

اضطراب شکوفه ها

حتما روز اول مهر کودکان گریانی که با التماس از مادرشان می‌خواهند آنها را به خانه برگردانند، دیده اید در حالی که بعضی بچه‌ها با لبخند از پدر و مادر خداحافظی می‌کنند و وارد مدرسه می‌شوند؛ ولی علت این تفاوت چیست؟



سلامت نیوز : حتما روز اول مهر کودکان گریانی که با التماس از مادرشان می‌خواهند آنها را به خانه برگردانند، دیده اید در حالی که بعضی بچه‌ها با لبخند از پدر و مادر خداحافظی می‌کنند و وارد مدرسه می‌شوند؛ ولی علت این تفاوت چیست؟

دکتر فریبا عربگل، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی در این باره به جام جم می‌گوید: کودک دچار اضطراب جدایی، وقتی کسی که مراقبت از او را به عهده دارد به هر دلیلی از کنارش دور می‌شود، دچار اضطراب می‌شود و مدام فکر می‌کند آیا او را دوباره می‌بیند یا نه. این اضطراب جدایی تا دو یا سه سالگی طبیعی است و انتظار می‌رود در مراحل بعدی زندگی فروکش کند، ولی گاهی تا سنین بالاتر و سنین مدرسه هم در کودک باقی می‌ماند.

چاره اندیشی از سنین خیلی پایین

معمولا والدین از قبل، متوجه احساس اضطراب در فرزند خود می‌شوند و باید قبل از شروع مدرسه برای آماده کردن او برای چنین جدایی تمهیداتی بیندیشند تا کودک، تجربه جدایی از آنها را در مدت کوتاه داشته باشد. دکتر عربگل راهکارهایی را در این باره پیشنهاد می‌کند: والدین باید اجازه دهند بعد از دو سالگی کودک در زمان‌های کوتاه یک تا دو ساعته خانه اقوام نزدیک یا حتی همسایه‌ای که به او اطمینان دارند، بماند تا محیطی غیر از خانه را بدون حضور پدر و مادر تجربه کند و برای جدایی‌های طولانی مدت مثل ساعت‌های حضور در مدرسه آماده شود. حتی می‌توان بعد از سنین چهار تا پنج سال بچه‌ها را 30 دقیقه تا یک ساعت در خانه تنها گذاشت، البته به شرطی که محیط خانه امن باشد و مثلا به او آموخته باشند اگر زنگ خانه را زدند چه باید بکنند. وی ادامه می‌دهد: معمولا بچه‌هایی که مهدکودک رفته‌اند، راحت‌تر با رفتن به مدرسه و جدایی چند ساعته از والدین کنار می‌آیند. بچه‌هایی که مادرشان شاغل است و در طول روز کسی بجز والدین از آنها مراقبت می‌کند هم کمتر برای مدرسه رفتن دچار مشکل می‌شوند.

همراه کردن کودک هم کمک کننده است

به گفته دکتر عربگل، راه دیگر آماده کردن بچه‌ها این است که در تابستان وقتی برای ثبت نام، سوال یا آشنایی با کادر مدرسه می‌رویم، فرزندمان را همراه ببریم تا محیط مدرسه را ببیند و با آن آشنا شود. این روانپزشک کودک توصیه می‌کند: وقتی والدین می‌خواهند وسایل مدرسه مثل کیف، دفتر و نوشت افزار را برای کودک تهیه کنند، حتما او را با خود ببرند تا آمادگی ذهنی پیدا کند. حتی باید از خاطره‌های خودشان در مدرسه و اتفاق‌های خوبی که برایشان افتاده و برای او هم می‌افتد برایش حرف بزنند، ولی هرگز نباید در حضور کودک درباره خاطرات بد از مدرسه یا این که بعضی بچه‌ها روز اول مدرسه گریه می‌کنند، صحبت کرد.

علائم آزاردهنده اضطراب جدایی

بعضی بچه‌ها با وجود همه این اقدام‌ها و دوران‌دیشی والدین، پایه اضطرابی قوی دارند و هنگام جدایی از والدین دچار اضطراب شدیدی می‌شوند که هم خود را با علائم جسمی نشان می‌دهد و هم علائم روانی و فکری. دکتر عربگل درباره این علائم می‌گوید: علائم جسمی معمولا زمانی که قرار است کودک از والدین جدا شود، بروز می‌کند و معمولا حالت تهوع، دل درد و استفراغ است. او ادامه می‌دهد: گاهی این علائم از شب قبل از مدرسه شروع می‌شود و بچه‌ها مدام از مادرشان می‌پرسند: #171می‌شود فردا به مدرسه بروم و پیش شما بمانم؟« یا مدام گریه می‌کنند، ولی بعد از این که از مدرسه برمی‌گردند، این علائم دیگر در آنها دیده نمی‌شود.

این فوق تخصص روانپزشکی کودک علائم فکری بچه‌های مضطرب خود را این گونه برمی‌شمارد: فکریایی مثل این که نکند مامان

دنبالم نیاد، راه مدرسه را گم کنم و هر چیزی که باعث جدایی آنها از پدر و مادر شود، در ذهن بچه های مضطرب تکرار می شود. این علائم فکری گاهی آنقدر شدید می شود که تمرکز بچه را به هم می ریزد.

