



■ دکتر احمد به‌پژوه
استاد روان‌شناسی
دانشگاه تهران



■ محمد عاشوری
دانشجوی دکتری روان‌شناسی،
دانشگاه تهران

والدین و اختلال اضطرابی در کودکان: توصیه برای پیشگیری

بخش دوم

توصیه‌هایی برای پیشگیری از بروز اختلال اضطرابی

الف- ارتباط موقعیت با افکار، احساس و رفتار: بدون شک میان موقعیت با افکار، احساس و رفتار ارتباط مستقیم وجود دارد. برای پیشگیری از بروز اختلال اضطرابی لطفاً به شکل یک مراجعه و به مثال زیر توجه کنید:

موقعیت: برای مهمانی به خانه دوستان دعوت شده‌اید، آنها یک سگ دارند.

افکار (به طور خودکار): چه می‌شود اگر سگ بپرد و فرزند مرا گاز بگیرد؟ چه می‌شود اگر صاحب سگ مانع آن نشود؟ چه می‌شود اگر کودک دیگر ببیند که سگ دارد فرزند مرا می‌درد و به من بخندند؟!

یادآوری

بخش اول این مقاله در شماره مهرماه ۱۳۹۴ نشریه پیوند، از نظر شما گذشت. اکنون در بخش دوم، چند توصیه برای پیشگیری از بروز اختلال اضطرابی در ارتباط موقعیت با افکار، احساس و رفتار عرضه و درباره نقش‌های پدران و مادران در کاهش اضطراب فرزندان بحث و گفت و گو می‌شود که امید است مورد توجه و استفاده مادران و پدران، معلمان و مربیان گرامی قرار گیرد.



احساس: اضطراب، ترس، نگرانی و وحشت - زندگی.

رفتار: تلفنی از دوستم تقاضا می‌کنم که سگ را در لانه‌اش نگهداری کند. سعی می‌کنم به این مهمانی نروم!

افکار جایگزین: باید من با ترس‌ها مواجه شوم تا بر آنها غلبه کنم. سگ‌ها نمی‌توانند خطرناک باشند، فقط با پارس کردن فرزند مرا مضطرب می‌کنند. به فرزندم یاد می‌دهم با بالا آوردن زانو، سگ را از پریدن بازدارد. به فرزندم یاد می‌دهم تا با شجاعت تمرین کند و ناراحتی خود را کنترل نماید.

احساس جایگزین: نگرانی و اضطراب کمتر.

رفتار جایگزین: رفتن به مهمانی و درخواست قرار دادن سگ در یک اتاق.

شکل ۱- ارتباط موقعیت با افکار، احساس و رفتار



ب- غلبه کردن بر نگرانی‌ها: کودکان هرگز نمی‌توانند اتفاق‌ها را به طور کامل احساس کنند و آمادگی آن را ندارند. در نتیجه آنها هنگام رو به رو شدن با موقعیت‌های ترسناک، احساس ناراحتی کرده، مضطرب می‌شوند؛ اما می‌توانند یاد بگیرند. به بیان بهتر، باید به آنان یاد داد که چگونه با موقعیت‌های ترسناک رو به رو شوند و آنها را تحمل کنند.

ج- تهیه کارت‌های یادداشت خودگویی: با طراحی و تهیه این گونه کارت‌ها می‌توان اضطراب ناشی از افکار نامطلوب را کاهش داد. در این باره لازم است که به موارد زیر توجه شود.

□ روی کارت‌های راهنمای کودک بنویسید: باید من با ترس‌ها مواجه شوم و بر آنها غلبه کنم؛ من می‌توانم نحوه فکر کردن خود را تغییر دهم تا احساسم تغییر کند؛

من نمی‌توانم به اضطراب اجازه دهم تا برایم تصمیم بگیرد؛ من موافقم که هر چیزی با تمرین کردن حل می‌شود؛ من عصبی هم می‌شوم، اما می‌توانم شرایط را به خوبی کنترل کنم؛ من می‌توانم عصبانی شوم یا آرام باشم، اجازه بدهید تا به آرامی نفس بکشم؛ هر کسی که از شرایطی می‌ترسد، اول باید فکر کند و بعد عمل نماید.

□ کارت‌هایی خاص برای کودک و ترس‌های او درست کنید.

□ کارت‌های آماده‌سازی کاربردی را به کودک بدهید تا آن قدر تمرین کند که وقتی در معرض دید دیگران هم قرار می‌گیرد، خودگویی‌ها را به یاد آورد.

