

راه‌های مقابله با اضطراب کودکان

فروزان اعتمادزاده^۱

چکیده:

اضطراب کودکان یک مسئله مهمی است که برخی از کودکان به آن دچار هستند و هر یک از کودکان استرس خود را به‌گونه‌ای نشان می‌دهند، برخی با ناخن جویدن، لب خود را گاز گرفتن یا با جیغ‌زدن و فریاد کشیدن که بروز دادن این موارد پدر و مادر را خسته و نگران می‌کند و تلاش می‌کنند به فرزند خود کمک کنند تا بتواند مشکل خود را حل کند. برای شناخت راه کارهای مقابله با اضطراب کودکان از طریق مطالعه کتب و به روش توصیفی به دست می‌آید که: پدر و مادر با انجام کارهایی می‌توانند از اضطراب فرزندان خود جلوگیری نمایند. مثلاً مادر فرزند را برای تولد نوزاد جدید آماده کند؛ ممکن است فرزند بزرگ‌تر بخواهد حسادت کند و به نوزاد آسیبی بزند که با توجه به شرایط پیش‌آمده مادر مجبور است به نوزاد توجه کند و پدر هم می‌تواند فرزند بزرگ‌تر را به پارک ببرد، برای او بستنی بخرد یا هر کاری که برای فرزند بزرگ‌تر خوشایند است انجام دهد؛ مادر می‌تواند در مواقعی که نوزاد خواب است برای فرزند بزرگ‌تر خود کتاب بخواند یا قصه تعریف کند یا هرگاه فرزند خود با او صحبت می‌کند با آرامی و حوصله به او گوش کند و وقت خود را به فرزند بزرگ‌تر هم اختصاص دهد تا او احساس تنهایی و انزوا نکند.

کلیدواژه: اضطراب، پدر، فرزندان، مادر.

۱. طلبه سطح دو مدرسه علمیه فاطمیه اندان.

مقدمه

یکی از راه‌های مقابله با اضطراب کودکان موقع شب و خوابیدن آن‌ها است که اگر این ترس شبانه ماندگار باشد کودک را دچار فوبیای شبانه می‌کند؛ یعنی ترس ماندگار. ممکن است این فرزند بزرگ شود ولی ترسی که از بچگی همراه او بوده همچنان با او همراه باشد؛ پس در همین کودکی باید با آن مقابله کند تا ترس آن ماندگار نشود.

از بهترین راهکارهای آن این است که هرازگاهی پدر یا مادر جای خواب کودک را تغییر دهند؛ یک‌دفعه در یک اتاق، شبی دیگر در سالن و شبی در حیاط، پدر یا مادر کنار او بخوابند تا موقعی که کودک بیدار می‌شود ببیند با خیلی راحت خوابیده و برای او مشکلی پیش نیامده است.

در جامعه کنونی این مشکل وجود دارد که کودکان دچار اضطراب بشوند که یکی از آن‌ها اضطراب شبانه و ترس از تاریکی است و از این جهت اگر برای مدتی پدر و مادر کنار کودک بخوابند و جای خواب را به طور رندمی تغییر بدهند و کودک وقتی بیدار شد متوجه می‌شود که مشکلی برایش پیش نیامده پس ترس او به مرور زمان از بین می‌رود.

موقع خواب بهتر است که کودک و یا حتی بزرگ‌ترها جسم خود را خسته کنند با ورزش کردن یا هر فعالیتی که جسم خسته شود و وقتی که به رختخواب می‌روند خیلی زود خوابشان ببرد؛ ولی اگر جسم خسته نباشد ممکن است افکار بد و منفی به سراغ انسان بیاید و دچار آشفتگی شود.

از آنجاکه اضطراب کودک باعث نگرانی پدر و مادر شده و هر دو یکدیگر را مقصر می‌دانند و این روزها به دلیل وجود فضای مجازی و کم‌شدن بازی با همسالان این اضطراب به شتر به چشم می‌خورد؛ و به نوبه خود موجب زیاده‌شدن اختلاف بین پدر و مادر و بی‌حوصلگی و مشاجره زیاد بین زن و شوهرها شده است پس لازم است علل ایجاد اضطراب در کودکان و راه‌های کنترل آن مورد بررسی قرار گیرد.

