

سبک تربیت



سه‌م بزرگ ترها در مشکلات روانی کوچک‌ترها

کودک افسرده محصول سبک زندگی والدین است

■ مهدی ارجمند

انسان‌ها در هر سنی که باشند گاهی هیجانان را تجربه می‌کنند، به این معنا که همه ما گاهی غمگین یا افسرده می‌شویم، از شنیدن یک خبر ناراحت‌کننده یا روبه‌رو شدن با یک اتفاق ناخوشایند مضطرب می‌شویم، گاهی با ترس دست و پنجه نرم می‌کنیم و خلاصه با انواع هیجانان‌ت به گونه‌ای آشنایی داریم. برخی اتفاقاتی که در زندگی یک فرد رخ می‌دهد گاه می‌توانند باعث به وجود آمدن مشکلاتی در روح و روان او شوند و او را مبتلا به بیماری‌ها و مشکلاتی مانند افسردگی کند. افسردگی یکی از رایج‌ترین مشکلاتی است که اتفاقات مختلف از جمله خبرهای ناگوار و اتفاقات ناراحت‌کننده و سرخوردگی‌های مختلف در زندگی می‌توانند موجب آن باشد و البته‌ای مشکل نیز مانند همه بیماری‌ها و مشکلات در مان دارد که با مراجعه به مشاور می‌توان این مشکلات را بر طرف کرد. اما افسردگی کودک از آن دست مشکلاتی است که عدم توجه به آن تبعاتی جبران‌ناپذیر دارد.

■ **افسردگی کودک و غفلت ما**

به طور حتم بروز افسردگی در کودکان می‌تواند بسیار خطرناک باشد. وقتی فردی در سنین کودکی به افسردگی دچار شود در بزرگسالی با مشکلات متعددی روبه‌رو خواهد شد، بنابراین در مان افسردگی در سنین کودکی می‌تواند از بروز مشکلات مختلف و حتی خطرناک در بزرگسالی جلوگیری کند.

وقتی یک کودک افسرده می‌شود نشانه‌هایی دارد که والدین باید با شناخت این نشانه‌ها و صحبت کردن با کودک با مراجعه به مشاور به درمان این مشکل در

بسیاری از والدین گاه حتی از وجود این بیماری و ناراحتی در کودک خود بی‌اطلاع هستند، از این رو توجهی به این موضوع ندارند و برخی از والدین نیز با رفتارهای نامناسب خود باعث بروز یا تشدید افسردگی در کودک خود می‌شوند. رفتارهایی که باید به طور حتم با تغییر در سبک زندگی یا مراجعه به مشاور و روانشناس آن را اصلاح کرد.

انسان‌ها در همه حال نیازمند اصلاح هستند و نیاز به این دارند که برای رفع مشکلاتشان سبک زندگی خود را تغییر داه و متناسب با استانداردهای زندگی، رفتار خود را تعدیل کنند. بااین حال گاه شاهد این هستیم که والدین تلاشی برای تغییر سبک زندگی خود نمی‌کنند و گاه رفتارهایی از آنها سر می‌زند که باعث بروز مشکلات مختلف مانند افسردگی در بین کودکان می‌شود.

والدین هم می‌توانند از بروز افسردگی در کودکان جلوگیری کنند و هم می‌توانند باعث تشدید این نگرانی در کودکان خود شوند که هر دوی این مسائل به رفتارهای والدین و سبک زندگی آنها و روش والدین در تربیت کودک ربط دارد.

■ **علائم افسردگی در کودک**

روانشناسان بر این اعتقاد هستند که عدم درمان افسردگی در کودکان می‌تواند برای آنها در بزرگسالی مشکلات مختلفی را ایجاد کند، از این رو حتما باید با تغییر در سبک زندگی و رفتار والدین و برخی از اقدامات از بروز این مشکل در بین کودکان جلوگیری کرد. به اعتقاد روانشناسان افسردگی در کودک و بزرگسال معنای مشابهی ندارد و نشانه‌های هر کدام متفاوت است. به طور کلی، افسردگی عبارت است از احساس درماندگی و به بن بست رسیدن. گاهی این اختلال علائم جسمانی دارد و گاهی علائم روانی. در بسیاری از موارد نیز علائم جسمانی و روانی همزمان دیده می‌شود.

