



ریشه بانی اضطراب دوران مدرسه

اضطراب کودکان در دوران مدرسه از عوامل بسیاری نشأت می‌گیرد که یکی از این عوامل ریشه در نحوه برخورد والدین در دوران کودکی و پیش از دبستان دارد.

همشهری آنلاین: اضطراب کودکان در دوران مدرسه از عوامل بسیاری نشأت می‌گیرد که یکی از این عوامل ریشه در نحوه برخورد والدین در دوران کودکی و پیش از دبستان دارد.

والدین سخت گیر، مضطرب، افسرده و مشکل دار اغلب کودکان را پرورش می‌دهند که شخصیت وسواسی و مضطرب دارند و قطعاً در آینده تمامی این اختلالات رفتاری را وارد زندگی اجتماعی و زناشویی خود می‌کنند.

از آنجا که اضطراب ریشه بسیاری از بیماریهای روانی در افراد است، آشنایی با علل ایجاد کننده آن و پیشگیری از بروز رفتارهای زمینه ساز آن از سوی والدین بسیار حائز اهمیت است. روان شناسان راهکارهای موثری را در این خصوص مطرح کرده‌اند؛ دکتر میر آخوری روان شناس تربیتی به بیان این راهکارها می‌پردازد.

در دوران مدرسه مجموعه ای از ترسها برای کودک ایجاد می‌شود. اولین ترس، ترس از محیط مدرسه است. ترس از مدرسه به عناوین مختلف بروز می‌کند که یکی از آنها ترس از معلم است. البته این ترس در دوران مهد هم بوجود می‌آید. گاهی اوقات کودکان قادر به برقراری رابطه عاطفی با معلم خود نیستند و احساس می‌کنند از جانب معلم با آسیب مواجه خواهند شد و یا معلم آنها را دوست ندارد.

همین عامل باعث ایجاد حس اضطراب در آنها نسبت به محیط مدرسه می‌شود. این مسأله برمی‌گردد به اضطراب جدایی دوران کودکی پیش از مدرسه که اغلب در سنین 6 ماهگی به بعد آغاز می‌شود. اگر در این دوران والدین رفتار مناسبی با کودک داشته باشند این اضطراب به خوبی پشت سر گذاشته می‌شود و در دوران مدرسه کمتر دچار اضطراب جدایی از والدین برای رفتن به مدرسه می‌شود.

اگر غیر این مساله اتفاق افتاده باشد و کودک در این دوران تحت تأثیر رفتار نادرستی از جانب والدین باشد و این اضطراب را از همان دوران به همراه داشته باشد، زمانیکه به مهد و مدرسه می‌رود، این اضطراب باز به سراغ او می‌آید. اضطراب برای همه کودکان یکسان نیست و برخی از آنها زود با این مسأله کنار می‌آیند و برخی دیگر خیر. این مساله کاملاً به دوران کودکی فرد باز می‌گردد.

مفاهیم: اضطراب اجتماعی چیست؟

راهکار مناسب در برخورد با کودکی که دچار اضطراب جدایی است و به مهد نمی‌رود این است که والدین با مراجعه به روان شناس رفتارهایی را فرا بگیرند که بتوانند بدون ایجاد ترس در کودک او را به مدرسه بفرستند. به زور فرستادن کودک به مدرسه اضطراب او را بیشتر می‌کند. اینکه گمان شود که کودک پس از گریه بالاخره آرام خواهد شد، تفکر صحیحی نیست بلکه ما تنها به ظاهر شاهد آرام شدن کودک هستیم درحالیکه او اضطراب خود را تجربه کرده است. متصدیان مهد و مدرسه اغلب توصیه می‌کنند که کودک را در این حالت رها کنید تا آرام شود درحالیکه این اقدام روش درستی نیست.

ضرورت ارتباط نزدیک کودک و مادر در خردسالی

این استاد دانشگاه ضمن بیان نقش موثر ارتباط کودک با مادر در سنین زیر دوسال در کاهش اضطراب بزرگسالی افزود: در این دوران مادر بهتر است ارتباط نزدیکی با کودک برقرار کند.

توصیه روان شناسان این است که اگر امکان گرفتن مرخصی برای مادران شاغل در این دوران وجود دارد این کار حتما صورت بگیرد. دو سال اول زندگی بیشترین نیاز کودک به مادر است.

این مساله در حفظ آرامش و جلوگیری از اضطراب بسیار با اهمیت است و نشان دهنده وابستگی کودک نیست. اضطراب

جدایی معمولاً از 6 ماهگی آغاز و تا یک سال و نیمگی به اوج خود می‌رسد. بعد از این سنین کم‌رنگ شده و نهایتاً تا 3 سالگی رفع می‌شود. ما باید متوجه باشیم که کودک ما در چه سنی قرار دارد. اگر بین یک تا یک سالگی است در اوج وابستگی قرار دارد و ایرادی وجود ندارد.

راهکارهای ارتباطی با اضطراب کودک

البته راهکارهایی برای راحتی مادر وجود دارد زیرا به هر حال چسبیدن زیاد کودک به مادر باعث آزار او می‌شود. البته این مشکل در کودک طبیعی است و او در حال گذران اضطراب جدایی این دوران است. بطور مثال استفاده از عروسک و اسباب بازی که کودک آن را دوست دارد و بازی مادر و کودک با این اسباب بازی بسیار کمک کننده است.

