

# ترس‌های دوران کودکی

سارا حجاری

کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی - اصفهان



## مقدمه

مسئله احساس امنیت خاطر و ترس و خوف از امور عجیب و غیر منتظره بر می‌گردد. این کودکان از هر چه خارج از کنترل آنان باشد، می‌ترسند. مثل: تاریکی، پارس سگ‌های بزرگ، سر و صداهای گوش‌خراش، طوفان اقیانوس، پزشک یا افراد غریبه. با بزرگ‌تر شدن کودک، ترس‌های او از امور ملموس به امور ناملموس تغییر می‌یابد و ترس او از اموری چون: چیزهای اسرارآمیز، تاریکی، تنهایی، تصادفات و جراحات، آدم‌های بد، از دست دادن یا مرگ نزدیکان، درمان‌های پزشکی، مکان‌های بلند، شکست‌های شخصی و احماقانه، مرگ و بیماری افزایش می‌یابد. بر این قبیل ترس‌های کودکان، همپای بیش‌تر شدن اسباب‌بازی‌ها و شور و حال کودکانه آنان و نیز افزایش سن آن‌ها، افزوده می‌شود.

## ترس‌های طبیعی کودکان

اغلب روان‌شناسان معتقدند که کودک ترس و اضطراب را از طریق یادگیری، فرا می‌گیرد؛ گرچه بسیاری از روان‌شناسان

ترس، واکنشی است طبیعی، لازم، مهم و مفید؛ در صورتی که به طور کامل کنترل و به‌طور منطقی تعبیر شود. ترس باعث می‌شود که شخص در مواجهه با مشکلات بیش‌تر احتیاط کند. روش‌های پیشگیری در پزشکی ناشی از ترسی است که از مبتلا شدن به بیماری وجود دارد. ترس‌های کودکان نیز الگوی روشنی دارند، چرا که هر مقطع سنی بحران‌های «سازگاری» یا اضطراب‌های خودش را دارد. نوزادان تا شش - هفت ماهگی از بودن با غریبه‌ها اصلاً نگران نمی‌شوند، اما پس از آن اوضاع تغییر می‌کند. نوزادان به تدریج یاد می‌گیرند بین آشنایان (برای مثال مادر) و دیگران (غریبه‌ها) فرق بگذارند. در بسیاری از نوزادان، پس از ترس اولیه جدا شدن از مادر، خیلی سریع، ترس از غریبه‌ها به وجود می‌آید. این ترس ممکن است تعمیم یابد و به یک ترس گذرا، اما رایج از غریبه‌ها و ناشناخته‌ها تبدیل شود. ترس‌های بعدی کودکان پیش دبستانی هم کماکان به

نیز بر این باورند که زمینه ترس از هنگام تولد در نوزاد وجود دارد. ترس در بعضی موارد برای حفظ و بقای کودک مفید است (فرضاً ترس از اتومبیلی که با سرعت حرکت می کند). گاه ترس می تواند به کودک کمک کند که پاسخ های جدیدی بیاموزد.

ترس اطفال قابل پیش بینی نیست و در تمام سنین کودکی تفاوت های فردی چشمگیر در مورد ترس وجود دارد. یک عامل می تواند برای کودکی بسیار ترس آور باشد ولی در دیگری ترسی ایجاد نکند. جالب این است که کودکی ممکن است در یک موقعیت خاص از محرکی دچار وحشت شود، در حالی که در وضع دیگری همین محرک برایش بی تأثیر باشد. هوش نیز احتمالاً در اکتساب ترس مؤثر است. ظاهراً اطفال با هوش سریع تر از کودکان دیگر احتمال خطر را درک می کنند و تخیلات بیش تری در ذهن خود می پروراند و از این جهت دستخوش ترس شدیدتر می شوند. (عظیمی، ۱۳۷۳). بدون تردید ترس اکتسابی است، گرچه زمینه توارثی دارد. کودکان غالباً تمایل شدید به اکتساب ترس های مادران نشان می دهند و این تمایل در مورد ترس از حیوانات، حشرات، رعد و برق و نظایر آن بیش تر ملاحظه می شود. کودک از طریق همانندسازی یا مشاهده، ترس های مادرش را یاد می گیرد. (عظیمی، ۱۳۷۳).

