

سبک مراقبت



دلایل اضطراب مدرسه و راهکارهای درمان آن از نگاه دکتر سهیلا خالقی تبار، روان‌شناس و مشاور

مامان! من دوست ندارم برم مدرسه

مه‌ماه و اولین ماه سال تحصیلی رو به پایان است و هنوز یکی از دغدغه‌های بعضی از والدین، اضطراب کودکانشان در مدرسه است. علاوه بر سختی‌ها و هزینه‌های مادی که والدین برای ورود فرزندان به مدرسه متحمل می‌شوند، اضطراب کودکانشان لحاظ روانی برخی کودکان و والدین را درگیر می‌کند. در این زمینه با دکتر سهیلا خالقی تبار، روان‌شناس و مشاور گفت‌وگو کردیم که حاصل گفته‌های این کارشناس در بی‌می‌آید.

انسیه
سلطانی

توس کودکان از مدرسه دلایل متعددی دارد. اضطراب کودکان برای ورود به مدرسه دلایل مختلفی دارد. به عنوان مثال بچه‌هایی که مهارت‌های لازم را برای برقراری ارتباط با دیگران ندارند، ممکن است دچار مشکل شوند یا بچه‌هایی که حمایت‌های بیش از حد از طرف والدین دریافت می‌کنند، باعث می‌شود در نبود آنها احساس ناتوانی و تصور کنند پس از کارهای‌شان به تنهایی بر نمی‌آیند. به تعبیر دیگر، اعتمادبهنفس کمی دارند. مورد بعدی، نبود قانون برای کودک در خانواده است. به این صورت که بچه هر کاری دلش می‌خواهد می‌کند و هیچ قانون و چارچوبی برای او وجود ندارد و وقتی وارد مدرسه می‌شود، به خاطر وجود چارچوب، قوانین و ضوابط، ممکن است سطح اضطرابش بالا رود و دچار مشکلات اضطرابی شود. بعضی از والدین هم هستند که از یکسری جملات نامناسب استفاده می‌کنند، مثلاً به بچه‌ها می‌گویند کی می‌روی مدرسه از دستت راحت شویم، چند ساعت نباشی تا مانف‌س راحت بکشیم. این جملات حالت تهدیدآمیز جلوه می‌کند و ممکن است ناخودآگاه سطح اضطراب کودک بالا رود و به جای اینکه یک فضای خوب آموزشی با فعالیت‌های جالبی لذت‌بخش برایش تدلی شود، فرض کند مدرسه جایی برای تنبیه است، اما یکی از پررنگ‌ترین

دلایل ترس کودکان از مدرسه، اضطراب جدایی است. **اضطراب جدایی یک اختلال است.** اضطراب جدایی جزو اختلالات به حساب می‌آید و برای تشخیص آن در کودکان باید حداقل چهار هفته علامتی مثل ترس، اضطراب یا اجتناب از دور شدن از کسی که به او دل بسته شده به صورت مداوم دیده شود. وقتی سطح نگرانی و بی‌قراری دوری از کسی که به او دل بسته شده بیش از حد باشد و معقول و منطقی نباشد، این نشانه اضطراب جدایی است. مثلاً وقتی از فردی که به او دل بسته شده دور می‌شود، نگران است اتفاقی یا تصادفی برای او یا خودش بیفتد و دیگر نتواند او را ببیند یا کلبوس‌های شبانه با مضمون جدایی و از دست دادن ببیند. با این ویژگی‌ها ما تشخیص اضطراب جدایی می‌دهیم. از علائم جسمانی این نوع اضطراب می‌شود به دردهای شکمی، حالت تهوع، تیش قلب و تعریق دست و بدن فرد اشاره کرد. با توجه به مواردی که به عنوان دلایل اضطراب در کودکان مطرح کردیم، اضطراب و جنس آن و نوع واکنش‌هایی که کودکان نشان می‌دهند در مدرسه متفاوت است و این به خاطر عواملی همچون تفاوت فضای تربیتی، نگرش متفاوتی که هر خانواده به بچه‌ها در مورد محیط مدرسه انتقال می‌دهد و حتی ویژگی‌هایی که خود بچه‌ها دارند و نگاه خود بچه‌ها به مدرسه است، همه این موارد باعث می‌شود بچه‌ها نسبت به رفتن به مدرسه واکنش متفاوتی از هم داشته باشند.

