

رهایی از استرس

راهنمایی برای کاهش استرس در کودکان

مایکلین ماندی

تصویرگر

آر. دبلیو. آلی

مترجم

برزو سریزدی

www.saberinbooks.ir

سخنی با والدین و مربیان

بزرگ‌ترها معمولاً فکر می‌کنند همه چیز برای بچه‌ها حاضر و آماده است. در مقایسه با زندگی پرمشغله و برنامه‌های فشرده‌ی ما، زندگی بچه‌ها، سرشار از آرامش مطلق به نظر می‌رسد، اما درحقیقت کودکان امروزی آن قدری که ما فکر می‌کنیم یا دلمان می‌خواهد روزگار ساده و آرامی ندارند.

بخشی از استرسی که کودکان تجربه می‌کنند، حاکی از روند طبیعی رشد است. آن‌ها هر روز با اتفاقات تازه‌ای مواجه می‌شوند و از ایشان انتظار می‌رود وظایف و اطلاعات جدید را به‌خوبی مدیریت کنند. توجه داشته باشید درصد بالایی از رخدادهای زندگی کودک، یا برای او کاملاً تازه است یا به‌ندرت پیش می‌آید و همین باعث ایجاد اضطراب می‌شود. درهرحال، کودک مانند بزرگسالان تجربه و آموخته‌ی قبلی برای رویارویی با این اتفاقات را ندارد.

بخش دیگری از استرس کودکان امروزی مربوط به مسائل فرهنگی است. در جامعه و زندگی اجتماعی، ما فشار زیادی به کودک وارد می‌کنیم تا او را در مسیری قرار دهیم که تصور می‌کنیم به نفع اوست. ما نمی‌خواهیم فرزندمان از هیچ کلاس ورزشی، اردوی آموزشی یا رویداد فرهنگی عقب بماند. ما باور داریم پیش از آنکه کودک بتواند نسبت به خودش حس خوبی داشته باشد، باید در تمام زمینه‌ها بهترین باشد. اما واقعیت این است کودک برای آنکه زندگی شاد، سالم و موفقی داشته باشد، لازم نیست در همه‌ی درس‌ها نمره‌ی عالی بگیرد، قهرمان ورزشی بشود، نقش اول تئاتر مدرسه را بگیرد، یا مرتب‌ترین اتاق را در میان دوستانش داشته باشد.

یکی از روش‌های کم کردن استرس کودکان، این است که آن‌ها را به دیدن جنبه‌های مثبت زندگی‌شان تشویق کنیم و از تلاش‌ها و موفقیت‌های آن‌ها خوشحال شویم؛ حتی اگر بسیار کوچک باشند. بزرگ‌ترها می‌توانند به کودکان کمک کنند در هر کاری که انجام می‌دهند، آرزوی پیشرفت و بهتر شدن را در ذهن‌شان پرورش دهند. البته این کشش و آرزو باید با علم به این موضوع باشد که حتی اگر نتوانند آن کار را بی‌عیب و نقص انجام بدهند، دنیا به آخر نمی‌رسد.

بچه‌ها همیشه کلمات مناسبی برای بیان تنش و اضطراب پیدا نمی‌کنند. آن‌ها حتی زمانی که نشانه‌های استرس به‌خوبی در حالات و رفتارشان مشخص است، نمی‌دانند که بیان این حس، می‌تواند حالشان را بهتر کند. امیدواریم این کتاب به شما کمک کند کودکی را که تحت فشار است بهتر درک کنید و به او روش‌های سالم و خلاقانه‌ای برای کاستن و مدیریت کردن استرس بیاموزید.



استرس چیست؟

استرس، احساس «زیرفشار بودن» از نظر فکری و ذهنی است. وقتی که یک قابل‌مۀ آب روی اجاق می‌جوشد، قابلمه از فشار آبِ درحال جوشیدن می‌لرزد و صدای به‌هم خوردن درپوش آن را می‌شنویم. هم بزرگسال‌ها و هم بچه‌ها ممکن است این حس «فشار درونی» را تجربه کنند.

استرس معمولاً زمانی ایجاد می‌شود که چندین اتفاق باهم رخ بدهند - مثلاً چیزهای بسیاری در یک زمان عوض شوند... یا صداهای زیاد و مختلفی باهم به گوش برسد... یا دعوا و بحث پیش بیاید... یا کارهای انجام‌نشده و تکالیف زیادی باقی مانده باشد.

استرس حتی زمانی هم که چیزی کم باشد، به سراغ ما می‌آید - مثل وقتی که برای درس خواندن یا تمرین کردن فرصت کمی داریم... یا خوب استراحت نکرده‌ایم... یا بقیه فکر می‌کنند سن ما خیلی کمتر از آن است که بتوانیم کاری را انجام دهیم.