پژوهش‌ها نشان داده است که افسردگی می‌تواند از آغاز زندگی یعنی دوران نوزادی هم پدید آید. برای مثال زمانی که نوزاد به مرحله‌ای از رشد می‌رسد که مادر خود را می‌شناسد (شش تا هشت ماهگی) جدا شدن از مادر

موجب بروز حالات افسردگی در طفل می‌شود.

شناخت افسردگی در بین کودکان و آشنایی با نشانه‌ها و علائم این مشکل می‌تواند به درمان افسردگی در کودکان کمک کند. درمانی که اگر در همان سنین کودکی آغاز نشود می‌تواند در بزرگسالی برای کودک مشکلاتی را ایجاد کند و درمانش بسیار سخت خواهد بود.

کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می‌کند. از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می‌آید، چنانکه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی‌ارزش و بی‌کفایت احساس می‌کند. حتی افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می‌کند.

کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه و تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آنها کند می‌شود و علاقه‌ای به درس و مدرسه نشان نمی‌دهند. افت تحصیلی برای آنها پیش می‌آید و حتی برخی از آنان، پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن، ابراز بی‌علاقگی می‌کنند. به تدریج این فقدان تمایل، به ترس از مدرسه تبدیل می‌شود. در این شرایط والدین معمولاً علت را در مدرسه جست‌وجو می‌کنند؛ در حالی که اغلب، علت این نوع ترس افسردگی کودک است و از آنجا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می‌شوند نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می‌کنند.

سردرد، دل درد، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه‌های جسمانی افسردگی است. از علائم رفتاری ترس از مدرسه‌های آپارتمانی امروزی فرصتی برای دزدی می‌کنند و بعضاً تمایل به کار خلاف دارند.

■ **دلایل افسردگی کودکان**

افسردگی یک بیماری است که علت‌های آن می‌تواند ژنتیکی، روانشناختی، زیستی یا محیطی باشد؛ هر یک از عوامل ذکر شده می‌تواند هم برای کودکان و هم برای بزرگسالان به بروز افسردگی بینجامد. در صورتی که علت، ژنتیکی باشد باید به اختلاف سطح هورمون‌ها و مواد بیوشیمیایی بدن توجه کرد و در

د

وقتی فردی در سنین کودکی به افسردگی دچار شود در بزرگسالی با مشکلات متعددی روبه‌رو خواهد شد، بنابراین در مان افسردگی در سنین کودکی می‌تواند از بروز مشکلات مختلف و حتی خطرناک در بزرگسالی جلوگیری کند



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۹۴۷۱

د

کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می‌کند. از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می‌آید، چنانکه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی‌ارزش و بی‌کفایت احساس می‌کند. حتی افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می‌کند



موجب بروز حالات افسردگی در طفل می‌شود.

شناخت افسردگی در بین کودکان و آشنایی با نشانه‌ها و علائم این مشکل می‌تواند به درمان افسردگی در کودکان کمک کند. درمانی که اگر در همان سنین کودکی آغاز نشود می‌تواند در بزرگسالی برای کودک مشکلاتی را ایجاد کند و درمانش بسیار سخت خواهد بود.

کودک افسرده فاقد انرژی لازم است و احساس خستگی می‌کند. از لحاظ ظاهر نیز رنگی پریده دارد. تمرکز حواس او پایین می‌آید، چنانکه قادر به توجه کردن و تمرکز داشتن نیست و خود را فردی بی‌ارزش و بی‌کفایت احساس می‌کند. حتی افکار مربوط به مرگ هم در او بروز می‌کند.

