



روانشناسی استرس در دانش آموزان

بابک وزیری

استرس در فارسی به هرگونه عامل یا فشار روان شناختی اطلاق می‌شود که از بیرون یا درون بر بدن انسان وارد می‌شود و متابولیسم‌های روان‌شناختی او را تغییر می‌دهد

دکتر هانس سلیه (Dr Hans Selye) اولین کسی بود که استرس را اینگونه تعریف کرد:

استرس پاسخ غیر اختصاصی بدن انسان است به هر نیازی که دارد.

این پاسخ می‌تواند به شکل‌های گوناگونی مانند سفتی عضلات، اضطراب ناگهانی، افزایش ضربان قلب و فشارخون بالا، تنفس سطحی، سرگیجه و یا حتی شادابی ظاهر شود.

از دیدگاه مثبت، استرس نیرویی است که موجب آغاز فعالیت می‌شود. با استفاده از تعریف دکتر سلیه استرس می‌تواند به دنبال وقایع خوب یا اسف بار نیز روی دهد.

راهکارهای طلایی برای مقابله با استرس دانش آموزان : در دسته‌بندی استرس‌ها می‌توان آنها را به ۳ دسته «خوب»،

«خنثی» و

«بد» تقسیم بندی کرد؛ استرس‌های خوب شامل خبرهای خوب، تغییر مقطع تحصیلی، جابه‌جایی و نقل مکان به خانه جدید برای کودک است.

استرس‌های خنثی اما اخباری چون اخبار زلزله، قتل و ... هستند که تأثیر مستقیمی روی کودک و خانواده‌اش ندارد. ولی استرس‌های بد مانند فوت، جدایی والدین، تنبیه‌های بدنی و آزار جنسی استرس‌هایی با شدت بیشتر و اثرات پایدارتری در کودکان است.

فشار روانی یا استرس

استرس‌ها از نظر شدت تأثیرشان به ۳ دسته
حاد یا ناگهانی،

مزمن

و استرس‌های طول‌زندگی

تقسیم می‌شود. و درباره علایم استرس در کودکان
می‌توان گفت

**: به دلیل نبود مکانیزم‌های تطابقی در
کودکان، این علایم با بزرگسالان متفاوت
است. مکانیزم‌های تطابقی در بروز استرس**

به بزرگسالان کمک می‌کند با بیان کردن موضوع، از شدت آن بکاهند.

استرس و نگرانی‌ها بخش عمده‌ای از افکار و احساسات روزانه‌ی ما به‌خصوص کودکان، را تشکیل می‌دهد. این حس می‌تواند با رخدادهای کوچک شروع شود، ولی گاهی آنقدر در ذهن شاخ و برگ می‌گیرد که تبدیل به غولی شکست‌ناپذیر می‌گردد. هر چقدر سن و تجربه‌ی ما کمتر باشد، به زانو درآوردن این غول مشکل‌تر و مفیدتر می‌نماید؛

تا جایی که با پذیرش ناتوانی خود در مبارزه ناخودآگاه به راهکارهایی مانند ناخن خوردن، شب‌ادراری، گریز از خواب و بیداری نشستن‌های طولانی، از خواب پریدن‌های پی‌درپی ناشی از دیدن کابوس‌های شبانه و گریه و زاری غیرقابل کنترل، روی می‌آوریم.

علائم استرس در کودکان؛ عوامل ایجاد و راههای درمان آن

بیشتر ما دوست داریم به دورانِ خوشِ کودکی بازگردیم، همان دورانِ بی‌دغدغه، شاد و سرشار از بازی‌های کودکانه. اما انگار فراموش کرده‌ایم که آن دوران زیبا و خوش نیز گاهی با استرس همراه بود. واقعیت این است که کودکان نیز استرس را تجربه می‌کنند. عوامل استرس در کودکان متفاوت است؛ تغییر یا نیاز به تطابق با محیط، شروع فعالیتی جدید، تغییرات و وقایعی نظیر مرگ یا بیماری در خانواده و ... ممکن است کودکان را دچار استرس کند و آنها را تحت فشار قرار بدهد.

گاهی کودکان درمورد استرس و مشکلات خود مستقیماً صحبت نمی‌کنند،

در این شرایط والدین وظیفه دارند سر صحبت را باز کنند و دریابند که چه چیزی کودک را آزار می‌دهد. در واقع علی‌رغم سکوت، کودکان میل دارند که والدین به آنها کمک و مشکل‌شان را حل کنند. برای رفع استرس کودکان، ابتدا باید بفهمید که این استرس نتیجه‌ی کدام تغییرات منفی و ناخوشایند زندگی اوست. در مواردی استرس در کودکان می‌تواند خوب و مثبت باشد، اما استرس شدید بر شیوه‌ی تفکر، فعالیت و احساسات کودک اثرات مخربی می‌گذارد.

ممکن است الان فکر کنید که کرونا باعث این استرس شده اما می‌توان با اطمینان بالا گفت که وجود یک پیش‌زمینه باعث این استرسی که اکنون سر بیرون آورده شده مثل جوشی که از قبل آماده بوده و منتظر فرصت بوده تا روی صورت نمایان شود.

عوامل ایجاد استرس در کودکان چیست؟

کودکان در حین رشد و بلوغ یاد می‌گیرند که با استرس مواجه شوند و به آن واکنش نشان بدهند. بسیاری از عواملی که موجب استرس می‌شوند، برای بزرگسالان قابل‌مدیریت هستند، اما برای کودکان بسیار پیچیده و آزاردهنده‌اند، در نتیجه حتی تغییرات کوچک نیز می‌توانند بر احساس آرامش و امنیت کودکان خدشه وارد کنند.

موارد زیر از رایج‌ترین عوامل ایجاد استرس در کودکان هستند:

۱- نگرانی در مورد تکالیف یا نمرات مدرسه؛

۲- درد، جراحت، بیماری و ...؛

- ۳- حجم فعالیت‌ها و مسئولیت‌ها در مدرسه، باشگاه و غیره؛
- ۴- مشکل با دوستان، آزار دیدن و زورگویی سایر بچه‌ها یا فشارهایی که از سمت گروه به کودک وارد می‌شود؛
- ۵- تغییر مدرسه، نقل مکان
- ۶- مسائل و مشکلات خانوادگی، بی‌خانمانی و غیره؛
- ۷- داشتن افکار منفی نسبت به خود؛
- ۸- تغییرات جسمی و فیزیکی (مثلا در دوره‌ی بلوغ) در دختران و پسران؛
- ۹- مشکلات خانوادگی مانند طلاق یا جدایی؛
- ۱۰- وجود مشکلات و مسائل مالی در خانواده؛
- ۱۱- زندگی در منطقه یا خانه‌ای ناامن.

