

کلیدواژه‌ها: اضطراب، اختلال روان‌شناختی، بازی.

دختر پنج ساله‌ام مضطرب است، گاه در موقعیت‌های گوناگون احساس راحتی و شادی نمی‌کند و بازی‌های او هم تحت تأثیر این مسئله قرار دارند. راهی برای کاهش اضطراب او و شناخت دلیل آن به من معرفی کنید.

مادر عزیز!

رشد عاطفی و شناختی کودکان پیش‌دبستانی، تحت تأثیر عوامل گوناگونی از جمله استعدادهای ژنتیکی، اختلال روان‌شناختی، خانوادگی، ضربه‌ها و آسیب‌های قبلی، تاریخچه یا سابقه یادگیری، رفتاری و ویژگی ذهنی کودک و نیز روابط داخلی و متقابل او با همسالان و افراد خانواده قرار می‌گیرد. اما عوامل زیستی، شناختی، رفتاری و خانوادگی از بزرگ‌ترین عوامل دخیل در این مسئله به شمار می‌آیند و این عوامل البته دربارۀ دیگر اختلال‌های کودکان نیز می‌توانند صادق باشند. تحقیقات فراوانی عوامل بالا را تأیید می‌کند اما با توجه به اضطراب‌هایی که معمولاً در خانواده‌های دارای کودکان این سنین مشاهده می‌شود، باید گفت پروراندن انتظارات غیر منطقی و توقعات بیش از حد در ذهن والدین و عملی ساختن آنها در قبال کودکان می‌تواند در آنها ایجاد اضطراب کند. این مسئله می‌تواند باعث شود تا کودک مضطرب همیشه گرایش داشته باشد تا در موقعیت‌های گوناگون احساس تهدید و نگرانی کند و نگران باشد که نتواند انتظارات والدین را برآورده کند.

همان‌گونه که خودتان نیز اشاره کردید من نیز موافق هستم که کودک مضطرب موقعیت‌های امن و بالقوه راحت مثل بازی و شادی را نیز تهدیدآمیز تلقی می‌کند. همچنین اجتناب از انجام دادن کار ناخوشایند، گاه او را چنان مضطرب می‌کند که مانع کار و بازی او می‌شود. برای مثال، کودکی که والدینش در جلوی دیگران و در مهمانی‌ها تقاضای بازی و کشیدن نقاشی و رقابت‌های بالاتر از سن وی را دارند و توقعاتشان از او بیش از حد است، امکان دارد چنان ناراحت شود که دیگر به جمع مهمان‌ها تقاضای بازی و دوستان نیاید و در اتاق خود به تنهایی بازی کند و از دیگران نیز در جمع دوری کند. در نتیجه در آینده نیز ماندن در اتاق سبب کاهش اضطراب او می‌شود و می‌کوشد برای دوری از موقعیت ناخوشایند و کاهش اضطرابش با دیگران معاشرت نکند. از این‌رو درست مثل این است که پاسخ اجتنابی وی و درگیر نشدن با موقعیت نامطلوب برایش کارساز می‌شود. پس شما والدین عزیز باید با درک

با اضطراب کودکان چه کنیم؟



موقعیت و پاسخ‌های کودک توقعات خود را متناسب کنید تا از شدت اضطرابش رفته‌رفته کاهش یابد. البته الگو برداری نیز در ایجاد اضطراب کودکان نقش دارد. مطالعات نشان می‌دهد که کودک می‌تواند رفتار اضطرابی خود را با مشاهده واکنش‌های پدر و مادر و اطرافیان و یا الگوهای رفتاری آنها یا شنیدن حرف‌ها و اظهار نظرهایشان درباره رویدادهای اجتماعی کسب کند. بنابراین لازم است بزرگ‌ترها به رسالت تربیتی خود پایبند باشند و در خصوص گفتارها و کلماتشان نیز در زمینه‌های گوناگون احتیاط لازم را به خرج دهند.

ضمناً لازم است چنانچه کودکان به مرکز پیش‌دبستان می‌رود با مربی او صحبت کنید تا گزارشی از ارتباط او با دوستانش در فضای بازی و فعالیت‌های روزانه به شما بدهد تا از نحوه تعامل و دوستی‌ها و موفقیت‌ها و ناکامی‌های او در پیش‌دبستان نیز باخبر شوید، در این صورت با پیدا کردن دلیل، راه‌جویی کنید.

اما به هر حال سعی کنید با فراهم آوردن موقعیت‌های شاد، راحت و نیز کم کردن توقعات و ارائه الگوهای کلامی خوب او را کمک کنید تا به تدریج از نظر روانی سالم‌تر شود و در این سن با کودکان دیگر و موقعیت‌های گوناگون بازی تعامل و مشارکت بیش‌تری پیدا کند. برای شما و فرزندتان روزهای خوش و شاد و راحتی را آرزو می‌کنم.

سر دبیر

