

چه عواملی موجب نگرانی و اضطراب کودکان می‌شود؟

اسماعیل نساجی زواره

دبیر دبستان‌های منطقه زواره - استان اصفهان

می‌شوند که مانع از رفتارهای سالم و عادی آنان می‌گردد. نگرانی عامل بازدارنده‌ای است که قوه خلاقیت را از کودک می‌گیرد؛ به طوری 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 تشویش در کودکان معلول علل و عوامل گوناگون است که در این نوشتار، به اجمال، به برخی از آن‌ها اشاره 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 روانی‌اند (فرقانی رئیس، ۱۳۸۲، ص ۱۴۳). وقتی پدر و مادر با هم توافق ندارند و بحث و مشاجره می‌کنند، کودک در معرض عدم توافق و اختلاف‌های آنان قرار می‌گیرد و این امر نه تنها برای او ناراحت کننده است، بلکه الگویی انحرافی برای کودک در جهت حل تعارض به وجود می‌آید. در خانواده‌هایی که بین والدین نزاع و کشمکش زیاد وجود دارد، کودکان معمولاً کم حرف، گوشه‌گیر و بهانه جو 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).

مقدمه

«نگرانی» در فرهنگ لغت به معنای دلواپسی، دل‌شوره داشتن و پریشانی خاطر آمده است (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۱۳، ص ۲۰۸۶) و معادل آن در زبان انگلیسی، واژه (WORRIMENT) می‌باشد (آریان‌پور، ۱۳۷۷، ج ۶، ص ۵۷۳۱). اما در اصطلاح و در حوزه روان‌شناسی، نگرانی، حالتی است که فرد در قبال آینده غیرقابل پیش‌بینی دچار آن می‌شود؛ به طوری که کارکرد او را عملاً تحت الشعاع قرار می‌دهد و فرد نمی‌تواند از موقعیت کنونی خود لذت ببرد (سلحشور، ۱۳۸۰، ص ۱۲).

دنیای کودک باید سرشار از نشاط و سرزندگی باشد، ولی متأسفانه بعضی از خانواده‌ها چنان محیط متشنج و دلهره آوری برای کودکان خود فراهم می‌کنند که آن‌ها از همان ابتدای کودکی دچار تشویش و نگرانی می‌شوند. این گروه از کودکان هنگام روبه رو شدن با مسایل گوناگون دچار افکار منفی و فاجعه‌آمیزی

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 کودک فراوان است، نگرانی در او ظاهر می‌شود (هور، ۱۳۷۵، ص ۱۰).

بعضی از کودکان در محیط خانواده تحت فشار والدین اند و پدر و مادر از آنان انتظارات بیجا دارند؛ مثلاً اصرار دارند که فرزندشان در فلان درس حتماً نمره بیست یا نوزده بگیرد. در این خواست هم، هدف آنان 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. این کودک فکر می‌کند زمانی ارزش دارد که موفق باشد. بدون موفقیت احساس می‌کند کسی نیست و هیچ کس به او احترام نخواهد گذاشت. با این شرایط، جایی برای فضای خاکستری نیست؛ هر چه هست، سیاه است و سفید (نقیبی‌راد، ۱۳۷۹، ص ۵۶). 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 قوه خلاقیت او ندارد.

۳- خط و نشان کشیدن

گاهی کودک در خانه بدرفتاری و کج خلقی می‌کند و مادرش او را تهدید می‌کند که اگر پدر بیاید، شکایت 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 و بجنبد؛ در حالی که اگر تنبیه می‌شد، خاطرش جمع و خوابش راحت بود و دیگر نگرانی نداشت (قائمی، ۱۳۷۸، ص ۱۰۵).

۴- احساس گناه

«اریکسون» (ERIKSON, 1965) در نظریه چرخه رشد، پنج مرحله را ذکر می‌کند. یکی از این مراحل (مرحله سوم) عبارت است از: ابتکار در مقابل احساس گناه (۳ تا ۵ سالگی). در این مرحله مهارت‌های گسترش‌یافته کودک، بخصوص

در زبان، او را برای شروع و ادامه 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 خشتی 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 و 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 دوگانه خود را مجهز می‌کنند. به والدین توصیه می‌شود که ابراز عقیده را در محیط خانواده 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

بیماری سخت و طولانی افراد خانواده نظیر: پدر، مادر یا دیگران می‌تواند از جنبه‌های مختلف اثرهای نامطلوب بر روی

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 قوه خلاقیت او ندارد.

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 مشاهده مرگ دیگران یا برخی داستان‌هایی که شنیده است، دائماً نگران آن است که مبادا خودش بمیرد 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 بُعد 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 (شفیع‌آبادی، ۱۳۷۱، ص ۳۰۹).

