

۱۰ مشکل حیاتی کودکان که حتما
باید به روانشناس مراجعه کنند!



شیوا محمودی



درباره من

من شیوا محمودی هستم فارغ التحصیل از دانشگاه شهید بهشتی و روانشناس کودک. به پدر و مادرها و زوج هایی که قصد آوردن فرزند دارند، کمک میکنم دوره ی کودکی فرزندشان را با آسودگی و بدون آسیب رساندن به روان و شخصیت او پشت سر بگذارند. من نه تنها سوالات، چالش ها و ابهامات پدران و مادران در امر فرزندپروری را برطرف میکنم بلکه با آگاه کردن آنها از اصول صحیح فرزندپروری، اشتباهات آسیب زننده و مجهز کردنشان به تکنیک های تربیتی، آنها را تبدیل به والدینی آگاه و سالم میکنم که دیگر مثل والدین غافل و ناآگاه، در تربیت فرزندشان اشتباهات جبران ناپذیر انجام نمی دهند. به نظر من دلیل اصلی اینکه اکثر والدین در دوره ی کودکی فرزندشان، تحت فشار روانی و جسمی قرار میگیرند، آگاه نبودنشان از ریزه کاری های تربیت، شناختن دنیای درونی کودکان و بلد نبودن تکنیک های ضروری فرزندپروری است. تمام این ناآگاهی ها باعث می شود ما به ناچار به روش تربیتی نسل های گذشته با فرزندمان رفتار کنیم روش هایی که یا از همان زمان ها اشتباه و غلط بوده اند یا دیگر در زمان حاضر و با روحیات کودکان امروز سنخیتی ندارند و نه تنها موثر واقع نمی شوند بلکه آسیب های جدی هم به روان آنها میزنند. من به شما کمک میکنم باورهای سمی و روش های غلطی که تا الان برای تربیت فرزندتان داشتید را کنار بگذارید و از آسیب هایی که خودتان در دوران کودکی دیده اید، برای فرزندتان جلوگیری کنید.

دوره های آموزشی گذرانده شده:

- دوره درمان شناختی-رفتاری کودکان دکتر حسنی (۲۴ ساعت)
- دوره رواندرمانی کودک دانشگاه تهران (۱۱۰ ساعت)
- دوره ی رواندرمانی کودکان دکتر سارا گودرزی (۲۰۰ ساعت)
- دوره ی بازی درمانی با کودکان دکتر سارا گودرزی (۱۵۰ ساعت)
- دوره ی تربیت مدرس برگزاری کارگاه آموزشی go me let and tight me hold، انجمن روانشناسی بالینی کودک و نوجوان (۱۶ ساعت)
- دوره ی فرزندپروری زهرا قانع (۲۴ ساعت)
- دوره ی درمان اختلال نقص توجه و بیش فعالی دکتر الهام حکیمی راد (۸ ساعت)
- دوره ی نوروفیدبک عمومی و پیشرفته دانشگاه تهران (۲۰ ساعت)

..... سوابق تحصیلی:

- کارشناسی:
روانشناسی بالینی
دانشگاه شهید بهشتی
سال فراغت: (۱۳۹۶)
- کارشناسی ارشد:
روانشناسی بالینی-گرایش خانواده
دانشگاه شهید بهشتی
سال فراغت: (۱۳۹۸)



Site address

shivamahmoodipsy.com



کد عضویت در نظام

روانشناسی و مشاوره ایران: ۳۲۶۹۶



Phone

021-25917990



Email

shivamahmoodi22@gmail.com

فهرست مطالب

اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی	۱
اختلالات اضطرابی	۲
اختلال افسردگی	۳
اختلال وسواس	۴
اختلال نافرمانی مقابله‌ای	۵
اختلالات یادگیری	۶
اعتماد به نفس پایین	۷
وابستگی شدید و اضطراب جدایی غیر طبیعی	۸
تجربه‌ی سوگ و مرگ عزیزان	۹
تجربه‌ی طلاق والدین	۱۰



اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی:

اختلال نقص توجه و بیش‌فعالی یکی از شایع‌ترین اختلالات روانپزشکی است که عموماً در دوره‌ی کودکی تشخیص داده می‌شود. کودکان مبتلا به این اختلال بیش از حد معمول فعالیت و تحرک دارند، دائماً حواسشان پرت می‌شود و نمی‌توانند حتی برای مدت کوتاهی مشغول کار ثابتی باشند. اگر این اختلال در دوران کودکی تشخیص داده نشود و مورد درمان قرار نگیرد فرد نه تنها در دوران کودکی اش بلکه در بزرگسالی هم با آن درگیر می‌ماند تا جایی که یادگیری، شغل و ارتباط او با دیگران تحت تأثیر منفی این اختلال قرار می‌گیرند.