کودکان افسرده به لحاظ پایین بودن سطح توجه و تمرکز، اغلب قادر به درس خواندن نیستند. یادگیری آنها کند می‌شود و علاقه‌ای به درس و مدرسه نشان نمی‌دهند. افت تحصیلی برای آنها پیش می‌آید و حتی برخی از آنان، پس از چند روز تعطیلی و به مدرسه رفتن، ابراز بی‌علاقگی می‌کنند. به تدریج این فقدان تمایل، به ترس از مدرسه تبدیل می‌شود. در این شرایط والدین معمولاً علت را در مدرسه جست‌وجو می‌کنند؛ در حالی که اغلب، علت این نوع ترس افسردگی کودک است و از

آنجا که کودکان افسرده بسیار به مادر وابسته می‌شوند نگران از دست دادن مادر یا بیمار شدن او هستند و به این ترتیب از مدرسه دوری می‌کنند. سردرد، دل درد، سرگیجه و حالت تهوع از دیگر نشانه‌های جسمانی افسردگی است. از علائم رفتاری ترس از مدرسه‌های آپارتمانی امروزی فرصتی برای تربیت کودک برای آماده شدن با سختی‌های زندگی و ترس از دیگر عوامل تأثیرگذار در شیوع افسردگی در باید زحمت بکشد، مسئله‌ای است که باید مورد توجه والدین قرار گیرد.

این مشاور در ادامه می‌گوید: خانه‌های کوچک و بازی‌های رایانه‌ای، و عادت کردن نوجوانان و کودکان به این بازی‌ها نیز یکی از دلایلی است که به افسردگی در بین کودکان و نوجوانان دامن می‌زند که این نیز ناشی از سبک غلط زندگی بزرگ ترهاست. در فضای کوچک خانواده‌های آپارتمانی امروزی فرصتی برای بازی و تخلیه انرژی در کودکان وجود ندارد و از این رو کودک خود را با بازی‌های رایانه‌ای سرگرم می‌کنند. بازی‌هایی که برای ذهن کودک مخرب است و تأثیرات منفی در او می‌گذارد. در حالی که والدین می‌توانند از فضاهای بیرون برای بازی و سرگرمی فرزندان خود استفاده کنند.

به گفته او، گوشی تلفن همراه و تبلت شاید در نگاه اول سرگرم‌کننده برای کودک باشد اما واقعیت این است که بسیار مخرب است و داشتن تلفن همراه و تبلت به هیچ وجه مناسب سن کودکان نیست و نباید برای کودکان این وسایل را خریداری کرد. بلکه با برنامه‌ریزی می‌توان هفتنهای چند جلسه کودک را به شهربازی، پارک و اماکن مفرح برد که بتواند انرژی خود را تخلیه کند و مناسب با سن خود بازی کند.

■ **غم‌هایی که بر کودک آوار می‌کنیم**

شرفی‌به دیگر عوامل بروز افسردگی در سنین کودکی اشاره می‌کند و می‌افزاید: بحث و جدل والدین در حضور کودکان می‌تواند در بروز یک افسردگی عمیق در کودکان تأثیرگذار باشد. وقتی پدر و مادر در حضور کودک یا کودکان خود با یکدیگر بحث می‌کنند این موضوعات ناخواسته در ذهن کودک تأثیر می‌گذارد و

سبک مراقبت



حمایت کودکان از منظر شرع و قانون

کار برای زیر ۱۵ ساله‌ها ممنوع!

■ **زهرا هنر بخش***

با وجود این مشاهده می‌کنیم که بسیاری از کودکان به دلیل عدم توانایی پرداخت هزینه‌های تحصیلی ترک تحصیل نموده و بعضاً اقدام به کارهایی نظیر آدماس فروشی، واکسی، گل‌فروشی و… می‌نمایند.

طبق ماده ۷۹ قانون کار «به کار گماردن کودکان زیر ۱۵ سال تمام ممنوع است»، همچنین طبق قانون اگر کسی کودکان را به کار گمارد از شش ماه تا دو سال و دفعات بعدی به سه سال حبس و جزای مالی محکوم می‌شود.

اگر فعالیت اقتصادی کودکان (کودکان کار) شرایط زیر را داشته باشد، ممنوع است:

در صورتی که کار از لحاظ اجتماعی، روانی، جسمی یا اخلاقی خطرناک باشد و در صورتی که کار کودک مانع تحصیل او گردد، ممنوع است. طبق ماده ۸۴ قانون کار، مشاغلی که ماهیت و شرایط کاری آنها به نحوی است که برای سلامتی اخلاق نوجوانان زیان‌آور است، ممنوع می‌باشد.

