

موضوع: چگونه با کودکان مضطرب رفتار کنیم؟

نام نویسنده: زهره هاشمی پور آموزگار پایه سوم دبستان

مقدمه:

اضطراب یکی از رایج‌ترین مشکلات هیجانی در دوران کودکی است. همه کودکان در موقعیت‌هایی مانند اولین روز مدرسه، امتحان، دور شدن از والدین یا روبه‌رو شدن با افراد جدید، احساس نگرانی و استرس را تجربه می‌کنند. این میزان از اضطراب طبیعی است و حتی می‌تواند به کودک کمک کند تا با دقت بیشتری با موقعیت‌های مختلف روبه‌رو شود. اما زمانی که اضطراب شدت پیدا کند و بر زندگی روزمره، یادگیری، روابط اجتماعی و اعتماد به نفس کودک تأثیر بگذارد، نیازمند توجه و مدیریت صحیح والدین و معلمان خواهد بود.

رفتار درست با کودک مضطرب اهمیت بسیار زیادی دارد؛ زیرا شیوه برخورد بزرگسالان می‌تواند اضطراب کودک را کاهش دهد یا برعکس، آن را تشدید کند. کودکانی که احساس امنیت، درک شدن و حمایت را تجربه می‌کنند، راحت‌تر با نگرانی‌های خود کنار می‌آیند و مهارت‌های مقابله با اضطراب را می‌آموزند. در مقابل، سرزنش، تحقیر یا نادیده گرفتن احساسات کودک، او را آسیب‌پذیرتر می‌کند.

اضطراب در کودکان چیست؟

اضطراب نوعی واکنش طبیعی بدن در برابر خطر یا موقعیت‌های ناشناخته است. زمانی که کودک احساس می‌کند اتفاق ناخوشایندی ممکن است رخ دهد، بدن او وارد حالت آماده‌باش می‌شود. ضربان قلب افزایش می‌یابد، تنفس سریع‌تر می‌شود و ذهن کودک مدام درگیر نگرانی است. در کودکان، اضطراب همیشه به شکل بیان کلامی ظاهر نمی‌شود. بسیاری از آن‌ها نمی‌توانند احساسات خود را توضیح دهند و اضطرابشان را از طریق رفتار یا علائم جسمی نشان می‌دهند.

نشانه‌های اضطراب در کودکان

شناخت علائم اضطراب اولین قدم برای کمک به کودک است. برخی از مهم‌ترین نشانه‌ها عبارت‌اند از:

- نگرانی بیش از حد درباره اتفاقات روزمره
- ترس شدید از اشتباه کردن
- وابستگی زیاد به والدین
- گریه‌های مکرر بدون علت مشخص
- بی‌خوابی یا کابوس‌های شبانه
- دل‌درد، سردرد یا تهوع بدون علت پزشکی
- اجتناب از مدرسه یا جمع‌های دوستانه
- کم‌رویی و گوشه‌گیری
- زودرنجی و عصبانیت
- کاهش تمرکز و افت تحصیلی

ممکن است همه این علائم در یک کودک دیده نشود، اما مشاهده چند مورد از آن‌ها برای مدت طولانی می‌تواند نشانه وجود اضطراب باشد.

علت‌های اضطراب در کودکان

اضطراب معمولاً تنها یک علت ندارد و مجموعه‌ای از عوامل در ایجاد آن نقش دارند.

عوامل ژنتیکی

اگر یکی از والدین یا اعضای خانواده دچار اضطراب باشند، احتمال بروز اضطراب در کودک بیشتر است. محیط خانواده

دعواهای خانوادگی، تنش بین والدین، طلاق، بیماری یکی از اعضای خانواده یا فشارهای اقتصادی می‌تواند احساس امنیت کودک را کاهش دهد.

فشارهای تحصیلی

انتظارات بیش از حد والدین یا معلمان، مقایسه کودک با دیگران و ترس از نمره پایین از عوامل مهم اضطراب هستند.

تجربه‌های ناخوشایند

تصادف، بستری شدن در بیمارستان، از دست دادن یکی از نزدیکان یا تجربه زورگویی در مدرسه ممکن است زمینه‌ساز اضطراب شود.

ویژگی‌های شخصیتی

برخی کودکان ذاتاً حساس‌تر، محتاط‌تر و کمال‌گراتر هستند و بیشتر از دیگران دچار اضطراب می‌شوند.

چگونه با کودک مضطرب رفتار کنیم؟

احساسات کودک را بپذیرید

اولین و مهم‌ترین اصل، پذیرش احساسات کودک است. جمله‌هایی مانند:

«ترس، چیزی نیست.»

