



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روان‌شناسی: ۱۱۹۵۰

## نشانه‌های استرس در کودک و نوجوان و راه‌های ایجاد امنیت روانی در خانه

اگر این روزها فرزندتان بیشتر سکوت می‌کند، زود عصبانی می‌شود، به گوشی پناه می‌برد یا بی‌انگیزه شده است، ممکن است با استرس پنهان مواجه باشد.

در شرایط اجتماعی ناپایدار، اخبار ناگوار یا سوگ‌های جمعی، کودکان و نوجوانان بیش از آنچه نشان می‌دهند تحت فشار روانی قرار می‌گیرند.

تفاوت آن‌ها با بزرگسالان این است که هنوز مهارت کامل برای تنظیم هیجان و بیان احساسات پیچیده را ندارند. بنابراین اضطراب، غم و ناامنی معمولاً به شکل رفتار بروز می‌کند.

من ملیحه حسینی به بررسی علمی نشانه‌های استرس در کودک و نوجوان و راه‌های ایجاد امنیت روانی در خانه می‌پردازیم.

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴  
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALJHEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside\_outside\_psy  
M\_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

## چرا کودکان و نوجوانان استرس را متفاوت نشان می‌دهند؟

از دیدگاه روانشناسی رشد:

سیستم عصبی کودک در حال تکامل است.

قشر پیش‌پیشانی مغز (مسئول کنترل هیجان و تصمیم‌گیری) در نوجوانان هنوز کامل نشده.

سیستم هیجانی مغز (آمیگدالا) فعال‌تر از سیستم منطقی عمل می‌کند.

به همین دلیل شدت احساسات بیشتر از توان تنظیم آن‌هاست

در علوم اعصاب رشدی نشان می‌دهد کودک ابتدا از طریق حضور (Co-regulation) «مفهوم» هم‌تنظیمی

آرام والد تنظیم می‌شود و به مرور توانایی خودتنظیمی را یاد می‌گیرد.

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴  
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALJHEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty\_inside\_outside\_psy  
M\_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

## نشانه‌های استرس در کودکان

استرس در کودکان معمولاً رفتاری است، نه کلامی.

علائم رایج:

وابستگی شدید به والد

ترس از تنها خوابیدن

(شهادت‌داری یا بازگشت به رفتارهای قبلی (پس‌رفت رشدی

تحریک‌پذیری و گریه‌های بی‌دلیل

شکایت‌های جسمی مثل دل‌درد یا سردرد

بازی‌های تکراری با محتوای ترس

این نشانه‌ها معمولاً به معنای «لجبازی» نیستند؛ بلکه نشان می‌دهند سیستم هشدار مغز فعال مانده است.

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴  
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside\_outside\_psy  
M\_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روان‌شناسی: ۱۱۹۵۰

## نشانه‌های استرس در نوجوانان

در نوجوانان، استرس ممکن است به شکل‌های زیر دیده شود:

سکوت و انزوا

پرخاشگری کلامی

چسبیدن افراطی به گوشی

بی‌انگیزگی

افت تحصیلی

اختلال خواب

بی‌حسی هیجانی

پرخاشگری در بسیاری از موارد «اضطراب بیان نشده» است و سکوت می‌تواند «غم بی‌کلام» باشد.

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴  
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty\_inside\_outside\_psy  
M\_Hosseini06



محلان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روان‌شناسی: ۱۱۹۵۰

## چرا بی‌اعتبار کردن احساسات آسیب‌زا است؟

جملاتی مانند :

«چیزی نیست»

«زیادی حساس نباش»

«بچه نباش»

پیامی پنهان دارند :

### «احساست مهم نیست»

طبق نظریه دلبستگی جان بالبی، احساس امنیت زمانی شکل می‌گیرد که کودک بداند در شرایط اضطراب، یک بزرگسال قابل اتکا در دسترس است .

بی‌اعتبار کردن احساسات می‌تواند باعث :

کاهش اعتماد هیجانی

افزایش سرکوب احساسات

افزایش احتمال اضطراب و افسردگی در آینده میشود .

