

ترس مفید است. ترس از ما محافظت می‌کند. وقتی شیری را می‌بینیم، نیاز به فکر کردن نداریم. وقتی از یک خیابان شلوغ عبور می‌کنیم، خوب است که کمی بترسیم. این نوع ترس‌ها برای ادامه زندگی و حفظ حیات ما لازم است. اما برخی از ترس‌ها را یاد می‌گیریم. مثل ترس از عنکبوت. آن موجود کوچک پشمالو در گوشه اتاق هیچ خطری برای ما ندارد، اما بسیاری از افراد به محض دیدن او جیغ می‌کشند.

بعضی از روانشناسان معتقدند که اکثر ترس‌ها در انسان به خاطر تجربه‌هایی است که در سه سال اول زندگی کسب می‌شوند. اما در بررسی‌های جدید روانشناسی ثابت شده است که در دوران کودکی اکثر ترس‌ها در کودکان مشترک است. در واقع بعضی ترس‌ها در اثر غریزه طبیعی و برای محافظت از خود در کودکان به وجود می‌آید، البته به غیر از فوبیا که مبحث کاملاً جدایی در علم روانشناسی است.

بعضی ترس‌ها با بزرگ شدن و مستقل شدن کودک رشد می‌کنند. مثلاً وقتی که کودک به راه می‌افتد و می‌فهمد که می‌تواند مادرش را ترک کند، در عین حال می‌فهمد که مامان هم می‌تواند او را ترک کند. کودکان در سنین پایین ممکن است از هر چیزی وحشت کنند: تاریکی، باد و یا حتی عروسک محبوبشان ممکن است باعث ترس در آنها بشوند. ممکن است اتفاقی ترسناک برای کودک بیافتد و او بعد از چند روز و یا چند هفته وحشت‌زده بشود. هر چقدر هم که کودک شما وحشت‌زده باشد ترس در کودکان چیزی نیست که شما از آن احساس نگرانی بکنید. این‌ها احساسات طبیعی هستند که به کودک کمک می‌کنند تا بفهمد دنیای اطراف او به چه صورت است.

بیشتر ترس‌ها را می‌شود تحت کنترل درآورد یا بر آن غلبه کرد. کنار آمدن با ترس‌ها بخشی از رشد را تشکیل می‌دهند. ترس وقتی به مشکل تبدیل می‌شود که فعالیت‌های زندگی را مختل کند. در این صورت خبر از وجود مشکلات دیگری می‌دهد.

هر بچه‌ای فازهای گوناگون ترس را پشت سر می‌گذارد. یک نوزاد شروع به شناخت دنیای اطرافش می‌کند و از هر چیزی که نمی‌شناسد، می‌ترسد. مثلاً از قیافه‌های ناآشنا. وقتی نیروی تخیل و فانتزی کودک رشد می‌کند، همه جا غول و روح می‌بیند در حالی که یک نوجوان از اینکه دیگران درباره او و تغییرات بدنیش چگونه فکر می‌کنند می‌ترسد. ترسیدن کودک سه ساله از غول طبیعی است ولی بچه دوازده ساله‌ای که جرات نمی‌کند بخوابد حتماً مشکلی دارد. شایع‌ترین انواع ترس‌ها در سنین مختلف کودکان عبارتند از:

شش ماهگی: ترس از غریبه‌ها.

هشت ماهگی: جدا شدن از والدین، افتادن.

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

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

سه سالگی: 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.

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

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

از جمله ترس‌های مهم در رابطه با والدین، ترس از جدایی است که می‌بینیم از هشت ماهگی تا سه سالگی از ترس‌های شایع به شمار می‌رود. کودک نمی‌خواهد از شبکه امن والدینش جدا شود. او می‌ترسد و نامطمئن است و به جستجوی راه‌های مختلف برای گریز از رفتن به تخت‌خواب و مدرسه می‌پردازد. زیرا مطمئن نیست که وقتی از خواب بیدار می‌شود یا از مدرسه باز می‌گردد والدینش را ببیند. از آن جایی که شما نمی‌توانید همیشه در کنار او باشید بنابراین کودک باید بر این ترس غلبه کند تا بتواند از زندگی طبیعی برخوردار باشد.

### شبکه امن

فرزندتان از تاریکی، بیمارستان، جدایی، تصاویر تلویزیون و ... می‌ترسد. شما نمی‌توانید از پیدایش این ترسها جلوگیری کنید. اما می‌توانید به کودک خود کمک کنید. چنانچه کودکی بتواند درباره ترس خود صحبت کند، احساس بهتری خواهد داشت. جدی گرفتن کودک از سوی والدین، صحبت کردن و گوش دادن به حرفهای او کمک بزرگی است. بعضی از ترسها برای بزرگسالان خنده آورند ولی برای بچه‌ها این گونه نیستند. این نکته مهمی است که به کودک خود بگویید که او رادارک می‌کند، به آنها بگوئید که شما هم وقتی کوچک بودید از چیزهای مشابهی می‌ترسیدید. گفتگو و صحبت در مورد ترس‌های کودکتان به فرزندتان می‌فهماند که ترس و وحشت او مسئله بزرگی نیست. به علاوه توضیح شما به کودک کمک می‌کند که احساس خود را در مورد ترسش بیان کند. به یاد داشته باشید که هر چه کودک بیشتر در مورد احساسات خود صحبت کند به همان نسبت از اهمیت مسئله ترس کاسته خواهد شد. با ایجاد یک شبکه امن، کودک می‌آموزد که بر ترس خود غلبه کند. کودکی که ترسیده است در جستجوی افراد قوی و آرامی است که به او احساس امنیت ببخشند و خود نترسند. بنابراین قوی بودن شما کمک بزرگی به فرزندتان است.

