

استرس در کودکان

گاهی اوقات ما والدین تصور می کنیم که استرس های درونی ما را کودکانمان به هیچ وجه ندارند. اما واقعیت این است که کودکان نیز احساسات مربوط به خود را دارند و به عبارتی مطابق با شرایط سنی شان از احساسات زیادی برخوردارند. آنها هم همانند بزرگسالان استرس را احساس می کنند و چنانچه از نحوه برخورد با آن آگاهی کامل نداشته باشند، بدون شک دچار آسیبهایی خواهند شد.



نکته حائز اهمیت در این زمینه، داشتن آگاهی کافی برای والدین است. آنها باید به کودکان خود آموزش دهند که چگونه احساسات و عواطف خود را شناسایی و با والدین خود در میان بگذارند. با توجه به تجربیات پدر و مادر این

امکان وجود دارد که از راه های سالم با این مشکل برخورد کنند. والدین با ارائه مهارت‌های سالم به فرزندان خود به آنها کمک می کنند تا در طول زندگی با هر نوع استرس و فشاری روبرو شده و بتوانند بر آن غلبه کنند.

استرس علائم متفاوتی دارد که هر کدام از آنها می توانند علائم شرایط یا بیماری های دیگری غیر از استرس باشند. ولی به هر حال به هر تغییر ناگهانی در رفتار کودکان که مربوط به مراحل رشد نباشد باید توجه کرد. بعضی از این علائم و یا یک یا دو مورد ناگهانی که مدتی دراز به طول انجامند، نیازمند مراقبت های بیشتر هستند. به هر صورت هرگاه استرس وارد زندگی کودک شود به طوریکه کودک احساس سرخوردگی، پریشانی یا بیماری فیزیکی کند باید به یک متخصص (پزشک کودکان، مشاور مدرسه و یا یک روان شناس) مراجعه کرد.

منشأ استرس کودکان

در حالیکه کودکان نه مشغله کاری دارند و نه مشکل مالی، پس چه عاملی می تواند موجب نگرانی آنها شود؟ در پاسخ باید گفت عوامل بسیار زیادی وجود دارد که ممکن است در کودک استرس ایجاد کند. استرس می تواند هر فردی را که احساس ناامیدی می کند تحت تأثیر قرار دهد حتی کودکان. پیش از رفتن به مدرسه جدایی از والدین و پس از آن فشارهای تحصیلی و اجتماعی بخصوص تطبیق دادن خود با شرایط موجود در کودک استرس ایجاد می کند.

بسیاری از کودکان بعد از ساعات مدرسه فرصتی برای بازی یا استراحت کردن ندارند. اگر کودکی از فعالیت فوق برنامه شکایت دارد و یا تمایلی به انجام دادن آنها ندارد، به این معناست که بیش از حد معمول برای او برنامه ریزی شده است که این مساله خود منشأ استرس برای کودک می گردد.

کودکانی که تصاویر ناراحت کننده در تلویزیون تماشا می کنند و یا اخبار مربوط به بلایای طبیعی، جنگ یا تروریسم را می شنوند ممکن است نگران امنیت خود یا افراد مورد علاقه خود شوند.

استرس در کودکان ممکن است با عواملی بیش از آنچه در زندگی آنها اتفاق می افتد تشدید شود. آیا فرزندتان صحبت های شما درباره مشکلات کاری، نگرانی در مورد بیماری بستگان، و یا جر و بحث با همسران بر سر مسائل مالی را می شنود؟ والدین باید مراقب چگونگی صحبت کردن خود در حضور کودکان باشند زیرا آنها نگرانی پدر و مادر خود را احساس کرده و دچار استرس می شوند.

اخبار جهان نیز می تواند موجب استرس شود. کودکانی که تصاویر ناراحت کننده در تلویزیون تماشا می کنند و یا اخبار مربوط به بلایای طبیعی، جنگ یا تروریسم را می شنوند ممکن است نگران امنیت خود یا افراد مورد علاقه

خود شوند. با کودکان در مورد آنچه می بینند یا می شنوند صحبت کرده و برنامه هایی را که تماشا می کنند کنترل کنید، به این ترتیب در درک بهتر آنچه در جریان است به او کمک می کنید.

عوامل مشکل سازی چون بیماری، مرگ عزیزان یا طلاق نیز مؤثر هستند. اگر این عوامل به فشارهای روزانه که کودک با آنها مواجه است اضافه شود استرس در او تشدید می شود. حتی مسالمت آمیز ترین طلاقها برای کودک تجربه ای دشوار است زیرا اصلی ترین سیستم امنیتی او یعنی خانواده دچار تغییری جدی می شود. والدینی که از یکدیگر جدا می شوند هرگز نباید کودک را وادار به انتخاب یکی از طرفین کنند و یا در حضور او از یکدیگر بدگویی کنند.

