

با اضطراب جدایی دانش‌آموزان چه کنیم؟

28 تیر 1404

اختلال اضطراب جدایی در کودکان یکی از مشکلات روانی شایع است که می‌تواند بر روند رشد و توسعه آنها تأثیر منفی بگذارد.

به گزارش خبرنگار اجتماعی پایگاه خبری تحلیلی «صبح قزوین»، تنها دو ماه تا شروع سال تحصیلی جدید باقی مانده و خانواده‌ها در راه آماده‌سازی و ثبت‌نام کودکان خود در مدارس هستند.

در این بین والدین مدرسه‌اولی‌ها و کودکان پیش دبستانی شرایط سخت‌تری دارند چرا که باید با مسأله‌ای همچون جدایی فرزند از خانواده برای حضور در مدرسه مواجه هستند، موضوعی که گاهی برای والدین مسأله‌ساز می‌شود.

با مشکل ترس از جدایی فرزندم چه کنم؟

خانم حسینی یک پسر به نام ایلیا دارد، ایلیا بی‌نهایت به مادر وابسته است و تا به امروز نه در کلاسی به تنهایی شرکت کرده و نه مهد رفته است، خانم حسینی می‌گوید: «سال گذشته چند روز پسر را در پیش دبستانی سطح یک گذاشتم اما هر بار به دلیلی از ماندن سر باز زد.

ایلیا بسیار مهربان و عاطفی است، اینکه به نوعی مورد عتاب و خطاب مربیان قرار بگیرد، برایش سخت است، من همیشه با ملایمت با او برخورد کردم، او روحیه حساسی دارد، ایلیا می‌گوید که مدرسه را دوست ندارد اما امسال باید هرطور شده در پیش دبستانی ثبت‌نامش کنم چون باید به محیط مدرسه عادت کند، امسال هم نرود بالاخره که باید مدرسه برود.»

کودکم از مدرسه بیزار است

یکی دیگر از شهروندان قزوینی از تجربه جدایی فرزندش برای بار اول می‌گوید: «دخترم وقتی کیف و کتاب برادرش می‌دید همیشه با شوق و ذوق به سراغ آنها می‌رفت و یا از من می‌خواست که او را به مدرسه برادرش ببرم، من گمان می‌کردم که او عاشق مدرسه است و من سر این موضوع مشکلی ندارم.

اما زمانی که خواستم او را به پیش دبستانی ببرم، به هیچ وجه خوشحال نبود و من دو ماه تمام هرروز باید پشت کلاس مهیسا می‌ماندم تا خیالش راحت باشد که از من جدا نشده است، از تمام کارها و برنامه‌هایم می‌افتادم، امسال باید به کلاس اول برود، هنوز هم می‌گوید تو هم پیشم می‌مانی...».

داستان‌هایی از این دست بسیار هستند، شاید هر کدام از ما تجربه‌ای نزدیک به این خرده روایت‌ها را در زندگی در مواجهه به اولین جدایی‌های خود از محیط خانه داشتیم، که با خود گفته‌ایم شاید اگر مادر و پدرم از ماه‌ها قبل از شروع مدارس ما را به لحاظ روحی و فیزیکی با این محیط آشنا می‌کردند شاید آن تجربه تلخ برای همیشه در ذهن‌مان باقی نمی‌ماند.

پیش‌دبستانی پلی برای جدایی کودک از خانواده

موضوع را با دکتر زینب آرامش روان‌شناس کودک و نوجوان در میان گذاشتیم، وی در گفتگو با خبرنگار «صبح قزوین»، اظهار کرد: برای ورود موفق کودکان به مدرسه، ایجاد فضایی شاد و صمیمی ضروری است، فضای مدرسه باید دور از تنبیه و تهدید باشد، باید از ابتدا خانواده‌ها تصور کودکان را نسبت به مدرسه مثبت جلوه دهند.

وی افزود: پیش‌دبستانی نقش مهمی در آماده‌سازی کودکان برای حضور در مدرسه دارد. بخش‌های برای کودکانی که طعم جدایی از خانواده را نچشیده و به آنها وابسته هستند، فضای پیش‌دبستانی باید با مدرسه متفاوت باشد یعنی قوانین و آموزش را در قالب بازی و محیطی شاد به کودکان یاد دهد تا کودک پله‌پله با محیط آموزش آشنا شود.

این روان‌شناس کودک و نوجوان بیان کرد: اختلال اضطراب جدایی در کودکان یکی از مشکلات روانی شایع است که می‌تواند بر روند رشد و توسعه آنها تأثیر منفی بگذارد، این اختلال معمولاً به عنوان یک واکنش ناشی از جدایی یا جداشدن از افراد معنی‌دار در زندگی کودکان توصیف می‌شود و ممکن است با نگرانی، ترس، ناراحتی و استرس شدید همراه باشد.

