

علت و راهکرد هایی برای برطرف کردن آن

اصولاً ترس، یک نوع غریزه طبیعی است، که نه تنها در انسان، بلکه در حیوانات نیز وجود دارد. داشتن این حس تا اندازه ای برای امان بودن (ترس از آمدن دزد به منزل، ترس از تصادف در خیابان ... باعث می شود تا تدارکاتی برای امنیت خود و منزل در نظر بگیریم)، سالم زندگی کردن (ترس از خوردن مواد غذایی مشکوک)، و دفاع از خود (ترس از موقعیت هایی مثل شب در جنگل و ...) لازم است.

ما نمی توانیم همه انواع ترس را رد کنیم، (زیرابعضی از آنها برای ادامه زندگی ما، ضروری است). بلکه آن ترسهایی را که باعث تشویش ما می شود بدون اینکه منطقی باشد، ویا ترس هایی راکه مدت زمان طولانی ادامه پیدا کند. (مثلاً در بچه ها ترس از تاریکی بیشتر از 2 سال نباید طول بکشد.) یا آنکه حتی اگر ترس منطقی هم باشد اما شدت، مدت و یا عکس العمل ما بسیار آزاردهنده شود، را ترس مرضی می نامیم. (این کار با مقایسه با اطرافیان، ویا با مشورت با یک مشاور، در ظرف مدت خاص و با تمرین کردن های مداوم، بهبود خواهد یافت.)

به والین خاطر نشان می کنم که همه ترس های کودکان بیمارگونه نیست. حتی بعضی از این ترس ها نشانه رشد کودک می باشد. در دوره های سنی رشد کودکان، در هر مرحله از زندگی آنان، ترس هایی عادی است.

مثلاً در دوره شیر خوارگی، ترس از آدم های غریبه کاملاً عادی است. و اگر با حضور یکی از والدین، از غریبه ها بخواهیم که به کودک چیزی را که دوست دارد، بدهند، با او به آرامی و با مهربانی صحبت کنند، به کودک زیاد نزدیک نشوند اما به او اسباب بازی یا خوراکی های مورد علاقه اش را بدهند، کم کم پس از مدتی (بستگی به سن کودک، روابط و رفت و آمد ها ... ) برطرف خواهد شد. معمولاً در خانواده های پر رفت و آمد، که کودک از بدو تولد آنها زیاد می بیند، این مسئله زودتر حل می شود، تا خانواده های کم جمعیت و تقریباً بدون رفت و آمد.

\*\* ترس شایع دیگر، بیم از تاریکی است. این ترس معمولاً از زمانی شروع می شود که بچه ها شروع می کنند به خیال بافی و رویا پروری (حدوداً در سن 3 تا 4 سالگی). گرچه شروع آن عادی است، اما شیوع و عمق آن بستگی دارد به نوع زندگی کودک، آرامش نداشتن در منزل، یا هیجان های بسیارشادی آور، یا دعوا های خانوادگی، فیلم ها و کارتون های تخیلی که می بیند، چیز هایی که در اتاق وجود دارد، نوع پنجره، دید پشت پنجره، سایه هایی که از آن رویت می شود ... و صدا های مختلفی که در اتاق شنیده می شود، و غیره ... همه و همه میتواند تخیل ترسناکی را در کودک ایجاد کند. همچنین، خیلی ریزه کاریهای دیگر وجود دارد که در تداوم این ترس ویا شدت آن اثر دارد. به همین دلایل متفاوت، و موقعیت های نامشخص فضای خانه، و دلایل خاص دیگر است که مشاوران، نمی توانند یک فرمول کلی برای همه تجویز کنند. چون شرایط همه کودکان شبیه هم نیست. بنا بر این ترس هر کودک به شکل خاص خود، باید بررسی شود. روانشناسان پیوسته در صد هستند که علت یا علت های ترس کودکان را بیابند. نتایج این تحقیقات، یکسان نیست. گاهی ترس اکتسابی است. مثلاً خاله عمه، خواهر یا برادر یا حتی بچه همسایه از سوسک می ترسد. اگر

این افراد مورد توجه کودک بوده باشند، ممکن است باعث تقلید کودک از آنها بشود، و یا اینکه چنانچه هر بار خود کودک نشان دهد که ترسیده است، اگر اطرافیان توجه خیلی بیشتر از قبل به او نشان دهند، کودک عمل خود را تکرار کرده، کم کم این روش را الگو قرار می دهد. (به زبان روانشناسی می گویند، پاداش گرفته)، این ها " تقویت کننده های محیط " نامیده می شوند. و مبارزه با آن زمان بیشتری را طلب می کند.

