



آیا کودک شما افسرده است؟

زندگی شهرنشینی، غرق شدن در زندگی روزمره، خاطرات تلخ و استرس از جمله مواردی است که زندگی امروز خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد. پیامد این نوع زندگی، افسردگی را برای اعضای خانواده در بر دارد که کودکان نیز از آن مصون نیستند.

سلامت نیوز: زندگی شهرنشینی، غرق شدن در زندگی روزمره، خاطرات تلخ و استرس از جمله مواردی است که زندگی امروز خانواده را تحت تاثیر قرار می دهد. پیامد این نوع زندگی، افسردگی را برای اعضای خانواده در بر دارد که کودکان نیز از آن مصون نیستند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از خبرآنلاین؛ کودکان نیز افسرده می شوند. افسردگی ای که پشت بی توجهی والدین می ماند، درک نمی شود و به سادگی پشت گوش انداخته می شود. کسی فکرش را نمی کند این کودکان سراپا نشاط و سادگی هم می توانند افسرده شوند. وقتی گوشه نشین می شوند و لجبازی پیشه می کنند و با جسارت حرف شما را پس می زنند تنها دلیلش لوس کردن نیست؛ کودک شما پشت نگاه معصومش افسردگی نامحسوسی را پنهان کرده است که با اسباب بازی های رنگارنگ و خوراکی های جورواجور هم دست از سر او بر نمی دارد.

دکتر احمد برجعلی، استاد دانشگاه و مشاور ارشد روانشناسی شناخت افسردگی در کودکان را راهی برای پیشگیری افسردگی در بزرگسالی می داند و می گوید: #171؛ باید در قدم اول، از افسردگی در کودکان جلوگیری کنیم با شناخت افسردگی در کودک و شناخت زمینه های به وجود آمدن آن می توان او را از افسردگی در سنین دیگر ایمن کرد. اگر کودکی 3 متغیر از متغیرهای زیر را داشته باشد، دچار افسردگی است که باید تحت درمان قرار گیرد؛

- کودکی که اکثر اوقات احساس غم می کند.
- کودکی که به سختی به خواب می رود و یا زود از خواب بیدار می شود.
- خستگی مداوم کودک
- کودکی که دوستان زیادی ندارد.
- گریه کردن زیاد
- عدم تمایل به بازی کردن با کودکان دیگر
- بی اشتهايي کامل
- کودکی که معتقد است بچه های دیگر دوستش ندارند.

رفتار شما به افسردگی کودک دامن می زند

محققان بر این باورند که عوامل زیست شناختی در کنار عوامل هیجانی در افسردگی تأثیر دارد و اگر نتوانیم رخدادهای هیجانی را مدیریت کنیم، افسردگی تداوم پیدا می کند. دکتر برجعلی بر نقش خانواده و رفتار آنها در ارتباط با افسردگی کودک تأکید می کند و می گوید: #171؛ تحقیقات نشان می دهد خانواده هایی که هیجانات ابراز شده منفی در آنها بیشتر است، بیماری افسردگی در آنها بیشتر دیده می شود و بالعکس خانواده هایی که صبوری آنها بالاتر است چندان به افسردگی دچار نمی شوند. در واقع هیجان می تواند جنبه تداوم بخشی داشته باشد. «

چه کنیم تا کودک افسرده نشود

این روانشناس در پاسخ به این سوال که چه کنیم تا کودکان به بیماری افسردگی مبتلا نشوند؟ به مهمترین و اساسی ترین اقدام یعنی انعطاف در فرزند پروری اشاره می کند و می گوید: #171؛ هرچه قدر خانواده ها در تربیت فرزندان انعطاف پذیر باشند، فرزندان آنها در برابر افسردگی مقاوم خواهند بود. بچه هایی که انعطاف پذیرند، ناامیدی را به امید تبدیل می کنند و احساس مغلوب شدن، درگیر شدن و از بین رفتن در آنها وجود ندارد. اگر ما کودک انعطاف پذیر تربیت کنیم، با اولین ناکامی، اولین شکست، اولین بی توجهی، اولین فقر و ... کم نخواهد آورد، چرا که فقدان ها است که داشته ها را نشان می دهد و در این میان موضع ما نسبت به نداشته ها

7 اصل برای دوری از افسردگی کودکان

دکتر احمد برجلی معتقد است اگر این 7 اصل را در تربیت فرزندان رعایت کنیم مانع بروز افسردگی در آنها می‌شود. بهتر است این 7 اصل را به خاطر بسپارید و به عنوان یک دستورالعمل اجرایی در تربیت کودکان به کار بگیرید.

1- فرزندان را همانگونه که هست، دوست بدارید. فرزند خود را بر اساس آنچه که هست بپذیرید نه آن گونه که در تصورات و توهمات شما وجود دارد. اگر می‌خواهید آنگونه که هست را تقویت کنید، به خلق موقعیت بپردازید تا خود واقعی و خود طبیعی او بروز پیدا کند و همه باید باور داشته باشند که تفاوت فردی جزء ویژگی‌های طبیعی مخلوقات خدا است و ما باید تفاوت‌های فردی را به رسمیت بشناسیم. کسانی که با ایده آل‌گرایی خود می‌خواهند فرزندان‌شان را بزرگ کنند، بزرگترین ضربه را به فرزندان خود می‌زنند. بنابراین فرزندان خود را آنگونه که هستند، بپذیریم و خلق موقعیت کنیم تا توانایی‌ها و استعداد‌های خود را نشان دهند.