### ترس از مدرسه

یکی از ترس های معمولی کودکان که سبب ناراحتی شدید والدین آن ها می شود، ترس از مدرسه رفتن است که گاه به صورت وحشت و اضطراب شدید هنگام خروج از منزل ظاهر می گردد. بی میلی اطفال در مورد مدرسه رفتن، غالباً عادی است ولی اضطراب شدید و دائمی طفل از این موضوع، علامت رفتار غیرعادی مهمی بوده، نشانه آن است که یا جنبه ای از محیط دبستان و رفتار معلمان ایجاد کننده این کیفیت است، یا این که محیط خانه چسبندگی شدید برای کودک دارد. تحقیقات نشان می دهند که ترس از مدرسه رفتن در دخترها شدت بیش تری دارد. علت اصلی مدرسه هراسی، اضطراب ناشی از جدایی از والدین است. مادران این گونه اطفال نیز وابستگی های غیرعادی ظاهر می سازند و این ترس را تشدید می کنند. این مادران می کوشند فرزندان خودشان را از حوادث ناراحت کننده محافظت کنند و احتمالاً محیط مدرسه را به صورت کانونی که شاید برای طفل آن ها حادثه آفرین باشد، تلقی می کنند. (عظیمی، ۱۳۷۳).

اغلب مشاهده می شود که پافشاری و اصرار پدر و مادر

باعث پدید آمدن علائم عدم تعادل روانی و اختلالات جسمانی می شود. اختلالات جسمانی به صورت دل درد، استفراغ، سردرد، سرگیجه و ضعف ظاهر می شود. دانستن این نکته نیز حائز اهمیت است که غالباً علائم مذکور در روزهای تعطیل از بین می رود. هم چنین اگر پدر و مادر یا پزشک توصیه کنند که کودک چند روزی در منزل بماند، بلافاصله علائم بیماری از بین می رود، ولی در روز قبل از رفتن به مدرسه یا همان روز علائم جسمانی مجدداً ظاهر می شوند. (میلانی فر، ۱۳۸۰)

علت مدرسه هراسی می تواند ناشی از اشکال تطابق کودک با محیط مدرسه، آموزگار و هم شاگردی ها باشد. مطالعات نشان داده است که در بیش تر موارد، علت مربوط به مدرسه نبوده، بلکه ترس و اضطراب کودک ناشی از جدا شدن از مادر و تنهایی است و به همین دلیل احساس عدم امنیت می کند. اکثر این کودکان با هوش و خجول بوده و قبل از مدرسه کم تر از مادرانشان جدا شده اند و همیشه وابستگی شدیدی بین مادر و کودک وجود داشته است. (میلانی فر، ۱۳۸۰)

کودکان مبتلا به ترس غالباً علاوه بر واکنش ترس، علائم دیگری نیز از خود ظاهر می سازند. شایع ترین این علائم عبارت اند از: اختلال در خواب، اختلال گوارشی، عصبانیت، جویدن ناخن، شب ادراری و لکنت زبان. ترس در کودکان، غالباً با علائم روان تنی مانند: استفراغ، دل درد، سردرد، سرگیجه، خشکی دهان، تپش قلب و اسهال همراه است. مدرسه هراسی در بچه های مدرسه رو، در هر سنی که باشند، دیده می شود؛ اما در ۱۱ و ۱۲ سالگی به اوج خود می رسد. اغلب آن چه مدرسه هراسی به نظر می آید، در واقع ترس از ترک منزل است. گاهی وقوع حوادثی مانند: مرگ فردی از اعضای خانواده، جدایی، طلاق، تولد نوزاد تازه، کشمکش پدر و مادر یا فقط وابستگی بیش از حد به مادر منبع ترس است و در چنین مواردی، مدرسه ترساننده است. این موضوع گاهی با فرستادن اجباری کودک به مدرسه و اصرار او برای تلفن کردن مکرر به مادرش روشن می گردد. (گودوین، ۱۳۸۲، ترجمه پورافکاری).

