



موجودات خیالی را به جان کودکمان نیندازیم

تربیت مرگبار با هیولاهای چشم قرمز!

■ **نگین خلیج سرشکی**

اینجا جقدر تاریک و جقدر تنهایی ترسناک است. فکر می‌کنم چیزی پشت پنجره نشسته‌ام است و به من نگاه می‌کند. گاهی بلند بلند می‌خندد و سوت می‌زند و گاهی فقط خیره می‌شود. چشم‌های او قرمز هستند و دندان‌های سیاهی دارد. نمی‌دانم از من و وسایلم چه می‌خواهد. شاید آمده‌است من و عروسک‌هایم را ببرد.

این موجود عجیب همان چیزی است که مامان گفته بود می‌آید و من را به خاطر اشتباهاتم می‌خورد اما من بی‌تقصیر هستم و فقط دلم کمی سسو و صدا و جایی برای دوییدن می‌خواهد. اصلاً تقصیر من نیست که بابا عینک خود را روی زمین می‌گذارد و من آن را اشتباهی می‌شکنم. این موجود همان تنبیه‌کننده بچه‌های بد است که آمده تا من را به غار خود ببرد و دست و پایم را قطع کند. فقط می‌خواهم زیر پتو بروم و از ترس گریه کنم اما این زیر اصلاً هوایی وجود ندارد. من دارم از ترس خفه می‌شوم.

■ ■ ■

■ **کودک را با ترس از موجودات خیالی تربیت نکنیم**

اسمان از آن روزی که بخواهیم کودک خود را با ترس از موجودات خیالی تربیت کنیم. ما به خیال خود او را از کار اشتباه منع کرده‌ایم و او کم‌کم متوجه خواهد شد که اشتباه چیست. درست چیست اما یک نفر پیدا نمی‌شود و ما هشدار بدهد هیچ کودکی با ترس راه درست و غلط را یاد نمی‌گیرد. کودک با تنها ماندن در اتاق تاریک و غرق شدن در افکار ترسناک هیچ وقت رشد نمی‌کند.

این دنیای وحشی و بی‌رحم که ما بسزای او به وجود می‌آوریم، هیچ‌وقت زمینه‌ساز بزرگ‌منشی و تربیت او نخواهد بود. شاید ما فکر کنیم چهار تا موجود خیالی هیچ ضرری ندارند و برعکس ابزار خوبی برای جبران تنبلی ما در تربیت هستند اما در حقیقت آن چهار تا موجود خیالی به موجودات واقعی ندای تنگ و تاریک کودک تبدیل می‌شوند و او را در ذره از بیسن می‌برند. کودک

سبک مراقبت

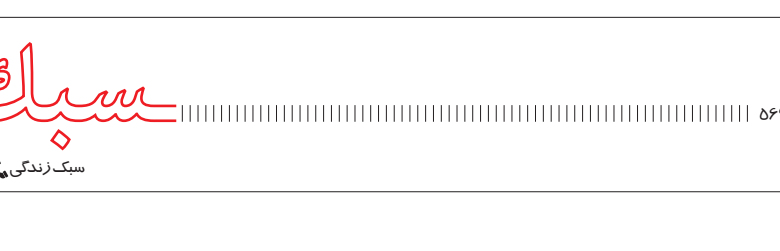
■ **پنهان صدقی**

گاهی اوقات با برخی از کودکان روبه‌رو می‌شویم که از بعضی چیزها به شدت می‌ترسند و همیشه از این هراس نسبت به همه چیز رنج می‌برند. به عنوان مثال از مدرسه می‌ترسند. به بیانی دیگر مدرسه‌هراس هستند و کلاس و درس و معلم و این محیط جدید را ترسناک تلقی می‌کنند. از خشم و پرخاش می‌ترسند، از درگیری و نزاع در خیابان، از برخی عروسک‌هایشان، موجودات ذهنی و خیالی‌شان، بر برخی حیوانات، خون و یا هر چیزی شبیه آن، مشاخره بزرگ‌ترها به خصوص پدر و مادر، از صداهای میم و بلند، افراد ناآشنا و غریبه، مهد کودک‌کشان، تاریکی اتاق، تنهایی خوابیدن، تنها رفتن به جایی، تنهایی و تنها ماندن در محیط‌هایی مثل خانه و یا هر جای دیگر و… البته این ترس‌ها و اضطراب و استرس ناشی از آن، ریشه‌ها و دلایل گوناگونی دارد و گاهی اوقات نیز تا حد زیادی طبیعی است.

نتایج تحقیقات و مطالعات محققان و صاحب‌نظران این حوزه هم نشان می‌دهد برخی اضطراب، استرس و ترس‌های دوران کودکی علل و ریشه‌های متفاوتی دارد، اما تا حدی نیز طبیعی بوده و باید به کودک‌ها هم حق داد. علل زیادی برای این مسئله می‌توان ذکر کرد.

