



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



اضطراب جدایی؛ از علت تا راهکار



ارائه دهنده:

فاطمه فهندژسعدی

ارشد روان شناسی

آنچه در این کارگاه خواهیم گفت

❖ تعریف اضطراب و بیان تفاوت آن با استرس و ترس

❖ علایم و نشانه های اضطراب جدایی در کودکان

❖ دلایل و سبب شناسی

❖ ارائه راهکارهای عملی، تکنیکها و بازی ها جهت کاهش اضطراب جدایی

سوال:

تفاوت ترس، استرس و اضطراب
چیست؟



ترس:

واکنش طبیعی بدن، نسبت به یک تهدید، محرک یا خطر واقعی و بیرونی با منشا مشخص در محیط اطراف

استرس:

احساس ما نسبت به یک اتفاق واقعی که قراره در آینده بیفتد مثل امتحان فردا، مسابقه ورزشی (هیجانی که علت آن را میدانیم)

اضطراب:

احساس نگرانی که فرد را گوش به زنگ می کند در پاسخ به تهدیدی نامعلوم، درونی و مبهم (بر خلاف ترس و استرس دلیل مشخص ندارد و واقعیت بیرونی هم ممکنه نداشته باشد و اصلا اتفاق نیفتد)

سوال:

اضطراب و ترس و استرس در همه انسانها وجود دارد و قابل حذف نیست اما کی این اضطراب تبدیل میشود به یک اختلال و دیگر بهنجار محسوب نمیشود؟



نشانه‌ها که نشان می‌دهد اضطراب غیر طبیعی است:

- ❖ متناسب سن کودک نباشد
- ❖ شدت، مدت، فراوانی
- ❖ مشکلات جدی ایجاد کرده و عملکرد طبیعی کودک مختل شده
- ❖ علی‌رغم اطمینان دادن مادر و مربی، کودک بازهم مضطرب است
- ❖ رفتارهای آسیب‌رسان*
- ❖ اضطراب کودک با شرایط و موقعیت همخوانی ندارد



تشخیص "اختلال اضطراب جدایی"

❖ از اینکه بدون شما بخوابد یا از خانه دور باشد خودداری میکند

❖ نگران است که اتفاق بدی برای والدینش بیفتد

❖ نگران است که اتفاق بدی برای خودش بیفتد طوری که دیگر نتواند شما رو ببیند

❖ هنگام رفتن به مهد کودک دچار اضطراب میشود(مهد کودک نمی رود یا اگر میرود انجا بیقرار است)

❖ کابوسهایی با موضوع جدا شدن و از دست دادن، می بیند

اگر سه تا از این پنج نشانه را بچه **همیشه** یا **اغلب اوقات** دارد به احتمال یقین کودک اختلال اضطراب جدایی دارد



سوال:

علت ایجاد اضطراب در کودکان چیست؟



به طور کلی سه عامل در اضطراب کودکان نقش دارد:

۱ - خلق و خو (وراثت)