کتاب‌های زیادی به موضوع اضطراب پرداخته‌اند، از جمله کتاب «کلیدهای مقابله با اضطراب کودکان و نوجوانان» (۱۳۸۳) تحلیف دکتر کاترینا مانا سیس که به داروهای خاص اضطراب و رفتارهای ناشی از مشکلات خاص مانند کمال‌گرایی، دروغ‌گویی پرداخته است. کتاب «فرزندانتان را از اضطراب رها کنید» (۱۳۸۵) نوشته تامارئی چانسکی، در مورد هراس از حیوانات، خواب و اضطراب است. کتاب «چگونه استرس کودکان خود را کاهش دهیم» (۱۳۸۹) به قلم موسی کافی، به کاهش استرس کودکان از تولد نوزاد جدید در خانواده پرداخته است. مقاله «چه عواملی موجب نگرانی و اضطراب

کودکان می‌شود» (۱۳۸۵) نوشته اسماعیل نساجی زواره، به اختلاف والدین به‌عنوان عاملی اضطراب کودکان پرداخته است. مقاله «عوامل اضطراب در کودکان» (۱۳۸۷) تألیف علی‌اکبر خزاعی، در مورد فشار برای موفقیت، همین‌طور مقاله «میزان شبادراری در کودکان عادی و کودکان دارای اضطراب» (۱۴۰۰) نوشته غزال رضایی نیز در مورد اضطراب بوده و به بحث شبادراری پرداخته است. هیچ یک از کتب و مقالات یافت شده به طور مجزا به علل اضطراب کودکان و ارائه راهکارهای مقابله با آن نپرداخته‌اند.

در این مقاله پس از بررسی مفهوم کودک و مفهوم اضطراب، علل ایجاد اضطراب در کودکان و سپس راه‌های کنترل اضطراب کودکان مورد بررسی قرار می‌گیرد.

مفهوم اضطراب

مفهوم‌شناسی از کتاب لسان العرب: مفهوم اضطراب: مردم دائماً خودشان را به طور مثبت یا منفی در قالب ظواهر بدنی مورد ارزیابی قرار می‌دهند؛^۱ این ارزیابی مستمر زمینه‌ساز شکل‌گیری نوعی اضطراب دائمی می‌گردد؛ زیرا افراد بر این حقیقت واقف‌اند که بدنشان در صورت امتناع از بازرسی و کار دائم روی آن از سوی آن‌ها از هم خواهد پاشید.

مفهوم کودک

کودک از طریق مشاهده الگو، رفتار را فراگرفته و در موقعیت‌های بعدی که الگو حضور ندارد آن رفتار را تقلید می‌کند. در مواردی که کودک صحنه تنبیه یک الگوی هنجارشکن را مشاهده می‌کند، فرض این است که کودک به طور تخیلی و با شیوه غیرمستقیم تنبیه می‌شود، یا اینکه سرانجام رفتار الگو را پیش‌بینی می‌کند، بدین ترتیب در موقعیت‌های واقعی آینده از رفتار ناقض هنجارها، اجتناب می‌ورزد.

۱. هاشملو، «مدیریت بدن، نظریه‌های تصویر بدن، تصور از بدن».

– ارتباط خواب و اضطراب

آیا اضطراب و خواب با هم ارتباط دارند؟ هر کسی که یک شب بی‌خوابی داشته و عبور اعداد را یکی بعد از دیگری و ساعت به ساعت روی ساعت دیجیتال تماشا کرده است، می‌داند که خواب و اضطراب کاملاً مخالف یکدیگر هستند؛ خواب نوعی رهاکردن است و اضطراب نوعی توقف و دست نگه‌داشتن.

