

ترس کودکان همیشه ترسناک نیست



ترس، حسی است که در همه آدمها وجود دارد و در بچهها با توجه به تواناییهای کمتری که در انطباق با محیط و مقابله با اتفاقها دارند، بیشتر است.

جام جم آنلاین: ترس، حسی است که در همه آدمها وجود دارد و در بچهها با توجه به تواناییهای کمتری که در انطباق با محیط و مقابله با اتفاقها دارند، بیشتر است.

ترس با اضطراب تفاوت دارد. اضطراب ناشی از عاملی ناشناخته است، ولی عامل ترس مشخص است، مثل ترس از آب یا آتش. به دنبال هر ترسی، رفتارهای اجتنابی دیده میشود، مثلا بچهایی که از آب میترسد، حاضر نیست به استخر برود و اگر به زور او را در آب بیندازند، دچار تپش قلب میشود.

دکتر میترا حکیم شوشتری، فوق تخصص روانپزشکی کودک و نوجوان و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران در گفتوگو با جام جم میگوید: معمولا به دنبال ترس، علائم اضطرابی هم پدید میآید، ولی این دو پدیده با هم متفاوت است.

دکتر حکیم شوشتری میگوید: در سنین مختلف، ترس طبیعی محسوب میشود و اگر وجود نداشته باشد، به معنای وجود مشکل است. مثلا بچه هشت ماهه باید غریبهها را از مراقبان اصلیاش بشناسد و اگر چنین باشد، یعنی رشد ذهنی خوبی دارد، ولی اگر تفاوتی بین افراد قائل نشود و در 9 ماهگی با دوری از مادر گریه نکند، ممکن است به شکل خفیف به اوتیسم مبتلا باشد. این ترس معمولا بین 18 ماهگی به حداکثر میرسد و تا 2.5 سالگی باید از بین برود.

این روانپزشک کودک ادامه میدهد: کودکان در این سن و سال از 171#«دالی بازی؛ raquo&؛ لذت میبرند، چون احساس می کنند چیزی که نمی بینند، غیب شده و بعد که پیدا می شود، انگار شعبده بازی انجام شده باشد و از این کار خوششان می آید.

به گفته دکتر شوشتری، کودکان بعد از 2.5 سالگی درمی یابند چیزی که نمی بینند، وجود دارد و فقط برای مدتی از جلوی چشمان محو شده است. البته به شرط این که دلبستگی ایمن در کودک شکل گرفته باشد.

دلبستگی ایمن

بچه زیر یک سال نباید در رفع نیازهایش با هیچ تنشی مواجه شود و باید پدر و مادر و دیگر مراقبان به کوچکترین نیاز و خواستههای او (مانند آغوش گرفتن) پاسخ دهند تا حس کند، اولویت دارد و چون ارزشمند و دوست داشتنی است، تنها گذاشته نخواهد شد.

دکتر حکیم شوشتری تاکید می کند: چنین کودکی وقتی مادر را نبیند کمی بی تاب می کند، اما بی قراری چندانی نشان نمی دهد، چون مطمئن است مادرش پیش او برمی گردد. در کودکانی که هنگام رفتن به مهدکودک یا مدرسه بی قراری و ناراحتی زیادی هنگام جدایی از والدین نشان می دهند، دلبستگی ایمن شکل نگرفته است.

این عضو هیات علمی دانشگاه توضیح می دهد: با بزرگتر شدن کودک، ترسها هم بیشتر می شود. در سنین چهار تا پنج سالگی ترس از تاریکی و موجودات خیالی که ساخته قوه تخیلش است، در او شکل می گیرد.

او می افزاید: یکی دیگر از این ترسها ترس از بیماری است؛ چه بیمار شدن خود و چه بیمار شدن دیگران. البته این ترسها نباید مکرر باشد و موجب اختلال عملکرد وی و اطرافیان شود. حول و حوش سه سالگی، بچهها حس می کنند بدنشان کیسه ای پر از مواد است و مثلا وقتی دستشان می برد، با دیدن چند قطره خون ممکن است فکر کنند، از بین می روند.

این ترسها باید بتدریج کمتر شود، ولی اگر ترسهایی مانند ترس از ارتفاع، ترس از خون، رعد و برق و ترس از ابتلا به بیماریهای خاص در کودک پدیدار شد، غیرطبیعی محسوب می شود.

ترس ارثی است

ترسها جنبه ارثی دارد و باعث بروز تحریک پذیری در مورد محرکی می شود، ولی گاهی در بین فرزندان یک خانواده فقط یکی دچار

ترس است، مثلا یکی از آنها از آب می‌ترسد.

