

عنوان مقاله: چگونه با کودک مضطرب رفتار کنیم؟

مقدمه

اضطراب یکی از شایع‌ترین مشکلات هیجانی در دوران کودکی است که اگر به‌درستی شناخته و مدیریت نشود، می‌تواند بر رشد عاطفی، اجتماعی و تحصیلی کودک تأثیر منفی بگذارد. همه کودکان در موقعیت‌های مختلف مانند شروع مدرسه، امتحانات، جدایی از والدین یا روبه‌رو شدن با افراد جدید تا حدی اضطراب را تجربه می‌کنند. این میزان اضطراب طبیعی است و حتی به کودک کمک می‌کند در برابر خطرات هوشیار باشد. اما زمانی که اضطراب شدید، مداوم و خارج از تناسب با شرایط باشد، ممکن است به اختلال اضطرابی تبدیل شود و نیازمند توجه والدین، معلمان و متخصصان باشد.

رفتار صحیح با کودک مضطرب نقش بسیار مهمی در کاهش نگرانی‌ها و افزایش احساس امنیت او دارد. والدین با شناخت علائم اضطراب و استفاده از روش‌های تربیتی مناسب می‌توانند به کودک کمک کنند تا احساسات خود را بهتر مدیریت کرده و اعتماد به نفس بیشتری پیدا کند.

اضطراب در کودکان چیست؟

اضطراب نوعی واکنش طبیعی بدن نسبت به موقعیت‌های تهدیدکننده یا ناشناخته است. در کودکان، اضطراب ممکن است به شکل ترس از تاریکی، جدایی از والدین، نگرانی درباره آینده، ترس از شکست یا نگرانی بیش از حد درباره سلامت خود و اعضای خانواده ظاهر شود.

کودکان معمولاً نمی‌توانند احساسات خود را مانند بزرگسالان بیان کنند؛ بنابراین اضطراب آن‌ها اغلب از طریق رفتار یا علائم جسمی بروز پیدا می‌کند.

علائم کودک مضطرب

نشانه‌های اضطراب در کودکان ممکن است جسمی، هیجانی یا رفتاری باشند.

علائم جسمی

دل‌درد یا معده‌درد بدون علت پزشکی

سردردهای مکرر

تپش قلب

تعریق زیاد

بی‌خوابی یا کابوس

کاهش یا افزایش اشتها

علائم رفتاری

وابستگی بیش از حد به والدین
اجتناب از مدرسه یا موقعیت‌های اجتماعی
گریه‌های مکرر
گوشه‌گیری
عصبانیت یا پرخاشگری
ناخن جویدن یا کندن پوست اطراف ناخن
علائم هیجانی
نگرانی دائمی
ترس‌های غیرمنطقی
کاهش اعتمادبه‌نفس
حساسیت زیاد نسبت به انتقاد
احساس ناامنی
علت‌های اضطراب در کودکان
عوامل متعددی می‌توانند باعث ایجاد اضطراب شوند.

۱. عوامل ژنتیکی
اگر یکی از والدین دچار اضطراب باشد، احتمال بروز اضطراب در کودک بیشتر خواهد بود.

۲. محیط خانواده
اختلاف‌های خانوادگی، طلاق، تنش‌های مداوم، سخت‌گیری بیش از حد یا حمایت افراطی از کودک می‌توانند زمینه اضطراب را فراهم کنند.

۳. فشارهای تحصیلی
انتظارات بیش از اندازه از کودک، امتحانات و مقایسه با دیگران از عوامل مهم اضطراب هستند.

۴. تجربه‌های ناخوشایند
تصادف، بیماری، از دست دادن عزیزان، خشونت یا تغییر محل زندگی ممکن است باعث اضطراب شوند.

۵. ویژگی‌های شخصیتی
برخی کودکان به‌طور طبیعی حساس‌تر و محتاط‌تر هستند و احتمال اضطراب در آن‌ها بیشتر است.

چگونه با کودک مضطرب رفتار کنیم؟

۱. احساسات کودک را بپذیرید

اولین قدم این است که احساسات کودک را انکار نکنید.

به جای گفتن:

«ترس نداره».

بهتر است بگویید:

«می‌دونم که الان احساس نگرانی داری».

همدلی باعث می‌شود کودک احساس امنیت کند.

۲. به حرف‌های کودک گوش دهید

اجازه دهید کودک بدون ترس درباره نگرانی‌هایش صحبت کند.

گوش دادن فعال یعنی:

قطع نکردن صحبت

نگاه کردن به کودک

قضاوت نکردن

پرسیدن سؤال‌های آرام

۳. اضطراب او را مسخره نکنید

جمله‌هایی مانند:

بچه نباش.

چقدر ترسوئی.

این که چیزی نیست.

باعث افزایش اضطراب و کاهش اعتماد به نفس کودک می‌شوند.

۴. الگوی آرامش باشید

کودکان رفتار والدین را تقلید می‌کنند.

اگر والدین هنگام مشکلات آرام باشند، کودک نیز آرامش را یاد می‌گیرد.

۵. از حمایت افراطی خودداری کنید

گاهی والدین برای جلوگیری از ناراحتی کودک، همه مشکلات او را حل می‌کنند.

