

## اشاره

امروزه، خانواده بر چه گروهی اطلاق می‌شود؟ خانواده‌های امروزی به لحاظ اندازه، شکل، الگو و ساختار با گذشته فرق کرده‌اند. مادران و پدران دو شغله و خانواده تک‌سرپرست، بدسرپرست، خانواده‌های طلاق، تحت فشار و آزار، از جمله این مواردند. مطمئناً کودکان متأثر از این تغییرات هستند. برای کاهش استرس و اضطراب کودک و خانواده‌ها چه کنیم؟ این مقاله خوانندگان را بیشتر به مراقبت از کودکان و ارتباط بیشتر با آنها می‌داند.

## کلیدواژه‌ها: خانواده، استرس، بهداشت روانی.

کودک و دوره کودکی دستخوش تغییرات زیادی شده است. گذشت زمانی که اکثر کودکان به خانه می‌رسیدند و مادر را در آشپزخانه می‌دیدند و با لیوان شیر، شیرینی، بیسکویت خانگی و نان و پنیر و دیگر خوراکی‌های خانگی از آنها استقبال می‌شد.

کودکان امروز زمان زیادی را در مراکز مراقبت، محیط‌های آموزشی، مهدهای کودک و کودکان‌ها و شیرخوارگاه‌ها می‌گذرانند. والدین و بزرگترها و دیگر اعضای خانواده اغلب چنان مشغول کار و سرگرم امور بیرون از خانه هستند که گاه نمی‌توانند توجه اصولی به فرزندان خردسالشان داشته باشند.

این اشتغال می‌تواند جنبه‌های مختلف و عوارض متفاوتی را برای کودکان دربرداشته باشد. براساس آمار CDF در سال ۲۰۰۰، دو سوم مادران کودکان کمتر از ۶ سال به کار بیرون از خانه مشغولند که پیچیدگی‌هایی را برای خانواده‌های سراسر دنیا پدید آورده است. برای زنان، نقش‌هایی چندگانه، مثل مراقبت از فرزندان و مدیریت خانه، خانواده و کار بیرون از خانه تنش و خستگی‌هایی را به دنبال دارد. در این میان ذهن هر دو والدین را حداقل سه مسئله اصلی به خود مشغول نگه می‌دارد:

۱. نگرانی برای پیدا کردن مراکز مراقبت خوب، کیفی و سازنده
  ۲. تقلا برای پیدا کردن «زمان کیفی» به منظور بودن در کنار کودکان و ایجاد پیوستگی در خانواده
  ۳. تحمیل بار اقتصادی و اجتماعی ناشی از وضعیت نوین نظام‌های خانوادگی
- بنابراین، بسیاری از تجارب استرس‌زا در کودکان خردسال ناشی از خانواده و تغییرات در آن است. طلاق، ازدواج مجدد، انتقال به خانه جدید، تولد کودک جدید، کاهش سطح ارتباطات خانوادگی و دیدار فامیل از این جمله‌اند. در عین حال در ایجاد استرس دلایلی وجود دارد که کمتر بحرانی هستند و از اتفاقات، حوادث و رخداد‌های روزمره زندگی نشأت می‌گیرند:
- به کودکان گفته می‌شود که چه کارهایی را حتماً باید انجام دهند و کدام را نباید دنبال کنند

- با چه کسی دوست شوند، با چه کسانی بازی نکنند.
- بیرون از خانه نروند و در کوچه بیشتر مراقب خود باشند.
- تلویزیون نگاه کنند و یا چه برنامه‌هایی مال آنها نیست و ساعات خواب و بیداری‌شان کنترل می‌شود.
- تغییر در برنامه روزانه و تغییر مربی و کارکنان را در مهد و کودکانستان تجربه می‌کنند
- نمی‌توانند زیب لباس خود را بپوشند و یا قطعات پازل را بهم وصل کنند.
- و در خانه تنها می‌مانند...

