

اضطراب کودک در زمان رفتن به مهد را چگونه رفع کنیم؟

یک روانشناس بالینی گفت: برای عادت دادن فرزندان به محیط جدید باید صبور باشید.

به گزارش سایت خبری پرسون، ندا هوشیار اظهار کرد: رفتن به یک موقعیت جدید که در آن فرد آشنایی حضور ندارد حتی برای بزرگسالان هم می‌تواند اضطراب‌زا باشد.

وی تصریح کرد: با رعایت چندین نکته به کودک زمان بدهید تا با شرایط جدید کنار بیاید و آن را بپذیرد، برای عادت دادن فرزندان به محیط جدید باید صبور باشید.

عضو سازمان نظام روانشناسی خاطرنشان کرد: بهتر است در روزهای ابتدایی مادر به‌عنوان پایگاه اصلی تأمین امنیت فرزند، شخصاً کودک را به مهد ببرد و شخصاً او را برگرداند.

هوشیار اضافه کرد: در صورتی که کودک به هیچ‌وجه نمی‌تواند تنها ماندن در مهد رو تحمل کند می‌توانید روزهای اول حضور داشته باشید؛ اما به مرور باید زمان حضورتان را کم و کمتر کنید و در نهایت به صفر برسانید.

وی بیان کرد: حضور در روزهای اولیه صرفاً به معنای بودن شما در محل بوده و به معنای چسبیدن کودک به شما نیست.

این روانشناس ادامه داد: هدیه‌ای برای کودکان در نظر بگیرید و به او بگویید هنگامی که برگشتید تا او را به منزل ببرید یا زمانی که کلاسش تمام شد هدیه را به او می‌دهید.

هوشیار عنوان کرد: به این ترتیب کودک مطمئن می‌شود که شما بازخواهید گشت. این هدیه می‌تواند یک بستنی، کتاب، کارتون و یا حتی رفتن به پارک باشد. چیزی که در اینجا اهمیت دارد فراموش نکردن قولی است که به او داده‌اید.

وی اظهار کرد: زمان بازگشت خود را با توجه به ادراک کودک به او توضیح بدهید چرا که کودکان درک درستی از زمان ندارند. برای مثال می‌توانید به او بگویید بعد از اینکه نهار خود را خورد شما باز خواهید گشت.

عضو سازمان نظام روانشناسی تصریح کرد: اگر قرار است که شما برای آوردن فرزندان از مدرسه به منزل به دنبال او بروید حتماً خودتان این کار را انجام داده و اگر شرایط فراهم نبود و قرار شد که شخص دیگری این کار را انجام دهد حتماً به کودک اطلاع دهید.

هوشیار خاطرنشان کرد: اطمینان حاصل کنید که مربی با کودک شما ارتباط عاطفی خوبی برقرار کرده باشد این امر می‌تواند به کودک کمک کند که محیط جدید و افراد جدید را سریع‌تر بپذیرد.

وی اضافه کرد: کودک باید دوست و همبازی از بین بچه‌ها برای خودش پیدا بکند این مسئله هم در تطبیق با محیط مؤثر است.

این روانشناس بالینی بیان کرد: می‌توانید به کودک اجازه بدهید اسباب‌بازی محبوبش را که به آن علاقه دارد با خودش به مهد ببرد و این امر می‌تواند برای کودک آرامش‌بخش باشد.

هوشیار ادامه داد: وقتی فرزند خود را به مهد بردید و خواستید از او جدا شوید مراسم خداحافظی را طولانی نکرده، هنگام ترک کودک را ببوسید، او را نوازش کرده و با خوش‌رویی از او خداحافظی کنید.

وی با بیان اینکه هرگز بدون اطلاع کودک خود را ترک نکنید، افزود: بدترین روش برای جدا کردن کودک از خود، باج دادن به او است.

عضو سازمان نظام روانشناسی عنوان کرد: در صورتی که با استفاده از راهکارهای ارائه شده مسئله رفع نشد حتماً لازم است که به یک روانشناس کودک مراجعه کنید.

منبع: ایسنا