

## اضطراب جدایی بچه ها را برطرف کنیم

هربار که حرف مهمانی رفتن می‌شود، از تصور جار و جنجالی که دختر سه ساله‌ام به پا می‌کند، چهار ستون بدنم به لرزه می‌افتد. وقتی یادم می‌افتد ...



سلامت نیوز : #171؛ هربار که حرف مهمانی رفتن می‌شود، از تصور جار و جنجالی که دختر سه ساله‌ام به پا می‌کند، چهار ستون بدنم به لرزه می‌افتد. وقتی یادم می‌افتد که هربار با دیدن دوست‌ها و آشنایان چطور به من می‌چسبند، به پا یا گردنم آویزان می‌شود و حاضر نیست حتی برای یک لحظه از من جدا شود، دلم می‌خواهد از خیر مهمانی رفتن بگذرم و اصلا تا وقتی این مشکل حل نشده پایم را از خانه بیرون نگذارم. &raquo;

به گزارش سلامت نیوز به نقل از شهرزاد ؛ تصویر بچه‌ای که در مهمانی و خیابان و... به مادر یا پدرش می‌چسبند یا موقع روبه‌رو شدن با غریبه‌ها پشت والدینش قایم می‌شود، آنقدرها دور از ذهن نیست. چسبیدن کودک به والدین و ترس او از جدایی، واقعیت روزمره زندگی پدر و مادرهایی است که فرزند یک تا 3 ساله دارند زیرا یکی از مراحل طبیعی رشد کودکان در این سن محسوب می‌شود. اما مرز باریکی میان اضطراب طبیعی ناشی از جدایی و چسبیدن بیش از حد وجود دارد. آیا می‌دانید این مرز کجاست و چطور باید بدون هرگونه آسیب روحی به کودک او را از خودتان جدا کنید؟

پدر، مادر شما مقصید

ترس ناشی از جدا شدن از والدین معمولا حوالی 18 ماهگی به وجود می‌آید و اغلب واکنشی طبیعی است که بعد از به‌راه افتادن کودک بروز می‌کند. بچه‌ها در این سن میل به استقلال دارند اما این روند گاهی چنان ترسناک به نظر می‌رسد که کودک به والدینش پناه می‌برد تا کمی از اضطرابش کم شود. اضطراب جدایی اگر توسط پدر و مادر به شیوه صحیحی مدیریت شود، در 3 سالگی برطرف می‌شود اما مشکل از اینجا شروع می‌شود که والدین راه برخورد درست با این مسئله را نمی‌دانند و اضطراب طبیعی کودک را تبدیل به اختلالی می‌کنند که هم خودشان و هم کودک را قربانی خواهد کرد. جالب است بدانید که ژنتیک و نقل مکان و تغییر محیط هم می‌توانند بر اختلال جدایی دامن بزنند اما باز هم به گفته روان‌شناسان والدین و روش‌های نادرست تربیتی‌شان تقصیرکارترند.

بدون مامانم هرگز!

چسبیدن به والدین و اضطراب جدایی زمانی تبدیل به یک بحران می‌شود که کودک به سن مدرسه یا مهدکودک رسیده است. اینجاست که به هیچ صراطی مستقیم نمی‌شود و حاضر نیست دست مادر یا پدرش را رها کند و بدون جیغ و داد هیستریک چند دقیقه تنها بماند. عادت دادن کودک به تنها ماندن و عادت دادن خودتان به سر و صداهای او راه‌حل اساسی این مشکل است. پس اگر بچه‌ای دارید که بیش از حد به شما می‌چسبند و به قول اطرافیان کمی لوس شده است، بهتر است خودتان را برای یک قشقرق حسابی آماده کنید و بعد او را در جریان قرار دهید که قرار است چند دقیقه در جمع یا چند ساعت در خانه تنهاش بگذارید و به امور شخصی خودتان برسید.