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴

۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIJEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

[beauty.inside.outside.psy](https://www.instagram.com/beauty.inside.outside.psy)

[M\\_Hosseini06](https://www.facebook.com/M.Hosseini06)



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

## امنیت روانی در خانه یعنی چه؟

امنیت روانی یعنی کودک یا نوجوان بداند:

\* می‌تواند بدون ترس حرف بزند

\* احساسش قضاوت نمی‌شود

\* اشتباه کردن باعث طرد شدن نمی‌شود

\* خانه پایگاه امن اوست

**( خانه باید «پناهگاه عصبی» باشد، نه فضای تنبیه هیجانی )**

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴  
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALJHEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside\_outside\_psy  
M\_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

## راه‌های ایجاد امنیت روانی برای کودک و نوجوان

1. هم‌تنظیمی قبل از آموزش :

کودک مضطرب، ابتدا نیاز به آرامش دارد نه نصیحت .

جملات مؤثر :

«می‌فهمم سخته»

«حق داری نگران باشی»

«من کنارتم»

حضور آرام والد باعث کاهش کورتیزول و تنظیم سیستم عصبی می‌شود

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴  
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIJEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty.inside\_outside\_psy  
M\_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

## 2. نام‌گذاری احساسات

تحقیقات نشان داده‌اند که نام بردن از هیجان، شدت آن را کاهش می‌دهد  
«مثلاً: «به نظر میاد ناراحتی... درسته؟» «انگار خیلی ترسیدی  
این کار بخش منطقی‌تر مغز را فعال می‌کند

## 3. تنظیم مواجهه با اخبار

قرار گرفتن مداوم در معرض اخبار ناگوار باعث فعال ماندن سیستم هشدار می‌شود  
بهتر است:

زمان مشخصی برای پیگیری اخبار تعیین شود  
درباره اخبار با فرزندان گفت‌وگو کنید  
اطلاعات متناسب با سن ارائه شود

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴  
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALJHEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty\_inside\_outside\_psy  
M\_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

4. حفظ روتین روزانه

ثبات، پیام ایمنی به مغز می‌دهد

خواب منظم

وعده‌های غذایی منظم

فعالیت بدنی

زمان‌های خانوادگی

روتین باعث کاهش اضطراب می‌شود

5. الگوی تنظیم هیجان باشید

فرزند شما بیش از حرف‌ها، رفتار شما را می‌آموزد

اگر شما بتوانید نگرانی را با آرامش مدیریت کنید، او نیز همان الگو را درونی می‌کند

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴  
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIJEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty\_inside\_outside\_psy  
M\_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

## چه زمانی باید به روانشناس کودک و نوجوان مراجعه کرد؟

در صورت مشاهده موارد زیر بهتر است از مشاوره تخصصی استفاده شود

انزوا بیش از دو هفته

ناامیدی شدید یا صحبت درباره مرگ

خودآسیب‌رسانی

افت عملکرد چشمگیر

حملات پانیک

تغییر شدید خواب و اشتها

**مداخله زودهنگام از مزمن شدن مشکلات جلوگیری می‌کند**

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴

۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALJHEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty\_inside\_outside\_psy  
 M\_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰

## سوالات متداول والدین

**\* آیا پر خاشگری نوجوان طبیعی است؟**

تا حدی بله؛ اما اگر شدید، مداوم و همراه با افت عملکرد باشد نیاز به بررسی دارد

**\* آیا دیدن اخبار برای نوجوان مضر است؟**

تماشای مداوم اخبار استرس‌زا می‌تواند اضطراب مزمن ایجاد کند. تنظیم و همراهی والد اهمیت دارد

**\* آیا سکوت نوجوان نشانه افسردگی است؟**

همیشه نه. اما اگر طولانی شود و با بی‌انگیزگی و ناامیدی همراه باشد، نیاز به ارزیابی تخصصی دارد

[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴  
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



