

✓ کارنیل، بزرگترین شبکه موفقیت ایرانیان می باشد، که افرادی زیادی توانسته اند با آن به موفقیت برسند، فاطمه رتبه ۱۱ کنکور کارشناسی، محمد حسین رتبه ۶۸ کنکور کارشناسی، سپیده رتبه ۳ کنکور ارشد، مریم و همسرش راه اندازی تولیدی مانتو، امیر راه اندازی فروشگاه اینترنتی، کیوان پیوستن به تیم تراکتور سازی تبریز، میلاد پیوستن به تیم صبا، مهسا تحصیل در ایتالیا، و..... این موارد گوشه از افرادی بودند که با کارنیل به موفقیت رسیده اند،

شما هم می توانید موفقیت خود را با کارنیل شروع کنید. برای پیوستن به تیم کارنیلی های موفق روی

لینک زیر کلیک کنید.

[www.karnil.com](http://www.karnil.com)

WWW.KARNIL.COM

# اضطراب جدائی

فاطمه شعبی

# اضطراب جدائی

*(Separation anxiety)*

فاطمه شعبی

سال ۱۳۹۲

انتشار الکترونیکی : رایگان

تعداد صفحات همراه جلد : ۳۷ صفحه

## فهرست مطالب

مقدمه

اضطراب جدائی چیست؟

معیارهای تشخیصی، علایم و نشانه‌ها اختلال اضطراب جدائی

ویژگی های اختلال اضطراب جدایی

دوره یا سیر اختلال اضطراب جدایی

چرا کودکان مضطرب می شوند؟

چگونه به کودکان احساس امنیت دهیم؟

دیدگاه ها در خصوص اضطراب جدایی

دلایل بروز اختلال اضطراب جدایی

درمان اضطراب جدایی

کمک به رفع اضطراب کودک

کاهش اضطراب جدایی در شب

آماده کردن کودک برای جدایی

۸ روش برای کاهش اضطراب جدایی کودک

مدرسه هراسی یا ترس از مدرسه

ترس از مدرسه در مقاطع مختلف

فهرست منابع و مآخذ

## مقدمه

اغلب کودکان شیر خوار هنگام روبرو شدن با افراد ناآشنا و غریبه بطور ناگهانی دچار اضطراب می شوند. شاید متعجب شوید اگر کودکان از شخصی که به او لبخند می زند، دوری کند و آشفته شود و ندانید که روش برخورد صحیح چیست. شاید نگران تنها گذاشتن او با مربی و یا پرستاران شوید. ولی باید بدانید که والدین نقش بسیار مهمی در کمک به کودکان خود در سازگاری آنها با تجربیات جدید دارند. این اطلاعات به شما در شناخت اضطراب جدائی و دادن احساس امنیت به فرزندتان کمک می کند.

## اضطراب جدائی چیست؟

اضطراب جدائی، اضطراب شدید و نامناسب با سطح رشد فرد است، در رابطه با جدایی از منزل یا کسانی که فرد به آنها دلبستگی دارد. در واقع با سن و موقعیت فرد همخوانی ندارد. کودکان هنگام جدایی یا دوری از مادر احساس ناراحتی و اضطراب می کنند. این ترس و ناراحتی اضطراب جدایی خوانده می شود. معمولاً مادران سعی در وابسته نمودن کودکان به خویش دارند و به واکنشهای عاطفی آنان نسبت به جدایی پاسخ می دهند که در طولانی مدت و در هنگام وارد شدن به محلی ناآشنا یا تغییر مکان بدون حضور مادر، دچار حالت اضطراب جدائی (separation Anxiet) می شود. این وابستگی می تواند به خانه یا محیط های آشنا هم باشد، گاهی در بچه ها هنگام جدا شدن از مادر حتی نشانه هایی از هراس هم دیده می شود، که فراتر از آنچه که از سطح رشد آنها انتظار می رود، می باشد.

گذر از این مرحله رشد تا اندازه ای به خلق و خوی کودک و نیز مهارت های فرزندپروری والدین او بستگی دارد. حالت استیصال یا درماندگی کودک شیرخوار به هنگام جدایی از موضوع دلبستگی خود از ۸ تا ۹ ماهگی به بعد، پدیده ای بهنجار است. در حقیقت اضطراب جدایی به عنوان مرحله ای طبیعی از رشد نوزاد برای نخستین بار در هفت ماهگی رخ میدهد، در ۱۰ تا ۱۸ ماهگی به اوج خود میرسد و در سه سالگی از بین میرود. اما بعضی از کودکان حتی در سنین بالاتر هم از جداشدن از والدین خود می ترسند. ترس این کودکان دیگر اضطراب جدایی طبیعی تلقی نمی شود بلکه اختلال اضطراب جدایی نام می گیرد. اختلال اضطراب جدایی به صورت یک نگرانی بیش از اندازه در باره جدایی های موقت مشخص می شود .

واکنش های بلافاصله کودکان نسبت به جدایی از لحاظ شدت و طول مدت بسیار متفاوتند، هر چند اضطراب جدایی پدیده ای بهنجار است، مع هذا اضطراب جدایی مرضی نیز به شیوه های متفاوتی متجلی می شود. این کودکان به شدت نگرانند که هنگام دوری از والدین، خودشان یا والدینشان آسیب یا صدمه ای ببینند و یا دیگر نتوانند یکدیگر را پیدا کنند. در هنگام جدایی یا پیش بینی جدایی احتمالی، این کودکان شدیداً نگران می شوند و حتی گاه علائم جسمانی پیدا می کنند و از شکم درد، سردرد یا حالت تهوع شکایت می کنند.

آشکارترین نشانه استیصال جدایی می تواند بصورت وحشتزدگی واقعی نمایان شود. گاهی این واکنش به صورت یک خشم کاذب جلوه گر می شود؛ خشمی که مبین بروز اضطراب است. در این مواقع، کودک به شخص مورد دلبستگی خود می چسبد و دل مشغولی اصلی و مداوم وی، حضور اوست. کودک، امتناع اضطراب آمیز خود را هنگام سپرده شدن به پرستار یا جدائی های دیگر، آشکارا نشان می دهد و این امتناع گاهی با حالت تهوع همراه است. مع هذا این اضطراب

را وقتی می توان یک نشانه‌ی مرضی محسوب کرد که به محدود شدن فعالیت‌های کودک منجر شود یا مانعی در راه سلامت هیجانی وی ایجاد کند.

اضطراب جدایی مرضی از سنین پیش دبستانی بروز می کند و ممکن است سالیان دراز پا برجا بماند. چنین اضطرابی در هر موقعیتی که احتمال جدایی وجود دارد، شدیداً برانگیخته می شود و فرد را بر آن می دارد تا از موقعیتهایی که مستلزم جدایی هستند، اجتناب کند.

در اغلب موارد اختلال پس از یک رویداد تنیدگی زا مانند مرگ یکی از اعضای خانواده یا یک حیوان مأنوس خانگی، یک بیماری شخصی یا بیماری یکی از اعضای خانواده و تغییر محیط مانند تغییر مدرسه یا منزل، بروز کرده است .

نکته مهم: بالبی گزارش می کند که دل‌بستگی هایی توأم با اضطراب ( برای مثال سطوح بالای اضطراب جدایی در سنین بعدی)، با سابقه جدایی های واقعی به ویژه قبل از سه سالگی همبسته اند.