### ترس نوزادان

ترس یا واکنش‌های غریزی در نوزادان به دو دسته کلی تقسیم می‌شود:  
**الف - رفلکس یا واکنش از جا پریدن:** هنگامی رخ میدهد که نوزاد از شنیدن صداهای ناگهانی و بلند به شدت از جا می‌پرد یا بر اثر احساس سقوط کردن به نفس نفس می‌افتد.

ب - واکنش اجتنابی : هنگامی که نوزاد بر اثر درد خود را به عقب می کشد یا بی اختیار از جسم دردناکی مانند شیء داغ دوری می کند.

### غریبی کردن نوزادان

غریبی کردن هم نوعی از ترس است که به مرور که نوزاد بزرگ تر می شود ممکن است در او بروز کند. برای نوزاد تازه متولد شده، اغلب غریبه ها جالب توجه هستند. هر صورتی برای او جالب است. چون هر صورت به معنای یک ارتباط است. به محض دیدن یک صورت، نوزاد شروع به خنده و نگاه کردن می کند. اما به مرور، با دیدن صورت بیگانه ، نوزاد کمتر نگاه می کند و می خندد. او بین افراد آشنا و غریبه تفاوت قائل می شود و به جستجوی والدینش می پردازد. در حدود هشت، نه ماهگی، بیشتر کودکان دچار ترس از بیگانگان می شوند. اما همه کودکان به این ترس دچار نمی شوند و در هر موقعیتی هم این ترس بروز نمی کند.

عوامل زیر در ایجاد حالت غریبی کردن نوزادان دخالت دارند:

- ۱- **زمینه ایجاد ترس** : مهمترین عامل غریبی کردن است. در یک محیط آشنا مثل خانه، کودک کمتر از غریبه ها می ترسد تا در یک محیط ناآشنا. هم چنین حضور مادر اهمیت ویژه ای دارد. و از آن مهم تر واکنش مادر است. کودکی که مادرش او را به خندیدن تشویق می کند کمتر از کودکی که مادرش ارتباطی با او برقرار نمی کند یا نامطمئن نگاهش می کند ، می ترسد. وقتی مادری انتظار دارد کودکش از غریبه ها بترسد، امکان این که کودک بترسد خیلی زیاد است. حتی زمانی که کودک با فرد غریبه ارتباط برقرار کرده است، همچنان مادرش را تحت نظر دارد و به واکنشهای او توجه می کند.
- ۲- **کنترل** : از یک سالگی به بعد ، کودک تا حدودی بر موقعیتها کنترل دارد. چنانچه فرد غریبه به یکباره به کودک نزدیک نشود و به وی زمان دهد تا ابتدا با موقعیت آشنا شود و اولین قدم در برقراری ارتباط از جانب کودک باشد امکان غریبی کردن کودک کمتر خواهد شد. معمولاً افراد با دیدن نوزاد نزدیک او می روند و او را در آغوش می گیرند یا نوازش می کنند و این دقیقاً رفتاریست که سبب ترس نوزاد می شود.
- ۳- **افراد** : اما این که غریبه چه کسی باشد نیز مهم است. بزرگسالان موجب ترس کودکان می شوند. در حالی که کودکان غریبه او را نمی ترسانند. هم چنین نزدیک شدن فرد غریبه به کودک یا حفظ فاصله با او نیز اهمیت دارد ، ضمن اینکه رفتار فرد غریبه نیز در درجه ترس موثر است. فرد غریبه ای که آرام با کودک صحبت می کند و بعد از مدتی با او بازی می کند ، کمتر موجب ترس کودک می شود تا فردی که هیچ واکنشی نشان نمی دهد.

### نحوه برخورد با غریبی کردن کودکان

کودکی که غریبی می کند، هنوز نمی تواند به خوبی درک کند که ندیدن والدین دلیل بر ناپدید شدن آنها نیست و آنها زمانی بعد خواهند برگشت . با فراهم آوردن مکرر این تجربه برای کودک که والدین همیشه بر می گردند ترس او کاهش می یابد. به این طریق که لحظاتی از جلوی چشم او بروید و بعد دوباره برگردید. در این صورت کودک می آموزد که شما برای همیشه از پیش او

نرفته‌اید. هم‌چنین صحبت کردن با کودک در زمانی که شما را نمی‌بیند، کمک بزرگی است. بازی دالی موشه نیز به کودک می‌آموزد که از معرض دید کودک خارج شدن به معنی رفتن و نبودن شخص نیست.

