

کودکان هم آرامش خود را از دست می‌دهند

می‌دهد نشان از گرایش‌هایی منفی دارد و در او دیگر میل به زندگی و یا کنجکاوی در کشف دنیا دیده نمی‌شود. در اغلب موارد، خشونت‌های کودک به خودوی معطوف می‌گردد و به صورت افسردگی، دزدی، گرایش به مواد مخدر و خشونت بروز می‌کند. در زیر فهرستی از علائمی در این زمینه که باید مورد توجه قرار گیرند، آورده شده است:

- تغییر رفتار: خشونت، پیداشدن تیک‌های عصبی، وسواس در تکرار کار و یا تکرار شست و شو.
- اضطراب، دلشوره، عصبی بودن، خودداری از بروز احساسات، افسردگی (خودداری از بازی، گوشه‌گیری، صحبت نکردن).
- مشکلات تغذیه: آنورکسی، شیر نخوردن از سینه مادر یا شیشه شیر، استفراغ‌های مکرر، دل درد، ورم روده.
- مشکلات تکلم.
- تظاهرات روان‌تنی: شب ادراری، سردرد، دل درد.
- مشکلات خواب: خواب آلودگی، وحشت‌های شبانه، کابوس، بی‌خوابی، راه رفتن در خواب.
- افت تحصیلی.

چه زمان باید به پزشک مراجعه کرد؟

پیشگیری بهتر از درمان است، اما اگر فرزند دل‌بندتان دچار مشکل شد بهتر است هر چه سریع‌تر مشکل را حل کنید، نه اینکه امیدوار باشید همه چیز بالاخره خود به خود به خوبی تمام می‌شود و به وضعیت عادی برمی‌گردد. مشکلی که بدون حل شدن دهن می‌شود،

می‌تواند در دوران نوجوانی و یا در یک موقعیت دیگر دوباره بروز کند.

بهترین راه حل، مشورت با پزشک خانوادگی و یا متخصص اطفال است. وی شما را

«خانم! می‌خواهم در مورد پسران با شما صحبت کنم...»

فکر می‌کنید تا به حال چه تعداد از پدر و مادرها در این موقعیت ناخوشایند قرار گرفته‌اند و ناظم مدرسه یا مدیر مهد کودک با تذکرات خود چشم آن‌ها را به روی حقایقی نه چندان خوشایند باز کرده است؟ کودکی با همکلاسی‌ها و یا معلم‌هایش با خشونت رفتار می‌کند، دیگری گوشه‌گیر و منزوی است، یکی دیگر دزدی می‌کند و... روبرویی با مشکل کودک از هر نوعی که باشد، معمولا برای والدین سخت است به خصوص وقتی شخص ثالثی به آنها گوشزد کند. چرا که والدین هر چند ممکن است خود نیز شک کرده باشند فرزندشان چنین مشکلی دارد اما ترجیح می‌دهند آن را کم اهمیت شمرده یا نادیده بگیرند.

مشکلات عادی و مشکلات غیرعادی

رشد هر کودک با مراحل گوناگون و دشواری همراه است. برخی از مشکلات می‌توانند به دوره‌های کلیدی دوران کودکی مربوط باشند: مانند بحران «نه گفتن» در حدود سه سالگی و یا اختلال در خواب بین دو تا پنج سالگی. اتفاق‌هایی نیز هستند که توازن زندگی کودک را به هم می‌زنند و واکنش در برابر آنها موضوعی طبیعی است؛ برای مثال تولد یک فرزند دیگر در خانواده، ورود

به دبستان و یا تغییر منزل...

در مقابل، مشکلات حادث‌تری نیز می‌توانند به وجود بیایند. در این مواقع، رفتارهایی که کودک بروز



راهنمایی می‌کند که به روانپزشک، روانشناس و یا مشاور مراجعه کنید. مراجعه به این افراد به هیچ وجه نباید موجب ترس کودک یا والدین وی شود، زیرا «مراجعه به روانپزشک، لزوماً به معنای نیاز داشتن به مداوا نیست». در اغلب موارد، چند جلسه مراجعه و مشورت کافی است. به کودک نیز باید گفت که این ملاقات‌ها به خاطر مشکلات کنونی وی و رفتار فعلی او است؛ مطمئناً او نیز به راحتی آن را خواهد پذیرفت.