علایم روانشناختی استرس

زمانی که استرس سیستم دفاعی روانی کودک را به هم بریزد، معمولا خود را به صورت علایم جسمانی و گاهی اوقات علایم روانشناختی نشان می‌دهد:

- ۱- تنگی نفس،
- ۲- تیر کشیدن قفسه سینه،
- ۳- دل درد و دردهای شکمی بی‌دلیل
- ۴- تپش قلب از جمله علایم جسمانی،
- ۵- گوشه‌گیری،
- ۶- گجی،
- ۷- بی‌تمرکزی،
- ۸- بی‌علاقگی به بازی یا صحبت کردن با دیگران و

- ۹- افت تحصیلی از علایم روانشناختی ناشی از استرس در کودکان است.
- ۱۰- کاهش اشتها یا تغییرات دیگر در عادات غذایی کودک؛
- ۱۱- سردرد؛
- ۱۲- نشانه‌های فیزیکی خاص بدون وجود بیماری یا مشکلی مشخص؛
- ۱۳- کابوس‌های شبانه؛
- ۱۴- اختلال در خواب کودک.
- ۱۵- نگرانی و اضطراب؛
- ۱۶- بروز یا تشدید ترس (ترس از تاریکی، تنهایی یا غریبه‌ها)؛
- ۱۷- ناتوانی در استراحت کردن؛
- ۱۸- وابستگی شدید به والدین؛
- ۱۹- عصبانیت،
- ۲۰- گریه و ناله؛
- ۲۱- ناتوانی در کنترل احساسات؛
- ۲۲- رفتار توأم با پرخاشگری و لجبازی؛
- ۲۳- بروز رفتارهای بچگانه که مناسب سن کودک نیست؛
- ۲۴- عدم علاقه به مشارکت در فعالیت‌های مدرسه یا وظایف خانوادگی.

شاید کودکان از استرسی که بر آنها وارد می‌شود باخبر نباشند. والدین می‌توانند با مشاهده‌ی علائم و نشانه‌های فیزیکی و احساسی یا تشدید حالات نامناسب کودک، از وجود استرس در کودکان خود باخبر شوند.

نشانه‌های فیزیکی استرس در کودکان

- استرس در کودکان کم‌سن و سال می‌تواند به صورت
- ۱- مکیدن شست،
 - ۲- ناخن جویدن،
 - ۳- انگشت در بینی کردن،

- ۴- شب ادراری و... باشد
- اما در کودکان بزرگتر می‌تواند به شکل
 - ۱- پرخاشگری،
 - ۲- بدزبانی،
 - ۳- اذیت کردن دیگران،
 - ۴- کابوس دیدن،
 - ۵- دروغ گفتن،
 - ۶- بی‌نظمی،
 - ۷- نداشتن اعتماد به دیگران و... باشد.

مدیریت استرس دانش آموزان

بسیاری از والدین در هنگام مواجهه با علایم استرس و اضطراب در کودکان، شروع به سوال پرسیدن از او می‌کنند و با حالت تحکم و بازپرسی از کودک می‌خواهند که دلیل استرس و تنش‌های روانی خود را بازگو کند؛ اما غافلند از اینکه کودکان نمی‌توانند احساسات خود را به خوبی بیان کنند.

نخستین قدم برای مدیریت استرس کودک، صحبت کردن با او به زبان خودش، یعنی زبان کودکی است.

والدین باید سعی کنند از روش‌های کودکانه به دنیای فرزندان‌شان راه پیدا کنند، او را بشناسند و به تدریج با او دوست شوند.

زمان بیشتری را به کودکان خود اختصاص دهید و هیچ‌گاه برای پیدا کردن دلیل استرس او عجله نکنید.
صبور باشید، و این را بدانید که به احتمال زیادی ۹۰٪ درصد

مشکلات با بیان استرس برطرف می‌شوند.

به جای پرسیدن سوالات مستقیم، به شکل غیرمستقیم، برای مثال استفاده از اسباب بازی، بازی‌های فکری، جدول یا داستان‌پردازی از کودک بخواهید درباره مشکلش با شما صحبت کند.
به کودک خود توهین نکنید.

اصطلاحات مثبتی که بار تحقیر دارند مثل «تو دیگه بزرگ شدی، مرد خونه شدی... این چه رفتاری ست که داری؟» را به کار نبرید و سعی نکنید کودک خود را واردار به تغییر در رفتارش کنید. به شکل بازپرسی و با نیت کشف استرس نباید با کودک برخورد کرد.

بسیاری از کودکان

در جمع‌های خانوادگی، هنگام غذا خوردن یا تفریح کردن و تماشای تلویزیون حرف‌های خود را بیان می‌کنند، تا حد ممکن از جر و بحث‌های خانوادگی، بزرگ‌نمایی مشکلات و بازگویی اخبار حوادث در خانه خودداری کنید. محیط خانه برای کودک باید شاد باشد. سعی کنید برای کودک حدود

اختصاصی مشخصی مانند میز یا کمد اختصاصی در نظر بگیرید تا بتواند در این فضا تنها باشد و کمی با خودش خلوت کند.

بسیاری از کودکان مضطرب، به مرور زمان، وسواسی می‌شوند، مثلاً شرایط را مدام چک می‌کنند، سوالات تکراری می‌پرسند و رفتارهای تکراری از خود نشان می‌دهند که نشان از رفتار وسواسی ناشی از منشی اضطرابی است.

رفتار والدین در مواجهه با استرس در کودکان

والدین می‌توانند برای درمان استرس در کودکان از توصیه‌های زیر کمک بگیرند:

۱. درمورد استرس با کودک حرف بزنید وقتی احساس می‌کنید کودک‌تان با مشکلی روبه‌روست، با او حرف بزنید. سعی کنید احساس ناخوشایند او را به زبان بیاورید و درمورد آن صحبت کنید. مثلاً بگویید: «به‌نظر می‌آید هنوز از اتفاقی که توی زمین بازی افتاده ناراحتی عزیزم.»

نباید کودک را متهم کنید.

به هیچ عنوان نگویید: «هنوز ناراحتی؟ حالا مگه چی شده!»
کودک را مقصر ندانید. با او همدردی کنید و نشان بدهید که به
کودک خود توجه می‌کنید و می‌خواهید درمورد مشکلش بیشتر
بدانید.

۲. به حرف‌های کودک‌تان گوش بدهید

از کودک خود بپرسید که مشکلش چیست؟ به‌دقت به
صحبت‌هایش گوش بدهید و علاقه، حوصله و توجه به‌خرج
بدهید.

از قضاوت کردن، مقصر دانستن و نصیحت کردن کودک‌تان
پرهیزید. تنها کاری که باید بکنید این است که به حرف‌ها و
احساسات کودک‌تان گوش بدهید. سعی کنید با پرسیدن سوالات
مختلف، تمام قضیه را بفهمید.

مثلا در خلال صحبت‌هایش از او بپرسید: «خب، بعدش چی
شد؟» و سوالاتی از این قبیل. برای حل مشکلات فرزندتان وقت
بگذارید.

۳. احساسات خود را درمورد استرس کودک‌تان بروز بدهید

نسبت به مشکلی که کودک‌تان تجربه می‌کند، واکنش نشان
بدهید، مثلا می‌توانید بگویید:

«می‌دونم که چقدر برات سخت و ناراحت‌کننده بوده عزیزم»
یا به او بگویید حق دارد از اینکه دوستانش او را به بازی راه
نداده‌اند، ناراحت باشد و این حرکت آنها بی‌انصافی بوده است.
این جملات نشان می‌دهد که احساس کودک را می‌فهمید و به او
توجه دارید. ابراز احساسات باعث می‌شود که کودک حمایت
شما را درک کند. این نکته خصوصا زمانی که کودک‌تان دچار
استرس هستند، بسیار مهم است.