ما باید این امر را ببپذیریم که کودک مدرسه‌هراس در حال جدا شدن از محیط گرم خانه و کانون خانواده خود بوده و برای چند روز اول این شرایط و اوضاع طبیعی است و امکان دارد این مسئله تا چند روز به همین روال و منوال باشد اما سؤال اساسی این است که در مقابل

موضوعات ترسناک در خواب



به ظاهر از نظر جسمی بزرگ می‌شود اما روح کوچک و آسیب‌پذیری خواهد داشت. چشم‌های ضعیف ما توانایی دیدن درد و رنج کودک را ندارد و متوجه نیستیم چه بلایی سر او آورده‌ایم.

ترساندن کودک وسیله‌ای برای جبران تنبلی‌های ما شده است. ما حوصله نداریم با کودک حرف بزنیم، حوصله نداریم قصه‌درمانی داشته باشیم، حوصله نداریم در بازی‌های کودکانه او شرکت و این‌گونه او را تربیت کنیم. ما فقط دلمان کوتاه‌ترین راه را می‌خواهد تا به سرعت نتیجه بگیریم. ترساندن بسیار سریع نتیجه می‌دهد و دل‌ما را خوش می‌کند که کودک خود را تربیت کرده‌ایم و به او درس خوب و بد داده‌ایم. اما نتیجه واقعی آن بسیار ماندگار و مخرب است. کودک از درون می‌میرد و زنده می‌شود.

■ **توهم‌هایی که برای کودک واقعیت می‌شود**

یک کودک چهار یا پنج ساله نمی‌داند هیولای شش‌سر فقط یک افسانه است. او در این توهم غرق می‌شود. این توهم به واقعیت زندگی او تبدیل می‌شود و حتی از سایه خود نیز می‌ترسد. کودک ساعت‌ها در دنیای خود در برابر این هیولا زانو می‌زند و التماس هیولا را می‌کند تا از خطای او بگذرد. کودک از ترس به نفس نفس افتاده است، زمین خورده است، خون گریه می‌کند و روح او می‌میرد. به همین دلیل است که ترساندن، تربیت مرگبار است. ترس‌های کودک برای او واقعی و جدی هستند و اگر ما باعث ایجاد آنها شده‌ایم، پس به نفس‌نفس بی‌رحمانه برای از بین بردن آن هیولاهایم.

کودک پدر و مادر خود را قهرمان می‌داند. او از آنها انتظار هیولافرینی ندارد بلکه فکر می‌کند مامان و بابا بر قهرمان همیشه‌ی زندگی او هستند. پس چرا ما آن قدر بی‌رحمانه این تصویر زیبای ذهن او را خراب می‌کنیم؟ ما باید برای او پل بسازیم تا خود را از ترس‌ها نجات دهد ولی همه پل‌های نجات‌دهنده او را خراب می‌کنیم و به دور کودک و ترس‌هایش یک دیوار می‌سازیم. ما کودک را تنها می‌گذاریم. به راستی عجب موجودات ترسناکی شده‌ایم. ما که باید پناه او باشیم بدتر فراری‌اش می‌دهیم و برای او تصویری از عدم اعتماد می‌سازیم. خداوند پدر و مادر را

کودکان را در برابر ترس و اکسینه کنید

ترور شخصیت بچه‌ها آنان را ترسو تر می‌کند

این مشکل چه باید کرد؟

بی‌شک هیجان ترس، واکنش و امری طبیعی بوده و گاهی اوقات دارای جنبه‌های منفی و بد نیز هست. اما نکته مهم این است که ما والدین نباید از جنبه‌های مثبت آن غافل شده و هر چه سریع‌تر باید اطلاعات و آگاهی مان را نسبت به مهارت‌های مقابله با ترس‌های مختلف کودک‌ان افزایش و ارتقا دهیم. به عنوان مثال



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱

نگاه



پیشننده‌هایی برای دور کردن ترس از کودکان

این موجود خنده‌دار نمی‌تواند ترسناک باشد!