## معیارهای تشخیصی، علایم و نشانه‌ها اختلال اضطراب جدایی

اختلال اضطراب جدایی بوسیله اضطراب مفرط، در زمان جدایی از اشخاصی که کودک به آنها دل‌بسته است مشخص شده است. معیارهای که انجمن روانپزشکی امریکا برای اختلال اضطراب جدایی مشخص می کند به ترتیب زیر است:



الف - اضطراب شدید و نامتناسب از نظر رشدی که دربرگیرنده جدائی از خانه یا افرادی است که فرد به آنها دلبستگی (attachment) دارد و با ۳ مورد (یا بیشتر) از موارد زیر نشان داده می‌شود؛

۱. نگرانی شدید و دائمی در مورد از دست دادن یا احتمال وقوع آسیب در مورد نماد اصلی دلبستگی.

۲. نگرانی شدید و دائمی در این مورد که یک واقعه نامطلوب منجر به جدائی از یک نماد اصلی دلبستگی خواهد شد (مثلاً گم شدن یا تصادف و مرگ).

۳. ناراحتی شدید هنگامی که جدائی از خانه یا نماد اصلی دلبستگی روی می‌دهد یا انتظار می‌رود.

۴. عدم تمایل دائمی یا خودداری از رفتن به مدرسه یا جای دیگر به علت ترس از جدائی.

۵. ترس شدید و دائمی یا عدم تمایل به تنها ماندن یا بدون نماد اصلی دلبستگی در خانه یا بدون بزرگ‌ترهای بااهمیت در محیط‌های دیگر.

۶. عدم تمایل دائمی یا خودداری از به خواب رفتن بدون نزدیک بودن یک نماد اصلی دلبستگی یا خوابیدن دور از خانه.

۷. کابوس‌های شبانه مکرر در مورد موضوع جدائی.

۸. شکایات مکرر از علایم جسمی (مثل سردرد، دل‌درد، تهوع یا استفراغ) هنگامی که جدائی از نماد اصلی دلبستگی روی می‌دهد یا انتظار می‌رود.

ب - مدت اختلال حداقل ۴ هفته است.

ج - شروع قبل از ۱۸ سالگی است.

د - اختلال باعث ناراحتی بالینی قابل توجه یا نقص در عملکرد اجتماعی، تحصیلی (شغلی) یا سایر زمینه‌های مهم عملکردی می‌شود.

از آن جایی که اضطراب جدایی و واکنش جدایی به عنوان بخشی از فرایند رشد بهنجار در کودکان در نظر گرفته شده اند و غالباً به گونه ای در کودکان و نوجوانان بهنجار رخ می دهند، برای اهداف تشخیصی توجه به این نکته ضرورت دارد که نشانه که باید به اندازه کافی شدید بوده و در کارکرد های مختلف فرد خلل ایجاد کنند .

پژوهش‌های متعددی نشان داده است که اگر کودکان و نوجوانان دچار اختلال اضطراب جدایی چنانچه بموقع درمان نشوند تاثیرات منفی و آسیب زای معنی داری در زندگی شان بجا می ماند از جمله:

- غیبت‌های مکرر از مدرسه یا عدم توانایی در به پایان بردن مدرسه و نهایتاً ترک تحصیل.

- کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس.

- سوء مصرف داروها و اعتیاد به الکل.

- مشکل در سازگاری با موقعیت‌های کاری.

- اختلال اضطراب در بزرگسالی.

با توجه به تاثیرات آسیب زای بسیار اختلالات اضطرابی، به ویژه اختلال اضطراب جدایی، تلاش برای تشخیص، جهت درمان به موقع ضروری می نماید.

## ویژگی های اختلال اضطراب جدایی

کودکانی که دچار اختلال اضطراب جدایی هستند بیشتر به خانواده های به هم وابسته تعلق دارند.

هرگاه این افراد از خانواده یا مظاهر اصلی دلبستگی جدا شوند ممکن است به طور مکرر کناره گیری اجتماعی، بی احساسی، غمگینی و یا اشکال در تمرکز بر کار و بازی داشته باشند. این افراد با توجه سنشان ممکن است از حیوانات، هیولاها، تاریکی، دزدان و سارقان، آدم رباها، تصادف با ماشین، مسافرت با هواپیما و سایر موقعیتهایی که برای فرد ویا یکپارچگی خانواده خطرناک و تهدید کننده به نظر می رسند، دچار ترس شوند. نگرانی از مرگ و مردن در میان این افراد شایع است. امتناع از رفتن به مدرسه ممکن است موجب مشکلات تحصیلی و کناره گیری اجتماعی شود. احتمال دارد این کودکان شکایت داشته باشند از اینکه کسی آنان را دوست ندارد یا توجهی به آنان نمی شود و فکر می کنند که بهتر بود می مردند. هرگاه از احتمال جدایی به شدت آشفته شوند ممکن است خشمگین شده و گاهی به کسی که باعث جدایی آن ها است حمله می کنند. کودکان خردسال هرگاه تنها بمانند به خصوص در شب، ممکن است تجربیات ادراکی غیر عادی را گزارش کنند (مانند: دیدن اشخاصی که به اتاق آنان سرک می کشند، موجودات ترسناکی که می خواهند آنان را بگیرند یا چشمانی که به آنان

خیره شده اند). کودکانی که این اختلال را دارند اغلب پرتوقع و مزاحم بوده و مدام در صدد جلب توجه هستند. خواسته های زیاد از حد این کودکان اغلب موجب سرخوردگی از والدین شده و به دلخوری و کشمکش در خانواده منجر می شود. کودکانی که این اختلال را دارند گاهی وظیفه شناس و مطیع بوده و دوست دارند دیگران را خوشحال کنند. اختلال اضطراب جدایی همپوشی زیادی با افسردگی و مشکلات رفتاری دارد. این کودکان اغلب دارای خلق افسرده هستند. بین اضطراب در کودکان و اختلال بیش فعالی کمبود توجه (-Attention Deficit Hyperactivity Disorder) همپوشی زیادی مشاهده کردند.

## دوره یا سیر اختلال اضطراب جدایی

در میزان تحمل جدایی تفاوت های فرهنگی وجود دارد. لازم است بین اختلال اضطراب جدایی و ارزش بالایی که بعضی از فرهنگ ها برای وابستگی متقابل شدید بین اعضای خانواده قایلند، تمیز گذاشته شود. تظاهرات این اختلال ممکن است همراه با سن تغییر یابد.

امکان دارد کودکان خردسال در برابر خطرهای معینی که والدین، خانه یا خود آنان را تهدید می کند، ترس خاصی را نشان ندهند. وقتی کودکان بزرگتر می شوند نگرانی ها و ترسها اغلب بر خطرهای ویژه ای متمرکز می شوند (مانند آدم ربایی و دزدی).

انتظار و اضطراب جدایی در اواسط دوره کودکی آشکار می شود. هر چند نوجوانانی که این اختلال را دارند (بخصوص پسران) ممکن است وجود اضطراب جدایی را انکار کنند ولی این اضطراب در محدود شدن فعالیت آزاد و اگره در ترک منزل بازتاب می یابد.

امکان دارد در افراد بزرگتر این اختلال توان شخص را در برخورد با تغییر شرایط محدود کند (مانند نقل مکان یا ازدواج) بزرگسالانی که این اختلال را دارند به طور معمول بیش از حد نگران فرزندان و همسر خود بوده و زمانی که از آنان جدا می شوند ناراحتی قابل ملاحظه ای احساس می کنند. این اختلال در نمونه های بالینی در پسران و دختران به نسبت مساوی دیده می شود ولی در نمونه های دختران بیشتر است.

