



من می ترسم!

اشتراک در شبکه‌های اجتماعی:

آدرس صفحه: <https://mav>



[1]

اگر چه ممکن است ترس یک مساله رایج در کودکان باشد، اما گاهی اوقات ترس‌های شدید در کودکان می‌تواند به یک مساله نگران کننده تبدیل شود بهتر است بدانیم ترسیدن کودک بیش از اینکه موجب آزار اطرافیان شود؛ موجبات رنجش و آزرده‌گی خود او را فراهم می‌آورد. از طرفی ترساندن کودکان نیز عاملی است مخرب، که ممکن است به نحوی از سوی والدین و در کل بزرگسالان، در جهت انجام دادن یا ندادن کاری به کودکان تحمیل شود. لذا بهتر است از همان ابتدا یعنی همراه با رشد فیزیکی کودک به طرزی پرورش داده شود که به خودی خود درک صحیحی از مفهوم انجام دادن یا ندادن کارها بدست آورد. زیرا کودک زمانی که به علت ترس از بزرگسالان کاری را انجام بدهد یا ندهد، همان کار را به طور پنهانی با حس وحدت و استقلال بیشتری انجام داده و این رفتار ممکن است حتی به دوران نوجوانی و جوانی او نیز سرایت کند. گاهی اوقات کودکان به علت رفتارهای نادرست بزرگسالان نسبت به یک سری از عوامل چنان دچار ترس می‌شوند که حتی از دیدن اشکالی مشابه، به شدت ترس خود را بروز می‌دهند. ممکن است ترس کودکان به علت ذهنیت خلاق آنها و یک سری فرایندهای شناختی آنها باشد که حتی به اصطلاح از کاه، کوهی می‌سازند.

ساده‌ترین نوع ترس، غریبی کردن کودک می‌باشد که اصولاً همراه با بغض و گریه کودک در مواجه شدن با افراد غریبه است و مدتی زمان می‌برد که فرد (مثلاً پرستار کودک) بتواند با کودک رابطه عادی برقرار کند.

نوع دیگر ترس، ترس جدایی از والدین می‌باشد که معمولاً بین هفت تا دوازده ماهگی کودک و اوج آن در پانزده تا هجده ماهگی رخ می‌دهد و به تدریج با بزرگتر شدن کودک و توان درک وقایع این نوع ترس نیز کاهش می‌یابد.

علاوه بر این نوع دیگر ترس جدایی از والدین وجود دارد که ممکن است هنگام راه رفتن به مهد کودک یا مدرسه رخ دهد که این مساله نیز خود جای بحث دارد.

گاهی اوقات نیز ترس می‌تواند از بسیاری از مسائل و کارهای نامطلوب جلوگیری کند و همین‌طور باعث کسب تجربه در آینده فرد شود.

برای از بین بردن ترس کودکان نباید از آنها خواسته شود که ترس خود را بروز ندهند بلکه باید عامل و محرک ترس را از بین

برد. در کل انتظار می‌رود این ترسها خفیف به تدریج با افزایش سن کودک از بین برود اما اگر این ترسها هر چند کوتاه مدت ولی به مقدار زیادی برای او آزار دهنده باشد یا بر روی او تأثیر منفی بگذارد باید در صدد حل آن برآمد و حتی به دکتر متخصص مراجعه کرد.

همچنین بهتر است بدانیم بیش تر انسانهایی که در سنین بزرگسالی دچار ترس هستند، بیش از سایر افراد که دچار هراس نیستند؛ در دوران کودکی خود به این مسئله دچار بوده اند. علاوه بر این بیشتر ترسها در سنین بزرگسالی به نحوی با دوران کودکی افراد و حوادث آن زمان مرتبط است.

