سبک تربیت

ترس در کودکان و راه‌های مقابله با آن

مامان! من می ترسم

فرزانه حسن‌زاده نمین*

والدین ممکن است در مسیر رشد فرزندانشان با انواع ترس‌های آنها روبه‌رو شوند. مانند ترس از صدای بلند، ترس از حیوانات، اشیای خطرناک، آتش، قیچی، آب، دریا و به تدریج در کودکان بزرگ‌تر ترس از موجودات خیالی یا موقعیت‌هایی مانند امتحان، مدرسه، ورود به جمع و... بر همین اساس با توجه به سن کودک، انواع ترس‌ها به دلیل رشد و روش شناختی به طور طبیعی در کودکان به وجود می‌آید، البته در این زمینه باید تفاوت‌های فردی کودکان را نیز در نظر گرفت.

سیر ترس در کودکان

به طور معمول کودکان از بدو تولد تا شش ماهگی از صداهای شدید و بلند و عدم مراقبت از سوی والدین می‌ترسند. همچنین شش تا ۹ ماهگی: ترس از غریبه‌ها، یک سالگی: ترس از جدایی، آسیب‌دیدگی، توالت، دو سالگی: ترس از موجودات خیالی، سه سالگی: ترس از برخی از حیوانات مانند گربه و سگ؛ تنهایی، چهار سالگی: ترس از تاریکی، شش تا ۱۲ سالگی: آسیب بدنی، رویدادهای اجتماعی، مدرسه، رویدادهای طبیعی، ۱۳ تا ۱۸ سالگی: آسیب بدنی، آسیب اجتماعی، موضوع ترس‌های کودکی و نوجوانی است.

چنانچه ترس‌های فرزندان ما غیرواقعی و بیمارگونه باشد اثرات زیانباری خواهد داشت و زمینه‌ساز بسیاری از رفتارهای منفی کودکان می‌شود و از این رو پیشگیری و رفع آن رشد و سلامت جسمی، هوشی، عاطفی و اجتماعی کودک کمک فراوانی می‌کند. بیشترین تأثیر منفی ترس بر جنبه‌های عاطفی -اجتماعی کودکان است. ترس گاهی سبب افسردگی، خجالت و گوشه‌گیری می‌شود و کودکان را از فعالیت، شادی و تحرک لازم بازمی‌دارد.

در برخی از کودکان هم ممکن است به شکل پرخاشگری، بی‌قراری و ناآرامی بروز کند و در نتیجه ثبات و آرامش خود را از دست بدهند. دروغگویی، اضطراب، وابستگی شدید و عدم اعتماد به نفس کافی از جمله ویژگی‌های دیگری است که عمدتاً به علت ترس در کودکان پدید می‌آید. بر همین اساس برای اینکه ترس‌های کودکان را از بین ببریم باید علت آنها را شناسایی کنیم. بدون شناخت علت هر پدیده از بین بردن آن به صورت اصولی و درست، امکانپذیر نخواهد بود.

دلایل ترس‌های کودکان

یکی از علت‌های ترس در کودکان وجود الگوهایی است که آنها در اطراف خود مشاهده می‌کنند. در واقع بیشتر ترس‌های کودکان اکتسابی است. پدر و مادری که می‌ترسند، کودکشان را نیز ترسو بار می‌آورند، زیرا ترس‌های خود را به آنها انتقال می‌دهند. از این رو کودکان مخصوصاً کودکانی که بسیار حساس بوده و فقط به دنبال بهانه‌ای هستند که می‌خواهند ترس خود را با باورهای خود هماهنگ سازند، از آنها یاد خواهند گرفت، در نتیجه سعی خواهند کرد که در مواجهه با رویارویی با شیء یا موقعیت به خصوص، عکس‌العمل‌ها و رفتارهای اجتنابی از خود بروز دهند.

یکی دیگر از علت‌های مطرح شده در این حوزه تلقین‌پذیری کودکان است، زیرا کودکان علاوه بر اینکه از دیگران الگو می‌گیرند، تلقین‌پذیر هستند. وقتی ما به عنوان والد آنها را از پدیده‌های مختلف بترسانیم، آنان نیز خواهند ترسید. پدر و مادری که کودکان خود را مدام می‌ترسانند در واقع راهی جز ترسیدن برای آنها باقی نمی‌گذارند.

