

کمک به کودکان برای غلبه بر فشار روانی

مترجم: فیروز نیرومند
کارشناس ارشد آموزش زبان انگلیسی - قوچان

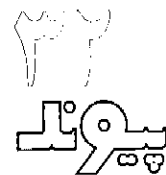
فرزندان خود کمک کنند. این مهارت‌ها برای کودکان، نه تنها در تمامی مدت رشد، بلکه در بزرگسالی نیز اهمیت زیادی دارند.

والدین چگونه می‌توانند کمک کنند؟

■ از عوامل حمایتی آگاه باشید.

چرا به‌نظر می‌رسد که برخی از کودکان فشار روانی را به خوبی بپذیرند؟ در حالی که کودکان دیگر قادر به انجام این کار نیستند؟ تحقیقات نشان می‌دهد که تفاوت‌های متعددی بین کودکانی که به‌طور مؤثر فشار روانی را مدیریت می‌کنند و کودکانی که از عهده این کار بر نمی‌آیند، وجود دارد. کودکانی که فشار روانی را به خوبی مدیریت می‌کنند، گرایش به داشتن عزت نفس بالا، شیوخ ضعیف و احساس کنترل بر زندگی خود دارند. آن‌ها دارای ساختار خانوادگی با ثبات (رعایت قوانین و محدودیت‌ها)، خانوادگی منسجم، ارتباط باز و آزاد در خانواده،

فشار روانی در زندگی کودکان امری طبیعی و عادی است. فرایند بالغ شدن با پاره‌های فشارهای روانی نیز همراه است. کودکان فشار روانی را از سنین پایین تجربه می‌کنند و اغلب آنان در مقابل آن آسیب‌پذیر تر از بزرگسالانند. چرا که هنوز شیوه‌های مؤثر غلبه بر آن را فرا نگرفته‌اند. بنابراین، لازم است که والدین، در دوران خردسالی، برای کسب مهارت‌های لازم در جهت غلبه بر فشار روانی، به



نسخه ماهانه آموزشی - تربیتی
شماره ۱۳۸۶
شماره ۳۲۱

روابط حمایتی گرم با والدین، روابط خوب با دوستان و معلمان، و نوعی وابستگی مذهبی‌اند و موفقیت‌هایشان مورد توجه و تحسین قرار می‌گیرد.

■ به کودکان خود کمک کنید تا از علائم فشار روانی آگاه شوند.

کودکان مختلف علائم فشار روانی متفاوتی از خود نشان می‌دهند. این علائم اغلب به سن کودکان، شخصیت و سطح رشد آنان بستگی دارد. از این رو، زمانی که کودکان تحت فشار روانی زیاد باشند بدن آنان نشانه‌های زیادی از خود بروز می‌دهد. این علائم می‌تواند شامل گرفتگی گلو، عرق کردن کف دست، سردرد، خستگی، تهوع، اسهال، پریشانی، سوءهاضمه، افسردگی، بی‌قراری، ناکامی و تغییر در الگوی خواب باشد. علائم دیگر فشار روانی عبارت‌اند از: کناره‌گیری، زودرنجی، پرخاشگری، رویاپردازی زیاد، حساسیت بیش از حد، تغییرات در عادات غذایی و تغییرات کلی در رفتار. والدین و کودکانی که چگونگی تشخیص علائم فشار روانی را فراموش می‌گیرند، اولین قدم مبارزه با آن را بر می‌دارند.

■ کودکان خود را برای رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا آماده کنید.

والدین باید کودکان خود را برای رویارویی با شرایط استرس‌زا آماده کنند و این کار مستلزم صرف وقت کافی است. والدین قادرند چگونگی مقابله با شرایط پر استرس را با کودکان خود تمرین کنند. به عنوان مثال، اگر کودکی به علت نزاع با یک دوست در مدرسه دچار فشار روانی شده، والدین باید او را تشویق کنند که با دوست خود گفت‌وگویی در جهت حل نزاع انجام دهد.

■ از حمایت بیش از حد کودک خود اجتناب کنید.