زمانی که کودک می‌ترسد چه کارهایی را نباید انجام دهید؟

- 1-هرگز کودک را به خاطر ترسیدنش تحقیر و سرزنش نکنید و موجب شرمندگی و خجالت زدگی او نشوید.
- 2-هرگز به خاطر ترسش او را مورد تمسخر قرار ندهید و در مقابل ترس او از خود شکیبایی و صبر نشان دهید.
- 3-هرگز کودک را به منظور مقابله با ترس تحت فشار قرار ندهید مگر اینکه بدانید او ظرفیت آن را دارد.
- 4-با کودک مهربان باشید و هیچگاه هنگام وقوع ترس او، به دنبال تقصیر نگردید.
- 5-هرگز تصور نکنید که ترس کودکتان رفتاری غیر معمول و ناپسند است. بهتر است در صدد حل آن برآیید و به کودکتان آرامش دهید.

زمانی که کودک می‌ترسد، اعمال زیر را انجام بدهید:

- 1-به کودک فرصت بدهید با عوامل ترس به تدریج آشنا شده و به آن عادت کند و بتواند درک کند که هیچ مساله تهدید کننده‌ای از سوی آن عامل وجود ندارد (مثلاً اگر از شکل وسیله ای در تاریکی می‌ترسد به او نشان دهید که چیزی برای ترس وجود ندارد و این وسیله همان چیزی است که در روشنایی نیز وجود دارد)
- 2-ترس کودک را بپذیرید و مطمئن باشید که به زودی بر ترس خود در بسیاری از موارد غالب می‌شود.
- 3-قبل از اینکه کودک را با عامل ترس‌زا مواجه کنید (مورد 1) به او مدتی فرصت فرار از آن را بدهید.
- 4-به فرزندتان توجه کنید و او را در هر فرصت تشویق کنید و هنگام ترس نیز او را حمایت کنید.
- 5-در صورتی که کودک اجباراً به عامل یا وضعیت ترس‌آور نزدیک شده به او اجازه دهید آن را تجربه کند اما حتماً او را در این شرایط زیر نظر بگیرید.
- 6-ترس فرزندتان را با توجه به شخصیت او تجزیه و تحلیل کرده و پس از شناسایی علت ترسیدن او موقعیت‌ها و عوامل ترس آور را از بین ببرید تا او کمتر با ترس مواجه شود و همچنین خودتان نیز سعی کنید با انواع ترس و طرز مقابله با آن آشنایی پیدا کنید.
- 7-برای از بین بردن ترس کودکان نباید از آنها خواسته شود که ترس خود را بروز ندهند بلکه باید عامل و محرک ترس را از بین برد
- 7-علت ترس را برای کودک به طور قابل فهم روشن سازید و هنگام ترس او از عامل ترس را همان توضیح را تکرار کره تا به مرور زمان قدرت و توانایی مواجهه با ترس را پیدا کرده و به اصطلاح ترس او بریزد.
- 8-اگر کودک قبلاً از چیزی می‌ترسیده و حالا مایل است به آن نزدیک شود به او اجازه دهید. (اما بهتر است شرایط را کنترل کنید)
- 9-با کودک به گونه‌ای برخورد کنید که وقایع غیر حقیقی مسبب ترس را بشناسد و به آنها عادت کند.
- 10-سعی کنید کاری کنید که اعتماد به نفس را در کودکتان افزایش دهید. مثلاً اگر توانایی انجام کاری را دارد آن را به محول

-کنید و او را تشویق کنید. این مساله همانگونه که اعتماد به نفس را در کودکان افزایش می‌دهد موجب تقویت حس مسئولیت پذیری در او نیز می‌شود.

و در کل اگر ترس کودکان بیش از حد معمول است و او را آزار می‌دهد، حتماً به متخصص مربوط مراجعه کنید.

در شماره بعد به اختلالات خواب کودکان که ممکن است یکی از دلایل آن ترسیدن آنها باشد می‌پردازیم.

مجله کودک شماره 58

<https://mava.iki.ac.ir/node/768>:نشانی منبع

پیوندها

<https://mava.iki.ac.ir/files/images/articles/0.jpg> [1]