

# مهارت کنترل استرس در کودکان

کودکان هم مانند بزرگسالان با عوامل استرس‌زای گوناگونی مواجه‌اند. استرس‌ها همان‌گونه که در زندگی بزرگسالان مشکلات زیادی ایجاد می‌کنند، می‌توانند در زندگی کودکان نیز اثرات مخرب زیادی داشته باشند و عملکرد روزانه، رشد جسمانی و عاطفی، و روابط اجتماعی کودکان را خدشه‌دار کنند. آموزگاران، به‌ویژه آن‌هایی که از تجربه‌ی بیشتری برخوردارند، به‌راحتی می‌توانند دانش‌آموزان دچار استرس را شناسایی کنند.



فکر کردن در آرامش و سکوت بدهید. پرسید: بچه‌ها، فکر می‌کنید فایده‌ی نوشتن از نگرانی و موقعیت‌های استرس‌آور چیست؟ یکی از فایده‌های یادداشت نگرانی‌ها این است که غول ترس و استرس‌هایی را که همه‌جا با خودمان حمل می‌کنیم، پرت می‌کنیم روی کاغذ. این‌طوری ذهنمان آزادتر می‌شود. تپش قلبمان کم می‌شود. خودمان و استرس‌هایمان را بهتر می‌شناسیم. به کاغذ نگاه می‌کنیم و از خودمان می‌پرسیم حالا چه کار کنیم؟

## ۴. پیدا کردن راه‌حل

برای پیدا کردن راه‌حل بهتر است دوباره یادداشت کنیم. یادداشت‌برداری ذهن ما را متمرکز می‌کند و شرایط بهتر فکر کردن را فراهم می‌آورد. برای دانش‌آموزان توضیح دهید یکی از راه‌های خوب برای کاهش استرس و یافتن راه‌حل، مشورت با بزرگ‌ترها یا افرادی است که به‌نظرشان استرس کمتری دارند. گفت‌وگو با این افراد و سؤال راجع به اینکه آن‌ها در هنگام استرس چه کار کرده‌اند، می‌تواند خیلی مفید باشد. شنیدن تجربه‌های دیگران می‌تواند به کودکان آرامش بسیار بدهد.

فردی هنگام استرس ممکن است کج‌خلق شود، گریه کند، کناره‌گیر شود و یا شکایات جسمانی مثل سردرد، دل‌درد و نیاز به توالیت رفتن‌های مکرر داشته باشد. خشک‌شدن لب‌ها، پریدگی رنگ، لرزیدن و سرد شدن دست‌ها و حتی پاها هم از نشانه‌های رایج استرس در کودکان هستند. کم‌اشتهایی یا پراشتهایی زیاد، کم‌خوابی یا پرخوابی هم می‌تواند از نشانه‌های استرس باشد.

## ۳. مهار استرس

بعد از آنکه مدتی از وقت کلاس را به شناساندن استرس و علائم آن به دانش‌آموزان سپری کردید، از دانش‌آموزان بخواهید برگه‌ای بردارند و شرایطی را که بیشتر آن‌ها را دچار استرس می‌کند، یادداشت کنند. پس از شناسایی استرس باید برای مهار آن، موقعیت‌هایی را که ما را بیشتر دچار استرس می‌کنند بشناسیم. به دانش‌آموزان بگویید: خوب فکر کنید و به ترتیب روی کاغذ بنویسید چه وقت‌هایی بیشتر استرس پیدا می‌کنید.

چند دقیقه‌ای سکوت را در کلاس جاری کنید و به دانش‌آموزان فرصت

روی تخته‌ی کلاس واژه‌ی «استرس» را بنویسید و از دانش‌آموزان بخواهید هرچه راجع به آن به ذهنشان می‌رسد بازگو کنند. در همین حین، با کمی دقت، به‌راحتی می‌توانید استرس را در چهره‌ی برخی دانش‌آموزان، هنگام صحبت کردن در جمع کلاس، ببینید. کودکانی که استرس دارند، تغییرات واضحی در حالات و رفتارشان رخ می‌دهد. کودکان در مواقع متعددی ممکن است استرس را تجربه کنند: در محیط مدرسه، هنگام انجام دادن تکالیف در خانه، در مهمانی، هنگام دوستیابی، و در مواقعی که موقعیت و مکان تازه‌ای را تجربه می‌کنند.

