

## ترس در دنیای کودکی !

یکی از مولفه های اساسی در حفظ بقا بشر وجود ترس است که از زمان تولد در وجود انسان وجود دارد. پیش از یک سالگی، انگیزه هایی ترس آور کودک را تحت تاثیر قرار می دهند. با گذشت زمان، افق دید کودک گسترش یافته و رشد ذهنی اش افزایش می یابد. به دنبال این دگرگونی ها، پدیده ها و موقعیتهای برانگیزاننده ترس در کودک نیز افزایش می یابند و حتی تغییر شکل می یابند یا جای خود را به ترس های جدیدی می دهند. در این مقاله سعی بر این است که سیر تکامل و تغییر ترس ها را در کودکان به اختصار توضیح دهیم.

ترس از رها شدن

از نخستین ماه های زندگی، ترس از رها شدن در کودک وجود دارد. ترس از رها شدن، ترس خاصی است و با دیگر انواع ترس، که کودک بعدها آنها را تجربه می کند، متفاوت می باشد. این ترس از همان روزهای اول تولد در کودک وجود دارد. همان طور که می دانید از بدو تولد کودک نیازمند تماس و ارتباط است و به هنگام خوردن شیر از سینه مادر و در آغوش گرفتن توسط وی احساس امنیت و آرامش می کند و اگر به هر دلیلی از این تماس محروم شود احساس ترس و نا امنی می کند. گریه شکلی از زبان است که نوزاد به هنگام بروز مشکلی (گرسنگی، درد، ناراحتی، خواب، ترس، ...) نیز برای ابراز احساساتش از آن استفاده می کند. روان شناسان به مادران جوان توصیه می کنند که اجازه ندهید نوزادتان گریه کند. توجه نکردن و اهمیت ندادن به گریه نوزاد، باعث تشدید حس تنهایی و ترس از رها شدن در وی می شود.

ترس از بیگانه ها

اکثر نوزادان در طی نخستین ماه های زندگی با مادرشان ارتباط تنگاتنگ و بخصوصی دارند و مادر و فرزند یک وجود را شکل می دهند. از حدود ۷ یا ۸ ماهگی به بعد، ایجاد تمایز بین مادر و کودک آغاز می شود و او به استقلال خود آگاه می شود و شروع به شکل گیری شخصیتش می کند. ساخت شخصیت فرایندی است که در طی آن کودک از مادری که او را اغلب هنگام ترس از بیگانه ها یاری می کرده، جدا می شود.

مطمئنا شما هم کودکان ۷ یا ۸ ماهه‌ای را دیده‌اید که با دیدن یک بیگانه یا فردی نا آشنا، یکدفعه به گریه می‌زنند. این یک واکنش کاملاً طبیعی و ضروری است و ارزش رابطه مادر و فرزند را نشان می‌دهد؛ رابطه‌ای که در ماه‌های اولیه زندگی بین این دو موجود شکل گرفته است، بدین ترتیب ترس از بیگانه گامی در روند سیر رشد و آگاهی کودک به شمار می‌رود.

### ترس از تاریکی

ترس از تاریکی در سنین دو یا سه سالگی ظاهر می‌شود و به اشکال و درجات متفاوتی کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

اکثر کودکان از تاریکی می‌ترسند و تاریکی برای کودک به منزله تنهایی است، صرف نظر از آنکه دیگران حضور داشته یا حضور نداشته باشند. کودک خود را آسیب پذیرتر و ناتوانتر از آن حس می‌کند که بتواند با آن مقابله کند و در نتیجه، اضطراب جدایی از مادر در وی برانگیخته می‌شود. پیش از این سن، ترس از تاریکی آگاهانه نیست اما زمانی که کودک متوجه می‌شود که شب به خوابیدن و به جدایی از مادر منتهی می‌گردد، دیگر ترس از تاریکی آگاهانه است و نگرانی و دلهره منتج از آن موقتی است و به رها شدن و جدایی از مادر مربوط می‌شود و از آنجایی که کودک در شب نمی‌بیند که چه چیزهایی او را در تاریکی احاطه می‌کنند، ترسش شدت می‌یابد. مشکل جدا شدن از مادر را می‌توان به کمک برخی از وسایل که کودک را به هنگام خواب همراهی می‌کنند به مقدار زیادی آسان کرد. در این زمان بازیچه‌های کودک اهمیت خودشان را کاملاً نشان می‌دهند. بازیچه به‌طور موقت کودک را در برابر ناشناخته‌ها حمایت می‌کند و برای او اطمینان بخش است و موجب امنیت خاطر وی می‌شود.

ترس از حیوانات، هیولا، جادوگر بدجنس و ...

پس از یک دوره ترسهای فطری که حقیقتاً واقعی نیستند، ترس‌های کودکان شکل دیگری به‌خود می‌گیرند و با نمادهایی که مختص هر خانواده هستند، همراه می‌شوند. بین دو تا سه سالگی، ترس از حیوانات غلبه می‌یابد. این مساله حتی در فعالیت‌های نمادی کودک نیز آشکار است. بین سه تا چهار سالگی، کودک غالباً با حالت ترسی که از دیدن خواب حیوانات در او ایجاد شده است از خواب بیدار می‌شود. معمولاً تا سه سالگی ترس‌ها به قسمت‌های دهانی مربوط می‌شوند، حیواناتی که انسان را می‌خورند یا گاز می‌گیرند (مانند گرگ گرسنه‌ای که دهانش باز است یا شیری که حال دریدن

است و (... در وهله بعدی، کودک از حیواناتی که نیرومند و ویرانگر هستند، می ترسد؛ سپس به صورت کابوس‌ها، ترس از اشخاص اسطوره ای (غول، شبح، هیولا، جادوگر بدجنس، ترس از دزد و ...) که گاه ترکیبی از خیال و واقعیت هستند خود را نشان می‌دهند.