۴. احساس کودک را با کلمات بیان کنید درمان استرس در کودکان با بیان کلمات

بسیاری از کودکان خردسال، نمی‌توانند احساسات‌شان را با کلمات بیان کنند. اگر کودک شما عصبانی یا ناامید و ناراحت است، از این واژه‌ها در وصف حال او استفاده کنید تا او هم این واژگان را یاد بگیرد. بیان احساسات در قالب کلمات، موجب می‌شود کودک حالات احساسی خود را بشناسد و آنها را درک کند. کودکانی که می‌توانند احساسات خود را در قالب کلمات ابراز کنند، دیرتر عصبانی می‌شوند و برای ابراز عصبانیت و ناراحتی خود از واژه‌ها کمک می‌گیرند.

۵. به فرزندتان کمک کنید تا به کارهایش فکر کند
اگر مشکل خاصی منجر به استرس کودکان می‌شود، باید درمورد آن با کودک صحبت کنید و با هم به دنبال راه چاره‌ای برای حل مشکل باشید.

کودک را به ارائه‌ی راهکاری برای حل مشکل تشویق کنید.
اگر لازم شد، می‌توانید از روش طوفان فکری استفاده کنید اما همه‌ی کارها را خودتان انجام ندهید.

مشارکت فعال کودک باعث ایجاد اعتماد به نفس در او می‌شود. از راه‌حل‌های خوب او حمایت کنید و اگر لازم شد نکاتی را به آنها اضافه کنید. از او بپرسید:

«نظرت درباره‌ی این راه‌حل چیه؟ موافقی؟»

۶. مشکل را بزرگ نکنید

گاهی اوقات، فقط صحبت کردن و گوش دادن به مشکلات، به رفع ترس و اضطراب کودک کمک می‌کند. در این مواقع «حرف زدن» تنها چیزی است که برای حل مشکل لازم است. بعد از آن سعی کنید احساس بهتری داشته باشید و مشکل را بیش از حد بزرگ نکنید.

۷. عامل استرس را محدود کنید

اگر موقعیت‌های ویژه‌ای باعث ایجاد استرس شده‌اند، در صورت امکان سعی کنید آن موقعیت‌ها را محدود کنید. مثلاً اگر کلاس‌های فوق برنامه یا فعالیت‌های بعد از مدرسه‌ی کودکان زیاد است و فشار آنها باعث استرس در او می‌شود، می‌توانید این فعالیت‌ها را محدود کنید تا فرزندتان زمان و انرژی بیشتری در اختیار داشته باشد.

۸. حامی و همراه کودکان باشید

گاهی کودکان دوست ندارند در مورد مسائل و مشکلاتشان صحبت کنند، در این‌گونه مواقع طوری رفتار کنید که او مطمئن باشد هر زمان که میل به حرف زدن پیدا کند، شما از او حمایت خواهید کرد. زمانی که کودکان مایل به صحبت کردن نیستند، به حمایت نیاز دارند و انتظار دارند که والدین‌شان آنها را تنها نگذارند. پس اگر می‌بینید که کودکان استرس دارد، سر حال نیست یا روز بدی داشته است و در مورد آن حرف نمی‌زند، برنامه‌ای ترتیب دهید و در کنارش باشید. با هم قدم بزنید، فیلم ببینید، کیک و شیرینی بپزید یا بازی‌های شاد و ساده انجام دهید. حضور شما تأثیر فوق‌العاده‌ای روی او دارد و باور کنید احساس خوشایندی را در هردوی شما به وجود می‌آورد.

۹. صبور باشید

در مواجهه با استرس در کودکان صبور باشید

دیدن ناراحتی و استرس کودک، همیشه برای پدرها و مادرها ناخوشایند است، اما برای حل مشکل باید مقاومت و تلاش کنید. سعی کنید مهارت حل مسئله را در کودک خود تقویت و او را طوری تربیت کنید که بتواند در فراز و نشیب‌های زندگی، واکنش‌های درستی داشته باشد. هر وقت لازم بود کودک را آرام کنید و او را به تلاش برای رفع مشکل تشویق کنید. به جای اینکه خودتان بار تمام مشکلات و مسائل کودک را به دوش بکشید، آهسته و پیوسته او را در مسیر رشد و حل مسئله قرار بدهید.

والدین نمی‌توانند تمام مشکلاتی را که فرزندشان با آنها مواجه می‌شود رفع کنند، اما با تربیت و آموزش درست و به‌کارگیری تکنیک‌های حل مسئله، می‌توانند مدیریت استرس را به کودکان خود بیاموزند. در ادامه نکات و پیشنهادهای کاربردی دیگری در مورد استرس کودکان ارائه شده است:

*در خانه فضایی آرام، امن و قابل‌اعتماد ایجاد کنید؛
روال و رفتارهای روزمره در خانه می‌توانند آرامش‌بخش باشند،
مثلاً وقتی همه‌ی اعضای خانواده با هم فیلم تماشا می‌کنند یا شام
می‌خورند، استرس در کودکان کاهش می‌یابد؛*

فرشید یکی از دوستان من است خاطره‌ی او در رابطه با نگاه کردن فوتبال به همراه پدرش برایش یکی از قشنگ‌ترین خاطرات زندگی اوست. هنگام فوتبال پدر او عادت داشته تا یک کتکا بر روی زمین بگذارد و روی شکم بر روی آن بخوابد و فرشید هم بر پشت پدرش می‌نشسته و هنگامی که فوتبال هیجانی می‌شده پدر در همان حال دراز

کش تکان می خورده و فرشید از این تکان ها همچون اسب سواری لذت خودش را می برده...

کودکان از رفتارهای شما الگو می گیرند، پس سعی کنید استرس خودتان را درست مدیریت کنید و الگوی خوبی باشید.

درمورد برنامه های تلویزیونی، انتخاب ها و

بازی های کودکان و سواست به خرج بدهید

و حواستان باشد که او چه می بیند، چه می خواند و چه می کند. اخبار یا برنامه های خشونت آمیز و بعضی از بازی ها باعث ایجاد استرس در کودکان می شوند؛

به هیچوجه نباید فیلم هایی که از ترس و مرگ و نگرانی سوژه گرفته اند در جلوی فرزندان نگاه کرد اصلا می دانید چرا بچه ها دوست دارند فیلم ترسناک نگاه کنند و یا حتی بزرگ ترها با دیدن این فیلم ها از چه چیزی لذت می برند؟

مخصوصا فیلم شیوع را که امروزه خیلی مطرح شده نگاه نکنید لطفا...

در مورد تغییرات احتمالی در خانواده با کودک خود صحبت کنید، مثلا او را از نقل مکان، تغییر شغلتان و ... باخبر کنید؛ مهارت گوش دادن را یاد بگیرید.

بدون نكوهش و نقد به حرف کودک گوش بدهید و سعی نکنید سریع اقدامی برای حل مشکل از خود نشان بدهید. در عوض به کودک کمک کنید تا دریابد چه چیزی او را ناراحت کرده است و راه حل چیست؛

به کودک خود کمک کنید تا به ارزش هایش واقف بشود

* تنبیه کودکان اثرات نامطلوبی به دنبال دارد،

* به جای آن به تشویق کودکان خود بپردازید و به آنها محبت کنید.

