



روانشناس پاسخ میدهد

— ترس را چگونه میتوان توصیف کرد؟

توصیف ترس را باید غیر از خطر مضروب شدن جسمانی به علل بسیار زیاد دیگری مربوط کنیم زیرا در غالب موارد از زمان تولد ترس بصورت یک نوع عکس‌العملی در مقابل چیزهایی در می‌آید که نشانه‌ای از امکان بروز یک واقعه‌ای است اما حتماً "باخطری ملازم نیست پس بطور کلی ترس از هیجاناتی است که در مقابل هرگونه موقعیت، که حفاظت حیات شخص را مورد تهدید قرار دهد، بروز میکند.



بدن با چیزی) ممکن است وحشتی در کودک ایجاد کند و حتی ترس از افراد ناشناس و چیزهای نا آشنا هم ممکن است در زندگی اولیه کودک ایجاد وحشت بکند. مثلاً: "خیلی از کودکان بین پنج ماهه و ۹ ماهه از دیدن افرادی ناشناس ترس بر آنها غلبه میکند.

در چه موقعیتهائی ترس در اطفال بروز میکند؟

مواردی که ترس و وحشت حتی در سنین بسیار زودرس در اطفال بروز میکند بقدری متفاوت است که براستی تشریح آن غیر ممکن بنظر میرسد و حتی علل و انگیزه‌هایی را که در موارد مختلف ترس پیش می‌آید نمیتوان بشمار آورد ولی پاره‌ای از مقامات صلاحیت دار سه گروه ترس را در اطفال پیش بینی کرده‌اند که گروه اول ترسهای مقدماتی است که ارتباطی با اعمال و تجربیات گذشته ندارد. گروه دوم ترسهای است که از تاریکی - تنهائی و عدم توازن بدن ناشی میشود که تمام آنها بطور کلی هیچگونه انگیزشی از خود طفل در بر ندارد و گروه سوم ترسهای است که از تجربیات دوره رشد بوجود میاید. مثل ترس از بخاری که در کودکی دستش را سوزانده است.

- آیا کودکان از چیزهای غیر عادی میترسند؟

بطوریکه مشاهده شده است خیلی از کودکان از چیزهای غیر عادی و غیر طبیعی میترسند مثلاً "دست بریده" یک عروسک و یا بدن بدون سر یک عروسک که مورد علاقه طفل باشد یا سر یک اسکت که فکین آن تکان بخورد.

- آیا اطفال ترسهای ناآشنا را بزرگتر جلوه میدهند؟

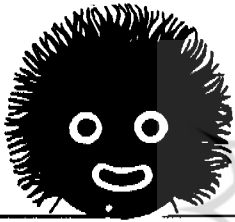
زمانیکه اطفال با ترسهای ناشناخته بتدریج آشنا میشوند، یا موارد مذکور بصورت عادی در میاید و کم کم ترسشان از آن کمتر میشود یا اینکه باز هم اثری از چنین ترسها در آنها باقی میماند و بسیاری از اطفال که با اثرات ترس از چیزهایی، بحد بلوغ میرسند نه برای آنست که ترسو بدنیا آمده اند، بلکه بعلت آنست که نیاموخته‌اند که چگونه خود را از آن ترسها بر کنار سازند.

- چه ترسهای در روزهای اول زندگی ظاهر میشود؟

در بین ترسهای که در روزهای اول زندگی کودک ظاهر میشود که تقریباً "یکنواخت و مکرر است ترس از صدای بلند، ترس از تغییر مکان و یا عدم توازن نه فقط در موقعیکه کودک توازن خود را کم میکند حاصل میشود بلکه عکس‌العملی است در برابر هرگونه تحرک ناگهانی. مثل پائین آوردن از پله و غیره و بالاخره گذشته از صدای بلند و حرکت ناگهانی، هرگونه حادثه ناگوار (مثل یک تحرک ناگهانی و یا تماس غیر منتظره پوست

- آیا قبل از اینکه اطفال بتوانند خود را از ترسها رهائی بخشند اختلافی در درجه شناخت ترس بین آنها وجود دارد؟

بله - بین اطفال اختلافات بسیار چشم‌گیری



— آیا اطفال از حیوانات میترسند؟

ترس از حیوانات مثل ترس های دیگر خیلی زودرس نیست اما اگر چنین وحشتی بوجود آید غالباً "تازمان بلوغ باقی میماند .

— آیا اطفال از تاریکی وحشت دارند؟

بنا بر آنچه بسیاری از پژوهش کنندگان مطالعه کرده اند ترس از تاریکی که بوسیله فریاد و فغان تجلی کند در یک یا دو سالگی خیلی نادر است ولی بتدریج که کودک بزرگتر میشود تاریکی یکی از عوامل مهم ترس را در او ایجاد میکند و همان حقیقتی که تاریکی او را در مقابل دید دیگران نامرئی جلوه میدهد با ایجاد وحشت رابطه مهمی دارد .

