



بنیادهای تخصصی و جامع (نح)

## بایدها و نبایدهای اضطراب و استرس در کودکان



**گردآورنده: ثریا قره باغی**

ویژه آموزش خانواده

## به احساس‌های کودکمان احترام بگذاریم بدون اینکه ترسهایش را شدت بخشیم.

زمانی که کودک بطور مژمن استرس و اضطراب دارد، حتی والدینی که خیلی خوب اضطراب فرزندشان را معنی می‌کنند در یک سیکل معیوب قرار می‌گیرند. در واقع والدین مایل نیستند که کودکشان شرایط اضطراب‌آور باقی بماند و رنج بکشد در واقع از این طریق اضطراب کودک را تشدید می‌کنند. این اتفاق زمانی رخ می‌دهد که والدین موقعیتی را پیش بینی می‌کنند که کودک دچار ترس خواهد شد و تلاش می‌کنند تا از وی محافظت نمایند و در واقع کودک در موقعیت اضطراب‌آور قرار نمی‌گیرد و بدین طریق چرخه معیوب اضطراب شکل می‌گیرد.

هدف ما این نیست که اضطراب را برطرف نماییم، هدف ما این است به کودک کمک کنیم تا اضطراب خود را مدیریت کند.

هیچکدام از ما نمی‌خواهیم که غمگینی و اضطراب کودک و ناراحتی وی را ببینیم؛ اما بهترین راه برای کودک جهت غلبه بر استرس وی تلاش برای حذف استرسورها (عواملی که باعث استرس کودک می‌گردد) که برانگیزاننده استرس هستند نیست. در واقع باید به آنها کمک کنیم تا اضطرابشان را تحمل کنند و در این وضعیت عملکرد مناسبی را داشته باشند حتی زمانی که اضطراب را تجربه می‌کنند. و به دنبال آن اضطراب کاهش خواهد یافت.

## از موارد و موقعیت‌های استرس زا بخاطر اینکه در کودک اضطراب ایجاد می‌کند اجتناب نکنید:

کمک به کودک برای اجتناب از چیزهایی که برایشان اضطراب‌آور است در کوتاهمدت احساس خیلی خوبی را در کودکان ایجاد خواهد نمود اما در طولانی مدت اضطراب را افزایش خواهد داد. اگر کودک در یک موقعیت ناراحت کننده قرار می‌گیرد غمگین می‌شود و شروع به گریه می‌کند والدین او را از آنجا دور می‌کنند یا عامل ناراحت کننده را حذف می‌کنند در واقع کودک می‌آموزد تنها راه تطابق با شرایط دور شدن از آن است و این چرخه مدام تکرار خواهد شد. اجازه دهید کودک در موقعیت باقی بماند و اضطراب را تجربه کند، اما وی را درک کنید و به او این اطمینان را بدهید که کنارش می‌مانید (در این شرایط باید مشکلات زمینه ای فرزندتان مانند تشنج یا رفتارهای آسیب به خود را در نظر بگیرید؛ همچنین میزان و شدت واکنش فرزندتان به موقعیت اهمیت دارد برای شناسایی آن از درمانگر خود کمک بگیرید.)

## انتظارات واقعی و مثبت خود را بیان کنید.

شما نمی‌توانید به کودک قول دهید که ترسش غیر واقعی است مانند: تو امتحانت را رد نخواهی شد و نگرانی تو واقعیت ندارد، تو مسابقه خیلی خوبی خواهی داشت. اما می‌توانید به وی بیان کنید که تو عالی هستی و می‌توانی موقعیت را مدیریت کنی. و با مواجه شدن کودک با ترسهایش کم کم اضطراب کودک کاهش می‌یابد. این مسئله به کودک این اعتماد رو می‌دهد که انتظار شما واقعی استو شما از او چیزی را که توانایی مدیریتش را ندارد تقاضا نخواهید نمود.

## به احساسات او احترام بگذارید، اما آنها را تقویت نکنید.

مهم است که بدانید این احساس صحت دارد و به این معنی نیست که با آن موافق هستید. اگر فرزند شما در رابطه با رفتن به دکتر دچار ترس می‌شود به این خاطر که آمپول می‌زند، شما نباید ترس کودک را کم ارزش کنید اما نباید آن را بزرگ هم کنید. شما به کودک گوش دهید و با او همدردی نمایید، به او کمک کنید تا بفهمد اضطرابش از چیست و وی را تشویق کنید تا احساس نماید که می‌تواند بر ترسش غلبه کند. این پیام را منتقل کنید که: من می‌دانم که شما ترسیده‌ای و ترس شما درسته، من اینجا هستم و به تو در طی این کار کمک می‌کنم.