روان کودک به جا بگذارد. به عنوان مثال: هنگامی که پدر دارای بیماری صعب‌العلاج است، محیط خانواده دارای جوئی نگران کننده خواهد بود و بچه‌های خانواده، بالطبع، دچار همان نگرانی‌ها و اضطراب‌ها خواهند شد.

در خانواده‌هایی که مادر بزرگ و پدر بزرگ با خانواده زندگی می‌کنند، گاهی ممکن است به علت کهولت یا بیماری‌های دیگر، وضع خانواده را دچار بحران کنند؛ زیرا از عواملی که در کودکان و نوجوانان این گونه خانواده‌ها اثر نامطلوب دارد، همان نگرانی و اضطراب مبتلا شدن به آن بیماری است که نزدیکان دچار آن‌اند، بنابراین وجود این احساس، نگرانی‌هایی را در رفتار کودک ایجاد خواهد کرد (فرقانی رئیس، ۱۳۸۲، ص ۱۴۳).



ناراحت می‌شود و خجالت می‌کشد که از حق خود دفاع کند؛ بنابراین دچار نگرانی شدید می‌شود (قائمی، ۱۳۷۸، ص ۱۴۵).

۱۰- تضادهای انضباطی

گاهی نگرانی کودک ناشی از تضادهای انضباطی است. در خانه پدر یک‌گونه 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 این‌گونه به وجود می‌آید (همان منبع، ص ۱۰۶).

۱۱- ممانعت کودک از شرکت در بازی‌ها و فعالیت‌ها

بازی زبان کودک است و بدین وسیله کودک مسایل 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 ۷۳). 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 حسن مالکیت کودک

کودک اسباب‌بازی‌های خود را دوست دارد و به آسانی حاضر نمی‌شود آن‌ها را به کودک دیگری بدهد؛ زیرا حسن 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 برخلاف میل باطنی‌اش اسباب‌بازی‌هایش را به کودک میهمان بدهد، در

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

۷- نبود والدین در منزل

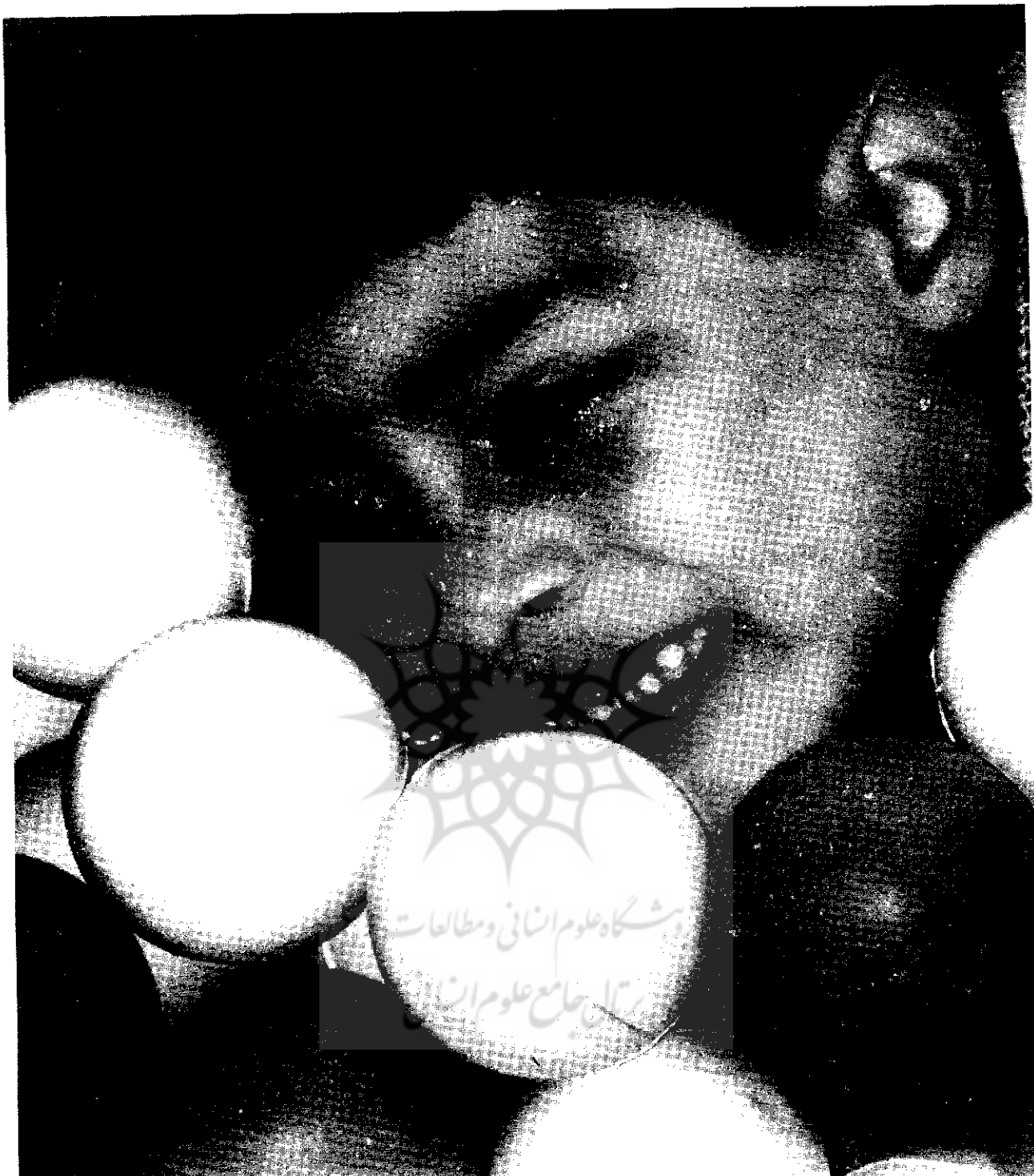
نبود والدین در خانه، عامل دیگری در ایجاد نگرانی کودک محسوب می‌شود. به ویژه، زمانی که کودک از مدرسه مراجعت می‌کند و می‌بیند که پدر یا مادر یا هر دو در خانه نیستند، احساس نگرانی می‌کند.