گاهی اوقات برای والدین سخت است که کودک خود را در حال دست و پنجه نرم کردن با شرایط فشار روانی ببینند، چون اغلب، اولین غریزه والدین، حمایت کردن از کودکان در برابر فشارهای روانی زندگی است. به هر حال، فشار روانی در زندگی غیر قابل اجتناب است. اگر والدین همیشه تلاش کنند از کودکان خود در مقابل شرایط فشار روانی حمایت کنند، به آنان لطمه وارد می‌سازند. کودکان تنها از طریق تجربه کردن می‌توانند فرا بگیرند که چگونه از عهده فشارهای روانی برآیند.

■ برای ایجاد عزت‌نفس در کودک خود تلاش کنید.

والدین می‌بایست به کودکان خود کمک کنند تا از طریق

رویارویی با مشکلات، به اعتماد به نفس لازم دست یابند. این کار با واگذاری مسئولیت به کودکان و اجازه تصمیم‌گیری دادن به آنها آغاز می‌شود. هم‌چنین، والدین باید به کودکان خود کمک کنند تا امور مورد علاقه‌ای را که می‌توانند در آنها موفق شوند، گسترش دهند. والدین باید کودکان خود را به وفور مورد تشویق و تمجید قرار دهند.

■ حمایت و اطمینان خاطر فراهم کنید.

هنگامی که کودکان شرایط فشار روانی را تجربه می‌کنند، والدین باید در دسترس باشند. آنها باید کودکان خود را در آغوش بگیرند، سر و روی آنها را نوازش کنند، آنها را بوسند... تا آنان بدانند که والدین از آنها حمایت می‌کنند. زمانی که کودکان فشار روانی را تجربه می‌کنند، والدین باید به آنان بفهمانند که وضعیت سخت آنها را درک می‌کنند. داشتن رابطه‌ای گرم و حمایتی با پدر و مادر، یکی از بهترین روش‌های پیشگیری چگونگی غلبه کودکان بر شرایط پر استرس در طی دوران کودکی است.

■ محیطی مناسب برای گفت‌وگوی آزادانه فراهم سازید.

زمانی که کودکان نیاز به گفت‌وگو دارند، ضروری است که والدین برای گوش دادن به سخنان آنها در دسترس باشند. اگر کودکان نیاز دارند که درباره موضوعی بحث کنند، والدین باید سؤالاتی از آنان بپرسند که نمی‌توان فقط با بله یا خیر به آنها پاسخ داد. برای مثال: «درباره این موضوع چه فکر می‌کنی و چه احساسی داری؟» یکی از مزایای صحبت کردن درباره محرک‌های تنش‌زا این است که بحث کردن درباره آنها آگاهی زیادی به ارمغان می‌آورد. هم‌چنین، والدین باید مشتاق باشند که بعضی از استرس‌ها و احساسات خود را با کودکانشان در میان بگذارند تا به آنان بفهمانند (بدون نگران کردن آنها) که احساسات آنها طبیعی است.

■ از خوابیدن و استراحت کافی کودکان خود اطمینان حاصل کنید.

کودکانی که به اندازه کافی نمی‌خوابند، انرژی مورد نیاز برای مقابله با فشارهای روانی زندگی را ندارند. والدین باید مطمئن شوند که کودکان آنها هر شب به اندازه کافی می‌خوابند. زمان منظم خواب نیز باید حفظ شود. داشتن استراحت کافی برای سلامت ذهنی و فیزیکی کودکان حیاتی است.

■ مهارت‌های صحیح مقابله با فشارهای روانی را الگو قرار دهید.

بچه‌ها با مشاهده والدین خود مهارت‌ها را فراموش می‌گیرند. اگر



پیرنگ

نشریه ماهانه آموزشی - تربیتی
سنگد ۱۳۸۶
شماره ۳۳۱

کودکان ببینند که والدینشان از مهارت‌های مناسب برای غلبه بر فشار روانی استفاده می‌کنند، آنان نیز مهارت‌های صحیح را در هنگام تجربه شرایط پر استرس به کار خواهند گرفت. والدین باید نشان دهند که فشار روانی عادی است و می‌توان آن را با خونسردی و انجام رفتاری مؤثر اداره کرد. والدین باید سعی کنند خوشبین باشند و محرک‌های تنش‌زای را به عنوان یک چالش تلقی کنند، نه یک فاجعه.