- * کودک را به انجام فعالیت‌هایی که می‌تواند در آنها موفق شود، تشویق کنید؛
- * فرصت انتخاب کردن، مدیریت و کنترل بعضی از امور زندگی را برای کودک‌تان فراهم کنید.
- * کودک شما هرچه بیشتر احساس کنترل بر شرایط را داشته باشد، در مواجهه با مشکلات و استرس‌ها بهتر عمل خواهد کرد؛
- * کودک را به انجام ورزش و فعالیت‌های بدنی تشویق کنید؛
- * سعی کنید استرس و مشکلات حل‌نشده‌ی کودک را تشخیص بدهید؛
- * اگر علائم استرس در کودکان از بین نرود یا کاهش پیدا نکند، باید با مشاور و متخصص صحبت کنید.

زمان مراجعه به دکتر

- ۱- اگر مدام به حجم ناراحتی، افسردگی و گوشه‌گیری کودک‌تان اضافه می‌شود؛
- ۲- اگر کودک شما در برقراری ارتباط با خانواده و دوستانش مشکل دارد؛
- ۳- اگر کودک شما قادر به کنترل رفتار و خشم خود نیست؛ از یک مشاور یا متخصص کمک بگیرید.



راهکارهای ساده اما مهم

۱ - شناخت و بررسی استرس در کودکان

کودکان بویژه خردسالان شاید بدانند که احساس ناراحتی یا خشم و عصبانیت دارند، اما ممکن است ندانند که احساس استرس یا اضطراب دارند. با کودکان صحبت کنید و از او درباره آنچه احساس بد نامیده می‌شود، مثل دل درد یا معده درد سوال کنید و سپس به او کمک کنید تا زمان شروع این احساس را تشخیص دهد و به شما بگوید. آیا این احساس وقتی بوده که معلمش از او درس پرسیده و او بلد نبوده و بچه‌ها به او خندیده‌اند؟ آیا زمانی بوده که مادرش مریض شده است؟ آیا هنگامی بوده که دوستش با او قهر کرده است؟ پس از تشخیص این احساسات بد باید به فرزندتان کمک کرده و او را نیز راهنمایی کنید تا استرس و نگرانی‌اش را مهار کند.

ممکن است این کار در ابتدا برای او سخت باشد، اما به مرور زمان آسان‌تر خواهد شد. فقط سعی کنید با شناختن استرس کودکان به او کمک کنید و از او حمایت و محافظت نمایید. وقتی او بتواند به شما تکیه کند و بداند که مورد حمایت شما قرار خواهد گرفت، قطعاً احساس شادی خواهد کرد.

۲ - خاموش کردن تلویزیون

برنامه‌های تلویزیون چه خوب و چه بد در روح و روان کودک تاثیر می‌گذارد. والدین نباید فرزندشان را آزاد بگذارند تا همه برنامه‌های تلویزیون را ببیند، اگرچه بعضی از برنامه‌هایی که از تلویزیون پخش می‌شود مفید و آموزنده بوده، اما بعضی از برنامه‌ها استرس‌زا هستند. مثل فیلم‌های خشونت‌آمیز. پس دیدن برنامه‌هایی که باعث به‌وجود آمدن رفتارهای خشونت‌آمیز یا بدخلقی و گستاخی در وجود کودکان و همچنین باعث ایجاد حملات عصبی در احساساتش می‌شود، درست نیست. در هنگام پخش این قبیل برنامه‌ها لطفاً تلویزیون را خاموش کنید و با فرزند عزیزتان بنشینید و درباره کارهایی که در طی روز انجام داده، صحبت کنید؛ البته باید با دقت به حرف‌هایش گوش بدهید، حتی می‌توانید با هم بازی کنید یا به یک مکان تفریحی بروید و حسابی خوش بگذرانید.

۳ - به فرزندتان حق انتخاب بدهید

یکی از مهم‌ترین دلایل استرس و نگرانی برای هر فردی چه بزرگسال و چه خردسال این است که آنها روی زندگی خودشان تسلط نداشته باشند. شما به عنوان یک پدر و مادر آگاه باید بدانید که با گفتن یک جمله ساده درباره آنچه برای کودکان اتفاق می‌افتد، به او کمک می‌کنید تا بیشتر از همیشه احساس قدرت کند. برای مثال، گاهی اوقات با کودک چهار، پنج ساله خود در مورد رفتن به مدرسه و درس خواندن صحبت کنید. با این کار ساده، اما مهم شما می‌توانید به او ذهنیتی روشن از محیط مدرسه و درس خواندن بدهید. به این ترتیب آیا فرزندتان

هنگامی که به مدرسه رفت، می‌خواهد بیشتر از معلمش در یادگیری درس کمک بگیرد یا پدر و مادرش یا از یک دوست و همکلاسی؟! آیا او صبح‌ها درسش را بهتر یاد می‌گیرد یا زمانی که از مدرسه برگشت؟! شما با دادن حق انتخاب به کودکان به او کمک می‌کنید تا احساس کند می‌تواند در یک موقعیت پرتنش و استرس‌زا، تسلط و نیز کنترل داشته باشد.

۴ - شنونده خوبی باشید

لطفاً با دقت به حرف‌های فرزندتان گوش دهید، البته این نکته مهم است که باید فقط شنونده خوبی باشید، بدون اظهارنظر یا پند و نصیحت. شما با گوش دادن به حرف‌های فرزندتان این اجازه را به او می‌دهید تا کمی از استرس و نگرانی‌اش را با شما شریک شود. این رفتار به کودکان کمک می‌کند کم‌کم استرس و نگرانی خود را کنترل کند و از بین ببرد. همچنین با گوش کردن به صحبت‌های او می‌توانید، منابع ایجاد استرس در فرزندتان را نیز کشف کرده و سپس به او کمک کنید.

۵ - همیشه در کنارش باشید

هنوز کفش‌هایش را از پا درنیاورده است، چقدر او را سوال پیچ می‌کنید و از او سوالات غیرضروری می‌پرسید، باید بدانید این کار شما فقط باعث می‌شود کودکان احساس ناامنی کند و دچار استرس شود. وقتی کودکان از مدرسه یا کلاس آموزشی و... به خانه برمی‌گردند، بهتر است به استقبالش بروید، او را در آغوش پرمهر و محبت‌تان بگیرید و ببوسید و کمتر از او سوال بپرسید. این کار بهترین روش برای از بین بردن استرس در کودکان است. حتماً برای فرزندتان وقت کافی در نظر بگیرید، حتی هنگامی که بزرگ‌تر شد، باز هم کیفیت زمان اهمیت دارد.

برای بعضی از والدین سخت است که بعد از یک روز پرمشغله کاری به خانه برگشته و با کودک خود بازی کنند یا با او به صحبت بنشینند، اما صحبت کردن در مورد کارهای روزانه کودک نشان می‌دهد که او برای شما اهمیت دارد. پس با فرزندتان باشید و وقتتان را با او بگذرانید.

۶ - ورزش کردن

همه بچه‌ها عاشق ورزش‌هایی مثل راه رفتن، دویدن و شنا کردن هستند، لطفا کارهایتان را کم کنید و زمانی را هر چند کوتاه به آنها اختصاص بدهید. برای مثال با فرزندتان به پارک رفته و روی چمن‌ها راه بروید، بدوید و بلند بلند بخندید. گاهی اوقات با آنها به استخر بروید و شنا کنید. در حقیقت این ورزش‌ها به فرزندتان آرامش می‌دهد و استرس‌شان را کم می‌کند.

