

**مدیریت اداره آموزش و
پرورش شهرستان سبزوار
مجتمع مشاوره و خدمات
روانشناختی سبزوار
سلسه بروشورهای آموزشی
ویژه اولیاء**

بروشور شماره: ۳

اضطراب جدایی

آذر ۹۵- ۹۴

مقدمه:

شایع ترین اختلال اضطرابی در کودکان، اضطراب جدایی است. هسته اصلی و زمینه ای این اختلال، اضطراب و نگرانی شدید کودک هنگام جدا شدن از اشخاص مهم زندگی خود تجربه می کند که این اشخاص مهم بطور عمده شامل پدر و مادر می گردد. آغاز حضور در مدرسه یک نقطه عطف مهم زندگی هر کودک و والدین اوست. با شروع مدارس، بسیاری از مادرانی که فرزندانشان برای اولین بار به مدرسه می روند با مسئله وجود ترس در آنان مواجه هستند. اگر چه ترس از مدرسه ممکن است در کودکان مختلف تحصیلی وجود داشته باشد، ولی نوع ترس کودکان بدو ورود با ترس دانش آموزان دوره های دیگر متفاوت است. بعضی تقریباً دچار اختلال اضطراب جدایی از والدین به خصوص مادرشان هستند. اختلال اضطراب در هر سنی از کودکان ممکن است وجود داشته باشد ولی کودکان در سنین مدرسه بیشتر آن را تجربه می کنند. معمولاً مادران کودکانی که دچار اضطراب جدایی هستند، دارای ویژگی هایی مانند افراطی بودن، اضطراب زیاد، بیش از اندازه مردد، غیر منطقی، حساس و عاطفی هستند. این اضطراب خود را با بیان افکار منفی و استرس زا به بچه ها منتقل می کنند. افرادی وسواسی، کم تحمل، نکته سنج و موشکاف هستند که احتمالاً خود یا یکی از اطرافیانشان در کودکی دچار همین مشکل بوده اند. برای کودکانی که اضطراب جدایی دارند رفتن به مدرسه معضل و کشمکش عذاب آور بین کودک و پدر و مادر است، یا کودک در خواست می کند تا در منزل بماند و التماس می کند که مدرسه یا مهد نرود و یا با گریه و فریاد، اعتراض خود را در مقابل جدایی نشان میدهد یا با تجربه علایم جسمی اضطراب مثل سردرد، سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ والد نیز نگران شده که منجر به نگهداری کودک در منزل می گردد.

هر چه سن کودک کوچکتر باشد علایم بیشتری را نشان می دهد. بچه های کوچکتر معمولاً به پدر و مادر خود می چسبند، التماس می کنند، چانه می زنند تا از مادر جدا نشوند. کودکان ۸- ۵ ساله بیشتر نگران آن هستند که مبادا واقعه و حادثه ی مصیبت را برای والدینشان رخ دهد و از رفتن به مدرسه امتناع می کنند. بچه های ۱۲- ۹ ساله هنگام جدا شدن از والدین استرس و ناراحتی شدیدی را از خود نشان می دهند و نوجوانان بیشتر از علایم جدایی دل درد، حالت تهوع و استفراغ شاکی هستند و با این دلایل از رفتن به مدرسه امتناع می کنند. هر چند که تمام کودکانی که از رفتن به مدرسه امتناع می کنند اضطراب جدایی ندارند و دلایل دیگری مثل افسردگی، ترس از مدرسه، ترس از همکلاسی ها، قوانین و مقررات مدرسه و اختلال رفتار و... می تواند علت امتناع کودک از رفتن به مدرسه باشد ولی شایع ترین دلیل این مسئله اضطراب جدایی است گرچه کمی اضطراب در شروع سال تحصیلی و به خصوص در مورد دانش آموزان بدو ورود به مدرسه عادی است، اما تجربه شده مدرسه برای یک کودک تا حدی به آمادگی و احساسات والدین نیز بستگی دارد. در چنین شرایطی اگر والدین در مورد فرزندشان به مدرسه حساس و یا خجالت زده و یا با ترس و اضطراب باشند این احساسات به کودک منتقل می شود.

برای جلوگیری از اضطراب راه های فراوانی وجود

دارند که در افراد گوناگون مختلف اند.

از عمومی ترین راهها می توان موارد زیر را مثال زد :

۱- رژیم غذایی سالم استفاده از غذاهای متنوع و حاوی انواع مواد لازم برای بدن به میزان متعادل در حفظ تعادل بدن نقش اساسی دارد. مصرف غذاهای پر چرب و شیرین، مقادیر زیاد نمک و کافئین و استفاده ی بیش از حد از ویتامینهای E، D، A و K که با ذخیره شدن

در بدن میتوانند اثرات سمی داشته باشند، باعث به وجود آمدن اختلال در بدن می شوند.

نوشیدن حدود دو لیتر آب به طور روزانه ضروری است. عدم پر خوری و حفظ متعادل به سلامت بدن و روح کمک میکند .

۲ - فعالیت بدنی به طور منظم ورزش کردن به طور منظم یکی از راههای پیشگیری و درمان اضطراب است. پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که پیاده روی تند به مدت ۴۰ دقیقه میزان اضطراب را به طور متوسط تا ۱۴ درصد کاهش می دهد. به علاوه، ورزش کردن باعث بالا رفتن کارایی دستگاه تنفسی و گردش خون، حفظ تعادل وزن و شادابی فرد میشود . ورزش هایی نیز چون یوگا باعث آرامش می شوند و در جلوگیری از اضطراب بسیار مفیدند.