## ترس در خردسالان

با بزرگتر شدن کودک ترس در او به دلیل کسب تجربیاتش از محیط اطراف، شروع می‌شود. بعضی ترس‌ها واقع‌گرایانه هستند، مثل ترس از این که سگ یا حیوانات ترسناک دیگر گازش بگیرند اما بیشتر ترس‌ها بر اثر اوهام و فانتزی در کودک به وجود می‌آیند، مثل ترس از روح و یا دیو. این گونه ترس‌ها بیشتر در خواب کودک ظاهر می‌شوند، به خاطر همین است که اکثر کودکان از تاریکی وحشت دارند زیرا تاریکی برای آنها به معنای تنها ماندن در اطاق و اجبار به خواب است. این مورد مخصوصاً بعد از دیدن فیلم‌های ترسناک و وحشت آور در شب به وجود می‌آید. کودکان از قوه تخیل زیادی برخوردار هستند و در واقع به خاطر همین تخیل قوی است که کودک می‌خواهد باور کند که آن چه را که در فیلم دیده در واقعیت هم وجود دارد. در خردسالی کودکان قادر به انجام کارهای زیادی هستند و دنیا را بهتر می‌شناسند. دنیا به نظر آنها بسیار بزرگ می‌آید و این سبب ترسشان می‌شود. در این حال به سمت کسانی که مطمئن‌تر از بقیه هستند، جلب می‌شود، یعنی به سمت والدین. بنابراین کودک دچار ترس دیگری به نام ترس از جدایی می‌شود. از آن جایی که اغلب مادر مراقبت از کودک را به عهده دارد لذا مطمئن‌ترین شخص برای کودک محسوب می‌شود. ترس‌های ناگهانی و غیرمنتظره در سنین سه تا چهار سال غیرعادی نیست. به طور مثال والدین یک دختر سه ساله بیان کردند که دخترشان ناگهان از روزنامه وحشت پیدا کرد و از هر اتاقی که در آن روزنامه بود فرار می‌کرد. این اتفاق اصلاً غیر عادی نیست. در حدود چهار سالگی قوه تخیل شروع به رشد می‌کند. برای کمک کردن به کودک در این مرحله به یاد داشته باشید که او نیاز دارد احساس امنیت کند و برای کنترل کردن جهانی که قبلاً برای او امنیت کامل داشته در پناه توانایی شما قرار گیرد. آن چه مهم است توجه به این نکته است که به ترس توجه زیادی نشان ندهید چون سبب پایداری آن می‌شود. بهترین راه این است که کودک را در آغوش بگیرید. به او اطمینان بدهید و آرامش کنید و ترس را جدی نگیرید. ولی بعد کودک را به زمین بگذارید. در صورتی که این روش به طور مستمر استفاده شود، کودک با سرعت بیشتری بر ترس غلبه خواهد کرد.

در این سن همچنین مشاهده می‌شود که کودکان از چیزهایی که درکشان نمی‌کنند و باعث جاخوردنشان می‌شود می‌ترسند. مثل صداهای ناگهانی، حیواناتی که رفتار غیرقابل پیش‌بینی دارند و ... خردسالان نمی‌توانند بین تخیل و واقعیت بخوبی تمایز قائل شوند، بنابراین امکان دارد تخیل‌شان موجب ترس شود. مثلاً "آب در لوله دستشویی فرو می‌رود، پس ممکن است من هم درون لوله آب ناپدید بشوم." با گفتن این جمله که "ترس تو بی‌جا است" هیچ کمکی به او نمی‌کنید، چون برای او ترس واقعی است. هیچ‌وقت به فرزندتان نگویید که وقتی "دختر بزرگ" یا "پسر بزرگی" شد، ترسش را هم فراموش خواهد کرد. این کار فشار بیشتری را بر او وارد خواهد کرد. مجبورش هم نکنید که با آن چه می‌ترساندش روبه‌رو شود. از میان برداشتن عامل ترس نیز کار درستی نیست. چون کودک یاد می‌گیرد که در ترسیدن محقق بوده است.

## دسته بندی ترس در کودکان

ترس در کودکان اغلب به چهار دسته تقسیم می‌شود. به طوری که قبلاً هم اشاره شد بعضی از ترس‌ها در واقع مکملی برای رشد کودک هستند. اگر کودک این ترس‌ها را با خود به بزرگسالی نبرد، والدین نباید نگران این ترس‌ها باشند.

**یک - ترس از بعضی حیوانات معین:** این ترس اغلب در سن سه تا پنج سالگی به وجود می‌آید. بعضی از مثال‌های این مورد عبارتند از ترس از گربه (ایلوروفوبیا)، ترس از عنکبوت (آراکنوفوبیا) و ترس از مار (پیروفوبیا).

**دو- ترس از موقعیت‌های خاص:** در شش ماه اول نوزادی نوزاد از صداهای بلند می‌ترسد. از آغاز هفت ماهگی تا قبل از یک سالگی کودک اغلب از بلندی و ارتفاع می‌ترسد (اکروفوبیا) و یا گاهی از نزدیک شدن ناگهانی جسمی به طرفش وحشت میکند. بعضی مثال‌های دیگر این نوع ترس شامل ترس از اشیای نوک تیز (ایکموفوبیا)، ترس از رعد و برق (برونتوفوبیا)، ترس از تنهایی (منوفوبیا) و ترس از تاریکی (نیکتوفوبیا) می‌شود.

**سه - اضطراب اجتماعی:** در هشت ماه اول نوزادی ترس از غریبه‌ها در کودک ایجاد می‌شود (زنوفوبیا) و یا حتی گاهی ترس از مردم به طور کلی (انتروپوفوبیا). به خاطر حمایت بیش از حد والدین، در بعضی از کودکان ترس از بزرگ شدن ایجاد می‌شود. نوع مهم این ترس، ترس از مدرسه است. روانشناسان کشف کردند که نوجوانانی که از مدرسه رفتن می‌ترسند در واقع وحشت از ترک منزل و جدا شدن از خانواده دارند.

**چهار - ترس از مکانهای شلوغ:** این نوع ترس در واقع ترس از مکان‌های باز است و اغلب بین دو تا چهار سالگی در کودک به وجود می‌آید. این ترس در کودکانی که از بیرون رفتن از منزل می‌ترسند و یا از شرکت کردن در مهمانی و یا جشن‌های بیرون از محیط امن منزل خود وحشت دارند مشاهده می‌شود.