۷ - خندیدن

حتما وقت کافی برای خندیدن و داشتن سرگرمی با فرزندتان اختصاص بدهید و خاطرات و لحظات خوبی را به وجود آورید. زیرا همین خندیدن باعث آرامش او می‌شود. بنابراین سعی کنید لحظاتی را بسازید که عاری از هرگونه افکار منفی باشد. شما با انجام این کارهای به ظاهر ساده کمک خواهید کرد تا هم میزان استرس خودتان کم شود هم کودک دل‌بندتان.

۸ - احساس آرامش در محیط خانه

اگر می‌خواهید فرزندتان دچار استرس نشود، باید تمام سعی و تلاش خودتان را بکنید تا خانه‌ای امن و آرام و نیز پرمهر داشته باشید. البته منظور از احساس آرامش در محیط خانه این است که کودک بفهمد که پدر و مادرش حامی او هستند و هیچ‌گاه

نمی‌گذارند آسیبی به او برسد و اگر کودک در محیط خانه احساس آرامش نکند و همچنین متوجه شود که دارد محبت والدینش را از دست می‌دهد، کم‌کم اعتماد به نفسش پایین می‌آید و دچار استرس و نگرانی می‌شود.

۹ - روابط میان افراد خانواده

روابط دوستانه و صمیمی بین افراد خانواده بسیار مهم است. وقتی ارتباط میان پدر و مادر دوستانه نباشد یا مدام با یکدیگر جر و بحث کنند، این ناآرامی و روابط غیردوستانه در خانواده باعث می‌شود کودک به لحاظ روحی آسیب‌دیده و دچار استرس و نگرانی شود.

و در پایان، این وظیفه شما والدین است که، خوب ببینید، به دقت گوش دهید و سپس فرزندان را راهنمایی کنید تا بتواند روی احساساتش کار و آنها را کنترل کند و همیشه سعی کنید تجربیات خود را به فرزندان نیز با صبر و آرامش بیاموزید.

یکی از راه‌حل‌های عملی برای کنترل و مدیریت استرس درست کردن جعبه‌ی نگرانی‌هاست. در این تکنیک نگرانی‌ها، عوامل استرس‌زا و گاه ترس‌های بجا و نابجا با تمام شاخ و برگ‌هایش نوشته و با نقاشی شده و سپس در جعبه‌ای که بنابر میل و سلیقه‌ی سازنده تزئین شده است، انداخته می‌شوند

سپس در جعبه‌ای که بنابر میل و سلیقه‌ی سازنده تزئین شده است، انداخته می‌شوند.

اولین فایده‌ی این تکنیک این است که غول نگرانی‌ها و ترس‌ها را که در ذهن‌مان همه جا با خود حمل کرده ایم، بر روی کاغذ

می آوریم. همین کار باعث می شود تا غول ما از حالت انتزاعی به حالت عینی تغییر پیدا کرده و وجهه‌ی رمزآلود و ترسناک خود را تا حدودی از دست بدهد. با دیدن کاغذ نقاشی و یا نوشته درمی‌یابیم که بخش عمده‌ای از نگرانی‌ها صرفاً تخیلات ذهن ما بوده و مسئله در حالت کلی آنقدرها نگران کننده و یا ترس آور نیست.

در مرحله‌ی بعد، این نگرانش‌ها باعث می شوند ذهن‌مان کمی آزاد و تپش قلب‌مان کم شود و تنفس‌مان به حالت طبیعی برگردد که همین مسئله باعث ایجاد آرامشی کوتاه می شود، این آرامش فرصتی را فراهم می‌آورد تا برای لحظاتی ذهن‌مان استراحت کند تا با دیدی روشن‌تر به مسئله نگاه کنیم. قضاوت و احیاناً خشم خود را کنار بگذاریم و به درک مسئله و چرایی آن بپردازیم. خود را از نقش فردی منفعل و آسیب‌پذیر خارج کرده و در حالتی بی‌طرفانه و برابر به‌خود و مشکل‌مان نگاه کنیم، برای دقایقی احساس قربانی بودن را کنار بگذاریم و اوضاع را آن چنان که هست مورد تجزیه و تحلیل قرار دهیم. گاه در همین مرحله به این شناخت می‌رسیم که اگر شاخ و برگ‌ها را هرس کنیم و غول‌مان را بدون هیچ زواید اضافی از بیرون نگاه کنیم، تنهایی و بی‌پناهی او آنقدر به چشم می‌آید که حاضر خواهیم شد برای کمک به او (و به بیانی دیگر به بخش آسیب‌پذیر خودمان) او را در آغوش خود بگیریم و با مهر با او برخورد کنیم.

این راهکار برای کودکان در جهت مدیریت و مقابله با نگرانی‌ها و ترس‌های‌شان بسیار کاربردی است. کودک نقاشی‌اش را از جعبه بیرون می‌آورد و بزرگتر در نقش تسهیل‌گر، خود را در آن موقعیت شریک می‌کند، اکنون ذهنش نسبت به قبل بازتر شده و با دیدی روشن‌تر می‌تواند آن را ببیند. در این لحظه می‌تواند، مشاهده کند که آنقدر جسور و شجاع بوده که توانسته غول ترسناکش را بر روی کاغذ آورد و هیچ اتفاق وحشتناکی هم نیفتاده است اکنون اوست که تصمیم می‌گیرد با آن مشکل

چه برخوردی کند؟ آن را مچاله کند، به آن حمله کرده و کاغذ را ریزریز کند. در زیرزمین دفن کند. در مکانی قایمیش کند، آن را آتش بزند. زیر آب بشویدش- آن را خط خطی کند- با آن دعوا کند. در موردش با بزرگتر خود گفتگو کند و یا آن را دوباره به جعبه برگرداند و به عنوان دوست خود نگهش دارد یا...

به محض اینکه کودک دریابد معادله عوض شده و این بار اوست که می تواند به جای ترسیدن و کنار کشیدن، راه هایی را برای مبارزه ترساندن و حتی کنار آمدن و دوست داشتن غول پیدا کند؛ اعتماد به نفس لازم برای برخورد با مسئله را پیدا می کند، اکنون نوبت بزرگتر است که با تسهیل کردن شرایط به کودک کمک کند. تا راهکار مناسب را برای مسئله اش پیدا کند و با امتحان کردن آن، شیوهی منحصر به فردش را برای مدیریت شرایطی که برایش آسیبزا تلقی می شوند، در یابد. نباید انتظار داشت به محض اولین امتحان، نگرانی کامل از بین برود و با راه حل درست کشف شود؛ گاه برای برخی نگرانیها هیچ راه حلی وجود ندارد. ما در جهانی سرشار از احتمالات زندگی می کنیم و گاهی هیچ کنترلی بر پیشامدهای احتمالی نداریم اما هدف ما باید این باشد که در درجهی اول، کودک خود را باور و به تواناییهایش اعتماد کند و بعد از آن سعی نماید که با شناخت و آگاهی، افکار، و احساسات خود را ابتدا در شرایط ساده و سپس در شرایط بزرگتر و سختتر مدیریت نماید، تا در نهایت با وجود تمام ترسها و نگرانیها و کاستیها خود را مالک دنیای خویش بداند و بتواند با ذهنی هوشیار و افکاری مثبت و نگاهی امیدوارانه، چراغ راهش را در دل تاریکیها روشن نگه دارد.