### ترس از حیوانات

شایع ترین ترس دوران کودکی، ترس از حیوانات است. این ترس معمولاً بین ۲ تا ۴ سالگی پیش می آید و غالباً قبل از ده سالگی هم از بین می رود. ترس از مار تا ۲ سالگی به حد کامل

ناخودآگاه - رنگ عاطفی دیگری به خود می‌گیرد. مرگ یکی از نزدیکان طفل ممکن است سبب ظاهر شدن ترس از مرگ گردد. این ترس زمانی شدت می‌یابد که زمینه قبلی ترس از جدایی یا از دست دادن محبت و علاقه والدین در طفل وجود داشته باشد. با بهبودی این حالات، ترس از مرگ نیز کم کم کاهش یافته، از میان می‌رود. (عظیمی، ۱۳۷۳)



### سایر ترس‌های دوران کودکی

اکثر کودکان از پزشکان می‌ترسند. هم‌چنین حدود ۳/۱ کودکان دو ساله از بیگانه‌ها می‌ترسند و با دیدن یک شخص بیگانه، پنهان می‌شوند؛ البته عمر این ترس کوتاه به نظر می‌رسد. کم‌تر از ۱۰ درصد کودکان ۴ ساله از بیگانه‌ها می‌ترسند. به طور تقریبی، تمام کودکان قبل از ۵ سالگی از تنها ماندن می‌ترسند؛ اما کمی که بزرگ می‌شوند این حالت در آن‌ها از بین می‌رود و فقط معدودی از آنان به این موضوع اهمیت می‌دهند، وقتی هم واقعاً بزرگ شدند و به خصوص در سنین نوجوانی ترجیح می‌دهند تنها بمانند، به خصوص اگر بتوانند با یک دوست نوجوان وقت خود را بگذرانند.

### چه باید کرد؟

- آن چه در ابتدا انتظار می‌رود والدین بدان عمل کنند، اهمیت دادن به ترس‌ها و نگرانی‌های کودک است. هیچ‌گاه نباید ترس و نگرانی‌های کودک را به مسخره گرفت. به صحبت‌های فرزند خود با دقت گوش دهید و با او همدلی کنید.
- به کودک خود نشان دهید از این که او این قدر نگران است، شما نیز ناراحت هستید و سعی دارید عامل ترس و نگرانی را از بین ببرید.
- اجازه دهید کودکان در مورد عامل ترس به راحتی با شما صحبت کند و از احساسات خود بی‌پرده با شما سخن بگوید. از کودک خود نخواهید که راجع به عامل ترس خود سخن نگوید یا راجع به آن فکر نکند.
- اگر کودک شما مدرسه هراسی دارد، ابتدا لازم است مشخص کنید علت این ترس، مدرسه است یا خانه. اکثر صاحب‌نظران معتقدند که بهترین درمان مدرسه هراسی، بر

می‌رسد و بر خلاف سایر ترس‌ها، دوام می‌یابد. شاید اگر مارها مثل تاریکی و بیگانه‌ها فراوان بودند، ترس از آن‌ها از بین می‌رفت. ترس از مار احتمالاً شایع‌ترین ترس مرضی یا فوبی دوران بزرگسالی است. (گودوین، ۱۳۸۲، ترجمه پورافکاری).

### ترس از تاریکی

یکی دیگر از شایع‌ترین ترس‌های دوران کودکی، ترس از تاریکی است؛ ترسی که بین ۴ تا ۶ سالگی به سراغ بچه‌ها می‌آید. در واقع، تاریکی نیست که می‌ترسند، بلکه آن چه در تاریکی کمین کرده است، منبع ترس می‌باشد. هم‌چنین اکثر کودکان از طوفان و رعد و برق می‌ترسند. اما با رسیدن به سال‌های اولیه مدرسه، این ترس‌ها از بین می‌رود. (گودوین، ۱۳۸۲، ترجمه پورافکاری).