تمرین راه‌حلی آرامش‌بخش بین این دو، مهارتی ضروری برای کنترل زندگی است؛ تأکید بیشتر روی عادت خواب نوزادان و کودکان نوپایی است که مورد اضطراب جدایی و هم‌چنین ترس‌ها را تمرین می‌کنند؛ ولی بچه‌های بزرگ‌تر نمی‌توانند مشکلات را از پای درآورند و خواب شبانه خوبی داشته باشند.

وقتی بیمار هستیم، تحت فشار روحی قرار داریم یا سست و بی‌حال هستیم اضطراب تمایل دارد در ما نفوذ کند، بچه‌های مضطرب در زمان خواب در حال کشمکش هستند و آن این است که نمی‌توانند حواس خودشان را از ترس‌ها دور کنند.

وقتی همه چیز ساکت و آرام است، ذهن بیدار و سرگردان می‌شود و دنبال دردسر می‌گردد، پرسش‌هایی به ذهن هجوم می‌آورند مانند: آن سایه روی دیوار چیست؟ آن صدا چه بود؟ آیا دوستانم به من علاقه دارند؟ بعضی از بچه‌ها به شدت از دزد، موجودات فضایی یا هیولا می‌ترسند، ولی سایر بچه‌ها ممکن است صرفاً از خوابیدن بترسند. نگرانی هر چه باشد یک موضوع روشن است و این مسئله خواب را به تمام اعضای خانواده حرام می‌کند و رهنمودهایی برای یک خواب موفقیت‌آمیز ادغام دو عامل اصلی است:

۱- مهارت (از عهده برآمدن) تا بچه‌ها نگرانی‌های خودشان را برطرف کنند و بر تنش‌های جسمی خود مسلط شوند.

۲- انتظارات ثابت و انجام منظم کارهای روزانه که توسط والدین نظارت شود.

خواب چیزی نیست که شما اتفاقی بتوانید آن را به وجود آورید، در عوض می‌توان شرایط مطلوبی را به وجود آورد تا خواب را دعوت نمود.

با اعتماد به نفس کامل می‌توان بچه را در موقعیت مناسب قرارداد، چه او بترسد که اگر بخوابد دوباره خواب‌های بد به سراغش بیاید یا برای ساعت‌ها بیدار دراز بکشد و قادر نباشد جلوی افکارش را بگیرد.^۱

علل ایجاد اضطراب کودکان

لازم است ابتدا علل ایجاد اضطراب در کودکان مشخص شود تا بتوان راهکارهایی جهت درمان ارائه داد که در ذیل به این علل پرداخته می‌شود.

۱. اختلاف والدین

اولین عامل ایجادکننده نگرانی در کودک، اختلاف و درگیری بین پدر و مادرهاست. تعارض والدین باعث می‌شود که کودکان در برابر استرس آسیب‌پذیرتر شوند و این امر بر سلامت روان آنها تأثیر می‌گذارد.^۲

خانواده حریمی است برای آرامش افراد مخصوصاً کودکان که روحیه لطیفی دارند؛ در صورتی که بین پدر و مادر درگیری و نزاع وجود داشته باشد آرامش و آسایش در آن خانواده سلب می‌شود؛ محققان در این زمینه بررسی کرده‌اند کودکانی که در چنین خانواده‌هایی زندگی می‌کنند، دچار نگرانی شدید و مشکلات عاطفی و روانی هستند.

وقتی پدر و مادر هر کدام یک ساز می‌زنند و با هم اختلاف نظر زیادی دارند، نتیجه آن ایجاد بحث و کدورت بین زن و شوهر می‌شود و بچه‌ها این رفتارها را الگوبرداری می‌کنند، درحالی‌که پدر و مادرهایی که با یکدیگر اختلاف دارند نباید در حضور کودک آن را بروز دهند...

مثلاً مادر نباید جلوی بچه‌ها سر شوهرش داد بزند یا رفتار ناشایستی انجام دهد، چون همین رفتار برای فرزندان الگو می‌شود و مادر در این حالت شیوه تربیت خود را زیر سؤال برده است.

