



فوبیا در کودکان؛ با انواع فوبیا در کودکان و نوجوانان

درباره فوبیا در کودکان چیزی شنیده‌اید؟ آیا تفاوت ترس و فوبیا را می‌دانید؟

نصر: درباره فوبیا در کودکان چیزی شنیده‌اید؟ آیا تفاوت ترس و فوبیا را می‌دانید؟

تصور کنید تولد پنج سالگی دخترتان است و با کلی هیجان اتاق را با بادکنک‌های رنگی تزئین کرده‌اید. اما دخترتان با ورود به اتاق شروع به جیغ زدن می‌کند و با سرعت پا به فرار می‌گذارد. مشاهده این رفتارهای نامتعارف از کودکان ممکن است باعث تعجب والدین شود. ممکن است آن‌ها از خودشان بپرسند چه چیزی تا این حد باعث وحشت و گریه کودک شده است.

فوبیا چیست؟

همه افراد ترس‌هایی دارند، اما اگر این ترس‌ها شدید باشند و زندگی عادی و روزمره را مختل کنند، به نام فوبیا شناخته می‌شوند.

از هر سنی کودک یک نفر مبتلا به نوعی از فوبیای جدی است که با معیارهای تشخیصی رسمی همخوانی دارد. فوبیا چندین ماه طول می‌کشد و به یک یا چند روز محدود نمی‌شود. ممکن است فوبیا انجام فعالیت‌های روزمره مانند خرید، رفتن به پارک و بازی کردن را مختل کند.

این اختلال ممکن است در هر سنی ایجاد شود و مدت زیادی هم طول بکشد. مثلاً کودکی که در بچگی از عنکبوت می‌ترسد ممکن است این ترس را تا ۳۰ سال بعد هم با خودش داشته باشد. بسیاری از ترس‌ها ریشه تکاملی دارند. بنا به این نظریه، شما از نسل آن‌هایی هستید که در دوران کودکی شان از آب‌های عمیق، حیوانات غول‌آسا و مار وحشت کرده‌اند و در نتیجه بیشتر از همسالان محتاط‌تر بوده‌اند.

بعضی فوبیاها هم ناشی از تجربه‌های مستقیم‌اند. مثلاً ریشه ترس کودک از آسانسور برمی‌گردد به مشاهده او از گیر افتادن همسایه در آسانسور. فوبیا همچنین ریشه خانوادگی هم دارد. معمولاً یکی از والدین یا پدربزرگ و مادربزرگ کودکان مبتلا به فوبیا ترس‌های نامعقولی داشته‌اند. این موضوع یا نشان‌دهنده پیوند ژنتیکی است یا تقلید بچه‌ها از بزرگ‌ترها. اکثر مواقع علت و ریشه فوبیا خیلی اهمیتی ندارد، آنچه مهم است این است که والدین می‌توانند با استفاده از روش‌هایی به کودک کمک کنند.

فوبیا در کودکان پیش‌دبستانی (۴ تا ۵ سالگی)

در کودکان نشانه‌های فوبیا دیده نمی‌شود. اما ممکن است ترس‌های مخربی را در کودک مشاهده کنید. اگر این ترس‌ها ادامه پیدا کنند، احتمالاً در دوران پیش‌دبستانی به فوبیا تبدیل خواهند شد. برخی از واکنش‌های کودک مبتلا به فوبیا عبارت‌اند از: گریه و جیغ زدن و با وحشت فرار کردن. این واکنش‌ها در این سن پاسخ‌های متعارفی‌اند. احساس امنیت در این سن حیاتی است. لازم است والدین برای حفظ احساس امنیت هر کاری برای فرزندشان انجام دهند.

کارهای ممنوعه در برخورد با فوبیا در کودکان

والدین نباید با دور کردن کودک از محیطی که از آن وحشت کرده یا توجه بیش از حد به گریه او ناخواسته باعث تقویت ترسش شوند. هیچ‌کدام از این کارها باعث کاهش ترس کودک نمی‌شود. اگر متوجه ترس کودک شده‌اید، باید به او احساس امنیت و آرامش دهید، اما نباید بیش از حد به او توجه کنید. البته توجه داشته باشید که هرگز کودک را به مواجهه با منبع ترس مجبور نکنید.