### **چرا کودکان مضطرب می شوند؟**

همانگونه که قبلا اشاره شد، نگاه کردن، صحبت کردن، در آغوش گرفتن و حتی بازی با شیر خوار توسط افراد نا آشنا و غیر از والدین باعث بروز اضطراب در آنها می شود و اگر همراه با صدای بلند یا در موقعیت های نا آشنا مثل تنها ماندن با یک مراقب و پرستار جدید باشد اضطراب شدیدتر خواهد بود.

اگر مادر یا پرستار و یا مراقب کودک از حوزه دید او خارج شوند نگران می شود زیرا نمی داند جدائی چقدر طول می کشد. شیر خوار حتی قادر نیست تصویر والدین را در ذهنش بسازد و در چنین شرایطی بعید است که با آرامش و اطمینان منتظر بازگشت آنها بماند. اگر بتواند با خزیدن دنبال آنها می رود و در این صورت کمتر نگران می شود.

شیر خواران به تدریج می آموزند که اگرچه والدین در حوزه دید آنها نیستند، ولی حضور دارند و تجربه به آنها نشان می دهد که برای هر رفتن، برگشتی نیز در کار است.

از هر چهار یا پنج کودک یکی از آنها اضطراب جدائی را تجربه می کند. بسیاری از کودکان به آسانی با شرایط جدید سازگار می شوند و از این مرحله رشدی سریع می گذرند. کودکانی که به مهد کودک می روند و یا مراقب های متعددی دارند به رفتن و برگشتن والدین عادت می کنند و اضطراب جدائی را نشان نمی دهند.

## دلایل بروز اختلال اضطراب جدایی

۱. ژنتیک: پاره ای از کودکان به طور ژنتیکی دارای خلق و خوی حساس تر و مضطرب تری هستند که آمادگی آنها را برای این مشکل زیادتر می کند. در ضمن زمینه ارثی چنین مشکلی در پدر، مادر یا اطرافیان نزدیک بر بروز آن تاثیرگذار است.

۲. روش های فرزندپروری: پیش از این و در توصیف این مشکل درباره نقش والدین در بروز آن سخن گفتیم. در واقع والدین بسیار سهل گیر که به همه خواسته های کودک تن در می دهند و نیز والدین بسیار سختگیر هر دو احتمال بروز اختلال اضطراب را افزایش می دهند.

۳. ساختار خانواده: نبود کمی و کیفی والدین، یا حضور خانواده هایی که پیوستگی، حمایت، گرمی و صمیمیت در آنها کم است و خانواده قادر نیست تعارض ها و تنش های احتمالی را به طور مناسبی حل کند در بروز بسیاری اختلالات از جمله این اختلال موثر شناخته شده اند .

بعضی دیگر از ساخت های خانواده که در این زمینه مؤثر شناخته شده اند عبارتند از:

- بزرگ شدن کودکان با افرادی که از حوصله و صبوری لازم در برخورد با بچه ها برخوردار نیستند.

- نبود یکی از والدین به دلیل طلاق، فوت یا کار زیاد

- بزرگ شدن در خانواده های پرجمعیت، محله های فقیر یا دارای سطح اقتصادی - اجتماعی پایین. البته باید در نظر داشت طبق اشارت قبلی قرار گرفتن در معرض استرس، بیماری یا فوت یکی از اطرافیان نزدیک و مهم برای کودک یا نوجوان، تغییرات مهم در زندگی مثل تغییر مدرسه، محل زندگی یا بیماری خود کودک عواملی هستند که به تشدید این مشکل دامن می زنند.

### **چگونه به کودکان احساس امنیت دهیم؟**

- اوقات مفیدی را با کودکان سپری کنید.

- کودکانی که گرمی، نوازش و محبت بیشتری را با والدینشان تجربه می کنند بهتر با شرایط جدید سازگار می شوند. بنابراین به کودکان نگاه کنید، با او صحبت کنید، به او لبخند بزنید و او را در آغوش بگیرید.

- در حد امکان جدائی ها را به حداقل برسانید.

- زمانی که در منزل حضور دارید، در حین انجام فعالیت های مربوط به منزل به کودکان نزدیک باشید، به او توجه و با او صحبت کنید. اگر مجبور به ترک اتاق هستید با آنکه منتظر

آمدن کودکان می مانید ولی او را صدا کنید تا کودک بداند که در کنار او هستید و یا او را بغل کنید و همراه خود به خارج از اتاق ببرید. گاهی مادر زمانی که کودک متوجه نیست ناگهان به آرامی از اتاق و یا حتی منزل خارج می شود. این کار منجر به چسبندگی بیشتر کودک به مادر خواهد شد و در این شرایط کودک به جای انجام بازیهای کودکانه مرتباً مراقب حضور مادر باقی می ماند.

– به فامیل و دوستانان بگوئید که انتظارات شما از آنها چیست.

– به فامیل و دوستانان بگوئید که کودک شما در یک مرحله خاص رشدی است و کمرو و خجالتی شده است. توصیه کنید که با لبخند و به آرامی به او نزدیک شوند، با او به نرمی صحبت کرده و با او بازی کنند، زیرا کودک شما اشتیاق بیشتری برای برقراری ارتباط با آنها پیدا خواهد کرد. اگر کودکان به آنها نزدیک نشد، از دعوا کردن کودک و بیان احساسات منفی خود داری کنید. به او اصرار نکنید که در آغوش دیگران برود زیرا شرایط بدتر خواهد شد.

– به کودکان در برقراری ارتباط امن با دیگران فرصت دهید.

– وقتی که کودک فرد جدیدی را ملاقات می کند اجازه دهید در کنار شما بماند، مگر اینکه خود او تمایل به کنجکاوی، گشتن در اطراف اتاق و یا بغل شدن را داشته باشد. تا زمانی که خود کودک آمادگی ندارد به او اصرار نکنید. اجازه دهید کودک وسایل شخصی اش چون اسباب بازی، عروسک، خرس و یا پتویش را در محیط های جدید با خود ببرد زیرا به او احساس آرامش و امنیت می دهد.



– زمانی که کودکتان مضطرب می شود واکنش نشان دهید.

– بی تفاوتی مادر نسبت به احساسات کودک او را آشفته تر می کند و هر چه کودک مضطرب تر باشد بیشتر به مادر خود می چسبد. اگر هنگام برخورد با افراد نا آشنا کودک به گریه افتاد او را در آغوش گرفته، نوازش کرده و با ملایمت با او صحبت کنید. از کودک به دلیل این رفتارش گله و شکایت نکنید و از بیان جملات منفی و یا سرزنش کردن او خودداری کنید.

– وقتی که کودکتان مضطرب می شود آرامش خود را حفظ کنید.

– در هنگام اضطراب و نگرانی کودک مراقب باشید که شما نگران و مضطرب نشوید. کودک شما به والدین آرام، مطمئن و قوی نیاز دارد. او را در آغوش بگیرید و به او احساس امنیت و آرامش بدهید.

– رفتار مناسب را تشویق کنید.

– کودک را زمانی که با افراد جدید صحبت می کند و یا به آنها لبخند می زند تشویق کنید.

– به دیگران اجازه دهید با کودک شما ارتباط برقرار کنند.

