

# علل پیش‌ترس درطفال و راههای پیشگیری آن



ترس مانند خشم تحت شرایط مختلفی حاصل می‌گردد، و از ترس‌های ساده و کم‌اهمیت تا ترس‌های شدید و فلج‌کننده را شامل می‌شود.

واکنش‌هایی که به دنبال ترس ایجاد می‌شود در پاره‌ای از موارد جنبه عملی و مثبت ندارند. مثل بخود فرو رفتن مانع شدن، بی‌حرکت ماندن و حالت اغماز و بی‌هوشی داشتن که میتوان آنها را واکنش

در روان‌شناسی ترس را از لحاظ طیفه — بندی در دسته عواطف یا بهتر گفته شود در دسته پدیده‌های عاطفی جای داده‌اند. بطورکلی روان‌شناسان معتقدند که هر موجود زنده‌ای فطرتاً به حفظ جان و ناءمین مصالح حیاتی خویش تمایل دارد و از این تمایل فطری او دو عاطفه ریشه می‌گیرد که یکی ترس و دیگری خشم می‌باشد.

## انواع ترس

ترس ها را چه در بزرگسالان و چه در خردسالان می توان به دو دسته بزرگ تقسیم نمود :

۱- ترس منطقی و طبیعی

۲- ترس غیر منطقی

### ( نوع اول - ترس طبیعی )

هرکسی بهنگام برخورد با خطر واقعی احساس ترس می کند، در اینگونه موارد واکنش ترس امری کاملاً " طبیعی می باشد . نوع دوم ترس را اصطلاحاً " اضطراب ( *Anxiety* ) میگویند . افرادی که از این نوع ترس رنج می برند ، پیوسته نگران و ناراحت هستند . ولی غالباً سببی برای ترسشان نمی شناسند . گاهی هم ناراحتی های خود را بر مسائلی جزئی حمل می کنند که خود این مسائل نیز مبهم و ناشناخته اند . در این جایی مناسبت نیست که فرق اضطراب را با ترس طبیعی بیشتر توضیح دهیم ، و آن اینکه ترس طبیعی پاسخ و واکنش جریانات مخاطره آمیز خارجی است ، در صورتیکه منشاء اضطراب عقده های مرموز و ریشه دار روانی می باشد بنابراین در مواردی که نمی توان عامل وانگیزه خارجی برای ترس پیدا کرد ، باید

— های منفی بشمار آورد .

عواملی که در ایجاد ترس مؤثرند عبارتند از : وضعیت ارگانیک ، محیط تجربیات و آموخته ها ، تداعی معانی قدرت تشخیص خطر ، ظرفیت پذیرش خطر و موقعیت های زندگی فرد . همین عوامل موجب می گردند که تعادل شخصیت در انسان برهم خورده ، و در نتیجه اختلالات روانی کوناگون در او پدیدار شود .

## علائم و آثار ترس

ترس در صورتی که شدید باشد اثرات ناگواری از لحاظ بدنی و روانی دربردارد . آثار بدنی ترس عبارتند از : اختلال در تنفس ، گردش خون ، دستگاه گوارش ، لرزه اندام ، تغییر مردمک چشم راست شدن مو بر اندام ، خشکی دهان و سرگیجه .

### آثار روانی ترس عبارتند از :

ضعف حافظه ، از دست دادن تمرکز حواس اختلال در امر یادگیری و پاره ای دیگر از استعداد های ذهنی ، که گاهی ممکن است این اختلالات شدید بوده و به دیوانگی منتهی گردد .

اطمینان داشت که فرد دچار اضطرابی نهانی  
گردیده است که از درون او رومی خورد.

### دوره‌های ترس

در سنین یک تا چهار سالگی ، و بیشتر تا  
دو سالگی ، معمولا " کودک از چیزهائی  
می ترسد که محیط طبیعی او را تشکیل  
می دهند و او به وسیله حواس خود آنها  
را درک می کند . مانند ترس از ارتفاع  
ترس از مکانهای باز یا بسته ، حرکات  
ناگهانی ، سر و صدای زیاد ، غرش هواپیما

اشخاص فلج و با وضعیت های خاصی که  
برای او بیش می آید از قبیل تنه‌اماندن  
از دست دادن تعادل بدن ، بیماری و . . . .  
در سنین ورودیه مدرسه و پس از آن که  
نیروی تخیل و نوهم در کودکان به کار  
می افتد ، عوامل ترس ایشان نیز غالبا "  
ذهنی و تصویری می باشد . در دوره  
نوجوانی و جوانی و بزرگسالی ترسهای  
دوران کودکی ادامه یافته ، گسترش  
می یابند و بنا بر اصل مجاورت و مشابهت  
انتقال و نداعی معانی ، در موقعیت های  
کوناگون واکنش ترس ایجاد می شود .