■ مهارت‌های آرامش‌یابی را به کودکان خود

بیاموزید.

مهارت‌های آرامش‌یابی می‌تواند به کودکان کمک کند تا از تنشی که توسط فشار روانی ایجاد شده است، رهایی یابند. فنون آرامش‌یابی خاص و متفاوتی وجود دارند که متخصصان قادرند آن‌ها را به کودکان تعلیم دهند. در بعضی از فنون از بچه‌ها خواسته می‌شود که از قوه تخیل خود برای یادآوری یا گسترش تصاویر مثبت و آرامش بخش استفاده کنند (برای مثال، بازی کردن در خارج از خانه یا در ساحل قدم زدن). در سایر فنون آرامش‌یابی، به کودکان آموزش داده می‌شود تا به‌طور منظم ماهیچه‌های مختلف بدن خود را منقبض و منبسط کنند. این فنون باید به‌طور روزانه تمرین شوند تا مؤثر باشند. به‌طور معمول، مهم این نیست که کدام فن آرامش‌یابی انتخاب می‌شود، آنچه مهم است این است که آن فن برای بچه‌ها راحت و کارا باشد و بچه‌ها به آن روی بیاورند. والدینی که تصور می‌کنند بچه‌هایشان ممکن است از آموختن این فنون سود ببرند، باید از مراقبان بهداشت و سلامت فرزندان‌شان تقاضا کنند که با مراجعه به یک متخصص، امکان آموزش فنون آرامش‌یابی را مهیا کنند.

■ به کودکان خود چگونگی برخورد کردن با انتقاد

را آموزش دهید.

همه ما گاهی مورد انتقاد قرار می‌گیریم. هنگامی که شخصی در پذیرش انتقاد مشکل دارد، فشار روانی زیادتری بر او وارد می‌شود. کودکان اغلب از سنین پایین در معرض انتقاد قرار دارند. این انتقاد می‌تواند به شکل آزار همسالان یا بازخوردی سازنده از طرف معلمان و والدین باشد. والدین باید تلاش کنند چگونگی برخورد کردن با انتقاد را از سنین پایین به بچه‌ها آموزش دهند. به کودکان باید آموزش داده شود که هیچ‌کس کامل نیست و این که همه ما دچار اشتباه می‌شویم و می‌توانیم از آن‌چیزی فرا بگیریم. والدین می‌توانند با استفاده از نقش بازی کردن، چگونگی برخورد با شوخی و انتقاد ناعادلانه را به فرزندان خود آموزش دهند.

■ امکان تغذیه صحیح را فراهم سازید.

تغذیه درست، بخشی بسیار مهم از روش‌های مقابله با فشار روانی، به ویژه در کودکان است. بهترین رژیم غذایی، که

به کودکان کمک می‌کند فشار روانی را مدیریت کنند، آن است که مواد افزودنی کمتری دارد، مقدار کالری لازم برای حفظ رشد طبیعی را داراست و متعادل است. کودکان دارای رژیم غذایی فقیر (غیرمتعادل و حاوی غذاهای کم‌ارزش زیاد)، بهتر است به کاهش استفاده از غذاهای سرشار از چربی، کلسترول، نمک و شکرهای تصفیه شده ترغیب شوند. مصرف غذاهای کم‌ارزش و کافئین دار باید محدود شود. کودکان باید به خوردن میوه‌ها، سبزی‌ها و حبوبات فراوان ترغیب شوند. کودکان باید وزن مناسب بدن خود را حفظ کنند. والدینی که کودکان آنان اضافه وزن دارند، بهتر است با دست‌اندرکاران مراقبت بهداشتی کودکان مشاوره کنند و توصیه‌های لازم برای کاهش وزن فرزندان خود را دریافت نمایند.

■ یک برنامه روزه ثابت تهیه کنید.