۸- احساس طردشدگی

احساس طردشدگی 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 کودکی ناخواسته 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 بدان علت است که بدگمانی بر احساس کودک غلبه 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 ارج نمی‌نهند. کودک از این قضیه



بگیرند و به کودک میهمان بدهند، کودک احساس عدم امنیت می‌کند و همواره این دلواپسی و نگرانی را خواهد داشت که مبادا کسی اسباب‌بازی‌هاش را بگیرد و در نتیجه با نزدیک شدن هر کودک به حریم بازی خود، دچار ترس و اضطراب می‌شود (مظهری، ۱۳۸۲، ص ۱۰۴).

حالی که در همین زمان حسن مالکیت در کودک گل کرده و باندادن 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

۱۳- خودبیمار انگاری

آخرین مؤلفه‌ای که در این نوشتار به آن اشاره می‌شود و در بروز نگرانی کودکان نقش بسزایی دارد، پدیده «خودبیمارانگاری» 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 هیچ گونه اشکال جسمانی ندارند، فکر می‌کنند دردی دارند که قابل تشخیص برای آن‌ها نیست (فرقانی رئیس، ۱۳۸۲، ص ۷۹).

راهکارها و پیش‌نهادهای

به منظور رفع عوامل مؤثر و زمینه‌ساز در ایجاد نگرانی و دلهره در کودکان، پیش‌نهادهای راهکارهایی به صورت زیر ارائه می‌گردد:

۱- والدین حس اعتماد به نفس و خودباوری 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 هم بازی شوند؛ زیرا هم بازی 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 اوان زندگی، کودک را برای جدایی آماده سازند؛ بدین معنی که لازم است کودک را برای مدتی از روزه به حال خودرها 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 خود با دیگر کودکان بپرهیزند.
۱۵- و بالاخره بستری مناسب برای ایجاد احساس امنیت و آرامش و درک متقابل یکدیگر در خانواده مهیا سازند.

فهرست منابع:

- آریان پورکاشانی، منوچهر. (۱۳۷۷). فرهنگ انگلیسی به فارسی. جلد ششم. تهران: نشر الکترونیک و اطلاع‌رسانی جهان رایانه.
- پرینگل، میاکلمر. (۱۳۸۰). نیازهای کودکان. ترجمه نیره ایجاد و جواد شافعی مقدم. تهران: انتشارات رشد.
- دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۷۳). لغت‌نامه، جلد ۳، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- سنحشور، ماندانا. (۱۳۸۰). ترس‌های کودکان. تهران: نشر واژه آرا.
- شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۷۱). فنون تربیت کودک. تهران: انتشارات چهر.
- فرقانی رئیس، 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.
- مطهری، محمد رضا. (۱۳۸۲). احترام به حسن مالکیت کودکان. ماهنامه پیام زن. شماره ۱۳۹. قم.
- نقیبی‌راد، منا. (۱۳۷۹). آیا شما مستعداً استرس هستید؟ ماهنامه آموزشی - تربیتی پیوند. شماره ۲۵۳، تهران: سازمان مرکزی انجمن اولیا و مربیان.
- هور، پیترا. (۱۳۷۵). مبانی روان پزشکی کودک. ترجمه نصرت‌الله پورافکاری. تبریز: انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تبریز.