بیامدهای اضطراب جدایی را جدی بگیریم اضطراب جدایی هم پیامدهای جسمانی و هم



دکتر سهیلا خالقی تبار، روان‌شناس و مشاور

خارج شدن به صورت موقت برای چند لحظه از فضای محیط اضطراب کودک را بالا برده می‌تواند کمک‌کننده باشد. مثلاً سر کلاس و وقتی اضطراب بالا می‌رود، می‌تواند بیرون برود و آب بخورد و برگردد

پیامدهای اضطراب جدایی هم پیامدهای جسمانی و هم

این سطح اضطراب افزایش پیدا می‌کند، چه بسا خیلی از ما به عنوان افراد بزرگسال همچنان هر وقت اسم هم‌راه می‌آید، دوباره احساس می‌کنیم سطح اضطرابمان بالا می‌رود و آن هیجانات پر تنش را احساس و تجربه می‌کنیم و یادآوری آن خاطرات ممکن است موجب آزار و اذیت ما شود، پس حتی افراد بزرگسال هم وقتی در فضا و موقعیت‌های جدید قرار می‌گیرند، ممکن است مضطرب شوند، پس این موضوع مختص کودکان نیست و تا حدی طبیعی است. زمانی این اضطراب ناخوشایند و غیرطبیعی است که از حد معقول و منطقی خارج شده باشد که این نیز در افراد مختلف، متفاوت است. ملاک ارزیابی به این صورت است که اگر اضطراب سطح عملکرد افراد را تحت تأثیر قرار ندهد و آسیب‌زننده نباشد، مشکلی ایجاد نمی‌کند، اما هر وقت روی روند طبیعی رفتار افراد تأثیر بگذارد، آن وقت نیاز به مداخله تخصصی است.

کاهش و درمان اضطراب راه‌های مختلفی دارد

برای کاهش اضطراب چندین راه‌حل وجود دارد و اگر بحث اضطراب جدایی باشد، نیاز به مداخلات درمانی تخصصی دارد و باید به مشاور مراجعه شود و درمان صورت بگیرد. اگر اضطراب ناشی از ندانستن مهارت‌ها و نوع ارتباطی که والدین با بچه داشته‌اند یا قوانین سخت مدرسه یا حمایت بیش از حد والدین یا جملات منفی که از طرف والدین گفته می‌شود باشد، می‌توانیم هم روی کسب مهارت‌های مورد نیاز بچه‌ها و هم والدین کار کنیم. نیاز است سبک فرزندپروری را به والدین آموزش دهیم. افزایش مهارت‌هایی مثل ارتباط مؤثر، افزایش اعتمادبهنفس، قانون‌پذیری کودکان و سازگاری کودکان با محیط‌های جدید از این نوع آموزش‌هاست. علاوه بر اینها می‌توانیم از یکسری تکنیک‌ها هم استفاده کنیم و وقتی کودک در محیطی قرار گرفت که سطح اضطرابش بالا رفت، بتواند آن را کاهش دهد. می‌توانیم از کارت‌های هیجانات استفاده کنیم که برای آشنایی بچه‌ها با هیجانات‌شان استفاده می‌شود. مثلاً از آنها بخواهیم خودشان به این فکر کنند که وقتی سطح اضطراب‌شان بالا می‌رود، چه کارهایی می‌توانند برای کاهش آن انجام دهند تا ذهن خود آنها هم به چالش کشیده شود. چند کار روتین برای کاهش اضطراب می‌توانیم به بچه‌ها آموزش دهیم تا در موقعیت اضطراب استفاده کنند؛ یکی تنفس دیافراگمی یا همان شکمی است و برای اینکه بچه‌ها این تنفس را راحت یاد بگیرند، از اصطلاح تنفس بادکنکی استفاده می‌کنیم و این نوع تنفس را به آنها آموزش می‌دهیم. به کودک می‌گوییم فرض کنید در شکم خود بادکنکی دارد که با دم آن را پر از هوا یا مکث کوتاه با بازدم هوای آن را خالی کند. مورد بعدی شمرن در اماکت البته با توجه به سن‌شان به صورت معکوس مثلاً از ۱۰ تا ۱ است، می‌تواند کمک کند. خارج شدن به صورت موقت برای چند لحظه از فضای که سطح اضطراب کودک بالا برده نیز می‌تواند کمک‌کننده باشد. مثلاً سر کلاس وقتی اضطرابش بالا می‌رود، می‌تواند بیرون برود و آب بخورد و برگردد یا اگر در حیاط است یک دور دور حیاط بزند و برگردد. اگر کودک در فضای مدرسه نیست و در خانه است ولی این اضطراب او را اذیت می‌کند و نگران فرزند است، می‌گوید نمی‌خواهد فردا به مدرسه برود و نگران مضطرب است، می‌توانیم از او بخواهیم نقاشی اضطراب و هیجانش را بکشد و شروع کند به فانتزی کردن و خنده‌دار کردن نقاشی تا ذهنش را به جای اینکه به سمت اضطراب ببرد، سمت یک موضوع فان سوق دهد. کمک کم کردن شرایطی که در وقت احساس کرد سطح اضطرابش بالا می‌رود، از این روش استفاده کنند تا به سمت احساس خوشایند و خوشحالی پیش رود. تنفس دیافراگمی، تصویرسازی ذهنی و توجه به تنفس می‌تواند به پایین آمدن سطح اضطراب کمک کند.

