

ترس کودکان واقعیتی انکارناپذیر

سروناز بهبهانی



پنج سالگی: صدا، حیوانات، روح و دیو، گم شدن، رفتن به مهد کودک، از دست دادن والدین، مرگ، صدمه جسمانی، طلاق.

امروزه روان‌شناسان برای کاهش ترس‌های کودکان راه‌های زیادی را توصیه می‌کنند. اما پیش از هر چیز توصیه می‌شود که در رفع مشکل کودک عجل‌ناهی و ناآگاهانه عمل نکنند زیرا شتاب‌زدگی و عکس‌العمل‌های عجولانه آنها در کاهش ترس کودک می‌تواند به جای درمان، اضطراب و ترس او را افزایش دهد. بسیاری از ترس‌ها معمولاً به تدریج از بین می‌روند و لازم است والدین با خونسردی و آرامش اقدام به کاهش این ترس‌ها نمایند. یکی دیگر از توصیه‌های بعدی روان‌شناسان این است که هرگز کودکان را به خاطر ترسی که دارند تحقیر و سرزنش نکنیم. هر چند دلیل ترس از نظر ما بزرگترها کاملاً غیرمنطقی و نامعقول به نظر می‌رسد، اما باید به خاطر داشته باشیم که خود کودک چنین احساسی ندارد و نمی‌تواند غیرمنطقی بودن ترس خود را درک کند و سرزنش به او کمکی نخواهد کرد.

یکی از مهمترین مواردی که پدر و مادرها باید در نظر بگیرند، این است که به جای انکار، ترس کودکان خود را به صورت واقعیتی موجود بپذیرند. پذیرش ترس و طبیعی شمردن آن از سوی والدین موجب می‌شود تا کودکان آسایش خیال به دست آورده و خود را در محیطی امن و برخوردار از حمایت پدر و مادر دانسته و خود را فردی کم‌عقل، ترسو و ضعیف به حساب نیاورند. آنگاه می‌توانند به راحتی در محیطی سالم از ترس‌ها و مسائلی خود صحبت کنند.

گفتن عبارتهای « شجاع باش تو دیگه بزرگ شدی و نباید بترسی» یا « آگه بترسی دیگه باهات بازی نمی‌کنم» یا « من به سن تو که بودم خیلی شجاع بودم» نه تنها کمکی به کودک نمی‌کند، بلکه تنها حاکی از عدم درک و آگاهی شما از موقعیت کودک بوده و موجب می‌شود که او خود را موجودی بی‌لیاقت و ترسو بداند و در مورد مسائلی هرگز با شما صحبت نکند. در حالی که همیشه صحبت کردن کودکان با شما و اینکه حس کند در کنارش هستید و با صبر به او گوش می‌دهید

علت برخی از ترس‌ها عنوان کرده‌اند. اما به هر حال برای شناخت و تشخیص انواع ترس در کودکان و برای اینکه بهترین شیوه برخورد و راه‌های مقابله با ترس کودکان را دریابیم، بهتر است که نخست با ترس و مفهوم آن به عنوان واقعیتی موجود در زندگی بپردازیم.

ترس در حقیقت واکنشی هیجانی است که هرگاه امنیت جسمی و عاطفی و شخصیتی انسان به خطر بیفتد ظاهر می‌شود. این واکنش عاطفی کاملاً طبیعی است و از همان بدو تولد در کودک مشاهده می‌شود مثلاً نوزادان از صدای بلند و از دست دادن تعادل یا سطح اتکا و چهره‌های ناآشنا می‌ترسند و ترس خود را با بیخ و گریه و جمع کردن دست و پا نشان می‌دهند و به مرور ترس‌های دیگری جایگزین می‌شود مانند ترس از تاریکی، تنهایی، حیوانات و جدایی از والدین و در سال‌های بعد ترس از چیزهای غیرواقعی و اتفاقات طبیعی غیرمنتظره مثل زلزله و... ایجاد می‌شود. گاهی اوقات نیز این خانواده است که مشکل ترس را در کودک به وجود می‌آورد. مثلاً اگر یکی از والدین از چیزی ولو پرنده‌ای کوچک بترسد، ممکن است کودک این ترس را از محیط خانواده یاد گرفته و از رفتار پدر و مادر تقلید کند.

