

# ترس کودک از چیست؟



\* جملاتی که گاهی برای ترساندن کودک بکار می‌بریم ممکن است در روحیه کودک انعکاس زیان‌آوری داشته باشد که علاج آن بسیار دشوار باشد

\* هرگز نباید از ترساندن به عنوان وسیله‌ای برای تربیت کودک استفاده کنیم .

می کند .

این واقعیتها به ما نشان می دهد که احساس ترس از کجا بوجود می آید و اصلش چیست . همچنین می بینیم که برای از بین رفتن این ترس، کودک باید بتواند با وضع تازه خود سازگار شود و به آن خو کند، و این سازگارش از اولین ماههای زندگی لازم است .

بزودی بعضی از چیزها و بعضی از پیشآمدها در ایجاد واکنشهای ناشی از بیم و هراس کودک جای بیشتری را اشغال خواهند کرد. مثلا "اشیائی که حرکت دارند از قبیل آدمکهای خیمه شب بازی یا فرقه اشیائی که تغییر مکان می دهند، و اشیاء زنده مثل سگ و گربه یا فلان شخص ناشناس بالاخره چیزهایی که کودک از آنها سردر نمی آورد و با آنها آشناییست (این چیست؟ به چه دردی خورد؟ چرا؟) مثل مهتاب شب، توفان و غیره . در اینجامتوجه می شویم که اغلب چیزهایی که بیشتر مورد توجه کودک هستند، بیشتر موجبات ترس او را فراهم می کنند . ترس در کودک همراه با تغییرات جسمی است : سرخی یا پیریدگی رنگ صورت، عرق کردن، دشواری تنفسی زدن قلب و امثال آن .

شیوه کودک در تفکر باشیوه مسا متفاوت است و دلایلی کمی آورد اغلب در نظرها غریب و غیر قابل فهم جلوه می کند . مثلا "اگر از یزشکی ترسید، این ترس

اگر در نزدیکی کودکی شیرخوارهای ناگهان صدای شدیدی ایجاد کنیم، کودک چشمان وحشتزده خود را می گشاید و بنا می کند به جیغ زدن و گریه کردن . همچنین اگر حرکت تهدیدآمیزی بکنیم یا گهواره اش را سخت تکان دهیم، یا متکایش را از زیر سرش بکشیم همین کار را می کند . ترسی که از دور شدن مادر یا دیدن قیافه های نا آشنا در او پدید می آید نیز از این قبیل است هنگامی هم که در دادن غذای او تأخیر شود، غالباً فریادهای ناشی از خشم او را می شنویم . در همه این موارد تهدیدی وجود دارد؛ تعادلی که پیش از این برقرار بوده است به هم می خورد و تغییر موقعیت ایجاد می شود و یقیناً همین تغییر موقعیت است که موجب ترس او می شود .

وقتی که متکای کودک را از زیر سرش می کشیم، تعادل جسمی او به هم می خورد . ولی هنگام دور شدن مادر از او برهم خوردن تعادل عاطفی او مطرح است . کودک ایمن دوری را به عنوان تهدید ایمنی خود احساس می کند . تهدید محروم ماندن از غذا نیز این چنین است، زیرا در هر دو مورد وجود مادر ناءثیر دارد .

همه این تغییرات که در وضع مورد پسند کودک پدید می آیند، برای او غیر قابل درک هستند، ولی او آنها را به عنوان یک تهدید یک گسیختگی تعادل خود احساس می کند . پس هر تغییری در کودک ایجاد ترس

راعمومیت می دهد و در نتیجه از همه کسانی که رویوش سفیدی برتن دارند می ترسد .  
 یاگاهی، از واقعاتی که قبلاً رخ داده و موجب ترس او را فراهم کرده است تنها یک نکته در ذهن او می ماند . ششی که او از این پیش آمد ترسید مهتاب بود و حالا از مهتاب می ترسد . حتی گاهی اوقات خاطره شینی کسه در ترسیدن او دخالت داشته است فراموش می شود ، ولی دیدن آن شینی همچنان موجب ترس او می شود .

