

# عوامل اضطراب در کودکان

علی‌اکبر خزاعی - خراسان جنوبی

## مقدمه

اضطراب، هیجان ناخوشایندی است که با اصطلاحاتی مانند نگرانی، دلشوره، وحشت و ترس بیان می‌شود. تعارض‌ها، ناکامی‌ها، خطر آسیب‌بدنی، به‌خطر افتادن عزت نفس و وارد آمدن فشار برای انجام کارهایی فراتر از توانمندی‌های آفمی، در او اضطراب ایجاد می‌کند. همه انسان‌ها اضطراب را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این کاملاً طبیعی است که مردم هنگام مواجهه با موقعیت‌های تهدید کننده و تنش‌زا مضطرب شوند.

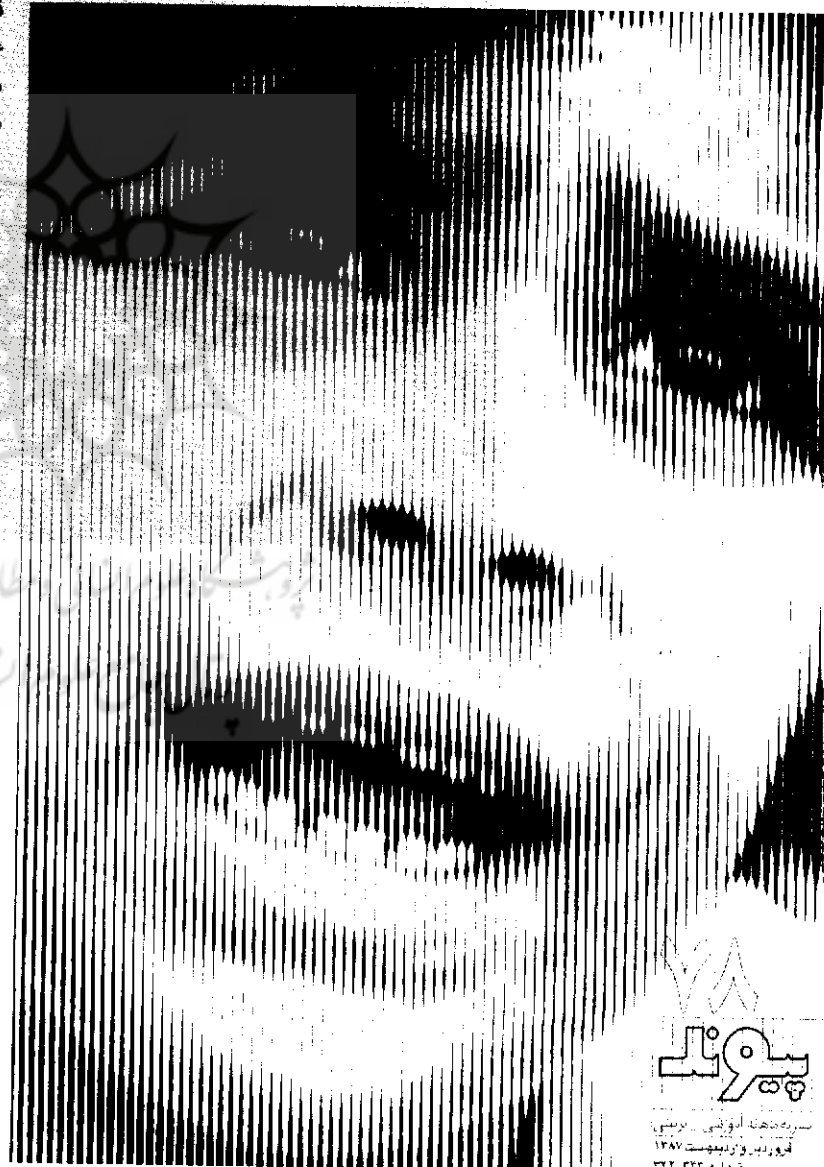
اضطراب اگر در برابر عامل حقیقی ایجاد شود، سازنده است چون فرد را از خطر دور می‌کند، اما احساس اضطراب شدید و مرمز در غیاب علت واضح، غیرعادی است و نه تنها سازنده نیست بلکه آثار مخرب و زیان‌باری نیز دارد. دنیای کودک باید سرشار از نشاط و سرزندگی باشد، ولی متأسفانه بعضی از خانواده‌ها چنان محیط متنوع و دلهره‌آوری برای کودکان خود فراهم می‌کنند که آن‌ها از همان ابتدای کودکی دچار نشویش و نگرانی می‌شوند. این گروه از کودکان هنگام رویرو شدن با مسائل گوناگون دچار افکار منفی و قانع‌آمیزی می‌شوند که مانع از رفتارهای سالم و عادی آنان می‌گردد. نگرانی عامل بازدارنده‌ای است که قوه خلاقیت را از کودک می‌گیرد؛ به‌طوری که توان شرکت در فعالیت‌های جدید و مبتکرانه را از دست می‌دهد و در تعامل با دیگران دچار شکست می‌شود. از دیدگاه روان‌شناسان و کارشناسان تربیت، نگرانی و نشویش در کودکان معلول حمل و عوامل گوناگون است که در این مقاله، به‌طور مختصر، به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود.