## غلبه بر ترس

در برخی موارد ترس هدف دار است و نیازی به غلبه بر آن نیست. ترس از آتش به کودک می‌آموزد که از آتش دوری کند. ترس از حیوانات خطرناک از کودک در مقابل آن حیوان محافظت می‌کند اما ترس از حیوانات خانگی و اهلی، دکترو ارتفاع زندگی او را مختل می‌کند و باید بر آن غلبه کرد. چنانچه کودک بزرگ شود ولی نتواند بر ترس‌هایی که زندگی او را در مقاطعی از زمان حتی تحت کنترل قرار می‌دهند غلبه کند، حتماً باید دست به اقدامی زد تا حداقل این موقعیت خفیف‌تر شود. راه‌های کمک به کودکان برای غلبه بر ترس عبارتند از:

**الف - شرطی کردن معکوس:** در این روش کودک می‌آموزد موقعیتهای ترسناک را هر چه لذت‌بخش‌تر تجربه کند. کودکی که از سگ می‌ترسد، در حالی که خوراکی خوشمزه‌ای می‌خورد در اتاقی قرار می‌گیرد که سگی در گوشه دیگر آن نشسته است. هر روز سگ را نزدیکتر می‌آورند تا جایی که کودک جرأت کند نزدیک سگ بنشیند. با دادن خوراکی خوشمزه به کودک، تجربه روبرو شدن با سگ کمتر ترسناک می‌شود و به این ترتیب می‌تواند بر ترس خود غلبه کند. هم‌چنین می‌توان به وسیله یک شیء آشنا و آرامش‌بخش حواس کودک را از موضوع پرت کرد. هنگامی که واضح است که کودکان بر روی موضوع خاصی تمرکز کرده و نمی‌تواند آن را فراموش کند سعی کنید که یکی از کتاب داستان‌های مورد علاقه‌اش را برایش بخوانید و یا بازی مورد علاقه او را انجام دهید یا با او به نقاشی مشغول شوید.

**ب - حساسیت زدایی:** کودک با کمک تمریناتی می‌آموزد که آرامش پیدا کند. وقتی کودک توانایی لازم را به دست آورد، آرام

آرام با چیزی که از آن می‌ترسد مواجه می‌شود. این روبرویی می‌تواند هم در خیال و هم در واقعیت صورت گیرد. کودکی که از سگ می‌ترسد، تصور می‌کند که با سگی در اتاقی است. سگ در گوشه اتاق است. کودک باید خود را آرام کند. وقتی ترس کاهش یافت، کودک تصور می‌کند که در گوشه اتاق است و خود را آرام می‌کند. به این طریق قدم به قدم با چیزی که از آن می‌ترسد، روبرو می‌شود. قدم بعدی وقتی برداشته می‌شود که کودک دیگر نترسد.

**پ - نگاه کردن به الگو:** کودکان از اطرافیان خود چیزهای بسیاری می‌آموزند. از جمله ترسیدن و غلبه کردن بر ترس. با نگاه کردن به کسی که نمی‌ترسد و از آن بهتر کسی که می‌ترسد ولی ترسش را تحت کنترل دارد، می‌آموزد چگونه بر ترسش غلبه کند. به ویژه اگر آن فرد از همسالانش باشد. در تحقیقی که توسط باندورا، گراسک و منلو در سال ۱۹۶۷ انجام شده کودکان قبل از دبستان که از سگ می‌ترسیدند در یک دوره هشت قسمتی شرکت کردند که در آن کودکی را می‌دیدند که با شادی و بدون ترس با سگی بازی می‌کرد. بعد از مدتی، دو سوم کودکانی که از سگ وحشت داشتند خود نیز توانستند که با سگ بازی کنند. والدین نیز الگوهای خوبی هستند ولی گاهی والدین نیز می‌ترسند و کودک ترس را از آنها یاد می‌گیرد. شاید فکر کنید بهتر است ترستان را مخفی کنید، اما هرگز این کار را نکنید چون کودک ترس شما را احساس می‌کند و وقتی ترس خود را انکار می‌کنید او کاملاً گیج می‌شود.

**ت - استفاده از فانتزی:** استفاده از فانتزی نیز می‌تواند گاهی موجب غلبه بر ترس شود. یک خرس می‌تواند کودک را حفاظت کند. یک ترانه یا شعر می‌تواند در موقع ترس به او کمک کند. و به این ترتیب کودک می‌تواند بر ترس فائق آید. اما ارائه توضیحات خوب در زمانی که او از چیزی می‌ترسد، تأثیر به‌سزایی خواهد داشت. دقیقاً به این دلیل که خیال پردازی کودک موجب افزایش ترس وی می‌شود با قابل فهم کردن موقعیت، ترس کاهش می‌یابد. زیاد در مورد ترس از کودک چیزی نپرسید و از توضیحات مفصل خودداری کنید. سؤال‌های خود را کوتاه و مستقیم پرسید، مثلاً "می‌تونی به من بگی که چه چیزی به این قدر ازش می‌ترسی؟". اگر کودکان نمی‌توانند کلمات درستی را در بیان احساساتش پیدا کند او را مجبور به پاسخ دادن نکنید. فقط بگویید: "نگران نباش من این جا پیش تو هستم و هیچ چیزی نمی‌تونه اذیتت کنه". پرسش‌های زیاد و هم‌چنین توضیحات مفصلی که کودک قادر به درک آنها نباشد باعث سردرگمی کودک و افزایش نگرانی و اضطراب او خواهد شد.

