



نوعی گروه درمانی است که هر یک از این افراد خانواده مورد مشاوره و تحت درمان قرار می‌گیرند.

۴- بازی درمانی: که در آن درمانگر کودک را هنگام بازی مشاهده و بررسی می‌کند. درمانگر می‌تواند در زمان بازی؛ سوالات، نفرات یا پیشنهادات خود را به کودک القا کند. این روش با تعادل افراد خانواده و ایفای نقش در بازی می‌تواند موثر واقع شود.



اختلالات اضطرابی در کودکان



۴

- توسط خود کودک محیطی ایجاد کنیم که باعث آرامش روحی او شود و استراحت و تغذیه و تفریح کافی و مناسب داشته باشد.
- در میان کودکان تبعیض قائل نشویم و اجازه دهیم حرف‌های خود را زده و عقده‌های درونی خویش را خالی کنند و سالم فکر کنند.
 - سخنان آرامش‌بخش و استفاده از ادبیات شادی‌بخش را در شیوه کاری خود بگنجانیم.
 - تلقین نکات مثبت به کودک و انجام کارهای شادی‌آور و قرار گرفتن در جمع و محیط‌های شاد و همسالان خوش‌رو و مهربان.
 - اعمال محبت کافی و ترک عادت‌های ناروا و فراموشی غم‌ها و دور کردن کودک از نگرانی.

درمان

۱- درمان دارویی

۲- روان درمانی

۳- خانواده درمانی: که در آن کودک به همراه والدین و افراد خانواده خود با درمانگر ملاقات می‌کند. این روش

۵

اضطراب

اضطراب عبارت است از یک احساس منتشر، ناخوشایند و مبهم هراس و دلواپسی با منشاء ناشناخته، که به فرد دست می‌دهد و شامل عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی فیزیولوژیک است.

علایم اضطراب در کودکان:

- ظهور آشفتگی در چهره و عرق کردن.
- اختلال در تنفس، دستگاه گوارش و معده و حالت تهوع و خستگی و بی‌اشتهایی.
- وجود حالت خشم و دلهره و عدم احساس امنیت و اطمینان و عدم اعتماد.
- بی‌قراری و بهانه‌جویی و وجود حالت یأس، بغض، کینه، خشم سریع، افسردگی و پریشانی.
- ضعف در بدن و اختلال عصبی و حتی تیک و سرفه عصبی.
- به وجود آمدن نوعی اجبار، واماندگی و بیم و هراس و احساس حسادت، گناه و دشمنی.

۱

- توقع بیجا، بی‌جرأتی، بی‌تصمیمی و افکار آزاردهنده.
- گاهی اوقات ضعف در حافظه و دقت، فرار از کار و عدم آسایش.
- پریدن از خواب و پرسش‌های متعدد و پی‌در‌پی
- انجام کارها به صورت تکراری، اصرار، سماجت، دلیل‌تراشی و ایجاد رنج برای خود.

عوامل پدید آورنده اضطراب

- وجود اختلاف و درگیری در زندگی خانوادگی
 - انتقاد دائم، بازخواست و سرزنش کودک
 - مقررات دست و پاگیر در خانواده
 - داشتن ظاهری نامتعادل و غیرمعمول
 - بیماری‌های پی‌در‌پی کودک
- اضطراب در کودکان در دوره‌هایی در طی رشد قابل انتظار هستند و این حالت‌ها طبیعی در نظر گرفته می‌شوند. (برای مثال روز اول مدرسه) برخی کودکان ممکن است از کم‌رویی بیش از اندازه و یا دشواری در تطابق با موقعیت جدید در رنج باشند.

۲

۳

راهکارهای مناسب برای رفع اضطراب و تقویت

اعتماد به نفس

- کودک را از عوامل فشار روحی دور کرده و محیط را آرام و تفاهم میان کودک و دیگران ایجاد کنیم.
- به گونه‌ای رفتار کنیم که کودک بفهمد مورد پذیرش خانواده و دیگران است و دوستش دارند.
- نیازهای مختلف کودک را حتی‌الامکان مهیا کرده و زمینه‌های رشد کودک در فعالیت‌های مختلف را به وجود آوریم.
- محیط خانه را گرم و صمیمی کنیم و از نظر عاطفی کودک را تأمین نماییم.
- به گونه‌ای رفتار کنیم که مفهوم نظم را درک کند و الگوهای مناسب در اختیارش بگذاریم تا به هدفش برسد.
- به شخصیت کودک احترام بگذاریم و به او استقلال دهیم تا کارهایش را خودش انجام دهد.
- کودک را از محیط‌هایی که مورد حسادت، تمسخر، توهین و تنبیه واقع می‌شود دور کنیم. غرورش را نشکنیم و همچنین در محبت افراط نکنیم و به خواسته‌ها و تمایلات نابجای او پاسخ مثبت ندهیم.