



راهی مطمئن برای دفع اضطراب از کودکان

اضطراب، یکی از بدترین وضعیت‌هایی است که ممکن است کودکان به آن دچار شده و از حالت نرمال زندگی خارج شوند و به دنبال آن، در تحصیل خود نیز با بن‌بست‌هایی مواجه شوند.

اضطراب، یکی از بدترین وضعیت‌هایی است که ممکن است کودکان به آن دچار شده و از حالت نرمال زندگی خارج شوند و به دنبال آن، در تحصیل خود نیز با بن‌بست‌هایی مواجه شوند. محققان کشور برای غلبه بر این حس نامطلوب، یک بازی قدیمی و نشاط‌آور را توصیه می‌کنند.

به گزارش ایسنا، دوران کودکی یکی از مهم‌ترین مراحل زندگی است که در آن شخصیت فرد پایه‌ریزی شده و شکل می‌گیرد. خانواده اولین کانونی است که کودکان از آن نگرش‌های مثبت، اخلاق، روش‌های ارتباط، مهارت‌های حل مسئله و عملکرد بهینه تحصیلی را فرامی‌گیرند.

پژوهش‌ها در مورد اختلالات رفتاری کودکان نشان می‌دهند که بیشتر بزرگسالان با شخصیت ضد اجتماعی، تاریخچه‌ای طولانی از مشکلات رفتاری را در دوران کودکی داشته‌اند. اضطراب، یکی از رایج‌ترین اختلال‌های روانی کودکان و نوجوانان و یکی از مهم‌ترین علل سازش‌ناپافتگی آن‌ها محسوب می‌شود.

نشانه‌های تشخیصی اضطراب ممکن است در کودکان با علامت‌های هیجانی و رفتاری بروز کند. بنابراین این نشانه‌ها باید شناسایی شوند تا در صورت بروز آن‌ها، تشخیص به موقع و اقدام فوری انجام شود. نشانه‌های اضطراب عبارت‌اند از: خشم و پرخاشگری، خلق تحریک‌پذیر، رفتارهای تخریب‌گرایانه، آشفتگی در توجه، تمرکز و حافظه، عدم توانایی در مهار فعالیت‌های حرکتی و اختلال در ارتباط. این اختلال در نیمی از کودکان، هشت سال یا بیشتر ادامه می‌یابد و دخترها تقریباً دو برابر پسرها، نشانه‌های اضطراب را نشان می‌دهند و این تفاوت تا شش سالگی وجود دارد.

برای رفع این مشکل، گونه‌های متعددی از مداخلات درمانی مورد توجه بوده‌اند. ولی یکی از محققان کشور در این رابطه، از یک بازی قدیمی که تقریباً هر بچه‌ای به آن علاقه دارد، نام برده است: شن بازی.

سعیده خجسته، پژوهشگر گروه علوم تربیتی دانشگاه پیام نور تهران در پژوهش خود، نقش شن بازی را در کنترل اضطراب و انگیزه پیشرفت دانش‌آموزان ابتدایی مورد بررسی قرار داده است.

در این مطالعه کاربردی، 50 تن از دانش‌آموزان پایه سوم ابتدایی شهر کرمان مشارکت داشته‌اند که برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهشی مورد نیاز از آن‌ها، از مقیاس‌های استاندارد «اضطراب» و «انگیزه پیشرفت» استفاده شده است.

نتایج این پژوهش نشان داده است که پرداختن به فعالیت شن بازی توسط دانش‌آموزان فوق، نه تنها باعث کاهش اضطراب آن‌ها شده، بلکه انگیزه پیشرفت تحصیلی را نیز در آنان ارتقا داده است.

به گفته خجسته، «کودکان از طریق شن بازی می‌توانند رفتارهای مناسب‌تر و اجتماعی‌تری را ابراز کنند و از آن به عنوان معبری برای تخلیه احساسات و کاهش رفتارهای مضطرب خود، استفاده کنند».

این محقق می‌افزاید: «همچنین شن بازی درمانی باعث می‌شود دانش‌آموزانی که انگیزه و علاقه‌ای نسبت به یادگیری دروس ندارند، فرصت‌های آموزشی و یادگیری جدیدی را به دست آورند که همین موضوع موجب افزایش انگیزه پیشرفت در آن‌ها می‌شود».

خجسته در تبیین کلی یافته‌های این پژوهش اظهار کرده است: بزرگ‌ترین فایده شن بازی درمانی، در کیفیت غیرکلامی آن نهفته است. شن بازی، به سطح پیش‌کلامی خودآگاه نفوذ می‌کند که از طریق حواس تقویت می‌شود. درواقع یکی از دلایل جذابیت شن بازی در کودکان این است که به هیچ‌گونه مهارت خاصی از جانب کودک، نیاز ندارد».

بر اساس یافته‌های این پژوهش که در فصل‌نامه «سلامت روان کودک» منتشر شده‌اند، دانش‌آموزانی که انگیزه پایینی داشته و علاقه‌چندانی به مباحث درسی و یادگیری ندارند، زمانی که به دور از هر دغدغه‌ای، مشغول بازی‌های

گروهی هستند و لحظاتی که مسائل ریاضی و ضرب و تقسیم را بر روی شن ها می نویسند، حتی اگر در حل مسائل ریاضی خطا کنند، می توانند به آسانی و بدون هرگونه اضطرابی، پاسخ های اشتباه را پاک کرده و پاسخ صحیح را جایگزین کنند.

همه این موارد جالب توجه، کمک می کنند که کودک مضطرب و بی علاقه به تحصیل، حالت نامطلوب خود را تحت کنترل درآورده و در تحصیل خود نیز گام های مؤثرتری بردارد.