

#### سبک مراقبت



همه چیز درباره کودکانی که می ترسند

# تاریکی که ترس نداره عزیزم!

بهار پولاد

همه ما کم و بیش ترس را می شناسسیم. همان واکنش هیجانی که هنگام وقوع حادثه‌ای یا انتظار وقوع رویدادی که امنیت جسمی، عاطفی یا شخصیتی ما را تهدید می کند، بروز می دهیم. اغلب ترس‌های ما از محرک‌های آسیب‌زا ناشی می‌شود. مثلاً ترس از ارتفاع، آتش، حیوانات درنده یا ترس از رفتن به مکانی خاص یا موقعیتی اضطراب‌زا. ترس، واکنشی ذهنی و روانی است که در مقابل خطرات یا م‌هشدار می‌دهد و ما را آماده حفاظت از خود یا مقابله در برابر خطر می‌کند. در واقع، ترس احساسی مفید، طبیعی و مشترک

■ **ترس‌های کودکان را بشناسیم**

اگر بخواهیم به کودکان مان برای راهیی از ترس‌های مخرب کمک کنیم باید ترس‌های آنها را بشناسیم. این ترس‌ها با توجه به سن و جنسیت آنها متفاوت هستند. همچنین به میزان رشد ذهنی، ارزش‌های اجتماعی و فرهنگی، تجارب گذشته و میزان امنیتی که کودک از آن برخوردار است بستگی دارند. کودکان از زمان تولد تا دوران بلوغ و گذر از نوجوانی ترس‌های گوناگونی را تجربه می‌کنند. ترس‌هایی که با افزایش سن و رشد عقلی و عاطفی، عمیق‌تر می‌شوند، تغییر شکل پیدا می‌کنند یا از بین می‌روند.

ترس می‌تواند در مواردی مفید و در مواردی دیگر نامطلوب باشد. همچنین یک نوع ترس شاید در سن خاصی با توجه به شرایط رشدی کودک، عادی، ولی در سنی دیگر برای همان کودک، غیرمعمول و بیمارگون باشد. تقریباً همه نوزادان از صداهای بلند می‌ترسند، همچنین از دست دادن تعادل و سطح اتکاب‌عامت ترس و جمع کردن دست و پا در آنها می‌شود. این گونه ترس‌ها با جیب و گریه نوزاد همراه می‌شود ترس‌های اولیه نام دارند و تقریباً تا هشت ماهگی ادامه داشته و به مرور زمان از بین می‌رود.

البته بعضی از ترس‌های اولیه، طولانی‌تر هستند. مثلاً نوزادان تا حدود ۱۸ ماهگی از افراد ناشنا می‌ترسند و به اصطلاح خودمانی فریبگی می‌کنند. همچنان که کودک در کنار والدین رشد می‌کند و ارتباط عاطفی آنها عمیق‌تر می‌شود، همراه با احساس امنیتی که از توجه پدر و مادر به دست می‌آورد، ترس از دست دادن این امنیت هم در او ایجاد می‌شود.

ترس از جدایی را در کودکان یک ساله می‌توان به خوبی مشاهده کرد. گاهی حتی زمانی که مادر برای مدتی کوتاه از دیدرس او خارج می‌شود، کودک بی‌تابی می‌کند و تنها راه آرام کردن او آغوش و نوازش مادر است. در این سنین شخصیت و روحیات کودک در حال شکل‌گیری بوده و او زندگی و محیط اطراف را تنها با معیار مراقبت و امنیت عاطفی می‌داند.