گاهی می تواند دلیلش وابستگی باشد، که این خود ناشی از یک نیاز روانی است. (مثلاً بچه ای که دوست ندارد به مهد کودک برود، و می خواهد پیش مادرش در منزل بماند، دروغ هایی در مورد مهد می گوید)، این نوع دروغ، نشان می دهد که از وسیله ترس استفاده کرده، تا بیشتر نزد مادرش بماند. همچنین آشکار می شود که چسبندگی به مادرش زیاد، و به او وابسته است.

در روند رشد کودک ترس ها هم تغییر می کند. مثلاً "بچه ای که قبلاً از تاریکی یا تنهایی می ترسیده، در دوره راهنمایی مدرسه، ترس او تبدیل می شود به نوع فضاوت دیگران. ( فضاوت راجع به شکم بزرگش، بینی نا زیبایش، لاغر بودنش، یا اینکه بچه ها دوستش ندارند، یا به نظرات او بی توجه اند و یا ..... اگر چه حتی این ها، واقعیت نداشته باشد.) دسته ای دیگر از بچه ها به خاطر نوع زندگی والدینشان، یا روش تربیت آنها کمال گرا هستند. در این زمینه آنها همیشه این بیم را دارند که نکند انشاءشان خوب نباشد، یا اگر ریاضی 20 نگیرند، چی؟ نقاشی دوستشان از او خیلی بهتر است، حالا چه کار کند؟! اگر در بازی فوتبال، گل نزنند، مربی چه خواهد گفت؟ و غیره ..... حتی دیده شده که کودک برای برای پیشبرد کار خود، ویا مرد قبول واقع شدن احساساتش، رفتار خود را با دروغ گفتن، توجیح کرده، سعی در وارونه جلوه دادن ویا انکار آن بر می آید. از این رو، اکثراً ترس با دروغگویی همراه است. ( البته نه همیشه )

رفتار بزرگتر ها هم بی تأثیر نیست. کودکی که در خانواده، بیش از حد مورد مراقبت قرار می گیرد، و دائماً می شنود که: "مواظب باش، نیفتی، لیز نخوری، اونجا خطر داره، تو راه پله تاریکه سر نخوری، کشتی نگیر زخمی میشی، از درخت، نرو بالا، یه وقت پرت میشی، آگه با ما نیایی مهمانی تنها می مونی، اونوقت چه کار می کنی؟" و ... همه این کلمات که بوی دلواپسی می دهد، اضطراب را به کودک انتقال می دهد. در حقیقت والدین با این کلمات، اضطراب را به کودک خود تزریق می کنند. و اضطراب خود مهم بیمارست و هم جاده صاف کن بیماری های دیگر.

(می گویند همه ترس ها درمان پذیر است، بجز ترس از هیچ! و اضطراب همان ترس از هیچ است!) احتمال دارد (همچنان که در جلسات مشاوره به آن برخورده ایم)، خود کودک دچار تعارض شده و ترس او به گونه پیچیده شده ای، درآید، که حتی خودش به آن واقف نیست. یعنی نمی داند که چرا می ترسد.