– از مراقبت بیش از اندازه کودکتان خودداری کنید زیرا آنها به فرصت های بیشتری برای برقراری ارتباط و نزدیک شدن به دیگران و به خصوص در مکان های نا آشنا نیاز دارند. تجربیات کودکان به آنها می آموزد که والدین همیشه در کنار آنها خواهند بود حتی اگر با افراد دیگری باشند.

– زمانی که می خواهید کودک را ترک کنید با ثبات و محکم باشید.

– هنگام ترک کودک از او خداحافظی کنید تا کودک بداند که شما می روید. جملاتی مثل فعلاً خداحافظ و یا من دوباره بر می گردم به کودک می آموزد که شما می روید ولی بر می گردید و جدائی زود به اتمام می رسد.

– قبل از ترک کودک، او را با مراقب و پرستارش آشنا کنید.

– مطمئن باشید که مراقب و یا پرستار کودک فردی مسئول، مطمئن و قابل اعتماد است. کودک را با فردی نا آشنا تنها نگذارید و به کودک فرصت دهید تا با مراقب و پرستار جدیدش آشنا شود.

– اضطراب جدائی یک مرحله طبیعی از روند رشد کودکان است. آنان با بزرگتر شدن و شناخت بیشتر مادر و محیط اطراف خود می آموزند که مادر وقتی می رود بر می گردد و به تدریج می آموزند که به آرامی از مادر جدا شده و با افراد دیگری ارتباط برقرار کنند.

### **کاهش اضطراب جدایی در شب**

ترس جدایی از شما در شب، برای کودکان بسیار واقعی و جدی است. بنابراین لازم است ساعات قبل از خواب ساعاتی آرام و در صورت امکان جالب باشند. سعی کنید قبل از خواب زمان بیشتری را با کودکان بگذرانید مثلاً او را در آغوش بگیرید، برایش قصه بخوانید یا با هم آواز بخوانید.

اگر وقتی او را در تخت خوابش تنها گذاشتید شروع به گریه کرد، می توانید به نزد او بازگردید تا هم او را آرام کنید و هم مطمئن شوید که حالش خوب است. اما سعی کنید

دیدارهای خود را کوتاه و تا حدی خسته کننده کنید تا یاد بگیرد که بدون کمک شما به خواب برود.

## دیدگاه ها در خصوص اضطراب جدایی

در تبیین سیر و دوره ی طبیعی اضطراب جدایی دو دیدگاه وجود دارد که می تواند این فرایند را به خوبی توجیه کنند. این دو رویکرد عبارتند از: نظریه ماهر و نظریه جان بالبی.

جان بالبی به اختلال و ناراحتی های کودکانی که در موسسات پرورش می یافتند توجه کرد. وی دریافت کودکانی که در شیر خوارگاه ها بزرگ می شوند، عموماً به برخی مشکلات عاطفی از جمله ناتوانی در برقراری روابط صمیمانه و دیر پا با دیگران دچار می شوند. بالبی مراحل پیوستگی را در نظریه خود همان گونه که در کتاب سبک دلبستگی و روابط اجتماعی (روابط زناشوئی) اشاره شد، به شرح زیر مطرح می کند:

- در اولین ماه های زندگی، کودکان واکنش های گوناگونی در برابر مردم نشان می دهند اما این واکنش ها غیر انتخابی است. کودکان به روشهای کاملاً مشابهی نسبت به بیشتر مردم واکنش نشان می دهند. این مرحله، واکنش نامتمایز در برابر انسانها است.

- تقریباً در آغاز ۳ ماهگی رفتار کودک دگرگون می شود. واکنش های اجتماعی کودک انتخابی تر می شوند.

- بین ۳ و ۶ ماهگی، کودکان به تدریج لبخند خود را به افراد آشنا محدود می کنند. آنها در ۴ یا ۵ ماهگی تنها در حضور افرادی که می شناسند اصواتی را از دهان خارج می کنند. افزون بر این گریه آنها در این سن به وسیله یک فرد مورد علاقه بهتر و سریع تر آرام می گردند.

پس در جریان این مرحله، کودکان واکنش خود را به آشنایان محدود می کنند. به نظر می رسد کودکان نیرومندترین پیوستگی را به کسی پیدا می کنند که برای واکنش به نشانه های آنها گوش به زنگ بود، و یا خشنود کننده ترین رابطه دو سویه را با آنها داشته اند.

- در حدود ۶ ماهگی کودکان توجه عمیق به حضور فرد مورد پیوستگی نشان می دهد و اغلب هنگامی که او بخواهد آنان را ترک کند، می گریند.

کودکان در حدود ۷ ماهگی می توانند بخزند و به طور فعال والد خود را در حال راه رفتن او تعقیب کنند. در جریان این مرحله، پیوستگی به صورت فزاینده ای شدید و انحصاری می شود. این را اغلب اضطراب جدایی می نامند.

- پیش از ۲ یا ۳ سالگی کودکان تنها به نیاز خود جهت تداوم نزدیکی به پرستار خویش توجه دارند و هنوز برنامه ها یا هدف های مراقب خود را در نظر نمی گیرند. برای کودک ۲ ساله اینکه بداند مادر یا پدر برای یک لحظه به خانه همسایه می رود تا اندکی شیر بگیرد مفهومی ندارد. کودک به سادگی می خواهد که او نیز برود. بر عکس کودک ۳ ساله چنین برنامه هایی را تا حدی درک می کند و در حالی که از والد دور است می تواند رفتار او را مجسم کند. در این صورت کودک راحت تر به والد خود اجازه می دهد که دور شود. این آغاز عمل کودک

به عنوان یک شریک و همراه در رابطه والدین خود است. این مرحله را بالبی تحت عنوان رفتار شراکتی یاد می کند.

به نظر می رسد دو عامل در بروز و کاهش این ترس ها در کارند : عامل اول، رشد ظرفیت حافظه است. طی نیمه دوم سال زندگی، توانایی به یاد آوردن رویدادهای گذشته و مقایسه گذشته و حال افزایش می یابد. این تغییر به کودک شیر خوار امکان می دهد رویدادهای غیر معمول یا غیر قابل پیش بینی را کشف کند و بعضی وقت ها از آنها بترسد. به تدریج که کودکان یاد می گیرند افراد غریبه و اشیای غیر معمول عموماً بی خطرند از شدت این گونه ترس نیز کاسته می شود. این فرض، منطقی به نظر می رسد که رشد حافظه در اضطراب جدایی دخالت داشته باشد. (حافظه دراز مدت بعد از سه سالگی رشد می کند، و قبل از آن انسان چیزی را به خاطر نخواهد آورد.) نوباوه نمی تواند غیبت والد خود را احساس کند مگر اینکه بتواند به یاد آورد که والدش یک دقیقه پیش حضور داشته و سپس آنرا با غیبت کنونی والد مقایسه نماید. وقتی والد اتاق را ترک می کند، نوباوه می داند که چیزی گم شده که می تواند احساس پریشانی ایجاد کند. به تدریج که جدایی ها و بازگشت ها بهتر به یاد می ماند، کودک بهتر می تواند بازگشت والد غایب را پیش بینی کند و به همین دلیل نیز اضطرابش کاهش می یابد .