نقش پدران و مادران در کاهش اضطراب فرزندان

کانون خانواده، منشأ رویش اولین جوانه‌های ارتباطی بین انسان‌هاست و اهمیت تعلیم و تربیت راه به عنوان مهم‌ترین عامل رشد انسان، هیچ‌گاه نمی‌توان در طول تاریخ بشر نادیده گرفت و بدون شک توجه به آن از جایگاهی ویژه برخوردار است (به‌پژوه و عاشوری، ۱۳۹۳). از همه مهم‌تر، پدر و مادری موفق است که نخست با فرزندش رابطه انسانی و دوستانه برقرار کند و او را دوست بدارد و سپس به تعلیم و تربیت او بیندیشد. مدل‌های نظری، بر نقش عوامل خانوادگی در ایجاد و گسترش اضطراب کودکان و نوجوانان تأکید و به عوامل متعدد، مانند ژنتیک، بارداری، نامن، اضطراب و افسردگی پدر و مادر، حوادث نامطلوب زندگی و سبک‌های فرزندپروری اشاره می‌کنند (به‌پژوه، ۱۳۹۱ و ۱۳۹۲).

نتایج پژوهش کوروس و همکاران (۲۰۱۴) حاکی از آن است که کیفیت زناشویی پدر و مادر با کیفیت ارتباط روزمره آنان با فرزند یا فرزندانشان رابطه دارد. علاوه بر این، میزان افسردگی پدر یا مادر نیز بر کیفیت روابط آنان با فرزند یا فرزندانشان تأثیر می‌گذارد. در حالی که نشانه‌های افسردگی مادران بر پدران اثر قابل توجه دارد؛ نشانه‌های افسردگی پدران اثر کمتری بر مادران می‌گذارد.

پدر و مادری موفق است که نخست با فرزندش رابطه انسانی و دوستانه برقرار کند و او را دوست بدارد و سپس به تعلیم و تربیت او بیندیشد. مدل‌های نظری، بر نقش عوامل خانوادگی در ایجاد و گسترش اضطراب کودکان و نوجوانان تأکید و به عوامل متعدد، مانند ژنتیک، بارداری، نامن، اضطراب و افسردگی پدر و مادر، حوادث نامطلوب زندگی و سبک‌های فرزندپروری اشاره می‌کنند



آموزشی-تربیتی



توصیه می‌شود پدر و مادر سعی کنند شرایط روانی و اجتماعی فرزند خویش را درک کنند و به شناسایی عوامل ناامن کننده روانی و علل بروز اضطراب در کودک بپردازند. نوجوان دارای بیم‌ها، امیدها و نگرانی‌هایی است، سعی کنید هنگام گفت و گو با او، آنها را مورد توجه قرار دهید. به نوجوان فرصت دهید تا در خلوت، حرف دلش را با شما در میان گذارد، از رفتار و گفتار شما انتقاد کند و شما واکنش مناسب نشان دهید.

یافته‌های پژوهشی همچنین تأکید می‌کنند که کیفیت روابط پدر و مادر می‌تواند کیفیت روابط خانوادگی را پیش‌بینی کند. کلی، مارکز و آل‌شیخ (۲۰۱۴) تأثیر خواب کودکان را به عنوان متغیر فرایندی در ارتباط با تعارض کلامی و جسمانی والد-کودک و تغییر نشانه‌های درونی‌سازی و برونی‌سازی شده آنها بررسی کرده‌اند. یافته‌های این پژوهشگران بیانگر اهمیت و نقش قابل توجه خواب کافی و امن در کاهش تعارض خانوادگی و افزایش سازگاری کودک بود.

احتمال می‌رود سبک‌ها و شیوه‌های فرزندپروری والدین در بروز اضطراب کودکان و نوجوانان، نقشی مؤثر داشته باشند. برخی از سبک‌های فرزند پروری بر رفتارها و نگرش‌هایی مانند کنترل زیاد و ابراز محبت کم متمرکزند. در حالی که اولین و مؤثرترین عامل در فرزندپروری، پذیرش کودک همان طور که هست و ابراز صمیمیت است، که در برابر احساسات منفی و خصمانه خود را نشان می‌دهد. عامل دوم اعطای خودمختاری به کودک یا میزان کنترلی است که والدین بر فرزندان خویش اعمال می‌کنند. از این عوامل تحت عنوان طرد و کنترل والدین یاد می‌شود (به‌پژوه، ۱۳۹۴).