۱. چانسکی، فرزندان را از اضطراب رها کنید، ص ۳۸۲.

۲. وهابی، «دعوی والدین در حضور کودک چه اثراتی بر جای می‌گذارد»، سایت: آسانسیم، ۱۴۰۱/۰۸/۰۸.

دیافراگم می‌شود که واکنش آسودگی طبیعی بدن فعال می‌کند. بر عکس تنفس سریع و عمیق نشانه‌های اضطراب نظیر ضعف، سرگیجه یا سوزش دست‌ها را آشکارتر می‌کند.^۱

رها کردن تدریجی عضلات

شل کردن تدریجی عضلات، یکی دیگر از روش‌های ساده‌ای است که اغلب برای آرام‌شدن به کار می‌رود. از کودک بخواهید تا با تمام قدرت، انگشتانش را جمع و سپس آنها را رها کند، در مرحله بعد به او بگویید تا با تمام قوا دو دستش را مشت و سپس باز کند. به همین ترتیب روی همه عضلات کار کنید و به یاد داشته باشید که صورت و فک هم ماهیچه‌هایی دارند که اغلب منقبض‌اند؛ هدف این است که کودک یاد بگیرد تفاوت بین حالت منقبض و وانهادن عضلات را تشخیص دهد.^۲

آرام کردن ذهن

برای برخی کودکان، آرام کردن افکار مضطرب، دشوارتر از دستیابی به آرامش جسمانی است. اغلب اوقات آنها وقتی می‌خواهند در پایان روز استراحت کنند، نتیجه بر عکس می‌شود. در طول روز، کودک مشغول است و وقت زیادی برای نگران شدن ندارد درحالی‌که شب‌ها ذهن او آزاد است که پرسه بزند و ذهن معمولاً سمت افکار منفی می‌رود. وقتی ذهن نقطه تمرکزی دارد، نمی‌تواند نگران شود.^۳

تمرکز ذهن

برای متمرکز کردن ذهن فعال، چند روش مفید وجود دارد. برای نمونه، اگر فرزندان تمرین تنفس انجام می‌دهد، از او بخواهید بر هوایی که فرومی‌برد و بیرون می‌آورد، متمرکز شود. شمارش اعداد هم ذهن را متمرکز می‌کند؛ برای همین است که از قدیم می‌گفتند موقع خواب، مثلاً از یک تا صد بشمارید. برای برخی کودکان، تمرکز بر مواردی که واقعاً برایشان کسالت‌آور است، می‌تواند مفید باشد و آنها را به خواب ببرد.

۱. ماناسیس، کلیدهای مقابله با اضطراب کودکان و نوجوانان، ص ۸۱.

۲. همان، ص ۸۲.

۳. همان، ص ۸۶.

برخی افراد نگران آن قدر می‌خوانند یا جدول حل می‌کنند تا خسته شوند به علت تأثیر آرامش‌بخش تمرکز است که معمولاً می‌بینیم کودکانی که از مدرسه می‌ترسند، پیش از رفتن به مدرسه بسیار نگران‌تر از هنگامی هستند که به مدرسه می‌رسند و کارشان را شروع می‌کنند.^۱

تجسم

تجسم چیزی لذت‌بخش یا آرامش‌بخش، اغلب به کودکان خردسال کمک می‌کند تا فکرشان را از نگرانی یا درد دور کنند. کودک را تشویق کنید که صحنه دلخواه را با تمام جزئیات، صداها، حس‌ها، بوها و مزه‌ها تجسم کند. اضافه کردن یک شخصیت اطمینان‌بخش مانند پدر یا مادر، دوست یا قهرمان قصه به صحنه نیز می‌تواند مفید باشد. کودکان را به تمرین تشویق کنید.

