

# استرس در کودکان و نوجوانان: چگونه به آنها کمک کنیم؟



علی خانی

مشاور و رابط استانی دانشکده فنی

پسران رازی اردبیل

زمستان ۱۴۰۰

• چگونه به کودکان و نوجوانان کمک کنیم تا استرس خود را مدیریت کنند؟

• منابع استرس در کودکان:

• منابع استرس در نوجوانان:

• علایم استرس در کودکان و نوجوانان را بشناسید:

• مدیریت استرس در کودکان و نوجوانان:

• چگونه والدین می‌توانند کمک کنند؟

استرس بخشی طبیعی از زندگی در هر سنی است. در اینجا ما روش‌های برای

مدیریت استرس در کودکان و نوجوانان را مورد بررسی قرار خواهیم داد.

## چگونه به کودکان و نوجوانان کمک کنیم تا استرس خود را مدیریت کنند؟

استرس به صورت کوتاه مدت می‌تواند کودک را وادار به انجام یک تمرین کند یا سبب شود که او درس خواندن و انجام تکالیف را به دیدن و بازی کردن با دوستانش ترجیح دهد. اما استرس مزمن و طولانی مدت متفاوت است.

اگر استرس طولانی مدت و مدیریت نشده باقی بماند، می‌تواند در ایجاد لیستی طولانی از مشکلات سلامت جسمانی و روانی کمک کند! استرس طولانی مدت می‌تواند باعث فشار خون بالا، ضعیف شدن سیستم ایمنی بدن و ایجاد بیماری‌های مانند چاقی و مشکلات سلامت روان مانند اضطراب و افسردگی شود.

استرس در کودکان و نوجوانان همیشه شبیه بزرگسالان نیست. اما مانند بزرگسالان، کودکان و نوجوانان می‌توانند راه‌های سالمی برای کنار آمدن با این مشکلات را پیدا کنند. کودکان و نوجوانان به همراه والدین، می‌توانند علایم استرس بیش از حد را تشخیص دهند و با ابزارهای مناسب آن را مدیریت کنند.

## منابع استرس در کودکان:

برای کودکان خردسال، تنش در خانه، منبع مشترک استرس است. به عنوان مثال، کودکان ممکن است نگران اختلافات خانوادگی و طلاق شوند. تغییرات بزرگ زندگی، مانند خانه جدید، ناپدیری یا نامادری، جدایی و طلاق والدین برای کودک سخت باشد. **همچنین حتی تغییرات خوشایند نیز مانند ورود خواهر یا برادر جدید می‌تواند برای کودک منبع استرس باشد.**

مدرسه یکی دیگر از نگرانی‌های مکرر کودکان است. کودکان ممکن است در مورد دوست یابی، برخورد با زورگویی‌ها و ارتباط با معلمان خود تحت استرس باشند. آن‌ها همچنین ممکن است درباره آزمون‌ها و نمرات، اضطراب و استرس را تجربه کنند.

## منابع استرس در نوجوانان:

با بزرگ‌تر شدن کودکان، منابع استرس آن‌ها گسترش می‌یابد. نوجوانان بیشتر از کودکان تحت استرس‌های روانی و موقعیتی خارج از خانه قرار می‌گیرند. به مانند کودکان، مدرسه برای آن‌ها نیز یک منبع استرس‌زا است.

همسالان به مدیریت استرس کمک کند و هم‌چنین خودشان هم یکی از منابع استرس باشند. روابط اجتماعی به‌ویژه در دوره نوجوانی بسیار مهم است. بسیاری از نوجوانان نگران تناسب اندام، اولین روابط با دوستان یا جنس مخالف، فشار همسالان برای سومصرف انواع مواد هستند.