۲ - رویدادهای خاص زندگی

۳ - تجارب اولیه با والدین

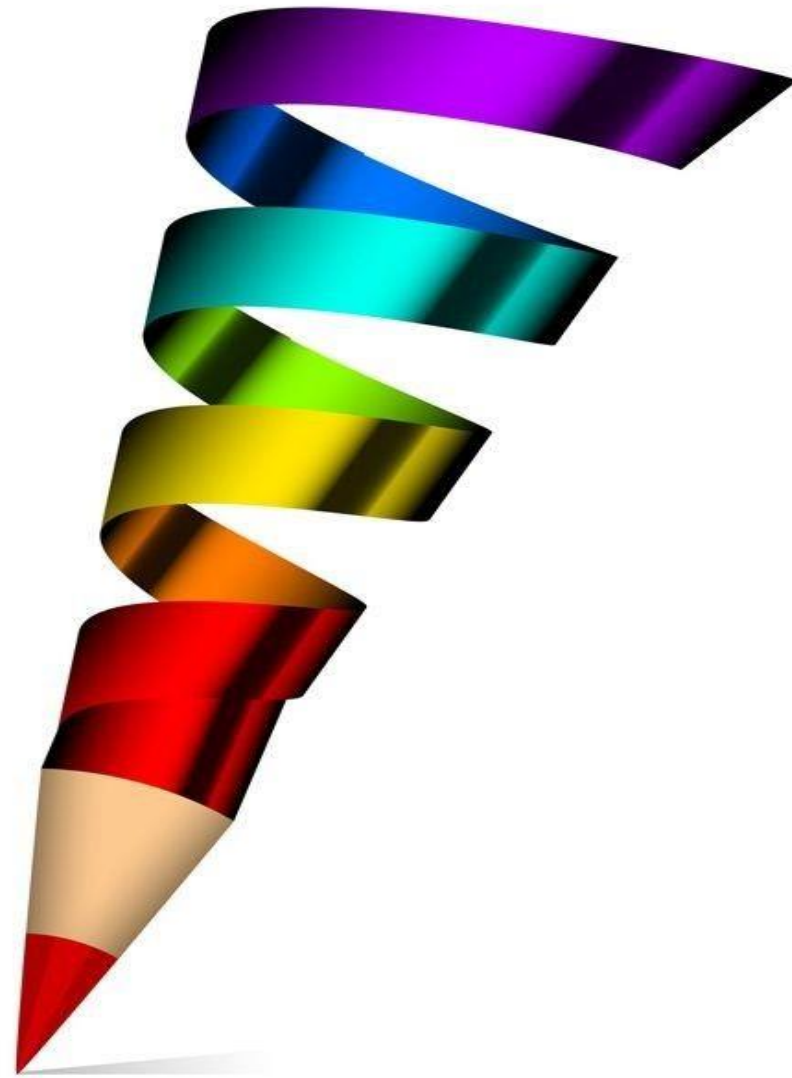
توضیح:

کدام گروه هستید؟!!!



- ❖ وراثت و خلق و خو
 - ❖ استرس های رشدی
 - ❖ نفع ثانویه اضطراب (برای کودک یا والد)*
 - ❖ کنترل گری زیاد (بیش حمایتگر)
 - ❖ والدین سهل گیر (کودک سالار)
 - ❖ والدین اضطرابی
 - ❖ والدین انتقاد کننده و طرد کننده
 - ❖ تعارض بین والدین در شیوه های تربیت
 - ❖ محیط خانواده پرتنش
 - ❖ بی ثبات بودن نگهدارنده کودک و بی ثباتی در فرایند تربیت
- نکته:** (تفاوت ترس از مدرسه و اضطراب جدایی)*





5 گام مداخله در اضطراب جدایی

1 رابطه خود را با کودک بهبود بخشیده و ثبات در تربیت ایجاد کنید

2 توانایی شناسایی و کنترل احساسات را در کودک بالا ببرید

3 لیستی از راهکارهای مقابله ایی و کنترل اضطراب را برای کودک تهیه کنید

4 تدریجی و گام به گام کودک را با اضطرابش رو به رو کنید

5 تقویت و تحسین را برای تثبیت مهارت کودک ادامه دهید

گام اول:

رابطه خود را با کودک بهبود بخشیده و ثبات در تربیت ایجاد کنید

- ▶ بازی کردن با کودک
- ▶ رفتارهای مثبت را تحسین کنید کلامی یا غیر کلامی (قانون 5 به 1)
- ▶ ثبات در رفتار و برنامه روزانه*
- ▶ جدایی و تنها بودن را مدیریت کنید، از قبل به کودک بگویید و هنگام جدا بودن پل ارتباطی به کودک بدهید (کارهای شگفتانه)
- ▶ همیشه به او اطمینان بدهید که مراقبش هستید حتی در شرایط سخت

پیشنهاد بازی:

- ▶ با لگو یا خمیر بازی پل درست کنید و جزیره شما یک طرف و جزیره کودک آن طرف پل باشد ← اگر میخوای بیایی تو سرزمین من، اینجا همدیگه رو می بینیم (مفهوم الحاق و وصل شدن دارد)
- ▶ داستانهایی با محتوای جدا شدن و ملحق شدن بگوئید
- ▶ بازی های پیدا و پنهان و قایم موشک
- ▶ بازی نقشه گنج

گام دوم:

توانایی شناسایی و کنترل احساسات را در کودک بالا ببرید

➤ احساسات کودک رو نامگذاری کنید

(خودآگاهی هیجانی: شناخت نام هر احساس،

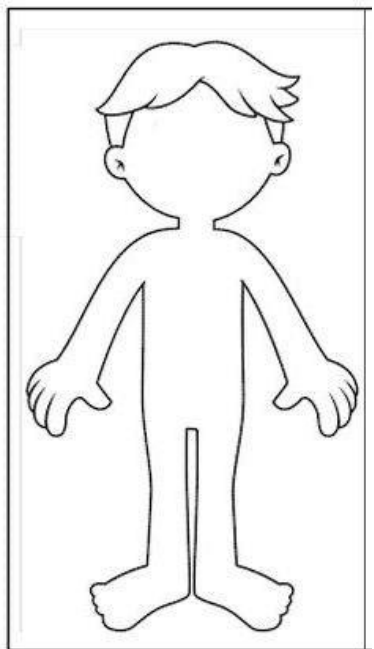
آشنا شدن با نشانه احساس در بدن

آشنا شدن با علت ها و موقعیت های ایجاد کننده آن احساس)

➤ توجه کودک را به احساسات دیگران جلب کنید

➤ به دنبال پاسخ همدلانه با کودک باشید

➤ به او بگویید این احساسات عادی است

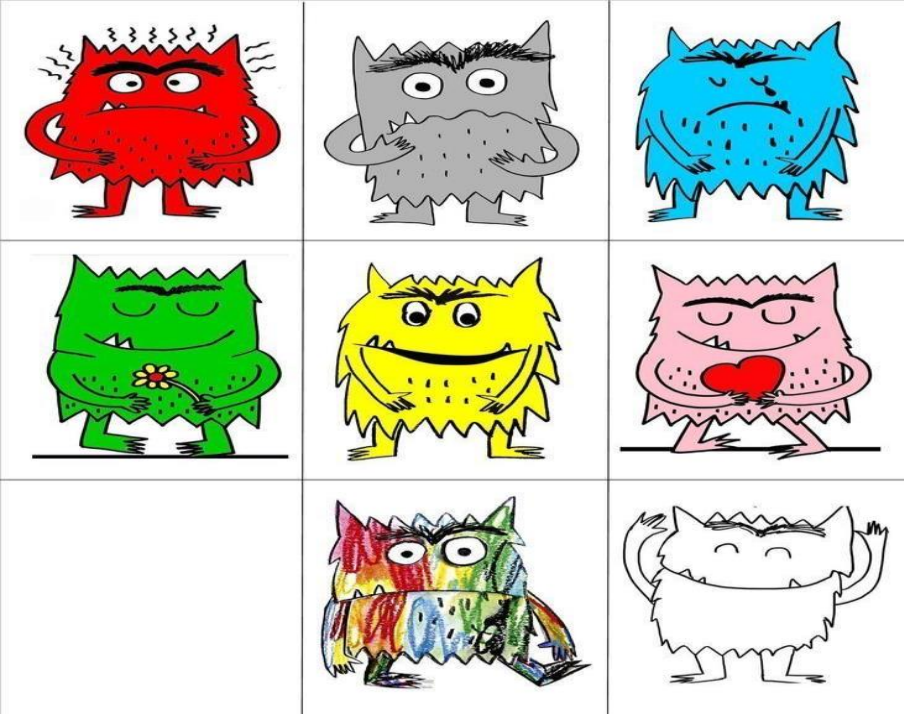




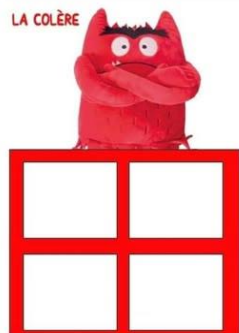
پیشنهادها و بازی ها:

- ▶ خودتان الگوی مناسبی باشید، احساساتتون رو در حضور کودک بیان کنید و راهکارها رو بیان کنید و اجرا کنید***کلیپ**
- انگشتان خود را رنگ کنید و برای هرکدام یک اسم بگذارید
- قلمک احساسات
- داستان درمورد احساسات و سوال از کودک "اگر جای او بودی چه احساسی داشتی؟"
- بعد از دیدن انیمیشن احساس هرکدام از شخصیت های کارتون را به طور جداگانه از کودک بپرسید

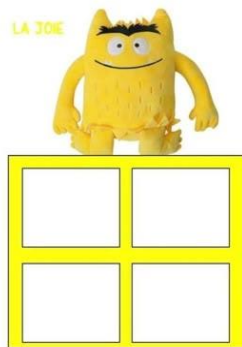
*با این کارها توانایی **شناسایی و کنترل احساس** را در کودک بالا ببرید*