شنیدن صدای گریه کودک یا دیدن اشک‌هایی که روی صورتش می‌غلتد منظره خوشایندی نیست و شاید وجدان‌تان را به درد بیاورد اما یادتان باشد که دارید او را برای یک زندگی مستقل در دوران بزرگسالی آماده می‌کنید پس مطابق این دستورالعمل رفتار کنید.

قدم اول: بدون اطلاع کودک و بهانه ریختن ترس او از جمع، او را یک‌دفعه رها نکنید و تنها نگذارید. قبل از این‌که بروید برنامه‌تان را به زبان ساده برایش توضیح دهید و به او بگویید که در این مدت چه کارهایی می‌تواند بکند. پسر یا دختر کوچک شما باید در نبودتان احساس امنیت و آرامش کند و با مشکلی مواجه نخواهد شد. یادتان باشد اگر بدون خبر کردن کودک، ناگهان او را در یک جمع یا در خانه تنها بگذارید، از این به بعد هیچ‌وقت به شما اطمینان نمی‌کند و دائما به شما می‌چسبند.

قدم دوم: به طور قطع پسر یا دختر کوچک شما که همیشه به شما چسبیده بوده به این سادگی‌ها راضی نمی‌شود و به داد زدن یا اشک ریختن متوسل می‌شود. در این شرایط دوباره برنامه‌تان را توضیح دهید و برای آرامش خودتان زیر لب تکرار کنید: #171;می‌دونم به خاطر این‌که خیلی دوستم داره و می‌خواد کنارش باشم اینجوری گریه می‌کنه ولی من چند دقیقه کنارش نیستم و بعد دوباره پیشش برمی‌گردم تا با هم باشیم.&#171;

قدم سوم: این جریان به خصوص در دفعات اول ممکن است بیشتر از آن چیزی که فکرش را می‌کنید طول بکشد. سعی کنید عصبانی نشوید و احساس کودک از اینکه بودن در کنار شما را به هر کار دیگری در این دنیا ترجیح می‌دهد، درک کنید. با این حال اصلا برنامه‌تان را به تعویق نیندازید و آن را همانطور که برایش توضیح داده بودید، اجرا کنید.

قدم چهارم: اگر سه گام بالا را به درستی انجام داده باشید، کودک کم‌کم دوری از شما را می‌پذیرد و یاد می‌گیرد که تنها ماندن آنقدرها هم ترسناک نیست. در این مرحله شما با تشویق او می‌توانید این رفتار درست را تقویت کنید و چسبی که فرزندتان را برای چند ماه یا چند سال به شما وصل کرده بود، بکنید. برای تمجید از کودک از عبارت #171;تو دیگه بزرگ شدی&#171; استفاده کنید و شاهد معجزه آن باشید.

### کوچولوهای حقه‌باز

از آنجا که جدا شدن از پدر یا مادر برای بچه‌ها چندان خوشایند نیست، وقتی می‌بینند با گریه و داد و نق زدن راه به جایی نمی‌برند، ممکن است از روش‌های دیگری مثل تمارض به بیماری و بدحالی استفاده کنند. این مسئله اغلب در مورد کودکانی صادق است که در زمان بیماری اجازه دارند کارهایی را که در مواقع عادی برای‌شان مجاز نیست، انجام دهند. برای این بچه‌ها بیماری موقعیتی جالب‌تر و امن‌تر است که برای چسبیدن به والدین از آن استفاده می‌کنند. تا حد امکان گول این رفتار را نخورید و برنامه‌تان را بدون کمترین تغییری انجام دهید. در ضمن هنگام بیماری از توجه بیش از حد به کودک خودداری کنید تا بعدا دچار این دردها نشوید.

