

## راهکار غلبه بر ترس‌های کودکی پسران

ترس‌های دوران کودکی، اموری اجتناب‌ناپذیر هستند که در صورت عدم توجه مناسب به آن‌ها، می‌توانند جوانی و بزرگسالی فرد را دچار اختلال جدی کنند.



ترس‌های دوران کودکی، اموری اجتناب‌ناپذیر هستند که در صورت عدم توجه مناسب به آن‌ها، می‌توانند جوانی و بزرگسالی فرد را دچار اختلال جدی کنند. محققان برای غلبه بر این ترس، راهکارهایی را در قالب یک پژوهش ارائه داده‌اند.

به گزارش ایسنا، اضطراب و ترس، ازجمله علل عمده بسیاری از نگرانی‌ها و مشکلات روان‌شناختی کودکان هستند که تا بزرگسالی آن‌ها نیز ادامه می‌یابد. هرچند که، برخی از ترس‌ها طی دوره کودکی بهنجار و طبیعی تلقی می‌شوند و با افزایش سن کاهش می‌یابند، اما آن نوع ترس‌هایی بیشتر مدنظر روان‌شناسان و مشاوران هستند که حل‌ناشده باقی مانده و بعدها به موقعیت‌های دیگر زندگی روزانه آدمی تعمیم می‌یابند. کودکان انواع مختلف ترس را گزارش می‌کنند، ازجمله ترس اجتماعی، ترس از پزشک، ترس مربوط به حیوانات، ترس از خطر و ترس از ناشناخته‌ها و موجودات خیالی.

به بیان متخصصان، شیوع جهانی ترس در کودکان تقریباً نزدیک به 20 درصد است. هرچند که ترس کودکان تحت تأثیر فرهنگ‌های مختلف، متفاوت است. ترس‌ها و اضطراب‌های حل‌نشده این دوران، در آینده نه‌چندان دور، پیش‌بینی‌کننده اختلال‌های روان‌پزشکی دیگری هستند که ازجمله آن‌ها می‌توان افسردگی، اختلالات شخصیت و تمایلات خودکشی گرایانه و همچنین افزایش احتمال مصرف مواد در اواخر نوجوانی و جوانی را نام برد. ترس نیز همانند اضطراب و نشانگانی چون نگرانی شدید، برانگیختگی فیزیولوژیک، شکایات روان‌تنی و دوری‌گزینی بیش‌ازحد از موقعیت‌های خاص را به همراه دارد و لذا بایستی با جدیت مورد بررسی قرار گیرد.

در رابطه با این موضوع، یک تیم پژوهشی چهارنفره از دانشگاه خاتم تهران، دانشگاه آزاد اسلامی اراک و سازمان پژوهش و برنامه‌ریزی وزارت آموزش و پرورش اقدام به انجام مطالعه‌ای کرده‌اند که در آن تأثیرات دو برنامه درمانی گروهی برای رفع ترس در کودکان پسر مورد بررسی علمی قرار گرفته‌اند.

این مطالعه بر روی 45 دانش‌آموز پسر 8 ساله انتخاب شده از بین 5 مدرسه منطقه 5 شهر تهران انجام شده است. این کودکان به دو گروه تقسیم شدند و برای گروه اول از روش موسوم به «دوستان برای زندگی» و برای گروه دیگر از روشی به نام «گره چالشگر» به صورت هفتگی و طی جلسات یک ساعته استفاده شد. برای جمع‌آوری داده‌ها نیز پرسشنامه زمینه‌یابی ترس کودکان مورد استفاده قرار گرفت.

نتایج بررسی‌ها نشان داد که هر دو برنامه فوق از قابلیت‌های مناسبی برای کاهش ترس در کودکان برخوردار هستند و به کارگیری آن‌ها در مدارس، به کودکان دچار ترس و اضطراب کمک می‌کند تا درک عمیق‌تری از هیجان‌ها و عواطف گوناگون خود به دست آورند و ترس‌های غیرطبیعی خود را کاهش دهند.

در این خصوص آناهیتا خدابخشی کولایی، دانشیار و پژوهشگر گروه روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه خاتم تهران و همکارانش می‌گویند: «نتایج پژوهش ما نشان داد که دو برنامه درمانی گروهی یعنی دوستان برای زندگی و گره چالشگر به کاهش ترس در کودکان کمک می‌کنند. گرچه برنامه اول در کاهش ترس و خرده‌مقیاس‌های آن مؤثرتر بوده است».

آن‌ها می‌افزایند: «با توجه به اینکه این برنامه‌ها بر عزت‌نفس و افکار مثبت در کودکان و کاهش افکار منفی و مخرب تأکید دارند می‌توانند به عنوان برنامه‌های کاهش ترس، اضطراب و افسردگی در دو گروه کودکان و نوجوانان در مدارس به کار بروند».

برنامه «دوستان برای زندگی» یک مداخله شناختی رفتاری است که افکار و رفتارهای مرتبط با اضطراب را از طریق بازسازی شناختی تغییر می دهد. همچنین برنامه «گربه چالشگر» نیز یک مداخله شناختی-رفتاری برای ترس کودکان است که متمرکز بر احساسات و رفتار بوده و ترکیبی از راهبردهای مؤثر رفتاری مانند تکالیف، آموزش مواجهه سازی، تمرین و پاداش با تأکید بر پردازش اطلاعات شناختی برای غلبه بر ترس ارائه می دهد.

اطلاعات پژوهشی فوق در «نشریه پرستاری کودکان» متعلق به انجمن علمی پرستاری ایران منتشر شده اند.