روند کلی مداوا چیست؟

آنچه در درمان کودکان دارای مشکل اهمیت دارد، مشارکت جدی والدین در طول درمان است. چرا که هر گونه سهل‌انگاری والدین می‌تواند مانع از بهبود کودک و یا نوجوان شود. تمامی ملاقات‌های فردی و یا جمعی پزشک با کودک و والدین‌اش از اهمیت بسیار برخوردار هستند. آنچه برای پزشک اهمیت دارد، صرفاً نشانه‌های نگران‌کننده‌ای نیست که والدین را به مطب او سوق داده است، بلکه پزشک بیشتر در جست و جوی بازسازی جو خانوادگی کودک، ناگفته‌ها و داستان خود کودک است. در مرحله بعدی با توجه به سن کودک، وی را وارد فعالیت می‌کنند. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل بازی‌های فردی، نقاشی، بازی‌های گروهی (پس از شش سال) و در سنین بالاتر، صحبت و گفت و گو باشد.

نوجوان و استرس

نگرانی‌های شغلی، زندگی ماشینی امروزی، مشکلات خانوادگی و... عوامل تنش‌زای زندگی روزانه‌ی انسان‌ها می‌باشند. اما آیا فرزندان ما هم در معرض خطر این پدیده‌ها قرار دارند؟ آیا دنیای امن و راحت آنها، آنان را از معرض استرس در امان نمی‌دارد؟

فرزندان ما هم استرس دارند و دردهای ناشی از استرس در آنها می‌تواند کاملاً شبیه به عوارض استرس در بزرگسالان باشد.

چرا فرزندانمان دچار استرس می‌شوند؟

توقع بیش از حد والدین در مورد عملکرد درسی یا ورزشی کودکان، زودرنجی بیش از حدشان در برابر سرزنش‌های آموزگار، ترس از مسخره شدن توسط همکلاسی‌ها و... به اندازه مشکلات شدید کاری مابزرگترها، برای کودکان تنش‌زا هستند. برخی از بچه‌ها به هیچ وجه این حق

را برای خود قائل نیستند که آنها نیز می‌توانند شکست بخورند. به همین دلیل مدام تحت فشار هستند که همین سرانجام آنها را از پا در می‌آورد.

در مقابل، برخی دیگر از کودکان اعتقاد دارند هرگز موفق به انجام کاری نخواهند شد. یک نوجوان دچار استرس، تقریباً همیشه تصویر یک فرد بی‌ارزش و کم‌لیاقت از خود دارد و از این موضوع رنج می‌برد. این همان چیزی است که باید مورد توجه قرار گیرد و مداوا شود.

علائم هشدار دهنده:

علاوه بر مشکلات خواب، دل درد، کج خلقی و زودرنجی به ظاهر بی‌دلیل و نیز نگرانی از مدرسه، باید به علائم هشدار دهنده‌ی دیگری نیز توجه کرد:

اگر فرزند شما دچار تنش است و با هر چه که از او می‌خواهید دائماً مخالفت می‌کند، اگر جنب و جوش زیاد او شما را ذله کرده، و یا برعکس، اگر او دیگر نمی‌خواهد هیچ کاری در منزل و یا مدرسه انجام دهد..

راه حل:

به طور قطع، والدین اولین کسانی هستند که می‌توانند وارد عمل شوند. شما باید زمان‌های استراحتی را به خود و کودکان‌تان اختصاص دهید و این زمان‌ها را با یکدیگر بگذرانید. زمان‌هایی که در آن نه هیچ فشاری است و نه هیچ توقعی، نه از نمره خبری است و نه از نتیجه‌ی درخشان یک کار. این زمان‌ها، صرفاً برای این است که کودکان‌تان به تدریج مسائلی که برای‌شان مشغولیت ذهنی ایجاد کرده است را بازگو و احساس کنند که به حرف آنان گوش داده می‌شود. سپس باید «با هم» برای مشکلات آنها راه‌هایی پیدا کنید. در صورتی که این راه جواب نداد، راه‌های دیگری نیز وجود دارد.

بازگردانی اعتماد به نفس، بهترین درمان نوجوانان دچار استرس است. همچنین آنها می‌توانند در گروه‌هایی کوچک، مشکلات خود را بیان کنند. این گروه‌ها احساس درک شدن را به کودکان می‌دهند. بیان ترس‌ها و نگرانی‌ها در قالب بازی نیز راه خوبی برای بازگرداندن آرامش این کودکان است.

بنابراین، در صورت ادامه یافتن مشکلات، بدون کوچکترین تردیدی و در اسرع وقت به پزشک مراجعه کنید تا به شما در پشت سر گذاشتن این دوره‌ی ناآرام کمک کند. ■