در میزان شناخت چیزهایی ، قبل از اینکه ترسشان بریزد ، وجود دارد . گاهی طفلی ممکن است قبل از رهائی از ترس فقط یکبار با موقعیتی مواجه شود ، در صورتیکه طفل دیگری امکان دارد که در همان موقعیت مدتی باید آشنا شود تا ترس او از بین برود ، و هرچند این اختلاف نسبتاً بستگی زیادی به شخصیت طفل دارد ولی ضمناً قسمتی هم وابسته به اولیاء طفل است که چگونه توانسته باشند با او کمک کنند و نشان بدهند که نباید از چیزی بترسد .

— چگونه پدر و مادر میتوانند به طفل کمک کنند که از موقعیتها و یا چیزهای ناشناخته ای کمتر بترسد؟

هرچند به این سؤال یک پاسخ قطعی نمیتوان داد که اولیاء چه کمک هایی میتوانند انجام دهند تا اطفال در برابر موقعیت های ناشناس کمتر بترسند ولی بطور کلی چند چیز امکان دارد در این راه به طفل کمک کند که از همه مهمتر اینست که اگر طفل از چیزی ترسید ، نباید او را به استهزا گرفته یا با او بخندند . دوم اینست که اولیاء باید به طفل نشان بدهند که خودشان از آن موقعیت وحشت ندارند و ایجاد اطمینان اولیاء اغلب در طفل اعتماد به نفسی بوجود میآورد که حاضر میشود با آن موقعیت یا چیز ناشناخته آشنا شود و در جستجوی کشف آن برآید و بالاخره پدر و مادر خوب میتوانند با حوصله به طفل نشان بدهند و بفهمانند که از آن چیزهای ناشناخته ترسی نداشته باشد و بالاخص هیچگاه نباید طفل را از لولسو و امثال آنها ترسانید تا به طفل کمک شود که از ترس و وحشت رهائی یابد .

اطفال بزرگ تر اغلب از وقوع پیش آمده‌های آینده و غیر منتظره است بطوریکه چینی‌ وحش‌هایی بیشتر مبتنی بر خطرات و حوادثی است که نه فقط فی‌المجلس آنها را تهدید می‌کند بلکه چیزهایی که امکان دارد در آینده پیش بیاید و بالاخره خیلی از ترس‌های آنی و زودرس در تمام دوره طفولیت در آنها باقی میماند.

— چه چیزهایی را اطفال میگویند که از آنها ترس دارند؟

همینکه اطفال به سنی رسیدند که آمادگی رفتن دبستان را پیداکنند حتی چندین سال بعد از آن هم، بین تکرار ترس‌های متداول که اطفال ادعا میکنند با حوادثی که ممکن است پیش بیاید تفاوت کلی وجود دارد مثلاً " بطور کلی آنها از حیوانات — ارواح — و سایر عوامل مافوق طبیعت میترسند و یا اینکه از آن بیم دارند که مبادا از کلاس عقب بیفتند و این امر مانع پیشرفت آنها شود.

— آیا ممکن است اطفال ترس‌های بی‌اساسی داشته باشند؟

خیلی از اطفال ترس‌های بی‌اساسی دارند که در حقیقت هیچگونه خطری از آن در پیش نیست و چنین ترس‌هایی از آغاز کودکی شروع میشود و نشانه‌ایست از توهم خطری که ممکن است قریب الوقوع باشد. بطور مثال فقط یک صدای بلند در بین صداها صداهای ترسناک دیگر امکان دارد که نشانه یک خطر واقعی باشد.

— آیا بچه‌ها میترسند از اینکه تنها بمانند و یا از مادر جدا بشوند؟

تردیدی نیست که تمام بچه‌ها در یک موقع بخصوصی در مقابل دوری از مادر احساس ناراحتی میکنند. بطور کلی بزرگترین وحشت وقتی مسلط میشود که این جدایی در نتیجه یک حادثه ناگواری پیش آمده باشد همچون زمانیکه مثلاً " طفلی را به بیمارستان ببرند و هرچند تمام بچه‌هایی که به بیمارستان منتقل میشوند، احساس ترس ندارند ولی خیلی از آنها بوحشت می‌افتند. بالاخره مطالعات بسیار دامنه داری لازم است تا بتوان بطور قطعی گفت که دوری از مادر و جدایی از او از آغاز اولین روزهای زندگی فی‌البداهه در عموم اطفال یک واکنش وحشی را ایجاد میکند یاخیر.

— ترس اطفال بزرگتر چه تفاوتی با ترس کودکان دارد؟

در مدت سالهای قبل از دبستان، ترس از حیوانات در اطفال افزایش می‌یابد و شاید وحشت دوری از مادر و متروک ماندن نیز بهمین نسبت افزون شود ولی بسیاری از اطفال قبل از رفتن به دبستان ترس از مخلوقات خیالی را با تاریکی درهم می‌آمیزند و بهمین منوال ترس از جراحات، غرق شدن، آتش سوزی، و یا سوانح جسمانی دیگر در بسیاری از اطفال در این سنین دیده میشود و حتی در سنین بالاتر نیز نسبتاً " چنین وحش‌هایی پیش می‌آید و بتدریج که اطفال بزرگ تر میشوند ترس از چیزهای مختلف نامانوس هم بآنها چیره میشود و بالاخص ترس