فراموش نکنیم اغلب اوقات اضطراب‌هایی که بچه‌ها در ورود به مدرسه دارند، مقطعی است و بعد از یک زمانی با توجه به شدت، میزان و موقعیت و نوع بازخوردی که از محیط اطراف‌ایشان دریافت می‌کنند، می‌تواند زمانش متفاوت باشد، مگر افرادی که دچار اضطراب جدایی یا دچار اختلالات اضطرابی هستند، در این زمان به خاطر قرار گرفتن در موقعیت قابل تشخیص می‌شود.

سبک نگرش

راه‌هایی برای زندگی در اکنون

داستانی جدید برای زندگی‌ات بنویس!



ذهن انسان یک قوه گوی بی‌بدیل و حرفه‌ای است و گاهی می‌تواند از معمولی‌ترین موقعیت‌های زندگی یک داستان

دراماتیک و تأثیرگذار خلق کند. این قابلیت را زمانی که گوشه‌های بی‌کار نشسته‌اید احتمالاً تجربه کرده‌اید. ناگهان ذهن‌تان به طور ناخودآگاه به کار می‌افتد و بدون آنکه متوجه باشید خود را میان داستانی از گذشته یا حتی آینده می‌بایند. ذهن به طور خاص به گذشته گرایش دارد و به نوعی به آن معتاد است، زیرا گذشته معمولاً به ما حساسی از هویت می‌دهد. برای بسیاری از افراد دشوار است که ماجراهای گذشته خود را رها کنند، زیرا معمولاً این احساس در آنها تقویت می‌شود که موقعیت کنونی‌شان اصلاً مناسب نیست، اما نکته این است که چسبیدن به زندگی گذشته‌مان این ذهنیت را در ما ایجاد می‌کند که در آینده هم همان ماهیت گذشته را خواهیم داشت. در این صورت محکوم هستیم در دایره‌ای بسته حرکت کنیم که هیچ چیز جدید یا خلاقانه‌ای وارد آن نمی‌شود که تغییرش دهد. بنابراین زندگی در زمان حال نیز برای داشتن یک زندگی رو به رشد و امیدوارکننده بسیار اهمیت دارد. در ادامه چند نکته را در این زمینه آورده‌ایم.

از تعریف خود بر اساس گذشته دست بردارید: این یک عادت ناخودآگاه است که در کودکی آن را فرا گرفت‌اید. به عنوان مثال، اگر در مدرسه نمره پایینی گرفتید و به خاطر آن سرزنش شدید، در این صورت ممکن است همیشه خود را به عنوان یک دانش آموز متوسط یا شکست‌خورده بشناسید. بیشتر بزرگسالان هنوز هم خودشان را بر اساس آنچه در گذشته برای‌شان اتفاق افتاده تعریف می‌کنند. این روش بسیار ناکارآمد است، زیرا زندگی با تازگی از آنچه فکر می‌کنید هستید را برای شما به ارمان می‌ورد نه آنچه واقعاً هستید. زمانی که شما در گذشته خود زندگی نمی‌کنید، زندگی به آرامی پیش می‌رود و شما را به واسطه اتفاقاتی که برای‌تان رخ داده است، تعریف می‌کند.

زندگی همین لحظه است: این بسیار ساده است ولی خیلی‌ها به سختی متوجه می‌شوند که زندگی همین لحظه است که باید آن را زیست. وقتی سوار قطار می‌شوید، آیا باز هم چمدان خود را در دست نگه می‌دارید یا ترجیح می‌دهید آن را زمین بگذارید و از سفر لذت ببرید؟ متأسفانه اکثر افراد نمی‌دانند که زندگی پیوسته و همیشه در حال حرکت رو به جلو است.

