

# مرکز آموزشی نیایش قوچان

عنوان :

الگوی پسندیده و شایسته فرزندان

جمع آوری کننده : محمد زمانی مقدم

آدرس وبلاگ : [www.niayesh581.blog.ir](http://www.niayesh581.blog.ir)

و

[www.nutrition.blog.ir](http://www.nutrition.blog.ir)

الگوی پسندیده و شایسته فرزندان

آشنایی با الغبای بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

کودکان و نوجوانان نیز همچون سایر افراد جامعه به بهداشت روانی، سلامت فکر کردن، احساس کردن، عمل کردن و رویارو شدن با مشکلات روزمره زندگی شان نیاز دارند. از آنجایی که آنان با تغییرات شدید رشدی روبه رو هستند، به توجه، حمایت و امنیت کافی نیاز دارند تا بتوانند دوران خردسالی، بلوغ و نوجوانی خود را با حداقل ناراحتی های روحی - روانی پشت سر گذارند. رعایت بهداشت روانی کودک و برآوردن احتیاج های روحی - روانی او همچون بهداشت جسمانی کودک، بخش مهمی از رشد، پرورش و اساس رفتارهای آینده آنان محسوب می شود. بهداشت روانی بر چگونگی روابط خانوادگی - اجتماعی، قدرت تصمیم گیری و کاهش تنش های هیجانی - رفتاری افراد تاثیر دارد.

اغلب مشکلات و ناراحتی های گوناگونی که کودکان و نوجوانان در زمینه بهداشت روانی دچار آن می شوند، خود را به صورت شکست های تحصیلی، تعارض های خانوادگی، بزهکاری، خشونت و حتی اقدام به خودکشی بروز می دهد. پژوهش ها و تحقیقات مختلف حاکی از آن است که حداقل ۲۰ درصد کودکان و نوجوانان دارای زمینه یی در این گونه ناراحتی ها هستند و حداقل در ۱۰ درصد این تعداد، اختلال به صورت جدی و مشکل ساز در آنان پایدار می ماند. عوامل گوناگونی موجب بروز این اختلال ها می شود که مهم ترین آنها عبارتند از عوامل زیستی و عوامل محیطی. عوامل زیستی ممکن است ناشی از بیماری های ارثی (ژنتیک) یا عدم تعادل شیمیایی بدن یا خرابی سیستم اعصاب (مثل آسیب های مغزی) باشد. عوامل محیطی نیز ممکن است ناشی از رفتارهای خشونت آمیز، فشارها و استرس های روزانه، شکست های تحصیلی، عدم ارتباط با دوستان و اعضای خانواده و... باشد. به طور کلی از اختلالات روانی رایج در دوران کودکی می توان به موارد ذیل اشاره کرد.

#### افسردگی

افسردگی در کودکان به دو صورت حاد و مزمن مشاهده می شود. نوع حاد آن در کودکانی مشاهده می شود که قبلاً هیچ گونه سابقه افسردگی نداشته اند و بر اثر یک رویداد ناگهانی ناخوشایند مثل از دست دادن پدر، مادر یا یکی دیگر از نزدیکان در آنان به وجود می آید. در حالی که افسردگی مزمن در کودکانی پدید می آید که بارها تحت محرومیت ها، ناکامی ها و شکست های پیاپی در طول دوره های متوالی واقع شده اند. میزان شیوع افسردگی در بین

کودکان ۳ و در بین نوجوانان ۸ درصد است. افسردگی کودکان موجب کاهش انرژی، خلق و خو، اشتها، فعالیت، عملکرد تحصیلی و خواب می شود. عدم رسیدگی و درمان این اختلال موجب ماندگار شدن علائم افسردگی و تغییرات پایدار خلقی در کودکان و نوجوانان می شود. شواهد بسیاری نشان می دهد که در اغلب موارد، افسردگی دوران کودکی قابل انتقال به دوران بزرگسالی است، لذا توجه به علائم خاص این اختلال موجب پیشگیری از بسیاری ناراحتی های روحی-روانی در آینده می شود.

### اختلال های اضطرابی

بیشتر مشکلات مربوط به عدم بهداشت روانی کودکان، ناشی از اختلال های اضطرابی رایج بین آنهاست. براساس تحقیقات گسترده یی که روی کودکان و نوجوانان ۹ تا ۱۷ سال صورت گرفته است، تقریباً ۱۳ درصد از آنان با چنین مشکلاتی در حدود یک سال روبه رو هستند. اضطراب و نگرانی در کودکان جلوه های متعددی دارد، از جمله دلوپسی مداوم، کناره گیری از اعضای خانواده و دوستان، ترس های غیرواقعی، رفتارهای وسواسی، کمرویی و خجالت بیش از اندازه، اضطراب از جدایی والدین و... علت آن هم ممکن است نداشتن روابط خانوادگی صمیمانه و گرم، شکست های مکرر در زندگی، ناکامی در روابط گروهی، افت تحصیلی و الگوپذیری از اطرافیان باشد.