گاهی پیشامدهای مختلف که در جریان روز برای کودکان ما پیش می‌آید خود سبب ترس در آنها می‌شود. به عنوان مثال کودکی که از آب نمی‌ترسیده ولی با یک تجربه ناخوشایند در یادگیری شنا ممکن است از آن پس از آب و شنا کردن بترسد. کودکان از قدرت تخیل بالایی برخوردارند و گاهی علت ترس آنها تخیلاتشان است. تخیلات کودکان، ترس‌های ناشی از موجودات خیالی را دامن می‌زند.

شیوه‌های تربیتی و فرزندپروری والدین، عامل مهم دیگری در پیدایش ترس‌های کودکان است. تنبیه‌های شدید و مکرر، تهدیدهای مداوم، خلأ عاطفی ناشی از کمبود محبت در محیط خانواده، وابستگی شدید کودکان به والدین، ملامت و سرزنش آنها از جمله مواردی هستند که در ایجاد ترس در کودکان، نقش مؤثرتری دارند. کودکانی که به فراوانی تنبیه می‌شوند، در موقعیت‌های مختلف بیشتر احساس ترس می‌کنند یا کودکان وابسته نیز از آنجا که توانایی تصمیم‌گیری، انتخاب و انجام مستقلانه کارهای خود را ندارند، احساس ترس و درماندگی می‌کنند.

از دیگر علت‌های مهم ترس کودکان، کشمکش‌های پدر و مادر و دعواهای آنان است که امنیت خاطر و آرامش کودکان را بر هم می‌زند و در نتیجه سبب ترس و اضطراب آنها می‌شود. در خانواده گسسته و نابسامان، کودکان ترس‌های مبهم، اضطراب‌آلود و سرکوب‌کننده دارند که حتی به علت درگیری‌های خانوادگی فرصت ابراز و بیان مستقیم آنها را ندارند.

رسانه‌های جمعی نیز در ایجاد ترس در کودکان سهم بسزایی دارند. داستان‌ها و فیلم‌های ترسناک منبع بسیاری از ترس‌های کودکان است، به ویژه تلویزیون به علت جاذبه‌ای که برای کودکان دارد، تأثیرات منفی بیشتری برجای می‌گذارد. در مورد بسیاری از کودکان، خواندن یا شنیدن یک داستان ترسناک یا دیدن یک فیلم دلهره‌آور، ترس‌های مختلف را در آنان ایجاد می‌کند.

شیوه‌های مقابله با ترس کودکان

کودکان برای غلبه بر ترس‌ها نیاز به فرصت‌هایی دارند که بتوانند شیوه‌ها و چگونگی غلبه بر اضطراب‌های ملایم را یاد بگیرند. این امر آنها را قادر می‌سازد که بتوانند در موقعیت‌های جدید قرار بگیرند تا مهارت‌های لازم برای سازش و مدارا کردن با اضطراب‌های ناشی از آن موقعیت‌ها را کسب کنند. با آگاهی از علت ترس‌های کودکان می‌توان در جهت از بین بردن و کاهش ترس‌های آنها اقداماتی انجام داد. یک سری اصول کلی و مشترک در این حوزه وجود دارد که به آنها اشاره می‌شود.

گاهی فرزند شما واقعاً نمی‌داند که از چه چیزی می‌ترسد و از چه چیزی نگران است. گاهی می‌گوید مامان! من می‌ترسم اما نمی‌دانم از چه! گاهی بعضی از افکار خیلی سریع در ذهن ما جریان پیدا می‌کنند و ما به سختی می‌توانیم درک کنیم که از کجا و از چه چیزی ناشی شده‌اند. بنابراین در چنین شرایطی قبل از آنکه دیر شود، از فرزند خود بپرسید که از چه چیزی می‌ترسد و چه چیزی باعث نگرانی او شده است.

به عبارتی شاید فرزند شما می‌داند که از چه چیزی می‌ترسد و نگران چه چیزی است، اما ممکن است نتواند این امر را به شما یا هر فرد دیگری بیان کند. در چنین شرایطی سعی کنید که جو مناسب و راحتی برای او ایجاد کنید تا احساس آرامش و امنیت کند و سپس و بعد از آنکه وضعیت به حالت نرمال و طبیعی برگشت، با او به صحبت و گفت‌وگو بپردازید.