عامل دوم رشد استقلال (خودپیروی) در کودک است . کودکان یک ساله هنوز تا حدود زیادی متکی به مراقبت بزرگسالان هستند ولی کودکان ۲ تا ۳ ساله می توانند خود به سراغ ظرف غذا یا قفسه اسباب بازی بروند. علاوه بر این این کودکان می توانند خواسته ها و احساسات خود را از طریق گفتار بیان کنند. بنابراین اتکای آنها به مراقبان به طور اعم و مراقبان آشنا به طور اخص کاهش می یابد و دیگر حضور یا عدم حضور والدین برای آنها چندان مهم نیست.

مارگارت ماehler، نوزاد را به عنوان کسی می نگرد که هیچ احساسی از وجود خود جدا از مادر ندارد، و در حدود ۵ ماهگی جریان طولانی جدایی یا فردیت را آغاز می کند. در اولین مرحله از چهار مرحله خیلی مهم یعنی مرحله تمایز (۱۲-۵ ماهگی) است که خردسال توسط توانایی های ذهنی (شناختی) هوشیارانه خود، شروع به متمایز دانستن خود از بدن مادر می کند. بعد از آن به مرحله تمرین می رسد (۱۸-۱۲ ماهگی)، که در آن کودک قادر است راه برود، از مادر فرار کند و هر تجربه ای که موجب احساسی از لذت بردن از خود استقلالی شود انجام دهد. اما، مکرراً برای تجدید نیروی هیجانی نزد مادر باز می گردد.

بعد از آن لحظه ای دردناک از حقیقت، یعنی مرحله تجدید روابط (۲۴-۱۸ ماهگی) فرا می رسد. در این مرحله، کودکان در می یابند که چیزی رخ داده است. آنان اتحاد قبلی با مادر را از دست داده اند. یا آنچه به نظرشان می رسد، یعنی مادر را از دست داده اند. در عین حال دچار نوعی تناقض می شوند. زیرا به صورتی فزاینده به سوی استقلال رانده می شوند. بدین ترتیب، کودک بین فشار برای جدا شدن از مادر و نومیدانه به وی چسبیدن به سمت جلو و عقب شناور است. این احساس دو سویه به مرحله تثبیت دلبستگی (ثبات شیء در ۳۶-۲۴ ماهگی) می انجامد که در ذهن کودک این اثر تثبیت شده یا پایدار می ماند که مادر دیگر واقعاً از دست دادنی نیست (کودک تصویر ذهنی مادر را درون سازی می کند). بدین ترتیب کودک فردیت خود را به دست آورده، بدان انسجام می بخشد. اگر مادر در مستقل ساختن کودک عجله کند یا در رشد جدایی وی مقاومت نماید، ظهور استقلال و فردیت کودک دچار اختلال می شود.

## درمان اضطراب جدایی

فرایند درمان هم برای کودکان و هم برای مادر او توصیه می شود و بهتر است که با درمانگران متفاوتی صورت پذیرد. در درمان انفرادی کودک به تدریج موضوعات مربوط به جدایی، شناسایی و حل و فصل می شوند.

مستحکم ترین روشهای درمانی را طرح های رفتاری و شناختی - رفتاری تشکیل می دهند که هدفشان کمک به کودک برای کاستن از اضطراب و آموزش به والدین درباره نحوه ی افزایش رفتارهای سالم تر به کودک است .

درفرایند درمان منبع اضطراب شناسایی می شود و به کودکان آموزش داده می شود که احساسات اضطراب انگیز خود را رها کنند ( برای مثال، با استفاده از روش آرام سازی عضلانی یا الگو دهی و سرمشق دهی پاسخ های سالمتر در کودکان). همگام با آن، والدین می آموزند چارچوبهای خاصی را برای تقویت رفتارهای سالم تر در کودک وضع نمایند. در نهایت، برنامه درمانی باید با کارکنان مدرسه هماهنگ شود. هم چنین ممکن است کار با خانواده به منزله یک کلیت به آنها کمک کند تا بفهمند چگونه خانواده اضطراب جدایی را در کودک تقویت می کند و چگونه چنین تعاملی را می توان بهبود بخشید.

## کمک به رفع اضطراب کودک

برای حل این مشکل چند گزینه وجود دارد:

۱. شاید ترجیح بدهید تا جایی که می توانید از کودکان دور نشوید و به محض اینکه دچار اضطراب شد او را در آغوش بگیرید. بدین ترتیب لازم خواهد بود این رویه را تا حدود ۲۴ ماهگی کودک حفظ کنید.

۲. شاید ترجیح بدهید که کودکان را به کسانی بسپارید که با آنها آشنا است. سپردن کودک به کسانی مثل پدر بزرگ یا مادربزرگ، خاله یا عمه و ... می تواند به او کمک کند تا با اضطراب جدایی راحت تر کنار بیاید .

۳. اگر ناچارید برای کودکان پرستار استخدام کنید، به او فرصت بدهید تا با پرستار خود آشنا شود. سعی کنید چند روزی را در کنار او و پرستار بمانید تا کم کم با پرستارش آشنا شود .

## آماده کردن کودک برای جدایی

از آنجایی که کودک شما در حال حرکت از مرحله ای به مرحله دیگر است، به او فرصت بدهید تا به جدایی عادت کند. کودکان با هم متفاوتند. بعضی از آنها بیشتر از دیگران از اضطراب جدایی رنج می برند. چه کودکان را به یکی از اعضای خانواده بسپارید چه به یک پرستار، توجه به نکات زیر ضروری است.

۱. در خانه تمرین کنید. اگر کودک شما کسی باشد که جدایی را شروع می کند، تحمل آن برایش آسان تر خواهد بود. اجازه بدهید به تنهایی وارد اتاق های دیگر شود (البته اگر از امنیت او مطمئن هستید) و دو یا سه دقیقه آن جا بماند.



همچنین می توانید به او بگویید که به اتاق دیگری می روید و چند دقیقه دیگر بازخواهید گشت. به این ترتیب کودک شما به این نتیجه خواهد رسید که اشکالی ندارد اگر پدر یا مادر گاهی از او دور باشند چون بالاخره بازخواهند گشت.

۲. وقتی پرستاری استخدام می کنید، چند روزی را در کنار کودک و پرستارش بمانید تا کودکتان او را بشناسد و با او بازی کند. روزی که برای اولین بار او را با پرستار تنها می گذارید، از پرستار بخواهید تا ۳۰ دقیقه زودتر بیاید و وقتی کودک به اندازه کافی سرگرم شدند آنها را تنها بگذارید.

اگر هیچ یک از روش هایی که در بالا گفته شد شرایط را بهبود نبخشید، شاید لازم باشد این مشکل را به طور جدی تری بررسی کنید و روش های زیر را امتحان کنید:

۱. مهدکودک یا پرستار بچه خود را دوباره بررسی کنید. شاید موردی وجود دارد که با روحیات و شخصیت کودک شما سازگار نیست .

۲. کودکتان را در بازه های زمانی ۱۵ دقیقه ای با یکی از افراد فامیل یا کسی که با او آشناست تنها بگذارید. بدین ترتیب کودک شما بدون اینکه از بودن با فردی غریبه احساس ناامنی کند، یاد می گیرد که شما بعد از ترک خانه بازخواهید گشت.