#### راهنمایی‌های عمومی برای غلبه بر ترس

ترس را نباید نادیده گرفت ولی واکنش بیش از حد به آن نیز درست نیست. یک پاسخ منطقی می‌تواند از پیشرفت ترس جلوگیری کند. مسخره کردن، عصبانی شدن و انتقاد بی‌موقع نه تنها کمکی به از بین رفتن ترس نمی‌کند بلکه سبب افزایش اضطراب، تأثیرات منفی و پنهان کردن (و نه فراموش کردن) ترس خواهد شد. حرف‌هایی چون "ترس تو احمقانه است" و "یا بچه‌های بزرگ از این چیزها نمی‌ترسند" موجب می‌شوند که کودک احساس بدی نسبت به ترس خود پیدا کند، در نتیجه از بیان احساسات خود خجل شده و از ترس خود با شما صحبت نکند. این مسئله سبب نفوذ ترس به درون کودک شده و ضررهای بیشتری برای او خواهد شد.

اکثر مواقع کودک از ترس خود تصویر واضح و روشنی ندارد. پرسیدن سؤال‌هایی مانند "از پرنده‌ها می‌ترسی؟" تنها باعث خواهد شد که کودک احساس کند که چیز ترسناکی در پرندگان وجود دارد که او باید از آنها بترسد. به یاد داشته باشید که کودکان پیش‌دبستانی نمی‌توانند درک کنند که کلمه‌ای برای چیزی وجود داشته باشد اما آن شیء وجود خارجی نداشته باشد. گفتن "دیو و"

هیولا وجود ندارند" برای کودک قابل درک نیست و نمی‌تواند ارتباط منطقی در این مورد برقرار کند. کودکان مفهوم ظاهری کلمات را درک و باور می‌کنند مثلاً اگر بگویید "اگه عقب ماشین نشینی، پلیس دستگیرت می‌کنه" و یا اگر فرد ناشناسی به کودک بگوید "چقدر تو نازی، من تو رو می‌برم خونه‌مون." این حرف‌ها را جدی می‌گیرد و وحشت می‌کند.

البته لازم به ذکر است که توجه و همدردی بیش از حد هم این احساس را ایجاد می‌کند که لابد خطری جدی وجود دارد. برای کودک راحتی، آرامش و اعتماد فراهم کنید، اما اجازه ندهید که ترس کودکان نظم زندگی شما را به هم زند و یا روال زندگیتان را عوض کند. این گونه تغییرات اگرچه ممکن است به طور موقت کودک را آرام کند اما در دراز مدت باعث بدتر شدن اوضاع خواهد شد. به علاوه اگر کودک بداند که ترس او میتواند دستاویزی برای کسب امتیازات بیشتر باشد، ممکن است از این موقعیت سوءاستفاده کند.

### برای از بین بردن ترس چه باید کرد؟

**یک - حمایت :** وقتی کودک از هیولای زیر تختش می‌ترسد. به جای ایراد نطقی طولانی ، به همراه هم زیر تخت را نگاه کنید و به او اطمینان بدهید که آن جا هیولایی نیست.

**دو - به کودک با اعتماد به نفس پاسخ دهید :** سعی کنید کودک را قانع کنید که شما مسئله را درک می‌کنید و اجازه نخواهید داد که خطری متوجه او شود. حتی وقتی که کودک به شدت و حشت زده است بسیار مهم است که شما با خونسردی و اعتماد کامل با مسئله برخورد کنید. هیچ چیزی کودک را بیشتر از این مضطرب و نگران نخواهد کرد که متوجه شود حتی خود شما هم نمی‌دانید چگونه با مسئله برخورد کنید.

**سه - تقویت رفتار دلیرانه :** وقتی کودکی که از سگ می‌ترسد، به آن نزدیک می‌شود. این رفتار را تشویق و تحسین کنید . تشویق سبب تکرار رفتار می‌شود.

**چهار - ارزیابی ترس :** آیا کودک از همه سگها می‌ترسد یا فقط از سگ سیاه؟ آیا از رعد و برق می‌ترسد یا از رعد بیشتر و از برق کمتر؟ با کودک صحبت کنید و رفتار او را در هنگام ترس بررسی کنید.

**پنج - شخص کردن میزان ترس :** ترس درجات گوناگونی دارد. مشخص کردن میزان آن ، می‌تواند به کاهش ترس کمک کند. می‌توان از درجه بندی عددی استفاده کرد و به ترس نمره‌ای بین یک تا ده داد. کودکان خردسال می‌توانند با باز کردن دست میزان ترس خود را نشان دهند.

**شش - فهرست بندی ترس بر اساس درجه :** فهرستی از ترس‌ها با درجات مختلف تهیه کنید. در بالای فهرست ترس‌های شدید و در انتها ترس‌های خفیف را قرار دهید. از ترس‌های ضعیف به سمت ترس‌های شدید بروید. مثلاً برای کودکی که از سگ می‌ترسد کمترین ترس ورق زدن کتابی با عکس سگ و بیشترین ترس نزدیک شدن به سگ و نوازش کردن آن است.