این کار باعث می‌شود کودک مهارت مقابله با اضطراب را یاد نگیرد.

بهتر است او را تشویق کنید خودش با موقعیت روبه‌رو شود.

۶. کودک را تشویق کنید

- هر پیشرفت کوچک را تحسین کنید.
- مثلاً اگر کودک با وجود ترس وارد کلاس شد، او را تشویق کنید.
- تشویق اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد.
۷. برنامه منظم ایجاد کنید
- داشتن برنامه منظم برای خواب، غذا، بازی و درس باعث کاهش اضطراب می‌شود.
- کودکان در محیط قابل پیش‌بینی احساس امنیت بیشتری دارند.
۸. آموزش تنفس عمیق
- تمرین‌های تنفسی یکی از بهترین روش‌های کاهش اضطراب هستند.
- از کودک بخواهید:
- چهار شماره نفس بکشد.
 - چهار شماره نگه دارد.
 - چهار شماره آرام بیرون بدهد.
 - چند بار این تمرین را تکرار کنید.
۹. بازی درمانی
- بازی زبان کودکان است.
- نقاشی، خمیر بازی، لگو، نمایش عروسکی و داستان‌سازی به کودک کمک می‌کند احساسات خود را بیان کند.
۱۰. از مقایسه کردن پرهیز کنید
- هرگز نگویید:
- «بین خواهرت اصلاً نمی‌ترسه».
- مقایسه اضطراب را افزایش می‌دهد.
۱۱. اعتمادبه‌نفس کودک را تقویت کنید
- کودک را در تصمیم‌های کوچک مشارکت دهید.
- مثلاً اجازه دهید لباس خود را انتخاب کند یا در انجام کارهای ساده خانه کمک کند.
۱۲. اخبار و فیلم‌های ترسناک را محدود کنید
- قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناگوار یا فیلم‌های ترسناک می‌تواند اضطراب کودک را تشدید کند.
۱۳. خواب کافی
- کمبود خواب باعث افزایش اضطراب می‌شود.

داشتن ساعت خواب منظم بسیار مهم است.

۱۴. فعالیت بدنی

ورزش باعث ترشح هورمون‌های شادی‌آور می‌شود.

پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری، شنا یا بازی در پارک می‌تواند اضطراب را کاهش دهد.

۱۵. آموزش مهارت حل مسئله

به جای اینکه همیشه مشکل را حل کنید، از کودک بپرسید:

«فکر می‌کنی چه کاری می‌توانیم انجام بدهیم؟»

این کار احساس توانمندی او را افزایش می‌دهد.

رفتارهایی که نباید انجام دهیم

برخی رفتارهای والدین اضطراب کودک را بیشتر می‌کنند:

تهدید کردن

فریاد زدن

تنبیه بدنی

تحقیر کردن

مقایسه با دیگران

حمایت بیش از حد

بی‌توجهی به احساسات کودک

نقش مدرسه

معلمان نیز نقش مهمی دارند.

یک معلم آگاه می‌تواند با:

ایجاد فضای امن

تشویق کودک

همکاری با والدین

جلوگیری از تمسخر کودک

به کاهش اضطراب کمک کند.

چه زمانی باید به روان‌شناس مراجعه کرد؟

در صورت مشاهده موارد زیر بهتر است از متخصص کمک گرفته شود:

اضطراب بیش از شش ماه ادامه داشته باشد.
کودک از مدرسه رفتن خودداری کند.
خواب یا تغذیه مختل شود.
اضطراب باعث افت تحصیلی شود.
کودک حملات شدید اضطرابی داشته باشد.
روابط اجتماعی کودک آسیب ببیند.
درمان به موقع می تواند از مشکلات جدی تر در آینده جلوگیری کند.
نقش والدین در پیشگیری از اضطراب
والدین می توانند با اقدامات زیر احتمال اضطراب را کاهش دهند:
ایجاد محیطی آرام در خانه
ابراز محبت
احترام به احساسات کودک
آموزش مهارت های زندگی
داشتن برنامه منظم
تقویت استقلال کودک
تشویق به بازی و فعالیت بدنی
کاهش تنش های خانوادگی
نتیجه گیری

اضطراب در کودکان پدیده ای طبیعی است، اما اگر شدت آن زیاد باشد یا برای مدت طولانی ادامه پیدا کند، می تواند رشد روانی، اجتماعی و تحصیلی کودک را تحت تأثیر قرار دهد. مهم ترین وظیفه والدین و مربیان، ایجاد محیطی امن، آرام و حمایتگر است که کودک در آن بتواند احساسات خود را بدون ترس بیان کند. گوش دادن فعال، پذیرش هیجان های کودک، آموزش مهارت های مقابله با استرس، تقویت اعتماد به نفس و پرهیز از سرزنش و مقایسه از مؤثرترین راهکارهای کاهش اضطراب هستند. در مواردی که اضطراب شدید یا مداوم باشد، مراجعه به روان شناس کودک ضروری است. با آگاهی، صبر و حمایت، می توان به کودکان کمک کرد تا اضطراب خود را مدیریت کرده و با آرامش و اعتماد بیشتری مسیر رشد و زندگی را طی کنند.

ثریا شاهورانی آموزگار پایه چهارم ابتدایی دبستان سرآمد