مثلاً" کودک 10 ساله ای ، که مدت ها در اتاق خود تنها می خوابیده ، با آمدن فرزند دوم ، ترس از تنهایی ، یا ترس از تاریکی پیدا می کند . او دیگر مثل قبل در اتاقش به راحتی نمی خوابد. حتی ممکن است شب کابوس ببیند. و به خوابیدن در اتاق والدینش تمایل نشان دهد ( مثل فرزند کوچک تر). اما اگر شما به عنوان والدین وقتی از او سوال کنید که چون کوچولو می ، در اتاقمان می خوابد تو هم می خواهی بیایی ؟ او در پاسخ نظر شما را رد خواهد کرد. گاهی حتی به شما چیزی نمی گوید اما خودش دچار تعارض می شود. از یک طرف می خواهد مثل خواهر یا برادر کوچکترش در اتاق شما باشد ، و از طرفی می خواهد خود را بزرگ جلوه دهد و به تنهایی بخوابد. بنا بر این ناخواسته عکس العمل هایی نشان می دهد که حتی خودش هم دلیلش را نمی داند. به دروغ کارها را آنطور که شما دوست دارید بیان می کند، نه از روی واقعیت !. شما را به شیوه خودش تحت آزمایش قرار می دهد، تا از میزان دوست داشته شدنش ، اطلاع حاصل کند. به یاد رفتار های دوره کودکی خود، می افتد. شاید دچار شب ادراری شده ، و یا کابوس ببیند. ( شاید ناشی از تفکر حسادت باشد یا ترس از داشتن رقیب ، و ترد شدن ، از طرف والدین.) همه این ها حدس و گمان است ، و والدین هوشیار با برنامه ریزی حساب شده سعی در پیدا کردن دلیل قطعی آن خواهند بود. به هر حال ، همینکه او دچار نا امنی شده ، نشان می دهد که احتیاج به کمک شما دارد. برای کمک به او، می توان این موضوع را به شکل یک مسئله دید . برای حل هر مسئله ای ، ابتدا باید صورت مسئله را خوب دانست . و مسئله اینجا " نوع " ترس است. در این زمینه شناخت شما از نوع ترس کودک ، کمک بزرگی در حل آن و رفع این نقیصه ، خواهد کرد .

غیر از مطالب بالا، نکات دیگری هم هست ، که قابل توجه می باشد. مثلاً" گاهی جا به جایی منزل ، دیدن یک تصادف وحشتناک ( چه خودش در آن تصادف بوده ، و چه دیدن تصادف دیگران ، چه در فیلم ، و یا حتی ، تعریف عین به عین کسی که با هیجان آن را بازگو می کند. ) ترس از دست دادن عزیزی که مورد علاقه اوست (حتی گاهی شنیدن فوت یکی از عزیزان دوست مورد علاقه او، می تواند کودک را تحت تأثیر قرار دهد. ) و یا هر چیزی که او را دچار نا امنی کند ، و یا دیدن شما در نا امنی ( مثل ترس از بیکار شدن ) همه این ها ، و خیلی چیزهای دیگر ، می تواند روحیه او را دگرگون کند.

تلاشی برای رفع تشویش و ترس کودک :

1- صبور باشید :

اولین قدم ، داشتن صبر و برد باری است .عجله نکنید . به دست آوردن اعتماد کودک ، زمان می برد . یاد دادن به او، که چگونه می تواند به خود مسلط باشد ، محتاج فرصت است ، شما برای پیدا کردن دلایل ترس و رفع آن ، وقت زیادی لازم دارید . شکبیا باشید.همه ما روزی کودک بودیم ، و می ترسیدیم . ترس کودکان از جمله

مسائل کودک است که راحت تر از خیلی مشکلات دیگر آنها ، رفع می شود .هرچه شما چهره خود را آرام تر نشان دهید ، هر چه بیشتر ، آرامش خود را به کودک انتقال دهید ، و هر چه کارهای پیشنهادی را ، بدون عجله و شتاب ، و با خونسردی تمام به انجام برسانید ، موفق تر خواهید بود. گفتن این جملات در وقت مناسب ، می تواند کمک مهمی به شما برساند : " خوب پیش اومده دیگه ، حالا باید ببینیم چاره چیه ؟ " یا " برای همه پیش میاد ، فقط باید دنبال چاره باشیم " و یا " حالا که اینطور شده ، بذار از یه نفر با تجربه سوال کنیم ، ببینیم راه حلش چیه ؟ " . . . خیلی جملات دیگه .

شاید بد نباشد که در مورد بعضی مسایل کوچک ، حتی به شوخی و طنز متوسل شویم ، تا قضیه را کم اهمیت تر نشان دهیم .

پس عجله نکنید شتاب زدگی شما ، کار را سخت تر، و تشویش و اضطراب کودک را بیشتر می کند.