**هفت - راه‌های خنثی کردن اضطراب :** روش‌های کسب آرامش ( تنفس و ... ) را به کودک بیاموزیم. امکان ندارد که بدن در یک زمان هم آرام باشد و هم هراسان. زمزمه کردن کلمات آرام، تنفس عمیق ، گوش دادن به موزیک ، حضور پدر و مادر ، خوردن خوراکی ، شمارش اعداد همه موجب پرت شدن حواس کودک می‌شود. مثلاً کودک وقتی مشغول خوردن بستنی است به سگ

نزدیک می‌شود و یا در موقع طوفان به موسیقی مورد علاقه‌اش گوش می‌کند. راه حل دیگر ایجاد تجربه قاعده‌دار و اصولی است یعنی وقتی که کودک به تدریج با شیئی که از آن می‌ترسد آشنا بشود و آن را بشناسد تا ترسش بریزد.

### چند نمونه از ترس‌های رایج بین کودکان

#### الف - ترس از حشرات

تعداد کسانی که حشرات را دوست دارند کم است. ولی شما نمی‌خواهید فرزندتان به طور غیرمنطقی از حشرات بترسد. شخصیت کودک و احساسات خانواده نسبت به حشرات ممکن است بیزاری طبیعی را به ترسی حقیقی مبدل کند.

۱- از بروز ترس جلوگیری کنید: احساس شما نسبت به حشرات، طرز فکر کودک را در این زمینه شکل می‌دهد. با برخوردی قاطع و در عین آرامش به کودک یاد دهید که به حشرات دست نزنند و مراقب باشد.

۲- پرهیز از واکنش شدید: اگر کودک حشره‌ای را برداشت هراسان نشوید. توضیح دهید که به برخی از حشرات نباید دست زد.

۳- افزایش سطح آگاهی: درباره تعادل طبیعت و نقش مهم حشرات صحبت کنید. مورچه‌ها را در حال حمل غذا و عنکبوت‌ها را در حال تنیدن تار نگاه کنید. اطلاعات کودک را با خواندن کتاب افزایش دهید.

۴- آموزش روش‌های خلاص شدن از شر حشرات مزاحم: کشتن مگس با مگس‌کش، یا بیرون انداختن کرم به وسیله تکه کاغذ را به کودک یاد دهید. برای او توضیح دهید که با دیدن زنبور بی‌حرکت بایستد.

#### ۵- راه‌های غلبه بر ترس از حشرات

- عامل ترس را مجزا کنید

- با نشان دادن عکس حشره، نحوه زیست او را برای کودک توضیح دهید.

- درباره ترس بحث کنید

- علت را جویا شوید. پندارهای نادرست را اصلاح کنید. درباره فایده حشرات و حشرات بی‌ضرر صحبت کنید.

- فهرستی از حشراتی که کودک از آنها می‌ترسد را تهیه کنید. در انتهای فهرست حشراتی که کودک کمتر از آنها می‌ترسد را قرار دهید. حشره‌ای از انتهای فهرست انتخاب کنید و در ظرف شیشه‌ای دو سه متر دورتر بگذارید. همراه کودک به آن نزدیک شوید. در حین نزدیک شدن از او بخواهید تا میزان ترس خود را با عدد مشخص کند. از او بخواهید تا تکرار کند: "حشره تو شیشه زندانیه. نمی‌تونه بیاد بیرون"

- تجربه‌های او را افزایش دهید. تشویقش کنید تا شیشه را در دست بگیرد. چوب نازکی را داخل شیشه ببرد و با حشره بازی کند. سپس حشره را روی زمین قرار دهید تا حرکت کند. تجربه بالا را در محدوده وسیع انجام دهید. اجازه دهید چند بار مگس را با مگس‌کش بکشد تا به تنهایی از عهده این کار برآید. این کار را با حشرات دیگر نیز انجام دهید تا موجب بالارفتن اعتماد به نفس او شود.

- او را تحسین کنید. به او پاداش دهید. و به این منظور او را به پیک نیک ببرید. اگر کودک شما در میان مورچه‌ها نشسته و آب

نبات می خورد و چند مگس در اطرافش پرواز می کنند، به موفقیت بزرگی دست یافته اید.

### ب - ترس از رعد و برق

در حالی که بعضی از بچه ها عاشق رعد و برق هستند، عده ای در هنگام رعد و برق در زیر تخت خود پناه می گیرند. این ترس یک بار در سه تا چهارسالگی و یک بار در ده سالگی به وجود می آید. رعد و برق گاه بزرگسالان را نیز می ترساند. اگر احساسات شما مسبب ترس کودک شده است، خود را کنترل کنید. در صورتی که ترس شدید است و چندین ماه به طول انجامیده است، باید برای غلبه بر ترس اقدام کنید و کودک خود را مقاوم کنید.

۱- عامل ترس را مشخص کنید. آیا کودک از رعد می ترسد یا برق؟

۲- پندارهای نادرست را اصلاح کنید. گاه کودک می پندارد باد او را از زمین بلند می کند. یا صاعقه را جادوگرها می فرستند.

۳- افزایش اطلاعات درباره آب و هوا. با خواندن کتاب هایی درباره آب و هوا آگاهی او را افزایش دهید. برای کودکان بزرگتر محاسبه فاصله برق جالب است. فاصله بین دیدن برق و شنیدن آن بر حسب ثانیه را چنین محاسبه کنید که هر سه ثانیه نشان دهنده یک کیلومتر است.

۴- از جمله های مثبت استفاده کنید: «گردباد تا حال تو این شهر نیامده. صاعقه به بلندی می خوره. ما تو خونه ایم نه روی پشت بوم.»

