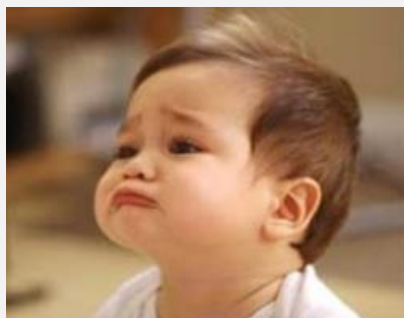


با اضطراب کودکان چه کنیم؟

تنیدگی (استرس) و آسیمیگی (اضطراب) از زمان تولد تا انتهای زندگی همسفر هر انسانی است که گهگاه به او سر می‌زند و آرامش را از وی سلب می‌کند.



پروفسور علی گرجی*: تنیدگی (استرس) و آسیمیگی (اضطراب) از زمان تولد تا انتهای زندگی همسفر هر انسانی است که گهگاه به او سر می‌زند و آرامش را از وی سلب می‌کند.

هر عاملی که تعادل روانی فرد را تحت تأثیر قرار دهد و وی را آماده واکنش نماید یک عامل استرس‌زا محسوب می‌شود. این عامل همیشه اثرات منفی ندارد (مانند مرگ و میر نزدیکانمان) بلکه می‌تواند باعث آمادگی فرد هنگام مقابله با یک وضعیت جدید یا دشوار شود (مانند استرس قبل از امتحان). استرس‌ها چه منفی باشند و چه مثبت، اگر مدت زمان طولانی و بیش از تحمل یک کودک ادامه یابند یا مرتباً تکرار شوند، می‌توانند سیستم آماده‌باش و دفاعی وی را در هم شکسته و به اضطراب تبدیل شوند. اضطراب می‌تواند به صورت شیون و گریه، ساییدن دندان‌ها، شب ادراری، جویدن ناخن‌ها، رفتارهای نابهنجار جنسی، داشتن خواب آشفته، لکنت‌زبان، خشم و رفتارهای خشن، پرخوری یا کم‌خوری و... بروز یابد یا اینکه هیچ علائم بیرونی واضحی نداشته باشد.

خانواده نخستین محیط اجتماعی است که کودک تجربه می‌کند و در ایجاد اضطراب‌های کودک سهم بسزایی دارد؛ نزاع و کشمکش والدین، جدایی از والدین یا یکی از آنها، طلاق، تضادهای انضباطی والدین، تولد نوزاد جدید، سبک تربیتی مستبدانه و اعمال فشار برای بهترین بودن از طرف والدین، از عوامل مهم در ایجاد استرس برای کودک است که در نهایت می‌تواند به ایجاد اضطراب وی منجر شود.

کودکان با رفتن به مهدکودک یا مدرسه، محیط اجتماعی بزرگ‌تری را تجربه می‌کنند که می‌تواند همراه با بروز اضطراب جدایی ناشی از نگرانی وی از آسیب دیدن والدین یا خودشان، از دست دادن والدین و یا رخ دادن حادثه‌ای ناگوار باشد. در محیط مدرسه، معلم سختگیر و تنبیه‌گر، وجود همکلاسی‌های آزاردهنده، مشکلات دوست‌یابی، اختلالات یادگیری می‌تواند باعث شکل‌گیری اضطراب‌های جدید در کودک شود.

استرس‌های دوران کودکی به‌عنوان بخشی از تحول بهنجار کودک محسوب می‌شوند اما تداوم این استرس‌ها و تبدیل آن به اختلالات اضطرابی در وی اغلب پایدار بوده و تا دوران نوجوانی و بزرگسالی ادامه پیدا می‌کند. در اغلب موارد کودک اشاره مستقیمی به اضطراب خود ندارد و به‌علت عدم توانایی در ابراز ترس‌ها و دشواری بیان حالات روحی، اضطراب خود را پنهان کرده و در نتیجه والدین از مشکل روحی کودک خود ناآگاه باقی می‌مانند. بسیار مهم است که والدین نسبت به بازی‌ها و تخیلات کودکانشان در قالب داستان‌ها و نقاشی‌های وی و توضیحاتی که درباره آنها می‌دهند گوش به زنگ باشند چرا که اغلب ردپایی از نگرانی و ترس‌های کودک را می‌توان در آنها پیدا کرد.

تماس مستمر با دنیای کودک و تیزهوشی والدین در پیدا کردن ردپایی از نگرانی‌ها و ترس‌ها در کودکانی که قادر به بیان اضطرابشان نیستند یا آن را پنهان می‌سازند، نقش اساسی در پیشگیری از اختلالات اضطرابی در کودکان دارد. ارتباط با مربیان مهد و معلمین مدرسه نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد.

والدین پس از کشف اضطراب در کودکانشان باید در کنار وی تلاش کنند تا مشکلات فرزندانشان حل شود. هیچ‌چیز بدتر از تحقیر یا تنبیه کودکان به خاطر ترس آنها از یک موضوع هر چند ساده نیست. از بین بردن علل زمینه‌ای مانند پایان دادن به جنگ و جدل دائمی والدین در حضور کودک و اطمینان دادن به وی با برقرار کردن ارتباط عاطفی عمیق و صمیمانه می‌تواند کودک را در مقابل استرس‌ها و اختلالات اضطرابی تا حد زیادی ایمن نماید. والدین می‌توانند با بالا بردن آگاهی خود درباره آنچه آرامش و امنیت فرزندشان را برهم زده سعی در حل مشکل کنند. توجه به سلامت بدنی کودک (خواب کافی و مناسب، تغذیه سالم و فعالیت بدنی متناسب) و محدود کردن استفاده از کامپیوتر و تماشای تلویزیون تأثیر بسزایی در آرامش روانی وی دارد.

پس از تمام این تلاش‌ها گاهی اضطراب کودک ادامه می‌یابد که نیاز به مداخله روانشناس دارد. درمان زودهنگام اضطراب از مزمن شدن آن پیشگیری کرده و شانس بازگشت ثبات سلامت روانی کودک را افزایش می‌دهد.

*استاد دانشگاه مونستر آلمان