واکنش ترس غالبا " با بیماریهای روانی

رعد و برق ، آتش ، تاریکی ، بعضی حیوانات

## اصل مشابهت و مجاورت و تداعی معانی

گاهی علاوه بر علت اصلی ترس، به واسطه شباهت و ارتباط و نزدیکی که بین سوزه ترس با سوزه‌های مشابه و جنبی آن وجود دارد، به حکم این مشابهت و مجاورت دامنه ترس گسترش یافته و موقعیتهای دیگری رانیز در برمی گیرد مثلا "اگر کودکی راسک گاز بگیرد ممکن است بعدها نه تنها از اسک بلکه از کربه و خرگوش هم بترسد حتی از دیدن این حیوانات روی پرده سینما وحشت کند .

## اصل انتقال

گاهی ممکن است علت واقعی و اصلی ترس جای خود را به علت موهوم و غیر واقعی بدهد و در نتیجه آثار و عوارض علت اصلی ترس به علت غیر اصلی منتقل شود .

افراد هیستریک هستند که بطور ناخود آگاه از اسباب و یا اشخاص یا موقعیتهای خاصی وحشت دارند در حالی که هیچکدام از آنها عامل و علت اصلی ترس ایشان نبوده و چنانچه گفته شد همه آنها علت های موهوم و غیر واقعی می باشند که طبق اصل انتقال حاشین علت اصلی شده اند . انتقال گاهی در بیماران عصبی در موقعیت های خاصی که وسوسه های تجاوز کرانه

همراه است و بهمین جهت اگر ریشه و علت آن شناخته شود این شناخت به کشف و درک بیماریهای مزبور کمک می نماید .

## علل ترس

چنانچه قبلا اشاره شد، ترس های طبیعی و عادی بیش و کم در همه افراد دیده می شود ولیکن در واکنش های عصبی ترسها شدیدتر بوده، اثرات و خیم تری در بردارند بطوریکه گاهی شخص را از فعالیت های روزمره زندگی باز داشته، به اختلال شدید روانی او منجر می گردند . انکیزه و علت هایی که موجب ترس می شوند متعدد و گوناگون بوده ولی همه آنها به یک علت اصلی "احساس خطر کردن" باز می گردند . و مادر این مختصر به پاره ای از آنها اشاره می کنیم :

## تلقین و بد آموزی والدین - بسیاری از

ترسها در نتیجه تلقینها و سرمشقهای غلط و نامطلوب والدین در نهاد اطفال ریشه می گیرند بطوریکه اثرات آن در بزرگسالی دامنگیر آنان میشود .

مثلا "بیماری که از طوفان می ترسد احتمال می رود ترسش از آنجاناشی شده باشد که در موقع طوفان مادرش او را به اطاعت می برده و درها را می بسته است، و یا هر وقت صدای رعد می شنید کوششهایش را می گرفته است .

سر کوفته آنان را رنج می دهد دیده می شود .  
ذکر این دونگته نیز لازم بنظر می رسد  
که گاهی منشاء اصلی ترس فراموش می شود و  
درچنین وضعیتی ممکن است شخص از اشیاء  
و افراد مبهمی بهراسد و ترسی که ریشه  
آن فراموش شده است بدین طریق چهره  
خودرانشان بدهد .

### راههای پیش گیری از ترس

بطوریکه قبلاً اشاره شد ریشه و پایه  
بسیاری از ترسها رانابستی در دوره کودکی  
جستجو کرد . بدین معنی که اگر والدین و  
مربیان کزدک با اصول و روشهای صحیح  
تربیتی آشنا باشند و طبیعت او را بشناسند  
وچنانکه باید او را پرورش دهند، اساساً  
زمینه‌ای برای پیدایش ترسهای غیرمنطقی  
در وی فراهم نمی گردد . بنابراین زمان  
پیشگیری از ترسها، بدوران کودکی برگشت  
می نماید و ذیلاً به پاره‌ای از راههای  
پیشگیری ترس در کودکان اشاره می گردد .

### ۱- تنها نگذاشتن کودک

کودکی را در نظر مجسم نمائید که بر اثر غرش  
طوفان از خواب می جهد و خود را در اطاق  
تنهایی یابد او از این پس از طوفان وحشت  
دارد . ولی همین کودک اگر بهنگام بازی و  
یا در جمع افراد خانواده صدای طوفان را

می شنید ممکن بود ترسی هم بخود راه  
بدهد .