ترس از برنامه های تلویزیون، اینترنت و...

برخی از برنامه‌های تلویزیونی صحنه‌های ترسناک، حوادث، تصادفات، تصاویر مربوط به جنگ، فیلم‌های پلیسی، تبلیغات، اعمال خشونت‌باری و ... را در معرض دید کودکان قرار می‌دهد که تماشای آنها برای کودکان مناسب نیست. لذا بهترین روش حفاظتی در این زمینه آن است که پدران و مادران هوشیار، خود تعیین کنند که کودکانشان چه برنامه‌هایی را می‌توانند تماشا کنند.

ترس های موقعیتی

بسیاری از ترسهای کودکان در سنین سه تا هفت سالگی به آسیب دیدگی های ناشی از غرق شدن، آتش، رعد و برق، تصادف با وسائل نقلیه و ... وابسته است. در این سنین، ماهیت اشیاء و موقعیت های هراسناک بی نهایت متنوعند و باعث نمایان شدن ترس‌های شدید می‌شوند که نباید آنها را نادیده گرفت. بهتر است به ترس‌های کودک توجه نشان دهیم و با کودک راجع به ترس‌هایش صحبت کنیم و به او اطمینان خاطر داده (مثلا: نگران نباش، من برای حفاظت از تو در کنارت هستم و ...) او را آرام کنیم تا بدین طریق به او کمک کنیم تا بر ترس‌هایش غلبه کند.

ترس از بیماری، دکتر، دوکتور دندان و پیچکاری

این ترس‌ها، ترس‌هایی واقعی هستند. آنچه که کودک را می‌ترساند ترس از درد بدنی که واقعا وجود دارد، است؛ لذا ترس او را انکار نکنید. هنگامی که می‌خواهید کودک را پیچکاری کنید به او نگویید که «اصلا درد نداره، هیچی احساس نمی‌کنی» بلکه بهتر است به او دروغ نگویید و به او توضیح دهید که درد قابل تحملی دارد و با یک سوزش کوچک همراه خواهد بود. به هنگام رفتن به اتاق داکتر، دست کودک را بگیرید که این رفتار موجب اطمینان خاطر وی می‌شود و احساس حمایت شدن از طرف شما را به او القاء می‌کند.

ترس از مرگ

هنگامی که کودک بزرگتر می شود و می تواند گذشته را در نظر بگیرد و آینده را پیش بینی کند، ترس ها به شکل خطرهای دوردست، تخیلی و بدبختی هایی متجلی می شوند که کودک را بلافاصله تهدید نمی کنند، اما وقوع آنها در آینده امکان پذیر است . در حدود هشت سالگی ترس از مرگ بروز می یابد . ترس اصلی ترس از مرگ مادر است و سپس مرگ به منزله جدایی و رها شدگی مورد نظر قرار می گیرد.

کمک کردن به کودکان برای کنترل کردن ترسهای شایع در اوایل کودکی هیولاها ، ارواح ، و تاریکی :تا زمانی که کودک بهتر بتواند تظاهر را از واقعیت تشخیص دهد ، او را در معرض داستانهای ترسناک در کتابها و در تلویزیون قرار ندهید .(اتاق کودک را دقیقاً) واریسی کنید (تا او بفهمد که هیچ هیولایی در آن وجود ندارد .چراغ خواب را روشن بگذارید ، کنار تخت کودک بنشینید تا به خواب رود ، و اسباب بازی دلخواه او را کنارش قرار دهید .

کودکستان یا مهد کودک :اگر کودک در برابر رفتن به کودکستان مقاومت می کند ولی وقتی که آنجاست خوشحال است ، در این صورت احتمالاً ترس او از جدایی است . در چنین شرایطی ، در حالی که به آرامی او را به داشتن استقلال تشویق می کنید ، محبت و دلسوزی به او نشان دهید .اگر کودک از بودن در کودکستان می ترسد ، دریابید چه چیزی برای او ترسناک است —معلم ، کودکان ، یا شاید محیط پر سر و صدا .با همراهی کردن کودک ، بیشتر از او حمایت کنید و به تدریج مقدار زمان حضور خود را کاهش دهید .

حیوانات :کودک را وادار نکنید با سگ،گربه ، یا حیوان دیگری که ترس برانگیز است روبه رو شود.اجازه دهید کودک خودش آنها را امتحان کند .نشان دهید که چگونه حیوانی را بغل و نوازش میکنند،و به کودک بگویید که وقتی به آرامی با حیوانات برخورد شود، آنها مهربان هستند .اگر کودک از حیوان بزرگتر است ، به این صورت تأکید کنید ( :تو خیلی بزرگی .این چوچه گربه احتمالاً از تو می ترسد).

ترس های شدید :اگر ترس کودک شدید است ، برای مدت طولانی ادامه یافته ، در فعالیت های روزمره اختلال ایجاد کرده و نمی توان آن را به شیوه هایی که در فوق توصیه شد کاهش داد، به سطح فوبی رسیده است .گاهی فوبی ها با مشکلات خانوادگی ارتباط دارند و برای کاهش دادن آنها مشاوره ضرورت دارد .در مواقع دیگر ،

هنگامی که توانایی خودگردانی هیجان کودک بهبود می یابد ، فوبی ها بدون درمان کاهش می یابند

منابع :کانال تلگرم ؛

سایت پرورش هوش و روانشناسی کودک؛

از لقاح تا کودکی(جلد اول -تألیف :لورا برک -ترجمه:یحیی سید محمدی -

صفحه ۴۴۹