اضطراب جدایی خشونت به ارمغان می‌آورد

مشاوره تلفنی

مرکز تخصصی مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

حال خوب

دکتر رویا درویش پیشه

۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸

ازدواج و زوج درمانی

وی با بیان اینکه علائم اضطراب جدایی در کودکان ممکن است به صورت فیزیکی، رفتاری و احساسی ظاهر شوند، تصریح کرد: ناراحتی و اضطراب شدید کودک در زمان جدایی، ترس از جدایی و ترک شدن، افزایش ناراحتی، عصبانیت یا خشونت در رفتار، مشکلات خواب و خوراک می‌تواند از علائم

اضطراب جدایی باشد.

آرامش ادامه داد: کاهش عملکرد تحصیلی و اجتماعی، افزایش وابستگی به شخص یا شی خاص به عنوان منبع امنیت، ناراحتی طولانی مدت و ناموفقیت در تطبیق با تغییرات و پریشانی و نگرانی مداوم نیز از علائم اختلال اضطراب است.

والدین به نیازهای روانی کودک توجه کنند

وی با اشاره به نقش حیاتی والدین و خانواده در کمک به کودکان با اختلال اضطراب جدایی، بیان کرد: ارتباط نزدیک و پایداری که والدین با کودکانشان دارند، می‌تواند بهبود وضعیت روانی و اجتماعی کودکان را تسهیل کند. حمایت، توجه و اعتنای والدین به نیازهای روانی و احساسات کودکان، می‌تواند از افزایش انواع اضطراب جلوگیری کند.

این روان‌شناس کودک و نوجوان افزود: به طور کلی، ایجاد فضای باز برای بحث و صحبت در خانواده، تشویق به بیان احساسات و نگرش‌ها، و حمایت از کودکان در مواجهه با ترس‌ها و نگرانی‌هایشان، نقش مهمی در مدیریت اختلال اضطراب کودکان دارند.

مادر مشارکتی به جای مادر حامی

وی یادآور شد: اغلب رفتارهای کودکان ما ناشی از احساس و تجربه‌ای است که خانواده به او منتقل کرده است، به عنوان مثال مادری که همیشه حامی کودک بوده و تمام کارهای شخصی کودک را خودش انجام داده است، نمی‌تواند انتظار داشته باشد کودکش به راحتی از او جدا شود، چون کودک اعتماد به نفسی ندارد و بدون مادر خود را در شرایط شکننده می‌بیند.

آرامش اظهار کرد: چنین مادری باید تا قبل از شروع مدارس نقش خود را از حامی به نقش مشارکتی تبدیل کند، مثلاً کودک را در جابه‌جا کردن وسایل و اسباب‌بازی‌های مشارکت بدهد، حتی تجربه آشپزی مشارکتی و انجام مسئولیت‌های کوچک را به او بچساند تا کم‌کم کودک احساس استقلال بدست آورد.

وی افزود: برای کودکان مضطرب از جدایی باید از قبل شرایط مدرسه را شرح داد، در خانه مدرسه بازی کرد و قوانین مدرسه را در قالب بازی به کودک آموزش داد، مادر نیاز است گاهی کودکش را برای ساعتی از خود جدا کرده و پیش شخص مورد اعتمادی بگذارد و سر زمان معین شده بازگردد.

این روان‌شناس کودک و نوجوان بیان کرد: بیشتر اختلال اضطراب در کودکان با راهکارهای مشورتی و روانشناختی قابل حل است و در جامعه‌ای که اغلب خانواده‌ها تک فرزندی و خلوت هستند عادی است، باید به خاطر داشت در روزهای نخست مدرسه، همدلی و همراهی والدین و مربیان با کودکان بسیار اهمیت دارد.

آرامش در پایان گفت: البته اضطراب شدید جدایی، نیاز به کمک روان‌شناسی و روان‌پزشکی دارد، والدین باید به نشانه‌های جسمی و رفتاری اضطراب در کودکان توجه کنند و با ایجاد استقلال و

مشارکت در کارهای روزمره، آنها را برای ورود به مدرسه آماده سازند و از انتقال اضطراب به کودکان باید پرهیز کنند.

اضطراب جدایی تا حدودی طبیعی است



دکتر رویا درویش پیشه، مشاور خانواده و مدرس دانشگاه، نیز در گفتگو با خبرنگار «صبح قزوین» در رابطه با راهکارهای مقابله با اضطراب جدایی اظهار کرد: «اضطراب جدایی» از جمله اختلالات اضطرابی است که فرد در مواجهه با از دست دادن فرد مهم و عزیزی در زندگی خود و یا با دوری موقت و یا دائم او با فرد یا افراد مورد نظر او شکل می‌گیرد.

وی افزود: اگر از منظر علم تکامل به اضطراب جدایی نگاه کنیم این پدیده منطقی به نظر می‌رسد، زیرا کودک بی‌دفاع به‌طور طبیعی از جدایی کسی که از او مراقبت می‌کند، ناراحت و نگران می‌شود.

این مشاور خانواده بیان کرد: اگرچه این اختلال بیشتر در دوران کودکی فرد شکل گرفته و کودک را آزار می‌دهد اما گاهی افراد بزرگسال نیز درگیر این نوع اختلال می‌شوند که از دلایل بروز این اختلال باید به عوامل ژنتیکی، بیولوژیکی، سبک‌های دلبستگی، نحوه تربیت در دوران کودکی، روابط عاطفی، چالش‌های محیطی و استرس‌های زندگی کودک اشاره کرد.