به طور معمول پیشینه‌های پژوهشی درباره سبک‌های فرزندپروری و اضطراب در کودکان و جوانان به دو حوزه کنترل و طرد مربوط می‌شوند. حوزه کنترل توسط پدر و مادر با درگیری بیش از حد آنها مشخص می‌شود، که کودک را به طرز افراطی به وابستگی به آنها ترغیب می‌نماید. والدین مدام کودک را از عوامل خطرناک و خطر ساز می‌ترسانند و به او اجازه خودمختاری، خودگردانی و استقلال نمی‌دهند. این گونه والدین، کودک را تشویق نمی‌کنند تا عقاید و اندیشه‌های خود را مطرح کند و برای خویش تصمیم بگیرد. احتمال می‌رود که ندادن اجازه خودگردانی توسط والدین، از رشد عزت نفس و خودکارآمدی در کودکان پیشگیری کند و احساس آسیب‌پذیری در برابر تهدیدها و عوامل خطر ساز

را افزایش دهد

حوزه دوم یعنی طرد شدن توسط پدر و مادر، شامل عدم توجه به نیازهای روانی کودک، گوشه‌گیری کودک، خصومت با کودک، فقدان صمیمیت، درگیری، حمایت هیجانی یا تقابلی (غیرمنصفانه) با کودک می‌شود. این موارد نیز اثر مخرب بر تنظیم هیجان‌های کودک دارد و در نتیجه حساسیت وی به اضطراب را افزایش می‌دهد. وایت، وایتینگتون و کرسول (۲۰۱۴) در مقاله ای فراثتحلیل، چهل و هفت پژوهش را بررسی کردند و گزارش دادند که اضطراب کودکی و سبک فرزندپروری والدین با هم ارتباط دارند؛ به طوری که بین میزان کنترل از طرف پدر و مادر و میزان اضطراب کودک ارتباط متوسط وجود دارد.

توصیه می‌شود پدر و مادر سعی کنند شرایط روانی و اجتماعی فرزند خویش را درک کنند و به شناسایی عوامل ناامن کننده روانی و علل بروز اضطراب در کودک بپردازند. نوجوان دارای بیم‌ها، امیدها و نگرانی‌هایی است، سعی کنید هنگام گفت و گو با او، آنها را مورد توجه قرار دهید. به نوجوان فرصت دهید تا در خلوت، حرف دلش را با شما در میان گذارد، از رفتار و گفتار شما انتقاد کند و شما واکنش مناسب نشان دهید. سعی کنید با فرزند نوجوانتان رفیق باشید و بر اساس رفق و مدارا با او رفتار کنید (به‌پژوه، ۱۳۹۰).

بدیهی است که انضباط‌های افراطی و رفتارهای کنترلی بیش از حد پدر و مادر موجب افزایش اضطراب در کودکان و نوجوانان و جلوگیری از بروز احساسات آنان می‌شود. به بیان دیگر، شواهد موجود بیانگر آن است که پدران و مادرانی که خودمختاری را در کودکان و نوجوانان محدود می‌کنند، نشانه‌های اضطراب در آنان را افزایش می‌دهند.

سخن پایانی

بدون شک، خانواده مهم‌ترین بستری رشد همه‌جانبه انسان و از دیرباز نقش‌ها و کارکردهای خانواده مورد توجه روان‌شناسان، جامعه‌شناسان و متخصصان تعلیم و تربیت قرار گرفته است (به‌پژوه، ۱۳۹۱). در این جهت، می‌توان گفت که خانواده نقشی قابل توجه در بروز اضطراب فرزندان دارد. اضطراب به عنوان نوعی هیجان برای انطباق و بقا و اختلال اضطرابی به عنوان یک اختلال بازگشت‌پذیر مزمن، افراطی و ناتوان‌ساز در نظر گرفته می‌شود. گفتنی است که بدن، افکار و رفتار سه مؤلفه اصلی اضطراب محسوب می‌شوند