برای کودک عروسکی که مادر به همراه او با آن بازی کرده است جایگزین عدم حضور موقتی او می‌شود و به او آرامش می‌دهد و زمانیکه او قصد انجام کاری را دارد بهتر است با کودک و اسباب بازی مورد علاقه بازی کرده و سپس به آرامی کودک و اسباب بازی را رها کند.

قرار دادن کودک در محیطی که قادر به دیدن مادر باشد به دلیل عدم شناخت و حافظه تکمیل نیافته کودک ضرورت دارد. این احساس که کودک بپذیرد نبود موقتی مادر دلیل برای نبود همیشگی او نیست در وجود او هنوز شکل نگرفته است. این مسأله همان پایداری شی است که پیازه آن را بیان کرده است.

وی ادامه داد: اگر مادر قصد بیرون رفتن از منزل را دارد بهتر است در مقابل دید کودک این کار را بکند. اقدامی که معمولاً شاهد عکس آن هستیم. زمانیکه در مقابل چشم او اینکار را می‌کنیم به او می‌فهمانیم که مادر ممکن است زمانی نباشد.

اگر شما غیر این رفتار کنید ترس را در او تشدید می‌کنید. ترک غیر ناگهانی کودک به او بر اساس تجربه می‌فهماند که در رفتن مادر برگشتی هم هست ولی زمانیکه در مقابل چشم او منزل را ترک نکنید او به یکباره دچار وحشت می‌شود.

قرار دادن کودک در کنار فردی که در این موارد جایگزین مادر شود بسیار راهگشا است. این فرد باید کسی باشد که کودک با او رابطه عاطفی خوبی دارد.

کمالگرایی والدین زمینه ساز اضطراب دوران مدرسه

دکتر آخوری ضمن اشاره به نقش مهم کمالگرایی والدین در بروز رفتارهای اضطراب گونه در کودکان افزود: فشار بیش از حد آوردن برای کسب موفقیت دوران مدرسه و اینکه کودک نباید در هیچ درسی نمره پایین بیاورد، زمینه ساز اضطراب در او است. این والدین تمایل دارند کودک در تمام درسها موفق باشد و به همین دلیل موجب اضطراب در او می‌شوند. اغلب والدین از این نکته غافل هستند که کودک باید اشتباه کند تا بیاموزد. این والدین برای تصحیح رفتار غلط خود ابتدا باید در درمان شخصیت کمال طلبانه خود کوشا باشند.

وی در ادامه گفت: یکی دیگر از عوامل ایجاد کننده اضطراب دوران مدرسه ناشی از مشکل دوستیابی کودک در مدرسه است. عدم برقراری رابطه با همکلاسی‌ها برمی‌گردد به فراگیری رابطه اجتماعی در گذشته کودک که میتوان با بازی درمانی و نمایش درمانی این امر را به کودک آموزش داد.

کمک به برقراری ارتباط کودک با همسالان بسیار موثر است. یک بخش از اضطراب کودک نیز باز می‌گردد به ترس کودک از سایر همکلاسی‌ها که با آموزش نحوه برقراری ارتباط قابل حل است.

در برخی از موارد کودکانی که بهره هوشی پایینی دارند دچار اختلال یادگیری هستند و این مساله زمینه اضطراب را در آنها شکل می‌دهد.

علائم اضطراب

دکتر آخوری افزود: کودکان ممکن است اضطراب خود را به صورتیکه بزرگسالان نشان می‌دهند، بروز ندهند. نشانه های اضطراب در کودکان بیشتر جنبه جسمانی دارد. در موارد ضعیف تر این امر صادق است.

در این زمان کودک با موهای خود بازی می‌کند و یا در زمان نوشتن تکالیف خیلی تکان می‌خورد و در زمان مراجعه به مدرسه ابراز حالت تهوع می‌کنند، احساس خستگی و بی‌قراری از دیگر رفتارهای بیان‌گر اضطراب است.

در موارد شدیدتر شاهد رفتارهایی نظیر جویدن ناخن و شب‌ادراری هستیم. اختلالات در خواب و خوراک و کابوسهای شبانه نشانه‌های دیگر اضطراب هستند.

راهکارهای تکمیلی

وی در انتها گفت: یک سری از راهکارهای روان‌شناسانه در کاهش اضطراب کودک موثر است:

*پرهیز از نزاع و درگیری در حضور کودکان.

*آموزش بیان احساسات به کودکان. زمانی که مادر احساس می‌کند کودک مضطرب است دلیل این امر را جویا شود. ممکن است کودک خودداری کند در این حالت مادر می‌تواند از راهکارهایی نظیر داستان‌گویی دوفره استفاده کند. در این داستانها کودک اضطرابهای درونی خود را نشان می‌دهد.

*پرهیز از سرزنش، تحقیر و مسخره کردن کودک. بکار نبردن واژه‌هایی که شخصیت کودک را زیر سوال می‌برد مانند دختر بد و پسر بد و از این قبیل توصیه می‌شود.

* پرهیز از به رخ کشیدن اشتباهات کودک زیرا اعتماد به نفس کودک را کاهش می‌دهد.

*بیان دلیل تنبیه کودک به او.

*تا حد توان با کودک بازی شود زیرا بازی راه تخلیه اضطرابهای درونی است.

*پرهیز از مقایسه بین کودکان. زیرا هر کودک منحصر به فرد است.

منبع: سلامت نیوز