2- مقررات و انتظارات ما از فرزندان باید کاملاً زلال، معین، مشخص و متناسب با ظرفیت فرزندان باشد. باید خودمان نظم و مقررات را رعایت کنیم تا بتوانیم از فرزندان خود نیز انتظار داشته باشیم. ثبات در رفتار والدین به ثبات رفتار فرزندان کمک می‌کند. ایمنی بخش باشیم. حساسیت‌ها، نیازها و حقوق فرزندان را به رسمیت بشناسیم و پیام‌های متناقض ندهیم و به خودمان قول بدهیم که رفتارهای خود را به گونه‌ای هدایت کنیم که برای فرزندان پیش‌بینی‌پذیر باشم چرا که اگر غیر از این باشد، فرزند ناایمن می‌شود و فرد ناایمن یعنی فرد افسرده.

3- اصل ترویج ارتباط باز و صادقانه است. به جای اینکه فرزند خود را سرزنش و مقایسه و کنیم، صادقانه با او صحبت کنیم. به جای دروغ و با واسطه صحبت کردن با فرزند، صداقت را در پیش بگیریم. رابطه پیچیده و اجتنابی فقط مشکل‌آفرین است. ما باید همیشه طرف حقیقت را بگیریم نه مصلحت را. مصلحت همیشه وجود دارد ولی مصرف آن استثناء دارد. مصلحت طول و عرض و ارتفاع دارد و همه جا کاربرد ندارد ولی صداقت تحت هیچ شرایطی نباید زمین بخورد. بنابراین همیشه باید جانب اعتماد گرفته شود و از دروغ صرف‌نظر شود تا ارتباط باز و صادقانه ایجاد شود.

4- تشویق و تنبیه باید در کنار یکدیگر باشد. ما نباید خود کودک را تنبیه کنیم بلکه باید رفتار او را تنبیه کنیم. میان اصول تربیتی تشویق و تنبیه جایگاه ویژه‌ای دارد. همه ما چه به عنوان والدین و چه به عنوان فرزند، تشویق و تنبیه را تجربه کرده‌ایم و باید اذعان کرد که این 2 شیوه از رایج‌ترین اصول تربیتی است که به کار گرفته می‌شود. بیشتر والدین این 2 ابزار تربیتی را طبق آن چه از بزرگ‌ترها تجربه کرده یا دیده‌اند، برای فرزندان خود به کار می‌گیرند و تصور می‌کنند به کسب اطلاعات و افزایش آگاهی در این باره نیازی ندارند، غافل از این که نادیده گرفتن اصول این 2 شیوه تربیتی تبعاتی دارد و باعث می‌شود والدین در موارد بسیاری سرخورده و ناامید شوند. بنابراین باید در بعد تشویق سرمایه‌گذاری بیشتری انجام شود تا رفتارهای بد خود به خود کمرنگ شوند.

5- یکی از ارکان مهم و اساسی در تربیت فرزندان آزادی عمل دادن به اوست. عده‌ای از مردم آزادی عمل را با آزادی کامل و بی‌قید و بند اشتباه گرفته و کودک را به حال خود رها می‌کنند تا هر کاری خواست انجام دهد. والدین این چنین کودکانی استدلال‌شان این است: نباید جلوی آزادی کودک را گرفت، بزرگ که شد درست می‌شود. اگر جلوی کودک را بگیریم شخصیت او آسیب می‌بیند. متأسفانه این والدین خودشان را در بست‌مطیع فرزندشان می‌کنند تا بقول خودشان کودک آنها در زندگی هیچ محدودیت و نا‌کامی نداشته باشد. این نوع والدین در واقع در دادن آزادی راه افراط و اغراق را می‌پیمایند و از این نکته مهم غافلند که نتیجه این آزاد گذاشتن بی‌حد و مرز کودکان چیزی جز بی‌بند و باری و حالات نا‌بسامان روحی و جسمی برای کودکان نخواهد داشت. بنابراین باید به کودک آزادی مشروط اعطا کرد تا در ساختن و شکل‌دادن به شخصیت والای کودک موثر باشد و جلوی عصیان و سرکشی او را بگیرد و عزت نفسش بالا ببرد.

6- پرورش علایق چندگانه در کودکان؛ ممکن است عده‌ای بگویند که پرورش رغبت‌های کودکان محتاج به تجهیزات بسیار مفصلی است که بیشتر خانواده‌ها از فراهم کردن آنها ناتوان هستند. ولی باید توجه داشت که پرورش رغبت‌ها و علایق کودکان در درجه اول وابسته به رفتار پدران و مادران با کودکان است، یعنی اگر کودکی به کاری رغبت داشت وقتی ببیند که محصول کارش مورد تحسین و تقدیر پدر و مادر قرار گرفت بدون تردید رغبت و ذوق آن کودک پرورش خواهد یافت و اگر با بی‌توجهی و بی‌میلی آنان روبرو شود ذوق و رغبتش سرکوب شده از کار دلسرد می‌شود.

7- تقویت عزت نفس از افسردگی جلوگیری می‌کند. در کارهای روزمره به کودکان خود حق انتخاب بدهید و در شکست‌ها و عدم توفیق‌ها آنها را دلگرم کنید.