## ۸ روش برای کاهش اضطراب جدایی کودک

اضطراب جدایی کودک به خاطر از دست دادن تکیه گاه، پناهگاه و وابستگی به مادر است، و ممکن است در هر مرحله از رشد کودک بروز کند. شاید نوزاد ۹ ماهه شما ناگهان زمانی که می خواهید به سر کار بروید ناله و زاری کند، یا کودک ۲ ساله شما هنگامی که او را به مهد

می‌رسانید به شدت گریه کند. حتی کودکان بزرگ‌تر هم ممکن است در مورد تنها ماندن با پرستار در روز تعطیل، از خود سرسختی نشان بدهند. یک چیز مسلم است؛ اضطراب جدایی از نظر احساسی برای مادران شاغل و فرزندانشان امری دردناک است. مادرانی که شاغلند و یا کودکان را به مهد می‌برند، می‌توانند از روش‌های زیر برای کاهش اضطراب جدایی کودکانشان استفاده کنند.

با انجام راهکارهایی آرامبخش و رفتاری مطمئن، می‌توانید درد و احساس گناه ناشی از اضطراب جدایی را کاهش دهید. در اینجا ۸ روش را برای مقابله با اضطراب جدایی پیشنهاد می‌دهیم:

### ۱. از سنت‌ها برای کاهش اضطراب جدایی استفاده کنید

کودکان وقتی که بدانند باید انتظار چه چیزی را داشته باشند، احساس امنیت بیشتری می‌کنند. پایه‌گذاری مراسم صبحگاهی به آن‌ها در انتقال از خانه به مدرسه کمک می‌کند. برای هر گام از این مراسم زمان کافی در نظر بگیرید تا کودکان احساس عجله و استرس نکنند. این مراسم پیشنهادی ما است: همدیگر را در تخت خواب در آغوش بگیرید، لباس بپوشید، مسواک بزنید، صبحانه بخورید، به سمت مهد یا مدرسه حرکت کنید، سپس کودکان از شما خداحافظی کند و به کلاس برود.

یک مرکز نگهداری روزانه از کودکان، سنت جالبی به نام «پنجره خداحافظی» دارد. نیمه بالایی در کلاس به طور جداگانه باز می‌شود، در نتیجه والدین می‌توانند از پشت در به سمت داخل خم شوند و به کودکان بوسه خداحافظی بدهند. کودکان بزرگ‌تر بیرون می‌روند و از بالا و پشت

نرده‌های یک وسیله بازی که برج خداحافظی نام گذاری شده است، با والدین خود که در حال ترک مهد کودک هستند، خداحافظی می‌کنند.

وقتی که کودکی در جدا شدن از والدین خود مشکل دارد، مربی یا والد می‌گوید: «دوست داری به پنجره خداحافظی برویم؟» شاید شگفت آور باشد، ولی یادآوری مراسم اغلب اشک‌ها متوقف می‌کند.

اگر مهد کودک فرزند شما هیچ مراسمی برای خداحافظی ندارد، شما یک مراسم را پیشنهاد کنید. و یا مراسم و جملات خداحافظی را که مخصوص خود و فرزندتان باشند، خلق کنید. البته مدتی زمان می‌برد تا کودکان به این مراسم عادت کند، اما پس از گذشت چند هفته کودکان خواهد دانست که باید چه انتظاری داشته باشد.

## ۲. از یک حالت مثبت برای جدایی استفاده کنید

این امر بسیار قابل توجه است که کودکان تا حد بسیار زیادی نسبت به خلق و خوی ما حساس هستند. حتی یک نوزاد کوچک هم می‌تواند بفهمد که چه زمانی مامان غمگین است و آن وقت است که نگران و مضطرب می‌شود.

کودکان بزرگ‌تر نیز هنگامی که متوجه شوند والدینشان غمگین یا عصبانی هستند، عکس العمل نشان داده، به آن‌ها می‌چسبند و رهایشان نمی‌کنند.

بنابراین لحنی که با آن از کودکان خداحافظی می‌کنید، چه کودکان به شما چسبیده باشد و گریه و زاری کند و چه با خوشحالی دویده و به سمت زمین بازی برود، روی او تأثیر خواهد

گذاشت. لبخند زدن و لحن مثبت شما (بدون توجه به اینکه چقدر ممکن است از درون احساس غم کنید)، برای کودکان یادآور تفریحاتی خواهد بود که قرار است در طول روز داشته باشد. وقتی که اجازه می‌دهید غم یا ناراحتی و یا عصبانیتان، روی حالت صورت یا رفتارتان تأثیر بگذارد، پیغامی که کودکان دریافت خواهد کرد این است که: «مامان فکر می‌کند که مشکلی در مورد گذاشتن من در مهد وجود دارد.» آیا جای تعجب وجود دارد که نتیجه‌گیری کند بدون شما در مهد ایمن نخواهد بود و دوست داشته نخواهد شد.

### ۳. یک جدایی شفاف ایجاد کنید

مهم است که زمانی که کودکان جدایی سختی دارد زیاد تعلل نکنید. اگر شما زمان خداحافظی را بر حسب میزانی که گریه می‌کند یا جیغ می‌کشد کش بدهید، این مسأله را تضمین می‌کنید که دفعه دیگر بیشتر جیغ بزند و سخت‌تر گریه کند.

مسلماً هنگامی که کودکان ناراحت است او را بغل کرده و ببوسید، ولی سپس خود را از او جدا کرده و با لبخندی بر لبانتان از او خداحافظی کنید. شما می‌توانید در راهرو پرسه بزنید تا بشنوید که گریه‌های او فروکش کرده‌اند. معمولاً گریه‌ها بیشتر از یک دقیقه طول نمی‌کشند.

با این حال، اطمینان حاصل کنید که در معرض دید او قرار ندارید. وقتی فرزندتان به سختی از شما جدا می‌شود، او را پیش مربی برده و دستش را در دستان او بگذارید و بیرون بروید. مسلماً بسیار سریع تر گریه‌هایش قطع خواهد شد.

اطمینان حاصل کنید که چیزی را فراموش نکرده‌اید، تا مجبور نشوید دوباره پس از اینکه از یکدیگر جدا شدید دوباره به آنجا برگردید و در معرض دید کودکان قرار بگیرید.

#### ۴. ذهن کودک خود را منحرف کنید

در لحظه جدایی، شما ممکن است قادر باشید ذهن یک نوزاد را از ناراحتی منحرف کنید. به یکی از اسباب بازی‌های مورد علاقه‌اش اشاره کنید و یا از مربی‌اش بخواهید که او را به سمت پنجره ببرد تا پرندگان و درخت‌ها را ببیند. سپس از او خداحافظی کرده و از اتاق بیرون بیایید.

برای منحرف کردن ذهن کودکان بزرگ‌تر، سؤالی در مورد فعالیت‌های روزانه‌اش پرسید. او را به یاد داستانی بیاندازید که می‌خواهد برای مربی یا دوستش تعریف کند. به سمت سه چرخه یا تاب مورد علاقه‌اش که خالی شده اشاره کنید. بعضی اوقات با استفاده از این شیوه‌ها در زمان درست می‌توانید از گریه کردن کودکان جلوگیری کنید.

#### ۵. آیا تصمیم دارید وقتی کودک حواسش نیست بیرون بروید؟

ممکن است پرسید بهتر است هنگامی که کودک حواسش نیست اتاق را ترک نمایید یا خیر؟ مطمئناً مزایای ترک کردن آن‌ها را، هنگامی که خوابند یا بازی می‌کنند بیشتر است (هرچند ترک کردن بدون اطلاع فرزند، شانس گریه کردن آن‌ها را پایین می‌آورد)، اما هیچگاه چنین

کاری را انجام ندهید. همیشه با خداحافظی و اطلاع از وی جدا شوید تا نگران اینکه ناگهان ناپدید شوید نباشد، و این به تثبیت اضطراب جدائی کمک می کند.