### اختلال بیش فعالی و کمبود توجه

اختلال بیش فعالی با کاهش توجه، توام با مجموعه یی از نشانگان و علائم ناشی از کاهش دقت و تمرکز، ضعف توجه، حواس پرتی، رفتارهای هیجانی، ناتوانی در تکمیل کارها و وظایف گوناگون، بی قراری و تحرک بیش از اندازه همراه است. این گروه از کودکان نسبت به محرک های محیطی بسیار حساس هستند و به شدت تحت تاثیر سر و صدا، نور و تغییرات محیطی قرار می گیرند. تقریباً ۳ تا ۵ درصد کودکان مدرسه یی دارای اختلال بیش فعالی همراه با کمبود توجه هستند.

### اوتیسم

اوتیسم یا درخودماندگی، زمانی است که کودک در برقراری ارتباط با اعضای خانواده، همسالان و موقعیت های مختلف ناتوان و درمانده است. در مواردی کودکان اوتستیک را با کودکان آرام

و مطیع اشتباه می گیرند و والدین به تصور اینکه فرزندشان عادت دارد در سکوت و بی تحرکی به سر برد، درصدد درمان و رفع این اختلال برنمی آیند. کودکان درخودمانده به بازی کردن، صحبت کردن، غذا خوردن، پویایی و ایجاد تغییراتی در محیط شان هیچ علاقه یی نشان نمی دهند. اغلب پشت خود را به جمع می کنند و در سکوت شروع به خیال پردازی و رویابافی می کنند. طبق تحقیق های انجام شده، تقریباً از هزار کودک خردسال، دو نفر به این اختلال مبتلامی شوند.

#### اختلال های مربوط به غذا خوردن

این اختلال ها با آشفتگی های بارزی در عادت و رفتارهای مربوط به غذا خوردن از جمله کم خوری، بی اشتها، پرخوری، مشکلات جویدن، بلعیدن، خوردن تنها برخی از غذاها، رفتارهای ناراحت کننده ضمن غذا خوردن و... شناخته می شود. علائم این اختلال ها متناسب با نوع اختلال فرق می کند.

#### اختلالات مربوط به دفع

اختلالات مربوط به دفع دربرگیرنده مشکلاتی در زمینه کنترل روده و مثانه کودک است. علائم آن عبارتند از: بی اختیاری در دفع مکرر مدفوع در طول شب و به تدریج در روز، شب ادراری و به تدریج ناتوانی در کنترل ادرار در طول روز. حدود یک درصد از بچه های زیر پنج سال دچار این اختلال ها می شوند و درصد ابتلای پسر بچه ها سه تا چهار برابر دختر بچه هاست. در مواردی این اختلال ناشی از پریشان خوابی، کابوس دیدن های مکرر و ضعف نیروی جسمانی است. در مواردی نیز ناشی از استرس های روانی (مثل تولد کودکی دیگر در خانواده، جابه جایی منزل و تغییرات محیطی) یا ناراحتی های عاطفی - هیجانی (مثل احساس حسادت، ناامنی و اضطراب های بی مورد) است.

#### اصول اولیه بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

الف- محبت بدون قید و شرط: منظور محبتی است که بدون هیچ گونه چشمداشتی نثار کودکان می شود و آنها را به لحاظ عاطفی غنی می سازد. زمانی که طفلی تازه متولد می شود، پدر و مادر می توانند با ابراز محبت و علاقه خود به او بفهمانند که او را به عنوان عضوی از اعضای خانواده پذیرفته اند. به تدریج که کودک بزرگ می شود و درمی یابد که این محبت نسبت

به او بی قید و شرط است، احساس غرور و ارزشمندی می کند و درصدد برمی آید که با انجام رفتار پسندیده خود، رضایت والدین و دیگر اطرافیان را جلب کند.

ب- تقویت عزت نفس، خویشتنداری و اعتماد به نفس کودک

- کودکان را در مقابل انجام کارهای شایسته تشویق و تمجید کنید.
- خواسته های منطقی و معقولی از آنها انتظار داشته باشید.
- با کودکان صادق و روراست باشید.
- کاستی ها و ناتوانی کودک را بپذیرید و به او کمک کنید برای رفع آنها بکوشد.
- زمانی را برای بودن با کودکان اختصاص دهید.

