

## کمک به کودک برای غلبه بر ترس

ترس کودکان کاملا طبیعی است. تشویش و نگرانی نیز احساسی کاملا نرمال است که ما را از موقعیت های خطرناک دور می کند.



سلامت نیوز : ترس کودکان کاملا طبیعی است. تشویش و نگرانی نیز احساسی کاملا نرمال است که ما را از موقعیت های خطرناک دور می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها؛ کودکان اصولا از مسایل مشخصی همچون حشرات، سگ، تاریکی یا صداهایی بلند همچون صدای جاروبرقی می ترسند. بعضی از آنها از موقعیت های جدید و ملاقات با افراد جدید می ترسند. اما ترس کودکان هنگامی که احساس امنیت می کنند به طور کامل از بین می رود.

چگونه می توان ترس کودکان را کاهش داد؟

راهکارهایی که در ادامه ذکر می کنیم شاید موثر باشند اما نباید انتظار داشته باشید کودک شما بتواند در لحظه بر ترس های خود غلبه کند. اینکه کودک بتواند بر ترس خود غلبه کند ماه ها و شاید حتی یک سال طول بکشد. این کاملا طبیعی است مسایلی که کودکان را می ترساند و همه فکر و ذکر او را مشغول کرده است را در نقاشی یا بازی خود نشان دهد و بی مورد درباره آنها صحبت کند.

#8226& به ترس های او نخندید

شاید مسایلی که فرزندتان را می ترساند برای شما بی ارزش و خنده دار باشد اما برای او کاملا جدی و واقعی است. هنگامی که او از چیزی همچون صدای فلاش تانک یا موجودات خیالی می ترسد او را تحقیر نکنید یا به او نخندید. سعی کنید به او دلداری دهید که احساس ترس او را درک کرده اید. اگر به او این تسلی و خاطر جمعی را بدهید او متوجه می شود ترسیدن امری طبیعی است و باید تلاش کند تا بر آن غلبه کند.

متقاعد کردن کودک برای اینکه دلیلی برای ترسیدن وجود ندارد، نتیجه عکس می دهد. اگر به او بگویید: #171&نگران نباش. سگ که ترس ندارد&#171; در واقع او را غمگین و نگران کرده اید. به جای آن به او احساس امنیت و خاطر جمعی بدهید و بگویید: #171&می دانم که سگ باعث ترسیدن تو شده است. بیا با هم از کنار او رد شویم. اگر دوست نداری می توانم او را ننگه دارم تا از اینجا رد شوی.&#171;

#8226& محبت کردن

به اصطلاح وسایل آرام کننده همچون بالش کهنه یا عروسک می تواند به کودکان کمک کنند تا بر ترس خود غلبه کنند. وسایلی مشابه اینها به کودک احساس نزدیکی و اطمینان می بخشند به ویژه زمانی که شما مجبور به ترک او هستید و نمی توانید در کنارش باشید.

این گونه وسایل به کودک کمک می کنند تا راحت تر با ترس های خود همچون ترس از افراد جدید، حضور در زمین های بازی گروهی یا ملاقات با دکتر کنار بیاید. بنابراین، به کودک خود اجازه دهید بالش یا عروسک آرامش بخش خودش را همراه داشته باشد. مطمئن باشید او از 4 سالگی به بعد این وسایل را کنار خواهد گذاشت و به دنبال روش های دیگری برای کم کردن ترس خود خواهد بود.

#8226& توضیح مسایل

برخی از کودکان با شنیدن توضیحات منطقی و تشریحی در مورد آنچه او را ترسانده است، می توانند بر ترس خود غلبه کنند. به طور

مثال، هنگام کار کردن فلاش تانک به کودک خود توضیح دهید آب توالت به طور کامل پایین کشیده می شود اما کودکان یا اردک ها را نمی تواند پایین بکشد. یا مثلا به او بگویید صدای بلند آمبولانس برای این است که دیگران متوجه آمدن آن بشوند و راه را برایش باز کنند.