نمی‌توان کودکان را مجبور کرد که این تمرین‌ها را انجام دهند، فقط می‌توان آنها را تشویق کرد، اگر شما هم همراه کودک در این تمرین‌ها شرکت کنید و شاد باشید، به احتمال زیاد همکاری کودک هم بیشتر می‌شود. امتیاز دیگر روش‌های آرامش‌بخش، این است که مزاحم کسی نیستید؛ بنابراین، کودک وقتی نگران می‌شود می‌تواند این روش‌ها را به کار ببرد؛ باین‌همه، اگر کودکی تمایلی به همکاری نشان نداد، او را مجبور نکنید. بهتر است کودکان را تشویق کنید که روش‌های گوناگون سازگاری را امتحان کنند و خودشان تصمیم بگیرند کدام‌ها برایشان مفید است.

وقتی به کودکان کمک می‌کنید تا آرام بگیرد، از احساسات شدید منفی دوری کنید؛ عواطف تند منفی، به‌خصوص خشم، هر روش آرامش‌بخشی را خنثی می‌سازد. در خانه‌ای که هر شب مشاجرات خانوادگی در می‌گیرد، فایده‌ای ندارد که به کودک تنفس شکمی یا تجسم را یاد بدهید. اگر پیش از به‌کارگیری روش آرامش‌بخش، کدورتی پیش آمده است، درباره آن صحبت کنید تا فضا مناسب شود؛ هیچ‌کس باوجود دلتنگی و غصه، آرام نمی‌شود و خوب نمی‌خوابد.

تشویق به تمرین کودک

نمی‌توان کودکان را مجبور کرد که این تمرین‌ها را انجام دهند. فقط می‌توان آنها را تشویق کرد. اگر شما هم همراه کودک در این تمرین‌ها شرکت کنید و شاد باشید، به احتمال زیاد همکاری کودک هم بیشتر می‌شود. امتیاز دیگر روش‌های آرامش‌بخش، این است که مزاحم کسی نیستید؛ بنابراین،

۱. همان.

کودک وقتی نگران می‌شود می‌تواند این روش‌ها را به کار ببرد؛ با این‌همه، اگر کودکی تمایلی به همکاری نشان نداد، او را مجبور نکنید. بهتر است کودکان را تشویق کنید که روش‌های گوناگون سازگاری را امتحان کنند و خودشان تصمیم بگیرند کدام‌ها برایشان مفید است.

وقتی به کودکان کمک می‌کنید تا آرام بگیرد، از احساسات شدید منفی دوری کنید؛ عواطف تند منفی، به‌خصوص خشم، هر روش آرامش بخشی را خنثی می‌سازد. در خانه‌ای که هر شب مشاجرات خانوادگی در می‌گیرد، فایده‌ای ندارد که به کودک تنفس شکمی یا تجسم را یاد بدهید. اگر پیش از به‌کارگیری روش آرامش‌بخش، کدورتی پیش‌آمده است، درباره آن صحبت کنید تا فضا مناسب شود؛ هیچ‌کس با وجود دلتنگی و غصه، آرام نمی‌شود و خوب نمی‌خوابد.

نتیجه‌گیری:

در راه‌های مقابله با اضطراب کودکان، هدف کاهش و تا حدودی از بین بردن اضطراب کودکان بود. به همین دلیل اول به علل ایجاد اضطراب کودکان که شامل اختلاف والدین و نبودن آنها در منزل، خواب و اضطراب، فشار برای موفقیت، ترس از حیوانات، بیماری‌های سخت خانواده، وسواس مو کردن، احساس طردشدگی پرداخته شد و سپس کلیدهای مقابله با اضطراب کودکان که شامل کاهش استرس کودکان از تولد نوزاد جدید در خانواده، کاهش استرس از طریق تقویت اعتمادبه‌نفس و کاهش استرس‌های تحصیلی کودکان و روش‌های کاهش استرس طلاق و آرام کردن ذهن بیان گردید.

راهکارها و پیشنهادها

به‌منظور رفع عوامل مؤثر و زمینه‌ساز در ایجاد نگرانی و دلهره در کودکان، پیشنهادها و راهکارهایی به‌صورت زیر ارائه می‌شود:

۱. والدین حس اعتمادبه‌نفس و خودباوری را در کودکان تقویت کنند.
۲. از بحث و درگیری در مقابل کودکان جدا خودداری کنند.
۳. اگر می‌خواهند کودکان در آینده دچار ناراحتی‌های عصبی و روانی نشوند اجازه دهند احساسات خود را چه مثبت چه منفی بیان کنند.

