

به اشتراک بگذاریم...

راهکارهای عمومی برای مدیریت خانگی اضطراب

General Home Management Strategies for Anxiety www.heretohelp.bc.ca

از اطمینان خاطر دادن بیش از حد اجتناب کنید: در برابر تمایلی که برای اطمینان خاطر دادن بیش از حد وجود دارد مقاومت کنید و به جای آن کودک خود را ترغیب کنید که از راهکارهای خود برای مواجهه با ترس و اضطراب استفاده کند (از قبیل تنفس آرام و به چالش کشیدن افکار هراس‌آور).
تمجید کردن: فراموش نکنید که از کودک خود به خاطر تلاش‌هایش تمجید کنید. به یاد داشته باشید که مواجهه با ترس امری آسان نیست.

چهار گام برای یادگیری درباره اضطراب

• گام اول: یاد گرفتن درباره اضطراب

این گام اول بسیار مهم است و به کودکان و نوجوانان کمک می‌کند تا این مطلب را درک کنند که زمانی که دچار اضطراب می‌شوند چه اتفاقی در حال روی دادن است.

آن‌ها باید چه چیزهایی درباره اضطراب بدانند:

اضطراب امری عادی است. هر کس در دوره‌ای از زندگی، اضطراب را تجربه می‌کند. به عنوان مثال اینکه قبل از امتحان و یا زمان سوار شدن به ترن هوایی اضطراب داشته باشید امری طبیعی است.

اضطراب و نگرانی خاصیتی تطبیقی دارد و ما را قادر می‌سازد که برای خطر واقعی آماده باشیم (از قبیل بیرون آمدن خرسی از درون درختان) و یا این که بهترین عملکرد خود را داشته باشیم (مثلاً به ما کمک می‌کند که برای یک امتحان یا بازی بزرگ آماده شویم). زمانی که ما دچار اضطراب می‌شویم ساز و کار واکنشی موسوم به «نبرد کن-فرار کن-ثابت بایست» در وجود ما فعال می‌شود و از این طریق بدن ما برای دفاع از خود آماده می‌شود (مثلاً قلب ما با بالا بردن ضربان خود، خون بیشتری

شما به عنوان پدر یا مادر می‌توانید به کودک و یا نوجوان خود کمک کنید تکنیک‌هایی را برای مدیریت اضطراب و اضطراب خود یاد بگیرد. با اینکه همواره توصیه می‌شود از کمک متخصصان به ویژه در موارد جدی، بهره بگیریم ولی این کمک در برخی موارد در دسترس قرار ندارد. حتی با اینکه شما تصمیم می‌گیرید در مدیریت اضطراب و اضطراب کودک خود از کمک دیگران بهره بگیرید ولی با این حال خود شما نیز می‌توانید نقشی کلیدی در کمک به کودک‌تان ایفا کنید.

در حالیکه انواع مختلفی از مشکلات مربوط به اضطراب و اضطراب وجود دارد و برای کمک به کودکان جهت مقابله با انواع مختلف ترس نیز راهکارهای خاصی در دسترس است، ولی برخی راهکارهای عمومی وجود دارد که می‌تواند به همه کودکانی که از مشکلات مربوط به اضطراب و اضطراب رنج می‌برند کمک کند.

نکات مفید

گوش کردن: مطمئن شوید که برای گوش دادن به افکار و احساسات کودک خود وقت می‌گذارید. صرف اینکه کودک شما احساس کند کسی به حرف‌های وی گوش می‌دهد کمک زیادی به او می‌کند.

عادی سازی کردن: مهم است که کودک خود این مسئله را یاد دهید که وی تنها نیست و کودکان زیادی هستند که این مشکل را دارند.

آموزش دادن: به کودک خود یاد دهید که اضطراب امری عادی، بی‌ضرر و موقت است.