## چه عواملی موجب نگرانی و اضطراب کودکان می‌شود؟

### ۱- اختلاف والدین

اولین عامل ایجاد کننده نگرانی در کودک، اختلاف و ستیز والدین است. خانواده، حریم امن و آسایش است؛ اما در صورتی که بین والدین درگیری وجود داشته باشد، آرامش و آسایش از فرزندان آن خانواده سلب می‌شود. تحقیقات نشان داده است کودکانی که در چنین خانواده‌هایی زندگی می‌کنند، دچار نگرانی شدید و مشکلات عاطفی و روانی اند (فرقانی رئیس، ۱۳۸۲، ص ۱۴۳).

در خانواده‌هایی که بین والدین نزاع و کشمکش زیاد وجود دارد، کودکان معمولاً کم حرف، گوشه‌گیر و بهانه‌جو بار می‌آیند و نگران آن‌اند که مبادا جنگ و ستیز به جایی برسد که یکی از والدین یا هر دو، آن‌ها را ترک گویند و تنها بمانند (شفیع آبادی، ۱۳۷۱، ص ۳۰).



## ۲- فشار برای موفقیت

کودکان، افراد ناپخته و در حال رشدند. کودکی دوره‌ای است مشخص با تغییر و نیاز به انطباق؛ بنابراین زمانی که توقعات از کودکان فراوان است، نگرانی در او ظاهر می‌شود (هور، ۱۳۷۵، ص ۱۰).

بعضی از کودکان در محیط خانواده تحت فشار والدین اند و پسر و مادر از آنها انتظارات بیجا دارند؛ مثلاً اصرار دارند که فرزندشان در فلان درس حتماً نمره بیست یا نوزده بگیرد. در این خواست هم، هدف آن‌ها پیش از آن که پیشرفت کودک باشد، چشم و هم‌چشمی و به رخ کشیدن در نزد دیگران است. اعمال فشار توسط والدین بر روی کودک، برای دست‌یابی به نتایج بهتر، سبب می‌شود که او به منظور کسب رضایت پدر و مادر، زندگی و تلاش کند.

انتظاراتی که والدین از کودک خود دارند، غالباً مبتنی بر ایده‌آل‌ها و آرزوهای خود آن‌هاست، نه واقعیت وجودی کودک. بنابراین اعمال این گونه فشارها و تحمیلات، نتیجه‌ای جز ایجاد نگرانی، فرسایش روانی کودک و در پایان، خفه کردن خلاقیت او ندارد.

## ۳- خط و نشان کشیدن

گاهی کودک در خانه بد رفتاری و کج خلقی می‌کند و مادرش او را تهدید می‌کند که اگر پدر بیاید، شسکایت از او را مطرح خواهد کرد. کودک از آن لحظه تا زمانی که وقت موعود و مورد نظر فرا برسد، دچار بیقراری است. در خانه ممکن است شب هنگام قبل از ورود پدر به خانه بخوابد، ولی نگرانی او باعث می‌شود که خوابش عمیق نباشد، یا از خواب بپرد یا بجنبد؛ در حالی که اگر تنبیه می‌شد، خاطرش جمع و خوابش راحت بود و دیگر نگرانی نداشت (فائمی، ۱۳۷۸، ص ۱۰۵).