### می‌چسبم چون کمرو هستم

از اضطراب جدایی و وابستگی بیش از حد کودک به والدین که بگذریم، چسبیدن کودک به والدین به‌ویژه در جمع و مهمانی و... می‌تواند ناشی از کمرو بودن کودک باشد. این بچه‌ها ممکن است در منزل خیلی هم شلوغ، پر سر و صدا و حتی پرحرف باشند اما وقتی وارد یک جمع غریبه می‌شوند، ترجیح می‌دهند پشت پدر یا مادرشان قایم شوند و با هیچ‌کس سلام‌علیک نکنند. در این شرایط گفتن جملاتی از قبیل #171;زود باش به عمو سلام کن&#171; به خصوص اگر با چاشنی زور و اجبار همراه شود، نتیجه عکس داده و چسبی که کودک را به والدینش چسبانده است، محکم‌تر می‌کند. اگر چسبیدن کودک‌تان به شما در یک جمع آشنا یا ناآشنا ناشی از خجالت و کمرویی است، به هیچ عنوان به او برچسب نزنید.

همین که وارد مهمانی می‌شوید دست روی شانه‌اش نگذارید و وقتی در پاسخ به احوالپرسی‌های دیگران پشت شما قایم شد، نگویید: #171;بچه ما کمی خجالتیه. به خاله کوچکش رفته!&#171; چرا که این روش تنها به تقویت خجالت او کمک می‌کند و بهانه‌ای دستش می‌دهد که بیشتر به شما بچسبد. حمایت شما از خجالتی بودن او هم یکی از راه‌های غلطی است که والدین بسیاری از آن استفاده کرده‌اند و می‌دانند که به ناکجاآباد ختم می‌شود. پس برای فرزندتان ارزش قائل شوید و با معرفی کردن او به دوستان جدید، حضور در جمع‌های دوستانه، شعرخواندن، کاردستی درست کردن همراه با گروه دوستان هم‌سن و سال و... خجالت او را از بین ببرید. در ضمن سعی کنید در دفعات اول همبازی‌ای برای فرزندتان پیدا کنید که از خودش کوچک‌تر باشد تا دختر یا پسران احساس تسلط بیشتری بر اوضاع داشته باشد و برای مقابله با ترسش، به شما پناه نیاورد.

### اضطراب جدایی و راه‌های درمان آن

اضطراب جدایی یک موضوع مشترک میان کودکان است که در دوران پیش دبستان در برخی از آن‌ها بروز می‌کند. این حالت اگر 3-4 دقیقه طول بکشد نشانه دل‌بستگی سالم و ایمن کودک به پدر و مادرش است اما وقتی طولانی می‌شود و به حالت مزمن در می‌آید، مشکل‌ساز خواهد شد. این اختلال در کودکان ممکن است با علائم کلامی و جسمانی ظاهر شود. کودکی که دچار این اختلال شده، هنگام جدا شدن از والدینش سردرد یا دل درد می‌گیرد و حالت تهوع یا استفراغ پیدا می‌کند. او حتی گاهی اضطراب خود را با فریاد زدن، التماس کردن و پا به زمین کوبیدن نشان می‌دهد یا حتی از شب قبل دچار کابوس‌هایی می‌شود که موضوع اصلی آن جدایی از والدین است. عادت دادن کودک به تنهایی باید از 6 ماهگی آغاز شود وگرنه کودک در حوالی 3-4 سالگی همچون چسب به پدر و مادرش می‌چسبد و تنها گذاشتنش آنقدر ساده نخواهد بود.

بدترین روش برای جدا کردن کودک از خود، باج دادن به اوست. اگر فرزندتان در مهمانی، اتوبوس، مترو یا حتی منزل به شما

می‌چسبد سعی نکنید با دادن وعده اسباب‌بازی، شکلات و... او را از این کار بازدارید. باج دادن باعث می‌شود کودک هر بار موقع بیرون رفتن یا جدا شدن از شما انتظار پاداش داشته باشد. بازی‌های ساده‌ای مانند قایم موشک می‌تواند فرزند شما را به رفت و آمدهای تان عادت دهد. با قایم شدن پشت در یا پنهان کردن خودتان در کمد و انجام این قبیل بازی‌های پر جنب و جوش کودک اطمینان دوباره دیدن افرادی که دوست‌شان دارد را تجربه خواهد کرد. البته اگر علائم جسمانی ناشی از اضطراب جدایی در دختر یا پسر کوچک شما شدید است، باید از یک مشاور کمک بگیرید.