نمونه سؤالاتی که شما می‌توانید از کودک بپرسید این است که: چرا نگران هستی؟ از چه چیزی می‌ترسی؟ فکر می‌کنی که چه چیزی برایت اتفاق بیفتد؟ چه چیزی باعث شده که احساس نگرانی کنی؟

در وهله اول که شما این سؤالات را از فرزند خود می‌پرسید، ممکن است او چندان تمایلی به جواب دادن و تشریح ترس و نگرانی خود نداشته باشد، اما وقتی ادامه بدهید، مخصوصاً در موقعیت‌هایی که او احساس ترس و نگرانی می‌کند، علاقه‌مند خواهد شد که به سؤالات شما پاسخ بدهد.

وقتی احساس می‌کنید که آنچه فرزند شما از آن می‌ترسد یا نگران است را به خوبی درک کرده‌اید، آنچه را که درک کرده‌اید را با فرزند خود در میان بگذارید تا از صحت و درستی آن اطمینان حاصل کنید.

ترس کودک را بپذیرید و مطمئن باشید که او به زودی قادر خواهد بود به بسیاری از ترس‌ها غالب شود.

هنگامی که کودک می‌ترسد او را مورد حمایت قرار دهید. در شرایطی که فرزند شما اضطراب و ترس دارد، او نیاز به تشویق و ترغیب دارد که بتواند با چنین موقعیت‌هایی به مبارزه برخیزد. توجه نشان دادن و جایزه دادن مهم‌ترین وسیله‌ای است که می‌توان براساس آن روی رفتار کودکان تأثیر گذاشت. جایزه باید کاملاً مشخص و مخصوص رفتار به‌خصوصی باشد و کودک باید دقیقاً بداند که شما کدام یک از رفتارهای او را مورد تأیید قرار می‌دهید.

ترس‌های کودک را با توجه به شخصیت وی تجزیه و تحلیل کنید و پس از شناسایی علت و ریشه آن، موقعیت ترس‌آور را از بین ببرید تا او کمتر دچار ترس شود. به طور مثال چنانچه کودک‌تان از خوابیدن در اتاق تاریک هراس دارد شما با قرار دادن یک چراغ خواب زیبا که با انتخاب خود کودک خریداری شده است از میزان ترس او از تاریکی خواهید کاست.

به کودک این فرصت را بدهید که در زمان‌های مختلف با عامل ترس به تدریج آشنا شده و به آن عادت کند، مثلاً اگر از گربه می‌ترسد او را با یک بچه گربه آشنا کنید.

نمونه‌ها و مثال‌هایی از خودتان که در آن به خوبی می‌توانید ترس‌ها و نگرانی‌های خود را تحت کنترل داشته باشید، بیان کنید.

از کاربرد شیوه‌های نامناسب تربیتی مانند تنبیه، تهدید، تحقیر، ملامت و تمسخر کودک‌تان خودداری کنید و با برقراری ارتباطی صمیمانه و مهرآمیز به آنان به حل مشکلاتشان یاری رسانید.

با تشویق کودک‌تان به فعالیت‌های هنری، علمی و بازی‌های مناسب، تخیل آنها را در جهت خلاقیت و سازندگی هدایت کنید تا به خیال‌پردازی‌های بیمارگونه و غیرواقعی نپردازد.

هرگز کودک‌تان را به شوخی یا جدی از چیزی نترسانید. وقتی کودک‌تان می‌ترسد، ترس آنها را جدی بگیرید و از تمسخر یا تهدید آنها یا کاربرد کلماتی مانند ترسو، بزدل و... خودداری کنید.

هرگز کودک‌تان را مجبور نکنید که کاری را که از آن می‌ترسد به زور و فشار انجام دهد و هیچ وقت آنان را به طور ناگهانی در برابر عامل ترساننده قرار ندهید. به طور مثال کودکی که به دلیل تجربه ناخوشایند از آب می‌ترسد نباید به اجبار داخل آب استخر انداخت یا کودکی که از تاریکی می‌ترسد نباید مجبور کرد که به تنهایی در تاریکی بماند یا در اتاق کاملاً تاریک بخوابد.