۵- ترس را بازسازی کنید. از طوفان فیلم برداری کنید و یا صدای آن را ضبط کنید. در صورت استفاده از فیلم، ابتدا بدون صدا آن را پخش کنید و سپس صدا را زیاد کنید. در صورت ضبط صدا، از کودک بخواهید با چشمان بسته به صدا گوش کند و در آخر تصور کند که خورشید از پس ابرها بیرون می آید.

۶- استفاده از تجربه واقعی. صدای مورد علاقه کودک را در هنگام رعد و برق یا طوفان پخش کنید. ابتدا صدا را زیاد کنید و سپس کم کنید. کودک را به کنار پنجره برید تا رعد و برق را تماشا کند. یا می توانید در هنگام رعد و برق، کودک را با دیدن کـ\_\_\_\_\_ارتون ی\_\_\_\_\_ب\_\_\_\_\_ازی س\_\_\_\_\_رگرم کنی\_\_\_\_\_د. کودک را تحسین کنید. به او بگویید از این که بر ترسش غلبه کرده و درباره آب و هوا آموخته است، خوشحالید. اگر از باد می ترسیده، در روزی که باد می وزد او را برای بادبادک بازی ببرید. یک چتر و بارانی نو بخرید.

### پ - ترس از صدمه دیدن

در حدود سه تا چهارسالگی رشد قوه تخیل کودک سبب می شود که او خود را جای دیگران بگذارد و خطرات و مشکلاتی که به وقوع نپیوسته اند را مجسم کند. از سوی دیگر حس کنجکاوی او نیز باعث می شود نه فقط علت هر چیز را جویا شود بلکه می خواهد ارتباط و مناسبتی را که با او دارند هم بداند. مثلاً با دیدن یک فرد معلول به این فکر می افتد که در صورت بروز چنین پیشامدی برای او یا والدینش چه خواهد شد. در این سن هم چنین کودکان با دیدن خواهر یا برادر و یا دوستان خود به تفاوت آلت تناسلی دختر و پسر پی می برند. پسرها با دیدن آلت تناسلی دخترها، فکر می کنند که آلت آنها دچار صدمه یا شکستگی شده

است. همین امر موجب می‌گردد که از تجسم بروز این اتفاق برای خود دچار ترس شوند. از این رو مرتب به آلت خود دست می‌زنند. اغلب والدین از این کار فرزند خود ناراحت می‌شوند. گاه کودک از شکستن چیزی به گریه می‌افتد به این دلیل که هر شکستنی یادآور شکستن و صدمه دیدن آلت تناسلی است. نباید برای جواب دادن به سؤالات کودک و رفع کنجکاوی و ترس او منتظر باشید که کودک از شما بپرسد چرا دخترها شبیه پسرها نیستند. کودکان معمولاً اشاراتی می‌کنند و یا به طور گنگ نشانه‌هایی از کنجکاوی و ترس را ابراز می‌دارند. برای پاسخ‌گویی به کودک لزومی ندارد با قیافه‌ای جدی به ایراد یک کنفرانس بپردازید یا سرخ شوید و خجالت بکشید. در این صورت کودک احساس می‌کند که این قسمت از بدنش ناشایست و بد است. برای او توضیح دهید که دخترها متفاوت از پسرها هستند. بدن دختر و پسر شبیه هم نیست. به او بگویید تو مثل بابا، دایی یا عمو ( افرادی که او می‌شناسد ) هستی یا تو مثل ماما، خاله و عمه هستی. برای کودک جالب است که خود را شبیه افرادی که می‌شناسد احساس کند. برای دختران توضیح دهید که وقتی بزرگ شوند می‌توانند بچه‌ای را درون خود پرورش دهند و می‌توانند بچه خود را شیر دهند .

### بخش تجربی ترس در کودکان

در مقاله "روانشناسی ترس در کودکان"، به انواع ترس اشاره شده بود و نیز این نکته که اکثر ترس‌ها در دوران کودکی اگر به صورت فویا نباشند و در بزرگسالی هم ادامه پیدا نکنند طبیعی و نرمال هستند. گروه والدین ایرانی تجربه‌های خودشان را در مورد ترس در کودکانشان مطرح کردند. اولین نکته جالب این بود که اکثر مادرانی که فرزند نوزاد دارند به ترس و عکس العمل نوزادشان از صداهای بلند و ناگهانی اشاره کردند. بعضی از مادران تصور می‌کردند که عکس العمل کودکان به خاطر ترسو بودن آنهاست، حتی یکی از مادران اشاره کرد که اطرافیان به او گفته بودند که ممکن است در دوران بارداری از چیزی ترسیده و این ترس در نوزادش اثر گذاشته و او را ترسو کرده است. اما دیدیم که این ترس و عکس العمل در اکثر نوزادان وجود دارد و کاملاً طبیعی است.

سه نفر از مادران به ترس کودکانشان از تنها خوابیدن در اتاق تاریک اشاره کردند. در یکی از این موارد کودک هنگام شب از خوابیدن در اتاق خودش وحشت داشته و حتی از عروسک‌هایی که در اتاقش آویزان بوده و در هنگام روز با آنها بازی می‌کرده می‌ترسیده. نکته جالب در این مورد اینجاست که بعد از اسباب‌کشی و خوابیدن در اتاق جدیدی که بر دیوارش چیزی آویزان یا چسبانده نشده بود، مشکل این کودک حل شد و حاضر شده به تنهایی در اتاق خودش بخوابد. در مورد دوم کودک در اتاق خودش می‌خوابد، اما اصرار دارد که چراغ تا صبح روشن باشد.