#### ۶. یک شی جذاب به او بدهید

اشیا با خود انرژی حمل می کنند. از کودکان پرسید که آیا می خواهد تکه سنگ خاص یا عکسی را با خود به همراه ببرد. این می تواند ترفندی برای انحراف ذهن او در لحظه جدایی باشد.

همچنین ممکن است چیزی به کودک خود بدهید تا از خانه به مدرسه ببرد. این اشیا می توانند خرس عروسکی مورد علاقه او، یک عکس خانوادگی، یا تکه ای از زیورآلات شما باشد. که به جای دست مادرانشان در دست خود بگیرند.

اگر کودکان معمولاً لحظات سختی را در مهد می گذرانند، برای بیرون رفتن بعد از مهد برنامه ای بریزید. این برنامه می تواند بیرون رفتن و خوردن پیتزا یا دیدن یک ایستگاه آتش نشانی باشد، این مسأله به او امیدی می دهد که انتظارش را بکشد و در طول روز در مهد درباره اش صحبت کند.

#### ۷. عوامل اضطراب را شناسایی کرده و از بروز آنها جلوگیری کنید

به روزهایی که کودکان در جدایی مشکل دارد توجه کنید. اگر همیشه وقایع خاصی موجب ریزش اشک کودکان می شود به آنها توجه کنید. اطمینان حاصل کنید که با عجله و بی توجه به سراغ خدا حافظی از او نمی روید.

اگر فرزند شما همیشه زودتر از دو دوستانش به مهد می رسد و سخت تر از شما جدا می شود، به او کمک کنید که یکی از کودکان را که به دنبال همبازی می گردد تشخیص بدهد، و با خوشحالی به سمت او خواهد رفت. یا اینکه او را طولانی تر در آغوش بکشید و با او درباره کارهای جالبی که قرار است عصر انجام دهید صحبت کنید.

جدایی در روزهای شنبه، یعنی پس از تعطیلات آخر هفته برای اغلب کودکان بسیار دشوارتر است. ممکن است لازم باشد در این روز زمان و احساسات بیشتری را قبل از خدا حافظی از او به خرج دهید، مثلاً او را بیشتر در آغوش بکشید.

همچنین اگر بتوانید ۴۵ دقیقه زودتر او را از مهد بردارید، عکس العمل او در هنگام خدا حافظی بسیار متفاوت است. حتی اگر نیم ساعت زودتر باشد، او بسیار راحت تر جدا شده و خدا حافظی می کند.

## ۸. با مربی کودکان هماهنگ باشید

در انتقال کودک از خانه به مهد شما باید همه چیز را به گونه ای تنظیم کنید که مربی بتواند کودک را به درستی از شما تحویل بگیرد. اطمینان حاصل کنید که شما و مربی هماهنگ با یکدیگر عمل می کنید.

اگر کودکان درگیر اضطراب جدایی است، از مربی او کمک بخواهید. انجام طرح یا برنامه‌ای که هر دو با آن موافق هستید، آسان‌تر از آن چیزی است که شما دوست دارید خودتان انجام بدهید. اگر موفق شدید با اضطراب جدایی کودکان مقابله کنید، بهتر است تکنیک‌هایتان را با سایر مادران شاغل در میان بگذارید.

### مدرسه هراسی یا ترس از مدرسه

روانشناسان معتقدند ترس یک حالت هیجانی است نسبت به خطر یا یک محرک مضر که شخص از آن آگاه است. عامل ترس می‌تواند یک شیء باشد، یک انسان یا مسئله و موقعیت مشخص...

ترس غیر منطقی از مدرسه (school phobia) به معنی امتناع از مدرسه رفتن است و یکی از نشانه‌های اضطراب جدایی از والدین، خانه، خانواده یا شرایطی است که به آن دلبسته و وابسته شده ایم.

امتناع از مدرسه رفتن در هر سنی دیده می‌شود، اما معمولاً در ابتدای هر مقطع به صورت واضح تر و عینی تری خود را نشان می‌دهد. تقریباً این مسئله در بین پسرها و دخترها در سنین آغاز مدرسه به طور یکسان دیده می‌شود، اما در سطوح بالاتر با اندکی تفاوت از یکدیگر سبقت می‌گیرند. در خانواده‌هایی که بچه‌ها با فاصله‌های زیاد از یکدیگر متولد می‌شوند شایعتر بوده و همانطور که گفته شد شایع‌ترین دلیل ترس از مدرسه در بین کودکان و در بدو ورود به مدرسه ناشی از اضطراب جدایی از والدین بخصوص مادر است.



معمولاً مادران بچه هایی که دچار اضطراب جدایی هستند شخصیتی افراطی، مضطرب، بیش از اندازه حمایت کننده، مردد، غیرمنطقی، حساس و عاطفی (سمپاتیک) دارند که اضطراب خود را با بیان افکار منفی و اضطراب آلود و نوع عمل خود به بچه‌ها منتقل می‌کنند.

اغلب مادران کودکانی که ترس از مدرسه رفتن دارند، افرادی وسواسی، کم تحمل، نکته سنج و موشکاف هستند که احتمالاً خود یا یکی از نزدیکانشان در کودکی دچار همین مشکل بوده اند. ترس یا امتناع از مدرسه رفتن، بیش از آنکه علت شخصیتی، عاطفی یا... داشته باشد، ناشی از یادگیری است. مادر یا پدری که در ارتباط خود با کودکان مفاهیم و نکته های منفی از محرکها و مکانهایی مثل مدرسه یا درس خواندن می‌دهد، وقتی تجربه های منفی توأم با وحشت و ترس و اضطراب، خود را از دوران تحصیل و مدرسه، تنبیه و توبیخ‌ها به بچه‌ها انتقال می‌دهد و از آنها می‌خواهد مواظب رفتارهایشان باشند، خواه ناخواه، بذر امتناع و ترس از مدرسه را در افکار آنان می‌کارد.

### ترس از مدرسه در مقاطع مختلف

تجربه نشان داده امتناع یا ترس از مدرسه در هر سنی دیده می‌شود. اما علت‌ها و دلایل متفاوتی دارد.

### مقطع ابتدایی

این سن مصادف است با ساخت تصاویری ذهنی از محیط اطراف که توسط نزدیک ترین افراد به فرد انتقال داده می‌شود، کودک ۶ یا ۷ ساله آمادگی بسیار زیادی برای دریافت، ذخیره و

حفظ اطلاعاتی دارد که نزدیکان به خصوص پدر و مادر، خواهر و برادر، در مورد یک شیء، مسئله، مکان یا فرد به او می‌دهند. هر گونه برداشت منفی و انتقال آن به کودک، التهاب، دلواپسی، تشویش، اضطراب و ناراحتی یا آرامش، انگیزه مثبت، تلاش و کوشش، شادمانی و هیجانات مثبت می‌تواند در واکنش کودک به یک مسئله مؤثر باشد.

نقش والدین و اضطراب جدایی: آنچه والدین به صورت احساس، افکار، اعمال و گفتار به فرزندشان انتقال می‌دهند، بخصوص در این سن او را نسبت به حضور یا عدم حضور (مثلاً در مدرسه و کلاس) تهییج می‌کند. ایجاد باورهای غلط نسبت به معلم، ایجاد یأس و یا ناامیدی از آینده، بیان و ابراز تشویش و نگرانی از چگونگی حضور بچه‌ها در مدرسه و... حساسیت منفی و واکنش عاطفی او را در پی خواهد داشت و هر گونه تأکید و تحریک کودک در این شرایط به حضور در مدرسه شدت واکنشها را افزوده و نتیجه منفی به بار می‌آورد.