«داری بیخودی شلوغش می‌کنی.»

«این که ترس ندارد.»

کمکی به کودک نمی‌کنند، بلکه باعث می‌شوند احساس کند کسی او را درک نمی‌کند.

بهتر است بگویید:

«می‌دانم که الان نگران هستی.»

«حق داری این احساس را داشته باشی.»

«من کنارت هستم و با هم از پشش برمی‌آییم.»

همین جملات ساده احساس امنیت زیادی به کودک می‌دهند.

شنونده خوبی باشید

کودک مضطرب بیش از هر چیز به کسی نیاز دارد که بدون قضاوت به حرف‌هایش گوش دهد.

هنگام صحبت با کودک:

- تماس چشمی برقرار کنید.

- حرفش را قطع نکنید.
- او را مسخره نکنید.
- احساسش را کوچک نشمارید.
- گاهی تنها شنیده شدن، نیمی از اضطراب کودک را کاهش می‌دهد.
- الگوی آرامش باشید
- کودکان رفتار والدین را تقلید می‌کنند. اگر والدین در موقعیت‌های مختلف مضطرب شوند، کودک نیز اضطراب را یاد می‌گیرد.
- والدین و معلمان باید در شرایط دشوار آرامش خود را حفظ کنند و با رفتار منطقی، به کودک نشان دهند که مشکلات قابل حل هستند.
- کودک را سرزنش نکنید
- جمله‌هایی مانند:
- «چقدر ترسوئی!»
- «بچه‌های همسن تو نمی‌ترسند.»
- «این همه گریه نکن.»
- اعتماد به نفس کودک را کاهش می‌دهد و اضطراب او را بیشتر می‌کند.
- به جای سرزنش، کودک را تشویق کنید حتی اگر پیشرفت او بسیار کوچک باشد.
- اعتماد به نفس کودک را تقویت کنید
- هر بار که کودک بر ترس خود غلبه می‌کند، او را تشویق کنید.
- تشویق لازم نیست همیشه هدیه باشد؛ یک لبخند، آغوش یا گفتن جمله‌هایی مانند:
- «بهت افتخار می‌کنم.»
- «دیدي که توانستی انجامش بدهی.»
- کودکی که احساس کند درک می‌شود و تنها نیست، با اطمینان بیشتری بر ترس‌های خود غلبه خواهد کرد و مسیر رشد سالم‌تری را طی می‌کند.
- ۶. به کودک مهارت حل مسئله بیاموزید
- بسیاری از کودکان مضطرب تصور می‌کنند هر مشکلی غیرقابل حل است و همیشه بدترین اتفاق ممکن رخ خواهد داد. یکی از بهترین راه‌های کمک به آن‌ها، آموزش مهارت حل مسئله است. به جای اینکه همیشه خودتان مشکل را برطرف کنید، از کودک بخواهید درباره راه‌حل‌ها فکر کند.
- برای مثال اگر کودک از صحبت کردن در کلاس می‌ترسد، می‌توانید از او بپرسید:
- به نظرت چه چیزی باعث نگرانی‌ات شده است؟
- اگر این اتفاق بیفتد، چه کاری می‌توانی انجام دهی؟
- من چگونه می‌توانم کمکت کنم؟

این گفت‌وگوها باعث می‌شود کودک احساس کند توانایی مدیریت شرایط را دارد و به مرور اعتماد بیشتری

به خود پیدا کند.

۷. از مقایسه کردن کودک با دیگران بپرهیزید

یکی از اشتباهات رایج والدین و معلمان، مقایسه کودک با خواهر، برادر یا همکلاسی‌هایش است. جمله‌هایی مانند «ببین دوستت چقدر شجاع است» یا «خواهرت هیچ‌وقت این‌قدر نمی‌ترسد» نه تنها کمکی نمی‌کند، بلکه احساس ناکافی بودن را در کودک افزایش می‌دهد.

هر کودک ویژگی‌ها، توانایی‌ها و سرعت رشد مخصوص به خود را دارد. بهتر است کودک را با گذشته خودش مقایسه کنید و پیشرفت‌های کوچک او را مورد توجه قرار دهید.

۸. کودک را به تدریج با موقعیت‌های ترسناک روبه‌رو کنید

اگر کودک از موضوعی می‌ترسد، حذف کامل آن موقعیت معمولاً اضطراب را بیشتر می‌کند. بهترین روش، روبه‌رو شدن تدریجی و همراه با حمایت است.