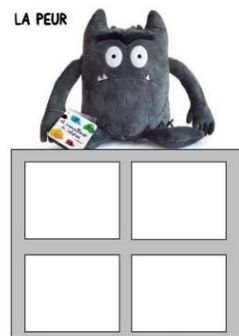
LA COLÈRE



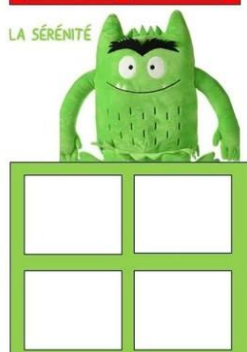
LA JOIE



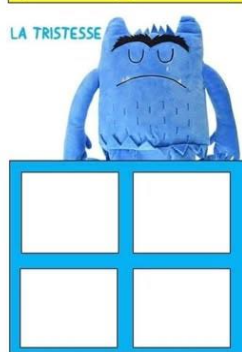
LA PEUR



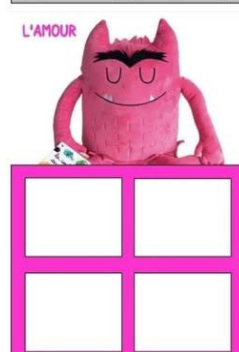
LA SÉRÉNITÉ



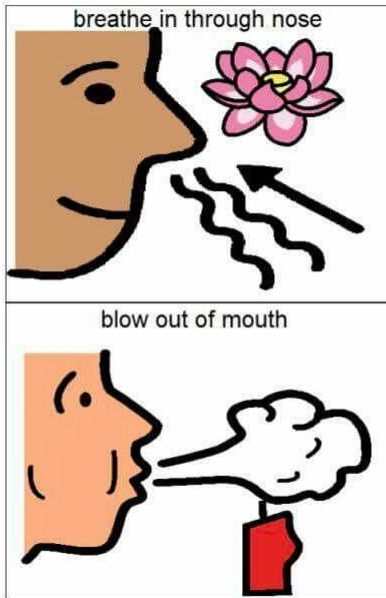
LA TRISTESSE



L'AMOUR



لیستی از راهکارهای مقابله ایی برای کودک تهیه کنید

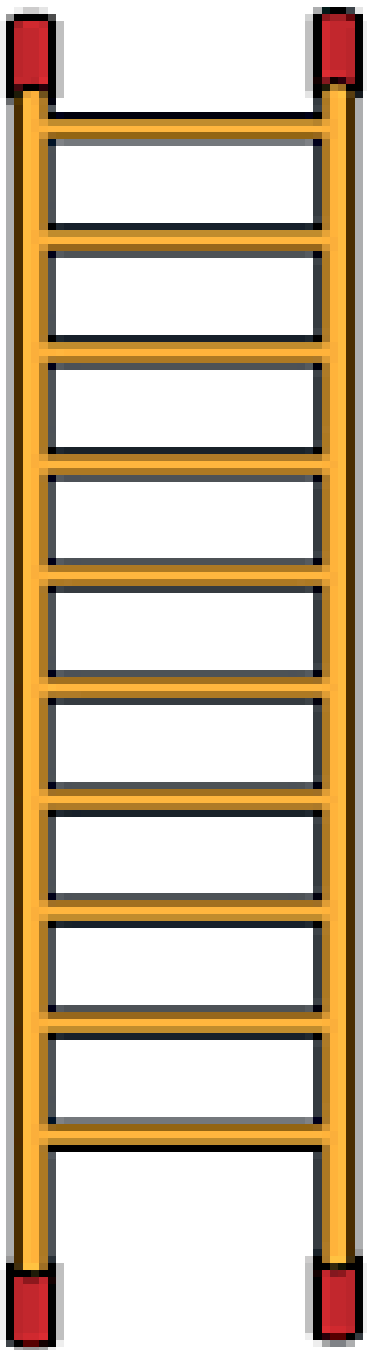


پیشنهادهای بازی ها:

- بازی تنفسی (بادکنک شو.....گل بو کن، شمع فوت کن)
- بازی ریلکسیشن (لاک پشت_بازی ماکارونی)
- تصویرسازی ذهنی (پرواز با گل قاصدک)
- نقاشی کشیدن، اسلایم بازی، مچاله کردن کاغذ، شن بازی
- توانمندی ها و ویژگی های مثبت فرزندتون رو نقاشی کنید و به دیوار بزنید
- خودگویی مثبت
- آموزش راهبردهای مقابله ایی به کودک در **زمان آرامش** و تمرین آنها
- وقتی کودک راهکارها را به کار میگیرد ، تحسینش کنید