پ- ارتباط با دوستان و همسالان

- کودکان را به بازی با یکدیگر تشویق کنید. بازی، بچه ها را شاد، اجتماعی، خلاق، خویشتن دار، فعال و پویا نگه می دارد.
- کودکان به دوست و همبازی نیاز دارند.
- والدین بهترین همبازی های فرزندان شان هستند.
- درس، کلاس و مدرسه را با شادی و ورزش توأم کنید.

ت- تشویق و حمایت آموزگاران و مراقبان نزدیک کودک

- جدی، اما مهربان و واقع گرا باشید.
- الگویی پسندیده و شایسته برای کودکان باشید.
- هنگام انتقاد از کودک، عمل او را مدنظر داشته باشید، نه شخصیت او را.
- درباره احساسات و عواطف درونی خود با کودک صحبت کنید.
- به خاطر داشته باشید هدف آموزگار نباید کنترل کودکان باشد، بلکه هدف آن است که کودکان، خود کنترل باشند.

ث- ایجاد محیطی امن و عاری از فشار روانی و استرس

- به نشانه های ترس و اضطراب کودک، حساس و هوشیار باشید.

- زمانی که کودک به کمک احتیاج دارد، در کنار او باشید.
- علائم و نشانه های اختلال های هیجانی در کودکان را بشناسید. این علائم عبارتند از:
- بی حوصلگی، بی انگیزگی و ناامیدی بی دلیل و طولانی مدت
- عصبانیت های مکرر و داد و فریاد زدن های شدید و مستمر
- احساس گناه و بی ارزشی
- نگرانی و اضطراب مداوم
- عدم توانایی در حل مشکلات روزمره
- ترس های بی مورد و غیرقابل توجیه.
- ناتوانی در مواجهه شدن با مرگ اطرافیان (در درازمدت)
- اهمیت دادن بیش از اندازه به بیماری های جسمی
- عدم توانایی در کنترل هیجان های شدید خود
- افت و کاهش عملکرد تحصیلی.
- از دست دادن علاقه و انگیزه از انجام کارهایی که سابقاً از انجام آنها لذت می برد.
- بروز اختلال های مربوط به خواب (مثل پرخوابی، کم خوابی و خواب آلودگی)
- بروز اختلال های مربوط به خوراک (مثل پرخوری، کم خوری یا بی اشتهایی)
- انزواطلبی و گوشه گیری از دوستان و اعضای خانواده
- خیال پردازی و رویابافی های بیش از اندازه
- عدم انجام کارها و وظایف روزانه درسی
- توهم های شنیداری و دیداری که توضیحی برای آنها وجود ندارد.
- فکر کردن به خودکشی و اقدام به آن
- عدم تمرکز بر انجام تکالیف و فعالیت های عادی
- کابوس دیدن های مکرر.

کودکان و نوجوانان شیوه ها و روش های گوناگونی برای مقابله و رویارویی با این گونه تجارب و رویدادهای سخت زندگی برمی گزینند. از جمله این شیوه ها می توان به موارد زیر اشاره کرد.

۱- روی آوردن به سیگار یا استفاده از مواد مخدر

- ۲- پرخوری های بیش از اندازه یا بی اشتهایی شدید
- ۳- رژیم های سخت غذایی یا ورزش کردن بیش از اندازه
- ۴- زیر پا گذاشتن حقوق دیگران، قانون شکنی و بی احترامی نسبت به اخلاقیات
- ۵- عصبانیت های شدید و پرخاشگری های مکرر
- ۶- انجام کارهای مخاطره آمیز
- ۷- آسیب رساندن به دیگران، کشتن حیوانات و اذیت و آزار دوستان.

نکات مهم در زمینه بهداشت روانی کودکان و نوجوانان

- ۱- داشتن مشکلات عاطفی- احساسی در کودکان طبیعی است.
- ۲- اختلال های روانی کودکان واقعی است و نیاز به رسیدگی کافی دارد.
- ۳- در صورت عدم رسیدگی به موقع، اختلال های دوران کودکی می تواند به صورت ماندگار و دائمی در بچه ها باقی بماند.
- ۴- اختلال های روانی کودکان را باید سریع تشخیص داد و درمان کرد.
- ۵- برای حل مشکلات روانی کودکان نیاز به کمک و همکاری تمام اعضای خانواده، متخصصان و مشاوران روانی است.