کار کودکان پیامدهای بدی برای این کودکان که به «کودکار» معروف هستند دارد. آمار دقیقی از تعداد کودکان کار در ایران در دست نیست، بااین حال تعداد این کودکان به دلایل گوناگون در حال افزایش است. تعداد کودکان کار در تهران بر اساس یک آمار بیش از ۲۰ هزار نفر است. همچنین کودکان بسیاری در شهرها به دستفروشی مشغولند، والدین تعداد زیادی از این کودکان معناد به مواد مخدر هستند و بسیاری از این کودکان مورد تنبیه و خشونت قرار می‌گیرند.

کشور ایران بعد از بلژیک جوانترین کشور کسی کودک کار که قادر به محافظت از خود نیست در محلی خالی از سکنه‌ها کند، برایش مجازات تعیین شده و اگر این اقدام منجر به صدمه به کودک گردد علاوه بر مجازات رها کرد بر حسب مورد مجازات قصاص، دیه و ارش هم خواهد داشت. (ارش نوعی دیه است که در قانون از قبل تعیین نشده است. طبق ماده ۳۴۷ قانون مجازات اسلامی مصوب ۱۳۲۰ هر چنانی که بر عضو کسی وارد شود و شرعاً مقدار خاصی به عنوان دیه برای آن تعیین نشده باشد کسی که مرتکب جرم شده است باید ارش بپردازد. تعیین ارش معمولاً با کارشناسی پزشکی قانونی و ردی دادگاه است.)

کودکان قسمت بزرگی از جوامع را تشکیل می‌دهند و به دلیل قرار گرفتن در موقعیتی آسیب‌پذیر توانایی دفاع از حقوق خود را ندارند و در محیط‌هایی نظیر خانواده، جامعه، مدرسه و… نیز به حمایت ویژه دارند. گرچه نقش اولیه حمایت از کودکان بر عهده والدین است اما دولت‌ها و جوامع نیز موظف هستند در تحقق این وظایف خانواده‌ها را یاری نمایند.

از منظر اسلام توجه به تربیت و حقوق کودک بسیار اهمیت دارد و سیره حضرت رسول الگوی‌پذیر شاخص در رفتار حسنه با کودکان است. در آموزه‌های آسمانی اسلام، همه کودکان از دختر و پسر، حقوق و مزیای معینی دارند و همگان از اعمال هر گونه خشونت و بی‌رحمی در حق آنان باز داشته شده‌اند.

در واقع، در مراحل نخستین زندگی، نباید فراموش کرد که کودک تا آنجا که قادر به مراقبت از خود نیست، نیاز به حمایت ویژه دارند. گرچه نقش اولیه حمایت از کودکان بر عهده والدین است اما دولت‌ها و جوامع نیز موظف هستند در تحقق این وظایف خانواده‌ها را یاری نمایند.

از آنان در همه زمینه‌ها لازم و اجتناب‌ناپذیر است و عدم توجه به حقوق این قشر می‌تواند آسیب‌های جبران‌ناپذیری در پی داشته باشد.

در قانون اساسی کشور ما که قانون‌مادر محسوب می‌شود تمام مواد قانونی از جمله حق حیات، مسکن، آموزش و… با عبارت هر فرد مطرح گردیده است اما در متن همین مواد قانونی در برخی موارد دولت موظف به انجام اقداماتی برای کودکان است. نظیر تعلیم و تربیت کودک، آموزش رایگان قبل از دبستان تا پایان متوسطه، بهداشت کودکان، استفاده از خدمات پزشکی و درمانی و بهره‌مندی کودک از تغذیه، واکسیناسیون، تفریح و… از جمله وظایفی است که در قانون اساسی بر عهده دولت می‌باشد. طبق اصل ۳ قانون اساسی تحصیل کودکان باید به‌طور رایگان در همه سطوح و تا پایان دوره متوسطه فراهم شود.

د

در آموزه‌های آسمانی اسلام، همه کودکان از دختر و پسر، حقوق و مزیای معینی دارند و همگان از اعمال هر گونه خشونت و بی‌رحمی در حق آنان باز داشته شده‌اند

■ **کارشناس ارشد حقوق**