فارغ از داستان‌های ذهن خود زندگی کنید: زندگی آزاد از داستان‌های ذهن، باعث می‌شود که وجودتان از دنج رها شود. شما این انتخاب را دارید که در سبک زندگی خود باسندید و همچنین می‌توانید ذهن را نادیده بگیرید. انتخاب با شماست. لازم نیست هر بار که داستانی در یاد شما ظاهر می‌شود به آن توجه کنید. ما معمولاً این انتخاب را انجام نمی‌دهیم و به ذهن خود اجازه می‌دهیم به هر فکری که ایجاد می‌کند، توجه ما را جلب کند. وقتی اجازه می‌دهید این اتفاق بیفتد، در تسلط ذهنی‌تان، بنابراین هرگز نمی‌توانید گذشته را رها کنید، زیرا با توجه خود آن را تجدید می‌کنید. ذهن توجه شما را جلب کند، اما اگر به سادگی در هوشتابری مانید، گرفتار آن نخواهید شد. با گذشت زمان و تداوم شما در بی‌توجهی به داستان‌های گذشته، ذهن‌تان ساکت می‌شود. وقتی از ذهن رها شوید، از گذشته و داستان‌های پیشین خود نیز رها خواهید شد و هر روز داستانی تازه و نو خواهید نوشت. وقتی این گونه زندگی می‌کنید، هر روز رها خواهید بود و شادایی را برای خود به ارمان می‌آورید که قبلاً هرگز تجربه نکرد‌اید.

سبک سلامت

دکتر امیر خلیلی: نوجوانی مرحله‌ای مهم از رشد است که با احساسات شدید، خودشناسی و عبور از چالش‌های شکل‌گیری هویت مشخص می‌شود. برای نوجوانان آشنفنه عاطفی، این دوره می‌تواند بسیار چالش‌برانگیز باشد؛ زیرا آنها با مسائل مربوط به سلامت روان، مشکلات رفتاری و بهزیستی عاطفی مختل دست‌وپنجه نرم می‌کنند. حرکت درمانی یک رویکرد مؤثر برای حمایت از این افراد آسیب‌پذیر ارائه می‌دهد و فضای امنی برای ابراز خود، کاوش عاطفی و ارتباط با نوجوانان فراهم می‌کند. در این مقاله به ظرفیت حرکت درمانی برای نوجوانان آشنفنه عاطفی می‌پردازیم و اصول، تکنیک‌ها و تأثیر عمیق آن بر تعاطف‌پذیری عاطفی، خودآگاهی، مهارت‌های بین‌فردی و به‌طور کلی مسیری را که نوجوانان در این روند طی می‌کنند، بررسی می‌کنیم.

نوجوانان آشنفنه عاطفی

نوجوانان دچار پریشانی و آشنفنگی عاطفی طیف وسیعی از افراد را در بر می‌گیرند که در مدیریت احساسات، رفتار و روابط بین‌فردی خود با چالش‌هایی مواجه می‌شوند و ممکن است با اختلالات سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب، مسائل مربوط به تروما یا اختلالات رفتاری دست‌وپنجه نرم کنند. این اختلالات عاطفی اغلب در تعاملات اجتماعی مختل، مشکلات تحصیلی و کاهش احساس ارزشمندی ظاهر می‌شوند.

نقش حرکت درمانی

حرکت درمانی یک چارچوب درمانی را فراهم می‌کند که حرکت، موسیقی و بیان خلق را برای رفع نیازهای عاطفی و روانی نوجوانان ادغام می‌کند. حرکت درمانی با درگیر شدن در فعالیت‌های حرکتی ساختاریافته، حرکت آزاد، بداهه و خودکاوی هدایت‌شده، محیطی امن و بدون قضاوت ایجاد می‌کند که در آن نوجوانان می‌توانند احساسات خود را بیان و پردازش کنند، راهبردهای مقابله‌ای را توسعه و حسن‌عمیق‌تری از خودآگاهی، پذیرش خود و تعاطف‌پذیری عاطفی را پرورش دهند. در این زمینه درمانگران به عنوان راهنما و تسهیل‌کننده عمل می‌کنند و

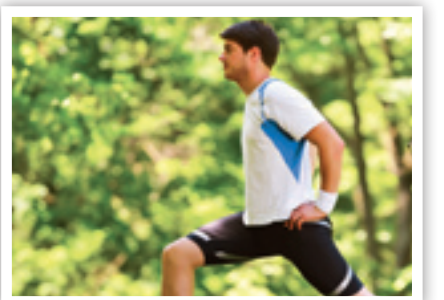
را تمرین و برای دیگران همدلی و احترام ایجاد کنند. این مهارت‌ها به زندگی روزمره آنها قابل انتقال است و روابط بین‌فردی، توانایی حل تعارض و عملکرد اجتماعی آنها را تقویت می‌کند.