برای از بین بردن ترس کودکان از شیوه‌هایی که برای آنها جالب‌تر است استفاده کنیم. بازی، نمایش و قصه‌گویی از جمله فعالیت‌هایی است که می‌توان به کمک آنها ترس‌های کودکان را کاهش داد.

اگر کودک قبلاً از چیزی ترسیده و حال مایل است به آن نزدیک شود، به او در این جهت کمک کنید و نگذارید که ترس همچنان بر فرزند شما حاکم شود و ادامه داشته باشد. به او کمک کنید که با ترس خود به طور تدریجی روبه‌رو شود. به صورتی ساده و قابل فهم، علت ترس را برای کودک روشن کنید و در هر نوبت همان توضیح را تکرار کنید تا کودک به مرور قدرت و توانایی پیدا کند و پس از مدتی ترس او بریزد.

در انتخاب کتاب‌های داستان، فیلم‌ها و برنامه‌های تلویزیونی کودک‌تان دقت و نظارت کافی داشته باشید و اجازه ندهید فرزندتان هر برنامه‌ای را ببیند یا هر کتابی بخواند، بسیاری از این برنامه‌ها و کتاب‌ها و فیلم‌ها نه تنها فایده‌ای برای کودک‌تان ندارد بلکه بدآموزی‌ها و ترس‌های فراوانی را به آنها القا می‌کند.

یکی از روش‌های مناسب برای از بین بردن ترس در کودک‌تان، حساسیت‌زدایی منظم است، به این صورت که عامل ترساننده را کم‌کم و به دفعات با موقعیت‌های خوشایند همراه سازید و این کار را مرحله به مرحله و به تدریج انجام دهید تا کم‌کم از ترس کودک کاسته شود.

اگر ترس کودک‌تان بیش از حد معمول است و سبب نگرانی شما می‌شود پیشنهاد می‌شود به متخصص مربوطه مراجعه کنید. پیگیری و از بین بردن ترس در کودک‌تان نیاز به زمان مناسب و صبر و حوصله فراوان دارد و کاری نیست که بتوان آن را با شتاب و در مدت کوتاهی انجام داد. اما از آنجا که فشار روانی حاصله از ترس در آسیب رساندن به شخصیت و رشد کودکان ما نقش مهمی دارد از بین بردن ترس‌های آنها برای سلامت روانشان اهمیت زیادی دارد.

***روانشناس خانواده و کودک**

> **شیوه‌های تربیتی و فرزندپروری والدین، عامل مهمی در پیدایش ترس‌های کودکان است. تنبیه‌های شدید و مکرر، تهدیدهای مداوم، خلأ عاطفی ناشی از کمبود محبت در محیط خانواده، وابستگی شدید کودکان به والدین، ملامت و سرزنش آنها از جمله مواردی هستند که در ایجاد ترس در کودکان، نقش مؤثرتری دارند. کودکانی که به فراوانی تنبیه می‌شوند، در موقعیت‌های مختلف بیشتر احساس ترس می‌کنند یا کودکان وابسته نیز از آنجا که توانایی تصمیم‌گیری، انتخاب و انجام مستقلانه کارهای خود را ندارند، احساس ترس و درماندگی می‌کنند**

> **هرگز کودکتان را به شوخی یا جدی از چیزی نترسانید. وقتی کودکتان می‌ترسد، ترس آنها را جدی بگیرید و از تمسخر یا تهدید آنها یا کاربرد کلماتی مانند ترسو، بزدل و... خودداری کنید. اگر کودک قبلاً از چیزی ترسیده و حال مایل است به آن نزدیک شود، به او در این جهت کمک کنید و نگذارید که ترس همچنان بر فرزند شما حاکم شود و ادامه داشته باشد**

نگاه

در مقابل اعمال زشت کودکان چه باید کرد؟

۴ هدف کودک از عملکرد خود

مترجم: بهنام صدقی

عمل زشت کودک ریشه در تربیت او دارد. آیا می‌دانستید کودکان هم برای رفتارها و عملکردهای خود هدف دارند و در آن حس قدرت‌طلبی جوشش کرده و باعث پیشرفت و رشد آنان می‌شود؟ به عنوان پدر و مادر در طول زندگی کودک با رفتارهایی از او مواجه می‌شوید که شما را شوکه می‌کند و از نظر شما این رفتار او نادرست است. آیا تا به حال با خود اندیشیده‌اید که او چرا و با چه هدفی این گونه رفتارها را انجام می‌دهد و چرا شما در مقابل رفتارهای او از تنبیه کردن، سرزنش کردن و محروم کردن استفاده می‌کنید؟ در واقع باید گفت کودکان از عملکرد خود می‌توانند چهار هدف داشته باشند. کودکان وقتی با رفتارهای درست خود نمی‌توانند توجه دیگران و نگاه‌ها را به سوی خود جلب کنند، برای رسیدن به هدفشان از رفتارهای نادرست استفاده می‌کنند.

