

کودکانی که دیده نمی شوند

ترس نادیده گرفته شدن یا جدایی در کودکان یکی از شرایط احساسی نرمال در روند رشد کودکان است و از زمانی آغاز می شود که کودک متوجه می شود افرادی هم در زندگی هستند که در آن حضور ندارند. این شرایط را با نام «تداوم سوژه» می شناسند.



سلامت نیوز : ترس نادیده گرفته شدن یا جدایی در کودکان یکی از شرایط احساسی نرمال در روند رشد کودکان است و از زمانی آغاز می شود که کودک متوجه می شود افرادی هم در زندگی هستند که در آن حضور ندارند. این شرایط را با نام «تداوم سوژه» می شناسند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سایت برترین ها ؛ در برخی موارد، بسیاری از کودکان یا حتی خردسالان ترس و غمی واقعی برای جدایی والدین از آنها از خود نشان می دهند. اگر بخواهیم گسترده تر در این رابطه سخن بگوییم، باید گفت این حس در کودک پدیدار می شود که: این کودک بی دفاع به طور طبیعی و در نتیجه جدا شدن او از والدینش دچار افسردگی و غم سنگینی است. او ناخودآگاه احساس می کند حامی خود را از دست داده است. شاید این مساله را در کودکان کلاس اولی زیاد دیده باشید که با گریه و اجبار به مدرسه برده می شوند و مادر باید ساعت ها آنجا بماند تا کودک حس تنهایی و جدایی پیدا نکند.

در بسیاری موارد، رفتارهای کودک و جدایی در او ریشه فرهنگی دارد. در کشورهای غربی، کودکان از همان سنین ابتدایی دچار استرس استقلال و روی پای خود ایستادن دارند. اما در فرهنگ های دیگر، خیلی کم پیش می آید که فرزند شیرخواره یا نوزاد از مادر خود جدا شود.

صرف نظر از مساله فرهنگی کشورهای مختلف، این دردی است که در کودک ترس و ناامیدی را پرورش می دهد. اما خوشبختانه راهکارهای مختلفی برای برطرف کردن این احساسات منفی وجود دارد و می توان آن را کنترل کرد. برخی از این راهکارها را در ادامه برایتان توضیح داده ایم.

این احساس اصولاً چه مواقعی پدیدار می شود؟

کودک درد جدایی و نادیده گرفته شدن را در اوایل سن 6 یا 7 سالگی از خود بروز می دهد. اما اوج این احساسات در نوجوانی و جوانی و بین سال های 10 تا 18 سال است. این احساسات زمانی در فرزند پدیدار می شود که والدین او برای کار یا خرید بیرون می روند و او رادر خانه تنها می گذارند. حتی شب ها هم که شما در اتاقی دیگر خوابیده اید و کودک در اتاق خودش هست نیز دچار ترس استرس ناشی از نادیده گرفتن می شود. این ترس از زمانی که کودک 24 ماهه است در او شروع می شود و ممکن است تا سال های آینده ادامه داشته باشد.

چگونه می توان در این رابطه به کودکان کمک کرد؟

والدین گزینه های مختلفی دارند:

تا حد امکان کودک را از خود دور نکنید. به ویژه زمانی که احساس می کنید کودک از ترس دوری از شما دچار عصبیت و ناامیدی شده است، سعی کنید زمان بیشتری در کنار او باشید. این کار کمک می کند تا به تدریج این حس منفی را در وجود خود از بین ببرد و دوباره با آرامش زندگی را ادامه دهد.

کودک را نزد افرادی بگذارید که با آنها آشنا است و احساس خوبی در کنار آنها دارد. اگر به هردلیلی، به طور مثال، برای رفتن به سرکار مجبور هستید چندین ساعت فرزند خود را ترک کنید، ترجیحاً او را نزد افرادی همچون پدر، مادر بزرگ، عمه یا خاله بگذارید. شاید کودک شما همچنان معترض و هراسناک باشد اما دست کم در غیاب شما چهره هایی را می بیند که برایش آشنا هستند و دوستشان

دارد.

ابتدا کودک را با پرستارش آشنا کنید. اگر به دلیل شاغل بودن مجبور هستید کودک را چندین ساعت در روز تنها بگذارید، برای او پرستار بگیرید و سعی کنید این دو نفر را با هم آشنا کنید و سپس با هم تنهایشان بگذارید.

چگونه باید کودک را برای جدایی آماده کرد؟

باید به تدریج به کودک بیاموزید که به این شرایط عادت کند. اگر او را نزد مادر یا اعضای خانواده خود می گذارید یا برایش پرستار گرفته اید، باید مسایل زیر را رعایت کنید:

&8226#; از روزهای اول، جدایی را با هم تمرین کنید

برای کودک بسیار آسان تر است که اگر قرار است جدایی چند ساعته از شما را تحمل کند، او آغازگر این مساله باشد. در همین راستا، هنگامی که چهار دست و پا می کند و به اتاقی دیگر می رود (اگر مطمئن هستید که در آن اتاق خطری او را تهدید نمی کند)، اجازه دهید چند دقیقه تنها بماند و سپس سراغش بروید.

