمیدم. اکثر والدین صدای هیجان بچه می و ها را خاموش می و کنند. والدین در برابر آنچه در مدرسه رخ می و دهد همینطور عمل می و کنند و مثلاً در برابر واکنش معلم برای بد خط بودن دانش می و آموز می و گویند: لا و من که گفتم مشق می و ها رو درست بنویس و لا و این در حالی است که مادر پاسخگو می و می و پرسد: لا و جلوی دیگران دعویات کرد؟ حق داری ناراحت باشی، من هم جای تو بودم ناراحت می و شدم و لا و. دو سه ساعت پس از اینکه با هیجان کودک همراهی کردید می و توانید بگویید بیا با هم مشقت را بنویسیم. بچه می و ها زبان همدلی والدین را می و فهمند. اضطراب اجتماعی نوع دیگر اضطراب است که خیلی از کودکان آن می و تجربه می و کنند. مونا فلسفی در این باره می و گوید: بچه می و های تک فرزند بیشتر به این نوع از اضطراب دچار می و شوند. آنها کمتر با کسی دوست می و شوند و اگر در سنین پایین به مهد رفته باشند، اضطراب اجتماعی خود را با پرخاشگری نشان می و دهند. آنها مهارت اجتماعی بالایی ندارند.

وی با اشاره به اینکه اخبار و تحلیل می و های اقتصادی والدین روی کودکان تأثیر می و گذارد، گفت: بچه می و ها نباید در معرض اخبار اقتصادی و حوادث قرار بگیرند. آنها توان تحلیل ندارند. بچه ۵ ساله می و ای که از ترس زلزله دیگر در تخت خود نمی و خوابد، یا کودکی که قیمت به روز دلار را می و داند در معرض خبرهایی است که برای او اضطراب ایجاد می و کند. تحقیقات ثابت کرده است که اضطراب مغز کودکان را کوچک می و کند و بچه می و خصوص بخشی که مربوط به حافظه است. اضطراب اختلال توجه و تمرکز به همراه می و آورد و

بچه‌هایی را که در سن مدرسه رفتن هستند با مشکل مواجه می‌کند. والدین به جای حل مسئله با مقایسه کردن، مشکلات را دوجندان می‌کنند و آنها را کمالگرا بار می‌آورند.

طرح‌واره‌هایی که اضطراب با خود می‌آورد  
اضطراب موجود مرموزی است که از به ظاهر کم‌اهمیت‌ترین شرایط و موقعیت‌ها در روان کودک رخنه می‌کند و تأثیر بزرگ می‌گذارد. بهروز مستخدمین حسینی، روانشناس در گفت‌وگو با همشهری گفت: شایع‌ترین نوع اضطراب در کودکان، اضطراب جدایی است که اختصاصاً به عوامل دوره بارداری، مدت بارداری و دوران نوزادی بستگی دارد. ریشه بسیاری از اضطراب‌ها در این دوران است. بخشی را جامعه پزشکی نسبت به آن بی‌تفاوت است و بخشی نیز مربوط به اطلاعات کم خانواده‌هاست. کودکانی که به زردی مبتلا می‌شوند، اگر صحیح مراقبت عاطفی نشوند، دچار اضطراب جدایی می‌شوند. من در ایران ندیده‌ام که به این کودکان توجه شود.

وی در توضیح بیشتر گفت: بسیاری از والدین نمی‌دانند که بچه‌ای که به دلیل زردی در دستگاه گذاشته می‌شود، به دلیل دوری از مادر دچار اضطراب جدایی می‌شود. نوزاد باید در روزهای اول در تماس با مادر باشد. پزشکی در این حد از دانش روانشناسی بی‌بهره است. در بیمارستان‌ها باید پزشکان آموزش ببینند یا یک روانشناس در کنار خانواده‌ها باشد. عواملی مانند تولد زودرس، سزارین و استراحت مطلق مادر نیز ایجادکننده اضطراب در کودکان است. کودک به سن مدرسه می‌رسد و بسیاری از خانواده‌ها نمی‌دانند؛ ریشه اضطراب کودکشان در چیست.

البته اگر چنین کودکی در دوران نوزادی و کودکی در شرایط ایمن زندگی کند، اضطرابش تا ۵ سالگی برطرف خواهد شد. بسیاری از والدین وقتی سبک واکنش‌ها و اضطرابی کودک در نوجوانی تغییر کرد، به متخصص مراجعه می‌کنند.

این روانشناس در مورد اضطرابی که محیط‌های اجتماعی به کودک وارد می‌کند، گفت: آنچه هم اضطراب ایجاد می‌کند و هم نمی‌گذارد آن برطرف شود، تهدید است. تهدید تا بزرگسالی نیز دنبال ماست. با نگاهی به رسانه‌ها می‌بینید که تیر روزنامه‌ها ایمن نیست. شرایط اقتصادی و اجتماعی در کشور ثبات ندارد و برای همه سنین اضطراب‌زا است. برای درمان کودکی که دچار اضطراب جدایی است، نیاز است که او و مادرش (به عنوان موضوع وابستگی و اش) در شرایط تهدید از هر نوعی قرار نگیرند. توجه داشته باشید که تهدید است سرزنش و مقایسه کردن باشد. اگر در خانواده‌ای تنش باشد، اضطراب کودک بیشتر می‌شود. تهدید لزوماً خشونت و آزار نیست، کودکی که مقایسه می‌شود، ترس از دست دادن موقعیتش را دارد. مدارس منشأ چنین ترسی هستند. در مدارس ابتدایی نمره حذف شده و جای خود را به ستاره داده است درحالی‌که تشویق با امتیازدهی اصلاً ضروری نیست.