اما به طور کلی انواع ترس‌های کودکان در سنین مختلف را می‌توان به چند گروه تقسیم کرد:

شش‌ماهگی: ترس از غریبه‌ها.

هشت‌ماهگی: جدا شدن از والدین، افتادن.

یک‌سالگی: جدا شدن از والدین، صدا، حیوانات، حمام کردن، دکتر.

دو‌سالگی: جدا شدن از والدین، آموزش توالت رفتن، حمام کردن، شب هنگام خواب، دکتر.

سه‌سالگی: از دست دادن والدین، آموزش توالت رفتن، شب خوابیدن، روح و دیو، هر کسی که از نظر ظاهری با اعضای خانواده تفاوت داشته باشد، مانند: اشخاص ناتوان و معلول، ریشوها، کسانی که رنگ پوستشان متفاوت است و غیره.

چهارسالگی: صدا، حیوانات، شب هنگام خواب، روح و دیو، کسی که از نظر ظاهری با اعضای خانواده تفاوت دارد، از دست دادن والدین، مرگ، طلاق.

بیباید با هم سری به گذشته بزنیم، به سال‌های شیرین کودکی، سال‌های عروسک و بازی، خنده‌های بی‌دغدغه و ترس‌های کوچک کودکان. به خاطر بیاورید زمانی را که حرکت سایه‌ی برگ‌های درختان روی دیوار، صدای مهیب رعد و برق، اتاق تاریک، دوری از پدر و مادر حتی برای دقایقی و ده‌ها مورد دیگر، هراسی عمیق را در دل شما به وجود می‌آورد.

شاید امروز برخی از ما به ترس‌های آن دوران خود بختیدیم و فکر کنیم که چقدر پوچ و بی‌معنی بوده‌اند؛ اما آن سال‌ها که به عروسک‌هایمان شخصیت می‌بخشیدیم و با آنها زندگی می‌کردیم، زمانی که تک‌تک اسباب‌بازی‌هایمان جان داشتند و حتی ماشین‌های کوچک بازی با نام ویژه‌ی خود در خیال کودکانمان نقش‌آفرینی می‌کردند، اصلاً جای تعجب نداشت اگر سایه روی دیوار به هیولایی مهیب تبدیل شود و صدای رعد و برق صدای گرگی باشد که می‌خواهد ما را ببلعد یا در تاریکی شب از موجود وحشت‌آوری که زیر تخت یا در کمد مخفی شده بپهراسیم.

اکنون کودکان ما در آن جایگاه قرار گرفته‌اند و نحوه برخورد ما با آنها و مسائلی‌شان بسیار حایز اهمیت است. چه بسا چگونگی مواجهه ما با ترس کودکانمان نقش تعیین‌کننده‌ی در شخصیت فردی و اجتماعی آنان و مسائلی روحی و روانی‌شان در آینده داشته باشد.

در حقیقت پدیده ترس جزو غرایز طبیعی انسان به شمار می‌رود که از آغاز تولد تا پایان زندگی با افراد همراه است؛ اما نکته حایز اهمیت این است که گاهی به دلیل تغییراتی که در شدت و نوع آن به وجود می‌آید، از حالت عادی خارج شده و در این مرحله است که توجه و نگاهی تخصصی را می‌طلبد. بروز این گونه ترس‌ها که نوعی بیماری تلقی می‌شود، هم کودک و هم اطرافیان او را آزار می‌دهد که در این مرحله توصیه‌های مناسب روان‌شناسان و استفاده از مداخلات رفتاری در این راستا می‌تواند سودمند باشد. این مساله که اصولاً چرا کودکان می‌ترسند، مورد توجه بسیاری از صاحب‌نظران رشد کودک و روان‌شناسان بوده است. برخی از محققان عوامل زیستی و برخی دیگر عوامل روان‌شناختی و خانوادگی را به عنوان

برایش اطمینان قلبی عمیقی را فراهم می‌کند و از اینکه او و مسایلش را جدی می‌گیرد احساس بهتری خواهد داشت.