الگوسازی کنید: برای مقابله با ترس و حمایت از کودک خود و تشویق وی، الگویی بسازید. با آموزش و حمایت، به کودک خود انگیزه دهید. ولی مواظب باشید کودک خود را بیش از حد و یا خیلی سریع به جلو نرانید. بگذارید کودک‌تان با سرعت و گام‌های خود جلو برود.

Translation and resources section provided by: _____

- » <https://www.anxietybc.com/parenting/realistic-thinking-teens>
- » <https://www.anxietybc.com/parenting/healthy-thinking-younger-children> مراجعه کنید.

کودکان کم سن و سال شاید در شناسایی این که دقیقا از چه چیزی ترس دارند سختی داشته باشند ولی با این حال ارائه برخی جملات که آن‌ها در زمان احساس ترس و اضطراب، با خود تکرار کنند به آن‌ها کمک زیادی خواهد کرد. به عنوان نمونه این جمله که «همیشه اینگونه نخواهد ماند و پایان خواهد یافت.»

• گام چهارم: رویارویی با ترسها

آخرین گام در مسیر کمک به کودک یا نوجوان تان برای مقابله با اضطراب، این است که به وی کمک کنید با ترس‌های خود روبرو شود. اگر کودک شما به خاطر ترس از رفتن به برخی مکان‌ها و وارد شدن به برخی شرایط خودداری کرده است باید وی به تدریج وارد شدن به این مکان‌ها و شرایط را شروع کند. با این حال راحت‌تر این خواهد بود که کودک شما با جاهایی شروع کند که زیاد هم ترسناک نیست و در نهایت خود را به جایی برساند که می‌تواند با شرایط دارای اضطراب و نگرانی فراوان روبرو شود. با همکاری کودک خود فهرستی از موقعیت‌ها و مکان‌ها را تهیه کنید از قبیل تنها رفتن به برخی مکان‌ها، وارد شدن به یک فروشگاه شلوغ و یا اتوبوس سوار شدن. بعد از تهیه این فهرست، آن‌ها را به ترتیب از کم‌ترس‌ترین به ترسناک‌ترین برای او منظم کنید. از موقعیت‌هایی که اضطراب کمتری ایجاد می‌کنند شروع کنید و کودک خود را تشویق کنید وارد این موقعیت شود و در آنجا باقی بماند تا زمانی که احساس می‌کند این ترس و اضطراب وی در حال کاهش یافتن است. زمانی که کودک شما توانست بدون تجربه ترس و اضطراب فراوان، وارد آن موقعیت شود، می‌توانید به مورد بعدی در فهرست خود بروید.

برای اطلاعات بیشتر در این زمینه به صفحه «کمک به کودک برای رو به رو شدن با ترس‌ها از طریق قرار گرفتن در معرض آن‌ها» از طریق لینک <https://www.anxietybc.com/parenting/helping-your-child-face-fears> مراجعه کنید.

توصیه‌هایی مفید برای والدین

- **استرس را کاهش دهید:** استرس و تنش بیش از حد در خانه از قبیل جر و بحث، دعوا، تکالیف و فعالیت‌های زیاد و غیره می‌تواند اثری منفی روی کودک شما داشته باشد. به دنبال راه‌هایی برای کاهش استرس باشید. به عنوان مثال هر روز حتی برای چند دقیقه هم که شده یک کاری را به منظور تفریح انجام دهید مثلا یک داستان بخوانید، پیاده روی کنید، یک برنامه تلویزیونی محبوب را کنار هم ببینید و یا به موسیقی گوش دهید. همچنین به اختلافاتی که میان اعضای خانواده ایجاد میشود رسیدگی کنید و نشست‌هایی خانوادگی را برای بحث درباره مشکلات تشکیل دهید. والدین همچنین باید مراقب باشند که در حضور کودکان، برای بیان ناراحتی و عصبانیت خود جرو بحث نکنند و صدای خود را بالا نبرند.