اولین هدف کودک، جلب توجه است

ما نیاز کودکان را از نظر حس توجه کردن آنها نمی‌توانیم درک کنیم زیرا از میزان و نوع آن اطلاعی نداریم. کودک برای اینکه جلب توجه کند کار خوب می‌کند. در مهمانی‌ای که در منزل آنهاست، به مادرش در چیدن میز کمک می‌کند و مثلاً لیوان‌ها را می‌آورد. وقتی کودک مورد توجه یا به اندازه کافی مورد تشویق و حمایت قرار نگیرد، برای اینکه به هدف خود برسد، ظروف در دست خود را با سرعت و سر و صدای بیشتری جابه‌جا می‌کند که ممکن است زمین بخورد یا ظرفی از دست او پرت شود.

در اینجا کودک به توجهی که می‌خواست نرسیده و به رفتار نادرست (سرعت و سر و صدا) متوسل می‌شود. بهتر است والدین در زمان‌هایی که کودکشان در حال انجام کار خوبی است و هیچ توقعی هم برای تشویق و جلب توجه ندارد، او را به خاطر کار خوبش تشویق کنند و به نوعی به او یاد دهند که رفتار نادرست نمی‌تواند او را به جلب توجه و رضایت برساند.

دومین هدف، قدرت است

هر انسانی تمایل به داشتن قدرت دارد و دوست دارد روی یک سری از برنامه‌های زندگی تسلط و کنترل داشته باشد و خود برای آنها تصمیم‌گیری کند. این حس قدرت در کودکان هم وجود دارد. والدین کودکان می‌توانند با دعوا و پرخاشگری نکردن به فرزندانشان مفهوم قدرت را یاد بدهند و بگویند که هیچ وقت با دعوا و جدال به قدرت نمی‌رسند.

والدین باید در کارهایی که او مهارت دارد از او کمک بخواهند. مثلاً در استفاده از رایانه شما به مشکل خورده‌اید و می‌دانید که فرزند شما قدرت کمک کردن به شما در این زمینه را دارد، پس از او بخواهید که به شما کمک کند. این کار شما باعث می‌شود او حس قدرت پیدا کند و بداند که در منزل نقش مهمی دارد.

به جای اینکه به کودک غر بزنید و او را دعوا کنید، به او حق انتخاب بدهید، مثلاً اگر فرزند شما هنگام نوشتن تکالیف کل فضای اتاقش را به‌هم می‌ریزد، به او غر نزنید که تکالیفت را انجام بده و اتاقت را مرتب کن. به او پیشنهاد دهید که اگر اتاقی مرتب و منظم داشته باشد، او را در آخر هفته به گردش می‌برید و در غیر این صورت گردشی برای او در کار نیست و دیگر افراد خانواده به این گردش می‌روند.

با این کار شما، او سعی می‌کند تکالیفش را به موقع انجام دهد و اتاقش را مرتب کند و اگر این کار را نکرد واقعاً او را از گردش محروم کنید. بدین ترتیب هم فرزند شما احساس قدرت در انتخاب خواهد کرد و هم شما نیز کنترل اوضاع را در دست خواهید داشت.

سومین هدف انتقام است

کودکان از روحیه لطیف و مهربانی برخوردار هستند و به ندرت پیش می‌آید که انتقام بگیرند. اگر کودکی درصدد آن برآید که انتقام کاری را بگیرد، مطمئن باشید که عمداً کسی او را رنجانده است. حتی بعضی افراد به اسم شوخی کردن، غیرعمد او را می‌رنجانند. اما باید دید که در این مورد اقدام والدین به چه صورت است؟ پس در میان فرزندان خود با عدالت رفتار کنید. همان طور که دوست دارید آنها با عدالت با شما رفتار کنند. سعی کنید به فرزند رنجیده خود دلگرمی بدهید و رابطه مثبت با دیگران را به او بیاموزید و در آشنایی آن به او یاد بدهید که با تلافی کردن و انتقام گرفتن به هدف‌های خوب هرگز نخواهند رسید.