2-سرزنش نکنید :

هرگز کسی از راه " سرزنش " ، به جایی نرسیده است .سرزنش کردن باعث دوری کودک از شما می شود . سرزنش چه مستقیم چه در لوای شوخی و متلک ، کار را خراب تر می کند. نه خودتان ونه به کسی ( دوستان اقوام ، مربی ، . . . ) اجازه ندهید که او را مورد تمسخر یا سرزنش قرار دهند. نشان دهید که او ، همواره در امان شماست ، و همیشه از او پشتیبانی می کنید . او بیش از هر موقع دیگر به حمایت شما احتیاج دارد. در این زمینه کودک به امنیت و حمایت شما بیشتر از همیشه ، محتاج است تا سرزنش . اصولاً" ترس ، از نا امنی سرچشمه میگیرد .

راه هایی را بیابید که به او ، امنیت و اعتماد به نفس بیشتری ، بدهد. خوبی هایش را بلند در جلوی همه بگویید . او را برای کارهای خوب تشویق کنید. و در این دوره ، بدی هایش را به دیده اغماض بنگرید . غیر مستقیم راهنمایی کنید . ( از طریق خاطرات خودتان ، اشاره به موقعیتی مشابه در فیلمی ، یا قصه ای . . . ) شما باید بدانید که او خودش ، بیش از همه ناراحت این رفتارهاست ، است. پس با گفتن : ( " این کارها مثل کارهای بچه کوچولو هاست" و یا " تو دیگه بزرگ شدی ، خجالت بکش " ) و یا ( " نی نی کوچولو!...پستونک میخوای؟! ) و غیره ، خود را از او دور نکنید. بر عکس گاهی بی دلیل او را بغل کنید ، بوسید و یا صدایی که دیگران هم بشنوند به او بگویید که چقدر دوستش دارید.

3- به او اعتماد به نفس بدهید:

با تشویق در حضور دیگران ، با دادن مسئولیت هایی که از پس آن بر می آید، و با تشویق مداوم ، به او کمک کنید تا اعتماد به نفسش پرورش یابد .

محبت کردن ، بوسیدن در آغوش گرفتن ، و به خصوص دیدن چهره رضایتمند شما ، برای او ضروری است. به او امنیت دهید که هر موقع به کمک شما نیز داشته باشد، در دسترس هستید . و در این زمینه پاسخگویی به او ، را مقدم بر

هرنوع کاری مثل : شنیدن اخبار ، روزنامه خواندن ، جوابگویی به تلفن ، پخت و پز ، و... بخصوص رسیدگی به کودک دوم ، کنید

در تعویض البسه ، جمع آوری ملحفه ، بستن پوشک کودک دوم ، آب میوه دادن یا شیشه به او ، و هر نوع رسیدگی به کودک دوم ، حتماً او را مشارکت داده ، و در ضمن کار ها ، با او صحبت و درد دل کنید ، و با گفتن مطالب شیرین و شوخی ها ، سعی در ساختن فضایی امن ، و سرشار از آرامش برای او باشید.

4- بد نیست با پزشک کودکان صحبت کنید . گاهی رفع کمبود بعضی از ویتامین ها ، می تواند در اصلاح رفتار او کمک باشد (مثل انواع ویتامین های B)

5- آزمایش تیروئید ، هم کار خوبی است . از آنجا که تیروئید پر کار ، ذهن فعال تر و ، اضطراب بیشتری می دهد. از این راه هم می توانید بررسی کنید که کودکان در چه وضعیتی است.

مادران ، بارها گفته اند که کودکان هنگام دندان در آوردن ، از خواب می پرد. خوابهای ترسناک می بیند. و حتی در بیداری ، عکس العمل شدیدی نسبت به صدا از خود نشان میدهد. ولی ، پس از در آوردن دندان یا خوردن کلسیم این مسئله پایان می یابد. اگر چه بار ها توضیح دادیم که بچه ها ( واصولاً انسانها ) با هم متفاوتند ، ولی بخاطر بعضی از تشابه آنها بد نیست که نظر پزشک را هم در مورد نیاز کودکان، به کلسیم پرسیده شود.