بسیار مهم است که در چنین مواقعی به کودک خود، بگویید او را درک می‌کنید و احیانا شما نیز در گذشته چنین ترس‌هایی را تجربه کرده‌اید و این گونه به او آموزش می‌دهید که ترس امری طبیعی است و مساله‌ی بزرگی نیست، او نیز با بیان احساس خود، هم از میزان ترسش کاسته می‌شود و هم اینکه به کمک شما سعی می‌کند تا بر ترس خود غلبه کند. در هنگام ترس، کودکان به دنبال آغوش امنی می‌گردند که به آنها اطمینان خاطر ببخشد؛ پس یکی از بهترین شیوه‌های مقابله با ترس کودکان این است که در این هنگام او را در آغوش بگیرید تا با کمک از حمایت فیزیکی شما احساس آرامش کند. به او اطمینان بدهید که همراهش هستید و در مورد ترسش با او صحبت کنید. مثلا اگر کودک شما شب از خواب وحشتناکی بیدار می‌شود و از تنها ماندن در اتاق می‌ترسد او را بغل کرده و در حالی که در ترسیدن با او شریک نمی‌شوید به او بگویید: «می‌دانم که تو از هیولایی که داخل کمد است ترسیدی ولی بیا باهم داخل کمد را نگاه کنیم تا مطمئن شویم که هیولایی در کار نیست» با این کار احساس ترس کودکانی او را می‌پذیرید و پس از آن می‌توانید از کودک بخواهید که با کمک شما به جنگ هیولای خیالی رفته و او را از بین ببرید. بعد از گذراندن این مرحله است که امکان گفت‌وگوی منطقی‌تر در این مورد فراهم شده و شما در گفت‌وگو با کودک خود می‌توانید او را به این نتیجه برسانید که دلیلی برای ترس و وحشت از این مساله وجود ندارد. بچه‌ها معمولا اگر شما شرایط امن را برایشان فراهم آورید در مواقعی که ترسیده‌اند دوست دارند به طور مداوم در مورد آن صحبت کنند زیرا فکر می‌کنند که نمی‌توانند از این ترس رها شوند.

اما گاهی نیز برخی کودکان تمایلی به صحبت درباره‌ی ترس خود ندارند، در چنین مواقعی نیز حمایت خود را با رفتارشان به کودک نشان دهید تا بدانند که متوجه ترسش شده‌اید، ولی اجازه دهید هر زمانی که خواست در مورد آن صحبت کند و هیچ وقت به زور نخواهید تا به ترس‌هایش غلبه کند. از جمله عوامل موثر دیگر در بروز ترس شرایطی است که کودک در محیط پیرامون ممکن است با آنها مواجه شود، مثل دیدن صحنه‌های دلخراش و نامتعارف مثل تصادف دو اتومبیل، دزد، بیماری شدید، فیلم‌های وحشتناک و... که با تاثیرگذاری روی قدرت تخیل کودک، او این صحنه‌ها را شاخ و برگ داده و وحشت بیشتری را در درون او ایجاد می‌کند. به طور کلی برای برخورد با ترس کودکان، کاهش و از بین بردن ترس در آنها نکاتی حایز اهمیت هستند که توجه به آنها می‌تواند مثرتر باشد. از جمله اینکه:

۱- سعی کنید علل ترس را دریابید.

۲- هیچگاه کودک خود را ترسو خطاب نکنید.

۳- هیچ وقت او را به خاطر ترس‌هایش مورد تمسخر

قرار ندهید.

۴- او را سرزنش نکنید.

۵- از هر گونه تهدید به خصوص تهدیدهای عاطفی بپرهیزید مثلا هیچ گاه به او نگوئید که اگر ترسی دیگه دوست ندارم.

به جای آن که بگویید چرا می‌ترسی در مورد ترس‌هایش با او صحبت کنید.

۶- برایش از تجربیات خود صحبت کنید و سعی کنید او نیز در بحث شریک شود.