به نظر من و تا آنجایی که در چند مقاله خواندم یکی از علت‌های ترس کودکان از تاریکی، دیدن سایه اشیا در هنگام شب است که گاهی اوقات شکل‌های عجیب و ترسناکی ایجاد می‌کنند. ممکن است که کودک در طول روز با عروسک خود بازی کند و او را دوست داشته باشد اما در هنگام شب همان عروسک موجب وحشت او شود. چون سایه عروسک بر اثر نوری که از پنجره می‌تابد شکل عجیبی گرفته و در تخیل کودک به شکل دیو جلوه می‌کند. یک راه ساده برای این که به بچه بفهمانیم که سایه حقیقی نیست و ممکن است هر شیء سایه عجیبی داشته باشد، بازی دست با سایه است. در هنگام شب دست خود را جلوی نور و رو به دیوار

بگیرید و با آن شکل‌های مختلف مثل خرگوش یا پرنده بر روی دیوار ایجاد کنید. کودک می‌فهمد که این اشکال واقعی نیستند و در واقع سایه دست شما است که شکل خرگوش یا پرنده را بر روی دیوار ساخته.

مورد دیگر ترس در کودکان با سن حدود یک سال و نیم، ترس از اشخاص بوده. یکی از کودکان از کارگری که در کودکستان کار می‌کند به شدت وحشت دارد و این ترس به قدری زیاد است که حتی از جارو هم می‌ترسد و با دیدنش گریه میکند، چون شخص فوق‌العاده جارویی در دست دارد. کودک دیگر از فروشندگان دوره‌گرد که با بلندگو در خیابان داد می‌زنند به شدت می‌ترسد و حتی در خواب هم گاهی اوقات سعی میکند که آنها را از خود دور کند. البته در مورد آخر، یکی دو نفر از بزرگسالانی که کودک با آنها تماس دارد به خاطر این که شیطنت نکند او را از فروشندگان دوره‌گرد ترسانده‌اند و با گفتن جمله‌هایی نظیر "آگه شیطونی کنی آقای وانتی می‌آد می‌بردت" موجب ایجاد ترس در کودک شده‌اند.

دو نفر از مادران به ترس فرزندشان از عنکبوت اشاره کردند. که یکی از آنها که حدوداً چهار ساله است به کاراکتر اسپایدرمن علاقه دارد، مادرش با گفتن این که اسپایدرمن یا مرد عنکبوتی هم عنکبوت است و با بیان این که "عنکبوت مهربون پشه‌ها رو می‌خوره که ما رو نیش نزنن" توانسته بر ترس او غلبه کند. کودک دیگری که از عنکبوت می‌ترسیده به مادرش گفته که یک بار عنکبوت را بر روی درخت دیده و از شکل او خوشش نیامده و به نظرش قیافه زشت و بدی دارد.

یکی از مادران گروه والدین ایرانی به ترس فرزندش در هنگام خردسالی از بادمجان سیاه اشاره کرد. کودک به شدت از بادمجان می‌ترسیده و حتی وقتی که مادرش در آشپزخانه سرگرم کار بوده و بادمجان در درست داشته حاضر نبوده که وارد آشپزخانه شود.

چند نفر از مادران از ترس کودکانشان در هنگام نوزادی از عروسک‌هایی که چراغهای قرمز و خیره‌کننده دارند اشاره کردند مثل عروسکی که باتری دارد و وقتی روشنش می‌کنید چشمانش که در آنها لامپ قرمز است روشن می‌شوند.

یکی دیگر از انواع ترس که یکی از والدین اشاره کرد هنگام روبه‌روی با مرگ حیوانات بروز کرد. پدر کودک تعریف کرد که هنگام رانندگی در جاده ناگهان خرگوشی به وسط جاده می‌پرد و زیر ماشین می‌رود. کودک می‌فهمد که خرگوش مرده و تا مدت‌ها از والدینش در این مورد سؤال می‌کرده و نگرانی داشته که چه بلایی سر خرگوش آمده است.

یکی از کودکان از پلیس می‌ترسیده چون مادرش هنگام رانندگی تأکید کرده که باید در ماشین سر جایش بنشیند و گرنه پلیس آنها را جریمه می‌کند.

ترس از صدای باد و رعد و برق مورد دیگری بود که چند نفر از والدین به آن اشاره کردند.

در آخر به نظر ما اکثر این ترس‌ها طبیعی هستند و این مرحله‌ای از رشد کودک هست که به تکامل ذهنی او کمک می‌کند.

منابع :

**چگونه با کودکان رفتار کنم**

نویسنده : دکتر گاربر

مترجمین : دکتر شاهین خزعلی ، دکتر احمد شریف تبریزی ، دکتر هومن حسینی نیک ( زیر نظر دکتر محمد ولی سهامی)

انتشارات مروارید- سال ۱۳۸۱

**تغذیه و تربیت کودک**

تالیف : بنیامین اسپاک

ترجمه: دکتر مصطفی مدنی

انتشارات زوار

چاپ نهم زمستان ۷۸

سایت های اینترنتی :

<http://www.klasse.be>

de Vos van der Hoeven by: Drs. T <http://www.opvoedadvies.nl>

[http://www.vvt.essortment.com/fearpsychology\\_rckv.htm](http://www.vvt.essortment.com/fearpsychology_rckv.htm)

نوشته: ادگار سامار. تاریخ نگارش: ۲۰۰۲

<http://www.bhg.comhttp>

<http://www.lhj.com/lhj/story.jhtml?storyid=/templatedata/bhg/story/data/10013.xml>

<http://www.health.state.ok.us/program/mchecd/fears.html>