



آیا استرس‌های روزمره می‌توانند آینده‌ی ذهنی و هیجانی کودکان ما را شکل دهند؟

آنچه شما روایت کرده‌اید

روایت ۱: پریا در آستانه‌ی امتحان دچار دل‌درد می‌شود.

پریا، دانش‌آموز پایه پنجم دختری پرنرژی و درس‌خوان است. چند روز پیش از امتحانات، هر صبح با دل‌درد از خواب بیدار می‌شد و حاضر نبود به مدرسه برود. مادرش تصور می‌کرد این فقط بهانه‌گیری است، اما وقتی معلم گزارش داد که پریا در کلاس با کوچک‌ترین اشتباه اشک می‌ریزد، مشخص شد منشاء این دل‌دردها اضطراب و فشار روانی است. بعد از گفت‌وگو با مشاور مدرسه و خانواده فهمیدند تأکید مداوم بر نمره‌ی بیست، ناخواسته پریا را در معرض استرس شدید قرار داده است.

روایت ۲: امیرعلی در خانه همیشه مضطرب است که «اشتباه نکند».

امیرعلی، پسر ده‌ساله‌ای از اصفهان است که هر زمان می‌خواهد کاری انجام دهد، بارها از مادرش می‌پرسد «درسته؟ این‌طوری بنویسم؟ خراب نمی‌شه؟». او در ظاهر کودکی منظم و مسئولیت‌پذیر است، اما پشت این رفتار، ترسی پنهان از خطا وجود دارد. در جلسات مشاوره، مادرش گفت: در خانه هر اشتباه کوچکی را با تذکر و مقایسه با خواهر بزرگ‌ترش اصلاح می‌کند. مشاور توضیح داد که این رفتار، اگرچه از سر دلسوزی است، اما ذهن کودک را در حالت آماده‌باش دائمی نگه می‌دارد.

روایت ۳: سارا در محیط رقابتی مدرسه احساس خستگی می‌کند.

سارا، دانش‌آموز سال هفتم، در یکی از مدارس غیرانتفاعی تحصیل می‌کند. برنامه‌ی روزانه‌ی او پر از کلاس زبان، ریاضی و موسیقی است و تقریباً زمانی برای بازی و استراحت ندارد. او اغلب با سردرد به خانه برمی‌گردد و می‌گوید «از بس باید بهترین باشم، خسته‌ام». پدر و مادرش با نیت پیشرفت، فشاری نامرئی بر او وارد کرده‌اند که به تدریج انگیزه‌ی درونی و حس شادابی او را از بین برده است.

چرا استرس اهمیت دارد؟

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی ساینرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



استرس بخش اجتناب‌ناپذیر زندگی است، اما در سال‌های کودکی و نوجوانی، زمانی که مغز هنوز در حال رشد است، می‌تواند تأثیرات عمیقی بر احساس امنیت و رشد شناختی کودک یا نوجوان بگذارد. بر اساس پژوهش‌های علمی در حوزه روانشناسی رشد و علوم اعصاب، قرار گرفتن مداوم در معرض استرس باعث ترشح بیش از اندازه‌ی هورمون کورتیزول می‌شود. افزایش این هورمون در طولانی‌مدت، عملکرد نواحی کلیدی مغز مانند هیپوکامپ (مرکز حافظه و یادگیری) و قشر پیش‌پیشانی (مرکز تصمیم‌گیری و کنترل هیجان) را مختل می‌کند. در نتیجه، کودک یا نوجوان ممکن است دچار اضطراب، بی‌قراری، افت تحصیلی و حتی مشکلات جسمی مانند دل‌درد یا سردرد شود.

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که حتی کودکانی که در خانواده‌های پرآمکانات رشد می‌کنند نیز از استرس در امان نیستند. فشارهای آموزشی، مقایسه با همسالان و ترس از نارضایتی والدین می‌تواند همان‌قدر آسیب‌زا باشد که فقر یا تنبیه. در واقع، ذهن کودک در این حالت میان دو نیروی متضاد گرفتار می‌شود: میل طبیعی به بازی و آرامش، و فشار محیط برای عملکرد بی‌نقص.

◆ پژوهش‌های علمی و شواهد کاربردی

پژوهش‌های روان‌شناسی و عصب‌شناسی طی سال‌های اخیر نشان داده‌اند که استرس در دوران رشد، نه تنها بر سلامت روان بلکه بر ساختار فیزیکی مغز اثر می‌گذارد. برخی از یافته‌های مهم در این زمینه عبارت‌اند از:

◆ استرس و یادگیری: کودکانی که به‌طور مداوم تحت فشار قرار دارند، تمرکز کمتری دارند و سرعت یادگیری‌شان کاهش می‌یابد.

◆ استرس و روابط اجتماعی: اضطراب باعث می‌شود کودک در روابط دوستی یا تعامل با معلم، گوشه‌گیر و نگران به نظر برسد.

◆ استرس و سلامت جسمی: بدن کودک ممکن است واکنش‌هایی چون دل‌درد، بی‌خوابی یا بی‌اشتهایی نشان دهد، حتی وقتی علت پزشکی مشخصی وجود ندارد.

◆ نقش والدین: کودکی که شاهد اضطراب والدین است، یاد می‌گیرد جهان جای ناامن و غیرقابل‌پیش‌بینی است. این تجربه، الگوی هیجانی او را در بزرگسالی شکل می‌دهد.

پیامدها و راهکارهای عملی

شناخت و مدیریت استرس در کودکان نه‌تنها به آرامش روزمره کمک می‌کند، بلکه از بروز مشکلات عمیق‌تری در آینده پیشگیری می‌نماید. در ادامه چند راهکار کاربردی پیشنهاد می‌شود:

www.psynerds.com

www.psynerd.ir

کانون روانشناسی سایرد ۰۹۳۰۰۱۶۸۴۲۵



◆ ۱. تمرکز بر تلاش نه نتیجه: به جای تأکید بر نمره و رتبه، از تلاش و پشتکار کودک تقدیر کنید. این کار حس ارزشمندی درونی ایجاد می‌کند.

◆ ۲. ایجاد فرصت انتخاب: به کودک اجازه دهید در برخی تصمیم‌ها مشارکت کند، مانند ترتیب انجام تکالیف یا انتخاب لباس. این انتخاب‌های کوچک احساس کنترل ایجاد می‌کنند.

◆ ۳. زمان استراحت واقعی: کودک نیاز دارد بخشی از روز را بدون برنامه‌ریزی سپری کند؛ زمانی برای بازی آزاد و خیال‌پردازی.

◆ ۴. الگوی آرامش داشته باشید: رفتار والدین در موقعیت‌های استرس‌زا بیش از هر توصیه‌ای بر کودک تأثیر می‌گذارد.

◆ ۵. همکاری مدرسه و خانواده: مشاوران و معلمان می‌توانند نقش مهمی در شناسایی نشانه‌های استرس و ارائه حمایت عاطفی ایفا کنند.

جمع‌بندی نهایی

استرس در دوران کودکی، اگر به موقع شناسایی و مدیریت نشود، می‌تواند مسیر رشد هیجانی و ذهنی کودک را برای سال‌ها تغییر دهد. کودکانی که یاد می‌گیرند در محیطی آرام و حمایتگر با فشارها روبه‌رو شوند، در بزرگسالی نیز در برابر چالش‌های زندگی مقاوم‌تر و آگاه‌تر خواهند بود. والدین و مربیان با کاهش انتظارات غیرواقعی، توجه به احساسات و ایجاد فضای مناسب برای گفت‌وگو، می‌توانند نقش تعیین‌کننده‌ای در سلامت روان نسل آینده ایفا کنند.