## علایم استرس در کودکان و نوجوانان را بشناسید:

- تحریک پذیری و عصبانیت: کودکان همیشه کلمه و واژه مناسب برای توصیف احساس خود ندارند و گاهی اوقات فشار روانی سبب ایجاد حالت خلقی بد در آنها می‌شود. کودکان و نوجوانانی که استرس را تجربه می‌کنند ممکن است به صورت کوتاه مدت با اطرافیان بویژه والدین اقدام به مشاجره کنند.
- تغییر در رفتار: کودکی که تا پیش از این شنونده خوبی بود، مدام اقدام به بازی‌گوشی می‌کند. نوجوانی که قبل از این فعال بود، اکنون نمی‌خواهد خونه رو ترک کند. تغییرات ناگهانی می‌تواند نشانه بالا بودن میزان استرس باشد.
- بی‌توجهی به مسئولیت‌ها: اگر فرزند شما به صورت ناگهانی تکالیف شخصی خود را کنار بگذارد یا تعهدات خود را فراموش کند و یا اینکه شروع به پشت گوش انداختن بیش از حد معمول کند، ممکن است نشانه‌ای از وجود استرس باشد.

. تغییر در میزان خواب : کودک یا نوجوان ممکن است از احساس خستگی مدام شکایت کند، بیش از حد معمول بخوابد یا خواب شبانه نامنظم داشته باشد.

. تغییر در خورد و خوراک : خوردن زیاد یا کم، هر دو می تواند واکنشی نسبت به استرس باشد.

. در بیشتر زمان ها بیمار شدن : استرس بیشتر اوقات به صورت نشانه های جسمانی ظاهر می شود. کودکانی که

استرس دارند معمولاً سردرد یا معده درد را گزارش می کنند و ممکن است به دفعات در دفتر مدیر مدرسه باشند و در حال شکایت کردن !



## مدیریت استرس در کودکان و نوجوانان:

مواجهه با عوامل استرس‌زا یک واقعیت زندگی برای کودکان و نوجوانان است. استراتژی‌های زیر می‌تواند به کنترل استرس کمک کنند:

• خواب خوب و کافی: خواب برای رفاه و تندرستی جسمانی و روانی ضروری است. متخصصان ۹ تا ۱۲ ساعت خواب شبانه برای کودکان ۶ تا ۱۲ ساله پیشنهاد می‌کنند. نوجوانان به ۸ تا ۱۰ ساعت خواب در شب نیاز دارند. خواب باید در اولویت باشد تا استرس مدیریت شود.

برای محافظت از چشم، استفاده از وسایل الکترونیکی و خیره شدن به صفحه نمایش را در شب محدود کنید و از نگهداری وسایل دیجیتال در اتاق خواب کودکان و نوجوانان خودداری کنید

## مدیریت استرس در کودکان و نوجوانان

• فعالیت بدنی سالم و کافی: برای همه افراد در هر سنی داشتن فعالیت بدنی برای مدیریت استرس در کودکان و نوجوانان بسیار کمک کننده می باشد. حداقل ۶۰ دقیقه (۱ ساعت) فعالیت بدنی در طول روز برای کودکان و نوجوانان بین ۶ تا ۱۷ سال ضروری می باشد.

• گفتگو درباره استرس با یک بزرگسال: صحبت در مورد شرایط و موقعیت استرس زا، با یک بزرگسال مورد اعتماد، می تواند به بچه ها و نوجوانان کمک کند تا مسائل را در ذهن خود قرار دهند و راه حل هایی را پیدا کنند.

• داشتن تفریح و سرگرمی سالم: درست به مانند بزرگسالان، کودکان و نوجوانان برای انجام کار و فعالیتی که سبب خوشحالی آنها می‌شود به زمان نیاز دارند. خواه این زمان برای یک سرگرمی غیرساختاری یا یک تمرین موسیقی و هنر باشد. داشتن تعادل بین فعالیت‌ها در مدیریت استرس کمک کننده است.

• بودن در طبیعت: گذراندن اوقات فراغت در طبیعت راهی موثر برای مدیریت استرس در کودکان و نوجوانان و بهبود وضعیت عمومی است. محققان دریافته‌اند که افرادی که در مناطقی با فضای سبز بیشتر زندگی می‌کنند، افسردگی، اضطراب و استرس کمتری دارند.