کودکان در زندگی خود نیاز به پیش‌بینی دارند. یک برنامه ثابت برای اوقات غذا خوردن، وقت خواب، انجام تکالیف درسی، کارهای منزل و غیره به کودکان اجسازه می‌دهد که بدانند چه انتظاری از زندگی خود داشته باشند. این کار به آن‌ها کمک می‌کند تا احساس امنیت کنند و فشار روانی آنان کاهش یابد.

■ به کودکان کمک کنید شرایط استرس‌زا را دوباره

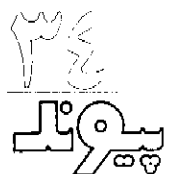
قالب‌بندی کنند.

کودکان بر روی شیوه تأثیر امور بر خودشان کنترل دارند. تصور کودکان از یک موقعیت پر تنش به آنان کمک می‌کند تا تعیین کنند که آن موقعیت چقدر پر تنش خواهد بود. والدین باید در جهت کمک به فرزندان‌شان برای توسعه تعبیرهای متفاوت از مسائلی که باعث استرس در آن‌ها می‌شود، گام بردارند. برای مثال، اگر کودکی به علت سلام نکردن معلم در بدو ورود به کلاس فشار روانی را تجربه می‌کند، والدین می‌توانند از کودک بخواهند با توضیحات دیگری برای رفتار معلم کنار بیاید. والدین ممکن است چنین مطرح کنند که شاید معلم مشغله فکری درباره چیزی داشته است و بنابراین فراموش کرده سلام کند. این مثالی از قالب‌بندی مجدد یک موقعیت استرس‌زا است. کلید اصلی والدین، کمک کردن به فرزندان‌شان برای پرداختن به تعییرات متفاوت و مثبت‌تر موقعیت‌های استرس‌زای می‌باشد. البته، قالب‌بندی مجدد هر موقعیت استرس‌زا امکان‌پذیر نیست. گاهی استرسی که کودکان در یک موقعیت تصور می‌کنند، کاملاً واقعی است. در این اوقات، والدین باید به فرزندان‌شان کمک کنند تا با شیوه‌های دیگری با این موقعیت مقابله نمایند.

■ به کودکان کمک کنید عقاید خود را درباره

شرایط پر از فشار روانی تغییر دهند.

بازرهای کودکان تأثیر بسیار بر رفتار آنان دارد؛ مثلاً این که آنان



چگونه رفتار می‌کنند، چه کسی را برای دوستی انتخاب می‌کنند، چه موضوعاتی را در مدرسه مطالعه می‌کنند و غیره. همچنین عقاید کودکان تا حدودی مشخص می‌کند که چه چیزی برای آنان دارای فشار روانی است و چه چیزی فاقد آن است. گاهی اوقات عقاید شخصی منجر به فشار روانی زیاد می‌شود. در این قبیل موارد، فکر خوب این است که والدین به فرزندانشان کمک کنند تا این عقاید خاص را تغییر دهند. برای مثال، کودکانی که باور دارند باید در ارزیابی تک تک تکالیف درسی، بالاترین نمره را بگیرند و گرنه شکست خورده‌اند، هر وقت که نمرات عالی نگیرند، فشار روانی را تجربه خواهند کرد. در چنین مواردی، اگر والدین کمک کنند تا این عقیده را به عقیده‌ای که نقص را مجاز می‌شمارد تغییر دهند؛ در آن صورت، استرس کودکان به طرز چشمگیری کاهش خواهد یافت.

■ کودکان را به شرکت در فعالیت‌های لذت بخش

تشویق کنید.

هنگامی که کودکان فشار روانی زیادی را تجربه می‌کنند، بهتر است والدین آنان را به شرکت در فعالیت‌های لذت‌بخش ترغیب کنند (به عنوان مثال، ورزش کردن، گوش دادن به موسیقی، بازی کردن، انجام کارهای هنری و مطالعه). برای این که فشار روانی کاهش یابد، فعالیت‌ها باید لذت‌بخش باشند و ذهن کودکان را از مشکلاتشان دور نگه دارند.

■ کودکان را به ورزش کردن تشویق کنید.