که به خود کودک مربوط است و سهم پدر و مادر در اضطراب دوران کودکی به دو حوزه کنترل و طرد تقسیم می‌شود. بدون تردید طرد و کنترل بیش از حد والدین منجر به رشد و ظهور اختلال‌های اضطرابی در کودکان می‌شود. به بیان دیگر، طرد و کنترل بیش از حد توسط والدین و فرزندپروری مضطربانه با نشانه‌های اضطراب در کودکان ارتباط قابل توجه دارد. با وجود این، طرد، مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده نشانه‌های اضطراب در کودکان است؛ زیرا رفتارها و نگرش‌های فرزندپروری ادراک شده به نحوی پیچیده در سطوح اضطراب کودکان نقش دارند. بنابراین آنچه اهمیت می‌یابد آموختن روش‌های برقراری رابطه انسانی با فرزندان به همراه کسب مهارت‌های فرزندپروری مطلوب است (رجوع کنید به کتاب به‌پژوه، ۱۳۹۲، اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان). از آنجا که دوران کودکی از مهم‌ترین مراحل زندگی است و شخصیت فرد در این دوران پایه‌ریزی شده، شکل می‌گیرد؛ اعتقاد و باور رایج بر این است که یکی از تکالیف اصلی پدر و مادر در

ترغیب کودکان به

منابع

- ۱- ایجاد محیط ایمن و جذاب
- ۲- ایجاد محیط یادگیری مثبت
- ۳- برقراری انضباط جدی و قاطع
- ۴- داشتن انتظارهای واقع‌بینانه
- ۵- توجه به نقش‌ها و وظایف خود به عنوان والدین.

ایساو، سیسیلیا و پیترمن، فرانز (۲۰۰۱). اختلالات اضطرابی در کودکان و نوجوانان. ترجمه مسعود براتیان (۱۳۸۴). تهران: انتشارات انجمن اولیا و مربیان.

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۰). والدین و افسردگی نوجوانان: نشانه‌شناسی، علت‌شناسی و چند توصیه. ماهنامه پیوند، شماره‌های پیاپی ۳۷۸ و ۳۷۹، ۳۶-۳۰.

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۱). خانواده و کودک با مشکلات عاطفی و رفتاری در خانواده و کودکان با نیازهای ویژه. تهران: انتشارات آوای نور.

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۲). اصول برقراری رابطه انسانی با کودک و نوجوان (چاپ نهم). تهران: نشر دانژه.

به‌پژوه، احمد (دی، ۱۳۹۳). ضرورت آشنایی مادران و پدران با اصول فرزندپروری. ماهنامه پیوند، شماره پیاپی ۴۲۳، ۱۴-۷.

به‌پژوه، احمد و عاشوری، محمد (مهر، ۱۳۹۳). دانش‌آموزان با نیازهای ویژه و آموزش فراگیر: نقش اولیا و معلمان. ماهنامه پیوند، شماره پیاپی ۴۲۰، ۱۴-۷.

به‌پژوه، احمد (۱۳۹۴). اصول فرزندپروری: اصل محبت و سبک‌های فرزندپروری. ماهنامه پیوند، شماره‌های پیاپی ۴۲۹ و ۴۳۰، ۱۵-۱۰.

منه، روزانه و لندی، سارا (۲۰۰۱). مشاوره با والدین کودکان پرخاشگر. ترجمه احمد به‌پژوه (۱۳۸۹). تهران: نشر دانژه.

- Kouros, C.D.; Papp, L.M.; Goeke-Morey, M.C. & Cummings, E.M. (2014). Spillover between marital quality and parent-child relationship quality: Parental depressive symptoms as moderators. *Journal of Family Psychology*, 28(3), 315-325.
- Kelly, R.J.; Marks, B.T. & El-Sheikh, M. (2014). Longitudinal relations between parent-child conflict and children's adjustment: The role of children's sleep. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 42, 7, 1175-1185.
- Sanders, M.R. (2008). Triple p-positive parenting program as a public health approach to strengthening parenting. *Journal of Family Psychology*, 22, 3, 506-517.
- Waite, P.; Whittington, L. & Creswell, C. (2014). Parent-child interactions and adolescent anxiety: A systematic review. *Psychopathology Review*, 1 (1), 51-76.

برخی از سبک‌های فرزند پروری بر رفتارها و نگرش‌هایی مانند کنترل زیاد و ابراز محبت کم متمرکزند. در حالی که اولین و مؤثرترین عامل در فرزندپروری، پذیرش کودک همان‌طور که هست و ابراز صمیمیت است، که در برابر احساسات منفی و خصمانه خود را نشان می‌دهد. عامل دوم اعطای خودمختاری به کودک یا میزان کنترلی است که والدین بر فرزندان خویش اعمال می‌کنند. از این عوامل تحت عنوان طرد و کنترل والدین یاد می‌شود



ماهنامه آموزشی-تربیتی

