



چرا کودکان دچار استرس می شوند / چگونه استرس کودک خود را مدیریت کنیم

والدین زمانی که متوجه استرس و ناراحتی فرزندان خود می شوند، نباید با صدای بلند از او سوال کنند یا با گفتن حالا مگه چی شده و مگه دنیا به آخر رسیده؟

والدین زمانی که متوجه استرس و ناراحتی فرزندان خود می شوند، نباید با صدای بلند از او سوال کنند یا با گفتن حالا مگه چی شده و مگه دنیا به آخر رسیده؟ آن را متهم جلوه دهند، بلکه باید به سخنان فرزند خود خوب گوش دهند و به آرامی از او سوال کنند چه موضوعی باعث ناراحتی اش شده است. به گزارش خبرگزاری مهر، اکثر کودکان قبل از پا گذاشتن به دوران بزرگسالی فشار روانی را تجربه می کنند. برخی کودکان مجبورند با مشکلاتی چون کشمکش های خانوادگی، طلاق، تغییرات دائمی مدرسه، همسایه ها، توافقات مراقبت از کودک، فشار گروه های همسال و بعضی وقت ها حتی خشونت در خانواده یا جامعه شان دست و پنجه نرم کنند.

تاثیر فشار روانی روی کودک بستگی به شخصیت، میزان پختگی و نوع سازگاری او دارد. با این حال، تشخیص اینکه چه وقت ها بچه ها زیر بار فشارها کم می آورند همیشه ساده نیست. برای کودکان اغلب توضیح دقیق احساسشان سخت است. ممکن است به جای گفتن "من از پا افتادم" بگویند "معده ام درد می کند".

بعضی بچه ها وقتی تحت فشار روانی هستند گریه می کنند، پرخاشگر می شوند، گستاخ یا زود رنج می شوند. برخی دیگر ممکن است خوب رفتار کنند، اما نگران، ترسو و وحشت زده بشوند. به همان نسبت استرس می تواند بر سلامت جسمی کودک تاثیر بگذارد، تنگی نفس (آسم)، تب یونجه، سردرد میگرنی و بیماری های معده مثل کولیت، سندرم روده تحریک پذیر و زخم گوارشی بیماری های هستند که در موقعیت های تنش زا وخیم تر می شوند.

والدین چه کار می توانند انجام دهند؟

پدر و مادر می توانند به کودکانشان کمک کنند تا تاثیرات فشار روانی را در حداقل نگه دارند. والدین باید سطوح روانی خودشان را کنترل کنند. در تحقیقی پیرامون خانواده هایی که حوادث تلخ و ناگوار را تجربه کرده اند، مانند زمین لرزه یا جنگ، بهترین مبنای پیش بینی چگونگی سازگاری کودکان با مشکلات، نحوه سازگاری والدینشان است.

پدر و مادر باید به خصوص از زمانی که سطوح فشار روانی شان در روابط زناشویی تاثیر می گذارد آگاه باشند. دعواهای مکرر بین والدین برای کودکان اضطراب آور است. خطوط ارتباطی را باز بگذاریم. کودکان وقتی با والدینشان ارتباط خوبی دارند احساس بهتری نسبت به خود پیدا کنند.

کودکانی که دوستان نزدیک ندارند، در مورد احساس فشار روانی ناشی از مشکلات در خطر هستند و والدین باید با برنامه ریزی، قراردادهای بازی و سایر تفریحات، از روابط دوستانه کودکان حمایت کنند.

والدین باید جدول زمانی برنامه روزانه را با توجه به خلق و خوی فرزند شان در ذهن خود پی ریزی کنند. اگر چه اغلب بچه ها در محیطی کلیشه ای با امور روزمره ثابت وحد و مرزهای کاملاً امن رشد می کنند اما میزان تحملشان در مقابل تحریک متفاوت است. مهم نیست جدول زمان بندی شده بچه ها چقدر شلوغ است، آنها در هر سنی به بازی و آرامش نیاز دارند. بچه ها از بازی برای شناخت دنیای اطراف، بررسی افکار و آرام کردن خودشان استفاده می کنند.

وقتی متوجه عصبانیت و ناراحتی فرزندمان شدیم، سعی نکنیم با صدای بلند از او سوالی کنیم یا با گفتن کلماتی خوب، حالا مگه چی شده؟ دنیا به آخر نرسیده آن را متهم جلوه دهیم. به سخنان فرزند خود خوب گوش دهیم و به آرامی از فرزند خود سوال کنیم چه موضوعی باعث ناراحتی اش شده و سعی کنیم فقط شنونده باشیم و با علاقه و صبر و حوصله به سخنان او گوش دهیم و از هر گونه پیشنهاد، داور، نصیحت و امر و نهی پرهیز کنیم.

با ادای کلمات و جملاتی سعی کنیم به فرزندمان القا کنیم که متوجه احساس اش شده ایم و با او کاملاً هم عقیده هستیم. به طور مثال وقتی کودکمان موضوعی را برای ما تعریف کرد با ادای جملاتی مثل من اگر جای تو بودم، ناراحت می شدم. تعجبی نداره عصبانی شدی چون کار آنها زشت بوده است و با ارائه جملات مشابه به فرزند خود بفهمانیم که او را درک می کنیم و احساسش را متوجه می

این رفتار باعث می شود تا کودکان با ما رابطه خوبی برقرار کند و به ما نزدیکتر شود. این احساس برای زمان های نا راحتی، استرس و خشم برای او کاملاً خوب است. فرزندان ما باید بدانند والدینی دارد که حامی او هستند و او را درک می کنند.

احساس آنها را نامگذاری کنیم. اکثر کودکان هنوز نامی برای احساس خود ندارند. اگر فرزند ما احساس خشم و نا راحتی کرد با استفاده از کلمات به تشخیص احساس او کمک و او را در نامگذاری احساسش یاری کنیم. چنانچه آنها به احساس خود و نام آن آگاه باشند، نحوه بیان بهتری خواهند داشت و بهتر می توانند با ما رابطه برقرار کنند.

به او کمک کنید تا استرس اش را با انجام کارهایی مانند دوچرخه سواری، پیاده روی، گوش دادن به موسیقی یا نوشتن یادداشتهای روزانه تسکین بدهد. نگذاریم او به تنهایی بار استرس اش را به دوش بکشد. هنگامی که او آرام است، با او به صحبت بپردازیم تا راه حلی برای مشکلش پیدا کنیم که باعث استرس او شده است. سعی کنیم احساسات او را مثبت نگه داریم مشکلات معدودی که نتوان آنها را حل کرد، و استرس تنها واکنشی موقتی است.