## ۴- احساس گناه

«اریکسون» در نظریهٔ چرخهٔ رشد، پنج مرحله را ذکر می‌کند. یکی از این مراحل (مرحلهٔ سوم) عبارت است از: ابتکار در مقابل احساس گناه (۳ تا ۵ سالگی). در این مرحله مهارت‌های گسترش‌یابندهٔ کودک، بخصوص در زبان، او را برای شروع و ادامهٔ فعالیت‌ها توانا می‌سازد؛ به طوری که تفتیش و فعالیت، دستور کار روزانه است. اگر شور و شوق کودک را والدین یا دیگران شدیداً مهار یا خنثی کنند، ناامیدی و نگرانی بر او مسلط شده، احساس گناه در او به وجود می‌آید (هور، ۱۳۷۵، ص ۳۱). احساس گناه در کودک را می‌توان یکی دیگر از عوامل مهم در ایجاد نگرانی به شمار آورد. کودکی که در داخل خانواده نمی‌تواند یا اجازه ندارد عقاید منفی خود را بیان کند؛ مثلاً احساس تنفر خود را در مورد خاصی نسبت به برادر یا خواهر خردسالش ابراز کند، دائماً با نوعی اضطراب و نگرانی مواجه است؛ زیرا نگران است مبادا با ابراز عقیده‌اش مورد تنبیه شدید والدین قرار گیرد. برخی کودکان در این حالت برای فرار از موقعیت، به تمارض متوسل می‌شوند، و گروهی به رفتارهای دو گانه خود را مجبزی می‌کنند. به والدین

توصیه می‌شود که ابراز عقیده را در محیط خانوادگی آزاد گذارند و به کودک اجازه دهند که عقایدش را بیان دارد تا از نگرانی و دلهره بیرون بیاید (شفیع آبادی، ۱۳۷۱، ص ۲۹).

## ۵- بیماری‌های سخت افراد خانواده

بیماری‌های سخت و طولانی افراد خانواده نظیر: پدر، مادر یا دیگران می‌تواند از جنبه‌های مختلف، اثرهای نامطلوب بر روی روان کودک بیجا بگذارد. به عنوان مثال: هنگامی که پدر دارای بیماری صعب‌العلاج است، محیط خانوادگی دارای جو نگران کننده خواهد بود و بچه‌های خانواده، بالطبع، دچار همان نگرانی‌ها و اضطراب‌ها خواهند شد.

## ۶- ترس از مرگ خود یا اطرافیان

یکی دیگر از مؤلفه‌های بروز نگرانی در کودکان ترس از مرگ و نابودی خود یا اطرافیان است. کودک بر اثر مشاهدهٔ مرگ دیگران یا برخی داستان‌هایی که شنیده است، دائماً نگران آن است که مبادا خودش بمرید یا این که یکی از نزدیکانش را از دست بدهد. هم‌اکنون در برخی از نظام‌های آموزشی تحمل مرگ و قبول آن را به عنوان یک بعد از زندگی، به کودکان آموزش می‌دهند. نگهداری حیوانات یا پرندگان در خانه توسط کودک، در آموزش مسئولیت و نیز قبول مرگ، فعالیت مفیدی به شمار می‌رود. کودکان معمولاً حیوانات خود را خیلی دوست می‌دارند و قادرند بر اثر مرگ حیوان، عملاً با ابعاد مختلف زندگی آشنا شوند (همان، ص ۳۰۹).

## ۷- نبود والدین در منزل

نبود والدین در خانه، عامل دیگری در ایجاد نگرانی کودک محسوب می‌شود. به ویژه، زمانی که کودک از مدرسه مراجعت می‌کند و می‌بیند که پدر یا مادر یا هر دو در خانه نیستند، احساس نگرانی می‌کند.

## ۸- احساس طرد شدگی

احساس طرد شدگی از طرف والدین، یکی دیگر از عوامل مهمی است که در کودک نگرانی ایجاد می‌کند. در این حالت کودک احساس می‌کند پدر و مادرش او را دوست ندارند و کودک ناخوایسته است. این احساس با ناراحتی و غم شدید همراه می‌باشد، به طوری که در تمام اعمال و رفتار کودک تأثیر نامطلوب بر جای می‌گذارد.

## ۹- احساس بدگمانی

گاهی نگرانی بدگمانی است که بدگمانی بر احساس کودک علیه کرده است. او به مقتضای امکان و قدرتش کاری

را انجام داده و خواستار آن است که از او قدردانی شود، ولی متأسفانه پدر و مادر به علت کار و اشتغال و احیاناً بی‌توجهی و کوچک دانستن تلاش کودک، قدردانی لازم را از او به عمل نمی‌آورند یا آن چنان که باید به عمل وی ارجح نمی‌نهند. کودک از این قضیه ناراحت می‌شود و خجالت می‌کشد که از حق خود دفاع کند؛ بنابراین دچار نگرانی می‌شود (قائمی، ۱۳۷۸، ص ۱۴۵).

