

بسم الله الرحمن الرحيم



نگاهی به نقش آفرینی والدین بر حفظ سلامت روان کودکان

دکتر نسرين رضائي
دانشيار دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



✓ نگاهی به ویژگی های رشد روانی کودک و نوجوان

✓ سبب شناسی اختلالات روانی در کودکان و نوجوانان



مشکلات عاطفی و رفتاری کودکان در سنین مختلف شایع است و اغلب والدین می خواهند که آنها را در مورد این مسائل توصیه و نصیحت کنند.

برای کمک لازم است که اطلاعات پایه ای در مورد:

- رشد و نمو یک کودک طبیعی و ویژگی های آن دوره
- اختلالات رفتاری این دوره زندگی
- مهارت های ضروری برای صحبت با یک کودک

نکات عمومی رشد روانی طبیعی

اولین سال زندگی:

➤ پیوند عاطفی محکمی بخصوص با مادر و پدر و خواهر و برادر و دیگر نزدیکان برقرار می کند.

➤ حدود ۸ ماهگی در حضور غریبه ها از خود علائم پریشانی نشان می دهد.

سال دوم:

➤ صحبت کردن رو به تکامل می رود و در سن ۲۰ ماهگی کلمات بابا و ماما و سه کلمه دیگر را یاد می گیرد

۲-۵ سالگی:

✓ رشد سریعی در صحبت کردن و عملکردهای عقلی ایجاد می شود

✓ کودک سوالات زیادی می پرسد

✓ اجتماعی تر می شود و یاد می گیرد در زندگی خانوادگی سهیم هستند.

✓ بازی به کودکان کمک می کند که بیاموزند چگونه با کودکان و بزرگسالان دیگر ارتباط برقرار نمایند.

▶ سالهای انتهای کودکی:

- ✓ زمانی که کودکان مدرسه را شروع می کنند یاد می گیرد با کودکان دیگر و بزرگسالان دیگر به جز والدین ارتباط اجتماعی برقرار کنند.
- ✓ مهارتها و اطلاعات زیاد می شود.
- ✓ در این سن با اضافه شدن تاثیر مدرسه به نفوذ خانواده ایده های درست و نادرست شکل می گیرد.

نوجوانی:

- ✓ تغییرات قابل توجه جسمی، روانی، جنسی و اجتماعی در نوجوان شکل می گیرد.
- ✓ بین نوجوان بزرگتر رفتارهای سرکشی شایع است.
- ✓ اضطراب

سبب شناسی اختلالات روانی در کودکان و نوجوانان

➤ ارث

➤ بیماری های جسمی

➤ محیطی

□ از بین اینها عوامل محیطی از اهمیت خاصی برخوردارند.

عوامل محیطی

این عوامل در بیشتر اختلالات روانی دوران کودکی اهمیت دارند.

✓ خانواده

✓ عوامل خارج از خانواده را در بر می گیرد

خانواده:

گذر موفقیت آمیز از وابستگی کامل به والدین تا عدم وابستگی، کودکان نیاز به یک محیط خانوادگی دارد:

✓ که در آن محیط مورد محبت قرار گیرند

✓ پذیرفته شوند

✓ انضباطی منطقی در آن حاکم باشد.

فقدان هر کدام از این موارد می تواند زمینه ساز اختلال روانی بشود.

خانواده:

❑ غیبت یا عدم حضور طولانی مدت یک والد می تواند زمینه ساز اختلالات روانی بشود.

❑ این که کودکان چگونه در مقابل جدایی واکنش نشان می دهند؟ بستگی:

➤ سن آنها در زمان جدایی

➤ ارتباط قبلی آنها با والدین

➤ چگونه اداره کردن جدایی

سایر عوامل خانوادگی:

- ارتباطات نامناسب خانوادگی

- بیماری یکی از والدین

- خشونت خانگی

نقش خانواده

والدین الگوهای رفتاری داخل خانواده هستند در درجه اول باید والدین سعی در کنترل استرس خود داشته باشند.

➤ کودکان قادر به درک استرس و اضطراب در والدین خود هستند.

➤ خانواده‌ها باید :

✓ با انجام تکنیک‌های کنترل استرس

✓ تکنیک‌های آرام‌سازی

✓ سعی در کنترل استرس و مانع هجوم افکار منفی به ذهن خود شوند.

▶ استفاده از کلمات مثبت در جمع خانواده به ویژه در برخورد با کودکان سبب کنترل استرس در خانواده خواهد شد.

▶ والدین باید واقع بین باشند و با استفاده از کلمات امیدبخش این حس را به کودک القا کنند که ضمن پذیرش شرایط پیش آمده توانایی پیشگیری و کنترل اوضاع بحرانی را نیز دارند.

▶ پرهیز از دنبال کردن اخبار و اطلاعات منفی در نزد کودکان .

کودکان از قوه تحلیل ضعیفی برخوردار هستند؛ ممکن است با مشاهده حوادث، دچار استرس بشوند و احساس ناتوانی و ترس کنند.

- ▶ ایجاد فضای شاد خانوادگی در شرایط بحرانی سبب ایجاد جوی شاد و محیطی نسبتاً آرام خواهد شد. (فیلم‌های کمدی، جوک و مطالب خنده‌دار)
- ▶ کودکان در هر حال و در هر زمانی نیازمند تخلیه هیجانات خود هستند با بازی‌های مناسب کودکان سعی در سرگرم کردن آنان داشته باشیم.
- ▶ گوش دادن به موسیقی و یا انجام ورزش‌های خانگی همراه با موسیقی از جمله مواردی است که در ایجاد فضایی شاد و آرام در خانواده نقش بسزایی دارد.

با تشکر از توجه شما