۷- با او در مورد افراد شجاع و قهرمانان حرف بزنید.

۸- او را مورد حمایت عاطفی و فیزیکی قرار داده و تا آن جا که می‌توانید او را به مهر و علاقه‌ی خودتان نسبت به او مطمئن سازید.

۹- سعی کنید کودکان را در موقعیت‌های ترسناک و وحشت‌آوری که دوست ندارد قرار ندهید مثلا اگر او از خشونت و درگیری می‌ترسد سعی کنید طوری برنامه‌ریزی نمایید که فیلم‌ها و کارتون‌های همراه با صحنه‌های خشونت‌آمیز را نبیند برای این منظور می‌توانید قبل از دیدن او برنامه‌ها را چک کنید.

گاهی حرف‌هایی را که می‌خواهید می‌توانید در قالب قصه برایش تعریف کنید. سعی کنید از قهرمانانی بگویید که با شجاعت بر شخصیت‌های پلید و دیوها پیروز می‌شوند؛ چون کودک شما معمولا با قهرمانان داستان همزاد پنداری می‌کند.

۱۰- به او و مسایلش احترام بگذارید و ترس‌هایش را بپذیرید اما در ترسیدن شریک او نشوید.

۱۱- در او احساس شرم و خجالت از اینکه می‌ترسد ایجاد نکنید.

۱۲- همراهی قوی و مطمئن باشید تا همواره به او الگوی مناسبی را نشان دهید و تا جایی که ممکن است ترس‌های خود را به فرزندتان انتقال ندهید.

۱۳- هیچ وقت او را مجبور به ترسیدن نکنید مثلا اگر کودک شما از حیوانات می‌ترسد او را به باغ وحش ببرید و با او در مورد حیوانات صحبت کنید اما هیچگاه او را مجبور به نزدیک شدن و یا نوازش حیوانات نکنید.

۱۴- در حضور بچه‌ها با صدای بلند دعوا و مشاجره نکنید.

۱۵- سعی کنید همیشه خصوصیات برجسته و مثبت کودکان را شناسایی کرده و تحسین کنید؛ با این کار شما می‌توانید اعتماد به نفس او را بالا برده و با بزرگ شمردن شجاعت‌های کوچکش او را در

رویارویی با ترس‌های بزرگتر حمایت کنید.

۱۶- الگوسازی از کودکان دیگر نیز بسیار مثرتر است برای مثال اگر کودک شما از آب و شنا کردن می‌ترسد، تماشای صحنه‌های بازی کودکان دیگر با آب می‌تواند به او کمک کند.

۱۷- سعی کنید ترس‌ها و حساسیت‌های او را به طور تدریجی و آرام‌آرام برطرف کنید. در این مورد با دیدن هر مرحله پیشرفت تشویق و حمایت را فراموش نکنید.

در پایان از یاد نبریم که تربیت کودکانی سالم و مقاوم که در محیطی امن پرورش یابند و فراهم کردن شرایطی مناسب‌تر برای آنها می‌تواند زمینه‌ساز مسایل مهمی در زندگی فردی و اجتماعی‌شان شود که شاید امروز به چشم نیاید و همان گونه که «الیور روزولت» می‌گوید: «حقوق جهانی بشر از مکان‌های کوچک نزدیک به خانه شروع می‌شود.»

و در روزگاری که خشم و خشونت و بی‌عدالتی و نابرابری در جهان بیداد می‌کند، پرورش کودکانی که حداقل آسیب را از دنیای پیرامونشان دریافت کنند و در محیطی سالم و امن رشد یابند، هر چند سخت و دشوار اولین قدم‌ها به سوی ساختن فردایی روشن‌تر است و این کودکان می‌توانند در آینده به افرادی تبدیل شوند که روحیه استقامت، مسولیت‌پذیری و شجاعت زیستن را در خود دارا باشند. بیایید سعی کنیم کودکانمان را آن گونه حمایت کنیم که به انسان‌های بهتر و سالم‌تری از ما بدل شوند تا شاید آیندگان دنیایی بهتر را تجربه کنند.

