



علل استرس کودکان هنگام جدایی از والدین تشریح شد

دبیر انجمن علمی روانپزشکی کودک و نوجوان ایران علل و راه‌های درمان استرس جدایی از والدین هنگام رفتن به مهدکودک و مدرسه را تشریح کرد و گفت: والدین معمولاً علت اضطراب جدایی نیستند ولی می‌توانند با رفتارهای خود آن را بدتر یا بهتر کنند.

دبیر انجمن علمی روانپزشکی کودک و نوجوان ایران علل و راه‌های درمان استرس جدایی از والدین هنگام رفتن به مهدکودک و مدرسه را تشریح کرد و گفت: والدین معمولاً علت اضطراب جدایی نیستند ولی می‌توانند با رفتارهای خود آن را بدتر یا بهتر کنند. فریب‌عریگل در گفت‌وگو با خبرنگار بهداشت و درمان فارس اظهار داشت: بیشتر کودکان هنگام جدایی از والدین، درجاتی از اضطراب و ناراحتی را نشان می‌دهند که این موضوع هم برای کودک و هم برای والدین دردناک است. البته در مرحله‌ای از سن کودک، این ترس و اضطراب یک پدیده رشدی طبیعی بوده و به نظر می‌رسد یک هدف تکاملی در پشت آن قرار گرفته است.

وی افزود: درجاتی از اضطراب جدایی در کودکان پیش‌دبستانی، نشانه دلبستگی ایمن و سالم به مادر و مراقبت‌کننده او است. لذا در بسیاری از موارد این اضطراب در عرض سه یا چهار دقیقه پس از ترک والد کاهش یافته و متوقف می‌شود.

عریگل تصریح کرد: اضطراب جدایی به طور طبیعی بین سن 18 ماهگی و 3 سالگی رخ می‌دهد که اوج آن در سن 24-12 ماهگی است و پس از 24 ماهگی به تدریج کاهش می‌یابد اما باید در نظر داشت که اضطراب کودک هنگام جدایش از والدین معمولاً از یک روز به روز دیگر متفاوت است چرا که یک روز کودک هنگام جدایش از مادر مضطرب می‌شود، روز دیگر به مادر می‌چسبد و غمگین است و یک روز دیگر، قشقرق راه انداخته و در مقابل جدایی مقاومت و واکنش شدید از خود بروز می‌دهد.

وی با بیان اینکه با این تعریف به تدریج کودک به سمت استقلال می‌رود ادامه داد: البته هنوز مرحله انتقالی می‌تواند مشکل و برای کودک و مادر استرس‌زا باشد و برای کودکانی که تجربه جدایی‌های بسیار مکرر یا بسیار اندک از مادر داشته‌اند، جدایی ممکن است اضطراب بیشتری را ایجاد کند.

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی گفت: هرچه کودک بزرگ‌تر می‌شود و مفهوم زمان را درک می‌کند مدارای موفقیت‌آمیز هنگام جدایی را بیشتر تجربه می‌کند، از اضطراب او کاسته می‌شود.

عریگل با اشاره به عواملی که ممکن است در شدت اضطراب جدایی کودک دخالت داشته باشند افزود: خستگی و بیماری کودک، تغییر در عادات و برنامه‌های منزل، تغییراتی مانند تولد فرزند جدید، طلاق، جدایی والدین، مرگ و بیماری اعضای خانواده که در خانواده رخ می‌دهد، عوض شدن پرستار و یا مراقبان کودک از عللی است که می‌تواند در شدت اضطراب جدایی کودک موثر است.

وی اظهار داشت: والدین معمولاً علت اضطراب جدایی نیستند ولی می‌توانند با رفتارهای خود آن را بدتر یا بهتر کنند. همچنین کودکانی که از نظر سرشتی، کودکان سخت و دشواری هستند و به تغییرات جدید، مکان و اشخاص جدید دیر عادت می‌کنند، بیشتر مستعد اضطراب جدایی هستند.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان با بیان عواملی که می‌تواند اضطراب جدایی را در کودک کاهش دهد یادآور شد: می‌توان از سن 6 ماهگی به بعد در زمان‌هایی کوتاه و به طور گهگاه از پرستار کودک یا شخص نزدیک دیگر استفاده کرد تا کودک را مراقبت و نگهداری کند. این موضوع علاوه بر آنکه کمک می‌کند تا کودک در زمان‌هایی کوتاه، دور شدن از مادر را تجربه کند، فرصتی را نیز در اختیار کودک قرار می‌دهد تا اعتماد به سایر بزرگسالان در او شکل گیرد.

وی اضافه کرد: والدین از 12 ماهگی به بعد کودک را گرچه در این مرحله معمولاً وارد بازی‌های مشارکتی نمی‌شود وارد ارتباط با همسالان کنند و از سن 3 سالگی فرصت تجربه بازی‌های گروهی را به کودک بدهد.