- **ایجاد عادت کنید:** برای وعده‌های غذایی، انجام تکالیف، زمان سکوت و آرامش و خواب زمان‌هایی را تعیین کنید و آن‌ها را به اموری عادی تبدیل کنید. به کودک خود کمک کنید عاداتی خاص برای خوابیدن داشته باشد که می‌تواند شامل دوش گرفتن و یا خواندن یک داستان و غیره باشد. این امر می‌تواند به کودکان کمک کند روش‌های بهتری برای کنترل اضطراب خود ابداع کند.

- **همکاری با هم:** این نکته اهمیت دارد که شما و همسران با همکاری هم به کودکان کمک کنید بر اضطراب و نگرانی‌اش غلبه کند. اگر پدر و مادر با هم هماهنگ نباشند، شرایط برای کودک سردرگم کننده می‌شود. سعی کنید درباره روش‌های مدیریت اضطراب کودک خود با هم توافق داشته باشید (مثلا هر دو درباره اطمینان خاطر دادن یا عمل به قرار دادن برخی محدودیت‌ها از قبیل ممانعت از خوابیدن کودک در اتاق خواب پدر و مادر، با هم توافق کنید) و در زمینه تشویق کودک نیز با هم هماهنگی داشته باشید.

را به ماهیچه‌ها پمپاژ می‌کند تا ما برای فرار کردن یا دفع خطر انرژی داشته باشیم.) بدون این امر ما زنده نخواهیم ماند. اضطراب زمانی به یک مشکل تبدیل میشود که بدن ما در نبود خطر واقعی نیز واکنش نشان می‌دهد. ما می‌توانیم اضطراب را به عنوان سیستم هشدار آتش سوزی در ساختمان در نظر بگیریم. ما دوست نداریم باطری‌های سیستم هشدار آتش سوزی را خارج کنیم زیرا این احتمال وجود دارد که یک آتش سوزی واقعی رخ دهد ولی باید این سیستم را طوری تنظیم کنیم که بی دلیل و زمانی که ما در حال کباب درست کردن و یا تست کردن نان هستیم، فعال نشود.

برای اطلاعات بیشتر می‌توانید به صفحه مربوط به «با کودک خود درباره اضطراب صحبت کنید» با این لینک <https://www.anxietybc.com/parenting/talking-your-child-or-teen-about-anxiety> مراجعه نمایید.

• گام دوم: یادگیری آرام بودن

دومین گام این است که به کودک یا نوجوان خود یاد دهیم حفظ آرامش را یاد بگیرد. دو راهکار در این میان بسیار مفید است: تنفس آرام و نیز ریلکس کردن ماهیچه‌ها.

۱. **تنفس آرام:** این روشی است که کودک شما می‌تواند با استفاده از آن خود را سریعاً آرام کند. شما می‌توانید به وی توضیح دهید که زمانی که نگران و مضطرب هستیم، تنفس ما تندتر می‌شود. این امر می‌تواند باعث سرگیجه و سردرگمی ما شود و همین امر اضطراب را بیشتر می‌کند. تنفس آرام یعنی این که نفس‌های عمیق و کوتاهی بکشیم. کودک خود را تشویق کنید از طریق بینی نفس بکشد و سپس بعد از اندکی مکث، از طریق دهان بازدم کند و قبل از تنفس مجدد، چند ثانیه صبر کند. برای کودکان کم سن و سال این تصور را ایجاد کنید که در زمان تنفس، حبابهای بزرگی ایجاد می‌شود که به تدریج بالا رفته و پرواز می‌کنند. اطمینان حاصل کنید که تنفس کودک شما آرام و کند باشد.

برای اطلاعات بیشتر به صفحه «چگونه تنفس آرام را به کودک خود یاد دهید» از طریق لینک <https://www.anxietybc.com/parenting/how-teach-your-child-calm-breathing> مراجعه کنید.

۲. **ریلکس کردن ماهیچه‌ها:** راهکار مفید دیگری که به کودک شما کمک می‌کند این است که بدن خود را ریلکس کند. کودک شما باید ماهیچه‌های خود را ابتدا منقبض و سپس ریلکس کند. می‌توانید به کودک خود یاد دهید که تصور کند همانند یک عروسک پارچه‌ای است که می‌تواند یکباره کل بدن خود را شل کند.

برای اطلاعات بیشتر به صفحه «نحوه انجام ریلکسیشن ماهیچه» از طریق لینک <https://www.anxietybc.com/parenting/how-do-progressive-muscle-relaxation> مراجعه کنید.

• گام سوم: به چالش کشیدن افکار ترسناک

گام سوم به صورت ویژه نوجوانان و یا کودکان سن بالاتر را هدف قرار می‌دهد. زمانی که ما اضطراب داریم، جهان را بسیار خطرناک و تهدیدکننده می‌بینیم. این نوع تفکر می‌تواند به شدت منفی و غیرواقعبینانه باشد. یک روش کمک به کودکان برای مدیریت کردن اضطراب این است که به وی یاد دهید روش اندیشیدن واقع‌گرایانه را با اندیشیدن مبتنی بر اضطراب یا نگرانی جایگزین کند. این امر شامل این است که به کودک خود یاد دهید امور را به شکلی واضح و شفاف ببیند و بیش از حد روی جنبه‌های منفی و یا بد متمرکز نشود. این راهکار برای کودکان و نوجوانان سن بالاتر مفید است زیرا درک برخی از این مفاهیم برای کودکان کن سن دشوار است. به یاد داشته باشید که یاد گرفتن شیوه تفکر واقع‌گرایانه در هر سنی دشوار است، پس به کودک خود زمان و فرصت دهید تا این مهارت‌ها را یاد بگیرد و تمرین کند. برای اطلاعات بیشتر در این زمینه به صفحه‌های «تفکر واقع‌گرایانه برای نوجوانان» و «تفکر سالم برای کودکان کم سن و سال» از طریق لینک‌های:

• **تبعاتی در نظر بگیرید:** با اینکه کودک شما احتمالاً مشکلاتی در زمینه اضطراب داشته باشد ولی این امر نباید چراغ سبزی برای رفتار نامناسب وی شود. مهم است که برای کودک خود انتظارات و محدودیت‌هایی تعیین کنید و به پیامدهای رفتار نادرست نیز پایبند باشید (مثلاً برای انجام ندادن وظایف محوله، حق تماشای تلویزیون را از وی بگیرید)، برای رفتار نامناسب، محدودیت‌ها و پیامدهایی قرار دهید و این مطلب را از قبل در شرایطی آرام، با اعضای خانواده به بحث بگذارید. کودکان شادتر خواهند بود که بدانند قوانین چیست و پیامدهای زیرپا گذاشتن آن‌ها نیز چه خواهد بود. حتماً هم زمانی که کودک شما به این انتظارات پایبند می‌ماند وی را تشویق کنید و از وی تمجید به عمل آورید.

• **حمایتگر باشید:** به یاد داشته باشید که برای کودکان شما رویارو شدن با ترس‌هایشان دشوار است به همین سبب به آن‌ها نخبیدید و یا ترس‌هایشان را کوچک جلوه دهید (به عنوان مثال نگویید که «بی منطق نباشد» و یا «احمقانه است»). بلکه بگذارید کودکان بدانند که این که ما از چیزی ترس داشته باشیم امری عادی است و همه از یک چیزی می‌ترسند. به وی بیاموزید که می‌تواند بر ترس‌های خود غلبه کند. زمانی که کودک شما ناراحت است با وی صحبت کنید و به حرف‌های وی گوش دهید و بگذارید این پیام را دریابد که صحبت کردن درباره احساس‌ها کار خوبی است. بگذارید کودکان بدانند که شما وی را درک می‌کنید و به او کمک کنید راه‌هایی را برای غلبه بر موقعیت‌های ناراحت کننده پیدا کند (به عنوان مثال به وی بگویید می‌دانم که از رفتن به آنجا ترس داری ولی تو در حال کار روی غلبه بر ترس دور شدن از خانه هستی. ما چگونه می‌توانیم این کار را برای تو راحت‌تر کنیم؟) بهتر است برای رویارویی با شرایط دنیا اندکی هم حس طنز داشته باشیم. ما همگی از پیدا کردن جنبه طنزآموز و خندیدن به اشتباهات زندگی لذت می‌بریم.

• **تشویق به مستقل بودن:** با اینکه والدین به ویژه زمانی که کودکان در حال عصبانیت و ترس هستند اغوا می‌شوند که کارهای آن‌ها را برایشان انجام دهند ولی بهتر است به کودکان اجازه دهیم کارهای خود را خودشان انجام دهند. وگر نه آن‌ها چگونه مهارت‌ها و توانایی‌های مواجهه با زندگی را یاد خواهند گرفت؟ کودک خود را تشویق کنید تا کارهایش را خودش انجام دهد، خطرپذیر باشد و برخی کارها را به تنهایی بکند مثل تمیز کردن اتاق و یا چیدن میز. می‌توانید از کودک خود بخواهید با فکر و اندیشه خود راه‌هایی را برای رویارویی با مسائل و مشکلات و شرایط دشوار بیابد (مثلاً چگونه جر و بحثی را که در مدرسه با یکی از دوستانش داشته مدیریت کند و یا اینکه برای جبران تکالیف انجام نداده مدرسه، کاری انجام دهد). تشویق کودک به استقلال به این معنی نیست که شما از وی حمایت نمی‌کنید، بلکه به این معنی است که شما نباید همه کارهای کودک را برای او انجام دهید و یا در اختیار خود بگیرید.

• **اجتناب از اطمینان خاطر دادن بیش از حد:** سخت است در شرایطی که کودک شما ترسیده و یا مضطرب است به وی اطمینان خاطر دهید ولی اطمینان خاطر دادن‌های مستمر نیز باعث می‌شود کودک شما نتواند از عهده رویارویی با مشکلات خود برآید. به کودک یاد دهید سوالات خود را بپرسد. این الگو را به کودک خود بیاموزید که شما در مشکلات و چالش‌ها چگونه می‌اندیشید و از این طریق به او بیاموزید که این مهارت‌ها را کسب کند.

• **اعتماد به نفس وی را بسازید:** این مطلب اهمیت دارد که از کودک‌تان به سبب موفقیت‌های‌اش در مواجهه با ترس‌ها تمجید کنید. کودک خود را وارد فعالیت‌هایی کنید که به وی کمک می‌کند احساس غرور کند. فعالیت‌هایی را پیدا کنید که این حس را که او برخی کارها را خوب انجام می‌دهد تقویت کند از قبیل ورزش، موسیقی و هنر و از این طریق حس غرور و تعلق خاطر در وی ایجاد کنید. شما می‌توانید برخی از وظایف خانه را به کودکان محول کنید و وی را مسئول چیزی در خانه قرار دهید از قبیل بیرون بردن سگ برای پیاده روی.

• **انتظارات واقع‌گرایانه:** این نکته اهمیت دارد که برای کودک خود انتظاراتی را تعریف کنید و به او کمک کنید تا به این انتظارات جامعه عمل بپوشاند ولی در هر حال باید بدانید که کودکی که مضطرب و نگران است در انجام دادن امور دارای مشکلاتی خواهد بود و باید به وی اجازه دهید با گام و سرعت خاص خود جلو برود.

به کودک خود کمک کنید اهداف تعیین شده را به گام‌ها و مراحل کوچکتر تبدیل کند که دستیابی به آن‌ها آسان‌تر باشد. مهم است که کودک شما قدم‌هایی رو به جلو بردارد حتی اگر این قدم‌ها کوچک هستند. تلاش کنید فشار، اصرار و سرعت بیش از حد به کار نبرید و به وی اجازه دهید با سرعت خاص خود جلو برود.

• **واکنش‌ها:** با اینکه درک کردن و نگران بودن شما برای کودک، اهمیت زیادی دارد ولی دچار واکنش بیش از حد نشوید و نگذارید این اضطراب با فریب دادن شما، شما را به این سمت ببرد که تصور کنید انجام کاری برای کودک شما بسیار دشوار و یا غیر ممکن است. مثلاً فکر نکنید که تنهایی خوابیدن برای کودک شما بسیار سخت است. امور و مسائل را در دورنمای ذهن خود داشته باشید. بلکه انجام این کار با چالش همراه است ولی به هر حال انجام دادنی است. برخی مواقع نیز ما به سختی می‌توانیم این مسئله را درک کنیم که چرا کودک ما نگران است و یا اینکه چرا انجام دادن کاری برای وی دشوار است. اگر ما این مسئله را نپذیریم که کودک ما از اضطراب رنج می‌برد، در این حالت وی ممکن است تلاش کند که این مشکل را مخفی کند (و یا اینکه به تنهایی تحمل کند) و یا اینکه جلب توجه ما علایم و نشانه‌های آن را تشدید بخشد.

• **مدیریت واکنش‌ها:** سر و کله زدن با یک کودک دچار اضطراب کار سختی است. اطمینان یابید که واکنش‌های خود را می‌توانید مدیریت کنید. برای خودتان کارهایی انجام دهید (تماس با پرستار بچه، دوش آب گرم گرفتن، خواندن کتاب زمانی که بچه‌ها خوابند، صحبت با یک دوست درباره احساسات‌تان، پیاده‌روی کردن و یا هر کار دیگری که باعث می‌شود روحیه مثبتی داشته باشید). این اصول مهم را به یاد داشته باشید که شما باید خوب بخورید، خوب بخوابید و ورزش کنید. این اجازه را به خودتان بدهید که وقت آزاد داشته باشید. اگر شما مراقبت خودتان نباشید نمی‌توانید به کودک خود نیز کمکی بکنید. مراقب باشید که اضطراب‌ها و ترس‌های‌تان را به کودک منتقل نکنید. تلاش کنید واکنشی بی طرفانه درباره شرایط داشته باشید و اجازه دهید کودک‌تان بدانند که تحقیق و کنکاش درباره چیزها امری طبیعی و عادی است.

• **ریسک‌پذیر باشید:** کودکان مبتلا به اضطراب برای اینکه اعتماد به نفس خود را بسازند و مهارت‌های لازم را برای رویارویی با زندگی کسب کنند نیاز به این دارند که چیزهای جدید را بررسی کنند و ریسک بپذیرند. کودک خود را تشویق کنید تجربه‌های جدید بکند مثلاً به یک جا زنگ بزند، با یکی از هم‌کلاسی‌های ناآشنا صحبت کند و یا اینکه از فروشنده در مغازه سئوالی بپرسد. به یاد داشته باشید که می‌توانید با امتحان کردن چیزهای جدید رفتار شجاعانه را الگوسازی کنید.

• **از کناره‌گیری اجتناب کنید:** کودکان مضطرب تمایل دارند از چیزهایی که باعث اضطراب آن‌ها می‌شود اجتناب کنند. با اینکه اجتناب از این کارها در کوتاه مدت باعث کاهش فشار روانی می‌شود ولی در درازمدت باعث می‌شود ترس و واکنش بزرگتر شود و در آینده انجام دادن امور را سخت‌تر می‌کند. نگذارید کودک‌تان از انجام کارها اجتناب کند. وی را تشویق کنید کارهای جدید انجام دهد و گام‌های کوچکی به سمت رویارویی با ترس‌هایش بردارد.

عاداتی سالم برای خانه

کودکان و نوجوانان مضطرب دوست دارند در زندگی خود حس کنترل داشته باشند. آن‌ها نمی‌توانند با شیوه زندگی نامنظم و لحظه‌ای و بی‌برنامه، کنار آیند. آن‌ها احساس آرامش بیشتری می‌کنند اگر:

- زندگی قابل پیش‌بینی باشد
- بدانند چه انتظاری از آن‌ها می‌رود
- بدانند که چه پیامدهایی وجود خواهد داشت

اعمال محدودیت و ایجاد عادات روتین‌وار دو روشی است که زندگی را برای افراد خانواده قابل پیش‌بینی‌تر می‌کند.

اعمال محدودیت کار دشواری برای والدین است به ویژه زمانی که کودک یا نوجوان

- وظایف را به قسمت‌های کوچک‌تر تقسیم کنید
 - زمان و مکان مشخصی برای کار تعیین کنید
 - تمجید و تشویق را برای هر مرحله‌ای که به خوبی انجام شده باشد در نظر بگیرید
- اغلب دشوارترین بخش کار شروع آن است به همین سبب دانستن این مطلب که بعد از انجام کار، می‌توان برنامه تلویزیونی را تماشا کرد و یا با رایانه کار کرد می‌تواند امیدوار کننده باشد.

اگر کودک شما درباره یک پروژه یا پروژۀ در پیش رو اضطراب دارد شما می‌توانید با استفاده از فرم موسوم به «بالا رفتن از نردبان ترس‌هایم» از طریق این لینک https://www.anxietybc.com/sites/default/files/Climbing_my_Fear_Ladder.pdf، این هدف را به صورت گام‌های ساده تر تقسیم‌بندی کنید. اهدافی که مناسبت این فعالیت است عبارتند از فعالیت‌هایی که نیازمند آماده‌سازی و یا اجرا هستند از قبیل امتحان، ارائه شفاهی، رسییتال، مصاحبه شغلی و غیره.

تشویق به فعالیت بدنی. برای کودکان و نوجوانان مضطرب، تمرین بدنی می‌تواند به کاهش استراس و افزایش راحتی کمک کند. آن‌ها اغلب احساس خستگی می‌کنند زیرا که همیشه درگیر اضطراب‌هایشان هستند و تمایلی به تمرین و فعالیت بدنی ندارند. تمرین بدنی باعث بهبود انرژی شده و به کاهش اضطراب کمک می‌کند. سعی کنید به جای اینکه این کار را به یک امر کسالت‌آور تبدیل کنید، یک کار مفرح را در کنار هم انجام دهید. مشارکت در یک برنامه فعالیت بدنی ضمن ترغیب به نظم و ترتیب شخصی، قدرت رهبری و نیز فرصت تعامل با دیگران را نیز فراهم می‌کند. همه خانواده را درگیر این امر کنید.

غذا و تغذیه. هیچ‌کس زمانی که گرسنه و یا خسته باشد نمی‌تواند به خوبی با مسائل مواجه شود. کودکان نگران و مضطرب اغلب فراموش می‌کنند که غذا بخورند، احساس گرسنگی نمی‌کنند و یا اینکه معده‌هایی به شدت حساس دارند. آن‌ها به ندرت یک وعده غذایی بزرگ را به صورت کامل می‌خورند. اینکه کودک شما اسنک بخورد تا زمانی که این اسنک‌ها شامل گروه‌های غذایی اصلی در طول روز باشد مشکلی ندارد. سعی کنید اسنک‌های مغذی را ارائه کنید و به جای چیپس و نوشابه، میوه‌ها و سبزیجات تازه و لبنیات کم چرب در یخچال و یا آشپزخانه قرار دهید. تا حد ممکن، زمان غذا خوردن را به زمانی برای دور هم آمدن خانواده و گروهی غذا خوردن تبدیل کنید.

و در نهایت الگوی خوبی برای ایفای نقش باشید. یکی از اولین گام‌های ایجاد محیطی مثبت و قابل پیش‌بینی این است که به عادات روزانه خود و شیوه‌هایی که برای مواجهه با اضطراب خود دارید توجه کنید. از ابزارها و روش‌های خوب برای مواجهه با اضطراب‌هایتان استفاده کنید و نمونه‌های مناسبی را که دارید با کودک خود در میان بگذارید. هر چه باشد شما بیشترین نفوذ را روی کودکان خود دارید.

دچار اضطراب و ناراحتی است و یا اینکه به لحاظ روانی به هم ریخته باشد. اگر محدودیت‌ها به خوبی تعریف و اجرایی شود، به همه کمک خواهد کرد احساس امنیت بیشتری کنند و رفتار کودکان و نوجوانان نیز از این طریق بهبود خواهد یافت. اینکه افراد بزرگسال مسئول امور باشند می‌تواند مایه دلگرمی باشد!

عادات و ایجاد آن می‌تواند به کاهش اضطراب کمک کند. با این حال اضطراب همواره تمایل دارد عادات را کنار بزند. شما باید نهایت تلاش خود را بکنید تا با ایجاد عاداتی برای خانواده، زندگی را برای کودک خود قابل پیش‌بینی‌تر کنید. از طریق آماده کردن اولیه کودک خود به او کمک کنید با این عادات و روتین‌های جدید سازگار شود. از کودک بخواهید به تعریف و تعیین یک عادت جدید کمک کند و این مسئله را به تدریج وارد خانه کنید.

عادت زمان خوابیدن نیز شامل این امر می‌شود. عادت زمان خواب شامل انجام کارهایی خاص با نظم خاص و در زمانی خاص قبل از رفتن به رختخواب است. این امر به کودک شما کمک می‌کند به تدریج آرامش خود را حفظ کند و به آن عادت کند. معمولاً بهتر است این عادات خواب بین پانزده تا سی دقیقه طول بکشد. با این حال، فعالیت‌های محرک باید یک ساعت قبل از رفتن به رختخواب به تدریج کاهش یابد (مثل خاموش کردن بازی‌های رایانه‌ای).

برخی فعالیت‌هایی که می‌توانید وارد عادات روتین وار خود کنید شامل موارد زیر است:

- شیر گرم یا اسنک
 - دوش آب گرم
 - اجازه دهید کودک‌تان لباس خوابی را که می‌خواهد بپوشد
 - خواندن یا تعریف کردن یک داستان
 - برای کودکی کم سن می‌توانید روی او را با پتو بپوشانید و عروسک خرسی و یا هر چیز دیگری که به وی احساس امنیت می‌دهد را در کنار وی قرار دهید.
- برای کودکان و نوجوانان با سن بیشتر می‌توانید موارد زیر را نیز در نظر بگیرید:

- اختصاص دادن زمانی برای گفتگوی رو در رو در روز
- گوش کردن به موسیقی آرام
- خواندن مجلات در کنار یکدیگر
- تمرین روش‌های ریلکسیشن از قبیل ریلکس کردن ماهیچه‌ای

مهم است که به کودک خود اجازه ندهید که به خوابیدن در اتاق خواب شما عادت کند. این عادت می‌شود که از بین بردن آن سخت خواهد شد.

برای تکالیف خانه و پروژه‌ها زمان بندی کنید. این امر باید بخشی دائمی از برنامه شما باشد زیرا کودکان مضطرب معمولاً تمایل دارند کارها را به تعویق اندازند. کودکان دچار اضطراب معمولاً زود در انجام وظایف محوله احساس سرخوردگی می‌کنند. به همین دلیل موارد زیر می‌تواند کمک کننده باشد:



This info sheet was written originally in English by the Canadian Mental Health Association's BC Division. Permission has been given for the info sheet to be translated by the trusted agencies listed on page 1; the quality of the translation is the sole responsibility of these listed agencies. The references for this fact sheet come from reputable government or academic sources and research studies. The English fact sheet was produced for HeretoHelp and the BC Partners for Mental Health and Addictions Information. The BC Partners are funded by the Provincial Health Services Authority. For more information, visit: www.heretohelp.bc.ca