وقتی علائم اضطراب طول می کشد

اگر این علائم فکری، جسمی و روان شناختی سه، چهار هفته بعد از شروع مدرسه، پیش دبستانی یا مهدکودک ادامه پیدا کند یا در این مدت علائم کودک شدید باشد به طوری که نتواند به مدرسه برود، به مداخله روان شناسی نیاز است. دکتر عربگل تاکید می کند: چنین بچه ای باید حتما درمان شود و نباید بگذاریم این روند ادامه پیدا کند، ولی معمولا پدر و مادر نگران قبل از این که کودک را به روانپزشک ببرند، بارها او را نزد متخصص اطفال، گوارش یا حتی اورژانس می برند در حالی که مشکل جسمی نیست.

وی با اشاره به این که پدر و مادر باید به فرزندشان آرامش و اطمینان بدهند تا علت اصلی ترس و اضطراب که همان جدایی از مادر است، از بین برود، ادامه می دهد: زمانی که بچه قدری به محیط مدرسه عادت کرد، مادر می تواند زمان های کوتاه او را ترک کند و دوباره برگردد. باید به عنوان یک قانون ثابت به کودک بفهمانیم من باید تو را به مدرسه ببرم و تو باید به مدرسه بروی و نمی توانی در خانه بمانی، ولی راس ساعتی که تعطیل می شوی، دنبالت می آیم.

دروغ گفتن به کودک، بدترین رفتار

دکتر عربگل با تاکید بر این که بدترین رفتار این است که به بچه دروغ گفته شود، می گوید: بعضی پدر و مادرها به فرزندشان می گویند کنارت می مانیم و همینجا هستیم، ولی به محض این که حواس او پرت می شود، می روند یا خود را پنهان می کنند. این کار بسیار اشتباه است و باید واقعیت را گفت. این فوق تخصص روانپزشکی کودک تاکید می کند: باید تحت هر شرایطی بچه را در مدرسه نگهداشت. اگر حال او خیلی بد بود، باید بگوییم اگر اینقدر حالت بد است که نمی توانی در مدرسه بمانی، باید برویم بیمارستان. حالا انتخاب کن؛ مدرسه یا بیمارستان؟ این کار باعث می شود فکر نکنند، می تواند برگردد خانه چون اگر به خانه برگردانده شود، این رفتارها در او تقویت می شود.

اگر کودک به خانه برگشت

ولی اگر والدین به هر دلیلی مجبور شدند بچه را به خانه ببرند، چه؟ دکتر عربگل می گوید: نباید شرایط طوری باشد که به بچه خوش بگذرد یا حتی اوضاع مثل همیشه باشد، یعنی نباید اجازه داد تلویزیون تماشا کند یا پای رایانه بنشیند و حتی بازی کند! والدین باید به او بگویند: #171;تو مریضی! پس نمی توانی بازی کنی. برو روی تختت؛ علاوه براین، تکالیف مدرسه اش را هم باید انجام دهد. او توضیح می دهد: شرایط نباید طوری باشد که بچه فکر کند چون مریض است، توجه بیشتری می گیرد، ولی نباید با کودک مقابله هم کرد و مثلا به او گفت: #171;تو داری ادا درمی آوری!؛ درواقع باید به کودک فهماند که می دانیم ناراحت هستی و دلت برای ما تنگ می شود، ولی هر جا باشی، ما هستیم و دوستت داریم.

بچه هایی که بیشتر دچار اضطراب جدایی می شوند

معمولا بچه هایی که مادر و پدرشان را به هر علتی از تنبیه کلامی درباره آنها استفاده و مدام آنها تهدید به ترک یا دوست نداشتن کرده اند، در چنین مواقعی بیشتر احساس اضطراب و نگرانی می کنند. دکتر عربگل تاکید می کند: بچه هایی که در خانواده پرتشنج که در آنها مدام از طلاق و جدایی صحبت می شود یا مادر یکی، دو بار خانه را ترک کرده و رفته، بزرگ شده اند، بیشتر چنین رفتارهایی را نشان می دهند.

گاهی اضطراب ذاتی است

این روانپزشک کودک به نکته مهم دیگری نیز اشاره می کند: بعضی بچه ها به طور ذاتی و سرشتی مضطرب هستند؛ یعنی پدر و مادر رفتار مناسبی با آنها داشته اند و در محیط سالمی هم بزرگ شده اند، ولی چنین خصوصیتی به طرز ذاتی در آنها وجود دارد و از دوره نوزادی وابسته والدین بوده اند؛ مدام روی پای مادر می نشسته اند و هرگز تجربه جدایی از پدر و مادر را نداشته اند. برای چنین بچه هایی، روز اول مدرسه یا پیش دبستانی بسیار غم انگیز است. دکتر عربگل به پدر و مادرهای این بچه ها توصیه می کند: باید قبل از شروع مدرسه یعنی قبل از شش، هفت سالگی، چنین بچه هایی را آماده جدایی کرد. مثلا اگر تا این سنین هنوز کودک پیش والدینش می خوابد یعنی وابستگی زیاد است، باید کم کم جای او را جدا کرد؛ چون جدایی فیزیکی باعث جدایی روانی هم می شود و بچه ای که شب تا صبح در اتاقش جدا از مادر می خوابد، جدایی چند ساعته در روز را بهتر تحمل می کند و کمتر دچار اضطراب می شود.