یا مثلا می توانید هنگام خروج از اتاق به فرزند خود بگویید از اتاق خارج می شوید و باز خواهید گشت. با این کار او به طور ناخودآگاه می آموزد که اگر چند دقیقه از اتاق خارج شوید، دوباره باز خواهید گشت و هیچ مشکلی برای او پیش نخواهد آمد.

&8226#; زمانی را برای راحتی کودک اختصاص دهید

وقتی برای کودک پرستار می گیرید، پیش از ترک آنها زمانی را با هر دو آنها سپری کنید و با هم بازی کنید. برای این کار می توانید از پرستار بخواهید هر روز نیم ساعت زودتر بیاید تا چندین روز نیم ساعت سه تایی با هم بازی کنید و سپس شما خانه را ترک کنید.

اگر او را مهد کودک می برید هم بهتر است روزهای اول با او به کلاسش بروید و چندین دقیقه همبازی اش باشید تا حس آرامش داشته باشد و به موقعیت جدید خود عادت کند.

&8226#; همیشه از او خداحافظ کنید

هنگام ترک کودک، حتما او را در آغوش بگیرید و ببوسید و به او بگویید کجا می روید و چه زمانی باز خواهید گشت. هرگز خداحافظی خود را طولانی نکنید. بی خبر هم او را تنها نگذارید زیرا کودک وقتی شما ناگهان غیب می شوید بیشتر احساس خطر و اضطراب پیدا می کند.

&8226#; همه مسایل را برایش توضیح دهید

کودک همیشه مشتاق شنیدن احساسات شما است، بنابراین، گرمی و محبت خود برای پرستاری که انتخاب کرده اید را برای او توضیح دهید. هنگامی که کودک گریه می کند یا ناراحت است، شما گریه نکنید یا چهره خود را غمگین نشان ندهید. مطمئن باشید با گذر زمان هر دو شما به این شرایط عادت خواهید کرد. شک نکنید پرستار به شما خواهد گفت گریه کودک در زمانی که هنوز خانه را ترک نکرده بودید، قطع شده است.

&8226#; وقتی می روید، واقعا بروید

اینکه پس از خروج دوباره به خانه بازگردید تا کودک خود را آرام کنید، کار را برای شما، فرزندان و پرستار او سخت تر می کند و هیچ جنبه مثبتی ندارد.

&8226#; دوره آزمایشی تعیین کنید

ابتدا سعی کنید با یک ساعت ترک کودک او را آماده کنید. فقط یک ساعت بیرون بروید و او را با خانواده یا پرستار تنها بگذارید. چندین بار این کار را تکرار کنید تا کودک تا حدی به این شرایط عادت کند و سپس او را برای چندین ساعت پیاپی تنها بگذارید.

چگونه می توان ترس جدایی شبانه را برطرف کرد؟

ترس جدا ماندن از والدین برای کودک یک ترس و نگرانی واقعی است و شما وظیفه دارید زمان خواب کودک را با آرامش بسیار همراه کنید. برای این منظور راهکارهای زیر را انجام دهید: پیش از اینکه کودک به خواب برود او را در آغوش بگیرید، برایش کتاب یا شعر و آواز بخوانید. اگر پس از ترک کودک، شروع کرد به گریه کردن با اتاقش باز گردید و او را در آغوش بگیرید تا مطمئن شود شما مراقب او هستید و خودتان هم خیالتان راحت شود که روان کودک در آرامش است. اما این سرزدن ها باید بسیار کوتاه باشد و او باید بیاموزد که خود به تنهایی باید بخوابد و به مرور زمان نیز به این مساله عادت خواهد کرد.

اگر هیچ کدام از روش های بالا پاسخگو نبود، چه باید کرد؟

همه کودکان شخصیت های متفاوت از یکدیگر دارند و برخی از آنها ترس بیشتری از جدایی دارند و برخی دیگر خیر. اگر با روش های مذکور کودک آرام نشد و همچنان دچار هراس و اضطراب بود، باید در رفتارهای خود بازبینی کنید.

&8226#; پرستار یا مهدکودک او را عوض کنید: شاید پرستار یا مهدی که برای کودک انتخاب کرده اید با روحیه او سازگاری ندارند و این مساله باعث اضطراب بیشتر او می شود.

&8226#; کودک را با پرستار یا فردی که می شناسد، 15 دقیقه تنها بگذارید: سپس این غیبت را به یک ساعت تعمیم دهید. کودک با این روش تدریجی می آموزد رفتن های شما بازگشت دارد. به این ترتیب، کمتر دچار اضطراب و هراس می شود.

&8226#; روش خداحافظی خود را تغییر دهید: آیا هنگامی که کودک حواسش نیست، او را ترک می کنید؟ آیا هنگام ترک کودک شما هم همپای او گریه می کنید؟ آیا تا لحظه آخر برایش دست تکان می دهید و خداحافظی را به فیلم هندی تبدیل می کنید؟

بهتر است یک خداحافظی ساده داشته باشید. به او بگویید سرکار می روید و در فلان ساعت بازخواهید گشت. او را آرام کنید که نزد پرستار یا مادر بزرگ جایش امن است.