۳ - افزایش اعتماد به نفس بالا باعث می شود تا بدن بتواند از حداکثر از نیروی خود برای مقابله با استرس استفاده کند. به این ترتیب فرد کمتر دچار مشکل می شود.

۴- عدم گوشه نشینی و اجتماعی بودن هنگامی که افراد دچار فشار روانی می شوند، به طور غریزی از صحنه ی عمل و اجتماع کنار کشیده و به گوشه ای پناه می برند در حالی که گوشه گیری باعث تشدید استرس میشود ارتباط با افراد و دوستان، به خصوص کودکان که می توانند فرد را به خنده وا دارند، باعث از یاد رفتن نگرانی حتی برای مدتی کوتاه می شود .

۵ - حمایت اجتماعی- وجود حمایت اجتماعی در زندگی هر فرد باعث میشود تا او در مقابل بحرانهای زندگی برای دفاع از خود سپری داشته باشد که به آن تکیه کند. حمایت اجتماعی، احساس امنیت و اعتماد به نفس را افزایش میدهد و فرد را در مقابل استرس و فشار روانی مقاوم تر می سازد .

۶- اندیشیدن به زمان حال و کنار گذاشتن رؤیایا و آرزوها برای موقعیتهای مناسب تر آرامش ذهنی را افزایش می دهد. همچنین

مشغول کردن ذهن به کاری که در حال انجام است و فکر نکردن به زمینه های اضطرابزای آن بسیار موثر است.

۷ - کسب اطلاعات در مورد شرایط تنش زا بی اطلاعی از موقعیت فشار آور باعث استرس و اضطراب بیش تری در افراد می شود. کسب آگاهی و اطلاع از شرایط و مواردی که فرد با آن ها مواجه خواهد شد سبب میشود که کمتر دچار نگرانی و دلوایی شود. به طور مثال در جریان گذاشتن بیماران از نحوه ی عمل و دردهای پس از آن باعث می شود تا آنان کمتر دچار اضطراب شوند.

۸- خندیدن- مطالعات نشان می دهند که خنده از سالمترین راههای جلوگیری از فشار روانی است. طبق تحقیقات انجام شده، جریان خون در مغز افزایش یافته و هورمونی ضد درد (که باعث احساس خوشی و سلامتی در شخص می شود) در مغز آزاد می شود و میزان هورمونهای استرس زا در خون را پایین می آورد.

۹ - ابراز هیجان بر روی کاغذ - متخصصان معتقدند که نوشتن ساده ی هیجانات و احساسات بر روی کاغذ موجب تسکین فشارهای روانی ناشی ز رویدادهایی چون از دست دادن شغل، مشکلات خانوادگی و ... میشود.

مدرسه هراسی یا ترس از مدرسه :

ترس غیر منطقی از مدرسه به معنی امتناع از مدرسه رفتن است و یکی از نشانه های اضطراب جدایی از والدین ، خانه، خانواده یا شرایطی است که به آن دلبسته و وابسته شده بود. اغلب مادران کودکانی که ترس از مدرسه رفتن دارند، افرادی وسواسی، کم تحمل، نکته سنج و مو شکاف هستند که احتمالاً خود یا یکی از نزدیکانشان در کودکی دچار همین مشکل بوده اند. ترس یا امتناع از مدرسه بیش از آنکه علت شخصیتی، عاطفی یا داشته باشد ، ناشی از یادگیری است. مادر یا پدری که در ارتباط خود با کودکان مفاهیم ونکته های منفی از محرک ها و مکانهایی مثل مدرسه یا درس خواندن می دهند وقتی تجربه های منفی توأم با وحشت و ترس و

اضطراب ، خود را از دوران تحصیل و مدرسه ، تنبیه و توبیخ ها به بچه ها انتقال می دهند و از آنها می خواهند مواظب رفتارهایشان باشند، خواه نا خواه ، بذر امتناع و ترس از مدرسه را در افکار آنان می کارند.

چند نکته به والدین و مسئولین مدرسه برای کاهش

ترس :

- ۱ - تشویق کودکان جهت بیان ترس ها و اضطراب
- ۲- حضور کودک در مدرسه یا فضایی شبیه به آن قبل از ورود به مدرسه جهت آشنایی با محیط مدرسه
- ۳ - برای تلاشهای موفقیت آمیز کودک پاداش و جایزه در نظر گرفته شود.
- ۴- در صورتی که کودک از رفتن به مدرسه یا مهد کودک امتناع کند و در منزل بماند، نباید محیط منزل پر از سرگرمی و استراحت و تفریح باشد و به اصطلاح خیلی به او خوش نگذرد چون همین مسئله، نرفتن کودک را به مدرسه تقویت می کند.
- ۵- لازم است تا والدین یک برنامه صبحگاهی هماهنگ وثابت را برای کمک و حمایت کودک جهت رفتن به مدرسه فراهم کنند.
- ۶- رفتار مناسب معلمان و کارکنان مدرسه با دانش آموزان
- ۷ - ایجاد فضای پر نشاط و جذاب برای دانش آموزان در مدرسه
- ۸ - بهره گیری از کارشناسان، روان شناسان و مشاورین در مدرسه به صورت مستمر. زیرا آنان با ایجاد روابط عاطفی پایدار خواهند توانست بچه ها را جهت ورود به مقاطع مختلف آماده نموده و شیوه ی برخورد با مسئله و مشکلات عاطفی و آموزشی را به آنان آموزش دهند.