چگونه کمک کنیم؟

منبع و موضوع ترس را، کم‌کم و بدون اعمال فشار، به کودک معرفی کنید. مثلاً اگر کودک از گریه‌ها یا سگ‌ها می‌ترسد، عکس آن‌ها در کتاب را به کودک نشان دهید. یا کودکان را به فروشگاه حیوانات خانگی ببرید تا به تدریج در معرض عامل ترس قرار بگیرند و با آن سازگار شوند.

فوبیا در کودکان مدرسه‌ای (۶ تا ۱۰ ساله)

کودکان در سنین دبستان وقتی می‌ترسند یا گریه می‌کنند یا به والدینشان می‌چسبند. نشانه‌های هراس در کودکان دبستانی ممکن است مورد قضاوت و مسخره همسالان قرار بگیرد.

کارهای ممنوعه

در این سن، هرگز به کودک نگوید موردی برای نگرانی و ترسیدن وجود ندارد. این حرف ترس او را تقویت می کند. در عوض فقط یک بار برای او دلایل ترسیدن را توضیح دهید و بعداً فقط بگویید تو دلپش را می دانی. مثلاً اگر کودکان از گیر افتادن در آسانسور می ترسد، برایش توضیح دهید که این مشکل خیلی کم اتفاق می افتد و سیستم های ایمنی لازم برای حفاظت از همه وجود دارد.

چگونه کمک کنیم؟

مثلاً برای کودکی که از کوسه و مار می ترسد، فیلم های مستند یا کتاب های تصویری، نسبت به توضیح دادن، روش مناسب تری برای آشنا کردن کودک با مار های سمی است. رفتارهای مثبت کودک را تشویق کنید.

فوبیا در نوجوانان

معمولاً ترس های دوران کودکی به مرور و با افزایش سن و ورود به مرحله نوجوانی از بین می رود. اما برخی ترس ها تا دوران بزرگسالی ادامه می یابند و شدیدتر بروز پیدا می کنند. والدین باید مدام نشانه های فوبیا را در فرزندان نوجوانشان پیگیری کنند. نوجوانان معمولاً ترسشان را پنهان می کنند. مثلاً ممکن است تظاهر کنند به شنا کردن علاقه مند نیستند، در حالی که از غرق شدن می ترسند.

ترس های عادی و ساده ای مثل ترس از ارتفاع در این سن عادی است. اما ترس هایی مانند ترس از امتحان یا ترس از اجتماع ممکن است در زندگی و ارتباط اجتماعی آن ها اختلال ایجاد کند. سعی کنید با نوجوان درباره ترس هایش صحبت کنید و از او بخواهید احساسش را در این باره برایتان شرح دهد.

کارهای ممنوعه

هرگز فکر نکنید چون کودک بزرگ شده است پس خودش به تنهایی از پس فوبیا برمی آید. حتماً به کودکان در این زمینه کمک کنید و اجازه ندهید در تنهایی آسیب ببیند.

چگونه کمک کنیم؟

کنار کودک بنشینید و صمیمانه درباره آنچه می بینید صحبت کنید. تشویقش کنید تا درباره ترس هایش با شما حرف بزند. حامی و پشتیبانش باشید و اگر به کمک حرفه ای نیاز دارد، حتماً اقدامات لازم را انجام دهید.

مشورت با متخصص

ترس های به ظاهر ساده و کوچک کودکان را جدی بگیرید. ممکن است با تبدیل شدن این ترس ها به فوبیا در کار، تحصیل و زندگی فرزندان اختلال ایجاد شود. یکی از بهترین راه های کمک به فرزندان استفاده از راهنمایی پزشک است. در صورت لزوم، پزشک بررسی های بیشتر را به شما پیشنهاد می کند. روش های معمول شامل مشاوره و آموزش تکنیک ها به بهبود رفتار کمک می کنند. البته در مواردی هم به دارودرمانی نیاز است.

مجله تربیت کودک و فرزندپروری کودکت