دکتر شوستری معتقد است عامل ایجاد این ترس، محیط است، مثلا ممکن است مربی کودک را در آب هل داده باشد، این یکی از غلط‌ترین رفتارهاست و می‌تواند باعث شود دیگر هرگز در آب نرود و همیشه از آن بترسد.

روان‌شناسان معتقدند الگوسازی هم در ایجاد ترس مهم است، مثلا مادری که از گربه می‌ترسد، نباید توقع داشته باشد کودکش از این حیوان نترسد، حتی اگر سعی کند وحشت خود را نشان ندهد، بچه علائم غیرکلامی را درک می‌کند.

گاهی بچه‌ها از چیزهایی مثل سر و صدا و... می‌ترسند، مثلا اگر عروسک‌شان که توقع ندارند صدایی از آن دربیاید ناگهان آواز بخواند، ممکن است یکدفعه آن را پرت کنند.

گاهی ترس از سر و صدا و حتی وسایل الکترونیکی در کودک زیاد است. این ترس در بچه‌های کم سن طبیعی است، ولی در کودک بزرگ‌تر طبیعی نیست و بهتر است کودک مورد مشاوره یک روانپزشک کودک قرار گیرد.

بچه‌هایی که از وسایل خانه می‌ترسند

در مورد کودکانی که از صدای وسایل الکترونیکی خانه مثل جاروبرقی، چرخ گوشت و... می‌ترسند، باید حساسیت‌زدایی تدریجی انجام شود. گاهی می‌توان برای از بین بردن این ترس‌ها اقدام‌هایی انجام داد.

دکتر شوستری این راهکار را ارائه می‌کند: مثلا اگر کودک از جاروبرقی می‌ترسد، می‌توان یک جاروبرقی اسباب‌بازی که صدای کمی دارد، برای او خرید و با بچه بازی کرد. به او بگویید بیا خانه عروسک‌ها را جارو کنیم. بعد بگویید حالا بیا خانه را جارو کنیم، تو با جاروی خودت، من با جاروی خودم. هر یک ربع یک‌بار جارو را خاموش و کمی با کودک بازی کنید و دوباره کار را ادامه دهید.

وی تاکید می‌کند: گاهی ترس در زمانی که کودک تفکر منطقی ندارد، در او شکل می‌گیرد و همزمانی وقوع دو پدیده را به حساب علت و معلول بودن آنها می‌گذارد. مثلا یک روز صدای رعد و برق را شنیده و همزمان تصویر ترسناک و عجیبی از تلویزیون دیده، بنابراین هر وقت صدای رعد و برق می‌شنود، می‌ترسد.

والدینی که کودک را می‌ترسانند

والدین نقش مهمی در ایجاد ترس در کودک دارند. پدر یا مادری که وقتی کودکش نمی‌خواهد به او می‌گوید: #171;اگر نخوابی می‌برنم!؛ تخم ترس را در وجود فرزندش می‌کارد و کودک با شنیدن هر صدایی فکر می‌کند آمده‌اند او را ببرند یا مادری که مدام تهدید می‌کند اگر اذیت کنی ولت می‌کنم می‌رم، وقتی کودک را به مهدکودک می‌برد با مقاومت و ناآرامی او مواجه می‌شود. چون این کودک می‌ترسد مبدا مادرش او را بگذارد و برود و دیگر هیچ‌وقت دنبالش نیاید. تاثیر چنین حرف‌هایی حتی از تنبیه فیزیکی بدتر است و آثار ماندگاری دارد.

این روانپزشک می‌افزاید: مادرها و پدرها نباید فرزند خود را نگران کنند، گاهی مادرها وقتی می‌خواهند بیرون بروند برای این‌که اشک فرزندشان را نبینند، پنهانی از منزل خارج می‌شوند. در صورتی که باید از فرزندشان خداحافظی کنند چون در غیر این صورت او فکر می‌کند مادر ناگهان غیب می‌شود و هر لحظه اضطراب و ترس دارد که مبدا مادرش او را ترک کند.

چطور بفهمیم ترس کودک طبیعی است

اگر پدر و مادری با مراحل رشد آشنا باشند، می‌توانند بفهمند ترسی که در فرزندشان وجود دارد طبیعی است یا نه. اضطراب جدایی در کودک دو ساله طبیعی است، ولی اگر بچه 12 ساله‌ای هنوز می‌خواهد پیش مادرش بخوابد، غیرطبیعی است و چنین رفتاری در این سن از او انتظار نمی‌رود.

دکتر شوستری تاکید می‌کند: اگر ترسی غیرطبیعی در کودک خود مشاهده کردید، برای ماندگار نشدن آن حتما به یک روان‌شناس کودک مراجعه کنید. درمان این ترس‌ها دارویی نیست، مگر این‌که با اضطراب شدید همراه باشد.

زهرا سادات صفوی سہی - جام جم