ایجاد و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای: حرکت درمانی با فراهم کردن محیطی حمایتی برای نوجوانان برای عبور از چالش‌ها، شکست‌ها و تحولات عاطفی، تاب‌آوری را پرورش می‌دهد. از طریق حرکت و بیان خلق، این استراتژی‌های مقابله، تکنیک‌های مدیریت استرس، مهارت‌های حل مسئله و توانایی سازگاری با تغییر را توسعه می‌دهند.

حرکت درمانی به نوجوانان قدرت می‌دهد تا با مشکلات، تاب‌آوری، و تقویت قدرت عاطفی و ایجاد حس خودکارآمدی روبه‌رو شوند. **تقویت ارتباط بدن و ذهن:** حرکت درمانی بر ارتباط بین بدن و ذهن تأکید می‌کند. نوجوانان یاد می‌گیرند به بدن خود گوش دهند، عکس‌العمل‌های فیزیکی مرتبط با احساسات را شناسایی و در اعصابی شرکت کنند که مراقبت از خود و پاسخ‌های بدن را ارتقا می‌دهد. حرکت درمانی به آنها کمک می‌کند تا تصویر ذهنی - بدنی مثبتی ایجاد کنند، آگاهی بدن را بهبود بخشند و رابطه سالم با بدن خود را تقویت کنند.

هم‌گامی اجرایی حرکت درمانی برای نوجوانان دارای اختلال عاطفی

محیط ایمن و حمایت‌کننده: حرکت درمانگران محیطی امن و حمایتی ایجاد می‌کنند که ابراز وجود، احترام و عدم‌قضاوت را تشویق می‌کند. این محیط به نوجوان اجازه می‌دهد احساسات خود را آزادانه و بدون ترس از انتقاد یا طرد شدن کشف کند. تمرینات اعتمادسازی، مرزهای روشن رویکردی دلسوزانه به ایجاد فضای درمانی برای بهبود و رشد عاطفی کمک می‌کند. طرح‌های درمانی فردی: حرکت درمانگران برنامه‌های درمانی فردی را ایجاد می‌کنند که نیازها، ترجیحات و اهداف درمانی منحصربه‌فرد هر نوجوان را در نظر می‌گیرند. این برنامه‌ها ممکن است شامل تمرینات حرکتی، بداهه‌نوازی، بازی درمانی و فعالیت‌های خلاقانه باشد که چالش‌های عاطفی خاص اهداف درمانی و مرحله رشد فردی را برآورده می‌کند. حرکت درمانگران رویکرد خود را برای ملاقات با نوجوانان در جایی که در آن هستند، تطبیق می‌دهند و امکان مداخلات شخصی و متناسب را فراهم می‌کنند. **ادغام حرکت و هنر‌های بیانی:** حرکت درمانی تکنیک‌های



یک ارتباط درمانی را پرورش می‌دهند که از بهبود عاطفی و رشد این افراد حمایت می‌کند.

مزایای کلیدی حرکت درمانی برای نوجوانان آشنفنه عاطفی

بیان عاطفی: حرکت درمانی راهی منحصربه‌فرد برای نوجوانان برای ابراز و تنظیم احساسات خود ارائه می‌دهد. از طریق حرکت و بیان خلق، نوجوانان می‌توانند احساسات خود را بیرونی و کشف و تنش عاطفی را رها و حسن‌کنترل عاطفی را به دست آورند و مهارت‌های تنظیم هیجانی را ایجاد کنند. حرکت درمانی یک خروجی امن و ساختاریافته برای بیان عاطفی فراهم می‌کند و پردازش عاطفی سالم و خودآگاهی را ارتقا می‌دهد.

خودکاوی و پذیرش خود: حرکت درمانی نوجوانان را تشویق می‌کند تا هویت، نقاط قوت و زمینه‌های رشد خود را کشف کنند. از طریق حرکت و بیان خلق، آنها می‌توانند درک عمیق‌تری از خود، احساسات و تجربیات منحصربه‌فرد خود ایجاد کنند. حرکت درمانی پذیرش خود را ارتقا می‌دهد، تصویر مثبت از خود و عزت‌نفس را تقویت می‌کند و به نوجوانان قدرت می‌دهد خود واقعی‌شان را بپذیرند و پایه‌ای برای اعتمادبهنفس ایجاد می‌کند.

تقویت مهارت‌های ارتباطی جمعی و میان‌فردی: بخشی از حرکت درمانی شامل فعالیت‌های گروهی و تجربیات مشترک است که تعامل اجتماعی، ارتباط و کار گروهی را ارتقا می‌دهد. نوجوانان یاد می‌گیرند خود را به صورت کلامی و غیر کلامی ابراز و گوش دادن فعال