تدریجی و گام به گام کودک را با اضطرابش رو به رو کنید

- جدا شدن از کودک را ابتدا از خانه شروع کنید
- نردبان طراحی کنید و برای طراحی آن از کودک کمک بگیرید و برنامه هر پله را توضیح دهید
- پایان اجرای هر پله، ستاره به کودک بدهید و این کار را جذاب کنید
- کودک را همزمان با چند اضطراب رو به رو نکنید
- به کودک در خانه مسئولیت هایی بدهید که بتواند انجام دهد
- در زمان نگرانی به کودک بگویید:
- "اینو تونستی حل کنی، از پس اونم برمیایی بیا با هم حلش کنیم"
- یادتان باشد اضطراب جدایی برگشت هم دارد



مادر به کودک می گوید که میرم خانه و بر میگردم=10

کودک در کلاس است و مادر طبقه بالا نشسته کودک هر زمانی خواست به او سر میزند=9

مادر در راهرو است کودک در کلاس، کودک نمی تواند مادر را ببیند تا پایان فعالیت کلاسی=8

کودک در کلاس و مادر در راهرو است. کودک به مادر سر میزند در کلاس بسته است=7

بچه در کلاس هست و مادر بیرون و در کلاس باز هست و بچه مادر رو می بیند=6

مادر کنار در می نشیند=5

دو یا سه ساعت از روز رو مادر در کلاس می ماند=4

با مادر میرم کودکان و یکساعت همراه مادر در کلاس می ماند هست=3

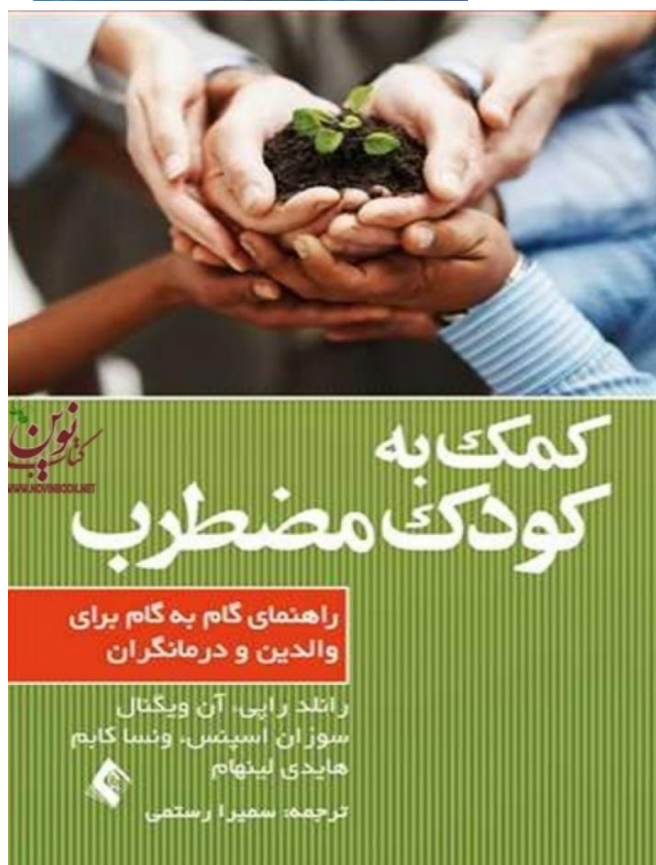
با مادر میرم کودکان یه کم بازی میکنم یه کم هم تو کودکان می مونم=2

با مادر میرم مهد و اونجا بازی می کنه برمیگرده خونه=1

تقویت و تحسین را برای تثبیت مهارت کودک، ادامه دهید

- ▶ رو به رو شدن با اضطراب برای کودک سخت است و گاهی کودک احساس خستگی و ناتوانی می کند به او دلگرمی دهید و **همدلی** کنید و **صبور** باشید
"همینکه داری تلاش می کنی خیلی خوبه- بهت افتخار میکنم وقتی تلاشت رو میبینم"
- ▶ به کودک در خانه مسئولیت هایی بدهید که بتواند انجام دهد تا اعتماد به نفسش بالا برود
- ▶ بازی گفتگو با عروسک:
امروز عروسکت خیلی ناراحته/نگرانه چون از مامانش دور شده..... به اون چی می گی که ناراحتیش بر طرف بشه؟ همین ها رو موقع ناراحتی به خودت بگو

معرفی کتاب:



سپاس از همراهی