• درباره استرس بنویسید: تحقیقات نشان داده است که بیان خود، به صورت نوشتاری، می‌تواند به کاهش پریشانی ذهنی و بهبود رفاه کمک کند. برخی از تحقیقات نشان داده است که، به عنوان مثال، نوشتن در مورد احساسات مثبت - مانند چیزهایی که به خاطر آنها سپاس‌گزار هستید یا به آنها افتخار می‌کنید - می‌تواند علائم اضطراب و افسردگی را کاهش دهد. پس به فرزندان‌تان یاد بدهید تا درباره نعمت‌ها و آنچه به آن افتخار می‌کنند، بیشتر و بیشتر بنویسند.

• تمرین ذهن‌آگاهی و بهوشیاری: در یک مطالعه با برنامه آموزش ذهن‌آگاهی و مایندفولنس ۵ هفته‌ای برای نوجوانان ۱۳ تا ۱۸ ساله، محققان دریافتند که نوجوانانی که تحت آموزش مهارت‌های توجه‌آگاهی قرار گرفته‌اند در مقایسه با دیگر نوجوانان، پریشانی ذهنی کمتری را تجربه کردند.

## چگونه والدین می‌توانند در مدیریت استرس در کودکان و نوجوانان کمک کنند؟

والدین و سایر مراقبان با اتخاذ عادات سالم خود و کمک به کودکان و نوجوانان در یافتن استراتژی‌های کنترل استرس، سهم مهمی دارند. برخی از روش‌های که والدین می‌توانند اقدام کنند:

- والدین الگوی برای مقابله سالم: مراقبان می‌توانند با کودکان درباره چگونه فکر کردن و برخورد با شرایط استرس‌زای خود صحبت کنند. بدین شکل بچه‌ها هم حل مساله را یاد می‌گیرند.

طبیعی است که بخواهید مشکلات فرزند خود را برطرف کنید. اما وقتی والدین برای حل هر مشکل کوچکی وارد عمل می‌شوند، فرزندان‌شان فرصتی برای یادگیری مهارت مقابله سالم ندارند. اجازه بدهید فرزندان‌تان به تنهایی مشکلات کم‌خطر خود را حل کنند و آنها به خود اطمینان خواهند داشت که می‌توانند عوامل استرس‌زا روبه‌رو شوند.

• سواد رسانه‌ای را افزایش دهید: بچه‌های امروزی زمان زیادی را در اینترنت می‌گذرانند، جایی که می‌توانند با محتوی مشکوک، آزار و اذیت اینترنتی یا فشارهای همسالان در شبکه‌های اجتماعی روبه‌رو شوند. والدین می‌توانند با آموزش دادن به فرزندان خود، در افزایش هوشمندی استفاده از ابزارهای دیجیتال و مدیریت مصرف، کمک کنند.

• با تفکر منفی مقابله کنید: کودکان و نوجوانان به راحتی در دام خودگویی‌های منفی می‌افتند. «ریاضی من افتضاح است»، «از موهام و وضعیت جسمانی‌ام متنفر هستم». جملاتی که جنبه ارزشی دارند و بارها خود را مورد ارزیابی منفی قرار دهند.

اگر کودک و نوجوان شما از جملاتی از این دست بیان کردند، با آنها مخالفت نکنید و از آنها بخواهید واقعا به این فکر کنند که نسبت به درستی این فکر بیشتر بیاندیشند و بیشتر درباره آنچه دست یافته‌اند و پیشرفت کرده‌اند، تفکر داشته باشند و صحبت کنند. یادگیری چارچوب‌بندی مثبت به آنها کمک می‌کند تا در برابر فشارهای روانی مقاومت کنند.

# ص

دانشگاه فنی و حرفه‌ای  
استان اردبیل

موفق باشید

بهمن ماه ۱۴۰۰