ترس می تواند تغییر صورت دهد : کودکی که در ابتدا در مورد تغذیه با ناراحتیهایی رو به روزه است ممکن است بعدها هر بار ، پیش از خوردن غذا ، دچار تشویش شود و از خوردن غذا امتناع ورزد . کودک دیگری که در هر مورد خود را کمی جسور و متهور نشان داده است اگر با خشونت منعرش کرده باشند ، دیگر نخواهد توانست ، وقتی که لازم باشد ، حتی خود را با جرئت نشان دهد .  
 این منع کردن او برایش این تصور را پیش می آورد که نشان دادن هرگونه جرئت و قدرتی قدغن است و در نتیجه کمرو و ترسو بار خواهد آمد .

#### ترس مسری است

باسازگار ساختن تدریجی کودک با هر موقعیت تازه ای که پیش می آید ، و مخصوصاً از اولین ماههای زندگی ، بتدریج به

کودک می فهمانیم که خطری در بین نیست و همین امر موجب می شود که بعدها ، اگر خطری هم پیش آمد ، کودک عاقلانه و از روی جرئت با آن مواجه شود .

برای این عمل ، لازم است که واکنشهای کودک را با مهر و محبتی که در حق او می کنیم دریابیم . ولی کودک در برابر چیزی کسه خیال می کند می تواند برایش خطری در برداشته باشد ، تنها به اطمینان و اعتماد نیاز ندارد ، بلکه باید در محیطی آرام و مناسب زندگی کند .

مشاخره های پدر و مادر ، تهدیدهای متوالی ، تویخهای مکرر ، غیبتهای پیوسته پدر ، نامنظم بودن ساعت های زندگی ، یاس تلاشها و عصیانتهای مداوم ، بدون شک از جمله عواملی است که مانع اعتماد به نفس کودک می شود . هر کس می داند که کودک هر قدر هم خرد باشد از این هنر بخصوص برخوردار است ، که اگر در زندگی خانوادگی آشفتگی یا نقصانی وجود داشته باشد ، آن را در می یابد و احساس می کند و این امر تعادل روحی او را بر هم می زند .

#### ترس از سگ

سگ بزرگی به قصد بازی کردن به طرف کودک می پرد . کودک می ترسد ، و این امری طبیعی است . کودک دیگری سکی را از دور می بیند و بنای جیغ زدن و فریاد کردن می گذارد .

این طبیعی نیست و غالباً "علت آن خطایی است که در تربیت کودک به کار رفته است

گرفت...."  
این گونه مادرها، در برابر ترس کودک



شاید روزی که سگی به قصد بازی به طرف این کودک پریده است مادرش گفته است: "آه حیوان بدجنس می خواهد بچمام را گاز بگیرد! الان می زنش!" از آن لحظه به بعد، همه سگها در نظر این کودک خطرناک جلوه کرده اند، و حالا کودک نمی فهمد چرا مادرش تعجب می کند که او از سگ می ترسد.

خود، ناشیانه رفتار می کنند، یا با تهدیدی که می کنند عامل تهدید را خطرناک جلوه می دهند، یا خودشان از سگ می ترسند، ولی بیشتر اوقات آنها نگران فرزند خود هستند و عجیب نیست که فرزندشان ترسو بار آید.

البته این ترسهای اولیه با ترسهای دیگری درهم می آمیزند و قوت می گیرند و همیشگی می شوند.

مادر دیگری به فرزندش می گوید: "اگر آرام نگیری، می روم به سگ سیاه بزرگی که در این نزدیکی است می گویم بیاید! آن وقت می بینی که چه کارت می کند!" یا: "اگر غذایت را نخوری، به سگ می گویم تو را بخورد."

یا مادری جلو فرزندش می گوید: "نباید بگذاریم که بچه ها با سگ بازی کنند. این سگها اغلب کثیف هستند، ممکن است هار باشند. آن روز یکی از اینها فلان بچه را گاز