کاهش استرس دانش آموزان با این روش ها

امروزه و با توجه به تغییرات زندگی انسان، استرس به یکی از مهم ترین مشکلات جوامع مدرن بدل شده است که علاوه بر این که در میان بزرگسالان از شیوع خاصی برخوردار است، یکی از مهم ترین و اصلی ترین دلایل مشاوره های پزشکی با روانشناسان کودک است.

مطمئناً استرس و اضطراب در کودکان بسیار جدی تر و خطرناک تر از بزرگسالان خواهد بود. زیرا کودکان به اقتضای سن خویش توانایی و مهارت مقابله با این پدیده و غلبه بر آن را ندارند. در واقع استرس نوعی پاسخ به تغییرات عاطفی یا فیزیکی ایجاد شده در محیط و شرایط زندگی کودک است که می تواند با توجه به سن، موقعیت زندگی و شخصیت کودک به گونه های مختلف بروز پیدا کند.

عوامل به وجود آورنده استرس در کودکان به دو دسته عوامل داخلی نظر دارو، حساسیت به سر و صدا، تغییر درجه حرارت بدن، خستگی و عوامل خارجی مانند جدایی والدین، تغییر مکان زندگی یا مدرسه، خشونت، توقعات بیش از حد دیگران، ترس از دکتر، تقسیم بندی می شوند.

بعضی اوقات عوامل استرس زا در زندگی کودک بسیار ساده و البته تأثیرگذار هستند به گونه ای که معمولاً توجه والدین را بر نمی انگیزانند. به عنوان مثال گاهی حتی جدایی طولانی مدت از یک فرد عزیز مثل پدر بزرگ، مادر بزرگ و معلم می تواند منشأ اصلی اضطراب کودک باشد. پژوهشگران رفتار کودک در مقابله با این پدیده را به ۴ مرحله تقسیم بندی می کنند:

(۱) زنگ خطر و عکس العمل فیزیکی

(۲) ارزیابی موقعیت و تلاش برای درک شرایط موجود

(۳) جستجو برای پیدا کردن روش های مناسب برای انطباق پیدا کردن با شرایط موجود یا تحمل وضع پیش آمده

(۴) به کار بستن یک یا چند روش برای غلبه بر وضع موجود.

گریه کردن، عرق کردن کف دست، رفتارهای تهاجمی، سردرد، شکم درد، رفتارهای بعدی (کشیدن مو، دندان قروچه کردن، جویدن ناخن)، شب اداری، بهانه جویی، گریه کردن بی مورد، از دست دادن اشتها و راندمان پایین درسی از جمله مهم ترین عوارض ناشی از استرس هستند. اما از آن جایی که کودکان نسبت به علائم این پدیده و تغییرات حاصل از آن آگاهی ندارند، نمی توانند به درستی والدین خود را نسبت به شرایط و وضعیت خویش مطلع کنند. علاوه بر نقش کودک در بهبود شرایط موجود، والدین و معلمین نیز می توانند تأثیر مهمی در فرآیند حل این مشکل داشته باشند.

چند پیشنهاد ساده:

«محیط خانه را به مکانی امن و دوست داشتنی تبدیل کنید و سعی کنید هر روز چند ساعتی را به فرزند خود اختصاص بدهید، به گونه ای که کودک در خانه و در میان اعضای خانواده احساس آرامش و امنیت بکند. کودک را تشویق کنید از مشکلات، عوامل استرس زا و نگرانی هایش با شما سخن بگوید. به او اطمینان بدهید که شما می توانید دوست خوب و مفیدی برای او باشید و به حرف های کودک گوش بدهید و از خلال حرف های او سعی کنید علل و عوامل بوجود آورنده این پدیده را بشناسید.

سعی کنید کودک را برای پذیرش وقایع استرس زای احتمالی مثل تغییر مدرسه یا جدایی از یک دوست آماده کنید. از این رو کودک را تشویق کنید در مورد آن چه رخ خواهد داد از شما سؤال کند تا ترسش در مورد وقایع ناشناخته ای که تصور می کند او را تهدید می کنند برطرف شود. اما به یاد داشته باشید که حرف زدن و توصیه بیش از حد در مورد یک واقعه می تواند از خود آن مسأله استرس زا تر باشد.

سعی کنید به کودک کمک کنید بر اعتماد به نفس پایین خود و در نتیجه ترس و اضطراب از برخورد با دیگران و محیط خارج از خانه فائق آید. از این رو موقعیت هایی فراهم کنید که کودک بتواند در آنها شرکت کند و موفق بشود. (مثلاً بازی های ساده ای که کودک بتواند در آنها برنده بشود).

به کودک خود فرصت انتخاب و کنترل زندگی خویش را بدهید. تحقیقات روانشناسان نشان می دهد که مسئولیت دادن و محول کردن وظیفه به کودک می تواند به او در مقابله با شرایط سخت و بحرانی (از جمله شرایط استرس زا) کمک کند.

برنامه های تلویزیونی را که کودک می بیند، کنترل کنید. دیدن صحنه های خشونت بار و ترسناک می تواند به ایجاد حالت استرس در کودک کمک کند.

راه حل ها و مهارت های عملی مقابله با استرس را به فرزند خود بیاموزید. مثلاً به او یاد بدهید، هر گاه دچار احساس استرس شدید می شود چند بار نفس عمیق بکشد، چشمانش را برای چند لحظه ببندد و به چیزهای خوب و دوست داشتنی فکر کند.

فرزند خود را به ورزش کردن تشویق کنید.

استرس در مدارس

رسیدن به اهداف آموزشی که مدارس به عنوان هدف اساسی خود به آنها توجه دارند، مستلزم تأمین بهداشت روانی دانش‌آموزان است.

تحقیقات متعدد نشان می‌دهد که سلامت روانی دانش‌آموزان با پیشرفت تحصیلی آنها ارتباط دارد و دانش‌آموزانی که به نحوی از مشکلات روانی یا از نبود بهداشت روانی مناسب رنج می‌برند، اغلب با افت تحصیلی مواجه هستند.

بنابراین ضروری به نظر می‌رسد جهت تأمین شرایط مناسب برای نیل به اهداف آموزشی، تربیتی و تضمین سلامت افراد جامعه در سنین مختلف، عوامل بازدارنده آن را مورد بررسی قرار داد.

استرس امتحان

امتحانات یکی از مهمترین عوامل استرس‌زا در مدارس و دانشگاه‌ها هستند که پیامدهای روان - فیزیولوژیک مختلفی دارند.

اما اثرات آنها بر کودکان موردتوجه قرار نگرفته است.

استرس محیط

روشن است که محیط فیزیکی مدرسه از جمله شرایط ساختمانی، نور، رنگ و بهداشت محیط در سلامت روان دانش‌آموزان تأثیرگذار است.

از این رو ضروری است که در جهت ارتقای بهداشت روانی دانش‌آموزان، تأمین شرایط فیزیکی مناسب موردتوجه قرار گیرد و از آنجایی که قسمت عمده ساعات روزانه دانش‌آموزان در محیط مدرسه می‌گذرد، شرایط نامناسب فیزیکی مثل ناکافی بودن نور، سیستم گرمایش و سرمایش نامناسب و امنیت ساختمان بسیار حائز اهمیت است.