اختلالات اضطرابی:

کودکان هم تحت تاثیر عوامل ژنتیکی و رویدادهای محیطی دچار انواع ترس ها، نگرانی ها و اضطراب ها میشوند، اگر این اضطراب ها شدید باشند و عملکرد او را مختل کرده باشند باید به عنوان یک اختلال موردتوجه قرار گیرند. در صورتی که این اختلالات سریع و به موقع درمان نشوند شدت، احتمال تداوم و هم چنین آسیب های ناشی از آنها بیشتر میشود. درمان سریع و به هنگام این اختلالات آرامش و لذت کودکی از دست رفته را به کودکان بر می گرداند.





اختلال افسردگی:

کودکان هم مانند بزرگسالان ممکن است مبتلا به اختلال شایع افسردگی شوند با این تفاوت که علائم اختلال آنها همیشه احساس غم شدید، پوچی، از دست دادن علاقه مندی ها نیست. گاهی اوقات کودکان افسرده، پرخاشگر و تحریک پذیر می شوند و بدرفتاری های آنها افزایش می یابد. اگر افسردگی کودکان در همان سنین پایین درمان نشود، در دوره ی حساس و پر چالش نوجوانی شدیدتر خواهد شد. نوجوانان افسرده اغلب دارای افکار خودکشی هستند. درمان این اختلال در همان دوره ی کودکی ریسک چنین آسیب های جدی را تا حد زیادی کاهش میدهد.

اختلال وسواس:

اختلال وسواس در کودکان ناشی از احساسات شدید اضطرابی است که به صورت ترس و افکار ناخواسته و همراه با رفتارهای اجباری از جمله تمیزکاری و نظم و ترتیب افراطی به چشم میخورد. اگر این اختلال به موقع درمان نشود تاثیرات بسیار نامطلوبی در روند رشد کودک به جای می گذارد. برای

برای جلوگیری از شدت یافتن علائم اختلال و مختل نشدن روند رشد و عملکرد کودک ضروری است در همان سال های کودکی مورد توجه و درمان جدی قرار گیرد.



اختلال نافرمانی مقابله ای :

پرخاشگری، سرکشی، تحریک پذیری، عدم روحیه همکاری، کینه توزی و مشاجره از جمله علائم اختلال نافرمانی مقابله ای هستند. درمان زودهنگام این اختلال از بروز مشکلات جدی در آینده جلوگیری می-کند. افراد مبتلا به این اختلال اگر در همان دوره ی کودکی درمان نشوند نه تنها در زندگی شخصی و روابط خود دچار مشکل میشوند، بلکه با رفتارهای پرخاشگرایانه خود برای دیگران هم مشکلات جدی ایجاد خواهند کرد و بارها و بارها خانواده را به دردسر می اندازند.





اختلالات یادگیری:

کودکان دارای اختلال یادگیری معمولاً هوش نرمالی دارند اما در خواندن، نوشتن و ریاضیات و به طور کلی در یادگیری دچار مشکلاتی هستند. این کودکان به دلیل ضعف عملکرد تحصیلی اغلب سرخورده، عصبانی و مضطرب میشوند و عزت نفس آنها به شدت آسیب می بیند. برای جلوگیری از این مشکلات، ضروری است مورد توجه و درمان قرار بگیرند که علاوه بر پیشرفت تحصیلی، روحیه آنها نیز بهبود یابد.