ورزش منظم شیوه‌ای عالی برای کمک به مدیریت فشار روانی است. قبل از هر چیز، ورزش در کاهش تنش ایجاد شده در بدن کودکان مؤثر است. دوم این که ورزش با ایجاد آمادگی جسمانی در کودکان، به جسم آنان اجازه می‌دهد در مقابله با فشار روانی کارآمدتر باشد. بالاخره این که ورزش به پاک کردن ذهن کمک می‌کند و باعث آرامش آن می‌شود. به هر حال، ورزش در مقابله با فشار روانی مؤثر نخواهد بود مگر این که به طور منظم انجام شود. فعالیت‌های خاصی که انجام می‌شود چندان مهم نیست، مهم این است که آن فعالیت‌ها لذت‌بخش باشند. هم چنین، اگر والدین به طور منظم ورزش کنند و در نظر جسمانی آماده باشند، کودکان نیز به احتمال زیاد مرتباً ورزش خواهند کرد.

■ به کودکان کمک کنید تا مهارت‌های حل مسئله

را فرا بگیرند.

هنگامی که کودکان با مشکل مهمی برخورد می‌کنند، والدین باید از این فرصت استفاده کنند تا راهبردهای مؤثر حل مشکل را به آنان آموزش دهند. آنان باید به کودکانشان

کمک کنند تا مسئله اصلی را به وضوح بیان کنند. والدین باید از فرزندانشان بخواهند تا فهرستی از راه‌حل‌های ممکن را ارائه دهند (در این مرحله نباید آن‌ها را ارزیابی کنند). زمانی که فهرستی از راه‌حل‌ها ارائه شد، والدین باید از کودکانشان بخواهند تا به هر راه‌حل ممکن پرداخته، توانایی آن راه‌حل را برای موفقیت در حل مشکل ارزیابی کنند. زمانی که همه راه‌حل‌ها مورد ارزیابی قرار گرفتند، والدین باید کودکانشان را تشویق کنند تا بهترین راه‌حل را انتخاب کنند. والدین بایستی کودکانشان را به خاطر استفاده از راهبردهای مؤثر حل مسئله تشویق و تحسین کنند.

■ مدیریت زمان را به کودکان بیاموزید.

والدین باید کودکان را یاری کنند تا چگونگی اولویت‌دادن به فعالیت‌ها را فرا بگیرند. چنانچه کودکان تمایل به قبول مسئولیت‌های بسیار زیاد دارند، والدین باید به آن‌ها کمک کنند تا برای تعهدات خود محدودیت قابل شوند. والدین باید چگونگی برنامه‌ریزی زمان را به کودکانشان آموزش دهند (مثلاً زمانی خاص برای انجام تکالیف و...) تا این که آن‌ها بتوانند کارها را با موفقیت و بدون استرس انجام دهند.

■ به کودکان خود بیاموزید که متکی به نفس

باشند.

کودکانی که از به خورد متکی بودن هراس دارند، در مدیریت شرایط پر استرس با مشکل مواجه می‌شوند. والدین باید به کودکان خود بیاموزند که به خودشان متکی باشند. والدین می‌توانند نقش موقعیت‌های مشکل‌ساز را بازی کنند و به کودکان بیاموزند که چگونه به شیوه‌ای غیر پرخاشگرانه و درست به خودشان متکی باشند.

■ شوخ طبعی فرزندان خود را ارتقا بخشید.

کودکانی که می‌توانند جنبه فکاهی موردندگی را مشاهده کنند و خندان باشند، به طور مؤثری تمایل به مدیریت شرایط پرنسب را پیدا می‌کنند. والدین باید به فرزندانشان بیاموزند که امور را چندان جدی نگیرند. خنده بهترین داروست!

■ اگر کودکان شما در غلبه بر فشار روانی مشکل

مستمر دارند، کمک تخصصی بطلبید.

اوقاتی وجود دارد که کمک تخصصی برای پرداختن به فشار روانی مفرط در کودکان مورد نیاز است. در این گونه موارد، با مراقب بهداشت کودکانتان، برای همکاری و ارائه توصیه‌های لازم، مشورت کنید.

منبع:

WWW.Parenting-ed.org