■ **گلنسا زمانی***

ترس واکنشی طبیعی بوده و از بدو تولد همراه انسان است. این واکنش زمانی بروز داده می‌شود که بدن انسان خطری را احساس کند. مانند ترس از صدای بلند، ترس از پر خاش و… ترس تا حدی که کودک از خطر بپرهیز کند، سودمند است، در غیر این صورت باید با روانشناس و متخصصان مربوطه مطرح و درمان شود. زمانی که ترس باعث اختلال در عملکرد فرد شود، باید آن را جدی گرفت و دنبال راه چاره گشت. ترس در کودکان انواع مختلفی دارد. از جمله ترس از غریبه‌ها، صداهای بلند، مکان‌های جدید مانند مهد کودک‌ها، تنهایی خوابیدن، آسانسور، موجودات خیالی، تنها ماندن در خانه، تنها رفتن به خیابان، حیوانات، تاریکی، خون و…

■ ■ ■

نوزادان به طور طبیعی ای بدو تولد در برابر محرک‌هایی مانند صداهای بلند، افتادن و… واکنش ترس را نشان می‌دهند. آنها در سال اول زندگی بیشترین ترسی که دارند، دیدن چهره‌های غریبه‌هاست. در سال دوم ترس بیشتر از صداهای بلند مانند لباسشویی، جارو برقی و… است. در سنین سه تا پنج سالگی ترس بیشتر از موجودات خیالی‌ای همچون هیولا، غول، دیو و… خواهد بود و همچنین افرادی خیالی که در تصورات خود دارند و آنها را واقعی می‌پندارند. در این سنین معمولاً آموزش‌ها از طریق فیلم است و کودک با موجوداتی مانند دزد، حیوانات درنده، گرگ و… آشنا می‌شود و اگر در ذهن خود با آن شخصیت‌ها خیال‌پردازی کند و پرورش‌شان دهد، به مرور زمان تبدیل به ترس از آنها می‌شود. در حدود سنین ۵ تا ۱۳ سالگی ترس از تاریکی بیشتر شایع است. این‌گونه ترس‌ها اگر طولانی شود، تبدیل به فوبیا خواهد شد. به طور کلی در تمامی دوران‌های سنی اگر ترس باعث اختلال در عملکرد کودک شود، باید تحت درمان قرار گیرد.

در مورد ترس‌هایی که خیلی نگران‌کننده نیستند، تکنیک‌های کاربردی نیز وجود دارد که توسط والدین و در خانه قابل اجراءست. البته باید توجه داشت که این تکنیک‌ها در حالتی که مشکل ترس زیاد حاد نباشد، قابل اجرا هستند و در غیر این صورت بهتر است موضوع با مشاور یا روانشناس مربوطه مطرح شود تا با بررسی کامل و مباحثه از کودک تکنیک‌های مربوط به آن کودک و مشکل خاص ارائه داده شود.

هنگام تولد، واکنش نوزادان به موقعیت‌های مختلف، بسیار متفاوت است. برخی کودکان هیجان بسیار بالایی را نشان می‌دهند و برخی هیجان کمتری را. این موضوع به مسئله‌ای به نام تفاوت‌های زیستی اولیه مربوط می‌شود. والدین نباید مسئله استعداد زیستی را فراموش کنند و باید بدانند که فرزندان آنها در عین حال که حاصل یک تربیت هستند، به دلیل وجود استعداد زیستی متفاوتی هستند. پس بهتر است از مقایسه و قضاوت‌های ارزشی کودک خود با سایر کودکان خودداری کرده و به قولی با این مقایسه کردن‌ها، فرزندمان را ترور شخصیت نکنیم. در واقع کود کانی که توسط والدین خود ترور شخصیت می‌شوند، ترسو ترند. خواندن راهکارهای پیشنهادی مشاوران و روانشناسان برای مقابله با ترس‌های کودکان نیز خالی از فایده نیست و قطعاً برای والدین جنبه آگاهی‌بخشی بسیار دارد. فراموش نکنیم همیشه تنها راه حل این نیست که صبر کنیم تا کودک سرما بخورد بعد او را به دکتر ببریم! بهترین کمک خیرخواهانه به کودک این است که از او در برابر میکروب و سرما محافظت کنیم تا سرما نخورد. ترس هم همین‌طور است. باید کودکان را در برابر ترس‌های دوران کودکی‌شان واکنسینه کنیم و لزوم این واکنسیناسیون امروزه بیش از پیش احساس می‌شود. چون ترس نیز همچون بیماری است و بهتر است والدین از قبل برای پیشگیری از ابتدا آن برنامه‌ریزی کنند.



عده‌ای از والدین برای راحتی خود و ساکت کردن سسرع کودک از ترسیدن او سوءاستفاده کرده و شروع به ترساندن او می‌کنند. هرگز به خاطر ساکت شدن کودک و مد‌پیریتش او را اتر سانبند

عده‌ای از والدین برای راحتی خود و ساکت کردن سسرع کودک از ترسیدن او سوءاستفاده کرده و شروع به ترساندن او می‌کنند. هرگز به خاطر ساکت شدن کودک و مد‌پیریتش او را اتر سانبند

*روانشناس کودک و نوجوان

شماره ۱۵ تیر ۱۳۹۸ | ۳ ذی‌القعدة ۱۴۴۰