

## اضطراب دوران کودکی

نگرانی‌های خاص مثل ترس از عنکبوت، سگ، یا تاریکی، ممکن است از دوران کودکی به وجود آمده باشند ضمن اینکه احتمال ایجاد آن در دیگر مراحل رشد کودک نیز وجود دارد ...



نگرانی‌های خاص مثل ترس از عنکبوت، سگ، یا تاریکی، ممکن است از دوران کودکی به وجود آمده باشند ضمن اینکه احتمال ایجاد آن در دیگر مراحل رشد کودک نیز وجود دارد .

اضطراب جدایی معمولا در سنین ورود کودک به مهدکودک یعنی زمانی که کودک از مادر جدا می‌شود، رخ می‌دهد.

با ورود کودک به دبستان این اضطراب ممکن است جای خود را به اضطراب از امتحان یا ترس نسبت به همسالان دهد.

اضطراب و نگرانی‌های عمومی‌تر که شامل نگرانی نسبت به خطرات بالقوه خارج از محیط خانه می‌شود، اغلب گریبانگیر نوجوانان امروز است، به طوری که نوجوانان بیشتر راغب هستند از داخل منزل و در شبکه‌های اجتماعی اینترنتی ارتباط برقرار کنند.

بچه‌ها معمولا برای صحبت کردن پیرامون نگرانی‌های خود دچار مشکل هستند و این که ما بتوانیم احساسی را در آنها ایجاد کنیم که تحقیر نشوند، به آنها توهین نشود یا شرمنده و دست پاچه نشوند، بسیار با اهمیت است.

رفتار درمانی بر افزایش مهارت‌های کودک تاکید دارد تا بتواند در سایه تمرین مستمر با شرایط سطح پایین اضطراب خود کنار بیاید و در همین راستا همت بر آموزش والدین دارد تا بتوانند به فرزندان خود در غلبه بر اضطراب کمک کنند.