اصرار خانواده برای کسب نمره بیشتر، تعادل ذهنی دانش‌آموز را به هم می‌زند

مشاوران آموزشی یونسکو و یونیسف گفته‌اند:

در نظام آموزشی حافظه مدار کشورمان دانش‌آموزان پر دانسته‌های خود تسلطی ندارند و این در حالی است که در بیشتر سئوالات امتحانی بر حفظیات آنان تأکید می‌شود و این امر تسلط نداشتن آنان را به دنبال دارد.

*پافشاری خانواده‌ها برای کسب نمره‌ای بیش از توان دانش‌آموزان تعادل ذهنی افراد را به هم می‌ریزد.
* والدین باید از فرزندان خود انتظارات منطقی داشته باشند و برای شناخت توانایی آنان زمان سپری کنند چون در غیر این صورت با فرزند خود دچار چالش خواهند شد.

راهکارهای مقابله با استرس دانش‌آموزان

نشانه‌های استرس در مدرسه را پیدا کنید
با دقت کودکان را زیر نظر داشته باشید، رفتارهای او را در ارتباط با مدرسه مدنظر داشته باشید تا بفهمید چه مسئله‌ای در مدرسه باعث ایجاد استرس در او می‌شود؛ سپس ببینید این استرس باعث بروز چه مشکلاتی در او می‌شود.

این مشکلات می‌تواند به صورت سردرد، شکم درد، طفره رفتن از حرف زدن و یا بی‌میلی به مدرسه رفتن ظاهر شود.

به‌دنبال دلایل استرس باشید

اگر کودک شما مضطرب است و استرس دارد، کنار او بنشینید و با او صحبت کنید تا متوجه شوید چه چیزی باعث استرس او شده است.

مثلا ممکن است ریشه این استرس در ارتباط با کلاس خاصی باشد، شاید به خاطر امتحان باشد، احتمال دارد به خاطر عملکرد فرزندان در دروس و نمراتی که گرفته، باشد.

در نهایت وقتی که متوجه دلیل استرس او شدید، حال می‌توانید مشکل را حل کنید.

از زمان بندی بیش از حد پرهیز کنید
داشتن یک برنامه منظم و زمان بندی شده بسیار ایده خوبی برای نظم بخشیدن به تکالیف دانش آموز و متمرکز کردن او به تکلیفش است، اما زمان بندی بیش از حد و غیرمتعارف، خود می‌تواند عاملی برای ایجاد اضطراب و دلشوره در دانش آموز شود.

در میان زمان های تخصیص یافته برای کلاس های مدرسه، انجام تکالیف و کلاس های فوق برنامه، زمانی را برای هر آنچه که فرزند شما علاقه مند به انجام آن است، در نظر بگیرید.

این اوقات فراغت می‌تواند باعث کاهش استرس، داشتن آرامش و نشاط در کودک شود.

وظایف فرزند خود را اولویت بندی کنید

اگر فرزند شما علاوه بر مدرسه کارها و فعالیت های زیادی برای انجام دادن دارد، باید کارهای او را به ترتیب اهمیت اولویت بندی کنید.

به او بگویید مهمترین کارش را در ابتدا انجام دهد. در نظر داشته باشید اگر فعالیت های خارج از مدرسه زمان زیادی از او می‌گیرد، با یک برنامه ریزی دقیق و منظم کارها را ساماندهی کنید.

فرزندان را در فعالیتهای فوق برنامه ثبت نام کنید

مطمئن شوید کودک شما زمان کافی برای انجام همه کارهایش دارد، همه دانش آموزان به استراحت و فراغت از کارهای مدرسه احتیاج دارند تا از خستگی بیش از حد و دلزدگی آنها از مدرسه جلوگیری شود.

فرزند خود را در کلاس های فوق برنامه مثل کلاس های ورزشی، موسیقی و یا هر چیز دیگری که به آن علاقه دارد، ثبت نام کنید.

این کار تا حد زیادی استرس او را کاهش داده و انگیزه را برای انجام کارها افزایش می دهد.

زمانی را به خانواده و دوستان خود اختصاص دهید

سعی کنید چند ساعت از زمان خود را به وقت گذرانی کودک با خانواده و دوستان اختصاص دهید.

این گذران وقت می تواند مثل هر شب شام خوردن خانواده در کنار هم باشد؛ چراکه این کار می تواند فرصتی برای شما فراهم کند تا از او درباره مدرسه و مشکلاتی که دارد، بپرسید.

پیروی از یک برنامه خواب منظم

این نکته اهمیت فراوانی دارد تا بدانید کودکان در طول شبانه‌روز به میزان کافی می‌خوابد.

عدم خواب کافی می‌تواند یکی از دلایل بروز استرس در دانش‌آموزان شود. پیروی از یک برنامه خواب منظم می‌تواند به مدیریت استرس او بسیار کمک کند.

کودک شما باید در روز ۸ الی ۱۰ ساعت بخوابد تا برای روز بعد انرژی کافی داشته باشد.

چارچوب‌بندی افکار منفی

افکار منفی می‌تواند تأثیر بزرگ و شدیدی روی سطح استرس کودک بگذارد و یک روند پر از استرس و افکار منفی را ایجاد کند که متوقف کردن آن بسیار سخت خواهد بود.

به جای اینکه فکر کنید یک پروژه یا یک وظیفه چقدر استرس‌زا است، به کودکان کمک کنید که چگونه می‌تواند شرایطی را که در آن قرار دارد تعدیل کند و استرس ناشی از آن را کاهش دهد.

این کار می‌تواند به صورت تقسیم‌بندی وظیفه به کارهای کوچک‌تر یا برنامه‌ریزی برای آن کار باشد.

طوفان فکری و ۱۰ تکنیک جالب و مورد استفاده در آن

صدها گزینه برای طوفان فکری وجود دارد و همواره نیز گزینه‌های جدیدی در دنیای دیجیتال (که به سرعت در حال تغییر است) در راه هستند. با این حال، برای بعضی از افراد رویکرد سنتی بهتر از اپلیکیشن‌های مدرن جوابگو است. نکته مهم این است که شما با کدام روش راحت‌تر هستید. سبک‌های آموزشی، علاقه‌ی شخصی و هر نکته‌ی مثبتی که در اختیار دارید را نیز در نظر بگیرید. دفعه‌ی بعدی که نمی‌دانید چه تصمیمی باید بگیرید و بر سر دو راهی قرار گرفتید، یکی از این روش‌های

سنتی را امتحان کنید. شاید باورتان نشود که این روش‌ها هنوز هم تا چه حد می‌توانند مفید باشند.

۱. خودتان را در شرایط زمانی و مکانی دیگری تصور کنید

با مشکلی مواجه شده‌اید که به نظر می‌رسد برای مقابله با آن هیچ رویکردی سراغ ندارید. فرض کنید در مکان یا زمان متفاوتی بودید. اگر به جای حضور در دفتر کارتان، در یک جای خوش آب‌وهوا و زیبا بودید، طور دیگری با این مشکل برخورد می‌کردید؟ اگر ده سال پیش بود و ریسک‌پذیرتر از حالا بودید چطور؟ از یک زاویه‌ی دید دیگر به مشکل نگاه کنید، شاید با این کار راهی که باید در پیش بگیرید برای‌تان روشن‌تر شود.