علائم و نشانه ها

همیشه تشخیص اینکه کودکان چه موقع دچار فشار روحی هستند کار ساده ای نیست اما تغییرات رفتاری در کوتاه مدت مانند تغییرات در خلق و خو، ادا درآوردن، تغییر در الگوهای خواب یا شب ادراری می تواند نشانه هایی از وجود استرس در کودک باشد. بعضی از کودکان دچار مشکلات فیزیکی مانند دل درد یا سردرد می شوند، بعضی در تمرکز و انجام تکالیف درسی مشکل دارند و بعضی دیگر گوشه گیر شده و بیشتر وقت خود در تنهایی سپری می کنند.

در کودکان کم سن و سال تر استرس ممکن است موجب پیدایش عادات جدید رفتاری شود مانند مکیدن انگشت، پیچاندن موهای خود یا انگشت کردن در بینی. کودکان بزرگتر ممکن است دروغ بگویند، موجب آزار و اذیت دیگران شوند یا پرخاشگری کنند.

حتی مسالمت آمیز ترین طلاقها برای کودک تجربه ای دشوار است زیرا اصلی ترین سیستم امنیتی او یعنی خانواده دچار تغییری جدی می شود.



چگونه می توان به کودکان در کاهش استرس کمک کرد؟

والدین ممکن است نتوانند از بروز احساساتی مثل خشم، عصبانیت، ناراحتی در فرزندان خود جلوگیری کنند اما می توانند ابزار و راه کارهایی را که برای غلبه بر این احساسات وجود دارد، به فرزندان خود معرفی و یا در اختیار آنان قرار دهند.

صدای خود را بالا نبرید

وقتی متوجه عصبانیت و ناراحتی فرزندتان شدید، سعی نکنید با صدای بلند از او سؤالی کنید یا با گفتن کلماتی مثل: خوب، حالا مگه چی شده؟ دنیا که به آخر نرسیده آن را متهم جلوه دهید.

به سخنان فرزند خود خوب گوش دهید

به آرامی از فرزند خود سؤال کنید چه موضوعی باعث ناراحتی اش شده است و سعی کنید فقط شنونده باشید. با علاقه و صبر و حوصله به سخنان او گوش دهید و از هرگونه پیشنهاد، داوری، نصیحت و امر و نهی پرهیز کنید. با ادای کلمات و جملاتی سعی کنید به فرزندتان القا کنید که متوجه احساس اش شده اید و با او کاملاً هم عقیده هستید.

احساس آنها را نامگذاری کنید

اکثر کودکان هنوز نامی برای احساسات خود ندارند. اگر فرزند شما احساس خشم و ناراحتی کرد با استفاده از کلمات به تشخیص احساس او کمک و او را در نامگذاری احساسش یاری کنید.

چنانچه آنها به احساس خود و نام آن آگاه باشند، نحوه بیان بهتری خواهند داشت و بهتر می توانند با شما رابطه برقرار کنند.
علاوه بر همه این موارد:

استراحت کافی، تغذیه مناسب و البته تربیت درست میتوانند از عوامل مؤثر باشند. برای فرزند خود وقت کافی در نظر بگیرید. مهم نیست آنها میخواهند با شما صحبت کنند و یا فقط در کنار شما باشند، این فرصت را به آنها بدهید.

با گفت و گو در مورد آنچه ممکن است دلیل استرس باشد به فرزند خود کمک کنید تا بر استرس خود غلبه کند. به کمک یکدیگر راه حلهای مناسبی پیدا کنید مانند: کاهش فعالیت های بعد از مدرسه، گذراندن وقت بیشتر با خانواده یا معلم و انجام فعالیت های ورزشی.

همچنین می توانید کودک را از قبل برای روبه رو شدن با موقعیت های تنش زا آماده سازید. مثلا اجازه دهید بداند که قرار است به دکتر برود و با او در مورد آنچه ممکن است اتفاق بیفتد صحبت کنید. به یاد داشته باشید که کودکان کم سن و سال تر نیازی به آماده سازی ندارند زیرا این عمل می تواند موجب اضطراب بیشتر آنها شود.

اگر فرزند شما احساس خشم و ناراحتی کرد با استفاده از کلمات به تشخیص احساس او کمک و او را در نامگذاری احساسش یاری کنید

و نکات آخر اینک:

- می توانید به فرزند خود توصیه کنید تا برای خارج شدن از شرایط استرس زا ، قدم بزند و یا حتی اگر دوست داشته باشد می تواند مطلبی را بنویسد.
- اجازه دهید که استرس را از خودش دور نماید.
- زمانیکه آرام گرفت ، با او صحبت کنید تا بفهمید چه راه حل مناسبی برای مشکلش می توانید پیدا کنید.
- سعی کنید در تمام وقت به او احساسی مثبت القاء نمایید و بگویید که کمتر مشکلی است که قابل حل نباشد و تمام اینها موقتی است.