

فصل اول

تعاريف اوليه

اولین کاری که لازم است انجام دهیم این است که تفاوت بین واژه‌ها را بدانیم. ما حالات ناراحتی، خوشحالی، دلشوره و هیجان‌زدگی را می‌شناسیم، اما سه واژه نگرانی، استرس و اضطراب در میان عامه مردم گاه با هم اشتباه گرفته می‌شود. پس بهتر دانستیم در ابتدا تفاوت و شباهت‌هایی را شرح دهیم که بین این سه نام‌گذاری وجود دارد تا بتوانیم با انتخاب نام درست، حالات کودکمان را بشناسیم و بر اساس آن به دنبال راه‌حل مسئله باشیم.

نگرانی چیست؟

تعریفی که برای این واژه توسط «بورکووک»، «رابینسون»، «پروزینسکی» و «دی پی» عنوان گردیده است: «زنجیره‌ای از افکار، تصاویر دارای بار عاطفی منفی و نسبتاً غیرقابل‌کنترلی است که منجر به تلاش‌هایی در جهت حل ذهنی مسائل می‌شود، مسائلی که باوجود نامشخص بودن پیامدهای آن، احتمال یک یا چند پیامد منفی در آن‌ها وجود دارد. بر این اساس، نگرانی ارتباط نزدیکی با فرآیند ترس دارد».

نگرانی طبیعی خوب است، چون باعث پیشگیری می‌شود؛ مثل نگرانی از ترمز ناگهانی یا تصادف. این نگرانی ما را موظف می‌کند فرزندمان را روی صندلی عقب اتومبیل و حتی در صندلی مخصوص کودک بنشانیم. نگرانی از اینکه کودک نوپای ما چیزی در دهانش نبرد، باعث می‌شود ما خرده‌ریزها را در دسترس او قرار ندهیم؛ اما اگر نگرانی‌ها دنباله‌دار باشند و تبدیل به استرس یا اضطراب شوند، آن وقت آن قدرها هم خوب به نظر نمی‌رسد.

اضطراب چیست؟

اضطراب را حالتی از آشفتگی و پریشانی می‌دانند که منشأ درونی دارد و تا جایی که آسیبی به شخص وارد نکند، بد نیست؛ اما هر چیزی زمانی که از حد اعتدال خارج شود دیگر جایز نیست. اضطراب معمولاً واکنشی است به خطری که فکر می‌کنیم به زودی رخ می‌دهد و فرد برای مقابله با آن حالت دفاعی به خود می‌گیرد. اضطراب به حالت درونی و غیرواقعی گفته می‌شود که شاید هرگز رخ ندهد، اما به دلیل تصور آن در ذهن و درون خود منتظر آن هستیم و به اشتباه آن را ترس می‌نامیم؛ مثلاً می‌گوییم: «می‌ترسم در امتحان قبول نشوم». این جمله حاصل نگرانی از موضوعی است که هنوز اتفاق نیفتاده و حالتی در درون ماست؛ اما ترس حالتی بیرونی و واقعی دارد؛ مثل ترس گنجشک کوچکی که لب پنجره نشسته و به محض آنکه شما پنجره را باز می‌کنید، پر می‌کشد و می‌رود. بارها و بارها این اتفاق تکرار می‌شود، چون حیوانات پیش‌نگری راجع به آینده ندارند، پس مضطرب نمی‌شوند و استرس نمی‌گیرند.

استرس چیست؟

همان‌طور که درد هم می‌تواند منشأ درونی داشته باشد و هم بر اثر اصابت جسم خارجی به بدن به وجود آید، استرس نیز به حالتی گفته می‌شود که در اثر

هر عامل یا فشار بیرونی یا درونی سیستم بدن دچار تغییرات شود. حالا ممکن است فرد بتواند به راحتی خود را با این تغییر تطبیق دهد که تا اینجای کار مشکلی نیست؛ چراکه استرس هم مانند سایر حالات غم، شادی، ناراحتی و ... حالتی است که نمی‌توان جلوی آن را گرفت، اما زمانی که استرس بر فرد غلبه کند و فعالیت‌های عادی‌اش مختل شود به نحوی که عملکرد وی تحت تأثیر قرار بگیرد و این حالت ادامه‌دار باشد، در این صورت باید منشأ آن را شناسایی و برای رفع آن اقدام کرد.

معمولاً در کودکان بنا به موقعیت‌های مختلف این حالت رخ می‌دهد که به‌طور طبیعی حدوداً بین هفت تا ده روز زمان صرف می‌شود تا کودک بتواند خود را با شرایط وفق دهد؛ اما اگر این زمان طولانی‌تر از حد معمول گردید و کودک در رفتار اجتماعی، یادگیری و ارتباط خود با خانواده دچار مشکل شد، والدین هوشیار باید به دنبال حل مسئله باشند.

فرا تراز مطالعه

حالا که با تعاریف نگرانی، استرس و اضطراب آشنا شدید فکر می‌کنید رفتار کودک شما به کدام یک از این تعاریف نزدیک‌تر است؟
می‌دانید چه مدتی است که مملای ذهن کودک‌تان را درگیر کرده و موجب بروز نگرانی، استرس یا اضطراب در او شده است؟