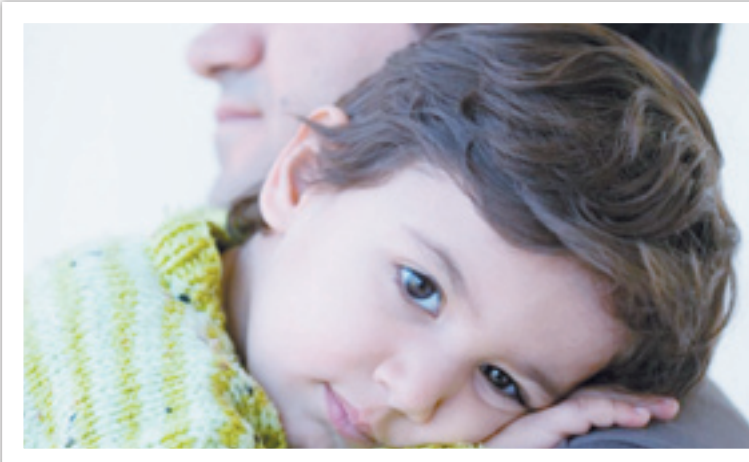
■ **ترس‌های موقتی**

متخصصان و روانشناسان تأکید می‌کنند جدایی مادر از کودک برای مدتی بیش از سه روز در سه سال اول زندگی می‌تواند اثرات جبران‌ناپذیری بر روحیات فرد بگذارد اما این ترس‌ها مانند ترسیدن کودک از توالت، موقتی هستند و با افزایش سن و رشد ذهنی کودک و همچنین روش‌های تربیتی و رفتاری صحیح والدین، به مرور از بین می‌روند و جای خود را به انواع دیگری از ترس‌های می‌دهند.

کودکان از دو سالگی به بعد و تقریباً تا زمانی که به دوران بلوغ و نوجوانی می‌رسند، بسیاری از کنجکاوی‌ها و یادگیری‌های خود را با تخیلات و داستان‌های ذهنی خود می‌سازند. قوه تخیل کودکان می‌تواند موجودات خیالی و ترسناکی را در ذهن آنها تداعی کند و همین تصویرسازی‌های ذهنی اغلب موجب می‌شود که کودکان از تاریکی، تنهایی، اشباح و حیوانات بترسند. یکی دیگر از ترس‌های معمول که بسیاری از کودکان با شدتی متفاوت آن را تجربه می‌کنند ترس از مدرسه است که از زمان رفتن کودک به مدرسه شروع می‌شود و معمولاً با روش‌های صحیح به‌خورد با کودک برطرف خواهد شد.

### چگونه با ترس‌های فرزندمان مواجه شویم؟

با حمایت و محبت و رفتاری صحیح به کودکی که ترسیده احساس آرامش و امنیت بدهید و هرگز او را تحقیر، تمسخر یا سبزنش نکنید. هیچ‌گاه برای جلوگیری از شیطنت فرزندتان، سعی نکنید او را از چیزهایی غیرواقعی نظیر دیو و لولو و داستان‌های ترسناک، تنبیه با تاریکی، تنهایی یا شخصیت‌های خاصی مثل دکتر و پلیس بترسانید. با کودک‌تان صحبت کنید و پیش از وقوع رویدادی که باعث ایجاد ترسی شدید در او شود، با توجه به سطح فهم و درک او علت عواملی مثل رعد و برق، واکنش درست در برخورد



# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## د

ترس می‌تواند در مواردی مفید و در مواردی دیگر نامطلوب باشد. همچنین یک نوع ترس شاید در سن خاصی با توجه به شرایط رشدی کودک، عادی، ولی در سنی دیگر برای همان کودک، غیرمعمول و بیمارگون باشد. تقریباً همه نوزادان از صداهای بلند می‌ترسند، همچنین از دست دادن تعادل و سطح اتکا باعث ترس و جمع کردن دست و پا در آنها می‌شود. این گونه ترس‌ها که با جیب و گریه نوزاد همراه می‌شود ترس‌های اولیه نام دارند و تقریباً تا هشت ماهگی ادامه داشته و به مرور زمان از بین می‌رود

احساساتی در کودکی، نه تنها مفید نیستند بلکه می‌توانند آثار مخربی بر روح و روان کودک بر جا بگذارند و حتی آینده او را نیز تحت تأثیر قرار دهند. مانند زمانی که فردی در کودکی از پرش ناگهانی گربه‌ای به شدت ترسیده و حالا در بزرگسالی حتی با دیدن بچه گربه‌ای آرام و بی‌خطر هم، بی‌اختیار دچار ترسی شدید می‌شود. در هر صورت شناخت ما از انواع ترس و دلایل آن می‌تواند به ما توانایی بیشتری در بر خورد منطقی با ترس کودکان بدهد به‌گونه‌ای که وقتی خودمان از تاریکی می‌ترسیم به کودکان نویسیم: «تاریکی که ترس نداره عزیزم!»