وی ادامه داد: نشانه‌ها و علائم این اختلال در افراد بزرگسال متفاوت با کودکان است، کودکانی که دچار این اختلال روانی می‌شوند پرخاشگر شده و یا حتی با دوستان همسن و سال خود درگیر شده و نزاع می‌کنند، این کودکان علاوه بر افسردگی، تشویش و نگرانی، تمرکزی در انجام کارهای خود ندارند.

ترس از جدایی قابل درمان است

درویش پیشه خاطرنشان کرد: این کودکان علاوه بر گوشه‌گیری و دوری از سایر دوستان خود؛ گاهی به شب‌آدراری و اختلال خواب مبتلا شده و خواب شب خود را با کابوس‌های وحشتناک به صبح می‌رسانند، تشخیص و درمان به‌موقع این اختلال بسیار اهمیت دارد تا از بروز مشکلات بیش‌تر و تاثیرات منفی بر زندگی فرد جلوگیری شود.

وی افزود: اختلال اضطراب جدایی در کودکان زمانی به یک مشکل جدی تبدیل می‌شود که کودک نتواند فعالیت‌های روزمره خود مانند رفتن به مدرسه، خوابیدن یا بازی کردن را انجام دهد و این اضطراب برای مدت طولانی ادامه پیدا کند.

این مدرس دانشگاه تاکید کرد: در این صورت اختلال اضطراب جدایی در کودکان می‌تواند مانع از پیشرفت و رشد طبیعی آن‌ها شود و نیاز به مداخلات درمانی داشته باشد.

وی گفت: اگر کودکی در خانواده با این اختلال مواجه است؛ بهترین اقدام و یا شاید نخستین گام از سوی والدین مراجعه به یک روانشناس کودک است تا او «درمان فردی» را بر روی مراجع خود یعنی «کودک» آغاز نماید.

گفتار درمانی رایج‌ترین راه درمان اضطراب

درویش پیشه اولین و رایج‌ترین روش درمان برای اختلال اضطراب جدایی در کودکان «شناختی-رفتاری» دانست و افزود: این درمان نوعی «گفتار درمانی» به‌شمار می‌رود و به کودک کمک می‌کند تا افکار و باورهای نادرست خود را شناسایی و تغییر دهد و در نتیجه احساسات و رفتارهای خود را بهبود بخشد.

وی ادامه داد: روان‌شناس با این روش درمانی خود تلاش می‌کند تا به کودک کمک می‌کند تا بهتر با احساسات اضطراب و دوری از والدین خود برخورد کرده تا به تدریج این اختلال بهبود یابد.

این مشاور خانواده با اشاره به اضطراب جدایی کودکان در اولین تجربه مدرسه رفتن بیان کرد: گاهی که والدین از رفتارهای کودک خود به این نتیجه رسیدند که او به هنگام بازگشایی پیش‌دبستانی و یا دبستان علاقه و تمایلی به حضور در مدرسه نداشته و دچار اضطراب می‌شود.

کودک را با فضای مدرسه آشنا کنید



وی افزود: در صورت مشاهده این رفتار، والدین می‌توانند پیش از بازگشایی مدارس، در چندین نوبت با او به مدرسه رفته و در صورت امکان ضمن حضور در کلاس و مشارکت در برنامه‌های آموزشی و تفریحی و گفتگو با مربیان و یا معلمان آن مدرسه؛ اشتیاق کودک خود را حضور در مدرسه به عنوان محیطی امن و آرام فراهم نمایند.

درویش پیشه یادآور شد: آن چه که نباید از نظر دور داشت آموزش والدین از سوی روان‌شناس است، روان‌شناس باید در کنار درمان کودک به والدین او نیز آموزش‌های لازم را ارائه کند تا آنان ضمن مشارکت در فرآیند درمان؛ با رفتارهای مناسب خود، تا حد قابل ملاحظه‌ای اختلال اضطراب جدایی در کودکان را کاهش دهد، این آموزش‌ها شامل راهکارهایی برای فراهم کردن محیطی امن و حمایت‌گر برای کودک است.

دارو درمانی مکمل درمان روان‌شناختی است

وی تاکید کرد: روان‌شناسان معتقدند که در بعضی از موارد اگر شدت میزان اضطراب کودک بسیار زیاد باشد و درمان‌های روان‌شناختی به تنهایی نتواند مشکل اضطراب جدایی را درمان کند؛ باید ضمن معرفی بیمار به روان‌پزشک، دارو درمانی را پیشنهاد کند.

این مدرس دانشگاه در پایان گفت: نتایج مطالعات پژوهشگران نشان داده است که ترکیب درمان شناختی- رفتاری با دارو درمانی برای کودکان معمولاً نتایج بهتری نسبت به استفاده از هر کدام به تنهایی دارد.

گزارش: نفیسه مهرداد