

تأثیر باورهای غلط در سلامت روان

برخی خانواده‌ها معتقدند وقتی کودک گریه می‌کند نباید او را در آغوش کشید. بچه به بغل کردن عادت می‌کند و مانع انجام کارهای روزانه مادر می‌شود. متخصصان وجود چنین باورهای غلطی را آسیب‌زننده دانسته و بر این باورند که کودک در سال اول تولد نیاز به توجه بی‌قید و شرط دارد. والدین باید به گریه‌های وی توجه کنند. گریه کردن تنها زبانی است که کودک برای بیان احساس ترس و ناامنی خود دارد، اما آشنا نبودن ما بزرگ‌ترها با زبان کودکان باعث می‌شود گریه کودک را بهانه‌گیری تلقی و نسبت به آن بی‌توجهی کنیم و این به معنای تقویت حس ترس و اضطراب در کودک است. والدین با در آغوش گرفتن، حرف زدن و نوازش کردن به کودک اطمینان می‌دهند ما کنار تو هستیم و در امان هستی. همین جملات ساده برای کودک آرامش‌بخش است. همچنین ضریب هوشی و رشد حسی کودک بسیار تحت تأثیر فعالیت‌های پدر و مادر است. واکنش نشان ندادن کودک به اتفاقات اطراف همانند بزرگسالان به معنای ندیدن و درک نکردن آنها نیست.

روانی یک کودک از همان دوران بارداری نیز بسیار مهم است. اگر مادر در حین بارداری از حمایت کافی برخوردار نباشد و مدام با تنش و افسردگی مواجه باشد، این موضوع علاوه بر ترشح هورمون‌های خطرناک در خون مادر، روی سلامت روان جنین هم تأثیر می‌گذارد زمانی که کودک از دنیای امن درون شکم مادر پا به دنیایی می‌گذارد که امنیت در آن به عوامل متعددی وابسته است، احساس ترس و ناامنی را تجربه می‌کند و با گریه کردن و بیقراری این احساس خود را نشان می‌دهد. اما اغلب ما بزرگ‌ترها این واکنش کودک را ناشی از گرسنگی و نیازهای فیزیکی او می‌دانیم. در صورتی که کودک با شیرخوردن از سینه مادر و تماس بدنی با وی بیشتر به دنبال کسب امنیت و رفع اضطراب است. تماس زیاد بدن کودک و مادر در رشد روانی کودک نقش کارسازی دارد.



کودکی نقطه شروع سلامت روان

در فرهنگ ما توجه و مراقبت از جسم بسیار پررنگ‌تر از روان است. به همین دلیل درباره مراقبت‌های دوران بارداری و بعد از آن آداب و رسوم زیادی وجود دارد، اما در بحث سلامت روان اطلاعات بسیار کم است و توجه چندانی به آن نمی‌شود. در صورتی که میان سلامت جسم و روان ارتباط مهمی وجود دارد.

تماس، امنیت بخش مادر و کودک

آبراهام مازلو یکی از نظریه‌پردازان حوزه مدیریت است که نیازهای انسان را به یک هرم پنج طبقه‌ای تقسیم کرده است و در آن نیاز به امنیت را، بعد از نیازهای اولیه جسمانی مانند آب، غذا و هوا قرار داده است. مازلو امنیت را نیاز به رهایی از وحشت، تأمین جانی و عدم محرومیت از نیازهای اساسی تعریف کرده است. امنیت نیازی است که از زمان تولد تا مرگ در هر انسانی وجود دارد، اما اهمیت آن در دوران کودکی بیشتر است. به گفته متخصصان بسیاری گمان می‌کنند نوزاد اگر در زمان مناسب آب، غذا و گرما دریافت کند، آسیب نمی‌بیند و رشد می‌کند در صورتی که نیازهای



عنوان:

مراقب سلامت روانی

کودکان باشیم

تهیه کننده :

کمیته تخصصی

همایش ارتقاء سلامت.مرداد

ماه ۹۶

شماره: BP4

کانال تلگرامی: T.me/samavat96
آدرس سایت: sma.babackanit.ir

امنیت کودکی کلید مواجهه با ناکامی‌های آینده

با امنیتی که از کودکی دریافت می‌کنیم، یاد می‌گیریم با خطرات، درد و ناکامی‌ها چطور روبه‌رو شویم. اگر اینها را یاد نگیریم، وقتی با درد، مشکل یا ناملایماتی مواجه می‌شویم، خودمان را زود می‌بازیم و به جای تمرکز روی راه‌حل‌ها، دچار تنش و اضطراب می‌شویم. در چنین شرایطی نه تنها مشکل حل نمی‌شود بلکه با انتخاب راه‌های اشتباه، باعث تشدید مشکل می‌شویم. شدت این رفتارها با میزان امنیت یا تنش در کودکی ارتباط دارد.

اهمیت الگوهای فرهنگی در تربیت

متأسفانه اشکالات فرهنگی در تربیت باعث شده از یک روزگی تا ۲۰ سالگی تربیت یکسان داشته باشیم. مثلاً بچه در سال اول نباید ناکامی را تجربه کند، اما در سه سالگی که کودک در حال یادگیری قانون‌پذیری است، باید ناکام شود. این کارها را والدین باید آگاهانه و براساس اصول تربیتی درست انجام بدهند..



بزرگسالی ناامن

بچه در سنین بسیار کم به دو چیز نیاز دارد که تأمین آنها ضامن سلامت جسم و روان افراد در بزرگسالی است. یکی تأمین شدن نیازهای فیزیولوژیک و دیگری داشتن پدر و مادر توانمندی که توانایی عشق ورزی بی قید و شرط و تحسین کودک را دارند.

تحقیقات ثابت کرده‌اند والدینی که به لحاظ حسی، فیزیکی و عاطفی در دسترس بچه‌ها هستند و به آنها توجه می‌کنند، در ایجاد دلبستگی امن در کودک موفق‌تر هستند و باعث می‌شوند فرزندشان در آینده در انتخاب همسر یا شغل پایدار موفق‌تر باشند. چون می‌توانند دلبستگی امنی که با پدر و مادر تجربه کرده‌اند را با هر سوژه انسانی یا غیرانسانی دیگری نیز تجربه کنند.

بچه‌ای که از اول این تجربه را نداشته باشد، این خطر وجود دارد در آینده هم احساس امنیت را با سوژه‌های عاطفی و غیرانسانی مثل شغل، تحصیلات، دوستان و همکاران تجربه نکند.

متخصصان به والدین پیشنهاد می‌کنند با آموزش و تقویت مهارت‌های زندگی در خود همچون راهکارهای مقابله با خشم، کنترل استرس و ... شرایط را برای انتقال امنیت به فرزندان خود بیشتر فراهم کنند و بچه‌هایی با سلامت روان بالاتر تحویل جامعه بدهند