والدینی که به کودکان به هر دلیلی کم توجه می‌کنند و یا زمان لازم را برای صحبت کردن، قصه‌گفتن، خندیدن، بیرون رفتن و بودن با یکدیگر صرف نمی‌کنند؛ والدینی که استانداردهای سخت و ویژه‌ای را برای پیشبرد تحصیلی و شایستگی‌های ورزشی و رقابت‌های دیگر فرزندان‌شان در این سال‌ها برقرار می‌کنند؛ والدینی که استانداردهایی

## والدینی که به کودکان به

## هر دلیلی کم توجه می‌کنند

## و یا زمان لازم را برای صحبت

## کردن، قصه‌گفتن، خندیدن،

## بیرون رفتن و بودن با یکدیگر

## صرف نمی‌کنند، استرس را در

## فرزندانشان افزایش می‌دهند

## دکتر مرجان گودرزی



رشد آموزش پیش‌دبستانی  
دوره سوم، شماره ۳  
بهار ۱۳۹۱

را فراتر از حد توان و انتظار کودکان خردسال خود برقرار می‌کنند و براساس خواسته‌ها و آرزوهای شخصی و سلیقه خود، آن‌ها را به سوی هدف‌های زودرس سوق می‌دهند و والدینی که جدول برنامه و کلاس‌های خارج از زمان مدرسه را با عجله برای کودکانشان ترتیب می‌دهند، می‌توانند استرس را در فرزندانشان افزایش دهند. استرس حتی می‌تواند ناشی از اوقات خوش نیز باشد. تعطیلات، مرخصی‌ها، اوقات آخر هفته، ورود کودک جدید، نظم و ساختار زیاد برای ترتیب‌دادن یک مهمانی خانوادگی و ایجاد محرکات زیاد برای کودک از این جمله‌اند.

کودکان به راه‌های مختلفی به این استرس‌ها پاسخ می‌دهند، از جمله مشکلات خواب (کاپوس‌های شبانه و یا حتی راه‌روی در خواب)، افسردگی، برگشت‌پذیری به رفتارهای کودکانه سال‌های قبل، اظهار درد و ناراحتی‌های مبهم، بیش‌فعالی، مشکلات غذا خوردن، واکنش و تحریک‌پذیری زیاد و حتی مشکلات پزشکی و فیزیکی و روانی دیگر مثل سردرد، دل‌درد، خونریزی معده و...

استرس‌ها و تنش‌ها بخش طبیعی زندگی کنونی هستند و حدی از آن‌ها از عوامل رشد کودک به‌شمار می‌آیند اما باید به وسیله بزرگترها، در خانه، فامیل و مراکز مراقبتی و آموزشی مورد توجه قرار گیرد و مدیریت و مهار شوند. **برازلتون و گرین اسپان** در سال ۲۰۰۰ در پاسخ به تنش‌ها و استرس‌های کودکان و خانواده‌های امروز، هفت نیاز اصولی و غیرقابل‌گذشت کودکان را مطرح کرده‌اند که توجه به آن‌ها را لازم می‌دانند:

۱. نیاز به برقراری روابط با کودک و همراهی او در مراقبت‌های جاری، سرگرمی، تفریح و گردش و امور بیرون از خانه؛
۲. نیاز به حمایت فیزیکی، ایمنی و نظم‌دهی در زندگی؛
۳. نیاز به کسب تجارب متناسب با تفاوت‌های فردی کودکان؛
۴. نیاز به تجارب متناسب با رشد کودکان؛
۵. نیاز به برقراری محدودیت‌های صحیح و منطقی و انتظارات اصولی؛
۶. نیاز به جامعه حمایتی، پایدار و تداوم فرهنگی؛
۷. نیاز به آینده‌نگری و برنامه‌ریزی برای کودکان.

**و اما می‌توانیم** با در نظر گرفتن این هفت نیاز و تحقق آن‌ها در خانه، خانواده و مراکز آموزشی و شیوه‌های فرزندپروری مناسب، به کاهش استرس‌های غیرلازم، بهداشت روانی و اجتماعی خانواده و کودکان کمک‌های شایان توجهی کنیم

**پی‌نوشت**

1. 1. Brazelton, Green Span