د

بدون خواست کسی در موقعیتی قرار می‌گیرند و از چیزی می‌ترسند، مثلاً از حمله یک سگ. دلیل دیگری می‌تواند ترس از کودک ایجاد ترس کند. انتقال این حس به او از سوی فردی دیگر است. دیدن ترس دیگران می‌تواند کودک را از موضوع مورد نظر ترساند. مخصوصاً اگر شخصی خاص و مهم مثل مادر کودک از چیزی مثلاً رعد و برق وحشت کند و توجه ویژه این ترس شود، حتی اگر در آن زمان تنها حالت ترسیده مادر را ببیند، این ترس را از او کسب خواهد کرد. این نوع ترس‌ها می‌توانند در ذهن کودکان ماندگار باشند.

حتی‌اگر در آن زمان تنها حالت ترسیده مادر را ببیند، این ترس را از او کسب خواهد کرد. این نوع ترس‌ها می‌توانند در ذهن کودکان ماندگار باشند. یکی دیگر از دلایل ایجاد ترس در کودکان، هیجانات عاطفی و فشارهای روحی کودک است. در ابتدا کودک با مسائلی روبه‌رو می‌شود که موجب اضطراب و تشویش او هستند و سپس این تنش‌های عصبی و عاطفی در او ترسی دائمی و ماندگار ایجاد می‌کنند. مثلاً کودکی که اضطراب دوری از مادر یا پدر را تجربه کرده است، شاید آن را به صورت ترس از تاریکی یا تنهایی بروز دهد.

در مواردی هم والدین برای سر به راه کردن فرزندشان او را از رها کردن، ترک خانه، مرگ خود یا عذاب خدا می‌ترسانند و با ایجاد احساس گناه در او، این‌گونه ترس‌ها را در کودک نهادینه می‌کنند. همچنین جمال و کشمکش دائمی والدین، تنبیه بیش از حد کودک در خانواده، تهدید از سوی دیگران، کم‌توجهی یا کمبود محبت از سوی والدین، تغییر و ایجاد موقعیتی جدید در محیط زندگی یا خانواده، محرومیت‌های اجتماعی و روبه‌رو شدن با حادثه‌ای انگیزمثل مرگ نزدیکان، طلاق والدین یا حتی دیدن یک تصادف می‌تواند احساس ناامنی و ترس در کودک ایجاد کند.

## محبت را جایگزین ترس‌های کودکان کنیم

بلکه ترس و بی‌اعتمادی نسبت به خودتان را هم به آن اضافه خواهید کرد. به کودک‌تان پیام‌زید که موفقیت‌ر زندگی در کنار شکست نیست پبدا می‌کند و باید بدون ترس و ناامیدی به عنوان حقیقت زندگی آنها را بپذیرد. به یاد داشته باشید که کودکان، رفتار والدین و مربیان خود را الگو قرار می‌دهند و چیزهای بسیاری را از طریق مشاهده می‌آموزند. در مواردی ترس کودک ممکن است تبدیل به یک بیماری شود و بر عملکرد و کارهای روزمره او تأثیرات نامطلوبی داشته باشد که در این صورت باید او را برای مشاوره و درمان‌های لازم نزد درمانگری متخصص ببرید. متخصصان کودک، روانشناسان و مشاوران روش‌های مفید و آزمون‌شده‌ای را برای رفع مشکل ترس کودکان به کار می‌برند و می‌توانند شما را در جهت اصلاح روش‌های نادرست تربیتی‌تان راهنمایی کنند. زندگی سرشار از رویدادها و لحظه‌های پر فراز و نشیبی است که خود و دیگران نقش‌های مهم، کم‌اهمیت، مستقیم و غیرمستقیم در آن ایفا می‌کنیم که گاه این دیگران، خود ما هستیم. ما اتفاقات زندگی اطرافیان خود را رقم می‌زنیم، یا حداقل سهم بسزایی در ثبت تصویر زندگی آنها داریم و شاید یکی از مهم‌ترین این افراد، نزدیک‌ترین فرد به ما، فرزند ما باشد. فرزندانی که نسل آینده را می‌سازند و اصلی‌ترین مرحله رشد و پیشرفت‌شان در آغوش خانواده و تحت تأثیر رفتار والدین رقم می‌خورد. در این میان وظیفه ماست که با او موختن و درک بهتر، توانیم انسان‌هایی پرورش دهیم که زندگی خود را در تلاش برای دستیابی به رویاهایشان سیری کنند و نه فرار از ترس‌هایشان.