۲. شخص دیگری را در این موقعیت تصور کنید

آیا می‌توانید تصور کنید شخص دیگری با همین موقعیت چطور برخورد خواهد کرد؟ این شخص می‌تواند یک فرد معروف، رئیس‌تان یا فردی باشد که برای‌تان الگو است. آدلیف (AdLift) مدیر عامل شرکت پراشانت پوری (Prashant Puri) می‌گوید: «من دوست دارم گاهی اوقات خودم را جای فرد دیگری بگذارم، چون این کار به من کمک می‌کند مسائل را از زاویه‌ی دیدی کاملاً جدید نگاه کنم. چند نفر را می‌شناسم که این کار را انجام می‌دهند، و برای اینکه این کار جواب دهد، باید بتوانید نقش افراد دیگر را بازی کنید. باید واقعا تبدیل به آنها شوید تا بتوانید از ایده‌ها و نقطه‌نظراتی که دارند استفاده کنید.»

۳. شکاف‌های موجود را پیدا کنید

چه شما به یک درک آگاهانه رسیده باشید چه نرسیده باشید، مشکلی که در حال حاضر با آن مواجه هستید در اصل یک شکاف است. شما می‌دانید کجا هستید (نقطه‌ی A) و قصد دارید به جای دیگری برسید (نقطه‌ی Z) و شکافی که بین این دو نقطه وجود دارد باید پُر شود. تمامی مراحل که برای رسیدن به آنجا مورد نیاز است را یادداشت کنید تا لیستی از کارهایی که باید انجام دهید داشته باشید. مطمئناً عمل به این لیست، از حل کردن مشکل آسان‌تر است.

در طوفان فکری شکافی که باعث به وجود آمدن مشکل شده است را پیدا کنید

۴. خصوصیات‌تان را تغییر دهید

برای اینکه از زاویه‌ی دید جدیدی به مسائل نگاه کنید، نیازی نیست کاملاً به فرد دیگری تبدیل شوید. ولی فرض کنید فقط یکی از خصوصیات‌تان تفاوت می‌کند. نژاد، جنسیت، حتی تغییر وزن‌تان هم ممکن است نگاه‌تان به چالش موجود را تغییر دهد. هر بار که یکی از خصوصیات‌تان را تغییر می‌دهید، درب جدیدی در ناخودآگاه‌تان باز می‌شود که ممکن است شما را به سمت پاسخ هدایت کند.

۵. نقشه‌ی ذهنی

شاید این تکنیک از کلاسیک‌ترین رویکردها به طوفان فکری باشد: قرار دادن هدف در مرکز یک صفحه کاغذ یا تخته و سپس نوشتن و دسته‌بندی موضوعات وابسته در کنار و زیر آن. تا آنجا که می‌توانید زیرمجموعه‌های بیشتر و ایده‌هایی که از آنها ناشی می‌شوند، ایجاد کنید. این روش برای نویسندگان و افراد خلاق که به دنبال نقاط مشترک می‌گردند و در عین حال می‌خواهند کمی هم نوآوری داشته باشند، مفید است.

۶. تصور کنید که قدرتی ماورایی داشتید

اگر شما یک قدرت ماورایی داشتید، چطور می‌توانست بر جلسه‌ی طوفان فکری‌تان تأثیر بگذارد؟ شاید اگر ناگهان به وُلورین تبدیل می‌شدید، می‌توانستید تهاجمی‌تر با مسئله برخورد کنید. برخورداری از دید اشعه‌ی X سوپرمن، مطمئناً می‌توانست کمکی بزرگ در مسائلی باشد که نیاز به شفاف‌بینی دارند. تا می‌توانید به قدرت‌های ماورایی بیشتری فکر کنید تا بیشترین تنوع را در تفکر و تصمیم‌گیری داشته باشید.

۷. از اثر مدیچی در طوفان فکری استفاده کنید

اثر مدیچی (Medici Effect) این نکته را بیان می‌کند که چطور ایده‌ها ممکن است در اولین بررسی به هم مرتبط نباشند. با این حال اگر با دقت بیشتری نگاه کنید، نقاط مشترک زیادی پیدا خواهید کرد. به عنوان مثال اگر می‌خواهید جایزه‌ی خاصی را برنده شوید، بهتر است نگاه دقیق‌تری به افرادی که برنده‌ی جایزه شده‌اند (حتی آنهایی که برنده‌ی جایزه‌ی کاملاً متفاوتی شده‌اند) بیاندازید. این کار به شما کمک می‌کند تا نقاط مشترک موجود را پیدا کرده و آنها را به خصوصیات خودتان اضافه کنید.

۸. قلم را بردارید و هر چه به ذهن‌تان می‌رسد بنویسید

معمولاً وقتی ذهن نویسنده‌ها خلاقیت خود را از دست می‌دهد از این روش استفاده می‌کنند، ولی این تکنیک می‌تواند برای حل کردن هر نوع مشکل دیگری مفید باشد. خودتان را مجبور کنید که قلم را برداشته و به مدت ۱۰ دقیقه هر ایده‌ای که به ذهن‌تان می‌رسد را یادداشت کنید. تنها قانونی که وجود دارد این است که نباید دست از نوشتن بردارید، حتی اگر مجبور شوید جملاتی این

چنین بنویسید: «نمی‌دانم درباره‌ی چه چیزی بنویسم.» بالاخره چیزی به ذهن‌تان خواهد رسید. مهم نیست همان ایده‌ای باشد که دنبالش هستید یا نه، مهم این است که قسمتی از ذهن‌تان که کار نوشتن را بر عهده دارد فعال کرده‌اید.

۹. طوفان ایده‌پردازی گروهی به پا کنید

همیشه بهتر است دو جلسه برای طوفان فکری داشته باشید. یکی گروهی و دیگری انفرادی. وقتی در گروه، شروع به بحث درباره‌ی ایده‌ها می‌کنید، ایده‌های یکدیگر را می‌پرورانید و ایده‌های بیشتری کشف می‌کنید. این تکنیک می‌تواند برای افرادی که همیشه عادت به تنها کار کردن دارند، نیز مفید باشد.

۱۰. طوفان فکری معکوس

این رویکردی است که وکلا عاشقش هستند! به این موضوع فکر کنید که افراد در موقعیت شما، چه کار می‌کردند و سپس شما درست برعکس آن کار را انجام دهید. یک روش این است که از خودتان سؤال کنید «چطور می‌توانم جلوی عملی شدن این هدف را بگیرم؟» این تکنیک نگاهی به روش‌ها و رویکردهایی جدید دارد که به شکل وارونه و معکوس، گزینه مورد نظر را بررسی می‌کنند.

فرقی نمی‌کند کدام یک از این تکنیک‌ها برای شما مفید باشند، مهم این است که همه‌ی آنها را آزمایش کنید. شاید متوجه شوید که خیلی از این تکنیک‌ها به شما کمک می‌کنند. اگر این کار را انجام ندهید، ممکن است خیلی از گزینه‌ها را از دست بدهید.

با سپاس منتظر نظرات شما هستیم
dbvaziry@gmail.com