### ۱۰- تضادهای انضباطی

گاهی نگرانی کودک ناشی از تضادهای انضباطی است. در خانه، پدر یک گونه دستور می‌دهد و مادر دستوری دیگر. گاهی این تضاد بین خانه و مدرسه نیز دیده می‌شود؛ یعنی کودک یک نوع دستور از والدین می‌گیرد و از معلم یا مدیر مدرسه نوعی دیگر. بنابراین در این تضاد گرفتار می‌شود که کدام امر و نهی را بپذیرد و کدام یک را مورد توجه و عمل خود قرار دهد. بخشی از نگرانی‌های کودکان این گونه به وجود می‌آید (همان، ص ۱۰۶).

### ۱۱- ممانعت کودک از شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها

بازی، زبان کودک است و بدین وسیله کودک مسائل و مطالب خود را روشن‌تر و بهتر بیان می‌کند. بازی تجربه‌ای است که کودک را در خود بسیار غرق می‌کند و برای او حتی بیش‌تر از کار برای بزرگسال اهمیت دارد. بعضی از والدین به طور ضمنی بیان می‌دارند که بازی ترجیح چندانی بر بیکاری ندارد (پرینگل، ۱۳۸۰، ص ۱۷۳). عدم اطلاع و آگاهی بعضی از والدین از آثار مثبت و سازنده بازی در پیشگیری و حل مشکلات روحی و روانی کودکان، سبب شده است که از بازی آن‌ها ممانعت کنند. کودک منع از بازی را نوعی تنبیه می‌انگارد و نگران رفتار والدین و محبت آن‌ها نسبت به خود می‌شود.

### ۱۲- بی‌توجهی به حس مالکیت کودک

کودک اسباب‌بازی‌های خود را دوست دارد و به آسانی حاضر نمی‌شود آن‌ها را به کودک دیگری بدهد، زیرا حس مالکیت در او بسیار قوی است. متأسفانه به دلیل عدم شناخت بعضی از والدین از مسئله «احساس مالکیت کودکان» و نقش آن در رشد شخصیت آنان، آسیب‌های روحی-روانی جبران‌ناپذیری بر شخصیت کودک وارد می‌آورند؛ مثلاً با آمدن کودکی به عنوان میهمان به خانه، والدین سعی دارند به کودک تفهیم کنند که اسباب‌بازی‌های خود را به کودک میهمان بدهد. به او تلقین می‌کنند که کودک میهمان دوست اوست

و باید با اسباب‌بازی‌های وی شریک گردد. در صورتی که کودک در مقابل نظر والدین مخالفت کند، آنان ابتدا با تشویق، سپس با تهدید یا تنبیه کودک را وادار می‌سازند که بر خلاف میل باطنی‌اش اسباب‌بازی‌هایش را به کودک میهمان بدهد. در حالی که در همین زمان حس مالکیت در کودک گل کرده و با ندادن اسباب‌بازی به کودک دیگر می‌خواهد اعلام کند که آن‌ها در مالکیت اوست و اگر به ناچار آن‌ها را به کودک میهمان بدهد، به خاطر این است که از توجه و محبت پدر و مادر محروم نشود. اگر والدین کودک را مجبور کنند تا اسباب‌بازی‌های خود را به کودک دیگری بدهد یا اسباب‌بازی او را به زور از دستش بگیرند و به کودک میهمان بدهند، کودک احساس عدم امنیت می‌کند و همواره این دلواپسی و نگرانی را خواهد داشت که می‌آید کسی اسباب‌بازی‌هایش را بگیرد و در نتیجه با نزدیک شدن هر کودک به حریم بازی خود، دچار ترس و اضطراب می‌شود (مطهری، ۱۳۸۲، ص ۱۰۴).