#### سبک تربیت



واکسینه کردن کودکان در برابر ترس

### کمک کنید تالولوهارا از بین ببرد

■ نگین خلع

کودکی یعنی دنیایی پر از پری‌های مهربان و غول‌های وحشتناک. پری‌هایی که برای او به جای دندان زیر بالش یک دفتر نقاشی یا یک کتاب داستان مصور می‌آورند و غول‌هایی که جلوی چشم او دعوا می‌کنند و ترس را به جان کودک می‌اندازند. دنیایی که روزهایش می‌تواند پر از خاله‌بازی و پلیس‌بازی باشد یا برعکس او برود و در گوشه‌ای بنشیند و به شادی دیگر کودکان با حسرت فکر کند و شب‌هایش می‌تواند با قصه‌شازده کوچولو شروع شود و تا خواب‌شاهزاده پریان ادامه یابد یا پر از خواب‌های تاریک و صدای جنگ و دعوی‌ا غول‌های ماجرا باشد. دنیایی که اگر خالی باشد جای خود را به ترس و فرار می‌دهد. فرار یعنی پناه بردن به دوستانی خیالی که فقط او را تنهاتر می‌کنند. فرار یعنی اینکه کودک دیگر به آغوش گرم پدر پناه نمی‌برد چراکه آن پدر گریه‌مادر را درمی‌آورد و کودک را رنج می‌دهد. فرار یعنی ممنوع دانستن مادر در تمییم دردها و آزاد دانستن آن دوستان خیالی در منزوی کردن کودک، چراکه مادر دیگر واقعی نیست و فقط به فکر دوستان خیالی و مجازی خود است و او این فرار را از والدین خود یاد می‌گیرد. دنیای کودک از خانه‌ای آغاز می‌شود که در آن زندگی می‌کند. اگر خانه امن و آرام باشد، دنیای کودک به رنگین‌کمان تبدیل می‌شود ولی اگر سرد و تاریک باشد جز ویرانه‌ای خاکستری نخواهد بود.

د

■ **دنیای کودک را خاکستری نکنیم**
دنیای خاکستری از کودک چیزی می‌سازد که بین بودن‌ها و نبودن‌ها، شک و اضطراب خلاصه می‌شود و اینجا نقطه آغاز بسیاری از مشکلات مانند شش‌داری و هذیان‌های شانه کودک است. پدر و مادر مانند باغبانی هستند که هرچه بیشتر به باغ رسیدگی کنند باغ سبزتر می‌شود و گل‌های خود را شگفتا می‌کند اما اگر به آن بی‌توجه باشند اجازه به رشد گیاههای هرز داده‌اند. گیاه‌های هرزی که گرم‌ای شور و شوق دوران کودکی را منجمد می‌کنند و ترس فردایی نامعلوم را به جان او می‌اندازند. رفتار بزگ‌تراها باعث بسیاری از تخیلات کودک است. مثلاً کودک از دیدن ترس‌ها را به کابوس کودک تبدیل کند که اگر بچه خوبی نباشی دیو می‌آید و سوزان را دودکش بالا می‌کشد و تنبیه می‌کند. رفتار بزرگ‌تراها باعث می‌شود، اگر کودک را از زنبور و نیش این زبیا‌ترین موجود بترسانند برای همیشه به زنبور حساسیت پیدا می‌کند.