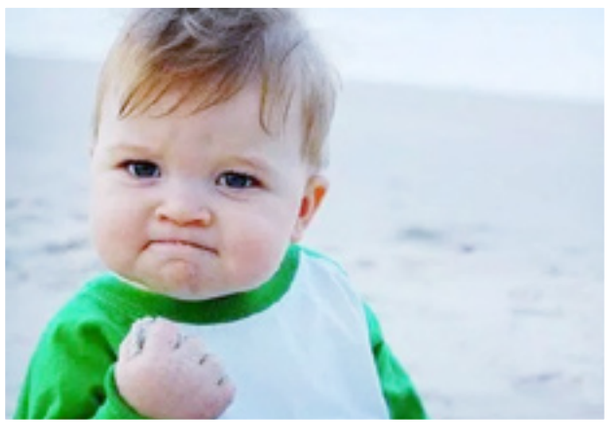
چهارمین هدف عاجز جلوه دادن است

به طور کلی بچه‌ها هر چیز جدیدی را که یاد می‌گیرند، برایشان جذاب و جالب است و سعی می‌کنند که آن را مدام تکرار کنند و حتی یک جورهایی سعی می‌کنند واکنش دیگران را ببینند یا اینکه کنجکاو می‌شوند ببینند با انجام این کار بعداً چه اتفاقی می‌افتد.

تکرار رفتارهای بد بچه به واکنش شما بستگی دارد. برخی والدین طوری برخورد می‌کنند که انگار تا حالا چنین حرف‌ها و رفتارهایی را در عمرشان نشنیده و ندیده‌اند و آنها به سرعت کنترل رفتار خود را از دست می‌دهند و بسیار عصبانی می‌شوند، در حالی که بچه‌ها با دیدن واکنش تند والدین برعکس بیشتر مشتاق می‌شوند که آن حرف‌های بد را تکرار کنند.

وقتی کودکان نتوانند به توانمندی خود ایمان داشته باشند احساس عجز و ناتوانی می‌کنند. مثلاً کودک در انجام تکالیف و در روابطش با همسالان این احساس را خواهد داشت. در این گونه موارد والدین باید سطح توقعات خود را پایین‌تر بیاورند و به تلاش‌ها و پیشرفت کودکشان اهمیت داده و آنها را تشویق کنند. والدین سعی کنند بابت کوچک‌ترین تلاش‌های کودک به او دلگرمی داده و با تشویق او توانمندی‌هایش را دریابند.

همه آدم‌ها در سنین مختلف چیزهای متفاوتی یاد می‌گیرند اما مهم این است که ما به عنوان پدر و مادر کودک بتوانیم رفتارهای خود را در برابر آموزه‌های فرزندانمان کنترل کنیم و به او یاد دهیم که چطور رفتار و کلامش را کنترل کند. والدین باید سعی کنند خودشان الگوی مناسبی برای فرزندشان باشند و از همان سنین پایین فرزندشان باید مراقب رفتارهای خود بوده و در طرز صحبت کردن و بیان کلمات دقت داشته باشند. حتی چیزهایی که شاید به نظر زشت و ناپسند نیاید را هم نباید به کار ببرند. مثل اینکه به بچه بگویند تو چقدر لوسی، بی‌مزه، بی‌ادب و امثالهم. چراکه همه این‌ها مجوزی هستند که بچه شبیه آنچه شما به او نسبت می‌دهید رفتار کند.



> **کودکان از روحیه لطیف و مهربانی برخوردار هستند و به ندرت پیش می‌آید که انتقام بگیرند. اگر کودکی درصدد آن برآید که انتقام کاری را بگیرد، مطمئن باشید که عمداً کسی او را رنجانده است. حتی بعضی افراد به اسم شوخی کردن، غیرعمد او را می‌رنجانند**

منابع:

INDECENCY WITH A CHILD
WWW.CLIC.ORG.HK
BILLKENNEDYLAW.COM