### ۱۳- خودبیمار انگاری

آخرین مؤلفه‌ای که در این نوشتار به آن اشاره می‌شود و در بروز نگرانی کودکان نقش بسزایی دارد، پدیده «خود بیمار انگاری» است؛ یعنی کودک بدون آن که مشکل خاص جسمانی داشته باشد، نسبت به سلامت خود نگران است و دلهره دارد. کودکانی که دارای این مشکل‌اند، معمولاً توجه زیادی به عمل اعضای بدن و دردهای کوچک خود دارند و به شدت از دردهای کوچک نگران شده، دوست دارند که به پزشک مراجعه نمایند؛ اما در اکثر موارد، تنها دارای احساس درد می‌باشند، و به طور واقعی دچار مشکل جسمانی نیستند. هنگامی که پزشکان به آن‌ها جواب می‌دهند که هیچ‌گونه اشکال جسمانی ندارند، فکر می‌کنند دردی دارند که قابل تشخیص برای آن‌ها نیست (فرقانی رئیس، ۱۳۸۲، ص ۷۹).

### راه‌کارها و پیش‌نهادهای

- ۱- والدین حس اعتماد به نفس و خود باوری را در کودکان تقویت کنند.
- ۲- از بحث و نزاع و دامن زدن به اختلافات به شدت بپرهیزند.
- ۳- اگر می‌خواهند کودکانشان در آینده دچار ناراحتی‌های عصبی-روانی نشوند، باید به آن‌ها اجازه دهند تا احساسات خود را اعم از مثبت یا منفی اظهار نمایند و به آن‌ها بیاموزند که «خوب» و «بد» بودن ربطی به احساسات ندارد، بلکه به اعمال و رفتار آن‌ها بستگی دارد.
- ۴- عکس‌العمل والدین به گونه‌ای باشد که کودکان از اشتباهات خود پند گیرند.
- ۵- اشتباهات گذشته کودکان را به رخ آنان نکشند.
- ۶- اگر به هر دلیل کودکان را توبیخ یا تنبیه می‌کنند، حتماً

علت آن را برایشان توضیح دهند؛ زیرا اگر کودکان از علت تنبیه آگاه شوند هم به اشتباهات خود پی می‌برند و هم دچار نگرانی نمی‌شوند.

۷- والدین باید الگویی از انسان‌های مستقل و آزاد اندیش برای فرزندان خود باشند.

۸- مثبت‌اندیشی و اتکا به توانایی را به کودکان بیاموزند.

۹- بین گفتار و رفتار آن‌ها هماهنگی وجود داشته باشد.

۱۰- به تفریحات و سرگرمی‌های کودکان بها دهند و با آن‌ها هم‌بازی شوند؛ زیرا هم‌بازی شدن فرصتی فراهم می‌سازد که والدین و کودکان در بیان ایده‌ها مشارکت داشته باشند.

۱۱- از گفتن الفاظی همچون: «می‌گذارم و می‌روم» یا «از خانه بیرون می‌کنم»، بپرهیزند.

۱۲- به والدین کارمند توصیه می‌شود که از همان اوایل زندگی، کودک را برای جدایی آماده سازند؛ بدین معنی که لازم است کودک را برای مدتی از روز به حال خود رها کنند و از دور مواظب او باشند.

۱۳- با گفتن داستان‌های زیبا در مورد بهشت و پاداش الهی، تحمل مرگ و قبول آن را به عنوان یک بعد از زندگی، به کودک آموزش دهند.

۱۴- از مقایسه کودک با دیگر کودکان بپرهیزند.

۱۵- و بالاخره بستری مناسب برای ایجاد احساس امنیت، آرامش و درک متقابل یکدیگر در خانواده مهیا سازند.

#### منابع:

- روان‌شناسی عمومی. سنال اول مراکز تربیت معلم. کد ۱۰۱۵

- پرینگل، میاکلمر (۱۳۸۰). نیازهای کودکان. ترجمه نیره ایجادي و جواد شافعی مقدم. تهران: انتشارات رشد.

- شفیعی آبادی، عبدالله (۱۳۷۱). فنون تربیت کودک. تهران: انتشارات چهر.

- فرقانی رئیسی، شهلا (۱۳۸۲). مشکلات رفتاری در کودکان و نوجوانان. تهران: مؤسسه فرهنگی منادی تربیت.

- قائمی، علی (۱۳۷۸). خانواده و دشواری‌های رفتاری کودکان. تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

- نفیسی‌راد، منا (۱۳۷۹). آیا شما مستعد استرس هستید؟ تهران: سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان.

- هور، پیتر (۱۳۷۵). مبانی روان‌پزشکی کودک. ترجمه نصرت‌الله پورافکاری. تبریز: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تبریز.