عریگل گفت: از سن 4-3 سالگی کودک می‌تواند بعضی اشکال کلاس‌های پیش‌دبستانی و مهدکودک را تجربه کند، به خصوص برای کودکانی که زیاد به والد خود وابسته هستند.

*چگونه والدین به کودکی که از اضطراب جدایی رنج می‌برد کمک کنند؟

عربگل ادامه داد: در ابتدا باید سعی کرد کودک را در زمان‌هایی کوتاه به مراقب جدید یا مهدکودک سپرد، زمان‌هایی که بتواند تجربه‌های مثبتی را در آن‌جا داشته باشد. البته قبل از آنکه کودک را در محل جدید ترک کرده و تنها گذاشت، کمک کرد تا کودک با محیط و مردم جدید آشنا شود.

وی اضافه کرد: در این مواقع روی موارد مثبتی که در محیط جدید رخ می‌دهد باید متمرکز شد و نگذاشت بچه‌ها از تصور چیزهای بدی که ممکن است رخ دهد نگران شده و بترسند.

دبیر انجمن روانپزشکان کودک و نوجوان ایران خاطرنشان کرد: به هیچ وجه اضطراب کودک را نباید به تمسخر گرفت و او را به‌خاطر این ترس و اضطراب سرزنش و شماتت کرد بلکه اجازه داد تا کودک بداند که والدین می‌فهمند چقدر سخت است که انسان از کسی که تا این حد دوستش دارد جدا شود، لذا والدین باید کودک را درک کنند و بپذیرند اما زیاد با او همدردی و دلسوزی نکنند.

وی اضافه کرد: در ادامه نباید تسلیم خواسته کودک شد و باید به او بفهمانید که در امنیت و سلامت خواهد بود. همچنین عشق، محبت و علاقه بی‌قید و شرط خود را نباید از کودک دریغ کرد و اگر کودک بزرگ‌تر است او را به کودکان دیگری که در آن محیط هستند معرفی کرد و بازی و تفریح خاصی را با آنها ترتیب داد.

عربگل یادآور شد: از دیگر مواردی که باید توجه داشت این است که انتظار آن را داشت که در چند هفته اول ورود به مهد یا مدرسه کودک خسته باشد و زود تحریک‌پذیر شود. لذا بهتر است هنگام ترک کودک او را ببوسد و نوازش کوتاهی کند و با خوشرویی از او خداحافظی کند و دزدکی و یواشکی کودک را ترک نکرد البته مراسم خداحافظی و ترک کودک را خیلی طولانی نکرد و بر احساسات دلسوزانه خود غلبه کرد به طوری که نباید چندین بار رفت و برگشت.

وی افزود: اگر کودک تحت هیچ شرایطی حاضر نشد به مهد یا مدرسه برود و در منزل ماند، برای او زیاد فعالیت‌های تفریحی و سرگرمی فراهم نکنند و در بازی‌ها با ایفای نقش، جدایی را با کودک تمرین کنند. همچنین پس از بردن کودک به مهد یا مدرسه مدتی آنجا بمانند، سپس کودک را با معلم یا مربی تنها بگذارند و سپس نزد او برگردند.

***معلمان نیز نقش دارند**

وی خاطرنشان کرد: معلمان و مربیان تربیتی خود را به کودک معرفی و از او دعوت کنند تا با اسباب‌بازی بازی کنند یا چیزی بخورند. همچنین اگر کودک دچار حمله هراس شده است از والدین بخواهند نزد کودک بمانند تا وی آرام‌تر شود و او را با صدایی گرم، محبت‌آمیز، راسخ و قاطع آرام کنند. از طرفی هرگز نباید کودک را به‌خاطر اضطراب و غمگینی‌اش مورد انتقاد قرار داد.

***علت آرام‌نگرفتن کودک بعد از جدایی**

این عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی تصریح کرد: چنانچه پس از گذشت 2 هفته کودک هنوز آرام نگرفته است و مشکلات هنگام جدایی ادامه دارد باید بررسی کرد که کودک صبح‌ها قبل از جداشدن از مادر و رفتن به مهد کودک یا مدرسه شکایات جسمی مکرر مانند سردرد، دل‌درد، سرگیجه، حالت تهوع، استفراغ، پیش‌قلب و ... دارد یا نه.

وی افزود: همچنین اضطراب جدایی به سال‌های مدرسه ابتدایی کشیده شده و با فعالیت‌های متناسب رشدی و سنی کودک تداخل دارد و از طرفی کودک در هیچ مرحله‌ای از زندگی خود دچار اضطراب جدایی نشده است و در نهایت امتناع از رفتن به مدرسه در بچه‌های بزرگ‌تر و نوجوانان اکثراً می‌تواند مطرح‌کننده مشکل جدی‌تری است که نیازمند کمک تخصصی است.