کودکی که مدام تهدید شود و مورد انتقاد و سرزنش قرارگیرد، انواع طرح‌واره‌های بی‌اعتمادی و بداعتمادی را می‌گیرد. حسینی با اشاره به رویکرد متاخر طرح‌واره‌ای در علم روانشناسی گفت: کودک علاوه بر اضطراب با انواع روش‌های غلط تربیتی، طرح‌واره‌های مرضی پیدا می‌کند. در طرح‌واره، نگاه فرد به خود و دیگران اهمیت دارد که در کودکی ایجاد و تثبیت می‌شود. فردی که با طرح‌واره بی‌اعتمادی وارد جامعه می‌شود، مشکلات زیادی را به جامعه تحمیل می‌کند.

آخرین قیمت طلا و ارز از زبان بچه‌ها

بر اساس راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (۴) DSM-IVTR درصد از کودکان ۳ تا ۶ سال به صورت طبیعی از اضطراب جدایی رنج می‌برند. به گفته افسانه صمدزاده، روانشناس و عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی اضطراب یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی یا منشأ ناشناخته است که برانگیختگی فیزیولوژیک ایجاد می‌کند. علائم روانشناختی اضطراب احساس خستگی، غرغر کردن، بدخواهی و بی‌خوابی و بی‌اشتهایی عصبی است. علائم فیزیولوژیک آن نیز در کودکان طیف وسیعی از ناخن جویدن، حرکت غیرارادی پا، تپش قلب، تنفس نامنظم و... را شامل می‌شود که توسط یک متخصص تشخیص داده می‌شود، چون خیلی وقت‌ها بچه‌ها برای اینکه جلب توجه کنند مثلاً ناخن می‌جویند. پیشینه و سبک ارتباط والدین با کودک در تشخیص اضطراب بسیار اهمیت دارد.

وی گفت: در بسیاری از مواقع، سبک ارتباط بین والدین و کودکان می‌تواند ایجادکننده اضطراب باشد. وقتی محیط احساس امنیت و آرامش را به کودک ندهد، او تعادل روحی و درونی خود را از دست می‌دهد. او به‌دلیل وحشت از دست دادن محبت پدر و مادر دچار اضطراب جدایی می‌شود. حتی سبک «فرزندپروری» سهل یا سختگیرانه هم می‌تواند باعث اضطراب شود. ولی روش مقتدرانه (به معنای سخت و آسانگیری بجا) می‌تواند در تعادل بچه‌ها مفید باشد. البته نوع اضطراب بچه‌ها بسته به سن آنها متفاوت است. اما قدر مسلم مقررات دست‌وپا گیر و امر و نهی کردن مکرر و جلوگیری از استقلال کودکان در سنین مختلف می‌تواند شکل‌های مختلفی از اضطراب را در آنها ایجاد کند. مثلاً وقتی کودک می‌خواهد کاری را انجام دهد ولی اطرافیان زودتر از او این کار را انجام می‌دهند استقلال و در نتیجه اعتماد به نفس او را تخریب می‌کنند. اعتماد به نفس شاخص مهمی برای حذف اضطراب است. احساس ارزشمندی از خود، با سبک‌های غلط پدر و مادری از بین می‌رود.

بچه‌ها فقط شاهد گفت‌وگوی والدین نیستند؛ آنها با فهم محدود خود گفته‌ها را تحلیل می‌کنند. افسانه صمدزاده گفت: در شرایط اقتصادی کنونی که همه در مورد افزایش قیمت‌ها حرف می‌زنند، مراجعه‌کنندگان نوجوانی داریم که قیمت طلا و ارز را به‌صورت مداوم پیگیری می‌کنند چون احتمال خرید لپ‌تاپشان بستگی مستقیم با قیمت طلا و ارز دارد. حضور کودک در این فضا برایش فقط اضطراب به همراه می‌آورد. درحالی‌که والدین باید به‌گونه‌ای برخورد کنند که نظم و قانون موجود در خانه به‌درستی به کودک منتقل شود. او باید بداند قاعده تنظیم دخل و خرج در خانه یک اصل است. با بچه‌هایی که در مرحله‌ای از رشدشان درک بالایی دارند می‌توان راجع به این مسائل حرف زد.

وی با تأکید بر اینکه باید به شخصیت کودک اهمیت داد و احترام گذاشت، گفت: در خانواده‌هایی که توهین، تمسخر، تبعیض و مقایسه وجود دارد، کودک با اضطراب رشد می‌کند. در خانواده‌هایی که به کودک محبت و افراطی می‌کنند و به خواسته‌های نابی‌جای او پاسخ مثبت می‌دهند نیز کودک دچار اضطراب می‌شود، چون جامعه مانند خانواده با تمایلات و خواسته‌های آنها برخورد نمی‌کند.

راه‌های تقویت اعتماد به نفس برای رفع اضطراب:

با کودک طوری رفتار کنید که او بفهمد. مورد پذیرش خانواده و دیگران است. تا جایی که امکان دارد «خواست‌های او را تأمین کنید». محیط خانه باید گرم و صمیمی باشد و تا جایی که امکان دارد، بچه‌ها در جریان اختلافات والدین قرار نگیرند. مفهوم نظم را با الگویی مقتدرانه از فرزندپروری به کودکان یاد دهیم. به کودکان احترام بگذاریم و به آنها استقلال دهیم که با توان محدود خود کارهای خود را انجام دهند. اگر چند بچه دارید تبعیض نگذارید و با مقایسه کردن فشار روحی به آنها وارد نکنید. در شب‌نشینی‌هایی که با دیگران دارید در کنار بچه‌ها از فشارهای اقتصادی و ترس‌های خود از آینده حرف نزنید.