## ۱. شناسایی استرس

از دانش‌آموزان پرسید: «چطور متوجه می‌شوید دچار استرس شده‌اید؟» ما برای کنترل و مهار درست هر احساس منفی، در اولین گام باید به‌خوبی آن احساس را بشناسیم. بنابراین، بعد از آنکه پاسخ‌های دانش‌آموزان را شنیدید، برای آن‌ها توضیح دهید استرس در هر کدام از آن‌ها می‌تواند علائمی بروز دهد.

## ۲. نشانه‌های استرس

برای دانش‌آموزان توضیح دهید هر



دانش‌آموزان را بررسی کنید و روش صحیح را از آن‌ها بخواهید. پس از چند ثانیه، از آن‌ها بخواهید خود را مانند ماکارونی پخته شل کنند. همان‌طور که می‌دانید، دانش‌آموزان این تمرین‌ها را بسیار دوست دارند. تأکید آموزگاران بر «تزدیکی به مسئله، تلاش برای حل آن و تمرین» بسیار مهم است. واقعیت آن است که این مصرع از آن بیت معروف که می‌گوید «کار نیکو کردن از پر کردن است» بهترین و مؤثرترین راه برای غلبه بر استرس است.

### نکته‌ی مهم

مهارت‌های زندگی با تمرین ایجاد می‌شوند. صحبت کردن، به تنهایی، تأثیر زیادی در ایجاد مهارت ندارد. مهارت‌ها باید با روش‌هایی مثل نمایش یا موقعیت‌های خاص تمرین شوند.

آرام‌سازی بدنی است. خیلی از مواقع، وقت کافی برای یادداشت‌برداری و مراحل گفته‌شده‌ی قبلی نداریم. در این مواقع، آرام‌سازی راه حلی سریع و کارساز است. برای آرام‌سازی، همان‌طور که پیشتر هم گفته شد، دو روش مؤثر و قابل فهم برای دانش‌آموزان، روش‌های بادکنک پر و بادکنک خالی و روش ماکارونی نپخته و ماکارونی پخته است.

### ۷. بادکنک پر

در این روش، طی تمرین جذابی، از دانش‌آموزان بخواهید با شمارش شما، تا آنجا که می‌توانند، هوا را به داخل بکشند و حبس کنند. درست مثل یک بادکنک پر. سپس بعد از چند ثانیه صبر، با شمارش شما، هوا را به آرامی از بینی خارج کنند؛ مانند بادکنکی که آرام‌آرام از هوا خالی می‌شود.

### ۸. ماکارونی نپخته و ماکارونی پخته

در این روش از دانش‌آموزان بخواهید ماکارونی نپخته را تجسم کنند. در نظر بگیرند ماکارونی نپخته چقدر سفت است. خود را همان‌طور سفت کنند و در همان حال نگه دارند.

### ۵. تمرین، تمرین و تمرین

یکی از بهترین راه‌های کنترل استرس بعد از شناسایی موقعیت استرس‌زا، آماده کردن خودمان برای آن موقعیت است. برای مثال، اگر دانش‌آموزی از صحبت کردن در جمع واهمه دارد، در منزل قدم به قدم تمرین کند. ابتدا در خلوت خود بارها جمع کلاس را تصور کند و شروع کند به صحبت برای آن‌ها.

در مرحله‌ی بعد، از جمع‌های خودمانی‌تر مثل خانواده یا دوستان صمیمی شروع کند تا آن‌قدر تمرین و تسلط پیدا کند که بتواند برای صحبت در جمع کلاس استرس کمتری را تجربه کند. از دانش‌آموزان بخواهید گروه‌های کوچک دو یا سه‌نفره تشکیل دهند و درباره‌ی استرس‌ها و تجربه‌هایشان گفت‌وگو کنند. گفت‌وگو در گروه‌های کوچک و صمیمانه می‌تواند گامی برای تمرین و آرامش‌یابی دانش‌آموزان باشد.

### ۶. آرام‌سازی

یکی از راه‌های غیرقابل اجتناب برای کاهش استرس و حتی خشم،