## از کودک در رابطه با استرس و اضطرابش سؤال نپرسید.

کودکتان را تشویق کنید تا در رابطه با احساساتش صحبت کند، اما تلاش نکنند در رابطه با آنها سوال بپرسید. آیا در مورد امتحان ریاضیت نگران هستی؟ کودک توان پاسخ به این سوال را ندارد و همچنین می‌تواند سوال مستقیم اضطراب کودک را بیشتر کند. اما می‌توانید سوالات باز بپرسید به این صورت که شما مستقیم به اضطراب کودک اشاره‌ای نمی‌کنید و از وی می‌خواهید در مورد آن موقعیت صحبت کند. مثلاً: تو در رابطه با امتحانت چی فکر میکنی؟

## ترس‌های کودک را تقویت نکنید:

آنچیزی را که شما نمی‌خواهید انجام دهید با تون صدایتانیا زبان بدنتان به کودکانتان منتقل می‌کنید. گاهی والدین اضطراب خود را نه با کلام با تون صدای خود و یا حتی زیان بدن به کودک منتقل می‌کنند. مثلاً ممکن است فرزند شما از فردی یا چیزی دچار ترس شود. دفعه بعد که در همان موقعیت قرار می‌گیرید مادر نگران واکنش فرزندش است و انتظار میکشد شما به فرزندتان چیزی نگفتید اما با زیان بدن و تون صدایتان این اضطراب را به کودک منتقل کردید.



## کودک را تشویق نمایید تا اضطراب خود را تحمل کند.

اجازه دهید فرزند شما بداند که شما میزان سختی کاری که در حال انجام آن است و هم اینکه در انجام آن کار دچار اضطراب می‌شود را درک می‌کنید. این کار وی را واقعا تشویق می‌کند تا در زندگی مشارکت کند و اجازه می‌دهد که اضطراب بصورت طبیعی درمان بشود.

## زمان پیش بینی و انتظار کودک را کوتاه‌تر کنید

وقتی ما از موقعیتی می‌ترسیم یا دچار اضطراب میشویم، سخت‌ترین زمان زمانی است که دقیقا قبل از وقوع یا انجام آن است. بنابراین قانون بعدی برای والدین این است که بهتر است زمان پیش بینی را کاهش دهیم. مثلا اگر کودک از رفتن به پزشک می‌ترسد و دچار اضطراب می‌شود و شما از دو ساعت قبل او را آماده می‌کنید و با کودک در مورد آن صحبت می‌کنید فرزندان را مدت طولانی تری دچار اضطراب می‌کنید. می‌توانید چند دقیقه قبل از رفتن به دکتر وی را مطلع نمایید.

## احتمالاتی که ممکن است رخ دهد را برای فرزندان از قبل بازگو نمایید:

گاهی اوقات صحبت کردن در رابطه با آنچه که ممکن است رخ بدهد اگر کودک بترسد می‌تواند به کودک کمک کند. مثلا کودکی که در رابطه با جدا شدن از مادر می‌ترسد که نگران این است که مادر بعد از پایان کلاس دنیا ل کودک نرود. بعد مادر می‌پرسد خوب اگر مادر دیر بیاید شما چکار میکنی؟ کودک می‌گوید پیش مربی یا معلم میروم. و مادر می‌گوید فکر میکنی معلمت چکار میکنه؟ کودک می‌گوید به مامان زنگ میزنه و ..... بدین طریق در رابطه با احتمالات پس از اضطراب می‌توان با کودک صحبت نمود.

## تلاش کنید تا راه های مدیریت استرس را برای فرزندان مدل سازی کنید:

کودک شما خیلی خوب درک میکند که شما در برخورد با موقعیت های استرس زا چطور رفتار میکنید. به کودک اجازه دهید تا شیوه برخورد شما با موقعیت را ببیند. نمی‌گوییم والدین دچار اضطراب نشوند اما بهتر است فرزندان ببینند که شما موقعیت استرس زا را با آرامش و تحمل مدیریت کردید و در رابطه با آن احساس خوبی دارید.

مراکز وابسته به مؤسسه توانبخشی ولیعصر (عج):

مرکز جامع توانبخشی امید عصر - تهران - ۸۸۸۱۱۰۰

مرکز جامع توانبخشی نوید عصر - تهران - ۵۵۳۶۳۹۰۱

مرکز روزانه توانبخشی نگین عصر : تهران: ۳۷۶۱۴۵۰۸

مرکز جامع توانبخشی فروغ عصر- شیراز - ۳۶۲۹۰۰۹۸

مرکز توانبخشی ندای عصر ( ویژه کودکان اتیسم ) :

۲۲۵۱۳۸۹۱