

چگونه اضطراب را در کودکان مدیریت کنیم؟

والدگری در دوره ی کرونا قسمت هفتم



احساسات وی را نادیده نگیرید

گفتن اینکه از ترس او نگران نیستید فقط ممکن است احساس اضطراب کند و احساس کند که مرتکب اشتباهی شده است. به او بگویید که مشکلی ندارد احساس بدی در مورد این روزها و این وضعیت داشته باشد و او را تشویق کنید تا احساسات و افکار خود را به اشتراک بگذارد.

• گوش دادن به صحبت‌های کودک

خودتان بهتر میدانید چقدر دلنشین و آرام کننده است که کسی را داشته باشید تا موقعی که چیزی آزارتان داده به حرفهایتان گوش دهد. مشابه همین با کودک خود برخورد کنید. و اگر تمایلی به صحبت کردن نداشت اجازه دهید بفهمد شما به خاطر او آنجا هستید. فقط در کنارش بمانید و به او یادآور شوید که دوستش دارید و از وی حمایت میکنید.



کاری کنید احساس راحتی کند و حواسش پرت شود
سعی کنید کاری را انجام دهید که از آن لذت می برد ، انجام
یک بازی مورد علاقه اش یا نوازش او در دامن خود و
قصه خواندن ، درست مانند زمانی که کوچکتر بود. هنگامی
که ترکش های خشم کمتر میشود حتی یک کودک ده ساله هم
از مدیریت والدین قدردانی میکند.



اگر امکانش هست کمی اورا بیرون بفرستید

ورزش می تواند خلق و خوی را تقویت کند ، بنابراین او را به حرکت درآورید. حتی اگر این فقط برای پیاده روی در اطراف محوطه منزل باشد ، هوای تازه و فعالیت های بدنی ممکن است درست همان چیزی باشد که او برای بالا بردن روحیه خود و ایجاد چشم انداز جدید در مورد چیزها نیاز دارد.



به روال معمولی و روتین بچسبید

با تلاش برای حفظ هرچه بیشتر روال معمول او ، هرگونه تغییر را متعادل کنید. سعی کنید در صورت امکان خواب و وعده های غذایی معمولی او برقرار شود.





کودک خود را سالم نگه دارید

اطمینان حاصل کنید که او به درستی غذا می خورد و خواب کافی دارد.
استراحت ناکافی و یا خوردن هله هوله در صورت ادامه، میتواند در
استرس فرزند شما نقش داشته باشد. اگر او احساس خوبی داشته باشد
رفتار بهتری در مقابل آنچه آزارش میدهد بروز خواهد داد.

- در انجام فعالیتها زیاده کاری نکنید

- فوتبال ، کاراته ، بیس بال ، درس های موسیقی ، نمایش این لیست فعالیت های فوق برنامه که بچه ها می توانند انجام دهند و بی شمار فعالیت دیگر نیز وجود دارد. اما انجام بیش از حد بسیاری از فعالیت ها به راحتی می توانند منجر به استرس و اضطراب در کودکان شوند. درست همانطور که بزرگسالان بعد از کار و آخر هفته به اوقات فراغت نیاز دارند ، کودکان نیز به آرامش کافی برای رفع فشار نیاز دارند.



قرار گرفتن در معرض اخبار ناراحت کننده را محدود کنید

اگر فرزند شما تصاویر یا گزارشات ناخوشایندی از اخبار بیماری را مشاهده کرده یا می شنود یا گزارش های آن را در اخبار می بیند ، با فرزند خود در مورد آنچه اتفاق می افتد صحبت کنید. به او اطمینان دهید که او و افرادی که دوستشان دارند در معرض خطر نیستند. در مورد کمکهایی صحبت کنید که افرادی که بیماران و افراد در معرض خطر دریافت می کنند ، و راه هایی را که ممکن است کودک شما میتواند به آنها کمک کند را بازگو کنید ، مانند کار با مدرسه خود برای جمع آوری پول برای خیریه ها یا بیمارستانها یا بیماران.



با یک مشاور یا روانشناس کودک مشورت کنید

اگر فکر میکنید تغییرات و اتفاقات اخیر سبب استرس و اضطراب فرزند شما شده است ، از مشاورانی از قبیل مشاور مدرسه فرزند خود ، پزشک متخصص اطفال خود یا یک درمانگر کودک کمک بگیرید. به عنوان مثال ، آنها می توانند راه هایی برای کمک به کودک ارائه دهند یا با کودک صحبت کنند ، یا به وی راهنمایی لازم را ارائه دهند.



در خانواده خود، محیطی آرام بوجود آورید

خودتان هم می توانید میزان استرس و اضطراب در کودکان و دیگر افراد خانواده را مدیریت کنید. محدود کردن استرس در زندگی ما در دنیای پیشرفته امروز و در وضعیت کنونی گاهی واقعاً غیرممکن است ، اما می توانید در مورد نحوه برخورد با استرس خود کاری انجام دهید. تلویزیون را خاموش کنید ، موسیقی آرامش بخش پخش کنید و برخی از نکات آرامش بخش یوگا و سایر راهکارهای کاهش فشار روانی را امتحان کنید. هرچه بیشتر بتوانید در خانه آرامش را حفظ کنید ، احتمال آن وجود دارد که اضطراب کودکان در زندگی شما کمتر مشکل ایجاد کند.



برگرفته از مقاله کاترین لی، 2019، www.verywellfamily.com

ترجمه و آماده سازی:

دانشجویان کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی،

دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

تحت نظارت دکتر گیتاموآلی، مدیر گروه

بهار 99



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی