



اطمینان از سلامت روان امر مهمی است. گفتگو با فرزندمان به روش درست راه ارتباط را باز و به شناسایی علائم هشداردهنده اضطراب، افسردگی یا زورگویی کمک می‌کند. مشکلات روحی و روانی تنها به بزرگسالان محدود نمی‌شود، بنابراین توجه به سلامتی روانی فرزندانمان بسیار مهم است. نخستین گام در این راستا، صحبت کردن درباره سلامت روان با فرزندانمان است؛ کاری که در حرف آسان‌تر از عمل است. همراه ما باشید، توصیه‌ها و راهکارهای ارائه‌شده در این مطلب به شما در این مسیر کمک می‌کنند.

نخستین گام برای ایجاد رابطه، صحبت کردن درباره سلامت روان با فرزندانمان است. مردکای تأکید می‌کند که چگونگی پرداختن به این موضوع مسئله‌ای حیاتی است!

در ادامه به این می‌پردازیم که چطور و چه زمانی در این باره گفتگو کنیم، به دنبال چه نشانه‌های هشداردهنده‌ای باشیم و در صورت شناسایی نشانه‌های هشدار، چطور به فرزندانمان کمک کنیم. بیشتر به احساساتتان و چالش‌های آن بپردازید

بچه‌ها، رفتار پدر و مادر (یا دیگر سرپرستان) را الگو قرار می‌دهند. با پرداختن به احساسات و تأکید بر اهمیت آنها، می‌توانیم الگوی خوبی برای بچه‌ها خلق کنیم.

آن‌طور که دکتر «الی لبوویتز» (Eli Lebowitz)، مدیر برنامه اختلالات اضطراب در مرکز مطا۰۰ لعات کودکان پیل می‌گوید: «با صحبت از احساساتتان، به بچه‌ها نشان دهید اشکالی ندارد که احساساتشان را بروز بدهند و از آن صحبت کنند.»

مشکل روحی‌تان را به‌شکلی مناسب با بچه‌ها در میان بگذارید

آشکارسازی و پنهان نکردن، بعد مهمی از صحبت درباره سلامت روان است. بنابراین اگر دچار مشکل یا یکی از اختلالات روانی هستید، به‌شکلی مناسب آن را با فرزندان در میان بگذارید و روشن کنید که چگونه برای بهبود یا تقویت سلامتی روانی‌تان تلاش می‌کنید. اگر برای افسردگی دارو مصرف یا در جلسه‌های روان‌درمانی شرکت می‌کنید، حتی اگر برای آرامش بیشتر یوگا می‌کنید، در این باره با فرزندتان صحبت کنید.

به اعتقاد دکتر «الکساندرا هملت» (Alexandra Hamlet)، روان‌شناس بالینی مرکز اختلالات خلقی در مؤسسه روان کودک، بخشی از ابهام سلامت روان با پرداختن و عینیت بخشیدن به آن از بین می‌رود.

به گفته او همان‌طور که از مشکلات و بیماری‌های جسمی صحبت می‌کنیم، باید از بیماری‌ها و مشکلات روانی هم بگوییم! او معتقد است این مسئله تا اندازه زیادی به کودک بستگی دارد. اگر او مضطرب است، ممکن است موضوع را به بحرانی تبدیل کند؛ در غیر این صورت صحبت کردن و ارائه اطلاعات به او کمک می‌کند. می‌توانیم بگوییم: «مامان برای اینکه غمگین نباشه، باید قرص بخوره. این قرص کمک می‌کنه که مامان مثبت فکر کنه!» اگر کودک سوالی پرسید که جوابش را نمی‌دانیم یا درباره‌اش مردد هستیم، می‌توانیم بگوییم «سؤال خوبی! درباره‌اش فکر/تحقیق می‌کنم.» به‌هرحال، اگر درمان خاصی را دنبال می‌کنید (برای مثال اگر دارو مصرف می‌کنید)، فکر نکنید کودک متوجه آن نمی‌شود.

حتی وقتی مشکلی وجود ندارد، صحبت کنید

هرچند پدر و مادرها بیشتر مالیند نشانه‌های هشدار را شناسایی کنند؛ فراموش نکنید که باید هر روز درباره زندگی و کارهای روزمره فرزندتان از او سؤال کنید.

هر چه این پرسش‌ها مشخص‌تر باشند، بهتر است. سؤال‌های بسته نپرسید. این پرسش‌ها با پاسخ‌هایی مانند «خوبم» به پایان گفتگو می‌انجامند. به توصیه روان‌شناس «ملیسا کوش» (Melissa Koch)، می‌توانیم سؤال‌هایی مانند «بهترین قسمت روز کی بود؟»، «امروز انجام چه کاری برات سخت بود؟»، «دوست داری درباره چه بخشی از امروزت برای من بگی؟» بپرسیم.

با لحنی خنثی صحبت کنید

مددکار اجتماعی بالینی، «لین زکری» (Lynn R. Zakeri)، می‌گوید «من هر روز با لحن نشان می‌دهم که پیش‌داوری نمی‌کنم!» به عقیده او پرسشی ساده مانند «امتحان چطور بود؟» بسته به اینکه با چه لحنی پرسیده شود، می‌تواند ۱۰ برداشت مختلف ایجاد کند!

نخست کمی از خودتان بگویید

آن‌طور که «لین زکری» می‌گوید شروع گفتگو با داستانی جذاب و کوتاه (حتی موضوعی که به آن افتخار نمی‌کنید یا نشانه آسیب‌پذیری‌تان است)، باعث می‌شود فرزندتان راحت‌تر اعتماد کند و روراست حرفش را بزند. این‌گونه به‌جای کلنجار رفتن و زیرزبان‌کشی، برای هم داستان تعریف می‌کنیم.

عوامل حواس‌پرتی را کنار بگذارید

هنگام گفتگو، تمام توجه‌تان را به موضوع بحث بدهید تا بتوانید نام‌ها و رویدادها را به‌خاطر بسپارید. فرزندان ما دوست دارند بدانند که به آنها گوش می‌دهیم؛ شنیدن جمله‌ای مانند «آرش همون دوسته که فوتبالش خوبه؟» مایه خوشحالی فرزندمان می‌شود.

اگر فرزندتان با شما صحبت نمی‌کند، از دیگران کمک بگیرید

گاهی فرزندمان مایل نیست با ما صحبت کند، اما ممکن است حاضر باشد حرفش را به شخص دیگری بزند. پیش از اینکه سؤالات مختلف را پشت هم ردیف کنید، از فرزندتان بپرسید که دوست دارد با

شما صحبت کند یا شخص دیگری را ترجیح می‌دهد.
برای برقراری ارتباط با خردسالان از شکلک‌ها کمک بگیرید

شکلک‌های احساسات یا ایموجی‌ها می‌توانند به بچه‌های خردسالی که دامنه 'واژگان‌شان گسترده نیست، کمک کنند.
با استفاده از نموداری شامل شکلک‌های مختلف، کنکاش کنید و بفهمید کودکان چه احساسی دارد. اگر کودکان شکلکی را انتخاب کرد، درباره 'آن توضیح دهید: «بمنظر می‌رسد که عصبانی هستی!» باز کردن راهی برای صحبت درباره 'احساسات، باعث می‌شود وجود و بروز آنها مسئله‌ای طبیعی جلوه کند. این‌گونه وقتی احساس خاصی در کودک غلبان می‌کند، او گمان نمی‌کند که مشکل از اوست.

نشانه‌های هشداردهنده را بشناسید
شما بهتر از هر کس دیگری فرزندتان را می‌شناسید. اگر متوجه تغییر رفتار فرزندتان شدید، درباره 'آن کنجکاوی کنید.
به گفته 'دکتر «مردکای» به‌طور کلی تغییرات رفتاری زیر ممکن است نشانه 'مشکل روحی و روانی باشند:

بی‌تابی و پریشانی
پرخاشگری
بی‌انگیزگی، نداشتن اشتیاق و انرژی
فراموش کاری و عدم تمرکز
دوری از دوستان و اجتناب از فعالیت
غیبت از مدرسه و ضعف تحصیلی
تغییر در خواب و خوراک
سردرد و بدن‌درد تکرارشونده
مصرف مواد
خودآزاری

نسبت به مسائل به‌ظاهر بی‌اهمیت، بی‌تفاوت نباشید
همه 'ما زمانی کودک بوده‌ایم، اما اغلب فراموش می‌کنیم که در کودکی چقدر شکننده بوده‌ایم. همه 'مسائلی که پس از سن بلوغ بهتر با آنها کنار می‌آییم (مانند مشاجره با دوستان یا باز خورد منفی دیگران)، در کودکی بسیار بفرنج و کنار آمدن با آنها غیرممکن به‌نظر می‌رسند.
«هملت» تأکید می‌کند که ممکن است به‌سادگی از کنار مسائل جزئی مانند قهر کردن بچه‌ها بگذریم، چون نمی‌دانیم این مسائل چه تأثیر ناخوشایندی روی آنها دارد. همچنین ممکن است چون درک نمی‌کنیم که چرا چنین موضوعاتی این‌قدر برای بچه‌ها اهمیت دارند، به‌سادگی از آنها بگذریم و با خود بگوییم «درست می‌شه!» درست است که نیت بدی نداریم، اما باید این موارد به‌ظاهر بی‌اهمیت را جدی بگیریم و درد و رنج کودکان را معتبر بدانیم؛ حتی اگر با پریشان شدن به‌خاطر چنین موضوعاتی موافق نباشیم.

به‌دنبال حل مشکل نباشید
آن‌طور که روان‌شناس بالینی، «ویولا درانکولی» (Viola Drancoli)، می‌گوید یکی از موارد رایج در جلسات گفت‌وگوی مشترک با والدین و فرزندان این است که پدر و مادر پیوسته به‌دنبال ارائه 'راحت هستند! پدر و مادرها می‌خواهند نشان دهند که به فکر فرزندشان هستند و دوست دارند کمک کنند، اما تجربه می‌گویند بچه‌ها را محلی را که خود به آن رسیده‌اند، ترجیح می‌دهند.
همان‌طور که دکتر «هملت» با اشاره به تأیید کردن و اعتبار بخشیدن به بچه‌ها گفت، آنها دوست دارند حرف‌شان را به‌تمامی بشنویند. بچه‌ها دوست دارند ما حرف‌شان را جدی بگیریم، بدون اینکه قضاوت کنیم. پدر و مادرها اغلب برای ارائه 'راحت و رفع مشکل شتاب می‌کنند، و این می‌تواند به‌معنی بی‌اعتبار کردن حرف فرزندمان باشد!
به گفته '«باب کانینگهام» (Bob Cunningham)، کارشناس در زمینه 'اختلالات یادگیری و توجه، وقتی با شتاب به‌سراغ راحت می‌رویم، در واقع گفت‌وگو را پایان می‌دهیم! ما می‌توانیم با استفاده از عبارتهایی مانند «خُب...» نشان دهیم حرف فرزندمان را می‌شنویم و دوست داریم بیشتر درباره 'چالش پیش‌رویش بشنویم.
بپرسید که آیا کاری برای بهبود وضعیتش کرده است و او را به‌خاطر تلاش تشویق کنید. در ادامه سوالاتی بپرسید که نشان دهند، او اختیار امور را در دست دارد؛ پرسش‌هایی مانند «دیگه چه کار می‌تونی بکنی؟» به او یادآوری کنید که در کنارش هستید، کمک می‌کنید سلامت روانش را مدیریت کند و هر زمان لازم باشد می‌توانید با معلم یا پزشکش صحبت کنید.
چطور کمک بگیریم؟



اگر متوجه شدید مشکلی وجود دارد، موضوع را با پزشک کودکان در میان بگذارید. او شما را به مرجع یاری‌گر مناسب ارجاع می‌دهد. در ادامه مشکل تشخیص و درباره روش مناسب مراقبت و درمان بحث می‌شود. روش درمان بسته به شدت نشانه‌ها متفاوت است و ممکن است شامل مشاوره، رفتار درمانی، گروه درمانی و/یا مصرف دارو باشد.
اگر امکانات درمانی محدود است، با معلم فرزندتان یا مشاور مدرسه صحبت کنید. در صورت امکان با گروه‌های حمایتی محلی ارتباط برقرار کنید. ممکن است تماس با اورژانس اجتماعی هم سودمند باشد. دکتر «باربارا ون دالن» (Barbara Van Dahlen) یادآوری می‌کند که رجوع به بزرگسالانی که در زندگی فرزندتان نقش دارند، می‌تواند سودمند باشد؛ افرادی مانند مربی فوتبال یا دایی موردعلاقه 'فرزندتان.

هرچند در بهترین حالت، درمان پزشکی حرفه‌ای مطلوب است، اما به گفته '«ون دالن» امروزه منابع و مراجع روان‌درمانی کافی برای درمان همه 'افراد نیازمند وجود ندارد. اگر بهترین روش درمان در دسترس‌تان نیست، تعلل نکنید و از امکانات موجود بهره بگیرید. «ون دالن» معتقد است، پدر و مادرها با افزایش آگاهی و بهره‌گیری از روابطشان می‌توانند کارهای زیادی انجام دهند.

همچنین می‌توانید به گروه‌های حمایتی شامل پدر و مادرهایی که با مشکلات مشابه سروکار دارند، بپیوندید. اما حواس‌تان باشد پیش از ارزیابی و معاینه فرزندتان توسط کارشناس، دست به تشخیص نزنید.

آیا پیش از این درباره سلامت روان با فرزندتان گفت‌وگو کرده‌اید؟ بی‌تردید این مسئله برای هر پدر و مادری مهم است. تجربه‌تان را از پرداختن به این موضوع و بحث درباره آن با فرزندانتان، برای دیگران هم در به‌اشتراک بگذارید.