۴. عکس‌العمل والدین باید طوری باشد که کودکان از اشتباهات خود درس بگیرند.
۵. اشتباهات گذشته کودکان را به رخ آن‌ها نکنند.
۶. اگر به هر دلیل کودکان را تنبیه یا توبیخ می‌کنند، حتماً دلیل آن را برایشان توضیح دهند که هم درس عبرت بگیرند و هم نگران نمی‌شوند.
۷. مثبت‌اندیشی و تکیه به توانایی‌های خود را به کودکان بیاموزند.
۸. حرف و عمل والدین یکی باشد، زیرا کودکان از آنها می‌آموزند.
۹. به تفریحات و سرگرمی‌های کودکان بها دهند و خودشان هم با کودکان بازی کنند، بازی باعث تخلیه انرژی آنها می‌شود.
۱۰. والدین هنگام عصبانیت از گفتن جملات منفی مانند تو کودک ناخواسته‌ای، یا تو را می‌گذاریم و می‌رویم خودداری کنند.
۱۱. داستان‌های زیبا برای کودکان تعریف کنند.
۱۲. از مقایسه کودک با خواهر و برادر خود و با کودکان فامیل پرهیز شود.
۱۳. در نهایت فضای خانه امنیت و آرامش برقرار شود.

فهرست منابع

کتب:

۱. ماناسیس، کاتارینا، کلیدهای مقابله با اضطراب در کودکان و نوجوانان، ترجمه: فرناز فرود، چاپ ششم، تهران: بی نا، سال ۱۳۸۳.
۲. چانسکی، تامارئی، فرزندان را از اضطراب رها کنید، ترجمه: رخشنده عظیم، چاپ اول، تهران: نشر نسل نواندیش، سال ۱۳۸۵.
۳. کافی، موسی، چگونه استرس کودکان خود را کاهش دهیم؟، چاپ سوم، بی نا، ۱۳۸۹.

مقالات:

۴. جعفری، «کاهش آسیب‌های کودکان در طلاق والدین»، سایت مشاورین همراه، ۲۲ تیر ۱۴۰۳.
۵. خرم‌آبادی، «انواع کافئین و تأثیرات آن بر بدن» سایت: دکتر تو.
۶. خزاعی، علی‌اکبر، عوامل اضطراب در کودکان، نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی پیوند، فروردین و اردیبهشت ۱۳۸۷، شماره ۳۴۳-۴۴۲.
۷. دهقانی، «راه درمان استرس کودکان»، سایت: مغزم، ۱۸ دی ۱۴۰۱.
۸. رادمنش، «بالا بردن اعتماد بنفس کودکان، معرفی بهترین راهکارها»، سایت درمان‌کنده، ۱۴۰۳.
۹. عثمان‌پور، نغمه، «ترس از حیوانات در کودکان»، تاریخ انتشار ۱۵ اردیبهشت ۱۴۰۰، سایت نمناک.
۱۰. فرانیش، «استرس تحصیلی چیست؟»، سایت: تکین پارس، ۵ آبان ۱۴۰۳.
۱۱. فرخ زاد، «ناسازگاری با تولد فرزند جدید در خانواده»، سایت همراهان.
۱۲. نستاجی زواره، اسماعیل، چه عواملی موجب نگرانی و اضطراب کودکان می‌شود؟، سایت نورمگز، بی‌نا، شماره ۳۲۶.
۱۳. وهابی، «دعای والدین در حضور کودک چه اثراتی بر جای می‌گذارد»، سایت: آسانیس، ۱۴۰۱/۰۸/۰۸.
۱۴. هاشملو، جعفر، مدیریت بدن نظریه‌های تصویر بدن تصور از بدن، ۲۹ مهر ۱۴۰۰.