■ **لولوهاهیج کاری نمی‌توانند بکنند**
اگر پدر و مادر قدرتمندی باشید کودک شما هم ی‌سادی گیرد که در برابر ترس‌های خود مقاوم باشد و برای آنها راه حل پیدا کند. اگر پدر و مادر قدرتمندی باشید دیگر کودک را به خاطر اشتباهتش نمی‌ترسانید و به جای تهدید و تنبیه روحی به او ی‌سادی دهید که قدرت تشخیص خوب و بد خود را تقویت کند. سعی کنید گام به گام ترس‌های او قدم بردارید و زمینه را طوری فراهم کنید که با ترس‌های خود انس بگیرد و از نقطه ضعف به نقطه قوت برسد. سعی کنید برای او توضیح دهید که قوه تفکر انسان قدرتمندترین چیز در طبیعت است و هیچ چیز دیگر نمی‌تواند آن را شکست دهد و این گونه قدرت تخیل او را در جهت مثبت تقویت کنید. قدرت تخیل منفی و بزرگانگری ترس‌های می‌تواند دلیلی بر توکل ضعیف او در بزرگسالی باشد زیرا انسان هر چه بزرگ‌تر شود مشکلات و ترس‌های او هم بزرگ‌تر می‌شود و انسان از کودکی تا بزرگسالی باید بلدانند که «خدایی دارم بسیار قدرتمند و در حل مشکلات و ترس‌هایم به من قدرت می‌دهد.»

■ **اجازه ندهید ترس‌های کودک باعث شود او در خود فرورود و فکر کند که لولوها از او قوی‌تر هستند یا برعکس، ترس‌ها از او انسانی پر خاشاگر بسازند که برای مقابله با ترس‌های خود نقایب از قدرت کاذب به صورت بزند. کودک یعنی نهالی که هر چه بیشتر به آن توجه شود، بالنده‌تر خواهد شد. تخیل کودک می‌تواند از او انبش‌تین بسازد یا او را بر یک ترس‌سوی همیشه فراری تبدیل کند. پس از تخیل او برای بالندگی و نه برای ترساندن استفاده کنید.**
■ **اتاق من باید دنیایی افسانه‌ای باشد، نه زندان**
تنبیه کردن کودک حد و حدودی دارد. کودک را نباید به چشم قاتلی زنجیر‌های نگاه کرد. شیطنت‌ها و شلوع‌کاری‌های کودک را می‌توان به درس عبرت تبدیل کرد و نه وسیله‌ای که کودک را با آن مجازات کنیم. اینکه برود و در اتاق خود به اشتباهاتش فکر کند او را در چهاردیواری اتاق به زندانی تنها تبدیل می‌کند. تنبیه بدنی فقط کودک را جسورتر می‌سازد و بدن او به کتک خوردن عادت می‌دهد. او با خود می‌گوید من کارم را انجام می‌دهم و در نهایت فقط تنبیه می‌شوم اما حداقل کار خود را انجام دادم و لذت می‌برم. تنبیه باید به گونه‌ای باشد که کودک آن را باور کند. اینکه به او بگویید دیگر مادر تو نیستم مسئله‌ای غیر قابل باور است و تنبیهی را مطرح کنید که بتوانید آن را انجام دهید و برای کودک آموزنده خوبی باشید و حکم زندانبانی دروغگو را ایفا نکنید. فرزند شما باید پدر و مادر خود را تکیه‌گاهی امن بداند که از حل مسئله با آنها درس بگیرد و نه اینکه بترسد.

■ **ترس داریم تا ترس**

اضطراب کارکردهای خوبی دارد و باعث می‌شود هنگامی که انسان خطر را احساس کرد دو‌گزینه