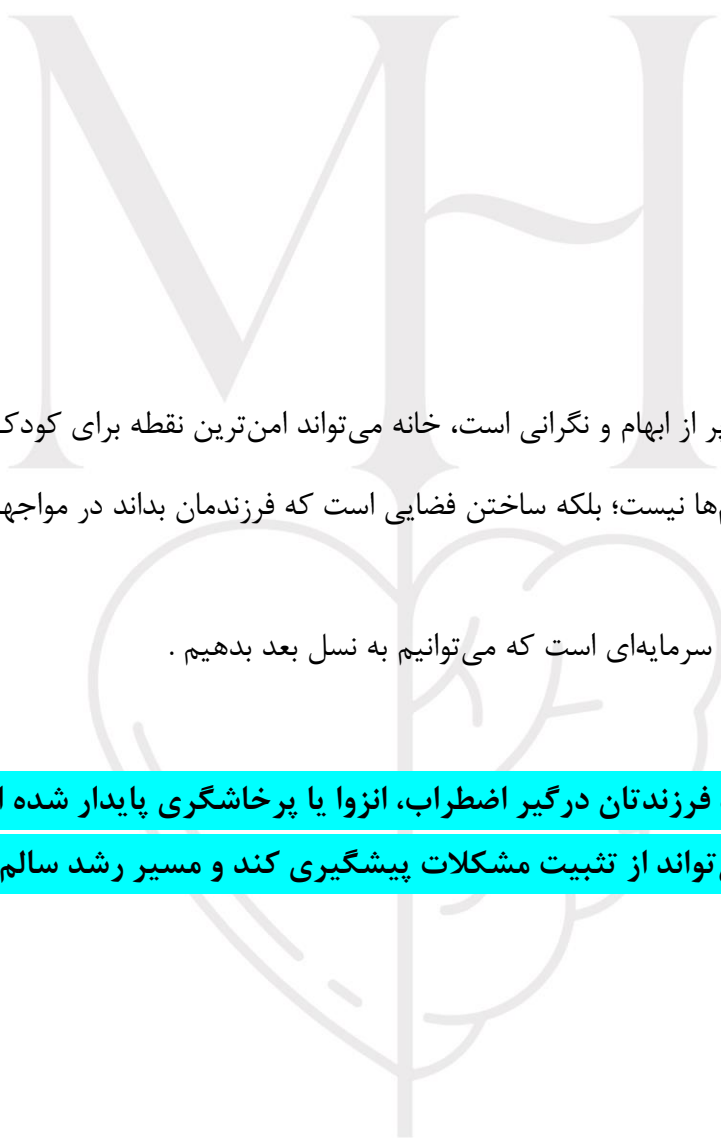
MALIHEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty\_inside\_outside\_psy  
M\_Hosseini06



سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی

ملیحه حسینی  
درمانگر فرد و زوج، سکس تراپ  
شماره نظام روانشناسی: ۱۱۹۵۰



## جمع بندی

در روزهایی که جهان پر از ابهام و نگرانی است، خانه می‌تواند امن‌ترین نقطه برای کودک و نوجوان باشد هدف ما حذف همه غم‌ها نیست؛ بلکه ساختن فضایی است که فرزندمان بداند در مواجهه با آن‌ها تنها نیست.

امنیت روانی، مهم‌ترین سرمایه‌ای است که می‌توانیم به نسل بعد بدهیم .

اگر احساس می‌کنید فرزندتان درگیر اضطراب، انزوا یا پرخاشگری پایدار شده است، دریافت مشاوره تخصصی می‌تواند از تثبیت مشکلات پیشگیری کند و مسیر رشد سالم‌تری برای او فراهم سازد.



[www.malihehhosseini.com](http://www.malihehhosseini.com)



۰۹۲۱۵۲۲۰۶۵۴  
۰۵۱۳۸۵۵۹۰۶۵



MALIHEH HOSSEINI  
BEAUTY INSIDE OUTSIDE

beauty\_inside\_outside\_psy  
M\_Hosseini06