اعتماد به نفس پایین:

کودکانی که اعتماد به نفس پایینی دارند اغلب منفعل، گوشه گیر و مطیع هستند. آنها اعتمادی به نظرات و توانایی های خود ندارند و به همین خاطر کمتر در گروه های دوستی نظرات خویش را ابراز میکنند، کمتر شروع کننده و بیشتر دنباله رو هستند. در انجام کارها و صحبت کردن مستقل عمل نمی کنند و اغلب به فرد نزدیکی وابسته هستند. درمان این مشکلات و کسب مهارت های لازم به آنها کمک میکند پیش از شدت گرفتن و ریشه یافتن این ویژگی ها در شخصیتشان، به جنگ آنها بروند و با کسب عزت نفس سالم از زندگی و روابط خود لذت ببرند





وابستگی شدید و اضطراب جدایی غیر طبیعی:

اضطراب جدایی یعنی ترس از جدا ماندن و دور بودن از منبع دلبستگی (عموما والدین) که موجب چسبندگی به منبع دلبستگی و داشتن واکنش ترس و اضطراب هنگام رو به رو شدن با افراد غریبه میشود. از حدود ۸ ماهگی شروع میشود تا یک و نیم سالگی ادامه دارد و کاملاً طبیعی است، در برخی از بچه ها تا ۳ سالگی هم ادامه پیدا میکند و بازهم طبیعی است ولی اگر این وابستگی و اضطراب جدایی بعد از سه سالگی هم ادامه یابد، دیگر طبیعی نیست و حتماً باید تحت مشاوره با یک روانشناس کودک قرارگیرد و قبل از اینکه فرزندان از این موضوع آسیب جدی ببینند، اضطراب جدایی اش درمان شود.

تجربه ی سوگ و مرگ عزیزان

تجربه ی سوگ و از دست دادن برای کودکان به دلیل ظرفیت های روانشناختی کمتر و وابستگی های بیشتر آنها نیازمند دقت، حمایت و توجه بیشتری است. کودکانی که فرد نزدیک و یا حیوان خانگی خود را از دست داده اند، بعد از این فقدان، تغییرات بسیاری نشان می‌دهند از جمله این تغییرات می‌توان، به افزایش تحریک پذیری و پرخاشگری، گوشه گیری، تغییر اشتها، شکایات جسمانی، کابوس های شبانه، مشکلات تمرکز و افت عملکرد تحصیلی، اضطراب جدایی، کاهش خلق و سطح انرژی و ... اشاره کرد. بسیار مهم است هنگامی که کودکی با فقدانی رو به رو می‌شود، اطرافیان در مورد نحوه ی واکنش و پاسخگویی به سوالات آنها، اصولی و صحیح رفتارکنند، از طرفی برای کاهش آسیب های سوگ و پذیرش راحت تر آن توسط کودک، ضروری است، کودک به کمک یک روانشناس و از طریق بازی، هیجانات ناخوشایند خود را برون ریزی کند و تحت درمان قرارگیرد؛ در غیر این صورت، این مسئله، آسیب های جدی و مادام العمری به روان کودک میزند.



تجربه ی طلاق والدین:

تحقیقات نشان میدهد کودکانی که طلاق والدین را تجربه می کنند، بیشتر از کودکان دیگر در معرض ابتلا به اختلالات اضطرابی و افسردگی قرار می گیرند و همین مسئله موفقیت و خوشبختی آنها در آینده را تحت تاثیر قرار میدهد. کودکان به دلیل نداشتن توانایی تجزیه و تحلیل کامل اتفاقات، اغلب در پروسه ی طلاق والدین احساس گناه و عذاب وجدان تجربه می کنند و خود را مقصر این مسئله میدانند، همین موضوع نیز به شدت به روان آنها آسیب میزند. تجربه ی خشم از والدین، اضطراب تنها ماندن و طرد شدن از سوی حداقل یکی از والدین، از دیگر احساساتی است که کودکان طلاق تجربه می کنند و این مسئله علاوه بر برهم زدن سلامت روان آنها، باعث می شود، تغییرات رفتاری زیادی همچون افزایش تحریک پذیری و پرخاشگری، گوشه گیری، تغییر اشتها، شکایات جسمانی،

کابوس های شبانه، مشکلات تمرکز و افت عملکرد تحصیلی، اضطراب جدایی، کاهش خلق و سطح انرژی و ... نشان دهند. بسیار ضروری است که کودکان طلاق حتماً تحت درمان روانشناسی قرار گیرند تا با برونریزی هیجانات ناخوشایند خود مثل اضطراب، خشم و ... سلامت روان و آرامش خود را بازیابند.