باز همان کودک را در نظر آورید که  
مادرش او را تنها گذاشته و در اثر داد و فریاد  
شخص غریب‌ای از جا بپرد . او از این پس بر  
مبنای این سابقه ذهنی از هر شخصی نسا  
آشنائی می ترسد . در صورتیکه وقتی در  
آغوش مادر بوده و نظیر این رویدادها برایش  
پیش می آمده، ترسی در او راه نمی یافته  
است .

عموماً کودکان در کنار پدر و مادر احساس  
آرامش نموده و به سادگی با هر چیز روبرو  
می گردند ولی هنگامی که والدین از آنها  
دور می شوند همان چیزها برایشان ترسناک  
و وحشت آور جلوه می کنند، زیرا به تجربه  
دریافته‌اند که در نبودن پدر و مادر پاره‌ای  
از آنها به ایشان صدمه می رسانند .

۲- خودداری از تلقین ها و بدآموزی‌های  
غلط - این قسمت ضمن بحث از علت‌های ترس  
به آن اشاره شد .

۳- آماده کردن کودک برای روبرو شدن با  
موقعیت های ترسناک - کودکان پارهای از  
ترسها را به تجربه می شناسند، که ترس  
دور ماندن از پدر و مادر یکی از آنهاست .  
بابین همه شرایط تازه و موقعیتهای جدید  
ترسهای ناشناخته‌ای را برایشان پیش  
می آورد . برعهده اولیاء و مربیان است  
که آنانرا برای مقابله با اوضاع جدید آماده  
کنند . مثلاً اگر قرار است مادری برای

نخستین بار از کودک خود جدا شود و با کودک به سنی رسیده است که باید او را به کودکستان گذاشت، حداتی های کوتاه و به تدریج طولانی تراوراز پیش برای تحمل دوری از والدین آماده خواهد کرد.

همچنین اگر بخواهند او را به پرستار بیاورند، بایستی قبلاً "پرستار" را بشناسند. این شناسائی کاملاً "برایش لازم است زیرا وقتی بدون آشنائی و آمادگی قبلی به پرستار ناشناس واگذار شود ممکن است نوعی (شوگ) به او دست دهد که می تواند سرچشمه و منشاء بسیاری از آسفتکی ها و اضطرابها و ترسهای بعدی او باشد.

۴- منع کودکان از دیدن فیلمها و صحنه های وحشت آور - به تجربه ثابت گردیده که دیدن بعضی فیلمها و نمایشات که در آنها صحنه های قتل و جنایت و ویرانی، آتش سوزی و مانند اینها نشان داده میشود، برای کودکان بد آموزیهای گوناگونی را به بار می آورد. خصوصاً در سنین کمتر از شش سال تا شیر این صحنه ها در کودکان بیشتر بوده، گاهی ناهنجاری ها و اختلالات روانی گوناگونی را برایشان پیش می آورد، بطوریکه عوارض آنها ممکن است تا دوره بزرگسالی ایشان باقی بماند و ترسهای شدید نیز از جمله این عوارض می باشد. بنابراین گذشته از مراقبت اولیاء کودکان، برعهده مسئولان آموزش و پرورش

کشور است که نسبت به برنامه های سینمائی و راد تلویزیونی و دیگر و سائل ارتباط جمعی نظارت کامل داشته. باتشکلیل "کمیته های بررسی و سائل ارتباط جمعی" زیر نظر استادان و کار شناسان مسائل تربیتی کلیه برنامه های مزبور را مورد کنترل قرار داده، از پخش فیلمها و نمایشاتی که موجبات اختلالات روانی کودکان و جوانان را فراهم می آورند جدا "جلوگیری نمایند.

#### ۵- تقویت حس اعتماد به نفس در کودکان

کودکان را بایستی مبتکر، بااراده و متکی بخودیار آورد و آنان را باصلاح اعتماد به نفس مسلح نمود و از هر چیز که اعتماد به نفس را از ایشان سلب می کند دور نگاهداشت. همچنین باید اطفال را به انتخاب دوستان و شرکت در همکاریهای گروهی و فعالیتهای اجتماعی تشویق نمود و از سرزنش کردن و به رخ کشیدن ضعفها و ناتوانیهای آنها، که نیروی اعتماد به نفس را در ایشان سست میکند پرهیز نمود. کودکان را بایستی امیدوار کرد و به ایشان دلگرمی داد تا بر مشکلات خود چیره شوند.