### ترس از مرگ

ترس شدید از مرگ معمولاً به نام «اضطراب هشت ساله‌ها» خوانده می‌شود، زیرا در این سن بیش‌تر عمومیت دارد. برخی از روان‌شناسان معتقدند کودک هشت ساله به مسائل زندگی خودش بیش‌تر می‌اندیشد و از مرگ والدین خود وحشت دارد. مفهوم مرگ برای کودک، مانند بسیاری از اندیشه‌های دیگر او به تدریج ضمن رشد و نمو وی به وجود می‌آید. تا قبل از هفت سالگی مفهوم مرگ برای کودک قابل برگشت است، یعنی فکر می‌کند کسی که می‌میرد ممکن است دوباره زنده شود. در حدود هشت سالگی برای بسیاری از کودکان مرگ غیرقابل برگشت، فرض می‌شود و از این جهت آرزوهای مربوط به مرگ - چه خودآگاه و چه

ترسناک مواجه کنید. روان‌شناسان به این روش، حساسیت‌زدایی منظم می‌گویند. مشورت با روان‌شناس و مشاور می‌تواند شما را در اجرای این روش یاری دهد.

• در صورتی که یکی از اعضای خانواده، به خصوص والدین، از عامل خاصی می‌ترسد، سعی کنید این ترس تا جایی که امکان دارد در حضور کودک نشان داده نشود. به خاطر داشته باشید والدین ترسو، کودکان ترسو پرورش می‌دهند.

• در صورتی که احساس می‌کنید ترس‌های کودک شما بیش‌تر از حد متداول می‌باشد، سعی کنید با یک روان‌پزشک و روان‌شناس تماس بگیرید.

### فهرست منابع:

- عظیمی، سیروس (۱۳۷۳): روان‌شناسی کودک، تهران، انتشارات صفار.
- میلانی‌فر، بهروز (۱۳۸۰): روان‌شناسی کودکان و نوجوانان استثنایی، تهران، نشر قومس.
- هربرت، مارتین (۱۳۷۸): روان‌شناسی بالینی کودک، ترجمه مهرداد فیروز بخت، تهران، انتشارات شناخت.
- گودوین، دانلد (۱۳۸۲): فوبی، ترجمه دکتر نصرت‌الله پورافکاری، تهران، انتشارات رشد.

گرداندن کودک به مدرسه است. به خاطر داشته باشید که مادری قاطع و معلمی مصمم و فهمیده می‌توانند به تدریج بچه را برای آمدن به کلاس درس ترغیب کنند.

• سعی کنید از ایجاد وابستگی افراطی و چسبندگی در کودک خود بپرهیزید. فعالیت‌های مستقل و منفرد کودک خود را تشویق کنید. به کودک خود مسئولیتی را محول کنید که ضمن منطبق بودن با توانمندی وی، نیازمند کوشش‌های فردی او باشد.

• به کودک خود بیاموزید تا افکار خودکار خویش را بیابد. افکاری مثل: «از شدت ترس خواهم مرد.» یا «من نمی‌توانم.» یا افکار مشابه دیگر. آن‌گاه از او بخواهید به خود پیام‌های مثبت بدهد، مثل: «من از عهده‌اش بر می‌آیم»، «من ترس خود را کنترل می‌کنم» یا «من ترس خود را شکست می‌دهم». به کودک خود آموزش دهید جملاتی که با خود می‌گوید می‌تواند شدت ترس را کم یا زیاد کند.

تحقیقات نشان می‌دهند که پر استفاده‌ترین رویکرد درمانی برای کودکان مضطرب و ترسو، خودآموزی کلامی است. (هربرت، ۱۳۷۸، ترجمه فیروز بخت).

• در صورتی که فرزند شما از تاریکی یا شیئی خاص می‌ترسد، سعی کنید به تدریج و آرام، آرام وی را با محرک