### مقطع راهنمایی

در این سن اضطراب جدایی جای خود را به امتناع از مدرسه رفتن می‌دهد، در واقع در این مقطع امتناع از مدرسه رفتن مطرح می‌شود نه ترس و آن به دلیل کسب تجربه‌های عینی است از:

- حضور در مدارس ابتدایی، مشاهده رفتارها.

- ارائه اطلاعات واقعی یا غیرواقعی از مقطع تازه، توسط همسالان، افراد خانواده و غیره.

- وابسته شدن و عادت به حضور یک معلم در تمامی دروس.

- تعداد کم دانش آموزان کلاس و ترس از حضور در کلاسهای حجیم یا معلم های مرد (بیشتر برای پسرها).

- عدم آگاهی نسبت به مقطع، قوانین و مقررات مدرسه.

- سختگیری کادر اجرایی و دبیران و در صورتی که از نظر آموزشی ضعیف بوده باشند.

- ترس از ناتوانی و شکست تحصیلی.

این دوره از حساسترین دوران زندگی فرد است. تحولات مربوط به بلوغ، رشد فکری و روانی، تمایل به استقلال طلبی، تغییر در ارزشها و تحولات جسمانی از این سن آغاز می شود. نوجوان در این سن بسیار حساس، زودباور و تأثیرپذیر است. تجربه های قبلی از نحوه رفتار معلم، محیط آموزشی، ناظم و مدیر و روابط با همسالان در چگونگی واکنش او نسبت به محیط تازه مؤثر است.

بی تردید در آغاز هر پایه به طور طبیعی مواجه با نوعی دلشوره اضطراب و نگرانی نوجوانان در برخورد با محیط تازه تحصیلی خواهیم بود. اخلاق و رفتار معلم، طرز تفکر او، سطح فرهنگی، کیفیت و نحوه آموزش دروس، و برخوردش با مسایل و مشکلات بچه ها، روش کلاس داری و تدریس و شیوه های انضباطی او، جاذبه و دافعه اش، تشویق و تنبیه، نظم و ترتیب در دوره ابتدایی و آغاز دوره راهنمایی تأثیر سازنده یا مخرب در افکار و واکنشهای او به محیط تازه دارد.

مقطع متوسطه

این دوره همراه با تغییر در نگرشها، باورها، ارزشها، تغییرات بلوغ و تحول عمیق در لایه های مختلف شخصیت است.

با ورود به مقطع نظری نوجوان دوره وابستگی به والدین، کودکی و مطیع بودن را کنار می گذارد، اما نه به طور کامل. والدین به علت تغییر در ظاهر فیزیکی و سعی در مستقل شدن نوجوان، او را رها می کنند (در واقع به او استقلال می دهند). اما نوجوانانی که تا این سن چه از لحاظ درسی و چه تربیتی تحت تأثیر والدین بخصوص مادران، بودند، ناگهان خود را بدون حامی تنها در محیطی بسیار شلوغ با افرادی سختگیر و (از دید خود) خشن می بیند.

تجربه سخت گیری ها، شکستهای درسی، توییح، بدرفتاری مسئولان مدرسه، تندخویی و خشونت از طرف معلم و... او را نسبت به حضور در محیط مدرسه بیزار می کند. تغییر در حجم، کیفیت و موضوع کتب درسی و افزایش تعداد دروس و ناآشنایی با واحدهای درسی و... در نخستین روزهای حضور در مدرسه او را دچار حالات عصبی و عاطفی می کند، که در نهایت احتمال امتناع از مدرسه رفتن و نهایتاً در صورت برخورد واکنشهای جسمانی مثل سردرد، دل درد، حالات تهوع و بیماریهای ناگهانی از خود نشان می دهد. (این مسئله در تمامی مقاطع دیده می شود.)

## راهکار :

- والدین تجارب افکار و بازخوردهای منفی خود را به کودکان و نوجوانان انتقال ندهند. با تأکید بر مراحل مختلف رشد کودکی و نوجوانی و تغییرات هر مرحله، والدین رفتارهای خود را متناسب با این تغییرات، تغییر دهند.

- در سنین ابتدایی از ترساندن بچه ها، ایجاد رعب و ترس از معلم، تشبیهات (اگر بچه خوبی نباشی میگم معلم تو را در کلاس حبس کند) خودداری کنند.
- خاطرات، یادواره‌ها و تجارب مثبت، شاد و جالب خود با معلم های دوره ابتدایی را با بچه‌ها در میان بگذارند، از معلم‌ها با القاب خوب (با لبخند) یاد کنند. آنها را مهربان و دلسوز بدانند و به بچه‌ها انتقال دهند.
- پیش از آغاز مدرسه آنها را با مسئولین، معلم‌ها و محیط مدرسه آشنا کنند.
- به هیچ وجه به خاطر ضعف در فهم یا انجام تکالیف، تنبیه یا توبیخ نکنند.
- بچه های دیگر را به رخشان نکنند.
- تفریحات آنها را محدود نکنند، و دلیلش را مدرسه رفتن قلمداد نکنند.
- بچه‌ها را در دوره ابتدایی به خود وابسته نکنند.
- سعی کنند روشها را به آنها بیاموزند و بگذارند خودشان با کمک و یاری والدین در حد اعتدال تکالیفشان را انجام دهند.
- برای جلوگیری از انزواطلبی و دوری گزینی سعی کنند از دبیران در منزل استفاده نکنند، آنها را تا می‌توانند در محیط های آموزشی و حضور در جمع قرار دهند.

## فهرست منابع و مآخذ

- ۱ - هوو، پیتر. (۱۳۷۵)، مبانی روانپزشکی کودک. ترجمه نصرت ا... پورافکاری. تبریز. انتشارات دانشگاه علوم پزشکی تبریز.
- ۲ - ذولفقاری مطلق، م. جزایری، ع. خوشابی، ک. مظاهری، م. کریملو، م. (۱۳۸۷)، اثر بخشی درمان مبتنی بر دل بستگی بر کاهش علائم اختلال اضطراب جدایی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران. سال چهاردهم. شماره ۶۲.
- ۳ - ذولفقاری مطلق، م. جزایری، ع. خوشابی، ک. مظاهری، م. کریملو، م. (۱۳۸۶)، مقایسه سبک دل بستگی، ویژگی‌های شخصیتی و خصیصه اضطراب در مادران کودکان دارای اختلال اضطراب جدایی و سالم. فصلنامه خانواده پژوهی. سال سوم. شماره ۱۱.
- ۴ - موسوی، ر. مرادی، ع. مهدوی هرسینی، ا. (۱۳۸۶)، بررسی اثربخشی خانواده درمانی ساختاری در بهبود اختلال اضطراب جدایی. مجله مطالعات روانشناختی. دوره ۳. شماره ۲.

## English Reference

- Mayseless, O., & Scher, A. (۲۰۰۰). Mothers' attachment concerns regarding spouse and infant's temperament as modulators of maternal separation anxiety. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*



در کانال تلگرام کارنیل هر روز انگیزه خود را شارژ کنید 😊

<https://telegram.me/karnil>

 @karnil