ترس کودک خود را بشناسید :

اصولاً کودک شما چه روحیه ای دارد؟ تخیل او در کدام زمینه ها بیشتر است ؟ ترس های او چگونه است؟ از هیولا و موجودات تخیلی می ترسد ، یا از اینکه زرد وارد خانه شود . و یا می گوید اتفاقات عجیب در محیط اطرافش رخ می دهد (مثلاً در یخچال خود به خود ، باز می شود. و یا توی کمد یک آدم نشسته....و...) (

گاهی با شنیدن مطالب و تخیلات او ، راهکاران هم ، به سادگی، پیش پایتان گذاشته می شود . مثلاً" اگر بگوید دزد می آید، به او نشان دهید که بهترین قفل ها و سیستم دزدگیر را دارید . و یا به آرامی و صبورانه، در یخچال و کمد را کامل باز کنید . و حتی چیزهای جالبی را از داخل آن بردارید و یا چیز قشنگی در آن گذاشته و در حضور خودش ببینید. میتوانید بگویید عزیزم چون تو می خواهی در کنارت میمانم ، اما خودت دیدی که چیزی آنجا نیست .

ولی اگر از چیز های ماوراءالطبیعه صحبت می کند به فکر محدود کردن فیلم ها برود. ( " لطفاً" توجه فرمایید که این جواب ها با لحن آرام و دوستانه گفته شود . زیرا هدف جلب اعتماد او ، و نشان دادن بار عاطفی کار شماست . نه صرفاً" جواب دادن و قانع کردن او نسبت به امنیت خانه ) .

بهر حال برای شروع کار این مراحل لازم است :

الف \_ اولین مرحله کمک به کودک ، شناخت از خصوصیات روانی و ذاتی او، و احساسات نا گفته درونی اوست.

ب \_ دومین مرحله، شناخت محیط اطراف اوست. چه شناخت فیزیکی محیط ( فضای درون اتاق، دستشویی، مدرسه ) و چه فضای حسی محیط ( رابطه شما با او، اخلاق دوستان و اطرافیان ) ، به خصوص دور از چشم شما ، زمانی که در محل نیستید، می باشد

\*\* پس از دانستن مطالب بالا بهتر است این گونه عمل کنید:

موارد ترس کودک را، برحسب اهمیت ویا براساس الویت بنویسید. ترس از تاریکی ، ترس از شکست ورزشی ، ترس از عدم موفقیت در ریاضی ، از تنها خوابیدن ، از مردن عزیزان ویا ...)

آن را به شکل لیستی درآورده، جلوی هر کدام دلایلی را که برای ترسیدن او، " حدس " می زنید، یاد داشت کنید.

یکی یکی موارد را در نظر بگیرید .د. سعی در برطرف کردن هر کدام از دلایل آن ترس خاص ، کنید . مدت زمانی را (حدافل 1 تا 2 ماه ) با روش خاصی که انتخاب کرده اید ، ثابت نگه دارید و به کار خود ، ادامه دهید و گزارش رفتار کودک را یاد داشت فرمایید . چنانچه تغییری در جهت بهبود دیدید، باز هم ، ادامه دهید . در غیر این صورت ، با مشورت و درد دل کردن و بررسی های جانبی ، بخصوص با توجه به نظر کودک ، " حدس "های دیگری بزنید، و در رفع اشکال بعدی ، بکوشید. البته با صحبت کردن و ارزیابی نمودن و با مشورت کودک خود ، خیلی از راه کار های جالب و سازنده خود به خود روشن و آشکار می شود.

به یاد داشته باشید که گاهی خود کودک هم از دلایل ترسی که درونی ، و پیچیده شده ، اطلاعی ندارد . و برایش نامفهوم بوده ، و از روند آن روشن آگاه نیست. (در بالا توضیح داده شد.)

همینکه کودک ببیند درد او، درد شماست . او را درک می کنید ، و برایش وقت می گذارید . خودش مایه امیدواری و جلب اعتماد اوست.

لازم به گفتن نیست که معمولاً" مشاوران موارد متنوع بیشتری دیده اند. بنابر این ، تجربه آنها نیز گاهی می تواند برای شما کارایی داشته باشد.

و در آخر، تکرار این جمله است که : " با حوصله ، افزایش اطلاعات ، و تمرین اعمال بالا " ، از عهده کار بر خواهید آمد . شما فقط به زمان نیاز دارید.

به امید بهروزی کودکان  
مشاور خانواده: دکتر شهین نیک ذات  
آذر ماه 93