شنیدن توضیحات برای برخی از کودکان حس امنیت و خاطرمعی دارد. به کودک خود توضیح دهید با اینکه جاروبرقی همه آلودگی ها و زباله را به داخل می کشد اما نمی تواند عروسک، اسباب بازی یا انگشت پای پدرشان را ببلعد. یا قدم زدن هنگام غروب ترس تاریکی را در کودک از بین می برد. یا اگر کودک از آرایشگاه می ترسد از آرایشگر بخواهید تا موهای شما یا بخش کوچکی از آن را قیچی بزند تا کودک باور کند قیچی به او آسیب نمی رساند.

اگر تجربیات قدیم کودک باعث ترس او شده اند مثلا واکسن زدن هفته قبل باعث ترس او از مطب دکتر شده است ساده از کنار آن عبور نکنید. البته خیلی هم مساله را بزرگ نکنید. خیلی آرام و منطقی برای او توضیح دهید که واکسن یا آمپول ابتدا کمی درد و سوزش دارد اما خیلی زود از بین می رود و شما می توانید پس از آن با هم بیرون بروید و خوش بگذرانید. این وعده تفریح تا حدی حواس او را از ترس پرت می کند.

می توانید در فاصله ای امن به کودک در مورد مسایل خطرناک توضیح دهید. به طور مثال، اگر از حیوانات می ترسد او را به باغ وحش ببرید تا زندگی و غذا خوردن آنها را از نزدیک ببیند. روش کمک کننده دیگر این است که برای کودک خود داستانی از کودکی تعریف کنید که ترس مشابه داشته است و توانسته بی مشکل از آن عبور کند.

&#8226;# حل مشکل با کمک یکدیگر

اگر کودک شما از تاریکی می ترسد، هنگام شب با هم به اتاق او بروید. یکی دیگر از راهکارهای غلبه بر این ترس کمک گرفتن از گارد محافظ (همچون یک عروسک)، تفنگ آبیاش یا جمله ای جادویی است که هیولای ذهن کودک را از آنجا دور کند. با سعی و خطاهای مستمر شما و کودکان با هم، می توانید احساس قدرت و کنترل بر ترس را در او افزایش دهید.

&#8226;# تمرین در طول بازی

اگر کودک از دکتر می ترسد، شاید بازی در نقش دکتر یا وسایل پزشکی اسباب بازی بتواند تا حدی به او کمک کند. برخی از کودکان با در دست داشتن اسباب بازی وسایل پزشکی خود خیلی راحت تر و با ترس کمتر به مطب پزشک می روند. اگر کودک شما از روبه رو شدن با غریبه ها می ترسد، می تواند با داشتن برخوردهای مشابه با عروسک ها یا حیوان های اسباب بازی خود تا حد زیادی بر این ترس غلبه کند.

&#8226;# ترس های خود را جلوی او بروز ندهید

اگر کودک شما ببیند از دیدن سوسک یا عنکبوت حساسی ترسیده و عرق کرده اید، یا هنگام رفتن به دندان پزشکی حس بدی دارید، او نیز باور می کند این مسایل ترسناک هستند و حتما از آنها خواهد ترسید. بنابراین سعی کنید ترس های خود را از بین ببرید یا دست کم جلوی کودک آنها را بروز ندهید. اشکالی ندارد به کودک خود اعتراف کنید دوست ندارید دندانپزشکی بروید اما برای سلامت دندان های خود مجبور به رفتن هستید.

مراقب این زنگ خطرها باشید

هنگامی که ترس کودک روی فعالیت های روزانه او تاثیر می گذارد، مثلا حمام نمی رود چون از آب می ترسد یا از ترس روبه رو شدن با سگ بیرون نمی رود، زنگ خطری برای شماست و باید حتما با پزشک کودک خود در این رابطه مشورت و مشکل او را مطرح کنید. به ویژه اگر این ترس ها به مرور زمان بیشتر می شوند. شاید کودک شما دچار فوبیا (ترس غیرمنطقی زیاد و پایدار) یا نوعی ناهنجاری تشویشی داشته باشد. حتی اگر ترس کودک زیاد است و به راحتی آرام نمی شود نیز باید به پزشک متخصص مراجعه کنید.