برای مثال اگر کودک از صحبت کردن در جمع می‌ترسد، ابتدا می‌تواند در خانه برای اعضای خانواده صحبت کند، سپس در جمع کوچک دوستان و در نهایت در کلاس درس. این روش باعث می‌شود مغز کودک به مرور یاد بگیرد که آن موقعیت خطرناک نیست.

۹. برنامه منظم روزانه ایجاد کنید

کودکان زمانی احساس امنیت بیشتری دارند که بدانند قرار است چه اتفاقی بیفتد. داشتن برنامه منظم برای خواب، غذا، بازی، درس و استراحت، اضطراب را کاهش می‌دهد.

خواب کافی نیز نقش بسیار مهمی در سلامت روان کودک دارد. کم‌خوابی می‌تواند باعث افزایش نگرانی، تحریک‌پذیری و کاهش تمرکز شود.

۱۰. بازی و فعالیت‌های آرامش‌بخش را فراموش نکنید

بازی، زبان کودکان است. بسیاری از احساساتی که کودک نمی‌تواند بیان کند، در هنگام بازی آشکار می‌شود. نقاشی، رنگ‌آمیزی، بازی با خمیر، قصه‌گویی، موسیقی، کاردستی و بازی‌های گروهی از بهترین فعالیت‌ها برای کاهش اضطراب هستند.

فعالیت بدنی مانند دویدن، طناب زدن، دوچرخه‌سواری یا بازی در پارک نیز باعث ترشح هورمون‌های شادی آور شده و به کاهش استرس کمک می‌کند.

نقش والدین در کاهش اضطراب کودک

والدین مهم‌ترین نقش را در شکل‌گیری احساس امنیت کودک دارند. کودکی که در محیطی آرام، همراه با محبت و احترام بزرگ می‌شود، در مواجهه با مشکلات نیز آرامش بیشتری خواهد داشت. والدین باید:

- برای صحبت‌های کودک وقت بگذارند.

- محبت خود را به صورت کلامی و رفتاری نشان دهند.

- از تنبیه و تهدید بیش از حد خودداری کنند.

- موفقیت‌های کوچک کودک را تشویق کنند.

- قوانین خانه را با آرامش و ثبات اجرا کنند.

نقش معلمان در برخورد با کودکان مضطرب
معلم پس از والدین، مهم‌ترین فرد تأثیرگذار در زندگی کودک است. کلاس درس می‌تواند محیطی امن یا برعکس، محیطی اضطراب‌آور باشد.
معلمان بهتر است:

- از تحقیر کردن دانش‌آموز در حضور دیگران خودداری کنند.
 - فرصت پاسخ دادن بدون عجله را به کودک بدهند.
 - پیشرفت‌های او را تشویق کنند.
 - فعالیت‌های گروهی را به گونه‌ای طراحی کنند که کودک احساس موفقیت داشته باشد.
 - در صورت مشاهده علائم شدید اضطراب، موضوع را با والدین در میان بگذارند.
 - اشتباهات رایج در برخورد با کودک مضطرب
برخی رفتارها ناخواسته اضطراب کودک را افزایش می‌دهند، از جمله:
 - مسخره کردن ترس‌های کودک
 - تهدید کردن برای مجبور کردن او به انجام کاری
 - بی‌توجهی به احساسات او
 - حمایت افراطی و انجام همه کارها به جای کودک
 - ایجاد توقعات غیرواقع‌بینانه
 - مقایسه با دیگران
 - تنبیه به دلیل اضطراب یا ترس
- پرهیز از این رفتارها نقش مهمی در بهبود وضعیت کودک دارد.
- چه زمانی باید از متخصص کمک بگیریم؟

اگر اضطراب کودک بیش از چند هفته ادامه پیدا کند، باعث افت تحصیلی، اختلال در خواب، مشکلات جسمی مکرر یا کناره‌گیری از فعالیت‌های روزانه شود، بهتر است از روان‌شناس کودک کمک گرفته شود. درمان به‌موقع می‌تواند از مزمن شدن اضطراب و بروز مشکلات بعدی جلوگیری کند.
نتیجه‌گیری

اضطراب بخشی طبیعی از زندگی کودکان است، اما زمانی که شدت آن افزایش یابد، نیازمند توجه و حمایت بزرگسالان خواهد بود. والدین و معلمان با ایجاد محیطی امن، گوش دادن به احساسات کودک، تقویت اعتمادبه‌نفس، آموزش مهارت‌های حل مسئله و پرهیز از سرزنش و مقایسه، می‌توانند نقش مؤثری در کاهش اضطراب ایفا کنند.